

Rich Dalatri

Alassio 20 - 23 giugno 2002

Rich Dalatri è il preparatore atletico dei New Jersey Nets, in passato ha avuto esperienze in Italia a Caserta e Bologna e, dal 2001, collabora con lo staff tecnico della Nazionale Italiana di Basket.

Questa relazione sugli argomenti trattati ad Alassio, sviluppa i temi più importanti toccati da Dalatri che, nella sua routine di lavoro, inserisce anche degli esercizi tecnici. Infatti egli è fermamente convinto che il preparatore fisico debba essere anche un allenatore in modo da conoscere la tecnica e la tattica di gioco. Le sue sedute sono spesso "miste" cioè sviluppa nella prima parte dell'allenamento un tema che il coach tratterà in maniera più specifica nella seconda parte. I suoi mezzi di allenamento sono molto semplici e facilmente ripetibili in ogni condizione, usa le strisce di nastro adesivo per migliorare la rapidità dei piedi e il pallone per sviluppare le capacità specifiche del giocatore di basket che lui chiama "conditioning".

RISCALDAMENTO:

Ogni programma di lavoro prevede una fase di riscaldamento per preparare il corpo al lavoro giornaliero. Questo periodo può essere usato per sviluppare una determinata capacità, per cui si possono inserire alcuni esercizi tipo "step on line", esercizi con la palla medica per la forza degli arti superiori, ex per la mobilità articolare, ex di potenziamento per i muscoli addominali. Finire il riscaldamento con ex al 100% di intensità tipo 2-3 scatti tutto campo. Non dimenticare l'obiettivo tecnico dell'allenamento perciò se fosse la difesa, nel riscaldamento, oltre agli ex a carattere generale si inseriscono anche gli scivolamenti.

ESERCIZI PER I PIEDI

Il primo passo è fondamentale per una buona azione dei piedi, quindi deve essere efficace e rapido, il miglior modo per aumentare questa capacità è allenarli in uno spazio ridotto, con un tempo di lavoro minimo (max 8") e con una vasta gamma di opzioni. La postura corretta è il primo obiettivo da ricercare nel giocatore per ottenere movimenti coordinati e veloci, quindi la progressione didattica prevede movimenti in un passo, in due passi, in tre passi, poi laterali poi con campi di direzione e di senso come nelle azioni di basket. Il tempo di recupero è di 3 a 1 e le serie per ogni ex da 3 a 5.

STRETCHING

L'utilità dello stretching è nota a tutti, il metodo Dalatri consiste nell'effettuare movimenti tenendo la posizione per circa 5" poi rilassare il muscolo e ripetere per 3 – 5 volte. Usare una funicella o un asciugamano per migliorare la massima escursione articolare.

PILATES

Questi ex sono una valida opzione all'allenamento per migliorare la flessibilità, la mobilità articolare la postura, la coordinazione e la consapevolezza completa del proprio corpo. Esiste una macchina che aiuta ad eseguire questi movimenti, per raggiungere il beneficio massimo bisogna seguire i principi del metodo Pilates:

- 1) eseguire il movimento con calma per tutta la sua durata
- 2) mantenere la testa e le spalle rilassate
- 3) allineare il corpo
- 4) mantenere la postura corretta della colonna vertebrale

- 5) usare la respirazione in maniera corretta, inspirando nell'estensione e espirando nella flessione.

VELOCITA' FUNZIONALE E CIRCUITI PER L'ESPLOSIVITA'

Per funzionale s'intende tutti quegli ex che rispecchiano i movimenti tecnici dalla pallacanestro ma sono eseguiti con sovraccarichi o con mezzi diversi. E' importante mantenere l'intensità massima per raggiungere il livello più alto di stimolazione. Esistono molteplici combinazioni di ex e di tipi di carico che possono essere utilizzati per realizzare questo lavoro rispettando i tempi di lavoro (max 10") e di recupero (30").

- 1) salti al tabellone con giubbotto con pesi poi senza
- 2) salti con la palla medica e palla basket
- 3) scivolamenti con giubbotti e senza
- 4) passaggi con la palla medica e palla basket
- 5) scivolamenti con gambe molto piegate o con passi molto lunghi poi scivolamenti normali
- 6) corsa trattenuta poi normale
- 7) salti con corda a velocità normale poi più elevata.

CONDIZIONAMENTO

La velocità è la qualità principale da ricercare nell'allenamento, inserire quindi, sprint di durata uguale al tempo di recupero, nel corso della stagione gli sprint diminuiranno di durata e aumenteranno le ripetizioni. Cercare sempre le situazioni legate al basket perciò, in periodo di campionato eseguire gli scatti nel campo da basket (sia in lunghezza che in larghezza) e usando le righe del campo di pallavolo.

Esercizi difensivi

Questi ex utilizzano il primo passo in vari modi e in varie direzioni. Efficaci sono anche gli abbinamenti con altri movimenti come il rimbalzo, lo scatto e i cambi di direzione.

ALLENAMENTO CON I PESI

Il programma è finalizzato ad incrementare la forza e l'esplosività potenziando principalmente i muscoli degli arti inferiori, deve essere ciclico per accordarsi al volume, i giorni "pesanti" e "leggeri" si calcolano in base al numero delle ripetizioni e non del carico. La sequenza dei mesocicli inizierà da una settimana pesante, seguita da una leggera e infine da una di riposo, i carichi dovranno essere sempre tra il 65% e 85% coinvolgendo tutti i gruppi muscolari seguendo una tabella predeterminata:

- 1) Parte superiore: dorsali o pettorali
- 2) Gambe: 2 esercizi
- 3) Ex esplosivo: 2 esercizi
- 4) Schiena: m. paravertebrali, lombari
- 5) Addominali: con e senza sovraccarico
- 6) Compenso: esercizio legato al n°1

Le serie dovranno essere da 3 a 5 per 6/8 ripetizioni con un rec. di 1'30"