Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 32 (1975)

Heft: 8

Artikel: Pallacanestro : concezione schematica di un allenamento

Autor: Boucherin, J. P. / Hefti, G.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000764

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

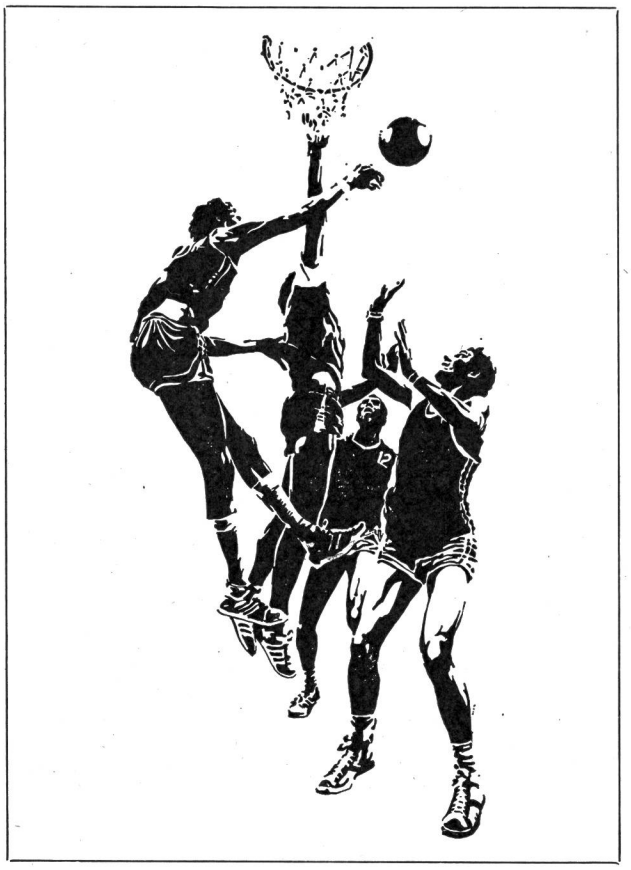
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Pallacanestro — Concezione schematica di un allenamento

J. P. Boucherin - G. Hefti



Ogni allenamento dev'essere considerato come una maglia di una pianificazione periodica o annuale. A seconda della sua posizione in questa grande curva, esso potrà differenziarsi con la sua programmazione della materia, la sua ampiezza, la sua intensità, i suoi scopi.

Di regola deve sempre contenere una ripetizione dei gesti fondamentali da cui si potrà elaborare l'iniziazione di novità tecniche e tattiche. Per la scelta e l'intensità degli esercizi bisogna tener conto delle tre fasi seguenti:

iniziazione - stabilizzazione - perfezionamento

L'allenamento si divide in tre parti di cui la prima e la terza devono essere elaborate in funzione della seconda che ha uno scopo preciso.

Queste tre fasi sono:
1. Il riscaldamento
2. La fase di prestazione
3. Il ritorno alla calma

Osservazioni

Gli esercizi «miracolosi» non esistono. L'allenatore non inventa, si limita ad adattare successioni logiche di esercizi alle necessità e alle possibilità della sua squadra; da questo valore di scelta degli esercizi dipende il successo. Preponderante è inoltre la personalità dell'allenatore. Egli deve:

— far prova di comprensione, d'adattamento e comunque di autorità
— aver la fiducia dei giocatori
— programmare la materia d'insegnamento, farla conoscere ed ottenere l'adesione dei giocatori
— trovare forme d'organizzazione adatte
— esigere la qualità massima di lavoro in un tempo minimo

1. Il riscaldamento

È la preparazione fisica e psichica di tutto l'organismo in funzione della fase di prestazione. Di regola è identica sia per l'allenamento sia per un incontro.

È una situazione transitoria che non si può sopprimere al rischio di non raggiungere le prestazioni previste; essa si situa fra uno stato di riposo relativo e una predisposizione al rendimento.

L'allenamento, nella fase di prestazione, raggiungerà l'efficacia massima se il lavoro si svolge in modo progressivo e raggiunge la fase di prestazione in condizioni ottimali.

Una partenza troppo brusca o una progressione dosata male potrà avere solo effetti limitativi.

Due sono gli obiettivi del riscaldamento:

— un obiettivo immediato nella preparazione neuromuscolare, articolare, psichica e del metabolismo per raggiungere i vertici nella fase due in condizioni ottimali;
— un obiettivo a lunga scadenza che vuole, con ripetizioni continue e successive di riscaldamento, l'aumento considerevole del lavoro e di conseguenza migliori l'attitudine alla prestazione della fase due.

a) Gli scopi

— ottenere un rendimento ottimo durante la fase di prestazione
— predisporre le qualità psichiche allo sforzo
— evitare certi incidenti articolari e muscolari
— creare una transizione tra la vita quotidiana e l'attività fisica
— educare la respirazione, la decontrazione e la concentrazione
— allenare i fattori della condizione fisica: agilità, scioltezza, abilità, coordinazione, equilibrio
— familiarizzarsi con l'ambiente: luce, orizzonte, spettatori, suolo, tabellone, ecc.

b) La durata: 10 - 40 min.

Molto variabile, dipenderà:

— dalle caratteristiche dei giocatori (abitudini, temperamento, carattere, volontà)
— dagli scopi ricercati
— dall'attività antecedente
— dalla temperatura esterna
— dal grado di fatica
— dalla forma fisica del momento
— dalle vecchie ferite
— dall'orario dell'allenamento
— dall'età, sesso, grado d'allenamento

c) Consigli

Il riscaldamento dev'essere progressivo. Può essere dato sotto forma collettiva dall'allenatore o un giocatore, o altrimenti, strettamente personale.

Una soluzione valida può sfociare in una forma mista: collettiva e individuale:

— all'inizio è importante educare sportivamente il giocatore ad eseguire un riscaldamento collettivo che si trasformerà poi in individuale nella misura in cui il giocatore imparerà a conoscersi (anche sotto forma giocata)

— lo scopo finale, che si può verificare, è una leggera sudorazione in diverse parti del corpo del giocatore (fronte, collo, ascelle, schiena)

— insistere affinchè ogni giocatore cominci il suo riscaldamento in tuta per mettersi progressivamente in tenuta leggera secondo il suo grado di preparazione

— le ferite, anche vecchie, richiedono maggiore attenzione. Devono essere spalmate di linimento e bendate. Tener presente che il linimento richiede un po' di tempo prima d'agire

— mai introdurre all'inizio del riscaldamento esercizi che richiedono forza, potenza, velocità e resistenza

— la composizione del riscaldamento prima di un incontro o della fase di prestazione può essere la stessa. Il giocatore nervoso, angosciato, deve ritrovare una certa serenità praticando esercizi preparatori che gli sono familiari

— controllare l'abbigliamento e le scarpe (lacci).

d) Composizione di un riscaldamento

Ci sono tre fasi essenziali che possono più o meno essere distinte o che possono amalgamarsi fra di loro:

— stimolo del sistema circolatorio

Permette d'aumentare progressivamente il numero delle pulsazioni tramite esercizi con o senza accessori (palloni) e in particolare con la marcia, corsa, saltelli, salti, flessioni, ecc.

— scioglimento muscolare e preparazione articolare

Tramite esercizi appropriati suddivisi in sei serie:

— braccia e cintura scapolare

— colonna vertebrale in avanti

— colonna vertebrale indietro

— colonna vertebrale a lato

— colonna vertebrale rotazione

— gambe e anche

Preparare accuratamente le articolazioni particolarmente impegnate (articolazioni delle dita, caviglie, ecc.). Contare 30 - 40 movimenti per ben preparare un'articolazione semplice.

— esercizi specifici

Ripetere analiticamente, poi globalmente tutti i gesti tecnici specifici con e senza pallone:

tutte le attitudini di base, gioco di gambe, marcamento, smarcamento, palleggio, maneggio del pallone, finte, scatti, tiro, rimbalzo, passaggio.

Come transizione con la parte due, al termine del riscaldamento è possibile introdurre un allenamento di condizione fisica che insisterà sul rafforzamento di certi gruppi muscolari, a condizione che la parte due non sia una competizione, come lo preconizzano giustamente alcuni allenatori. Caratteristica sarà l'esecuzione corretta e rapida.

Quattro esercizi-tipo per migliorare, per esempio, la potenza muscolare (elasticità). Esecuzione: esplosiva; 3 serie; porre l'accento sulla respirazione.

Attraversare la larghezza del campo con un minimo di salti (piedi uniti)

3 serie di 4 traversate

Piedi sotto le spalliere o trattenuti da un compagno, flessioni del tronco in avanti, gomito destro sul ginocchio sinistro, ecc.

3 serie di 12

Coricati sul ventre, piedi trattenuti, sollevare il tronco più in alto possibile, mani dietro la nuca. Mantenersi così durante 8 secondi.

4 ripetizioni

Appoggi facciali sulla punta delle dita.

3 serie di 8

2. Fase di prestazione

Questa fase rappresenta il centro dell'allenamento. Ha valore unicamente se collegata con la fase degli allenamenti precedenti a futuri. Per questa ragione è raccomandata una transizione sotto forma di breve ripetizione della materia dei precedenti allenamenti.

Nel caso si tratti di un'introduzione in una nuova materia, l'accento sarà posto soprattutto sulla correzione e la preparazione metodica; la nozione d'intensità dovrebbe dominare tutta questa fase.

Non appena il gesto è capito, occorre allenarlo in situazioni molto simili a quelle di gioco, ma ad intensità molto più elevata di quella reale; ciò richiede da parte dell'allenatore una certa ricerca nell'organizzazione e l'impiego di una gran parte di palloni e di materiale in generale. Il giocatore deve avere l'impressione che lo sforzo prodotto in allenamento è molto più elevato del suo impegno durante la competizione.

Si possono distinguere quattro temi generali:

a) Tecnica personale (iniziazione, stabilizzazione, perfezionamento)

b) Preparazione tattica

c) Preparazione psichica e adattamento a condizioni di gioco speciali in vista di una prossima competizione

d) Allenamento della condizione fisica: sia integrata (ripetizione con intensità estrema di esercizi complessi anche sotto forma di circuiti o di gare); sia separata (ripetizione di esercizi al di fuori del complesso specifico: allenamento con carico, della forza); sia complementare (pratica di un altro sport cui certe particolarità specifiche possono migliorare la condizione fisica del giocatore).

3. Ritorno alla calma

Periodo transitorio fra l'attività sportiva e un ritorno alla vita quotidiana.

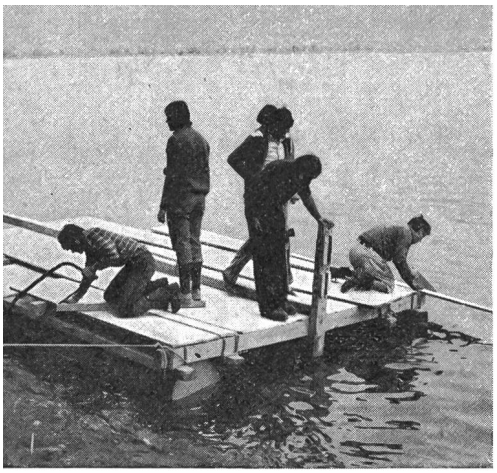
Calmare l'organismo e i centri nervosi. Controllare la respirazione.

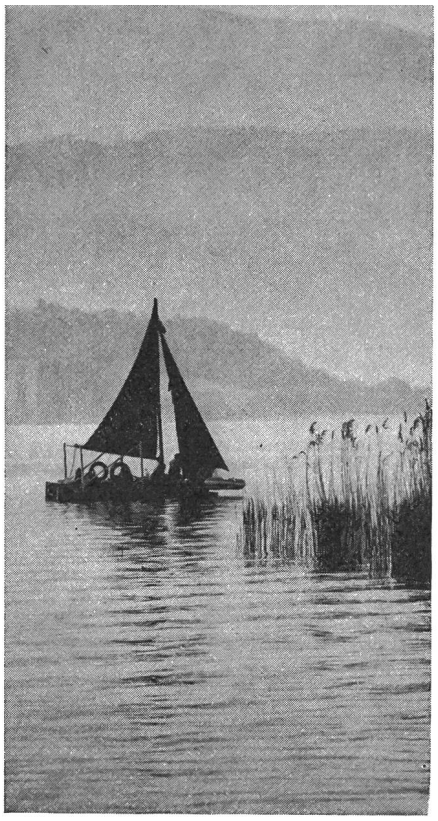
Sospensioni, scioglimento, decontrazione.

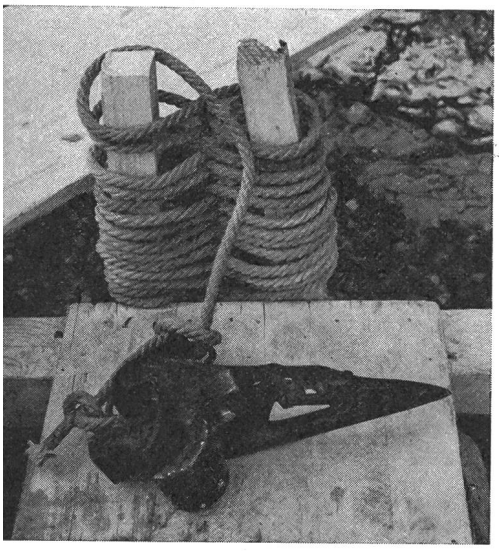
Discussioni. Aggiornamento delle statistiche. Fogli di controllo personali.

Comunicazioni, commenti.

Riordinare il materiale. Igiene del corpo.

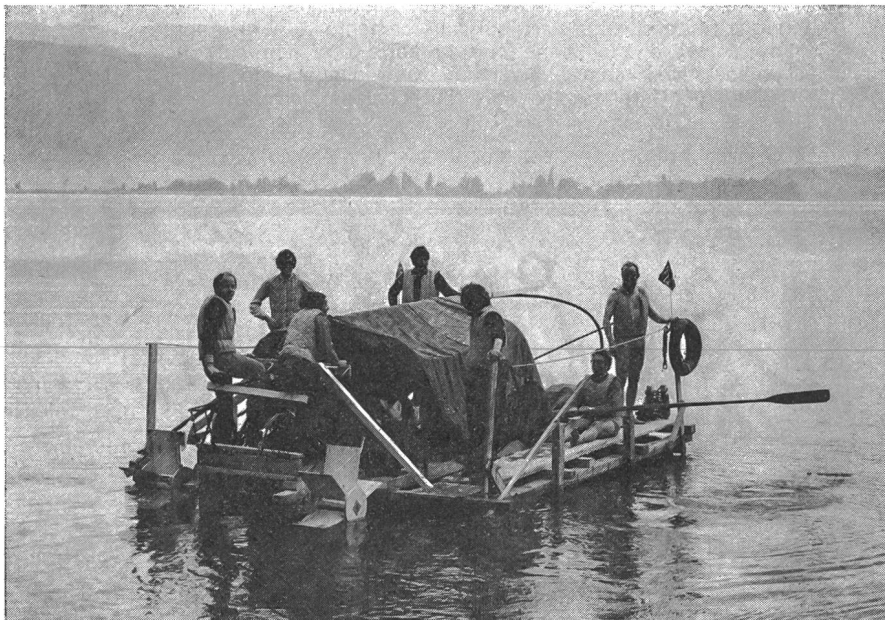


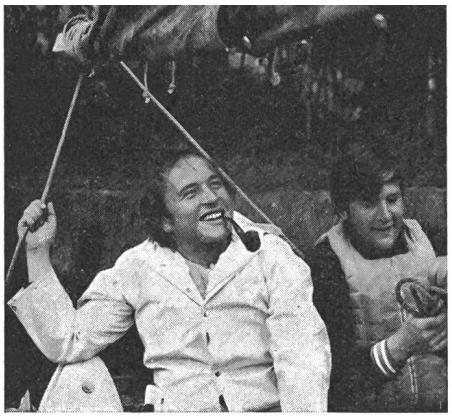




La prestazione sportiva sfugge, talvolta, alla spietata legge del cronometro e del decametro. Per esempio nell'escursionismo e sport nel terreno. Ben altri criteri per valutare le cose fatte a stretto contatto con la natura. Anche se questi corsi non hanno perduto nulla del loro fascino della vita di campo, lontani dalla civilizzazione, essi vengono sempre più caratterizzati da nuovi traguardi. Escursionismo e sport nel terreno significa oggi - almeno a livello di formazione di monitori - un miscuglio di prestazione sportiva, di spirito pionieristico, di management, di avventure nella natura e di nostalgia. E il tutto si concretizza nell'impresa dove l'immaginazione creativa può esprimersi all'interno del gruppo. Ecco la testimonianza fotografica di una tale impresa, quasi fosse uscita da un metafisico romanzo d'avventura.

Una tiepida sera d'estate, dopo un'afosa giornata, appaiono sulla superficie appena crespata del lago, tre strani natanti: uno imponente, a vela, metà panfilo e metà giunca,





Un'allegra odissea lacustre

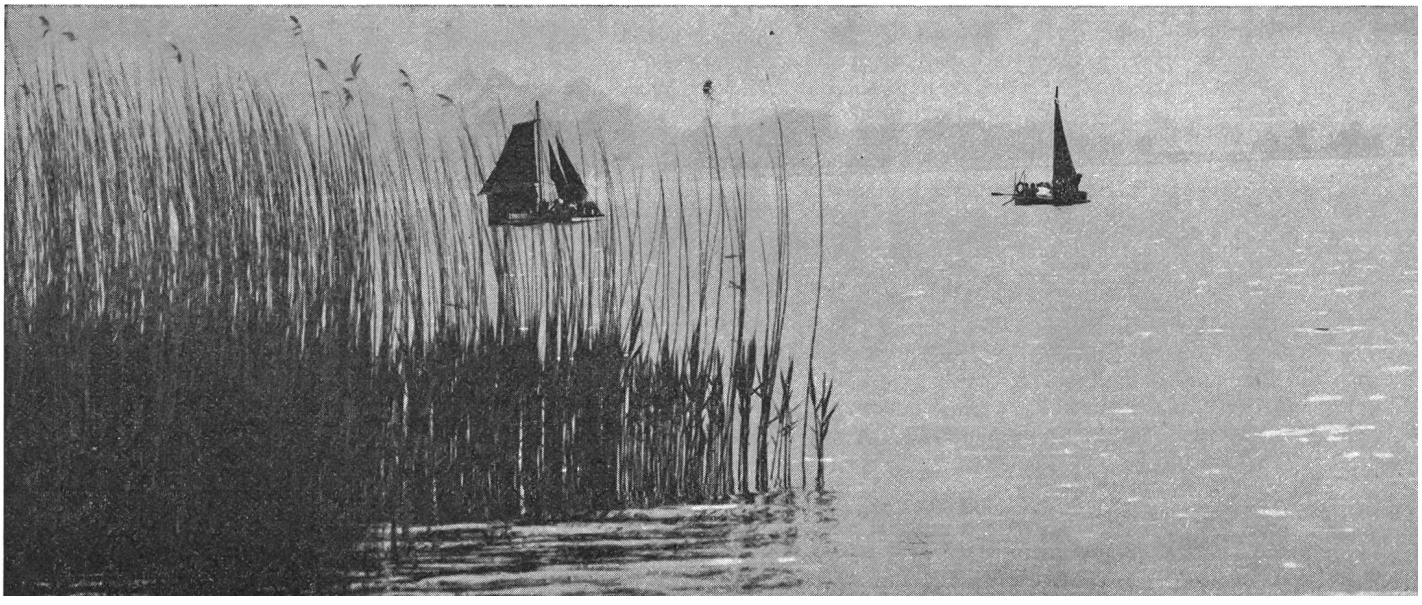
un altro, a forma di arca, arranca sotto gli impulsi delle pedalate che muovono rozze ruote e pale, ed infine un terzo natante, pure a vela. Sembrano uscire da un'altra epoca per ricordarci quanto, oggigiorno, la ricerca dell' avventura si sia impoverita. Nel crepuscolo hanno sagome severe e nobili, ma è un gioco anche se ingegnoso.

Vele pesanti e verdi, composte di teli da tenda, bidoni vuoti come galleggianti, la «coperta» fatta di assi presi in prestito. Una piccola flotta con un alone di rusticale romanticismo marinaresco. Gli uomini a bordo combattono contro il vento contrario a forza di remi. Tornano nel mondo «normale» dopo una puntata nel passato, forse meno comodo ma pur sempre affascinante. Spostarsi su terra e acqua senza l'aiuto dei moderni mezzi di trasporto; ritornare ad un sistema di vita semplice ed a contatto diretto con la natura ed i suoi elementi, questo lo scopo dell' esercizio-avventura.

Si iniziò con un viaggio su carri costruiti dal gruppo stesso, si continuò con il guado, di antica memoria, del fiume per infine attraversare il lago con i tre natanti improvvisati, fabbricati direttamente sulla spiaggia. Con molto teamwork, inventiva, fantasia e destrezza manuale; in sole sette ore queste sorprendenti creazioni erano pronte.

Razionalisti inveterati potrebbero porre la domanda circa il senso, dispendio ed utilità. Ritorno nostalgico o giochi senza frontiere?

Manipolati, razionalizzati, programmati in funzione della prestazione, non c'è più tempo per il sorriso e lo scherzo.

Anche nello sport. È dunque confortante riferire di una spassosa odissea lacustre.

Fototesto: Hugo Lörtscher