

L' ALLENAMENTO FUNZIONALE DELLA FORZA NEL BASKET

di Rich D'Alatri*



by Rich Dalatri

da FIBA "Assist Magazine Nr.22 Sett/Ott 2006 pag. 42-43

* Rich D'Alatri, ritornato per la seconda volta ai New Jersey Nets nel 1997, dopo aver svolto il suo lavoro dal 1987 al 1992, è stato il primo preparatore fisico a tempo pieno nell'NBA. Ha lavorato per i Cleveland Cavaliers, come nella serie A italiana con Caserta e Bologna (Fortitudo). Nel 2001 è stato chiamato come preparatore fisico a collaborare con la Squadra Nazionale Italiana Senior Maschile che ha vinto la medaglia di bronzo ai Campionati Europei nel 2003 e la medaglia d'argento ai Giochi Olimpici di Atene nel 2004.

La forza funzionale rappresenta l'inizio di un cammino che porterà ad allenare gli atleti in un modo più specifico nello sport praticato.

Per forza funzionale, io intendo tutti quelli esercizi che rappresentano i movimenti propri di gioco, eseguiti in una situazione di sovraccarico per un certo numero di ripetute, a cui successivamente segue una ripetizione del movimento in uno stato di non carico.

Prendendo direttamente in considerazione i movimenti dalle situazioni di gioco e riprodotti in uno stato di sovraccarico, migliorerai con puntualità l'abilità dello sport praticato.

Allenare un esercizio di forza funzionale significa prendere un'abilità su cui tu vuoi lavorare usando un sovraccarico che potrebbe essere un elastico, un giubbotto zavorrato, attraverso una serie di ripetizioni (2-4). Queste ripetizioni saranno seguite da 1 o 2 ripetizioni dell'abilità scelta, in uno stato regolare di non carico.

Durante le azioni di carico, i muscoli trarranno una più elevata stimolazione del sistema neuro-muscolare.

Le contrazioni del muscolo dovranno essere più forti e molte più fibre muscolari dovranno essere reclutate per completare il lavoro.

Quando scarichi, immediatamente le fibre muscolari saranno pronte di nuovo ad un lavoro di carico, inviando la stessa forte contrazione e solo in quel momento con il sovraccarico, il movimento sarà più veloce ed esplosivo di prima.

Da questo tipo di allenamento, i muscoli, in risposta a questa sollecitazione più forte ed esplosiva, si adatteranno a muoversi ad un livello superiore.

Generalmente vedrai i risultati di questo tipo d'allenamento dopo poche settimane.

Potrai allenare 2/4 volte la settimana, in questo modo, facendo due esercizi per sessione d'allenamento, con 8/12 ripetizioni per esercizio.

Questo allenamento è generalmente proposto lontano dalla stagione agonistica, se verrà eseguito durante il periodo agonistico, le ripetizioni dovranno essere ridotte e fatte 2 volte la settimana.

L'allenamento della forza funzionale differisce dai più tradizionali allenamenti di forza, perché viene ripetuto il movimento preciso dello sport praticato. In sala pesi viene attuato un miglioramento di forza assoluta.

Userai un modello di movimento fissato per spostarti dal punto A al punto B sfruttando un peso massimale. Il modello di forza funzionale svilupperà l'abilità atletica ad un livello più elevato poiché verranno coinvolti molti fattori in ciascuno degli esercizi.

Per primo sarà migliorata l'abilità, in più verranno aumentate la coordinazione del movimento, la forza e l'equilibrio in una concentrazione di dieci volte superiore.

Questi esercizi ti offriranno quindi la possibilità di coinvolgere tutte le qualità atletiche. La complessità dell'esercizio può essere eseguita facilmente da tutti gli atleti, dai meno esperti ai più esperti.

La chiave in questo tipo di allenamento è quello di non affaticare troppo il muscolo con troppe ripetizioni e carichi pesanti in modo che dal lavoro da effettuare senza carico si potrà ricavare una ripetizione più vigorosa ad alta velocità, rispetto alle precedenti ripetizioni.

Generalmente io utilizzo:

- ▶ 2-4 ripetizioni, seguite da
- ▶ 1-2 ripetizioni senza carico

Questo rappresenta un lavoro qualitativo con il quale non potrà essere formato acido lattico nel muscolo.

ESEMPI DI LAVORO

Un esempio di questo tipo di lavoro è rappresentato dal porre un giocatore sotto canestro con una palla medica di circa 5-7 kg. Il giocatore con braccia distese salterà a tabellone 3/5 volte, il più in alto e più veloce possibile. Dopo l'ultimo tocco, la palla medica verrà immediatamente rimpiazzata da un pallone di basket, si schiaccerà o si tirerà da sotto il cerchio in maniera più esplosiva possibile.

Un altro esercizio potrà essere semplicemente quello di una corsa attuata su di una distanza abbastanza breve (3 mt.), rallentata da una imbracatura per poi passare, una volta rilasciata, ad una corsa normale.

Un esercizio di qualità potrebbe essere quello di resistere ad un giocatore che sta avanzando con la palla, durante una situazione difensiva. (vedi foto 1, 2 e 3).



Un altro esempio di questo lavoro è rappresentato dal mettere un nastro elastico attorno alla vita del giocatore. Egli inizierà al gomito della lunetta, di fronte a canestro, con la palla in mano. Il giocatore andrà in palleggio a canestro con la resistenza dell'elastico. Ritournerà indietro alla posizione di partenza, il più velocemente possibile e lo ripeterà per altre due volte. Alla quarta ripetizione, l'elastico sarà tolto e il giocatore si dirigerà a canestro alla massima velocità ed eseguirà un lay-up.

Un'altra cosa positiva di questo allenamento è quello di poterlo effettuare sullo stesso campo dove abitualmente si gioca. Non avrai bisogno di altro spazio dove poter lavorare.