

ALLENAMENTO DEL CORE E DINTORNI

Vorrei concludere, con questo articolo, il panorama delle proposte di allenamento per il core ... e dintorni, a compendio dei due articoli:

- “il mal di schiena nella Pallavolo” (Supervolley, #1-2/21, pag. 53-55)
- “il Pallof Press (Supervolley, # 3/21, pag.53-55)

esponendo una serie di esercizi che ritengo funzionali se riferiti, naturalmente, al modello di prestazione.

Per l'esecuzione di alcuni di questi esercizi abbiamo necessità di avvalerci del TRX, un attrezzo molto versatile, che può essere utilizzato anche in ambienti diversi dalla consueta sala pesi come l'interno di un palazzetto o direttamente sul campo di gioco posizionando il TRX su uno dei pali di sostegno della rete (fig. 1).

Prima di presentare le proposte di allenamento è necessaria una doverosa introduzione di presentazione del TRX: i programmi e le cinghie per l'allenamento in sospensione sono stati sviluppati originariamente con l'acronimo TRX (Total Resistance eXercise) da Randy Hetrick, un ex Navy SEAL, durante gli anni Novanta e la commercializzazione è iniziata nel 2005.

Dato che il TRX è incredibilmente portatile, puoi metterlo su qualsiasi ancoraggio stabile e questo fornirà un allenamento per tutto il corpo.

Poiché gli esercizi di allenamento in sospensione non vengono eseguiti a terra, si aggiunge un elemento di instabilità; questo aumenta il lavoro sul core, stabilizzando i muscoli. Il risultato è un guadagno muscolare più veloce e una maggiore forza.

Uno degli esercizi più difficili per l'intero core effettuato utilizzando in TRX è rappresentato dallo **Standing Roll Out** (fig. 2a-2b).

Questo esercizio non solo mette a dura prova la funzione di stabilizzazione dei muscoli addominali che, ricordiamo, sono dei muscoli che devono contenere le forze di flessione e di estensione per mantenere il tratto lombare della colonna vertebrale stabile, ma richiede un buon gradiente di forza in tutto il resto della parte alta del corpo, dalla spalle ai dorsali.

.

I dettagli, importantissimi, da tenere sempre presenti in questo esercizio sono:

- addominali sempre “ingaggiati” durante l'intero arco di movimento
- glutei contratti e posizione di partenza con “retroversione del bacino”
- il movimento è a carico dei soli arti superiori che si muovono dal basso verso l'alto
- espirazione nella fase di massima resistenza focalizzandosi sulla contrazione del muscolo trasverso addominale

Reclutare correttamente i muscoli è di fondamentale importanza al fine di ottenere i benefici di questo esercizio; i glutei costantemente ingaggiati durante tutto l'arco dell'esercizio permettono di trasmettere la forza generata dalla parte superiore del corpo al supporto offerto dagli arti inferiori.

Il movimento deve essere eseguito solamente agli arti superiori per enfatizzare la funzione di stabilizzazione degli addominali; un errore comune, da correggere immediatamente, è quello di portare il busto avanti e indietro cambiando l'angolo al bacino.

In questo caso si modifica l'angolo tra la coscia e il tronco e , quindi, risultano coinvolti maggiormente i muscoli flessori del bacino, l'ileo- psoas e il retto femorale, ed è proprio questa evenienza che deve essere evitata.

Muovendo avanti e indietro gli arti superiori, che vanno mantenuti completamente estesi o al massimo con una estensione non completa, si vanno a reclutare i muscoli estensori della spalla, i più importanti sono il grande dorsale ed il capo lungo del tricipite.

Il lavoro dei muscoli addominali consiste “semplicemente” nel prevenire l'estensione lombare e questo compito diventa man mano più difficile con più si distanziano i due punti di contatto con il suolo (arti inferiori e attrezzo).

L'esercizio **TRX Kneeling Roll Out** (fig. 3a-3b) è una “regressione” dello **Standing Roll Out**; anche qui l'enfasi è posta sui muscoli del core ed è richiesta, inoltre, una buona quantità di stabilità della spalla.

Le manopole del TRX possono essere posizionate ad una ampiezza variabile, teoricamente le braccia andranno comunque a porsi nella loro posizione di maggiore forza, quindi di ampiezza all'incirca uguale a quella delle spalle; modificare l'ampiezza della posizione di partenza e/o di arrivo delle mani significa andare a reclutare diversi muscoli della parte superiore del corpo: ad esempio se queste vengono posizionate ad una ampiezza superiore a quella delle spalle ci sarà un maggior coinvolgimento dei pettorali al fine di mantenere le braccia vicine davanti a sé (fig. 4); se, invece, teniamo le braccia più vicine, con un'ampiezza inferiore a quella delle spalle, vengono coinvolti anche il deltoide laterale e posteriore (fig. 5).

La possibilità di variare la lunghezza del TRX offre un'ulteriore variabilità nell'intensità dell'esercizio senza modificarne la struttura esecutiva: più le manopole del TRX sono vicine al pavimento, più l'esercizio diviene difficile.

Infine possiamo richiedere un focus ancora più appropriato sulla funzione di anti-estensione del tratto lombare da parte del core indossando un giubbotto zavorrato.

Un'ulteriore “regressione” dell'esercizio con il TRX eseguito in ginocchio è l'identico esercizio eseguito con l'ausilio di una Fitball, denominato **Fitball Kneeling Roll Out** (fig. 6a-6b).

L'utilizzo della Fitball fornisce una base più ampia e meno instabile e permette di consolidare la tecnica esecutiva in maniera facilitata.

Possiamo introdurre tutti gli esercizi di cui in precedenza partendo dall'esercizio base Plank eseguito in appoggio sui gomiti da cui scaturirà il primo degli esercizi dinamici: il **Plank Roll Out** (fig. 7a-7b). Questo esercizio “abitu” il soggetto a tenere il bacino in retroversione durante il movimento e l'intensità sarà data dall'allontanamento dei piedi dai gomiti.

La padronanza della progressione didattica che porta ad una corretta tecnica esecutiva nel TRX Standing Roll Out ed un aumento delle possibilità prestative date dall'allenamento ci porteranno ad esplorare ulteriori due esercizi con un alto livello di difficoltà: il **TRX Plank Roll Out** (fig. 8a-8b) e **AB Wheel Kneeling Roll Out** (fig. 9a-9b) mediante l'utilizzo di una rotella per addominali.

La prima premessa che dobbiamo fare è quella di sperimentare l'Ab Wheel (o ab roller) solamente dopo aver sperimentato ed acquisito padronanza esecutiva e di ripetizioni negli esercizi che costituiscono una progressione didattica ed adattativa, altrimenti c'è il rischio di farsi male alla schiena o proprio alla guaina addominale ... riuscire a bloccare il bacino in *retroversione* e mantenere questo assetto per tutto il movimento non è cosa di poco conto.

Torniamo, comunque, al **TRX Standing Roll Out** che deve rappresentare, a mio giudizio, un esercizio target da raggiungere perché di tutti gli esercizi presentati è quello che più si avvicina al fondamentale di muro; il corpo, a braccia estese riproduce un'azione di muro traslata.

Ed ecco che, accanto, all'esecuzione effettuata in maniera controllata possiamo gradualmente introdurre una fase di estensione delle braccia in avanti eseguita con massimizzazione della velocità esecutiva e con una "frenata" nell'azione conclusiva di "muro" che comporta una contrazione eccentrica della muscolatura addominale.

Il successivo step sarà caratterizzato dall'introduzione di un movimento di ritorno delle braccia in basso eseguito altrettanto velocemente.

La domanda che sicuramente verrà in mente al lettore è ... "ma quante ripetizioni, quante serie"?

La linea di principio deve essere quella che, in termini di ripetizioni, permette di mantenere la tecnica ottimale; effettuare delle ripetizioni con una tecnica scadente non è allenante e costituisce un buon viatico per la comparsa di sintomatologie dolorose... ***non è l'esercizio in sé che determina problematiche, ma la sua cattiva esecuzione!***

Comunque, per coloro che sono "affezionati" ai numeri, una indicazione di massima potrebbe essere come la seguente tabella:

ESERCIZIO	ripetizioni	serie
AB Wheel Knelling Roll Out	8 – 20	3
TRX Plank Roll Out	8 – 20	3
TRX Plank Roll Out	8 – 20	3
TRX Standing Roll Out	8 – 20	3
TRX Kneeling Roll Out	8 – 20	3
Fitball Kneeling Roll Out	8 – 20	3
Plank Roll Out	30" – 20.	3
Plank	30"	3

Tab. 1 - Riepilogo degli esercizi in ordine di difficoltà e di regressione:

Credo, per concludere, che risulti chiarissima la mia aberrazione per tutti i classici AB crunch!

Per chi volesse approfondire l'articolo può attingere ad una versione tutorial che è disponibile sul canale YouTube della Federazione Italiana Pallavolo.































