

L'ATTIVAZIONE NEL BASKET



**CORSO PREPARATORI FISICI
PALLACANESTRO 2007/08**

**Relatori:
Gianni Cedolini - Silvio Barnabà**

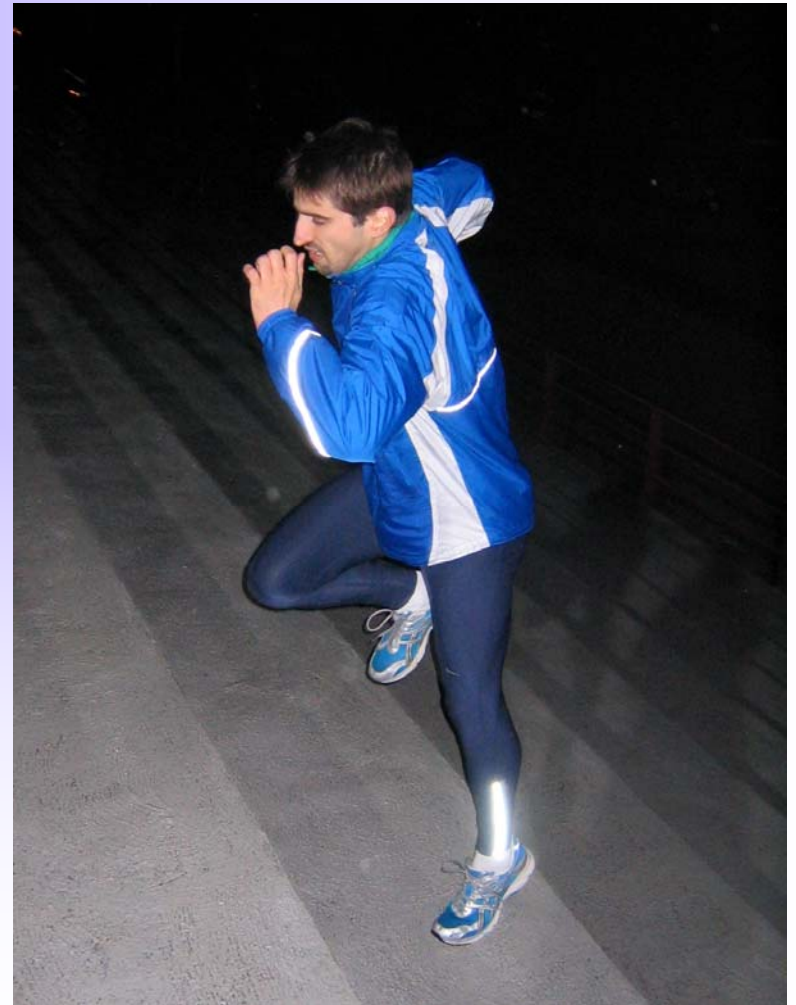
Obiettivi generali del Warm up

- La funzione primaria consiste nell'elevare la temperatura sia muscolare sia generale.
- facilitare una migliore vascolarizzazione
- maggior efficacia nelle reazioni chimiche
- Mobilizzazione articolare
- Flessibilità dinamica
- **Preparare il giocatore a:**

Consolidare un protocollo di lavoro specifico

Movimenti rapidi

I movimenti rapidi in frequenza (tipo skip ginocchia alte) sono poco efficaci per la vascolarizzazione perché il muscolo ha un tempo di lavoro troppo breve.



La corsa lenta...

LA CORSA LENTA non provoca alcuna vascolarizzazione a livello della muscolatura flessoria ed estensoria della coscia e della gamba in quanto i muscoli lavorano quasi in isometria.

Da uno studio Mastervoi stabilisce che la temperatura si eleva soltanto di 0,2 a 1,6° quindi poco efficace.



Stretching prima, dopo , mai ...

LO STRETCHING tipo “Bob Anderson” negli sport che richiedono una forte componente di forza esplosiva:

Studi (Alter 1998) hanno dimostrato che lo stretching provoca nel muscolo una tensione che non permette l'effetto “POMPA”.

Anche l'efficacia stretching/prestazione è messa in discussione da Wieman e Kee nel 2000, addirittura Fowles sempre nel 2000 ha dimostrato che la performance diminuisce e rimane insufficiente anche dopo un'ora.



Una “nostra” ricerca

a cura di Elisa Parri

Campione statistico: 12 giocatrici U17

Protocollo:

1. Riscaldamento tradizionale con palla
2. Esercizi funzionali con elastici
3. Esercizi propriocettivi bi e monopodalico
4. Stretching “Bob Anderson”

Test di controllo:

1. CMJ e stiffness (migliori 5 salti)

Una “nostra” ricerca

a cura di Elisa Parri

Risultati:

CMJ

ESERCITAZIONI	% di atlete migliorate	% di atlete invariate	% di atlete peggiorate
Stretching	18	36	45
Propriocettivo	50	10	40
Riscaldamento prepartita	70	10	20
Forza funzionale	64	18	18

Stiffness

ESERCITAZIONI	% di atlete migliorate	% di atlete invariate	% di atlete peggiorate
Stretching	30	20	50
Propriocettivo	30	40	30
Riscaldamento prepartita	20	40	40
Forza funzionale	52	27	21

Conclusioni

Dai risultati ottenuti in questo lavoro sembrerebbe che l'esercitazione migliore per rendere più "attiva" la muscolatura a produrre forza esplosiva e reattiva sia quella del lavoro **funzionale**.

Questa analisi ha preso in considerazione una singola esercitazione per volta, l'unione di più esercitazioni potrebbe portare ad una attivazione ancora migliore della muscolatura (sotto l'aspetto della forza esplosiva e reattiva).

Pre allenamento



Una proposta: LA PRE ATTIVAZIONE

OBIETTIVI

- Programma in base alle necessità riscontrate nella valutazione e anamnesi
- Preparare alla fase successiva

CARATTERISTICHE

- Protocollo di lavoro con ex generali
- Con ex specifici/tecnici
- Tempo di lavoro 15'/20'

INDIVIDUALIZZATO

lavoro individuale pre allenamento e pre partita

- 1-postura in piedi-2- squat 2 cuscini 3-slanci elastici-4-fitball back-5-affondi elastici in varie direzioni-6-salto monopod.elastico frontale e laterale
- 1-posture a terra -2-fitball back 3-squat 2 cuscini - 4 monopodalico 1 cuscino + a SX 5- postura in piedi 6-ball handling su 2 cuscini
- 1-affondi con elastico varie direzioni -2-squat mono su panca-3-squat fitball al muro dorsale e lateralei-4saltelli frontali e laterali monopodalico
- 1-cuscino bi e monopodalico -2-affondi elastici anche dinamici a DX-3-salto monop.a DX - 4-fitball mono 5-posture a terra
- 1-affondi in varie direzioni -2-elastici in torsione -3-cuscino mono + a DX-3-salto monop.a DX - 4-posture a terra
- 1-affondi varie direzioni in torsione elastici -2-squat elastici su cuscini -3-affondi elastici su fitball -4-saltelli monopod. Frontali e laterali
- 1-squat elastico a terra -2--affondi elastici su fitball 3-salto monop.a DX frontale e laterale - 4- palleggio su 2 cuscini
- 1-stretch yourself -2-squats by band-3-lounge band + torsion-4-postural back leg-5-line step frontal and lateral with a ball
- 1-lavoro spalle elastici -2-squat elastici -3-affondi elastici anche dinamici -3-posture a terra
- 1-affondi in varie direzioni -2-trazioni elast. AS -3-cuscino mono-3-salto monop. - 4-posture a terra
- 1-Squat su due cuscini -2- squat mono su 1 cuscino -3- saltelli arresto di potenza - 4-arresti a 1 tempo da perno

La partita



Che fare??

- Rimuovere le abitudini pregresse?
- Togliere esercizi inutili?
- Imporre nuove metodologie?
- **Coinvolgere nella pratica i giocatori attraverso metodi e esercizi diversi presentati nella fase iniziale della stagione.**

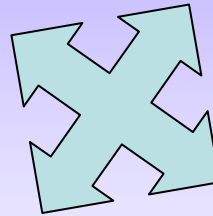
Principi attuativi

PSICOLOGICO

(Motivazione, concentrazione,
sacrificio)

TECNICO

(uso dei fondamentali, studio dei
punti di riferimento in relazione
con il canestro)



PREVENTIVO

(con giocatori che hanno
problemi articolari - muscolari)

ATTIVANTE

(studio del carico motorio in
funzione della palla a due)

Aspetto psicologico

Variare il protocollo di lavoro in base a particolari esigenze che si verificano durante la stagione.



La mossa vincente!

A dieci minuti all'inizio coach Bechi, ha fatto tornare la squadra negli spogliatoi. Biella è rientrata in campo a meno di cinque minuti dall'inizio, «Venivamo da un periodo difficile di qui l'idea di farsi "prestare" il discorso di Al Pacino quando raduna i suoi e comincia dicendo che mancano dieci minuti all'inizio della partita. chiede a tutti di lottare centimetro su centimetro perché alla fine della partita saranno quei centimetri che faranno la differenza. Alla fine, Biella ha vinto con il primato stagionale di punti» 104, guadagnando anche il 2-0 sulla Fortitudo negli scontri diretti, cruciale nella corsa ai playoff. «Non sapevo se avrebbe funzionato, e non so se abbia avuto effetto, ma scherzando dico che sono armi che noi allenatori di squadre dobbiamo provare a usare.

Le novità adottate in serie A maschile

- Diminuzione del tempo totale dedicato al warm up
- Aumento dei minuti dedicati ai movimenti senza palla
- Diminuzione della fase di stretching
- Inserimento della presentazione pre partita
- Aumento del recupero prima della palla a due

L'attivazione nel basket

Prima parte
Programma individuale
(anche durante la settimana)

Programmazione individuale con esercizi mirati al deficit fisici e tecnici del giocatore.

- Lavoro funzionale
- Esercizi di rapidità
- Esercizi di forza esplosiva
- Esercizi di fondamentali individuali attacco (ball handling, tiro a coppie, passaggi a coppie)

L'attivazione nel basket

Seconda parte
GENERALE senza palla
SQUADRA

- Posture a terra
- Slanci arti inferiori e superiori
- Movimenti del busto nelle varie direzioni e piani
- Corsa varie andature
- Affondi dinamici in torsione
- Cambi direzione
- Cambi di senso
- Anticipo difensivo

L'attivazione nel basket

Terza parte
SPECIFICA senza palla
SQUADRA

- Movimenti di stepping frontale e laterale
- Movimenti di bouncing laterale
- Scivolamenti difensivi
- Saltelli e accelerazioni

L'attivazione nel basket

Quarta parte
TECNICA con palla
SQUADRA

- Movimenti dinamici con palla
- Esercizi di tiro
- Esercizi specifici per ruoli
- Situazioni gioco attacco/difesa

A 2' dalla palla a due PANCHINA

Rilevazione frequenza cardiaca



FC max 187



E l'alimentazione dove la mettiamo?



Grazie per l'attenzione

www.preparazioneatletica.it