

IPOTESI PER UN ALLENAMENTO OTTIMALE SULLA FORZA SPECIFICA PER IL GIOCATORE DI PALLACANESTRO

*A cura di: Prof. Enrico Della Pietra
Preparatore Atletico Pompea Napoli Basket a.s. 2003-2004*

Le abilità tecniche di un giocatore di pallacanestro si esprimono in relazione al livello dei requisiti neuromuscolari, di conseguenza sono strettamente legati alla performance psicofisica.

Tuttavia il livello delle caratteristiche psico-fisiologiche di un cestista non sono facilmente valutabili nel corso di una stagione sportiva. Se si tiene conto che la pallacanestro, come tutti gli sport di squadra, si basa su fenomeni piuttosto complessi e le capacità neuromuscolari diventano caratteristiche specifiche, allora si percepisce l'importanza della ricerca di metodi di allenamento ottimali, al fine di creare nell'atleta un condizionamento prestativo utile alle proprie esigenze. In particolare, qualità principali per la pallacanestro come forza esplosiva, elasticità muscolare e potenza meccanica dei muscoli estensori, fondamentali nelle accelerazioni rapide seguite da arresti improvvisi, cambi di direzione, balzi ecc., diventano l'obiettivo di lavoro principale per i preparatori atletici.

Prima di organizzare un programma di lavoro, distribuito nell'arco dell'intera stagione sportiva, rimane fondamentale verificare i livelli di partenza dei singoli atleti, attraverso protocolli di verifica comunemente utilizzati negli sport in cui sono richieste queste qualità. I test utilizzati, attraverso i protocolli di Bosco, sono: squat jump (SJ) con mani ai fianchi eseguendo tre prove; counter movement jump (CMJ) con mani ai fianchi eseguendo tre prove; multijump (MJ) 15'' salti continui con mani ai fianchi.

Tutti i test vengono effettuati con le mani ai fianchi per testare esclusivamente la forza degli arti inferiori, escludendo così ogni possibile aiuto dato dalle braccia. Per lo SJ ed il CMJ si effettuano tre prove rilevandone solo la migliore. Per il MJ si analizzano i singoli balzi cercando eventuali picchi o momenti di calo e soprattutto i tempi di contatto al suolo. Gli altri test utilizzati per controllare lo stato di forma dell'atleta sono il test di Leger (20 metri navetta con aumento progressivo della velocità) ed il test della velocità sui 30 metri. In particolare, i dati di quest'ultimo possono essere incrociati con i dati espressi dai test di forza esplosiva.

Periodizzazione

Risulta evidente che i carichi proposti nell'arco di una stagione sportiva sono chiaramente condizionati dal periodo in cui vengono somministrati. Nella fase preagonistica si lavora concentrandosi maggiormente su lavori generali e poco specifici, su grandi volumi a discapito dell'intensità. Parliamo di lavori di costruzione muscolare più vicini alla forza massimale che a quella esplosiva. Questo risulta un passaggio necessario prima di avviare protocolli di lavoro finalizzati alla forza

specifica della pallacanestro. Risulta evidente che oltre a preparare le strutture neuromuscolari ed articolari a lavori di forte intensità, come quelli esplosivi, si raggiunge anche l'obiettivo di ridurre di molto le possibilità di infortuni, le cui conseguenze sullo sviluppo della stagione agonistica sono chiaramente negative. Il lavoro viene svolto in palestra attraverso l'utilizzo di macchinari e/o di pesi liberi, tenendo cura dell'individualizzazione e della progressione dei carichi. Laddove non si ha la possibilità di avere a disposizione una palestra attrezzata con macchinari e pesi è possibile utilizzare sul campo piccoli attrezzi (panche, cerchi, cavigliere e giubbotti zavorrati ecc.), proponendo lavori isometrici e dinamici. In questa fase la frequenza settimanale può andare dalle due alle tre sedute, tenendo sempre conto delle esigenze richieste dai lavori tecnico-tattici.

Di volta in volta che ci si avvicina alla fase agonistica i lavori di forza si spostano verso volumi di carico minori a favore di una maggiore intensità e specificità, abbandonando parallelamente i lavori di costruzione muscolare per quelli più specifici tipici della pallacanestro; la forza esplosiva e la rapidità.

Al fine di ottenere buoni risultati non bisogna dimenticare che un buon lavoro sulla potenza aerobica prima e quella lattacida poi, effettuato nella prima fase del periodo preagonistico, favorisce una crescita lineare su buoni livelli circa i lavori finalizzati al miglioramento delle caratteristiche di esplosività e rapidità dell'atleta.

Nel periodo agonistico i lavori di forza, all'interno di un microciclo settimanale, vengono effettuati su non meno di due unità di allenamento, tenendo conto di somministrare carichi più elevati all'inizio della settimana (p.e. il martedì) per poi diminuirli man mano che ci si avvicina alla gara. A questo proposito risultano particolarmente utili e vantaggiosi i vari tipi di circuiti (isometrico, concentrico, eccentrico, pliometrico ecc.). Generalmente la prima e la terza stazione mirano al lavoro della forza vera e propria; un esempio sono i lavori di mezzo squat con bilanciere sulle spalle (possono limitarsi alle semplici distensioni delle gambe oppure più intensi con mezzo squat balzato con bilanciere). A seconda dell'esecuzione possono avere come obiettivo un lavoro prevalentemente isometrico oppure dinamico. La seconda e la quarta stazione sono invece dedicate ai lavori di trasformazione, come ostacoli, balzi, sprint ecc., allo scopo di convertire la forza in risposte neuromuscolari eccentriche e rapide, senz'altro più vicine alle esigenze di gara di un cestista. I circuiti possono distinguersi anche per distretti muscolari utilizzati, così si avranno circuiti per la coscia e per il polpaccio. Inoltre possono essere organizzati nel modo sopra descritto e si definiscono "di contrasto" oppure più semplici eliminando per esempio la terza stazione, terminando con uno sprint massimale su brevi distanze (6-10 metri) oppure con un gesto tecnico (p.e. il tiro).

Se si tiene conto di programmare questo tipo di lavoro su un arco di quattro microcicli (p.e. 4 settimane, mesociclo) inizieremo allora con il primo caratterizzato da un carico al 100%, per poi passare ad uno all'80% nel secondo microciclo, 40-50% nel terzo ed il microciclo di scarico nell'ultimo. Laddove si dovesse presentare un turno di gara infrasettimanale risulta evidente che la costruzione dei singoli microcicli e del mesociclo sarà orientata non più a rispettare la settimana "tipo" ma

avrà evidentemente una struttura diversa sia all'interno del microciclo stesso che nel mesociclo.

È opportuno prendere in considerazione la possibilità di variare continuamente gli stimoli senza modificare tuttavia la progressione del carico. Al riguardo è sufficiente, per esempio, modificare l'ordine degli ostacoli inserendo oltre a balzi frontali anche quelli laterali, oppure variare le altezze degli ostacoli stessi. Questi semplici accorgimenti da un lato stimolano le strutture neuromuscolari a risposte sempre diverse, dall'altro danno la sensazione all'atleta di non ripetere sempre lo stesso esercizio, tenendo conto che la ripetitività monotona del gesto risulta spesso un elemento demotivante. È ovvio che la variabilità degli stimoli deve essere proposta soprattutto a livello dei mesocicli.

Se si ragiona sulla programmazione annuale (macrociclo) possiamo allora osare, somministrando carichi sempre più intensi e stando attenti a rispettare la progressione. Per esempio, l'introduzione nei circuiti di esercizi di "drop jump" (caduta da altezze variabili con successivo balzo), risultano estremamente efficaci al fine di ottenere elevate risposte neuromuscolari esplosive e reattive.

Consigli pratici

Prima di somministrare questo tipo di lavoro bisogna tener conto di alcuni fattori: 1) non arrivarci prima di aver fatto assimilare agli atleti un adeguato periodo di lavori pliometrici semplici e complessi; 2) considerare il tipo di atleta con il quale si lavora. Nei giovani la somministrazione di tali lavori non risulta particolarmente pericolosa, mentre negli atleti evoluti (professionisti) bisogna prendere in considerazione il logorio operato da una più o meno lunga carriera sulle articolazioni degli arti inferiori e/o eventuali infortuni pregressi subiti. Non dimenticarsi che ogni balzo in caduta comporta sugli arti inferiori carichi non inferiori a tre volte il peso corporeo; 3) tenere conto dei diversi ruoli e delle diverse esigenze di gioco dei giocatori di pallacanestro, oltre che delle diverse stature; 4) considerare che i tempi di assimilazione di tali lavori sono visibili non prima di 6-8 settimane. Per questo motivo potrebbe essere utile somministrare lavori di drop jump, per esempio, in gennaio-febbraio, in modo tale da poter osservare dei vantaggi nel finale di stagione (eventuali play-off).

È giusto sottolineare che i principi sopraelencati sono validi per tutti i lavori di forza esplosiva, in particolare quelli relativi alla pliometria.

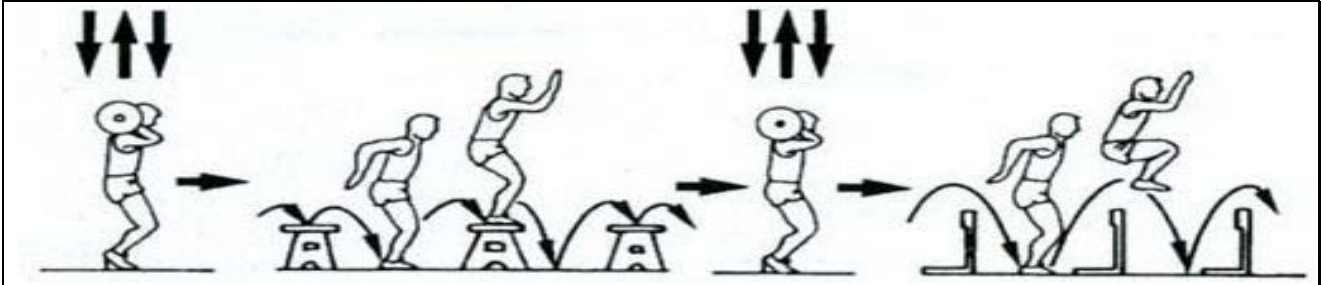
Test di verifica

La verifica dei lavori effettuati, oltre che essere evidente nelle prestazioni individuali all'interno delle gare di campionato, può essere analizzata con maggiore rigore scientifico attraverso i test con la pedana di bosco. I miglioramenti osservati soprattutto nel test CMJ, riguardo all'utilizzo delle qualità contrattili ed elastiche dei muscoli degli arti inferiori, e nel test MJ, in particolare nella riduzione dei tempi di contatto al suolo, ci danno importanti indicazioni circa il lavoro svolto nell'arco di un

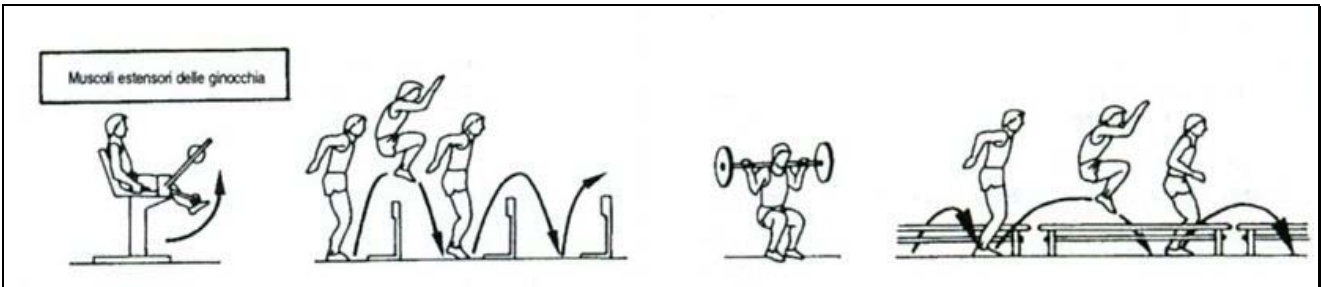
certo periodo. È ovvio che la frequenza nella somministrazione dei test deve tener conto dei tempi di assimilazione da parte degli atleti.

Esempi di circuiti sulla forza esplosiva

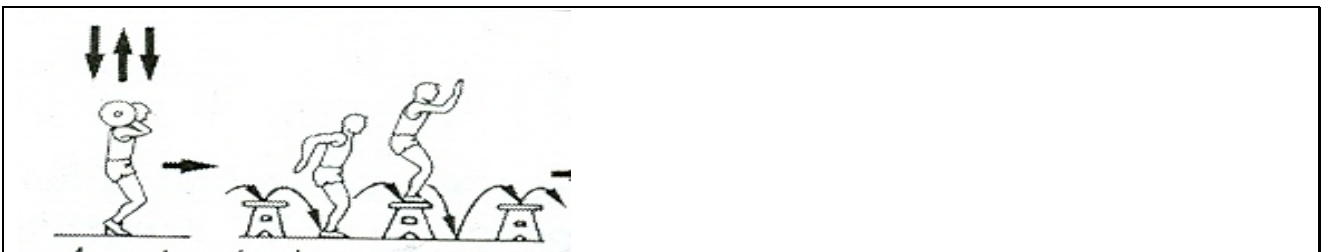
CIRCUITO SPECIFICO DISTRETTO COSCIA – METODO CONTRASTO



CIRCUITO SPECIFICO DISTRETTO COSCIA – METODO CONTRASTO



CIRCUITO SPECIFICO DISTRETTO COSCIA – DROP JUMP



CIRCUITO SPECIFICO POLPACCI

