

LA PREPARAZIONE FISICA DELLA PALLACANESTRO
Al vermeil - Preparatore Chicago Bulls

PROGRAMMA DEL PRECAMPIONATO

GIORNI	DATA	PIANO DI ALLENAMENTO
1°	Ven 6/10/95	Lavoro di forza
2°	Sab 7/10/95	Lavoro con palla medica
3°	Dom 8/10/95	Esercizi di basket/ Utilizzare i mezzi di recupero
4°	Lun 9/10/95	Rapidità dei piedi/ Lavori di forza
5°	Mar 10/10/95	Lanci con palla medica/ Lavori di forza per le mani
6°	Mer 11/10/95	Esercizi di basket/ Utilizzare i mezzi di recupero
7°	Gio 12/10/95	Rapidità dei piedi/ Lavori di forza
8°	Ven 13/10/95	Partita/ Esercizi stimolazione SNC/ Esercizi di basket (Tiro)
9°	Sab 14/10/95	Viaggio
10°	Dom 15/10/95	Giorno di riposo
11°	Lun 16/10/95	Rapidità dei piedi/ Lavori di forza
12°	Mar 17/10/95	Partita/ Esercizi stimolazione SNC e Esercizi di basket (Tiro)
13°	Mer 18/10/95	Circuito di forza con palla medica/ Mobilità articolare/ Uso dei mezzi di recupero
14°	Gio 19/10/95	Rapidità dei piedi/ Lavori di forza
15°	Ven 20/10/95	Partita/ Esercizi di stimolazione del SNC e Esercizi di basket (Tiro)
16°	Sab 21/10/95	Partita/ Mobilità articolare/ Esercizi di partenze sprint
17°	Dom 22/10/95	Giorno di riposo
18°	Lun 23/10/95	Partita / Esercizi stimolazione del SNC e Esercizi di basket (Tiro)
19°	Mar 24/10/95	Circuito di forza con palla medica/ mobilità articolare/ Uso dei mezzi di recupero
20°	Mer 25/10/95	Rapidità dei piedi/ Lavori di forza
21°	Gio 26/10/95	Circuito di forza con palla medica/ Mobilità articolare/ Esercizi di partenze sprint
22°	Ven 27/10/95	Partita/ Esercizi stimolazione SNC e Esercizi di basket (Tiro)
23°	Sab 28/10/95	Partita/ Mobilità articolare/ Partenze sprint
24°	Dom 29/10/95	Giorno di riposo

Breve legenda:

Esercizi SNC: Sono lavori brevi di sollevamenti seguiti da scarichi leggeri con esercizi di salti dove SNC sta per Sistema Nervoso Centrale.

Partenze Sprint: Si tratta di sprint brevi su distanze di 15 metri per curare la tecnica di spinta e la capacità di accelerazione.

1° Giorno - Ven 6/10/95 : Lavori di forza

ore 10:00 Riscaldamento di squadra 5 minuti di corsa leggera

- Funicella 4x 30"
- 2x 30 metri di: Skip, Scivolamenti, Corsa incrociata laterale, Corsa indietro
- 2x 10 metri : Doppio impulso (ankling), Skip A, Corsa calciata e in fuori.

ore 10:15 Pesi - Spiegazione degli esercizi e degli obiettivi della seduta (5 minuti)

- Il lavoro è basato su 1 esercizio per le gambe e 1 esercizio di Lento
- Eseguire 2-3 serie di riscaldamento specifico con carico leggero e 3-5 serie di lavoro

LA PREPARAZIONE FISICA DELLA PALLACANESTRO
Al vermeil - Preparatore Chicago Bulls

- Gruppo 1 (Veterani): Squat e Lento frontale
- Gruppo 2 (Giovani) : Esercizi di tecnica di corsa e Lanci con palla medica

ore 10:35 Stretching rapido

- 1.Ostacolista 2.Ginocchia al petto 3.Farfalla 4.Quadricipite laterale 5.Press ups
6.Polpacci e talloni

2° Giorno - Sab 7/10/95 : Lavori con palla medica

10:00 Riscaldamento di squadra 5 minuti di corsa leggera

10:05 Stretching dinamico o ginnastica: Circonduzioni mani alle spalle, Circonduzioni delle braccia, Rotazione delle anche, rotazione delle ginocchia, Rotazione delle caviglie, Affondi avanti e laterali, Squat completo, Slanci delle gambe sul piano frontale e sul piano sagittale.

10:15 Eseguire 200 lanci con la palla medica in diversi modi: 2 mani petto, 2 mani sopra la testa, 2 mani dal basso avanti e indietro, 2 mani laterale avanti e indietro, 1 mano baseball, 2 mani petto seduti venendo su col busto da decubito supino, 2 mani da vicino per la forza delle mani, Rocky Solo, OHSS, Woodchopper.

10:35 Capacità di accelerazione - Insegnare esercizi di: Doppio Impulso (ankling), Skip A, Corsa calciata dietro e in fuori. Esercizio di Passo e spinta ginocchio alto (build ups) 4x 30 metri.

3° Giorno - Dom 8/10/95 : Esercizi di basket/ Uso dei mezzi di recupero

10:00 Riscaldamento di squadra: 5 minuti di corsa leggera

- Funicella 6x 30", Corsa skip, circonduzioni braccia in avanti, corsa skip, circonduzioni braccia indietro, scivolamenti, circonduzioni delle anche, scivolamenti, circonduzioni delle ginocchia, corsa incrociata laterale, slanci delle gambe avanti e indietro, corsa incrociata laterale, slanci delle gambe laterali, circonduzioni delle caviglie, stretching per i polpacci, doppio impulso, skip A + accelerazioni brevi, addominali trasversi, skip A + accelerazioni brevi, corsa calciata + corsa, Stretching per il quadricipite femorale da in piedi, corsa calciata + corsa, stretching per il quadricipite e per i polpacci, 4 sprint progressivi sui 30 metri.

10:15 Esercizi di tiro

10:30 Allenamento di squadra

Esercizi di defaticamento da eseguire alla fine dell'allenamento di squadra utilizzando la **Stretching Rope: Si tratta di un pezzo di corda o di elastico in gomma dura che viene utilizzato per incrementare l'allungamento tirando leggermente con le mani.**

Esercizi di allungamento: ostacolista seduti per quadricipite e polpacci, seduti divaricata delle gambe , farfalla, allungamento per il piriforme, rotazioni lombari da seduti, rotazioni lombari da supini, allungare il vasto laterale e il tensore della fascia lata, press ups, Squat sagittale.

Idroterapia: Vasca - (2 caldo/ 1 freddo) x 3 volte

PROGRAMMA DI ALLENA

GIORNO	DATA	F
---------------	-------------	----------

1°	Mer 1/11/95	
----	-------------	--

2°	Gio 2/11/95	
----	-------------	--

3°	Ven 3/11/95	
----	-------------	--

4°	Sab 4/11/95	
----	-------------	--

LA PREPARAZIONE FISICA DELLA PALLACANESTRO
Al vermeil - Preparatore Chicago Bulls

Infatti ad un brusco aumento del carico di lavoro, alla ripresa nel pre-campionato non sempre il programma prevede un utilizzo sistematico delle tecniche di rigenerazione per ridurre lo stress a carico dei giocatori.

I metodi più utilizzati nella N.B.A sono i seguenti:

- Dormire il giusto tempo
- Controllo dell'alimentazione
- Bagni e Docce Caldo/freddo
- Sauna
- Bagni di vapore
- Piscina
- Massaggi
- Ginnastica generale leggera

Vediamo nel dettaglio alcuni di questi punti.

Per un atleta di alta qualificazione il rispetto del tempo da dedicare al **sonno è un aspetto fondamentale.**

E' durante il sonno, quando il corpo riposa, che nel nostro corpo hanno luogo tutti i processi di rigenerazione biochimica per ripristinare le energie.

Dormire poco potrebbe avere un serio effetto negativo sul sistema nervoso provocando a volte una situazione cronica di mancanza di sonno con una lenta e progressiva perdita delle energie con evidenti effetti negativi sulla prestazione.

Il tempo necessario per il recupero completo è spesso soggettivo, in genere si consiglia di dormire dalle 6 alle 9 ore.

I massaggi sono molto efficaci e non solo per il loro generale effetto rigenerante e tonificante.

Un abile ed esperto massaggiatore può, con il suo lavoro, ridurre le possibilità di traumi muscolari attraverso un aumento del rilassamento dei muscoli contratti, con il massaggio prima di un lavoro di forza.

Le tecniche di Idroterapia costituiscono un semplice mezzo per ridurre le tensioni muscolari e per defaticare aiutando l'organismo nella rimozione dei cataboliti acidi prodotti nel corso dell'allenamento.

Si possono utilizzare i bagni in vasca o le docce con contrasto termico come segue:

Vasca a 40° per 3' seguita da Vasca a 14° per 30". L'acqua calda provoca una vasodilatazione con un conseguente rilassamento generalizzato, al contrario con l'acqua fredda ci sarà una vasocostrizione che stimolerà l'aspetto Tónico del sistema neuromuscolare.

Lo stesso effetto si potrà ottenere con l'utilizzo delle docce al posto delle vasche.

I Bagni con Sali Minerali vengono fatti usando Sale marino grosso o sale Inglese e in genere si propongono al termine della settimana di allenamento.

Anche questo tipo di bagni migliora la circolazione e stimola il metabolismo.

L'uso della **Sauna si consiglia con temperature dell'aria di 60°-110°, e un umidità del 5-10%.**

La Sauna è utile per innalzare la temperatura del corpo e serve a stimolare il metabolismo e la circolazione, aiuta nella rimozione delle scorie acide.

E' stato riscontrato che la Sauna ha un effetto positivo anche per le articolazioni ed i legamenti mantenendoli più elastici.

Dopo la Sauna effettuare la doccia dai piedi alla testa. Inoltre dopo la sauna bevete a sufficienza in modo da rimpiazzare i fluidi ed i minerali perduti nella traspirazione forzata.

Con il termine di **Recupero Attivo in genere intendiamo l'esecuzione di movimenti generali eseguiti a velocità sub-massimali di tipo aerobico a fine allenamento per stimolare il ripristino energetico attraverso una aumentata attività cardiaca. Gli esercizi sono costituiti generalmente da lavori di Potenza Aerobica del tipo: Allunghi di corsa, Corsa in piscina (acqua alla cintola), Circuiti di esercizi di preatletismo, Circuiti con palla medica, Ginnastica generale, Mob. articolare e Stretching guidato.**

Questi aspetti dovranno essere

**Gli esercizi di Mobilità arti
articolazioni così miglioran**

In secondo luogo si tratta di
rigenerare l'atleta alla fine de

| La flessibilità dinamica in un
movimento. Gli esercizi ge
specifico.

LA PREPARAZIONE FISICA DELLA PALLACANESTRO
Al vermeil - Preparatore Chicago Bulls

ESEMPIO DI UNA DIETA TIPO PER IL PERIODO DEL CAMPIONATO

1° Giorno di allenamento di squadra o di preparazione fisico-atletica

8:00 AM Colazione - Elevato contenuto in carboidrati e basso contenuto proteico

9:30 Bevanda ricca di carboidrati (50 GM) oppure un frutto

10:00 Allenamento

12:00 Esercizi di defaticamento

- Bevanda ricca di carboidrati (50-100 GM)

Alla fine del defaticamento:

- Bevanda proteica (40 GM di proteine/ 20-40 GM di carboidrati)

Idroterapia: Vasca caldo-freddo per tre volte

1:30 PM Pranzo- Sarà il pasto più quantitativo del giorno.

Elevato contenuto di carboidrati (75%)

Medio contenuto proteico (25%)

5:00 Merenda pomeridiana- Elevato contenuto in carboidrati

Medio contenuto proteico

8:00 Pasto serale - Contenuto medio in carboidrati (50%)

Contenuto medio in proteine (50%)

*Prima di andare a dormire fare una piccola merenda ricca di zuccheri semplici, solo se si sta lavorando per un aumento di peso.

2° Giorno di allenamento

Al mattino come il primo giorno.

In caso di allenamento pomeridiano operare come segue:

3:30 PM Bevanda ricca di carboidrati (50 GM) oppure un frutto

4:00 Allenamento

5:30 Esercizi di defaticamento: Mobilità articolare

- Bevanda ricca di carboidrati (50-100 GM)

Dopo il defaticamento

- Bevanda proteica come primo giorno

Alla fine dell'attività:

- Massaggi

Per i pasti serali seguire le stesse indicazioni del primo giorno.