Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 21 (1964)

Heft: 1

Artikel: Esercizi con il "Medicine-Ball"

Autor: Scheurer, A. / Gilardi, C.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001066

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 18.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Esercizi con il "Medicine-Ball"

A. Scheurer e C. Gilardi, Macolin
Foto: H. Lörtscher, Macolin

- Esercizi individuali
- Esercizi a due

Introduzione

Per quale ragione questo grosso pallone di cuoio, riempito di crine di cavallo, pesante 2 kg. (donne e bambini) o 3 kg. (uomini), si chiama « medicine-ball »? La denominazione inglese originale, alla quale corrisponde il termine italiano, che però ci piace poco, di « palla salutare » (preferiamo l'altro: « pallone pesante ») indica che, dal punto di vista del suo influsso sulla salute del corpo, il pallone in questione agisce indiscutibilmente come una medicina. Si potrebbe quasi dire che stringere amicizia con il pallone pesante può servire a far diminuire il consumo di medicamenti.

Il giorno seguente ad una seduta di allenamento, nel corso della quale si è fatto impiego dell'attrezzo di cui qui trattiamo, non lascia alcun dubbio su quali gruppi muscolari esso ha esercitato il suo influsso; si è conseguentemente subito in chiaro sul fatto che un lavoro regolare con il pallone pesante non può avere che seguiti positivi per il corpo.

Il pallone pesante, che conosciamo da lungo tempo, è un attrezzo ideale posto a disposizione del monitore. In molte discipline sportive di combattimento esso è da decenni uno dei mezzi più usati per procurarsi la tanto ricercata condizione. Come attrezzo specialmente adatto ai lanci e ai getti, è utilissimo durante gli allenamenti invernali in palestra.

Il « medicine-ball » può inoltre essere adoperato nella esecuzione di moltissimi giochi e staffette. Lo spirito battagliero di ognuno potrà così pure essere messo alla prova grazie al nostro attrezzo; più grande sarà l'applicazione dei singoli e colma di entusiasmo l'atmosfera, perchè nessuno vorrà avere la responsabilità della sconfitta della sua squadra.

Se in questo numero ci occupiamo specialmente degli esercizi individuali a due, ci riserviamo però il diritto di riprendere più tardi il discorso, concentrandoci allora specialmente sui lanci e sui getti in gruppo, sulle staffette e sui giochi.

Non pensiamo che sia necessario intrattenere il lettore sui grandi valori morali ed educativi del lavoro con il pallone pesante; ci sembra piuttosto che sia meglio provare direttamente con gli allievi durante le lezioni pratiche.

* * *

Nella composizione di un gruppo di esercizi con il pallone pesante si faccia attenzione a che tutto il corpo venga messo a contribuzione, e questo sulla base della semplice suddivisione seguente, conosciuta da tutti i monitori che siano passati per Macolin:

1° gruppo: cintura scapolare, colonna cervicale, braccia;

2° gruppo: colonna vertebrale in flessione in avanti, cintura pelvica;

3° gruppo: colonna vertebrale in flessione in dietro, cintura pelvica;

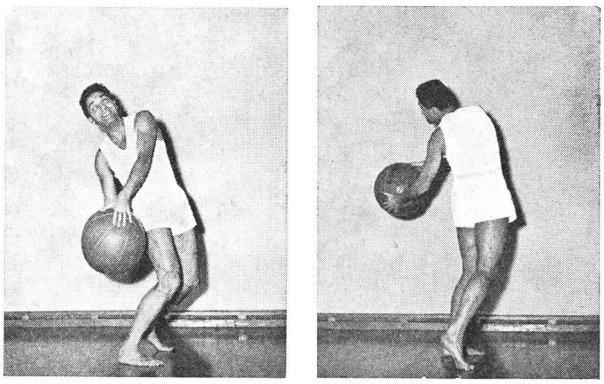
4° gruppo: colonna vertebrale in flessione laferale, cintura pelvica;

5° gruppo: rotazione della colonna vertebrale (muscolatura obliqua);

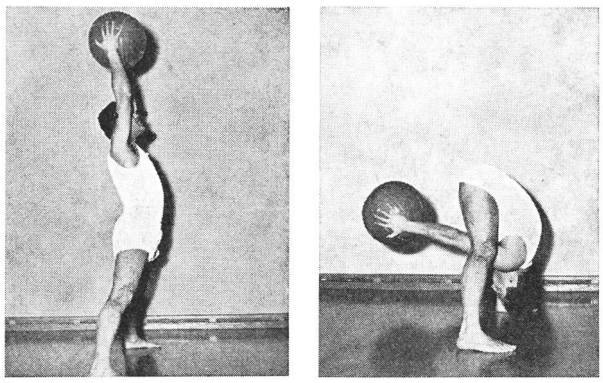
6° gruppo: gambe e ancora cintura pelvica.

Esercizi individuali

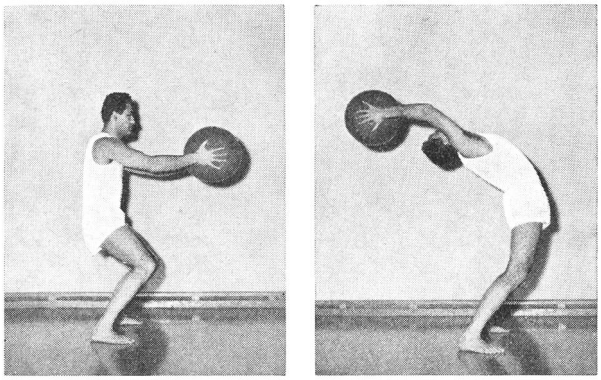
Sebbene in generale non si disponga di palloni a sufficienza per poter lavorare individualmente e si sia quindi costretti al lavoro in gruppi, riteniamo ugualmente utile e interessante presentare alcuni esercizi di esecuzione individuale. Si tratta in primo luogo di un gruppo di 6 esercizi stabilito sulla base di quanto elencato alla pagina precedente ed in secondo luogo di una serie di esercizi di abilità.



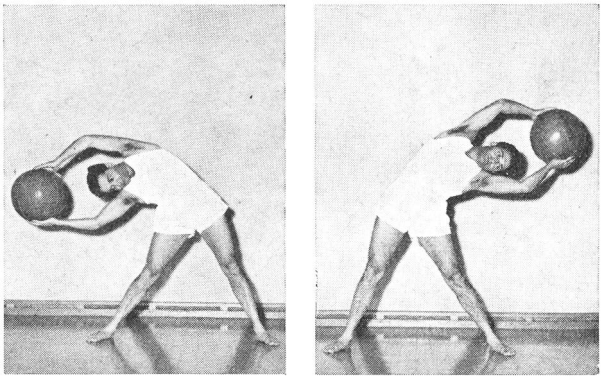
Gruppo 1 / 1.º esercizio:
Pallone tenuto a due mani: grandi circoli a d. e a sin. del corpo (descrivere un 8).



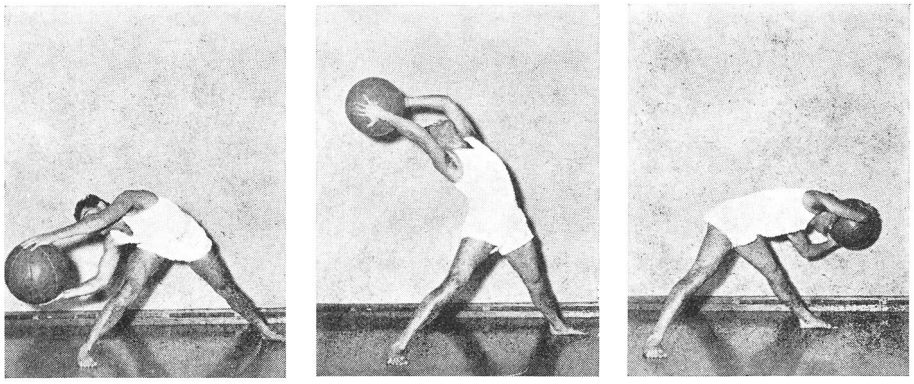
Gruppo 2 / 2.º esercizio:
Pallone in alto: flessione in av. tra le g. tese. Anche con molleggiamento alla fine della flessione.



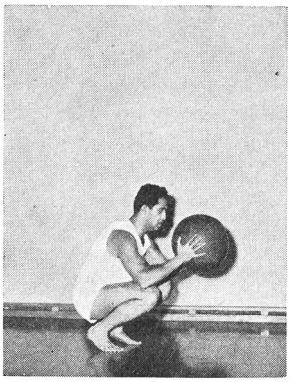
Gruppo 3 / 3.º esercizio:
Pallone in av.: slancio in alto e flessione del tronco ind., anche con 2 o 3 molleggiamenti.

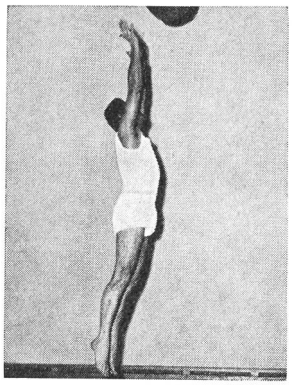


Gruppo 4 / 4.º esercizio:
G. divaricate, pallone in alto: flessione del tronco a d. e a sin., anche con molleggiamento.



Gruppo 5 / 5.º esercizio:
Posizione a g. divaricate, tronco flesso in av., pallone in alto: circoli del tronco a d. e a sin. alternativamente, cambiando il ritmo (lento e rapido).



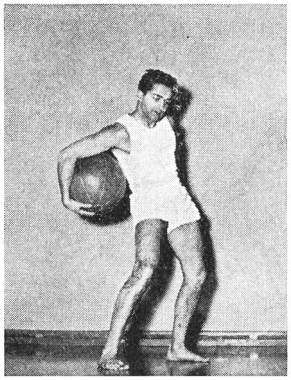


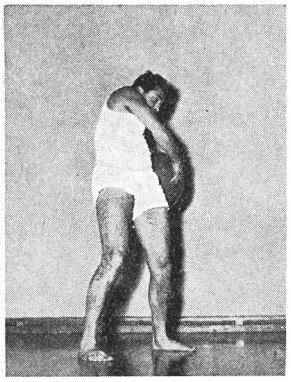
Gruppo 6 / 6.º esercizio:

Posizione raggomitolata, br. flesse, pallone in av.: saltellare sul posto, a 4 saltare in alto tendendo le g. con lancio del pallone in alto.

Esercizi di abilità

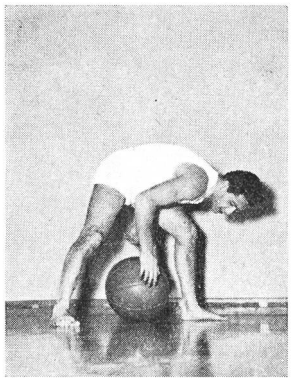
Rappresentano un elemento specialmente utile tra gli esercizi individuali. Alternati ai diversi gruppi di cui sopra, apportano notevole variazione nel programma e allenano contemporaneamente la mobilità, l'abilità e la coordinazione dei movimenti. Anche sotto forma di competizione.

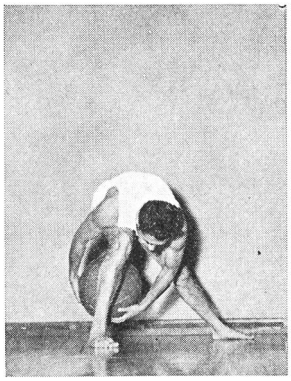


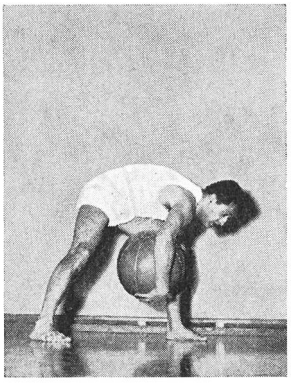


1.º esercizio:

Circoli del pallone attorno alle anche; il pallone non deve toccare il corpo; a d. e a sin. alternativamente.





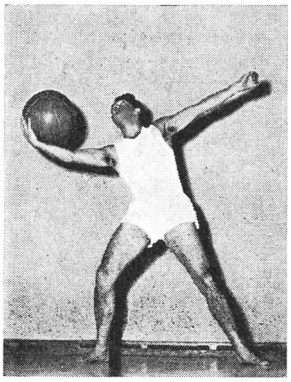
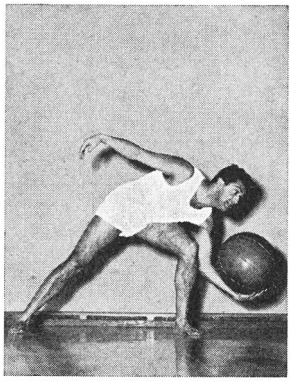


2.º esercizio:

G. divaricate: circoli del pallone attorno alle g. (descrivere un 8);

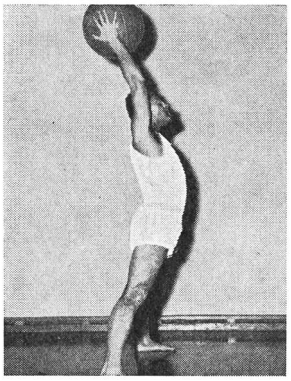
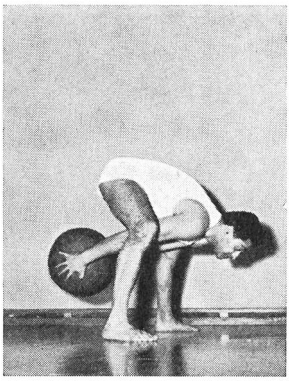
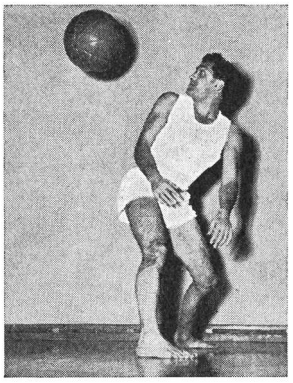
a) rotolando per terra il pallone,

b) senza toccare nè il suolo nè le g.

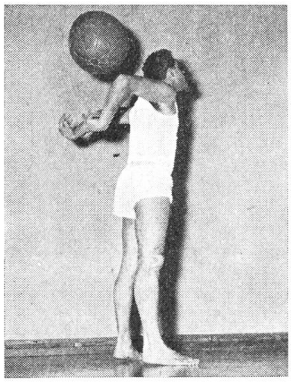
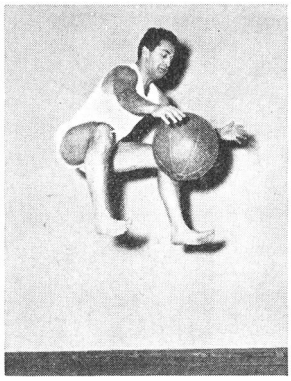
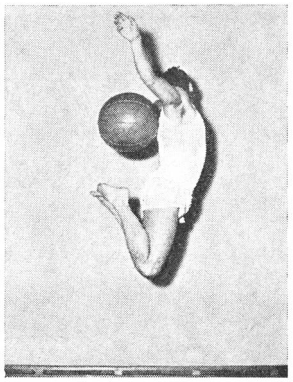
3.º esercizio:

Lanciare il pallone lateralmente sopra la testa; lanciare e riprendere con una mano sola;
a) sul posto,
b) lancio più grande e corsa di fianco.

4.º esercizio:

Lanciare il pallone ind. tra le g. divaricate:
a) ½ giro e riprendere il pallone,
b) senza girarsi, riprendere il pallone direttamente al di sopra della testa.

5.º esercizio:

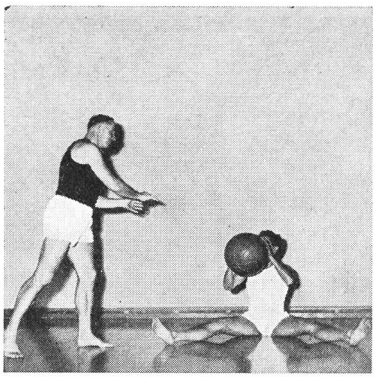
Lanciare il pallone in alto e riprenderlo dietro la schiena. Senza flettere in av.

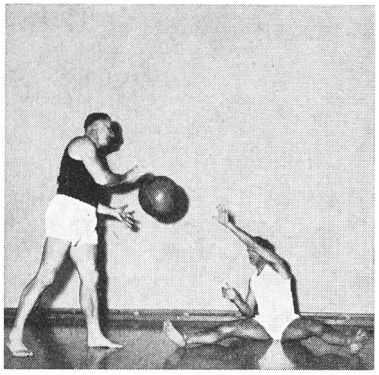
6.º esercizio:

Pallone tenuto tra i piedi: lancio con le g.;
a) lancio in av. e ripresa,
b) lancio ind. e ripresa.

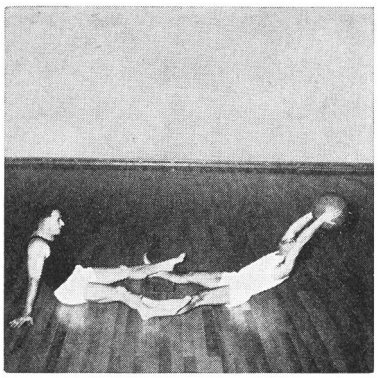
Esercizi a due

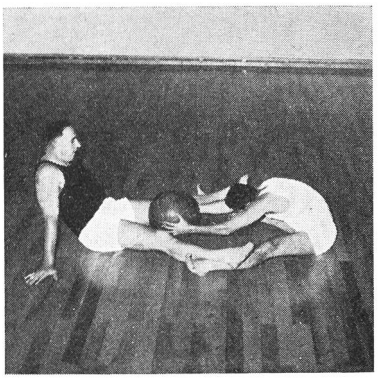
Il pallone pesante è un attrezzo ideale per l'esecuzione di esercizi a due, specialmente nel quadro dell'allenamento invernale in palestra dei lanci e dei getti. Questo soprattutto in considerazione del fatto che, da noi, poche società hanno la possibilità di esercitare in palestra il getto del peso, sia con bocce normali che con bocce ricoperte di gomma. I lanci del disco, del giavellotto e del martello possono essere allenati, nelle nostre palestre, soltanto con attrezzi ausiliari e dal punto di vista della condizione. Appunto per i motivi citati, molto si può ottenere con il pallone pesante, in quanto sia i lanci che i getti possono con esso venir perfezionati, almeno nella loro forma più grezza; senza contare l'influsso sull'aumento specifico della forza.
Gli esercizi a due servono specialmente all'allenamento della forza e della resistenza; e non si dimentichi che alla collaborazione tra i due «partner» deve essere attribuito un influsso educativo particolarmente valido.
I seguenti esercizi a due sono una scelta stabilita secondo i sei gruppi citati nell'introduzione.



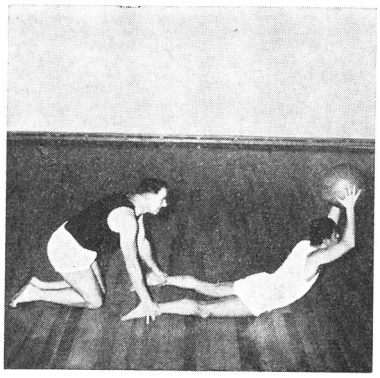


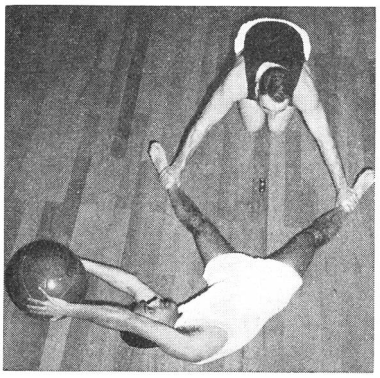
Gruppo 1 / 1.º esercizio:
A seduto a g. divaricate, B in piedi; B getta il pallone obliquamente in av. ad A, che respinge con forza.

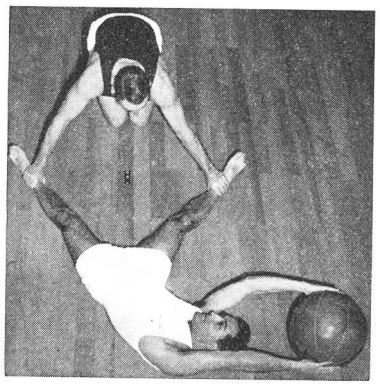




Gruppo 2 / 2.º esercizio:
A a terra sul dorso, g. divaricate, B. seduto a terra, fa peso sulle g. di A: flessione in avanti di A, con molleggiamento, e ritorno alla posizione iniziale.

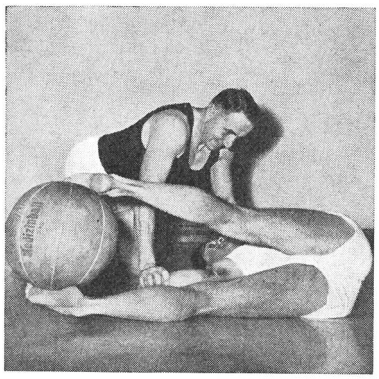


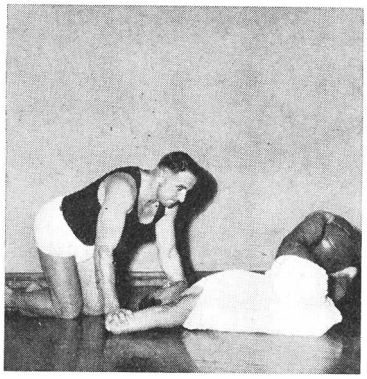


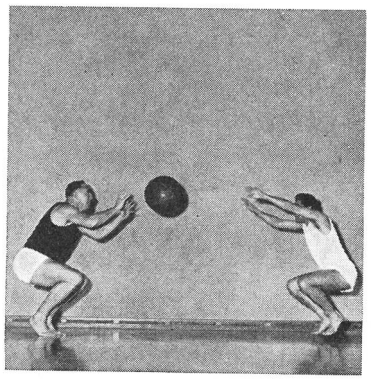


Gruppo 3 / 3.º esercizio:
A a terra sul ventre, br. in alto, B fa peso sulle caviglie di A; flessione ind. del tronco da parte di A, lentamente e in fretta (anche con molleggiamento).

Gruppo 4 / 4.º esercizio:
A a terra sul dorso, br. in alto, g. divaricate, B fa peso sulle caviglie di A; flessione laterale del tronco da parte di A.







Gruppo 5 / 5.º esercizio:
A a terra sul dorso, g. ad angolo retto, pallone tra i piedi, mani alla nuca, B fa peso sui cubiti di A; A bilancia le g. di fianco alternativamente a d. e a sin.. anche con molleggiamento.

Gruppo 6 / 6.º esercizio:
A e B saltellano in posizione raggomitolata e cercano, con un getto a piena forza, di farsi perdere rispettivamente l'equilibrio.

Cattiva notizia per i lettori

Purtroppo il costo della vita aumenta a ritmo continuo e impressionante; per questa ragione l'Amministrazione della nostra rivista si è vista obbligata a procedere all'aumento del prezzo di abbonamento; esso passa con quest'anno da fr. 2.75 a fr. 3.30. Crediamo ad ogni modo che tale maggiorazione sia ancora per tutti sopportabile; per quanto ci concerne, faremo in modo che i lettori siano compensati grazie a ciò che potremo loro offrire in testi, articoli, pagine tecniche, lezioni, ecc., nel corso dell'anno. E ci auguriamo che, malgrado la lieve spesa in più, ci restino fedeli. Grazie! Red.