Speciale 10 anni – Settimana in movimento: Venerdì – Pallone medicinale

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 si addice particolarmente bene per i giovani e gli adulti.

Consigli

((Icon Jugendliche-Erwachsene))

- Riscaldamento: è importante portare muscoli e circolazione a una buona temperatura per almeno cinque minuti prima di iniziare (saltellando ad esempio).
- Ritorno alla calma: dopo uno sforzo fisico è buona regola eseguire degli esercizi di allungamento. Terminate la sessione di allenamento con un rilassamento pronto all'uso.

Materiale e metodologia

- Non avete un pallone medicinale? Lo si può sostituire con una bottiglia PET piena d'acqua, un grosso libro, un'anguria o un melone. Il peso (1-3 kg) deve essere adattato al livello dei giovani e degli adulti.
- La metodologia si basa sull'allenamento a intervalli. 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).

Tronco e addome

Rotazione del tronco da seduti

Con quest'esercizio si allenano i muscoli del tronco e i muscoli addominali (retti e obliqui).

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.

Quadrupedia sul pallone

Con questo esercizio si allenano sia i muscoli del tronco che quelli 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.

Cerchi con le braccia

In questo esercizio, i muscoli del tronco e della spalla sono principalmente sollecitati ma vengono allenati anche i muscoli della coscia.

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.

Gambe e glutei

Squat a ginocchia larghe

Con questo esercizio si allenano principalmente i muscoli delle cosce e i 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.

Abduzione con palla sui fianchi

I muscoli esterni della coscia e della spalla sono ugualmente impegnati in questo esercizio.

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).

Passo con affondo indietro

I muscoli della coscia, dei glutei e delle spalle sono allenati in questo esercizio.

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.

Maggiori informazioni

- Allenamento funzionale con il pallone medicinale
- Forme di organizzazione
- Esempio di lezione (pdf)

Fonte: Articolo | Tema del mese 03/2021: Speciale 10 anni: Settimana in movimento

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO