

# Swissball: Molte applicazioni

**Quali applicazioni e contenuti metodologici aiutano a utilizzare correttamente la Swissball? Come va strutturata una buona sessione di allenamento? Alcune risposte in questo articolo.**

Seduti o in ginocchio, in piedi o sdraiati, bocconi o supini, con la palla fra le gambe o i piedi su di essa, gli esercizi che si possono fare con la Swissball sono molteplici e variati. Ma non pensate che siano tutti facili da eseguire. La maggior parte di essi esige infatti ottime capacità di coordinazione, di forza e di resistenza.



## Molteplici utilizzatori

L'uso della Swissball impone un'esatta conoscenza del pubblico cui ci rivolgiamo; un allenamento con sportivi anziani non può prevedere gli stessi esercizi proposti in una lezione con bambini e ragazzi. Quello che piace ed interessa i giovani, ad esempio gli esercizi d'equilibrio, può bloccare e demotivare l'adulto o l'anziano. A prescindere dal pubblico, in ogni caso se si vuole lavorare sulla forza si deve innanzitutto poter assumere e mantenere la posizione di partenza. Una cosa è certa: se si vuole rafforzare la muscolatura con la Swissball si deve sempre tener conto della stabilità, un elemento che d'altra parte permette di variare l'allenamento, oltre a rendere l'attività più efficace. Infine, la Swissball può favorire anche lo spirito di squadra, in quanto molti esercizi possono essere svolti con la collaborazione di uno o più compagni.

## Essere ben preparati

Gli esercizi con la Swissball, per essere efficaci, devono essere eseguiti lentamente, a lungo e in modo preciso. Un esercizio può essere svolto solo se si riesce a mantenere la posizione corretta. Il vantaggio della Swissball consiste nel fatto che reagisce immediatamente a posture insufficienti o instabili, mostrando senza mezzi termini l'errore sotto forma di una bella caduta al suolo. D'altra parte l'allenatore o il docente dovrebbe interrompere l'attività prima che l'allievo cada giù esausto dal pallone. Il [programma presentato](#) sollecita fortemente le capacità di coordinazione e si rivolge soprattutto a persone in buona salute, attive dal profilo sportivo e che dispongono di una buona forza di base.

## Precisione e controllo

Per chi soffre di patologie dell'apparato locomotore o di mal di schiena, soltanto i gesti sapienti di terapisti esperti possono guidare l'esecuzione minuziosa degli esercizi. Con gruppi di bambini o di giovani si rischia di trascurare la precisione e il controllo del movimento a profitto del piacere e del divertimento.

Gli esercizi che seguono vengono svolti tutti con il peso del proprio corpo e con una posizione di partenza più o meno stabile. Forme più complesse e specifiche alla singola disciplina sportiva possono risultare (ancora) più difficili dal punto di vista dell'equilibrio. Molti esercizi possono inoltre essere eseguiti anche con pesi. Comunque, non temete: gli esercizi proposti alle pagine seguenti sono più che sufficienti per stimolare l'appetito anche degli sportivi più esigenti.

## Consigli per un allenamento coi fiocchi

### Piano

8-10 min. Riscaldamento, partenza dolce, approccio ludico

2-6 min. Stabilità locale (attivazione dei muscoli trasversali e del perineo)

30-45 min. Rafforzamento (tronco, arti inferiori e parte superiore del corpo)

5-8 min. Allungamento

Se si opta per una seduta completa con la Swissball, si raccomanda di iniziare la parte «rafforzamento» coinvolgendo i muscoli del tronco per integrare i sistemi locali e globali e prendere coscienza di questa attivazione. A dipendenza degli obiettivi perseguiti e dei partecipanti presenti, la lezione può anche basarsi unicamente su esercizi specifici ad un/dei gruppo/i muscolare/i. È inoltre necessario privilegiare sempre un concatenamento fluido, armonioso e stimolante degli esercizi.

### Durata e ripetizioni

È difficile fissare la durata e il numero delle ripetizioni. Questi parametri infatti dipendono ancora una volta dagli obiettivi della seduta d'allenamento, dalla complessità degli esercizi scelti e dal livello dei partecipanti.

### Tecnica

I tre punti elencati qui sotto sono essenziali per il buono svolgimento di ogni esercizio :

- Adottare una postura eretta nella posizione di partenza;
- attivare i muscoli stabilizzatori locali;
- eseguire il movimento.

### Postura e movimenti

Una buona tecnica sottintende che il movimento sia effettuato in modo armonioso e controllato, nonché lentamente e fluidamente. La postura è dinamica ma stabile e la contrazione muscolare non va rilasciata durante le ripetizioni.

**Osservazioni:** Nell'eventualità in cui la posizione del corpo e il movimento non dovessero essere corretti si consiglia di interrompere l'esercizio e di ricominciare tutto daccapo. È importante inoltre respirare in modo regolare per tutta la durata dell'esercizio (mai bloccare la respirazione).

---

Fonte: Insetto pratico «mobile» 42/2008, Isabel Favre Kalt, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO