

## 11. PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

11.1. Durante la fase di incremento delle capacita' di carico, l'obiettivo principale e' di preparare l'atleta a tollerare gli intensi sforzi che dovra' sostenere piu' avanti nella preparazione e durante il campionato. Il miglioramento della forza generale e della mobilita' articolare oltreche' del condizionamento organico, costituira' la base necessaria su cui poter lavorare per incrementare la forza, la potenza e la velocita'.

11.2. In questo periodo sara' utile inserire lavori specifici di stretching anche assistiti (TECNICA DEL PNF).

1. La differenza esistente tra flessibilita' attiva e passiva e' correlata con il verificarsi di infortuni alle parti molli (cartilagini articolari e legamenti).

2. Le moderne tecniche di allenamento indicano in questo campo l'utilizzo di esercizi di forza a carico naturale per la zona di scarsa flessibilita' attiva.

3. Un allenamento programmato ed individualizzato di potenziamento muscolare con l'utilizzo dei pesi e' molto importante nella prevenzione degli infortuni.

4. Le ricerche hanno dimostrato che la flessibilita' attiva ha una piu' significativa correlazione con la prestazione rispetto a quella passiva (stretching normale).

11.3 1. I fattori fisiologici implicati nella prevenzione sono: forza delle strutture tendinee, legamentose, cartilaginee, connettivali, dei tratti mioentesici, contenuto di minerali nelle ossa.

2. Gli sport di squadra sono classificati tra gli sport di potenza/velocita' perche' caratterizzati da azioni di forza semi-massimali espresse in forma rapida.

11.4.1 L'allenamento della forza nel basket ha il compito di preparare l'atleta a padroneggiare le qualita' di forza coinvolte nel gesto prestativo cosi' da prevenire gli infortuni e migliorare la prestazione.

2. I tessuti connettivi sono di natura viscoso-elastica. cio' significa che essi rispondono all'allungamento forzato in relazione all'intensita' del carico.

Se non vengono sottoposti in allenamento a sforzi semi-massimali con rapide contrazioni non ci potremo aspettare che rispondano poi positivamente nelle situazioni di gara, dove l'intensita' e' massimale, con un evidente maggior rischio di infortuni.

11.5 Gli squats, i sollevamenti olimpici ed il lavoro di pliometria (contrazioni eccentriche) sono potenzialmente gli esercizi piu' validi per prevenire i traumi e se utilizzati correttamente preparano l'atleta a far fronte ad elevati stimoli di forza. i lavori di squat allenano l'apparato muscolo-scheletrico a resistere e rispondere qualitativamente e quantitativamente.

11.6 Gli esercizi a catena cinetica chiusa, come lo squat, sono molto utili nella riabilitazione funzionale post infortunio. e' stato provato che questi tipo di esercizi sono piu' sicuri e piu' funzionali degli esercizi isocinetici e di quelli con movimenti a catena cinetica aperta come la leg-extension.

11.7 La ricerca ha dimostrato che che gli esercizi a catena cinetica chiusa, in questo caso gli squats, producono sollecitazione elastiche trasversali significativamente inferiori sulla porzione tibio-femorale, oltreche' una minore compressione sul tendine rotuleo. TALI ESERCIZI FANNO SI CHE LE CONTRAZIONI MUSCOLARI SEGUANO UN ANDAMENTO COASSIALE ALLE DIRETTRICI DI FORZA APPLICATE SULL'ARTICOLAZIONE DEL GINOCCHIO.

11.8 I sollevamenti insegnano agli atleti la corretta meccanica ed il giusto allineamento dei segmenti corporei durante l'esecuzione di un movimento esplosivo, nonche' la capacita' di mantenere l'equilibrio del corpo se spinti o colpiti e ad usare gli appoggi come leva a proprio vantaggio (pensate al lavoro del rimbaltista nell'azione di tagliafuori difensivo).

11.9 Il lavoro di pliometria puo' essere adattato al nostro sport facendo eseguire balzi su una sola gamba in quanto sono molte le situazioni di gioco che richiedono grandi prestazioni di salto su un arto.

11.10 Gli stiramenti al quadricipite femorale ed alla zona inguinale sono purtroppo frequenti . l'allenamento completo sulla velocita' non e' solo necessario per migliorare la prestazione, ma un programma sistematico di sviluppo della velocita' allena gli atleti a tollerare meglio le azioni specifiche di corsa e di cambi di direzione.

1. Personalmente ritengo molto utile il lavoro cosiddetto di grounding, che consiste nell' eseguire alcuni esercizi a piedi nudi. in questo modo si rinforzera' la muscolatura del piede, migliorera' la propriocettivita' e si ridurranno le possibilita' di infortunio.

11.11 Quando lavoriamo con sovraccarichi leggeri come le cinte o i giubbotti zavorrati, e' necessario modulare correttamente il volume e l'intensita' del carico degli esercizi in quanto si possono indurre delle

modificazioni del sistema neuromuscolare tali da provocare infortuni sia in allenamento che successivamente in gara.

11.12 L'effetto sostanziale di questo tipo di approccio nella prevenzione degli infortuni, e' dato dall'incidenza della sinergia dei diversi mezzi allenanti, pianificati ed individualizzati in maniera sistematica e progressiva.

## CONCLUSIONI

La pratica di quello che noi definiamo "allenamento salutare" preserva i nostri atleti da infortuni potenziali di natura non specifica.

La preparazione fisica deve essere funzionale e deve rispondere alle specifiche richieste neuromuscolari della pallacanestro.

Se non si seguono questi principi l'intero processo di allenamento e' destinato al fallimento.

L'esperienza ci induce a considerare gli sport di squadra come espressioni dinamiche e coordinate di talune qualita' fisiche come la forza, la velocita', l'equilibrio e la flessibilita'(conosciamo tutti la definizione "il basket e' atletica giocata")

Impegni motori di intensita' massimale e di breve durata sono un elemento fondamentale che caratterizza gli sport come il basket.

nel corso di una partita l'atleta ripete accelerazioni, esegue arresti, scatta, esplode verso canestro salta e deve attarrare in equilibrio.

Egli si sottopone a carichi piu' elevati di qualsiasi allenamento di cui ha esperienza. se si aggiunge che molto spesso questo accade in situazioni di forte affaticamento e spesso di precario equilibrio dinamico, l'impegno fisico aumenta notevolmente.

Ritengo che oggi il ruolo di un preparatore fisico sia quello di mettere l'atleta in condizioni di destreggiarsi al meglio in tali situazioni e di saperne trarre vantaggi tecnici per competere con successo.

Questo e' il motivo per il quale la mia filosofia di lavoro si basa sull'applicazione di metodi che sono il frutto dell'esperienza personale e del confronto con allenatori di alto livello, in tutto il mondo, nonche' di una continua ed attenta considerazione delle ricerche scientifiche in merito.

Sono convinto che la bacchetta magica non esiste!! bisogna invece analizzare il gioco e concepire una preparazione pianificata non lasciando niente all'improvvisazione. in questa ottica io credo nell'uso di metodi di allenamento di tipo esplosivo, per preparare giocatori piu' forti e piu' veloci.

## " LA COSA GIUSTA "

Un'attenta analisi del gioco ci permette di individuare le qualita' fisiche che un atleta deve possedere per eccellere ad alto livello nella pallacanestro moderna. esse sono: capacita' di carico fisico, forza, forza-veloce (potenza), velocita' assoluta e specifica.