

## Le tecniche yoga in aiuto della condizione fisica del giocatore di basket



Vittorio Mattioli è stato preparatore fisico della Fortitudo BO e della nazionale italiana pallacanestro con la quale ha conquistato l'argento ad Atene. Dal 2005 si dedica all'attività di psicologo naturopata. Insegna e tiene seminari sulla comunicazione del corpo e sulle tecniche del cambiamento veloce. E' stato uno dei precursori dell'uso della dieta della zona nel mondo sportivo. Fa parte della commissione scientifica dell'APFIP

Uno dei compiti affidati al capo allenatore è quello dell'analisi, programmazione ed attuazione degli aspetti che rappresentano l'ossatura essenziale del basket moderno: aspetti tecnici e tattici, aspetti metodologici, l'alimentazione e l'integrazione, l'aspetto mentale.

La competenza specifica dell'allenatore e del suo staff tecnico garantisce interventi mirati nel primo ambito, fatto di tecnica – individuale e di squadra – e di tattica, al fine di organizzare capillarmente il gioco in campo con particolari accorgimenti al variare delle situazioni e degli avversari.

La metodologia dell'allenamento è un ambito di lavoro specifico del preparatore fisico in collaborazione con lo staff tecnico, finalizzato ad assicurare volumi ed intensità di lavoro adeguati al gruppo, al periodo stagionale, al giorno settimanale ed, inoltre, a calibrare gli stimoli atti a garantire salute e rendimento fisico ottimale il giorno della partita.



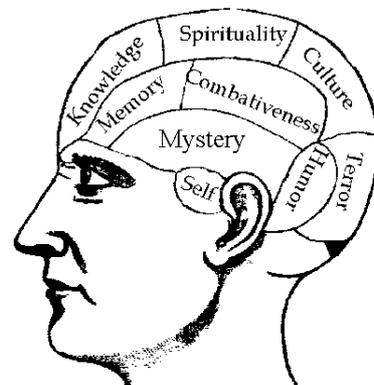
Per l'alimentazione e l'integrazione dei giocatori, il preparatore fisico lavora in collaborazione con lo staff medico al fine di applicare efficacemente le nuove conoscenze scientifiche.

L'aspetto psicologico - mentale è un ambito su cui si concentra sempre più l'attenzione dello staff medico e dello staff tecnico.

Partendo dal presupposto che: i migliori atleti presentano spesso motivazioni psicologiche alte e costanti e che ciò che fa la differenza in campo è spesso la capacità di gestire adeguatamente i momenti di tensione e difficoltà, possiamo convenire sul fatto che è indispensabile acquisire conoscenze scientifiche adeguate: il fine è programmare un percorso di crescita ben definito dal punto di vista delle modalità e delle tecniche, dei tempi e dei luoghi.

Mi avvarrò di un linguaggio estremamente semplificato per fini didattici, cercando comunque di non essere generico: è noto che ognuno dei nostri due emisferi cerebrali è deputato all'esecuzione di alcuni compiti specifici : all'emisfero sinistro, chiamato anche emisfero logico, spettano i compiti di memorizzazione di codici linguistici e matematici, della scrittura, dell'uso corretto della sintassi e generalizzando di tutto ciò che rientra nel "ragionamento logico".

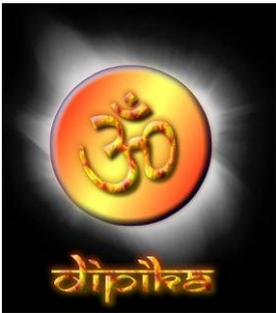
L'emisfero destro è chiamato anche emisfero analogico (il prefisso "ana" indica la negazione dell'aspetto logico) è detto anche



emisfero emotivo. Ad esso spetta l'organizzazione di alcuni aspetti indispensabili della nostra vita come la visione globale di ogni contesto, la creatività, la decisionalità, la capacità di astrazione o di immaginazione.

Se volessimo ipotizzare la costruzione di un atleta ideale è evidente che entrambi gli emisferi risulterebbero indispensabili, anche se per una serie di motivi ambientali e culturali, molto spesso l'aspetto logico prende il sopravvento sugli aspetti ben più sottili di tipo emotivo.

Aspetti importanti come la creatività, la visione periferica, la capacità di astrazione dal contesto possono essere altresì allenati con tecniche specifiche da adottare come parti integranti dell'allenamento stesso. Prima di presentare alcuni semplicissimi lavori può essere interessante citare una esperienza di un gruppo di psicologi che una decina di anni fa, attraverso dei test di campo su un gruppo di giocatori di serie A di basket, ricercò come qualità determinante la capacità creativa, quella qualità cioè, che permette ad un atleta in un momento di difficoltà, di trovare sempre nuove soluzioni tecniche utili al proprio obiettivo. Il risultato dimostrò che in quel gruppo emergeva un atleta con un punteggio nettamente superiore agli altri: Gian Marco Pozzecco.



E' senza dubbio affascinante vedere come questo atleta abbia soluzioni sempre e comunque creative nelle situazioni più disparate. A lui sicuramente sono spettate doti nervose e fisiche straordinarie, un patrimonio acquisito sicuramente dalla nascita, ma anche una predisposizione personale all'utilizzo di abilità sempre più complesse, acquisite esclusivamente con la costanza del lavoro e uno spirito particolarmente competitivo.

La pratica costante di alcune tecniche di yoga può contribuire a migliorare tutte le qualità "analogiche" utili a programmare il comportamento motorio in maniera sempre creativa svincolata da comportamenti motori automatizzati e spesso poco elastici.

Un metodo che può essere utilizzato con semplicità ed efficacia è quello suggerite dallo studio e dalla pratica dello yoga.

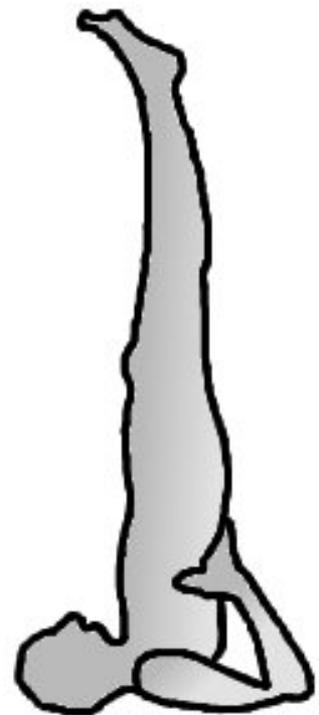
Lo yoga è una disciplina antichissima con radici culturali che risalgono ad almeno 3000 anni fa. Questa disciplina si è fermata in Europa nonostante una forte prevalenza, in Occidente, di interessi culturali pragmatici e materialisti.

Lo yoga è composto da otto parti, una sola delle quali, la più conosciuta, è ritenuta comunemente l'essenza dello yoga: Le "Asana".

Le Asana sono quelle posture diciamo così, dalle quali senza dubbio sono nate le basi scientifiche dello stretching moderno. Molte Asana vengono ormai comunemente utilizzate dagli atleti con modalità talmente imprecise da modificarne totalmente gli effetti profondi, neurofisiologici che sono utili ai nostri obiettivi. Il Pranayama rappresenta un altro degli 8 elementi costituenti l'ossatura dello yoga, è questo "il soffio", cioè il respiro. A noi può apparire banale parlare di respiro, perché direi essere la primissima cosa che apprendiamo dalla nascita. Il Pranayama in realtà raccoglie diverse centinaia di tecniche differenti, ognuna delle quali ha un obiettivo preciso, capace di indurre modificazioni precise all'interno del nostro corpo. L'unione di alcune, essenziali Asana, e alcune tecniche di Pranayama, rendono i 5-10 minuti giornalieri capaci di svolgere a pieno quel sottile cambiamento che noi desideriamo.

Potremo ricorrere a queste tecniche alla fine di allenamenti particolarmente intensi per ottimizzare i tempi e i modi del recupero fisico e psichico.

Un'attenzione particolare va ad alcune di queste Asana, le così dette posizioni rovesciate. Ci riferiamo a quelle posizioni ottenibili portando gambe e piedi in alto in verticale, col capo verso il basso. Queste tecniche sono numerose, di difficoltà crescenti, che hanno in comune una posizione antigravitaria, quasi mai utilizzata dai nostri atleti. Da questa posizione velocemente il sangue va al



capo, per effetto della gravità, e il diaframma, che è il nostro principale muscolo respiratorio si trova ad operare in una posizione particolarmente svantaggiosa. A molti questa posizione farà avere sensazioni inizialmente estremamente sgradevoli, il riflesso di raddrizzamento, sarà una reazione spontanea. Se qualcuno provasse a rimanere in questa strana posizione per il corrispondente di 9 profondi atti respiratori, si renderebbe subito conto che qualcosa di straordinario sta accadendo.

Nella mia esperienza come preparatore fisico alle Olimpiadi di Atene sono diventate parti integranti di un rituale a cui progressivamente tutti sentivano la necessità di accedere. E' consigliato, soprattutto all'inizio l'uso di facilitatori, oppure l'uso del muro sul quale appoggiarsi e sempre l'assistenza di un compagno esperto o del preparatore fisico. Gli effetti psicologici ottenibili da queste tecniche creano velocemente motivazione anche negli atleti più scettici.

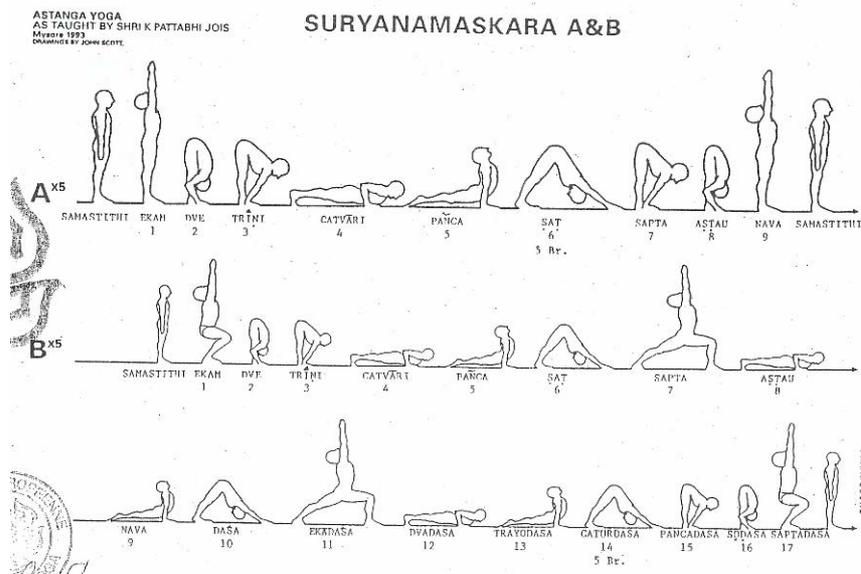


Queste tecniche hanno una grande capacità di ottimizzazione dei tempi di recupero da qualsiasi genere di stress, incluso quello del jetleg o dalla permanenza in posizione seduta per molte ore, come durante le trasferte. Molti trovano sollievo a ripetere queste esercitazioni nei più disparati momenti della giornata.

Le tecniche dell'Ashtanga come parte integrante del riscaldamento. Prepara il corpo velocemente ad ogni tipo di lavoro tecnico individuale e di squadra e fisico. Particolarmente adatto come riscaldamento specifico prima della seduta di tiro, anche il giorno della partita.

L' "Ashtanga yoga" può esser definito come una yoga più giovane che utilizza un particolare respiro profondo a bocca chiusa, la cui ampiezza è in funzione del grado di affaticamento dell'atleta. Le tecniche dell' Ashtanga si avvalgono di posture che verranno aggiunte nell'arco di un atto inspiratorio o espiratorio.

Esse sono capaci di portare velocemente ad un innalzamento della temperatura del corpo, partendo dagli organi interni, muscoli lisci e muscoli volontari rendendo velocemente le strutture muscolari pronte a esercitazioni intense. Parallelamente a questo, il sistema nervoso si predispone all'innalzamento di alcune produzioni ormonali utili a prestazioni di intensità elevata e di alti livelli di concentrazione. Vi presento qui di seguito la fase iniziale del primo ciclo, più che sufficiente per ottenere gli obiettivi da noi desiderati. Va ricordato un uso particolare del ritmo e dell'ampiezza respiratoria, chiavi entrambi della corretta applicazione di queste tecniche.



**ALCUNI EFFETTI NEUROFISIOLOGICI OTTENIBILI CON LE TECNICHE DELLO YOGA**  
 Miglioramento della stabilità del sistema nervoso autonomo:  
 miglioramento della qualità del sonno

miglioramento delle facoltà visive e uditive

diminuizione della frequenza respiratoria

diminuizione di ansia e aggressività

ottimizzazione dei processi di recupero psicofisico e del riassorbimento del cortisolo