

ESISTONO DELLE RICETTE NELL'ALLENAMENTO?

Di Josè Fernandez

Da: Basketball Specific SeC , 22/12/2011

Esistono delle ricette per l'allenamento?

Con orgoglio spagnolo posso dire che il mio piatto preferito è 'omelette. Se tu vuoi cucinare questo piatto hai bisogno di :

- Pelare le patate
- Battere le uova
- Aggiungere il sale
- Tagliare le cipolle (se ti piacciono)
- Preparare la padella con l'olio
-

Una volta fatto questo, il successivo step è dorare leggermente le patate prima di aggiungere le uova sbattute in padella. Fondamentalmente, ci sono alcuni ingredienti che devono essere usati e un preciso ordine specifico da seguire per cucinare se vuoi apprezzare il tuo piatto e raggiungere il tuo obiettivo.

Ok, forse l'omelette non è il miglior esempio ma in sostanza la metafora è simile al processo e al procedimento d'allenamento di un giocatore di basket.

La sola differenza è che entrambe, lo chef e il preparatore fisico , conoscono quali ingredienti sono necessari per cucinare certi piatti o quali sono gli esercizi per costruire l'atleta migliore ma solo lo chef conosce il quantitativo specifico e il giusto ordine con cui ciascun ingrediente deve essere aggiunto al piatto e solo lo chef possiede la ricetta. D'altra parte, il preparatore fisico conosce gli ingredienti ma egli non ha la ricetta per conoscere quanto e in quale momento egli dovrebbe allenare ciascun aspetto fisico..

Ovviamente ci sono certi aspetti che possono aiutare (conoscenza, ricerca, esperienza...) ma non ho mai visto due preparatori che programmano esattamente lo stesso programma d'allenamento per lo stesso atleta.

Qui sotto, ho copiato una tabella con la mia personale metodologia, quale sia il miglior lavoro al momento avendo in mente le caratteristiche dei giocatori che alleno e il campionato dove giocano.

La tabella è basata sulla forza e altri aspetti che mi servono per andare avanti. Spero in futuro di poter preparare una cosa simile per il condizionamento aerobico e per il recupero .

Non credo molto nelle ricette, penso che questo sia qualcosa che si usa per pianificare il nostro programma settimanale, per lavorare e organizzarsi al meglio.

CHE COSA?	OBIETTIVO	QUANDO	COME
FORZA	Migliorare la produzione di forza e la capacità di applicare la max forza nel minor tempo (potenza)	Ogni 6-8 giorni (più o meno 48 ore prima della partita)	In sala pesi con esercizi dove la forza acquista una priorità rispetto ad altri aspetti
FORZA FUNZIONALE	Migliora l'equilibrio, il ROM e la flessibilità, stabilità, coordinazione, efficienza dinamica, forza	3-4 volte a settimana se c'è 1 partita settimanale, 1-2 volte se ci sono 2 partite settimanali	Applicando all'allenamento di basket specifico unilaterale 8corpo intero, pesi liberi, cavi, esercizi su multi piani)
COORDINAZIONE SPECIFICA/LAVORO PIEDI	Capacità di eseguire azioni maggiormente complesse nel minor tempo possibile, spendendo minor energia	Prima dell'allenamento, dopo il riscaldamento eseguito e scelto solo da alcuni giocatori	Semplice > Complessa Lenta > Veloce Unità Chiusa > Unità Aperta Senza e con attrezzi
SAQ	Migliorare l'abilità del giocatore di accelerare/decelerare e cambiare direzione	Prima dell'allenamento, dopo il riscaldamento durante di bassi indici di allungamento	Adattando i movimenti specifici di basket sul campo o in palestra Decelerazione prima > Accelerazione dopo

Oggi probabilmente aggiungerei un altro aspetto alla tabella: **"Allenamento di Attivazione"**, con cui si applica prima i giochi e alcuni allenamenti il cui obiettivo è migliorare l'attivazione muscolare generale rivolgendosi in specifiche aree o in gruppi muscolari soggetti ad infortunio (prevenzione).

La cosa interessante è che anche se l'allenamento di forza pura è solo applicato ogni 6-8 giorni, i giocatori sembrano mantenere il livello di forza per tutta la stagione agonistica.