

# CORSO DI FORMAZIONE PER PREPARATORI FISICI

Roma

Tesi finale del terzo modulo

## ORGANIZZAZIONE DELLA PREPARAZIONE FISICA NELLA PALLACANESTRO RIFERITA AD UNA SQUADRA MILITANTE IN SERIE B2

Tutor: Paolo Paoli

Candidato: Marco Sist

### INTRODUZIONE

“La periodizzazione può essere considerata come un momento di un progetto complesso, elaborato con lo scopo di permettere ad un atleta di estrinsecare appieno le proprie capacità di prestazione in un determinato periodo di tempo. La prima fase di questo processo è quello della *pianificazione*, della formulazione della strategia delle macrovariazioni di struttura dell'allenamento, in un più ampio spazio di tempo e in ordine sia ad obiettivi intermedi sia all'obiettivo finale.

La fase successiva è appunto quella della *periodizzazione*, della enunciazione cioè, di principi teorici relativi all'andamento più particolareggiato dello sviluppo dei carichi nei diversi periodi costituenti la macrostruttura dell'allenamento, nonché alla distribuzione ordinata delle singole componenti dell'allenamento stesso (mezzi e metodologie) in ordine ai singoli obiettivi intermedi.

L'applicazione dei principi teorici della periodizzazione si concretizza nella *programmazione*, cioè nella stesura del programma di allenamento” (Bellotti- Donati, 1992).

La periodizzazione dell'allenamento nei giochi sportivi e in questo caso della pallacanestro è caratterizzata da un ciclo di allenamento in cui, come accade nelle altre discipline sportive, è distinguibile una successione temporale di questo genere:

- ✓ periodo di preparazione o periodo preparatorio
- ✓ periodo delle gare o agonistico o competitivo
- ✓ periodo di transizione o di passaggio

ma che a differenza delle altre attività presenta una caratteristica molto importante: **la brevità del periodo di preparazione** (fig.1).

Nella pallacanestro il periodo agonistico (campionato) è estremamente lungo (7-8 mesi) il che riduce il tempo dedicabile alla fase preparatoria, modificandone le strategie di lavoro e differenziandole da quelle dell'atletica leggera, che è stata la prima in ordine di tempo ad applicare criteri logici all'allenamento e dove il periodo di preparazione è notevolmente più lungo.

Vi è inoltre un problema, specie nei campionati di serie minore, relativo alla **eccessiva durata della fase di transizione** (1-2 mesi), spesso mal interpretata dagli atleti, soprattutto in un contesto dilettantistico o semi-professionistico come questo preso in riferimento (campionato di serie B2). Lunghi periodi di inattività totale o parziale al termine del campionato rendono ancor più difficile la ripresa dell'attività nella stagione successiva e ne condizionano il lavoro.

Con questo elaborato ci si propone di analizzare tali particolarità nell'organizzazione del lavoro nella pallacanestro e di proporre un iter didattico volto all'ottenimento di un'adeguata capacità di prestazione e al suo mantenimento nel corso della stagione agonistica.

Il contesto di riferimento sarà quello di atleti che prendono parte ad un campionato di serie B2 con la Virtus Basket Aprilia. Tali atleti hanno un'età media di 26 anni con due soli veterani di 37 e 40 anni ed un passato agonistico fatto di campionati di serie inferiore (C2 e C1) o uguale ad eccezione di uno dei due veterani che ha militato anche in serie superiori.

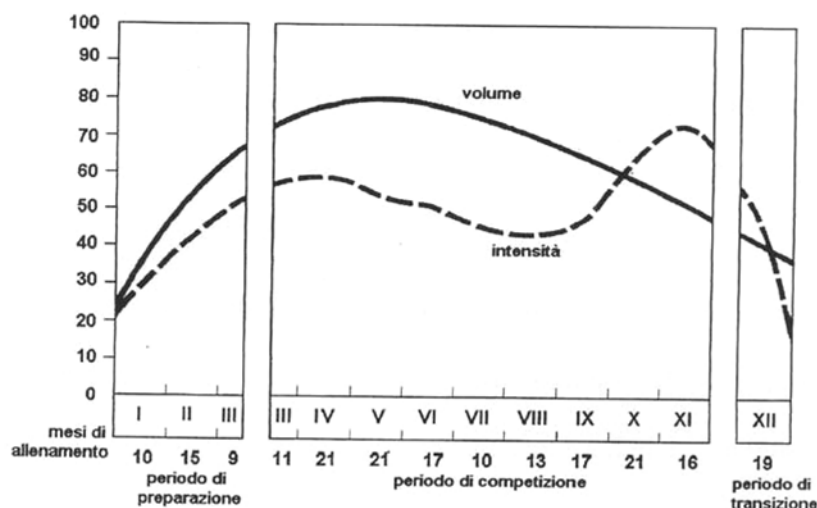


Fig. 1: Schema di rappresentazione delle varie fasi del macrociclo di lavoro in cui è evidente la brevità della fase preparatoria rispetto al periodo agonistico.

## CAP 1

### L'ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

#### 1.1 PIANIFICAZIONE

Nel pianificare le strategie di allenamento ci si trova di fronte all'esigenza di dover dare una sequenza logica ad un lavoro che vede come obiettivo la partecipazione ad un campionato di serie B2 che prende avvio circa alla fine di settembre e termina, a seconda del risultato finale (partecipazione play off o play out), entro la fine di maggio (fig. 2).

Per stabilire le macrovariazioni dell'allenamento nel tempo è necessario effettuare un'analisi particolareggiata della stagione precedente: ne vengono analizzati i risultati, l'efficacia dei contenuti e dell'organizzazione della preparazione e si stabiliscono gli obiettivi per cui lavorare in futuro.

Alla fine di questa operazione si procede ad un calcolo approssimativo del tempo necessario alla realizzazione dei parametri fissati. Quindi si calcola in giornate il numero di partite ufficiali da giocare secondo il calendario in casa e fuori casa. Lo stesso calcolo si fa per gli incontri amichevoli. Si calcola poi il tempo necessario agli spostamenti (in caso di trasferte lunghe), il numero dei giorni ed

approssimativamente delle ore di recupero dopo la gara e le ore di controllo ( test da campo), etc. Si ottiene così un piano annuale approssimativo.

I periodi necessari alla preparazione si stabiliscono in funzione delle date di inizio del campionato (andata) o della sua ripresa dopo le eventuali interruzioni.

Il contenuto del programma di preparazione diviso per fattori (preparazione fisica, tecnico-tattica e mentale) è distribuito sul totale del tempo corrispondente a un piano annuale e alle sue sottodivisioni.

Nel caso degli atleti della Virtus Aprilia analizzando la stagione precedente (2002-2003), seppur sia risultata estremamente positiva con la promozione in B2 e la vittoria di Coppa Italia di serie C, si è ritenuto opportuno operare dei cambiamenti rispetto alla stagione passata: aumentare da tre a quattro le sedute settimanali di allenamento, dedicare il martedì esclusivamente alla preparazione fisica e alla analisi della partita precedente e di inserire il lavoro con i pesi una o due volte a settimana. Il tempo da dedicare alla preparazione degli atleti è stato valutato in otto, nove ore settimanali durante la stagione agonistica, mentre si è ritenuto opportuno iniziare la fase preparatoria solo dopo la metà di agosto, per concedere a tutti gli atleti di terminare le vacanze dal lavoro, e di dedicargli 5 settimane prima dell'inizio del campionato (21 settembre). La scelta dei tempi di allenamento è in parte vincolata alle esigenze lavorative degli atleti, visto che il contesto in cui operiamo è semi-professionistico e non si ha quindi la possibilità di disporre di loro a tempo pieno.

Nella fase preparatoria sono stati programmati quattro incontri amichevoli in zona e due tornei con trasferta (Napoli e Cagliari). Dall'analisi del campionato, l'inserimento nel girone sud, ha evidenziato la presenza di trasferte impegnative da un punto di vista logistico oltre che tecnico (due in Sicilia, due in Basilicata, cinque in Puglia, una in Calabria). Soltanto un paio di queste hanno richiesto la partenza il giorno antecedente l'incontro o il ritorno il giorno successivo. Queste trasferte non influiscono però in modo pesante sul tempo da dedicare all'allenamento visto che non si disputano altri tornei con impegni infrasettimanali e quindi il giorno di riposo del lunedì è in genere sufficiente a smaltire la fatica del viaggio.

L'utilizzazione dei test di valutazione delle capacità fisiche e della composizione corporea vengono proposti durante la fase preparatoria, alla fine del girone di andata e prima dei play off o play out. Il tempo necessario è circa sei ore, divise in due-tre volte, ad appuntamento.

Altro elemento in portante per la pianificazione del lavoro sono le interruzioni del campionato, utili per aumentare il carico di lavoro e stimolare migliori adattamenti. Dall'analisi del calendario (fig.1) si evidenzia una fase di sosta dal 21 dicembre al 4 gennaio (Natale), una dal 14 al 7 marzo (ritiro di una squadra e turno di riposo), una dal 4 al 18 aprile (Pasqua).

Ultimo elemento da tenere in considerazione è il livello degli avversari e stabilire quali sono le partite più difficili e quelle meno per organizzare i carichi di lavoro.

Dal programma che esprime il contenuto concreto della preparazione, il preparatore fisico estrarrà e specificherà nei dettagli nel suo diario personale, i piani ed i programmi: giorni e sedute di allenamento, loro obiettivi e contenuti e gli altri dettagli ritenuti più importanti. La preparazione fisica viene interpretata come parte della preparazione globale di un atleta e di conseguenza i suoi contenuti sono sempre collegati a quelli della preparazione tecnico-tattica e mentale.

## 1.2 PERIODIZZAZIONE

Nel periodizzare una stagione, il lavoro relativo alla preparazione fisica viene diviso in cicli di durata variabile organizzati in sequenza e collegati gli uni agli altri e al lavoro tecnico-tattico. L'obiettivo di questa fase è quello di dare una sequenza logica al lavoro al fine di ottenere una adeguata capacità di prestazione da parte dell'atleta attraverso il proponimento di mezzi e metodi di allenamento adeguati.

### 1.2.1 Divisione dell'allenamento in fasi: unità di allenamento, microciclo, mesociclo, macrociclo.

L'unità di allenamento può essere considerata come la struttura più elementare dell'intero processo di allenamento; va riferita e messa in stretto collegamento nei suoi contenuti tanto con le unità che le sono precedute quanto con quelle che la seguiranno e con le altre fasi della preparazione (tecnica, tattica, mentale). È costituita da tre parti: *riscaldamento*, *parte centrale* e *fase conclusiva*.

Il riscaldamento è diviso in due fasi: una *fase generale* ed una *specificata*. Nella parte generale, che dura dieci - quindici minuti, l'obiettivo è l'attivazione del sistema cardio-respiratorio e migliorare la coordinazione generale. Vengono proposte una serie di esercitazioni in cui l'atleta effettua una corsa abbinando movimenti degli arti superiori e inferiori (circonduzioni, slanci, spinte, flessioni ed estensioni), delle andature (galoppo laterale, passo incrociato), gesti tecnici (scivolamenti, cambi di direzione, tiro, palleggio). Seguono esercitazioni per potenziare la muscolatura di sostegno e lanci della palla zavorrata in forme varie ed esercizi di stretching attivo, passivo o con FPN. Nella parte specifica si cerca di preparare l'atleta al lavoro che verrà effettuato nella fase centrale della seduta. Vengono proposti tre tipi di esercitazioni: rapidità dei piedi o esercitazioni di tecnica di corsa o saltelli abbinati a sprint brevi.

La parte centrale della seduta ha fini diversi a seconda del momento: sviluppare forza, velocità o resistenza. Le varie esercitazioni vengono abbinare secondo i seguenti criteri: lavori di forza con quelli di velocità o resistenza, mentre i lavori lattacidi sono in genere tema unico della seduta o abbinati a lavori leggeri di resistenza.

La parte finale è costituita da esercitazioni blande con o senza palla e seguite da una fase di stretching.

Il **microciclo**, unità fondamentale dell'allenamento, ha una durata da tre a dieci giorni. Nel microciclo sono contenuti tutti gli elementi previsti nell'ambito del mesociclo; ciascuno di questi è in genere inserito più volte perché le varie funzioni debbono essere sostenute ciclicamente attraverso una opportuna stimolazione di sufficiente frequenza per impedire il loro decadimento.

Il microciclo deve dare la possibilità di assimilare completamente il carico di allenamento in esse previsto. I giorni di riposo e di carico devono perciò essere sufficienti a consentire all'atleta di riaffrontare il microciclo successivo pressoché nelle stesse condizioni di freschezza.

L'assimilazione del carico però è difficilmente governabile e comprensibile. Può così accadere che l'atleta si trovi in una condizione di "saturazione" in una parte del mesociclo in cui non erano stati previsti, all'atto della programmazione, periodi di scarico e si continua a svolgere la restante parte di esso, così come previsto dal programma, con il rischio evidente di produrre effetti negativi a catena anche su caratteristiche differenti da quelle in cui tale presunta saturazione si è verificata.

*Tanto vale allora applicare sin dall'inizio del microciclo la semplice ma profonda concezione di inserire i giorni di riposo o a carico ridotto quando questi sono effettivamente necessari all'atleta, anche contravvenendo al programma previsto per il microciclo.*

Possiamo identificare diversi microcicli:

- *microciclo di preparazione.* Ha come finalità principale la ricerca della massima quantità di carico. L'intensità di lavoro è moderata. Caratteristico della prima parte del periodo di preparazione.
- *microciclo pre-gara.* È caratteristico dell'ultima parte della fase preparatoria. Tende ad un aumento della specificità; l'intensità è nella massima fase di sviluppo.
- *microciclo di gara.* È caratteristico di tutta la fase in cui si protrae il campionato; il carico è ridotto rispetto ai precedenti. Si sviluppa con uno, due o tre picchi in termini di distribuzione del lavoro settimanale dislocati in modo vario all'interno del microciclo e alternati con adeguati periodi di recupero (fig. 3).
- *microciclo di compensazione.* Prevede un calo drastico del lavoro (50%-70%) sia in quantità che intensità e serve a compensare il lavoro svolto precedentemente. Viene proposto ogni uno, due o tre, quattro microcicli a carico elevato a seconda che ci si trovi nella fase agonistica o nel periodo preparatorio.

Nel **mesociclo** si cerca di perseguire gli obiettivi principali stabiliti all'atto della pianificazione, attraverso la sistemazione in successione temporale di una serie di compiti da risolvere mediante la scelta dei contenuti ritenuti più adeguati.

È indispensabile quindi, suddividere ciascun periodo di allenamento in lassi di tempo più brevi, nei quali si possa sviluppare compiutamente il livello di una soltanto o di pochissime ma *abbinabili* caratteristiche e, parzialmente, il livello di altre in qualche modo *contrastanti* con le prime.

Per provocare un numero di adattamenti positivi sempre più consistenti e quindi un importante effetto cumulativo dei carichi di allenamento in riferimento ad una particolare caratteristica, sono necessari lassi di tempo pari ad almeno due, tre settimane. Il tempo minimo per provocare effetti cumulativi si dice *mesociclo di allenamento*.

I principi dell'allenamento che regolano il mesociclo sono:

- "crescita del carico dal periodo preparatorio al periodo competitivo;
- sviluppo continuo ed interrotto del carico di allenamento;
- crescita relativa del carico specifico rispetto a quello generale;
- sviluppo di un carico relativamente intensivo rispetto ad un carico estensivo;
- sviluppo di una sofisticata e sempre più difficile tecnica" (Manno, 1993)

All'interno del mesociclo il carico ha un andamento crescente nel periodo preparatorio, stabile nel periodo agonistico e decrescente nella fase di transizione. In ogni caso è previsto un microciclo finale di compensazione.

I mesocicli sono classificabili in:

- *mesocicli di preparazione*. L'obiettivo è lo sviluppo di carichi di lavoro prevalentemente generale con accumulo di grandi quantità. La brevità del periodo di preparazione però, fa sì che sia necessario introdurre da subito anche elementi speciali e specifici.
- *mesocicli agonistici*. Tipici del periodo del campionato e sono costituiti da microcicli di gara.
- *mesocicli di compensazione*. Seguono periodi di carico pesantissimi o la fine della fase competitiva. Si osserva una drastica riduzione del lavoro in generale e la quasi scomparsa del lavoro speciale e specifico.

Il **macrociclo** è un ciclo plurimensile che comprende più mesocicli; è caratterizzato da tutto quel insieme di esercitazioni pianificate all'inizio dell'anno, volte all'ottenimento di un ben determinato obiettivo: il raggiungimento di una adeguata capacità di prestazione e la sua utilizzazione nelle partite.

Il mantenimento della capacità di prestazione è direttamente proporzionato al tempo impiegato per ottenerla; considerato che a causa della brevità del periodo di preparazione la massima forma non può durare a lungo e che all'ottenimento della massima capacità di prestazione segue un fisiologico calo della stessa, si cerca, attraverso un adeguato dosaggio dei carichi, l'ottenimento di un livello di prestazione submassimale che però duri più a lungo.

### 1.2.2 Mezzi e metodi di allenamento

Un'attenta analisi del gioco ci permette di individuare le qualità fisiche che un atleta deve possedere perché la sua prestazione sia di rilievo nella pallacanestro moderna. Esse sono la capacità di carico fisico, forza, forza veloce, velocità.

La **capacità di carico fisico** è la capacità di sostenere un lavoro fisico per un tempo prolungato (partita e intera stagione) ed essere poi in grado di ripristinare le energie. Essa dipende da fattori diversi come un adeguato livello di mobilità articolare, l'integrità della struttura fisica, il livello di stabilità della muscolatura del tronco, la composizione corporea, resistenza alla forza, potenza del meccanismo aerobico e capacità di quello anaerobico. I mezzi di allenamento utilizzati per sviluppare la capacità di carico fisico includono: circuiti con uso della palla medica, circuiti di esercizi a corpo libero, circuiti misti, esercizi di addominali e lombari, variazioni di ritmo, stretching, lavori in acqua, esercizi di tecnica di corsa.

La **capacità di forza** è la capacità di vincere o di opporsi a delle resistenze. Sono diverse le espressioni della forza che trovano applicabilità in ambito cestistico: forza massima, forza eccentrica, forza isometrica.

“Possedere un livello ottimale di  $F_{max}$  o di FMD (forza dinamica massima) è fondamentale per poter sviluppare gradienti elevati di forza esplosiva (forza veloce, forza rapida). Tutto ciò è conosciuto empiricamente ed applicato praticamente da allenatori e metodologi dell'allenamento nei loro piani di allenamento... Le nuove concezioni supportate da esperienze di natura empirica e sperimentale prevedono lavori di forza massimale e di forza esplosiva nello stesso periodo: all'inizio della preparazione viene enfatizzata di più la  $F_{max}$  e successivamente quella esplosiva e quella speciale” (Bosco 2002). L'allenamento della forza massima dinamica con gli atleti della Virtus Basket Aprilia prevede l'utilizzazione quasi esclusivamente di pesi liberi ed un lavoro organizzato in tre, cinque serie da

tre, sei ripetizioni con un carico che oscilla tra il 65% e l'85% del massimale. Lo sviluppo della Fmax viene ricercato sugli arti inferiori attraverso l'utilizzo di squat e step up; sugli arti superiori si lavora con distensioni su panca piana e sulla Lat Machine. Vengono inoltre proposti esercizi di muscolazione generale con carichi pari al 70% del massimale per tenere in equilibrio i muscoli impegnati sia nella locomozione sia per svolgere azioni tecniche di gioco (p.e. adduttori, abductori, glutei ecc).

La forza eccentrica è la capacità che permette di decelerare, fermarsi e ripartire. Viene allenata attraverso esercitazioni in cui si richiedono cambi di direzione durante degli sprint.

La forza isometrica è la capacità che permette di stabilizzare e mantenere una posizione data. Viene allenata attraverso il potenziamento della muscolatura del tronco con esercizi isometrici o attraverso esercitazioni in cui si richiede il contatto fisico tra due atleti impegnati nel mantenere una data posizione (es. due "lunghi" nel cerchio di centrocampo che cercano di spingersi fuori dorso contro dorso)

La **capacità di forza veloce** è la capacità del muscolo di sviluppare altissimi gradienti di forza in pochissimo tempo. Fra le metodiche per lo sviluppo della forza esplosiva con gli atleti della Virtus Basket Aprilia vengono utilizzate prevalentemente esercitazioni a carico naturale o con leggero sovraccarico (palla zavorrata): multi balzi da fermo, breve corsa in salita, balzi su plinto, balzi sul posto, ecc. Per gli arti superiori vengono proposti lanci in varie forme della palla medica.

La **velocità** è la capacità di compiere dei movimenti col corpo o parte di esso nel minor tempo possibile. All'interno della capacità di velocità si possono distinguere espressioni come la velocità assoluta, la velocità resistente, la velocità specifica e l'accelerazione. La *velocità assoluta* è la più alta velocità che un atleta può esprimere (poco riscontrabile nella pallacanestro visto che la lunghezza degli sprint è al massimo di 10-15m); la *velocità resistente* permette di ripetere qualitativamente azioni di elevata velocità nel tempo; la *velocità specifica* è legata alle coordinazioni specifiche del gioco, cioè del movimento prestativo; l'*accelerazione* misura l'incremento di velocità.

La velocità è una qualità complessa il cui miglioramento dipende da incrementi di forza nelle sue varie espressioni, coordinazione, capacità di reazione allo stimolo, ecc. In ultima analisi il lavoro sugli sprint è quello che assicura un reale incremento della velocità. Gli sprint pertanto sono alla base del lavoro di velocità abbinati a movimenti specifici (movimenti dei piedi, cambi di fronte, scivolamenti, spostamenti dorsali) e al lavoro di forza esplosiva.

Parte importante all'interno del processo di allenamento viene svolta anche dal momento della valutazione dell'atleta e dalle fasi di recupero e ripristino delle energie.

Gli atleti della Virtus Basket Aprilia vengono sottoposti ai seguenti test: valutazione della composizione corporea con plicometro, valutazione posturale, salto in alto da fermo, rapidità dei piedi (tre strisce a sessanta cm di distanza effettuare spostamenti laterali in venti secondi), test di velocità con e senza cambi di senso (14m, 6+14m, 6m+6m+14m), test yo-yo. I test vengono ripetuti tre volte all'anno: inizio stagione, metà, prima play off-out.

Per rendere efficace un programma di allenamento occorre pianificare i mezzi di recupero per rispondere con efficacia agli stress del lavoro fisico. Fra i mezzi più utilizzati con gli atleti oggetto del lavoro ci sono il sonno, la corretta alimentazione, lo stretching, il nuoto, i massaggi.

### GIRONE DI ANDATA

DOM	21-set	POTENZA	<b>APRILIA</b>
<b>DOM</b>	<b>28-set</b>	<b>APRILIA</b>	GRAGNANO
SAB	04-ott	NAPOLI	<b>APRILIA</b>
<b>DOM</b>	<b>12-ott</b>	<b>APRILIA</b>	CATANZARO
DOM	19-ott	SALERNO	<b>APRILIA</b>
<b>DOM</b>	<b>26-ott</b>	<b>APRILIA</b>	RIBERA
<b>DOM</b>	<b>02-nov</b>	<b>APRILIA</b>	CATANIA
DOM	09-nov	BRINDISI	<b>APRILIA</b>
<b>DOM</b>	<b>16-nov</b>	<b>APRILIA</b>	SAN SEVERO
DOM	23-nov	MATERA	<b>APRILIA</b>
<b>MER</b>	<b>26-nov</b>	<b>APRILIA</b>	MADDALONI
SAB	29-nov	TRANI	<b>APRILIA</b>
<b>DOM</b>	<b>07-dic</b>	<b>APRILIA</b>	SEZZE
DOM	14-dic	RUVODIPUGLIA	<b>APRILIA</b>
<b>DOM</b>	<b>21-dic</b>	<b>APRILIA</b>	BARI

### GIRONE DI RITORNO

<b>DOM</b>	<b>04-gen</b>	<b>APRILIA</b>	POTENZA
DOM	11-gen	GRAGNANO	<b>APRILIA</b>
<b>DOM</b>	<b>18-gen</b>	<b>APRILIA</b>	NAPOLI
DOM	25-gen	CATANZARO	<b>APRILIA</b>
<b>DOM</b>	<b>01-feb</b>	<b>APRILIA</b>	SALERNO
DOM	08-feb	RIBERA	<b>APRILIA</b>
DOM	15-feb	CATANIA	<b>APRILIA</b>
<b>DOM</b>	<b>22-feb</b>	<b>APRILIA</b>	BRINDISI
DOM	29-02	SAN SEVERO	<b>APRILIA</b>
<b>DOM</b>	<b>07-mar</b>	<b>APRILIA</b>	MATERA
DOM	14-mar	MADDALONI	<b>APRILIA</b>
<b>DOM</b>	<b>21-mar</b>	<b>RIPOSO</b>	
SAB	27-mar	SEZZE	<b>APRILIA</b>
<b>DOM</b>	<b>04-apr</b>	<b>APRILIA</b>	RUVODIPUGLIA
DOM	18-apr	BARI	<b>APRILIA</b>

Fig. 2 Calendario della stagione regolare

### PLAY OFF

<b>DOMENICA</b>	<b>25</b>	<b>18.30</b>	<b>PLAYOFF</b>	<b>GARA 1 QUARTI</b>
LUNEDI	26			
MARTEDI	27			
<b>MERCOLEDI</b>	<b>28</b>	<b>20.00</b>	<b>PLAYOFF</b>	<b>GARA 2 QUARTI</b>
GIOVEDI	29			
VENERDI	30			
SABATO	1			
<b>DOMENICA</b>	<b>2</b>	<b>18.30</b>	<b>PLAYOFF</b>	<b>GARA 3 QUARTI</b>
LUNEDI	3			
MARTEDI	<b>4</b>			
MERCOLEDI	5			
GIOVEDI	6			
VENERDI	7			
SABATO	8			
<b>DOMENICA</b>	<b>9</b>	<b>18.30</b>	<b>PLAYOFF</b>	<b>GARA 1 SEMIFIN.</b>
LUNEDI	10			
MARTEDI	11			
<b>MERCOLEDI</b>	<b>12</b>	<b>20.00</b>	<b>PLAYOFF</b>	<b>GARA 2 SEMIFIN.</b>
GIOVEDI	13			
VENERDI	14			
SABATO	15			
<b>DOMENICA</b>	<b>16</b>	<b>18.30</b>	<b>PLAYOFF</b>	<b>GARA 3 SEMIFIN.</b>
LUNEDI	17			
MARTEDI	<b>18</b>			
MERCOLEDI	19			
GIOVEDI	20			
VENERDI	21			
SABATO	22			
<b>DOMENICA</b>	<b>23</b>	<b>18.30</b>	<b>PLAYOFF</b>	<b>GARA 1 FINALE</b>
LUNEDI	24			
MARTEDI	<b>25</b>			
<b>MERCOLEDI</b>	<b>26</b>	<b>20.00</b>	<b>PLAYOFF</b>	<b>GARA 2 FINALE</b>
GIOVEDI	27			
VENERDI	28			
SABATO	29			
<b>DOMENICA</b>	<b>30</b>	<b>18.30</b>	<b>PLAYOFF</b>	<b>GARA 3 FINALE</b>

Fig. 2.1: Calendario dei Play-Off

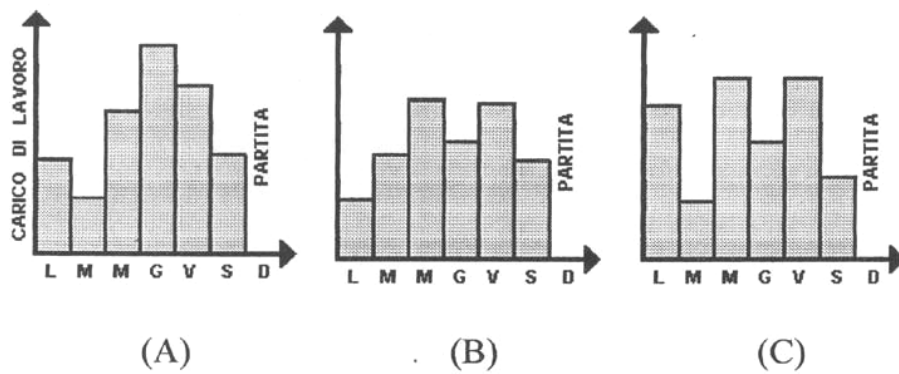


Fig. 3: Andamento dei picchi di lavoro: in A un solo picco, in B due e in C 3.

## CAP 2

### METODOLOGIA DI SVILUPPO DEI CARICHI DI LAVORO NEL CICLO DI ALLENAMENTO: PERIODO PREPARATORIO, AGONISTICO, DI TRANSIZIONE

Come già sottolineato nella parte introduttiva dell'elaborato, considerate le esigenze del campionato e la natura non professionistica degli atleti a disposizione, il tempo in cui la squadra può prepararsi per affrontarlo con una buona condizione di forma è sicuramente decurtato rispetto all'ottimale. Ciò fa sì che nella prima parte del periodo agonistico si debba verificare un ulteriore sviluppo della capacità di prestazione per poi stabilizzarsi in seguito. Se poi, come accade normalmente, durante il campionato si dovesse verificare un abbassamento di alcune capacità vanno reintrodotti gruppi di esercitazioni già utilizzati nel periodo preparatorio e successivamente abbandonati.

#### 2.1 Periodo Preparatorio

A causa della brevità del periodo preparatorio e della necessità di avere atleti già con una buona capacità di prestazione per l'inizio del campionato, è necessario introdurre fin da questa fase anche delle esercitazioni specifiche.

Il periodo preparatorio ha una durata di cinque settimane e viene diviso in tre mesocicli di due settimane ciascuno di cui l'ultimo termina a campionato già iniziato (fig. 4)

##### 2.1.1 Primo mesociclo preparatorio

Il primo mesociclo preparatorio ha una struttura tipica del mesociclo di preparazione e il suo obiettivo è aumentare la capacità di carico fisico. È costituito da *due microcicli di preparazione* della durata di sette giorni ciascuno.

Nel *primo microciclo di preparazione* vengono effettuati test di valutazione delle capacità fisiche, della composizione corporea e posturali. Il lavoro viene programmato dal lunedì al venerdì con due sedute di allenamento giornaliere: al mattino lavoro dedicato alla preparazione fisica e alla sera dedicato alla preparazione tecnica. In questo microciclo gli obiettivi della preparazione fisica sono lavorare sulla potenza aerobica attraverso variazioni di ritmo all'aperto su terreno con dislivelli, potenziare la

muscolatura di sostegno, migliorare la mobilità articolare, muscolazione generale a corpo libero. Il lavoro tecnico della sera prevede lavoro sui fondamentali individuali ad intensità relativamente bassa ed esercizi di difesa a metà campo (1c1, 2c2). Tali esercitazioni fanno sì che vengano comunque introdotti da subito, seppur in minima parte, elementi specifici come salti, cambi di direzione, brevi sprint. A causa della presenza di doppie sedute di allenamento è fondamentale valutare il grado di stanchezza degli atleti e di proporre sedute rigeneranti quando necessario. Queste vengono inserite prevalentemente sottoforma di lavoro in acqua.

Nel secondo *microciclo di preparazione* gli obiettivi rimangono invariati; cambiano i mezzi di allenamento e l'organizzazione dello stesso. A causa degli impegni di lavoro degli atleti non è più possibile proporre doppie sedute di allenamento che così si riducono a una giornaliera e sei settimanali. Il lavoro sulle variazioni di ritmo viene effettuato ora sul campo da basket e di conseguenza vengono introdotti elementi specifici (cambi di direzione e senso) anche in un contesto generale (variazioni di ritmo). Il lavoro tecnico continua sui fondamentali individuali e su esercitazioni di difesa a metà campo. Vengono introdotte le prime partite amichevoli che segnano l'inserimento di esercitazioni specifiche.

### **2.1.2 Secondo mesociclo preparatorio**

Il secondo mesociclo preparatorio ha anch'esso come il primo una struttura tipica del mesociclo di preparazione e si differenzia dal primo per gli obiettivi da perseguire: miglioramento dell'efficienza della capacità (primo microciclo) e della potenza (secondo microciclo) del meccanismo lattacido, introduzione dei lavori di Forza Massima Dinamica e di Forza Esplosiva, maggiore specificità nel lavoro tecnico sui fondamentali individuali con inserimento delle regole difensive e dei giochi d'attacco.

Il *terzo microciclo di preparazione* ha anch'esso una durata di sette giorni. Continuano le partite amichevoli (una o due a settimana) che si devono incastrare con le altre sedute di allenamento e che vanno considerate nel loro carico metabolico oltre che tecnico. Il lavoro tecnico prevede esercitazioni d'attacco e di difesa partendo da situazioni di 3c3, 4c4, 5c5 a metà campo per poi passare allo sviluppo del gioco in transizione a tutto campo. Il lavoro fisico prevede due sedute di FMD e due di capacità lattacida. La forza esplosiva viene sollecitata prevalentemente con le esercitazioni tecniche. Viene inserita una seduta di recupero con il lavoro in piscina.

Il *quarto microciclo di preparazione* è analogo al terzo in quasi tutto il lavoro. Si cerca uno spostamento del lavoro lattacido verso lo sviluppo della potenza del meccanismo rispetto alla capacità attraverso un aumento dei tempi di recupero e dell'intensità e una riduzione del volume delle esercitazioni proposte.

### **2.1.3 Terzo mesociclo preparatorio**

Questo mesociclo è costituito da due microcicli di cui uno pre-gara e uno di gara, caratterizzati da un aumento della specificità e dell'intensità del lavoro e da una riduzione del volume. Le sedute settimanali si riducono a quattro più le partite amichevoli (una o due a microciclo) o di campionato. L'obiettivo principale è lo sviluppo della capacità e della potenza del meccanismo anaerobico lattacido. Continua il lavoro sulla FMD e sulla Forza Esplosiva.

Nel *microciclo pre-gara* una seduta viene dedicata allo sviluppo della capacità lattacida abbinata ad esercizi di Forza Esplosiva e una seduta allo sviluppo della FMD. Il lavoro tecnico continua con

esercitazioni d'attacco e di difesa partendo da situazioni di 3c3, 4c4, 5c5 a metà campo per poi passare allo sviluppo del gioco in transizione a tutto campo. Tali esercitazioni vengono viste come un lavoro di resistenza specifica e considerate molto impegnative. Il microciclo termina con l'inizio del campionato.

Il *microciclo di gara* di cui verrà fatto uso per quasi tutto il campionato prevede prevalentemente esercitazioni di velocità e di Forza Esplosiva ed esercitazioni tecniche più o meno intense da un punto di vista del carico fisico il cui obiettivo sarà quello di sviluppare resistenza specifica. Il lavoro sulla FMD viene ridotto a favore di quello sulla forza esplosiva.

### **Esempi di lavoro**

Quelli che seguono sono solo alcuni esempi di lavori effettuati in funzione dei vari obiettivi. Per lo stesso obiettivo si cerca sempre di proporre esercitazioni di volta in volta diverse per mantenere alto il livello di attenzione degli atleti.

*Obiettivo:* variazioni di ritmo all'aperto

*Lavoro:* 10' di riscaldamento generale; 5' di riscaldamento specifico; 5' di stretching; 5x3' corsa su terreno con dislivelli- recupero 1'30" di passo; 10' defaticanti; 5' stretching

*Obiettivo:* variazioni di ritmo su campo basket

*Lavoro:* 10' di riscaldamento generale; 5' di riscaldamento specifico; 5' di stretching; 2x(2x5" forte-5" piano-10"f-10"p-15"f-15"p-20"f-20"p) – recupero 1'30"; 10' defaticanti; 5' stretching

*Obiettivo:* stimoli lattacidi

*Lavoro 1:* 10' di riscaldamento generale; 5' di riscaldamento specifico; 5' di stretching; 15' calcetto con ogni gol subito 4-6 sprint tutto campo e pausa 5"-2x6x10" inseguimento a coppie pausa 20" e 1'30"-2x(4xsprint sul lato lungo, recupero sul lato corto, sprint in diagonale) recupero 30" e 1'30"; 10' defaticanti; 5' stretching

*Lavoro 2:* riscaldamento e defaticamento come sopra; situazioni di 2c2, 3c3, 4c4 per uno, due minuti di lavoro intenso e altrettanti di recupero.

*Obiettivo:* forza esplosiva e velocità

*Lavoro:* 10' di riscaldamento generale; 5' rapidità piedi; 5' di stretching; 3x6 balzi su plinto partendo da posizione statica di gambe piegate e arrivando a gambe ritte pausa 3" e 1'30" ; 2x4x10m sprint partendo da posizione di decupito prono e/o supino con pausa di 20" e 1'30"; 6x6" palleggiando superare una linea tra due birilli difesa da un compagno; 2x4x10m sprint a zig-zag fra i birilli con cambi di direzione, pausa 30" e 1'30".

## **2.2 Periodo Agonistico**

Durante il campionato l'obiettivo è far rendere al massimo tutto quanto è stato costruito nel periodo preparatorio: si cerca di ottenere il *consolidamento* della massima capacità di prestazione. Sovente si usa l'espressione stabilizzazione, ma è invece preferibile riferirsi al concetto di consolidamento per due ordini di motivi:

- anzitutto per il fatto che nella prima parte del periodo competitivo dovrebbe tendenzialmente verificarsi un ulteriore sviluppo della capacità di prestazione;

- inoltre per il fatto che durante il periodo competitivo possono verificarsi abbassamenti del livello di alcune capacità, che vanno prevenuti attraverso la reintroduzione di gruppi di esercitazioni già utilizzate nel periodo preparatorio e successivamente abbandonate.

Si potrebbe individuare una terza categoria di fattori influenzanti l'oscillazione della forma durante il periodo del campionato ed ascrivibili essenzialmente alle risposte derivanti dalle interazioni tra l'organismo dell'atleta e gli stimoli di carattere ambientale diversi da quelli di allenamento (condizioni climatiche, motivazioni di carattere economico, influenze psicologiche, ambientali, ecc).

I microcicli di gara, dominanti nel periodo agonistico, hanno la seguente organizzazione:

- lunedì: riposo
- martedì: analisi partita precedente, lavoro su forza esplosiva e velocità, fondamentali individuali
- mercoledì: esercizi di difesa dall'1c1 al 4c4; parziali giochi di attacco; esercizi di contropiede e in soprannumero (3c2, 4c3); esercizi di tiro e tiri liberi; mini partite a punteggio
- giovedì: lavoro di FMD; attacco e difesa dal contropiede, 3c3 e 4c4 a tutto campo; tiro da movimenti giochi offensivi suddiviso per play - guardie e ali-centri; 3 partite da 10 minuti tutto campo alternando difesa a uomo e a zona; tiri liberi
- venerdì: esercizi di attivazione neuromuscolare; 5c0 da rimessa offensiva, 5c0 sviluppo transizione, 5c5 attacchi uomo e zona; organizzazione difensiva 3c3, 4c4, 5c5 sui giochi squadra avversaria, 4c4c4 tutto campo, gare di tiro, 5c5 tutto campo, analisi situazioni speciali
- sabato: riposo o viaggio
- domenica: partita

I microcicli nel periodo agonistico sono organizzati in termini di intensità di lavoro con uno, due o tre picchi settimanali a seconda delle esigenze del calendario. Un concetto fondamentale è che una partita importante, quando possibile, non va preparata ad iniziare dalla settimana precedente; occorre programmare un tempo di allenamento certamente non inferiore alle due settimane. Da ciò ne deriva che la partita immediatamente precedente a quella più importante venga affrontata in condizioni di sovraccarico fisico dovuto al lavoro appena svolto. Queste scelte devono essere programmate con l'allenatore.

Alle volte si presenta la necessità di reintrodurre esercitazioni tipiche del periodo preparatorio come ad esempio le variazioni di ritmo o i lavori lattacidi. In genere questo tipo di reintroduzione viene programmato nei mesi di gennaio e febbraio a circa due mesi dall'inizio dei play off o play out oppure per atleti reduci da lunghi infortuni che necessitano un ricondizionamento organico - muscolare. L'obiettivo è quello di stimolare i processi di supercompensazione e permettere agli atleti di affrontare la parte finale del campionato in un buono stato di forma.

Estremamente importante è la collaborazione tra il preparatore fisico e l'allenatore nella valutazione dell'impegno metabolico delle esercitazioni tecnico-tattiche. Ciò si rende necessario per una corretta modulazione dei carichi di lavoro all'interno della settimana e nei vari mesocicli agonistici.

Di tanto in tanto, a seconda delle esigenze di campionato e più in generale a seconda dello stato di forma degli atleti è necessario introdurre dei microcicli di compensazione per permettere agli atleti di recuperare dopo un periodo di intenso lavoro e di innalzare ulteriormente la loro capacità di prestazione.

### **2.2.1 Recupero fisico**

Estremamente importante per il rendimento ottimale di un atleta è la possibilità di recuperare meglio e più in fretta possibile gli sforzi dovuti all'allenamento e alle partite. Il campionato di serie B2 affrontato dagli atleti della Virtus Basket Aprilia è impegnativo per il livello tecnico delle compagini avversarie e per le trasferte in cui è impegnata la squadra. Non avendo turni infrasettimanali di coppa e con il lunedì ed il sabato dedicati al riposo, si riesce però a recuperare piuttosto bene. Ciononostante vengono utilizzati sostanzialmente due mezzi di rigenerazione: il trattamento fisioterapico e l'integrazione alimentare. Quest'ultima prevede la supplementazione con aminoacidi ramificati e creatina secondo i comuni protocolli.

### **2.3 Periodo di transizione**

Il periodo di transizione rappresenta la parte conclusiva di un ciclo e al tempo stesso il raccordo con il ciclo successivo di allenamento. La caratteristica di questo periodo è quella di assecondare la naturale tendenza alla perdita temporanea della forma per mezzo di esercitazioni complementari rispetto alla specialità praticata, intervallate da giorni di riposo.

Infatti, come dice Harre, al periodo di massima capacità di prestativa, segue un periodo di decadimento della forma che rende indispensabile un riadattamento fisico, ma anche psichico, ai carichi di lavoro che dovranno essere sopportati nei successivi periodo di preparatorio e agonistico. Questa fase è fondamentale per permettere il ricostituirsi di quella *riserva di adattamento attuale* (capacità soggettiva corrente di rispondere a stimoli allenanti con una ristrutturazione dei processi di adattamento e relativo passaggio ad un nuovo livello funzionale di capacità motorie) che dovrà avviare i processi di compensazione e supercompensazione dei periodi seguenti. Non rispettare questo principio passando da un periodo di gara ad un ulteriore periodo di costruzione generale e/o specifica può impedire adattamenti positivi al lavoro con progressivo scadimento dello stato di forma, pur in presenza di stimoli corretti nel loro potenziale allenante, ma "mal periodizzati" nel loro effetto allenante.

D'altro canto, le esercitazioni previste in questo periodo consentono di mantenere un livello di funzionalità organica adeguata: partite di calcio, pallavolo, tennis oppure nuoto sono senza dubbio indicate.

Nel caso di atleti reduci da infortuni o che hanno evidenziato lacune in qualche ambito tecnico o fisico possono utilizzare questo periodo per colmarle.

Il problema relativo alla eccessiva durata del periodo di transizione (fino a due mesi!) sta nel fatto che la maggior parte degli atleti (riferimento ovviamente ad un contesto dilettantistico o semiprofessionistico) terminato il periodo degli allenamenti a giugno rimane più o meno inattivo fino alla ripresa di agosto. Oltre ad altri giochi di squadra o il nuoto, agli atleti della Virtus Basket Aprilia vengono dati programmi di mantenimento da svolgere durante le vacanze *dopo un breve periodo di riposo assoluto*. Questi prevedono in generale attività mista aerobica-anaerobica sulla corsa e di potenziamento muscolare oltre a lavori specifici per ogni singolo caso.

<b>Data</b>	<b>Obiettivo</b>	<b>Mezzi allenamento</b>
18-ago	Test Antropometrici+Potenza Aerobica+ Allenamento Tecnico	Variazioni di ritmo
19-ago	Test fisici+Forza+ Allenamento Tecnico	Corpo Libero
20-ago	Valutazione Posturale+ Recupero+ Allenamento Tecnico	Piscina
21-ago	Test fisici+Potenza aerobica+ Allenamento Tecnico	Variazioni di ritmo
22-ago	Forza+ Allenamento Tecnico	Corpo Libero
23-ago	Riposo	Recupero Passivo
24-ago	Riposo	Recupero Passivo
25-ago	Potenza Aerobica+ Allenamento tecnico	Variazioni di ritmo
26-ago	Forza+ Allenamento Tecnico	Corpo Libero
27-ago	Amichevole	Partita
28-ago	Recupero Attivo	Piscina
29-ago	Forza+Potenza Aerobica+ Allenamento Tecnico	C.L e V.d.R
30-ago	Amichevole	Partita
31-ago	Riposo	Recupero Passivo
01-set	Capacità Lattacida+Allenamento Tecnico	Sprint
02-set	FMD+ Allenamento tecnico	Pesi
03-set	Capacità Lattacida+Allenamento Tecnico	Sprint
04-set	Amichevole	Partita
05-set	FMD+ Allenamento tecnico	Pesi
06-set	Amichevole	Partita
07-set	Amichevole	Partita
08-set	Riposo	Recupero Passivo
09-set	Potenza Lattacida+ Allenamento Tecnico	Sprint
10-set	FMD+Amichevole	Pesi+ Partita
11-set	Potenza Lattacida+ Allenamento tecnico	Sprint
12-set	FMD+ Allenamento Tecnico	Pesi
13-set	Amichevole	Partita
14-set	Amichevole	Partita
15-set	Riposo	Recupero Passivo
16-set	Capacità Alattacida+F. Esplosiva	Balzi+Sprint
17-set	Allenamento Tecnico	Tecnica
18-set	FMD+Allenamento Tecnico	Pesi+Tecnica
19-set	Allenamento Tecnico	Tecnica
20-set	Riposo	Recupero Passivo
21-set	<b>CAMPIONATO</b>	<b>Partita</b>
22-set	Riposo	Recupero Passivo
23-set	Capacità Alattacida+F. Esplosiva	Balzi+Sprint
24-set	Allenamento Tecnico	Tecnica
25-set	FMD+Allenamento Tecnico	Pesi+ Tecnica
26-set	Allenamento Tecnico	Tecnica
27-set	Riposo	Recupero Passivo
28-set	<b>CAMPIONATO</b>	<b>Partita</b>

Fig. 4: Schema riassuntivo della fase preparatoria

## CONCLUSIONI

L'allenamento o la preparazione ideale deve utilizzare al meglio le risorse dell'atleta, assecondandone i tempi di adattamento biologico, il bagaglio tecnico - tattico e le caratteristiche psicologiche, affettive, motivazionali e culturali, cercando di fargli dare il meglio di se al momento giusto.

La preparazione fisica deve essere funzionale e deve rispondere alle specifiche richieste neuromuscolari della pallacanestro. Essa è espressione dinamica e coordinata di capacità fisiche come forza, velocità, equilibrio, flessibilità; nel corso della partita infatti l'atleta ripete accelerazioni, esegue arresti, scatta, esplode verso canestro e deve atterrare in equilibrio. L'allenamento deve quindi rispondere ad un principio denominato **SAID (Specific Adaptation to Imposed Demands)**: tale principio stabilisce semplicemente che l'atleta risponde in modo specifico in relazione al tipo di stimolo allenante somministratogli. Questa specificità deve essere quindi sia nel gesto (biomeccanica) sia nella velocità d'esecuzione. Il lavoro fisico dovrà necessariamente imitare i ritmi e i gesti del basket così da risultare più significativo ed incidere sulla prestazione.

Una buona pianificazione non deve essere cervellotica, viceversa deve essere frutto del buon senso e dell'esperienza. Nell'elaborazione di un piano di lavoro si utilizzano concetti basati sulla semplicità frutto di una filosofia ripresa da Al Vermeil e denominata **KISS: Keep It Simple Stupid**. Fare della semplicità uno dei principi cardine di una corretta programmazione. Infatti la traduzione letterale della parola è: rendilo semplicemente stupido, facendo ovviamente riferimento ai criteri di elaborazione e di attuazione del piano di lavoro.