

Proposte pratiche per l'allenamento "dei piedi"

A cura di Roberto Colli e Gianni Cedolini



E' attualmente responsabile per la metodologia dell'allenamento del Settore Squadre Nazionali Giovanile maschile e femminile, e Direttore dei corsi per preparatori fisici organizzati dal CNA della FIP e della FIPAV. Docente di metodologia dell'allenamento all'Università di Tor Vergata, Fa parte della Commissione scientifica dell'APFIP.



Insegnante di Educazione fisica c/o l'Accademia Navale di Livorno dove allena anche la Rappresentativa di Basket. Preparatore fisico della Castellani Pontedera (serie A2 femminile) e Under 18 maschile alla Pallacanestro Don Bosco Livorno. Collabora con il SSN maschile in qualità di preparatore fisico. E' presidente dell'APFIP.

Nello scorso numero abbiamo analizzato, dal punto di vista scientifico, quali devono essere le modalità per migliorare la capacità di rapidità dei piedi di un giocatore di basket, siamo giunti alla conclusione che l'attitudine della corsa cestistica prevede sempre una posizione di leggero piegamento al ginocchio a 140°-160°, quindi l'impatto a terra risulta essere quasi sempre a gambe leggermente piegate; inoltre la corsa cestistica si svolge su spazi molto ridotti, nelle diverse direzioni e piani, è sempre in fase di accelerazione e decelerazione, ciò impedisce che si possa mai arrivare alla massima velocità.

In sintesi la rapidità dei piedi può essere migliorata agendo contemporaneamente su due importanti fattori:

- coordinativo (gesti tecnici e posizioni specifiche)
- condizionale (rapidità – forza esplosiva e forza reattiva)

La conoscenza della biomeccanica degli spostamenti risulta quindi importante come la metodologia corretta per lo sviluppo della rapidità; abbiamo già visto che anche dopo gli 11 anni questa capacità si incrementa notevolmente in termini specifici, quindi le esercitazioni proposte devono essere presenti in ogni allenamento di basket.

Un altro fattore importante è la ricerca continua della specializzazione dei movimenti cestistici quindi il creare le "situazioni parziali di gioco" risulta il giusto metodo per "migliorare la rapidità dei piedi" ed è anche il più motivante.. Il principio base è quello di proporre esercizi che vanno dal facile al difficile con una progressione didattica adattata alle capacità dei giocatori e alla fascia d'età interessata.

Cosa dobbiamo osservare mentre un giocatore esegue gli spostamenti?

- la corretta esecuzione tecnica del gesto con riferimenti precisi alla posizione di spinta delle gambe con un angolo al ginocchio intorno ai 140°-160°,
- la posizione delle braccia che non devono cadere lungo il corpo ma rimanere "attive" per essere pronte a ricevere la palla o prendere un rimbalzo,
- lo sguardo non a terra ma in avanti
- la ricerca del controllo del corpo, inteso come la proprietà di gestire il proprio corpo eseguendo, nel minor tempo possibile, una variazione di direzione ad uno stimolo di gioco.

Altro obiettivo da perseguire è la diminuzione del tempo di latenza (tempo che intercorre tra la percezione di uno stimolo e l'esecuzione) si può allenare con esercizi che richiedono partenze a segnale esclusivamente con la palla o per reazione ad uno spostamento di un giocatore. L'uso di indicatori luminosi ed acustici risulta assolutamente fuori luogo a questa età, potevano aver senso tra i 6 agli 11 anni, dopo questa età possiamo dare solo stimoli specifici allo sport praticato.

Metodologia di lavoro

E' anche importante avere le idee chiare su come usare questa tipologia di esercizi, i tempi di lavoro e pausa, la loro collocazione nella seduta di allenamento e l'indicazione sulla progressione didattica .

Poiché l'esecuzione deve essere sempre intensa, l'esercizio dovrà essere breve, dai 6 agli 8 secondi e dovrà essere collocata necessariamente nella prima parte dell'allenamento, data la necessità della freschezza del sistema nervoso per tale lavoro .

Consigliamo di sviluppare tale lavoro per un massimo di 12'-15' a seduta , usando all'inizio delle pause più lunghe fino a 40" che si ottiene facendo dei gruppi da 4-5 persone, ma arrivando anche rapidamente a ridurre tali pause fino a 15"-20" che si ottiene facendo gruppi da 2-3 persone .

Ogni serie potrà durare 4-6' con una pausa di 90" tra una serie e l'altra, introducendo delle piccole variazioni all'interno di ciascuna serie.

Se possibile vanno utilizzate spesso, ANCHE TUTTI GLI ALLENAMENTI PER I GIOVANI GIOCATORI utilizzando anche spesso diversi attrezzi per ogni serie .

Per il giocatore adulto è consigliabile un uso più moderato massimo 2 volte a settimana

La proposta deve prevedere sempre un aumento del livello della difficoltà in rapporto alle capacità del soggetto ,quando si diventa bravi su un esercizio bisogna cambiarlo per stimolare sempre nuove risposte adattative .

Per una nostra classificazione proponiamo esempi dividendo gli spostamenti tra "brevi" e "lungi" utilizzando il campo e soprattutto le distanze che il gioco richiede.

Attrezzi usati:

Le strisce di gommapiuma (lunghezza 50 cm. Altezza da 1 a 3 cm), hanno la proprietà di essere facilmente trasportabili, poco costose ... e adattabili a qualsiasi esigenza costruendo circuiti nelle varie direzioni e piani. Il loro utilizzo è ideale per allenare gli "spostamenti brevi", come già visto nel precedente articolo, sono preferite al nastro perché fanno lavorare il giocatore con un angolo al ginocchio ideale per la pallacanestro obbligandolo a spostare il baricentro in senso orizzontale .

Affinché l'allenamento sia utile abbiamo visto nell'articolo precedente che è necessario spostare il baricentro ,e ciò avviene quando abbiamo delle strisce multiple sulla stessa linea, o poste su linee diverse . Il lavoro sulla striscia singola va considerato solo come riscaldamento oppure nella fase di apprendimento ma provoca un modesto lavoro sulla muscolatura impegnata .



Spostamenti laterali

Negli scivolamenti difensivi la fase di preattivazione con piedi "attivi" ha una rilevanza importante sulla rapidità di spostamento. Abbiamo infatti rilevazioni sperimentali che ci confermano che se il soggetto è preattivato e coordinato ,può migliorare l'ampiezza del suo scivolamento rispetto ad una partenza da fermo con i piedi statici .

Le proposte sono legate agli spostamenti brevi e più ampi come il gioco richiede.



I coni o cinesini

Anche questo supporto può essere usato in spazi medio -brevi , dove comunque possono già consentire di mischiare la corsa per gli spostamenti cestistici ed il lavoro di rapidità sui piedi . Anche il girare rapidamente intorno ad un cono prevede una notevole rapidità di piedi, se poi si aggiungono spostamenti di 2-4 metri abbiamo anche un lavoro di accelerazione e decelerazione che implica l'intervento delle forza esplosiva e della forza reattiva .

Se poi vogliamo dare maggiore enfasi , possiamo allungare la distanza tra i coni ma non superando mai i 10 metri di distanza .

La scala

Importata recentemente dagli stati uniti, ha un'ottima valenza se usata in senso trasversale con obiettivi coordinativi ma ha il difetto che fa lavorare con angolo al ginocchio troppo ampi e poco vicini alla pratica di gioco. Composta da quadrati di circa 50 cm. di lato viene usata anche da più di un giocatore simultaneamente con spostamenti brevi nelle diverse combinazioni.



L'uso della palla



Se all'interno delle esercitazioni sopradescritte inseriamo la palla, ciò permette di rendere le proposte più divertenti e motivanti per i giocatori. Ciò naturalmente deve avvenire quando esiste una discreta padronanza del movimento di rapidità senza palla . Da semplici rilevazioni possiamo notare che il soggetto quando viene inserita la palla tende a perdere il 10-20% di velocità esecutiva, ciò dipende dal controllo che passa anche sulla parte superiore del corpo che fa rallentare la struttura del movimento. Se dovessimo fare il record del mondo sulle strisce forse non sarebbe indicato, ma tale attività consente in misura molto importante di affinare dei fondamentali individuali che basano la loro realizzazione sulla rapidità e coordinazione del movimento come il palleggio e passaggio .

Il palleggio

Il passaggio



Ricerca dell'equilibrio attraverso esercitazioni disequilibranti

Questa proposta del prof Sepulcri va considerata un punto di arrivo in quanto il ragazzo deve svolgere tale lavoro quando ha la padronanza elevata del gesto tecnico.

La presenza di uno o più elastici , che lo trazionano in varie direzioni , portano ad un continuo riadattamento della postura in tempi brevissimi e quindi sollecitano il controllo mentre comunque il giocatore è impegnato in un movimento di rapidità.

