



DISPENSE

U.S.A.P.



COACH STEFANO CHIES

SENZA PREPAR ...AZIONE

Nato e cresciuto nelle palestre, in principio come giocatore agonista di Basket, poi come istruttore di Fitness e Body Building ed in seguito come istruttore di Functional Training e di Ginnastica Posturale, suo punto forte. Su questa disciplina dice sempre: "studio schiene da 20 anni e non ne ho ancora viste 2 uguali"...

Nel 2004 inizia la sua attività nel basket come preparatore nell'Ormelle Basket dove alcuni anni dopo ricoprirà anche il ruolo di assistente e poi di allenatore di alcuni gruppi giovanili, dove rimarrà fino al 2008 per poi accasarsi nella stagione 2008-2009 all'Oderzo Basket allenando la formazione U13 e alla Rucker Basket allenando la formazione U17.

Nel 2010 prende una pausa dal basket, ma diventa Formatore riconosciuto C.O.N.I. di Functional Training e nel 2011 è Docente del 1° Corso di Formazione per Istruttori in Functional Training in Italia.

Come Formatore gira da anni l'Italia insegnando in corsi di Fitness e Body Building, Functional Training e Ginnastica posturale.

Nel 2013 crea l'attrezzo di allenamento "Power Fly", seguito nel 2015 dal metodo di Allenamento Funzionale "5 Moves".

Nel 2017, dopo un lungo percorso diventa operatore in Kinesiologia Sistemática, il che lo completa come professionista.

Nel 2020 apre l'attuale Studio di Personal Training, Kinesiologia e Benessere dove collaborano parecchi professionisti formati nei loro Corsi di Formazione riconosciuti C.O.N.I.; inoltre finisce la formazione in Hata Yoga di cui diventa istruttore; sempre nello stesso anno, durante il primo "lock down", comincia la stesura de "Il Manuale del Trainer dalla A alla Z" dove trasferisce su carta la sua esperienza nel fitness

Dopo il 2020 riallaccia la passione per il basket ripartendo dalla Humus Basket Sacile dove ancora ad oggi segue le formazioni del settore giovanile come allenatore, arricchendo il suo curriculum con esperienze negli anni successivi al Basket Vallata, alla Vigor Basket Conegliano e al Basket Femminile Conegliano.



SENZA PREPAR ... AZIONE

Cari colleghi Allenatori, potete dire di avere un preparatore atletico in tutte le squadre dall'Under 13/14/15 alla serie C, potete dire - non avendolo- di sapere bene ed essere coscienti di quali esercizi proporre ai ragazzi/e per migliorare in loro tutte le doti che vengono richieste: equilibrio, propriocezione, rapidità, forza, postura; potete dire di sapere bene quali sono i muscoli principali da allenare (non solo per quanto riguarda la pallacanestro, essendo responsabili della loro crescita soprattutto a livello motorio...) oppure, potete dire la verità.

L'allenatore medio, della Società di basket media, a meno che non abbia la certezza di disputare un campionato giovanile di Eccellenza e la fortuna di poter collaborare con un preparatore atletico, solitamente si trova con gruppi di ragazzi/e che, a 15, 16 anni non sanno saltare, hanno problemi di equilibrio e coordinativi importanti, non sanno stare bassi sulle gambe, sono a volte, athleticamente "brutti" da vedere.

Il mio lavoro principale di Personal Trainer e Kinesioologo mi porta a vedere ancor più amplificate queste caratteristiche negative sui campi di gioco, e spesso mi sono detto... fosse stato fatto qualcosa prima, ora non vedremmo certe cose...

Sono un ex giocatore, dal 2007 Allenatore Regionale in categorie giovanili: Silver, Gold, con qualche anno di assistentato in serie C, ho spesso seguito la preparazione atletica (essendo Preparatore di Enti del C.O.N.I. e non F.I.P.) di squadre sia giovanili che Senior; e tutt'ora continuo a lavorare con risultati soddisfacenti, sia in qualità di allenatore che di preparatore atletico (con conoscenze che - in virtù del mio lavoro - vanno oltre la media: è vero...)

Ciò premesso, sembra facile dirlo: qualcosa doveva essere fatto. Lunghi da me sminuire il ruolo di Preparatore F.I.P. con specifiche competenze, test e strumenti tecnologici adeguati, computer e tabelle ma: cari colleghi se il Preparatore non c'è, possiamo dire tranquillamente di essere senza Prepar Azione.

Sono a proporVi un metodo di allenamento che ho iniziato ad elaborare, studiare e proporre dal 2011, (anche come Corso di Formazione di Enti del C.O.N.I. ed insegnato per anni nelle varie Palestre d'Italia a centinaia di Istruttori e Personal Trainers): possiamo chiamarlo comunemente Functional Training (Metodo F.T.) ma, è strutturato su caratteristiche specifiche che non possono venir meno, adattabile a tutti gli sport, cercando ovviamente di imitare il più possibile i gesti del nostro sport (e questo sarete tutti in grado di farlo). L'allenamento non richiede esose spese di materiale da parte delle Società: si tratta di un allenamento divertente, spesso a circuito ma, dovrà rispettare determinate regole, tempi, ecc... per il raggiungimento di un buon risultato.

Se potete disporre dei classici 3 allenamenti da 90/120 minuti a settimana, basteranno 25/30 minuti per 2 volte a settimana (ad inizio allenamento), per vedere in breve tempo notevoli miglioramenti che, a fine stagione saranno tangibili.



Come dovrà essere il nostro allenamento

- ▶ **Multi-Planare:** muoversi in tutte le direzioni è alla base di ogni gesto di un cestista.
- ▶ **Multi-Articolare:** cercare di enfatizzare il corretto uso di più articolazioni (così come nel gioco in oggetto).
- ▶ **Bilanciamento Corporeo:** praticare esercizi di bilanciamento statico e dinamico aumenterà il controllo globale del corpo ed il senso cinestesico del movimento.
- ▶ **Movimenti Singoli:** allenarsi utilizzando un singolo movimento può risultare efficace per costruire forza e coordinazione motoria.
- ▶ **Movimenti Alternati:** aumenteranno la sensazione di movimento, e ciò migliorerà la forza, la coordinazione e le performance.
- ▶ **Attività Specifica:** ogni sport reclama ed impone gesti specifici. E questi gesti, o azioni, sono da perfezionare con l'allenamento.
- ▶ **Velocità:** ci sono varie modalità di esercizi da eseguire per migliorare il diverso grado di velocità che occorre in campo. Esempi: l'allenamento pliometrico, le alzate olimpiche, gli sprint, e gli esercizi di agilità sono buoni metodi per migliorare i diversi elementi della velocità.

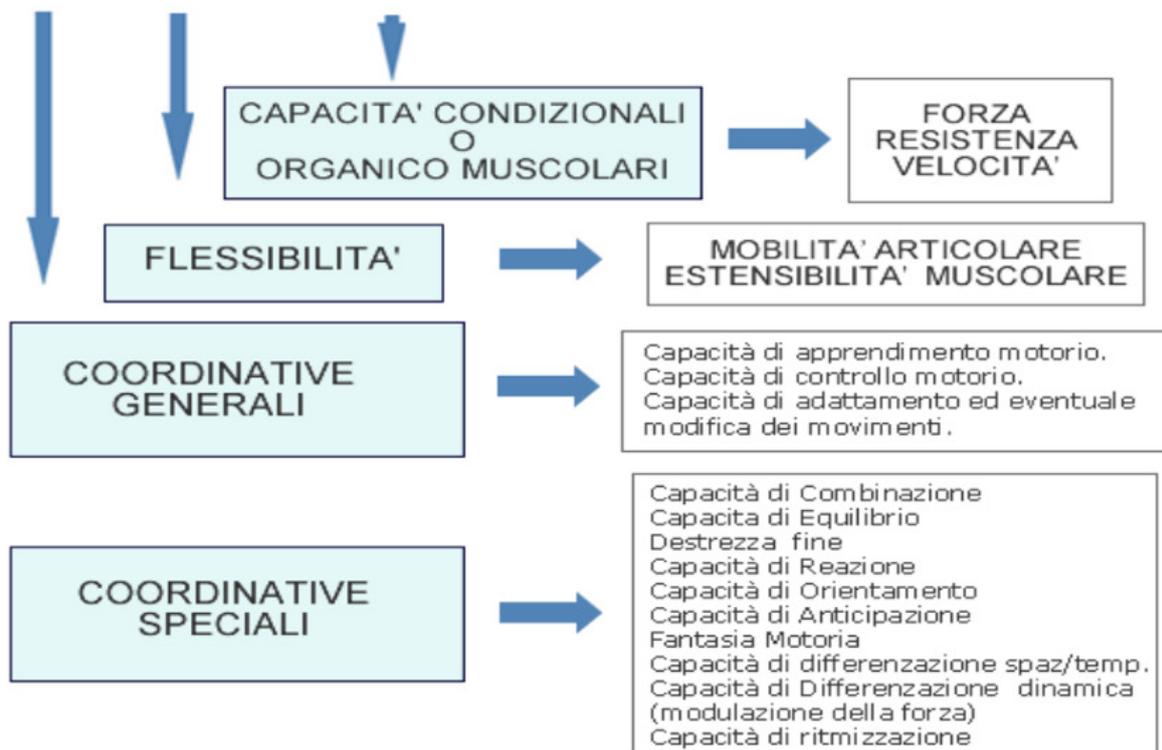


Senza entrare nello specifico, non possiamo chiedere ai nostri ragazzi di difendere bassi sulle gambe, in gergo "con gambe cariche": "*man low win!!*" se, nessuno ha mai lavorato sulle loro abilità motorie.

Con il termine **abilità motorie** s'intende l'insieme delle caratteristiche fisiche o sportive che un individuo possiede e che permettono l'apprendimento e l'esecuzione delle varie azioni motorie.

- ▶ Le **capacità motorie** influenzano l'intensità e la qualità di risposta motoria all'ambiente e si connotano come componenti parziali delle abilità.
- ▶ Le capacità sono proprie dell'individuo, in parte legate all'ereditarietà ed al patrimonio genetico e, possono modificarsi con l'allenamento: senza queste e senza una percezione dei propri muscoli (se mai allenati in maniera specifica), questo risultato è impossibile!

CAPACITA' MOTORIE



Le tipologie di carico utilizzato saranno:

1. Peso del corpo come resistenza.
2. Peso del corpo in caduta come resistenza (salti in basso, salti oltre ostacoli, salti verso l'alto).
3. Sovraccarichi comuni con manubri e bilancieri.
4. Sovraccarichi *unconventional*: kettlebell, sand-bag, medicine ball, ecc.
5. Allenamento in sospensione (parziale), suspension training.

Il nostro allenamento sarà meglio denominato: **"CIRCUIT TRAINING"**.

Codificato dalle forze armate statunitensi intorno al agli anni '60, consiste in una successione di esercizi, in numero variabile, da ripetere.

L'esecuzione di una intera sequenza di esercizi si dice "passata": al termine di ogni passata spetta a voi la scelta tra recupero attivo o passivo.

La durata delle stazioni potrà variare dai 30 ai 60 secondi.

Scegliere con accuratezza la successione degli esercizi (il metodo che utilizzo prevede l'alternanza di un esercizio per la parte superiore del corpo tipo piegamenti a terra, uno per l'addome tipo plank ed uno per gli arti inferiori tipo squat jump, sempre rispettando il concetto di **"FUNZIONALE"**).

È necessario fare una pausa tra una stazione e l'altra: dai 10" ai 30".

Un circuito può essere composto da tante stazioni quanti saranno i vostri atleti presenti all'allenamento. Al termine di ogni passata lascio circa 90 secondi di pausa.

ESEMPIO: 15 RAGAZZI PRESENTI.

CIRCUITO DI 15 STAZIONI DI ESERCIZI DIFFERENTI, ALTERNANZA (PARTE ALTA, ADDOME, PARTE BASSA).

CIASCUNA STAZIONE DURA 30" DI LAVORO: LA PAUSA TRA UNA STAZIONE E L'ALTRA È DI 15".

AL TERMINE DEI 15 ESERCIZI FACCIO RECUPERARE PER 90 SECONDI.

IL TUTTO PER 2 O 3 GIRI, A SECONDA DEL TEMPO DISPONIBILE.

UTILIZZO ANCHE LA MUSICA CHE, AIUTA A RIMANERE IN RITMO, A CARICARSI E SENTIRE MENO LA FATICA DI UN'ATTIVITÀ POCO CONSIDERATA, SOPRATTUTTO IN RELAZIONE ALLA CONOSCENZA DEL BASKET INTEGRATO.

Con questa presentazione che, spero possa trovare interesse, mi metto a disposizione, per chi fosse interessato ad approfondire l'argomento. Ribadisco - e ci tengo a sottolineare - che questo potrà essere un validissimo supporto per gli Allenatori e per quelle Società che non possono permettersi un Preparatore Atletico; un aiuto che, come Allenatore, troverei di grande supporto, senza "rubare" spazi, tempi, o ruoli a nessuno: nella certezza di avere proposto un metodo ampiamente sperimentato, facilmente applicabile, e foriero di notevoli benefici in campo.

ALL WE NEED IS MOVE! - BUON LAVORO A TUTTI!

Coach Stefano Chies



+39 051261185

VIA DELL'ABBADIA, 8 BOLOGNA

UNIONE SINDACALE ALLENATORI PALLACANESTRO

PER CRESCERE INSIEME



WWW.USAP.IT



@USAPBASKETCOACH



@USAP5032



USAP_ALLENATORI_BASKET



USAP@USAP.IT



USAP ALLENATORI



USAP