

Indice

Prefazione	III
Autori	IV
Ringraziamenti	VI
Organizzazione del volume	X

Parte I I VANTAGGI DI UN CORE BEN ALLENATO 1

Capitolo 1	I fattori chiave delle prestazioni sportive	3
Capitolo 2	Il perno anatomico.	11
Capitolo 3	Il core e la prevenzione degli infortuni	23
Capitolo 4	I principi della forza e della potenza	31
Capitolo 5	Selezione dell'esercizio e considerazioni sull'allenamento	37

Parte II ALLENARE LA STABILIZZAZIONE DEL CORE 47

Capitolo 6	Esercizi antiestensione	51
Capitolo 7	Esercizi antirotazione	85
Capitolo 8	Esercizi per i muscoli scapolotoracici	125
Capitolo 9	Esercizi per il complesso coxo-lombo-pelvico	133

Parte III ALLENARE LA FORZA DEL CORE 145

Capitolo 10	Esercizi antiestensione	149
Capitolo 11	Esercizi antirotazione	197
Capitolo 12	Esercizi per i muscoli scapolotoracici	251



Capitolo 13	Esercizi per il complesso coxo-lombo-pelvico	265
-------------	--	-----

Capitolo 14	Esercizi total core	279
-------------	-------------------------------	-----

Parte IV	ALLENARE LA POTENZA DEL CORE	299
-----------------	-------------------------------------	------------

Capitolo 15	Esercizi antiestensione	303
-------------	-----------------------------------	-----

Capitolo 16	Esercizi antirotazione	313
-------------	----------------------------------	-----

Capitolo 17	Esercizi per il complesso coxo-lombo-pelvico	337
-------------	--	-----

Parte V	VALUTARE IL CORE E PROGETTARE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	345
----------------	--	------------

Capitolo 18	Strumenti fondamentali per la valutazione del core	347
-------------	--	-----

Capitolo 19	Un programma completo per il core	357
-------------	---	-----

Capitolo 20	Core: programmi evoluti di allenamento	363
-------------	--	-----

Capitolo 21	Programmi per il core sport-specifici	383
-------------	---	-----

Conclusioni	395
-------------	-----------	-----

Organizzazione del volume

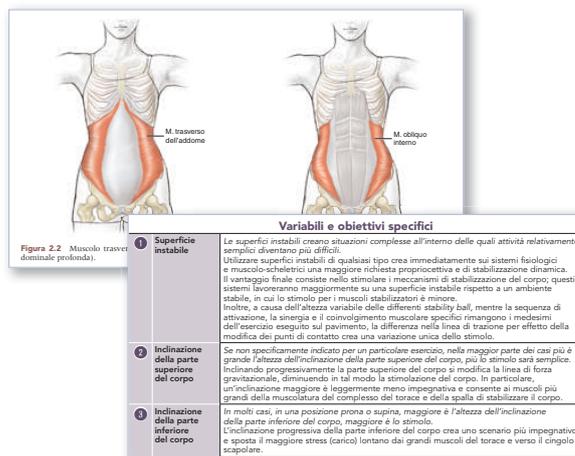
Core training è una guida completa per allenare il *core* seguendo una precisa sequenza di capacità da incrementare: **stabilità**, **forza** e **potenza**. La trattazione si sviluppa intorno a questi tre punti cardine, fondamentali per creare una mappa preci-

sa di riferimento.

Ogni capitolo del libro è basato sul precedente, in modo tale da permettere al lettore di capire che tutto il lavoro del *core* è composto essenzialmente da una serie di progressioni funzionali.

Concetti di base

- Il significato e il valore del *core* nello sport.
- Le principali caratteristiche anatomiche e i principali muscoli connessi con il *core*.
- Il *core* per le prestazioni sportive di alto livello.
- Come il lavoro sul *core* permetta di ridurre il rischio di infortuni.
- Lo sviluppo della potenza in relazione con la forza.
- Le basi per le esercitazioni e come selezionare un esercizio: un codice numerico permette di identificare le variabili e gli obiettivi specifici di ogni esercizio, considerandone vantaggi e potenzialità.



MOUNTAIN CLIMBER
INCUNATO

Varianti
1. Posizionare le mani sopra una piattaforma rialzata o una panca.

Variabili e obiettivi specifici
1 Inclinazione della parte superiore del corpo
2 Movimento della parte inferiore del corpo
3 Modifica dell'asse e della leva

ROLLOUT
AB WHEEL, ARTI INFERIORI ESTESI

Varianti
1. Assumere la postura del corpo e la posizione iniziale descritte per il Rollout: carretto, arti inferiori estesi. L'azione è la stessa; l'unica differenza è l'uso di un'ab wheel invece di un carretto.

Variabili e obiettivi specifici
1 Superficie instabile
2 Modifica dell'asse e della leva

OVERHEAD MEDICINE BALL SLAM ROTATION
PROGRESSIONE 3: IN AFFONDO

Varianti
1. Iniziare con la palla medica all'altezza della parte centrale del corpo e i piedi separati, uno davanti all'altro. Contrarre la muscolatura del core: piegare le ginocchia di circa 90 gradi e portare la palla vicino al piede posteriore.
2. L'azione è identica a quella dell'esercizio Overhead medicine ball slam rotation - Progressione 1.

Variabili e obiettivi specifici
1 Azione unilaterale
2 Modifica dell'asse e della leva
3 Reazione e risposta
4 Funzione della sensibilità al contrasto
5 Resistenza esterna
6 Seguire una decelerazione
7 Ciclo allungamento-accorciamento e conservazione dell'energia elastica
8 Carico gravitazionale

Esercizi

- Tutti gli esercizi sono definiti in base al colore: in **blu** gli esercizi per la stabilizzazione, in **rosso** quelli per la forza, in **verde** gli allenamenti per la potenza, il che contribuisce a facilitare la comprensione del livello di progressione.
- Gli esercizi sono suddivisi in cinque categorie:
 - antiestensione
 - antirotazione
 - per i muscoli scapolotoracici
 - per il complesso coxo-lombo-pelvico
 - *Total core* (solo per la forza)

- Ogni esercizio è illustrato e descritto: si inizia con gli esercizi primari, evidenziati nel testo con una barra dal titolo in **blu** (**rosso** o **verde**, secondo la capacità da allenare), per poi sviluppare alcune varianti.
- Ogni capitolo relativo alla parte esercitativa riporta, all'inizio, una lista con le variabili e gli obiettivi specifici, i livelli di difficoltà e le attrezzature necessarie di ciascun esercizio. Gli esercizi di base e le relative progressioni sono identificati con un codice colore:
 - stabilizzazione: base in **beige**, progressioni in **blu**
 - forza: base in **blu**, progressioni in **rosso**
 - potenza: base in **beige**, progressioni in **verde**

Stabilizzazione: esercizi per i muscoli scapolotoracici

Nome dell'esercizio	Variabili e obiettivi specifici (cap. 5)	Livello di difficoltà			Equipaggiamento
		Basso	Medio	Alto	
Prone scaption (Y), pavimento	1		X		Panca
Prone scaption (Y), panca inclinata	1 2		X		
Prone scaption (Y), stability ball	1 2		X		
Prone shoulder abduction (T), pavimento	1		X		
Prone shoulder abduction (T), panca inclinata	1 2		X		
Prone shoulder abduction (T), stability ball	1 2		X		
Prone scapular retraction and depression (A), pavimento	1		X		
Prone scapular retraction and depression (A), panca inclinata	1 2		X		
Prone scapular retraction and depression (A), stability ball	1 2		X		
Prone scapulothoracic combination (YTA), pavimento	1 2		X		
Prone scapulothoracic combination (YTA), panca inclinata	1 2 3		X		
Prone scapulothoracic combination (YTA), stability ball	1 2 3		X		

Nome dell'esercizio	Variabili e obiettivi specifici (cap. 5)	Livello di difficoltà			Equipaggiamento
		Basso	Medio	Alto	
Push-up complex, rear deltoid	1 2 3 4 5		X		Due manubri
Slideboard hands: allungare un braccio sopra la testa	1 2 3 4 5	X			Slideboard
Slideboard hands: estensione completa del corpo, dare la cera/togliere la cera alternati	1 2 3			X	Slideboard
Slideboard hands: estensione completa del corpo, dare la cera/togliere la cera simultaneamente	1 2 3			X	Slideboard

Potenza: esercizi antirrotazione

Nome dell'esercizio	Variabili e obiettivi specifici (cap. 5)	Livello di difficoltà			Equipaggiamento
		Basso	Medio	Alto	
Around the world	1 2		X		Peso, sacco di sabbia, palla medica
Around the universe	1 2		X		Peso, sacco di sabbia, palla medica
Kneeling angle toss	1 2 3 4 5		X		Palla medica, muro
Seated angle toss	1 2 3 4 5		X		Palla medica, muro
Kneeling reverse half-rotation	1 2 3 4 5		X		Palla medica, muro
Standing reverse half-rotation	1 2 3 4 5		X		Palla medica, muro
Kneeling reverse full rotation	1 2 3 4 5		X		Palla medica, muro
Standing reverse full rotation	1 2 3 4 5		X		Palla medica, muro
Kneeling scoop pass	1 2 3 4 5		X		Palla medica, muro
Standing scoop pass	1 2 3 4 5		X		Palla medica, muro

Tabella 18.1 Lista dei test

Caratteristiche	Test	Superato	Fallito	Schema
Test antiestensione	1: Elbow plank, 20 secondi			
	2: Elbow plank, 60 secondi			
Test antirrotazione	1: Bird-dog			
	2: Rotary stability			

Test

- Una serie di test permette di determinare un punto di partenza per conoscere il livello di allenamento.
- I test aiutano anche a organizzare e a monitorare periodicamente la progressione di allenamento
- I test consentono di valutare i punti di forza e le aree di carenza ed eventuali asimmetrie della funzionalità dinamica del *core*.

Retest: SUPERATO

Tabella 20.12 Forza - fase 1 (da 4 a 6 settimane): principiante

Caratteristiche	Esercizio	Serie	Tempo o ripetizioni
Antiestensione	Rollout out: stability ball, in ginocchio	3	12
Antirrotazione	Isometric pallof press - Progressione 1: in ginocchio su un arto	3	15-20 secondi per ogni lato
Muscoli scapolotoracici	Prone loaded shoulder abduction (T), panca inclinata	3	12
Complesso coxo-lombo-pelvico	Hip lift, spalle sollevate	3	12

Tabella 20.13 Potenza - fase 1 (da 4 a 6 settimane): principiante

Caratteristiche	Esercizio	Serie	Tempo o ripetizioni
Antiestensione	Over Prog		
Antirrotazione	Med Prog		
Complesso coxo-lombo-pelvico	Box		

Tabella 20.14 Stabilizzazione

Caratteristiche	Esercizio	Serie	Tempo o ripetizioni
Antiestensione	Elbo		

Tabella 20.39 Avanzare all'interno della fase 1 di stabilizzazione (da 2 a 4 settimane)

Caratteristiche	Esercizio	Serie	Tempo o ripetizioni
Antiestensione	Straight-arm plank, abduzione dell'anca di un singolo arto	3	15-20 secondi per ogni gamba
Antirrotazione	Prone rotary stability - Progressione 1: estensione dell'anca di un singolo arto	3	12 per ogni gamba
Muscoli scapolotoracici	Prone scapulothoracic combination (YTA), pavimento	3	12
Complesso coxo-lombo-pelvico	Foundational core squat series - Progressione 1: squat del prigioniero	3	12

Tabella 20.40 Avanzare all'interno della fase 1 di stabilizzazione (da 3 a 6 settimane)

Caratteristiche	Esercizio	Serie	Tempo o ripetizioni
Antiestensione			
Antirrotazione			

Test: SUPERATO

Tabella 21.15 Potenza - fase 1 (da 4 a 6 settimane): Pallacanestro

Caratteristiche	Esercizio	Serie	Tempo o ripetizioni
Antiestensione	Overhead medicine ball slam - Progressione 3: in ginocchio con fase di caricamento	4	8
Antirrotazione	Medicine ball side throw - Progressione 3: posizione eretta	4	8
Complesso coxo-lombo-pelvico	Medial box hop up	4	8 per ogni gamba

Test: SUPERATO

Tabella 21.16 Stabilizzazione - fase 2 (da 4 a 6 settimane): Pallacanestro

Caratteristiche	Esercizio	Serie	Tempo o ripetizioni
Antiestensione	Mountain climber, instabilità superiore	4	12
Antirrotazione	Lateral straight-arm plank lancio della palla	4	12 per ogni lato
Muscoli scapolotoracici	Prone shoulder abduction (T), panca inclinata	4	12
Complesso coxo-lombo-pelvico	Single-leg balance and reach	4	12 per ogni direzione

Programmi di allenamento

- Serie di esempi di allenamenti di stabilizzazione, forza e potenza
- Programma completo di allenamento del *core* di tre cicli in progressione: *stability phase*, *strength phase* e *power phase*.
- Esempi di allenamento per tre livelli: principiante, intermedio e avanzato.
- Schede di lavoro in progressione: da esercitazioni semplici a quelle più complesse.
- Programmi per il *core* sport-specifici.