

L'allenamento di forza durante la stagione

di Jon Doyle

Un argomento estremamente scottante e spesso frainteso nel baseball è come svolgere l'allenamento di forza e di pesi durante la stagione di gare. C'è molta disinformazione diffusa e per questo ho deciso di scrivere questo articolo con la massima urgenza.

Per evitare confusione ho pensato di distinguere tra le COSE DA FARE e COSE DA NON FARE...

COSE DA NON FARE durante la stagione

- NON smettere il lavoro di pesi durante la stagione – questo porterà solo a diminuire la forza, la potenza, la preparazione generale e in ultima istanza la prestazione,
- NON seguire una routine che divide il lavoro. Piuttosto è meglio fare 2 sessioni di lavoro con tutto il corpo alla settimana.
- NON seguire la teoria che indebolisce la performance “peso leggero molte ripetizioni” – Ne rimane un esaurimento delle energie, lasciando il corpo lento, debole e affaticato.
- NON perdere tempo ad allenare piccoli gruppi muscolari con esercizi di isolamento dei muscoli come per i bicipiti, i polsi o i polpacci. Questi gruppi muscolari riceveranno una forte stimolazione nei movimenti composti.
- NON allenarsi con i pesi il giorno prima della partita a meno che sia già stato verificato che nel caso di uno specifico atleta ha un effetto positivo.
- NON mangiare cibi non sani (junk food). Questo diminuirà la prestazione e frenerà il recupero, che è vitale per la prestazione.
- NON bere soda, caffè o altre sostanze diuretiche.
- NON prolungare le sessioni di allenamento con pesi per oltre 30 minuti. La conseguenza sarebbe un affaticamento del sistema nervoso centrale, che porta a diventare lenti, deboli e stanchi.
- NON fare tardi la sera stando alzati a guardare la TV. Dormire invece a sufficienza perché il corpo possa recuperare.
- NON spingersi oltre il limite dell'affaticamento corporeo. Sapere quando fermarsi. Ascoltare il proprio corpo. **CONOSCERE IL PROPRIO CORPO!**

COSE DA FARE durante la stagione

- FARE allenamento con pesi durante la stagione. Ho verificato che 2 allenamenti a settimana della durata di 20-30 minuti funzionano al meglio per mantenere forza, velocità, potenza e aiutano a facilitare il recupero
- ALLENARSI facendo movimenti composti come squats, cleans, snatches and deadlifts.
- CONCENTRARSI sulla massima velocità del bilanciere in ogni ripetizione.
- RIPETERE serie di poche ripetizioni tra 2 and 5.
- ALLENARSI con 45-60% del massimale di 1 ripetizione.
- ALLENARSI immediatamente dopo o il giorno dopo una gara.
- FARE alcune serie di esercizi di stretching statico alla settimana, della durata di 15-30 minuti dopo l'allenamento o dopo una sessione di allenamento con pesi. Questo aiuterà nel recupero e nella rigenerazione del corpo mantenendovi freschi, rapidi, forti e dandovi una buona sensazione di forma.

- FARE alcune serie di esercizi di rotazione esterna e di esercizi per le scapole alcune volte alla settimana. Mantenere il peso leggero con questi esercizi ed eseguire serie di 8-12 ripetizioni.
- MANGIARE cibi completi e concentrarsi sull'assunzione delle giuste quantità di proteine nobili, carboidrati e grassi sani.
- MANTENERE il corpo idratato correttamente. Tutti lo sanno ma pochi lo fanno. Questo non significa assumere grandi quantità di bevande a base di zucchero. Acqua con aggiunta di elettroliti funziona benissimo. Aggiungete un pizzico di sale di mare ad ogni litro di acqua filtrata che bevete.