

Allenamento funzionale con il pallone medicinale: 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](#)

Fonte: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO