

LA PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE in una squadra di vertice



A cura di Gianluca Mazzoncini: Laureato in scienze motorie a Firenze, consegue prima la tessera di allenatore Specialista in Atletica Leggera e poi quella di preparatore fisico tesserato FIP avendo frequentato il 1° corso nel 2001. Inizia la sua carriera a Pistoia in serie C2 arrivando dopo varie promozioni fino alla B1. L'anno successivo passa a Veroli, con la quale nel contempo era arrivato sempre in serie B1 e conquista i playoff. Nel 2004 arriva in serie A a Livorno e dopo 3 anni molto importanti professionalmente, lo scorso anno arriva a Parigi alla corte di Antoine Rigadeau. Dopo un anno all'estero riceve l'offerta della Virtus Bologna e si aprono le porte di un'ulteriore passo in avanti.

Quando si parla di preparazione settimanale in una squadra di vertice, che partecipa anche ad una manifestazione europea, l'aspetto fondamentale di cui si deve tener conto è quello del carico di allenamento. Tanto per introdurre l'argomento vorrei dare un po' di numeri per rendere l'idea di cosa significhi una stagione agonistica ad alto livello:

La squadra VIRTUS PALLACANESTRO BOLOGNA, nella stagione sportiva 2008/09 ha iniziato la preparazione il 18 Agosto, il 27 ha giocato la prima amichevole.

Da allora, fino al 5 ottobre (ultima settimana prima dell'inizio del campionato) ha effettuato 14 amichevoli in un totale di 48 giorni che vuol dire una partita ogni 3,4 giorni di media. A questo va aggiunto che nelle prime settimane di preparazione è stata data prevalenza al lavoro fisico \ atletico e quindi nelle prime 2 settimane è stata effettuata soltanto 1 amichevole ufficiale ed 1 scrimmage interno.

Di conseguenza, nei restanti 34 giorni, si sono giocate ben 12 amichevoli ufficiali nella fase definita di "pre-campionato".

Dal 12 ottobre, data d'inizio del campionato, alla fine del mese di Marzo, poi sono state giocate:

24 partite di campionato, 15 partite di coppa e 3 di Coppa Italia, 1 amichevole per un totale di 43 partite in 171 giorni con una media di una partita ogni 3,9 giorni, passando da mesi iniziali, come Ottobre e Novembre dove si giocava solo 1 volta a settimana, densità una partita ogni 5\6 giorni (le coppe non erano ancora iniziate) a mesi come Dicembre, Gennaio e Febbraio dove sono state giocate 25 partite con una densità di una partita ogni 90 ore che corrispondono a 3,75 giorni.

Entrando nel dettaglio, siamo passati da giocare 7 partite ufficiali ed 1 amichevole in Dicembre cioè una partita ogni 93 ore, meno di 4 giorni; a Gennaio con partite ufficiali giocate 7 cioè una partita ogni 106 ore; a Febbraio dove si sono giocate 10 partite (in 28 giorni) cioè una partita ogni 67 ore, meno di 3 giorni, con punte di 5 partite giocate in 9 giorni cioè una partita ogni 43 ore, e stiamo parlando di 5 impegni di cui 3 per le Final Eight di Coppa Italia, 1 di Campionato ed una di Fiba Cup!!!!

In tutto questo susseguirsi di partite, amichevoli, partite di coppa e scrimmage, si deve elaborare e sviluppare un programma di allenamento che tenga conto delle singole necessità e dello sviluppo delle stesse all'interno di una squadra ed ancora della ricerca della miglior performance del team che deve avvenire il più possibile nei momenti chiave della stagione, dove ogni partita ha un valore più alto e più decisivo per il seguito della stessa.

Carico d'allenamento

Il carico d'allenamento è lo stimolo principale che favorisce l'adattamento rispetto alle esigenze fisiche del gioco.

Il principale fattore che determina l'influenza di un'unità d'allenamento sull'organismo dell'atleta è **l'entità del carico**.

Questo lo possiamo classificare in:

Carico elevato: è accompagnato da notevoli cambiamenti funzionali nell'organismo dell'atleta e da una diminuzione della capacità di lavoro che indicano che è stato raggiunto un evidente stato di affaticamento. Per sostenerlo l'atleta è obbligato a realizzare un grande volume di lavoro (volume adeguato al suo livello di preparazione in quel dato momento). Il criterio esterno di valutazione del carico è l'incapacità dell'atleta di continuare a realizzare il lavoro proposto.

Carico considerevole: è caratterizzato da un grande volume globale di lavoro in condizioni di capacità di prestazione stabile e non è accompagnato dalla diminuzione di tale capacità. In questo caso, il lavoro s'interrompe se compaiono segnali stabili di fatica. Viene considerato il volume di lavoro realizzato prima della comparsa d'un affaticamento evidente.

Carico medio: corrisponde all'inizio della seconda fase della capacità di lavoro stabile ed è caratterizzato dalla stabilità dei movimenti. In questo caso, il volume di lavoro oscilla tra il 40 - 60% del volume totale di lavoro realizzato prima della comparsa di un affaticamento evidente.

Carico scarso: mette in moto considerevolmente l'attività dei diversi sistemi funzionali dell'organismo ed è caratterizzato dalla stabilizzazione dei movimenti. Il numero degli esercizi eseguito dagli atleti nelle unità d'allenamento con carichi scarsi, di norma, è il 20 - 25% del volume totale di lavoro realizzato prima della comparsa di un affaticamento evidente.

Nella pratica, per valutare correttamente l'entità dei carichi delle unità d'allenamento, si possono utilizzare alcuni indici relativamente semplici ma oggettivi che sono:

- arrossamento della pelle,
- la capacità di mantenere un buon grado di concentrazione del giocatore,
- la qualità dell'esecuzione dei movimenti,
- lo stato d'animo (umore)
- lo stato fisico generale.

E' importante rilevare che non esiste un metodo esclusivo per il controllo del carico d'allenamento. Negli sport a carattere ciclico, come per esempio nella maratona, il controllo del volume (es. km/settimana) rappresenta un metodo applicabile e di una certa efficacia per determinare il carico di lavoro.

Tuttavia, determinare unicamente il volume d'allenamento non è sufficiente. Nel controllo del carico, conoscere il grado d'intensità ha un'importanza fondamentale nel momento in cui sono raggiunti gli effetti desiderati dell'allenamento.

Nonostante la notevole difficoltà a determinare il carico tutti gli studi confermano l'importanza del controllo dello stesso, ma soprattutto dell'alternanza indispensabile che si deve produrre tra i periodi d'allenamento più e meno intensi; tutto questo al fine di aumentare il rendimento sportivo, sia nella singola partita e, soprattutto, nell'arco di tutte le competizioni a cui una squadra di vertice prende parte nel corso della stagione.

Nella pallacanestro contemporanea i sistemi obiettivi per il controllo dell'intensità del carico d'allenamento sono poco utilizzati, il metodo di controllo per stimare l'intensità del carico è quasi esclusivamente dato dalla valutazione del tempo totale di allenamento, dai tempi parziali dei vari lavori in cui esso si suddivide e dall'interpretazione soggettiva dell'allenatore riguardo alla fatica che si produce nei giocatori.

Si può affermare che la grande maggioranza degli staff nella pallacanestro non applica gli adeguati strumenti scientifici, per cui il controllo del carico d'allenamento non è molto preciso.

Il processo di pianificazione dell'allenamento di solito si concretizza in due modi: riducendo il rischio che questo possa influenzare la salute e\o la performance degli atleti o programmando un lavoro senza considerare le caratteristiche dei giocatori con il conseguente rischio di infortuni.

Tutto questo ci porta alla necessità di definire e sviluppare nuovi metodi per il controllo e la valutazione dei carichi d'allenamento, attraverso la conoscenza degli indicatori di carico, quali la FC, la velocità di spostamento in corsa, l'accelerazione e la decelerazione che vengono espresse nelle singole azioni e ultima, ma non meno importante, l'intensità reale e quella percepita.

La programmazione di un allenamento di basket deve basarsi su due principi fondamentali:

- 1) la pianificazione dei carichi
- 2) la periodicità o organizzazione temporale.

TIPI di LAVORO

Con la mia squadra l'obiettivo da raggiungere era di avere un quadro il più completo possibile dei carichi di lavoro che venivano somministrati ai giocatori. Per riuscire a districarmi in tutta questa impressionante sequenza di impegni, in collaborazione con l'allenatore, abbiamo cercato di dare un "valore", "un grado d'intensità" agli allenamenti stessi. A tale scopo abbiamo suddiviso gli allenamenti in più tipologie, tenendo conto di:

DURATA complessiva e parziale; intendendo per quest'ultima il tempo trascorso nella fase centrale del lavoro (dove viene richiesto il massimo impegno sia fisico che mentale);

TIPO di ESERCITAZIONE che deve essere in stretta correlazione con i due punti successivi....;

TEMPI di RECUPERO; cioè quei momenti di pausa, determinati dall'allenatore o dalla tipologia di esercitazione scelta;

TIPOLOGIA dell'IMPEGNO RICHIESTO cioè se si cercasse un allenamento più di tipo fisico o più di tipo mentale;

SPAZIO di Lavoro; cioè se si tratta di allenamento a metà o tutto campo (o almeno dove si sviluppa il maggior tempo di lavoro)

In squadre, dove si gioca mediamente ogni 3\4 giorni e con la pressione del risultato, deve essere allenato anche il livello di applicazione e\o tenuta mentale che riesce a far superare agli atleti vere e proprie problematiche anche di carattere fisico.

Per quanto riguarda L' INTENSITA' D' ALLENAMENTO è chiaro che deve sempre essere massimale o almeno "massimale" rispetto alle richieste.

Sulla base di queste considerazioni siamo arrivati a definire le seguenti tipologie di allenamento:

- A) "INTENSIVO"; durata: 60\90'; spazio: campo completo; esercitazione: 5 vs 5 partendo a metà campo ed effettuando almeno 2\3 azioni complete; tempi di recupero: frequenti e lunghi (1' \ 3'- 5') esempio : interruzioni durante il gioco frequenti, non solo dettate dalle situazioni di gioco e partite ai 15\11 punti con successiva pausa lunga fra le partite (non solo per l'idratazione, ma anche per precisazioni tecnico \ tattiche); tipologia dell'impegno: principalmente fisica, ma con anche una importante componente mentale.
- B) "CONDIZIONANTE"; durata: 110\120'; spazio: 1\2 campo e campo completo; esercitazione: da 1 vs 1 e 2 vs 2 a metà campo, 3 vs 3 e 4 vs 4 in continuità a tutto campo e 5 vs 5 tipo partita con restrizioni tattiche; tempi di recupero: quando si lavora a metà campo di solito il rapporto tra tempo di lavoro e pausa è di 1\3 con la pausa lunga ogni 10\12' , con il lavoro a tutto campo le pause sono brevi con poche interruzioni più complete (solo per bere ed organizzare il lavoro successivo) esempio : interruzioni dettate dalle situazioni di gioco (alcune volte 1 solo tiro libero), e partite molto agonistiche a tempo o a punteggio dove (come da precisa richiesta) si tende a " far giocare" con successiva pausa, tra le partite, solo per bere e dare un minimo di recupero, che non deve però essere superiore ai 3\4' minuti; tipologia dell'impegno: principalmente fisica, ma con anche una importante componente mentale (ricerca della concentrazione in situazioni di affaticamento importante)
- C) "TATTICO"; durata: 60\70'; spazio: 1\2 campo, tutto campo; esercitazione: 5 vs 5 a metà campo oppure a tutto campo ma dove non effettuano più di 2 azioni (partendo da una metà campo e si finisce con un contropiede); tempi di recupero: frequenti e quasi completi (1' \ 4'-7') esempio : interruzioni durante il gioco frequenti, non solo dettate dalle situazioni di gioco e partite ai 9\11 punti con successiva pausa lunga fra le partite (non solo per bere, ma anche per precisazioni tecnico \ tattiche); tipologia dell'impegno: principalmente fisica, massima intensità ma poca resistenza, la componente mentale è rivolta alla preparazione agli avversari, si tratta di allenamenti pre - partita (di solito quelli che si effettuano il giorno prima della partita che sia di coppa che di campionato)
- D) "ATLETICO"; condizionante atletico, con e senza palla. Durata: 25' \ 45'; spazio: sprint o situazioni specifiche della lunghezza massima di 25\30 mt non lineari (con almeno 1 cambio di direzione e\o senso) effettuati con la metodologia delle serie e ripetizioni. La distanza totale va dai 250 ai 400 mt; tempi di recupero: 15\30" tra le ripetizioni, 2\3' tra le serie e 5\6' tra gli esercizi; tipologia dell'impegno: fisica, lavori di massima intensità e con sviluppo della componente lattacida e della resistenza alattacida
- E) "POTENZIAMENTO"; lavoro di muscolazione seguito da un lavoro di sviluppo della stessa. Durata: 30\50'; spazio: sia in sala pesi che sul campo; esercitazione: esercizi di potenziamento e

muscolazione effettuati a corpo libero con supporti propriocettivi, con bilancieri, manubri, ecc..., oppure con l'ausilio di elastici; tipologia dell'impegno: fisica e mentale. Alla fine di questo tipo di allenamento vengono sempre effettuate sedute di tiro da posizione ad obiettivo, esempio: effettuare almeno 4 volte 8\10 da tre punti + 4\4 ai tiri liberi.

ORGANIZZAZIONE DELLA SETTIMANA

Per dare un'idea dell'organizzazione settimanale della squadra, illustrerò di seguito due settimane "tipo" così come nella realtà di questa stagione:

Il primo esempio (Fig. 1) prevede una partita di campionato in casa alla domenica ed una in casa al martedì, mentre la domenica successiva la squadra era impegnata in campionato fuori casa, quindi, come prevede l'organizzazione classica, partenza il giorno prima subito dopo l'allenamento.

Per quanto riguarda le sessioni di allenamento abbiamo:

Domenica mattina (ore 12): Partita di Campionato
pomeriggio: riposo
Lunedì mattina : allenamento individuale
pomeriggio: allenamento di squadra tipo C "TATTICO"
Martedì mattina: tiro pre-gara
sera: Partita di Coppa
Mercoledì mattina: riposo
pomeriggio: Pesì + tiro \ basket tipo E + C
Giovedì mattina: condizionante atletico (senza e con palla) tipo D
pomeriggio: allenamento di squadra tipo A
Venerdì mattina (ore 12): allenamento di squadra tipo A
pomeriggio: riposo \ individuale
Sabato mattina (ore 12): allenamento di squadra tipo C
pomeriggio: trasferta \ riposo
Domenica mattina (ore 12): partita di campionato
pomeriggio: ritorno \ riposo

GIORNO	MATTINA	POMERIGGIO
Domenica	Partita vs MONTEGRANARO in casa	Riposo
Lunedì	Riposo \ lavoro individuale	Allenamento di squadra C
Martedì	Tiro pre-gara	Partita di coppa vs Samara in casa
Mercoledì	Riposo	Allenamento di squadra E + C
Giovedì	Allenamento di squadra D	Allenamento di squadra A
Venerdì	Allenamento di squadra A	Riposo \ lavoro individuale
Sabato	Allenamento di squadra C	Riposo \ viaggio x Treviso
Domenica	Partita Campionato	Riposo

BENETTON TREVISO

Fig1

Come si vede dallo schema, dopo le partite di domenica e martedì dove il carico è dettato dagli incontri stessi (anche l'individuale del lunedì è legato e determinato dall'impegno precedente); sin dai primi allenamenti successivi la scelta è quella di effettuare lavori con carico da elevato a considerevole:

mercoledì un allenamento (potenziamento + tattico),

giovedì due allenamenti al mattino atletico ed al pomeriggio intensivo

venerdì un allenamento intensivo più un individuale (quindi legato all'utilizzo nelle partite) che di solito è di potenziamento.

Infine si arriva al giorno prima della partita da dove s'inizia a preparare l'incontro della domenica, sia dal punto di vista fisico che mentale.

Queste 4\5 sedute che arrivano dopo due partite ravvicinate e subito prima di una terza nella stessa settimana, sono sicuramente un carico di allenamento importante ed impegnativo (dal punto di vista fisico e soprattutto mentale) ma risultano indispensabili per il mantenimento della condizione durante tutto il periodo.

La seconda settimana che prenderemo in esame (fig2) è un altro classico tipo di settimana con la quale abbiamo avuto a che fare in questa stagione:

Prevede una partita di campionato al sabato sera fuori casa, una partita di coppa al martedì, in casa e la seconda partita di campionato alla domenica in casa.

Per quanto riguarda le sessioni di allenamento abbiamo:

Sabato mattina: tiro pre-gara
pomeriggio: Partita di Campionato

Domenica mattina: ritorno \ riposo
pomeriggio: pesi + condizionante tipo

E+ D

Lunedì mattina : allenamento individuale
pomeriggio: allenamento di squadra

tipo C "TATTICO"

Martedì mattina: tiro pre-gara
sera: Partita di Coppa

Mercoledì mattina: riposo
pomeriggio: allenamento individuale (differenziato)

Giovedì mattina: Pesi + tiro \ basket tipo E + C
pomeriggio: allenamento di squadra

tipo B

Venerdì mattina (ore 12): allenam di squadra
pomeriggio: riposo \ individuale

Sabato mattina (ore 12): allenam di squadra
pomeriggio: trasferta \ riposo

Domenica mattina (ore 12): partita di campionato
pomeriggio: ritorno \ riposo

Sabato	Tiro \ preparazione partita	Partita vs CASERTA away
Domenica	Riposo	Allenamento di squadra E + C
Lunedì	Riposo \ individuale	Allenamento di squadra C
Martedì	Tiro \ preparazione partita	Partita di Coppa home
Mercoledì	Riposo	Allenamento individuale
Giovedì	Allenamento di squadra E + C	Allenamento di squadra B
Venerdì	Allenamento di squadra C	Riposo \ individuale
Sabato	Allenamento di squadra C	Riposo
Domenica	Partita Campionato TERAMO home	Riposo

Fig 2

GIORNO	MATTINA	POMERIGGIO
--------	---------	------------

In questo caso si è scelto di effettuare due lavori di carico (da elevato a considerevole) uno alla domenica, giorno successivo alla partita, ed uno al giovedì secondo giorno successivo alla partita di coppa. Poi nei restanti allenamenti si sono mantenuti carichi relativamente bassi (da medio a scarso), esempio lunedì, venerdì e sabato si sono svolti solo allenamenti tattici. In questa settimana si è data molta importanza ai lavori individuali per mantenere lo stesso livello di condizione all'interno della squadra, dove per forza di cose vi erano notevoli differenze tra coloro che avevano un alto minutaggio in partita e coloro che al contrario avevano giocato pochi minuti.

Dalla distribuzione e dall'organizzazione della settimana, due sono le tipologie di sedute che è bene sottolineare:

allenamento INDIVIDUALE, questo tipo di lavoro è caratterizzato dal fatto di essere appunto individuale, cioè "vestito", personalizzato sull'atleta: viene valutata individualmente la condizione del singolo giocatore, sulla base dei minuti giocati (la tendenza, in caso di impegni ravvicinati, è quella di tenere in considerazione la media delle ultime due partite, almeno), della condizione fisica precedente e di altri fattori psico-fisici (tipo piccoli attacchi influenzali, problemi fisici, problemi psicologici, ecc...).

allenamento di SQUADRA, dove tutta la squadra effettua un tipo di lavoro, sia esso con o senza palla e dove è molto difficile personalizzare il lavoro, ma si ricerca un carico "globale" da dare alla squadra.

Considerati i ritmi con cui sono collocate le partite ed il numero esiguo di allenamenti svolti, ogni seduta di allenamento deve essere sfruttata al meglio e soprattutto dai giocatori che possono lavorare senza che siano afflitti da piccoli infortuni. Quindi dopo ogni partita, di concerto con l'allenatore, viene programmato il lavoro da effettuare, ma soprattutto vengono decisi i giocatori che possono, effettuare una seduta di allenamento completa, quelli che devono svolgerne solo una parte e coloro che, visto il minutaggio e l'impiego che hanno avuto, devono effettuare lavoro di scarico. La mia esperienza a volte mi ha suggerito di spostare un giocatore da un gruppo ad un altro anche durante la seduta stessa di allenamento in collaborazione con lo staff medico e di concerto con lo staff tecnico, perché una cosa sicura è che se un giocatore che deve riposare ed invece si allena, sicuramente la sua prestazione successiva sarà al di sotto delle sue potenzialità ed aumenterà in maniera esponenziale la possibilità di infortunio.

È mia opinione che, quando si parla di squadra di alto livello, che partecipano a partite di coppa, una gran parte del lavoro da parte del preparatore debba essere rivolta al lavoro individuale differenziato. Si deve infatti tenere conto che stiamo parlando di squadre che hanno almeno 10\12 atleti di alto livello tutti possibili titolari, che nell'arco dei 3 impegni settimanali devono mantenere costante ed alto il proprio livello di performance, siano più o meno impegnati nelle partite.

Diventa quindi fondamentale mantenere alta la condizione e la forma atletica di ogni componente la squadra, e questo lo si può fare solo personalizzando le sedute di allenamento. Quindi il lavoro del preparatore, durante il campionato, deve essere rivolto a migliorare i deficit che l'atleta ha evidenziato nello screening iniziale, prevenire eventuali disequilibri che potrebbero portare ad infortuni e ultimo, ma non meno importante mantenere a disposizione dell'allenatore tutti i giocatori in una condizione alta di performance. È su questi tre punti che secondo il sottoscritto passa il grande salto di qualità che la nostra professione deve compiere al fine di trovare la giusta collocazione all'interno di uno staff professionistico di alto livello.