

INTERVENTO FRANCESCO CUZZOLIN

L'Allenamento unilaterale: principi per il basket

Sulla scia dell'intervento di Coach Capobianco, che sottolinea il ruolo delle braccia al pari dell'essenziale agilità negli spostamenti, si muove l'intervento di Cuzzolin che enfatizza ancor di più l'uso delle braccia sempre in catena con gli arti inferiori, attraverso l'unilateral training, quasi a voler sottolineare come le esigenze tecniche siano sposate dall'esercizio fisico.

Se dal punto di vista tecnico Capobianco ritiene essenziale conoscere il livello a cui è possibile l'incontro al fine di creare una totalità comune, dove squadra e gioco si fondono in un unicum, Cuzzolin ritiene fondamentale da una parte ricercare e saggiare la fattibilità delle nuove tendenze, (nuovo sì ma esprimibile notoriamente) dall'altra valutare il singolo per poter successivamente eseguire; tracciare un percorso di teoria e di pratica che abbiano come risultato l'esercizio.

CHE TIPO DI ALLENAMENTO? L'UNILATERAL TRAINING

Aldilà di quanto si trova scritto in letteratura circa i vantaggi e gli svantaggi di questo tipo di allenamento, è l'osservazione del movimento umano che evidenzia una coordinazione contro laterale: quando si cammina o si corre, si sposta il peso sulla porzione contro laterale per eseguire i movimenti riflessi ritmici, in un salto, calcio, o lancio si eseguono movimenti balistici diagonali incrociati. Il corpo umano è biomeccanicamente fatto per eseguire movimenti 3dimensionali, movimenti che sono il risultato di diverse tipologie di contrazioni

PERCHE' L'UNILATERAL TRAINING? Perché si basa su elementi tipici del movimento umano ovvero: la coordinazione incrociata, l'intervento delle catene cinetiche, le rotazioni diagonali, i cicli di allungamento ed accorciamento; l'allenamento unilaterale insegna al corpo ad utilizzare il maggior numero di muscolatura possibile. ed utilizzando la coordinazione più naturale al movimento contribuisce ad aumentare l'efficienza e l'abilità. Nella pratica sarà essenziale prestare attenzione alla biomeccanica del movimento e, dall'altro ai limiti fisici dell'atleta per poter individualizzare il lavoro migliorando così l'efficienza delle gesta. L'allenamento tradizionale richiede tempi di recupero maggiori, mentre questa tipologia di allenamento oltre a non preclude il lavoro ad hoc in sala pesi, praticato durante l'intera stagione lascia all'atleta la sensazione di una coordinazione aderente al basket.

L'USO DELL'ALLENAMENTO UNILATERALE NEL BASKET

Se il basket stesso è il miglior condizionamento, dal punto di vista metabolico e meccanico, l'allenamento unilaterale in funzione dei movimenti specifici che caratterizzano questo sport contribuirà a migliorarne il rendimento. Cuzzolin in funzione della basket specificità raccoglie nel TRAINING TIPS i principi che guidano la sua operatività:

UNILATERALE PRIMA DI BILATERALE

STATICO PRIMA DI DINAMICO

MOVIMENTI GENERALI PRIMA DI SPECIFICI

CONTROLLARE LA STABILITA' PRIMA DELLA VELOCITA'

CONTROLLARE LA VELOCITA' PRIMA DEL CARICO

In pratica Cuzzolin ci sorprende con la semplicità e versatilità dei movimenti:

propone esercizi con il bilanciere per lavorare contemporaneamente con un lato in spinta ed un lato che stabilizza, (utile soprattutto per i lunghi che hanno il corpo sia in tensione isometrica che di spinta) esercizi di frenata del bilanciere avendo cura in fase di frenata di mantenere basso il centro di gravità, esercizi di suspension training con il red cord, enfatizzando la rotazione e la necessaria stabilizzazione della propria inerzia o in fase di spinta o in fase di trazione unilaterale, esercizi ai cavi in appoggio monopodalico differenziando sempre il lavoro degli emilati corporei, esercizi con il kinesis che ha il vantaggio di non porre limiti di direzione al movimento, ed ancora esercizi con elastico abbinati ad azioni di split jump con cura dell'arresto delle gambe in tensione in appoggio con l'avampiede. Cuzzolin non abbandona le superfici instabili le propone di piccole dimensioni usate in monopodalico, con arto inferiore in spinta e braccia che si distendono in alto, oppure di grandi dimensioni come la bosu su cui concentrare il lavoro del core mentre il braccio frena e lancia una palla zavorrata, grande intensità.

Nel concludere Cuzzolin ricorda una frase di Leonardo da Vinci ovvero: "La semplicità è l'ultima delle sofisticazioni:"