

Core stability

Con il concetto di "core stability" o stabilità del nucleo si intende quella stabilità articolare della zona lombare e pelvica che permette un adeguato controllo motorio e un'ottimale applicazione della forza nelle performance sportive come nella vita di tutti i giorni. Già nel 1920 Joseph Pilates aveva intuito l'importanza di sviluppare una "cintura di forza" imparando a reclutare i muscoli profondi del tronco.

La muscolatura del core funziona in modo diverso da quella degli arti per il fatto che mentre i muscoli del core si contraggono sinergicamente irrigidendo il busto per dare stabilità, i muscoli degli arti vengono contratti per produrre un movimento. Pertanto, allenare in modo efficace il core significa allenarlo in modo diverso da come si allenano gli altri muscoli. Le esercitazioni di core stability utilizzano il metodo dell'isometria totale o ripetute con contrazioni prolungate. Per ciò che riguarda gli atleti agonisti è possibile inserire esercizi avanzati funzionali al tipo di sport praticato, senza o con l'ausilio di sovraccarico.

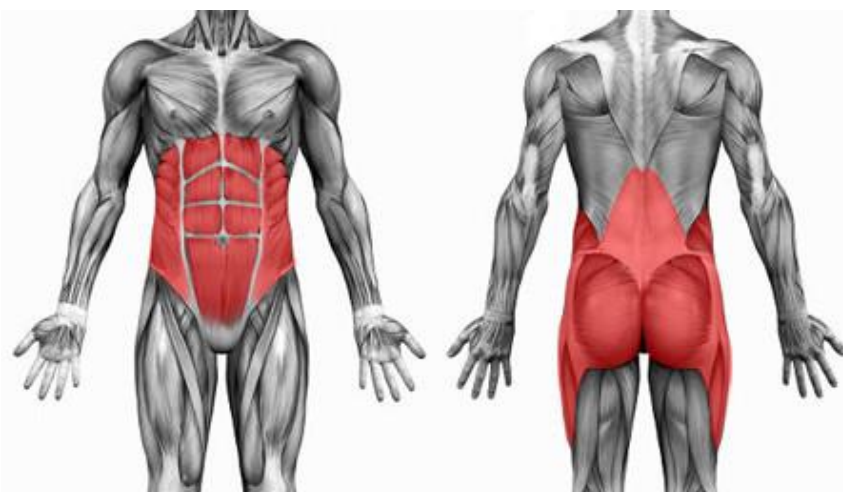


Figura 1.5 Muscoli del core: trasverso dell'addome, gli obliqui esterni, obliqui interni, retto addominale, quadrato dei lombi, dorsali, multifido, il piccolo, medio e grande gluteo.

Perché lavorare sul core

Avere un "core" allenato è essenziale e permette di migliorare vari aspetti fisico-posturali legati alla prestazione sportiva ed alla salute dell'individuo, ovvero:

- Miglioramento fisico delle capacità di **forza** e **resistenza alla forza**.
- Miglioramenti delle capacità coordinative: **equilibrio** e **reazione** agli stimoli esterni.
- **Prevenzione dei dolori di origine vertebrale**, in quanto la sua funzione di corsetto muscolare alleggerisce il carico pressorio a livello dei dischi vertebrali, aumentandone quindi la loro protezione durante l'esecuzione dei vari movimenti.
- Contribuisce a **migliorare la postura**; viene aumentato il tono muscolare in statica e, senza che noi ce ne accorgiamo, riusciamo a mantenere in maniera più corretta le curve fisiologiche della colonna vertebrale.
- Contribuisce al **miglioramento della prestazione agonistico-sportiva**; in quanto prevenendo determinati infortuni muscolo-articolari e riducendo i dolori al rachide. Inoltre aumentando la stabilità e l'equilibrio del corpo permette di sfruttare e di rendere più funzionali e precisi i movimenti e le azioni dei muscoli che eseguono il gesto sportivo di un determinato sport.

Nella pag. successiva si propone una scheda di lavoro che in una sperimentazione ha dato risultati notevoli

ESEMPIO DI PROTOCOLLO ESERCITAZIONI CORE STABILITY

Le esercitazioni vengono svolte su circuito da ripetere tre volte.
La durata dell'esercizio è evidenziata nella didascalia della foto.
Il tempo di recupero tra esercizi è di circa 1'.
Il recupero tra serie di circa 2', inserire 2 allunghi sui 60-80 m.



· Posizione prona, tesa, con piedi pari, leggermente divaricati ed in appoggio sui gomiti. **3 serie da 45"**. Variante con estensione dietro di un arto inf. teso: **2x(2x30")**



· Posizione supina, tesa, in appoggio su due piani rialzati con le spalle ed un piede, l'altro arto flesso con angoli di 90°. **3 serie x 30"** sia con arto destro che sinistro



· In appoggio a terra sul bacino, arti inferiori tesi, leggermente divaricati, braccia in fuori. Mantenere la posizione con angolo busto-coscie di 120°. **3 serie x 45"** .



· Su un fianco, in appoggio a terra con i piedi e con l'avambraccio, mantenere la posizione tesa ricercando l'allineamento busto-arti inferiori e la perpendicolarità busto-spalle. **3 serie x 45"** sia sul fianco destro che sul sinistro.



· Da posizione supina, in appoggio con il busto su un piano che consenta la presa

con le mani. Con bacino e arti inferiori liberi, mantenere la posizione tesa.