

ALLENAMENTO PER IL CORE CON L'USO DELLA PALLA MEDICA

Di Patrick Mc Henry * MA,CSCS,D, RSCC, USAW

Da: NSCA Performance Training Journal Oct/Nov 2012, p.8-10

*Patrick Mc Henry è Head Coach Strength Conditioning alla Castle View High School , Castle Rock CO. Lavora, programmando i suoi allenamenti su di una varietà di sport. E' in possesso del Master in Physical Education con una tesi in Kinesiology all'University di Northern Colorado. Ha lavorato con atleti giovani che con quelli d'élite. Ha anche avuto delle pubblicazioni a livello internazionale.

Molti sport sono giocati con una catena cinetica chiusa che richiede una stabilità del Core, mentre il corpo si muove. Il Core è il collegamento tra le gambe, dove si sviluppa la potenza e le braccia dove questa potenza viene applicata. Il Core può essere definito come la regione centrale del tronco dove sono collocati i muscoli addominali che supportano la colonna vertebrale e la regione delle anche.

Molte volte gli atleti e gli stessi allenatori considerano efficace per il Core un allenamento muscolare esclusivamente basato su ripetizioni per gli addominali che tendono ad attivare il retto dell'addome e i flessori delle anche. Un limite posto da questa strategia d'allenamento è quello che vengono trascurati altri muscoli fondamentali del Core come il muscolo obliquo interno addominale, l'obliquo esterno, lo psoas e l'erettore della spina. D'altra parte questi muscoli non possono essere che allenati in situazioni specifiche e programmate poiché non esiste un altro modo per poterlo fare.

Gli atleti devono pensare come stabilizzare la colonna vertebrale in maniera efficace, permettendo anche la necessaria mobilità per una esecuzione adeguata. Per sviluppare la muscolatura del Core è utile utilizzare un'ampia serie di esercizi sfruttando più attrezzi (ad esempio palle mediche, pesi, sovraccarichi di sabbia). Questi attrezzi dovrebbero essere usati per tutto l'anno sportivo, mentre è importante, secondo il programma d'allenamento stabilito, combinare e variare le serie e le ripetizioni.

La palla medica e gli esercizi con i sacchetti di sabbia possono essere programmati in maniera specifica, con cicli di lavoro, durante il pre-stagione e a fine stagione poiché questi attrezzi possono essere utilizzati durante le esercitazioni di condizionamento sul campo così da eliminare un lavoro extra in sala pesi prima e dopo l'allenamento. Quando gli atleti sono in sala pesi alcuni esercizi che hanno come obiettivo i muscoli

del Core possono essere incorporati nel riscaldamento prima di eseguire esercizi complessi e strutturali.

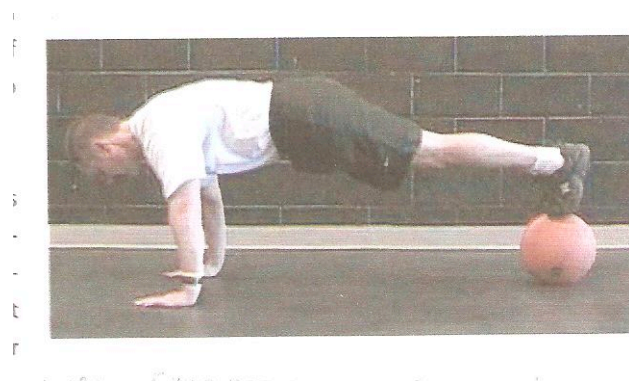
Un concetto chiave da ricordare per gli esercizi dei muscoli del Core è una appropriata progressione per ciascun individuo. Sarebbe opportuno iniziare con un esercizio abbastanza semplice senza rischiare uno troppo difficile, troppo presto, con un conseguente danno alla colonna .

ESERCIZI CON LA PALLA MEDICA: Sequenza

Punte dei piedi sulla palla medica
Tenuta
Una gamba sollevata
Ginocchio o Spalla
Posizione parallela al terreno
Push-Up
Push –Up con una gamba sollevata
Mani sulla Palla medica
Push-Up
Push –Up con palla a terra

Punte dei piedi sulla Palla Medica: Tenuta

In posizione prona, in appoggio con le mani a terra, le punte appoggiate sulla palla medica. Mantenere la colonna e le anche in posizione neutra, le spalle flesse a 90° mentre i gomiti sono neutrali, mantenendoli leggermente flessi. (Vedi foto 1)



Punte dei piedi sulla Palla Medica: Con gamba sollevata

Nella stessa posizione di prima, tenuta la posizione corretta del Core sollevare la gamba. (Vedi foto 2)



Punte dei piedi sulla Palla Medica: Ginocchio/Spalla

Nella stessa posizione di prima, tenuta la posizione corretta del Core, flettere l'anca e il ginocchio toccherà la spalla corrispondente. (Vedi foto 3)



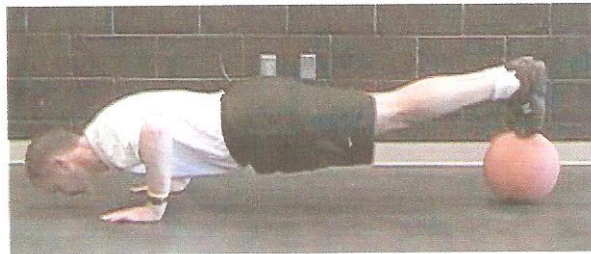
Punte dei piedi sulla Palla Medica: Posizione parallela a terra

Nella stessa posizione di prima, flettere le braccia a livello del gomito in modo che gli avambracci siano appoggiati a terra. (Vedi foto 4)



Punte dei piedi sulla Palla Medica: Push-up

In posizione prona, con le braccia vicino alle spalle, le mani appoggiate a terra, eseguire dei push-up mantenendo una corretta tenuta del Core, con le punte in appoggio sulla palla medica. Mantenere la colonna vertebrale e le anche in posizione neutrale (Vedi foto 5)



Punte dei piedi sulla Palla Medica: Push-up con gamba sollevata

La stessa posizione di prima, le mani in appoggio a terra, il push-up sarà eseguito tenendo un piede appoggiato a terra, l'altro sulla palla medica. Mantenere la colonna vertebrale e le anche in posizione neutrale. (Vedi foto 6)



Punte dei piedi sulla Palla Medica: Push-up su di una gamba

La stessa posizione di prima, le mani in appoggio a terra, eseguire un push-up con l'appoggio della punta del piede di una gamba sulla palla medica, l'altra gamba, mentre il corpo si abbassa nel push-up, si estende rimanendo sollevata. (vedi foto 7)



Mani in appoggio sulla Palla Medica: Push-up

Con entrambe le mani sulla palla medica, estendere le spalle a 90° con i piedi divaricati quanto le tue spalle, la colonna vertebrale in posizione neutrale. Fletti i gomiti mentre il corpo rimane orizzontale. (Vedi foto 8)

a



Mani in appoggio sulla Palla Medica: Push-up diversificato

Con una mano sulla palla medica e l'altra appoggiata a terra, mantenendo la stessa posizione delle spalle dell'esercizio precedente. Cercare di mantenere il più possibile orizzontale il corpo. Appena si estendono i gomiti, rotolare la palla medica verso l'altra mano e ripetere il movimento fino a terminare il numero di ripetizioni previste. (Vedi foto 8)

