

# Preparazione precampionato: Pallacanestro



a cura di **Gianni Cedolini**: Preparatore fisico pallacanestro.

Stagione 2017 /2018

## 2<sup>^</sup> settimana di lavoro

Dopo aver “attivato” i giocatori durante la prima settimana il preparatore fisico ha la possibilità di personalizzare sia il carico che i contenuti in funzione di quelli che sono stati i feedback dati dagli allenamenti rispetto al carico e alla conoscenza dei nuovi metodi di lavoro.

L'attenzione sarà rivolta soprattutto al lavoro di forza con un programma mirato e personalizzato sia nei carichi che negli esercizi, sarà quindi necessario organizzare una serie di test oggettivi che determineranno le capacità sia dal punto di vista coordinativo che condizionale di ogni singolo giocatore.

Queste valutazioni ci permetteranno di programmare il lavoro in funzione delle reali necessità dei giocatori, di conseguenza fissare degli obiettivi e finalizzare il lavoro stesso e conoscere il livello del giocatore in un buono stato di forma e salute in modo che, in caso di infortunio, si possano determinare dei parametri di recupero.

### Test antropometrici:

- Altezza
- Peso
- Reach in piedi braccio in alto
- % massa grassa tramite la plicometria con 3 pliche.
- Circonferenze (coscia dx /sx – Braccia – Polpaccio)

### Test funzionali:

- Squat test 3 posizioni
- One leg squat
- Sit and reach seduto
- Bending in piedi braccia tese avanti
- Retrazione catena posteriore Arti inferiori da supino

### Test fisici:

- Massimali di forza con metodo indiretto dei principali movimenti (squat, affondo, step up, spinte su panca orizzontale, trazioni pulley, trazioni 1 braccio in piedi ai cavi, push press in piedi, trazioni lat machine seduto)
- Agility test in campo con movimenti specifici (Sprint avanti, laterale, indietro, cambi senso e direzione)
- Test metabolico a navetta su 9 metri (4 navette max velocità per 4 serie rec. 10")

A questo punto il preparatore fisico è in grado di programmare gli allenamenti dedicati alla **forza** con una parte comune e una parte di esercitazioni personalizzate.

Le esercitazioni proposte saranno suddivise tra quelle generali (con carico orientato verso la forza

dinamica ed esplosiva e quelle specifiche con movimenti che richiedono un alto coefficiente coordinativo coinvolgendo nello stesso tempo tutte le catene muscolari.

Saranno inseriti nel programma di lavoro prima dell'allenamento tecnico una parte dedicata alla **rapidità dei movimenti** partendo dal generale allo specifico inserendo, quindi, anche gli spostamenti laterali.

La **parte metabolica** avrà il suo spazio durante gli allenamenti tecnici con una parte (circa il 20% del lavoro) dedicata agli esercizi "a secco" in campo con un rapporto 1:1 o 1:2 con un tempo di lavoro di 15/20", il resto con esercizi specifici con la palla gestiti direttamente dall'allenatore con l'ausilio del preparatore con la funzione di modulatore del carico.

Ogni giorno i giocatori dovranno dedicare 20'/30' del tempo alla prevenzione degli infortuni con una scheda personalizzata in funzione dei risultati emersi nei test funzionali e degli infortuni pregressi. Personalmente individuo tre macro aree di lavoro:

- Controllo / core stability
- Caviglia / propiocezione
- Schiena / retrazioni e postura

Per ogni macro area il preparatore preparerà 8/10 ex, i giocatori all'inizio della seduta dovranno attivarsi con gli esercizi indicati (capita che qualche "sfortunato" debba lavorare su tutte e tre le macro aree allora limito il numero di esercizi).

Il volume di lavoro totale del microciclo settimanale sostanzialmente rimarrà invariato rispetto alla prima settimana aumentando la parte tecnica / specifica, nella quale l'allenatore potrà inserire esercitazioni a tutto campo anche in situazioni agonistiche con massima intensità con l'accortezza di dare un tempo di recupero adeguato.

Anche nelle situazioni di gioco a metà campo verrà richiesta la massima intensità e spostamenti specifici. Al termine della settimana potrà essere organizzata la **prima amichevole** durante la quale è fondamentale modulare il minutaggio di ciascun giocatore in campo a discapito del punteggio.

### **Proposte parte tecnica:**

Tiro: al termine delle sedute di forza è importante che i giocatori eseguano una sessione di tiro di circa 30' curando la tecnica e riprendendo la coordinazione specifica del gesto.

### **Gioco:**

Situazioni agonistiche tutto campo 4 vs 4 e 5 vs 5 con circa 1' di lavoro e 1' di recupero (esempio 3 quartetti eseguono una partita a 3 campi. Un quartetto riposa. Al termine l'allenatore darà sempre delle indicazioni tattiche o tecniche.

Situazioni di gioco sovrannumero 4vs2 o 3vs2 con handicap.

Situazioni di costruzione del contropiede primario e secondario.

Tabella riferita alle ore di allenamento, nel caso non si abbia la possibilità di lavorare con la doppia seduta, il volume diminuirà ed in percentuale verranno calcolate le varie modalità:

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
<b>Fisico</b>	2	2	1	2	1	30'	0
<b>Tecnico</b>	2	2	1	2	3	2	0

Tabella riferita al programma di lavoro specifico:

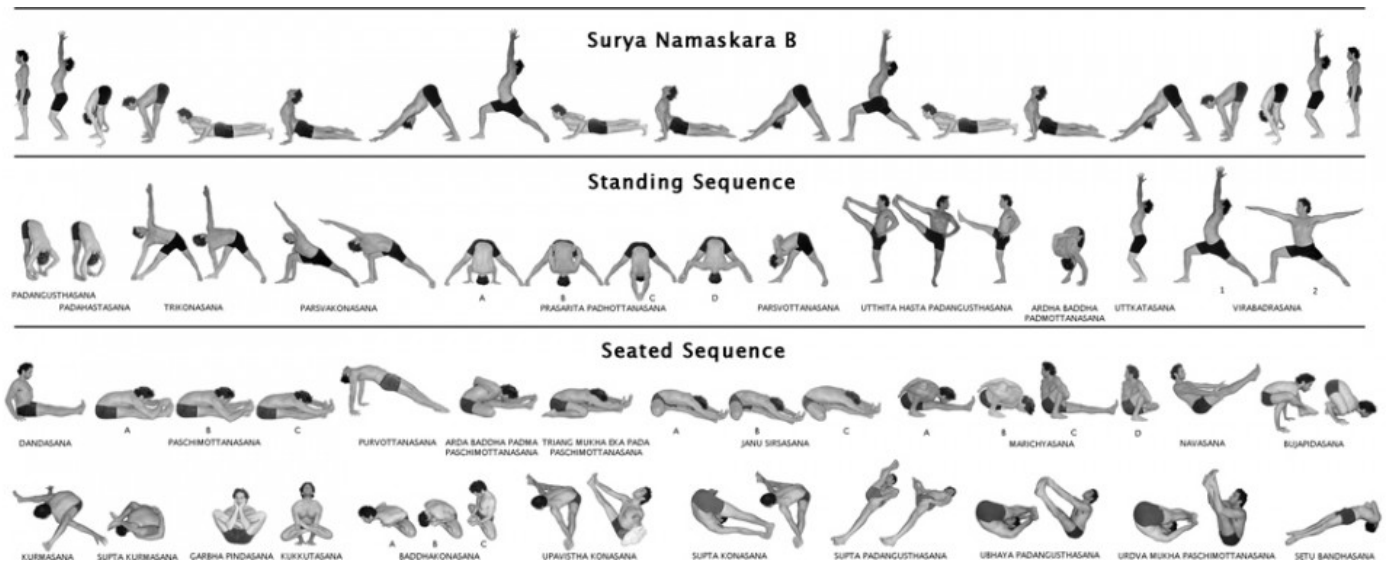
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
<b>Fisico</b>	Test – Forza	Forza funzionale + tiro	Forza + tiro	Forza funzionale + tiro	Forza + tiro	Preventivo	0
<b>Tecnico</b>	30' Agility – Fondamentali palla – 1vs1 – 3vs3	Stabilizzazione – Metabolico a secco e con palla -	30' Agility – Fondamentali palla – 1vs1 – 3vs3	Stabilizzazione – Metabolico a secco e con palla -	30' Agility – Fondamentali palla – 1vs1 – 3vs3	Partita 5vs5	0

Infine alcune riflessioni in merito al lavoro posturale, di flessibilità e articolarietà da inserire all'inizio di ogni seduta o al termine a seconda delle necessità del giocatore.

Un metodo che deriva dall'Hastanga Yoga racchiude movimenti a terra ed in piedi che possono favorire il mantenimento o il miglioramento di queste capacità. I movimenti sono raccolti in una routine che può essere generale o specifica in funzione del giocatore e degli obiettivi da perseguire. Per conoscere questo metodo puoi visualizzare il video da questi link.

<https://www.youtube.com/watch?v=z-T6PmpPRpA>

<https://www.youtube.com/watch?v=1Krp4W0TIAU>



Seguirà ancora un articolo dedicato alle settimane successive che delineeranno anche la routine settimanale in attesa dell'inizio del campionato.

Tengo a precisare che queste proposte dovranno essere adattate alle necessità dei giocatori. Per qualsiasi informazione, chiarimento o suggerimento è possibile contattarmi scrivendo a [info@preparazioneatletica.it](mailto:info@preparazioneatletica.it)