

*“ Voglio che la squadra corra...”*



Gianni Cedolini: Insegnante di Educazione Fisica e allenatore della rappresentativa dell'Accademia Navale di Livorno, coordinatore dei corsi per preparatori del CNA, Presidente dell'Associazione preparatori fisici italiani pallacanestro.

### **INTRODUZIONE**

Il titolo di questo articolo è la frase che più di tutto un preparatore fisico si sente ripetere dagli allenatori. Non vorrei dilungarmi su quelle che sono le competenze del preparatore all'interno dello staff tecnico, quale migliorare la condizione fisica e recupero dei giocatori/ci infortunati, perché penso che nel 2007 queste metodologie di lavoro si siano consolidate, almeno, nelle società di prima fascia.

E' quindi, a mio parere, riduttivo valutare la condizione fisica della squadra soltanto "da quanto corre in partita" poiché grande merito di questa capacità va agli allenatori che lavorano in campo molto più tempo rispetto al preparatore. Facendo un esempio, non tanto lontano dalla realtà comune, quale può essere, in termini di percentuale, l'apporto che una seduta di "atletica" del martedì che dura 60' netti, tenuta dal preparatore, può dare sullo sviluppo della potenza aerobica in una squadra che si allena 4/5 volte alla settimana oltre la partita?

Più giusto è invece programmare l'attività, insieme all'allenatore, in microcicli settimanali, inserendo il lavoro aerobico non solo nella prima seduta della settimana ma plasmato, utilizzando diverse metodologie di lavoro, in ogni seduta di allenamento.

### **METODO DI LAVORO**

Partendo dal presupposto, ormai consolidato, che la pallacanestro è un gioco dove il tempo di lavoro e il tempo di pausa sono in rapporto 1:1 (Colli, 1985) e l'intensità (misurata attraverso la frequenza cardiaca) oscilla tra l'85 e il 95 % della FC massima del giocatore, la metodologia migliore per aumentare la potenza aerobica è il lavoro intermittente adattato al basket che prevede una serie di esercizi ad intensità sub massimale in un rapporto lavoro/recupero 1:1 o 1:2.

Quando si imposta un programma di allenamento è fondamentale ricercare esercitazioni motivanti in modo che la squadra possa dare il 100%. Io penso che la motivazione maggiore si ottiene durante la partita ma non potendo quantificare il carico interno, è indispensabile ricorrere a esercitazioni specifiche legate ai fondamentali o a situazioni di gioco.

Un problema che spesso ricorre nelle squadre è la necessità di lavorare con un carico individualizzato; le proposte spesso sono generali e non sempre soddisfano le necessità della squadra; vanno bene ad alcuni ma non a tutti. Quindi trovare una forma di allenamento che riesca a individualizzare gli obiettivi, attraverso la distanza ed il tempo, è estremamente necessario, soprattutto, nelle categorie giovanili dove esiste enorme diversità per capacità tecniche e fisiche.

### **PROPOSTA di lavoro: "ALLENAMENTO A BLOCCHI "**

Una soluzione a questo tipo di problematiche può risultare il lavoro a " blocchi". Dal punto di vista operativo i blocchi sono composti da esercizi che hanno obiettivi diversi dal punto di vista tecnico ma che hanno in comune il lavoro intermittente. La durata di ciascun blocco è di circa 12' ma chiaramente vanno valutati il livello di allenamento, il periodo dell'anno e l'età dei giocatori coinvolti.

Sono modulabili senza difficoltà ed hanno come grande prerogativa quella di essere gestiti insieme all'allenatore e di coinvolgere tutta la squadra nello stesso tempo adattando il lavoro in base alle esigenze fisiche del singolo giocatore.

### **Caratteristiche:**

- Composto da tre macro esercizi (corsa - tiro – gioco agonistico)
- Durata totale 12' - durata ogni esercizio circa 4/5 minuti
- Inserito dopo il riscaldamento per un totale di 2/3 blocchi
- Nella prima parte del microciclo settimanale

### **Programmazione della seduta di allenamento:**

Al fine di rendere la proposta più scientifica possibile è bene valutare la potenza aerobica dei giocatori attraverso un test massimale, le proposte più adeguate alla tipologia del movimento del basket sono la corsa a navetta (test di Leger o 20/20) , da abbandonare il test di Cooper o qualsiasi altra forma di test che prevede unicamente la corsa in linea che non è specifica per il nostro sport. Per approfondire queste tematiche è bene leggere l'articolo pubblicato nel n°72 della rivista SDS a cura di Colli, D'Ottavio, Buglione, Introini o visualizzabile, insieme ad una pratica tabella interattiva nel sito [www.preparazioneatletica.it](http://www.preparazioneatletica.it) .

A questo punto il gruppo va diviso in sottogruppi composti da tre giocatori con capacità aerobiche simili, il che permette di impostare gli esercizi in maniera individualizzata.

**Parte prima** – corsa a navetta con accelerazioni e decelerazioni – durata totale 5/6 minuti

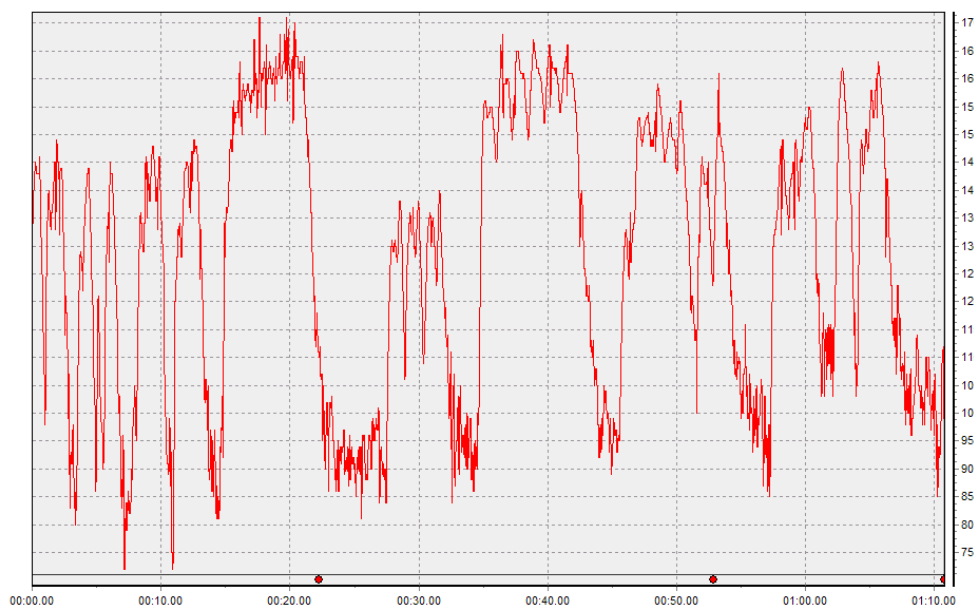
La prima proposta è dedicata alla corsa su distanze che variano dai 18 ai 22 mt con modalità, per quanto riguarda ogni ripetizione il rapporto lavoro/recupero di 15"/30" o 20"/20" per un totale di 8/10 serie.

**Parte seconda** – tiro aerobico / rapidità di piedi – durata 3 minuti

Esercizio di tiro in arresto dopo un movimento di rapidità tra coni, 3 serie per 5 tiri per giocatore.

**Parte terza** – 1vs1 attacco difesa sulla fascia del campo – durata 3 minuti

Esercizio agonistico che prevede una fase di attacco e una di difesa per 15" di lavoro e 30" di recupero per un totale di 3 serie.

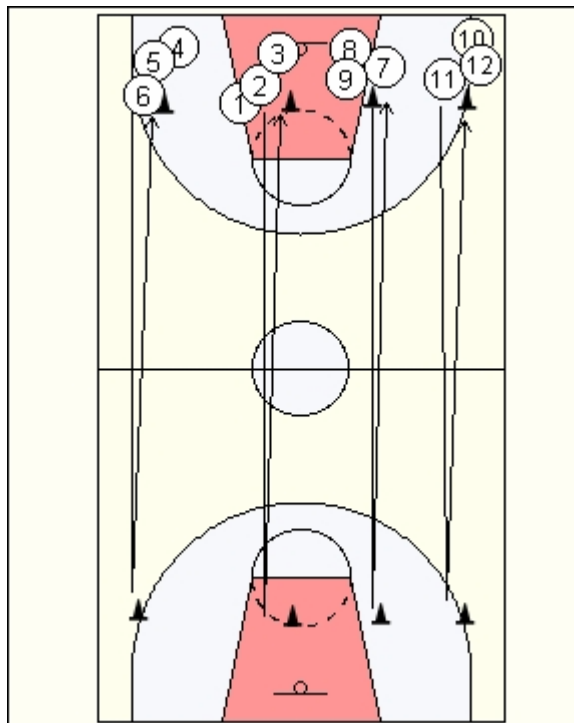


### MODALITA' DI LAVORO

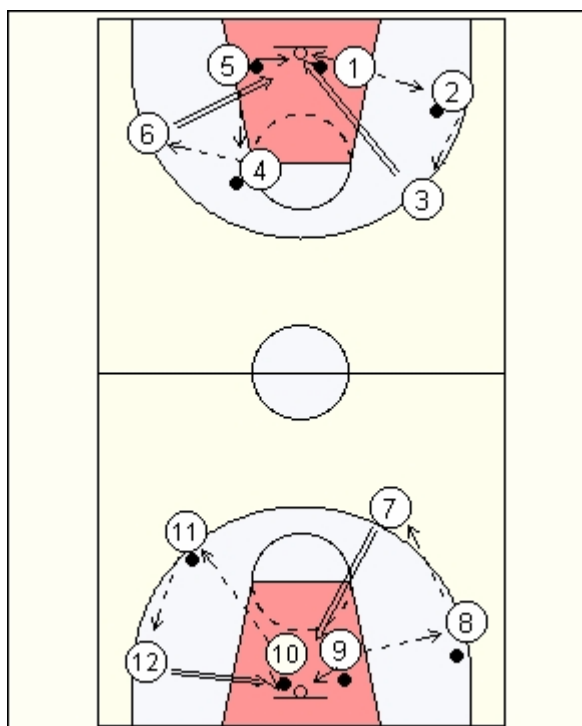
Ex 1 : Formare terzetti di pari capacità, porre ogni gruppo dietro un cono posto sulla linea del campo di volley. L'altro cono è posto a una distanza compresa tra i 18 e i 22 mt . (diagramma di fianco). Al segnale del PF i primi giocatori di ogni terzetto iniziano a correre alla velocità max per 3 sponde fermandosi sul lato opposto. Al segnale successivo (15") parte il secondo gruppo e così ancora per il terzo. corsa avanti e indietro alla massima velocità. Terminata la prima serie si va avanti con le successive fino al termine del lavoro (8/10 serie)

*Varianti:*

- *Modificare il tempo di lavoro e di recupero rimanendo sempre nel range di 15/30". Es 15/30 – 20/20 – 10/20)*
- *Modificare il percorso. Es sistemare tre coni al centro del campo obbligando i giocatori ad effettuare uno slalom*



MICRO PAUSA di 1'



Ex 2: Stessi terzetti tiro dalla posizione di Guardia/ala/post basso con 2 palloni, un rimbalzista, un'apertura e un tiratore. Il tiratore riceve la palla dall'apertura che riceve a sua volta dal rimbalzista. Il tiratore mentre aspetta il pallone deve effettuare un movimento rapido di piedi a ( tra due coni posti a 2 mt di distanza. 5 tiri a testa per 3 serie.

*Varianti:*

- *cambiare la posizione del tiratore secondo il ruolo*
- *effettuare un movimento di piedi diverso (scivolamento laterale, giro dietro un cono e "ricciolo"etc.*

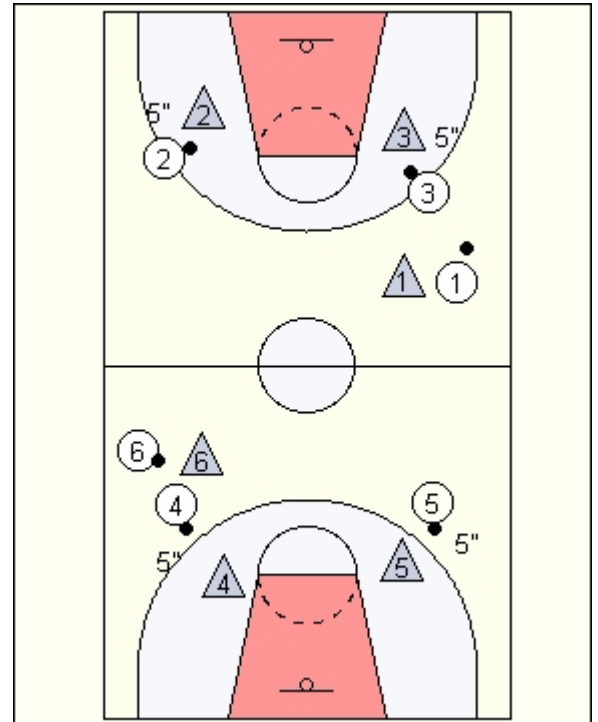
## MICRO PAUSA 1'

### Ex 3: 1 contro 1 attacco difesa

*Giocatori si dispongono a coppie pari ruolo. Con le stesse modalità del ex 1 partono al segnale, giocando sulla fascia del campo 1 contro 1, al segnale del PF si invertono i ruoli tornando indietro e continuando a giocare per un totale di 4 volte (20/20). Le serie possono essere tra 4 e 6.*

### Varianti:

- Modulare il tempo di lavoro e di recupero (15/15 – 10/10) aumentando o diminuendo le serie.
- gioco spalle a canestro partendo dalla pos. Di post basso
- nell'ultima ripetizione si gioca fino a canestro.



## MACRO PAUSA 3' (Acqua)

### **BLOCCO SUCCESSIVO:**

Le modalità saranno le stesse ma per dare sempre una forte motivazione, si possono variare i parametri degli esercizi.

### **CONCLUSIONI:**

Questa mia proposta è rivolta soprattutto agli allenatori che lavorano con i settori giovanili, categorie per le quali dovrebbe essere indispensabile la figura del preparatore, in quanto coinvolgono fasce di età che presentano grosse problematiche motorie (faccio riferimento soprattutto alle capacità condizionali e coordinative specifiche della pallacanestro), spesso per difficoltà economica o poco "fortunate" non dispongono di questa figura.

Se non si possiede un cardiofrequenzimetro "l'occhio" dell'allenatore deve valutare se il carico di lavoro è adeguato alla squadra richiedendo la massima intensità mai a discapito dell'esecuzione tecnica del gesto.

Per maggiori informazioni o chiarimenti su quanto scritto potete mi contattare all'indirizzo di posta elettronica [info@preparazioneatletica.it](mailto:info@preparazioneatletica.it)

Buon lavoro