

Come utilizzare la pallacanestro per allenare la condizione fisica

Federico Danna



- Allenatore dal 1974
- dal 1980 al 1994 all'Auxilium To prima come vice allenatore e responsabile settore giovanile, gli ultimi 3 anni come capo allenatore.
- dal 1994 al 2000 a Biella, B2, B1, A2 e responsabile settore giovanile.
- nel 2000/2001 Roosters Varese A1
- nel 2001/2003 Aironi Cimberio Novara A2

Ho cominciato ad allenare a livello giovanile nel 1974; continuo ad occuparmi "indirettamente" di pallacanestro giovanile, nonostante sia stato negli ultimi 4 anni unicamente impegnato con squadre professionistiche senior.

Quando cominciai ad allenare il problema della preparazione fisica era visto unicamente come un insieme di metodiche d'allenamento tese a "portare in forma la squadra"

Nei primi 15 giorni di "preparazione" ci si allenava molto "senza palla", sul campo d'atletica o comunque all'aperto (prati, parchi), indirizzando il lavoro sul miglioramento della resistenza (non meglio specificata), della velocità (idem), della forza.

Il tutto finiva dopo questo periodo e si continuava di lì in avanti, solamente più con esercitazioni in palestra tecnico-tattiche, in cui veniva inserito, in vari momenti e con diverse motivazioni, il famoso "suicidio".

In seguito è arrivata dagli Stati Uniti (nostro riferimento da sempre), la moda dello stretching; per anni tutti, a qualsiasi età hanno dedicato i primi 15' d'ogni allenamento a questa pratica.

Contemporaneamente abbiamo importato anche l'utilizzo d'esercizi per il "footwork" (lavoro di piedi), esercitazioni dove, molto genericamente, si pestavano i piedi il più rapidamente possibile, con l'obiettivo di imparare ad usare i piedi e a migliorare la rapidità con la quale i piedi stessi si muovono.

Per ultimo, in questa mia rapidissima analisi storica, si è introdotto il lavoro con i sovraccarichi, anche durante la fase di campionato (fino ad allora molti pensavano che le esercitazioni con i sovraccarichi influenzassero negativamente la precisione del gesto o appesantissero troppo gli atleti).

Abbiamo avuto un grosso problema legato agli infortuni: molti atleti, promettenti e non, hanno visto la loro carriera limitata da ripetuti traumi, soprattutto articolari (caviglia e ginocchio in particolare).

Penso che, oggi, il primo problema sia "non fare danni".

In altre relazioni, penso, si tratterà d'atteggiamenti posturali non corretti, di mobilità articolare, di propriocettiva, per esempio.

La capacità, da parte dell'allenatore, con l'aiuto del medico e del preparatore, di saper prevenire problemi di natura posturale soprattutto, che in età giovanile sono probabilmente solo abbozzati, ma che con la maturazione dell'atleta potranno diventare seri, è secondo me il primo nostro compito.

Programmare un'attività "umana" è un altro fattore fondamentale.

Mi spiego: se un ragazzo di 13 anni si allena 5 volte la settimana, solo esercitandosi su tecniche o tattiche cestistiche, non stiamo certamente lavorando nella corretta direzione; né può essere una giustificazione sostenere che "a questo dovrebbe pensarci la scuola". A volte è tolta la possibilità di praticare, anche in modo totalmente occasionale, altre attività sportive, compresa in alcuni casi l'ora d'educazione fisica.

Un ragazzo deve avere la possibilità di provare diverse discipline, sia per avvicinarsi e conoscere altri sports, sia soprattutto per provare differenti movimenti e acquisire nuovi schemi motori.

Un allenatore deve porsi il problema del recupero di giovani atleti infortunati come prioritario: una banale distorsione di caviglia, trascurata, si può trasformare in un problema grave o cronico, se non s'interviene con le dovute metodiche.

Un allenatore deve porsi il problema di dare corrette informazioni anche dal punto di vista dell'igiene alimentare, dell'igiene del proprio corpo e del modo di vestirsi durante gli allenamenti (ad esempio quali calzature indossare).

La preparazione atletica nella pallacanestro giovanile deve essere vista, secondo me, come una serie d'attività tese a migliorare le capacità motorie coordinative e condizionali che non vengono sviluppate nel normale allenamento tecnico, in modo da formare il futuro atleta il più completo possibile.

In questo senso non ha un termine.

Nei nostri allenamenti non possiamo, se non in modo assolutamente artificiale e superficiale, pensare di sviluppare:

- la tonicità della parete addominale e la forza della parte superiore del corpo.
- la mobilità articolare

Nei nostri allenamenti non possiamo pensare di migliorare:

- atteggiamenti posturali scorretti
- la debolezza d'articolazioni che hanno subito traumi.

Per questi aspetti dobbiamo rivolgerci ad esercitazioni speciali, non cestistiche.

Nei nostri allenamenti possiamo incidere moltissimo sul miglioramento della resistenza specifica: la maggior parte degli esercizi di pallacanestro prevede tempi di lavoro e di recupero condizionanti positivamente l'atleta.

Potranno essere di aiuto metodiche specifiche nella prima parte della stagione (sono più facilmente graduabili), per togliere monotonia all'allenamento (non sempre in palestra, andiamo all'aria aperta), per sopperire alla mancanza di ore di palestra o in casi speciali per atleti che necessitano di lavori supplementari.

Possiamo incidere moltissimo anche sulla "velocità cestistica", sulla capacità cioè di muoversi sul campo, in equilibrio, con continui cambi di velocità, con capacità

quindi di accelerare e di frenare pur dovendo controllare il pallone, pur dovendo seguire l'azione della squadra, pur dovendo controllare un avversario.

La maggior parte delle capacità coordinative sono sviluppate nel giovane prima di quando noi cominciamo ad allenarlo: questo non significa che il nostro allenamento non abbia valore.

Il continuo confronto con lo spazio ristretto ed il tempo, la capacità di adattarsi, la capacità di coordinare il controllo della palla con i movimenti sul campo fanno del basket(e ancor più del minibasket) una perfetta attività sportiva e presportiva.

Il nostro obiettivo sarà quello di fare in modo che l'atleta possa "usare" al 100% quello che ha in potenza.

Il pallone permette soprattutto con i più piccoli, di rendere più divertenti anche esercitazioni poco attraenti (es. addominali con il pallone, occhio però all'esecuzione).

COME MODIFICARE LO STESSO ESERCIZIO PER FINI DIVERSI

Prendiamo la banalissima "treccia a 3":

-Possiamo eseguirla in corsa continua, lenta.

-Oppure avanti ed indietro per 2,3,4... volte ad una velocità superiore.

-Oppure una volta solo riducendo il numero dei passaggi (3/4 al massimo secondo il livello tecnico di gioco), però alla massima velocità possibile.

--Oppure veloce all'andata e lenta al ritorno

modificando radicalmente quindi il tipo di lavoro fisico che i giocatori eseguono.

Lo stesso vale per esercitazioni di 1c1.....fino al 5c5

Vedremo praticamente sul campo l'esempio di questi esercizi e di come influenzano in modo diverso l'aspetto organico.

Vorrei concludere con un paio di riflessioni.

La maggior parte degli esercizi cestistici, con un normale gruppo d'allenamento formato da 10/15 atleti, permette facilmente di modulare l'aspetto fisico come noi vogliamo (gruppi di 2, 3, 4, 5 giocatori).

Non dimentichiamoci però dell'aspetto tecnico; soprattutto quando l'esigenza dell'insegnamento è prioritario, dobbiamo mettere l'aspetto fisico in second'ordine.

Meglio eseguire, soprattutto all'inizio, un movimento lento ma corretto e solo successivamente richiedere la massima velocità o il massimo impegno fisico.

Allenarsi un paio di volte la settimana non è "condizionante": ciò che si migliora si perde nel riposo troppo lungo.

Allenarsi sempre e di più e più duramente non è utile né produttivo: il nostro corpo ha bisogno di recupero per assimilare il lavoro.

Oggi la parola d'ordine è "individualizzazione del lavoro":dobbiamo dividere la squadra in gruppi omogenei e programmare lavori speciali per ogni gruppo.

Con gli atleti del 2003 mi sento di dire: meglio leggere un libro in più e sollevare 10 kg alla panca in meno.