

Allenamento per la prevenzione delle cadute: Giochi di rinvio: Equilibrio dinamico

Palleggiare e giocare mentre si cammina o si reagisce ad un rimbalzo comporta una difficoltà a livello di coordinazione e aiuta ad allenare l'equilibrio dinamico.

Download: [Superfici d'appoggio variabili per l'allenamento dell'equilibrio](#) (pdf)

Passeggiata con la pallina



Palleggiare nella direzione di marcia lungo un percorso circolare o ovale, far rimbalzare la pallina a terra e palleggiare nuovamente (= ritmo di base). I partecipanti camminano costantemente con il busto lievemente inclinato in avanti. Camminare giocando per 20-60 secondi, poi 30 secondi di pausa. 4 serie.

Varianti

- Nac
- Dopo ogni tocco di pallina, battere una volta la racchetta con l'altra mano, al successivo tocco di pallina due volte, poi nuovamente una volta.

- Dopo ogni tocco di pallina, far passare una volta la racchetta attorno al corpo e riafferrarla saldamente prima del lancio successivo.
- Dopo ogni tocco di pallina, toccare brevemente la pianta del piede con la mano.

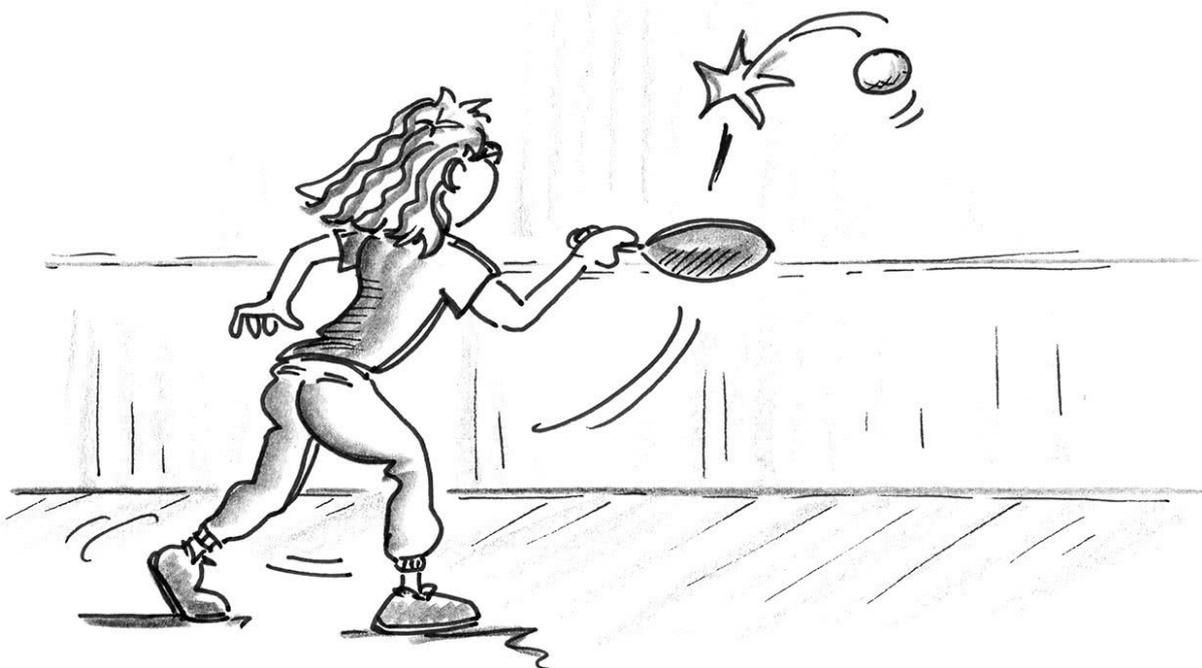
Più facile

- Dopo ogni tocco di pallina con la racchetta, la pallina viene afferrata con la mano, rilanciata circa all'altezza della testa e dopo un ulteriore rimbalzo a terra, nuovamente giocata con la racchetta. Il ritmo dell'esercizio viene rallentato e diventa più facile controllare il gioco.

Più difficile

- Camminata più stretta o camminata tandem.

Lanci contro la parete



Camminare lungo la parete. Lanciare la pallina contro la parete, farla rimbalzare una volta a terra poi lanciarla nuovamente contro la parete. Cercare di mantenere la pallina «in vita» per 20-60 secondi, poi 30 secondi di pausa. 4 serie.

Varianti

- I lanci devono essere effettuati ad altezze diverse: prima sotto una linea disegnata (o immaginata) sulla parete, poi sopra. Questo esercizio rende più difficile mantenersi in equilibrio dinamico, perché il baricentro varia tra le palle basse e quelle alte.
- In coppia sul posto: in «stile squash» lanciare scambiandosi la pallina contro la parete, facendola sempre rimbalzare una volta a terra tra un colpo e l'altro. Cercare di fare più lanci possibili (almeno 20 secondi) senza errori.
- I due giocatori si muovono come nell'esercizio di base e nella variante lungo la parete (stile squash). In avanti: si gioca in modo dinamico, analogamente all'esercizio di base; i partner cercano di completare il percorso lungo l'intera parete o in 30-40 secondi senza errori. Coinvolgimento del partner e collaborazione più intensa: dopo ogni colpo, si batte un cinque con il partner (alternativamente si toccano soltanto le racchette o i piedi). Aumentano le difficoltà dell'esercizio, ma anche il divertimento e le sfide in termini di posizionamento, orientamento e anticipazione.

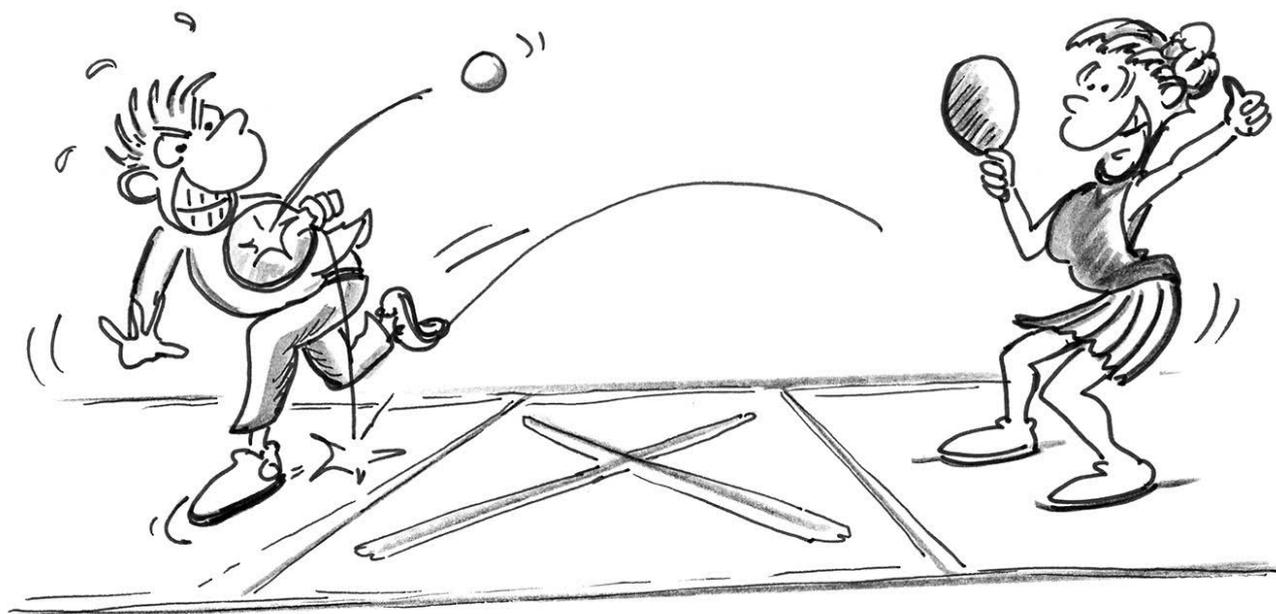
Più facile

- Lanciare la pallina con la mano contro la parete, farla rimbalzare una volta a terra, rilanciare la pallina con la racchetta. Poi, dopo un rimbalzo a terra, riprendere la pallina e lanciarla nuovamente contro la parete. Il lancio con la mano aumenta la percentuale di lanci riusciti.

Più difficile

- Camminata di lato con passi laterali (chassé) o camminata sovrapposta.

Lunghi scambi senza errori



In coppia, lanciarsi la pallina su un campo da gioco (ad es. da street racket) cercando di effettuare, contando, lo scambio più lungo senza errori. Focalizzazione sulla collaborazione e il flusso di gioco. Mantenere in gioco la pallina senza interruzioni per 20, poi 40 e 60 secondi; in caso di errore ripartire da 0 e rimettere in gioco la pallina il più rapidamente possibile. Poi 30 secondi di pausa. 4 serie. A ogni serie cercare di migliorare il proprio record di scambi.

Varianti

- Giocare una volta di diritto e una volta di rovescio.
- Colpire la pallina solo di rovescio.
- Dopo il secondo lancio, stare su una gamba finché la pallina viene rinviata.

Più facile

- Effettuare due lanci consecutivi, dapprima il cosiddetto «lancio di controllo» sul posto (la pallina viene lanciata più o meno verticalmente in aria, per poi rimbalzare una volta a terra) poi il lancio normale al partner. In questo modo rallenta il flusso di gioco.

Più difficile

- La pallina può essere lanciata soltanto con la mano più debole.

Fonte: Marcel Straub, fondatore e direttore di Street Racket



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO