La forza e i suoi esercizi. L'importanza della forza nella preparazione fisica generale, prima che specifica

Roberto Bianchi, CSCS

Principi e adattamenti dell'allenamento della forza: dalle molecole al movimento

Università Cattolica S. Cuore Milano 19 ottobre 2013





Dove Alleno



L'attività Agonistica



www.legabasket.it



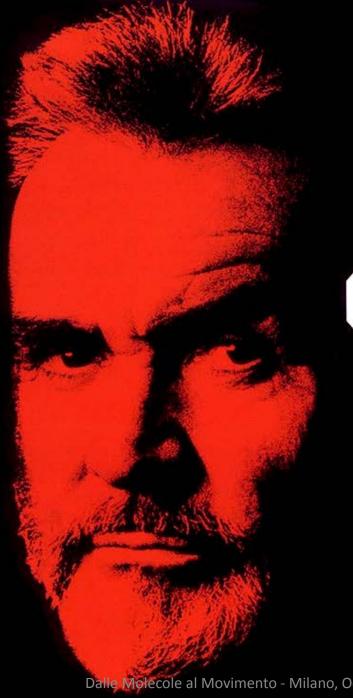
CANTU

www.eurocupbasketball.com

Lo stato maggiore

- Luca Orthmann, CEO
- Daniele Della Fiori, GM
- Stefano Sacripanti, HC





OCTOBER

Dalle Molecole al Movimento - Milano, October 19 2013





still watching you





CANTO 7







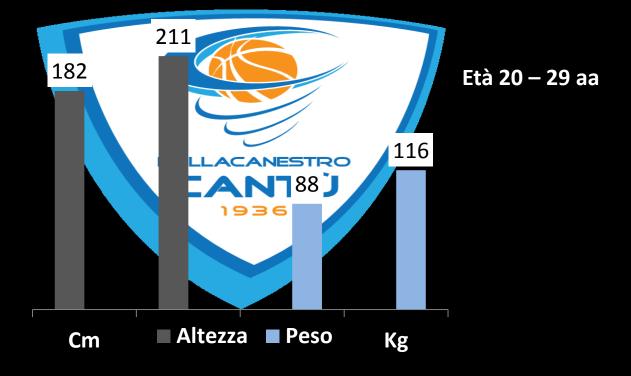




CANTU 20



La Squadra



BF% 6,8 - 14,2

Diverse Nazionalità



Cultura, Religioni, Scuola Sportiva, Cibo, Feste, Espressioni, Gesti....

Il Basket

- Sport di situazione (Accelerazioni/Decelerazioni-CDD-CDS-Multidirezionale)
- Contatti (Blocchi, Tagliafuori)
- Salti (Rimbalzi, Stoppate, Arresto e tiro, Lay out)
- Movimenti sui tre piani (la difesa...)
- Più di 1000 Cambi di attività in una partita per un giocatore (Fonte FIP_Corsi_Allenatori)

Il Giocatore

- Componente Tecnica : Gli Strumenti
- Componente Tattica : Leggere
- Componente Fisica: Capacità di Allenarsi Tanto e Qualità di base necessarie per sviluppare una Performance Molto Elevata; Il gioco diventa sempre più Fisico
- Componente Psichica: Motivazione ...

Componente Fisica

- Accelerare e Decelerare, in tutte le direzioni (Agility, Primo passo, ma anche arrestarsi veloce)
- Saltare e "Assorbire" gli Atterraggi
- "Reggere" i Contatti
- Elevato Patrimonio Coordinativo (Economia e Precisione)
- Stabilità della catena cinetica
- Mobilità e capacità di Dissociare i segmenti
- Reagire a situazioni di disequilibrio (Strategie)

E quindi?

- La forza non è il fattore predominante nel basket.
- Ma Avere un quantitativo elevato di forza ed essere in grado di esprimerla nel più breve tempo possibile è un importante vantaggio competitivo.

Come fai a dirlo?

 Immagini del gioco di 25 anni fa comparate a quello odierno.

• Il gioco è sempre più fisico.

Chiedere agli allenatori



Comparare con le immagini che seguono...

Esplosività 1vs1











Settimana di Attività

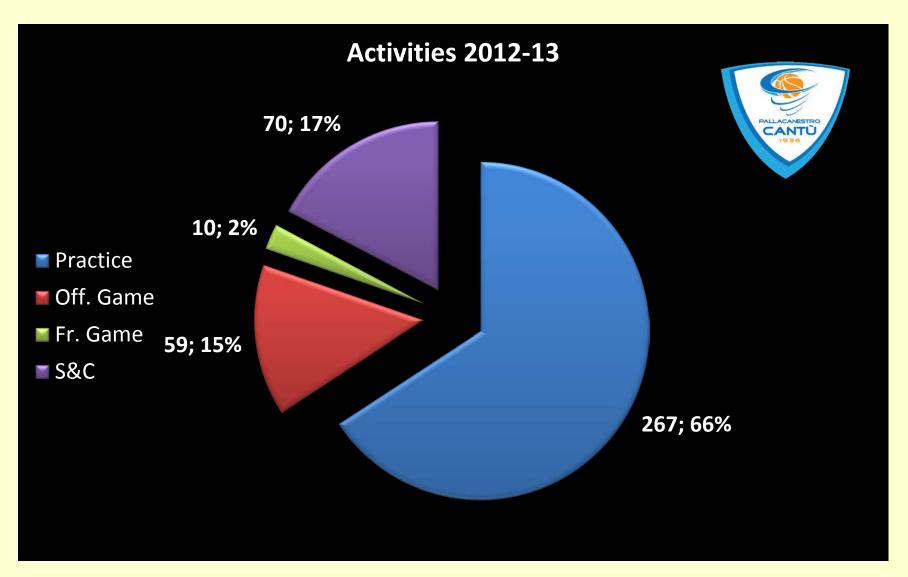


Game - Practices

- 399 Attività (Preseason Regular Season)
- 59 Official Games, 10 Friendly Game
- 260 Allenamenti (Technical, Tattical, Individual)
- 70 Workouts "Istituzionali" (40 70 min.)
- Daily Individual Physical workout (15-40 min.)

Stagione 2012-2013

Game – Practices – S&C



Strength and Conditioning



Screening – Test - Assessment

- Priorità
- Controllo
- Correggere
- Motivazione

Test Pre Season

Test Pre Season

Test In

Season

Valutazioni

- QUALITATIVE: FMS Riva Method
- QUANTITATIVE: Strength, Agility, Conditioning

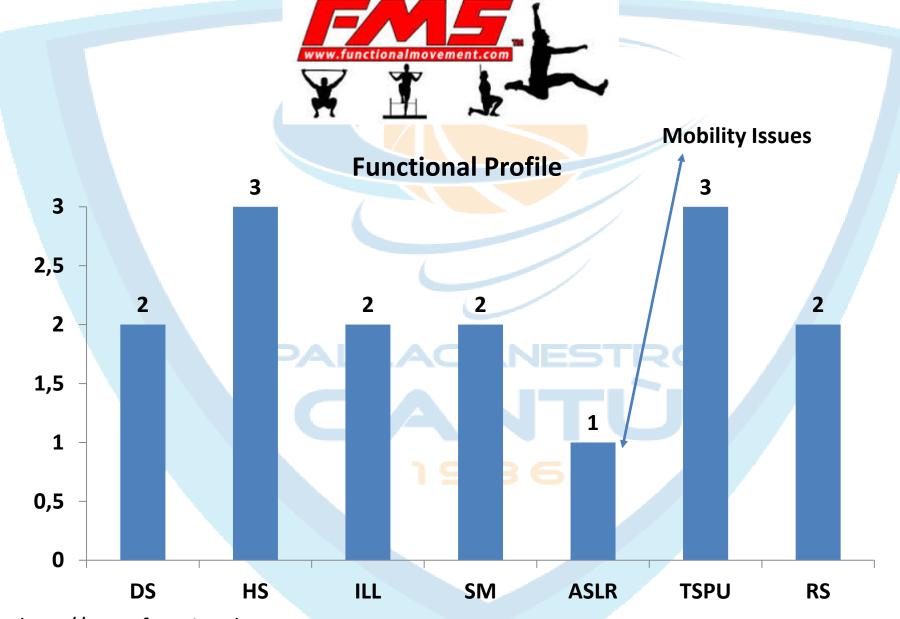
- Non diamo particolare spazio e importanza ad attività finalizzate al condizionamento, se non per giocatori che hanno problemi.
- Se la squadra non corre... correrà.
- La Squadra si condiziona sul campo.

VQ riferita alla Forza

- Prerequisiti Allenamento Forza
- Mobilità, Stabilità, Schemi Motori.
- Fondamentali per gesti economici
- Indispensabili nell'evitare compensi
- Misurazioni funzionali globali
- Misurazioni funzionali analitiche
- Restituisce informazioni importanti sulle strategie impiegate nei movimenti e sul sistema di controllo.

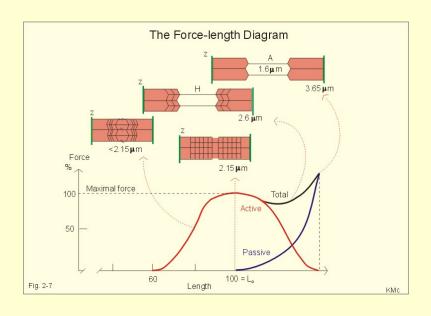


Dalle Molecole al Movimento - Milano, October19 2013



http://www.functionalmovement.com

Mobility Issues: Forza Lunghezza



http://www.zuniv.net/physiology

Alterando la lunghezza si alterano le sinergie. Le sinergie influenzano la coordinazione, che è madre delle strategie motorie. No Mobility No Stability Bad Movements G.Cook



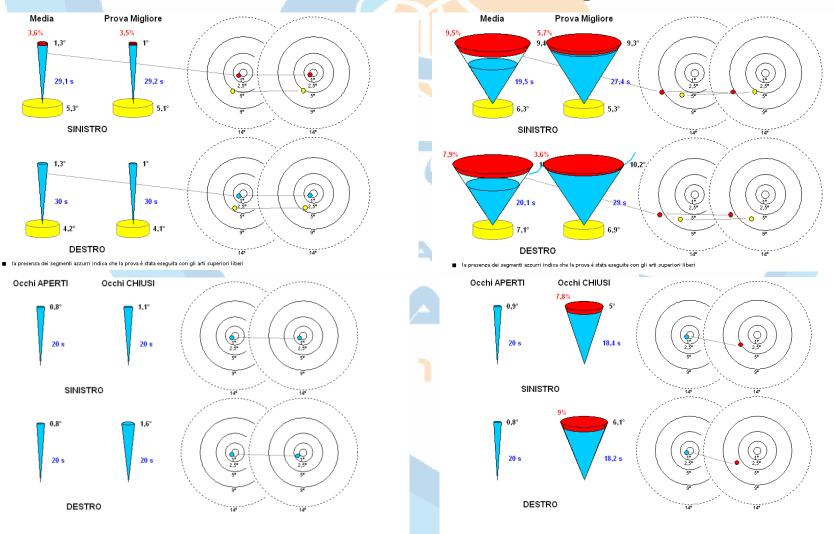
RIVA METHOD www.ispp.eu



Dalle Molecole al Movimento - Milano, October19 2013



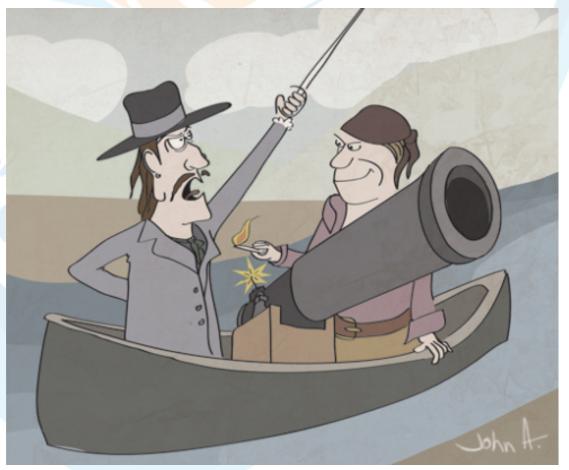
Controllo Motorio e Propriocezione



"You can't shoot a cannon from a canoe"

-Paul Chek-

http://www.chekinstitute.com



Dalle Molecole al Movimento - Milano, October19 2013



Spesso la banca di forza è bassa

- Poco tempo per allenarla
- I giocatori non sono sempre abituati
- Hanno Paura → Pericolo di infortuni(???)
- E se non alleni una qualità fisica c'è un decremento progressivo, che aumenta con l'età.

Come alleniamo la Forza





Le Fondamenta

- Esercizi Whole Body, o Multi Joint
- Tecnica prima di Kg, Respirazione coordinata
- Cura nel determinare serie, ripetizioni, recupero tra le serie.
- Vuole dire su "quale" forza stiamo lavorando
- Attenzione al Volume nei giorni vicini alle competizioni.
- Manteniamo un'intensità elevata.

Valutazione Della Forza

- Con Sovraccarichi:
- 1. 1RM Diretto: solo con atleti evoluti e padroni della tecnica.
- 2. 1RM Derivato: con utilizzo delle tabelle NSCA o formule Baecle, Brzycki, Epley...



http://www.nsca.com

Valutazione delle ripetizioni Utili

- Con Encoder
- Con Carichi Crescenti
- Utilizzo dell'elastico sotto al sedere come punto di riferimento senza l'encoder
- Solo su movimenti rettilinei (praticamente nessuno)
- Utile per eseguire Reps Qualitativamente Utili

Valutazione attraverso i salti

- CMJ Braccia Libere: H o TV
- Stiffness: H, TC, RSI→ Indice...
- 2P
- L/R
- Validi in caso di Infortunio

Data Sheet



La Sicurezza

- Controllo delle Attrezzature
- Numero di Atleti (Red October è un sottomarino, 2 gruppi di lavoro)
- Zone ben Definite, Compiti Ben Definiti
- FAI QUELLO CHE DEVI FARE
- Assistenza Diretta (Spotting)
- Assistenza Indiretta (Cueing)
- Pulizia Meticolosa
- Attrezzature di grande qualità

Sets, Reps & Rest

- Sono le variabili con cui si "Manipola" il carico.
- Valutare sempre il livello di un atleta
- 1. Qualità Fisiche
- 2. Stato di Forma
- 3. Tecnica di sollevamento
- Grave errore da giovane: Atleti "Pro" sanno fare tutto da "Pro".... Esempio di Mazzarino

Nicolas



Le Variabili

95% 1RM - Tecnique
2x8 Heavy Loads
A) Olympic Lifts
B) Ligth Days

Strength Training

Zatsiorsky – Kraemer

Human Kinetics

85% 1RM 5x5

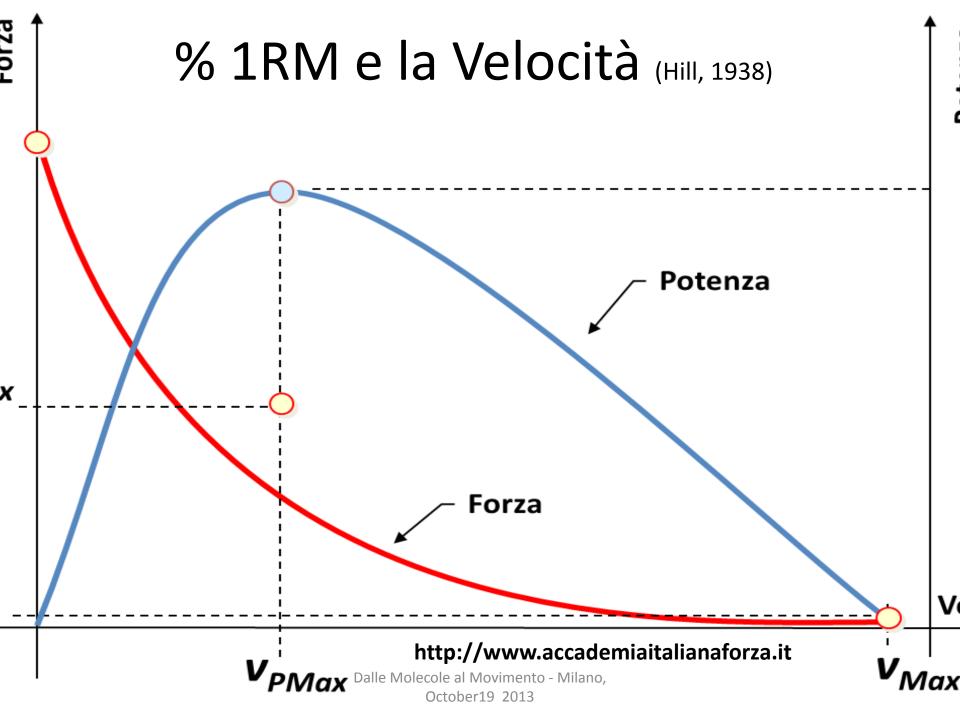
Sub Maximal Efforts → V max

Heavy Day

75% 1RM 10x3 Repeated Effort (Failure/Not Failure) Giovani

Volume

- Totale 8670 kg
- Per Esercizio leggi sotto
- Qualche esempio:
- 1. Clean 80 Kg $3 \times 8 = 1920 \text{ kg}$
- 2. Front Squat 160 Kg $5 \times 5 = 4000 \text{ kg}$
- 3. Dead Lift 110 Kg $5 \times 5 = 2750 \text{ Kg}$



Un' alternativa "Smart"

Il Metodo Lento a Scalare

- Eccellente per le tendinopatie rotulee
- Carichi Relativamente bassi sulla schiena
- Eccellente dopo danni muscolari
- Permette di migliorare gli angoli "Down"

Alberti et al. Allenamento della forza a bassa velocità Calzetti & Mariucci Ed

Le Fondamenta

- Esercizi con Sovraccarichi Liberi
- SSC con prerequisiti di Forza e Tecnica
- Poco Sport Specifico
- 1. Avete visto quanti allenamenti fanno?
- Le coordinazioni sono giochi fini. Si Migliorano le qualità tecniche facendo pallacanestro...

Le Fondamenta: Programmare

In Season

- Con Un Incontro alla settimana: Un Giorno Heavy e uno più Light
- Heavy: Function-Potenza-Forza
- Ligth: Function-Potenza

Nella Seduta

- Potenza Prima di Forza
- Function Prima di Potenza
- Assistenza con i Carichi Pesanti (Spot)

Le Fondamenta: Programmare n.2

- Con la Coppa:
- Suddivisione di esercizi di forza 2v alla settimana (Es. Squat, Deadlift)
- Olympic Lifts altre 2 volte.
- Circa 25 min di lavoro per seduta
- Se si viaggia, a volte si salta. O si scende dall'aereo e si va in Red October
- In pratica, si fanno un mazzo tanto....

Esercizi di Potenza

- Snatch e le sue Varianti
- Clean e le sue Varianti
- Jerk e le sue Varianti
- Tecnica, non balle.
- Mezz'ora per insegnare un clean...
- O sei un mostro, o sei uno che non ha mai visto una sala pesi

Esercizi di Forza

- Deadlift
- Romanian Deadlift
- Front Squat
- Back Squat
- Overhead Squat
- Single leg Squat
- Lunge
- Step Up
- Pull Up
- Push Up

Last but not Least

Supplementation

Mix Carbo – Proteine 50% 50g circa....

Pre - Post WO

E si apre un'altra storia, meglio che la finisca qui

Grazie

Spero di avere trasmesso la passione che insieme a Oscar Pedretti si mette nel durissimo lavoro quotidiano.



