

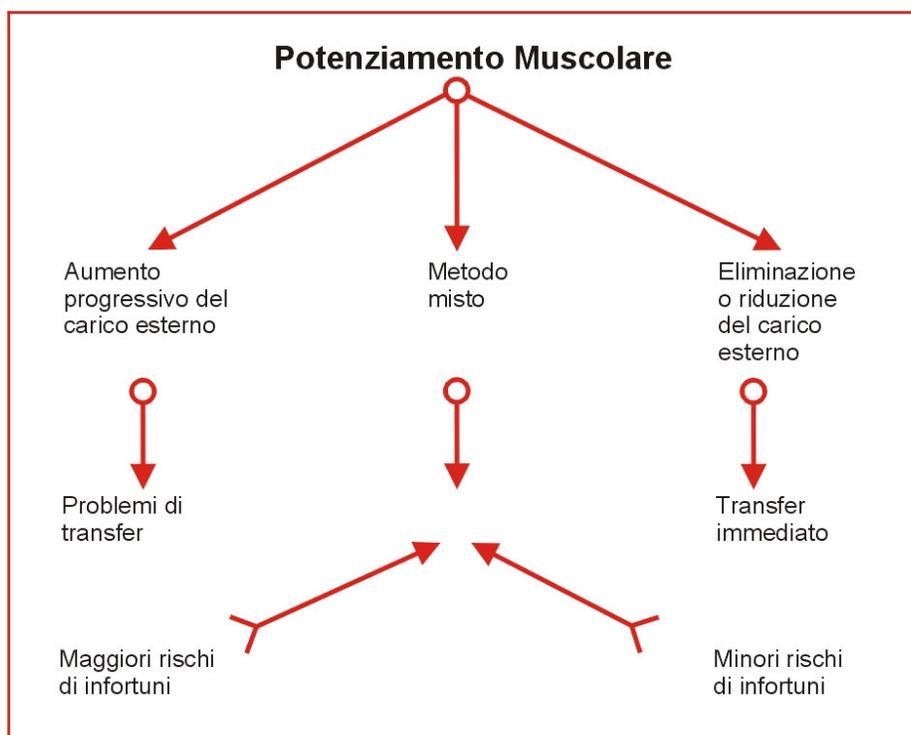
30 maggio 1994

**Piero Mango**

## **Potenziamento e transfer**

Si deve porre la massima attenzione sui possibili danni causati da un prematuro lavoro di potenziamento. Infatti, l'immediatezza dei miglioramenti ottenuti, grazie ad un'attività di potenziamento precoce, può precludere il pieno sviluppo delle potenzialità motorie dell'atleta. A livello giovanile è indispensabile far precedere ad un lavoro di potenziamento, un'attività di sviluppo delle capacità propriocettive, finalizzata ad una migliore conoscenza e percezione del proprio corpo. Questo tipo di lavoro aiuta a prevenire gli infortuni, soprattutto a carico delle articolazioni.

Attualmente rispetto al potenziamento muscolare, si registrano tre grossi filoni di tendenza:

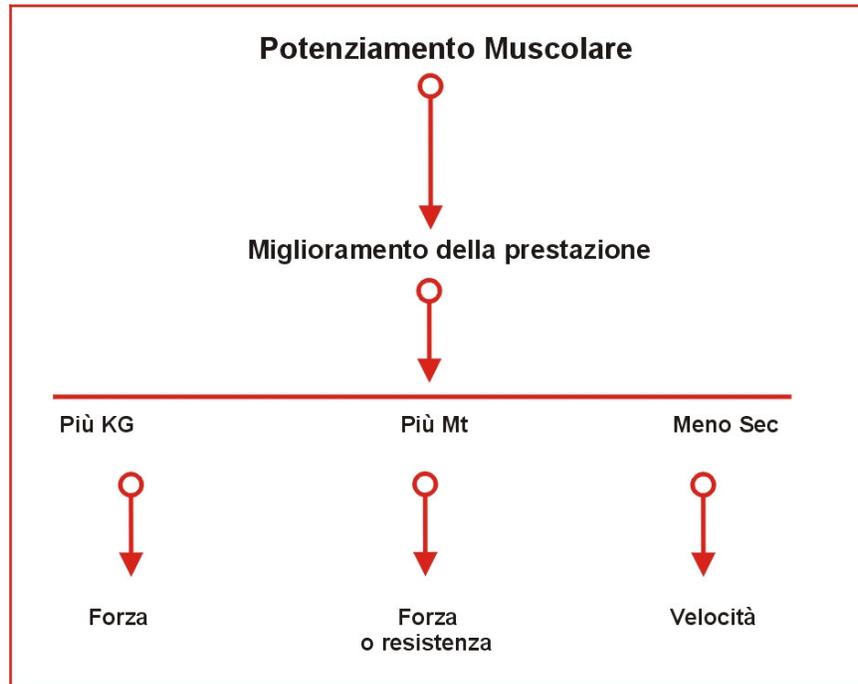


Il primo metodo utilizzato prevede un aumento progressivo del carico esterno, ma ciò determina difficoltà di transfer ed un numero maggiore di situazioni a rischio d'infortunio.

Il terzo l'utilizzo di piccoli carichi esterni o l'eliminazione, addirittura, del carico esterno, per ricercare situazioni dinamiche, anche di intensità elevata con il cosiddetto "carico naturale".

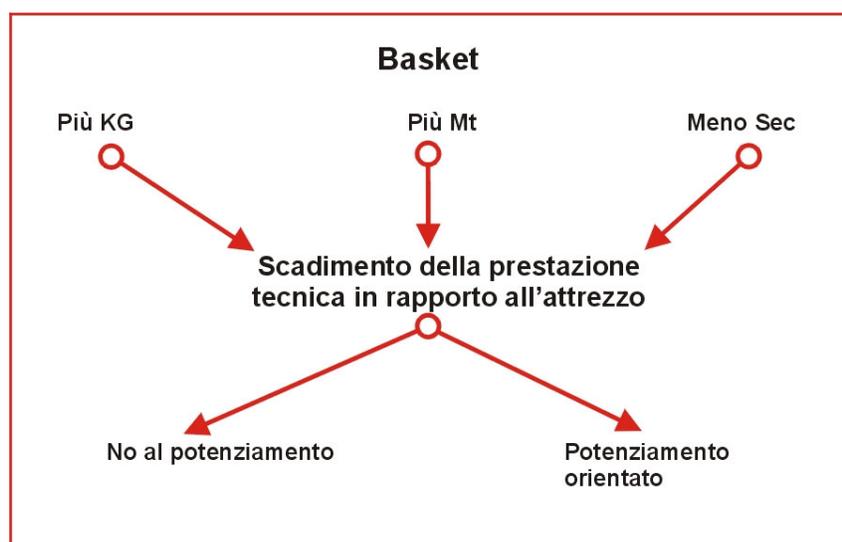
Ciò chiaramente facilita il transfer e determina minori rischi di infortunio. La seconda situazione prevede l'utilizzazione di esercitazioni del primo e del secondo metodo in base alle caratteristiche del singolo e agli obiettivi del periodo.

In ogni caso il potenziamento muscolare deve essere continuamente sollecitato, anche se in modo diverso, per tutto l'anno e non relegato solo in un determinato periodo della preparazione fisica.



A livello generale il potenziamento muscolare è utilizzato per un miglioramento delle prestazioni che, a seconda del tipo di capacità condizionale sollecitata, può esprimersi con una diversa unità di misura.

Inserendo queste considerazioni in un ambito specifico come il basket avremo:



Lo schema precedente mostra che, in particolare a livello giovanile, in corrispondenza del potenziamento muscolare si registra uno scadimento della capacità di prestazione tecnica in rapporto all'attrezzo. Provocatoriamente occorre, quindi, scegliere se rinunciare al potenziamento per non far diminuire il rendimento tecnico, oppure programmare un'attività di potenziamento orientato. Dove con questo termine si intende un intervento che tenga conto della struttura neuro muscolare dei singoli giocatori e che preveda situazioni allenanti quanto più vicine alle situazioni tecniche specifiche. Addirittura si potrebbe rinunciare a fare pesi, perché non è con questo metodo che si costruisce un giocatore di pallacanestro, bensì sviluppando principalmente le capacità cerebrali (percettive, elaborative, mnemoniche, cognitive, intellettive, associative, ...). Se alleniamo a pensare e a gestire il proprio corpo nel modo migliore possibile, per assurdo potremmo anche non potenziare il soggetto come comunemente si usa, in quanto trarremo il massimo beneficio dalle esercitazioni cosiddette "normali" sempre che ogni volta spingiamo il soggetto ad allenarsi un punto sopra le sue possibilità del momento. Creeremo così delle situazioni di continuo "potenziamento endogeno".

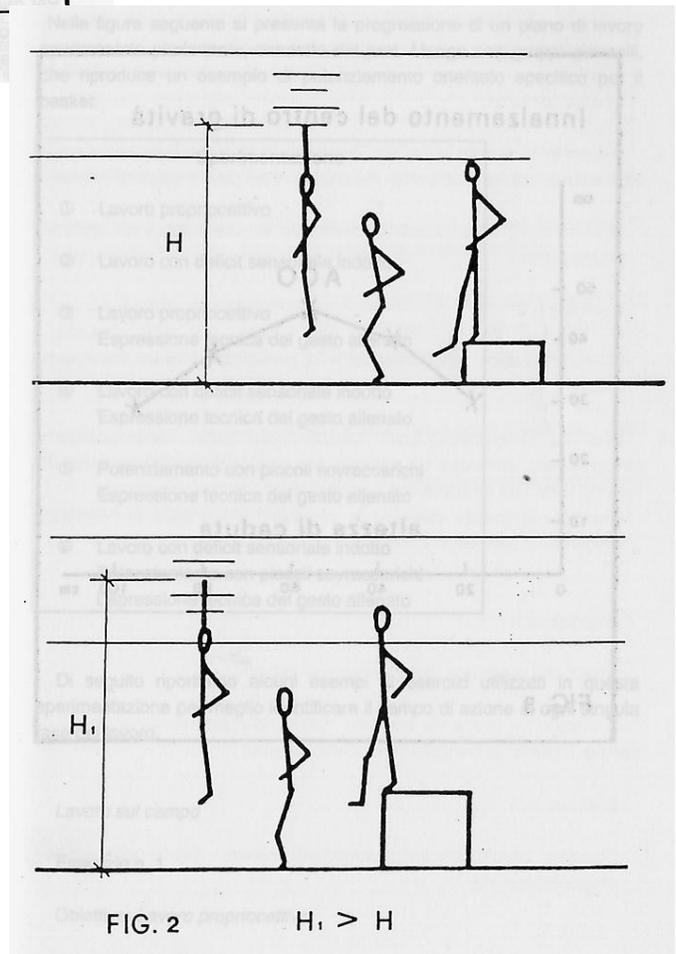
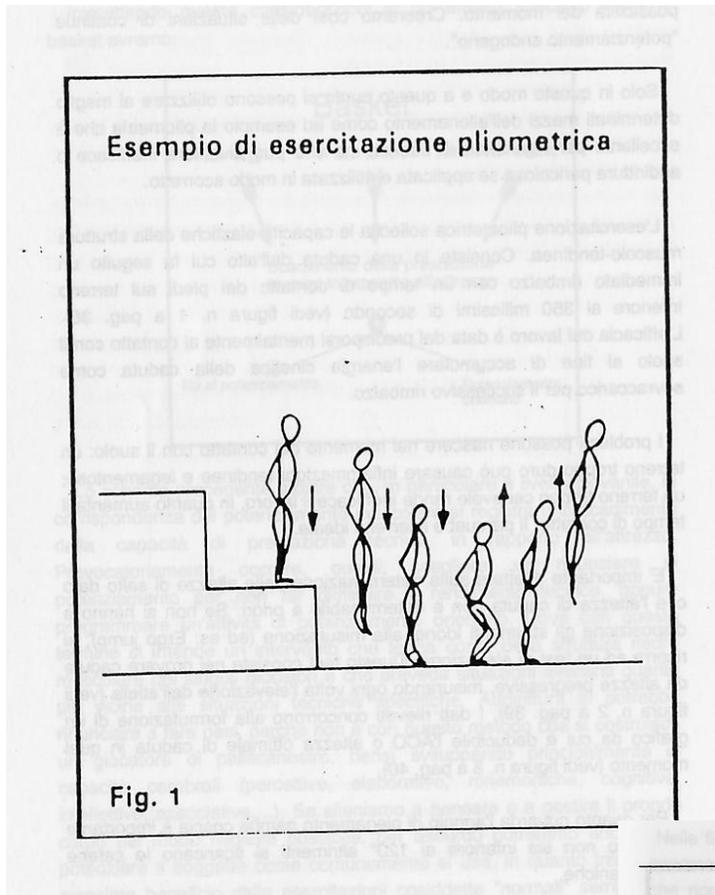
Solo in questo modo e a questo punto si possono utilizzare al meglio determinati mezzi dell'allenamento come ad esempio la pliometria che è eccellente per i giocatori di basket, ma che può diventare inefficace o, addirittura, pericolosa se applicata e utilizzata in modo scorretto.

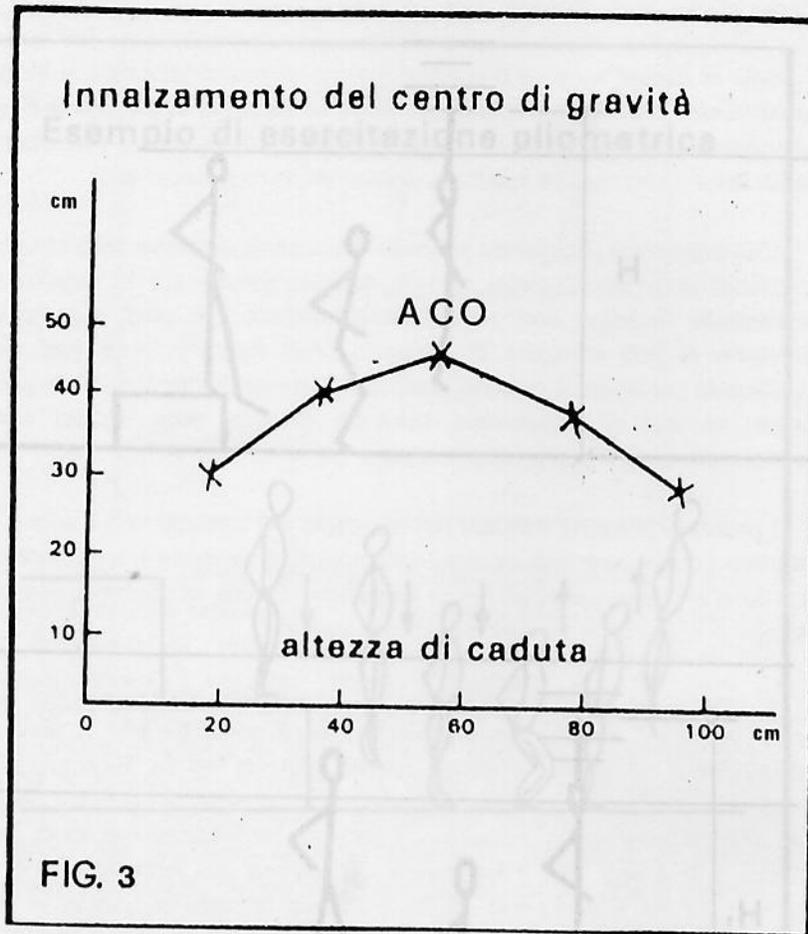
L'esercitazione pliometrica sollecita le capacità elastiche della struttura muscolo-tendinea. Consiste in una caduta dall'alto cui fa seguito un immediato rimbalzo, con un tempo di contatto dei piedi sul terreno inferiore ai 350 millesimi di secondo (vedi figura n. 1 a pag. 21). L'efficacia del lavoro è data dal predisporre mentalmente al contatto con il suolo, al fine di accumulare l'energia cinetica della caduta come sovraccarico per il successivo rimbalzo.

I problemi possono nascere nel momento del contatto con il suolo: un terreno troppo duro può causare infiammazioni tendinee e legamentose; un terreno troppo cedevole rende inefficace il lavoro, in quanto aumenta il tempo di contatto. Il parquet è la superficie ideale.

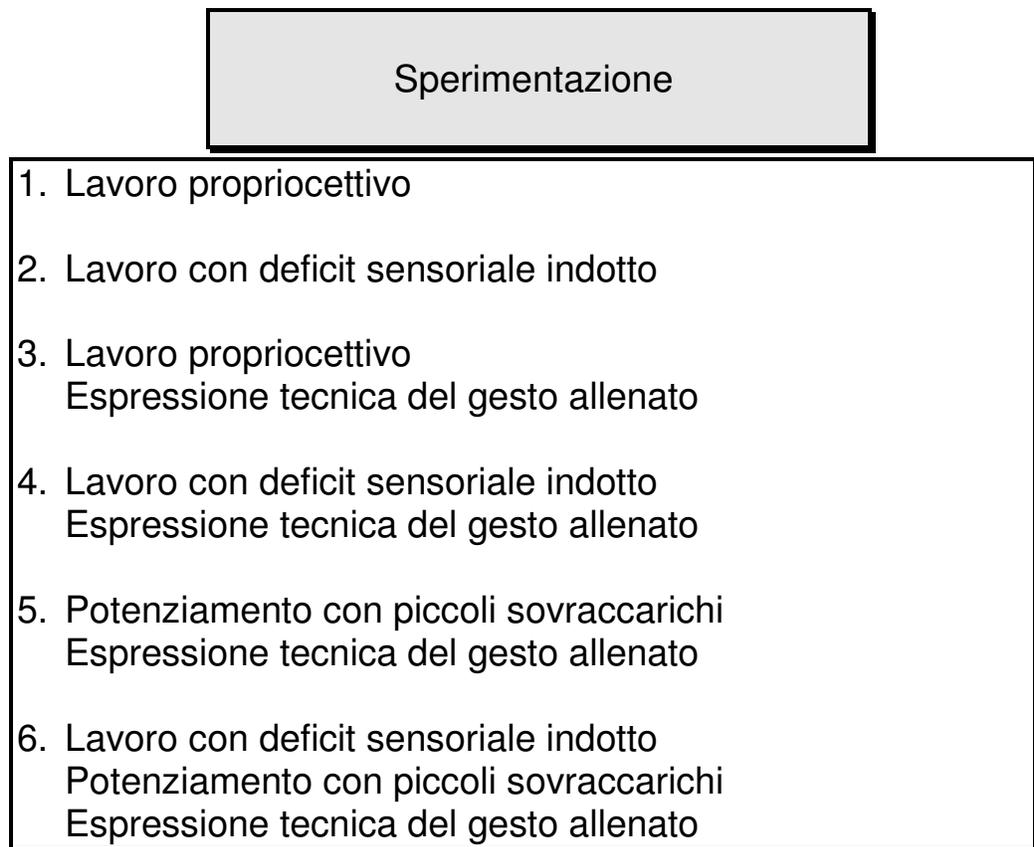
È importante riflettere sulla determinazione delle altezze di caduta, dato che l'altezza di salto non è determinabile a priori. Se non si hanno a disposizione gli strumenti idonei alla misurazione (ad. Es. Ergo Jump), si ricorre ad un test di elevazione. Questo test consiste nel provare cadute da altezze progressive, misurando ogni volta l'elevazione dell'atleta (vedi figura n. 2 pag. 1).

I dati rilevati concorrono alla formulazione di un grafico da cui è deducibile l'ACO o altezza ottimale di caduta in quel momento (vedi figura n. 3 pag. 22). Per quanto riguarda l'angolo di piegamento gamba - coscia, è importante che esso non sia inferiore ai 120°, altrimenti si scaricano le catene biomeccaniche.





Nella tabella seguente si presenta la progressione di un piano di lavoro sperimentale pluriennale, da me condotto con gruppi giovanili, che riproduce un esempio di potenziamento orientato/specifico per il basket.



Di seguito si riportano alcuni esempi di esercizi utilizzati in questa sperimentazione, per meglio identificare il campo d'azione di ogni singola fase del lavoro.

### Lavoro sul campo

Esercizi n. 1

*Obiettivo: lavoro propriocettivo*

In ogni ordine sparso, scalzi di fronte all'istruttore:

- assumere la posizione fondamentale e mantenerla;
- dalla stessa posizione, spostare il peso del corpo in avanti, sul piede destro e su quello sinistro.

(Nel corso di questo esercizio poniamo l'attenzione degli atleti sulla percezione corporea, in particolare sui piedi e sugli arti inferiori.)

- camminare accentuando il movimento di rullata dei piedi (tallone - pianta - punta).

#### Esercizio n. 2

*Obiettivo: lavoro propriocettivo - espressione tecnica del gesto allenato.*

Una fila di giocatori sotto canestro con palla. Dalla posizione fondamentale, effettuare un passo e tiro (simulando la chiusura del terzo tempo). Esercizio da ripetersi su entrambi i lati.

(Riportare in questo esercizio la sensibilità evidenziata nell'esercizio precedente, accentuando l'attenzione sul lavoro del piede di stacco.)

#### Esercizio n. 3

*Obiettivo: lavoro con deficit sensoriale indotto.*

A coppie, un giocatore bendato, l'altro palleggia camminando per il campo. Il giocatore bendato cerca di rubare palla.

#### Esercizio n. 4

*Obiettivo: lavoro con deficit sensoriale indotto - espressione tecnica del gesto allenato.*

Un giocatore in lunetta palleggia guardando il canestro. Una fila di giocatori è posta a metà campo e, a turno, cercano di rubare la palla da dietro. Il palleggiatore deve reagire, eseguendo un cambio di mano, verso il lato sicuro, senza mai voltare la testa. Almeno le prime volte, chi ruba palla non deve evitare di far rumore con i piedi.

#### Esercizi n. 5 e n. 6

*Obiettivo: lavoro con deficit sensoriale ridotto - potenziamento con piccoli sovraccarichi - espressione tecnica del gesto allenato.*

- A coppie. Un giocatore bendato con la palla deve passare al compagno dopo che questo lo ha chiamato. Chi riceve il passaggio, riconsegna la palla fornendo sull'esecuzione in modo che il passatore possa correggersi (se necessario).
- A coppie, a distanza di 6/9 metri, effettuare passaggi due mani petto con palla medica da 2/3 Kg.
- A coppie, dalla distanza di 8/12 metri, effettuare passaggi due mani petto con pallone da basket.