



IL CORE TRAINING NEL CALCIO

PREPARATORE ATLETICO TARSİ MARCO
PREPARATORE PORTIERI CARNEVALI PIO

COSA È IL CORE?

Sicuramente, ti è capitato di sentirlo diverse volte ma non hai mai capito cos'è. È il baricentro del corpo, la sua tradizione dall'inglese è NUCLEO. È coinvolto nella vita quotidiana in sostanza sempre: mentre cammini, corri, sollevi e sposti gli oggetti pesanti. Il Core interviene sempre quando devi mantenere l'equilibrio. Il Core è il corsetto muscolare del corpo, è il punto da dove parte il movimento. Avere il Core allenato, vuoi dire, avere il corpo forte e resistente, che si muove con facilità.

DOVE SI TROVA IL CORE?

Con Core (FIG 1), si fa riferimento a una regione del corpo formata da due sistemi muscolari ovvero il sistema stabilizzatore (muscolatura locale) e il sistema di movimento (muscolatura globale). Erroneamente molti si riferiscono al Core come al solo gruppo dei muscoli addominali; in realtà le cose stanno diversamente.

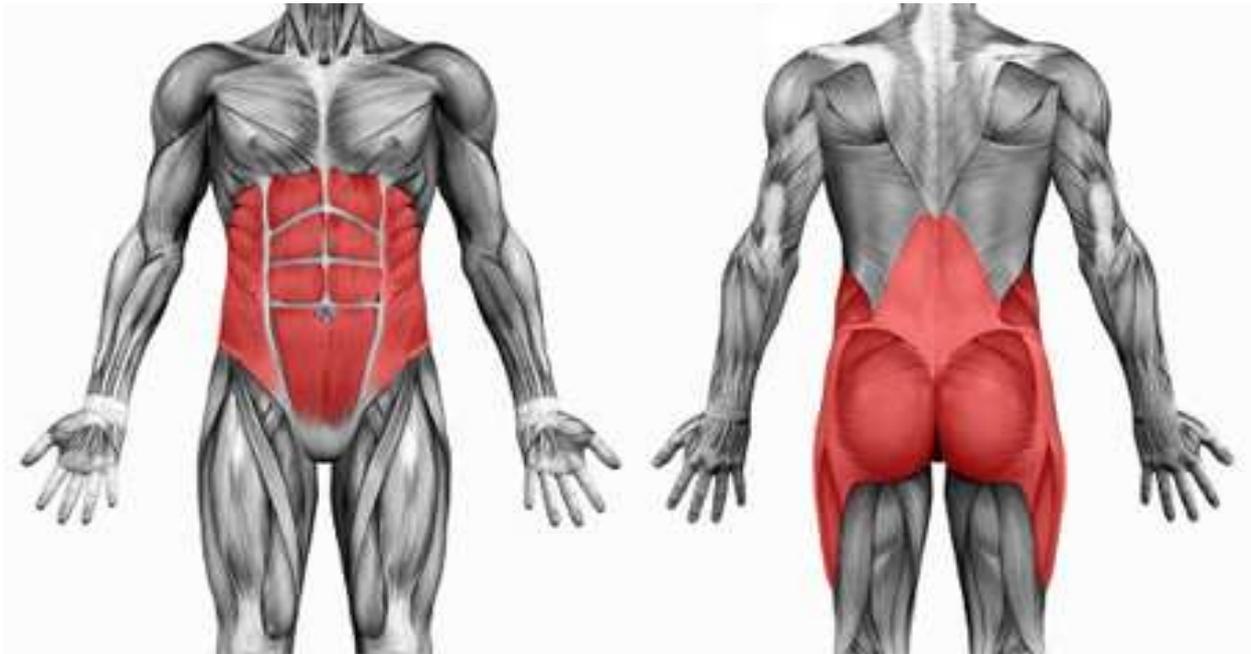
Il sistema stabilizzatore comprende i seguenti muscoli:

- **trasverso dell'addome**
- **obliquo interno**
- **multifido (muscolo del dorso)**
- **trasverso spinale lombare**

Il sistema di movimento è invece formato da:

- **retto dell'addome**
- **obliquo esterno**
- **erettore spinale**
- **quadrato dei lombi**
- **adduttori**
- **quadricipite**
- **ischio-crurali**
- **grande gluteo.**

Figura 1



Con Core Stability si fa quindi riferimento alla stabilità di due sistemi muscolari molto complessi; grazie a essa si ottiene la stabilizzazione del corpo durante i movimenti che esso compie.

PERCHÉ ALLENARE IL CORE ?

Allenare il core è quindi fondamentale in tutte quelle discipline sportive che necessitano di una buona capacità di stabilizzazione e di controllo neuromuscolare come il gioco del calcio. La capacità di controllare il corpo infatti è assolutamente determinante per il mantenimento dell'equilibrio, presupposto indispensabile per eseguire i gesti tecnici in modo efficace. Essendo il vero centro funzionale del corpo, IL NUCLEO O CORE trasferisce l'energia prodotta dai movimenti degli arti inferiori e superiori e compattando il sistema, svolge un ruolo significativo nella prevenzione degli infortuni. Per tutti questi motivi, la preparazione fisica del giovane calciatore non può non includere un lavoro di rafforzamento del core, anche tenendo conto che l'attivazione dei muscoli coinvolti negli esercizi di core training è equiparabile a quella richiesta al giocatore durante le azioni di gioco.

COME SI ALLENA IL CORE ?

Gli esercizi per l'allenamento del CORE O NUCLEO sono davvero tanti, il nostro scopo è quello di presentare 2 programmi che si distinguono in base al grado di difficoltà e di esecuzione, che sia valido, semplice da effettuare e soprattutto utile ai ragazzi del nostro settore giovanile

PROGRAMMA BASE

1) PLANK



Obiettivi : miglioramento stabilità; controllo globale; allineamento posturale;senso- percezione dell'allineamento posturale dei segmenti corporei; senso -percezione dello stato di contrazione muscolare

Esecuzione : posizione prona, in appoggio sui gomiti e sulle punte dei piedi. Bilanciare la distribuzione del peso sui sei appoggi (punte dei piedi, gomiti, polsi). Cercare di tenere un corretto allineamento tra talloni, glutei spalle, nuca (nella foto la testa è in posizione errata, lo sguardo è al terreno).

Contrarre gli addominali come se qualcuno stesse per colpirvi allo stomaco.

Tempi di esecuzione e recupero: 3 serie da 45"-60" recupero 30" tra serie

2) SIDE PLANK



Obiettivi : miglioramento stabilità; controllo globale; allineamento posturale;senso- percezione dell'allineamento posturale dei segmenti corporei; senso -percezione dello stato di contrazione muscolare

Esecuzione : decubito laterale, alzarsi in appoggio su un gomito. I piedi devono essere uniti. Assumere una posizione di ponte laterale mantenendo una linea dritta dai piedi fino alla spalla. (linea foto)

Il gomito in appoggia deve rimanere sotto la linea della spalla.(linea foto)

Contrarre gli addominali come se qualcuno stesse per colpirti allo stomaco.

Il braccio può essere tenuto in alto (foto) o in appoggio con la mano sul fianco

Tempi di esecuzione e recupero :3 serie da 30"-40" recupero 30" lato dx
3 serie da 30"-40" recupero 30" lato sx

Ps : i tempi di esecuzione possono essere aumentati solo quando si è certi di avere assimilato la corretta esecuzione della postura.

Il tempo di esecuzione può essere portato fino a 60"

È consigliato alternare i lati di esecuzione ad ogni ripetizione

3) PONTE



Obiettivi : miglioramento stabilità; controllo globale; allineamento posturale; senso- percezione dell'allineamento posturale dei segmenti corporei; senso -percezione dello stato di contrazione muscolare

Esecuzione : sdraiati sulla schiena, decubito supino, ginocchia piegate, alzare il bacino in modo da rimanere in contatto con il terreno con spalle, nuca, piedi. I piedi sono leggermente aperti e i talloni devono rimanere sotto le ginocchia (linea foto)

Tempi di esecuzione e recupero : 3 serie da 20" recupero 30" tra serie

Ps : i tempi di esecuzione possono essere aumentati solo quando si è certi di avere assimilato la corretta esecuzione della postura. Il tempo di esecuzione può essere portato fino a 40"

4) MOUNTAIN CLIMBER



Obbiettivi : miglioramento stabilità e mobilità; controllo globale; allineamento posturale; senso- percezione dell'allineamento posturale dei segmenti corporei; senso -percezione dello stato di contrazione muscolare

Esecuzione : dalla posizione di plank braccia tese (vedi esercizio 1 programma intermedio), portare il ginocchio dx vicino o a contatto con il braccio dx che appoggia a terra. Ripetere l'operazione per il segmento contro laterale (sx). I polsi devono rimanere sotto la linea della spalla (nella foto troppo posteriori)

Tempi di esecuzione e recupero : 3 serie da 40" recupero 30" tra serie

Ps : i tempi di esecuzione possono essere aumentati solo quando si è certi di avere assimilato la corretta esecuzione della postura.
Il tempo di esecuzione può essere portato fino a 60"

PROGRAMMA INTERMEDIO

1) PLANK BRACCIA TESE



Obbiettivi : miglioramento stabilità; controllo globale; allineamento posturale;senso- percezione dell'allineamento posturale dei segmenti corporei; senso -percezione dello stato di contrazione muscolare

Esecuzione : posizione prona, in appoggio sulle mani e sulle punte dei piedi. Bilanciare la distribuzione del peso sui quattro appoggi (punte dei piedi,mani). Cercare di tenere un corretto allineamento tra talloni, glutei spalle, nuca (nella foto la testa è in posizione errata, lo sguardo è al terreno). Contrarre gli addominali come se qualcuno stesse per colpirvi allo stomaco.

Tempi di esecuzione e recupero : 3 serie da 60" recupero 30" tra serie

Ps : i tempi di esecuzione possono essere aumentati solo quando si è certi di avere assimilato la corretta esecuzione della postura.
Il tempo di esecuzione può essere portato fino a 80"

2) SIDE PLANK CON GAMBA ALZATA



Obiettivi : miglioramento stabilità; controllo globale; allineamento posturale; senso- percezione dell'allineamento posturale dei segmenti corporei; senso -percezione dello stato di contrazione muscolare

Esecuzione: Esecuzione : decubito laterale, alzarsi in appoggio su un gomito. Il gomito deve rimanere sotto la linea della spalla. (linea foto)
Alzare la gamba dx (foto) e mantenere la posizione. Il piede rimane in contatto con il terreno. Focalizzare l'attenzione sui 3 appoggi (piede, gomito, polso)
Il braccio può essere tenuto in alto (foto) o in appoggio con la mano sul fianco
Contrarre gli addominali come se qualcuno stesse per colpirti allo stomaco.

Tempi di esecuzione e recupero: 3 serie da 30" recupero 30" tra serie lato dx
3 serie da 30" recupero 30" tra serie lato sx

Ps : i tempi di esecuzione possono essere aumentati solo quando si è certi di avere assimilato la corretta esecuzione della postura.

Il tempo di esecuzione può essere portato fino a 40"-50"

È consigliato alternare i lati di esecuzione ad ogni ripetizione.

3) PONTE BRACCIA TESE



Obbiettivi : miglioramento stabilità; controllo globale; allineamento posturale;senso- percezione dell'allineamento posturale dei segmenti corporei; senso -percezione dello stato di contrazione muscolare

Esecuzione : decubito supino, ginocchia piegate, alzare il bacino e distendere le braccia che appoggiano a terra. Disegnare una linea che parta dalle ginocchia e arriva alle spalle. I piedi sono leggermente aperti e i talloni devono rimanere sotto le ginocchia (foto)

I polsi devono rimanere sotto la linea della spalla.(linea foto)

Tempi di esecuzione e recupero : 3 serie da 20" recupero 30" tra serie

Ps : i tempi di esecuzione possono essere aumentati solo quando si è certi di avere assimilato la corretta esecuzione della postura.

Il tempo di esecuzione può essere portato fino a 40"

4) MOUNTAIN CLIMBER CON ROTAZIONE



Obiettivi : miglioramento stabilità e mobilità; controllo globale; allineamento posturale;senso- percezione dell'allineamento posturale dei segmenti corporei; senso -percezione dello stato di contrazione muscolare

Esecuzione : dalla posizione di plank braccia tese, portare il ginocchio dx vicino o a contatto con il braccio sx che appoggia a terra. Ripetere l'operazione portando il ginocchio sx vicino o a contatto con il braccio dx

Tempi di esecuzione e recupero : 3 serie da 30" recupero 30" tra serie

Ps : i tempi di esecuzione possono essere aumentati solo quando si è certi di avere assimilato la corretta esecuzione della postura.
Il tempo di esecuzione può essere portato fino a 40"

I programmi base e intermedio possono essere svolti da tutti (salvo problematiche osteoarticolari) 2 volte alla settimana con un recupero di almeno 48 ore (2 giorni)

Possono essere inseriti alla fine di un esercizio aerobico (corsa, camminata, partita a calcetto ecc) o dopo programmi di muscolazione su macchine isotoniche (macchine che si trovano in palestra) .

Il nostro obiettivo è quello di fornire mezzi e metodi per un mantenimento ottimale dello stato di fitness che è fondamentale per mantenimento di una vita sana ed equilibrata.

Ringraziamo il modello Emanuele Carnevali per il tempo e l'energie messe a nostra disposizione

Un ringraziamento alla nostra società Giovane Ancona

Tarsi Marco preparatore atletico Giovane Ancona



Carnevali Pio preparatore portieri Giovane Ancona

