

## **I° CICLO – ALLENAMENTO PRECAMPIONATO**

Il programma che i sarà proposto rappresenta il giusto continuum di quello propedeutico post-campionato. Fermo restando il problema di sapere dove ognuno svolgerà la sua preparazione, si è cercato, nei limiti del possibile, di fornire alternative valide a chi non potrà allenarsi in un centro sportivo fornito di attrezzi ad hoc.

Il ciclo di preparazione consta di 4 settimane di lavoro ognuna delle quali prevede una giornata di riposo attivo al 2° e 7° g., dove verranno svolte attività sportive "ricreative" alternative come tennis, basket, nuoto (completo, solo con gambe o braccia) bicicletta, etc.. o altre attività che il luogo dove soggiornate vi offre.

Ogni seduta d'allenamento sarà preceduta da un breve riscaldamento indirizzato a quel distretto muscolare dove verrà dedicato il programma specifico oltre a quello fisiologico generale.

ES.: 2-3 allunghi su 80-100 mt. a velocità progressiva con pause di 10-15sec.

oppure:

- 15min. di cyclette + 5min. di stepper o di funicella.
- 2-3 serie di piegamenti sulle braccia da 10-15 rip. (fig. 5)
- 2-3 serie di 15-20rip. per l'addome sia alto che basso. (fig. 3a-b-c, 4a)
- ex. di allungamento specifici.

## **ALLENAMENTO AEROBICO**

BASE PER IL SUCCESSIVO LAVORO, SUPPORTO PER L'INCREMENTO DELLA CAPACITA' ANAEROBICA.

1) Corsa continua e progressiva con f. c. tra i 160-170 battiti : 4-6 ripetute di 4min. ognuna.

La prima con 90 sec. di pausa, dalla 2. da in poi aumentare di 30sec. ogni rip. fino ad arrivare al max di 6 min. all'ultima.

N. B. non fermarsi tra le prove ma camminare eseguendo ex. di respirazione ampi.

Al termine dell'allenamento, 5 min. di pausa.

Si passa quindi alla II fase:

2) Sprint di compensazione: per ritrovare la scioltezza e il dinamismo per il lavoro successivo.

3-4 frazioni pari alla lunghezza del campo di basket:

ANDATA: sprint al 50%

RITORNO: corsa calciata dietro alternata con quella skip (ginocchia alte) a ritmo blando sotto forma di recupero attivo.

Nei gg. successivi l'ANDATA dev'essere effettuata aumentando di UNA rip. -die, fino al max di 8; nel RITORNO viene eliminata l'andatura skip/corsa. dietro per dare maggior ristoro.

Questo programma è preferibile svolgerlo la MATTINA, è inoltre consigliabile l'uso di scarpette adatte al fondo dove verrà svolta la seduta; ideale prevenzione per gli infortuni alla caviglia e per una maggiore stabilità tibio-tarsica è la corsa sulla sabbia.

NUMERO DI SEDUTE SETTIMANALI: GIORNI ALTERNI.

### **ALLENAMENTO ANAEROBICO**

Dopo la fase di riscaldamento fisiologico, in cui saranno presenti anche alcuni brevi sprint per attivare il metabolismo specifico:

4-5 ripetizioni di 200 mt. (oppure di sprint per circa 30 sec. ) x 3 serie con 3 minuti di ristoro tra le rip. e 10 minuti tra le serie.

N. B. lo sprint non dev'essere effettuato con intensità max. bensì all' 70-80% (nelle prove dei primi giorni usate attentamente il cronometro per verificare con buona approssimazione l'alternanza pausa-lavoro.

Al termine dell'ultima prova, eseguire qualche giro di campo fino al ripristino della F. Cardiaca nella norma individuale, quindi eseguire tutti gli ex. di allungamento che si conoscono.

Questo tipo di allenamento va eseguito nei giorni in cui NON si esegue quello aerobico

quindi mai 2gg. consecutivi e non più di 3gg. alla settimana.

### **2° CICLO - PERIODO DI CAMPIONATO**

Questo 2° ciclo del programma e' indirizzato sia a coloro che hanno svolto il precedente ciclo, avendo a disposizione una palestra attrezzata, sia a chi, non avendo avuta l'opportunità di usare gli attrezzi, vuole ulteriormente far progredire il proprio stato di forma.

#### **a) ARTI INFERIORI**

Dopo un riscaldamento di 15 min. basato su una corsa (oppure cyclette) ad andatura progressiva:

IN PALESTRA: al "castello" con il 35-40% del proprio peso corporeo in posizione di mezzo squat (quindi più alto della posizione difensiva) effettuare 10 sec. di ISOMETRIA quindi 5 rip. DINAMICHE senza MAI scendere sotto i 120° di piegamento del ginocchio (non oltre la posizione "seduta").

CON USO DI ATTREZZI PROPRI: con un bilanciere (circa 8-10kg. )più il resto del carico che serve a raggiungere il vostro 35-40%: stessa modalità del "castello".

Esempio: peso corporeo 80 kg. = 28-32kg. complessivi di carico.

### **RECUPERO**

90 secondi con stretching del quadricipite.

## **b) ARTI SUPERIORI**

Spinte sotto panca (oltre il 40% del massimale): 10 rip. con 60 sec. di rec.

**oppure** 15 piegamenti sulle braccia ognuno della durata di 3 secondi.

## **c) ARTI INFERIORI**

10 SALTII in basso da un gradino di circa 50-60 cm. con rimbalzo all'arrivo in alto senza piegare le ginocchia eccessivamente (l'ideale è reagire al contatto con il suolo soltanto con il piede).

DOPO 30 sec. di pausa:

- 8 SALTII in lungo con partenza da fermo +30 sec. di pausa.
- 10 SALTII tipo slalom laterale a piè uniti +90 sec. di stretching sia per il quadric. che polpacci.

## **LA SEQUENZA A+B+C VA RIPETUTA 3 VOLTE!**

Alla fine dei 3 giri eseguire 2-3 rip. del test d'idoneità non convenzionale, con recupero completo tra le rip. di 4-5 minuti.

## **ADDOMINALI**

Sulle panche apposite in palestra **oppure** con le gambe flesse (NON BLOCCARE MAI I PIEDI!) da posizione supina (pancia in su) mani dietro la nuca:

- sollevarsi fino a raggiungere un angolo di max contrazione quindi RIMANERE STATICI per circa 20sec. , al termine non scendere MAI CON I MUSCOLI DELL'ADDOME RILASCIATI ma sempre sotto controllo e lentamente.

Ripetere 4-5 volte con pause di 15-20 secondi tra le serie.

## **LOMBARI**

IN PALESTRA: sull'apposita macchina modalità già note 4x12-15rip.

A CORPO LIBERO: da posizione prona (a pancia in giù) mani sotto il mento, sollevare solo il busto staticamente per 10 sec. quindi solo le gambe idem. .

In totale 4 serie da 10 rip. sia sopra che sotto (anche alternate) con pausa di 30 sec. ogni 2 rip. portando le ginocchia al petto da posizione supina con la testa ben appoggiata al suolo e la respirazione normale.

**N. B.** gli addominali e i lombari vanno eseguiti al termine di ogni "giro" della sequenza A-B-C.

## **LAVORO DI MOBILIZZAZIONE TIBIO-TARSICA**

Vedi allegati.

Vanno svolti sia come rinforzo preventivo che riabilitativo da infortuni.

## **ESERCIZI POSTURALI PER LA COLONNA VERTEBRALE E I MUSCOLI POSTERIORI IN GENERE**

Vedi i disegni allegati.

Vanno svolti con una buona frequenza anche prima di una gara.

### **ALLENAMENTO AEROBICO**

Va svolto ogni settimana (eccetto quando c'è l'infrasettimanale) lontano dalle gare e dall'allenamento della forza.

#### **3° CICLO: 2° PROGRAMMA PERIODO DI CAMPIONATO**

A) POTENZA AEROBICA: 4 SERIE DA 4 MINUTI OGNUNA CON 1 MIN. DI PAUSA TRA LE PROVE CHE VANNO EFFETTUATE A RITMO CRESCENTE. OPPURE: 12 MINUTI CONTINUATI FINO A PERCORRERE:

- 1) 3000 mt. cioè circa 1 '36" al giro di pista a 4.17 m/s di velocità media. Valutazione buona.  
-3050-3100 mt. a 1'34-1'33" al giro - 4.24-4.31m/s. Valutazione buona - ottima. ->3200mt. a < 1'30" al giro - > 4.44m/s. Valutazione eccellente.

B) Sprint di compenso (dopo il recupero completo+ 5 minuti): 3 SPRINT ALL'

80% DEL MAX. SULLA LUNGHEZZA DI CIRCA 30MT. (CAMPO DA BASKET CON GLI OUT) CON PAUSE DI 20 SEC. TRA LE PROVE.

IL PROGRAMMA A+ B VA FATTO ALMENO UNA VOLTA A SETTIMANA NON IN PROSSIMITÀ' DELLA PARTITA (2 gg. prima o dopo).

C) RESISTENZA SPECIFICA ALLA VELOCITA' CAPACITA' ALATTACIDA):

- 1) 4 RIP. DA 30 MT. - IMPEGNO MAX. - RECUPERO: 1-1'30" TRA LE PROVE.
- 2) 3 RIP. DA 60 MT. //        //        //        4'    //.
- 3) 2 RIP. DA 90 MT. // \_\_\_\_\_ //        6'    // \_\_\_\_\_

L'ALLENAMENTO "C" VA FATTO ALMENO UNA VOLTA A SETTIMANA, ALMENO 2GG. DOPO QUELLO A-B. QUANDO VI SONO GARE INFRASETTIMANALI, EVITARE IL PROGRAMMA "C" PRIMA DELLA PARTITA.

### **ESERCIZI A CORPO LIBERO**

**(per chi è impossibilitato a frequentare una palestra)**

**D) FORZA DI SOSTEGNO** ovvero della muscolatura addominale dorso-lombare e pettorale.

CIRCUITO : 1 SERIE DA 20-25 SEC. DI ADDOMINALI ALTI IN POSIZIONE STATICA-ISOMETRICA(il dorso sollevato da terra) + 1 SERIE DINAMICA DA 20 RIP. (inspirare nella fase discendente, le gambe sempre

flesse!) - 1 SERIE DI 15 PIEGAMENTI DELLE BRACCIA A TERRA CON PRESA PIU' LARGA DELLE SPALLE + 1 SERIE CON LA PRESA + STRETTA + 1 SERIE CON LA PRESA NORMALE - PAUSA CON STRETCHING.

1 MINUTO DI BICICLETTA CON LE GAMBE IN ALTO E MANI DIETRO LA NUCA - IN POSIZIONE PRONA: MANI SOTTO IL MENTO, SOLLEVARE LE GAMBE DA TERRA 10 vv. + GAMBE A TERRA, SOLLEVARE LE SPALLE. -STRETCHING SPECIFICO PER LA COLONNA LOMBARE.

**IL CIRCUITO VA RIPETUTO 3 VOLTE!**

**PER ALMENO 2 SEDUTE SETTIMANALI.**

**E) LA MOBILIZZAZIONE SPECIFICA E GLI ESERCIZI DI STRETCHING SONO A DISCREZIONE INDIVIDUALE, MA DA ESEGUIRE ALMENO AL TERMINE DEGLI ALLENAMENTI PIU' IMPEGNATIVI.**

**PER GLI ESERCIZI DI STRETCHING E QUELLI DI MOBILIZZAZIONE CONSULTARE LE DISPENSE**

#### **4° CICLO - PREPARAZIONE ESTIVA**

Prima di tutto buone vacanze, ma visto che purtroppo non dureranno all'infinito penso che vi torni utile avere qualche consiglio per prepararvi al meglio per la prossima stagione.

Per la preparazione di tipo "Endurance" utilizzate lo schema delle ripetute 5 set a partire da 3 minuti fino ad arrivare all'ultima serie max 5 minuti. La freq. cardiaca al 65% del max es.: età 35 anni  $220 - 35 = 185$  ;  $185 \times 0.65 = 120$  btm.

Se possibile controllare con il cardiografico, altrimenti dopo la prima serie farlo manualmente controllando contestualmente il tratto percorso. Il rec. tra le serie a partire da 30" fino al max 90" nella penultima serie. Al termine eseguire stretching specifico per gli arti inferiori per almeno 15'.

Dopo lo stretch. passiamo allo sprint: se state in un campo dalle dimensioni di quello da Basket eseguite sulla metà campo il modulo dello Referee Sprint Test:

Andata: corsa avanti

Ritorno: corsa indietro+ 3 scivolamenti a dx e 3 a sx

Sprint finale corsa avanti

Eseguire in non oltre 15 " e ripetere 10 volte con rec. di 30" tra le serie\*.

Totale mt. per serie : 50 circa

Totale mt. 500 circa

Tempo di lavoro effettivo 2' 30".

Alternativa valida può anche essere:

TEST Navetta

Metri 36 (utilizzare la metà campo da volley) con due birilli alle estremità.

10 set da 4 volte la metà campo da volley in 12" a set

REC. tra i set 30"\*

Tempo di lavoro effettivo 120"

Mt. percorsi 360

\*le partenze devono essere precise e scandite allo scadere del 30° sec. di recupero bisogna ripartire.

*Indicazioni particolari*

*Per soffre alle ginocchia e/o ai piedi: utilizzate le scarpe più tecniche che avete quelle federali non sono adatte. Se possibile effettuate gli allenamenti su un fondo in erba e comunque non su strada.*

*Per i dolori lombari e meglio effettuare lo stretching specifico sia prima che dopo ogni allenamento partendo prima da esercizi globali prima di andare su quelli analitici come p.es: le torsioni.*

*Dal punto di vista energetico oltre alla normale idratazione posso suggerire, soprattutto per soffre di problemi legamentosi l'utilizzo di un supplememto di Aminoacidi Non essenziali nelle dosi consigliate dal farmaco.*