

# LA VALUTAZIONE FUNZIONALE NELLA PALLACANESTRO.

di Francesco Cuzzolin

Per una corretta programmazione del lavoro fisico è indispensabile conoscere il livello di partenza degli atleti. Questo significa ricavare dei dati oggettivi e ripetibili per valutare eventuali punti deboli e controllare il lavoro svolto. La metodologia d'allenamento è più qualificata quanto più si avvicina al modello funzionale e così la valutazione, deve evidenziare le qualità fisiche che sono veramente indispensabili al fine della preparazione. La pallacanestro è uno sport ad impegno metabolico aerobico-anaerobico alternato, dove la componente meccanico muscolare fa riferimento alla forza reattivo-elastica ed alla potenza muscolare e queste sono le caratteristiche che devono essere indagate con la valutazione funzionale. I test proposti perché siano veramente efficaci devono rispondere alle caratteristiche di specificità, devono essere indispensabili ai fini dello sviluppo del lavoro, facilmente riproducibili e possibilmente inseribili nelle normali sedute di lavoro. Anche se ogni preparatore atletico può avere delle proprie idee su quali scelte fare, su quali test utilizzare, penso che comunque questi principi possano essere considerati insindacabili. Le proposte che seguiranno sono alcuni esempi di come rispondere a queste caratteristiche.

Una scala d'intervento potrebbe essere la seguente:

**Composizione corporea:** la percentuale di massa grassa dell'atleta, Body Fat %, è un dato correlato con la condizione cardiovascolare ed è indice delle abitudini alimentari. Un metodo semplice da utilizzare è quello plicometrico. Utilizzando le formule di Jackson & Pollock è possibile risalire a questo dato e monitorarlo con facilità.

**Funzionalità:** è l'equilibrio tra forza ed allungamento muscolare. Esistono diversi test chinesiológicos che permettono di valutare la mobilità articolare ed il livello di controllo muscolare. Uno strumento molto semplice è lo Squat Test, una serie di posizioni da eseguire e mantenere che simulano diversi movimenti tecnici della pallacanestro, ma che permette di ricavare delle indicazioni immediate su come impostare il lavoro.

**Potenza Aerobica:** un test molto utilizzato nei giochi di squadra e particolarmente nella pallacanestro è il test di Leger. Si esegue correndo a navetta su di un percorso di 20mt. seguendo la velocità consigliata da un segnale acustico. Si inizia con una velocità di 8 km/h aumentando di 0,5 km/h ogni minuto. Se il test viene eseguito con il monitoraggio della frequenza cardiaca, è possibile conoscere la frequenza cardiaca massima, la velocità massima aerobica e convertendo i dati con un'apposita tabella il valore indiretto di VO2 max. Questo test, come altri test navetta simili (ex. Yo Yo test), hanno il vantaggio di considerare anche l'affaticamento periferico determinato dai continui cambi di direzione, caratteristico nella pallacanestro.

**Forza:** i due metodi principali sono il metodo diretto e quello indiretto. Nel primo si arriva ad eseguire, dopo debito riscaldamento e per tentativi, l'alzata massima (1RM). E' un metodo molto dispendioso e non sempre possibile per tutti gli esercizi. In quello indiretto (RM) si esegue una serie massimale dove vengono eseguite poche ripetizioni (max 10) ed in seguito tramite alcune tabelle comparative o algoritmi (interessante quello di Brzicky), si riesce a ricavare un'indicazione che si avvicina al massimale. E' sicuramente più pratico, ma non sempre preciso se non si fissano i

parametri di ampiezza e velocità del movimento.

***Elevazione:*** per valutare l'elevazione dell'atleta eseguendo movimenti simili a quelli richiesti dal gioco, un attrezzo molto pratico è il Vertec o saltometro. E' un'asta di altezza regolabile con delle stecche corrispondenti alle varie misure che ruotano quando toccate, evidenziando così la misura raggiunta. Personalmente divido i salti in: salto verticale da fermi che simula il rimbalzo, un salto da fermo con una gamba, che simula l'ultimo passo del tiro in corsa, a destra e sinistra ed un salto con rincorsa a tecnica libera. Questi tipi di test permettono di dare un giudizio anche sulla coordinazione utilizzata ed eventualmente impostare dei lavori di miglioramento.

***Reattività:*** un test molto utilizzato negli ultimi anni, per valutare la forza elastica-reattiva soprattutto del segmento piede, viene eseguito utilizzando un nuovo tipo di tecnologia chiamata Optojump. Questo dispositivo collegato ad un computer permette di eseguire una serie di salti massimali a gambe tese, valutando sia il tempo di contatto con il terreno che l'altezza dei salti eseguiti.

***Velocità:*** è sicuramente più corretto parlare di accelerazione, anche perché difficilmente un atleta durante una partita riesce a sprintare massimamente più di dieci, quindi metri. Personalmente utilizzo un test sulla metà campo, 14 mt., in maniera da poter garantire anche lo spazio per decelerare in sicurezza. Vista la difficoltà nel rilevare in maniera precisa, manualmente così pochi secondi, ritengo sia indispensabile utilizzare un sistema automatico a fotocellule. Sono molto importanti anche i test combinati con cambio di senso (6+14 mt., 14+14mt. ecc.) così da poter valutare anche la capacità di decelerare.