

NUOVI ORIENTAMENTI NELLA PREPARAZIONE FISICA MODERNA DEL BASKET

A cura di Roberto Colli

UN PO' DI STORIA: dall'avvento del preparatore fisico al primo corso organizzato dalla F.I.P. (30 anni !!)

Il preparatore "atletico" nel basket ha fatto la sua comparsa in Italia negli anni 70, copiando ciò che qualche anno prima era accaduto nel calcio:

La cultura della preparazione fisica a quel tempo non era mediata dalla conoscenza dei modelli prestativi del basket , ma in esso veniva riversata la cultura della preparazione derivante principalmente dall'atletica leggera che era l'unica ad avere una metodologia strutturata .

Addirittura si assisteva all'illusione, tutta calcistica, che quelle quattro corse fatte all'inizio dell'anno facessero poi correre la squadra in primavera !!!

Ciò è accaduto poichè la preparazione degli allenatori in questo campo non era particolarmente sviluppata: è infatti noto che gran parte degli allenatori non hanno una qualifica nel campo delle scienze motorie.

Questo ha portato per molto tempo ad un disinteressamento riguardo alle problematiche della preparazione fisica e a concedere una delega quasi in bianco al preparatore in questo settore, lasciandogli di fatto campo libero senza neanche un particolare controllo del suo operato: quando c'era la preparazione, gli allenatori, o leggevano il giornale o parlavano o preparavano l'allenamento, aspettando anche con impazienza che il preparatore concludesse il suo lavoro .

NASCE LA PREPARAZIONE ATLETICA (anni 70)

Viene così definita perché sono gli specialisti dell'atletica leggera a svilupparla

Il calcio la introduce per primo (Varese anni 60)

Chi la effettua non ha quasi mai alcuna conoscenza dei modelli prestativi dei giochi sportivi (che si svilupperanno negli anni 80-90)

Applicazione dei modelli di sport ciclico (corsa lunga continua)

Modesta importanza attribuita alla forza sviluppata con isometria e qualche lavoro con i pesi per effetto della cultura degli americani che giocano da noi

Si copia la periodizzazione degli sport individuali con un picco di forma annuale ,quando il campionato dura 8 mesi

Si svolge sempre sulla pista di atletica ed è importante nei due mesi precedenti il campionato , poi durante l'anno si fa molto poco o niente

Se negli anni 70 la parte metabolica era di primo piano per la preparazione, negli anni 80 e parte del 90 assistiamo alla scoperta della forza e dello stretching , con l'avvento di molti preparatori di derivazione velocistica e di saltatori , ed anche di molti bodybuilder o esperti di forza, tutti con una cultura molto scarsa del basket. In questo periodo però cominciano a diffondersi i primi modelli prestativi del basket e quindi in questo caso gli errori che si svilupperanno sono dovuti alla mancanza di aggiornamento di tali personaggi e alla scarsa flessibilità di cercare di adattare il proprio sapere e pragmatismo a questo sport .

Sopravvive ancora (purtroppo anche ai giorni nostri) il mito dell'allenamento aerobico di base , in cui in diversi si cimentano come fattore principale della preparazione .

ANNI 80 -90 AUMENTA LA NECESSITA' DI ESPRIMERE FORZA

Inizia un lavoro sistematico sulla forza , con criteri ancora una volta copiati dagli specialisti (forza per sollevatori pesi, velocisti , body builders) che produrrà ancora errori importanti

Si usano molte macchine di muscolazione

Introduzione dello stretching come riscaldamento , ma considerato per migliorare la mobilità articolare

Si sviluppano metodiche di corse con variazioni di ritmo (fartlek) o lavori di corsa sul campo da basket

Fanno la loro comparsa i richiami settimanali di preparazione fisica

Qualche preparatore fisico semiprofessionista inizia a sviluppare lavori individualizzati per giocatori anziani

Ma l'aumentare vertiginoso degli infortuni anche gravi nel basket (ogni anno almeno due legamenti crociati rotti per squadra , dozzine di distorsioni alla caviglia , mal di schiena diffusi e tendinopatie da sovraccarico ai tendini rotulei ed achillei) fanno cominciare a dubitare che il modello di allenamento tecnico tattico e di preparazione fisica utilizzato sia corretto .

Appariva chiarissimo che il passaggio delle informazioni tra i preparatori era carente se non inesistente, ciascuno sviluppava il proprio lavoro spesso pensando di essere il migliore del mondo, poichè non aveva alcun confronto o solo perchè la sua squadra vinceva i campionati .

FINE ANNI 90 – I GRANDI DUBBI E LA SCOPERTA DELLA SPECIFICITA'

L'enorme crescita degli infortuni fa ripensare alla preparazione atletica che deve diventare più adattata al gioco e a i giocatori

Si comincia a dare molta più importanza alla valutazione della postura del giocatore della sua funzionalità muscolare ed i piani di allenamento cercano di essere più individualizzati

Il preparatore fisico comincia ad essere a tempo pieno, il suo spazio comunque dipende sempre dal suo rapporto con l'allenatore

Il lavoro del preparatore si sviluppa per tutto l'anno le periodizzazioni tipiche degli sport individuali vengono abbandonate

Vengono ripensate le esercitazioni di forza con e senza sovraccarico, messe in discussione le macchine

Fanno la loro comparsa ipotesi di lavoro con esercizi di tecnica abbinata al condizionamento metabolico

L'intervento sui giovani giocatori rimane clamorosamente in ritardo, per una diminuita attenzione verso i settori giovanili

Ormai credo che siamo tutti concordi che nessuno fa miracoli ed il bravo preparatore non fa certo rima con scudetto !!!

Uno sparo nel buio fu effettuato nel 1995 quando in Italia fu invitato dal CNA Al Vermeil, preparatore dei Chicago Bulls, molto in voga allora perchè nella sua squadra vi erano tante stelle tra cui primeggiava Jordan, e vinceva un gran numero di titoli NBA.

Nessuno o pochi sanno che il consulente privilegiato di Al Vermeil era il compianto Carmelo Bosco il quale ha fatto una fugace apparizione da consulente nel basket con la nazionale femminile allora guidata da Sales nel 1995.

Ma dopo questo nessun passo ulteriore è stato fatto anche dai precedenti preparatori della nazionale, che non si sono peritati di provare a migliorare il passaggio di informazione tra gli addetti ai lavori, ma hanno gestito l'esistente.

Dobbiamo aspettare il 2001 con l'avvento di Recalcati alla guida della nazionale maggiore e Gebbia a quella giovanile, con l'inserimento nel suo staff di Vittorio Mattioli e di chi scrive perchè accada ciò che per 30 anni nessuno ha mai pensato di fare, anche se di enorme semplicità: l'istituzione di un corso preparatori fisici del basket che riconosca quindi una qualifica di specializzazione per tale figura e gli dia anche dei connotati culturali.

A condividere e strutturare insieme a Mattioli e Colli tale progetto culturale vengono chiamati alcuni preparatori molto esperti che si rendono disponibili a passare informazioni ai più giovani colleghi: parliamo di Cuzzolin, Sepulcri, Colombini, Rosace che forniscono tantissimo materiale, motivazioni delle scelte, tipologia di esercizi tale da creare proprio un metodo, che preveda sempre le motivazioni scientifiche delle scelte ed il loro sviluppo pratico in termini di esercitazioni.

L'obbiettivo è quindi di costruire un preparatore che conosca la teoria e la padroneggi e che sia in grado non di copiare, ma di adattare e personalizzare i suoi metodi alla situazione ed alle necessità del livello della sua squadra.

Nessun clone ma scelte consapevoli con l'umiltà di controllare sempre gli effetti del proprio lavoro tramite valutazioni, capire e se possibile rimuovere l'errore.

L'esperienza maturata nel primo corso ci ha aiutato a comprendere che la strada scelta è giusta e che ha consentito anche la nascita di un'associazione di preparatori fisici (APFIP) che non ha obiettivi sindacali, ma prevalentemente culturali, di fornire aggiornamenti ed

approfondimenti anche con ciò che il sistema informatico consente e che, tramite il sito www.preparazioneatletica.it gestito dal prof. Cedolini , sta sviluppando uno scambio di esperienza tra chi prima custodiva gelosamente i suoi segreti ,credendoli quasi magici.

CHE SFORZO E' IL BASKET , QUALI SONO I METABOLISMI IMPEGNATI ED IN CHE MISURA ?

Il dato che balza agli occhi è che il primo studio spesso richiamato ancora adesso nelle bibliografie quando si parla di basket è del 1983 ed è stato sviluppato proprio da noi in Italia tramite le ricerche di Colli- Faina , che attraverso un insieme di rilevazioni (molto all'avanguardia all'epoca dato il basso livello di tecnologie) giunsero a delle conclusioni che a tutt'oggi risultano validate continuamente da altre ricerche

In pratica il basket risulta uno sport dove vengono compiute azioni esplosive (circa 1000 in una partita per giocatore) dovute alle ridotte dimensioni del campo , dove le fasi attive durano per il 60% fino a 40" , ed anche i recuperi sono maggioritariamente di questa durata . (per altri dettagli vedi la fig . n. 1) . Questa significa che l'impegno muscolare è molto alto e la ripetizione di tali impegni eleva il consumo di ossigeno a valori compresi tra il 60 e l'80% del massimo .

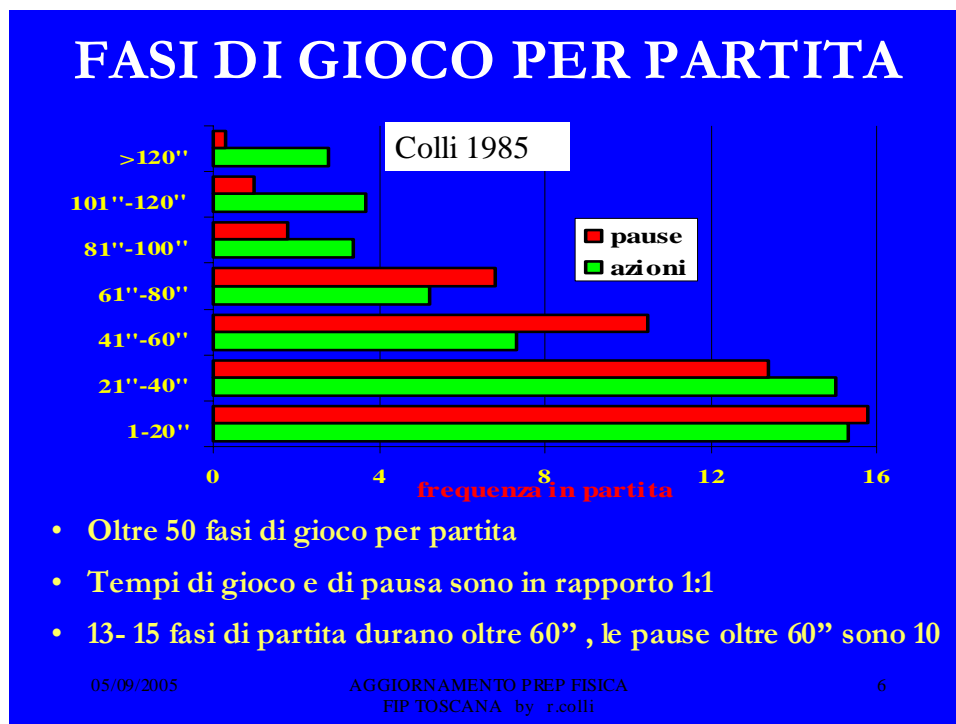


FIG 1 – Tempi di gioco e di pausa durante una serie di incontri di basket

Tali impegni ravvicinati comunque non provocano un ingente ricorso al meccanismo lattacido , l'acido lattico difficilmente supera le 7 mM per i giocatori perimetrali , mentre rimane nettamente più basso per i giocatori interni .

Ciò implica quindi un intervento costante di fibre rapide che traggono la loro energia dal sistema alattacido .

Inoltre dalle rilevazioni effettuate sappiamo che nel basket vi sono anche molti azioni di salto, di cambi direzione e velocità , arresti che implicano anche delle espressioni di forza

in fase eccentrica che superano di 3-5 volte la forza espressa per una accelerazione o un salto : tali azioni , se sviluppate su una struttura non forte, provocano patologie da sovraccarico a danno dei tendini e delle articolazioni .

Come sappiamo dalla fisiologia classica (p.e. Di Prampero) , se il giocatore recupera totalmente dopo uno sforzo sarà in grado di effettuare un altro sforzo massimale ed il sistema aerobico sarà tornato a valori simili a quello di riposo; se recupera per un periodo più corto la sua azione sarà meno potente ed il sistema aerobico sarà sicuramente ancora molto attivo .

Dobbiamo quindi pensare che un giocatore di basket in una partita difficilmente potrà effettuare prestazioni massimali dato che lavora al 60-80% della sua Vo2max . (fig 2)

Questo risulta essere un fattore di specificità dell'allenamento , dove la diminuzione dell'intensità del sistema aerobico può favorire la prestazione massimale , ma il recupero completo (come può essere usato da un velocista) probabilmente risulta meno specifico alla prestazione .

% Fcmax durante le partite

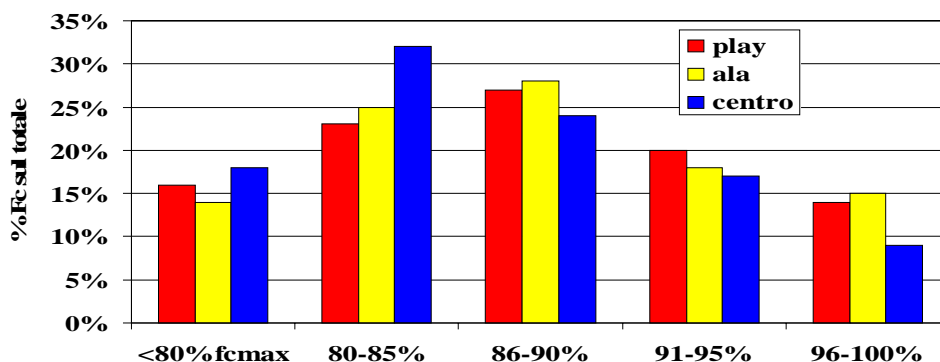


Fig 2: la distribuzione della Freq cardiaca durante un incontro di basket nei diversi ruoli

I dati di potenza muscolare che vengono rilevati in un giocatore di basket debbono essere di natura balistica (cmj) collegati ad azioni tecniche (tempi di arresto e salto), alla capacità di esprimere elevati livelli di forza in tempi brevi da una contrazione eccentrica precedente, oppure riferiti alla velocità che si esprime nel sollevamento con un bilanciere con diversi carichi (isoinerziale) al fine di valutare le diverse espressioni di forza.

Alcuni preparatori (p.e. Cuzzolin e Sepulcri) hanno introdotto l'analisi dell'azione di salto in varie modalità su una gamba, gesto che di frequente viene utilizzato nella pratica specifica.

In sostanza tutti questi dati ci identificano un giocatore mediamente dotato di caratteristiche di potenza e delle diverse espressioni di forza e ci forniscono valori di riferimento per stabilire dei livelli minimi da raggiungere, che sono comunque nettamente inferiori a quelli che sviluppano ad esempio i velocisti dell'atletica leggera.

Molti autori hanno cercato di utilizzare ancora adesso valutazioni su contrazioni non fisiologiche che possono albergare in riviste scientifiche ma che poco hanno a che fare con il movimento umano , che sarebbe il caso di ignorare totalmente.

LE NUOVA FRONTIERE : DALLA VALUTAZIONE DELLA FUNZIONALITA' MUSCOLARE AL LAVORO SUI "PIEDI"

Ma un altro fattore che è stato troppo spesso ignorato riguarda le dimensioni "non normali " dei giocatori di basket , che sempre più spesso superano i 2 metri . Questa sovradimensione comporta alcuni aspetti estetici e folkloristici molto visibili come il numero delle scarpe , ma anche altri problemi di natura posturale e di funzionalità muscolare , che essendo molto frequenti assumono una dimensione statistica di anormalità nei confronti della popolazione di soggetti alti meno di 180 cm , ma diventano normali nei nostri giocatori .

Nel SSN giovanile da alcuni anni adottiamo la proposta **di valutazione della funzionalità muscolare** conosciuta come SQUAT TEST e proposto da Cuzzolin): da tale valutazione effettuata negli ultimi 4 anni sui nostri migliori giovani appaiono una serie di problematiche (vedi fig) che non possono essere ignorate nella formazione di un giovane cestista .

Da questa valutazione scaturiscono delle vere e proprie strade da percorrere in termini di esercitazione al fine di impedire che un allenamento svolto male possa peggiorare il quadro .

Piede pronato	58%
Ginocchio valgo	43%
Rot bacino	51%
Rot spalle	41%
Piattismo lombare	56%
Ridotta Mobilità	32%

Fig 3 – problematiche di funzionalità muscolare riscontrate nei 72 migliori giovani giocatori di basket di 14 anni (fonte SSNgiovanile FIP)

Inoltre nel preparatore moderno deve far spazio **un concetto di globalità dell'intervento muscolare** , delle sinergie e della conoscenza delle catene muscolari e dei loro principi . In parole povere , tecniche di allenamento su singoli distretti muscolari , con macchine che hanno un solo grado di scorrimento , o peggio ancora con elettrostimolazione che saltano il controllo centrale , debbono essere ridotte ai minimi termini e solo in casi molto particolari .

Allenare la forza nelle sue diverse espressioni in maniera sistematica dai 16 ai 22 anni , dove tutte le espressioni di forza debbono essere sviluppate in armonia con la propria funzionalità muscolare e questo significa scegliere gli esercizi che non creano ulteriori problemi .

La forza va sviluppata con esercitazioni complesse che coinvolgono più distretti muscolari , con sequenze coordinative tali da creare degli adattamenti sia muscolari che centrali , potenziando la risposta motoria finale .

Controllo del corpo tramite esercitazioni su superfici instabili come le fitball o le pedane tipo Freeman di cui il prof Sepulcri (Snaidero Udine) è un grandissimo conoscitore ed esperto e ne ha diffuso l'utilizzo tra i preparatori italiani .

Il lavoro sui piedi “feetwork”.

Passare definitivamente dall'allenamento aerobico generale all'allenamento metabolico specifico

NEI PROSSIMI ARTICOLI VERRANNO TRATTATE ANALITICAMENTE TUTTI I PUNTI DI CUI SOPRA CON RIFERIMENTI TEORICI ED ESEMPLIFICAZIONI PRATICHE

.