

LANCI CON LA PALLA MEDICA

di D. Ercolessi (PVsUPERVOLLEY 11/12-06)

Qualcuno disse: «datemi una palla... unirò il mondo!». In effetti quale attrezzo viene utilizzato così universalmente come un pallone? Cosa esiste di più semplice di una palla per giocare e stare insieme? In commercio ne esistono di tutte le forme e dimensioni, di cuoio, di gomma, di stoffa, leggere e pesanti. Alcune sono state ideate addirittura per migliorare la forza o usate in campo riabilitativo. Si tratta di palle che hanno un peso variabile, in genere da 1 a 6 kg, meglio conosciute come mediche o zavorrate. Si pensa che venissero già usate ai tempi di Leonardo da Vinci e inizialmente fossero di pietra. Le palle mediche sono di grande utilità negli sport di lancio. Particolarmente specifiche, sviluppano la forza esplosiva sul busto e la potenza in generale.

I lanci

Una palla può essere lanciata o afferrata. La rapida combinazione di questi due gesti sviluppa un allenamento di tipo pliometrico. La direzione del lancio viene velocemente invertita generando una forte accelerazione, I lanci con le palle mediche migliorano anche l'elasticità e più in generale la flessibilità. Possono essere abbinati agli esercizi di forza con il bilanciere o i manubri. Alcuni di questi ne ripetono esattamente il gesto.

I lanci in piedi

Lanciare stando in piedi verso un compagno o contro il muro, impegna tutta la nostra muscolatura. Gambe, schiena e braccia agiscono sinergicamente per generare un impulso massimale. La palla viaggia a una certa velocità e in base alla traiettoria impressa cade più o meno lontano.

1. Lancio a due mani dietro alla schiena

La palla parte dal basso, passa vicino al corpo e viene lanciata dietro. Braccia e schiena sono protagoniste in questo tipo di lancio. Alcuni studi lo indicano come altamente correlato alla potenza di attacco.

2. Affondo avanti e lancio a due mani dietro la nuca

Dopo aver eseguito un affondo avanti tenendo la palla a braccia tese avanti, Lanciare a due mani da dietro alla nuca. Un lancio in cui è richiesto un grande impegno della muscolatura addominale e del cingolo scapolo omerale.



3. Stacco e lancio a due mani sopra la testa

Questo tipo di lancio richiede coordinazione e impegno a livello di tutto il corpo. Gli arti inferiori agiscono da propulsori. Può essere eseguito anche sotto forma di salto.



4. Girata e press up

Si parte dalla posizione di stacco. Passando con la palla vicino al corpo, si lancia la palla verso l'alto distendendo le braccia. Anche in questo caso si può eseguire il movimento saltando.



5. Stacco e lancio della palla all'indietro

Le gambe spingono, la palla si stacca da terra e viene lanciata all'indietro senza inarcare eccessivamente la schiena.



6. Twist and push

Si tratta di un lancio asimmetrico. Combina una rotazione a una spinta. Il busto è in torsione, una gamba è piegata. La palla viene sollevata e lanciata a due mani verso l'alto. Si chiede un forte impegno dei muscoli rotatori del busto.



7. Palleggio in basso

Si parte con i gomiti a 90° gradi e quindi si spinge la palla velocemente verso il basso. Il movimento è a carico degli estensori del gomito (tricipite).

8. Lancio a due mani sopra la testa con appoggio instabile

Si abbina l'allenamento propriocettivo a un lancio classico. Gli arti inferiori non possono spingere poiché impegnati a mantenere l'equilibrio. La difficoltà è quella di produrre forza esplosiva su un appoggio instabile.

9. Lancio a due mani dal petto su appoggio instabile

Questo esercizio è uguale al precedente, l'unica differenza è che si lancia a 2 mani dal petto.

I lanci da posizione seduta

I lanci da posizione seduta riducono il supporto di gambe e schiena e intensità del movimento a carico del cingolo scapolo omerale.

- 10. Lancio a due mani dal petto da posizione seduta**
- 11. Lancio a due mani sopra la testa da posizione seduta**
- 12. Lancio a due mani all'indietro da posizione seduta**

Questi lanci possono essere comparati a quelli che partono dalla stazione eretta, per quantificare il contributo del sistema schiena-arti inferiori. (differenza in metri)

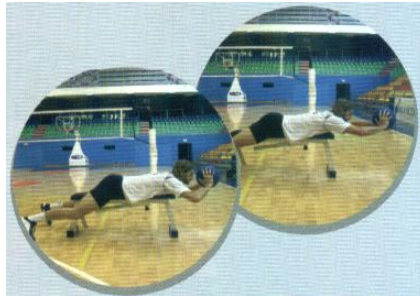
- 13. Lancio a due mani dal petto da seduta a 45°**
- 14. Lancio a due mani sopra la testa da seduta a 45°**
- 15. Lancio a due mani all'indietro da seduta a 45°**

I lanci da posizione sdraiata

Sono lanci a sfavore di gravità. Sono i più intensi per la muscolatura del busto

- 16. Lancio a due mani dal petto da posizione sdraiata**
- 17. Lancio a due mani sopra la testa da posizione sdraiata**
- 18. Lancio a due mani all'indietro da posizione sdraiata**
- 19. Press up a due mani sopra la testa**

La palla viene spinta in avanti meglio se su una parete.



- 20. Lancio a due mani dietro la nuca verso il basso**

Come sopra, si parte con il pallone dietro alla nuca e si spinge fortemente verso il pavimento in basso e di fronte.

- 21. Crunch con palla medica**

L'atleta lancia la palla a un compagno in piedi di fronte a lui. Lo stesso compagno gliela rilancia più o meno intensamente prima che torni alla posizione di partenza.

I lanci in ginocchio

I lanci stando in ginocchio eliminano l'apporto degli arti inferiori ma non quello della schiena, che è libera di inarcarsi e fornire potenza.

- 22. Lancio stando in ginocchio a due mani dal petto**
- 23. Lancio stando in ginocchio a due mani sopra la testa**

ESEMPI METODOLOGICI

UOMINI

PALLA IN KG.	SERIE	RIP.
3	6	10 – 12
4	5	6 – 8
5	4	5
6	4	5

DONNE / PRINCIPIANTI

PALLA IN KG.	SERIE	RIP.
1	5	12 – 15
2	4	10
3	3	8
4	3	6