

# Giocatori rapidi e agili: ecco la soluzione!

di Gianni Cedolini\*

**LA RAPIDITÀ** e l'agilità sono due caratteristiche del giocatore che un tecnico attento ricerca e allena in ogni seduta di allenamento attraverso continue proposte, con e senza palla, inserite nel contesto del gioco.

“Rapidità dei piedi”, chiariamo subito il concetto, è un termine coniato dagli allenatori per evidenziare movimenti specifici che richiedono azioni rapide negli spazi utilizzati dal giocatore. E' evidentemente un termine improprio poiché, se cerchiamo la definizione di rapidità, non esiste nessun autore che identifica questa capacità soltanto con l'utilizzo della parte inferiore del corpo ma allarga il concetto a processi cognitivi e motori, caratteristici di tecniche e delle tattiche di gioco.

Possiamo definire l'agilità come una qualità del giocatore legata alle capacità



d i destrezza, di equilibrio che integra tutte le capacità coordinative esaltandole ai massimi livelli. Un giocatore agile quindi esprime la capacità di muoversi in maniera coordinata, rapida ed efficace nelle varie situazioni di gioco.

Questa classificazione ci aiuta a stabilire una serie di livelli di difficoltà per programmare l'attività in funzione delle reali capacità individuali. Di conseguenza le prime proposte operative, già nella fascia minibasket, saranno molto semplici, conosciute e aspecifiche per passare, con gradualità, a situazioni più complesse, sconosciute e specifiche del gioco.

“Quel giocatore non sa correre”. Questa è una frase ricorrente tra allenatori e preparatori che sintetizza la poca competenza nella gestione degli schemi motori di base da parte del giocatore che hanno come presupposto l'acquisizione della tecnica della corsa, del salto,

del lanciare, dell'afferrare; movimenti introduttivi ai fondamentali cestistici cui seguiranno movimenti tecnici riferiti alla pallacanestro. La frase comunque, a mio parere, non è corretta, definirei piuttosto un giocatore che non si muove efficacemente come un giocatore che “non usa il suo corpo in maniera funzionale”.

Questa considerazione, apparentemente astratta, apre un percorso metodologico specifico nell'allenamento della rapidità che consentirà al tecnico di programmare le proposte specifiche in funzione del movimento corporeo nella sua completezza quindi porre l'attenzione a tutti i distretti muscolari e anche agli arti superiori fondamentali per l'efficacia del movimento stesso.

La programmazione, a breve o lungo periodo è legata alla valutazione delle capacità del giocatore, queste permet-

segue ►

► tono di definire gli obiettivi e il percorso di proposte pratiche legate al dosaggio dei "fattori di complessità" che vengono introdotti progressivamente nell'allenamento anche con l'utilizzo della palla link fondamentale per trasformare il gesto all'interno del gioco. Parametri da seguire per ottimizzare il lavoro:

- Tempo di esecuzione della ripetizione dai 3 agli 8 secondi. - Tempo di recupero: rapporto 1:3 rispetto al tempo di lavoro.

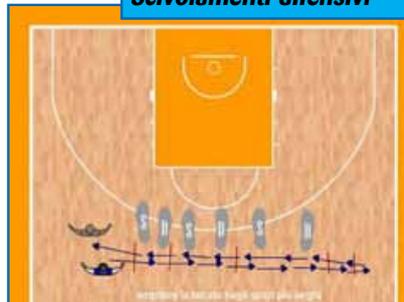
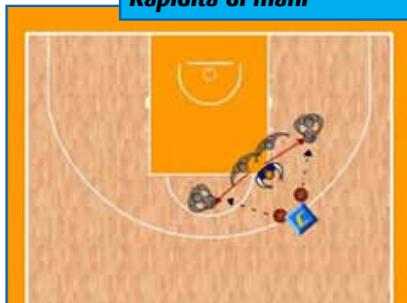
Ripetizioni: dipende dalla durata ma si consiglia minimo 10 ripetizioni a giocatore.

- Serie: (singolo esercizio) 4/5 per fase.

Durata complessiva del modulo dedicato alla rapidità: dai 15 ai 30 minuti.

- Frequenza: inserimento in ogni seduta in maniera variata.

**Nota:** gli esercizi riportati a lato fanno parte del libro, correlato anche da DVD, scritto da Gianni Cedolini "L'allenamento dell'agilità e della rapidità dei piedi nella pallacanestro moderna" acquistabile online su [www.calzettiemariucci.it](http://www.calzettiemariucci.it).

**Movimenti in spazi brevi****Movimenti in spazi ampi****Movimenti complessi****Scivolamenti difensivi****Rapidità di mani****Agilità****Fondamentali con palla****Situazioni di 1 contro 1**

**\* Gianni Cedolini**

Termina la sua carriera di giocatore a Pontedera, dove inizia quella di allenatore delle giovanili e del minibasket. Ha allenato a Livorno nelle tre società maggiori: Libertas, Don Bosco e Pallacanestro Livorno. Ha collaborato con la FIP in qualità di Preparatore Fisico del Settore Squadre Nazionali Maschili giovanili e attualmente è docente per i corsi di formazione per Preparatori Fisici, allenatori e istruttori Minibasket. Dal 1996 insegna Educazione fisica presso L'Accademia Navale di Livorno e allena la rappresentativa di pallacanestro di Istituto, è preparatore fisico della società Castellani Pontedera.