

CBM

Anno 1 - n°3

COACH BOX MAGAZINE

ATTACCARE I CAMBI
MARCO RAMONDINO

I BLOCCHI LONTANO DALLA PALLA
PIERO BUCCHI

DIFENDERE UN TIRATORE
GEORGIOS DIKAILOULAKOS

LA STORIA
ARNALDO TAURISANO

SIAMO TUTTI SPECIAL PEOPLE
MARA INVERNIZZI

IDENTIFICAZIONE E FORMAZIONE DEI GIOVANI IN FRANCIA
JEAN-PIERRE de VINCENZI





di Paola Iemmi, Responsabile Preparazione fisica Fulgor Fidenza

LA PREPARAZIONE FISICA NEL SETTORE GIOVANILE

Paola Iemmi analizza in modo integrato il ruolo del preparatore all'interno del settore giovanile, focalizzandosi sulla necessità di valutare, adattare e confrontare il proprio lavoro costantemente con gli allenatori. Dalla sua esperienza ci presenta anche esempi di lavori di forza e programmazione pluriennale.

Il lavoro in un settore giovanile è stimolante, entusiasmante e mai monotono. Per un preparatore fisico è sicuramente una "palestra" fondamentale per la sua crescita professionale, dato che è necessaria un'integrazione molto marcata con l'allenatore/ gli allenatori per soddisfare le esigenze dei giovani atleti che sono talmente varie da costringere il preparatore fisico a continui adattamenti a seconda del soggetto o del gruppo con cui lavora.

L'attività di preparazione fisica che sto seguendo presso la Fulgor Fidenza, rappresenta il sunto del lavoro di molti anni, prima con gli atleti di altri settori giovanili (in particolare della Pallacanestro Reggiana) e delle nazionali giovanili e, successivamente, con giovani ragazzi e ragazze praticanti l'atletica leggera, in particolare le discipline dei lanci.

Grazie ad una dirigenza sensibile ed a un responsabile del settore giovanile che crede nella crescita di ogni **SINGOLO** ragazzo non solo come atleta, ma soprattutto come persona **AUTONOMA**, ho potuto impostare un lavoro capillare ed individualizzato su ogni ragazzo dall'U15 fino alla prima squadra. Infatti, ben 46 tra ragazzi e ragazze sono allenati con programmi fisici individualizzati.

All'interno della società sono la responsabile fisica e posso avvalermi di 3 assistenti, Arianna, Krizia e Nicholas, ragazzi giovani ed appassionati con i quali ho un continuo interscambio che non solo si riflette positivamente sulla preparazione dei nostri giovani atleti, ma



Preparatrice fisica della Fulgor Basket Fidenza, ha lavorato anche nel Settore Giovanile della Pallacanestro Reggiana, allenando giocatori come Melli, Campani, Pini, Laganà. È stata Preparatrice della Nazionale U18 femminile.

contribuisce alla mia personale crescita professionale.

Inoltre, grazie alla sensibilità ed alla passione del nostro Presidente, da marzo 2021 siamo riusciti ad avere uno spazio al palazzetto dedicato al nostro lavoro: la nostra **Gym Room**.

I nostri allenamenti si dividono tra interventi sul campo da gioco, lavoro in Gym Room e lavori dietro al canestro dedicato all'attività di peri-

scaldamento.

Il continuo interscambio con il responsabile del settore giovanile ed i suoi assistenti ci permette di offrire all'atleta la possibilità di crescere sviluppando nel migliore dei modi le proprie potenzialità di anno in anno. L'integrazione con l'allenatore si traduce in una programmazione iniziale in cui vengono poste le linee guida tecniche che indirizzeranno la nostra programmazione fisica.

L'allenatore descrive le potenzialità del ragazzo focalizzate al raggiungimento di un obiettivo reale alla fine del suo percorso nel settore giovanile.

Quindi, noi programiamo la stagione che sta per iniziare, indicando gli obiettivi di crescita nel breve-medio periodo e stabilendo i carichi di lavoro settimanali e, più nel dettaglio, anche quelli giornalieri.

Attraverso la riunione tecnica di inizio settimana, si concordano gli aggiustamenti necessari al programma, ma è soprattutto la collaborazione quotidiana, fianco a fianco, che ci permette di **INTEGRARE** gli aspetti tecnici di ogni singolo atleta con l'aspetto fisico che va a vantaggio del lavoro di squadra. Fondamentale è vivere insieme all'allenatore l'allenamento e la partita.

Laureata in Scienze Motorie, è Preparatrice Fisica Nazionale, e Responsabile della Preparazione Fisica per il Comitato Regionale dell'Emilia Romagna.

Cristian Braidotti e la sua assistente, l'eccellente ex giocatrice Lorenza Arnetoli, mi chiedono di mettere in pratica le mie conoscenze per far crescere questo o quel ragazzo e ciò è davvero molto stimolante.

Effettivamente è il conoscere il ragazzo in tutti i suoi aspetti che ci permette di supportarlo nella sua crescita.

Integrarsi con l'allenatore comporta un continuo scambio di idee sui programmi che si stanno seguendo, su come migliorarli o adattarli in modo sempre più proficuo. Ogni giorno c'è sempre una "virgola" da cambiare!

Personalmente, essendo anche docente, sono stata inserita nella commissione dirigenziale che si occupa dei rapporti dei ragazzi con la scuola, altro aspetto da non sottovalutare in un settore giovanile.

Fatte queste premesse, passo alla parte pratica più specifica.

In questa mia trattazione ho dovuto dare delle priorità essendo l'allenamento fisico del giovane assai variegato e complesso per essere funzionale ad uno sport rapido e veloce di situazione come la pallacanestro.

Guardando la Nazionale ed i campionati nazio-





nali maggiori, si può facilmente dedurre quali siano le qualità fisiche necessarie per poter giocare ad alto livello e da quello partire per fornire ai ragazzi gli strumenti fisici necessari per provare ad arrivarci.

La qualità fisica che caratterizza il giocatore di alto livello è sicuramente la capacità di **FORZA**, argomento complesso, ma alquanto affascinante.

Buoni livelli di forza, infatti, ci permettono di tenere meglio la posizione fondamentale, accelerare, decelerare e saltare in modo più efficiente, tenere i contatti, effettuare scivolamenti difensivi corretti, insomma giocare a pallacanestro in modo efficiente ed efficace.

Per poter approfondire la forza abbiamo bisogno di creare i prerequisiti necessari ad insegnarla ed allenarla, ovvero abbiamo bisogno di agire su un'altra capacità condizionale: la **MOBILITA' ARTICOLARE**.

Un discorso fondamentale a parte riguarda la **POSTURA**, in quanto rientra nella **stabilità** (altro prerequisito importante), soprattutto considerando che i ragazzi sono in un'età di sviluppo staturale anche molto repentino. Ho avuto la fortuna nell'ultima esperienza svolta nel settore giovanile dell'atletica di poter collaborare con il prof. *Vincenzo Canali*, posturologo di Parma, incaricato dalla FIDAL, con il quale continuo a collaborare affidandomi a lui per le questioni posturali di molti nostri atleti. Per le esperienze che ho avuto, credo che a volte l'insorgere di problematiche sia causato anche da esercitazioni non perfettamente eseguite.

Guardiamo sempre all'alto livello:

- Per migliorare le qualità del giocatore, quali sono le esercitazioni più utili?
- Cosa facciamo settimanalmente? Giornalmente?
- Quali sono le esercitazioni di forza proposte?
- Come stilare un programma di forza?

L'obiettivo è arrivare a fine settore giovanile avendo fornito gli **strumenti necessari per poter**, negli anni successivi, **migliorare questa capacità in modo sistematico**.

Partiamo dalle tipologie di forza che ci interessano:

1. **FORZA MASSIMA**: massima forza espres-



Ex giavellottista, è Allenatrice specialista lanci FIDAL, Cus Parma. Qui in foto con sua figlia Sara Fantini, 12esima alle Olimpiadi di Tokyo nella disciplina del lancio del martello, di cui è stata allenatrice fino alla categoria Under 23.

sa con una contrazione volontaria senza limiti di tempo (**>800 mms**, tempo di applicazione della forza), fondamentale per la prevenzione agli infortuni essendo strutturale;

2. **FORZA DINAMICA MASSIMA**: in stagione ci permette di mantenere livelli di forza massima piuttosto elevati (**400-800 mms**);

3. **FORZA ESPLOSIVA**: capacità di vincere resistenze elevate con alta velocità esecutiva (**200->400 mms**);

4. **FORZA REATTIVA**: ciclo stiramento/accorciamento (**100->300 mms**).

Queste ultime due sono fondamentali in tutti i movimenti specifici della pallacanestro sopra enunciati.

Bisogna tenere in considerazione tanti altri fattori che condizionano queste tipologie di forza, ovvero le capacità coordinative generali (**apprendimento-controllo-trasformazione**) e quelle speciali.

Mi riferisco in particolare a: equilibrio, differenziazione cinestesica, adattamento motorio, ritmo, accoppiamento, reazione.

I ragazzi dovrebbero aver già sviluppato queste capacità nel periodo del minibasket essendo età sensibile.

Nonostante questo, noi continuiamo ad alle-



narle perché ci permettono di meglio usufruire della capacità forza durante il gioco.

Tenendo presente quanto sopra, suddivido il programma di forza in 5 grandi contenitori da cui estrapolare le varie esercitazioni che compongono un programma:

1. **Forza reattiva/esplosiva;**
2. **Forza reattiva/esplosiva;**
3. **Esercizi di spinta;**
4. **Esercizi di tirata;**
5. **Forza massima/preventiva.**

Non meno importanti sono gli esercizi di forza in torsione nella pallacanestro che, però, non verranno trattate in questo articolo.

A questi contenitori associamo degli esercizi:

1. **Tirata - girata - strappo;**
2. **Push press - Push affondo - Slancio - Step up;**
3. **Panca - panca inclinata - croci;**
4. **Rematore - trx tirata - trazioni - croci prono;**
5. **Squat avanti /dietro - squat 1 gamba - affondo - stacco.**

Girata ([Video](#))

Esercizio di forza reattivo/esplosiva per

eccellenza.

Posizione di partenza a piedi paralleli impugnando il bilanciere appena fuori le ginocchia e sotto alle stesse in triplice flessione (caviglie, ginocchia, anche); iniziare l'apertura della triplice flessione e, quando il bilanciere supera le ginocchia, esplodere per far "volare" il bilanciere verso l'alto, girarlo all'altezza delle spalle andando ad incastrarsi sotto con un piegamento completo. L'esercizio termina con il ritorno in posizione di apertura di tutti gli angoli. Fondamentale insegnare la posizione di partenza, la fase di esecuzione e l'arrivo: a questo proposito spesso consulto il buon vecchio **"Strength training for Young Athletes"** di **Kraemer e Fleck**, oltre a confrontarmi con colleghi.

Strappo ([Video](#))

Esercizio di forza reattivo/esplosiva per eccellenza.

Posizione di partenza a piedi paralleli con una impugnatura del bilanciere piuttosto larga (dalla posizione eretta, il bilanciere dovrebbe trovarsi all'altezza delle anche) e sotto alle ginocchia in triplice flessione (caviglie, ginocchia, anche). Iniziare l'apertura della triplice flessione e, quando il bilanciere supera le ginocchia, esplodere per far "volare" il bilanciere verso l'alto estendendo le braccia per incastrarsi sotto.



L'esercizio termina con il bilanciere alto sopra alla testa ed il corpo in completa estensione. Importante anche l'appoggio del piede che deve essere a terra completamente per poter dare stabilità a tutto il corpo.

Fondamentale insegnare la posizione di partenza, la fase di esecuzione e l'arrivo (cfr. *Kraemer&Fleck*).

Push press [\(Video\)](#)

Esercizio di forza reattivo/esplosiva con una grande componente coordinativa arti inferiori - arti superiori.

In posizione di partenza spesso chiedo di imitare la posizione fondamentale ma con il piede in appoggio completo (talloni a terra per intendere): spinta che parte dai piedi per estendere in successione caviglie-ginocchia-anche e trasferire la spinta al tronco-arti superiori per andare a bloccarsi con il bilanciere sopra alla testa e le gambe in posizione fondamentale. Mantenere la posizione 2"/3" per lavorare sulla stabilità.

Fondamentale insegnare la posizione di partenza, la fase di esecuzione e l'arrivo (cfr. *Kraemer&Fleck*).

Push affondo [\(Video\)](#)

Esercizio di forza reattivo/esplosiva con una grande componente coordinativa arti inferiori - arti superiori.

In posizione di partenza spesso chiedo di imitare la posizione fondamentale: spinta che parte dai piedi per estendere in successione caviglie-ginocchia-anche e trasferire la spinta al tronco-arti superiori per andare a bloccarsi con il bilanciere sopra alla testa e le gambe in posizione di affondo-split, che altro non è che la posizione di partenza/posizione di arrivo per un arresto. Mantenere la posizione 2"/3" per lavorare sulla stabilità.

Fondamentale insegnare la posizione di partenza, la fase di esecuzione e l'arrivo (cfr. *Kraemer&Fleck*).

Panca [\(Video\)](#)

Forza parte superiore in spinta.

Con la Colonna vertebrale in completo appoggio, partendo da braccia estese, fletterle facendo scendere lentamente i manubri arrivando con le mani all'altezza del petto e ritornare velocemente in posizione di partenza.

Variazioni possibili: panca con il bilanciere, panca con i manubri alternata o contempo-

ranea, piana o inclinata, ecc. Sono importanti le variazioni in quanto il basket è uno sport di situazione in cui le azioni sono sempre una diversa dall'altra, ed il nostro corpo deve essere pronto a riconoscere il movimento migliore da utilizzare in quel momento ed in quella precisa azione.

TRX Tirata [\(Video\)](#)

Forza parte superiore in tirata.

Partenza a braccia estese: tirando portare le mani all'altezza del petto. Ritornare lentamente in posizione di partenza.

Variazioni possibili di esercizi in tirata: rematore ad un braccio o a due, croci prono, ecc. Come sopra, è importante variare.

Squat avanti [\(Video\)](#)

Esercizio di forza massimale per eccellenza.

Posizione di partenza con bilanciere posiziona-

Alcuni frame della squedenza dello strappo.



to davanti e bloccato dall'impugnatura appena fuori le spalle.

Staccarlo dal rack facendo 2 passi indietro: piedi alla distanza delle spalle con le punte naturalmente aperte. Chiudere le 3 articolazioni andando a piegarsi lentamente completamente. Risalire aumentando la velocità ed arrivare in completa estensione del corpo. Fare attenzione ad avere l'appoggio di tutto il piede. Fondamentale insegnare tutte le variazioni dello squat bipodalico e monopodalico (cfr. *Kraemer&Fleck*).

Lo squat ci permette di andare ad esplorare tutti gli angoli possibili delle articolazioni degli arti inferiori oltre ad allenare in posizione statica il tronco (stabilità).

Se mi chiedete se è importante farlo in stagione, la risposta è "assolutamente sì!". Diventa un esercizio **FONDAMENTALE** di prevenzione agli infortuni.

Alcuni frame della squedenza della tirata con TRX.



Sottolineo che le variabili che ci portano a lavorare su una tipologia di forza piuttosto che su un'altra dipendono anche dalla velocità di esecuzione, ma durante la didattica la velocità deve essere sempre controllabile.

SPUNTI DI PROGRAMMAZIONE PLURIANNUALE

Già dai 12/13 anni inseriamo esercizi in cui il ragazzo è "costretto" a piegarsi completamente sulle gambe: per noi è mobilità delle anche e delle caviglie, per il ragazzo è già forza. Inseriamo esercizi di affondo avanti e contraffondo: ci faciliteranno il compito quando andremo a chiedere loro di partire o di arrestarsi perché il corpo avrà già memorizzato dei movimenti da utilizzare durante il gioco. Cerchiamo di mantenere questi esercizi di piegamento (SQUAT COMPLETO) durante l'attivazione o la preattivazione anche negli anni successivi.

In questo periodo di età diventa prioritario l'aspetto fisico rispetto all'aspetto tecnico.

Under 15: 4 allenamenti a settimana ed 1 partita.

Il programma fisico prevede prevalentemente esercizi di mobilità generale, didattica e sensibilizzazione dell'uso dei piedi, didattica degli esercizi di pre-abilitazione di esercizi fondamentali di forza. Ciò va fatto inizialmente lavorando con tutto il gruppo e dopo 5/6 settimane formando gruppi di 3/4 ragazzi per poter dare loro le competenze fisiche necessarie alla didattica del sovraccarico per almeno 2 volte la settimana, mantenendo negli altri 2 giorni di allenamento, attraverso il riscaldamento, 3 tipologie di esercitazioni: mobilità, la sensibilizzazione dei piedi ed esercizi posturali tipo Canali. Dopo 5/6 mesi, nel nostro caso e con gli atleti che avevamo quest'anno, quando l'addestramento tecnico diventa più specifico ed individuale, i gruppi sono necessariamente formati da 2/3 atleti: quindi didattica con un bastone, con una corda, con un bilanciere didattico, per passare il prima possibile ad usare bilanciere e manubri.

Il preparatore fisico segue i 2/3 atleti per un massimo di mezz'ora di lavoro in cui si eseguono 4/5 esercizi.

Under 17: 5/6 allenamenti settimanali, 2 allenamenti individuali di basket, partita U17 e per i 16enni partita U19.

Il programma fisico si fa più intenso: viene



valutato in base al periodo di allenamento ed all'atleta se fare 2 o 3 sedute di forza. 3/4 ragazzi restano in Gym Room 40'/45', ovvero il tempo per rendere efficace ed efficiente le esercitazioni di forza che sono sempre 5 estrapolati dai contenitori suddetti.

Under 19: 4/5 allenamenti settimanali, 2 allenamenti individuali di basket, partita U19 e partita prima squadra.

Adattamenti del programma individuale alle esigenze del singolo atleta.

In ogni momento cerco di adattare e riadattare ad ogni singolo ragazzo gli esercizi e può capitare che alcuni facciano bene le varie esercitazioni dopo qualche mese, altri nemmeno quando escono dal settore giovanile perché non ancora pronti fisicamente.

Credo sia fondamentale valutare il singolo giocatore e programmare in modo estremamente INDIVIDUALIZZATO l'allenamento fisico.

Il programma ha uno sviluppo che non prevede mai la stessa esercitazione uguale da seduta a seduta: una delle 5 variabili viene modificata anche in sede di didattica.

Avendo chiari gli obiettivi individuali da raggiungere con ogni atleta, le sedute giornaliere vengono adattate di volta in volta in base allo stato di salute psicofisica dello stesso, e a volte modificate anche durante l'allenamento stesso.

I ragazzi apprendono molto velocemente e spesso fanno domande: spiego sempre perché stiamo facendo una cosa e per quale finalità.

Adattare un programma alle esigenze dei nostri ragazzi significa che spesso quello che va bene per uno non va bene ad un altro.

Non tutti hanno lo stesso processo di crescita e rispondono nello stesso modo alle richieste che facciamo noi allenatori.

Il copia/incolla non funziona nella scienza e metodologia dell'allenamento.

Mi piacerebbe pensare di aver lasciato qualcosa di fruibile ai colleghi preparatori e chissà magari anche agli allenatori perché il miglior modo per integrarsi è parlare la stessa lingua. So perfettamente le difficoltà che si possono incontrare, ma credo sia nostro dovere provarci.

Credo siano necessarie poche cose:

il mettersi sempre in discussione ed il mettersi costantemente a disposizione dei ragazzi che con il loro entusiasmo, la loro voglia di migliorare, contagiano l'ambiente.

Ho imparato tanto da loro, i "vecchi" di qualche anno fa, le ragazze dell'atletica e i ragazzi che alleno ora e che, tutt'ora, mi stimolano a continuare ad aggiornarmi per poter dare sempre migliori strumenti di crescita.

Grazie a Renzo Colombini e a Matteo Panichi, colleghi eccellenti che ogni tanto migliorano ed indirizzano meglio il mio lavoro.

Grazie a coach Andrea Capobianco perché le "chiacchiere" con lui sono sempre fonte di crescita: c'è sempre un dettaglio da aggiungere.

“ Il più grande pericolo per noi non è che miriamo troppo in alto e non riusciamo a raggiungere il nostro obiettivo, ma che miriamo troppo in basso e lo raggiungiamo. ”

Michelangelo Buonarroti

