

## TEST DI VALUTAZIONE

- Mobilità articolare
- Forza generale del tronco
- Analisi accurata del fisioterapista dello stato di integrità delle parti molli (capsule, legamenti)
- Esami radiografici e elettromiografia
- Verificare esistenza di pregressi infortuni gravi a carico delle articolazioni più importanti
- Far eseguire dei salti 1/2 squat ripetuti ci da un'indicazione sulle capacità di rapida contrazione eccentrica, presenza di grasso superfluo dunque abitudini alimentari.

### CAPACITA' DI CARICO FISICO

- Esercizi di stretching e di mobilità articolare
- Esercizi di stabilizzazione per la muscolatura del dorso
- Esercizi di rafforzamento della muscolatura del tronco
- Tabelle alimentari

- Circuiti di forza complessi

Lavorare sempre sul mantenimento di un buon grado di reattività dei piedi attraverso esercizi di tecnica di corsa andature con prevalente uso dei piedi.

- Lanci con la palla medica

### FORZA MASSIMA

L'allenamento della Forza Massima diventa molto importante perchè essa deve essere sì migliorata, ma soprattutto dovrà essere mantenuta.

Migliorare un giocatore veterano sul piano della forza massima avrà un enorme effetto sulla prestazione.

La forza veloce al contrario è una qualità che in età avanzate non potrà più migliorare in modo significativo. E' stato però verificato che il mantenimento di un buon livello di detta espressione della forza, risulta essere fortemente dipendente dal livello di forza massima dell'atleta. Ne consegue che allenando bene la forza massima influiamo positivamente sul mantenimento delle capacità di forza veloce.

Esercitazioni di forza veloce per atleti veterani:

- Slancio e strappo di potenza con partenza del bilanciere dai plinti o da metà coscia e combinazioni.
- I salti 1/2 squat sul posto costituiranno la maggior parte del lavoro di forza veloce.
- Lanci esplosivi con la palla medica

### FORZA REATTIVO-ELASTICA

- Salti in scioltezza
- Salti controresistenza
- Iperestensioni sugli avampiedi
- Accosciate complete sul posto
- Salti ripetuti a toccare il ferro o il tabellone

### VELOCITA'

- Molto lavoro in salita
- Esercizi di preatletismo generale e tecnica di corsa

## ESEMPIO DI DUE MICROCICLI SETTIMANALI PER GIOCATORI CHE DEVONO MIGLIORARE NELLA FORZA

### 1° esempio

#### LUNEDI

- Esercizi di corsa
- A- Skips 5x10
- Salti tra i coni
- 10x 2-3 serie
- Circuito di forza

#### MARTEDI

- Ripetute con lanci di palla medica

#### MERCOLEDI

- Esercizi di corsa
- A- Skips 5x10
- Balzi hop tra i coni
- 10x 2-4 serie
- Circuito di forza

### Complesso 1-3 serie

- Slancio di potenza  
Titata slancio, Squat,  
Lento frontale

- Salti piedi pari sul  
posto variazioni  
5x 3-5 serie  
- 1/2 squat jump sul  
posto con in mano i  
manubri 10x 3-5 serie

- Partenze sprint 6x10 metri

- Addominali e dorsali

- Mobilità articolare

### GIOVEDI

- Ripetute con lanci di  
palla medica

### Complesso 1-3 serie

- Slancio di potenza  
RDLS, Squat frontale,  
Lento dorsale

- Addominali e dorsali

### VENERDI

- Come Lunedì

## 2° Esempio

### LUNEDI

- **Esercizi di corsa**  
A-Running 5x10

- Slancio, tirate slancio  
Squat, Lento

- Salite su plinto

- Salti in lungo da fermo  
3x 3-5 serie  
- Balzi rana corti 20 x  
2-3 serie

- Partenze sprint da decubito  
supino 6x10 metri

- Addominali e dorsali

- Mobilità articolare

### MARTEDI

- **Ripetute Plus**

### MERCOLEDI

- **Esercizi di corsa**  
- A-Running 5x10

- Balzi piedi pari su e giù  
dal plinto 10 x 2-4 serie

40 x 4-6 serie

- Combinazioni Slancio  
- RDLS, Squat frontale

- Addominali e dorsali

- Mobilità articolare

### GIOVEDI

- Ripetute Plus

### VENERDI

- Come Lunedì

\* Quando gli atleti sono in grado di eseguire bene la corsa skip interrompere l'esercizio di corsa della marcia a ginocchia alte.

\*\* RDLS: Romanian Dead Lifts (vedi capitolo sulla Forza massima)

## ESEMPIO DI DUE MICROCICLI SETTIMANALI DEL PERIODO DI SVILUPPO DELLA FORZA VELOCE, INIZIALE E ESPLOSIVA.

### 1° Esempio

#### **LUNEDI**

- Esercizi di corsa  
B- Skips 4x10
- Slancio, Tirate slancio  
Squats, Lento
- Salti in lungo da fermo  
ripetuti 3-5 x 3-5 serie
- Balzi piedi pari su e giù  
dal plinto 10x 2-4 serie
- Salite su plinto  
40x 4-6 serie
- Addominali e dorsali
- Mobilità articolare

#### **MARTEDI**

- Lanci vari con palla  
medica e Ripetute

#### **MERCOLEDI**

- Esercizi di corsa  
B- Skips 4x10
- Salti verticali multipli  
5 x 2-4 serie
- Strappo con presa slancio  
da metà coscia, Lento, RDL  
Squats frontali
- Addominali e dorsali
- Mobilità articolare

#### **GIOVEDI**

- Lanci vari con palla  
medica e Ripetute

#### **VENERDI**

- Come Lunedì

### 2° Esempio

#### **LUNEDI**

- Esercizi di corsa  
Rapidità
- 1/4 squat jump da  
fermo 5x 2-4 serie
- Slancio, Distensione,  
Squats
- Balzi piedi pari tra  
ostacoli lontani 3x 3-5  
serie
- (2x 30 metri Sprint in  
Salita o con Traino +  
1x 30 mt sprint) x 2
- Addominali e dorsali
- Mobilità articolare

#### **MARTEDI**

- Esercizi di corsa  
Rapidità

#### **MERCOLEDI**

- Esercizi di corsa  
Rapidità
- Salti sul posto dalla  
posizione fondamentale
- Sprints sui 30 metri  
5 ripetizioni
- Strappo da hang pos.  
(1 Slancio +1 squat frontale  
+ Lento) x 2 x3-5 serie  
Tirate slancio  
Squat frontale
- Addominali e dorsali
- Mobilità articolare

#### **GIOVEDI**

#### **VENERDI**

- 1/4 squat jump da fermo  
5x 2-4 serie
- Combinazione Slancio,  
Squat su una gamba
- Balzi piedi pari tra  
ostacoli lontani 3x 3-5 serie
- ( 2x 30 mt Sprint in salita  
o con traino + 1x 30 mt sprint)  
x 2
- Addominali e dorsali
- Mobilità articolare

## **LAVORO DURANTE IL CAMPIONATO CON I VETERANI**

E' di fondamentale importanza che gli atleti più anziani mantengano un buon livello di forza massima.

Se dovessero perderla durante la stagione le loro prestazioni ne soffriranno notevolmente, e il rischio di infortuni sarà più elevato.

La ragione di questo è che la forza massima rappresenta uno dei principali presupposti fisiologici per sapersi esprimere con forza e velocità.

Come dimostrato anche da Carmelo Bosco, la forza reattivo-elastica inizia a diminuire gradualmente nell'atleta dopo i 25 anni di età per poi decadere più significativamente dopo i 30 anni.

Gli allenamenti di forza reattivo-elastica sottopongono le articolazioni ed i tendini a sollecitazioni elevate, cosa che spesso i giocatori veterani non tollerano.

Pianificare dei corretti Programmi di Recupero per gli atleti che subiscono degli stop dovuti ad infortuni o altro.

Se vi accorgete che un atleta e specialmente un veterano è molto stanco, fermatelo e concedetegli del riposo, un eccessivo stato di affaticamento fisico a volte è l'anticamera dell'infortunio.

Il suo tempo di recupero sarà superiore rispetto a quello degli atleti più giovani.

La durata di una seduta di preparazione fisico atletica sarà inferiore rispetto agli altri.

Se la preparazione pre-campionato della squadra dura un mese, fate in modo che il veterano continui il suo programma di mantenimento post-stagionale durante la preparazione, lavorando così in maniera differenziata. Riprendete il giocatore con gli altri una settimana prima dell'inizio del campionato.

Con il mese di lavoro fatto fino ad allora egli sarà in grado, iniziando il programma completo del campionato della squadra, di mantenere la sua condizione fisico-atletica ad alti livelli per il resto della stagione.

La preparazione pre-campionato è un momento di grande stress psico-fisico per i giocatori, alcuni a volte si fermano. Dovrete pianificare l'intervento dei fisioterapisti e l'utilizzo dei mezzi di rigenerazione fisica che la direzione della franchigia vi mette a disposizione. Prevedete dei colloqui con i medici in modo da essere sempre informati sullo stato di salute degli atleti.

## **11. ALLENAMENTO INDIVIDUALIZZATO PER UN GIOCATORE POCO ESPLOSIVO**

### **Principi generali**

Un atleta con evidenti carenze di forza, spesso risulta anche poco esplosivo, scarsamente rapido ed elastico.

Si tratta in genere di atleti la cui muscolatura striata presenta una prevalenza di fibre a contrazione lenta. A questo proposito, attraverso dei test, si è in grado di identificare il tipo di fibra prevalente di un atleta.

Personalmente, da più di dieci anni utilizzo con il mio staff una batteria di test da campo per la valutazione della forza reattivo-elastica, proposta dal preparatore australiano W. Young.

Ritengo perciò che non sia indispensabile il ricorso alla biopsia muscolare.

Ricordate sempre che il lavoro con questo tipo di atleti dovrà necessariamente essere differenziato. Vermeil ritiene che due allenamenti al giorno per tre volte a settimana vadano molto bene. Egli sottolinea però che la durata della seduta non dovrà superare 1 ora e 15 minuti. La ragione di ciò è di natura fisiologica. Infatti dato che il livello ematico di testosterone che si abbassa decisamente dopo un'ora di allenamento, essi non saranno più in grado di sostenere carichi di lavoro per un periodo più lungo. Se il giocatore non può allenarsi due volte al giorno, Vermeil propone di suddividere l'allenamento in due parti della durata di 1 ora ciascuna, con un recupero di 30 minuti tra le stesse. Durante questi 30 minuti faremo in modo che i giocatori assumano un'integrazione alimentare di tipo energetico. Questa interruzione del lavoro permetterà al Testosterone ematico di tornare al livello di partenza, rendendo la seconda parte dell'allenamento più produttiva.

Facciamo un passo indietro e torniamo al concetto espresso dall'affermazione "una cosa alla volta".

Il primo obiettivo sarà quello di aumentare la Forza generale e allo stesso tempo la Forza Massima di questi atleti. Iniziare sempre proponendo carichi leggeri e aumentando gradualmente prima il Volume e poi l'Intensità dell'allenamento.

Ciò produrrà tre effetti:

**2) Miglioramento della Forza Esplosiva**

**3) Miglioramento della capacità Anaerobica**

Il motivo del miglioramento della forza esplosiva e della capacità di carico risiede nel rispetto della Progressività del carico nel lavoro con i sollevamenti olimpici.

A quel punto si potrà iniziare il programma di Salti e Balzi che vi ho mostrato e che è quello con il quale lavora la maggior parte dei giocatori N.B.A. .

Secondo il preparatore statunitense gli atleti con fibre lente hanno bisogno di un maggiore piegamento sulle gambe quando eseguono gli esercizi di forza elastica rispetto agli altri.

Con loro sarà molto utile lavorare sui sollevamenti con Pausa per sviluppare le capacità di forza iniziale, ed effettuare più lavori di balzi brevi per migliorare la rapidità nell'appoggio.

Abbiamo avuto risultati migliori quando abbiamo "mescolato " lavori di salti con quelli di forza sia in circuito, che in sequenza all'interno della stessa seduta, rispettando in genere un ordine del tipo:

**FORZA MASSIMA - FORZA VELOCE - VELOCITA'.**

Il lavoro con i pesi educa questi atleti alla sensazione del gesto esplosivo prestativo.

Infatti il **40-60% del programma dei sollevamenti sarà costituito da esercizi in forma esplosiva, così da produrre la risposta neuromuscolare desiderata.**

Useremo andature di corsa come lo skip, gli esercizi di tecnica di corsa e gli esercizi di reattività per migliorare la spinta dei piedi.

Dato che si tratta di atleti con dominanza di fibre a contrazione lenta, si otterranno risultati migliorando la capacità di contrazione muscolare concentrica e il livello di produzione di forza anzitutto con i sollevamenti in forma esplosiva piuttosto che con il solo utilizzo di lavori di forza elastica, come alcuni allenatori asseriscono. Sarà importante che la velocità del bilanciere, durante il sollevamento, venga mantenuta elevata. Per questi atleti la velocità di esecuzione (Qualità) è più

importante dell'Intensità del carico.

## **TEST DI VALUTAZIONE**

- Eseguire i normali test, valutare la lunghezza degli arti inferiori rispetto al resto del corpo, valutare la meccanica dello squat, esaminare la muscolatura del dorso, la colonna, valutare la reattività dei piedi e la meccanica di salto.

## **CAPACITA' DI CARICO FISICO**

- Esercizi posturali
- Rafforzamento della cintura Toraco-Addominale

## **FORZA MASSIMA, STATICA E D ECCENTRICA**

- Squats, Titate con pausa.
- Sul Lento e sullo Squat (5 rip. con 75% - 1 rip. con 85-90%)x 4. Questa sequenza mantiene più alta la qualità dell'allenamento piuttosto che il solo utilizzo di serie di ripetizioni sub-massimali (85-90%).
- Squat discendenti sottocarico: Sostenere 2x 10" con 120%; Squat sagittale in tenuta 2x 14" con 110%; 1/4 squat in tenuta 2x 10" con 100%; 1/2 squat in tenuta 2x 8" con 90%; Squat parallelo in tenuta 2x 6" con 75%; Squat completo in tenuta 3x 4" con 65%.

E' consigliabile proporre questa sequenza di lavoro solo ad atleti maturi e ben preparati.

## **FORZA INIZIALE ED ESPLOSIVA**

- Strappo, Slancio, Lento con pausa, Combinazioni, Slancio e Strappo dalle tre posizioni
- Insegnare a sostenere esercizi pesanti
- Lavorare sulla forza iniziale per insegnare a vincere le resistenze più pesanti. Usare esercizi di sollevamento del bilancere dai plinti (bilancere poggiato), da metà coscia, e esercizi di 1/2 squat jump da fermi.
- Serie Miste: Strappo o slancio 2-3 x (3 rip con 70%-2 rip con 80%-1 rip con 80%).
- Serie Alternate di ripetizioni: 2-3 x(4 rip con 40%- 4 rip con 70%). Questo lavoro si basa sull'alternanza del carico.

- Un altro esempio di sequenza è la seguente:

**3 rip x 70%**

**1 rip x 80%**

**2 rip x 75%**

**1 rip x 80%**

**3 rip x 70%**

Questo tipo di lavoro allena il giocatore, attraverso sforzi mediamente elevati, ad esprimersi con movimenti esplosivi mediante una corretta accelerazione del bilancere. Inoltre con l'utilizzo di carichi non elevati (**70%) riduciamo le eventuali paure degli atleti che inibirebbero le capacità di produzione di forza, come potrebbe accadere con carichi del 90% o più.**

Con questi atleti Vermeil preferisce sempre usare lo Strappo piuttosto che lo Slancio dato che il grado di accelerazione dell'azione di strappo è notevolmente superiore.

## **FORZA INIZIALE, ESPLOSIVA, ELASTICA**

- Esempio di lavoro: Squat 2x (3 rip con 75-90%), dopo 2x10 di un lavoro di Salti o Balzi (per la velocità salti tra ostacoli vicini, per il differenziale Salti verticali ripetuti).

Va bene anche inserire lo Strappo al posto dello Squat. Vermeil comunque quando desidera fare lavori di questo genere nella parte dei sollevamenti preferisce utilizzare il Lento e la Distensione.

Soprattutto se il vostro obiettivo è quello di migliorare le capacità di salto vi consiglio di lavorare sul Lento e sulle Distensioni con Pausa.

Concedete sempre un recupero completo sia tra le serie che tra le ripetizioni.

Il riscaldamento specifico va iniziato con esercizi di 1/2 squat jump da fermo in modo che il giocatore apprenda dapprima a vincere la resistenza del proprio peso. Non passate ad azioni di squat jump ripetuti con contromovimento se l'atleta non esegue ottimamente quello da fermo con pausa.

Quando lavorate sui salti e balzi alcuni di questi atleti potrebbero avere difficoltà nel sostenere lavori troppo intensi, quindi fare attenzione.

Sviluppate tranquillamente il Volume prefissato ma se necessario diminuite le intensità di ogni singolo esercizio di salto ad esempio riducendo l'altezza da superare.

## **FORZA SPECIFICA**

Seguire le consuete raccomandazioni riguardo alla tecnica dei sollevamenti. Questi atleti comunque migliori benefici da esercizi di sollevamenti generali piuttosto che da lavori troppo specifici.

## **VELOCITA': ACCELERAZIONE**

Gli esercizi di preatletismo e di andature sono il mezzo migliore perchè insegnano la corretta posizione del corpo e "l'uso" dei piedi per ottenere un appoggio reattivo.

- Strappo 2 x (2-3 rip con 75-80%), dopo 2 x 10 di un esercizio di salto per il miglioramento della velocità, dopo eseguire dei Lunghi da fermo o Salti tra ostacoli ravvicinati. A seguire 2-3 Sprint sui 30 metri. Concedere recuperi completi tra le serie e le ripetizioni.

- Se il nostro obiettivo è migliorare le capacità di sprint su distanze brevi (10 metri), faremo eseguire dopo lo strappo degli esercizi di salto tipo 1/2 squat jump da fermo (2x5), e dopo gli sprints.

- Se volete usare di più lo squat jump per migliorare la componente di forza dell'accelerazione allora sarà opportuno farlo precedere da 2 serie pesanti di Squat (85-90% x 3 rip) invece delle Strappo, oppure addirittura aumentare il numero delle serie dello stesso salto a carico naturale.

In questo modo lavorerete principalmente sulle capacità dell'atleta di vincere una resistenza .

- Se desideriamo migliorare invece la velocità sui 20-30 metri vi consiglio di utilizzare i balzi a piedi pari tra gli ostacoli.

- I lavori alternanza di sprint con e senza sovraccarico sono eccellenti. Esempio:

2- 4 x (2x30 mt con cinta + 1x30 mt senza).

Il peso del sovraccarico dovrà essere tale da non rallentare l'atleta più del **10%**. **Non lavorate con i sovraccarichi nello sprint, fintanto che i giocatori non siano sufficientemente forti e non corrano bene.**

## VELOCITA' SPECIFICA

Vale lo stesso discorso fatto nel caso della Forza specifica ed anche in questo caso ritengo che questo tipo di giocatori si troveranno meglio se aumenteranno le loro capacità di produzione di forza.

## 12. AUMENTARE LA MASSA MUSCOLARE

### Principi generali

Quando si lavora per incrementare la massa muscolare di un giocatore di basket, bisogna anzitutto considerare che il tipo di massa muscolare che ci interessa è solo quello che sarà in grado di produrre un più alto grado di produzione di forza.

In questo processo si creeranno i presupposti funzionali necessari nel Sistema Nervoso, per il miglioramento della Forza Veloce.

Questo sarà soprattutto vero se lavoreremo con carichi sub-massimali o massimali e con poche ripetizioni. Il motivo per il quale prediligo l'uso dei sollevamenti olimpici è perchè il livello di forza prodotta è una componente essenziale di queste azioni che inoltre sono multiarticolari e presentano un elevato transfer motorio per il basket.

Spesso le difficoltà nell'incrementare la massa muscolare nei tempi stabiliti, sono causate dalla presenza di problemi metabolici soggettivi, tipo avere un metabolismo alto. Si tratta semplicemente di giocatori la cui componente catabolica prevale su quella anabolica.

Con questo tipo di atleti vi propongo ancora di fare due allenamenti al giorno, tre volte a settimana, ma suddividendo le sedute in due parti della durata di 1 ora e 15 minuti ciascuna.

In questo caso inoltre vi consiglio di fare una parte al mattino e una al pomeriggio.

**Nell'allenamento del mattino svilupperemo il 30-40% del volume totale e nel pomeriggio il restante 60-70%. Utilizzate lavori leggeri al mattino e lavori pesanti al pomeriggio. Se sottoponessimo gli atleti ad unico allenamento di 2 ore e mezza essi bruceranno troppe energie compromettendo gli effetti dell'allenamento.**

Come abbiamo già visto inoltre la crescita muscolare è limitata anche dalla deplezione del Testosterone ematico, nel caso delle 2 ore di allenamento di forza consecutive.

Se a tutto questo associamo un probabile Metabolismo alto il giocatore è condannato a fallire prima ancora di cominciare.

Questa è una delle ragioni per cui dobbiamo dare una grande importanza alla programmazione, al corretto uso del tempo e al controllo dell'alimentazione.

Molti atleti provano ad incrementare la propria massa muscolare con degli allenamenti spesso troppo lunghi e intensi, il risultato che ottengono invece, è quello di aumentare il Catabolismo proteico con la conseguente perdita di massa.

Un'alimentazione bilanciata e integrata è fondamentale per l'accrescimento muscolare. Un altro aspetto della programmazione di cui vi voglio parlare è quello che riguarda il modo di utilizzare il tempo a nostra disposizione per allenare .

Se ad esempio il tempo a vostra disposizione è di dieci ore settimanali, dovrebbe essere così impiegato:

## IMPIEGO DEL TEMPO DI ALLENAMENTO IN RELAZIONE A UNO O PIU' CICLI PER L'INCREMENTO DELLA MASSA MUSCOLARE

Riscaldamento	Capacità di carico	Forza	Forza Veloce	Velocità
10%	60%	20%	10%	--

## TEST DI VALUTAZIONE

- Valutazioni normali, Misure antropometriche, meccanica dello squat, esami della colonna.

## CAPACITA' DI CARICO FISICO

- Esercizi per migliorare la postura
- Esercizi di rafforzamento della cintura toraco-addominale.
- Circuiti di forza

### **FORZA ASSOLUTA O MASSIMA, STATICA E ECCENTRICA**

- Lavorare molto con esercizi di Squat, Lenti e Tirate.

Qui di seguito vi riporto alcuni serie di ripetizioni utili per accrescere la massa e aumentare la forza muscolare:

- I circuiti di forza costruiranno la massa muscolare soprattutto nei giovani.
- Squat e Lento sempre per i giovani iniziare con 3 serie da 6-8 rip. per poi andare avanti dopo un periodo di tempo a 4 serie da 6-8 rip.
- Squat e Lento 3x (1x8, 1x4) + 2x2 con un peso di 10-15 kg superiore dell'ultima serie da 4 ripetizioni.
- Tirate Strappo con 75-80%: 6" per copletare l'abbassamento del bilancere e poi portarlo su in alto più velocemente possibile 5 serie da 3-5 rip.
- Siate certi che tutto il lavoro con i sollevamenti avrà un effetto positivo sull'incremento della massa.

La Varietà del carico costituisce un ottimo stimolo per l'accrescimento muscolare. Vi propongo un esempio per un microciclo di allenamento:

**Lunedì pomeriggio: Squat dorsale**  
**Mercoledì pomeriggio: Squat frontale**  
**Venerdì mattina: Squat dorsale**

Squat discendenti in tenuta: Sostenere 120% 2x 10", Squat sagittale tenuto 110% 2x 14", 1/4 Squat tenuto 100% 2x 10", 1/2 Squat tenuto 90% 2x 8", Squat parallelo tenuto 75% 2x 6", Squat completo tenuto 65% 3x 4". Si raccomanda di far eseguire tale lavoro solo ad atleti maturi e in ottima condizione fisica.

### **FORZA VELOCE, INIZIALE E ESPLOSIVA**

Le combinazioni degli esercizi di sollevamenti con il bilancere sono un eccellente mezzo per aumentare la massa e le capacità di forza esplosiva allo stesso tempo.

Alcuni degli esercizi che vi riporto di seguito potranno essere ulteriormente variati cambiando le posizioni di partenza del bilancere in relazione agli obiettivi dell'allenamento e al tipo di atleta con cui state lavorando. Vi ricordo infatti che il bilancere sia nello Strappo che nello Slancio potrà partire dalla Posizione di potenza (power position), da poco sopra al ginocchio, sospeso sotto al ginocchio (hang position), in appoggio su due plinti, e per ultimo da terra che è senza dubbio la posizione più sfavorevole.

Ogni giocatore prima di iniziare ad utilizzare le Combinazioni dovrà dimostrare una completa padronanza della tecnica dei singoli sollevamenti. Vi consiglio di proporre combinazioni con i sollevamenti nei quali l'atleta solleva di meno.

Quella che segue è una lista di alcune delle Combinazioni di alzate olimpiche con le quali lavoriamo più spesso ai Chicago Bulls:

- 3 Strappi con presa slancio + 3 Affondi con Lento
- 4 Strappi con presa slancio + 4 Inclinazioni avanti del busto col bilancere sulle spalle (Goodmornings)

- 3 Strappi + 3 Lenti dorsali + 3 Affondi per gamba
- 3 Strappi + 3 Lenti dorsali + 3 Squat con bilancere alto
- 2 Strappi + 2 Lenti dorsali + 3 Affondi per gamba
- 4 Strappi + 2 Lenti dorsali + 2 Squat con bilancere alto
- 3 Strappi + 3 Inclinazioni avanti del busto
- 2 Tirate allo strappo + 3 Strappi
- 1 Tirata slancio + 2 Slanci + 2 Squat frontali + 2 Lenti
- 2 Slanci + 2 Squat frontali + 2 Distensioni con divaricata sagittale (movimento tecnico: Jerk)
- 2 Slanci + 2 Squat con Lento alla distensione
- 2 Tirate slancio + 2 Slanci
- 2 Slanci + 2 Distensioni con movimento Jerk sagittale o frontale

### **FORZA VELOCE: INIZIALE, ESPLOSIVA E REATTIVO-ELASTICA**

Se stiamo lavorando con un grosso volume di sollevamenti il volume di allenamento dei salti e dei balzi sarà inferiore e occuperà il 20% del vostro tempo di allenamento.

Inoltre è sempre buona norma non associare mai un intenso lavoro di pesi e di salti nello stesso ciclo di allenamenti, se non vogliamo causare superallenamento o ancora peggio dei traumi muscolari.

Ricordatevi di allenare una cosa alla volta.

Verchoshanskij ritiene che gli atleti dopo un ciclo di allenamento della forza di elevato volume, abbiano sempre bisogno di un recupero completo. Alcuni atleti potrebbero avere bisogno anche di un periodo di 14 giorni di lavoro più leggero (scarico) prima di iniziare il ciclo di sviluppo della forza reattivo-elastica con i lavori di salti e balzi.

Iniziate questo ciclo di allenamento utilizzando un volume elevato di salti e balzi, continuando il lavoro con i pesi a volumi ridotti ma con elevata intensità.

### **FORZA SPECIFICA**

Sono sempre convinto che questo genere di atleti trarranno maggiori benefici dal consueto lavoro di forza, almeno fino a quando non avranno avuto aumenti di massa muscolare accettabili.

### **VELOCITA': ACCELERAZIONE**

Vedi il lavoro suddiviso per i ruoli di gioco.

### **VELOCITA' SPECIFICA**

Vedi il lavoro suddiviso per i ruoli di gioco.

## **14. LAVORO IN PRE-CAMPIONATO E IN CAMPIONATO**

Continuate ad utilizzare gli Squats, i Lenti, le Tirate e le Combinazioni.

L'obiettivo principale sarà quello di mantenere alto il livello di forza massima.

Studi fatti da Hakkinen su giocatori, durante il campionato, hanno dimostrato che ad una diminuzione della forza massima corrisponde un decadimento della forza esplosiva con effetti negativi sulla prestazione.

Elimineremo i lavori di salti e balzi per non incrementare le già numerose sollecitazioni meccaniche dovute alle tante partite ed agli allenamenti di pallacanestro.

Con pochi e selezionati atleti si potrà prevedere, nel giorno della partita, un lavoro di pesi con leggero scarico di salti in forma generale, per attivare il Sistema Nervoso Centrale.

### **CONSIDERAZIONI SUL LAVORO DURANTE IL CAMPIONATO**

1. Valutare le capacità di recupero dei giocatori.

2. Forma fisica e vissuto fisico-atletico dei giocatori.

3. Conoscere gli infortuni passati dei giocatori.

4. Conoscere le loro caratteristiche tecniche e di stile di gioco.

5. Sapere se il giocatore è di interesse per la società.

6. Conoscere le loro preferenze di allenamento.

7. Analizzare e valutare con attenzione i risultati dei test.

8. Valutare le relazioni esistenti tra le diverse componenti dell'allenamento e le abilità tecniche dei giocatori.

9. Avere sempre un quadro preciso dei programmi degli allenamenti di squadra, delle partite, del programma delle trasferte, conoscere gli avversari.

10. Pianificare l'uso dei mezzi per il recupero fisico (idromassaggio, sauna etc.).

11. Pianificare gli allenamenti individuali che precedono o vengono dopo quelli di squadra.

12. Pianificare ed esporre il programma di lavoro fisico-atletico durante il campionato compreso il giorno della partita.