

L'INTERA EVOLUZIONE DEL PRE DRAFT DI CHICAGO

di Bill Foran

I. INTRODUZIONE

Quando termina la stagione NBA, ogni squadra inizia la propria preparazione per il giorno del draft. Gli atleti da ogni parte del mondo vengono portati nelle palestre di allenamento delle squadre e sottoposti ad allenamenti individuali con differenti strumenti di valutazione.

Questi strumenti di valutazione possono includere alcuni o tutti quelli inseriti in questo elenco:

1. Test psicologico
2. Misurazioni antropometriche
3. Incontri individuali con i General Manager
4. Incontri individuali con ogni allenatore (assistente e capo allenatore)
5. Allenamenti individuali che comprendono esercizi di tiro, di controllo palla, esercizi difensivi ed uno contro uno, due contro due o anche tre contro tre.

Durante questi allenamenti necessari per valutare le probabili scelte i preparatori atletici conducono test fisici di valutazione per compilare una scheda di dati di ogni giocatore. Questi test includono anche:

1. Altezza, con e senza le scarpe
2. Peso corporeo, solo con i pantaloncini
3. Apertura delle braccia
4. Percentuale di grasso corporeo
5. Esplosività della parte bassa del corpo
6. Forza della parte bassa del corpo
7. Forza della parte alta del corpo
8. Test di velocità
9. Test di agilità
10. Test di equilibrio
11. Coordinazione occhio-mano

Questi allenamenti e test, dal basket alle valutazioni fisiche e tutto ciò che è compreso tra questi due elementi, spesso dura dalle tre alle sei ore per ogni giocatore. Ogni atleta che si dichiara pronto per essere scelto dalle squadre NBA deve affrontare questo duro compito di esprimersi al massimo livello ogni volta che si allena con una nuova squadra NBA, viaggiando inoltre da una città all'altra.

Il programma di viaggio è davvero brutale. Gli atleti possono fare 8-10 differenti allenamenti in 10-14 giorni, con una sessione di allenamento di una o due ore in aggiunta ad alcune valutazioni fisiche che la squadra ritiene necessarie.

Gli atleti viaggiano da un città all'altra e si sottopongono anche a otto giorni di fila di test per la forza della parte alta e bassa del corpo, di esplosività della parte bassa del corpo, di agilità, di velocità.

Provate ad immaginare 8- 10 giorni consecutivi di esercizi con i pesi come press bench, leg press o squats, salti in verticale, test di agilità e di scatto.

Questi tipi di test sono abbinati con alcuni dei più intensi allenamenti individuali cui gli atleti sono mai stati sottoposti. I giocatori si presentano quindi a questi allenamenti senza essere capaci di esprimersi sempre ai loro migliori livelli.

Le gambe, la parte bassa della schiena, le braccia e il petto degli atleti sono stressati dagli allenamenti precedenti condotti nelle varie altre città che avevano visitato.

Questo terribile programma di viaggio, oltre le numerose serie di allenamenti e di strumenti di valutazione fisica utilizzati dalle varie squadre, è ciò che ha spinto a creare i test standardizzati di valutazione fisica e che ha stimolato la nascita del Pre Draft di Chicago, cioè un solo luogo dove concentrare le scelte e valutarle.

II. INTRODUZIONE AI TEST

Come preparatori atletici/allenatori dello sviluppo dei giocatori delle squadre NBA, una delle sfide più difficili nel campo dei test era quella di stabilire dei test standardizzati che andassero incontro alle necessità di ogni squadra NBA.

Abbiamo inoltre sottolineato alle squadre il fatto che la metodologia dei test è applicabile per valutare aree specifiche delle capacità fisiologiche. Le seguenti aree sono state identificate come i mezzi più appropriati per acquisire dei dati di base:

1. Potenza della parte bassa del corpo
2. Test di agilità
3. Velocità lineare
4. Forza della parte superiore del corpo

Misurazione e valutazione

La nostra maggiore preoccupazione nello sviluppare le aree di base dei test era di assicurare che le richieste primarie dei test fossero basate sulle capacità individuali.

Le basi da cui siamo partiti erano la validità e l'affidabilità.

Validità: è una stima del limite, o grado, entro il quale il test fornisce un dato che ci si era prefissi di misurare. Per esempio, lo scatto sui 3/4 di campo misura veramente la velocità lineare? Entro quale limite, o grado, misura la velocità lineare?

Affidabilità: si riferisce al limite, o grado, entro il quale il test misura consistentemente un determinato fattore. Perché il test sia affidabile, il test che è stato misurato deve essere attuato nello stesso modo per ogni atleta, da prova a prova. Per esempio, l'usare la stessa procedura per il tempo, come i tempi sono registrati e la sequenza del test, sono elementi fondamentali per l'affidabilità del test e dei dati raccolti.



II: TEST DI VALUTAZIONE E PROCEDURA PER IL TEST

Una volta identificate le categorie fisiologiche dei test, il nostro comitato dei test ha adattato i test validi e affidabili che ritenevamo fossero appropriati per la raccolta dei dati.

Abbiamo selezionato i seguenti test che si abbinano agli obiettivi che ci prefiggiamo per i test:

- * Test 1: Elevazione da fermo, senza fare un passo
Potenza della parte bassa del corpo
- * Test 2: Elevazione massima
Potenza della parte bassa del corpo
- * Test 3: Esercizio per l'agilità nell'area dei tre secondi
Agilità e rapidità
- * Test 4: Scatto sui 3/4 di campo
Velocità lineare
- * Test 5: Bench press - Numero massimo di ripetizioni, con 84 chili
Forza della parte alta del corpo

Il passo successivo è stato quello di mettere insieme le procedure dei test che potevano essere condotti facilmente e replicati.



LA PROCEDURA DEI TEST PER IL PRE DRAFT DI CHICAGO

Sequenza dei test (eseguire i test in questo ordine)

1. Riscaldamento e stretching per 10-15 minuti
2. Elevazione da fermi, senza fare un passo
3. Elevazione massima
4. Esercizio per l'agilità in area
5. Scatto sui 3/4 di campo (dalla linea di fondo alla linea di fallo opposta)
6. Bench press con 84 chili e con il numero massimo di ripetizioni

Test 1 - Elevazione da fermi, senza fare un passo

- A. Attrezzatura usata - Attrezzo Vertec (N.d.T. è un attrezzo che misura l'altezza del salto).
- B. Due tentativi. Se al secondo tentativo l'atleta raggiunge un'altezza superiore a quella del primo, è concesso un terzo tentativo.
- C. Non sono permessi passi di scivolamento in avanti, laterali, indietro, od unendo i piedi.
- D. Piegarsi sulle gambe e estenderle.

Test 2 - Elevazione massima

- A. Attrezzatura usata - Dispositivo Vertec.
- B. Distanza massima misurata dall'estensione della linea di tiro libero in un arco di 4 metri e mezzo dalla linea di fondo.
- C. All'atleta sono concessi quanti passi vuole prima di saltare e toccare il Vertec per raggiungere la massima elevazione, sempre entro il raggio visto in precedenza e con la possibilità di effettuare lo stacco a piedi pari o con un solo piede.
- D. Sono concessi due tentativi.

Test 3 - Esercizio per l'agilità in area

- A. Attrezzatura usata - Area dei tre secondi del campionato NBA (N.d.T. l'area è larga 4,88 metri x 5,79 metri dalla linea di fondo alla linea di tiro libero).
- B. Sistemare dei coni in ognuno dei quattro angoli dell'area.
- C. L'atleta inizia nell'angolo basso di sinistra dell'area cioè la parte bassa sinistra dell'area della linea di tiro libero di fronte alla linea di fondo.
- D. Inizia l'esercizio scattando verso la parte alta dell'area, gira attorno al cono facendo uno scivolamento difensivo a destra verso il termine dell'area e attorno al cono, corre all'indietro verso la linea di tiro libero, attorno al cono, esegue uno scivolamento difensivo a sinistra e termina il test nella posizione da cui era partito con il piede parallelo al cono. La stessa sequenza è attuata in senso opposto
- E. Sono permessi due tentativi e si tiene conto del tempo più veloce dei due tentativi. E' permessa una falsa partenza senza penalità ed è concessa la possibilità all'atleta di iniziare nuovamente. La falsa partenza include buttare a terra un cono, tagliare l'angolo, scattare obliquamente invece di scivolare difensivamente, non toccando la linea nel punto dove si cambia direzione alla linea di inizio / fine del test o semplicemente cadendo.
- F. Si cronometra il tempo partendo dal primo movimento dell'atleta. Due allenatori cronometrano questo test ed il tempo medio dei due cronometri viene considerato il tempo ufficiale.

Test 4 - Scatto sui 3/4 di campo

- A. Attrezzatura usata - Il campo di una palestra e dei coni.
- B. Scatto dalla linea di fondo alla linea di tiro libero opposta.
- C. Posizione con un piede avanti ed uno dietro, con il piede dietro disposto oltre la linea di fondo.
- D. Si inizia a cronometrare il tempo al primo movimento dell'atleta.
- E. Sono concessi due tentativi con una falsa partenza.
- F. Quattro allenatori cronometrano ogni atleta, con il tempo più alto e quello più basso che non vengono considerati, mentre è calcolata la media dei due tempi intermedi per ottenere il tempo ufficiale.

Test 5 - Bench press 84 kg con numero massimo di ripetizioni

- A. Attrezzatura usata - Una bench press e pesi per 84 kg.
- B. Ad ogni atleta viene concesso un tentativo a completamento del numero massimo di ripetizioni con 84 kg.
- C. Procedura di riscaldamento - 10 piegamenti sulle braccia - 60 secondi di pausa - 60 kg per cinque ripetizioni - 90 secondi di pausa - 84 kg per il numero massimo di ripetizioni.

D. Due aiutanti vengono usati da ogni atleta. Un'aiutante aiuta l'atleta a sollevare il peso, conta il numero di ripetizioni e si assicura che ogni ripetizione sia completata. L'altro aiutante si assicura che i glutei dell'atleta restino in contatto con la panchina (che cioè, non si inarchi con la schiena).