

Francesco CUZZOLIN

“Sviluppo della forza per un miglioramento dei fondamentali difensivi”

Parlando di forza si hanno diverse espressioni, nella pallacanestro è fondamentale la FORZA RAPIDA e cioè la capacità di vincere opposizioni o resistenze con una velocità elevata di movimento.

L'atleta all'inizio del movimento ha bisogno di una fase di partenza aumentando gradualmente la forza fino a raggiungere il picco, la sua espressione massima; questa differenza ha portato i tecnici a distinguere i due tipi di forza: esplosiva e iniziale. Queste fasi sono diverse a seconda dello sport e del movimento.

Specificatamente parleremo della tecnica di scivolamento difensivo.

Per prima cosa sono necessari dei prerequisiti di natura tecnica. Ad esempio: se il ginocchio è sopra la proiezione del piede (fig. 1) allora l'atleta riuscirà a spingere, al contrario se esce dalla proiezione del piede, allora il movimento di accelerazione ed estensione che potrà produrre non sarà rapido.

Nei test funzionali vengono valutate le articolazioni in maniera dinamica in modo da stabilire se e come i muscoli stabilizzatori riescono a mantenere le articolazioni in linea per produrre potenza e quindi accelerazione.



Fig. 1

Effettuando il test di proiezione del ginocchio riusciamo a capire dove l'atleta avrà più difficoltà a compiere i movimenti richiesti: ad esempio uno scivolamento laterale piuttosto che uno in arretramento.

Mediante questi test specifici riusciamo a valutare un giocatore. Si riesce a comprendere quanto sarà in grado di compiere movimenti rapidi, esplosivi ed economici, dove la ripetizione di questi gesti risulta essere fondamentale.

Nel basket abbiamo scivolamenti in tutte le direzioni (in tutti i gradi connessi) e per fare uno scivolamento rapido ed economico sono necessari:

- lavoro strutturale
- lavoro muscolare
- prerequisiti di natura sensoriale (uso piedi sensibili)

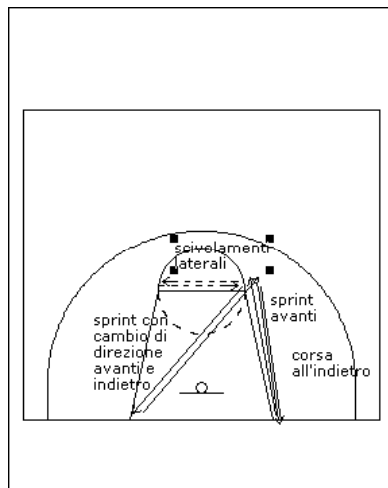
Nel caso dello scivolamento il lavoro strutturale cioè di mobilità articolare, prenderà in esame l'articolazione tibio-tarsica e l'articolazione coxo-femorale (anca).

Ci sono test funzionali dove le capacità articolari e muscolari sono valutate (squat test).

Un test composto servendosi dell'area dei 3" è quello che vede l'atleta partire dal fondo su un lato e sprintare fino al gomito (fig. 2) uscendo comunque fuori dalla linea, fare 2 scivolamenti lungo la linea del tiro libero, avanti e indietro, successivamente sprintare indietro verso l'angolo opposto, ritornare al gomito ed indietro lungo il lato dell'area per tornare al punto di partenza (diagr. 1)



Fig. 2



Diagr. 1

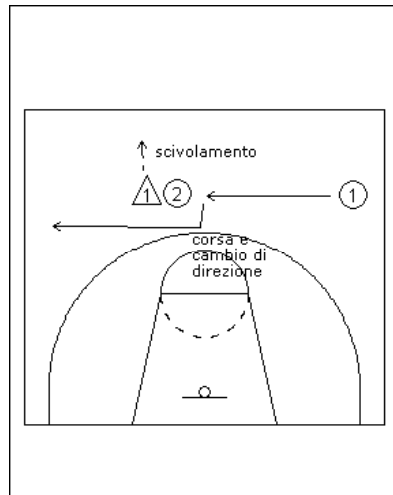
L'introduzione del concetto di scivolamento deve essere associata al concetto di occupazione dello spazio e su di esso è possibile riportare delle esperienze (che sono state mutate dal rugby) che facilitino l'acquisizione di tali movimenti.

Vediamo un esempio pratico:

3 atleti posti come rappresentato nell'immagine di fig. 3 (diagr. 2): 1 sprinta verso 2 e il difensore dietro effettua uno scivolamento a destra o sinistra, 1 deve riconoscere lo spazio occupato e cambiando direzione continuare la corsa dall'altro lato. Arrivato sulla linea laterale del campo effettua uno sprint al ritorno.



Fig. 3



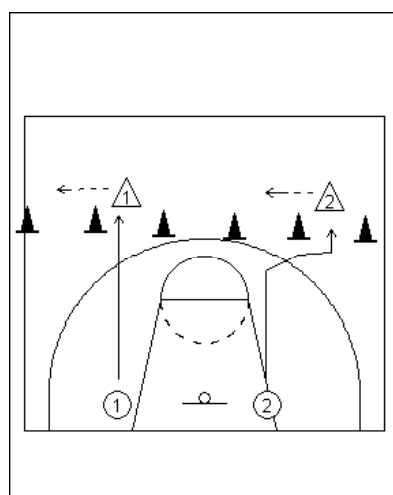
Diagr. 2

Sullo stesso concetto dell'occupazione dello spazio, un altro esercizio è costituito dal seguente: piazzate delle porte con dei cinesini sul campo, i giocatori devono correre attraverso di esse se queste non sono chiuse. La chiusura di una porta si determina se all'interno di essa si trova il giocatore preposto a chiuderle (ha entrambi i piedi tra 2 cinesini, fig. 4).



Fig. 4

Chi corre non può tornare indietro. È possibile variare la distanza di partenza dei giocatori che corrono, come pure il numero dei portieri da utilizzare (diagr. 3).



Diagr. 3

Allenare lo scioglimento mediante questi esercizi ne facilita l'apprendimento. Per il giocatore lo stare bassi sulle gambe, e l'essere rapidi negli spostamenti risulta più naturale, proprio perché non rappresenta un qualcosa di astratto ma è la soluzione al problema proposto (occupare lo spazio in modo rapido, ad esempio chiudendo una porta per impedirne l'attraversamento).

Partendo da esercizi più didattici utilizziamo strisce o scalette.

Per prima cosa bisogna insegnare lo stepping (alternanza di passi), spostarsi ma stare vicino al terreno, braccia aperte, schiena che stabilizza il bacino (fig. 5). Nello stepping laterale è importante curare il movimento perché questo sia corrispondente a quello utilizzato nel basket (fig. 6) quindi cercare di stare con le gambe aperte.



Fig. 5



Fig. 6

Nell'esercizio si effettua lo stepping laterale mediante l'utilizzo di strisce di nastro adesivo poste sul terreno. L'indicazione da dare è quella di restare molto attaccati al terreno senza sollevare eccessivamente i piedi nello spostamento, e tanto meno unire i talloni, inoltre non essendoci l'inconveniente di poter inciampare (si tratta di nastro adesivo) non è necessario guardare in terra perché è importante automatizzare il movimento piuttosto che stare attenti a non pestare le linee. Fondamentale è la posizione della schiena (fig. 7) che deve stabilizzare il bacino ed essere forte e non molle.



Fig. 7

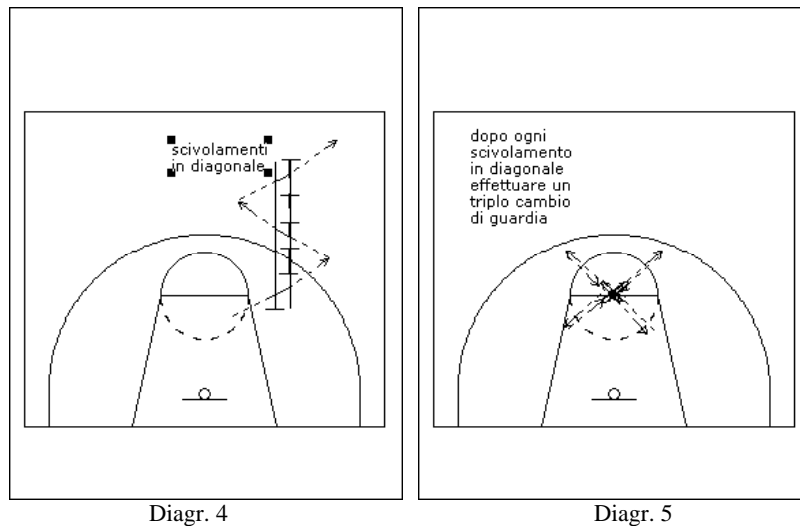
Mediante questo esercizio è possibile percepire anche quale è il lato dove un giocatore riesce a fare lo scivolamento in maniera migliore.

Si possono introdurre delle varianti.

Alcuni esempi: 2 passi avanti 1 dietro, 2 passi nel quadrato 1 fuori (scivolando), cambio guardia e spostamenti laterali, esercizio stella (dove si esegue scivolamento andata e ritorno cambio guarda e scivolamento in nuova direzione, ecc).

Sono fondamentali anche gli esercizi in diagonale (diagr. 4) dove è importante valutare il movimento dei piedi. Gli scivolamenti possono essere fatti in avanti e all'indietro.

Come ultimo esercizio di stepping presentiamo il cambio guardia (fig. 8) dove cerchiamo di avanzare lateralmente alternando l'appoggio dei piedi.



Combinando lo scivolamento ed il cambio guardia si ha il seguente esercizio (fig. 9): All'interno del cerchio di metà campo o del tiro libero il giocatore partendo dal centro effettua uno scivolamento verso l'esterno in diagonale e ritorna in posizione centrale, qui effettua un triplo cambio di guardia e riparte verso l'altra diagonale superiore, al ritorno al centro altro triplo cambio di guardia fino al completamento delle 4 diagonali (diagr. 5). Fare attenzione all'errore di chiudere le gambe (ravvicinare i piedi) durante i 2 passi di scivolamento.



Fig. 8



Fig. 9

Dopo i movimenti di stepping si passa a movimenti di rimbalzo (bouncing). Questi non sono adatti ai ragazzi perché sono diretti ad atleti che hanno piedi molto forti, buona flessibilità di caviglie, buona flessibilità a livello di coscia e forza a livello di schiena. Tipicamente guardie e non centri. Il bouncing rappresenta l'ultimo passo dal punto di vista tecnico e fisico per quanto riguarda le esercitazioni specifiche per lo scivolamento, in quanto la componente di forza è molto alta. Si può introdurre dopo i 16 anni, quando sono già stati eseguiti esercizi di squat. Un primo esercizio è dato dal saltellare sul posto e poi effettuare dei salti rapidi con le sole gambe cercando di non muovere le spalle dalla posizione iniziale (posizione fondamentale, fig. 10)



Fig. 10

La durata dell'esercizio dal momento dell'inizio dei salti con le sole gambe non deve superare i 5", 6". Questo può essere fatto oltre che sul posto anche spostandosi in tutte le direzioni. Deve essere breve la durata perché la tensione muscolare è altissima.

Infine come ultima proposta vediamo l'utilizzo degli elastici.
L'uso degli elastici nel lavoro di squadra viene effettuato per enfatizzare il concetto di stabilità.

A coppie un giocatore rallenta la corsa dell'altro (fig. 11). Questo deve essere fatto in modo che la resistenza non debba essere tale da fermare la corsa ma piuttosto debba creare instabilità. Per questo chi viene tirato dopo 3 o 4 passi si arresta restando piegato fermo su una sola gamba per qualche secondo, riparte e al successivo arresto resta sulla gamba opposta.



Fig. 11

Si parte da fondo campo e dalla metà campo si effettua solo una leggera corsa come lavoro di scarico.

È importante verificare il baricentro basso del giocatore frenato, perché sarà questa posizione che gli permetterà di avere forza nei cambi di direzione (dopo l'arresto su una gamba prima di ripartire con l'altra).

Possiamo far scivolare il giocatore frenato, sia lateralmente (sempre con arresto su una gamba) che lungo una diagonale (fig. 12) dove è il baricentro basso che consente di sviluppare la forza necessaria per un rapido cambio di direzione. Si può ripetere con il tiratore che è posto davanti quindi chi esegue l'esercizio non frena l'avanzata, bensì la accelera.



Fig. 12

Anche in questo caso notare i possibili errori che sono dati dall'unire i due talloni o dall'appoggiarli durante lo scivolamento.

Nell'applicazione pratica è da tenere presente che questi esercizi di stabilizzazione si possono utilizzare subito ad inizio allenamento, mentre i lavori di rapidità appena gli atleti sono scaldati.

Ricordiamo che la forza rapida viene aumentata da esercizi specifici usando metodi adeguati come : carichi reattivi, impegni esplosivi, esercizi di gara con resistenze speciali che diventano i mezzi principali di allenamento.