

## Che cos'è l'equilibrio?

L'equilibrio fa parte delle **capacità coordinative speciali**. Consiste nel **saper mantenere** o **recuperare** una determinata **posizione statica o dinamica**, quando l'intervento di **forze (esterne o interne)** la compromettono. Siamo dotati di un particolare riflesso, chiamato **reflesso di equilibrio**, che ci permette di mantenerlo in modo automatico, senza doverci pensare; tale riflesso è dovuto, come spiegato nella scheda "Gli analizzatori" alle pagg. 160-161, alle **afferenze propriocettive** che giungono al cervelletto e da questo sono interpretate e trasformate in risposte muscolari atte a regolare il nostro **assetto corporeo**, cioè la **nostra postura**.

Puoi pensare di essere dotato di una buona capacità di equilibrio non tanto se lo perdi difficilmente, quanto se sai riacquistarlo velocemente.

Un chiaro esempio dell'importanza di saper mantenere e riacquistare una condizione "estrema" di equilibrio è lo **slacklining**, una nuova disciplina nata negli Stati Uniti che si è sviluppata soprattutto negli ambienti dell'arrampicata sportiva. Per slacklining si intende un esercizio di equilibrio che prevede di camminare su una striscia di poliestere (la **slackline**), generalmente tesa tra due alberi. La larghezza del tessuto può variare da 2,5 a 5 cm. Durante la traversata non si utilizza alcun bilanciante.

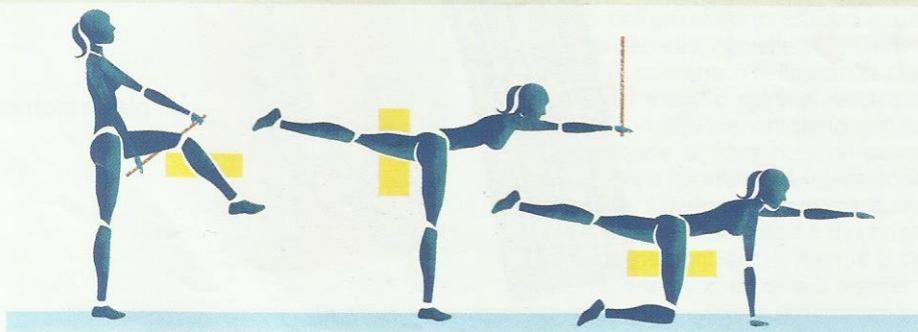
### Le parole dell'equilibrio

- **Statico**: è l'equilibrio che il corpo ricerca e/o mantiene in condizione di immobilità.
- **Dinamico**: è l'equilibrio che il corpo deve continuamente "riaggiustare" durante i movimenti.
- **Di volo**: è l'equilibrio che il corpo ricerca e/o mantiene in fase aerea, senza alcuna parte in appoggio.
- **Di rotazione**: è l'equilibrio che il corpo ricerca e/o mantiene quando ruota intorno a uno dei propri assi.

## Quanti tipi di equilibrio ci sono?

Esistono **quattro tipi** di equilibrio.

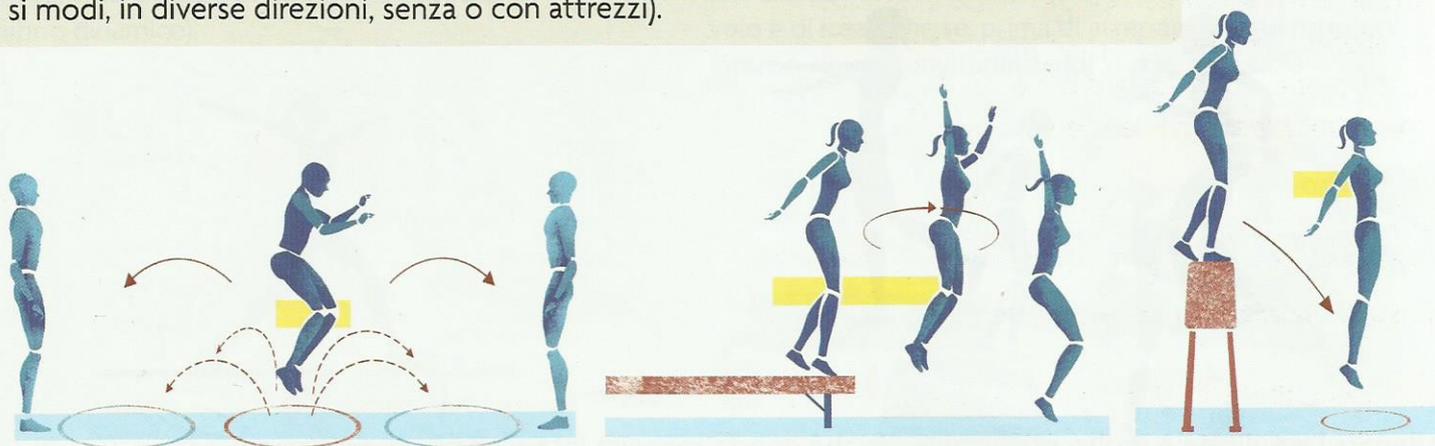
- 1 L'**equilibrio statico** riguarda la **posizione del corpo quando è fermo**, cioè in condizione di stabilità; non prevedendo lo spostamento del baricentro, è il più facile da ricercare e mantenere (per esempio, quando rimani fermo in appoggio su un piede solo, nella posizione "ad angelo", oppure in quadrupedia con arto superiore e arto inferiore corrispondenti sollevati).



- 2** L'**equilibrio dinamico** è legato al **corpo in movimento**, quindi è caratterizzato da condizioni di instabilità; prevede lo spostamento del baricentro in diverse situazioni di moto (per esempio, quando cammini su un'asse di equilibrio, corri su superfici irregolari, compi azioni combinate di arti superiori e inferiori in condizioni di instabilità).



- 3** L'**equilibrio di volo** è legato al corpo che si muove, ma è tipico dei **movimenti aerei**, cioè senza alcun tipo di appoggio; è dovuto soprattutto a forze interne al nostro corpo che determinano la nostra **postura** mentre saltiamo (per esempio, quando salti in diversi modi, in diverse direzioni, senza o con attrezzi).



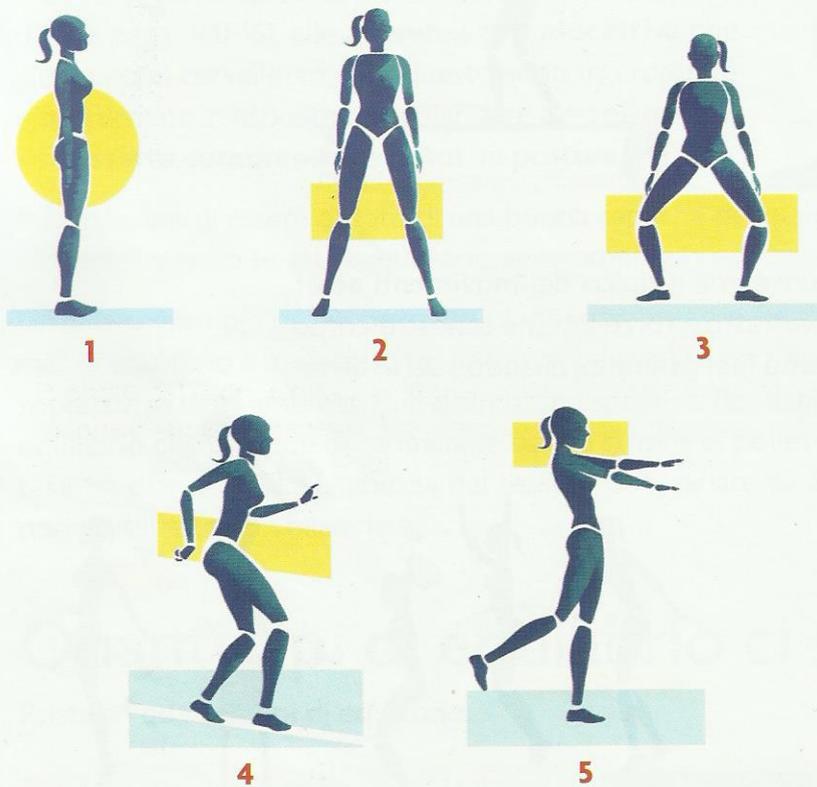
- 4** L'**equilibrio di rotazione** rappresenta un tipo particolare di equilibrio dinamico ed entra in gioco quando il nostro corpo ruota intorno a uno dei suoi tre assi: sagittale, trasversale, longitudinale (per esempio, quando esegui gli esercizi in cui sono richieste rotazioni: capovolte, ruote, rovesciate ecc.).



## Come si allena l'equilibrio?

Esistono tantissimi esercizi per sviluppare questa capacità coordinativa; devi sempre ricordare, durante l'esecuzione, che è **molto più facile mantenere** l'equilibrio quando:

1. il **peso** è ben distribuito sugli appoggi
2. la **base di appoggio** è più ampia
3. il **baricentro** è più basso
4. la **base d'appoggio non è sollevata** da terra
5. utilizzi l'**analizzatore visivo** (vista).



**Allenare l'equilibrio** è molto importante poiché questa capacità interviene in diverse azioni quotidiane; pensa, per esempio, al semplice schema del **correre**: esso è una successione di singoli movimenti che prevede un'alternanza di fasi di appoggio e di volo, in cui “perdiamo” e “riacquistiamo” sistematicamente l'equilibrio.

Per allenare l'equilibrio **non esistono metodi specifici**, ma è necessario seguire **alcune regole fondamentali** e cioè prevedere:

1. **esercizi con spostamenti molto rapidi, con accelerazioni, frenate e cambi di direzione**
2. **esercizi con riduzione, sollevamento o instabilità della base d'appoggio**
3. **esercizi con fasi di volo.**

Per affrontare nel miglior modo possibile queste attività ti consigliamo di **porre sempre molta attenzione** al movimento che stai effettuando, cercando di **non irrigidire i muscoli**.