

CENTRO STUDI FIBIS

QUADERNO TECNICO N° 1

(a cura di Pietro Croci)

Preparazione Fisica

Finalità – Modalità – Didattica

E' necessario fare una doverosa premessa : occorre dire che la preparazione fisica nell'ambito del biliardo sportivo è quasi sconosciuta. Salvo qualche rara eccezione, i giocatori di biliardo non si sottopongono ad un regime di cultura fisica, spesso perché non sanno cosa sia necessario fare realmente, cosa li possa veramente aiutare nella pratica del loro sport.

Con questo primo quaderno tecnico ci proponiamo di dare un piccolo aiuto a chi ne vorrà usufruire, indicando quelli che secondo noi sono i passaggi più idonei per darsi una preparazione atletica adatta alla nostra disciplina sportiva. Storicamente, si tende ad inquadrare il giocatore di biliardo come una persona il cui *modus vivendi* non corrisponde a quello di un atleta.

Anche l'ambiente delle sale biliardi in effetti non incoraggia a pensare che lì dentro si possa fare dell'attività sportiva, ma in realtà è difficile trovare un ambiente dove la competizione e l'agonismo siano praticati in maniera più evidente e più esasperata che in una sala biliardi.

I parametri che distinguono l'atleta da una persona comune sono spesso costituiti da stereotipi non sempre corrispondenti alla realtà.

Nel caso dei giocatori di biliardo, si è di fronte a degli atleti anomali rispetto all'immaginario collettivo.

Non esistono caratteristiche fisiche o di età che possano caratterizzare il giocatore di biliardo sportivo, ma esistono delle caratteristiche organiche (doti di resistenza) e caratteriali peculiari (capacità di mantenere la lucidità anche in condizioni d'affanno), che cercheremo di sviscerare e di protocollare tentando nel contempo di dare qualche consiglio utile per migliorarle, per mantenerle nel tempo e per consentire ai nostri atleti di aggiungere qualcosa in più alla loro capacità di gioco : la condizione fisica più adatta ad esprimersi in forma continuativa ai loro massimi livelli. Quando si dice che non esistono caratteristiche legate all'età dei giocatori che ne possano condizionare il rendimento, si dice già qualcosa che in quasi tutte le discipline sportive corrisponderebbe ad un'eresia. In realtà nel nostro sport, dal momento in cui si raggiunge un'altezza fisica che consente di accedere agevolmente al tavolo da gioco, e fino alla più tarda età, si può giocare e partecipare alle competizioni a tutti i livelli. Si hanno esempi di giovani poco più che ventenni che hanno conquistato allori internazionali così come si hanno esempi di ultrasessantenni che hanno fatto altrettanto.

Quello che può variare con il trascorrere dell'età, può essere a volte la "rabbia " agonistica. Un atleta che ha già vinto molto, di solito non è più così feroce ed aggressivo nelle competizioni come lo può essere un giovane emergente che " vuole " vincere. Ma questa è una condizione psicologica, non fisica, per cui sotto questo aspetto ci si possono attendere dei crolli o dei momenti di euforia a qualsiasi età.

Dell'aspetto psicologico e dell'approccio al momento agonistico ne parleremo più diffusamente in un prossimo quaderno tecnico, in questo, ci interessa di più esaminare il praticante del Biliardo Sportivo come atleta anche se le due cose, l'aspetto fisico e quello psicologico, sono sicuramente tra di loro correlate e complementari. Se esaminiamo più nel dettaglio le condizioni che un giocatore di biliardo incontra durante una normale gara, verifichiamo che la stessa si divide normalmente in due fasi distinte : la batteria e le finali. Durante la disputa della batteria si possono effettuare 3 incontri o, più raramente 4, ammesso naturalmente di vincere sempre e quindi di passare ai turni successivi.

Un incontro dura mediamente dai 30 ai 40 minuti. In totale il tempo d'impegno effettivo utilizzato per terminare una batteria è variabile tra le 2 ore e le 2 ore e mezzo di gioco.

Sempre ammettendo di continuare a vincere anche durante la fase finale di una gara che prevede 32 finalisti (torneo a 256 iscritti, il più classico), per arrivare a disputare la finalissima occorre superare 4 turni di gioco e disputare la partita decisiva.

In totale si riesce a raggiungere un tempo d'impegno reale in questa fase della gara che può durare oltre 3 ore. Vi sono poi i tempi d'attesa, a volte snervanti, che possono prolungarsi per ore, e questo accade in entrambe le fasi della disputa di un torneo.

Quel che vi è di certo, è che il Biliardo Sportivo non prevede mai un impegno fisico ad alta o ad altissima intensità, cioè nelle fasi anaerobica lattacida o anaerobica lattacida, ma il lavoro da compiere è definibile di resistenza, che si svolge cioè quasi totalmente in fase aerobica lattacida.

Vi sono inoltre delle fortissime componenti di concentrazione e di attenzione, difficilmente riscontrabili in altre discipline sportive, che vanno ad intaccare le riserve energetiche (gli zuccheri soprattutto) dell'organismo dei giocatori di biliardo.

Questi andrebbero reintegrati immediatamente perché sono l'unico alimento del nostro sistema nervoso ed una carenza di zuccheri nell'organismo di un giocatore di biliardo impegnato in una competizione importante anche sotto l'aspetto della "tenuta" mentale, ne pregiudicherebbe quasi sicuramente le prestazioni.

Anche per questo argomento, per capire come fare per ovviare agli eventuali inconvenienti, si rimanda ad un altro quaderno tecnico che tratterà dell'alimentazione durante la gara, nella fase immediatamente precedente la competizione e nella vita di tutti i giorni.

Ritornando all'aspetto della prestazione fisica da produrre durante i momenti agonistici, possiamo riassumere in questo modo : il praticante del Biliardo Sportivo effettua un lavoro di resistenza, con sforzi fisici a bassa intensità. Per contro deve stare in piedi e camminare intorno ad un tavolo da gioco per ore.

Il problema che vogliamo affrontare in queste note è come allenare queste caratteristiche o come tentare di condizionare l'organismo di questo tipo di atleta affinché risenta il meno possibile della stanchezza.

Spesso si sente dire che le partite delle Finali sono le meno belle perché i giocatori sono stanchi. Si può evitare che ciò accada ? Si può allenare un giocatore per fare in modo che arrivi in condizioni di maggiore freschezza atletica alle finali ? La risposta è sì e di seguito vedremo come si potrebbe fare.

Un atleta ad alto livello dovrebbe trovare il modo di dedicare almeno 6 ore alla settimana alla preparazione fisica suddivise indicativamente in 4 sedute d'allenamento.

E' ovvio che anche un allenamento ridotto di quantità ma che contenga gli elementi che andremo ad indicare, può avere una valenza positiva.

Tutti dovrebbero imparare a fare un piccolo training per migliorare le proprie prestazioni fisiche che si tradurrebbero sicuramente in un miglioramento della costanza nella qualità del gioco.

Gli elementi da introdurre nell'allenamento, sono certamente da ricercare in quelle esercitazioni che sottopongono l'organismo a dei lavori relativamente impegnativi. Non crediamo che ad un giocatore di biliardo serva avere delle rilevanti prestazioni atletiche anche perché l'esperienza ci insegna che molti grandi campioni sono diventati tali senza sottoporsi ad allenamenti sfibranti o addirittura senza sottoporsi ad alcun allenamento, ma la stessa esperienza ci ricorda di avere sentito molti giocatori dire di essere stanchissimi dopo partite impegnative e di averli visti letteralmente crollare tra una partita e l'altra. Il calo o il tracollo potrebbero essere ascrivibili alla condizione fisica o alla condizione psicologica. Noi cercheremo per ora di ovviare alla prima situazione. Innanzitutto indichiamo quali sono gli elementi componenti la ricerca delle caratteristiche fisiche da perfezionare e quindi cercheremo di fare una programmazione settimanale, mensile, annuale, anche se saranno indicazioni di massima perché il nostro calendario sportivo non prevede periodi di sosta o periodi di massiccia concentrazione agonistica. Al Biliardo Sportivo si gioca tutto l'anno e gli atleti si dovranno adattare alle situazioni che andranno ad incontrare.

Un elemento molto importante è il cosiddetto " riscaldamento ".

E' così chiamato perché consente di aumentare la temperatura interna del corpo, che permette di migliorare alcune condizioni chimiche del nostro organismo come ad esempio gli scambi gassosi e soprattutto consente di portare la viscosità muscolare alle condizioni più adatte per produrre un lavoro.

Nel nostro caso, il riscaldamento consentirà di raggiungere quelle condizioni fisiche che saranno sempre più simili, anche in giornate e in condizioni di forma diverse, e quindi più consone a produrre dei meccanismi motori sempre meno condizionati dalla situazione contingente.

Il riscaldamento andrebbe fatto sempre, soprattutto prima di iniziare a giocare in una competizione. Quando si gioca a biliardo, piano piano, il nostro organismo si " riscalda " da solo o meglio, si adatta alle condizioni richieste dal giocatore. Il problema è che questo avviene si giocando, ma avviene in forma lenta e prima che le condizioni organiche diventino ideali passano almeno dai 20 ai 30 minuti.

Sappiamo tutti come non sia possibile provare i tavoli che per pochi minuti prima di una competizione e questo comporta un inizio di partita in condizioni di " riscaldamento " non ottimali né sotto l'aspetto chimico né sotto l'aspetto muscolare. E dopo i 30 minuti succitati come tempo necessario a trovare le condizioni più adatte, la partita potrebbe essere già finita.

Ecco il perché della necessità di darci una preparazione preventiva alla disputa di un incontro.

Il riscaldamento, nel nostro caso, può prevedere tre fasi:

1. Una prima fase potrebbe essere costituita semplicemente da una camminata ad andatura moderata che si può accentuare un poco nei momenti finali, che può avere la durata di 12-15 minuti.
2. Dopo qualche istante di pausa, si possono fare degli esercizi di stretching per una durata di 10-12 minuti.
3. Si passa quindi agli esercizi tecnici, cioè alla prova del biliardo.

Se si riuscisse a farlo sempre prima di giocare, è probabile che si ottengano dei benefici sia sotto l'aspetto fisico che sotto l'aspetto della regolarità del gioco. Il tutto è molto semplice e pratico ed è sicuramente alla portata di tutti.

Consideriamo anche che dopo ogni partita c'è un periodo di attesa.

Prima di ricominciare a giocare non è necessario rifare tutto il riscaldamento, è invece opportuno ripetere alcuni esercizi di stretching che più avanti nella dispensa verranno illustrati.

Cerchiamo di capire ora perché il riscaldamento ed anche l'allenamento siano sostanzialmente composti da questi pochi elementi.

Si è notato che, anche nelle situazioni di gioco più scabrose ed impegnative, non succede quasi mai che il cuore di un giocatore si metta a pulsare superando di più del doppio il suo ritmo " a riposo ".

Normalmente si hanno 70-75 battiti a riposo, durante la competizione difficilmente si superano i 120.

Vi sono delle eccezioni che dipendono però da situazioni contingenti di particolare affanno agonistico. In questo caso i battiti cardiaci vanno fuori controllo e possono anche superare le 200 pulsazioni al minuto.

E' chiaro che si deve allenare la situazione più consueta e cioè quella in cui il cuore pulsa tra i 70 ed i 120-130 battiti al minuto.

La camminata:

Mancando lo stimolo della situazione agonistica, il cuore di un individuo che pulsa a 70 battiti in condizioni di stasi, semplicemente camminando senza forzare l'andatura, si mette a battere a circa 90-95 pulsazioni al minuto. Se si dovesse camminare per un periodo di tempo sufficientemente lungo, subentrerebbe la stanchezza e come reazione si avrebbe, a velocità costante della camminata, un incremento delle pulsazioni. Si arriverebbe a 100 o poco più.

Per l'atleta del biliardo è insufficiente ed allora si deve provvedere ad accelerare l'andatura.

Dopo una prima fase di riscaldamento di 10-12 minuti, è necessario incrementare l'andatura per costringere il cuore a pompare più velocemente fino a 110-120 battiti.

Si può camminare così per 50-60- minuti ed avere già un notevole beneficio sotto l'aspetto atletico che interessa i giocatori di Biliardo Sportivo.

Però, come è facile notare, manca il picco d'impegno, quello che va oltre i 120 battiti. Succede raramente ma è una condizione organica che va allenata e che deve diventare consueta per non provocare disagio quando la si incontra.

Si possono superare i 120 battiti al minuto con una esercitazione molto semplice : correndo ad andatura moderata. La corsa è alternabile alla camminata; essendo più impegnativa, il consiglio che diamo è di correre per 20-30 minuti. E' ovvio che queste situazioni d'impegno devono essere raggiunte gradualmente. Camminare per un'ora consecutiva ad andatura sostenuta deve essere una capacità di allenamento raggiunta non prima di 4-5 settimane di addestramento.

Allenarsi non significa necessariamente stancarsi fino ad avere dolori muscolari, e questo vale soprattutto nel Biliardo Sportivo dove la freschezza atletica e mentale sono le componenti essenziali per produrre il miglior gioco possibile. Dobbiamo riuscire ad allenarci mantenendo sempre la massima lucidità mentale, perché il nostro sport ce la richiede. Lo sforzo fisico non deve mai, nel nostro caso, prevalere sulla componente mentale. Non si devono mai avere le idee offuscate da un eccessivo carico di lavoro.

Lo stesso vale per la corsa : i 30 minuti sono una conquista da ricercare con pazienza e perseveranza. Inizialmente si può correre anche per soli 5 minuti o ci si può fermare ogni tanto a riprendere fiato, Non fa nulla purché vi sia un obiettivo da raggiungere e lo si voglia veramente cogliere.

E' inutile prodursi dei problemi muscolari che poi influiscono sul nostro atteggiamento corporeo generale e di conseguenza sul gioco. E' facile dedurre che un appoggio sbagliato sulle gambe perché si hanno degli acciacchi prodotti da un allenamento troppo sostenuto, possa inficiare qualsiasi tiro.

Nei 4 allenamenti settimanali proposti, queste 2 esercitazioni, il camminare ed il correre, possono essere alternate o, a secondo delle condizioni in cui si trova l'atleta, possono essere utilizzate in forma esclusiva.

Un giocatore più giovane può scegliere di praticare solo la corsa mentre un giocatore più esperto può adattarsi semplicemente alla camminata.

A queste esercitazioni che abbiamo elencato e che sono quelle fondamentali, quelle che dovrebbero diventare abituali per un giocatore di biliardo, se ne possono aggiungere delle altre che per opportunità, per variare gli stimoli (altrimenti cessa quasi del tutto il potere allenante di una esercitazione) o per trovare un momento di divertimento anche nel fare la preparazione fisica, possono risultare idonee ad assecondare le nostre necessità. Ad esempio, qualora ci fosse una giornata piovosa ed uscire per strada o per campi a camminare o a correre potrebbe produrre qualche disagio, si può sicuramente ricorrere ad una seduta d'allenamento utilizzando uno strumento " da chiuso " : la cyclette.

Anche in questo caso, è importante esercitarsi arrivando all'impegno ottimale in maniera progressiva tenendo sotto controllo i battiti cardiaci.

In commercio esistono dei cardiofrequenzimetri acquistabili in ogni farmacia che hanno un costo contenuto, che potrebbero essere gli attrezzi più idonei per controllare la nostra preparazione fisica.

Un altro elemento allenante che possiamo introdurre nel nostro training, è la pratica di altre discipline sportive più impegnative del Biliardo Sportivo sotto l'aspetto fisico.

Uno sport come la pallacanestro dove le coordinazioni muscolari sono sollecitate ai massimi livelli, sarebbe l'ideale da praticare una volta alla settimana anche in alternativa alle nostre specifiche esercitazioni. Sono invece sconsigliabili sport come il tennis o come i lanci in atletica o comunque quegli sport dove si usa prevalentemente un arto perché producono dei paramorfismi utili solo a chi quegli sport li pratica in forma agonistica. Sono sconsigliabili anche tutti quegli sport dove l'uso della forza delle braccia costituisca una componente importante. Si avrebbe sì un miglioramento della forza muscolare ma la si dovrebbe poi adattare al gioco del biliardo e potrebbe essere veramente difficile riuscire a farlo in modo totalmente efficiente.

Al limite, si potrebbe addirittura avere uno scadimento delle prestazioni.

Per quanto riguarda lo stretching, occorre anche qui fare delle considerazioni: lo stretching equivale all'allungamento dei muscoli con l'utilizzo delle leve che abbiamo a disposizione, qualche volta anche con l'aiuto di un supporto, ma per fare si che sia efficace al meglio, occorre praticarlo utilizzando degli opportuni accorgimenti.

Innanzitutto lo stretching si suddivide in due fasi distinte seppure conseguenti l'una con l'altra: la fase passiva e la fase attiva.

Per fase passiva si intende quella non allenante che il nostro corpo è già in grado di compiere. Ad esempio : se ci dovessimo piegare in avanti dalla posizione verticale tenendo le gambe leggermente divaricate, ci accorgeremmo che ad un certo punto il nostro tronco smetterebbe di flettersi in avanti se non con l'intervento della nostra volontà che ci può consentire di forzare la posizione e di fare piegare il nostro busto ancora un poco verso il basso.

Questa prima fase, il piegamento in avanti semplice, senza forzature, costituisce la fase passiva. L'incremento della flessione mediante un impulso determinato dalla nostra volontà di accentuare il piegamento verso il basso, è la fase attiva.

Quando ci si esercita, per evitare i traumi che una immediata fase attiva potrebbe provocare (traumi muscolari o repentini cambi di pressione arteriosa), è bene passare prima attraverso la fase passiva seguendo questo schema

1. Si raggiunge la posizione che consente al muscolo di iniziare l'allungamento senza forzare e la si mantiene per 10-15 secondi circa.
2. Trascorso questo tempo, si inizia una fase attiva con la quale si arriva progressivamente a raggiungere la massima estensibilità muscolare consentita dalla nostra condizione fisica.
3. Questa fase può durare 20-25 secondi quindi occorre rilasciare la posizione forzata e ritornare alla fase passiva in modo progressivo. E' proprio in questo frangente che ci potrebbero essere degli sbalzi eccessivi, nel brevissimo periodo, della pressione arteriosa.

Per praticare lo stretching si può utilizzare qualsiasi ambiente compresa la propria casa. E' molto semplice da praticare, è sufficiente imparare una trentina di posizioni fondamentali da attuare, e poi lo si può fare da soli.

Esistono **esercizi** per le braccia, per il tronco e per le gambe. Praticamente ogni articolazione del nostro corpo diventa una possibilità di fare allungamento muscolare.

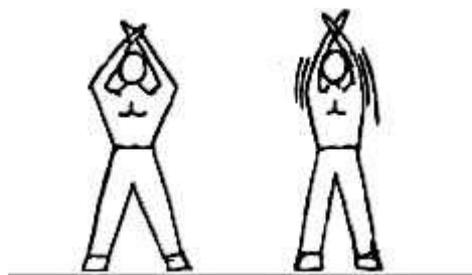
Esercizi che verranno prossimamente pubblicati, come logico seguito di questa prima parte sulla Preparazione Atletica.

Ad un giocatore di biliardo serve tutto, dalla testa ai piedi per cui di seguito illustreremo una serie di esercizi facilmente replicabili che si possono fare anche tutti i giorni.

E' importante adottare alcuni accorgimenti che spiegheremo man mano che illustreremo le esercitazioni.

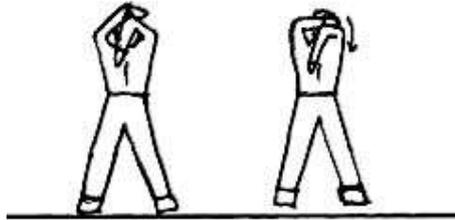
Esercizio N° 1 :

I piedi devono essere paralleli e leggermente divaricati. Le braccia tese ed incrociate sopra la testa con le dita ben stese. Per evitare di trovarsi in una posizione di iperlordosi, è bene tenere i muscoli addominali contratti e piegare leggermente il busto in avanti. Da questa posizione si inizia l'esercizio che consiste nello stirare le braccia verso l'alto, e, come si dovrà sempre fare, si inizierà con la fase passiva per passare alla fase attiva per poi rilasciare gradualmente la posizione. Questi concetti non verranno più ripetuti illustrando gli esercizi seguenti per cui sarà buona cosa ricordarseli.



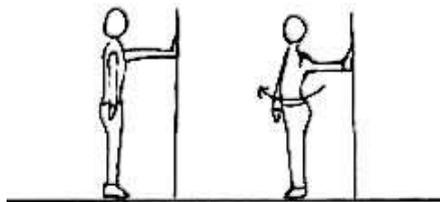
Esercizio N° 2 :

Con la stessa postura dei piedi e del tronco dell'esercizio precedente, far passare un braccio dietro la testa e quindi con la mano libera esercitare una spinta sul gomito. Eseguire l'esercitazione con entrambi gli arti e ripeterlo almeno 2 volte.



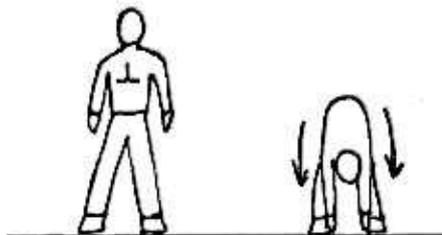
Esercizio N° 3 :

Appoggiare la mano piatta contro una qualsiasi parete verticale e quindi gradualmente raggiungere la posizione che consente di avere i piedi ed il busto a 180° rispetto alla parete. Eseguire l'esercitazione con entrambe le braccia e ripeterlo almeno 2 volte.



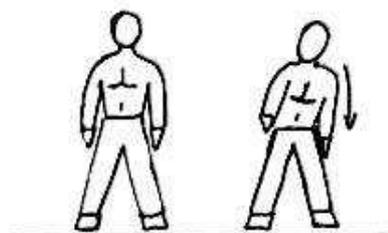
Esercizio N° 4 :

Tenendo le gambe divaricate di circa 50 cm., piegarsi in avanti e mantenere la posizione per il tempo necessario ad eseguire correttamente l'esercizio.



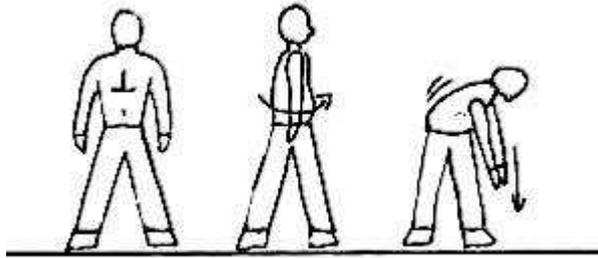
Esercizio N° 5

A gambe divaricate di circa 70-80 cm, senza che il busto caschi in avanti o all'indietro, piegarsi lateralmente e quindi incrementare la spinta secondo i consueti criteri. Se l'esercizio viene eseguito correttamente si sentirà allungare la parte interna della coscia della gamba verso la quale siamo piegati. Ovviamente si dovrà eseguire l'esercitazione tanto a destra quanto a sinistra.



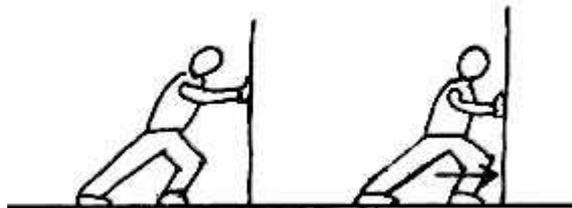
Esercizio N° 6 :

A gambe divaricate di 70-80 cm, andare in torsione laterale con il tronco e quindi flettersi lateralmente lasciando penzolare le braccia lateralmente rispetto alle gambe. Eseguire l'esercizio sulla gamba destra e sulla sinistra.



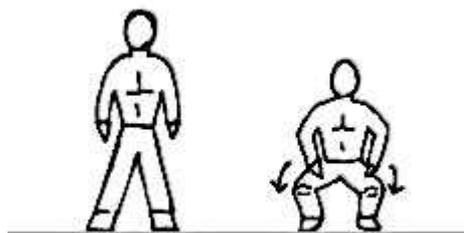
Esercizio N° 7 :

Appoggiarsi ad un supporto verticale e mettersi a gambe divaricate con i piedi ben saldi a terra, punte e talloni. Da questa posizione piegare la gamba anteriore, quella più vicina alla parete cercando di fare appoggiare il ginocchio alla stessa. Ripetere l'esercizio per almeno 2 volte per entrambi gli arti.



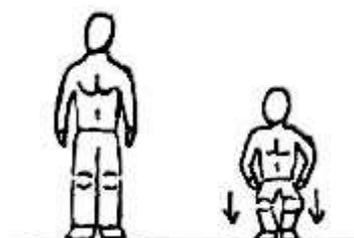
Esercizio N° 8 :

Con i piedi totalmente appoggiati a terra e con le gambe divaricate di 30-35 cm., andare in accosciata completa e rimanere in posizione fino a quando si sarà gradualmente trovata una posizione di equilibrio.



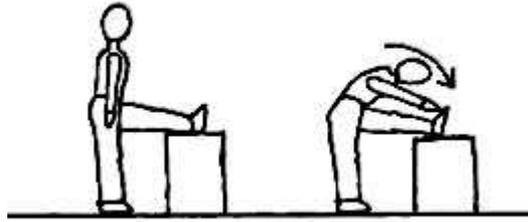
Esercizio N° 9 :

Ripetere l'esercizio precedente con la variante che stavolta i piedi saranno uniti.



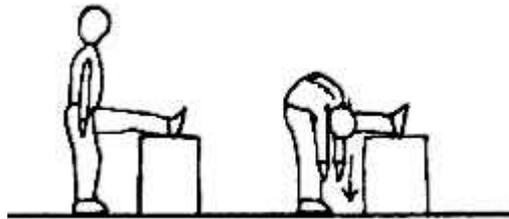
Esercizio N° 10 :

Appoggiare una gamba su un tavolo o un'asse o comunque su di un appoggio alto almeno 90-100 cm. e quindi piegare il busto verso la gamba sollevata. Ripetere l'esercizio sulle 2 gambe.



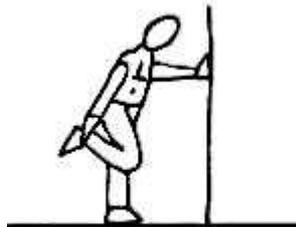
Esercizio N° 11 :

La posizione da assumere per iniziare l'esercizio è la stessa del precedente ma stavolta anziché piegarci verso la gamba sollevata, ci piegheremo verso la gamba a terra. Ripetere l'esercizio sulle 2 gambe.



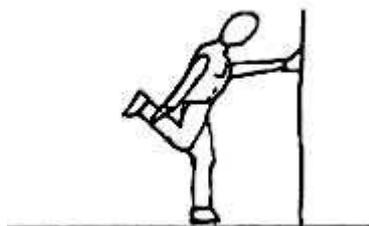
Esercizio N° 12 :

In questo esercizio è importante tenere le ginocchia unite quindi, dopo essersi appoggiati a qualcosa di saldo, piegare la gamba all'indietro e tentare di fare arrivare il piede a toccare il gluteo corrispondente. Ripetere l'esercizio con entrambe le gambe.



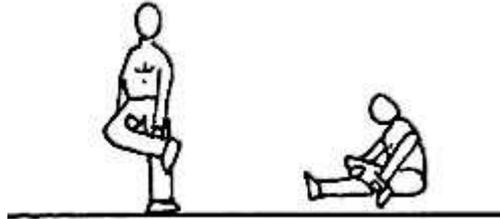
Esercizio N° 13 :

Esercizio simile al precedente, questo prevede di far alzare il più possibile le gambe per dietro. Importante : alzare le gambe per dietro, non per fuori.



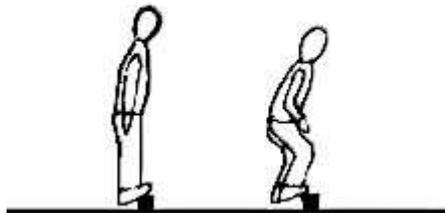
Esercizio N° 14 :

Questo esercizio prevede una buona dose di equilibrio che comunque i giocatori di biliardo devono avere per compensare quelle posizioni di tiro disagiati che a volte si incontrano nel gioco. Impugnare una gamba mettendo una mano sotto il ginocchio ed una sotto il piede. Da questa posizione tentare di sollevarla il più possibile. Ripetere l'esercizio un paio di volte su entrambe le gambe. Se vi fossero delle difficoltà insuperabili di acquisizione della posizione, questo esercizio risulta quasi altrettanto valido se fatto stando seduti a terra.



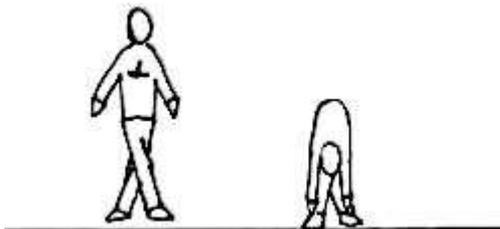
Esercizio N° 15 :

Appoggiare le punte dei piedi su di un rialzo di circa 2-3 cm. quindi flettere leggermente le gambe tenendo il bacino ed il busto in posizione eretta. Si sentiranno immediatamente dei benefici effetti ai polpacci (muscoli gemelli e soleo). È un esercizio defaticante e si può mantenere la posizione anche per 2-3 minuti. Particolarmente congeniale a chi deve stare in piedi a lungo come appunto i giocatori di biliardo.



Esercizio N° 16 :

Mettere le gambe incrociate e quindi piegarsi in avanti eseguendo con cura le fasi passiva e attiva quindi cambiare l'incrocio delle gambe e ripetere l'esercizio.



Esercizio N°17 :

Con questo esercizio, iniziamo la serie delle esercitazioni che si possono effettuare comodamente seduti o sdraiati a terra su una stuoia. Dalla posizione di seduto, appoggiare a terra i palmi e lentamente avanzare con le mani all'interno delle gambe divaricate fino ad arrivare a toccare il più in là possibile con le dita.

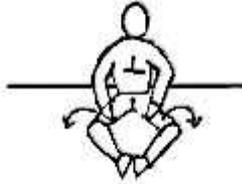
Esercizio N° 18 :

Dalla posizione " ad ostacolo ", cioè con una gamba piegata per dietro, flettere il busto in avanti verso la gamba tesa. Ripetere l'esercizio per entrambi gli arti.



Esercizio N° 19 :

Da sdraiati, appoggiare piede contro piede a gambe piegate e lasciare aprire naturalmente senza mai sforzare, le gambe stesse verso l'esterno. Mantenere questa posizione fino a quando il leggero dolore che si sente da un certo momento in poi, non decresce naturalmente fin quasi a scomparire. Può essere che questo esercizio possa durare anche 4-5 minuti.



Esercizio N° 20 :

Mettersi completamente stesi ed allungarsi concentrandosi per riuscire a stirare tutto il corpo dai piedi fino alle dita delle mani. Trovare la posizione di massima estensione e rilasciarla in maniera graduale.



Esercizio N° 21 :

Da sdraiati supini (sulla schiena), abbracciare una gamba e cercare di premere il ginocchio contro il petto. Ripetere l'esercizio con entrambi gli arti.



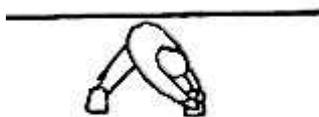
Esercizio N° 22 :

Da sdraiati proni (sulla pancia), piegare una gamba, prenderla con una mano, o meglio con due se ci si riesce e premere il piede contro il gluteo. Ripetere l'esercizio con entrambi gli arti.



Esercizio N° 23 :

Da seduti, divaricare bene le gambe e quindi flettere il busto verso un arto. Si dovrebbe riuscire ad impugnare un piede con le mani. Utilizzare la presa per aiutarsi a flettersi maggiormente. Ripetere l'esercizio su entrambi gli arti.



Esercizio N° 24

Con le gambe incrociate, la sinistra sotto e la destra sopra, piegare il busto in avanti. Ripetere l'esercizio con la destra sotto e la sinistra sopra.



Tutti questi esercizi, per essere eseguiti nella loro totalità ed in forma soddisfacente, prevedono un tempo d'impegno di circa 40-50 minuti. Sta a chi li fa di selezionarne 10-12 e di eseguirli avendo cura di sceglierne di adatti alle braccia, al tronco, alle gambe, e di utilizzarne degli altri la volta successiva.

Naturalmente esistono molti altri esercizi, noi ne abbiamo selezionati alcuni che riteniamo essere tra i più significativi. Il giocatore di Biliardo Sportivo, a volte può trovarsi in condizioni di disagio fisico perché deve eseguire un colpo in una situazione di equilibrio precario.

La mancanza di stabilità assoluta può inficiare l'esito di una giocata, è capitato a tutti e tutti ne sono coscienti. Per ovviare parzialmente a questo inconveniente, si può rinforzare la capacità dell'appoggio, cioè si possono migliorare le possibilità che hanno le nostre gambe di sorreggerci, aumentando la loro forza muscolare. Abbiamo già detto che nel Biliardo Sportivo non vengono mai richieste grandi imprese atletiche. Lo ribadiamo anche nel momento in cui andiamo ad indicare quelle che potrebbero essere le esercitazioni più idonee a raggiungere i nostri scopi (rafforzamento dei muscoli delle gambe).

L'ideale sarebbe quello di sviluppare la muscolatura nelle angolazioni di lavoro più richieste nel nostro sport. Lo si potrebbe anche fare ad esempio indossando un giubbotto imbottito appesantito di 3 – 10 chili mentre ci si sta esercitando sul tavolo da biliardo, ma ci rendiamo conto che la cosa potrebbe essere fastidiosa nello sviluppo del gioco per cui consigliamo di indossare i giubbotti a chi avesse la necessità di aumentare la propria forza delle gambe nel momento in cui si compiono quelle esercitazioni facili da eseguire come le camminate o le corse. Un altro gruppo muscolare che è particolarmente sollecitato nel nostro sport, sono i muscoli dorsali. Sono quei muscoli che ci consentono di tenere la posizione allungata sul tavolo senza cadere in avanti. Più questi muscoli sono efficienti e più la nostra posizione di tiro sarà stabile e produttiva.

Tutti i nostri muscoli fanno parte di un sistema dove ogni fascia muscolare agonista ne ha una antagonista (fa eccezione il polpaccio che come antagonisti dei gemelli e del soleo ha solamente dei piccoli muscoli attaccati alla tibia ed al perone).

Quando un muscolo lavora da agonista, il suo antagonista lavora contestualmente. Nel caso dei muscoli dorsali, i loro antagonisti sono i muscoli addominali; ne consegue che esercitando gli uni si rafforzano anche gli altri. Di seguito, faremo un breve elenco di alcune esercitazioni praticabili per condizionare al meglio la muscolatura dorsale ed addominale.

Anche questi sarebbero esercizi da fare almeno bisettimanalmente o almeno una volta ogni tanto.

ATTENZIONE : questi sono esercizi che possono produrre dei dolori muscolari anche abbastanza fastidiosi per cui è bene iniziare a farli con prudenza ed in forma graduale. Inizialmente, per una persona che non li abbia mai sperimentati, anche 5 minuti al giorno di questi esercizi possono bastare perché, come abbiamo già avuto modo di sottolineare, il nostro sport è fisicamente incruento e la componente atletica non è superiore alla componente mentale. Non è possibile pensare di poter produrre un buon gioco con dei dolori ai muscoli addominali o dorsali. Nonostante ciò, questi esercizi sono importanti perché i muscoli dorsali costituiscono, assieme all'appoggio a terra, la componente " stabilità " del nostro fisico, quelli che sono in grado di darci l'assetto corporeo più idoneo alla pratica della nostra disciplina sportiva.

PREMESSA

La posizione più opportuna per eseguire gli esercizi per gli addominali è quella di seduti a terra, appoggiati all'indietro sui gomiti. Questa posizione sarà da assumere per tutti gli esercizi per gli addominali che andremo a proporre. Un'altra condizione importante da rispettare è quella che, al termine di ogni esercizio, prevede che l'atleta si metta seduto e piegato in avanti come se volesse comprimere i muscoli che hanno appena lavorato.

Esercizio N° 1 :

Dalla posizione di partenza, sollevare le gambe di circa 5 cm. ed allargarle e chiuderle per circa 40-50 secondi (per le prime volte limitarsi a 15-20 secondi).

Esercizio N° 2 :

Tenere le gambe unite e sollevarle ed abbassarle senza mai far loro toccare terra per circa 40-50 secondi (per le prime volte limitarsi a 15-20 secondi).

Esercizio N° 3 :

Sollevarle alternativamente le gambe verso l'alto tenendo i piedi a " martello ", cioè con le punte rivolte verso la testa. Ripetere per 10 sollevate per gamba. Agli inizi ne bastano 3-4 per arto.

Esercizio N° 4 :

Sollevarle le gambe da terra di circa 5 cm., tenerle stese per 5 secondi circa poi richiamarle verso il petto e tenerle in quella posizione un paio di secondi quindi riportarle distese. Eseguire questo esercizio per un minuto circa.

Esercizio N° 5 :

Cambiare posizione di partenza e mettersi seduti con le braccia aperte. Questa postura consentirà di ricercare quel poco di equilibrio necessario per l'effettuazione di questo esercizio. Dalla posizione iniziale, sollevare le gambe tenendole unite di circa 15 cm.. Contemporaneamente spostare all'indietro in busto di tanto quanto si sono sollevate le gambe. Raggiunta la posizione mantenerla per 5-6 secondi. Ripetere l'esercizio per 8-10 volte.

Esercizio N° 6 :

Mettersi sdraiati proni. Da questa posizione sollevare per 30 volte la gamba sinistra tesa per dietro e quindi ripetere l'esercizio con la sinistra. Ripeterlo 2-3 volte. Alle prime esercitazioni, 10 sollevate per arto possono bastare.

Esercizio N° 7 :

Mettere le braccia con le dita saldamente incrociate dietro la testa. Da questa posizione tentare di sollevare il busto cercando di staccare il petto dal suolo. Ripetere l'esercizio 10-12 volte.

Esercizio N° 8 :

Nella stessa posizione di partenza dell'esercizio precedente, sollevare il busto e quindi tentare di compiere delle torsioni laterali a destra e a sinistra tenendo il tronco staccato da terra. Ripetere l'esercizio almeno 10 volte prendendo anche qualche attimo di pausa durante l'esecuzione. Come sempre, per le prime volte, ridurre considerevolmente la quantità del lavoro effettuato.

Esercizio N° 9 :

Questo è la fotocopia di un esercizio che abbiamo fatto da seduti : sollevare le gambe ed allargarle e rinchiuderle per 40-50 secondi, rimanendo in posizione prona.

Esercizio N° 10 :

Occorre l'aiuto di un amico fidato : sdraiarsi su un piano rialzato. Il compagno impugna saldamente le caviglie mentre ci si stende proni con il busto che sporge fino al bacino al di fuori del rialzo che potrebbe essere anche un comune tavolo. A questo punto si lascia cadere il tronco verso il basso in forma controllata e quindi lo si riporta verso l'alto all'altezza del nostro piano d'appoggio.

Naturalmente si potrebbe continuare ad elencare esercizi utili. Crediamo che questi primi siano sufficienti a darci una buona preparazione muscolare a livello dorsale ed addominale.

Il problema che ci si potrebbe porre a questo punto è : chi di noi ha la possibilità di valutare quale siano le proprie condizioni fisiche e soprattutto in base a quali parametri lo si può fare ?

Esistono e sono già stati codificati parecchi test che accertano la funzionalità muscolare ed organica degli sportivi. Vorremmo suggerirne qualcuno che si può fare con facilità e che si può ripetere nel tempo registrando così i miglioramenti o le mutate condizioni di forma, organica o muscolare.

Sono dei test di facile esecuzione, ripetibili, e che non necessitano di apparecchiature complesse per il rilevamento dei dati e delle prestazioni.

Diciamo anche che, pur non essendo obbligatorio, potrebbe essere opportuno che i test si effettuino sotto la sovrintendenza di un medico.

Il primo test che proponiamo è il : **TEST DI MARTINET**

E' un test cardiovascolare che prevede 4 fasi :

- Misurare i battiti cardiaci e la pressione arteriosa a riposo.
- Effettuare 20 piegamenti completi sulle gambe in 40 secondi (per il ritmo, aiutarsi con un metronomo).
- Misurare frequenza cardiaca e pressione subito dopo lo sforzo.
- Ricontrollare tutto dopo 3 minuti.

In un atleta in buone condizioni fisiche, si riscontreranno i seguenti parametri :

- I battiti cardiaci aumenteranno di 20-50 pulsazioni al minuto.
- La pressione si alzerà di 20-30 mm.Hg.
- Dopo 3 minuti, il recupero dovrebbe essere completato ed i battiti e la pressione dovrebbero essere ritornati all'incirca quelli che si avevano a riposo.

Più tempo ci si mette per ripristinare la situazione iniziale e meno si è in " forma"

Se occorrono più di 6 minuti per raggiungere il recupero totale, significa che si è proprio fuori forma ed a questo punto è bene darsi da fare e cominciare ad allenare il proprio organismo e la propria muscolatura almeno per ottenere qualche piccolo miglioramento.

Il secondo test che proponiamo è il : **TEST DI VALSALVA**

Anche questo è un test dall'esecuzione molto semplice.

Si controllano la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa prima, durante e dopo una espirazione forzata dopo la quale si deve rimanere in apnea per 10 secondi.

Si devono riscontrare l'aumento delle pressioni sistolica e diastolica ed un notevole rallentamento dei battiti cardiaci. Se questi dati non vengono verificati, significa che probabilmente manca l'adattamento dell'apparato circolatorio allo sforzo, quindi occorre anche qui prendere dei provvedimenti (allenarsi).

Il 3° test che proponiamo è anch'esso molto semplice nell'esecuzione e può anche diventare divertente e motivo di competizione tra chi lo esegue.

E' facilmente praticabile e ripetibile, anche giornalmente, e misura l'elasticità muscolare nonché la forza delle gambe rispetto al peso corporeo e quindi la capacità dei muscoli degli arti inferiori di gestire il corpo sovrastante. Questa prova si può fare senza la supervisione di un medico.

E' il : **TEST DI SERGEANT** :

La prova consiste nel compiere un salto verso l'alto con i piedi uniti, nient'altro.

Modalità di esecuzione

Innanzitutto si misura l'altezza massima che si riesce a raggiungere con il dito medio ma tenendo i piedi totalmente appoggiati a terra.

Si sporca con un poco di gesso la punta del dito e si fa un segno sul muro o su di un qualsiasi supporto verticale al limite estremo che si riesce a raggiungere.

Dopodiché si spicca un salto e, sempre con il dito medio, si cerca di lasciare un segno sul muro il più in alto possibile. Si ripete la prova almeno 3-4 volte, si tiene per buono il salto più alto e si misura la differenza tra il segno tracciato stando con i piedi a terra e quello tracciato dopo il salto. Questo sarà il risultato che prenderemo in considerazione.

La tabella che si leggerà di seguito, è quella che è stata determinata dall'autore del test e prevede delle prestazioni consistenti, ma si deve tenere conto che questo è un test specifico per la Pallavolo, la Pallacanestro ed il Salto in Alto. Per il nostro sport sarà più obiettivo attenersi alla seconda tabella.

Tabella delle differenze secondo Sergeant	
Superiore a 80 cm	ottimo
Da 60 a 80 cm	molto buono
Da 50 a 60 cm	buono
Da 40 a 50 cm	discreto-sufficiente
Meno di 40 cm	scarso

Per le donne, i valori devono essere ridotti del 15 %.

I giocatori di biliardo non hanno in genere una muscolatura adatta a produrre dei prodigi atletici, ma devono comunque avere una muscolatura efficace da poterli sostenere agevolmente anche quando sono obbligati ad assumere delle pose asimmetriche, del tutto inusuali, o quando devono stare in equilibrio spesso precario su un solo arto, per cui, per loro, si può approntare una tabella che sarà sicuramente meno severa, ma che deve essere indicativa della forma fisica e dell'efficienza muscolare.

Questa è quella che noi proponiamo :

Superiore a 60 cm	ottimo
Da 52 a 60 cm	molto buono
Da 44 a 52 cm	buono
Da 36 a 44 cm	discreto-sufficiente
Meno di 36 cm	scarso

Per le donne il valore di riferimento deve essere ridotto del 12 %.

La cosa più importante, al di là del risultato contingente delle prove, è di riuscire nel tempo, facendo un poco di preparazione atletica, a migliorare le proprie prestazioni.

Può essere una sfida con se stessi quella di tentare di migliorare il proprio record.

L'ultimo test che proponiamo è : l' **I.R.I. (indice di recupero immediato)**

E forse il test più importante e completo tra quelli proposti. Si può certamente tentare di farlo da soli, ma in questa prova, più che nelle altre, è consigliabile la sovrintendenza di un medico.

Questo test valuta l'adattamento dell'apparato circolatorio allo sforzo.

Per svolgerlo, occorre un rialzo di 50 cm. sul quale si deve salire e scendere per 30 volte al minuto. Dato che il test dura 3 minuti, si dovrà salire e scendere per 90 volte. E' indispensabile che vi sia un metronomo che scandisca il tempo in modo da eseguire correttamente il test. Se si dovesse salire e scendere 25 o 35 volte al minuto, la sua valenza, rispetto ai parametri di confronto, verrebbe a mancare in parte o del tutto. Terminato l'esercizio, si lascia trascorrere un minuto e quindi si contano i battiti cardiaci per i 30 secondi successivi.

A questo punto occorre fare un piccolo conto, cioè :

$$\frac{18.000 \text{ (durata in secondi dell'esercizio per } 100 \text{)}}{\text{Battiti cardiaci rilevati nei 30 secondi} \times 5.5}$$

Il risultato equivale all'indice **I.R.I.**

Per comodità, si allega una tabella in cui sono già stati calcolati gli indici I.R.I. per cui sarà sufficiente contare le pulsazioni e verificare il proprio I.R.I.

25	130.9
26	125.8
27	121.2
28	116.8
29	112.8
30	109.0
31	105.5
32	102.2
33	99.1
34	96.2
35	93.5
36	90.9
37	88.4
38	86.1
39	83.9
40	81.8
41	79.8
42	77.9
43	76.1
44	74.3
45	72.7
46	71.1
47	69.6
48	68.1
49	66.7
50	65.4
51	64.1
52	62.9
53	61.7
54	60.6
55	59.5
56	58.4
57	57.4
58	56.4
59	55.4
60	54.5
61	53.6
62	52.7
63	51.9
64	51.1
65	50.3
66	49.5
67	48.8
68	48.1
69	47.4
70	46.7
71	46.0
72	45.4
73	44.8
74	44.2
75	43.6
76	43.0
77	42.5
78	41.9
79	41.4
	40.9

Una volta determinato il proprio indice I.R.I., si confronta il dato con quest'altra tabella e si avranno le seguenti valutazioni :

Superiore a 80	efficienza fisica ottima
tra 70 e 80	efficienza fisica buona
tra 60 e 70	efficienza fisica discreta
tra 50 e 60	efficienza fisica appena sufficiente
inferiore a 50	efficienza fisica insufficiente

Passiamo ora a parlare della programmazione della preparazione.

C'è un dato conosciuto in tutte le discipline sportive : il periodo di massima forma fisica e psichica, non può durare più di 60-90 giorni.

Vi sono degli sport in cui si deve mantenere uno stato di forma alto per un periodo di molti mesi (basket, calcio, pallavolo ecc.) e altri dove si possono finalizzare i picchi delle prestazioni (atletica leggera, nuoto ecc.) per alcune manifestazioni particolarmente importanti(Campionati Mondiali, Olimpiadi ecc.). Il nostro sport fa parte del primo gruppo.

Al Biliardo Sportivo si gioca tutto l'anno con l'eccezione dei mesi estivi. Anche le gare più importanti sono distribuite su 11 mesi. Non si può quindi fare una preparazione atletica preponderante sulla preparazione tecnica, circoscrivendola in un determinato periodo dell'anno.

Possiamo valutare il fatto che in agosto, quando l'attività agonistica è quasi ferma, si potrebbe approfittarne per concentrare maggiormente la preparazione fisica, che comunque non dovrà mai raggiungere degli alti livelli di intensità.

E' quindi difficile predisporre delle tabelle precise per affrontare una programmazione specifica. Cerchiamo di proporre quelle soluzioni che ci sembrano più indicate, di dare dei consigli che speriamo possano essere utili.

Innanzitutto ribadiamo che dopo ogni lavoro di potenziamento muscolare serve un periodo di adattamento alle nuove condizioni. Nessuno pensi di iniziare la preparazione fisica e contemporaneamente di cominciare a giocare al meglio con più continuità. Occorreranno alcuni mesi (almeno 3-4) prima di accorgersi dei benefici.

Ricordiamoci che, soprattutto il lavoro di potenziamento muscolare, porta dei piccoli scompensi al nostro corpo ai quali ci si deve abituare e di conseguenza, almeno per i primi tempi, evitiamo questi lavori nelle immediate vicinanze delle gare. Si cessa il lavoro sulla muscolatura almeno una settimana prima.

Il giorno precedente la competizione evitiamo la preparazione fisica ad eccezione degli esercizi di stretching.

Il giorno della gara ricordarsi di fare il riscaldamento.

Con l'approssimarsi delle gare che riteniamo più importanti, nella settimana che le precede, si diminuisce il consueto lavoro fisico del 60-70 %. Si avrà così un benefico effetto di compensazione o di scarico che ci farà sentire " in forma " e ci aiuterà ad essere più pronti fisicamente e mentalmente e meno soggetti all'affaticamento.

Nel mese che precede le gare importanti, limitare la preparazione muscolare ai primi 15 giorni e quindi effettuare solo dei richiami (pochi esercizi di breve durata).

Ricordarsi di bere quando si cammina o si corre e di conseguenza si suda. La perdita di liquidi comporta un maggiore affaticamento e una diminuzione del potere allenante dell'esercizio. Lo stesso vale per le competizioni : se ci si accorge di avere sudato, e capita spesso quando si va in tensione, occorre reintegrare i liquidi che si sono persi. L'acqua minerale è la bevanda ideale. I reintegratori salini possono essere utili solo in quelle condizioni dove la perdita di liquidi è veramente consistente, ma di solito, per i giocatori di biliardo, è sufficiente l'acqua.

Crediamo di poter concludere questo primo quaderno tecnico sulla preparazione atletica del giocatore di Biliardo Sportivo, dando delle indicazioni sul modo migliore per condurre una seduta d'allenamento fisico. Abbiamo detto all'inizio che 4 sedute settimanali sarebbero l'ideale ed allora esemplifichiamo 4 allenamenti :

- 1) Camminare per 10 minuti ad andatura contenuta
Fare 20 minuti di stretching
Fare 10 minuti di esercizi per gli addominali
Camminare per 40 minuti ad andatura sollecita
Fare esercizi di inspirazione ed espirazione profonda e altri 5 minuti di stretching

Come fare gli esercizi di respirazione : si effettuano esclusivamente stando all'impiedi. Quando si inspira le braccia tendono a staccarsi dal corpo per consentire alla cassa toracica di dilatarsi. Assecondiamo questo aspetto senza fare movimenti strani con le braccia tipo portarle sopra la testa o rotarle a vuoto. Non servono a niente ed anzi possono essere d'impaccio alla corretta esecuzione della respirazione.

Ricordiamoci che gli uomini hanno una respirazione di tipo addominale e le donne di tipo pettorale. Se osserviamo un uomo quando respira, notiamo che dilata e contrae leggermente l'addome mentre le donne fanno la stessa cosa con il petto. Il nostro scopo è quello di respirare bene ed in forma completa e quindi procederemo in questo modo : ispireremo riempiendo dapprima la parte bassa dei polmoni e quindi ci ricorderemo di completare l'inspirazione riempiendo anche la parte alta dei polmoni.

Anche le donne dovranno procedere con queste modalità.

Importante : si inspira con la bocca aperta !

- 2) Correre per 5 minuti ad andatura moderata
fare 15 minuti di stretching
fare 5 esercizi per addominali e dorsali
camminare per 40 minuti senza forzare troppo l'andatura
- 3) Camminare per 15 minuti a velocità moderata
fare stretching per 20 minuti
correre per 15 minuti
fare stretching per 15 minuti
fare esercizi di respirazione
- 4) Camminare per 10 minuti
fare stretching per 15 minuti
fare 6 esercizi per addominali e dorsali
camminare per 30 minuti ad andatura sostenuta
fare stretching per 10 minuti

Crediamo di poter terminare qui sperando che queste note possano essere di aiuto a chi pratica il Biliardo Sportivo e che soprattutto possano servire a stimolare la voglia di provare a raccogliere i benefici che, una sia pur minima preparazione fisica, può dare.