CORE Stability

UN ARGOMENTO NUOVO PER MOLTI PILOTI, UN CONCETTO DINAMICO PER ESPRIMERE **PIÙ FORZA CON GLI ARTI INFERIORI E SUPERIORI**



"consiglio del mese"

Allenare la Core Stability dovrebbe essere una priorità per tutti i programmi di preparazione atletica per preservare nel miglior modo e più a lungo la struttura portante del nostro organismo.

a cura del Dr. ***Alberto Gobbi***
info@oasiortopedia.it
con la collaborazione
di ***Matteo Aperio***

Con il termine Core Stability intendiamo un fine controllo motorio e un'ottimale funzione muscolare del cingolo lombo-pelvico. La stabilità di questa regione è cruciale per garantire i movimenti degli arti superiori ed inferiori e per supportare dei sovraccarichi. Basti pensare che il solo sistema passivo (composto da componenti legamentose e superfici articolari) che garantisce la stabilità della struttura, permetterebbe di supportare una quantità limitata di carico, circa 10 kg, molto meno della massa di un soggetto adulto. Per questo motivo l**a struttura muscolare è fondamentale per sopportare il peso del soggetto ed eventuali carichi** associati ad un esercizio o ad attività dinamiche.

NON SOLO **FORZA**

I muscoli del sistema di stabilizzazione attiva sono divisi in base al loro ruolo primario in **"stabilizzatori globali" e "stabilizzatori locali"**. I primi sono quei muscoli larghi, superficiali, che trasferiscono forza tra la gabbia toracica e il bacino e permettono di aumentare la pressione intra-addominale (retto dell'addome, obliqui, trasverso, erettori spinali, quadrato dei lombi). Gli stabilizzatori locali, invece, sono quei muscoli piccoli e profondi che controllano la stabilità vertebrale intersegmentaria (multifido, rotatori, interspinali, intertrasversali). Quando si contraggono, generano una forza compressiva tra le vertebre lombari che migliora la stabilità. **La richiesta di stabilità può variare istantaneamente in base agli aggiustamenti posturali o ai carichi esterni applicati.** Il sistema neurale deve lavorare per garantire stabilità, ma anche permettere il movimento desiderato.
La Core Stability è un concetto dinamico, questo suggerisce che per migliorarla devono essere eseguiti movimenti e schemi funzionali simili alla prestazione. Da un punto di vista della performance sportiva, una maggiore stabilità del Core fornisce le fondamenta per esprimere più forza con gli arti superiori e inferiori durante la prestazione ed **inoltre riduce di molto i rischi di infortuni** in quanto molti dei muscoli degli arti inferiori originano dalla zona lombo-pelvica. Lo sviluppo di forza resistente nel Core dovrebbe precedere lo sviluppo della forza pura, in primo luogo per prevenire infortuni alla zona lombare e secondo molti degli stabilizzatori di colonna sono composti da fibre lente di tipo "I" e quindi sono necessari carichi relativamente bassi per allenarli. E' altresì **importantissimo eseguire degli esercizi di stretching parallelamente al potenziamento** per mantenere sempre una corretta mobilità della struttura.

INDICAZIONI DI LAVORO

■ Gli esercizi devono prevedere **movimenti multiplanari** in quanto la maggior parte dei gesti tecnici di qualsiasi sport avvengono su più piani. ■ Movimenti integrati, il cervello ragiona in termini di movimento globale e non di singoli muscoli. ■ Gli esercizi funzionali **stimolano equilibrio e propriocezione**. Sono eseguiti nella maggior parte dei casi in piedi e questo permette al soggetto di mantenere il centro di gravità nel poligono di appoggio per ottenere un buon allineamento posturale. Inoltre, i movimenti effettuati senza vincoli implicano un **controllo attivo da parte del sistema nervoso centrale** che, attraverso gli input che arrivano dai propriocettori, elabora un programma motorio adeguato alle esigenze del movimento. ■ Il movimento allenante non dovrà imitare il gesto sportivo ma **attivare la catena muscolare coinvolta** in tale gesto. ■ In commercio si possono trovare numerosi prodotti che integrano questa metodologia di allenamento, da quelli più semplici come **fit-ball, tavolette propriocettive, manubri, palle mediche alle macchine da palestra,** ma tengo a sottolineare che non esistono attrezzi migliori di altri ma solo modi funzionali di utilizzarli in base alle esigenze personali.