

IL RISCALDAMENTO DELLA PALLACANESTRO

Alla luce delle nuove teorie
e dell'esperienza fatta in questi anni
ho così variato la mia proposta di
riscaldamento

Massimo Annoni

FEDERAZIONE ITALIANA
PALLACANESTRO

I CORSO NAZIONALE PER
PREPARATORI FISICI

TESINA : Il riscaldamento nella pallacanestro

A cura. Prof. Massimo Annoni

RISCALDAMENTO

Preparare la **persona** ad un'attività motoria intensa e non usuale

Aspetto
PSICOLOGICO

Aspetto
FISIOLOGICO

Aspetto
TECNICO

Aspetto
TATTICO

Prevenzione
degli INFORTUNI

Preparazione e
miglioramento della
PERFORMANCE

Aspetto fisiologico del RISCALDAMENTO

OBIETTIVO GENERALE:

Preparare la persona ad una attività motoria intensa

OBIETTIVI SPECIFICI:

- Migliorare le prestazioni
- Ridurre i rischi di infortunio

Il riscaldamento

suddivisioni in fasi

- **Attivazione**

(prima parte del riscaldamento; attività motoria blanda, non sempre con stretta attinenza allo sport praticato)

- **Riscaldamento dinamico muscolare**

(es. a carico della muscolatura specifica di media intensità)

- **Allungamento muscolare**

(solo se ritenuto necessario per il programma di lavoro da svolgere)

- **Esercizi specifici**

(attività motoria con una marcata connotazione tecnico /tattica ad intensità più elevata e crescente)

Il riscaldamento nei giochi sportivi di squadra

Obiettivi personali

- Prepararsi psicofisicamente all'attività
- Predisporre a rinforzare legami socio-affettivi all'interno delle dinamiche del gruppo squadra

Obiettivi di squadra

- Rinforzare legami socio-affettivi del gruppo
- Richiamare situazioni tecnico/tattiche di gioco

Il riscaldamento nei giochi di squadra

PRE_ALLENAMENTO

- Preparare ogni singolo atleta a raggiungere la migliore condizione per affrontare gli specifici contenuti dell'allenamento
- Curare lo stato di forma fisica e mentale di ciascun giocatore per giungere ad una perfetta amalgama di squadra, con particolare attenzione a neoacquisti, infortunati...

Il riscaldamento nei giochi di squadra

PRE_GARA

- Preparare ogni singolo atleta, in quanto componente della squadra, a raggiungere la migliore condizione per affrontare la gara
- Spiccata attenzione alla squadra come entità
- Pur ribadendo l'importanza del singolo, dare maggior cura alla "molecola" squadra che "all'atomo" giocatore

Il riscaldamento pre-gara nella pallacanestro I

Attivazione

- attività anche basket-specifiche a bassa intensità
- tiri liberamente fatti
- ruota, a bassa intensità, anche con varianti
- andature, da inserire come esercizio a sé o come elemento della ruota
- riunione con l'allenatore per chiarimenti tecnico/tattici e modulazione affettivo/emotiva pre-partita

Il riscaldamento pre-gara nella pallacanestro II

Riscaldamento dinamico muscolare

(esercizi di intensità media a carico dei gruppi muscolari maggiormente coinvolti nel gioco)

- Side squat
- Split squat
- Esercizio a carico di adduttori e abduttori
- “Eagle” e “reverse eagle”
- 1 leg squat
- Apertura braccia da busto inclinato

Il riscaldamento pre-gara nella pallacanestro III

Allungamento muscolare

E' fatto passando da una posizione di allungamento all'altra in modo cadenzato con l'atto respiratorio

E' lasciata la possibilità ad atleti che, per “esigenze personali” reali o presunte, cioè basate solo su convinzioni più che su reali esigenze fisiologiche, sentono la necessità di eseguire una routine di stretching classica, di farlo

Il riscaldamento pre-gara nella pallacanestro **IV**

Esercizi specifici

Stimolo tecnico ed esaltazione della reattività

Rimbalzi a canestro senza la palla...
con shuffle ed...
esercizi di velocità di piedi...
con cambi di direzione

Il riscaldamento pre-gara nella pallacanestro V

Esercizi specifici

Stimolo specificatamente tecnico

- **ruota con crescente contenuto tecnico** (partenze, cambi direzione, esitazioni, passaggi, tiri...)
- **ruota con crescente intensità** (rapidità movimenti, potenza espressa...)
- **ricerca della massima concentrazione possibile** (pulizia del gesto atletico, efficacia del gesto: fai sempre canestro!)
- **gesti tecnico/specifici** (tiri liberi...)

Il riscaldamento pre-allenamento nel basket I

Precisazione

il riscaldamento pre-allenamento può essere:

- più vario di quello di gara
- diversamente modulato nel tempo
- con una grande specificità nei contenuti in base al tipo di lavoro che si dovrà affrontare
- con la possibilità di usare una grande varietà di attrezzi

Lo schema: *attivazione / risc. din. muscolare / all. musc. / es. specifico* può anche subire delle variazioni, ma sempre nel rispetto della progressione dell'intensità del carico

Il riscaldamento pre-allenamento nel basket II

Attivazione

uno o più esercizi a bassa intensità per una durata di circa 10'

- tiri liberamente fatti
- tiri a tutto campo con palleggio e cambi direzione
- ruota con/senza varianti
- altri tipi di ruota: tutto campo, da sotto, da metà campo con più file d'appoggio...
- discese a due tutto campo con andature scelte
- idem con variazione di tiro...e tagliafuori
- idem con difesa passiva o 1/2 pass. e 1/2 attiva
- idem con uso di palle differenti
- corda, elastici ed altri attrezzi
- ...

Il riscaldamento pre-allenamento nel basket III

Allungamento muscolare

Ruotine di esercizi libera o guidata o parzialmente guidata
La scelta degli esercizi e la durata dipende dal contenuto
dell'allenamento

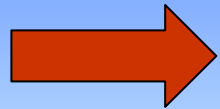
Viene inserita nel riscaldamento solo se ritenuta necessaria
e coerente col resto del lavoro proposto

Il riscaldamento pre-allenamento nel basket IV

Esercizi specifici

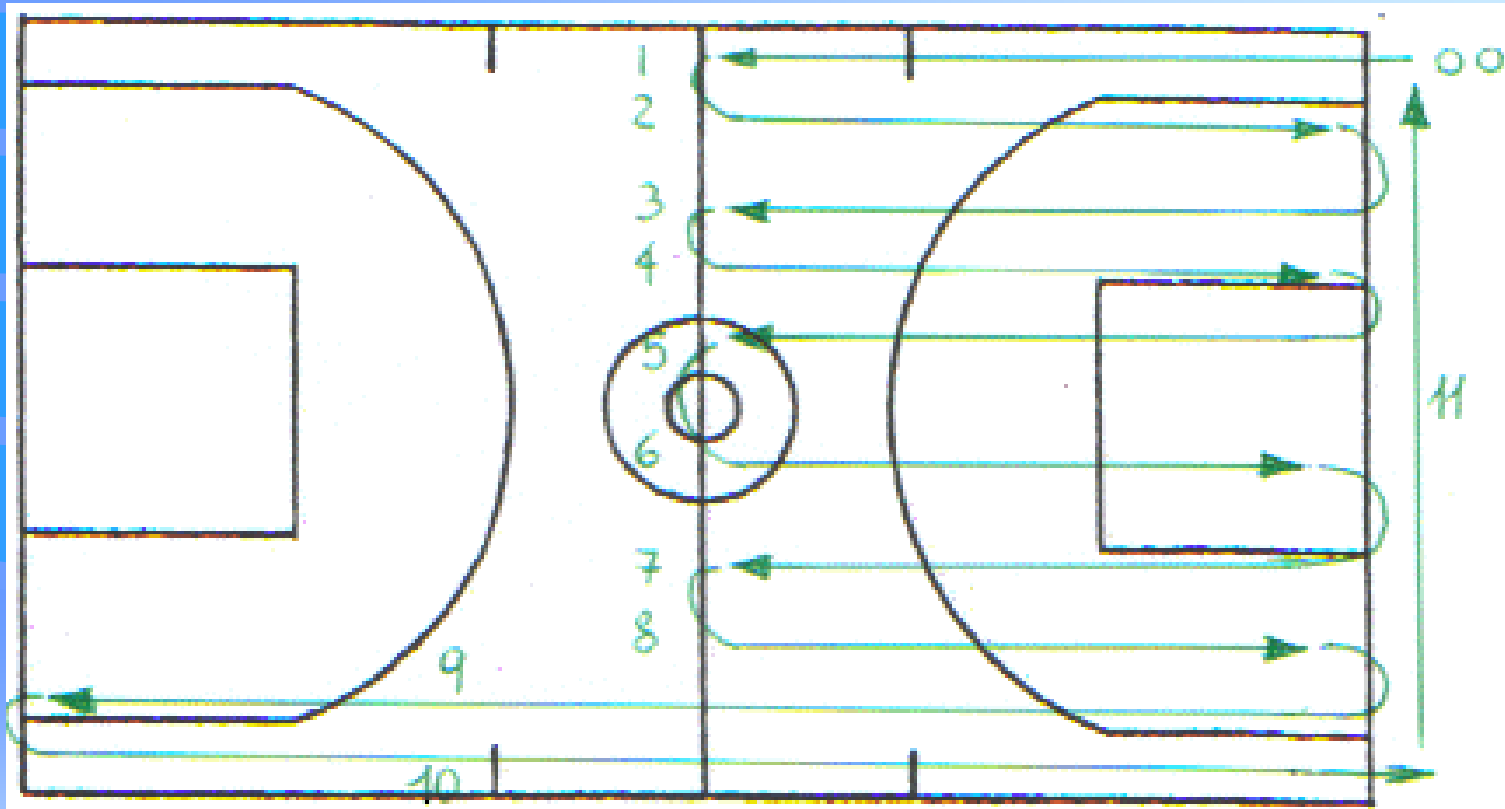


Dipendono dal contenuto dell'allenamento: possono infatti essere un ottimo modo per introdurre il lavoro ponendo l'attenzione su particolari ritenuti importanti



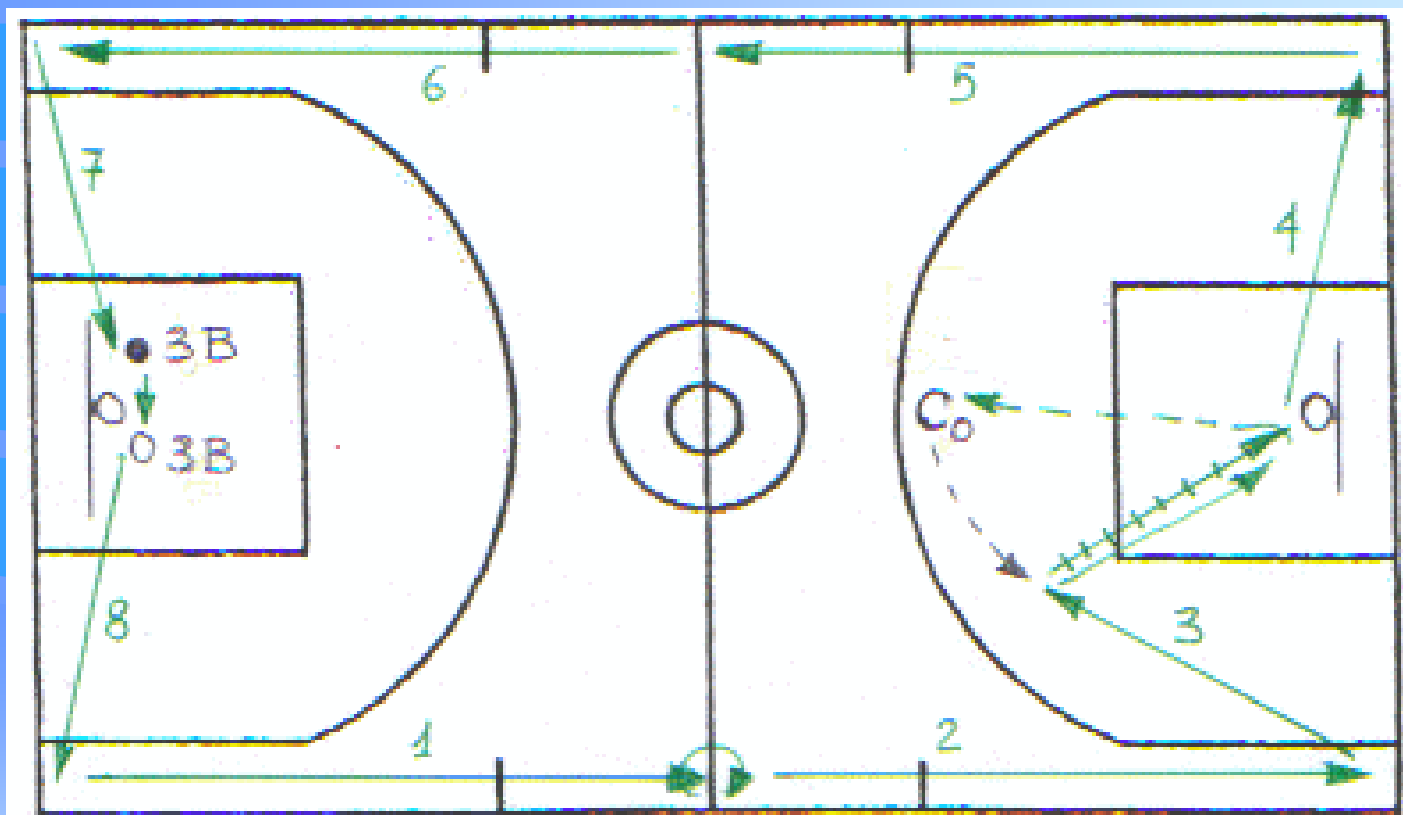
Posso anche scegliere di effettuare un riscaldamento generale orientato al basket.

Il riscaldamento nel basket: andature organizzate



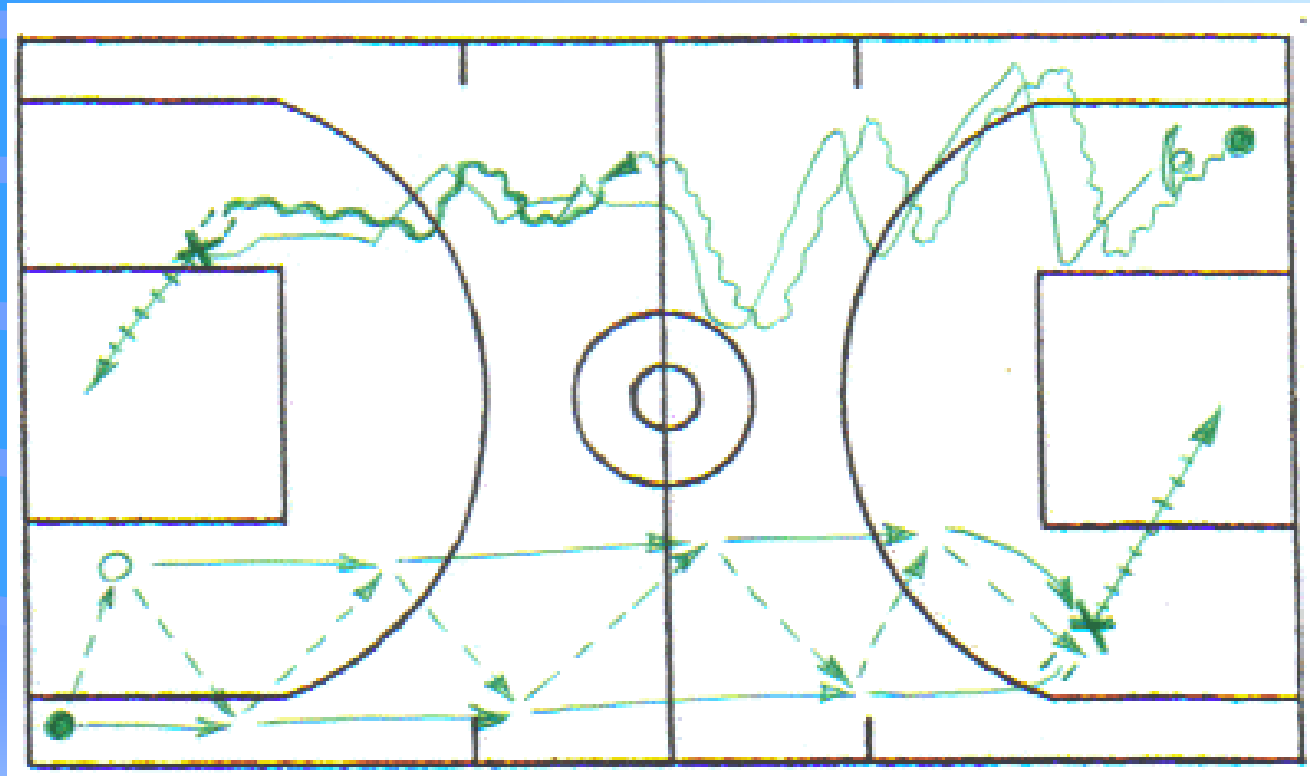
Legenda: 1- skip alto; 2- calciata dietro; 3- sourplace; 4- corsa all'indietro; 5/6- scivolamento laterale; 7/8- carrioca; 9- passo stacco; 10- corsa balzata; 11- di passo

Il riscaldamento nel basket: andature organizzate ed elementi tecnici I



Legenda: 1- skip alto; 2- calciata dietro; 3- scatto verso la palla e tiro a canestro con rimbalzo e passaggio della palla al coach; 4/7/8- scivolamento laterale; 5/6 carioca; 3B- effettuare 3 balzi prima con la palla da 3-4 Kg. e poi con la palla da basket

Il riscaldamento nel basket: andature organizzate ed elementi tecnici II



Legenda: esercizio A- discesa a due in scivolamento laterale; tagliafuori sul tiratore e lotta al rimbalzo

esercizio B- uno contro uno con difesa passiva fino a metà campo; poi “live” con tagliafuori e rimbalzo