

# U.S.A.P.

## Unione Sindacale Allenatori di Pallacanestro

Riconosciuta dalla Federazione Italiana Pallacanestro con Delibera 30.04.1994

Via Dell'Abbadia, 8 - 40122 Bologna

Tel 051/26.11.85 - Fax 051/26.74.55 - E.mail: [usap@usap.it](mailto:usap@usap.it)

Sito internet: [www.usap.it](http://www.usap.it)



*Elaborazione grafica a cura di Federico FILESI*



## **Coach Mirco DIAMANTI**

### **Capo Allenatore LE MURA LUCCA (A1 F.)**

**“INTEGRAZIONE/COMPLEMENTARIETA' TRA LAVORO TECNICO E LAVORO FISICO/ATLETICO: 1 c 1 DIFENSIVO”**

**(Estratto dalla Dispensa USAP SETTORE GIOVANILE)**

#### **1. INTRODUZIONE**

*“Ciò che dirò è frutto della mia esperienza di tecnico che esula dall'allenare squadre maschili o femminili, delle mie riflessioni, di uno sforzo fatto nel riordinare e razionalizzare i pensieri del mio lavoro d'anni, raccogliendo in una sequenza logica il mio vissuto sportivo e la propria evoluzione. Mi auguro che delle cose che vi proporrò, ce ne possa essere qualcuna che riteniate utile inserire nei vostri futuri piani di lavoro!”*

Il **miglioramento di una squadra** avviene tramite il miglioramento delle collaborazioni collettive ed il miglioramento delle individualità;

In particolare, il **miglioramento difensivo** di una squadra si ottiene tramite la crescita dell'organizzazione collettiva difensiva (chiari concetti comportamentali) e tramite la capacità di giocare efficacemente 1 c 1 difensivo, quindi mediante il miglioramento dell'individuo.

Il **miglioramento delle individualità** si ottiene tramite lo sviluppo delle sue attitudini tecniche e delle sue qualità condizionali specifiche;

Per **qualità condizionali specifiche** s'intende quelle qualità necessarie all'esecuzione dei gesti tecnici della pallacanestro.

*“Tutto questo è molto ovvio, la domanda meno ovvia è come si ottiene?”*

## **2. PRINCIPI E METODOLOGIA D'ALLENAMENTO INTEGRATO**

La **metodologia d'allenamento** è più qualificata quanto più si avvicina al “**modello funzionale**” del giocatore di pallacanestro; in altre parole devo sapere con precisione ciò che avviene in un campo di basket (aspetti metabolici e aspetti neuro-muscolari) e allenare le capacità in quella maniera;

**L'allenamento per essere costruttivo deve essere fortemente specifico**, le stesse qualità allenate con metodi e mezzi diversi danno risultati completamente diversi, poiché variano i fattori che determinano quelle prestazioni;

**L'allenamento nella pallacanestro richiede qualità**, la quantità serve solo il minimo necessario.

E' abbastanza immediato comprendere che la **prestazione di un atleta è condizionata dal miglioramento delle sue qualità tecniche ed atletiche**.

Ma è meno scontato capire come i due aspetti interagiscono, come deve essere mirato il lavoro perché questi aspetti possano essere complementari ed efficaci nella crescita dell'atleta.

Spesso si assiste ad un lavoro a “**scompartimenti stagni**”, dove i due aspetti sono allenati separatamente e poi si pensa che l'atleta quando scende in campo sia capace di assorbirli e miscelarli.

Bisogna invece lavorare per obiettivi specifici e in modo complementare e sinergico, intervenendo per creare i presupposti del miglioramento di quel determinato obiettivo.

La **prestazione di un atleta** è la capacità di eseguire, più o meno correttamente, dei gesti tecnici specifici.

E' data dall'intervento di tutte le parti, sia a livello coordinativo sia condizionale, che la determinano.

Più grossolanamente possiamo affermare che la prestazione di un atleta è condizionata sia dalla componente tecnica sia atletica.

La crescita dell'atleta non può passare tramite lo sviluppo di una a dispetto dell'altra, come i due aspetti non possono essere considerati come due momenti separati, dove io produco in modo distinto un certo lavoro e poi li riunisco come fosse un “puzzle”.

I due aspetti sono fortemente complementari e uniti, dove uno condiziona la crescita dell'altro e viceversa nonché dove è impossibile individuare il confine tra uno e l'altro.

Proprio per queste considerazioni ritengo che il rapporto tecnico – preparatore atletico sia costruttivo soltanto quando le due figure professionali abbiano la stessa cultura sportiva ed abbiano ambedue conoscenze specifiche del lavoro dell'altro.

In questo modo gli interventi potranno essere coordinati nonché mirati ed insieme si potrà operare nella stessa direzione.

Il **compito dell'allenatore** che vuole migliorare l'atleta è d'**essere capace di fornirgli di tutti quegli strumenti necessari** per la soluzione dei vari problemi.

Per cui quando mi pongo il raggiungimento di un obiettivo tecnico – specifico, devo essere capace di **scomporre il gesto tecnico** in tutte quelle componenti che determinano la sua buona o cattiva esecuzione.

La qualità di un gesto è condizionata dalla **capacità metabolica – meccanica – neuro-muscolare e coordinativa**, specifica per la sua esecuzione.

### **3. INTEGRAZIONE TRA LAVORO TECNICO ED ATLETICO NELL'1c1 IN DIFESA**

#### ***3.1 Come migliorare il lavoro difensivo***

Per esempio, un problema concreto che vi voglio sottoporre è riferito al **lavoro difensivo**, ed in particolare di un aspetto specifico dello stesso, cioè la **capacità di difendere 1c1** sulla palla.

Ho seguito numerosi Clinic dove veniva enunciato che la qualità della difesa era proporzionata alla capacità di “tenere” l'1c1.

Ho sentito molti parlare di responsabilità del difensore, di agire sulle sue qualità volitive, psicologiche, ecc., tutto giusto ma non sufficiente se non inserisco il **concetto di fornire all'atleta gli strumenti necessari per giocare efficacemente** un 1c1 difensivo.

*“Vogliamo che la crescita della nostra difesa sia soltanto dovuta ad aspetti tattici – organizzativo o anche ad un miglioramento delle qualità specifiche degli atleti?”*

Facciamo un **esempio concreto** parlando di **1 c 1 difensivo**:

Prima fase: **Insegnamento tecnico**, fornire all'atleta tutte quelle conoscenze teoriche atte ad attuare nel modo migliore il lavoro difensivo;

Seconda fase: **L'esecuzione di un insegnamento tecnico** rappresenta per l'atleta una globalità motoria complessa, che viene valutata in efficace o non a seconda della riuscita; il miglioramento di questa globalità non avviene tramite la ripetizione sistematica ma, solo e soltanto, se vi è la **capacità di scomporre il gesto globale in tutte quelle componenti analitiche che lo determinano** e queste vengono migliorate ed allenate tenendo conto della loro specificità nell'esecuzione tecnica del gesto.

Premesso quanto sopra, la “capacità di difendere” è condizionata:

**a) dalla posizione dell'atleta, dalla sua postura** e dalla componente **meccanico – angolare** delle parti del corpo, dalla valutazione della **flessibilità** e da eventuali squilibri muscolari.

E' chiaro che una valutazione precisa e corretta dovrebbe essere fatta dal Medico Sociale e in particolare dal Posturologo e/o da un Osteopata, ma possiamo avere anche noi, dall'osservazione di semplici e specifiche posizioni, una valutazione globale dell'atleta.

Ad esempio con la “**POWER POSITION**”, posizione fondamentale di difesa con cosce parallele al terreno e talloni appoggiati a terra (l'atleta si deve piegare piano senza sollevare i talloni!), si possono osservare eventuali problematiche mentre l'atleta ha:

**1)** le mani dietro la schiena che bloccano le spalle e la colonna; **2)** le mani ai fianchi che bloccano la colonna a livello lombare; **3)** le braccia in alto; ecc..

**b) dai piedi, dalla loro posizione, dalla loro reattività ed elasticità muscolare, ritmizzazione, la capacità di gestirli negli spostamenti** in tutte le direzioni (tutto questo nel rispetto delle regole tecniche).

E' diviso in un lavoro prima formativo e poi in un lavoro prettamente specifico, poiché si **riproduce il movimento dei piedi come si realizza nel gioco della pallacanestro**.

Quindi movimenti che riguardano spostamenti brevi in accelerazione e/o decelerazione, caratterizzati da rapidità nei tempi di contatto, velocità nel riprendere contatto con il terreno, un piede sempre in appoggio, capacità dell'atleta di padroneggiare tutto questo nello spazio con movimenti in tutte le direzioni (cambi di direzione frontale o dorsale, cambi di senso).

L'atleta deve avere sempre, senza l'aiuto della vista, la consapevolezza della posizione dei suoi piedi, per reagire velocemente ed efficacemente alle molteplici e imprevedute situazioni di che un gioco aciclico come la pallacanestro richiede.

Gli esercizi sono riprodotti mantenendo le posizioni tecniche della pallacanestro.

In tutti gli esercizi **i piedi non si muovono mai contemporaneamente**, ma sempre uno prima dell'altro, in modo da garantire sempre un appoggio a terra, la distanza dei piedi deve essere sempre quella della posizione di base.

Lavorare maggiormente nei movimenti laterali e diagonali, dove gli atleti hanno maggiore difficoltà.

**c) dalla capacità di indipendenza segmentaria**, cioè muovere contemporaneamente e senza alcuna difficoltà le braccia e le gambe.

**d) dall'aspetto neuro – muscolare**, principalmente migliorabile mediante **lavoro con sovraccarichi e pliometrie** orizzontali e verticali.

### *3.2 Esercizi di riferimento relativi ai suddetti aspetti condizionanti b) e c)*

**Esercizi brevi da fare in modo intenso (5/6 “ per ogni ripetizione).**

**Aspetto b)**

**ESERCIZI FORMATIVI:**

**“FUNICELLA”**: saltelli con la corda da posizione fondamentale di difesa - saltelli piedi uniti – variati negli appoggi (divaricati, alternati, ecc.) – combinati tra loro con una progressione stabilita – con passaggi laterali della funicella – con incrocio – a occhi chiusi – in movimento ecc. –

**IMP.**= saltelli rapidi non in alto!

**RITMIZZAZIONE DEI PIEDI** (obiettivo: distogliere l'attenzione dai piedi e arrivare a fare gli esercizi senza pensare):

- **1. es. “RIGA”** (ciascun atleta prende una riga del campo come riferimento che non dovrà essere mai calpestata) avanti e indietro a due e/o tre tempi – laterali due

e tre tempi (scivolare, non saltare!) – idem ad occhi chiusi – combinare gli es. sopra partendo sempre destra a due e tre tempi;

- **2. es. “SCALE”** (utilizzare le scale della tribuna: ogni scalino appoggio, uno per volta alternativamente, i piedi) salita a due e tre tempi – due tempi laterale – laterale con giro – a due tempi due scalini salita ed uno discesa ecc. – **IMP.=** talloni leggermente sollevati e movimenti rapidissimi;

**ARTI INFERIORI:** Andature pre-atletiche generali (skip, calciata, doppio appoggio ecc.), - abbinare tra loro con un numero di ripetizioni stabilito – combinazione e cambio al comando – skip con una gamba e calciata con l'altra – combinazione di tutte le andature;

**ARTI INFERIORI E SUPERIORI:** andature con inserimento delle braccia e/o della palla.

**ESERCIZI SPECIFICI (IMP.= Controllare i tempi di reazione):**

- **“QUADRATO”** (costruire per terra con del nastro adesivo un quadrato) 2 tempi (dentro, laterale, fuori e ritorno)

**IMP.=** mantenere sempre la stessa distanza tra i piedi – essere in equilibrio;

- **“DUE QUADRATI”** 2 tempi avanti e laterale con es. dentro il quadrato (avanti aperture, laterale avanti);

- **“SCALETTA”** (costruire per terra con del nastro una scala) avanti lineare e laterale;

- **“SCALETTA”** + movimenti nel quadrato (apertura se vado avanti, avanti e indietro se vado laterale);

- **“SCALETTA”** due avanti e uno indietro e laterale (con es. nel quadrato);

- **“SCALETTA”** laterale + accelerazione, “scaletta” avanti e scivolamento;

- **“SCALETTA”** laterale + skip e “scaletta” verticale + skip laterale;

**Aspetto c)**

**ESERCIZI SPECIFICI:**

- **ES.** dei piedi con movimento delle braccia;

- **ES.** di piedi “scaletta” o “quadrato” con palla;

- **ES.** di piedi “scaletta” laterale + passaggi;

- **ES.** piedi + due scivolamenti a **“SPECCHIO”** con compagni alle spalle e movimento delle mani;

- **ES.** come sopra ma uno davanti all'altro, simulare palleggio con una mano e l'altro lavora in opposizione con mano bassa;

- **ES.** **“SPECCHIO”** con passaggi.

**N.B.=** Il miglioramento dei movimenti dei piedi è finalizzato al lavoro difensivo, ma sicuramente porterà miglioramenti anche in situazioni offensive (tipo smarcamento, partenza in palleggio, ecc.).

#### **4. OGGETTIVAZIONE DEL LAVORO INTEGRATO**

“Se l’obiettivo è di migliorare gli atleti, non posso non oggettivare i loro risultati.

Ma veramente noi crediamo nella possibilità d’essere capaci di migliorarli sempre?!

Oppure ci sarà un punto oltre il quale non si può andare?

Secondo quali risposte noi daremo a queste domande, di conseguenza saranno modificati i piani di lavoro!”

**Oggettivare il lavoro:** cioè approntare un sistema di test specifici che possano anche essere utilizzati come strumento operativo di lavoro quotidiano.

Devono essere molto specifici, cioè riprodurre esattamente un aspetto del modello funzionale del giocatore di basket.

**Deve essere, in sintesi, un estratto reale di situazione di gioco!**

I test saranno usati per:

**valutare** le modificazioni che avverranno nelle qualità degli atleti;

valutare il loro livello di partenza ad inizio annata;

valutare l’andamento durante l’anno ed essere quindi una costante verifica del lavoro programmato;

**umentare** la motivazione e creare nuovi stimoli;

**abituar**e gli atleti a dare il massimo;

essere materiale di studio per correggere e/o modificare il lavoro dell’anno successivo;

essere uno strumento di controllo per gli atleti delle modificazioni avvenute nel tempo.

Proporre, ad esempio, il cosiddetto “**TEST NAVETTA**” (36 mt. complessivi suddivisi in quattro tratti da 9 mt. ciascuno, da birillo a birillo con due cambi di senso ed uno di direzione e ritornando alla fine da dove si è partiti) per il miglioramento della **resistenza specifica – velocità**: intesa come capacità di accelerare e decelerare al massimo delle possibilità in spazi ristretti e stabiliti che comprendono cambi di senso e di direzione, essendo così molto più simili alle situazioni della pallacanestro.

Oggettivare il lavoro vuol dire anche creare cultura del lavoro, intesa come percorso mirato al miglioramento – potenziamento continuo delle qualità e non l’allenamento mirato al loro mantenimento.

**Il lavoro può essere eseguito anche con la palla, con lo scopo di vedere le differenze nel tempo percorso e di valutare le reali difficoltà nel padroneggiarla.**