

# ALLENAMENTO FUNZIONALE CON IL FITBALL NEL CALCIO

POR: JAVIER VIDAL DELTELL

- LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
- ESPECIALIDAD EN FÚTBOL
- MASTER READAPTACIÓN AL ESFUERZO- UNIVERSIDAD DE BARCELONA.
- MASTER EN PREPARACIÓN FÍSICA EN FÚTBOL- FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FÚTBOL
- MASTER ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO (ARD)- COMITÉ OLIMPICO ESPAÑOL

## ALLENAMENTO FUNZIONALE CON IL FITBALL NEL CALCIO

Il presente documento mostra mettere in pratica di nuova metodologia di lavoro per lo sviluppo della forza nei giocatori di calcio. Il Fitball è una sfera gigante, ma saputo fino a per gli anni come "sfera svizzera," sopportare questa sfera durante gli anni 60 in Svizzera come un elemento di importanza significativa nella riabilitazione nei centri di Basilea e di Zurigo, dal momento che, questo prodotto molto sta avendo un uso di diffusione nei centri disciplinari in Europa, ed in altre parti del mondo, in cui è suggerito ampiamente come sostegno il recupero delle patologie neurologiche come tanto ortopédicas, in ginnastica posturale di reeducativa, distrofia muscolare e problemi vari del recupero funzionale.

L'addestramento con il fitball è in media a più uso dal preparatore atletico ed al corpo medico nello sviluppo della forza con gli obiettivi preventivi e funzionali. Il relativo uso è adatto a lavoro della regione del C.O.R.E. (addominale, obliquo, trasverso, multifidos, lumbar...), così importante nella prevenzione delle patologie varie poichè sono i problemi muscolari e del Pubis.

Questo metodo di lavoro che possiamo usare per dargli un'alternativa alle esercitazioni classiche di sviluppo addominale preventivo del giocatore di gioco del calcio.

Il presente documento è una cassa pratica che abbiamo effettuato nella squadra di HÉRCULES Club di Calcio della Serie B Spagnola nell'ultima stagione 2006-2007, questa è un documento ancora senza pubblicare.

Il protocollo di lavoro con fitball abbiamo eseguito 4 volte alla settimana alla conclusione della seduta di allenamento, la durata approssimativa è di in mezzo 15'- 20' in un protocollo di volume e di intensità aumentante fino ad arrivare ad un valore del carico dal rappresentante in mezzo 500-800. rep. totali in ogni seduta di lavoro preventivo con fitball detto.

abbiamo diviso il lavoro con Fitball in 3 gruppi: un gruppo di miglioramento addominale (diritto dell'addome, obliquo, del trasverso...), gruppo 2° con esercitazioni di miglioramento del glúteo, paravertebral e esercitazioni con l'elemento di rotazione (rotazione e frenare) e 3° all'interno del gruppo delle esercitazioni di miglioramento della forza dell'artro inferiore in cui abbiamo usato il Fitball come in metodo più nel miglioramento della forza dei muscoli flexores e dei extensores del ginocchio.

L	M	X	G	V	S
<b>CORE</b> GLUTEO, PARAVERTEBRAL, E. ROTAZIONE <b>MIG. FORZA</b> QUADRICEPS, ISQUIOSURALI		<b>CORE</b> OBLIQUO, TRANSVERSO, ADDOME	<b>CORE</b> GLUTEO, PARAVERTEBRAL, E. ROTAZIONE	<b>CORE</b> OBLIQUO, TRANSVERSO, ADDOME	

TABELLA. PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DEL LAVORO PREVENTIVO CON FITBALL

Attraverso tutti i mezzi, poiché prima che commenti, questo è uno più una forma da funzionare con gli obiettivi preventivi e di rendimento. La prevenzione nel calcio ha bisogno di altre esercitazioni di allenamento poichè sono le esercitazioni eccentriche dell'artro inferiore, propiocepción, stretching adatto, di hidratación corretto , ed ecc lungo...

Il lavoro con Fitball ha altre possibilità poichè sono lo sviluppo del treno superiore, stretching...







Ringrazio per allo squadra della serie B dei HÉRCULES CF, in particolare ai modelli dei giocatori nei photographies (Fco. Javier FARINÓS e Gonzalo DE LOS SANTOS).

Ritengo molta mia traduzione difettosa all'italiano.



# ALLENAMENTO FUNZIONALE CON IL FITBALL NEL CALCIO CORE E ARTRO INFERIORI

## REGIONE CORE RECTO ADDOMINALE

PRIMA	DOPO
 <p>17 4 2007</p>	 <p>17 4 2007</p>
 <p>17 5 2007</p>	 <p>17 5 2007</p>
 <p>17 4 2007</p>	 <p>17 4 2007</p>

REGIONE CORE  
OBLIQUO

PRIMA



DOPO

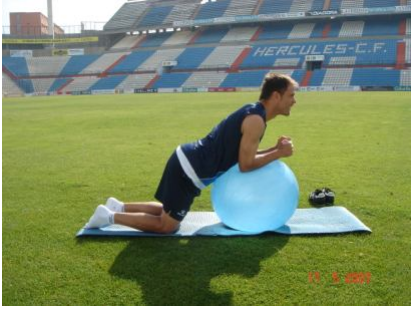





ISOMETRIA









REGIONE CORE  
TRANVERSO ADDOMINALE

PRIMA	DOPO
	
	







ISOMETRIA 2 POSIZIONE

	
---	--

PARAVERTEBRAL





PRIMA	DOPO
	

# GLUTEO





PRIMA	DOPO
 <p>A person in a blue and black athletic outfit is lying on their back on a blue mat on a grass field. Their feet are resting on a large blue exercise ball. Their arms are extended to the sides.</p>	 <p>The person is in the same position as in the 'PRIMA' image, but their legs are slightly bent at the knees, and their feet are still on the blue exercise ball.</p>
 <p>The person is in a bridge position on the blue mat. Their feet are on the blue exercise ball, and their hips are lifted. Their hands are on the mat in front of them.</p>	 <p>The person is in the same bridge position, but an arrow points upwards from the hip area, indicating the direction of movement or force.</p>
 <p>The person is on all fours on the blue mat. Their feet are on the blue exercise ball. Their hands are on the mat in front of them.</p>	 <p>The person is in the same all-fours position, but their right leg is lifted and bent at the knee, with the foot pointing towards the ground.</p>



## RISCALDAMENTO

PRIMA	DOPO
 <p>A male athlete in a blue and black athletic outfit is lying on his back on a blue mat on a grass field. A large blue exercise ball is positioned under his feet, with his legs bent and feet resting on the ball. The background shows a stadium with 'HERCULES-C.F.' visible on the seating area. A red timestamp '17 5 2007' is in the bottom right corner.</p>	 <p>The athlete is in the same position as in the 'PRIMA' image, but his legs are raised and bent at the knees, with his feet still on the blue exercise ball. The background and timestamp are the same.</p>
 <p>The athlete is lying on his back on the blue mat. The large blue exercise ball is now positioned under his hips, with his legs bent and feet on the ground. The background and timestamp are the same.</p>	 <p>The athlete is in the same position as in the 'PRIMA' image of this row, but his arms are raised and bent at the elbows, with his hands resting on the blue exercise ball. The background and timestamp are the same.</p>

## ESERCITAZIONI DI ROTAZIONE

PRIMA	DOPO
 <p>The athlete is standing on a blue mat on the grass field. He is holding the large blue exercise ball with both hands in front of his torso. The background shows the stadium seating. A red timestamp '17 5 2007' is in the bottom right corner.</p>	 <p>The athlete is in a lunge position on the blue mat, with his right leg forward. The large blue exercise ball is placed between his feet. He is holding the ball with both hands. The background and timestamp are the same.</p>
 <p>The athlete is in a squat position on the blue mat, with his feet flat on the ground. The large blue exercise ball is placed between his feet. He is holding the ball with both hands. The background and timestamp are the same.</p>	 <p>The athlete is standing on the blue mat, holding the large blue exercise ball with both hands in front of his torso, with his arms extended forward. The background and timestamp are the same.</p>



# QUADRÍCEPS

PRIMA



DOPO



## ISQUIOSURALI

