

Gioco e Prestazione Fisica nel Basket

Carlo Castagna^{1,2}, Vincenzo Manzi², Maurizio Marini³

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

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

³Stamura Basket, Settore Giovanile, Ancona.

Email: castagnac@libero.it

Parole Chiave: Fatica, Forza Esplosiva, Abilità di Sprint, Pallacanestro

Introduzione

Per operare una corretta prescrizione degli interventi d'allenamento, l'allenatore ed il preparatore fisico devono necessariamente far riferimento al modello funzionale della disciplina in oggetto. Inoltre, un modello funzionale risulta valido quando si basa su osservazioni operate nel corso dell'attività competitiva. Quanto segue è un tentativo realizzato nell'ambito della pallacanestro giovanile, per definire un modello funzionale utile per l'allenamento specifico.

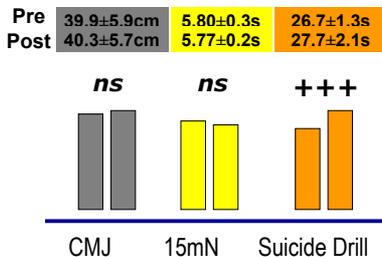
Struttura della Ricerca

Venti giocatori di basket (età 16.8±2.1 anni, altezza 182±7 cm, m.c. 74.1±11.6, VO_{2max} 59.6±5.1 ml kg⁻¹ min⁻¹) appartenenti al settore giovanile della Stamura Basket di Ancona, sono stati osservati nel corso di incontri amichevoli con rinforzo (2 quarti di 10 min effettivi ciascuno). Prima dell'inizio e immediatamente al termine delle partite, ciascuno dei giocatori è stato valutato per l'elevazione (CMJ, Muscle Lab, Bosco System), 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 furono valutati nei giocatori, 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 K4b² (COSMED, Roma).

Risultati

Al termine della partita, si è riscontrato un calo significativo (p<0.05) della prestazione solamente per la prova del Suicide Drill **Figura 1**. I valori medi delle variabili rilevate nel corso del gioco sono mostrati nella **Tabella 1**.

Figura 1. Valori Pre-Post Partita dei Test Fisici



ns= Non Significativo;
+++ = Diff. Significativa p<0.001

Tabella 1. Valori delle Variabili Fisiologiche di Gioco

N = 20	Media (DS)
FC di Gioco % max	86.4 (4.3)
Lattato [mmol l ⁻¹]	3.1 (0.9)

Discussione

Dai dati di questa ricerca si evince che l'attività di gioco non sembra influenzare negativamente sia le espressioni della forza esplosiva (CMJ) che di sprint breve (5-6s) specifico (navetta). Interessante invece è notare come l'abilità di

ripetere sprint, qui considerata come prestazione nel Suicide Drill (Hoffman e coll. 2000), per tempi prolungati (25-30s) subisca significativi deterioramenti. L'intensità di gioco profusa dai giocatori nel corso della sperimentazione, risultando simile a quanto riportato per incontri ufficiali della pallacanestro professionistica (McInnes e coll. 1995), sostiene la validità del disegno di ricerca qui adottato, promuovendo l'attendibilità dei dati raccolti. Alla luce dei risultati ottenuti si conclude che l'abilità di ripetere sprint costituisce un fattore limitante nella pallacanestro e che quindi i preparatori fisici e gli allenatori dovrebbero allenare questo importante aspetto della prestazione.

Citazioni

Hoffman, J. R., e coll. (2000). A Comparison Between the Wingate Anaerobic Power Test to Both Vertical Jump and Line Drill Tests in Basketball Players. *Journal of Strength and Conditioning Research* **14**(3): 261-264.

McInnes, S. E., e coll. (1995). The physiological load imposed upon basketball players during competition. *Journal of Sports Sciences*, **13**, 387-397.