

Corso di alta specializzazione sui fondamentali Basket Rimini

Il settore giovanile del Basket Rimini ha iniziato la propria crescita tecnica grazie ad un grande personaggio come coach Claudio Papini, il quale con i suoi 18 anni di permanenza a Rimini ha creato una vera e propria scuola di basket per i fondamentali. La sua ricerca per la perfezione del gesto tecnico abbinata alla lettura delle situazioni all'interno del gioco furono elementi fondamentali per la crescita dei giocatori e degli istruttori stessi del Basket Rimini.

Ma ben presto si rese conto che il lavoro svolto durante il periodo invernale non era sufficiente per il completamento tecnico del singolo atleta. Fu così che nacque l'idea di lavorare sul singolo anche durante il periodo estivo. Purtroppo varie difficoltà a livello organizzativo impedirono a coach Papini di realizzare la sua idea, ma non gli impedirono di trasmetterla ai suoi allievi.

Alcuni anni dopo Paolo Carasso iniziò con Alex Righetti un lavoro di alta specializzazione individuale con un programma tecnico abbinato ad uno atletico. I risultati furono incredibilmente soddisfacenti, Righetti riuscì a migliorare le sue qualità atletiche e tecniche portando le percentuali di tiro da 45% da due e 27% da tre nella stagione 1999/2000 a 52 % da due e 40% da tre nella stagione 2000/2001.

In seguito a questi importanti risultati nella stagione successiva oltre a Righetti altri 11 ragazzi del settore giovanile svolsero il lavoro estivo.

Fu così che, partendo proprio dall'idea di Claudio Papini, nell'estate del 2002 lo staff tecnico del Basket Rimini decide di organizzare un vero e proprio corso professionale di alta specializzazione per giovani giocatori. L'obiettivo è quello di porre al centro del progetto il giocatore, in modo da curarlo da diverse angolazioni per farlo crescere in più dimensioni.

In tempi in cui la componente fisica è sempre più preponderante si è pensato di curare parallelamente questo aspetto con quello tecnico.

Lo staff prevede un gruppo di lavoro che affronta l'individualità dell'atleta e forma dei programmi personalizzati in modo da lavorare sulle specifiche carenze. Uno staff tecnico, uno atletico e uno medico stilano una scheda di ingresso per ogni atleta.

Lo staff medico ha il compito di stilare un quadro clinico completo, sia dal punto di vista degli infortuni pregressi che delle condizioni generali. A fianco dello staff medico vi è la figura del fisioterapista e posturologo che ha il compito di esaminare la condizione strutturale e di movimento dei ragazzi (come appoggiano sul

terreno, camminano, corrono, saltano) tenendo presente che da errate posizioni statiche e dinamiche possono dipendere, oltre al mal di schiena e contratture muscolari, anche movimenti meno economici, efficaci e reattivi. Compito del posturologo è quindi di correggere eventuali atteggiamenti sbagliati che influenzano la resa dei movimenti atletici e tecnici.

Staff tecnico e atletico analizzano attentamente le relazioni, testano i ragazzi dal punto di vista tecnico e atletico in modo da avere una più attenta ed esatta valutazione iniziale possibile. Il responsabile atletico testa i ragazzi, anche servendosi della pedana di Bosco, sulla forza esplosiva, forza resistente, reattività, resistenza alla velocità, qualità ritenute fondamentali per un giocatore di pallacanestro.

Parallelamente lo staff tecnico coordinato da Paolo Carasso svolge test tecnici sull'abilità e velocità di palleggio, partenze in palleggio, arresto e tiro e tiro (tiri liberi, da due e tre punti). In base ai risultati tecnici e atletici ogni staff prepara il programma individuale che ogni atleta deve svolgere durante il corso.

I ragazzi che devono svolgere programmi simili vengono inseriti nello stesso gruppo di lavoro e seguiti da un istruttore tecnico (4, 5 al massimo) e un preparatore atletico. Gli allenamenti si svolgono dal lunedì al venerdì con quattro allenamenti tecnici e quattro atletici di un'ora ciascuno.

Gli allenamenti atletici si dividono tra lavoro con pesi in palestra, piscina per la preparazione in acqua, pista di atletica e sul campo per il lavoro a carico naturale e di reattività. Gli allenamenti tecnici vengono svolti con gruppi di lavoro di 4/5 ragazzi e suddivisi in lavori di 15/20 minuti su un aspetto tecnico curato nei minimi particolari. Prima di ogni allenamento i gruppi lavorano per circa venti minuti sulle personali carenze posturali attraverso esercizi specifici. Dopo quaranta giorni al termine del programma specifico, i giocatori vengono sottoposti ad una seconda batteria di test che evidenzia un sostanziale miglioramento in tutti gli atleti.

I progressi ottenuti sono stati sia di natura atletica, migliore prestazioni di reattività, velocità e forza, sia dal punto di vista tecnico, migliore gesto, correzione di alcuni dei più gravi difetti, percentuali di tiro.

Ecco alcune proposte tecnico-atletiche del programma solto:

Esercizi tecnici

Gli esercizi vengono svolti prestando la massima attenzione ai partecipanti che devono essere focalizzati da chi li esegue e li interiorizza.

Palleggio con mascherina

- Posizione fondamentale, piedi sulla linea dei tre punti, la palla deve rimbalzare di fianco al piede spostata 10 cm in avanti, la mano è sopra la palla.
- Cambio di mano frontale, mano di fianco alla palla che deve rimbalzare

durante il cambio di mano davanti al piede opposto.

- Ogni tre palleggi cambio di mano frontale (attenzione alla posizione della mano sulla palla e a dove rimbalza la palla)
- Ogni tre palleggi cambio di mano sotto le gambe.
- Palleggiare muovendo i piedi in modo da essere reattivi, eseguire due cambi di mano, frontale e sotto le gambe, con arresto ad un tempo ad ogni cambio di mano (gli arresti devono essere piccoli e rapidi per dare reattività e ritmo ai piedi).
- Palleggiare al segnale cambiare tre, quattro, comunque cambi di mano consecutivi sempre con arresto ad un tempo e sempre più velocemente.

Reattività

- Giocare con i piedi sulla linea di fondo sotto canestro posizione fondamentale piedi in movimento, coach sulla linea di tiro libero con palline da tennis. Il coach lancia lateralmente una pallina da tennis e il giocatore la deve prendere e ripassare prima che compia il secondo rimbalzo, appena la pallina viene passata, il coach ne tira un'altra che il giocatore deve prendere prima che compia il secondo rimbalzo e così via per quattro, cinque volte.
- Ripetere lo stesso esercizio con la palla da basket che il giocatore deve sempre prendere con due mani.
- Il giocatore rivolto verso il muro si posiziona ad una distanza di due metri dallo stesso, il coach alle sue spalle lancia in successione quattro palline da tennis contro la parete. Il giocatore deve toccare con i piedi le palline.

Ripetere lo stesso esercizio toccando le palline con le mani.

Atletica campo basket

Stiffness e reattività

4 serie x 30 skip bassi avanti - indietro (linea bianca). Recupero 1'

4 serie x 30 skip bassi avanti - indietro - laterale (linee bianche ad "elle"). Recupero 1'

8 serie x 4 balzi con ostacoli, rimbalzo stiff. Recupero 30"

Forza arti inferiori

4 serie x 8 up-down su gradone, spinta mololaterale con gamba opposta oscillante. Recupero 1'30"

4 serie x 40" sit-wall con palla medica. Recupero 2'

Addominali

4 x 15 sit-up con tenuta 5"

4 x 20 crunch

3 x 20 incrocio (per lato)

Propriocettiva

Tavolette laterali 3 x 45"

Tavolette frontali 3 x 45"

Tavolette per occhi chiusi 3 x 30"

Pesi in palestra

1° allenamento

5' riscaldamento su bike

Stretching 5'

12' corsa su treadmill - interval training - livello 9/12

Forza arti inferiori

Leg press 4 serie x 8. Recupero 1'

1/2 squat multipower 4 x 6. Recupero 2'

Adduttori: 3 x 12 - abduttori: 3 x 12

Forza arti superiori

Panca piana 4 serie x 6-6-6-6

Superserie: panca inclinata + vertical row 3 x 8. Recupero 2'

Tricipiti 4 x 8

Bicipiti 4 x 8

Stretching 10'

Pesi in palestra

2° allenamento

Forza esplosiva con bilanciere

4 superserie: tirate x 4 + girate x 4 + 1/2 squat + 20 skip. Molto esplosive. Recupero 2'

Panca piana al multipower 4 x 6 esplosive. Recupero 1'30"

Dorsali

Lat machine avanti 4 x 8. Recupero 1'

Rematore con manubrio in appoggio su panca 3 x 8. Recupero 1'

Spalle

Scrollate con manubri 3 x 12. Recupero 1'

Alzate laterali con manubri 4 x 6. Recupero 1'

Push press con bilanciere 4 x 6. Recupero 1'

Stretching completo 15'

Pesi in palestra

3° allenamento

10' corsa su treadmill + 5' bike (riscaldamento)

Stretching 5'

Resistenza alla forza

Leg press 3 x 12. Recupero 1'

Step-up con manubri 3 x 12 per gamba. Recupero 1'30"

Panca piana 3 x 12. Recupero 1'

Dorsali

Ventaglio con pesetti 3 x 10

Candeliere con pesetti 3 x 10

Vertical row 3 x 12. Recupero 1'

Pettorali

Pectoral machine 3 x 8. Recupero 1'

Panca inclinata con manubri 3 x 10. Recupero 1'30"

Pull over con manubri 3 x 12. Recupero 1'30"