

GUIDA PRATICA AL PERFORMANCE ASSESSMENT

Grazie per aver scelto il Basketball Performance System.

Seguendo queste semplici indicazioni potremo ottenere misurazioni più affidabili e costruire una strategia davvero personalizzata.

 **Porta questa guida con te il giorno dell'appuntamento.**

NELLE 24 ORE PRECEDENTI



Fai normalmente

- Mangia come fai di solito
- Bevi regolarmente durante la giornata
- Cerca di dormire il più possibile



Evita se possibile

- Allenamenti molto intensi nelle 12-24 ore precedenti
- Sauna o bagno turco
- Consumo eccessivo di alcol/caffeina



Non serve fare una “giornata perfetta”: ci interessa fotografare la tua situazione reale.

IL GIORNO DELL' ASSESSMENT



Prima della visita

Fai un pasto leggero 4 ore prima.

Esempi:

- yogurt + cereali + frutta
- latte + pane e marmellata
- riso o pasta leggera + fonte proteica



Idratazione

- Bevi normalmente durante la giornata
- Evita di bere grandi quantità tutte insieme negli ultimi minuti



Porta con te

- Abbigliamento comodo o sportivo
- Eventuali esami del sangue recenti
- Referti medici utili
- Elenco di integratori o farmaci
- Orari di allenamenti e partite

COSA SUCCEDERA' + CHECKLIST

 **Durata indicativa: 90 minuti**

Durante l'Assessment faremo:

- colloquio sportivo e nutrizionale
- analisi delle abitudini
- composizione corporea (BIA)
- antropometria
- metabolimetro
- definizione degli obiettivi e della Performance Roadmap



Prima di venire controlla

- ☐ Ho compilato il questionario online
- ☐ Ho preparato gli orari di allenamento
- ☐ Ho bevuto regolarmente oggi
- ☐ Ho evitato allenamenti intensi nelle ultime 12-24h
- ☐ Ho preparato eventuali esami recenti

? Hai un dubbio?

Scrivimi prima dell'appuntamento

A presto in studio e... ci vediamo in campo! 