

# L'allenamento con la palla medica

**Autore: Roberto Benis**  
**Preparatore atletico di radio-105 Foppapedretti Bergamo**

L'abilità di produrre forza e potenza sono componenti molto importanti per il successo in molti sport, particolarmente in quelli che prevedono movimenti esplosivi.

Gli esercizi con le palle mediche, in connubio con un programma di forza con i sovraccarichi, possono essere usati per incrementare la forza e la potenza.

Alcuni esercizi con le palle mediche possono essere usati in parti del programma "pliométrico" per migliorare l'esplosività dei movimenti.

La palla medica è un attrezzo appropriato per una attività sportiva di ogni livello e in ogni fascia di età. L'efficacia delle esercitazioni deve sempre fare riferimento alla specificità dei gesti motori dello sport praticato.

## **Linee guida:**

- Suggestire agli atleti di effettuare un riscaldamento prima di usare la palla soprattutto se sono previsti degli esercizi di lancio.
- Prima di partire con l'allenamento spiegare agli atleti gli esercizi.
- Iniziare l'allenamento con gli esercizi più semplici da eseguire
- Alternare nella routine esercizi per le varie parti del corpo; esercizi con maggiore enfasi su tronco-gambe-braccia, tenendo presente che nella maggiore parte degli esercizi, in particolare modo in quelli di lancio si ha un intervento di gran parte della massa corporea.
- Se si vogliono variare molto le esercitazioni è possibile che possano servire palle di diverso peso
- Utilizzare un'area che disponga di uno spazio sufficiente per tutti i tipi di esercizi, compresa una parete sulla quale lanciare i palloni
- Accertarsi che le palle siano sufficientemente gonfie in modo che possano rimbalzare.

## **Indicazioni tecniche e di sicurezza:**

- Nei lanci estendere le braccia.
- Alternare il piede avanti nell'esecuzione dei lanci.
- Mantenere la tecnica, da non sacrificare alla distanza da raggiungere.
- Controlla la corretta postura del corpo e in particolare della schiena nell'esecuzione di tutti gli esercizi.
- Negli esercizi di lancio da stazione eretta le braccia completano la spinta finale, ma è tutto il corpo che partecipa all'azione.
- Andare incontro alla palla se questa viene lanciata dal compagno.
- Mantenere gli occhi sulla palla.
- Non prendere una palla che viene verso di noi con troppa violenza, lasciarla cadere e poi riprenderla.

## **Esempio di programma**

Un programma di lavoro con le palle mediche prevede frequenza di 2-3 volte alla settimana, con 8-12 esercizi con un n° di ripetizioni tra le 6-12 per i lanci oppure 15-20 per esercizi di rinforzo del tronco o per atleti con esigenze particolari

In questo articolo viene presentata una successione di esercizi indicata per l'allenamento individuale, ma occorre precisare che le palle mediche si prestano molto bene al lavoro in coppia soprattutto se vengono proposti esercizi di passaggio o di lancio.

1. Esercizio: side-bending

posizione di partenza: in piedi a gambe divaricate palla tenuta dalle mani sopra la testa

cadenza: lenta

movimento: inclinare il tronco a destra e poi a sinistra.

2. Esercizio: twist da in piedi

posizione di partenza: da in piedi vicini a una parete gambe leggermente divaricate , palla tenuta davanti al tronco .

cadenza: lenta

movimento: ruotare il tronco a destra e a sinistra facendo toccare alla palla la parete (questa indicazione permette di evitare rotazioni eccessive del tronco e di dare un "ritmo all'esecuzione")

3. Esercizio: 8 tra le gambe

posizione di partenza: palla tenuta in basso , gambe divaricate, busto flesso avanti

cadenza : lenta

movimento: passarsi la palla tra le gambe dalla mano destra alla sinistra.

4. Esercizio: squat and reach:

posizione di partenza: palla tenuta in basso , gambe divaricate

cadenza: lenta ( in seguito appreso il movimento aumentare la velocità di risalita)

movimento: portare la palla ,tenuta inizialmente sotto le ginocchia , sopra il capo estendendo braccia e gambe (palla sempre tenuta vicino al corpo)

5. Esercizio: affondi e spinta

posizione di partenza: da in piedi palla tenuta vicina al petto

cadenza: lenta

movimento: effettuare un passo lungo verso avanti portando nello stesso tempo la palla su e ritorno

#### 6. Esercizio: pullover

posizione di partenza: in piedi, schiena appoggiata alla parete, palla tenuta in basso con i gomiti leggermente flessi.

cadenza: lenta

movimento: portare la palla tenuta a livello del bacino, a di sopra la testa e ritorno

#### 7. Esercizio: pullover schiacciato

posizione di partenza: in piedi, palla tenuta sopra il capo

cadenza: veloce

movimento: schiacciare a 2 mani la palla a terra

#### 8. Esercizio: abdominal crunch

posizione di partenza: da supino, piedi in alto, palla medica tenuta alta davanti la petto

cadenza: lenta

movimento: sollevare le spalle da terra per avvicinare la palla ai piedi, e ritorno

#### 9. Esercizio: twist seduto

posizione di partenza: da seduto, ginocchia piegate e busto leggermente inclinato indietro, palla tenuta tra le mani.

cadenza: veloce

movimento: portare la palla a destra e a sinistra del tronco.

#### 10. Esercizio: rotazioni bacino

posizione di partenza: da supino con le braccia in fuori, palla tenuta tra le ginocchia flesse.

cadenza: lenta

movimento: lasciare scendere le gambe verso il pavimento prima a destra e poi a sinistra (non toccare terra con le ginocchia)

11. Esercizio: lancio dal petto

posizione di partenza: gambe divaricate e piegate, palla tenuta al petto.

Cadenza: veloce

Movimento: spinta con le gambe e successivamente spinta delle braccia, lanciando la palla in avanti alto

12. Esercizio: lancio verso alto

posizione di partenza: gambe divaricate e piegate, palla tenuta con le mani in basso.

Cadenza: veloce

Movimento: spinta con le gambe, estensione del tronco e successivamente spinta delle braccia, lanciando la palla verso l'alto.

**Storia della palla medica:**

Sebbene si entri nella leggenda sembra che l'ideatore della palla sia stato un medico, tale Senario che per curare l'obesità di un Re, abbia inventato una palla fatta di fasci di erbe legate con strisce di pelle di capra. I benefici del movimento (e della dieta!) furono tali che il sovrano volle chiamare l'attrezzo chiamandolo "palla salutare".

In verità la palla medica venne importata in Europa da un maggiore dell'esercito tedesco, Hans Suren, che fatto prigioniero dagli inglesi nella prima guerra mondiale, vide durante la prigionia i soldati inglesi esercitarsi con la "medicine ball" e ne rimase entusiasta, tanto da propagandarla a guerra finita nelle scuole di educazione fisica militare tedesca di cui il maggiore era direttore.

Autore: Roberto Benis

Laureato in scienze motorie e in STAPS

Massofioterapista

Preparatore atletico di radio-105 Foppapedretti Bergamo