

## La preparazione fisica dei fondamentali individuali

### PREMESSA

Cercando di valutare le principali differenze fra i nostri giocatori delle nazionali giovanili e quelli delle migliori rappresentanti straniere, balza subito all'occhio che i nostri giocatori non sono inferiori dal punto di vista tecnico, ma fisico, e questo ha inevitabilmente una ricaduta anche sull'aspetto squisitamente tecnico, in quanto molte volte le scelte di tiro sono dettate dalla mancanza di fisicità, che comporta tiri spesso fuori equilibrio. La preparazione fisica moderna, importata dai preparatori Statunitensi specializzati nel basket, si propone di recuperare la fisicità mancante attraverso esercizi di tonificazione ed irrobustimento muscolari che abbiano la caratteristica di essere funzionali al fondamentale stesso e non indirizzati al miglioramento generico della forza. Per questo motivo, vengono considerati tendenzialmente superati i tradizionali metodi di irrobustimento muscolare e di coordinazione, generalmente mutuati dall'atletica, che prevedevano centralità e simmetrie perfette, perché alla fine non risultano particolarmente utili per uno sport di scatti e arresti come la pallacanestro. L'importanza di un arresto, a livello di gioco, è importante almeno quanto una partenza, perché consente di avere solide basi per l'esecuzione successiva, in attacco come in difesa. La capacità di riacquistare equilibrio nel più breve tempo possibile è più utile rispetto al tentativo di non perderlo, perché il gioco stesso è un continuo alternarsi di situazioni di equilibrio e disequilibrio. La preparazione fisica così concepita può quindi fornire un insostituibile aiuto all'aspetto puramente tecnico, consentendo esecuzioni in equilibrio anche quando fatalmente lo si perde.

Si cercheranno di illustrare esercitazioni con elastici, piani instabili, palloni Pilates, palle mediche, ostacoli bassi, scaletta, piani inclinati e rialzati, su vari fondamentali: posizione fondamentale, difesa, partenza in palleggio, passaggio, tiro

### RISCALDAMENTO

Riscaldamento statico

Stretching per collo, cingolo scapolo-omerale, schiena, bacino, ginocchia: il concetto è di azionare un numero progressivamente maggiore di articolazioni

Affondi in avanti, laterali, indietro, incrociati, incrociati all'indietro. Durata circa 3'30".

Riscaldamento dinamico

Corsa avanti e indietro lenta, passo saltellato, corsa laterale incrociata, doppio scivolamento avanti-indietro, anche con movimento A.S. sul piano frontale, accelerazioni tutto campo, poi con arresti ogni  $\frac{1}{4}$  di campo, scatti tutto campo con 2 cambi di velocità (veloce-lento, veloce-lento), 5 passi avanti e 3 indietro fino a  $\frac{1}{2}$  campo poi scatto fino alla linea di fondo, 2 scivolamenti a dx e 2 a sx poi scatto tutto campo. Durata circa 5'30"-6'00"

POSIZIONE FONDAMENTALE

Importantissima l'attivazione della parete dorsale e soprattutto lombare, in quanto decisive per la corretta postura del cestista.

Esercizi con palle mediche (3kg). Eseguire l'"otto" (15" possono bastare). Altri esercizi vari di ball-handling, cercando di progredire dal semplice al complesso (10-12 ripetizioni oppure 15" per 3 volte)

Esercizi con elastici Theraband. Dalla pos.fond., tirare 1 elastico all'indietro con gli A.S. (quindi con l'elastico saldamente tenuto da un compagno di fronte), con le due braccia simultaneamente. Poi con il compagno dietro, verso avanti; 10 ripetizioni per tipo. Poi con 2 elastici, uno per mano, prima simultaneamente poi con trazioni (spinte) alternate; 10 rip. per ogni esercizio. Poi stesse trazioni ma verso l'alto, con l'elastico tenuto se si vuole a terra (sotto il piede del compagno), sia da davanti che da dietro; 10 x 4. Poi con movimento di "tracciamento palla", anziché con le semplici spinte, con l'elastico da dietro; 10"-15". Torsioni laterali del busto (volendo anche con un braccio in alto, l'elastico può essere tenuto dalla mano interna o esterna, variando così i distretti muscolari interessati) con flessione della coscia omologa al senso di rotazione; 10-12 rip. per lato

n.b.: in tutti questi esercizi la pos.fond. deve essere corretta, senza appoggio sui talloni, con schiena che "tiene" e senza alzare il baricentro (anche perché se si commette questo errore l'esercizio diventa instabile per tutti gli aggiustamenti richiesti al busto e alle spalle)

Esercizi da corpo proteso dietro. A terra, in appoggio sui gomiti: su un gomito solo, su un piede solo, su un gomito e un piede, anche con braccio in fuori (livello 1). A

terra, ma in appoggio sulle mani, stesse difficoltà precedenti (livello 2). Su pallone Pilates (usato quello da 75cm di diametro, ma per quelli sotto il metro e 80 va bene il 65cm), stesse cose precedenti (livello 3). Su pallone anche da supini, cercando di tenere l'equilibrio. Piegamenti A.S. con appoggio di entrambe le mani su un pallone da basket, o una mano per pallone, o una con pallone e una a terra. Tutti questi esercizi sono faticosissimi e servono per mantenere la massima stabilità del tronco, per ognuno bastano poche ripetizioni di 5" l'una.

Esercizi su piani instabili. Eseguire esercizi di "tracciamento palla", senza sbilanciarsi. Torsioni con palle mediche. Abbinare trazioni con elastici a posizione tenuta su piani instabili; è generalmente più utile aumentare le difficoltà piuttosto che il peso degli attrezzi.

n.b.: massima stabilità del tronco per avere grandi abilità motorie.

## DIFESA

E' ovvio che i lavori precedentemente fatti per migliorare i distretti muscolari delegati al mantenimento della posizione fondamentale siano da considerare dei prerequisiti del tutto propedeutici a quelli specifici per la difesa e che il compenetrarsi dei vari esercizi sia di per sé stesso allenante. Il concetto di equilibrio sempre invocato da ogni allenatore deve essere inteso ormai non come capacità di non perderlo, ma di saperlo riacquistare il più rapidamente possibile.

### Esercizi con elastici Theraband

Elastico, tenuto lateralmente dal compagno, che cinge alla vita: passo laterale per guadagnare spazio, anche rimanendo su una sola gamba(in equilibrio per un paio di secondi); 10 volte per lato

Idem, ma con 2 passi laterali. Poi con il primo passo molto veloce e corto, il secondo molto lungo, ma che consenta di rimanere in equilibrio; 3 volte per lato

Idem, 2 scivolamenti diagonali all'indietro, corsa di recupero in avanti cambiando guardia e senza alzare il baricentro.

Idem, balzo laterale e rimanere in posizione di spinta (tipo pattinatori), in appoggio sulla gamba esterna (quella omologa alla direzione del balzo) e con la gamba di richiamo raccolta sotto il bacino (enfaticizzare qui anche il movimento A.S.).

### Esercizi a corpo libero.

Al centro di una croce delimitata a terra da nastro o da "cinesini": doppia divaricata sagittale stretta, poi 2 scivolamenti diagonali indietro, ritorno, ancora doppia divaricata, 2 sciv.diag. a sx, ritorno, doppia div., 2 sciv. diag. in avanti..., e così via avendo come riferimenti i 4 limiti della croce.

Al centro di una croce più stretta, scivolamenti laterali corti con  $\frac{1}{2}$  giro frontale o dorsale ogni volta che si passa dal centro. Durata di circa 6''

Zig-zag partendo dalla linea di fondo con 2 scivolamenti avanti, 1 aiuto all'indietro, 2 avanti, cambio di guardia (che necessita di stare raccolti e non alzare il baricentro), e si ricomincia con la stessa sequenza fino a  $\frac{1}{2}$  campo, poi sprint fino alla linea di fondo. Poi inserendo la corsa (durante la quale si deve rimanere bassi) invece dei secondi 2 scivolamenti in avanti.

### Esercizi per ruoli: esterni

3 posizioni delimitate da cinesini sull'arco dei 3 pts.: attenzione a non sollevare mai il baricentro

1. Scivolamento
2. Corsa
3. Scivolamento
4. Sprint tutto campo

2 giocatori in appoggio nelle 2 posizioni di guardia; saper cambiare fra corsa in avanti e scivolamento all'indietro stando bassi

### Esercizi per ruoli: interni

Scivolamenti laterali dalla doppia tacca alla linea di fondo, poi rimbalzo (su palla appoggiata al vetro) rimanendo bassi (senza alzare il baricentro per spostarsi al centro), sfruttando così il caricamento degli A.I. già dato dalla posizione difensiva, poi passaggio d'uscita.

3 riferimenti sull'arco dei 3 pts, su ognuno uscire con 2 scivolamenti laterali (come per P&R), poi sprintare a centro area per il rimbalzo (palla appoggiata al vetro, non realmente tirata), passaggio d'uscita e ripetere di seguito nelle altre posizioni.

## CAMBI DI DIREZIONE E PARTENZE IN PALLEGGIO

Osservando un qualsiasi ragazzino effettuare un cambio di direzione, ci si accorge che si ferma nell'eseguire l'angolo; perché? Perché manca il controllo del corpo; stando alti sul baricentro si ha bisogno di piegare l'arto nuovamente per avere spinta nella direzione voluta, e ciò rallenta l'esecuzione oltre al fatto di renderla poco valida tecnicamente. La centralità della posizione fondamentale è indispensabile e va allenata, contrariamente a ciò che si potrebbe superficialmente pensare, proprio partendo da situazioni di disequilibrio e di appoggio monopodalico. Cambiare peso frequentemente da una gamba all'altra è il modo con cui un giocatore riacquista più facilmente l'equilibrio perduto, e saper bilanciare il peso del corpo su un solo piede aiuta il piede stesso ad essere "vivo".

Il primo esercizio è "sentire" la posizione fondamentale, anche rimanendo in appoggio su un solo piede, anche dopo una breve corsa in avanti (che deve essere per velocità e spazio commisurata alle capacità fisico-tecniche di arresto dell'atleta); la perpendicolare passante dal ginocchio non deve superare la punta del piede.

### Esercizi con scaletta

Saltellare all'interno degli spazi su un solo piede; in avanti, lateralmente sulla gamba avanti o poi su quella dietro (stando centrali senza sbilanciarsi sulla gamba d'appoggio), all'indietro; questi esercizi non si possono eseguire con le gambe distese, sia perché manca la spinta, sia perché viene meno l'equilibrio con il baricentro è più alto.

Successivamente inserire un giro a  $\frac{1}{2}$  scaletta (frontale e/o dorsale) ed altre complicazioni come successioni sempre diverse: 3 saltelli avanti, 1 indietro, 3 avanti...,ecc; saltelli laterali a dx e a sx della scaletta, sempre su 1 piede solo, con varie combinazioni che solo la fantasia può limitare.

Poi inserire i saltelli diagonali (cioè in avanti e di lato) sempre su un solo piede, che simulano l'appoggio che il piede compie in una partenza in palleggio.

Poi con appoggi alternati, con combinazioni varie che possono avere queste caratteristiche: dx,dx,sx,sx oppure dx,sx,dx,sx, fuori e dentro la scaletta.

n.b.: in tutti questi esercizi bisogna fare saltelli molto radenti, che danno tante e frequenti prese di contatto con il terreno; a questo proposito, viene chiesto se l'uso della funicella può essere considerato un'integrazione a questo lavoro; la risposta è

affermativa, ma viene ribadito l'importanza di eseguire anche con la funicella gli appoggi su un solo piede e con spostamenti sugli assi frontali, sagittali e diagonali, per abituare il piede a spinte di riequilibrio. Vengono considerati quindi poco utili gli esercizi di assoluta simmetria a cui ci hanno abituato anni di imitazione dell'atletica leggera.

### Esercizi con ostacoli bassi

Ostacoli bassi a 3 piedi di distanza uno dall'altro: saltelli su una gamba, in avanti e lateralmente; poi con ½ giro in avanti (90°, per preabilitare l'uscita blocchi)

Poi varie combinazioni con ostacoli alternativamente disassati, per alternare spinte in avanti a spinte laterali del piede con angolazioni dell'articolazione tibio-tarsica sempre diverse e su diversi assi.

### Esercizi con "cinesini"

Semplici zig-zag, con angoli di 90°; arresti dopo brevi accelerazioni, per evitare di andare troppo avanti con le ginocchia e troppo indietro con le spalle.

Poi diminuire gli angoli, fino a cambi di 45°, per aumentare la necessità di un piegamento convincente e soprattutto preventivo; cioè non si deve arrivare alti sul cambio, perché altrimenti ci si ferma per piegare l'arto in appoggio.

Poi con cambi di senso, come nello schema sotto, inserendo arresti ad ogni cambio di senso dall'avanti all'indietro.

### Esercizi con palle mediche

Dalla pos.fond. eseguire il passo d'incrocio, strappando la palla medica dall'alto al basso; successivamente anche con un difensore che cerca di spingere il compagno per metterlo fuori equilibrio. Una buona postura di base aiuta a non perdere l'equilibrio.

### Esercizi con elastici Theraband

A coppie, con uno che tiene saldamente l'elastico ed il compagno con l'elastico che gli cinge la vita; corsa in avanti(2 o 3 passi) e arresto su una gamba. Idem con corsa diagonale.

Poi stesso esercizio, ma con un saltello in avanti sullo stesso piede dopo essersi fermati (attenzione a non farsi tirare dall'elastico, dominare la spinta).

Terzo tempo; sul salto allentare leggermente la presa( cioè “dare corda” andando in avanti con le braccia)

## TIRO

Si noti come gran parte delle difficoltà legate al tiro, da un punto di vista fisico, derivino dalle difficoltà di acquisizione della posizione fondamentale, per cui gran parte degli esercizi già proposti hanno un’efficace ricaduta positiva anche per questo argomento; quindi, partendo da buoni stabilizzatori (addominali e dorsali), allenati in modo funzionale, si è già sulla buona strada. Vediamo alcuni semplici esercizi specifici per la ricezione ed il tiro.

### Esercizi con palla medica

Ricezione di un passaggio da 3-4m, dopo 2 o 3 passi del ricevente verso la palla; nel ricevere fare mezzo giro frontale avanti, mettendo i piedi a canestro e fermandosi in una posizione fondamentale “sana”.

Lanciare ripetutamente la palla medica verso il muro, posizionandosi lateralmente a 1,5-2m di distanza da esso, con una torsione del busto compensata dalla flessione della coscia della gamba più vicina al muro; 10 volte consecutivamente. Questo esercizio serve (come il precedente) per potenziare la gamba d’appoggio, oltre ai muscoli rotatori del busto (obliquo).

Con palla medica tenuta bassa, eseguire un movimento di gestualità di tiro completo, con palla verticale; a questo proposito viene fatto un esempio visivo che può rendere bene l’idea delle abilità gestuali richieste per il tiro: l’idea è quella di chiudere una cerniera lampo di un vestito intero che si indossa, con un movimento che vada appunto dal basso verso l’alto senza soluzione di continuità. Le mani devono stare vicino al corpo, la palla passare vicino al petto.

Squat con palla medica; dalla posizione fondamentale, arrivare con A.I. esageratamente piegati e braccia alzate verso l’alto sopra la testa; movimento simile a quello dei sollevatori di peso quando fanno “strappo”.

### Esercizi con elastici Theraband

Corsa e ricezione con ½ giro frontale, tenuti da un elastico che cinge la vita. Nulla vieta di abbinare a questo esercizio la ricezione con palla medica.

### Esercizi con piano inclinato

Su un piano inclinato, da circa 60-70cm a 10-15cm da terra, con una lunghezza di 130-150cm; 3 saltelli a piedi pari verso il basso, sull'ultimo, quello che fa prendere contatto con il suolo, eseguire  $\frac{1}{4}$  di giro in avanti, arrivando con 1 piede a terra ed 1 sul piano; questo disassamento delle anche carica (e rinforza) la prima gamba dell'arresto (quella col piede sul piano inclinato). Questo esercizio si può fare anche con ricezione palla sull'arresto. Nonostante il disequilibrio, arrivare centrali in posizione fondamentale.

### Esercizi dal cubo

Trattasi di un rialzo di circa 60cm da terra (nulla vieta di utilizzare in mancanza di un attrezzo specifico anche una panca o un gradino). In piedi, con un solo piede in appoggio, l'altro libero all'esterno del cubo; piegare la gamba d'appoggio senza toccare terra con la gamba libera e senza portare il ginocchio oltre la punta del piede.

Salto in basso, con partenza e arrivo in posizione fondamentale, eseguire sia con arresto a 1 tempo, sia a 2 tempi. Anche con passo di caduta diagonale.

### PASSAGGIO

Vale anche per il passaggio il discorso di propedeutica fatto a proposito del tiro, con tutte le preabilità da sviluppare senza parsimonia.

### Esercizi con palla medica

Autopassaggi ripetuti a 2m dal muro; importantissimo mantenere la posizione fondamentale anche durante la spinta degli A.S.; idem con 1 piede leggermente avanzato rispetto all'altro.

Idem, ma con  $\frac{1}{4}$  di giro in avanti (mezzo giro frontale, cestisticamente parlando).

Idem, ma con palla tenuta sopra la testa.

