Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 2 (2000)
Heft: 3

Artikel: Un attrezzo multiuso per la promozione della salute : pallone senza frontiere
Autor: Gautschi, Roland
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999168

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: 17.07.2025

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

mobile Inserto pratico
La rivista di educazione fisica e sport
3|00

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport. «mobile» propone sei numeri all'anno.

I lettori possono richiedere altri esemplari dell'inserto pratico al prezzo di fr. 2.50 cadauno (escluse le spese di spedizione), al seguente indirizzo: Redazione «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, telefono 032/327 62 82, fax 032/327 64 78. E-mail: nicola.bignasca@baspo.admin.ch

Un attrezzo multiuso per la promozione della salute

Pallone senza frontiere

Una decina d'anni fa iniziava la marcia trionfale del pallone multiuso: negli uffici, nelle aule, nei gabinetti medici e non da ultimo nelle case, ben presto si videro sempre più di frequente palloni elastici ed ergonomici sostituirsi a questa o quella sedia o poltrona.

Testo: Roland Gautschi. Foto: Gianlorenzo Ciccozzi. Disegni: Leo Kühne

Se sull'eleganza e la discrezione di queste enormi sfere, magari piazzate in un ufficio molto curato o in salotto, si può magari discutere, la loro utilità è praticamente universalmente riconosciuta. Le numerose denominazioni che l'attrezzo ha in altre lingue lasciano presagire la varietà di impiego, utilizzato attualmente per prevenzione e riabilitazione, a scuola, nei gabinetti di fisioterapia, nei centri di fitness, nelle case per anziani.

L'uso di palloni a fini terapeutici ha in Svizzera una lunga tradizione. Già negli anni 60 e 70 Kucera si occupava delle diverse possibilità d'uso; molti esercizi di ginnastica ancora usati con il pallone multiuso sono stati inventati negli anni 50 da Suzanne Klein-Vogelbach per la riabilitazione. Non è un caso, quindi, se alla sua comparsa negli USA il pallone multiuso fu chiamato anche «Swissball».

Qual è lo scopo di questo inserto pratico?
Naturalmente sul pallone multiuso non manca certo la bibliografia, che presenta un'infinità di esercizi (v. consigli bibliografici a p. 12). Questo inserto pratico cerca di dare uno sguardo d'insieme sui vari ambiti di applicazione dell'attrezzo. In una prima parte ad esempio sulla base di una breve analisi didattica e rifacendosi a libri in commercio, si presentano i vantaggi del pallone; segue una sezione dedicata ai problemi che si incontrano con l'uso del pallone e della prevenzione per quel che riguarda la postura, affrontati in un colloquio con un esperto.

Indice

Il pallone invita a muoversi	2
Prevenzione della postura	3
Stare seduti e muoversi!	4
Distendersi in tutta calma!	5
Il pallone per il rafforzamento muscolare...	6
... e per l'allenamento della resistenza aerobica	7
Giochi di equilibrio	8
Giochi di squadra	9
Il pallone nei giochi sportivi	10
Forme ludiche per il nuoto	11
Bibliografia, ordinazioni	12

HELVETIA PATRIA

Il fascino del pallone

Il pallone invita a muoversi

Basta osservare un bambino che scopre per la prima volta un pallone per capire il perché questo attrezzo sia tanto apprezzato e diffuso; senza che nessuno gli spieghi nulla, il bambino inizia a giocare, magari soltanto spingendo la palla o saltando sopra di essa.

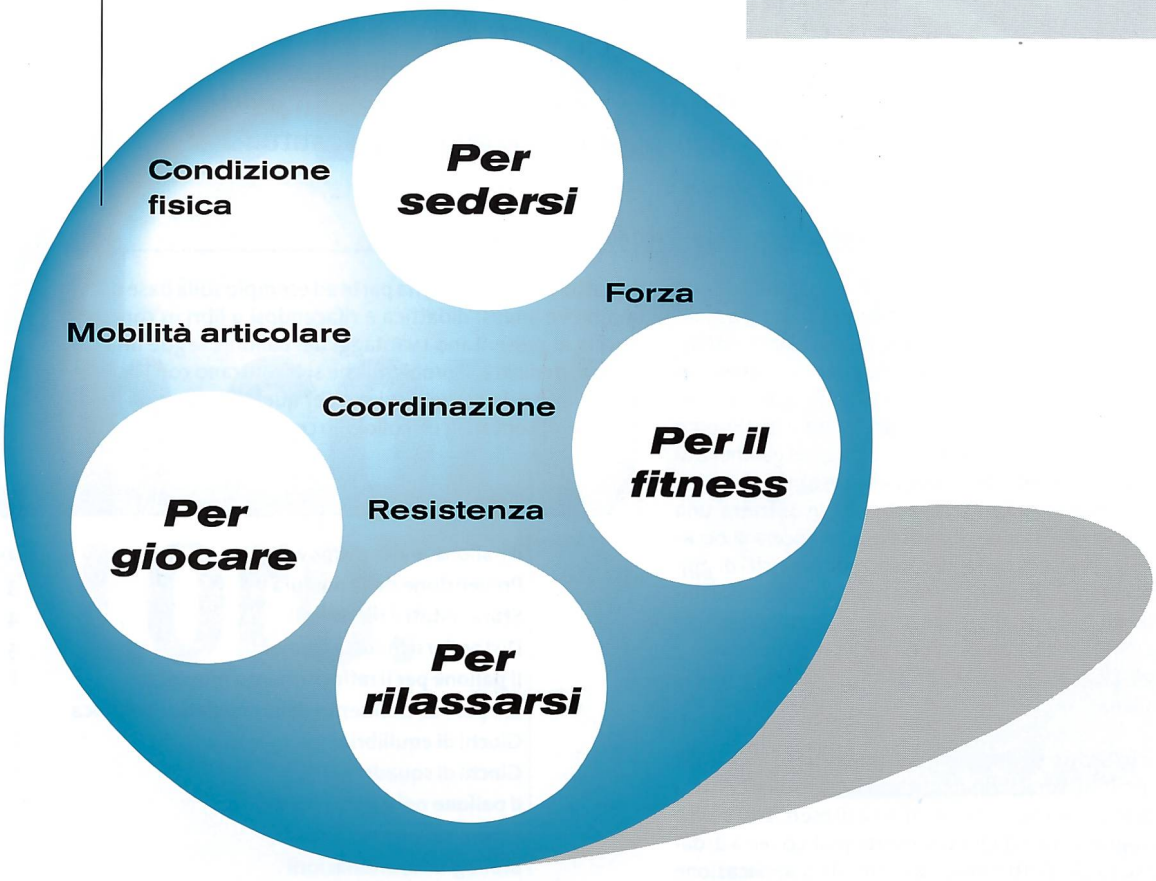
Questa caratteristica è particolarmente interessante quando si lavora con i bambini e merita di essere sfruttata al massimo. Per gli esercizi e le forme di gioco presentati in questo inserto pratico, abbiamo scelto di concentrarci sui principali vantaggi qualitativi del pallone rispetto ad altri accessori utilizzabili nello stesso contesto di attività, riassumibili in quattro grandi ambiti:

Diverse funzioni

In via generale, si distinguono quattro grandi funzioni nell'uso del pallone: esso può essere utilizzato per sedersi, per fare ginnastica, per rilassarsi e per giocare. Una interessante polivalenza, dovuta alla forma e alla grandezza, come si accennava in precedenza. La sua forma sferica, che non offre alcuna stabilità, richiede una costante ricerca dell'equilibrio, che spesso viene operata a livello inconscio ed ha effetti benefici sulla condizione fisica in generale. In altre parole, con il pallone ogni esercizio di muscolazione consente allo stesso tempo di lavorare sull'equilibrio.

In questo inserto presentiamo esercizi per ciascuna delle funzioni proposte, ma vista l'importanza della dimensione ludica del pallone nel contesto dell'educazione fisica e dello sport con i bambini, la parte del leone spetta proprio a questo aspetto.

Le diverse facce del pallone



HELVETIA PATRIA

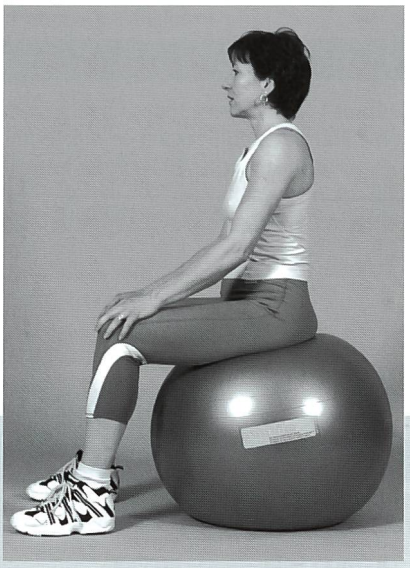
Il pallone per sedersi

Prevenzione della postura

Per farsi un'idea dei campi in cui il pallone può essere utilizzato a scopi terapeutici e di enucleare i problemi di fondo ad esso collegati, «mobile» ha incontrato Bruno Baviera, responsabile medico della Scuola di fisioterapia del Canton Argovia.

Bruno Baviera ha seguito il diffondersi del pallone in Svizzera e contribuito alla sua promozione nelle scuole e in tutto il settore della riabilitazione. Per lui si tratta di uno strumento prezioso, in particolare per tutto quello che attiene ai problemi di schiena e alla riabilitazione posturale, Di seguito riportiamo quelli che secondo lui sono i principali vantaggi dell'uso del pallone:

- Il pallone offre possibilità di movimento che grazie al processo di contrazione e allungamento che provocano, contribuiscono a tonificare muscoli, tendini, legamenti e ossa.
- Nella posizione seduta, sollecita la muscolatura posturale. Si tratta di una posizione attiva che impedisce ai muscoli di ritirarsi.
- A scuola il pallone consente di venire incontro al bisogno di muoversi e giocare, innato nei ragazzi. Previene inoltre carenze posturali.
- Il pallone varia il carico a cui è sottoposto l'apparato scheletrico e locomotore, visto che richiede una continua ricerca di un equilibrio sempre leggermente diverso. Pertanto, il pallone rappresenta un modo di sedersi che favorisce il movimento.



Le dimensioni del pallone

Tutte le belle teorie sugli effetti benefici del pallone possono essere vanificate in un colpo solo se l'attrezzo è troppo grande o, come avviene spesso, troppo piccolo. In quest'ultimo caso, la colonna vertebrale e le cosce sono troppo vicine fra loro; questa posizione, impedendo ogni tipo di flessione in avanti dell'articolazione coxo-femorale, può provocare a lungo andare un'accorciamento del flessore dell'anca (muscolo iliopsoas). È quindi importante che i glutei siano più alti delle ginocchia. L'angolo fra l'asse ginocchio – bacino dovrebbe situarsi fra i 15 e i 20 gradi rispetto al piano orizzontale.

Rischi

Gli esercizi con il pallone dovrebbero essere adattati alle persone alle quali sono destinati. Ciò che vale per un bambino (ad es. stare in equilibrio seduto su un pallone) può risultare addirittura pericoloso per una persona anziana. Alcuni esercizi, in particolare quelli effettuati con la testa all'indietro, possono provocare stordimenti e perdite di equilibrio. Il rischio maggiore nasce comunque dal fatto che, restando seduti a lungo sul pallone, si tende a rilassarsi e ad adottare una posizione scorretta. Bisogna sapere in effetti che il semplice fatto di sedersi su un pallone non basta a garantire una posizione corretta.

Imparare a sedersi correttamente

Per Bruno Baviera, il vantaggio del pallone consiste nella sua forma, che costringe ad una permanente ricerca dell'equilibrio. In correlazione con le sollecitazioni di tipo cognitivo cui si è esposti sia a scuola che in ufficio, il lavorare stando seduti sul pallone svolge una duplice funzione rispetto al sistema nervoso. Esso consente ad esempio di ottenere progressi anche con allievi che soffrono di disturbi dell'apprendimento, in quanto è noto che la sollecitazione dell'organo dell'equilibrio e delle zone del cervello più elevate sviluppano le capacità cognitive.

Non si deve comunque pensare che il pallone possa fare dei miracoli. Non basta in altre parole sedercisi sopra per essere certi di sedere correttamente; vista la sua instabilità la persona che lo usa deve avere una buona condizione fisica per potervi rimanere seduto per ore. Pertanto, non è consigliabile come soluzione unica in un'aula scolastica, ma andrebbe visto piuttosto come attrezzo da usare in alternativa e a completamento delle sedie tradizionali.

Anche qui va detto però che questa opportunità non ovvia alla mancanza di movimento e alla sedentarietà tipica del lavoro a scuola. Sta ai docenti favorire forme di insegnamento che non solo favoriscono un apprendimento dinamico, ma lo provocano. Il pallone non deve impedir loro di organizzare giochi di rilassamento, o di invitare i ragazzi a lavorare stando in piedi, distesi o a spostarsi. Il pallone, insomma, rappresenta un elemento come tanti nella nuova cultura dell'insegnamento.

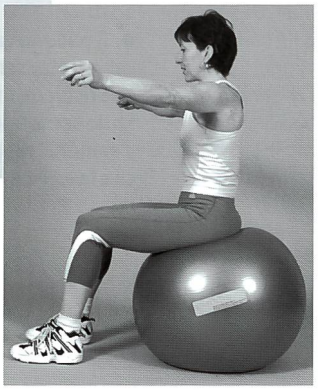
Il pallone per sedersi

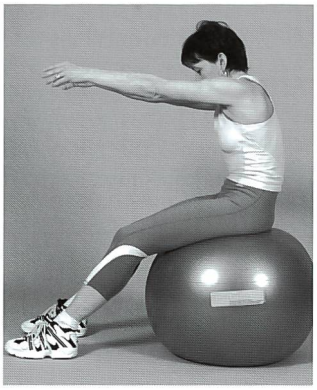
Stare seduti e muoversi!

La sedia tradizionale, ma anche quelle ergonomiche, presentano spesso un grande inconveniente, ovvero ci impongono una posizione fissa, poco adatta alla libertà di movimento. Di seguito proponiamo esercizi semplici, che possono essere realizzati senza sforzo alcuno, in ufficio, a casa o a scuola, per interrompere la lezione.

Aprire e chiudere

Come? Braccia tese lungo i fianchi, portarle lentamente in avanti. Inclinare il capo in avanti e arrotondare la colonna vertebrale, Riportare le braccia nella posizione iniziale raddrizzando la testa e la colonna vertebrale.
Perché? Migliorare la percezione del proprio corpo e della postura.
(Jordan/Hillebrecht, p. 40)



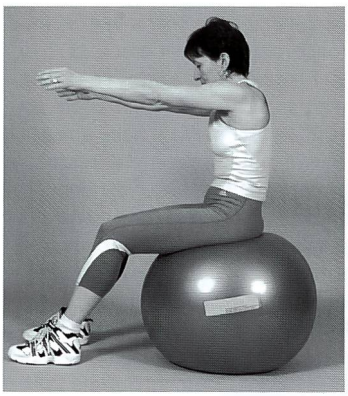


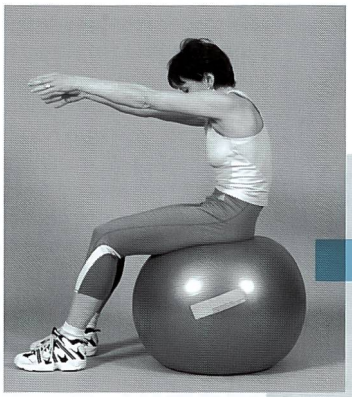
Rotolare da sinistra a destra

Come? Rotolare su un pallone da sinistra a destra, inclinando contemporaneamente il tronco di lato.
Perché? Migliorare la mobilità.

Su una gamba

Come? Sollevare i piedi da terra, uno dopo l'altro. Cercare di mantenere la gamba sollevata per un periodo sempre più lungo senza perdere l'equilibrio.
Perché? Abituarsi al pallone, migliorare l'equilibrio.
Osservazioni: incrociando le braccia sul petto si aumenta la difficoltà e quindi l'efficacia dell'esercizio.





Oscillazioni del bacino

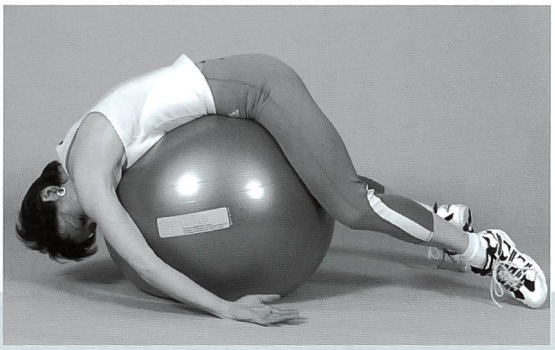
Come? Seduti ben diritti sul pallone, oscillare il bacino in avanti e indietro.
Perché? Mobilizzazione del bacino, miglioramento della mobilità delle vertebre lombari.
Osservazioni: si può sostenere il movimento ponendo le mani sulle ossa del bacino in modo da guidare l'oscillazione.
(Jordan/Hillebrecht, p. 30)

HELVETIA PATRIA

Il pallone per rilassarsi

Distendersi in tutta calma!

Il pallone è un attrezzo ideale per compiere esercizi di rilassamento durante il lavoro o un allenamento faticoso. In questo caso lo scopo consiste da un lato nell'aiutare i muscoli troppo sollecitati a distendersi, dall'altro a allungare i gruppi e le fibre muscolari che hanno la tendenza ad accorciarsi.



Regole da rispettare

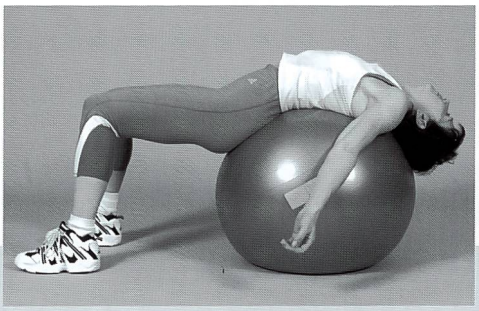
- Prevedere tempo a sufficienza.
- Effettuare gli esercizi lentamente e badare di respirare regolarmente. Inspirare profondamente a livello dell'addome.
- Scegliere eventualmente un accompagnamento musicale tranquillo e rilassante.
- Chiudere gli occhi se si vuole.
- Non confondere esercizi di rilassamento e giochi di equilibrio.

Schiena rilassata

Come? Distendersi in posizione ventrale sul pallone, lasciando penzoloni le braccia, le gambe e la testa.
Perché? Distendere la muscolatura dorsale, alleviare i dischi intervertebrali. *(Jordan/Hillebrecht, p. 34)*

Posizione a scala

Come? Distendersi a terra sulla schiena, con le braccia lungo il corpo. Appoggiare i polpacci sul pallone. *Variante:* effettuare dei movimenti circolari con i polpacci per mobilizzare le vertebre lombari senza far loro subire sforzi.
Perché? Distensione della colonna vertebrale, respirazione libera. *(Jordan/Hillebrecht, p. 135)*

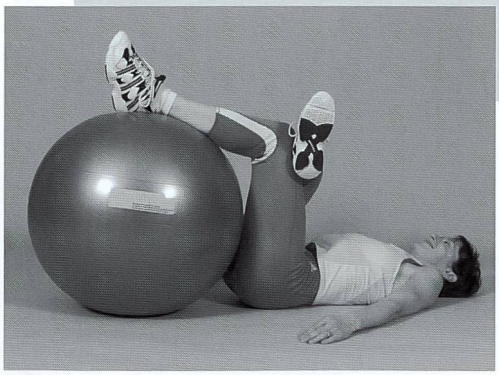


Una gamba sull'altra

Come? Distendersi a terra sulla schiena, con le braccia lungo il corpo e le palme delle mani in alto. Sistemare la gamba destra sulla sinistra, in modo che la caviglia destra si trovi sul ginocchio sinistro. In questa posizione, far ruotare lentamente la palla verso il corpo aiutandosi con la gamba sinistra.
Perché? Distensione della muscolatura del bacino e degli adduttori della gamba. *(Jordan/Graeber/Schmidt, p. 139)*

Il ponte

Come? Disporsi con la schiena sul pallone, e poi rotolarci sopra fino a far cadere la braccia di lato. Cercare di assumere una posizione comoda, senza sollevare la testa. *Variante:* effettuare rotazioni in tutte le direzioni.
Perché? Distensione della muscolatura toracica ed addominale. Allungamento e distensione dei muscoli dorsali.
Osservazioni: si tratta di un esercizio molto difficile. All'inizio si consiglia di allargare molto le gambe per mantenere l'equilibrio. Per le persone anziane prevedere due aiutanti da disporre ai lati. *(Jordan/Graeber/Schmidt, p. 143)*



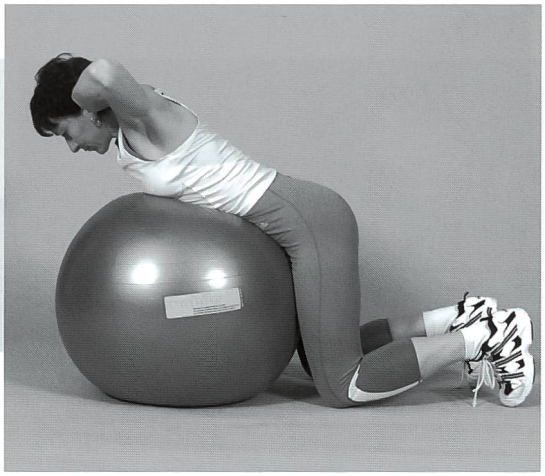
Fitness

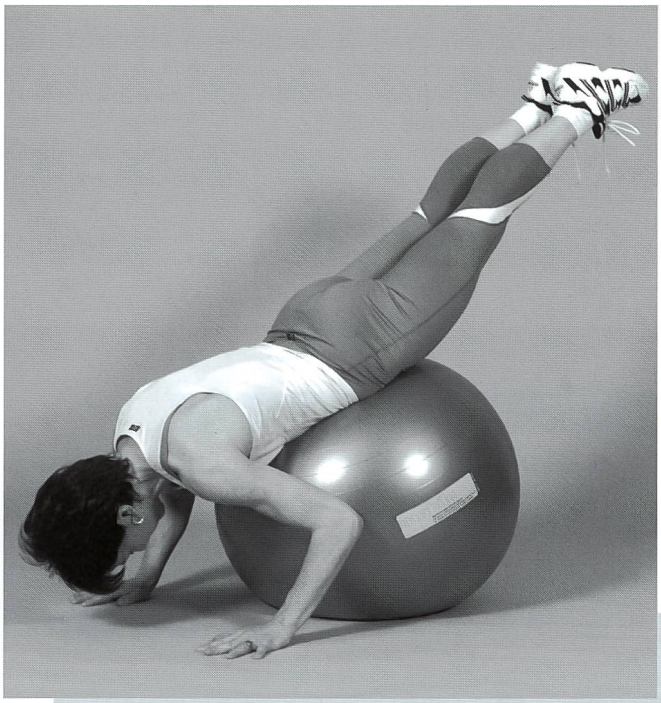
Il pallone per il rafforzamento della muscolatura...

Il pallone è un attrezzo efficace per lavorare sulla forza e la resistenza, in quanto non solo migliora la condizione fisica, ma stimola anche l'equilibrio. Inoltre, la ricerca costante dell'equilibrio presenta il vantaggio di evitare sollecitazioni sempre sullo stesso gruppo muscolare.

Flessioni del busto

Come? Distendersi in posizione ventrale sul pallone, tenendo le ginocchia a terra. Portare le mani dietro la nuca, senza premere eccessivamente. Sollevare e poi riabbassare lentamente il tronco, senza staccare il bacino dal pallone.
Perché? Rafforzamento della muscolatura della schiena. *(Trucco, p. 116)*





Bilanciamento ventrale

Come? Sistemare il pallone sui polpacci disposti in orizzontale, quindi rotolare in avanti e indietro aiutandosi con le mani.
Perché? Rafforzamento della muscolatura addominale.
(Trucco, p. 116)

La polena

Come? In posizione ventrale sul pallone, oscillare in avanti sino all'altezza delle spalle, appoggiandosi a terra con le mani, a braccia allargate.
Perché? Stabilizzazione completa del corpo, miglioramento dell'equilibrio. *(Jordan /Graeber, p. 127)*

Il pesce rosso

Come? Disporsi in posizione ventrale sul pallone appoggiandosi a terra sugli avambracci o sulle mani, poi sollevare le gambe, una dopo l'altra. La testa rimane sul prolungamento della schiena, lo sguardo rivolto a terra.
Perché? Migliorare la muscolatura del tronco e della schiena, migliorare l'equilibrio.

Sollevare il pallone

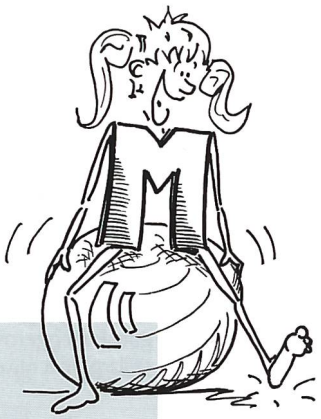
Come? Bloccare il pallone fra le gambe, sollevarlo da terra effettuare movimenti dall'alto in basso senza farlo toccare a terra.
Perché? Rafforzamento dei glutei, della muscolatura delle gambe e di quella laterale del tronco.

HELVETIA PATRIA

... e per l'allenamento della resistenza aerobica

Per allenare in modo efficace la resistenza, è importante mantenere una frequenza cardiaca media per un certo periodo. Il pallone è un attrezzo prezioso nel campo della resistenza, in quanto può fungere da superficie di appoggio e consente – grazie alla sua elasticità – di accompagnare movimenti ritmici. L'ideale è utilizzarlo con la musica.

Per lavorare con la musica è bene osservare le regole più diffuse nell'allenamento di aerobica o della condizione fisica tradizionale, ovvero scegliere una musica adatta (da 105 a 120 battute al minuto), concatenare blocchi di esercizi e di combinazioni di movimenti, introdurre progressivamente combinazioni più difficili e rispettare gli accenti musicali.



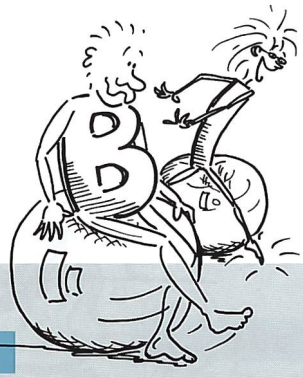
Esistono un'infinità di passi e di posizioni delle braccia in base a cui si possono elaborare degli esercizi. Dopo aver assimilato qualche sequenza di passi, bambini e adulti sono in grado di studiare e di concatenare combinazioni di passi in modo completamente autonomo.

Heel Dig

Come? Sedersi ben eretti sul pallone e battere a terra alternando il tallone destro ed il sinistro. *(Trucco, p. 98)*

Polka

Come? In posizione seduta, sollevare alternativamente la gamba destra e poi la sinistra verso l'interno, riappoggiando ogni volta la gamba a terra.
Variante: cambiare direttamente dalla destra alla sinistra. *(Trucco, p. 99)*



Side Tap

Come? Sedersi sul pallone, incrociare il piede destro sul sinistro, poi battere a terra lateralmente con il destro. Stesso esercizio iniziando con il piede sinistro.
(Trucco, p. 98)

Charleston

Come? Girare i piedi e le ginocchia contemporaneamente verso l'interno, quindi verso l'esterno.
(Trucco, p. 100)

Danza cosacca

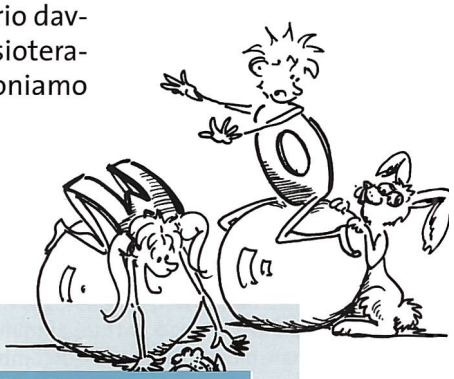
Come? Sedersi sul pallone con le gambe serrate. Tendere la destra in avanti in orizzontale, poi farla ridiscendere. Stesso esercizio con la sinistra.
Variante: cambiare direttamente dalla destra alla sinistra.
(Trucco, p. 99)

Naturalmente si possono eseguire anche altri passi ispirati a balli e all'aerobica. Ad esempio: Step Touch, V-Step, Box, Leg curl, ecc.
(Trucco, p. 98 – 100)

Il pallone per giocare

Giochi d'equilibrio

I palloni tradizionali sono troppo piccoli per effettuare esercizi d'equilibrio davvero efficaci. È per questo che spesso in palestra si ricorre ai palloni da fisioterapia più appropriati per esercizi di equilibrio e per sedersi. Di seguito proponiamo alcuni giochi di equilibrio, da realizzare da soli, a coppie o in gruppo.



Per realizzare questi esercizi è importante considerare l'età dei bambini e degli adolescenti. Gli esercizi non si addicono a tutte le fasce d'età. Si deve inoltre prevedere spazio a sufficienza e fare particolare attenzione a garantire la sicurezza. Si possono anche inserire delle forme acrobatiche più complicate, da eseguire con un compagno e considerando che l'instabilità del pallone contribuisce ad aumentare il grado di difficoltà.

Dalla rana alla lepre

Come? In posizione di appoggio ventrale sul pallone, mani a terra, far scivolare il pallone sotto le gambe. Riportare il pallone in avanti e sistemare le gambe sotto il corpo, in posizione raggruppata (rana). In seguito, con le gambe leggermente divaricate, sistemarsi in appoggio sulle ginocchia e risollevarsi completamente (lepre).

(Trucco, p. 150)

Il cowboy

Come? Sistemarsi nella posizione iniziale della lepre (vedi sopra). Poi cercare di far girare una corda al di sopra della propria testa senza cadere da cavallo (dal pallone).

Osservazioni: questo esercizio può essere svolto anche con accompagnamento musicale.

Il cavaliere

Come? A è disteso in posizione ventrale sul pallone e lo tiene fermo, mentre B sta in piedi sull'attrezzo, con i piedi ai lati del tronco di A.

(Trucco, p. 151)

La vite

Come? Sedersi sul pallone e poi far ruotare tutto il corpo in modo da ritrovarsi in posizione ventrale sul pallone, il tutto senza aiutarsi con le braccia.

(Trucco, p. 150)

Danza in cerchio

Come? I partecipanti sono seduti in cerchio su un pallone ciascuno, e saltellano al ritmo della musica. Dopo otto (quattro, due) misure, ognuno va a sistemarsi sul pallone del vicino.

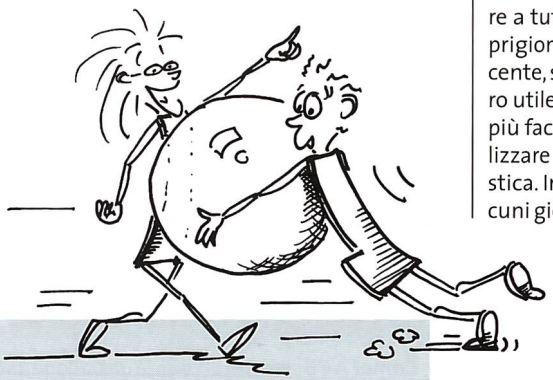
Perché? Stimolazione dell'equilibrio e insieme del senso del ritmo.

Il pallone per giocare

Giochi di squadra

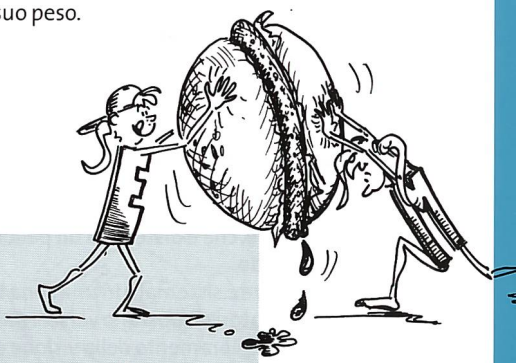
Se le palle di grandezza normale sono fatte per essere lanciate ed afferrate, per giocarci con i piedi, le mani o la testa, il nostro pallone offre tutta una serie di altre possibilità; può fare da ostacolo, da bersaglio, da mezzo di trasporto o da riparo. Il pallone anche in questo ambito ci consente di porre degli accenti nuovi.

Naturalmente si può usare il pallone anche per giocare a tutti i giochi fatti con normali palloni, dalla palla prigioniera al rubapalla alla palla bruciata. Come docente, si dovrebbe comunque riflettere se ciò è davvero utile. Molto spesso il gioco con una palla normale è più facile da organizzare e non si deve pensare di realizzare a tutti costi una lezione con il pallone da ginnastica. Inoltre, esso potrebbe risultare pericoloso in alcuni giochi, visti la sua taglia ed il suo peso.



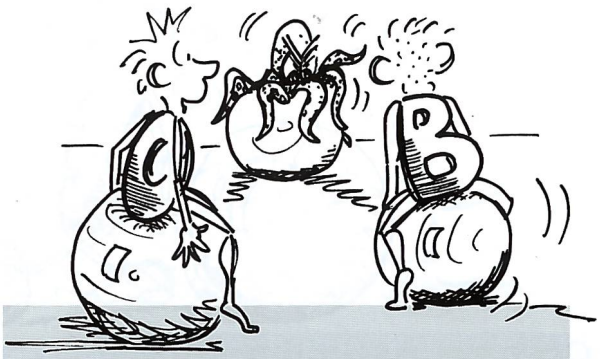
Inseguimento siamese

Come? Suddivisi in due gruppi (inseguitore/preda) di coppie, i ragazzi tengono fermo fra loro all'altezza del petto un pallone. I cacciatori devono impadronirsi del nastro che distingue le prede. *Variante:* ambedue i due gruppi hanno un nastro sistemato alla cintura, che l'avversario deve conquistare.
Perché? Miglioramento del sistema cardiovascolare, della collaborazione fra allievi e della coordinazione.
(Trucco, pp. 66/68)



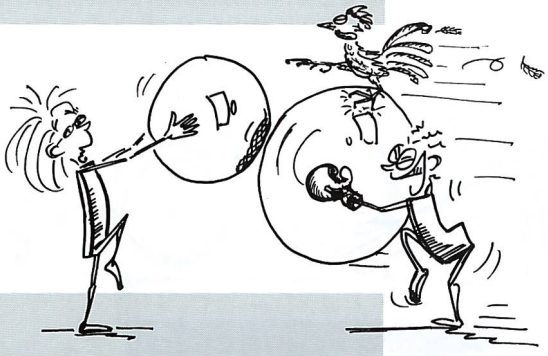
Hamburger

Come? Due persone, ognuna con un pallone, ne tengono stretto un terzo fra loro e si spostano in questo modo. *Variante:* sotto forma di staffetta, svolgere un percorso o uno slalom correndo e passare il pallone alla coppia successiva.
Perché? Incentivare la collaborazione fra allievi e migliorare la coordinazione. *(Trucco, p. 89)*



Attenti alle piovre

Come? I partecipanti devono riuscire ad attraversare la palestra facendo rotolare davanti a sé un pallone, senza farsi toccare dalle piovre. Queste sono sistemate sulle linee trasversali e si spostano saltellando con i palloni. Chi viene toccato diventa a sua volta piovra e si dispone anch'egli lungo le linee. Effettuare diversi passaggi, fino a quando vengono catturati tutti i partecipanti.
Perché? Miglioramento del sistema cardiovascolare, allenamento della velocità e della reazione. *(Trucco, p. 68)*



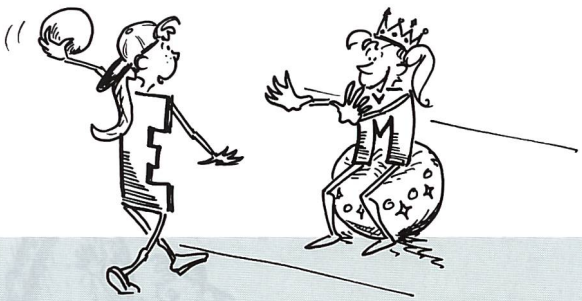
Combattimento di galli

Come? A e B tengono ciascuno un pallone nelle mani e cercano – saltellando su un solo piede – di far perdere l'equilibrio all'avversario. Pallone contro pallone. *Variante:* i partecipanti possono anche toccare il corpo dell'avversario.
Osservazioni: non indicato nella forma «tutti contro tutti».
Perché? Migliorare l'equilibrio, rafforzare la muscolatura delle gambe e delle braccia. *(Trucco, p. 95)*

Il pallone per giocare

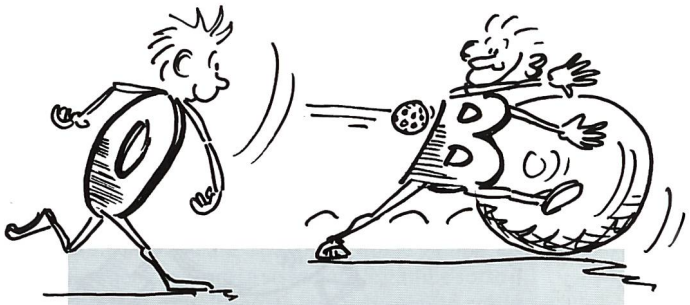
Il pallone nei giochi sportivi

Il pallone può rappresentare un completamento utile in diversi sport di squadra. Il suo vantaggio è che non richiede una preparazione speciale ed è immediatamente utilizzabile. Di seguito alcuni consigli che consentono di diversificare l'allenamento degli sport di squadra come la pallacanestro, il calcio, la pallamano, l'unihockey e la pallavolo.



Passaggi al re

Come? Le squadre cercano di segnare dei punti facendo passaggi al proprio re, che è disteso su un pallone e può spostarsi in campo rimbalzando.
Varianti: il re è sistemato in una zona inaccessibile ai giocatori. Tutti i giocatori si spostano verso il pallone.
Perché? Miglioramento della visione del gioco, stimolazione della collaborazione.
Osservazioni: il gioco con il pallone comporta il vantaggio di rallentare gli spostamenti e di facilitare quindi la visione d'insieme del gioco. *(Trucco, p. 178)*



La difesa del pallone

Come? A e B cercano di colpire un pallone, protetto da un avversario, con un pallone da calcio (pallamano, pallacanestro, unihockey).
Variante: il difensore del pallone deve cercare di effettuare un determinato percorso senza che gli avversari colpiscano la palla.
Perché? Allenamento di passaggi rapidi e precisi, miglioramento della precisione di tiro. *(Trucco, p. 179)*

Aggira l'ostacolo

Come? Una squadra fa rotolare dei palloni giù da una rampa inclinata (fatta disponendo due panche svedesi su una spalliera), mentre i giocatori della squadra avversaria cercano di attraversare la palestra rotolando un pallone davanti a sé ed evitando i palloni avversari. *Variante:* i bambini più piccoli devono semplicemente evitare i palloni avversari.
Perché? Miglioramento del sistema cardiovascolare e della coordinazione.

Corsa a inseguimento

Come? Un giocatore lancia un pallone da una rampa inclinata (v. esercizio precedente); quando il pallone ha raggiunto una linea determinata in precedenza, il giocatore avversario, che procede con un pallone, cerca di eseguire quanti più giri possibili intorno al pallone senza toccarlo, prima che esso arrivi a toccare la parete sul lato opposto della palestra. Quale giocatore riesce ad effettuare il maggior numero di giri intorno al pallone in movimento?
Variante: i palloni possono essere inviati in gioco senza l'aiuto di una rampa.
Perché? Miglioramento della velocità e della coordinazione.

HELVETIA PATRIA

Un pallone per giocare

Forme di gioco per il nuoto

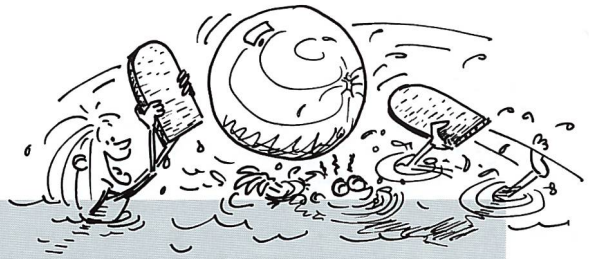
Nell'insegnamento del nuoto è importante integrare sequenze ludiche nelle fasi di apprendimento tecnico vero e proprio. Anche in questo caso il pallone può rivelarsi molto efficace per abituarsi all'acqua o per l'organizzazione dei giochi acquatici, contribuendo all'aspetto ricreativo della lezione.

Il tuffo

Come? Tutti gli allievi sono seduti intorno alla vasca. Al segnale devono andare a prendere il pallone lanciato in acqua.
Variante: con diversi palloni.
Perché? Riscaldamento, abituarsi all'acqua.

La tempesta

Come? Due partecipanti si aggrappano allo stesso pallone, e ognuno cerca di far indietreggiare l'avversario spingendo con le gambe (crawl o rana). Chi è più forte?
Perché? Rafforzamento della muscolatura delle gambe, riscaldamento. *(Trucco, p. 169)*



Pallatavola

Come? Due squadre si affrontano in acqua per segnare delle reti nelle porte delimitate ai due lati del campo. Il pallone può essere portato, passato o lanciato solo con una tavoletta.
Perché? Rafforzamento della muscolatura delle braccia, riscaldamento, abituarsi all'acqua. *(Trucco, p. 174)*

Il trasporto

Come? Nuotare trasportando il pallone sulle tibie.
Varianti: nuotando in senso inverso con il pallone sui polpacci; a staffetta.
Perché? Rafforzamento della muscolatura delle gambe. *(Trucco, p. 173)*

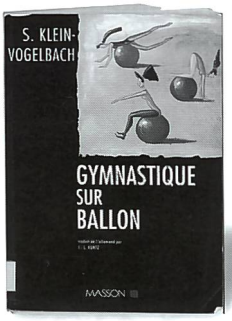
Calcio

Come? Due squadre avversarie dispongono ciascuna di una porta. Il pallone non può essere passato o intercettato che con i piedi.
Perché? Abituarsi all'acqua, migliorare la resistenza aerobica.

Riferimenti bibliografici Bibliografia

1019 forme di gioco con il pallone

In questa fortunata serie non poteva praticamente mancare un testo dedicato al pallone. Concepito per la scuola, il libro privilegia gli aspetti pratici e propone tutta una serie di esercizi e di giochi che possono servire da base per elaborare un programma di ginnastica con il pallone.
Trucco, U.: 1019 Spiel- und Übungsformen mit dem Gymball. Schorndorf: Hofmann 1998. **BASPO 72.1412**



La ginnastica sul pallone

Fra i molti metodi di rieducazione funzionale, la ginnastica con il pallone costituisce una forma originale di esercizio che sollecita in permanenza l'equilibrio dell'asse vertebrale. La ginnastica sul pallone è associata all'autore che ha inventato gli esercizi. A seconda dei segmenti del corpo mobilizzati gli esercizi sono raggruppati in tre gruppi: flessione laterale, flessione ed estensione, rotazione. Essi vengono presentati sempre secondo lo stesso schema: analisi funzionale, parte teorica, direttive di insegnamento. Il tutto è corredato da sequenze fotografiche che consentono di seguire lo svolgimento dell'esercizio.
Klein-Vogelbach, S.: Gymnastique sur ballon. Paris: Masson, 1995 (202 p.) **BASPO 72.1309**

Giriamo intorno al pallone

In questo filmato la squadra del professore Steiner presenta numerosi metodi per l'allenamento con il pallone. Questo programma di esercizi per giovani e meno giovani per la vita di tutti i giorni a casa e sul lavoro, consente di stimolare il sistema cardiovascolare, di migliorare la condizione fisica generale e presenta diverse possibilità di rafforzamento muscolare, di allungamento e di mobilizzazione. Il video comprende inoltre una parte dedicata al riscaldamento, due programmi per la schiena (uno per principianti e l'altro per avanzati), un programma di compensazione per la posizione seduta prolungata sul posto di lavoro.
Steiner, H.: Faisons le tour du ballon. Exercises pour le dos et entraînement de la condition physique avec le ballon. Karlsruhe: motio 1995, 58'28", VHS, a colori. **BASPO V72.160**

Un pallone... «mobile»

In collaborazione con i nostri partner di VISTA Wellness offriamo in esclusiva ai lettori un pallone «mobile».
Descrizione del modello: Gymnic-Plus, ø 65 cm, celeste, con il logo «mobile». Si tratta di un modello della nuova generazione, che non è soggetto al pericolo di afflosciarsi immediatamente anche se l'involucro viene danneggiato da un oggetto appuntito.

Per i lettori di «mobile»: Fr. 37.– anziché Fr. 43.–
Per i membri del mobileclub: Fr. 29.– anziché Fr. 43.–
(IVA inclusa, senza spese di spedizione)

In caso di ordinazione di almeno sei palloni riceverà gratis il video «On Top of the Ball» (VHS, ca. 60') del valore di Fr. 49.–. Il video presenta una serie di esercizi di equilibrio e di coordinazione con il pallone.
La preghiamo di utilizzare per le ordinazioni il tagliando sottostante, da inviare al mobile*club*. Pallone e fattura le verranno inviati direttamente dalla VISTA Welness SA, 2014 Bôle. Tel. 032/841 42 52, Fax. 032/841 42 87, E-mail office@vistawellness.ch

Pallone «mobile» Numero
☐ Membri del mobile*club* Fr. 29.– ____
☐ Non membri Fr. 37.– ____

Cognome / Nome

Indirizzo

NPA / Località

Telefono

Data e firma

Spedire a: Segreteria mobile*club*, Bernhard Rentsch, UFSPO, 2532 Macolin, Fax 032/327 64 78

Altre opere citate:

Jordan, A., Graeber, I., Schmidt, S.: Fit-Ball Aerobic. Aachen, Meyer und Meyer, 1997. **BASPO 72.1381**
Jordan, A., Hillebrecht, M.: Gesundheitstraining mit dem Fit-Ball. Aachen, Meyer und Meyer, 1997. **72.1362**

HELVETIA PATRIA