

UN NUOVO TEST FUNZIONALE PROMOSSO PER VALUTARE LA FORZA NELLA PARTE CENTRALE DEL CORPO (CORE)

Di Jason BRUMITT, MSPT, SCS,ATC/R, CSCS. D, Istruttore di Terapia Fisica all'Università di Hillsboro, Oregon. Preparatore fisico e specialista in "Strenght and Conditioning"

Da: NSCA'S Performance Training Journal Vol.8 issue 3 pag.15-16

Un infortunio ad un atleta può intaccare non solo il suo stato fisiologico ma anche la sua condizione mentale, mettendolo in condizione di tenerlo lontano dalle competizioni e pregiudicando le prestazioni personali e di squadra.

Somministrando un test o uno dei test, durante il periodo lontano dalle competizioni o durante il periodo agonistico, che possa identificare una debolezza funzionale, può aiutare a intervenire mediante l'assegnazione di un allenamento di forza prevenendo così degli infortuni attraverso un programma d'allenamento specifico.

Il BUNKIE Test

Esiste una consapevolezza in tutti gli addetti ai lavori che sta crescendo sempre di più che sottolinea quanto un "CORE" poco funzionale può contribuire all'instaurarsi di infortunio o a limitare la prestazione funzionale durante una gara.

Molti test come lo squat, l'affondo, il test di resistenza laterale e il test di estensione dietro, sono stati usati per valutare la funzione della parte centrale del corpo.

Quando si sta valutando la funzione del CORE, in atleti professionisti De Witt suggerisce un nuovo test che dovrebbe essere amministrato, **il BUNKIE TEST**.

Questo test viene eseguito in cinque diverse posizioni.

E' stato suggerito che questo test valuterà la funzionalità di tutti i muscoli della parte centrale del corpo per fasce.

I test richiedono un minimo di attrezzatura:

- Una panca regolabile
- Un tappetino

Come si vede da ciascuna figura, la panca è richiesta per appoggiare le gambe, il tappetino è situato per avere una posizione più comoda per le estremità superiori.

La panca dovrebbe essere regolabile per permettere un'altezza approssimativa che può andare dai 25 ai 30 cm.

De Witt raccomanda che per individui piccoli sarà necessaria un'altezza ridotta in modo che le estremità possano sostenere il corpo in maniera più orizzontale possibile.



Figure 1. Posterior Power Line



Figure 2. Anterior Stabilizing Line

Le 5 posizioni del test sono:

Fig.1- Linea di potenza posteriore

Fig.2- Linea di stabilizzazione anteriore

ounce of **prevention**

A New Functional Test Promoted to
Measure Core Strength



Figure 3. Posterior Stabilizing Line



Figure 4. Lateral Stabilizing Line



Figure 5. Medial Stabilizing Line

Fig.3- Linea di stabilizzazione posteriore

Fig. 4- Linea di stabilizzazione laterale

Fig.5- Linea di stabilizzazione mediale

In ciascuna posizione dei test, entrambe i piedi sono inizialmente posti sulla panca con la parte delle estremità superiori, palmo delle mani e avambraccio appoggiati sul tappetino.

Una volta posizionato, l'atleta solleverà una gamba o un piede, in fuori dalla panca per pochi centimetri.

Si suggerisce agli atleti che dovrebbero essere capaci di tenere questa posizione per un periodo di tempo tra i 20 e i 40 secondi.

Gli atleti che non saranno capaci di mantenere questa posizione nel test, per il periodo di tempo richiesto gli si dovrebbe prescrivere degli esercizi correttivi.

Per esempio, un individuo che non è capace di eseguire la stabilizzazione laterale per 40 sec gli si dovrà prescrivere una serie di esercizi per migliorare l'abduzione delle anche (PLANK SIDE).

I test devono essere eseguiti bilateralmente.

Questo aiuterà ad identificare le differenze di forza asimmetriche.

CONCLUSIONI

Non esiste in letteratura una bibliografia sufficiente per ciò che riguarda l'efficacia di amministrare un test funzionale con l'obiettivo di identificare il rischio degli atleti.

II BUNKIE Test è una nuova proposta nell'apparato dei test funzionali.

Saranno necessari ancora studi da parte dei ricercatori allo scopo di dimostrare la validità scientifica di questo test sugli atleti.