

Work-shop:

La Preparazione Fisica nel Basket Moderno

**“Analisi della Prestazione della
Pallacanestro di Medio Livello”**

- Esperienze della SRS Marche -

Carlo Castagna

castagnac@libero.it



Ancona 14 maggio 2005

Sommario

Esercitazioni di gioco

Recupero e sprint

Sperimentazione:

**Analisi delle
Esercitazioni di gioco**

Interrogativi di Ricerca

**E' possibile usare
esercitazioni di gioco [EG] per
lo sviluppo metabolico?**

**La FC è un valido strumento per
valutare il carico di allenamento
nelle EG?**

Soggetti

| n= 14 | Media (DS) |
|--|--------------------|
| Età (anni) | 18.9 (2.3) |
| Altezza (cm) | 184.7 (5.9) |
| M.C. (kg) | 74.4 (5.1) |
| VO_{2peak} (ml kg⁻¹min⁻¹) | 56.6 (8.6) |
| FC_{max} (battiti min⁻¹) | 197 (9) |

Validità FC/ VO_2

Protocollo incrementale specifico:

Esercitazioni di gioco libere a ranghi differenziati

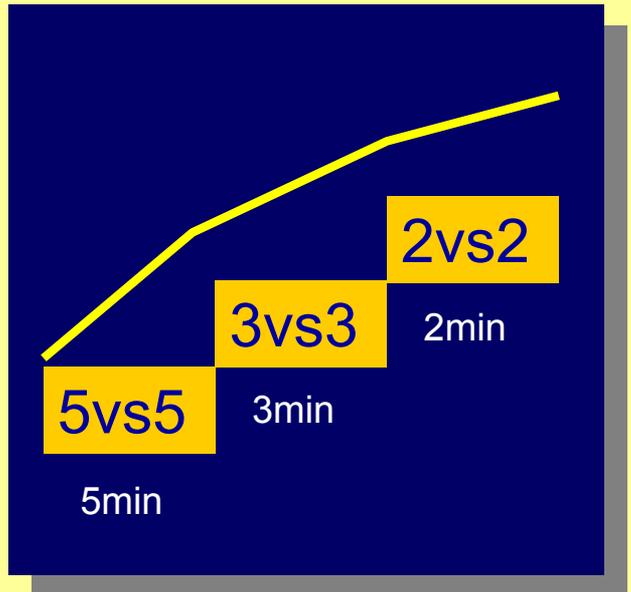
5vs5 → 3vs3 → 2vs2 [tutto campo]



Validità FC/VO₂

Protocollo
incrementale
specifico:

FC/VO₂ → K4b²



Validità FC/ VO_2 : Risultati

Relazione FC/ VO_2

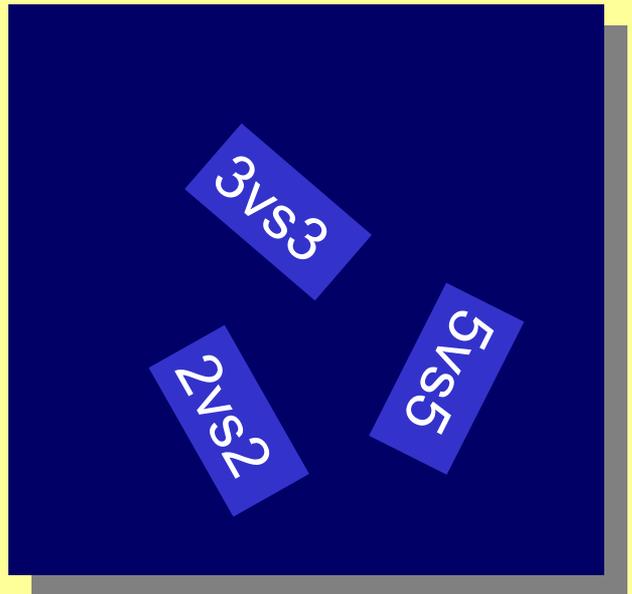
$r^2=0.93\pm 0.04$ $p<0.001$

[range 0.83-0.97]

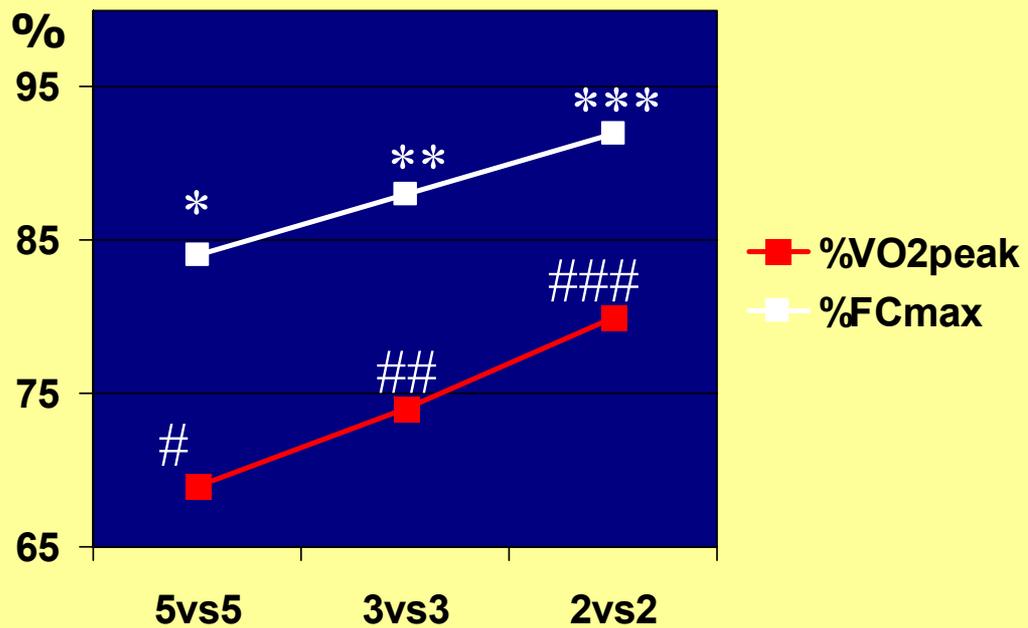
Risposte FC/VO₂ EG

Protocollo
Casuale EG

FC/VO₂ → K4b²



Risposte FC/VO₂ EG



Discussione / Conclusioni

**FC valido strumento per controllo
allenamento metabolico**

**EG potenzialmente utili per
allenamento basket specifico
Endurance**

"Analisi della Prestazione della Pallacanestro di Medio Livello"

Recupero & Sprint

Interrogativi di Ricerca

Recupero Attivo vs Passivo ?

VO_{2max} vs *Prestazione di Sprint* ?

Metodi

10x15m navetta 30" recupero

Attivi

Passivi

Recupero Passivo → Stazionamento

Recupero Attivo → Corsa 50% MVA

—Dupont e coll. 2003—

Soggetti

n=11

Età=16.8±1.2 anni

MC=73 ±10 kg

H=181.3±5.7 cm

VO_{2peak} =59.58±6.91 ml kg⁻¹ min⁻¹

Risultati

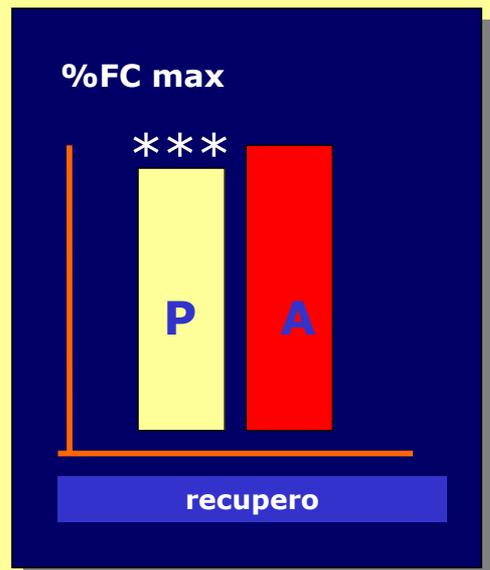
| Recupero | %VO_{2peak} |
|-----------------|----------------------------|
| Passivo | 63.70±10.60 |
| Attivo | 83.72±10.75 |

P<0.0001



Risultati

| Recupero | %FC_{max} |
|-----------------|--------------------------|
| Passivo | 86.72±5.28 |
| Attivo | 89.36±4.44 |
| | <i>P<0.0001</i> |



Risultati

| | Passivo | Attivo |
|-------------------------------|----------|-----------------------------|
| IF% | 3.4±2.3 | 5.1±2.4 <i>P</i> <0.0001 |
| BLac (mM l ⁻¹) | 14.2±3.5 | 13.2±2.9 <i>P</i> =0.37 |

Applicazioni

Elevate Concentrazioni di Lattato

Intervento VO_2 impiegando recupero attivo

“Stai attivo che recuperi prima”

VO_{2max} 50 ml $kg^{-1}min^{-1}$

VO_{2max} 60-65 ml $kg^{-1}min^{-1}$ ← Necessario ?

Ringraziamenti

Grazie per
L'attenzione

Sommario

Esercitazioni di gioco
Validazione della FC
Recupero e sprint