

L'allenamento della forza nella pallacanestro

“Che la forza sia con voi.”

Nell'attività sportiva, da anni si assiste all'incremento dell'importanza della preparazione fisica. Talvolta, tale fenomeno ha sollevato critiche da parte dei sostenitori della centralità delle capacità tecniche e cognitive nello sport, ma come tutte le cose forse, è solo una questione di limiti e di saper creare un corretto mix tra le varie componenti (lecite) che determinano il successo nello sport. Sono passati anni luce da quando la preparazione “atletica” era quasi un corpo separato dall'attività sportiva vera e propria e sempre di più oggi si parla di preparazione fisica integrata. Al bando le due paia di scarpe da mettere in borsa nel periodo di preparazione (quelle per la corsa e i salti sul campo di atletica e quelle di basket), sempre di più si assiste a preparazioni basate su esercitazioni sul campo ed allenamenti tecnici, pensati anche in funzione al particolare metabolismo energetico da incrementare.

Un testo base per cominciare ad orientarsi sui temi della fisiologia dello sport e sulla preparazione fisica rimane: *Physiological Basis for Exercise and Sport* di **Edward L. Fox, Richard W. Bowers e Merle L. Foss** (Older Edition). Sin dalla sua prima edizione del 1971, questo libro ha avuto un enorme successo negli Stati Uniti, fino a diventare un vero e proprio classico. Ne esistono svariate traduzioni (per esempio, *Fisiologia del Deporte*, in lingua spagnola, edizioni *Medica Panamericana*, 1997 e *Le basi fisiologiche dell'educazione fisica e dello sport*, in lingua italiana, edizioni Il Pensiero Scientifico Editore, 1996). Il libro si articola su più di ottocento pagine che chiariscono tutti i meccanismi sottostanti al funzionamento del corpo umano in movimento. Altro testo di base è *Science and Practice of Strength Training* di **Vladimir M. Zatsiorsky** (edizioni Human Kinetics, 1995). Ultimo testo da sottolineare è quello di **Donald Chu**, affermato consulente di svariate squadre della NFL e NBA: *Jumping Into Plyometrics* (Human Kinetics, seconda edizione 1998). Più “pragmatici” e vicini al basket sono: *How to Jump Higher* di **James A. Peterson e Mary Beth Horodyski** (edizioni Master Press, 1988), *Conditioning for Basketball* di **Matt Brzycki e Shaun Brown** (edizione Masters Press, 1993), *Strength Training for Basketball* di **Bruno Pauletto** (edizioni Human Kinetics, 1994), il set composto da un libro ed un video: *Complete Conditioning for Basketball* di **Greg Brittenham** (edizioni Human Kinetics, 1995) ed il testo *NBA Power Conditioning*, della **National Basketball Conditioning Coaches Association** (edizione Human Kinetics, 1997) e curato da Bill Foran. Sempre a cura di Foran, preparatore fisico dei Miami Heat e la raccolta di saggi ripubblicata recentemente dalla Human Kinetics: *High Performance Sports Conditioning: Modern Training for Ultimate Athletic Development*. In 362 pagine vengono riuniti articoli dei migliori preparatori fisici statunitensi. Nella prima parte, suddivisa in 10 capitoli, viene presentato il percorso per una corretta impostazione di una equilibrata preparazione fisica, mentre nella seconda parte, composta a sua volta di 4 capitoli, sono espone le principali metodologie relative a singoli sport, tra queste è ovviamente presen-

te quella del basket scritta da Bill Foran. Come scrive *Alonzo Mourning* nella prefazione del testo, *High Performance* è stato scritto con in mente l'atleta a cui sono rivolte le metodiche presentate, e le informazioni hanno sempre l'obiettivo di favorire quei miglioramenti fisici degli atleti direttamente necessari all'incremento della prestazione sportiva nel suo complesso.

Altro testo recente (marzo 2003) ed interessante è: *Getting Fit Now for High School Basketball*, di **Joe Kolb** ed edito dalla Hatherleigh Press. Come si evince dal titolo il testo è rivolto in special modo ai ragazzi/e di età compresa tra i 12 ed i 18 anni. Vi sono ben 200 foto che accompagnano lo scritto e sono presenti due ampie sezioni dedicate al basket femminile ed a quello per i diversamente abili. Sempre dedicato a giovani atleti è il testo *NSCA's Strength and Conditioning Manual for High School Coaches*, edito da Coaches Choise in questo mese.

Seconda parte:

Nel frattempo sono usciti nuovi libri e video, sono inoltre, presenti in Internet nuovi siti relativi all'allenamento della forza e della condizione fisica. Vediamo le proposte migliori.

Di **Bill Foran**, preparatore fisico dei Miami Heat, avevamo parlato indirettamente presentando il libro della National Basketball Conditioning Coaches Association (*NBA Power Conditioning*), di cui Foran era uno dei principali curatori. Di recente la Human Kinetics ha pubblicato una versione aggiornata della raccolta di testi curata da Foran: *High Performance Sports Conditioning: Modern Training for Ultimate Athletic Development*. In 362 pagine vengono riuniti articoli dei migliori preparatori fisici statunitensi. Nella prima parte, suddivisa in 10 capitoli, viene presentato il percorso per una corretta impostazione di una equilibrata preparazione fisica, mentre nella seconda parte, composta a sua volta di 4 capitoli, sono espone le principali metodologie relative a singoli sport, tra queste è ovviamente presente quella del basket scritta da Bill Foran. Come scrive *Alonzo Mourning* nella prefazione del testo, *High Performance* è stato scritto con in mente l'atleta a cui sono rivolte le metodiche presentate, e le informazioni hanno sempre l'obiettivo di favorire quei miglioramenti fisici degli atleti direttamente necessari all'incremento della prestazione sportiva nel suo complesso.

Altro testo recente (marzo 2003) ed interessante è: *Getting Fit Now for High School Basketball*, di **Joe Kolb** ed edito dalla Hatherleigh Press. Come si evince dal titolo il testo è rivolto in special modo ai ragazzi/e di età compresa tra i 12 ed i 18 anni. Vi sono ben 200 foto che accompagnano lo scritto e sono presenti due ampie sezioni dedicate al basket femminile ed a quello per i diversamente abili. Sempre dedicato a giovani atleti è il testo *NSCA's Strength and Conditioning Manual for High School Coaches*, edito da Coaches Choise in questo mese.

A livello generale sono molto interessanti un libro ed un Cd Rom appena prodotti dalla Human Kinetics. Il primo è di **Wayne L. Westcott**: *Building Strength and Stamina* (febbraio 2003) ed il secondo è di **Lee Brown** e **Matthew Comeau**: *Functional Resistance Training Techniques* (gennaio 2003).

Da segnalare due testi "francesi" entrambi di **Gilles Cometti**: *La preparazione fisica del Basket* (Società Stampa Sportiva, 2002) e *Manuale di potenziamento muscolare per gli sport di squadra* (Calzetti-Mariucci, 2003).

Sono da evidenziare tre siti Internet molto interessanti. Il primo è statunitense: www.sportsspecific.com, ben fatto ma a pagamento nelle parti di approfondimento. Il secondo è dell'Associazione Allenatori Francesi di pallacanestro, con ampi spazi dedicati alla preparazione fisica: www.afeb.asso.fr.

Infine si elencano qui di seguito alcuni siti Internet relativi alla preparazione fisica di particolare interesse:

www.sportsspecific.com,

www.afeb.asso.fr

www.nasca-lift.org,

www.streghcoach.com,

www.thestretchinghandbook.com,

www.powerbasketball.com,

www.sobreentrenamiento.com,

www.naturalstrenght.com,

www.nasca-lift.org,

www.performbetter.com

Raffaele Imbrogno

**Articolo tratto dalla rivista specializzata
"Giganti del basket"**