

Preparazione precampionato: Pallacanestro

a cura di **Gianni Cedolini**: Preparatore fisico pallacanestro.

Stagione 2017 /2018

Tempo di programmi in vista dei prossimi appuntamenti sportivi che caratterizzeranno la stagione.

Nel precampionato è assolutamente prioritaria la necessità di individuare un programma funzionale per i giocatori che si apprestano ad affrontare una stagione lunga e impegnativa come la pallacanestro richiede.

Prima di proporre uno schema di lavoro efficace è doverosa una spiegazione sintetica sulla differenza tra periodizzazione e programmazione per determinare gli obiettivi del lavoro soprattutto in considerazione della categoria e delle abilità dei giocatori.

Per Periodizzazione si intende allenare in funzione di un evento agonistico dividendo il periodo in varie fasi di lavoro che definiamo **Macro cicli** (mese) e **Micro cicli** (settimana) , programmare , invece, significa valutare le capacità del singolo atleta o della squadra e lavorare in funzione del loro miglioramento.

Mi piacerebbe vedere un settore giovanile che programma in funzione dei miglioramenti e non periodizza in funzione del risultato ma mi accorgo che la realtà purtroppo è cosparsa di allenatori che fanno della vittoria il loro must ma ognuno è libero di agire secondo scienza e coscienza purchè sia coerente con se stesso e con chi allena.



La mia esperienza mi consiglia di suddividere il primo periodo di lavoro in 4 micro cicli settimanali dove, in sintesi, esporrò gli obiettivi e le problematiche che possono emergere durante il lavoro.

1[^] settimana

Obiettivi primari:

Individualizzare il lavoro in funzione di come si presentano i giocatori al raduno. E una squadra senior ci saranno sicuramente dei nuovi innesti che andranno testati e valutati. Nonostante la buona volontà e le indicazioni che ciascun preparatore ha avuto per mantenere un minimo di forma anche nel periodo di vacanza i giocatori si presentano nelle più svariate condizioni siano essi professionisti, dilettanti o giovani.

Test di ingresso:

Ha senso proporre una serie di test funzionali valutandoli già dal primo giorno? Secondo me soltanto per i nuovi giocatori e solo test funzionali (vedi articolo test funzionali per la pallacanestro) per il semplice motivo che la prima settimana deve trascorrere come una sorta di warm up stagionale

dove il livello di intensità dovrà essere medio basso e la tipologia dei movimenti a carattere generale.

Numero Sedute:

Il numero di sedute giornaliere può variare a seconda della disponibilità dei giocatori. In questo periodo di vacanza scolastica dovrebbe essere massima anche per i giovani.

Il volume di due sedute giornaliere non deve spaventare ma anzi deve permettere al preparatore fisico di inserire nuove metodiche di allenamento, educare i giocatori all'utilizzo dei sovraccarichi con nuove proposte prima di valutare il carico, inserire lavori personalizzati dedicati alla prevenzione degli infortuni.

2 sedute giornaliere come riportate nella tabella 1 dove la parte fisica è preponderante rispetto alla parte tecnica.

Proposte basket:

Esercizi di ball handling, fondamentali individuali attacco, impostazione gioco attacco con tattica senza contatto e in forma di esercitazione a metà campo.

Proposte parte fisica:

Necessità di preparare l'atleta sia dal punto di vista muscolare che metabolico con allenamenti a carattere generale, inserimento delle metodiche di prevenzione dei maggiori infortuni.

Obiettivi:

Attivazione dinamica con andature di corsa, corsa continua in linea, corsa a navetta con cambi di direzione.

Lavoro metabolico:

100 mt di corsa media intensità con 1 cambio di direzione (A/R) 10 ripetute x 2 serie rec. 1'30" tra ripetizioni e 3' tra le serie. Campo esterno.

100 mt di corsa media intensità con 3 cambi direzione (A/R 2 volte) 10 ripetute x 2 serie rec 1'30" tra le ripetizioni e 5' tra le serie. Campo esterno.

Come valutare la media intensità di ciascun giocatore? Richiedere la prima ripetuta alla massima velocità e rilevare il tempo di ciascun giocatore. Comunicare quindi il tempo di effettuazione delle ripetute togliendo un 20% dal tempo migliore.

Core training:

Movimenti di flessione ed estensione del busto sia a terra che utilizzando la fitball. Movimenti primal con tenute in isometria passando da 6 appoggi a 4 appoggi. Sempre a carico naturale.

Movimenti di spinta e trazione degli arti superiori sia a carico naturale che con elastici per consentire anche di stabilizzare le articolazioni impegnate nel lavoro.

Didattica degli esercizi di forza a carico degli arti inferiori con sovraccarichi liberi.

Stretching e mobilità articolare con tecniche Mezieres e Ashtanga Yoga

La tabella n°1 vuole evidenziare il volume del lavoro settimanale in ore di allenamento:

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Fisico	2	3	1	3	2	1	0
Tecnico	1	1	1	1	2	1	0

La tabella n°2 da un'indicazione sulla distribuzione del lavoro inserendo una micro pausa a metà settimana e una macro pausa a fine settimana.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Mattina							
Pomeriggio							

Nella tabella n° 3 sono inseriti i contenuti che dovrebbero caratterizzare il lavoro.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Mattina	Corsa continua Posture Stretching	Metabolico Core training	Forza funzionale Tecnica	Metabolico Core training	Forza funzionale Primal	Agility Tecnica	
Pomeriggio	Primal Tecnica	Tecnica Stretching		Tecnica Stretching	Tecnica		

Chiaramente ogni tecnico dovrà modulare il volume in funzione della categoria, dell'età, della disponibilità dei propri giocatori e della fruibilità dell'impianto.

Le proposte pratiche presenti in questo articolo sono volutamente a carattere generale, le settimane successive il volume di lavoro rimarrà invariato, quello che dovrà cambiare sono i parametri legati all'intensità e alla specificità dei movimenti.

Per informazioni contattare via mail *Gianni Cedolini* a info@preparazioneatletica.it