

UN PROGRAMMA DI CONDIZIONAMENTO DI 12 SETTIMANE

di Bill Foran

Bill Foran è stato fondatore ed ex-presidente della NBCCA, l'associazione dei preparatori atletici della NBA. Ricopre questo ruolo nei Miami Heat da 14 anni, ora anche come assistente allenatore/preparatore atletico. Ha iniziato a Washington State e poi è passato alla Miami University. E' autore di due libri sull'argomento, di cui uno anche con altri preparatori atletici dell'NBA

In vista di un lungo ed intenso campionato di basket è fondamentale il condizionamento fisico. Il basket è un gioco fatto d'impegno fisico ad alta intensità, seguito da brevi periodi di riposo e quindi, il programma di condizionamento deve essere pensato con periodi di lavoro ad alta intensità seguiti da adeguati tempi di recupero.

Un programma di condizionamento per il basket dovrebbe attuato 12 settimane prima del primo allenamento. Ho estrapolato questo programma dal libro "NBA Power Conditioning", scritto dai membri dell'associazione dei preparatori atletici della NBA e pubblicato dall'Human Kinetics.

S'inizia con un'andatura di buon passo sui 400 metri della pista d'atletica e si termina con scatti sul campo da basket. Sono previste due sessioni di lavoro la settimana congiuntamente con esercizi per l'agilità, pliometria, e lavoro sul campo da basket.

Ricordate che una preparazione atletica d'alto livello permette ai giocatori di raggiungere il loro potenziale. Ecco alcune precisazioni necessarie prima di mostrare il piano di lavoro.

Andature

Le andature di buon passo iniziano dove è posta la partenza dei 400 metri e terminano alla partenza dei 100 metri.

Per andatura intendiamo corse con un buon ritmo, a circa tre quarti della massima velocità dei giocatori, in pratica, a metà tra uno scatto e ed una corsa a metà della massima velocità.

Scatti

Si corre alla massima velocità, sulla distanza dei 50 metri od anche meno.

Esercizi sul campo da basket

Esercizi sul campo e corsa sulle gradinate per sviluppare il sistema d'energia anaerobica necessaria per il basket dovrebbero essere attuati alla massima intensità. Sono, inoltre una buon passaggio dal correre sul campo d'atletica a specifici movimenti sul campo in preparazione al primo allenamento della stagione. Usate i seguenti esercizi dopo un periodo di sette settimane d'andature e scatti sulla pista d'atletica.

CINQUE E MEZZO

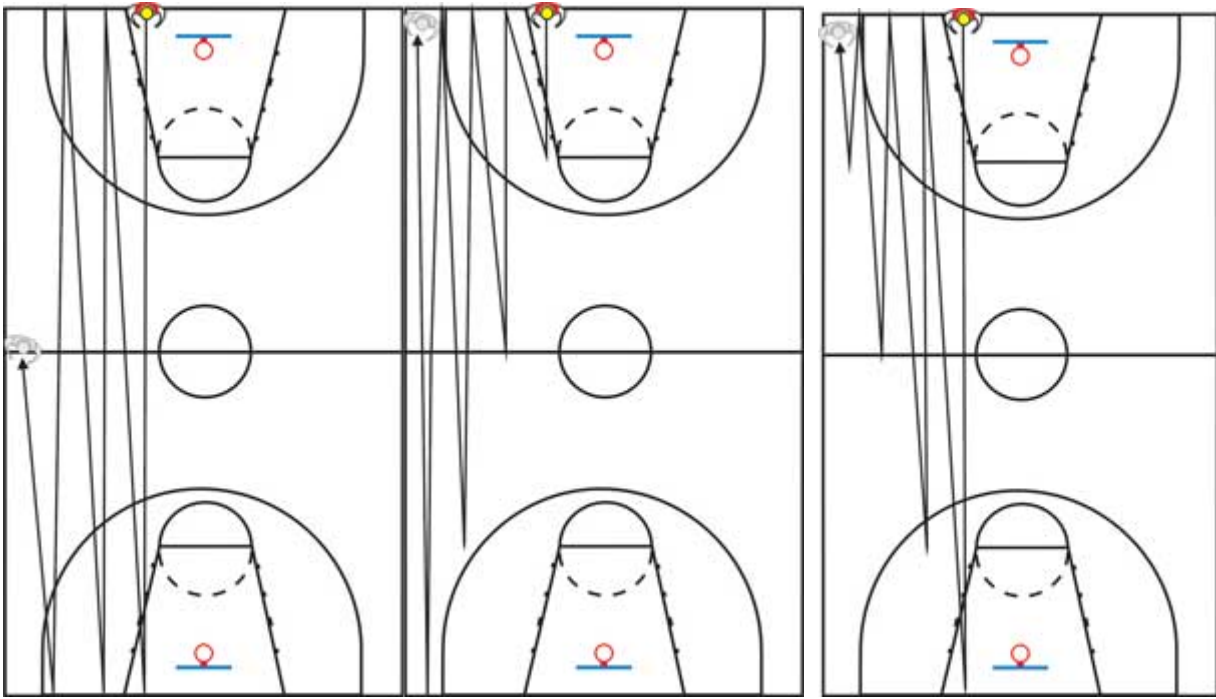
Iniziare da una linea di fondo e scattare fino all'altra linea di fondo. Ripetere cinque volte e terminare a metà campo. Corriere in linea retta (diagr. 1).

SUICIDI

Iniziare dalla linea di fondo, scattare fino al prolungamento della linea di tiro libero e scattare indietro da dove si è partiti. Così di seguito poi fino a metà campo, poi fino al prolungamento della linea di tiro libero nell'altra metà campo ed, infine, da linea di fondo a linea di fondo, sempre tornando indietro dopo ogni tratta (diagr. 2).

SUICIDI AL CONTRARIO

Simile al precedente, ma questa volta si percorrono prima le distanze lunghe e si termina con le distanze corte (diagr. 3).



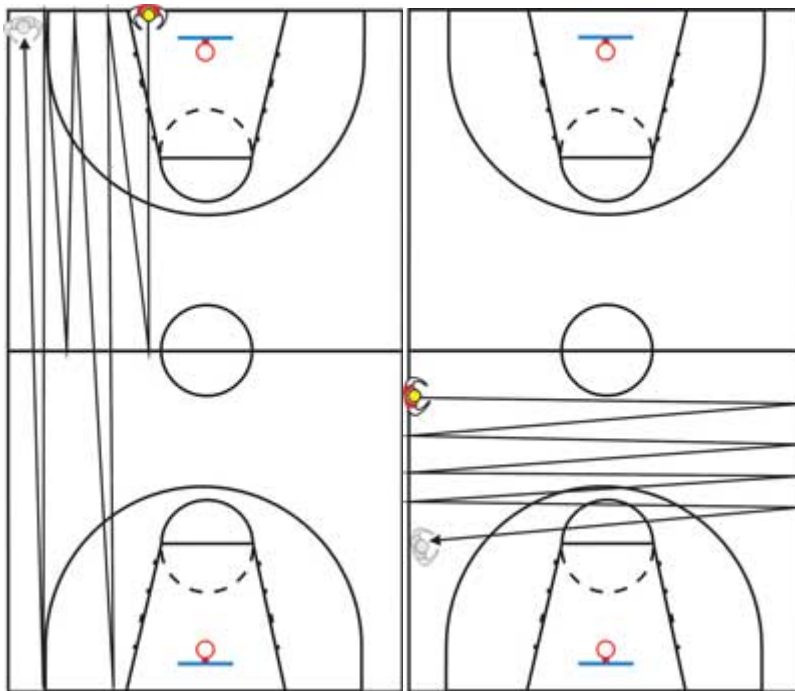
Diagr 1

Diagr. 2

Diagr 3

META' CAMPO – TUTTO CAMPO

Iniziare dalla linea di fondo, scattare fino alla linea di metà campo e tornare indietro. Scattare poi da linea di fondo a linea di fondo e tornare indietro. Ripetere l'intera sequenza una seconda volta. Corriere sempre in linea retta (diagr. 4).



Diagr. 4

Diagr. 5

60 SECONDI LINEE LATERALI

Iniziare da una linea laterale e scattare da un lato all'altro del campo in continuità per 60 secondi. Un'andata e ritorno sono due ripetizioni. Cercare di fare almeno 17 o più ripetizioni, sempre correndo in linea retta (diagr. 5).

Facciamo un esempio: nel secondo giorno d'allenamento della seconda settimana, dopo essersi riscaldati ed aver fatto stretching, i giocatori fanno un'andatura di 400 metri, riposano per tre minuti e poi ripetono un'altra andatura e riposano

per tre minuti, per un totale di quattro andature. Al termine della quarta andatura, riposare per tre minuti e poi passare alle andature sui 200 metri, con un riposo è di un minuto e mezzo tra l'una e l'altra. Al termine recupero e stretching. Alla fine dell'allenamento segnare il miglior tempo sui 400 e sui 200 metri, che è tenuto dall'allenatore o dagli assistenti, per verificare i progressi dei singoli giocatori.

Settimana Giorno Esercizio Distanza Tempo di recupero

1 1 Andatura 4 x 400 3 minuti
2 Andatura 4 x 400 3 minuti
2 1 Andatura 6 x 400 3 minuti
2 Andatura 4 x 400 3 minuti
Andatura 4 x 200 1,30 minuti
3 1 Andatura 4 x 400 3 minuti
Andatura 4 x 200 1,30 minuti
2 Andatura 4 x 400 3 minuti
Andatura 6 x 200 1,30 minuti
4 1 Andatura 12 x 200 1,30 minuti
2 Andatura 12 x 200 1,30 minuti
5 1 Andatura 8 x 200 1,30 minuti
Andatura 8 x 100 45 secondi
2 Andatura 8 x 200 1,30 minuti
Andatura 8 x 100 45 secondi
6 1 Andatura 8 x 200 1 minuto
Andatura 8x 100 30 secondi
2 Andatura 8 x 200 1 minuto
Andatura 8 x 100 30 secondi
7 1 Andatura 2 x 100 30 secondi
Andatura 2 x 80 30 secondi
Scatti 12 x 60 30 secondi
2 Andatura 2 x 100 30 secondi
Andatura 2 x 80 30 secondi
Scatti 12 x 40 30 secondi
8 1 Andatura 2 x 100 30 secondi
Andatura 2 x 80 30 secondi
Scatti 12 x 60 30 secondi

1. Lavoro sul campo (esercizi)

5 ½ x 2-3 volte 1,30 minuti

½ campo - tutto campo x 2-3 volte 1,30 minuti

60 secondi linee laterali x 1 volte 3 minuti

9 1 Andatura 2 x 100 30 secondi

Andatura 2 x 80 30 secondi

Scatti 12 x 40 25 secondi

1. Lavoro sul campo (esercizi)

5 ½ x 2-3 volte 1,30 minuti

½ campo - tutto campo x 2-3 volte 1,30 minuti

60 secondi linee laterali x 2 volte 3 minuti

(lavorare in circuito)

10 1 Andatura 2 x 100 30 secondi

Andatura 2 x 80 30 secondi

Scatti 2 x 60 25 secondi

Scatti 2 x 40 25 secondi

Scatti 2 x 20 25 secondi

Scatti 4 x 10 25 secondi

Scatti 2 x 20 25 secondi

Scatti 2 x 40 25 secondi

Scatti 2 x 60 25 secondi

2 Lavoro sul campo (esercizi)

5 ½ x 2-4 volte 1,30 minuti

½ campo - tutto campo x 2-4 volte 1,30 minuti

60 secondi linee laterali x 2 volte 3 minuti

11 1 5 ½ x 1 volta 1 minuto

½ campo - tutto campo x 1 volta 1 minuto

Suicidi x 2 – 3 volte 1 minuto

Suicidi al contrario x 2 – 3 volte 1 minuto

60 secondi linee laterali x 2 volte 2 minuti

2 5 ½ x 2-4 volte 1 minuto

½ campo - tutto campo x 2 volte 1 minuto

Suicidi x 2 – 4 volte 1 minuto

Suicidi al contrario x 2 – 4 volte 1 minuto

60 secondi linee laterali x 2 volte 2 minuti

12 1 5 ½ x 2 volte 1 minuto

½ campo - tutto campo x 2 volte 1 minuto

Suicidi x 2 – 4 volte 1 minuto

Suicidi al contrario x 2 – 4 volte 1 minuto

60 secondi linee laterali x 2 volte 2 minuti

2 5 ½ x 2 volte 1 minuto

½ campo - tutto campo x 2 volte 1 minuto

Suicidi x 2 – 4 volte 1 minuto

Suicidi al contrario x 2 – 4 volte 1 minuto

60 secondi linee laterali x 2 volte 2 minuti

Nota: nell'esercizio dei 60 secondi tenere conto del numero delle ripetizioni e non del tempo