

LA SELEZIONE E LO SVILUPPO DEL TALENTO NELLA PALLACANESTRO

Macherio 27.09.2009

A. Menozzi - L. Sepulcri

Definizione di talento

Criteria:

- Controllo della tecnica superiore alla media
- Ritmo di apprendimento superiore alla media
- Capacità complessiva di carico di allenamento (fisico, attentivo e psicosociale) elevato
- Capacità di “lettura” delle situazioni di gioco pronta

Individuazione del talento

**Identificare precocemente il talento:
distinguere il giocatore di talento dal giocatore precoce**

- Processo dinamico, che si realizza nella continuità dell'allenamento
- I parametri di riferimento sono importanti nella selezione iniziale ma solo il successivo sviluppo definirà i valori, di volta in volta più precisi, di attendibilità

Parametri di riferimento

Caratteristiche antropometriche:

- Altezza
- Peso
- Lunghezza degli arti
- Reach
- Max apertura

Parametri di riferimento

Capacità tecniche:

- attitudine al ruolo
- coordinazione specifica

Capacità fisiche:

- di salto bi e monopodalico
- di accelerazione e decelerazione
- di spostamento

Capacità relazionali:

- spirito di iniziativa nel gioco
- motivazione e partecipazione
- stare e ricoprire un ruolo nel gruppo

Sviluppo del talento



Sviluppo del talento

Principi:

- Imparare ad allenarsi
- Sviluppare nuove abilità tecniche
- Potenziare le proprie “sicurezze”
- Riconoscere i propri punti di forza e punti deboli

Sviluppo del talento

Principi:

- Dedicare al lavoro analitico un'attenzione crescente con il crescere dell'età
- Definire i parametri di apprendimento in funzione dell'età
- Definire le competenze
- Considerare i picchi di prestazione come indicatori per successivi miglioramenti

Perfezionamento del talento

- Dare opportunità di fare esperienza e di assumere le corrispondenti responsabilità
- Continuare a sviluppare i fattori che hanno contribuito a determinare il talento
- Passaggio dalla categoria junior a quella senior, tappa più difficile di tutte.

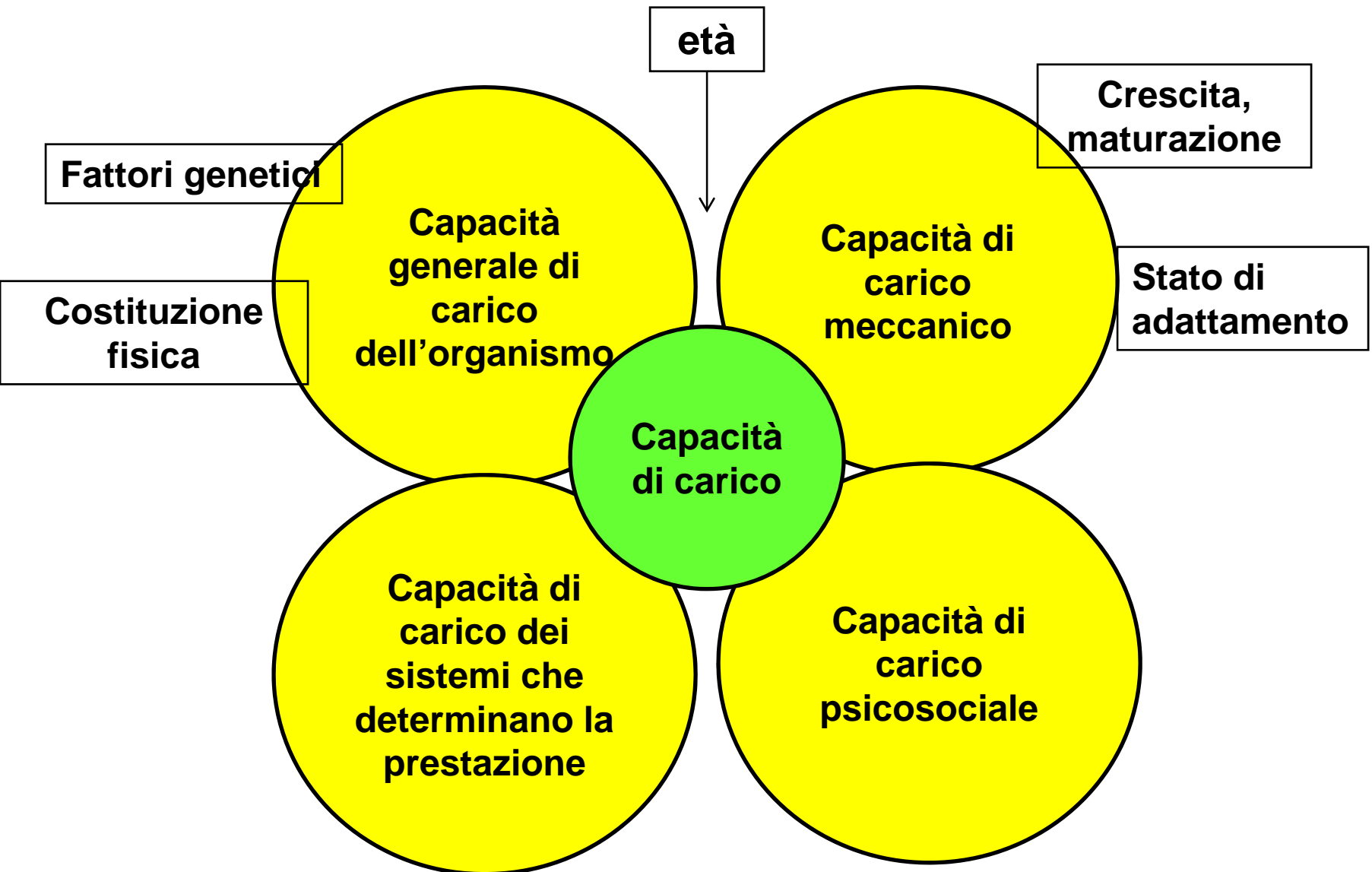
L'allenamento giovanile

- Diversità di maturazione fisica
- Diversità tra maschi e femmine
- Diversità di capacità di carico
- Carico efficace e tollerabile

Obiettivi dell'allenamento

- Garantire la costruzione a lungo termine della prestazione
- Sviluppare le capacità tecniche
- Sviluppare le capacità di carico fisico
- Sviluppare le capacità cognitive
- Sviluppare le capacità psico-sociali

Capacità di carico



Caratteristiche del basket

- Dal punto di vista bioenergetico:
impegno metabolico misto
- **Dal punto di vista meccanico, muscolare:**
forza esplosiva e reattiva

Cosa fare

- Sviluppare le capacità fisiche generali (saper correre, saper saltare, saper staccare, stabilizzare la muscolatura del tronco)

e specifiche (saper accelerare e decelerare, saper fare i cambi di direzione, saper controllare il proprio corpo)

- Allenare il controllo neuromuscolare del movimento
- Sviluppare le capacità di coordinazione generale e specifica (tecnica)

Cosa fare

- Sviluppare la velocità d'azione generale e specifica
- Sviluppare le capacità di anticipazione nelle situazioni di gioco.
- Sviluppare le abilità di apprendimento della tecnica
- Sviluppare le diverse espressioni di forza (esplosiva , reattiva) in rapporto alla maturazione
- Sviluppare una crescita muscolare equilibrata
- Pianificare la prevenzione e la pre-abilitazione

Metodologia

- Allenare compiti motori funzionali
- Lavorare in regimi di accelerazione e decelerazione
- Gradualizzare il carico
- Lavorare secondo spazi e tempi specifici

Quando e come fare

- Programmare l'attività in funzione dell'età
- Definire le priorità dell'allenamento in ciascuna fascia di età
- Stabilire cosa devono saper fare al termine di ogni fascia
- Individuare la metodologia di lavoro più appropriata

Competenze

Per avere un'osservazione concreta di cosa devono saper fare i giocatori al termine di ogni categoria proponiamo , a titolo esemplificativo, le seguenti indicazioni pratiche in funzione dell'età.

Under 13

- Difesa 1 c 1 sulla palla: responsabilità individuale, aggressività.
- Posizionamento difensivo (verticale) sull'avversario senza palla
- Fondamentali in forma globale
- Situazioni di sovrannumero
- 1c1 con palla: migliorare e disciplinare il palleggio

Under 13

- Saper mantenere la posizione fondamentale di equilibrio dinamico
- Es. di forza con il peso corporeo
- Esercitazioni di accelerazioni (partenze da posizioni statiche)
- Allenare gli stabilizzatori statici

Under 15

- Difesa 1c1 avversario con palla: responsabilità individuale, equilibrio.
- Posizionamento difensivo (orizzontale) sull'avversario senza palla + recupero difensivo
- 1c1 senza palla
- Collaborazioni senza blocchi
- Coinvolgere i lunghi
- Giocare su tutta la lunghezza del campo

Under 15

- Saper mantenere la posizione fondamentale entro la propria soglia funzionale di equilibrio.
- Saper controllare il proprio corpo in situazioni dinamiche (dalla corsa allo scivolamento, aiuto e recupero, accelerare, e decelerare ...)
- Sapere utilizzare correttamente i sovraccarichi artificiali in appoggio bipodalico (manubri, elastici, palle zavorrate, cavi, sbarra del bilanciere) appoggi monopodalici solo con peso corporeo
- Allenare gli stabilizzatori statici e dinamici

Under 17

- Giocare su tutta la larghezza del campo
- Contatti
- blocchi

Under 17

- Difesa sui blocchi
- Tagliafuori
- Transizione difensiva
- Collaborazioni difensive – aiuti

Under 17

- Avere il controllo della posizione fondamentale in tutte le situazioni (anche con elementi di disturbo, spinte e trazioni....)
- Sapere utilizzare correttamente i sovraccarichi artificiali anche in appoggio monopodalico (manubri, elastici, palle zavorrate, bilanciere...)
- Saper utilizzare correttamente i balzi e le es. pliometriche
- Allenare stabilizzatori funzionali

Il tratto caratteristico della nostra epoca è la definizione di obiettivi chiari.

A. Einstein



**GRAZIE
PER
L'ATTENZIONE**