

Valutazione dell'Endurance Specifica nel Basket Mediante il TREIF Test

Carlo Castagna^{1,2}, José Carlos Barbero Alvarez³, Vincenzo Manzi², Maurizio Marini⁴

¹Scuola Regionale dello Sport delle Marche, Area Ricerca e Aggiornamento, Ancona;

²Corso di Laurea in Scienze Motorie di Roma Tor Vergata, Roma;

³Facultad de Educación y Humanidades de Melilla. Università di Granada, Spagna;

⁴Stamura Basket, Settore Giovanile, Ancona.

Email: castagnac@libero.it

Parole Chiave: Valutazione Funzionale, Massima Potenza Aerobica, Pallacanestro, Esercizio Intermittente, Abilità di Ripetere Sprint.

Introduzione

Lo scopo di questa ricerca è stato quello di verificare nella pallacanestro la validità sia di criterio (significato fisiologico) che diretta (prestazione di gioco) di un test intermittente a navetta (base 3x15m) da campo, recentemente proposto per la valutazione dell'endurance specifica negli sport di squadra indoor (Barbero e coll. 2005).

Struttura della Ricerca

Sedici giocatori di basket (età 16.6±2.3 anni, altezza 181±7 cm, m.c. 70.0±10.3, VO_{2max} 60.8±5.8 ml kg⁻¹ min⁻¹) appartenenti al settore giovanile della Stamura Basket di Ancona sono stati sottoposti al TREF test (**figura 1**). Di questi 14 sono stati anche osservati nel corso di incontri amichevoli (2 quarti di 10 min effettivi) con rinforzo. Prima dell'inizio e immediatamente al termine delle partite ciascuno dei 14 giocatori è stato valutato per l'evoluzione (CMJ, Muscle Lab, Bosco Sistem), per la velocità specifica (15m Navetta, Microgate Polifemo, Bolzano) e per l'abilità di ripetere sprint (Line Drill-Suicide Drill, Hoffman e coll. 2000). Nel corso della partita sono state rilevate in ciascun giocatore la concentrazione di lattato ematico (Lactate Pro, Arkray, Tokyo, Giappone) e la frequenza cardiaca (FC, Polar Team System, Polar Oy Finland). Nel corso di precedenti sessioni di valutazione sono stati valutati nei giocatori (n=16) mediante test incrementale al nastro-trasportatore (Tecnogym Run Race, Gambettola, Italia) il Massimo Consumo di Ossigeno (VO_{2max}) e la Frequenza Cardiaca Massima con il sistema a tecnologia respiro per respiro K4b² (COSMED, Roma).

Risultati

La distanza percorsa nel TREIF (1457±207m, n=16) è risultata correlata al VO_{2max} (r=0.65 p<0.001, **Figura 2**). La prestazione nel TREIF è risultata significativamente correlata con quelle post gara nel Suicide-Drill (r=-0.64, p=0.01, n=14) e a navetta sui 15m (r=-0.70 p<0.01, n=14).

Discussione

La prestazione nel TREIF si è dimostrata essere moderatamente associata al livello individuale di VO_{2max}. Il fatto che i risultati nel TREIF siano correlati ai valori post partita di due test basket specifici come il Suicide-Drill e lo sprint a navetta sui 15m, indica che il TREIF può essere considerato quale indicatore della prestazione fisica di gioco nel basket. I risultati di questa ricerca pertanto indicano il TREIF quale test di buon interesse per la valutazione dell'endurance specifica del giovane giocatore di basket.

Citazioni

Hoffman, J. R., e coll. (2000). *Journal of Strength and Conditioning Research* **14**(3): 261-264.

Barbero Alvarez, J.C. e coll. (2005). *Journal of Sport Sciences* **23**(11-12): 1279-1281 .

Figura 1. Protocollo del TREIF

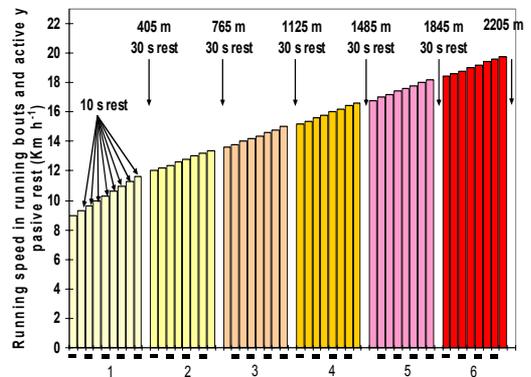


Figura 2. TREIF vs VO_{2max}

