

L'interazione coach-preparatore fisico

Taranto, 2 ottobre 2005

PalaMazzola, ore 9.30

Mimmo Santarcangelo, preparatore fisico

"Pasta Ambra" Taranto

mimmosant@libero.it

Perché questo clinic ?

- L'idea di organizzare questo clinic è scaturita da una serie di domande poste ad alcuni allenatori, riguardanti la differenza esistente tra il nostro basket femminile e quello di altre nazioni europee

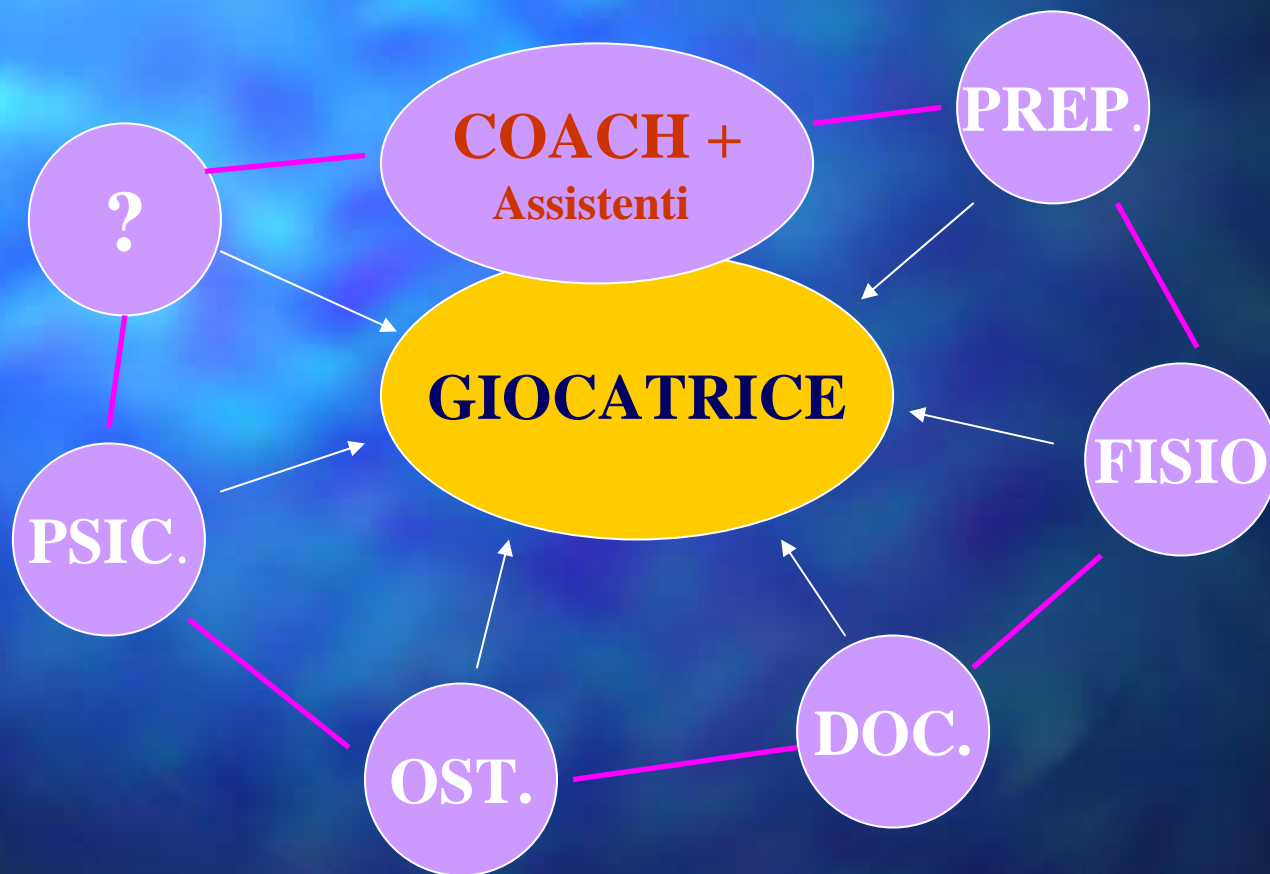
Il confronto con le altre nazioni europee

- La questione "fisica"
- L'intensità

L'intensità

- Cosa significa "intensità" in allenamento ed in partita?
- Come si raggiunge una alta intensità?
- E' sempre utile?
- Come si misura?
- Il recupero di cui necessita?

Quale organizzazione di lavoro?

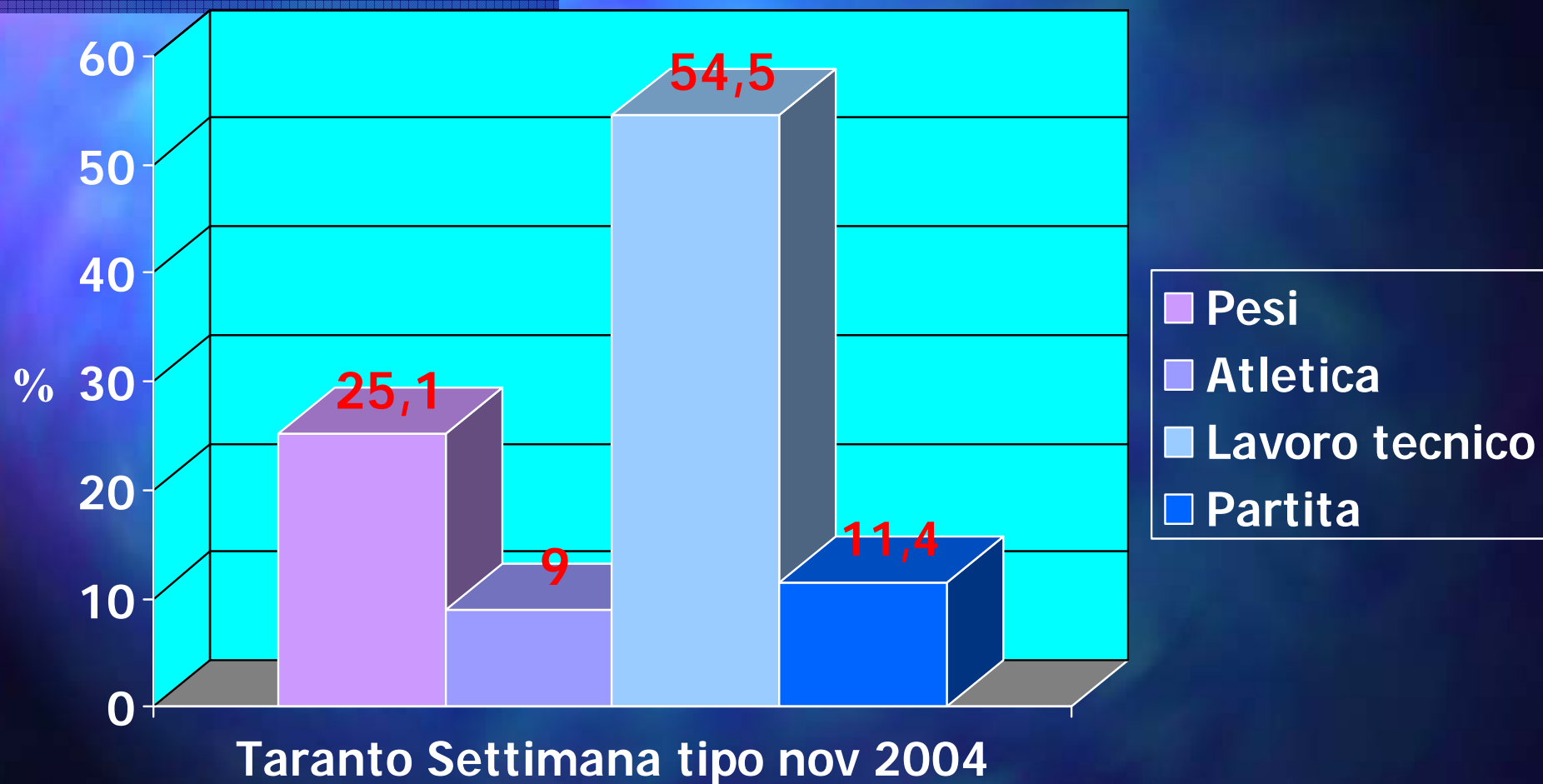


Presupposti per una interazione efficace

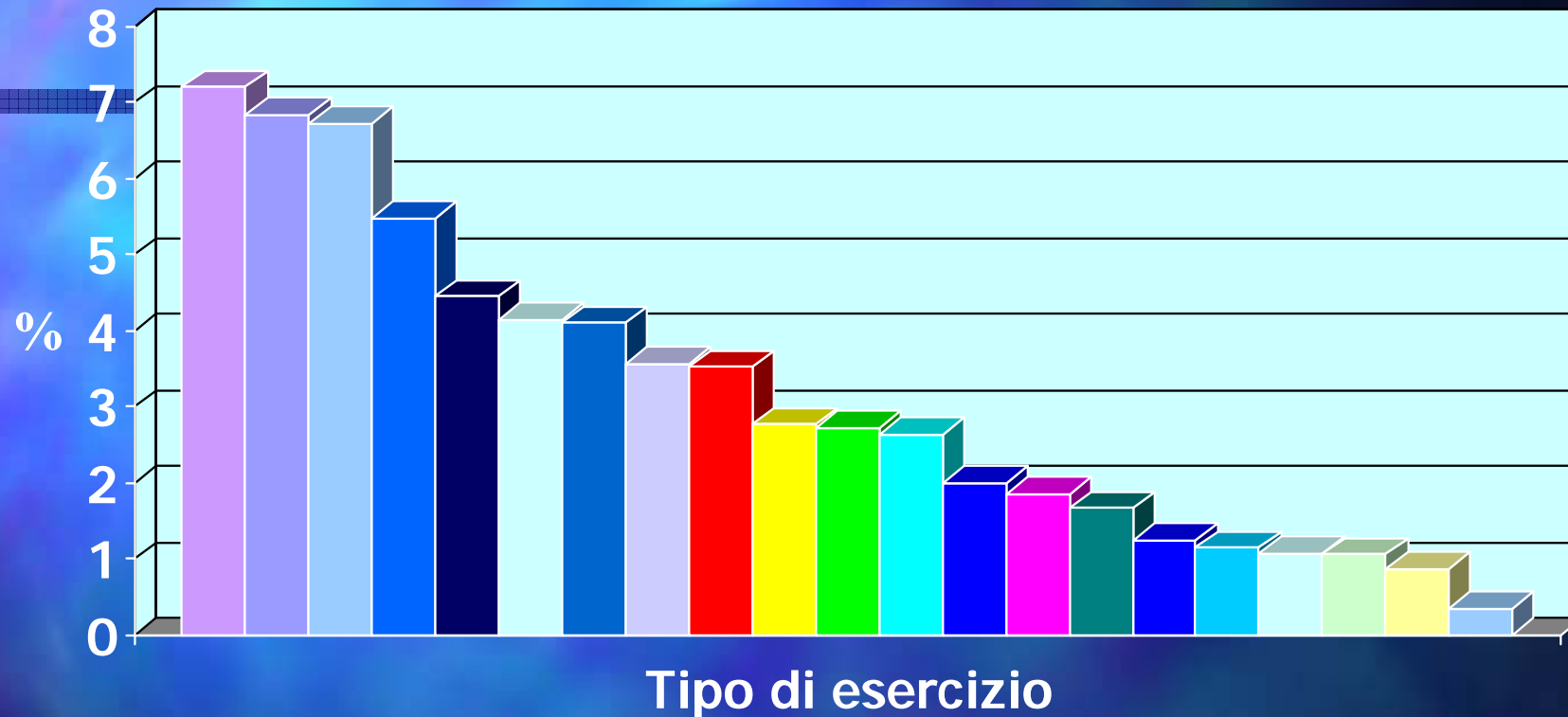
(Gaetano Gebbia 2003)

- Condivisione del progetto
- Conformità di approccio
- Uniformità del linguaggio
- Disponibilità ad apprendere
- Flessibilità
- Disponibilità di tempo

Rapporto tempi di lavoro tecnico-fisico regular season



Lavoro tecnico stessa settimana



- | | | | | | |
|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| ■ Riscaldam | ■ Lav Tec Ind | ■ 5c5 1/2 c | ■ Tiro ind | ■ 5c5 mc avv | ■ Condizio |
| ■ Pausa/Sp | ■ Tattica f | ■ 5c5 tc | ■ 3c2+1 | ■ Stretch | ■ 4c4 cont |
| ■ 5c5 g avv | ■ 3c3 | ■ 5c5 att.zon | ■ 3c3 1/2c np | ■ att. Disp. | ■ rim znpre |
| ■ 5c5 dif ind | ■ 3c3 nt>f | ■ 5c5 sch. C | | | |

OSSERVAZIONI

Roberto Colli 2003

- **McInnes (1995)** ha rilevato durante un incontro di basket l'89% \pm 2% della FCMAX
- Inoltre il 15% del tempo la FC dei giocatori è sopra il 95% della FCMAX

COLLI DISTINGUE TRE FASCE DI INTENSITÀ

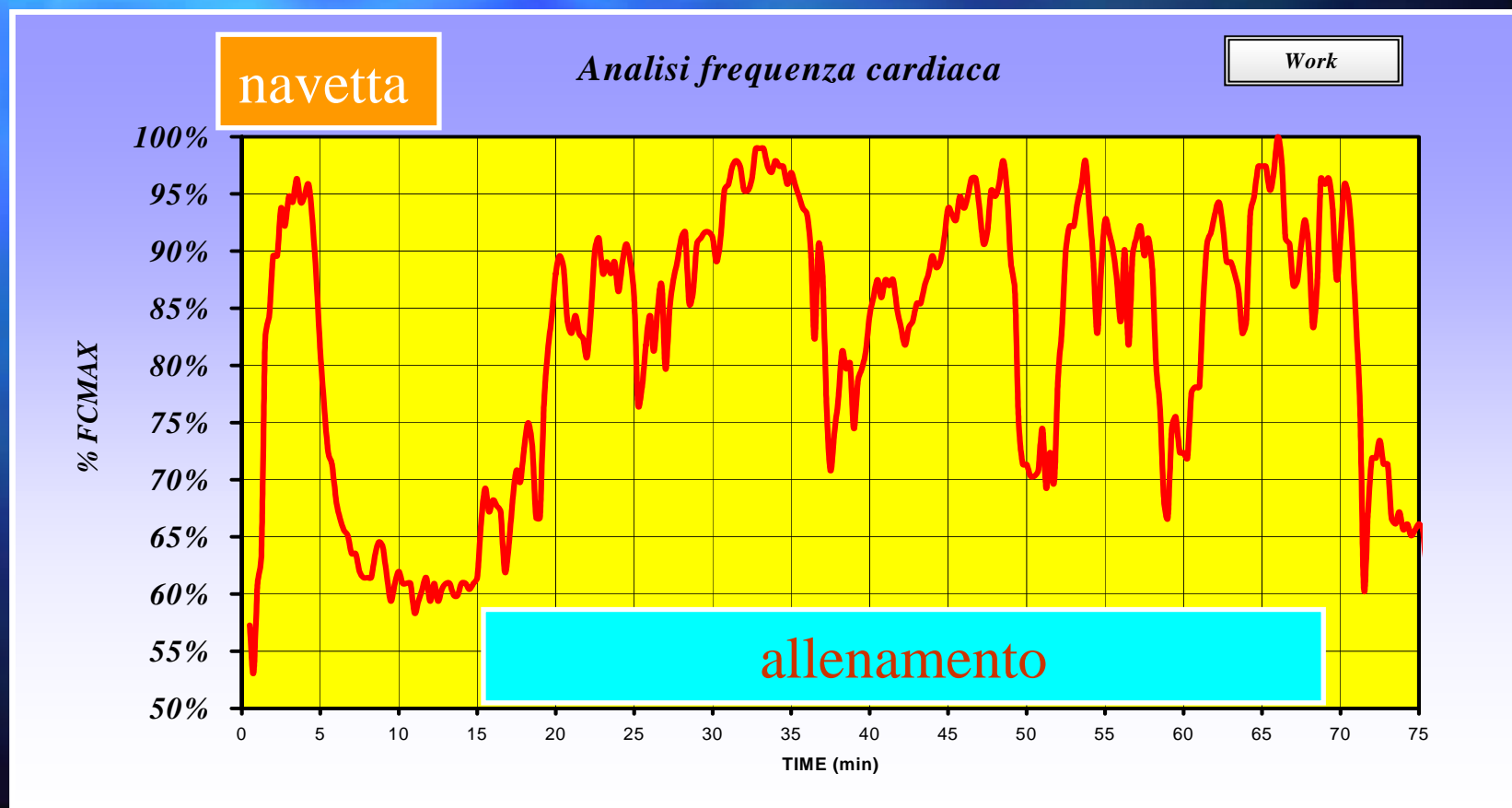
- **MEDIA** (80-87% della FCMAX) dove si collocano le fasi di recupero di gioco (timeout, liberi, falli)
- **ALTA** (88-95% della FCMAX) dove si collocano le fasi attive di breve e media durata
- **MAX** (>95% della FCMAX) dove si collocano le fasi di gioco prolungate (non realizzando per 2-3 azioni)

Come individuare la FC_{max} ?

Il test navetta identifica la FC_{MAX} con 5 b/min in più
 L'allenamento prevede anche fasi di alta intensità .
 Siamo in zona partita per 47'

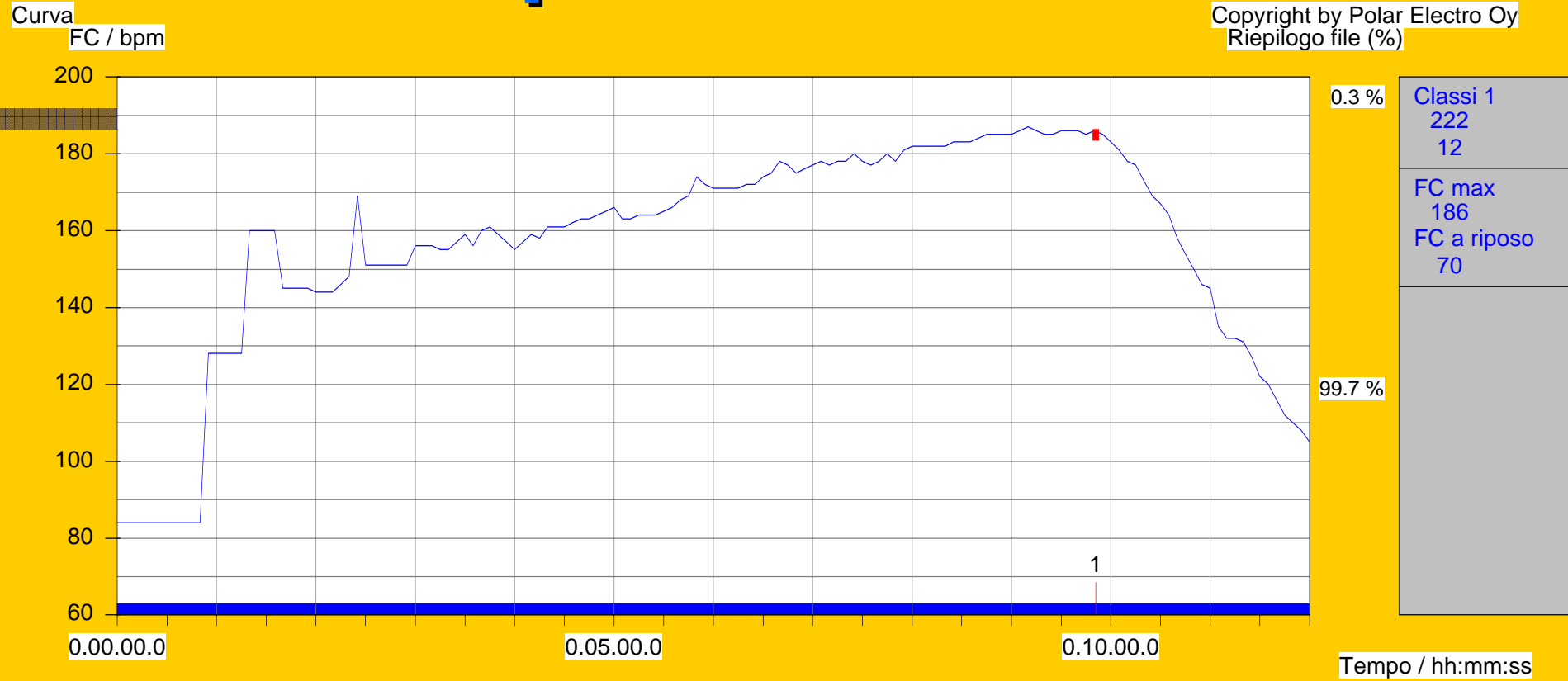
Roberto Colli 2003

<i>% Fc Max</i>	<i>% Work per zona</i>	<i>Tempo(min)</i>
<80%	43%	36
80-85%	11%	9
85-90%	16%	13
90-95%	18%	15
>95%	12%	10
	100%	84



Esempio Test Navetta

Copyright by Polar Electro Oy
Riepilogo file (%)



Persona	Costalunga Anna	Data	01/09/2005	Media	123 bpm	Recupero	-18 bpm
Esercizio	2005/09/01 17.02.17	Ora	17.02.17.0	Durata dell'esercizio: 0.27.58.2			
Nota	Test Navetta 1.09.2005			Periodo selezionato: 0.00.00.0 - 0.27.55.0 (0.27.55.0)			

Controllo individuale dell'allenamento

Giocatrice Anna Costalunga
dal Test Navetta del 1.9.2005

FC_{max} presunta: $186+5 = 191$ b/m

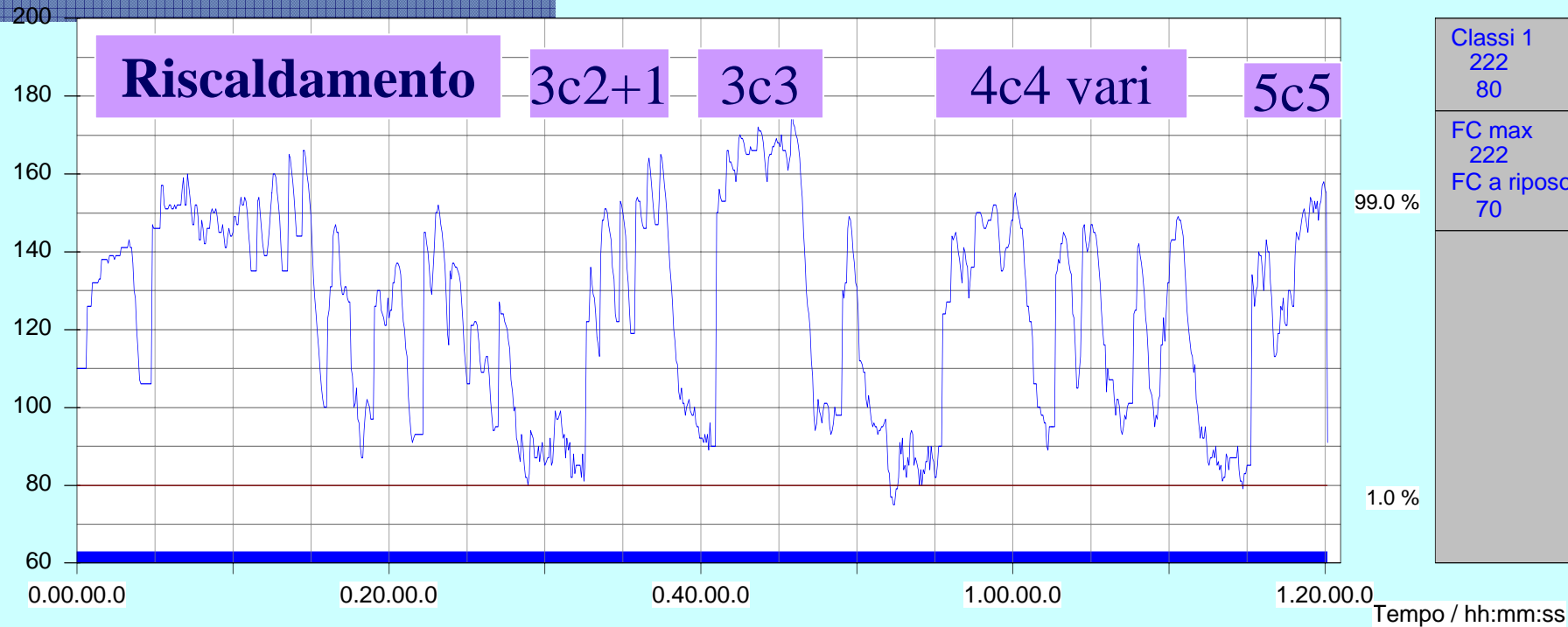
Secondo R. Colli	80-87 % FC_{max}	88-95% FC_{max}	>95% FC_{max}
Fasce di Intensità	Media 153-166	Alta 168-181	Max >181

L'allenamento tecnico

Il controllo della F.C.

Copyright by Polar Electro Oy
Riepilogo file (%)

Curva
FC / bpm



FC: 110

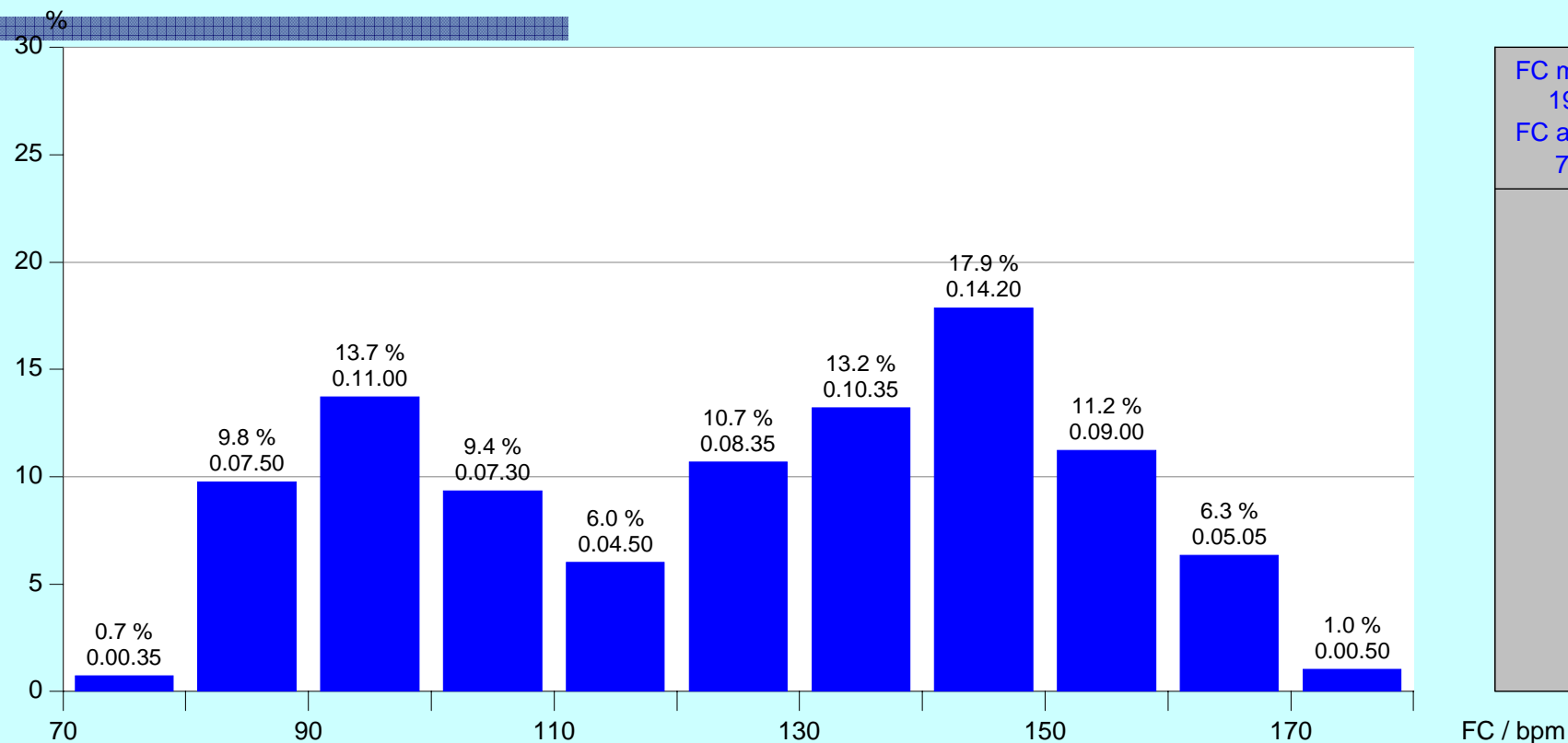
Ora: 0.00.00.0

Persona	Costalunga Anna	Data	18/09/2005	Media	124 bpm	Recupero	19 bpm
Esercizio	2005/09/18 19.41.28	Ora	19.41.28.0	Durata dell'esercizio: 1.20.10.5			
Nota	Allenamento venerdì 30.9.2005			Periodo selezionato: 0.00.00.0 - 1.20.10.0 (1.20.10.0)			

La distribuzione della F.C.

Distribuzione

Copyright by Polar Electro Oy



FC max
191
FC a riposo
70

Persona	Costalunga Anna	Data	18/09/2005	Durata dell'esercizio: 1.20.10.5
Esercizio	2005/09/18 19.41.28	Ora	19.41.28.0	Periodo selezionato: 0.00.00.0 - 1.20.10.0 (1.20.10.0)
Nota	Allenamento venerdì 30.9.2005			

mimmosant@libero.it

Fattori che determinano l'intensità del lavoro

- Durata dell'esercizio
- Ampiezza di campo interessata dall'esercizio
- Intensità propria dell'esercizio
- Recupero tra un esercizio e l'altro (IMPORTANTE)
- Durata dell'allenamento (eccessiva lunghezza determina calo dell'intensità)

La vera interazione

- Si realizza con il confronto continuo tra tutte le figure professionali componenti il team di lavoro