



GUIDA AL BPS

BASKETBALL PERFORMANCE SYSTEM



BASKETBALL
— PERFORMANCE SYSTEM —

BENVENUTO!

Se stai leggendo questa guida, probabilmente il basket è molto più di un semplice sport.

Forse giochi per passione, forse hai obiettivi agonistici, oppure semplicemente vuoi dare il massimo ogni volta che entri in campo.

Anch'io vivo il basket da sempre.

Da giocatore ho vissuto allenamenti, trasferte e partite decisive.

Da allenatore ho imparato che ogni dettaglio può fare la differenza.

Da nutrizionista ho trasformato queste esperienze in un metodo pratico pensato esclusivamente per i cestisti.

Questa guida ti mostra in modo semplice come funziona il **Basketball Performance System**.



PERCHE NASCE IL BPS?

LA TRASFERTA CHE MI HA FATTO CAMBIARE PROSPETTIVA

Nel **2023** ero a **Montecatini Terme** come allenatore per un torneo nazionale di basket.

La prima partita era alle **19:00**, ma eravamo partiti la mattina presto.

Avevamo organizzato tutto: viaggio, hotel, orari delle gare, materiale tecnico e trasferimenti al palazzetto.

Poi mi sono fermato a osservare la giornata con gli occhi del nutrizionista e mi sono accorto che mancava un dettaglio fondamentale.

Nessuno aveva pianificato:

- il pranzo in funzione della partita,
- uno spuntino pre-gara,
- l'idratazione durante il viaggio,
- il recupero dopo la partita.

Quella sera mi sono fatto una domanda semplice:

“Perché prepariamo ogni dettaglio della partita e lasciamo all'improvvisazione il carburante con cui il corpo dovrà affrontarla?”

Da quella trasferta ho capito che molti cestisti non hanno bisogno soltanto di una dieta, ma di una strategia pratica per allenamenti, gare, trasferte e recupero.

È da questa consapevolezza che nasce il **Basketball Performance System**.

COS'È IL BASKETBALL PERFORMANCE SYSTEM?

Il **Basketball Performance System (BPS)** è un **percorso dedicato ai cestisti agonisti** che integra esperienza da giocatore, allenatore e nutrizionista.

Obiettivi principali

- energia durante la gara,
- timing dei pasti,
- idratazione,
- recupero,
- gestione trasferte,
- continuità durante la stagione.

Non è una dieta standard.

È un **sistema di supporto e preparazione alla performance del cestista**, costruito attorno ai tuoi orari, ai tuoi obiettivi e alle richieste reali della stagione sportiva.

COS'È IL BPS E COSA NON E'

Quando un cestista pensa alla nutrizione sportiva, spesso immagina una dieta rigida fatta di grammature perfette, divieti continui e pasti difficili da seguire.

Il Basketball Performance System nasce proprio per superare questa idea.

✓ IL BPS E':

- PERCORSO PERSONALIZZATO SULLE TUE ESIGENZE
- GUIDA PRATICA PER ALLENAMENTI, PARTITE E TRASFERTE
- LAVORO PROGRESSIVO SULLE TUE ABITUDINI
- SUPPORTO PENSATO PER TUTTA LA STAGIONE SPORTIVA

✗ IL BPS NON E':

- UNA DIETA UGUALE PER TUTTI
- UN ELENCO DI CIBI PROIBITI
- UN PIANO IMPOSSIBILE DA SEGUIRE
- UNA SOLUZIONE MAGICA SENZA IMPEGNO
- UN PERCORSO BASATO SOLO SUL PESO CORPOREO

🎯 L'OBIETTIVO REALE

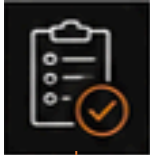
Non voglio che tu viva pensando continuamente al cibo,.

Voglio aiutarti ad arrivare agli allenamenti con più energia, sentirti più pronto in partita, recuperare meglio e organizzarti senza stress.

“Il successo del percorso non dipende dalla perfezione, ma dalla costanza nell'applicare poche strategie utili.”

PERFORMANCE ASSESSMENT

IL PUNTO DI PARTENZA



ANALISI ATLETA

- allenamenti, gare e trasferte
- routine quotidiana
- sonno e recupero
- abitudini alimentari
- anamnesi fisiologica-patologica



VALUTAZIONI STRUMENTALI (IN STUDIO)

- antropometria (psicometria, circonferenze, diametri ossei)
- bioimpedenziometria (idratazione corporea)
- metabolimetro (se previsto)
- cardiofrequenzimetro



OUTPUT FINALE

Basketball Performance Roadmap

ROADMAP STAGIONALE



Performance Assessment

Analizziamo il tuo punto di partenza e definiamo gli obiettivi della stagione.



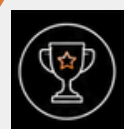
Pre-Season

Costruiamo basi solide attraverso alimentazione, organizzazione e nuove abitudini



In Season

Monitoriamo la tua performance e adattiamo il percorso alle esigenze del campionato.



Playoff / Playout

Ottimizziamo ogni dettaglio per aiutarti ad arrivare pronto nei momenti decisivi.



Off-Season

Consolidiamo i risultati e prepariamo la stagione successiva.

Preparazione, continuità e consapevolezza contano più della perfezione

LE MODALITA' DEL PERCORSO

STUDIO, ONLINE O IBRIDO



IN STUDIO

Valutazioni complete e monitoraggio diretto.



ONLINE

Stessa strategia, ovunque ti trovi.



IBRIDO

Assessment in studio + follow-up online / in studio.

La modalità viene scelta in base a distanza, calendario sportivo e livello dell'atleta.

PERFORMANCE PLAYBOOK

GLI STRUMENTI PRATICI DEL CESTISTA



Game Day



Idratazione



Trasferte



Tornei



Meal Prep



Buffet



Sports Drink



Recupero



Integratori

E ALTRI ...

Ricevi guide pratiche da usare nelle situazioni reali della stagione.

REPORT E DEBRIEF

MONITORARE PER MIGLIORARE

PERFORMANCE REPORT

- energia
- idratazione
- recupero
- composizione corporea
- aderenza alle strategie

PERFORMANCE DEBRIEF

- cosa ha funzionato
- cosa migliorare
- come preparare la fase successiva

La performance non si misura in una singola partita, ma nella continuità durante la stagione.



IL PROSSIMO PASSO



Performance Assessment

Valutazione iniziale specialistica basket.



Performance Journey

Percorso per la fase attuale della stagione.



Basketball Performance Season

Accompagnamento completo annuale.



Courtside BPS – Affiancamento sul campo

Disponibile su selezione per atleti semi-professionisti e professionisti.

“

La partita dura 40 minuti. La preparazione dura tutta la stagione.”

Dott. Nikola Bigovic

Biologo Nutrizionista | Allenatore di Pallacanestro



Instagram: @dott.basket



<https://dottbasket.com>