

INSEGNARE LO SQUAT: LA TECNICA CORRETTA (SECONDA PARTE)

di Davide Fantini, preparatore fisico di tennis di 2° grado



Lo squat è un movimento che coinvolge praticamente tutte le articolazioni: dalle caviglie alle vertebre cervicali entrano in azione tutte, semplicemente modificando la posizione degli arti superiori.

Essendo un movimento poliarticolare, consente di allenare sia la mobilità articolare a catena complessa sia la forza nelle sue varie espressioni.

L'obiettivo di questo lavoro è fornire degli spunti per facilitare l'insegnamento del movimento corretto: così facendo, miglioreremo la mobilità e creeremo i presupposti funzionali per il futuro utilizzo di sovraccarichi e l'allenamento della forza (per il tennista sempre pesi liberi e carichi modesti, come più volte sottolineato!).

Lo squat, proprio per le ragioni su esposte, è utilizzato anche come test per la valutazione posturo-funzionale globale: a Cuzzolin va il merito di aver codificato e standardizzato un protocollo che consente di valutare la mobilità attiva, l'azione dei muscoli stabilizzatori, la capacità di controllo dei segmenti articolari e anche l'equilibrio specifico.

Ma di questo ci occuperemo in un successivo contributo.

Nella prima parte abbiamo visto come far vivere le prime esperienze motorie ai più piccoli, alternando gli esercizi analitici con il gioco.

Ora vediamo come impostare la tecnica dello squat.

L'esecuzione corretta

L'obiettivo iniziale, con bambini di 10-11 anni o ragazzini in fase evolutiva, non è quello dello sviluppo della forza degli arti inferiori, ma piuttosto creare i presupposti tecnici e funzionali per lo sviluppo della capacità di carico.

Dunque le prime due cose da fare sono:

-insegnare la tecnica corretta

-raggiungere (o conservare, nel caso dei più piccoli) adeguati livelli di mobilità, soprattutto a livello di caviglie, anche, bacino e rachide.

Se i nostri giovani tennisti non possiedono una buona mobilità almeno a livello delle spalle, dovremmo intervenire anche a questo livello, ma in un momento successivo (oppure dir loro di cambiare sport!)

Posizione iniziale: stazione eretta, con piedi che si posizionano ad una distanza pari a quella delle spalle e ruotati in fuori di circa 15-30°.

La linea delle ginocchia deve trovarsi sul prolungamento del piede (non in valgo).

Testa mantenuta dritta e sguardo rivolto in avanti.

La schiena, a livello lombare, è in leggera lordosi (non abbiate paura della lordosi!).

In questa prima fase potete utilizzare un bastone poggiato sulla parte superiore delle scapole, mantenere le mani sui fianchi o unite a braccia protese dietro il corpo.

Esecuzione del piegamento: **il movimento di accosciata deve partire dalle anche, non dalle ginocchia!**

Se il giocatore piega le ginocchia in avanti non riesce a scendere più: **l'idea deve essere quella di andare giù dritti di anche e con il peso dietro, quasi a cadere di sedere.**

Inizialmente il giocatore fatica a mantenere la centralità, ma con le ripetizioni e il successivo irrobustimento del "core" l'esecuzione migliora rapidamente.

Durante la discesa è scorretto mantenere la schiena il più possibile dritta (come si legge in qualche testo dell'arcaico o di body-building, che non ha niente a che vedere col tennis...): man mano che si scende la lordosi lombare iniziale si rettifica fino addirittura ad invertirsi in cifosi approssimandosi allo squat completo.

L'esecuzione deve essere lenta altrimenti si rischia di determinare, nella muscolatura antagonista che si allunga, un riflesso da stiramento tale da limitare le possibilità di ampiezza del movimento.

Se eseguo uno squat scendendo velocemente, i flessori possono limitare l'azione a causa del riflesso.

Posizione finale: come già detto l'obiettivo principale è il miglioramento della mobilità articolare attraverso una corretta esecuzione del gesto tecnico.

L'ampiezza del movimento deve essere perciò la massima possibile ma senza assumere una posizione scorretta.

Nella posizione finale la linea del tronco e quella delle gambe dovrebbero essere parallele e di un'inclinazione tale che le ginocchia non superino di troppo la verticale tirata dalle punte dei piedi.



Nell'immagine di sinistra, la posizione è buona: il busto è un po' troppo inclinato e si nota una proiezione delle ginocchia lievemente avanzata, un po' oltre la punta dei piedi.

Le due linee, del tronco e delle gambe, sono parallele ma entrambe un po' troppo inclinate in avanti.

Nel complesso l'esecuzione è ampiamente accettabile.

Questo ragazzo riesce a raggiungere lo squat parallelo con discreta facilità: ha una buona mobilità del rachide ma una lieve limitazione a livello delle caviglie che gli impedisce di arrivare alla massima accosciata senza ulteriori compensi.

Se gli chiedessi di andare più giù, l'inclinazione del

tronco e il carico anteriore sul ginocchio sarebbero eccessivi.



La situazione ideale è quella individuata dalle linee verdi raffigurate nell'immagine di sinistra: parallele e con le ginocchia che non superino di troppo le punte dei piedi.

Un correttivo assolutamente da evitare è quello di porre un rialzo sotto i talloni per compensare la scarsa mobilità a livello delle caviglie.

E' vero che così facendo il giocatore riesce a scendere maggiormente, ma risolto un problema se ne creano almeno altri tre:

- 1) il ginocchio si trova in posizione più avanzata e di conseguenza aumenta il carico sul comparto anteriore del ginocchio stesso;
- 2) si modifica la direzione della spinta nella successiva fase di distensione.

L'obiettivo con gli atleti evoluti sarà quello di

utilizzare un sovraccarico molto ridotto (mai più di 30-40 kg col bilanciere e 15-20 kg con due manubri) da spingere alla massima velocità esecutiva fino ad arrivare persino a staccare i piedi dal suolo (vedi i miei contributi sulla pesistica adattata).

Se all'inizio del percorso imprimiamo delle linee di spinta scorrette, quando introduciamo i sovraccarichi non riusciamo più a correggere il movimento e il rischio di infortuni aumenta;

3) aumenta il carico sulla zona lombare: ricordiamo che i problemi alla schiena sono la prima causa di rinuncia/ritiro nelle competizioni tennistiche.

Nella terza parte vi mostrerò degli esercizi per correggere la tecnica sbagliata e per intervenire sulle limitazioni funzionali delle principali articolazioni: credo, infatti, che l'abilità di un buon preparatore fisico non stia solo nel proporre esercizi, ma soprattutto nel trovare soluzioni ai problemi che inevitabilmente s'incontrano sul campo.

Non perdetevi dunque il prossimo contributo!