

Il Music Basket

Con l'estate nel pieno del suo svolgimento, si rincorrono le iniziative musicali, culturali e sportive che da qualche anno riempiono i calendari di chi va in vacanza, ma anche di chi rimane in città e cerca in queste forme di svago un'alternativa al viaggio e al divertimento vacanziero.

Estate vuol dire divertimento, ma anche tenersi in forma... per ben figurare quando ci si trova in costume di fronte ad "adoni palestrati" o a ragazze con curve perfette e mozzafiato.

Per riunire entrambe le cose, divertimento e forma fisica, vi presentiamo l'idea di Massimiliano Antonelli, grande giocatore di basket e campione d'Italia a Bologna con la Virus: il [Music Basket](#).

Dal nome possiamo già capire l'essenza del Music Basket e cioè "la fusione di gioco del basket, di ginnastica e di aerobica"

L'idea nasce dalla lunga esperienza di Massimo Antonelli, 12 anni nella serie A di basket, constatando che i giocatori di pallacanestro quando eseguono i fondamentali "sembrano dei veri e propri ballerini ed il gioco del basket una danza".

Il Music Basket ha due versioni, una col muro ed una senza, dove il muro costituisce il compagno di gioco, con cui allenarsi anche da soli; ma il "bello" del Music Basket è anche la partecipazione di gruppo, l'atmosfera che crea la musica assieme ad uno degli sport più apprezzati in tutto il mondo.

Un esempio del funzionamento del Music Basket, ci viene riportato direttamente da Massimo Antonelli ed è quello del giocatore che si trova di fronte al muro ed esegue gli esercizi di palleggio ascoltando la musica: "a tutte le battute forti della canzone nello stesso istante il giocatore deve far arrivare la palla alla parete e alle altre battute far corrispondere il palleggio, o altro, seguendo il ritmo".

Il Music Basket è stato concepito inizialmente come un metodo di allenamento per migliorare la tecnica dei giocatori, trasformando i lunghi e noiosi esercizi sui cosiddetti fondamentali, in un'esperienza divertente e coinvolgente, grazie alla musica e alla novità della proposta; il Music Basket, però, si sta trasformando sempre più in un fenomeno di fitness di grande successo, sperimentato in molte città d'Italia in occasione di eventi sportivi importanti come nel villaggio degli ultimi Campionati Internazionali di tennis di Roma disputati al Foro Italo.

Il lavoro di Massimo Antonelli è stato davvero molto creativo, ma allo stesso tempo all'insegna di una grande professionalità: sono davvero tanti gli esercizi e le diverse metodologie proposte dall'ex campione, come spiega lui stesso: "E' stata preparata una lunga lista di esercizi di fondamentali individuali e di indicazioni pratiche per gli insegnanti. Gli allievi, anche mentre giocano, sono invitati a fare particolari movimenti, andature .. seguendo il ritmo della musica. Questi accorgimenti fanno sì che ci sia un vero e proprio miglioramento della coordinazione, dell'abilità motoria, della destrezza al più alto livello, conseguentemente nella tecnica di gioco e nella comunicabilità col proprio corpo e della

capacità di risolvere le situazioni di gioco più complicate. La musica insieme al gioco esprime energia e allegria pura e favoriscono anche una giusta aggregazione tra i ragazzi”

Il Music Basket è arrivato anche alle scuole, grazie al grande impegno di Antonelli, che è riuscito a coinvolgere la Direzione Generale dell'Ufficio Scolastico Regionale per la Campania, attivando il progetto di “Music Basket in School”.

Cosa c'è di meglio per fare fitness, divertirsi ad allenarsi che unire la musica allo sport da palestra per antonomasia?

Per saperne di più su MB si consiglia di visitare il sito: www.musicbasket.org
o di telefonare al 081-3030106
o di scrivere a : info@musicbasket.org

Cosa pensano del Music Basket gli allenatori della nazionale italiana maschile e femminile di basket?

Carlo Recalcati: Allenatore Nazionale Maschile di Pallacanestro

Ho visto in più di un'occasione Massimo Antonelli allenare un gruppo di ragazzini con l'ausilio della musica...

... Che fossero di Napoli o di Varese, la soddisfazione e lo stupore, li accomunava, nello scoprire quanto la loro destrezza aumentasse con lo svolgersi e l'aumentare della difficoltà degli esercizi...

... Considerando l'alto numero di ripetizioni che si riescono ad ottenere, questo tipo d'allenamento, oltre che migliorare coordinazione e scelta di tempo, può essere valido per chiunque quale condizionamento generale.

Aldo Corno: Allenatore Nazionale Femminile di Pallacanestro

Caro Massimo,

sono rimasto favorevolmente colpito dalla originalità, dalla unicità e dalla concretezza della tua personale “creazione sportiva”...

... Concordo pienamente, anche per la mia ventennale esperienza con le ragazze, che con le nuove generazioni l'abbinamento “Musica-Basket” potrà portare enormi benefici alla diffusione ed al miglioramento del nostro sport, non solo dal punto di vista strettamente tecnico, ma soprattutto da quello “motivazionale” e di entusiasmo.

... Confermo, in pieno, l'utilità di questo nuovo metodo di allenamento per il miglioramento dei fondamentali individuali, delle abilità psico-motorie e della coordinazione.

Nell'ora di lavoro ...ho notato gli evidenti progressi che le singole giocatrici hanno evidenziato alla fine di un così limitato lasso di tempo...

...Con la presente voglio invitare i colleghi e le varie componenti del basket-femminile a sponsorizzare senza riserve questo progetto che potrà portare benefici a tutto il movimento.

