

Tema del mese 09/2019: 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.

Per non perdere nessun tema del mese abbonatevi alla [nostra newsletter!](#)

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.

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](#)

Tema del mese

- [Allenamento funzionale con il pallone medicinale](#) (pdf)

Articoli

- [Piano di allenamento](#)
- [Forme di organizzazione](#)

Pratica

- [Esercizi individuali - Tronco e addome](#)
- [Esercizi individuali - Gambe e glutei](#)

- [Esercizi a coppie con la palla](#)
- [Esempio di lezione](#)

Fonte: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO