

RELATORI E ARGOMENTI:

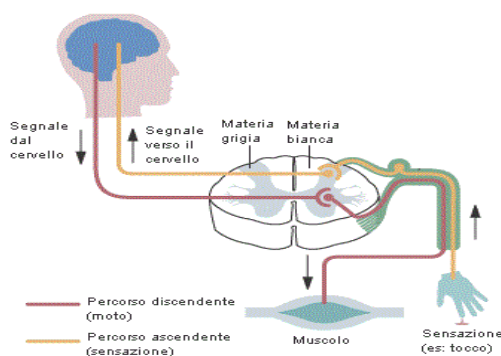
- Dott.ssa: Fulvia Massaroni
Allenare la mente per migliorare la performance sportiva (Differenze tra training e coaching)
- Emanuele Aronne (Arbitro serie A)
Preparazione mentale della partita e rapporto con gli allenatori.
- Pablo Adrian Fogante (Preparatore Fisico Territoriale del Lazio)
Percezione corporea globale e localizzata nelle esercitazioni preventive nella pallacanestro.

La Percezione corporea globale e localizzata nelle esercitazioni preventive nella pallacanestro.

Buon giorno!

Quando parliamo di un giocatore, un arbitro, un atleta, ecc, si parla di un insieme psicofisico, di una integrazione. Uno senza del l'altro non potrà arrivare al massimo delle sue potenzialità.

Partendo da un punto fisso: il cervello **conosce movimenti**, non muscoli.



Processi cognitivi implicati nell'apprendimento: **Input(Stimolo)** → Identificazione! degli stimoli → Selezione! della risposta → Programmazione della risposta → **Output (MOVIMENTO)**

Presa di Decisione:- Percezione!- Attenzione!- Anticipazione!- Riconoscimento di pattern!- Memoria !

Percezione: ? globale e localizzata. ?

Prevenzione: si intende l'insieme di tutti quei lavori che hanno come obiettivo la limitazione dei rischi d'infortunio del nostro atleta.

L'allenamento preventivo deve:

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

Il CORE importanza nella prevenzione degli infortuni.

-FUNZIONE DEL CORE.

-ESERCITAZIONI PER ATTIVARE IL CORE.

.....Essere proattivi con il proprio corpo.... !

Con la preabilitazione, cerchiamo di costruire la forza e la stabilità intorno alle aree più vulnerabili, migliorando nel contempo la mobilità, l'equilibrio e la funzione articolare. ! Poiché la preabilitazione affronta gli squilibri muscolari che portano alle lesioni, aiuta a prevenire molti infortuni.....

"Prehabilitation" è definita come la preparazione di un individuo a resistere a un evento stressante attraverso il miglioramento della propria capacità funzionale.!

- E' la capacità di preparare i propri atleti alle sollecitazioni tecniche e ai movimenti specifici che vengono richiesti durante la partita.!
 - Parte dal concetto di "movimento in campo" che è differente tra sport e sport.!
 - Il programma di preabilitazione parte dalla conoscenza delle sollecitazioni specifiche e dal modello biomeccanico potenziale funzionale dell'atleta.
-
- 1-La prevenzione parte dal concetto di sovraccarico e infortunio.!
 - 2-Gli esercizi preventivi possono essere gli stessi per sport diversi.!
 - 3-Gli esercizi preabilitativi invece sono differenti a seconda dello sport in base al gesto sportivo specifico.!
-
- Autoefficacia
Fiducia nelle proprie capacità di eseguire un certo compito.!
 - Motivazione!
Intensità e direzione dell'impegno individuale verso uno scopo.!
 - Abilità mentali : Tecniche e strategie mentali per incrementare la prestazione.

AUTOEFFICACIA

Convinzione di essere o meno capaci di mettere in atto uno specifico comportamento!

(es. eseguire correttamente un esercizio).

ma anche di controllare il processo necessario per ottenere tale comportamento

(es. riuscire ad eseguire un esercizio in diverse condizioni di affaticamento).

Per una buona prestazione è determinante l'integrazione di preparazione tecnica, fisica e mentale.

- Nel contesto della preparazione fisica, utili in particolare alcune abilità mentali: controllo dell'attivazione, attenzione e concentrazione, self-talk.

Per l'atleta sono utili:

- - percezione di ritmo respiratorio e cardiaco, di tensione muscolare e di altre sensazioni somatiche;!
- - padronanza di alcune tecniche di decontrazione ed attivazione;!
- - controllo sensazioni di fatica, in particolare nelle prove di durata (in esercitazioni cicliche, attenzione a stimoli connessi al mantenimento del ritmo esecutivo ottimale).

Attenzione: meccanismo a capacità limitata che indirizza in modo selettivo la percezione e l'elaborazione degli stimoli.

Concentrazione: capacità di controllare i processi di pensiero e di focalizzare l'attenzione nel tempo, filtrando stimoli interni ed esterni.

Per l'atleta è utile saper:!

- selezionare gli stimoli a cui rivolgere l'attenzione;
- spostare l'attenzione al momento opportuno verso informazioni appropriate (variazione focus attentivo);
- individuare proprie modalità per mantenere la concentrazione.

Riscontrata maggiore influenza di focus attentivo esterno su efficacia del movimento (es. equilibrio, accuratezza) ed efficienza del movimento (es. forza, velocità, resistenza).

I FATTORI DI RISCHIO

Fattori estrinseci

Terreno di gioco

- Condizioni ambientali (temperatura, umidità)
- Calzature
- Bendaggi errati

- Fattori tattici (cambio allenatori)

- Tipo d'arbitraggio

- Contatti

Fattori intrinseci

- Disequilibri posturali

- Alterazione carico

- Deficit di funzionalità muscolare

- squilibri muscolari

- onda "shock"

- **fattori psicologici**

- fattori metabolici

- BMI----> $F = A \times M$

- Sovraccarico generale

- Qualità del riscaldamento

- Qualità del defaticamento

L'Attivazione: cosa deve contenere ed esercitazioni.

-mobilità articolare e stretching dinamico!

-esercizi funzionali!

-esercizi di controllo neuromuscolare!

-andature specifiche

Defaticamento: importanza ed esercitazioni.

Distorsione caviglia, 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 neuro-muscolare!

- Ridotto controllo propriocettivo!

- Ridotto controllo posturale

Esercizi di stretching obiettivo: migliorare la dorsiflessione.

Potenziamento con elastici rinforzo analitico.

Esercizi di forza eccentrica:

-I muscoli stabilizzatori della caviglia lavorano in eccentrico.

-Fondamentali per la prevenzione delle tendinopatie.

Ginocchio:

LCA come si lesiona?

- Nella ricaduta dal salto!
- Valgo stress!
- Valgo stress + rotazione!
- Movimenti laterali + rotazione!

Fattori predisponenti:

- ☞ Fattori strutturali!
 - Ginocchio valgo (donne, atleti alti e di colore)!
 - Tipologia d'Appoggio!
 - Arto corto!
 - Lunghezza arto inferiore!
- ☞ Superfici di gioco (superfici di gomma con aumento del grip e delle sollecitazioni al ginocchio)!
- ☞ Fatica aumenta la rigidità delle fibre

Esercizi di stretching e potenziamento per il ginocchio.

PARTE PRATICA:

- 1-Valutazione squat test e ankle test. Perché?
- 2-Esercitazioni di mobilità articolare.
- 3-propriocezione, percepire il corpo.
- 4-Core respirazione. Perché?
- 5-Core stability: corpo libero, elastici, fitball, ecc.
- 6-Body stability: corpo libero, con instabilità, con elastici, con palla zavorrata, con pesi. Con coni, con spostamenti, in decelerazione, arresti, ecc.
- 7-Preventiva per caviglia.
- 8-Preventiva per ginocchio.
- 9-Attivazione.
- 10-Defaticamento.

Pablo Adrian Fogante Preparatore Fisico Territoriale del Lazio

Cell: 3491039277

Mail: pafrug@tiscali.it