



Prof. Andrea Molina D.O M.R.O.I

L'importanza dell'allenamento preventivo nella pallacanestro.

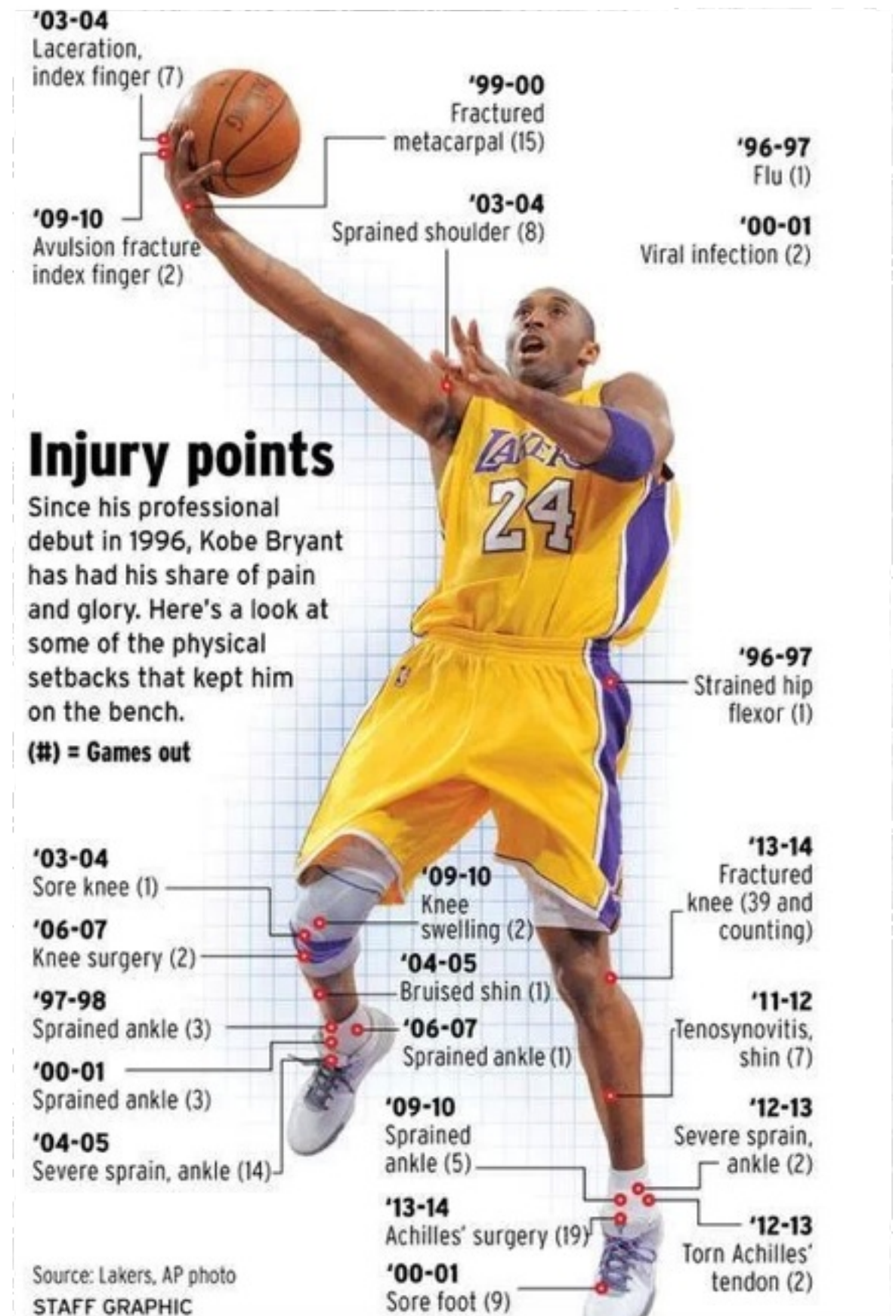
**Il Basket di domani:
performance, preparazione
fisica e formazione educativa
negli insegnanti e negli
allenatori.**

Milano, 16 Maggio 2014

Gli infortuni di Kobe Bryant dal 1996 ad oggi

N° Infortuni: 22

N° di partite perse dal 1996 al 2014 (18 stagioni): 146



L'allenamento preventivo

- ❖ L'obiettivo dell'allenamento preventivo è quello di limitare i fattori di rischio di infortunio mantenendo la condizione di “ipersalute” del nostro atleta.



L'allenamento preventivo deve:

- ❖ Evitare la perdita del range di movimento
- ❖ Limitare il disequilibrio muscolare
- ❖ Migliorare il controllo neuro-muscolare
- ❖ Migliorare la stabilità
- ❖ Migliorare la forza

Quando inserire i lavori preventivi?

- ❖ **Prima dell'allenamento**
- ❖ Programma Preventivo Individuale (PPI)
- ❖ **Nel riscaldamento**
- ❖ Riscaldamento dinamico (di squadra)
- ❖ **Dopo l'allenamento**
- ❖ Defaticamento (individuale o di squadra)

Il riscaldamento

- ❖ Deve essere dinamico!!!!
- ❖ stretching dinamico
- ❖ esercizi funzionali
- ❖ esercizi di controllo neuromuscolare
- ❖ andature specifiche



Dinamic Warm up and Young Athletes

- ❖ (Olsen et al. BMJ 2005: 330:449-54)
- ❖ 15' of technique, balance, strength, plyometric exercises
- ❖ 50% di riduzione degli infortuni agli arti inferiori



Il Programma Preventivo Individuale (PPI)

- ❖ si basa sullo “screening funzionale” dell’atleta
- ❖ Deve prevedere esercizi preventivi e preabilitanti

Atleta: XXXXXXXX	Data	Marzo 2011	Prof. Andrea Molina	Via Traiano 38/a
	Sport	Basket		Tel: 339-8410456



Esercizio 1: Stretching dinamico femorali
Descrizione: estendi 5"- 3 x 10



Esercizio 2: allungamento piriforme
Descrizione:



Esercizio 3: Handwalk
Descrizione: avvicina i piedi alle mani e allontanali- 3 x 5 volte



Esercizio 4: “ballerina” in RPG
Descrizione: distendi verso l’alto espirando



Esercizio 5: Push and Squat con elastico
Descrizione: Distendi verso l’alto le braccia 3 x 8



Esercizio 6: Lorem
Descrizione: affondo+ torsione + apertura 3 x 8

Pagina 1

La distorsione di caviglia

- ❖ Il 70% dei giocatori ha subito almeno un infortunio di distorsione alla caviglia
- ❖ 85% il meccanismo di inversione
- ❖ 5% meccanismo di eversione
- ❖ se recidiva e cronicizzata porta alla “CAI” (Cronic Ankle Instability)!

Fattori predisponenti

- ❖ Fattori strutturali:
 - ❖ Piede cavo o supinato
 - ❖ Lassità legamentosa
 - ❖ Arto corto
- ❖ Ridotto R.O.M in dorsiflessione
- ❖ Deficit di forza
- ❖ Cattiva latenza dell'attivazione neuromuscolare
- ❖ Riduzione controllo propriocettivo
- ❖ Ridotto controllo posturale

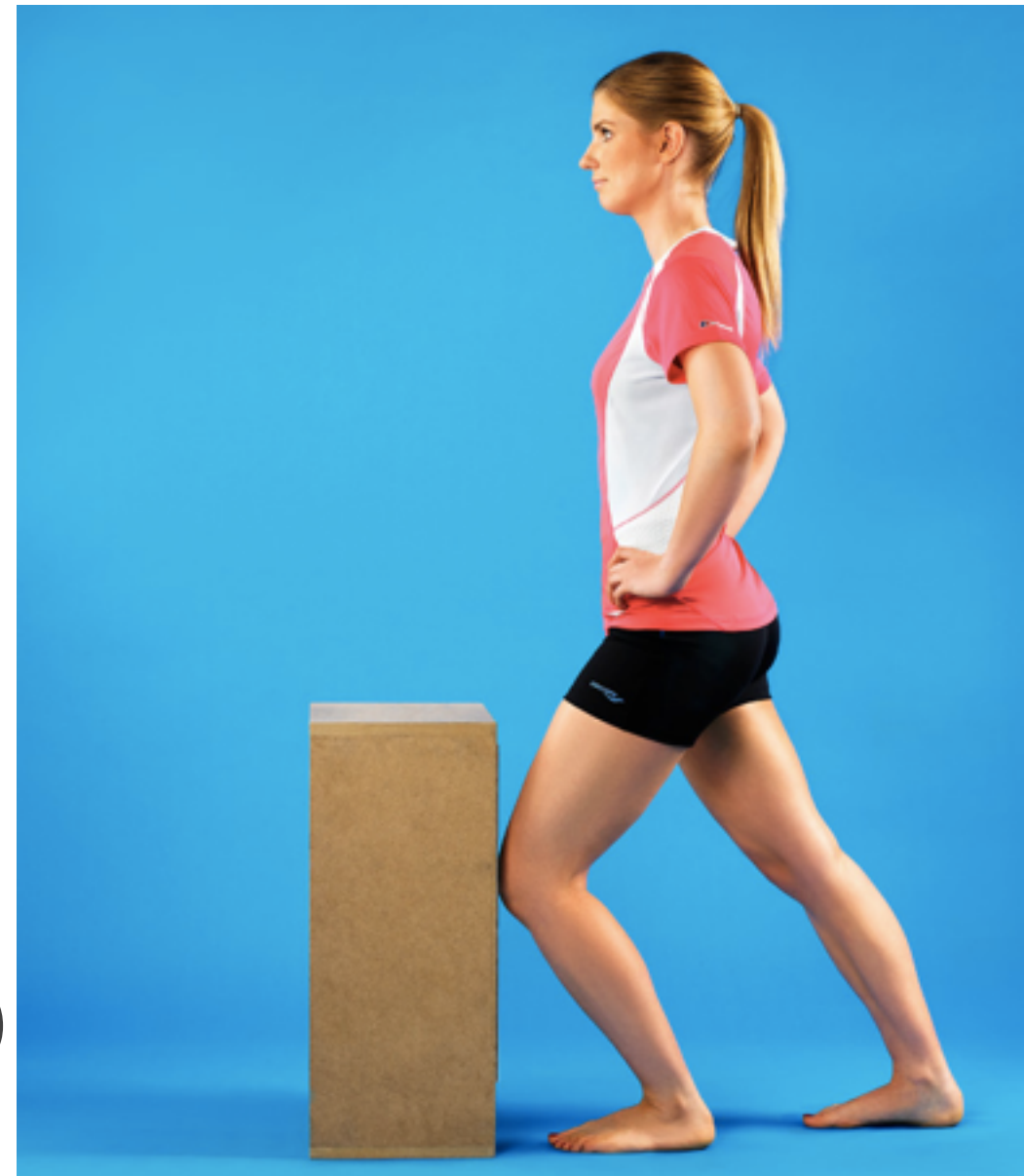


Il deficit di dorsiflessione

- ❖ La Flessione dorsale è condizionata da:
 - ❖ Elasticità e lunghezza del tendine d'Achille
 - ❖ Retrazione catena miofasciale posteriore
 - ❖ Forza dei muscoli estensori
 - ❖ Tibiale anteriore
 - ❖ Peroneo
 - ❖ Estensore lungo dell'alluce

Screening della caviglia

- ❖ Squat Test
- ❖ Single Leg Squat
- ❖ Heel Walk
- ❖ Toe Walk
- ❖ Ankle range
- ❖ Star Excursion Balance Test (SEBT)



Star Excursion Balance Test

Introduzione

SEBT (Star Excursion Balance test)



- Quantifica la capacità di controllo posturale dinamico (*Gribble et al. 2004; Hertel et al. 2006*)
- **Identifica soggetti ad alto rischio di infortuni agli arti inferiori.** (*Olmsted et al., 2002; Plisky et al., 2006;*)
- Valuta i deficit post-infortunio e progressi riabilitativi. (*Plisky et al., 2006; Filipa et al., 2010*)
- Richiede: buona flessione dorsale della caviglia
corretto piegamento di anca / ginocchio
mobilità articolare ed efficiente controllo neuromuscolare.
- **Semplice, economico ed affidabile** [coeff. 0.86] (*Kinzey et al.; 1998*)

(da F. Santolamazza, 2012)

Star Excursion Balance Test

Metodi (SEBT)

- 3 direzioni per gamba



- L'obiettivo: toccare il punto il più lontano lungo le 3 direzioni attraverso il movimento di un arto inferiore, mantenendo l'equilibrio monopodalico sull'arto controlaterale.

- Outcome: Distanza [cm]

Valore composto [%] (calcolata sommando le 3 distanze, dividendo per la lunghezza dell'arto e moltiplicando per 100)

(da F. Santolamazza, 2012)



Grazie per l'attenzione !!!

–Andrea Molina