



FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO
COMITATO REGIONALE PIEMONTE

ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE PER
L'AVVIAMENTO ALL'ESERCITAZIONI CON I
SOVRACCARICHI E FORME DI
PREVENZIONE

Bardonecchia 6-7-8 giugno 2003

PROTOCOLLO DI LAVORO

1. **Esame chinesiologicalo**
2. **Potenziamento equilibrato**
3. **Esercitazioni propedeutiche con bastoni**

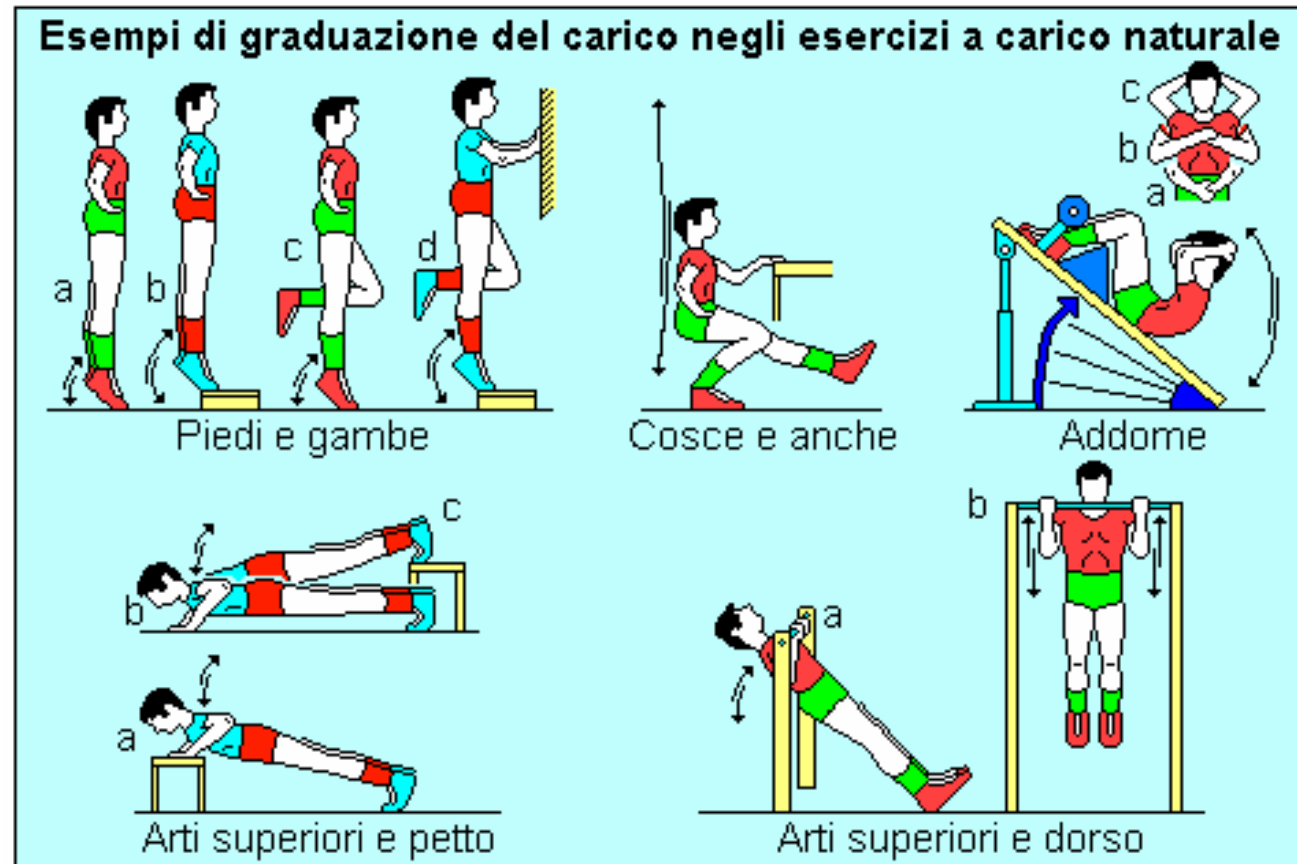
Esame chinesiologicalico (del portamento)

al fine di valutare se i soggetti che stiamo per avviare al lavoro con i sovraccarichi presentano

asimmetrie, atteggiamenti scorretti a livello del tronco, degli arti inferiori e nel nostro caso degli arti superiori.

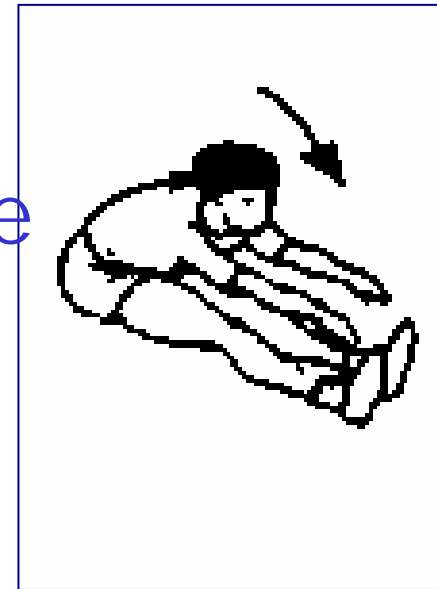


Eseguire un lavoro di potenziamento equilibrato tendente anche a compensare eventuali asimmetrie

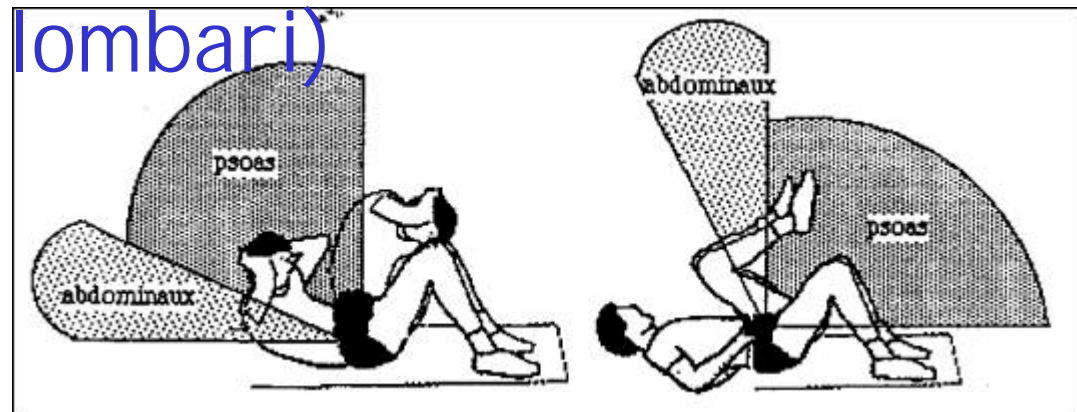


✓ Programmare un graduale incremento del carico di lavoro tenendo conto dell'età biologica dei soggetti

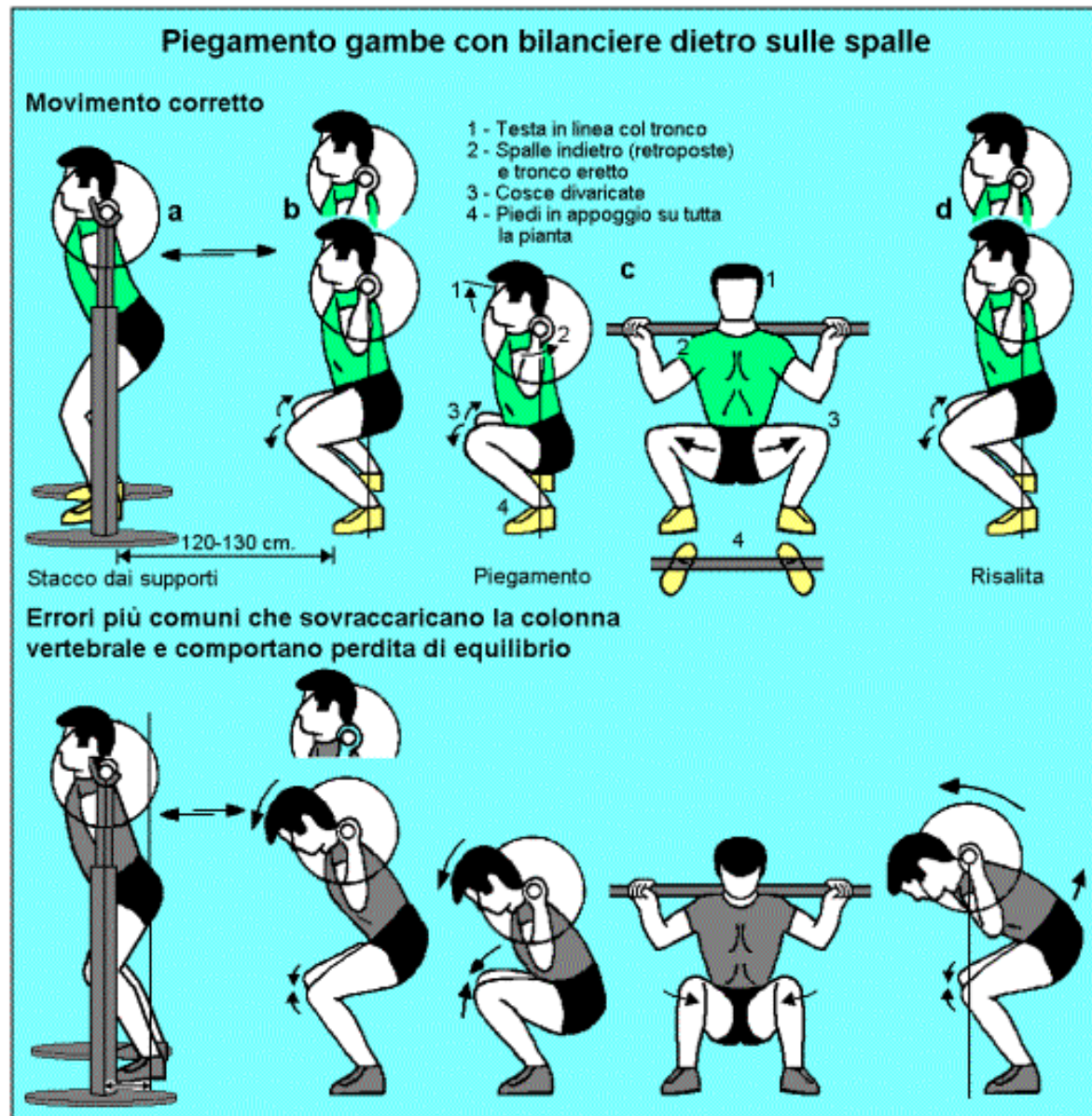
✓ Curare la mobilità articolare



- ✓ lavoro di educazione posturale
- ✓ lavoro di educazione propriocettiva
- ✓ Eseguire una grossa quantità di lavoro per la muscolatura del tronco (addominali e lombari)



Accorgimenti per effettuare i piegamenti sugli arti inf. in modo corretto



CARICO GRAVANTE SULLA C.V. IN FUNZIONE DELLA FLESSIONE DEL BUSTO

Persona alta 180 cm.

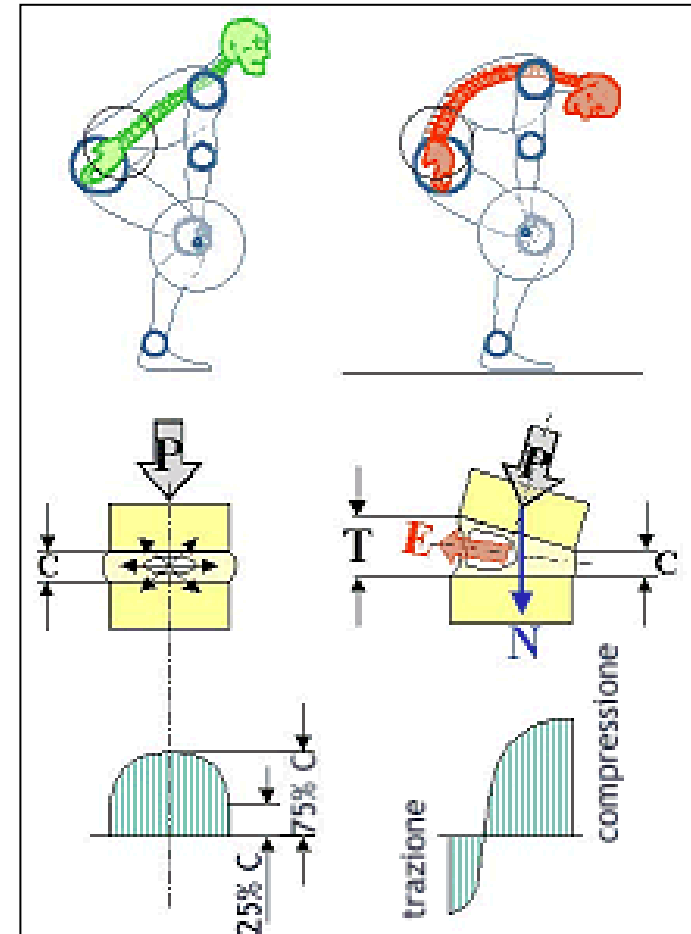
Peso 93 kg.

Con carico di 30 kg.

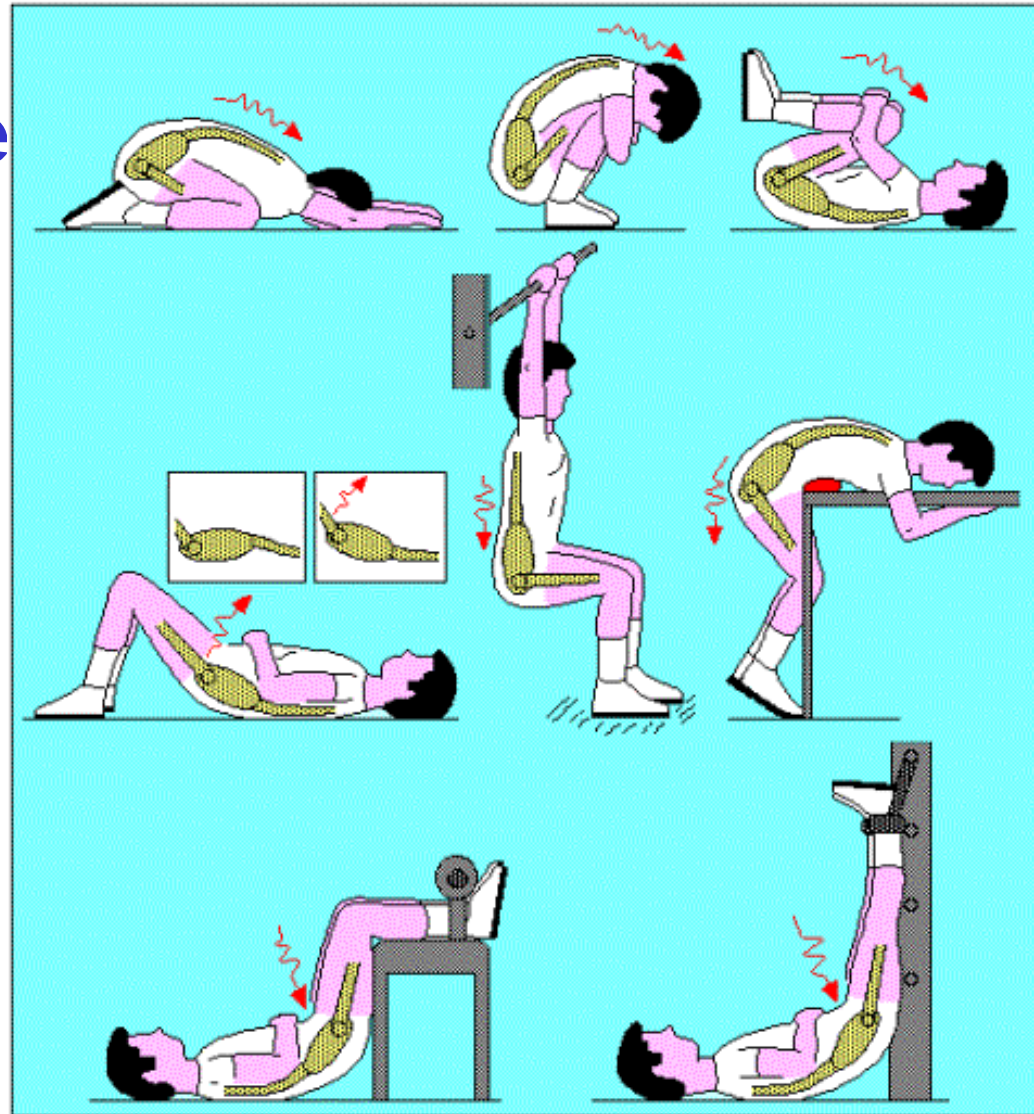
Inclinazione = $\sim 10^\circ$ sul disco L5-S1
grava un peso di kg. 207

Inclinazione = $\sim 50^\circ$ sul disco L5-S1
grava un peso di kg. 593

Inclinazione = $\sim 90^\circ$ sul disco L5-S1
grava un peso di kg. 728

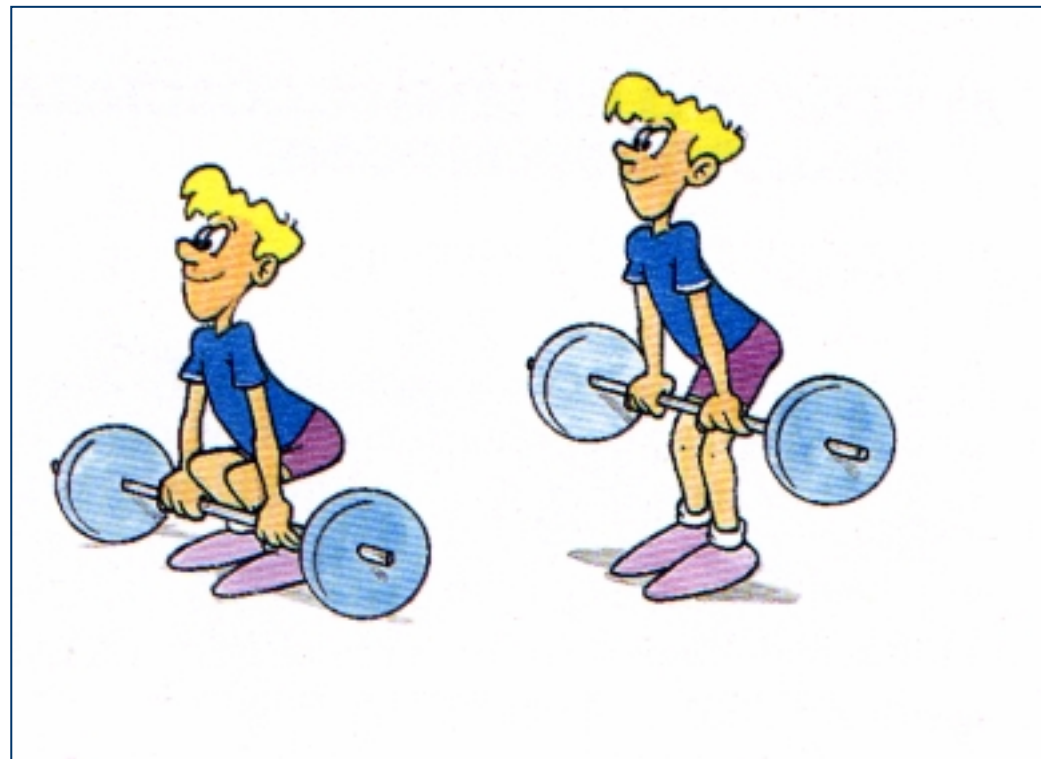


Esercizi di decompressione vertebrale

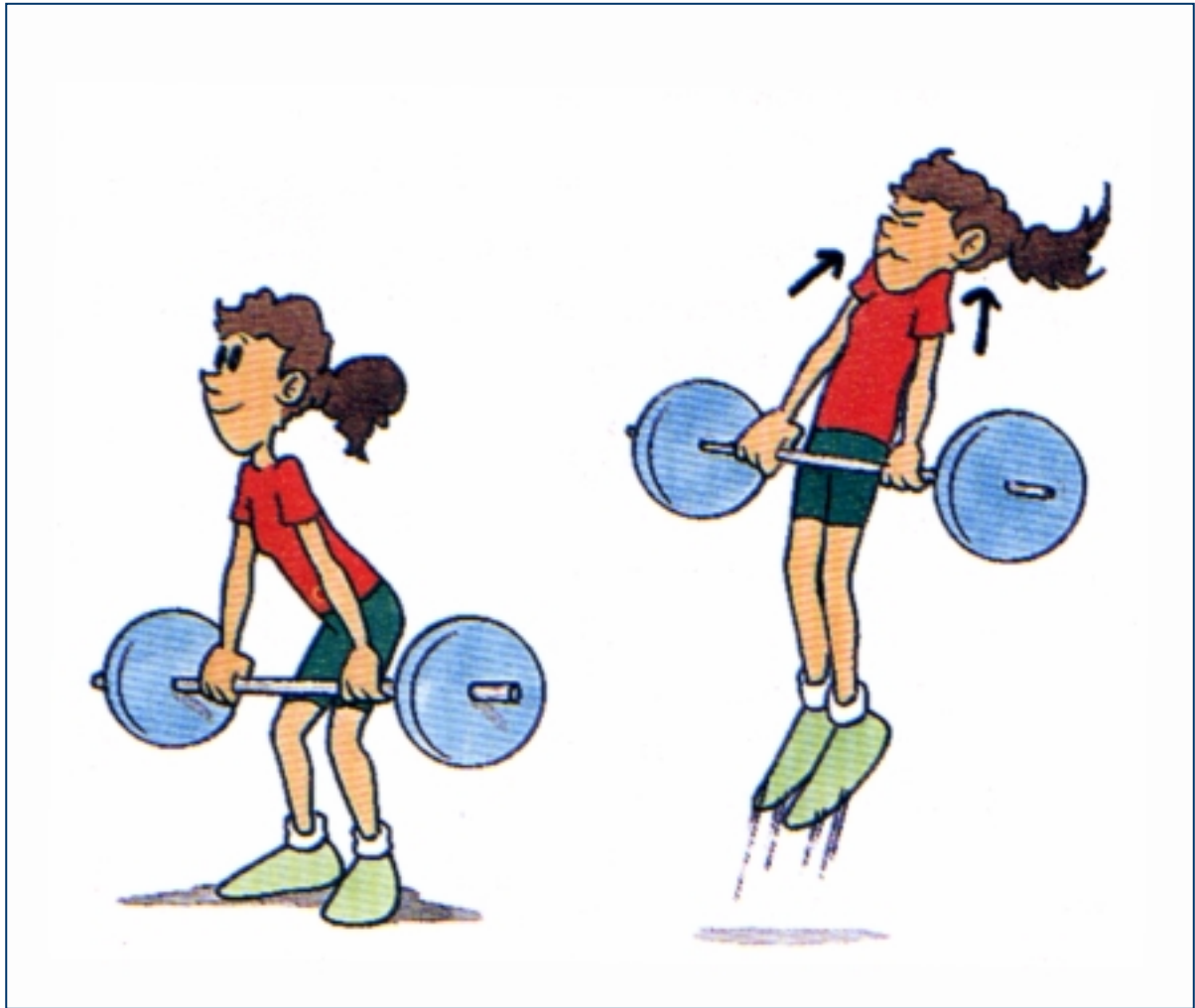


Sollevamento del bilanciere da terra fino alle ginocchia

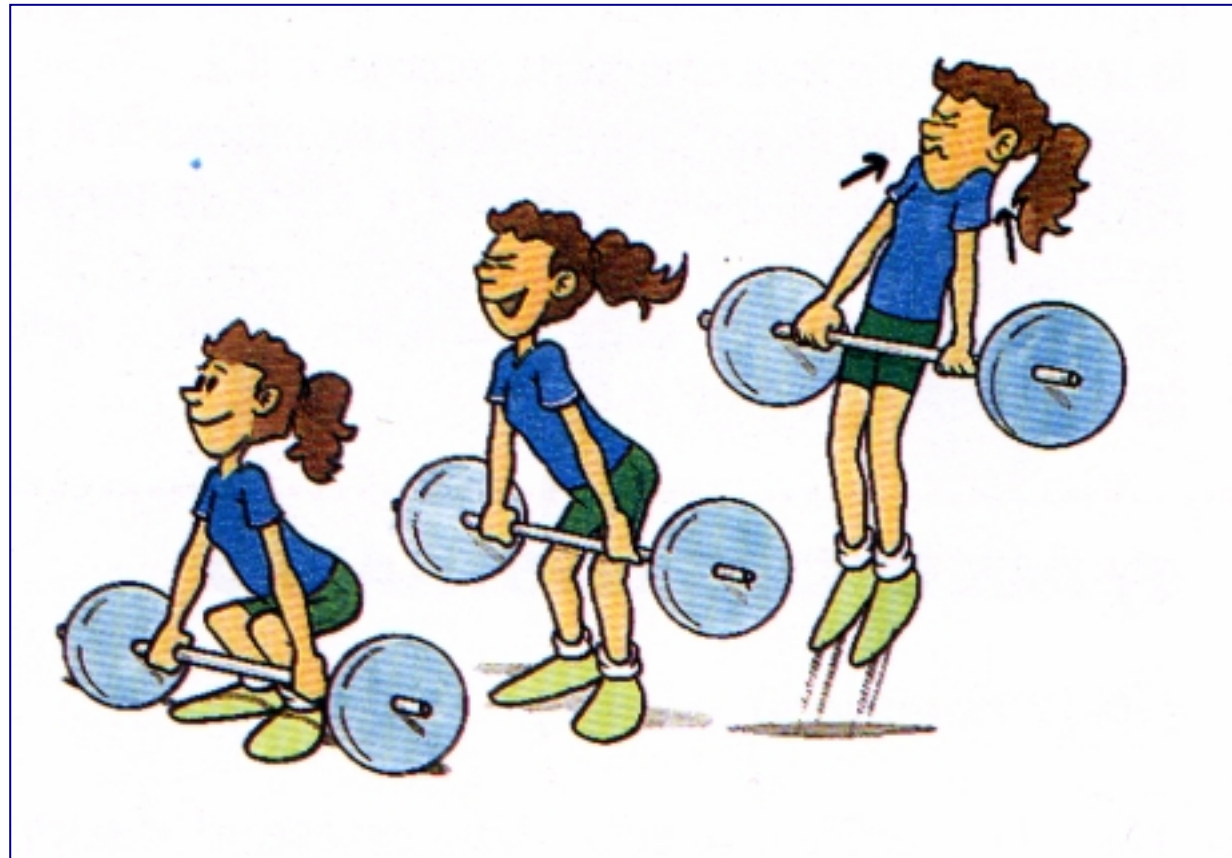
✓ Sollevare e
abbassare
lentamente il
bilanciere



Tirate con saltello da terra

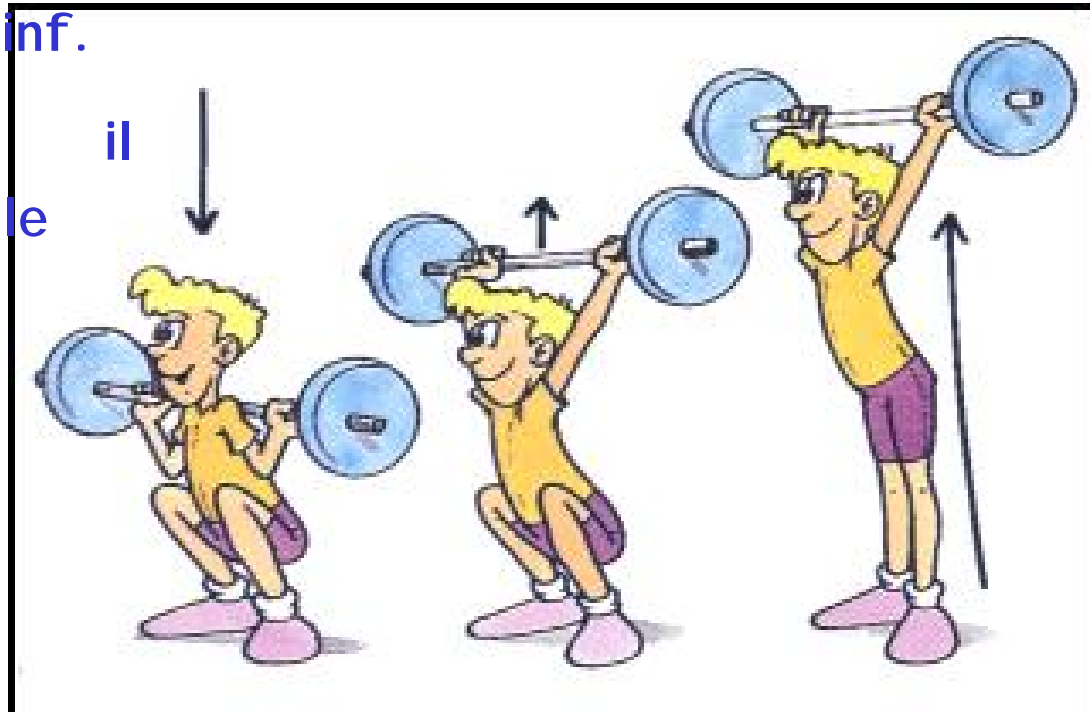


Tirate con saltello da terra



Distensioni posizione strappo in 4 tempi

1. Piegare gli arti inf.
2. Distendere gli arti sup.
3. Distendere gli arti inf.
4. Riappoggiare bilanciere sulle spalle



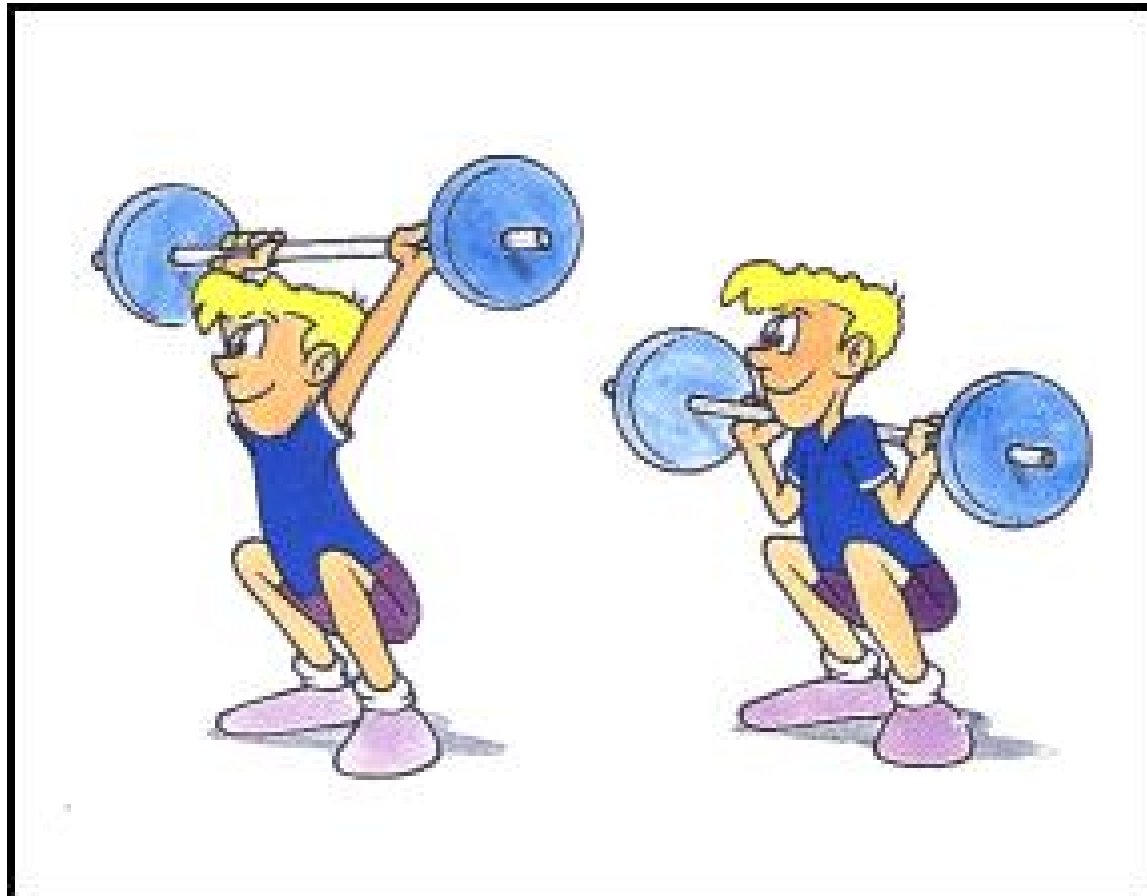
Discese in accosciata impugnatura strappo

- Piegare e distendere gli arti inf. con il bilanciere sopra la testa



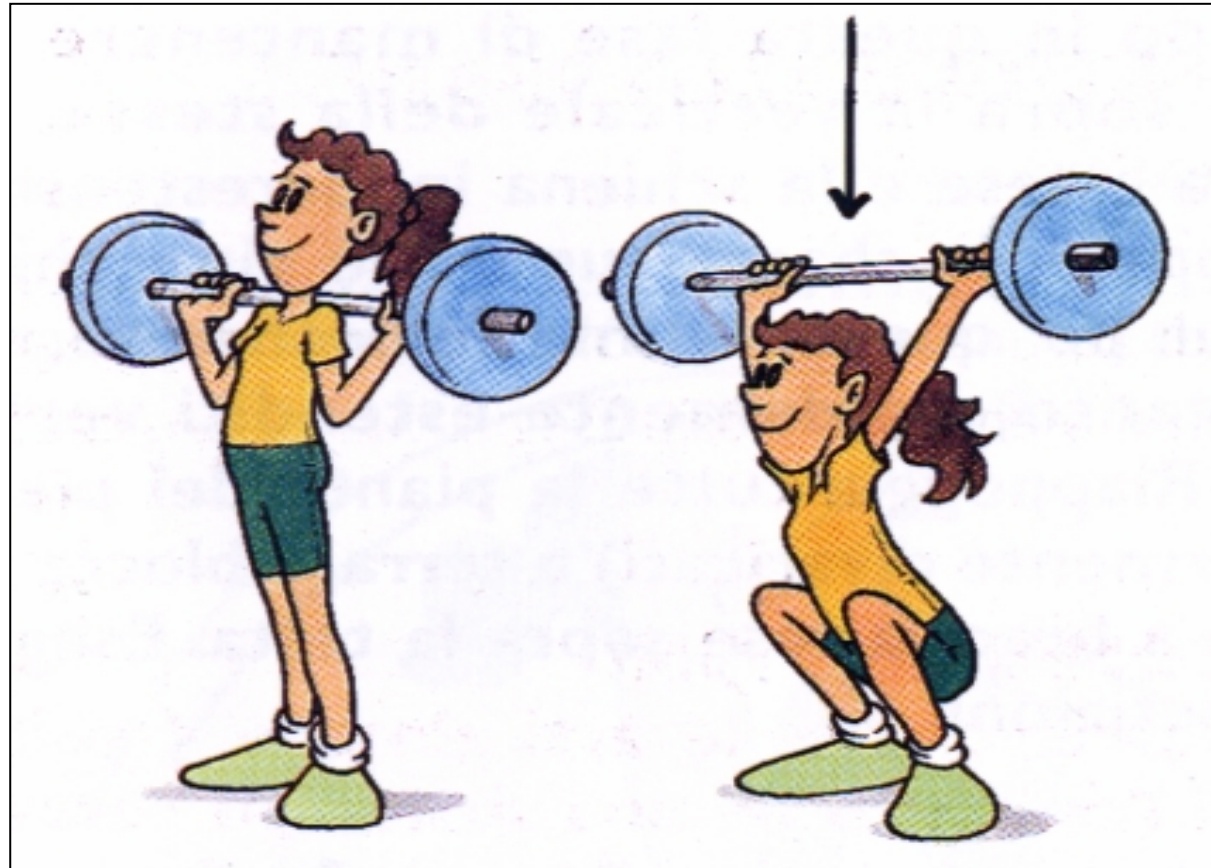
Distensioni da posizione strappo

✓ Da arti inf.
piegati spingere il
bilanciere verso
l'alto



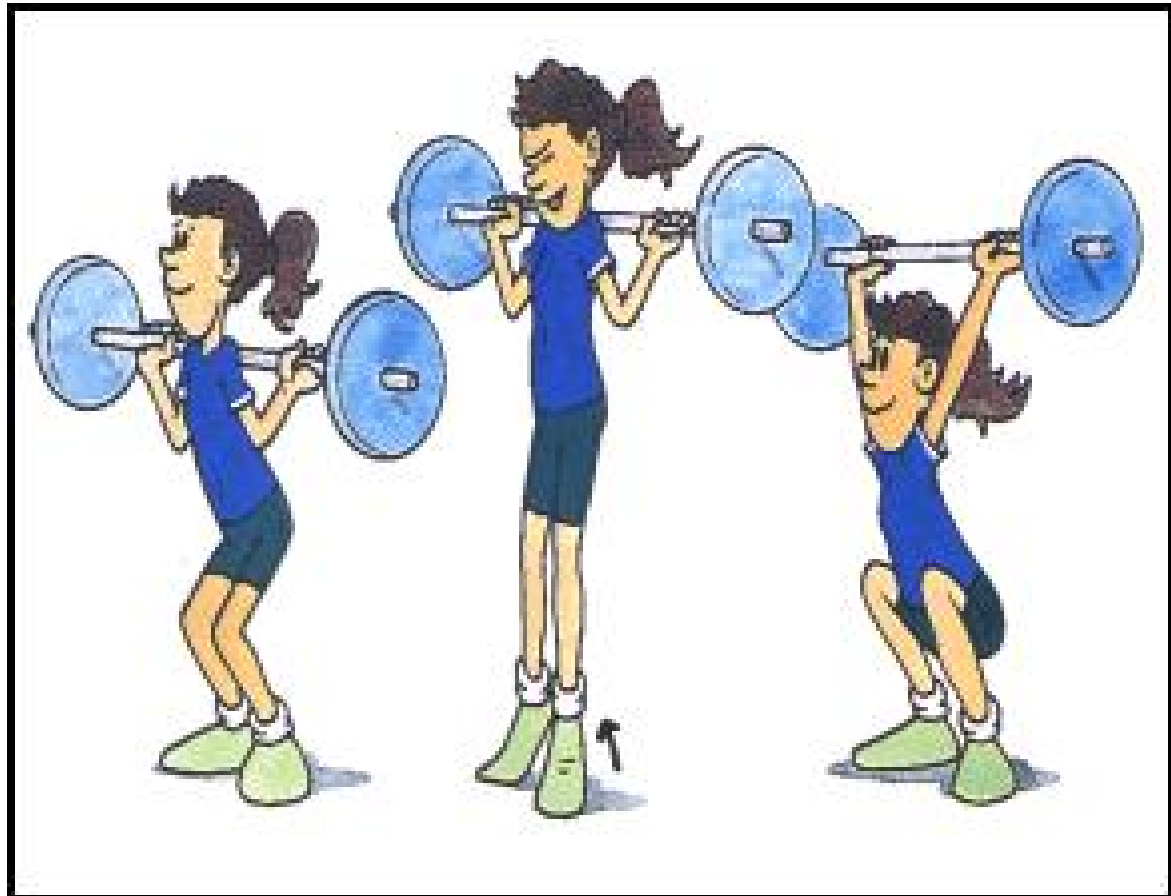
Discese in accosciata impugnatura strappo

✓ Gli arti inf. si piegano mentre il bilanciere viene spinto verso l'alto

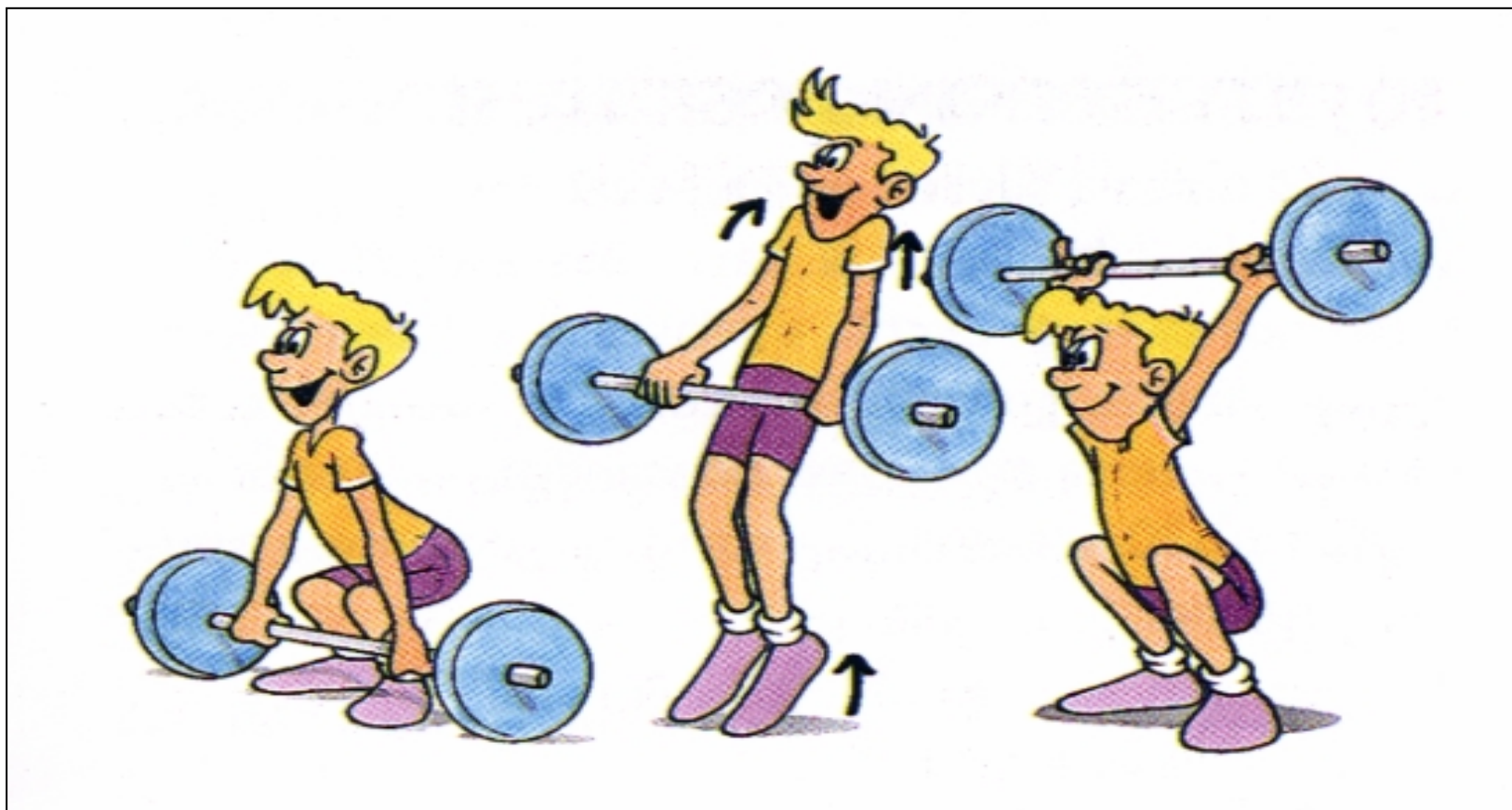


Discese in accosciata impugnatura strappo con spinta arti inf.

✓ In seguito ad una spinta verso l'alto gli arti inf. questi si piegano mentre il bilanciere viene spinto verso l'alto



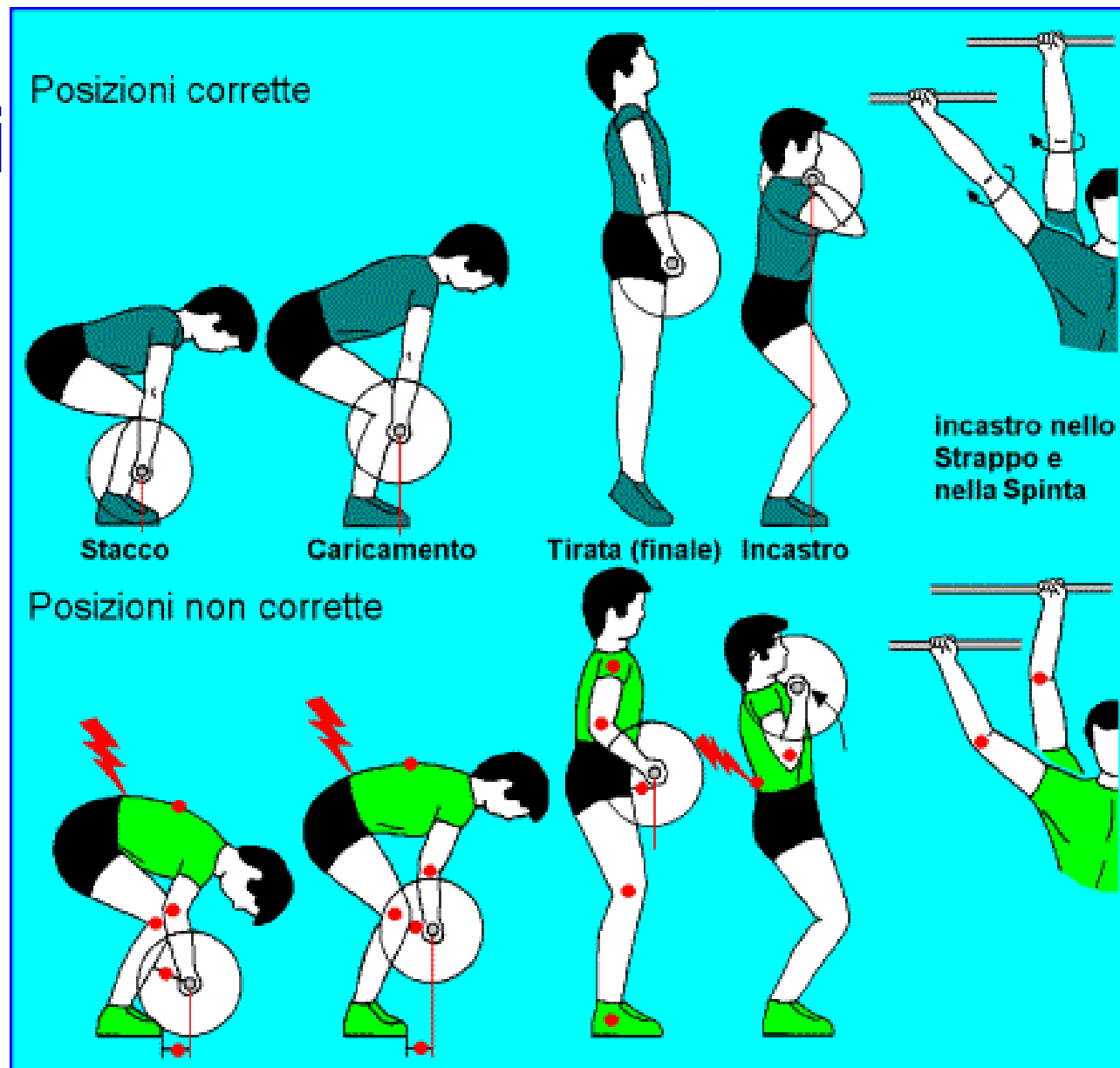
Strappo



Le fasi dell'esercizio



Gli errori più comuni



BIBLIOGRAFIA

- AA.VV. "Manuale tecnico-pratico di pesistica per insegnanti ed alunni della scuola dell'obbligo" 1996 F.I.L.P.J.K
- Beraldo S. "Gli esercizi della pesistica per gli sport di potenza" Atletica Vol. 31 n. 3 luglio-settembre 2000 pp.41-56
- Pellis G. "Il sollevamento dei pesi: la distribuzione del carico sulla colonna vertebrale" <http://www.benessere.com>
- <http://www.sporttraining.net>