

LA PROGRAMMAZIONE DELL' ALLENAMENTO

Lavorare per incrementare la performance dei nostri atleti è spesso un compito arduo senza un adeguato controllo degli stessi. Ho notato che in molti sport di squadra la fase priva di competizioni ufficiali (off-season), che rappresenta il periodo migliore per migliorare le qualità fisiche, è troppo corta.

Perciò da sempre sostengo che i nostri programmi di allenamento dovranno essere anzitutto "realistici" o per meglio dire "realizzabili".

Non si può allenare tutto.

Si stabiliranno invece delle priorità, si lavorerà per migliorare le qualità fisiche più importanti in relazione allo sport allenato ed alle caratteristiche individuali dell'atleta.

Come dice Charlie France, allenatore di Ben Johnson: "Una cosa alla volta".

Nella mia esperienza di preparatore ho avuto pochi atleti si sarebbero potuti allenare con elevate intensità. Molti avevano ad esempio scarsa mobilità articolare che ne limitava tutto il lavoro con gli squat. Spesso gli stessi atleti erano deboli nel tratto torace-addome ed erano poco coordinati (soprattutto se si erano allenati molto con le macchine dei pesi).

Questi fattori pongono dei limiti al nostro operato. Perciò spesso dovremo iniziare dalla parte più bassa del processo di allenamento, a volte dovremo gettare le basi.

Parlando con colleghi di altre discipline mi sono accorto come questi siano problemi comuni a tutti. Non parliamo solo di giocatori di basket ma anche di atleti del football americano dalla scuola superiore alla NFL. Allora mi sono domandato quali fossero i migliori mezzi di allenamento e secondo quale metodologia dovessero essere applicati

Quando elaboriamo un programma di lavoro seguiamo una filosofia di lavoro detta **KISS PHILOSOPHY: Keep It Simple Stupid: Vermeil ed i suoi collaboratori fanno della semplicità uno dei principi cardine di una corretta programmazione. Infatti la traduzione della frase precedente è: Rendilo semplicemente stupido, facendo ovviamente riferimento ai criteri di elaborazione e di attuazione del piano di lavoro.**

Il tempo di cui disponiamo nel pre-campionato è generalmente di 10-14 settimane ma può essere più corto in relazione a come vanno i play-off. Con i bulls nelle stagioni '91, '92 e '93 finimmo intorno al 20 di Giugno. I giocatori avevano nelle gambe un grosso carico specifico viste le molte partite disputate. Perciò la prima cosa da non fare era quella di riproporre il consueto lavoro di salti e balzi dettato dalla teoria. Se così fosse stato avremmo provocato tali e tanti infortuni da bloccare gli atleti per lungo tempo. Quello che invece facemmo fu di individualizzare il lavoro specifico in base a quanto ogni giocatore era stato impiegato.

Ricordatevi che nessuna teoria di allenamento rappresenta la risposta a tutto: Non esiste una formula magica!

Il mio consiglio è quello di utilizzare tutto il tempo a nostra disposizione anzitutto, producendo il minimo stress psicofisico compatibile al conseguimento dei massimi risultati.

Vermeil propone ora tre esempi rappresentativi altrettante tipologie di atleta con cui ho dovuto lavorare:

Per primo l'autore prende in considerazione un soggetto non forte, non esplosivo e scarsamente reattivo. Si tratta di un atleta in cui sono predominanti fibre muscolari a contrazione lenta. Per valutare il livello di forza reattivo-elastica utilizzo da dieci anni una batteria di test elaborata dall'australiano W. Young e sono convinto della loro validità anche in sostituzione di una biopsia muscolare.

Come già accennato in precedenza il primo passo è migliorare la forza del tronco ed allo stesso tempo incrementare la forza generale. Si comincia con carichi di lavoro leggeri che andranno aumentati gradualmente prima nel Volume poi nell'Intensità. Questo procedimento produrrà tre effetti: aumento di forza, di esplosività e di capacità anaerobica.

La forza e l'esplosività aumentano in ragione del graduale incremento del lavoro di sollevamenti. Solo allora inizieremo con il lavoro salti e balzi così importante per competere ad alto livello.

Con questo tipo di atleti ci siamo resi conto che ottenevamo risultati migliori se associavamo i salti e la pliometria ai sollevamenti, nella stessa seduta.

Il fatto che almeno il 60/70 % del loro lavoro con i pesi era in forma esplosiva, ne migliorava la risposta neuromuscolare.

Lavorando inoltre su esercizi di preatletismo e tecnica di corsa questi atleti apprendevano il corretto "uso dei piedi", risultando così più reattivi.

Con un atleta che presenta predominanza di fibre a contrazione lenta, avremo miglioramenti se anzitutto si lavorerà con i sollevamenti in forma esplosiva per aumentarne le capacità di produzione di forza. Sconsiglio un massiccio utilizzo dei lavori di forza veloce che in questi casi porterebbero certamente l'atleta ad infortunarsi. Durante l'esecuzione dei

STAZIONE SEDUTA

**QUADRICIPITE DX 1 2 3/SX 1 2 3 ILEOPOAS DX 1 2 3/SX 1 2 3
ADDUTTORI DX 1 2 3/SX 1 2 3**

**2 GINOCCHIA AL PETTO (ARTICOLAZIONE DELLE ANCHE/QUADRICIPITE ALTO)
DX 1 2 3/SX 1 2 3**

1 GINOCCHIO AL PETTO (COME SOPRA) DX 1 2 3/SX 1 2 3

M.PIRIFORME DX 1 2 3/SX 1 2 3 M.MEDIO GLUTEO DEBOLE DX 1 2 3/SX 1 2 3

M.ROTATORI INTERNI DELL'ANCA DX 1 2 3/SX 1 2 3 M.ROTATORI ESTERNI DELL'ANCA DX 1 2 3/SX 1 2 3

TEST ADDOMINALI POSITIVO NEGATIVO

TEST M.LOMBARI POSITIVO NEGATIVO

FORZA ARTI INFERIORI FORTI DEBOLI

MOBILITA' ARTICOLARE DEL GINOCCHIO

POLPACCI DX 1 2 3/SX 1 2 3 TENDINE D'ACHILLE DX 1 2 3/SX 1 2 3

M.RETTO DEL FEMORE DX 1 2 3/SX 1 2 3

1 GINOCCHIO AL PETTO (QUADRICIPITE BASSO) DX 1 2 3/SX 1 2 3

M.VASTO MEDIALE DX 1 2 3/SX 1 2 3 FASCIA ILIOTIBIALE DX 1 2 3/SX 1 2 3

PROBLEMI AL TENDINE ROTULEO

DX POSITIVO/NEGATIVO SX POSITIVO/NEGATIVO

RISCALDAMENTO

COORDINAZIONI OK 1 2 3

CONTROLLO DELL' APPOGGIO DEL PIEDE USANDO ESERCIZI DI SKIP

CONTROLLO DELLA FORZA DEI M.TIBIALI ANTERIORI

ESERCIZIO SCALINI OK 1 2 3

ANALISI DEL PIEDE

SUPINAZIONE DX POSITIVO/NEGATIVO SX POSITIVO/NEGATIVO

PRONAZIONE DX POSITIVO/NEGATIVO SX POSITIVO/NEGATIVO

MOBILITA' DINAMICA

SQUAT OK 1 2 3 OVERHEAD PRESS OK 1 2 3 (CONTROLLO DEI M.LUNGHI DEL DORSO)

RAPIDITA' DEI PIEDI

TEST TAPPING DX SX TOTALE

SALTO VERTICALE

**STATICO CON CONTROMOVIMENTO
CONTROMOVIMENTO CO SLANCIO ARTI SUP.**

STATICO CON SLANCIO ARTI SUP.

SALTO VERTICALE RIPETUTO (VEDI TEST BOSCO)

SPOSTAMENTI LATERALI

partenza lt mat rt mat last

SINISTRA :

partenza lt mat rt mat last

DESTRA :

SPRINT SU 20 METRI (ESEGUIRE SEI SPRINT TRE PARTENDO CON DX AVANTI TRE CON SX AVANTI)

SCHIACCIATE CON PALLA MEDICA 2KG 3KG 4KG 5KG 8KG

OSSERVAZIONI

.....

.....

.....

2. LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

2.1 Postura

Controllare la presenza di dismorfismi e/o paramorfismi del rachide ed in caso positivo riferire al medico sportivo.

Visione frontale: controllo della parete addominale

Visione laterale: controllo della posizione della testa in relazione al busto

Visione posteriore: controllo dell'allineamento dei segmenti corporei e loro muscolazione. Controllo delle stesse parti con un piegamento in avanti del busto, con un piegamento laterale (il rachide dovrà formare un "C") osservare se e dove ci sono delle rigidità.

Controllo delle scoliosi e schisi osservando il soggetto sempre da una distanza di almeno tre metri per avere una migliore prospettiva del totale.

LORDOSI

Se il test di verticalità al muro rivela una accentuazione della curvatura nel tratto lombare agire come segue: allungamento muscolare di:

- erettori del dorso (tratto lombare)
- ileopsoas
- retto del femore
- tensore della fascia lata

Rafforzamento dei seguenti muscoli:

- addominali bassi
- estensori esterni del torace
- flessori cervicali

Se viceversa il wall test rivelasse una verticalizzazione della curva lombare dovremo allungare i seguenti muscoli:

- addominali bassi
- hamstrings

Rafforzeremo invece:

- erettori del dorso (tratto lombare)
- ileopsoas
- retto del femore

RAFFORZAMENTO DELLA MUSCOLATURA TORACO-ADDOMINALE

Test addominali (forza e coordinazione)

Progressione esercizi di forza per gli addominali (vedi 4.12.3)

Test di forza isometrica del dorso: esercizi in tenuta isometrica (vedi 4.12.3)

Test di forza dei glutei a terra su un fianco. Rafforzamento del medio gluteo con esercizi di sollevamento dell'arto libero esteso. Durante questo esercizio se ripetuto più volte è consigliabile tenere un cuscino sotto il corpo poco sopra la cintola così da sostenere il rachide lombare.

Test di stabilizzazione del dorso da stazione supina. Uno degli effetti di questi esercizi è il miglioramento della propriocettività. Ne indichiamo alcuni:

- effettuare degli archi dorsali (il ponte)
- stesso esercizio con azione di flesso estensine delle gambe.
- stesso esercizio con sollevamento alternato delle gambe che "scrivono le lettere"
- seduti in equilibrio sul big ball
- supini sul big ball estendere le gambe
- supini in quadrupedia con i piedi poggiati sul bigball
- stessa posizione alzare alternativamente le gambe
- quadrupedia prona e abbracciare il big ball
- seduti sul big ball mantenersi in equilibrio senza appoggio

Rafforzamento degli arti inferiori (vedi 5.11.1)

Allungamento muscolare mirato

- Hamstrings
- m.piriforme
- m.rotatori dell'anca
- m.ileopsoas

Rafforzare ed aumentare la mobilità del tratto toracico del rachide.

Analisi dello stato delle scapole posizionando le mani ai fianchi, in avanti braccia distese, dietro la nuca, se riscontriamo una eccessiva presenza di scapole alate e abdotte consultare il medico sportivo.

Gli esercizi per correggere le scapole alate sono:

- prona, adduzioni delle braccia sul piano frontale
- prona, estensioni
- seduti flesso estensioni delle braccia con bacchetta sul piano frontale
- stazione eretta adduzioni delle braccia sul piano frontale con elastici

Rafforzare i seguenti muscoli

- cuffia dei rotatori
- rotatori esterni
- rotatori interni
- sopraspinoso e sottospinoso
- utilizzare anche esercizi di passaggi al petto con palla medica

Tendiniti rotulee

Allungare e massaggiare i seguenti muscoli

- hamstring
- quadricipite
- retto del femore
- polpacci
- tendine d'achille
- fascia ileotibiale
- rafforzare gli arti inferiori con esercizi di squat (vedi 5.11.1)

Problemi nello squat

- andare sulle punte durante il piegamento significa avere rigidità del tendine d'achille e del quadrato dei lombi
- se nel piegamento notiamo uno scarso equilibrio o un arco dorsale accentuato, vuol dire ci sono problemi ai glutei (fare il test di estensione), proximal hamstring e tratto lombare.
- problemi a raggiungere lo squat profondo. Controllare l'ileopsoas, gli abductori, il retto del femore, il piriforme, il quadricipite, i glutei o i rotatori dell'anca.
- eccessiva rotazione esterna dei piedi durante il piegamento. Verificare i rotatori dell'anca.
- se si scivola da un lato, verificare la forza del medio gluteo e la mobilità dell'anca
- ginocchia in valgismo durante il piegamento. Verificare la forza del medio gluteo e l'elasticità dei rotatori dell'anca
- se notiamo un affaticamento generale nell'esecuzione dello squat significa che il nostro atleta rigidità in diverse tratti muscolari.

Problemi ai piedi e alle caviglie

- controllare l'arco plantare
- verificare la pronazione, esercizi sul nastro
- verificare la forza del muscolo tibiale anteriore

Problemi di proporzione corporea

- effettuare una valutazione antropometrica funzionale dell'atleta: altezza del busto rispetto agli arti inferiori e viceversa
- valutare le differenze di lunghezza tra coscia e gamba propriamente detta
- valutare l'angolo Q nelle donne

Riabilitazione dopo operazione al crociato anteriore

Esercizi di allungamento:

- mobilizzazione della patella
- flessori dell'anca
- retto del femore
- hamstrings
- abductori
- quadricipite
- fascia ileotibiale

Esercizi di rafforzamento

- diverse forme di squat
- RDLS romanian dead lifts: da stazione in piedi flettere il busto con le gambe distese (90°) ed eseguire delle tirate al petto con il bilancere.
- esercizi isometrici di stabilizzazione
- sollevamenti olimpici
- salti e balzi
- elettrostimolazioni
- esercizi di tecnica di corsa
- ASSOLUTAMENTE EVITARE LA LEG-EXTENSION

Per alcuni atleti si possono proporre brevi corse lente a piedi nudi che rafforzano la muscolatura del piede e ne migliorano la propriocettività.

3. PIANIFICAZIONE DI UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO SULLA BASE DEI TEST E SULL'OSSERVAZIONE DEGLI ATLETI

Organizzazione dell'allenamento

Tutti gli sport di squadra sono caratterizzati da fasi post e pre stagionali molto brevi. Ne consegue che si dovrà programmare in maniera anzitutto realistica. Con tali premesse possiamo dire che aumentare le prestazioni dei nostri atleti potrebbe diventare un compito complesso.

Se dunque abbiamo poco tempo a disposizione non potremo pensare di allenare al massimo livello tutte le qualità fisiche, viceversa occorrerà stabilire delle priorità lavorando per migliorare quelle più importanti in relazione al livello di sviluppo prestativo e di allenabilità di ogni atleta.

In più di venti anni di lavoro ho incontrato pochi atleti fisicamente pronti ad affrontare allenamenti di livello elevato.

Molti erano così poco mobili da avere difficoltà ad eseguire uno squat con il bilanciere scarico. Altri erano carenti nella forza generale e nella coordinazione (soprattutto se erano stati allenati con le macchine).

Tutte queste lacune limitarono il mio operato. Con molti atleti siamo costretti ad iniziare dal punto più basso del nostro processo di allenamento (Piramide di sviluppo delle capacità fisiche). Parlando con colleghi preparatori in altre discipline ho riscontrato la presenza degli stessi problemi a qualsiasi grado di qualificazione.

Queste riflessioni mi hanno convinto che la chiave dell'efficacia di un programma di lavoro è nella corretta Metodologia, perciò come quando e perchè applicare i mezzi di allenamento.

Una buona pianificazione non deve essere cervellotica, viceversa deve essere frutto del buon senso e dell'esperienza. Quando elaboriamo un piano di lavoro noi utilizziamo concetti basati sulla semplicità frutto di una filosofia che denominiamo **KISS: Keep It Simple Stupid**.

Tutti i metodi di allenamento devono essere applicati secondo una gerarchia. Ogni mezzo o componente del lavoro si costruisce su quello precedente. Gli studi del Prof. Verchoshanskij e altri confermano l'efficacia di un ordine sequenziale per l'allenamento. Allenare molte qualità fisiche allo stesso tempo potrebbe funzionare con un soggetto poco allenato, viceversa un atleta maturo necessita di lavori specifici se si vogliono ottenere miglioramenti specifici.

E' conveniente avere una componente primaria dell'allenamento, lasciando le altre per quel momento e per quel soggetto al secondo posto. Questo non significa trascurarle ma inserirle in minore percentuale rispetto al carico specifico di lavoro. In accordo con C. Francis ritengo che le componenti primarie dovrebbero occupare il 40-70% del tempo totale di allenamento all'interno di un ciclo.

L'atleta inizierà con il ciclo dedicato all'incremento delle capacità di carico fisico e andrà avanti nel programma di lavoro solo quando lo riterremo pronto ad affrontare le sollecitazioni successive di altro genere (vedi la Piramide di sviluppo delle qualità fisiche).

Una buona linea guida per una corretta pianificazione è che più grande è la resistenza che un atleta deve vincere maggiore sarà il suo impiego di forza massima e minore quello di forza veloce.

Vincere una resistenza pari al proprio peso corporeo è già un compito significativo per un atleta.

E' dimostrato che quando egli sensibili progressi nello squat, svilupperà di pari passo le capacità di salto e di sprint, cioè è dovuto al fatto che diventa più abile nel vincere l'inerzia durante la fase iniziale del movimento.

Allo stesso modo sensibili incrementi nello strappo, nello slancio, nelle girate e distensioni o nei balzi brevi lo porteranno a migliorare la sua prestazione sugli sprint fino a 30 metri.

Quando il nostro atleta dovrà vincere una resistenza più bassa la velocità di esecuzione sarà maggiore, ed il ruolo giocato dalla forza veloce e da quella reattivo-elastica più rilevante (vedi teoria di C. Vittori sul mantenimento della velocità).

Quando parliamo di allenamento della forza per un giocatore di basket non ci riferiamo alle metodiche del body-building, le quali producono atleti forse belli da vedere ma non preparano a nessuna prestazione sportiva. Le ragioni di questo sono state dimostrate da diversi studi in proposito.

Un lavoro di Hakkinen sui sollevatori olimpici a messo a confronto questi ultimi con i body-builders in merito alla forza prodotta. I sollevatori hanno evidenziato un più elevato livello di sviluppo di forza ed una migliore capacità di utilizzarne dell' energia elastica immagazzinata. Capacità quasi assente nei body-builders e che sappiamo essere essenziale per una prestazione di alto livello negli sport di potenza e velocità.

Zatciorskij e Siff hanno dimostrato che questi dati sono riconducibili al tipo di ipertrofia muscolare indotta dai differenti metodi di allenamento. Le metodiche del body-building portano ad una ipertrofia detta SARCOPLASMATICA nella quale assistiamo ad un aumento delle proteine non contrattili e della quantità di liquido plasmatico, senza un aumento

significativo delle capacità di contrazione. Si produce di conseguenza un decremento della forza relativa dovuto all'aumento del peso corporeo, che limita le capacità di salto e la velocità di esecuzione dei movimenti.

Il secondo tipo di ipertrofia detta IPERTROFIA DEL SARCOMERO, è associata ad un maggior reclutamento di miofibrille che portano ad un aumento delle proteine contrattili utilizzate ad un incremento della produzione di forza.

Questo si otterrà con allenamenti di elevata intensità (70-100% del max) e basso volume (1-6 rip. per serie) del carico. Il frutto di questo lavoro sarà il raggiungimento di una ipertrofia funzionale, la cui componente primaria è costituita da fibre muscolari a contrazione rapida.

Il programma di allenamento della forza deve essere sempre individualizzato!

Un atleta con fibre lente trarrà benefici da lavori di intensità media (70-85%), con poche serie (3-6) ma con più ripetizioni per serie (3-6).

Lo stesso ragionamento vale per l'allenamento di salti e balzi: con atleti a fibre lente lavorare con intensità bassa e volume alto. La ragione è che le capacità di produzione di forza e la qualità della contrazione muscolare di questi atleti non sono buone. Essi hanno bisogno di effettuare molte ripetizioni a basse intensità per mantenere alta la velocità del movimento ai fini di un corretto transfer motorio.

Se desideriamo allenare le capacità di produzione di forza dobbiamo ricordare che negli atleti con prevalenza di fibre lente il miglioramento sarà sempre percentualmente inferiore rispetto a quelli caratterizzati da fibre veloci.

Con questi ultimi accade il contrario. I lavori presenteranno meno ripetizioni per serie (1-4), più serie (5-10), ed intensità generalmente più elevate (80-100%), così da mantenere elevata la componente intensiva dello sforzo. Per quanto riguarda i lavori di salti e balzi, visto l'elevato livello di sviluppo di forza, eseguire un alto volume di esercizi a basse intensità produrrebbe un effetto negativo. Con questi atleti sarà opportuno proporre allenamenti di forza veloce di breve durata e di intensità medio-elevate.

I criteri da seguire quando vogliamo individualizzare un programma di allenamento per la forza sono i seguenti:

- età del giocatore
- risultati dei test
- condizioni fisiche e infortuni passati
- stile di gioco
- ruolo di gioco
- interesse della società
- rapporto tra la prestazione in allenamento e quella in gara
- capacità di recupero
- disponibilità della società in merito ai mezzi di recupero e alla supervisione (dirigenti)

Quando avremo individuato gli aspetti nei quali l'atleta deve migliorare per eccellere, daremo a questi ultimi la priorità quando programmeremo il piano di lavoro individualizzato.

Con le donne otterremo migliori risultati se anzitutto ridurremo il loro grasso corporeo superfluo, che ci permetterà di aumentare la forza relativa per poi lavorare meglio sulla forza veloce e sulla velocità.

In colloqui avuti con il Prof. Bosco, e i Proff. Chu e Siff, ho riscontrato che anche loro condividono la necessità di fare minimo due mesi di lavoro con i pesi prima di iniziare un intenso programma di salti e balzi, anche con atleti molto preparati. Le loro raccomandazioni in merito corrispondono alle conclusioni alle quali sono arrivato durante questi anni allenando migliaia di atleti.

Ricerche condotte da Cavagna hanno evidenziato correlazione esistente tra velocità del gesto ed impiego di forza elastica la quale aumenta in maniera direttamente proporzionale alla velocità del movimento. Verchoshanskij ha a sua volta verificato questa teoria in uno studio sugli effetti degli allenamenti specifici di forza veloce sulla velocità di corsa, operando una distinzione tra i balzi brevi ed i balzi lunghi. Egli ha scoperto che i balzi brevi (dal lungo da fermo al quintuplo da fermo) aiutano ad incrementare le capacità di accelerazione fino ai 30 metri. Verchoshanskij dice che al contrario i balzi ripetuti su distanze superiori ai 30 metri aiutano a migliorare la velocità assoluta di corsa.

Bosco e Komi hanno inoltre dimostrato che la forza elastica fornisce un elevato contributo alla produzione di forza, ogni volta che una contrazione muscolare concentrica è preceduta da un rapido carico eccentrico, tramite un appoggio sul terreno (nel caso dei balzi o delle andature) che non deve superare i 0,25 secondi.

Perciò la forza elastica si rivela un presupposto fisiologico essenziale oltre che per la velocità assoluta anche per tutti quei movimenti di potenza preceduti da un contromovimento.

Il carico fisico è definito da due parametri che sono il volume e l'intensità. In ogni ciclo o periodo dell'allenamento questi parametri vengono modulati secondo un criterio di alternanza che segue un andamento di tipo sinusoidale con una rappresentazione del carico detta ad "onda".

Giorni o settimane caratterizzate da grandi carichi ed elevata intensità saranno seguiti una settimana o un giorno con una riduzione del volume e/o dell'intensità del lavoro.

Questo come sappiamo permetterà all'organismo di ripristinare le energie e di essere pronto a nuovi stimoli allenanti in risposta al noto principio della supercompensazione.

Una mancata alternanza di volume ed intensità sarebbe causa di infortuni e perdita di qualità nel gesto prestativo.

Ogni tre o quattro settimane dovremo ridurre entrambi i parametri e questo si può attuare anche con un semplice scambio dei giorni di carico con quelli di scarico. In questo modo si ridurranno le sollecitazioni a carico del sistema neuromuscolare e osteoarticolare dell'atleta.

Seguite sempre la fase di post-allenamento dei vostri atleti ed assicuratevi che essi utilizzino tutti i mezzi loro necessari per la rigenerazione. Vermeil sottolinea in proposito come anche dei piccoli aggiustamenti nell'esecuzione di alcuni esercizi (per esempio cambiare la posizione del bilancere da dorsale a frontale nello squat) possano produrre una significativa riduzione dell'intensità laddove ve ne sia bisogno e, continua Vermeil questo principio vale anche per i lavori di salti e di balzi ed è il frutto spesso delle nostre capacità di osservazione degli atleti.

Il volume e l'intensità settimanali possono essere modulati come segue per un atleta giovane (15-18 anni):

1^a sett. 3 serie da 4-6 rip. con il 70% del peso corporeo

2^a sett. 4 serie da 4-6 rip. con il 75% del p.c.

3^a sett. 5 serie da 3-6 rip con il 80% del p.c.

4^a sett. 3 serie da 4 rip. con il 70% del p.c.

Questa scheda non riporta le serie di riscaldamento e il numero delle ripetizioni dipenderà dal tipo di esercizio e dalla risposta di allenamento desiderata.

La scheda seguente più adatta ad un atleta maturo presenta delle variazioni di carico più consistenti:

1^a sett. 3 serie da 4-6 rip. con il 70% del p.c.

2^a sett. 4 serie da 3-6 rip. con il 80% del p.c.

3^a sett. 3 serie da 3-6 rip. con il 75%

4^a sett. 5 serie da 2-4 rip. con il 85-90%

Come prima la scheda non comprende le serie di riscaldamento e il numero delle ripetizioni varia in relazione all'esercizio e all'obiettivo del microciclo di lavoro.

Come detto in precedenza questi principi di variazione del numero delle serie e delle ripetizioni possono essere applicati ai lavori di forza veloce, come i balzi, per modularne l'entità del carico.

Nella pallacanestro il periodo senza competizioni ufficiali è come già detto molto breve. Lo è altrettanto quello dedicato alla preparazione fisico-atletica con la squadra perciò a volte per alcuni atleti questo periodo potrebbe non essere sufficiente per progredire verso alti livelli di allenamento.

Questo è il motivo per il quale è molto importante l'aspetto del mantenimento fisico-atletico durante il campionato considerandolo alla stregua di una fase di lavoro. Se ciò non accadesse i giocatori si troverebbero a ricominciare ogni anno daccapo, invece di poter costruire sul carico accumulato.

All'inizio della preparazione, anche con soggetti ben allenati, rispettiamo il principio di farli ricominciare con lavori ad intensità basse di carico. Questo gli servirà tra l'altro per innescare il loro retroterra di allenamento.

Fate sempre molta attenzione con gli atleti giovani ancora in fase di crescita staturale. Se provate ad accelerare il processo di allenamento provocherete dei sicuri danni sia a livello fisico che a volte a livello psicologico (infortuni e abbandono precoce).

Ci vogliono anni per imparare ad adattarsi e controllare elevate intensità di carico nell'allenamento con i pesi e nei lavori di salti e balzi.

Con i giovani giocatori (14-18) il VOLUME risulta più importante dell'INTENSITA' quando lavoriamo sul potenziamento muscolare e sulla forza reattivo-elastica.

E' meglio esagerare nel volume piuttosto che nell'intensità del carico! (vedi il capitolo relativo alla modulazione di volume ed intensità per ogni tipo di allenamento specifico)

Non pianificate dei programmi a breve termine, piuttosto cercate di programmare dove è possibile dei lavori a lunga scadenza ad esempio due o tre anni. Costruite anzitutto le basi. Siate pronti ad apportare degli aggiustamenti nel programma di allenamento sia individuale che di gruppo.
Non cercate di portare gli atleti oltre i propri limiti.

ORDINE DEL PROCESSO DI ALLENAMENTO

VELOCITA'

1. Accelerazioni

Contropiede Rapidità difensiva
Penetrazione Cambio di direzione

FORZA VELOCE

1. Iniziale 2. Esplosiva 3. Elastica

Rimbalzi Rimbalzi Tutti i salti preceduti
Stoppata Stoppata da un passo
Schiacciata Schiacciata
Primo passo Primo passo

FORZA

1. Massima/Relativa 2. Eccentrica 3. Statica/Isometrica
Assumere la posizione Decelerazione Mantenimento della posizione
Passare attraverso Arresto
un blocco

CAPACITA' DI CARICO FISICO

1. Capacità anaerobica 2. Composizione corporea 3. Mobilità articolare
Gioco veloce Longevità della carriera Minor rischio di infortuni

4. Forza resistente 5. Forza pura o Generale 6. Capacità e Potenza aerobica
Rimbalzi e posizione Riduce le possibilità di Recupero e rigenerazione
infortunio

MEZZI E METODI PER LO SVILUPPO DELLA PRESTAZIONE

Velocità

1. Accelerazione 2. Assoluta 3. Resistente 4. Specifica
Salite Discese Circuiti di Movimenti laterali
Sprint con traino Ins & Outs basket

Forza veloce

1. Iniziale 2. Esplosiva 3. Elastica
Slancio e Strappo Tutti i sollevamenti Balzi tra ostacoli
da metà coscia con intensità del 60 Balzi sui plinti
Girata e 80%, Balzi brevi Balzi da accosciata completa
distensione con Balzi con sovraccarico Tocchi al ferro
pausa

Forza

1. Massima/Relativa

Tutti i tipi di squat e spinte (lento) con serie di 1-6 ripetizioni

2. Eccentrica

Tenuta x 6" con intensità del 70-85%
Squat veloci
Tutte le tirate e la tirate con pausa

3. Statica/Isometrica

Strappo e slancio con partenza del bilancere sospeso sotto al ginocchio

Capacità di carico fisico

1. Capacità anaerobica

Ripetute in salita
Lanci con palla medica

2. Composizione corporea

Circuiti di forza a carico naturale

3. Mobilità articolare

Mobilizzazione dell'anca

4. Forza resistente

Circuiti con palla medica e pesi leggeri
Esercizi di andature

5. Forza pura o Generale

Addominali in varie forme
Esercizi per la muscolatura dorsale, Tirate speciali, lanci con palla medica

6. Capacità e Potenza aerobica

Ripetute e ripetute plus*

4. LINEE GUIDA PER LA CAPACITA' DI CARICO FISICO

Abbiamo il compito di insegnare ai nostri atleti come allenarsi: "ALLENARE AD ALLENARSI".

In questa fase del programma prepariamo il giocatore a tollerare le pesanti sollecitazioni fisiche che incontrerà nel proseguo degli allenamenti.

Migliorare le componenti strutturali di forza, la forza del tronco, la mobilità articolare, il condizionamento generale costituirà una base necessaria al lavoro per il miglioramento della Forza Massima, della Forza Veloce e della Velocità. Durante questa fase siate certi di includere esercizi di mobilità articolare sia di tipo statico come lo stretching, sia di tipo dinamico come la ginnastica.

Uno dei modi migliori per migliorare la mobilità articolare è quello di fare un esercizio di forza a carico naturale per il distretto muscolare poco elastico (Siff). Per esempio un semplice esercizio di squat eseguito discendendo lentamente e a fermate progressive, sottopone ad allungamento gli adduttori mentre li rinforza.

Mezzi e metodi:

- Circuiti con palla medica
- circuiti a carico naturale
- Circuiti misti (palla medica e carico naturale)
- Esercizi di addominali e dorsali
- Allunghi e andature di corsa
- Stretching
- Esercizi di tecnica di corsa
- Esercizi di tecnica di sollevamento

Quando lavoriamo con un giocatore evoluto con una buona preparazione fisica, dovremo anzitutto costruire sulle qualità che egli già possiede. Se ad esempio il tempo trascorso tra la fine del campionato e l'inizio della preparazione non è stato molto, egli avrà bisogno di una fase di lavoro sulle capacità di carico più breve del solito.

Se ripartiamo da un livello di allenamento di basso carico ci sarà il rischio che l'atleta perda tutto il lavoro accumulato finì ad allora.

A volte non è necessario iniziare daccapo ogni anno con tutti, piuttosto cercate di costruire su quello che voi o altri hanno fatto in passato per trarne dei vantaggi in termini di prestazione.

Non fate mai grandi volumi di lavoro aerobico con corse su lunghe distanze perchè potreste pagarle con un ritardo nello sviluppo della forza e della velocità. Se un atleta necessita di lavori aerobici in più, è meglio utilizzare le ripetute e i circuiti speciali. Secondo Fox e Siff la pallacanestro è uno sport con una bassa componente fisiologica di tipo aerobico e comunque sul piano della potenza aerobica (10-15%). Ricordatevi che i grandi giocatori sono sempre più spesso atleti veloci ed esplosivi.

In questa fase i lavori di velocità non costituiscono una componente primaria ma sarà opportuno utilizzare gli esercizi di tecnica di corsa e le andature su brevi distanze per non perdere le caratteristiche fisiche di rapidità.

Più scarso è il livello di forma di un giocatore, più lunga sarà per lui la fase di aumento delle capacità di carico.

Per giocatori che presentano grossi problemi di mobilità articolare sarà opportuno programmare degli allenamenti supplementari individualizzati.

Quando gli atleti supereranno i test di forza degli addominali e dorsali, allora saranno pronti per incrementare l'intensità del carico e lavorare con i sollevamenti.

Una volta stabilizzate un buon livello di base ed eliminate le lacune più evidenti, potremo andare avanti con il ciclo che prevede lo sviluppo della forza massima.

Ricordate che con gli atleti più giovani sarà sempre più opportuno programmare carichi più leggeri anche se superano lo stesso test di forza addominali degli adulti.

Durante i lavori di salti e balzi dovremo sempre osservare che i giocatori rispettino una corretta meccanica nelle azioni di stacco e atterraggio. Se ci accorgiamo del contrario e cioè che atterrano pesantemente o con cattiva postura, interrompiamo l'allenamento e riprendiamo da una fase più semplice.

Continuare con esercizi di riscaldamento a carico naturale nell'allenamento del Sabato.