

ARBITRI: PIANO DI LAVORO PREPARAZIONE PRE STAGIONE 2011/2012

Questo piano di lavoro vi dovrebbe aiutare nelle 5/6 settimane che precedono l'inizio della stagione. Il piano di lavoro è stato elaborato da **Alejandro Vaquera per FIBA Europe**. Ho cercato di essere il più fedele possibile nella traduzione del testo anche se a volte il termine originale sarebbe stato forse più diretto e immediato. Composto da una facile serie di esercizi che non richiedono attrezzi particolari e quindi praticabili all'aperto senza la necessità di disporre di una palestra o pista di atletica. Il piano di lavoro è articolato su 6 settimane con particolare attenzione ai carichi di lavoro che vi consiglio di rispettare compreso i tempi di recupero. Le sedute di allenamento durano tra 80 e 100 minuti. Ove possibile lavorate a giorni alterni o comunque mai tre giorni di fila se lavorate 2 giorni unite il primo ed il secondo (carico più basso) ma prendetevi sempre un giorno di riposo prima del terzo e almeno due tra una settimana e l'altra. Se siete infortunati o avete dolori localizzati tagliate gli esercizi che possono aumentare i problemi.

Chi ha già un piano di lavoro personale, magari elaborato e concordato con un preparatore atletico deve continuare a svolgere il proprio. Coloro i quali si limitano a correre o utilizzano sistemi di allenamento "fai da te" troveranno in questo piano di lavoro impegno ed obiettivi mirati alla preparazione di un Arbitro di Pallacanestro. Ultima raccomandazione munitevi di scarpe adatte al vostro fisico (postura di corsa e peso) ed alle superfici (erba – terra – asfalto – gomma) su cui normalmente svolgerete gli allenamenti, evitate di correre con le scarpe da basket!

La prima domanda è Quando pensi di partire con la preparazione? Bene, questo dipende da quando parte il tuo campionato (raduno e test atletico). Se mancano meno di sei settimane leva la prima settimana e comincia dalla seconda.

Per raggiungere un buon livello di preparazione è importante riuscire a lavorare almeno 3 volte a settimana. Altrettanto importante avere cura dell'idratazione del tuo corpo e dell'alimentazione (ricorda: colazione da Re, pranzo da principe e cena da povero!). Alcuni degli esercizi proposti ti torneranno utili per riscaldarti prima di una gara o per defaticarti dopo.

Lavoro su potenza e flessibilità.

L'idea è quella di avere buona flessibilità e adeguata potenza, questo per prevenire infortuni, specialmente alla schiena ed alle gambe.

Potenza:

Semplici esercizi di potenziamento muscolare

Piegamenti sulle braccia (variare la distanza delle mani + o – larghe delle spalle) 3 serie da 5 piegamenti

Addominali alti e bassi: sollevare il tronco piedi a terra ginocchia 30° (mani/braccia sul petto); sollevare il tronco con le gambe sollevate (ginocchia a 90°); sollevare il tronco piedi a terra ginocchia 30° (mani sulla testa) ruotare il tronco dx e sx; schiena a terra sollevare le gambe (rigide) alternativamente dx e sx; schiena a terra gambe sollevate (ginocchia 90°) bicicletta; 1/2 serie da 5

Dorsali: pancia a terra mani sopra la testa; pancia a terra mani dietro la schiena 2 serie da 5

Core training:

Il core è composto dalle sezioni lombare (schiena) pelvica e le anche, il centro di massa del corpo da cui si originano tutti i movimenti. Così in questi esercizi farete lavorare i muscoli interni. Se lavoreremo su questa parte del corpo ridurremo i problemi alla schiena e riusciremo a migliorare la prestazione fisica.

Settore Tecnico C. I. A.

Nelle foto della presentazione troverai alcuni esempi di esercizi che puoi fare senza bisogno di alcun oggetto, ma la cosa più importante è fare gli esercizi nella giusta posizione. Devi solo mantenere la posizione per 20-30 secondi con almeno 2/3 ripetizioni. Durante l'attività è sufficiente farlo 2 volte alla settimana, gli esercizi sono inseriti anche nel programma di preparazione alla stagione.

Recupero:

Ritorno in corsa (leggera) per recuperare si utilizzerà negli esercizi a recupero incompleto, quindi correre indietro e appena ritornati al punto di partenza cominciare la nuova ripetizione.

Recupero completo è quando si utilizzerà negli esercizi il recupero è completo, il recupero è completo (camminare – respirare) quando sentirai di essere abbastanza pronto per iniziare al 100% la prossima ripetizione.

Settimana 1

Giorno 1

Riscaldamento 5'
Potenza
Core training
Corsa 4x8' – rec 1'
Stretching prima e dopo

Giorno 2

Riscaldamento 5'
Potenza
Core training
Corsa 4x9' – rec 1'
Stretching prima e dopo

Giorno 3

Riscaldamento 5'
Potenza
Core training
Corsa 4x8' – rec 1'
Stretching prima e dopo

Settimana 2

Giorno 1

Riscaldamento 5'
Potenza
Core training
Corsa 4x9' – rec 1'
Stretching prima e dopo

Giorno 2

Riscaldamento 5'
Potenza
Core training
Corsa 4x10' – rec 1'
Stretching prima e dopo

Giorno 3

Riscaldamento 5'
Potenza
Core training
Corsa 4x12' – rec 1'
Stretching prima e dopo

Settimana 3

Giorno 1

Riscaldamento 5'
Potenza
Core training
Fartlek 3x7'
2' lento – 40" veloce – rec 2'
Defaticamento 5'
Stretching prima e dopo

Giorno 2

Riscaldamento 5'
Potenza
Core training
Fartlek 3x8'
90" lento – 45" veloce – rec 2'
Defaticamento 5'
Stretching prima e dopo

Giorno 3

Riscaldamento 5'
Potenza
Core training
Fartlek 3x9'
1' lento – 30" veloce – rec 2'
Defaticamento 5'
Stretching prima e dopo

Settimana 4

Giorno 1

Riscaldamento 5'
Potenza
Core training
Fartlek 3x9'
2' lento – 1' veloce – rec 2'

Defaticamento 5'
Stretching prima e dopo

Giorno 2

Riscaldamento 5'
Potenza
Core training
Fartlek 3x7'
2' lento – 40" veloce – rec 2'

Defaticamento 5'
Stretching prima e dopo

Giorno 3

Riscaldamento 5'
Potenza
Core training
Resistenza velocità
2x50m – 3x40m –
5x20m – 6x10m
Recupero corsa indietro
Corsa 25'
Stretching prima e dopo

Settimana 5

Giorno 1

Riscaldamento 5'
Potenza
Core training
Resistenza velocità
1x100m – 2x80m – 3x60m
4x40m – 5x20m
Recupero ritorno corsa
Corsa 25'
Stretching prima e dopo

Giorno 2

Riscaldamento 5'
Potenza
Core training
Resistenza velocità
1x70m – 2x60m – 3x50m
4x40m – 5x30m
Recupero ritorno corsa
Corsa 20'
Stretching prima e dopo

Giorno 3

Riscaldamento 5'
Potenza
Core training
Resistenza velocità
1x50m – 2x40m – 3x30m
4x20m – 5x10m
Recupero ritorno corsa
Corsa 20'
Stretching prima e dopo

Settimana 6

Giorno 1

Riscaldamento 5'
Potenza
Core training
Resistenza velocità
2x50m – 3x40m – 4x30m
5x20m – 6x10m
Recupero ritorno corsa
Corsa 25'
Stretching prima e dopo

Giorno 2

Riscaldamento 5'
Potenza
Core training
Resistenza velocità
1x50m – 2x40m – 3x30m
4x20m – 5x10m
Recupero ritorno corsa
Corsa 25'
Stretching prima e dopo

Giorno 3

Riscaldamento 5'
Potenza
Core training
Resistenza velocità
4x20m – 5x10m
Recupero completo
Corsa 20'
Stretching prima e dopo

Settore tecnico CIA - Work In Progress!