

# 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 Aperia

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 la 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.