

TIRRENIA 2 NOVEMBRE 2013 :

LA PIANIFICAZIONE ANNUALE DEL PITCHER

(POST + OFF + PRE DELLA ITALIAN SEASON)



PROF. GIOVANNI NATALE

PREPARATORE ATLETICO NAZIONALE MAGGIORE DI BASEBALL



BASEBALL 2014 “ LA PIANIFICAZIONE ANNUALE DEL PITCHER “

LA PRIMA TAPPA (QUATTRO SETTIMANE) :

FORZA E CONDIZIONAMENTO “ POST-SEASON ”

ESEMPIO DI SETTIMANA TIPO : WEIGHT ROOM CONDITIONING COMPLEMENTAR

LUNEDI	C T		B
MARTEDI		C	A + T
MERCOLEDI	C T		B
GIOVEDI		C	A + T
VENERDI	C T		B
SABATO		C	A + T
DOMENICA			

WEIGHT ROOM : C T (CIRCUIT TRAINING)

CONDITIONING : C (CONTINUOUS)

COMPLEMENTAR : T (TUBING) A (AGILITY) B (BALANCE)

SVILUPPO DELLA SETTIMANA TIPO :

LUN	RISC. + BALANCE + CIRCUIT TRAINING
MAR	RISC. + AGLITY -TUBING + CONTINUOUS
MER	RISC. + BALANCE + CIRCUIT TRAINING
GIO	RISC. + AGLITY -TUBING + CONTINUOUS
VEN	RISC. + BALANCE + CIRCUIT TRAINING
SAB	RISC. + AGLITY -TUBING + CONTINUOUS
DOM	-----

BASEBALL 2014 :

“ LA PIANIFICAZIONE ANNUALE DEL PITCHER “

LA PRIMA TAPPA : FORZA E CONDIZIONAMENTO “ POST-SEASON ”

PROGRAMMA “ WEIGHT ROOM CIRCUIT TRAINING “ 4 SETTIMANE

RISCALDAMENTO : 10' CARDIO + ROUTINE CON IL BASTONE

3 X MINICIRCUITI “ DOPPI ” 50% DEL MASSIMALE ** TEMPO 1” : 0 : 1”

RECUPERO 30” TRA LE COPPIE ED 1'30” A FINE CIRCUITO DOPPIO

CIRCUITO “A”

- 1) PANCA CRUNCH E DELTOIDI IN ISOMETRIA RIP. 2 X 12 Kg.....
- 2) “COMBO” LOWER BACK CON MANUBRIETTI RIP. 4 + 4 + 4 Kg.....
- 3) OVERHEAD HALF SQUAT CON DISCO RIP. 2 X 12 Kg.....

CIRCUITO “B”

- 1) PULLEY O ROW ALTO RIP. 2 X 12 Kg.....
- 2) PULL & PUSH CON DISCO RIP. 2 X 6 + 6 Kg.....
- 3) SPLIT SQUAT + DELTOIDE MEDIO MANUBRI RIP. 2 X 6 + 6 Kg.....

CIRCUITO “C”

- 4) ABDUCTOR MACHINE RIP. 2 X 12 Kg.....
- 5) OVERHEAD & REVERSE CRUNCH CON MEDBALL RIP. 2 X 10 + 10 Kg.....
- 6) TRX MUSCLE UP (PISTOL SQUAT & ROW) RIP. 2 X 10 + 10 C. N.

INFINE SITUAZIONI VARIE DI CONTROLLO DEL BARICENTRO

E RIPRISTINO DELL' EQUILIBRIO CON STRUMENTI PROPRIOCETTIVI !!

ESERCIZI COMPLEMENTARI : “ PROGRESSIONI ED OBIETTIVI ”

BALANCE

STABILITY EQUILIBRIO “ MONOLATERALE ” statico

STABILITY EQUILIBRIO “ MONOLATERALE ” estensione dell'anca

STABILITY EQUILIBRIO “ MONOLATERALE ” flessione dell'anca

STABILITY EQUILIBRIO “ MONOLATERALE ” flessione della coscia

STABILITY EQUILIBRIO “ MONOLATERALE ” miniaccosciate

STABILITY EQUILIBRIO “ MONOLATERALE ” spinte su avampiede

FITBALL PLATE CRUNCH

FITBALL KNEE TUCK

FITBALL RUSSIAN TWIST

FITBALL BRIDGING

FITBALL REVERSE HYPER

FITBALL LYING OPPOSITE

“ CONTROLLO DEL BARICENTRO IN REGIME DI EQUILIBRIO DINAMICO ”

ROUTINE CON IL BASTONE

SLANCI SUL PIANO FRONTALE

SLANCI SUL PIANO ORIZZONTALE

SLANCI SUL PIANO SAGITTALE

SOVRAPASSAGGI “COMPLETI”

SOVRAPASSAGGI “ALTERNATI E CIRCOMDUZIONI TRONCO”

CIRCOMDUZIONI ARTI SUPERIORI AVANTI

CIRCOMDUZIONI ARTI SUPERIORI DIETRO

MANOVRE “CUFFIA DEI ROTATORI” ED ARTICOLAZIONE DEL GOMITO

TORSIONI DEL TRONCO..... POI DEL BACINO

FLESSIONI DEL TRONCO..... POI DEL BACINO

CIRCOMDUZIONI DEL TRONCO..... POI DEL BACINO

“ MOBILITA' ARTICOLARE GENERALE E SPECIFICA ,

CON ELEMENTI DI STRETCHING DINAMICO E PREVENZIONE “

ESERCIZI COMPLEMENTARI : “ PROGRESSIONI ED OBIETTIVI ”

ROUTINE CON LIGH TUBING

TRAZIONI PER BASSO (tipo vertical traction)

TRAZIONI PER DIETRO (tipo rowing)

TRAZIONI PER AVANTI (tipo chest press)

SOVRAPASSAGGI “COMPLETI”

SOVRAPASSAGGI “ALTERNATI” E CIRCOMDUZIONI DEL TRONCO

APERTURE ALTERNATE DELTOIDI

EXTRAROTAZIONI

BICIPITI BRACCIA

TRICIPITI BRACCIA

SPLIT SQUAT + DELTOIDI MEDI

HALF SQUAT + DELTOIDI ANTERIORI

SINGLE LEG ROWING

“ MOBILITA’ ARTICOLARE GENERALE E SPECIFICA,

CON ELEMENTI DI POTENZIAMENTO AUXOTONICO E PREVENZIONE ”

AGILITY

PROGRESSIONE DEI DUE CONI (3 SITUAZIONI)

PROGRESSIONE DEI 6 CONI (MIX DI 3 SITUAZIONI DI CORSA)

PROGRESSIONE “ BOX DRILL “ (SINGOLO, DOPPIO E TRIPLO)

PROGRESSIONE “ 5-10-5 “ (USATA ANCHE COME AGILITY TEST)

“AGILTA’ E REATTIVITA’, CON ELEMENTI DI ESPLOSIVITA’

E CONTROLLO DEL BARICENTRO “ACCELERAZIONE - DECELLERAZIONE”