mobilesport.ch

09 | 2019

Tema del mese – Sommario

Piano di allenamento 2
Forme di organizzazione 4

Pratica
Esercizi individuali 5
Esercizi a coppie con una palla 25
Esempio di lezione 35

Consigli 36

Categorie

- Età: da 12 anni
- Grado scolastico: livello secondario I e II
- Livello di capacità: principianti, avanzati, esperti
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare

Allenamento funzionale con il pallone medicinale

Chi non ricorda i pesanti palloni di cuoio che venivano usati a scuola per le lezioni di educazione fisica? Spesso questi ricordi sono poco piacevoli, anche perché i palloni medicinali erano tutt'altro che facili da lanciare e da prendere. Eppure, con l'uso dei palloni medicinali è possibile creare uno degli allenamenti più efficaci che sollecitano praticamente l'intero sistema muscolare.

Negli Stati Uniti, il pallone medicinale era definito «medicina per il corpo». La sua invenzione è attribuita a William Muldoon (1853-1933), un poliziotto di New York City che partecipò a tornei di pugilato e lotta con il nome di Iron Duke. Il pallone medicinale si è velocemente diffuso anche come attrezzo nella ginnastica medica. Nel frattempo, l'allenamento con la palla medicinale ha subito un enorme cambiamento. Attualmente sta vivendo un grande ritorno nel mondo dello sport attivo grazie a forme come il Cross-Fit e il Functional Training. Se eseguite correttamente, le forme con il pallone medicinale permettono un allenamento della resistenza alla forza e della stabilizzazione per tutto il corpo. Le attività con il pallone coinvolgono sempre molti gruppi muscolari. Un allenamento di questo tipo presuppone una tensione corporea in tutto il corpo. Inoltre, viene allenata la coordinazione intermuscolare, cioè l'interazione tra i vari muscoli, e i movimenti diventano più efficaci.

Usi molteplici anche per i giovani

Il pallone medicinale può essere utilizzato nell'allenamento integrativo per gli atleti di resistenza, nella preparazione di base per quasi tutti gli sport e nell'allenamento generale. Il peso della palla (1-3 kg) deve essere adattato alla forma fisica individuale. L'allenamento è particolarmente adatto all'educazione fisica (livello secondario I e II) e agli sport per adulti.

Gli esercizi del presente tema del mese si basano sul piano di allenamento «MedBall®» messo a punto da Claudia Romano. Sul profilo metodologico, l'accento è posto sull'allenamento a intervalli, con fasi di carico di 45 secondi e fasi di recupero di 15 secondi, il tutto in tre serie. La prima parte pratica comprende esercizi individuali per rafforzare la parte superiore e inferiore del corpo. La seconda parte propone esercizi a coppie, in cui viene integrato l'aspetto motivazionale. L'esempio di una sequenza di lezione, proposto alla fine del fascicolo, fornisce un quadro di riferimento per pianificare un corso di gruppo utilizzando la musica e per adattare le attività in funzione alle capacità dei partecipanti.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Piano di allenamento

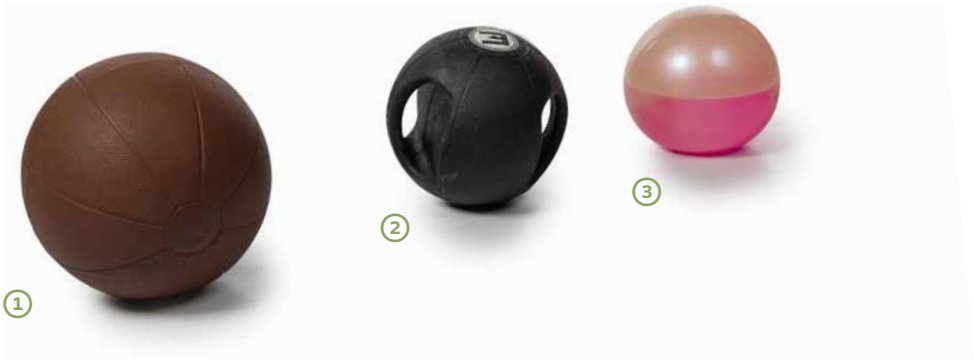
Il concetto d'allenamento MedBall® consiste in un allenamento per tutto il corpo con il pallone medicinale, sia cardio che per la forza. L'accento è posto su diversi esercizi funzionali effettuati con musica stimolante, che richiedono anche un elevato grado di stabilità corporea.

Grazie a questo piano di allenamento, il corpo è allenato in quanto sistema completo e interconnesso. Tramite l'esecuzione di sequenze di movimento, è possibile allenare interi gruppi muscolari (catene muscolari) e non solo i singoli muscoli in modo isolato. Lo svolgimento multidimensionale degli esercizi migliora la collaborazione tra i diversi muscoli e rede questo allenamento particolarmente efficace.

Con l'allenamento funzionale è possibile esercitare sia i movimenti quotidiani che quelli specifici di una determinata disciplina sportiva. Si creano così adattamenti neuromuscolari che, a loro volta, portano un significativo aumento delle prestazioni: più forza, migliore coordinazione, maggiore mobilità, maggiore resistenza ed economicità del movimento. La frequenza cardiaca aumenta molto di più rispetto all'allenamento isolato della forza con le macchine e pertanto il consumo calorico è notevolmente superiore.

Tre programmi, tre palle

Il versatile piano di allenamento MedBall® è composto da diversi programmi. Ogni programma richiede l'uso di un determinato pallone medicinale.



MedBall® Origin – La base

MedBall® è un allenamento cardio e della forza per tutto il corpo che impiega un pallone medicinale comune. Questo tipo di allenamento offre un'ampia varietà di compiti e varianti che sollecitano un gran numero di gruppi muscolari. I grandi gruppi (gambe, addome e spalle) sono allenati in modo complesso.

1 Trial New Nemo, pallone medicinale di cuoio

MedBall® Grip – Una salda presa

Con MedBall® Grip l'allenamento diventa innovativo e variato. Grazie a due maniglie si creano nuove possibilità di uso che combinano l'allenamento Kettlebell con la palla medicinale. Possono essere eseguiti movimenti con spinta, trazione e oscillazione.

2 Pallone medicinale con maniglie

Video

MedBall® Wave – Il fenomeno della forza centrifuga

L'effetto dell'allenamento con MedBall® Wave è simile a quello con il pallone medicinale convenzionale. Il fluido contenuto nella palla le dà tuttavia un movimento proprio imprevedibile. A causa della costante instabilità, questo allenamento richiede anche l'uso di muscoli che sono meno sollecitati quando ci si allena con i normali palloni medicinali.

3 Trial Fluiball

Video

© UFSPO

Allenamento a intervalli

Questo metodo di allenamento è caratterizzato da fasi alternate di carico e recupero (intervalli) e costituisce la base ideale per l'allenamento MedBall®. La durata e l'intensità delle fasi di recupero sono tali che l'organismo non si riprende mai completamente.

L'allenamento MedBall® utilizza un intervallo su tre serie. Le fasi di carico durano 45 secondi e le fasi di recupero 15 secondi. Le tre serie sono utilizzate anche per i diversi livelli di apprendimento (principiante, avanzato, esperto).

Il metodo usato per gli esercizi a coppie con una palla è lo stesso come per una serie dedicata a ciascuna delle tre parti. In questo caso, l'insegnante decide quali esercizi possono essere eseguiti.

Vantaggi dell'allenamento con il pallone medicinale

Il pallone medicinale permette il rafforzamento e la mobilità di tutto il corpo. Gli esercizi possono essere eseguiti individualmente, a coppie o in gruppo. E vi è un altro importante vantaggio: i palloni medicinali sono disponibili in ogni palestra.

- Ci vuole uno sforzo in più per la tensione corporea! Oltre alla normale attività sportiva, negli esercizi con la palla medicinale occorre stabilizzare il tronco. Vengono allenati intensamente soprattutto il tronco e le braccia. Durante l'allenamento, la palla genera una certa instabilità. Per questo, l'allievo è costretto a usare e contrarre i cosiddetti muscoli centrali (addominali e lombari) in modo più consapevole durante l'esecuzione di un esercizio. Questo porta a una maggiore stabilità del tronco in qualsiasi movimento. Più stabilità significa più qualità durante l'esecuzione.
- È possibile lanciare la palla. La palla può essere lanciata a terra (slam) o contro un muro per l'allenamento di forza rapida ed esplosiva.
- Il pallone medicinale permette un'ampia possibilità di esercizi. Con questo tipo di palla è anche possibile allenare il trasferimento della forza dalla parte inferiore del corpo verso le braccia. Questo tipo di preparazione è utile per tutte le discipline in cui sono esercitate forze rotatorie (p. es. tennis oppure golf).
- L'allenamento può essere perfettamente adeguato al livello fisico individuale. Scegliendo il peso adatto e modificando la leva di braccia/gambe, è possibile cambiare in qualsiasi momento il grado di difficoltà.

Quali sono i pericoli nell'allenamento con la palla medicinale?
Sempre quando l'allenamento è intenso, veloce ed esplosivo, è d'obbligo mantenere una buona tensione corporea e il controllo. I pericoli risiedono in movimenti incontrollati con poca stabilità corporea. Più la velocità e l'intensità sono elevate, più stabile deve essere il movimento e più sicura la sua esecuzione, specialmente nei movimenti rotatori. È quindi molto importante la pre-attivazione della muscolatura e la mobilitazione delle articolazioni attraverso un riscaldamento completo.

© UFSPO

Forme di organizzazione

L'essere umano è di natura socievole. Anche nell'allenamento la socialità svolge un ruolo importante. Fare movimento in gruppo permette di vivere più esperienze positive rispetto all'allenamento individuale. Se poi si aggiunge anche una buona musica di sottofondo, la motivazione è ancora maggiore!

Il divertimento e la motivazione sono molto più elevati in gruppo rispetto all'allenamento individuale. Soprattutto nei giorni in cui la motivazione a fare moto è più bassa del solito, il gruppo può essere di grande sostegno. Quando ci si allena in gruppo, tutto diventa più facile, perché si è ispirati e stimolati dagli sforzi altrui. Anche molti atleti professionisti ne approfittano, per esempio lavorando con partner di allenamento o in gruppi.

L'allenamento in gruppo offre una struttura più solida rispetto alle forme completamente auto-organizzate. Si sviluppano processi dinamici di gruppo, in cui ci si sente obbligati non solo verso se stessi, ma anche verso agli altri, a superare l'unità di allenamento senza lasciare indietro nessuno.

Nell'allenamento in gruppo, un numero gestibile di persone è supervisionato direttamente da un monitore. I vantaggi rispetto alla preparazione fisica in solitaria sono evidenti: correzioni, aiuti, suggerimenti e feedback sono forniti direttamente durante l'allenamento. In più, gli allenamenti sono pianificati da un esperto e il tempo a disposizione viene sfruttato appieno e in modo efficace.

Musica
A seconda della tipologia, la musica procura risultati diversi: può avere un effetto calmante, può stimolare, motivare o addirittura incitare il corpo.

Una buona scelta musicale può inoltre creare l'atmosfera giusta nelle diverse fasi della lezione. Prima di pianificare una coreografia, l'insegnante dovrebbe essere consapevole di quante battute sono necessarie per eseguire un particolare passo. Anche la velocità deve essere inclusa nella pianificazione, perché non ogni passo è adatto a ogni velocità.

Download
Nell'allenamento MedBall® si utilizza il formato di intervallo 45/15 secondi su tre serie.
→ «Intervall Chart Hits»
→ «Interval Music Compositor»

© UFSPO

Esercizi individuali

In questo capitolo sono presentati esercizi individuali per l'allenamento della parte superiore e inferiore del corpo. Grazie alla suddivisione in tre gradi di difficoltà, ogni partecipante può trovare la sua forma e concentrarsi così sull'esecuzione corretta dei movimenti.

Consigli metodologici e materiale

- Per prima cosa viene selezionato il livello di difficoltà dell'esercizio.

Principianti Avanzati Esperti

- Si eseguono tre serie. Le fasi di carico durano 45 secondi, le fasi di recupero 15 secondi (allenamento a intervalli).
- Tutti gli esercizi possono essere eseguiti con i tre tipi di palloni medicinali, ad eccezione delle forme in cui si trova il simbolo del pallone medicinale con maniglie barrato.

Tronco e addome

Rotazione del tronco da seduti

Muscoli del tronco, muscoli addominali (retto e obliquo)

Posizione di partenza: da seduti, busto leggermente inclinato indietro, ginocchia leggermente piegate, piedi a terra, pallone davanti al petto.
Esecuzione: ruotare il tronco a ritmo di 3, i piedi restano a terra.

Estendere una gamba alla volta in alternanza, alzare il rispettivo piede da terra.

Tenere i piedi sempre alzati da terra.

© UFSPO

Quadrupedia sulla palla

Muscoli del tronco, muscoli delle spalle

Posizione di partenza: in quadrupedia con entrambe le mani sulla palla, il peso è sulla palla.
Esecuzione: estendere una gamba alla volta indietro sul pavimento, la punta del piede tocca il pavimento.

Alzare entrambe le ginocchia da terra, estendere una gamba alla volta indietro, la punta del piede tocca il pavimento.

Alzare entrambe le ginocchia da terra, estendere una gamba alla volta indietro, la punta del piede resta in aria.

© UFSPO

Rotazione con la palla accanto al collo

Muscoli del tronco, muscoli delle spalle

Posizione di partenza: piedi alla larghezza delle spalle, tenere la palla su una spalla. Il gomito è ad un angolo obliquo rispetto al corpo.
Esecuzione: effettuare una rotazione del torso, poi ritornare nella posizione di partenza. Davanti al corpo, cambiare spalla.

In aggiunta alzare il ginocchio e toccare il suolo solo con la punta del piede.

In aggiunta alzare il ginocchio, la punta del piede resta sospesa dal suolo durante tutto il movimento.

© UFSPO

Sollevare la palla

Muscoli della schiena bassa, muscoli delle spalle, glutei

Posizione di partenza: piedi alla larghezza delle anche, ginocchia leggermente piegate. Sostenere la palla medicinale con le braccia estese davanti al corpo.
Esecuzione: inclinare leggermente il busto in avanti e poi riportarlo nella posizione di partenza.

Inclinare il busto in avanti e, alternando, estendere una gamba indietro. Riportare il busto nella posizione di partenza.

Inclinare il busto in avanti e, alternando, estendere una gamba indietro. Riportare il busto nella posizione di partenza, alzare la palla all'altezza delle spalle.

© UFSPO

Rotazione del tronco

Muscoli del tronco

Posizione di partenza: piedi alla larghezza delle anche, ginocchia leggermente piegate, tenere la palla medicinale davanti al petto.
Esecuzione: effettuare una rotazione al ritmo di 3, tenere la palla davanti al petto.

In aggiunta alzare una gamba.

In aggiunta alzare una gamba, alzare la palla in diagonale e riportarla alla posizione di partenza.

© UFSPO

Lancio a terra immaginario

Muscoli delle spalle

Posizione di partenza: appoggio sul avampiede, sulla punta dei piedi, tenere la palla medicinale in alto.
Esecuzione: portare la palla da sopra la testa verso il basso, poi «lanciarla» per terra.

Eseguire su un solo piede.

Eseguire su un solo piede, tenere la palla solo con una mano.

© UFSPO

Tocco laterale con la palla lontana dal corpo

Muscoli del tronco e delle spalle

Posizione di partenza: piedi alla larghezza delle spalle, tenere la palla medicinale davanti al petto.
Esecuzione: estendere una gamba, spostando la punta del piede verso l'esterno, usare un ritmo da 3, le braccia sono davanti al corpo, la palla resta sempre dal lato opposto rispetto alla gamba estesa.

In aggiunta alzare la gamba da terra.

In aggiunta alzare la gamba da terra, tenere il pallone medicinale con una mano.

© UFSPO

Cerchi con le braccia

Muscoli del tronco, muscoli delle spalle, muscoli delle cosce

Posizione di partenza: piedi più larghi delle spalle, ginocchia leggermente piegate, tenere la palla verso l'alto (resta nel campo visivo).
Esecuzione: effettuare due cerchi con le braccia estese dal lato destro e poi due cerchi dal lato sinistro.

Combinare con un passo laterale.

Prima di cambiare lato, restare in equilibrio su una gamba di lato.

© UFSPO

Gambe e glutei

Squat a ginocchia larghe con mezzo giro delle braccia

Muscoli delle cosce, muscoli delle spalle

Posizione di partenza: piedi più larghi delle spalle, ginocchia leggermente piegate, tenere in alto la palla con le braccia estese.
Esecuzione: piegare le ginocchia e condurre la palla dall'alto al lato inferiore, alternando i lati, mantenere la stessa distanza tra la cassa toracica e la cresta iliaca.

Aggiungere un passo con affondo laterale (destra e sinistra).

Aggiungere un passo con affondo laterale (destra e sinistra) e salto laterale.

© UFSPO

Squat e passo con affondo

Muscoli delle cosce, glutei, muscoli del tronco, muscoli delle spalle

Posizione di partenza: piedi alla larghezza delle anche, ginocchia leggermente piegate, tenere la palla davanti al petto.
Esecuzione: piegare molto le ginocchia, estendere le braccia davanti al corpo e riportarle al petto, poi estendere le gambe.

Piegare le ginocchia e in aggiunta effettuare un passo con affondo indietro (alternando gamba).

Piegare le ginocchia, effettuare un passo con affondo indietro (alternando gamba) ed eseguire una contro rotazione con il busto.

© UFSPO

Abduzione con palla sui fianchi

Muscoli esterni della cosca, muscoli delle spalle

Posizione di partenza: piedi alla larghezza delle anche, tenere la palla lateralmente sulla parte alta della coscia.
Esecuzione: allargare una gamba di lato, tenere la palla nella sua posizione (stesso lato dove si alza la gamba).

Tenere il pallone medicinale sull'altro lato rispetto alla gamba che si alza.

In aggiunta, cerchiare la palla verso l'alto.

© UFSPO

Squat a ginocchia larghe oscillando la palla

Muscoli delle cosce, muscoli delle spalle

Posizione di partenza: piedi alla larghezza delle spalle, ginocchia leggermente piegate, tenere la palla davanti al petto con le braccia estese.
Esecuzione: piegare le ginocchia, tenere la palla davanti al petto, estendere di nuovo le ginocchia.

Allungare le palla in direzione pavimento (braccia estese) e poi portarla in alto.

Aggiungere un salto verso l'alto.

© UFSPO

Passo con affondo con contro rotazione

Muscoli delle cosce, glutei, muscoli del tronco, muscoli delle spalle

Posizione di partenza: piedi alla larghezza delle anche, ginocchia leggermente piegate, tenere la palla davanti al petto.
Esecuzione: passo con affondo indietro, contro rotazione con il busto, cambiare lato.

Eseguire il salto con affondo con salto al ritmo di 3, cambiare lato.

Eseguire il salto con affondo con salto al ritmo di 3, alzare un ginocchio e tenere la palla verso l'alto (triceps curl), cambiare lato.

© UFSPO

Repeater con pallone medicinale

Muscoli delle gambe, glutei, muscoli delle spalle, muscoli della schiena (superiore)

Posizione di partenza: piedi alla larghezza delle anche, palla davanti al petto.
Esecuzione: passo in avanti e alzare due volte il ginocchio, marciare sul posto e cambiare gamba.

In equilibrio su una gamba.

In equilibrio su una gamba, eseguire piegamento in avanti con la gamba dietro alzata.

© UFSPO

Squat con spostamento del peso laterale

Muscoli delle gambe, glutei, muscoli delle spalle

Posizione di partenza: passo a gambe divaricate, ginocchia leggermente piegate, palla davanti al petto.
Esecuzione: al ritmo di 3, spostare il peso di lato, i piedi restano sempre sopra la caviglia.

Eseguire una forma a 8 con la palla medicinale.

Eseguire una forma a 8 con la palla medicinale. In aggiunta, restare eretti con i piedi alla larghezza delle anche, estendere le braccia con la palla sopra la testa inclinarsi lateralmente.

© UFSPO

Squat con movimento esplosivo

Muscoli delle cosce, glutei, muscoli delle spalle

Posizione di partenza: piedi alla larghezza delle anche, ginocchia leggermente piegate, palla davanti al petto.
Esecuzione: piegare le ginocchia, tenere la palla davanti al petto, estendere le gambe.

Piegare le ginocchia, allontanare la palla davanti al petto e tirarla a sé (veloce), estendere le gambe.

Piegare le ginocchia, su una gamba sola.

© UFSPO

Passo con affondo e forma a 8 con la palla

Muscoli delle cosce, glutei, muscoli addominali, muscoli delle spalle

Posizione di partenza: piedi alla larghezza della anche, ginocchia leggermente piegate, palla davanti al petto.
Esecuzione: estendere una gamba indietro e appoggiare la punta del piede a terra (alternando gamba), tenere la palla sempre sul lato opposto vicino al corpo.

Cambiando lato, eseguire un passo con affondo indietro.

In aggiunta, eseguire una forma ad 8 con il pallone medicinale.

© UFSPO

Mambo

Muscoli delle gambe, muscoli del tronco

Posizione di partenza: piedi alla larghezza delle spalle, palla davanti al petto.
Esecuzione: un passo in avanti in diagonale, ritorno al centro, cambio lato.

Variante saltellata con rotazione nel busto.

Variante saltellata con rotazione nel busto, prima del cambio salto verso l'alto, estendere le braccia verso il pavimento.

© UFSPO

Passo con affondo indietro

Muscoli delle cosce, glutei, muscoli delle spalle

Posizione di partenza: piedi alla larghezza delle anche, palla in una mano posizionata sulla spalla.
Esecuzione: passo con affondo indietro tre volte con la stessa gamba, cambiare gamba e mano.

Quando si arriva alla posizione di partenza, portare la palla in alto.

Prima di cambiare, lanciare la palla in aria in equilibrio su una gamba sola.

© UFSPO

V-Step

Muscoli delle gambe

Posizione di partenza: piedi distanti, ginocchia leggermente piegate, palla davanti al petto.
Esecuzione: piegare le ginocchia, estendere la palla in avanti, estendere di nuovo le gambe.

V-Step quattro volte a destra, quattro volte a sinistra.

Un salto in avanti e indietro.

© UFSPO

Esercizi a coppie con una palla

Gli esercizi con un partner rendono gli allenamenti con il pallone medicinale ancora più motivanti. Queste forme invitano i partecipanti a incoraggiarsi a vicenda e a collaborare tra loro.

Consigli metodologici e materiale
- Ogni forma viene eseguita in 3 parti (1°-3°).
- Le fasi di carico per ognuna delle 3 parti durano 45 secondi, le fasi di recupero 15 secondi (allenamento a intervalli).
- Nessun esercizio viene eseguito con il pallone medicinale con maniglie.

Esercizi per tutto il corpo

Inclinazione laterale/squat

Muscoli del torso laterali, muscoli delle spalle, muscoli delle cosce, glutei

1 A e B sono in piedi uno accanto all'altro, eseguono un passo con affondo, portare il pallone medicinale in alto e consegnarlo al compagno di lato.

2 I partner sono schiena contro schiena, stringere la palla tra le schiene. Piegare le ginocchia (squat) senza perdere la palla.

3 Cambio lato. A e B sono uno di fronte all'altro, eseguono un passo con affondo, portare il pallone medicinale in alto e consegnarlo al compagno di lato.

© UFSPO

Passo con affondo/stabilità del tronco

Muscoli delle gambe, glutei, muscoli addominali

1 Passo con affondo indietro, mentre si è in equilibrio su una gamba sola passare la palla.

2 Da seduti, piedi contro piedi, alzare i piedi da terra e lanciarsi la palla.

3 Passo con affondo indietro con l'altra gamba, mentre si è in equilibrio su una gamba sola passare la palla.

© UFSPO

Contrazione addominale/rotazione del tronco

Muscoli delle cosce, glutei, addominali retti, muscoli delle spalle, muscoli del tronco

1 A è in piedi, esegue uno squat, B è seduto, si sdraia indietro – ci si passa la palla nel movimento verso l'alto.

2 Schiena contro schiena, ci si passa la palla sopra la testa e girando due volte con il busto.

3 B è in piedi, esegue uno squat, A è seduto, si sdraia indietro – ci si passa la palla nel movimento verso l'alto.

© UFSPO

Stabilizzazione tronco/passaggi

Muscoli del tronco, muscoli delle gambe, muscoli delle spalle, muscoli delle braccia

1 A tiene la palla davanti al corpo a occhi chiusi, B è su una gamba sola e cerca di disturbare A con diversi movimenti.

2 Passaggio della palla davanti al petto e skipping.

3 B tiene la palla davanti al corpo a occhi chiusi, A è su una gamba sola e cerca di disturbare A con diversi movimenti.

© UFSPO

Rotazione tronco/stabilizzazione

Muscoli del tronco, muscoli delle gambe

1 A e B sono seduti a terra uno in una direzione, l'altro nell'altra. Fanno girare la palla iniziando dall'esterno, passaggi in 4 tappe (rimessa palla sul 4).

2 Sdraiati sulla schiena con le braccia estese, A tocca con la palla i piedi, le ginocchia sono piegate (90° tra coscia e stinco). B estende una gamba (alternando destra/sinistra). Passarsi la palla sopra la testa e cambiare.

3 A e B sono seduti a terra uno in una direzione, l'altro nell'altra. Fanno girare la palla iniziando dall'esterno (lato opposto del esercizio 1), passaggi in 4 tappe (rimessa palla sul 4).

© UFSPO

Lancio verso l'alto/tavolo

Muscoli addominali retti, muscoli delle braccia, muscoli delle spalle, muscoli delle cosce, glutei

1 A è sdraiato sulla schiena con le ginocchia piegate, effettua una contrazione addominale e ha le braccia estese. B fa cadere la palla, A la prende e la lancia di nuovo in alto.

2 In piedi schiena contro schiena, scendere in uno squat (tavolo), passarsi la palla sopra la testa.

3 B è sdraiato sulla schiena con le ginocchia piegate, effettua una contrazione addominale (testa alzata). A fa cadere la palla, B la prende e la lancia di nuovo in alto.

© UFSPO

Alzare il bacino/piegare il ginocchio

Muscoli delle cosce, tricipiti

1 A è sdraiato sulla schiena, entrambe le piante dei piedi sono sulla palla. Alzare il bacino e le gambe alternando destra a sinistra. B è seduto e stringe la palla tra i piedi.

2 Squat e curl per tricipiti, lanciarsi il pallone medicinale.

3 B è sdraiato sulla schiena, entrambe le piante dei piedi sono sulla palla. Alzare il bacino e le gambe alternando destra a sinistra. A è seduto e stringe la palla tra i piedi.

© UFSPO

Ottovolante/salto laterale

Muscoli del torso, muscoli delle gambe, muscoli delle spalle

Posizione di partenza ① ② ③ ④ ⑤

1 Una persona ha la palla. Ottovolante dalla posizione schiena contro schiena, rotazione su 1, 2 e 5, 6 passaggio alla fine della rotazione, su 3, 4 e 7, 8 rotazione davanti al corpo senza passaggio.

2 A e B sono in piedi uno di fronte all'altro, effettuare un salto laterale nel ritmo da 3 e passare il pallone medicinale.

3 Come 1, l'altra persona ha la palla. Ottovolante dalla posizione schiena contro schiena, rotazione su 1, 2 e 5, 6 passaggio alla fine della rotazione, su 3, 4 e 7, 8 rotazione davanti al corpo senza passaggio.

© UFSPO

Lancio/Burpees

Muscoli del torso, muscoli delle gambe, muscoli delle braccia

1 Passaggi ludici tra monitore e allievo (ev. su una gamba).

2 Burpees e passaggio laterale della palla.

3 Passaggi ludici tra monitore e allievo (ev. su una gamba).

© UFSPO

Passo con affondo/salto

Muscoli delle gambe, glutei, muscoli del torso

1 A in posizione statica a gambe divaricate, B in passo con affondo su una gamba (la gamba dietro è sulla gamba davanti di A).

2 A e B sono in piedi uno di fronte all'altro. Saltano uno verso l'altro e si passano la palla, skipping indietro e ritorno alla posizione di partenza.

3 B in posizione statica gambe divaricate, A in passo con affondo su una gamba (la gamba dietro è sulla gamba davanti di B).

© UFSPO

Lezione

Sequenza per una lezione MedBall®

Questa lezione costituisce la base per un allenamento efficace con il pallone medicinale. Contiene una combinazione sapiente di riscaldamento fisico e psicologico, rafforzamento e stretching per tutto il corpo, esercizi individuali e di coppia, motivazione attraverso gli stimoli del gruppo e la musica.

Condizioni quadro
- Durata: 60'
- Età: da 12 anni
- Grado scolastico: livello secondario I e II
- Livello: principianti, avanzati, esperti

Obiettivo di apprendimento
- Allenamento per tutto il corpo della forza e del cardio.

Metodo
- Allenamento a intervalli su 3 serie; il rapporto tra la fase di carico e quella di recupero è 45/15 secondi.

	Durata	Tema/Compito/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/schema
Introduzione	10'	**Riscaldamento** Preparare il sistema cardio-vascolare e l'apparato locomotore attivo e passivo: • Attivare la circolazione • Migliorare la circolazione sanguigna • Migliorare il metabolismo • Aumentare la temperatura • Preparare muscoli e articolazioni al carico • Preparazione psichica • Mobilità: – caviglie – anche – zona lombare – zona toracica – cintura scapolare	Ritmo: 125-135 bpm **Evitare salti e torsioni** Passi adatti – low impact: • March • Step touch • Side to side • Heel back • V Step • Straddle • Out in • Tap front/side • Heel dig front/side • Mambo
Parte principale	40'	**Allenamento per tutto il corpo, forza e cardio** • Otto esercizi individuali – principianti/avanzati/esperti • Quattro esercizi a coppie – esercizi per i due lati/esercizi neutri	
Ritorno alla calma	10'	**Stretching** La frequenza cardiaca e la temperatura corporea si riducono, sciogliere/rilassare i gruppi muscolari più sollecitati, mantenere la mobilità, rigenerazione psichica e introduzione del recupero:	Ritmo: lento, ev. senza ritmo Osservare – zone da allungare: • Quadricipiti • Ischio crurali • Adduttori • Pettorali • Muscoli laterali del collo, muscoli della nuca

© UFSPO

Consigli

Bibliografia

- Bruscia, G. (2015). Handbuch Functional Training. Aachen: Edizioni Meyer & Meyer.
- Delp, C. (2015). Medizinball-Training, Monaco di Baviera: riva.
- Schurr, S. (2010). Funktionelles Medizinballtraining. Norderstedt: Books on Demand BmbH

Link

- MedBall®

Allenamento della stabilità

Quali sono i vantaggi dell'allenamento della stabilità e di un centro forte? La cosiddetta muscolatura di sostegno viene sollecitata in ogni sport. Corridori, ciclisti o calciatori: ogni movimento parte dal centro. Chi allena regolarmente il tronco non può che trarne vantaggi sotto ogni punto di vista. Un corpo stabile è eretto ed è così in grado di applicare con più facilità anche sequenze di movimento complesse. Oltre all'aumento delle prestazioni, si riduce anche al minimo il rischio di lesioni.

→ Rafforzare e stabilizzare
→ Rafforzamento su misura

Ringraziamo

Claudia Romano e Fabian Quintas Silveira per la loro partecipazione alle riprese fotografiche di questo tema del mese.

Partner

SVSS·ASEP·ASEF | bfu bpa upi | swiss olympic for the spirit of sport

Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPO, 2532 Macolin

Autrice: Claudia Romano

Redazione: mobilesport.ch

Traduzione: Michela Montalbetti (dal tedesco)

Foto: Ueli Känzig, Ufficio federale dello sport UFSPO

Grafica: Ufficio federale dello sport UFSPO

© UFSPO