

ESERCIZI CON LA PALLA MEDICA PER IL BASKET

di Phil Dyer

E' stato preparatore atletico alla Seton Hall University ed ora è capo fisioterapista, assistente allenatore e preparatore atletico del Caldwell College, nel New Jersey.

Questi esercizi possono aiutare un giocatore di basket ad apprendere come mantenere una funzionale posizione atletica per questo sport (posizione squat: posizione difensiva - iniziale posizione per il tiro - tagliafuori difensivo - rimbalzo) per mezzo del rafforzamento, stabilizzazione, coordinazione e flessibilità, mentre si eseguono movimenti base.

Questo è un importante aspetto dell'allenamento per il basket perchè la posizione squat e il baricentro abbassato costituiscono la base della tripla estensione, cioè l'estensione delle anche, delle ginocchia e delle caviglie. Come scritto nel precedente articolo sugli esercizi di agilità con il cubo, il rafforzamento dei muscoli di queste tre articolazioni permetterà ad un giocatore di controllare le forze che sono richieste per giocare una partita a livelli competitivi.

Questi cinque esercizi con la palla medica non solo aiuteranno a rafforzare le componenti chiave della tripla estensione, ma anche a migliorare il potenziale dei giocatori attraverso i movimenti che questi esercizi richiedono. L'uso della palla medica nell'allenamento cestistico è estremamente funzionale perchè vi è una stretta correlazione tra l'esercizio ed il gioco che si svolge sul campo. Il peso delle palle mediche varia tra i 2 ed i 5 chili e sono previsti dai due ai tre set e con cinque - dieci ripetizioni per ogni lato o gamba.

"TAGLIALEGNA"

Questa serie consta di tre movimenti diretti verso il basso, in maniera angolata dalla spalla destra al ginocchio sinistro, e nuovamente in maniera angolata dalla spalla sinistra al ginocchio destro. Si inizia in posizione eretta con le ginocchia leggermente flesse, i piedi larghi quanto la larghezza delle spalle, la schiena diritta, la parte centrale del corpo contratta, con la palla estesa sopra la testa. Il movimento è attuato portando rapidamente la palla in linea retta in basso tra le gambe (tenendo le braccia estese), al di sotto delle ginocchia. Non appena la palla si avvicina alla parte mediana del corpo, ci si piega all'altezza delle anche per permettere alla palla di abbassarsi ed avvicinarsi al suolo. Iniziare a rallentare il movimento della palla con la parte mediana del corpo quando la palla si sta avvicinando agli stinchi. Si ritorna poi in modo esplosivo alla posizione originale. Gli angoli di movimento rimangono gli stessi, perchè ci si muove esternamente verso il ginocchio opposto. Le chiavi di questo esercizio sono l'uso delle anche e delle ginocchia come elementi stabilizzanti, in modo tale che la parte mediana del corpo possa ottenere significativi benefici dal movimento della palla. Il tenere le braccia tese permette di generare più forza e, quindi, questo aggiunge stress alla parte mediana del corpo, mentre si richiede maggior coinvolgimento delle articolazioni della gamba per stabilizzare il movimento. Questo è un ottimo esercizio per rafforzare la parte bassa della schiena.

ROTAZIONE ESTESA

Iniziare in una solida posizione squat (eretti con le anche e le ginocchia flesse, i piedi larghi quanto la larghezza delle spalle, la parte alta del corpo diritta e la parte mediana del corpo contratta). La palla è tenuta tesa in avanti appena oltre l'altezza del petto. Si inizia ruotando in una delle due direzioni (in questo caso a destra) accelerando il movimento della palla con la parte mediana del corpo. Tenere le braccia il più possibile tese mentre si porta la palla il più lateralmente possibile rispetto al corpo. Riportare la palla nella posizione iniziale, fare una brevissima pausa e poi esplodere nell'altra direzione. Le chiavi di questo esercizio si basano sull'essere sicuri che l'anca dominante, quella nella cui direzione la palla viene spostata, è piegata e l'altra anca è estesa. Concentrarsi sul mantenere la palla leggermente al di sopra del petto e fare una breve pausa quando si ritorna nella posizione di partenza. Questo assicura che il giusto movimento sia iniziato e che gli stessi muscoli siano coinvolti ogni volta. Questo esercizio è un buon modo per insegnare ad un giocatore di basket a rafforzare la sua posizione, mentre si oppone a forze laterali.

FIGURA 8

In questo esercizio vi sono concetti simili all'esercizio "taglialegna", cioè il lavorare sulla completa estensione mentre si esce da una posizione atletica richiesta dal basket (squat funzionale - tripla estensione). Le differenze sostanziali sono che i pollici guidano il movimento e la palla è mossa da un lato all'altro attraverso un continuo e rapido movimento ad 8. Iniziare in piedi con le ginocchia leggermente flesse, i piedi larghi quanto la larghezza delle spalle, la parte alta del corpo eretta, la parte mediana contratta e la palla estesa in alto sopra la testa. Con i pollici che guidano il movimento, le braccia tese, portare la palla da un lato del corpo in fuori e al di sotto delle ginocchia. Continuare sempre con i pollici che guidano il movimento ed eseguire un cerchio con la palla passando dietro la testa ed in basso sull'altro lato del corpo al di fuori e sotto le ginocchia. Riportare poi la palla sopra la testa. Questo rappresenta una ripetizione. La chiave di questo esercizio è il piegare le anche, le ginocchia e le caviglie per portare la palla il più possibile sotto il ginocchio, mentre si mantiene la posizione funzionale. Così si migliora la flessibilità e l'esplosività. Una variante avanzata è quella di piegarsi su una sola gamba una volta che la palla passa davanti alle ginocchia. Questo esercizio serve a incrementare la forza della parte mediana del corpo attraverso l'estensione, mentre migliora la potenza nella parte bassa del corpo attraverso l'equilibrio, la coordinazione e la flessibilità.

AFFONDO – LANCIO

Iniziare facendo un lungo passo in avanti. Si deve essere sicuri che il passo sia abbastanza lungo in modo tale che, quando l'affondo è attuato, la caviglia ed il ginocchio della gamba estesa formino un angolo di 90°; con il centro di gravità che si è portato più vicino al terreno. La gamba dietro è piegata con una lieve flessione all'altezza del ginocchio. L'esercizio è attuato tenendo la palla un po' più in alto dell'altezza del petto (quasi sotto il mento). Non appena il centro di gravità è abbassato durante l'affondo, la palla è direttamente portata sopra la testa. Riportare poi nella posizione originale la gamba che si aveva dietro e la palla sotto il mento. Continuare facendo un affondo con l'altra gamba e attuare lo stesso movimento. Questo esercizio è specifico per il basket per molte ragioni. L'affondo non solo migliora le componenti della tripla estensione, attraverso il rafforzamento, l'equilibrio e la coordinazione, ma anche potenzia i muscoli stabilizzatori della pianta del piede e della gamba avanti sul primo passo di palleggio e/o quando si fa un'entrata. La parte mediana è rafforzata attraverso l'estensione, che è utilizzata in occasione di tiri da sotto e schiacciate. Il passo iniziale di affondo con lancio è identico a quello visto in precedenza, con l'unica differenza che, invece di alzare la palla sopra la testa da una posizione sotto il mento, la palla è lanciata in avanti estendendo completamente le braccia. Dopo questo movimento, la gamba estesa è riportata nella posizione originale. Questa variazione all'esercizio precedente serve ad aggiungere una componente di potenza che crea esplosività. Il passaggio può essere eseguito ad un compagno o contro il muro.

ESTENSIONE

Questo è un altro esercizio che si concentra sullo sviluppo dell'abilità del giocatore a mantenere una posizione atletica funzionale nel basket.

Iniziare da una solida posizione squat (eretti con le anche e le ginocchia flesse, i piedi larghi quanto la larghezza delle spalle, la parte alta del corpo diritta e la parte mediana del corpo contratta), con la palla estesa completamente sopra la testa. Da questa posizione eseguire un lancio ad un compagno che è posto di fronte. Il compagno dovrebbe essere talmente distante che la palla medica rimbalza una o due volte prima di essere afferrata. Mantenere sempre la posizione squat per afferrare o lanciare la palla. Il lancio dovrebbe essere simile ad un passaggio d'apertura, con la sola eccezione che non si esegue un passo in avanti. La chiave è tenere il corpo il più stabile possibile. La parte mediana del corpo dovrebbe essere contratta e le gambe fungono da stabilizzatori. Dal momento che non è eseguito un passo in avanti, le anche e la parte mediana del corpo generano la forza necessaria a lanciare la palla.