

## LA PREPARAZIONE FISICA GIOVANILE NEL BASKET : CONCETTI E APPLICAZIONI MODERNE



**Roberto Colli:** E' attualmente responsabile per la metodologia dell'allenamento del Settore Squadre Nazionali Giovanile maschile e femminile, Direttore dei corsi per preparatori fisici organizzati dal CNA della FIP e della FIPAV. Docente di metodologia dell'allenamento all'Università di Tor Vergata, Fa parte della Commissione scientifica dell'APFIP.

Dal 2000 il CNA della FIP ha iniziato a riscrivere le indicazioni per la preparazione fisica giovanile tramite l'istituzione del corso preparatori fisici del basket . Sotto la spinta dei coaches delle nazionali senior e giovanili Recalcati e Gebbia si è realizzato un programma di un corso che ha cercato , in questi 6 anni ,di darsi un obiettivo molto chiaro : formare dei professionisti di area con specifiche competenze sul basket .

Quindi un corso con obiettivi chiari e crediamo altrettanto chiari programmi , che sono stati specificati con la collaborazione dei migliori operatori del settore come Mattioli, Sepulcri Cuzzolin e Colombini .

Nel proseguire dei corsi ci siamo sempre più indirizzati verso un approfondimento delle tematiche riguardanti l'attività giovanile , portando sia esperienze dirette che anche riferimenti scientifici sviluppati sia in ambito societario che del settore squadre nazionali (SSN) .

Infatti il cambiamento di mentalità passa attraverso :

- a) una maggiore ricerca di identità e specificità della preparazione fisica del basket , non copiata da altri sport , ma adattata ed individualizzata alle caratteristiche del gioco e del giocatore
- b) una maggiore capacità critica sui mezzi e metodi utilizzati che non si basi solo sull'empirismo o peggio ancora sui risultati tecnici della squadra ma su analisi e valutazioni le più scientifici possibili .

Negli ultimi 3 anni, sempre a livello del SSN abbiamo curato le diverse problematiche del settore femminile , nel ridefinire le differenze tra la preparazione maschile e femminile , soprattutto in rapporto alle diverse età biologiche di sviluppo .

Appare infatti totalmente fuori tendenza l'idea proposta attualmente dalla Scuola dello Sport di sviluppare corsi per la preparazione fisica generici , cioè non legati ad uno sport specifico ( tra l'altro con circa 60 ore di lezione frontali contro le oltre 100 del corso FIP ) . Infatti le concezioni fisiologiche ed anatomiche di base sono chiaramente le stesse ( e queste dovrebbero essere chiare e conosciute a chi lavora in questi campi ) , molto diversi sono i modelli prestativi tecnici , biomeccanici , muscolari e metabolici , che debbono essere analizzati per essere poi allenati in maniera specifica .

Nel bellissimo articolo precedente di Cuzzolin-Russo si sottolineava l'importanza estrema dei movimenti torsivi nel basket, valutata attraverso un'analisi prestativa , e si proponevano strade nuove che anche il tecnico deve tenere in considerazione : questo modello , come altri del basket , rappresenta un punto di partenza per il preparatore , che dovrà introdurre nuovi esercizi che prevedano queste specificità , che non possono essere mutate da altre condizioni sportive .

Al fine di rendere intelligibile l'intervento nei settori giovanili del basket crediamo importante descrivere le priorità che vengono applicate nel SSN maschile e femminile , naturalmente adattate nel corso degli anni .

Siamo certi che l'impostazione di queste linee guida trovino attualmente una maggiore applicazione nelle società che hanno un preparatore fisico formato in questi corsi , poiché vengono comprese le motivazioni e si conoscono le modalità per le applicazioni .

Nessuno può imporre delle linee di pensiero se questo non risultino un metodo condiviso e comunque largamente interpretabile ed anche migliorabile , ma su un linguaggio metodologico comune .

Con il termine del 4 corso che si sta sviluppando in questo anno , saranno diplomati oltre 220 preparatori fisici di nuova generazione , che in parte già lavorano , ma che secondo il nostro auspicio dovrebbero essere impiegati in maniera massiccia molto più nei settori giovanili rispetto alle squadre di categoria inferiore . Ciò potrebbe senz'altro migliorare la qualità futura dei nostri attuali giovani giocatori , ed anche migliorare la comprensione del fattore metodologico anche agli allenatori di basket , ancora un po' sbilanciati verso un ambito tecnico tattico che potrebbero essere negativo nella formazione del giovane cestista .

Anzitutto è importante distinguere il problema auxologico : da rilevazione del SSN maschile e femminile abbiamo la risultanza che i nostri giocatori nella categoria cadetti crescono ancora in media 5-6 cm in due anni , ma almeno il 20% dei selezionati maschi cresce anche oltre 10 cm , segno che il processo di maturazione è in ritardo per loro : facciamo presente che questi soggetti sono quelli con cui dobbiamo avere più pazienza perché hanno un'età biologica inferiore agli altri e quindi tutti i loro processi di maturazione sono in ritardo : spesso possiamo dire che tali soggetti possono essere i talenti che esplodono nell'ultimo anno juniores oppure nella categoria under 20 .

Il banale controllo della statura ogni 4-6 mesi sin dall'età giovanile risulta quindi già un indicatore importante per prevedere la statura finale del nostro ragazzo ma anche i suoi ritmi di crescita ritardati ed accelerati che naturalmente influenzano le qualità tecniche .

Se la crescita annua del ragazzo dai 14 ai 15 anni è uguale o superiore ai 6 cm allora siamo ancora nella fase puberale e quindi la statura finale sarà sicuramente superiore ai 10-12 cm rispetto a quella dei 14 anni .

Se la crescita dai 14 ai 15 anni si attesta tra i 3-4 cm annui siamo appena entrati nell'adolescenza e quindi potremo valutare l'altezza finale intorno ai 7-10 cm rispetto a quella dei 14 anni

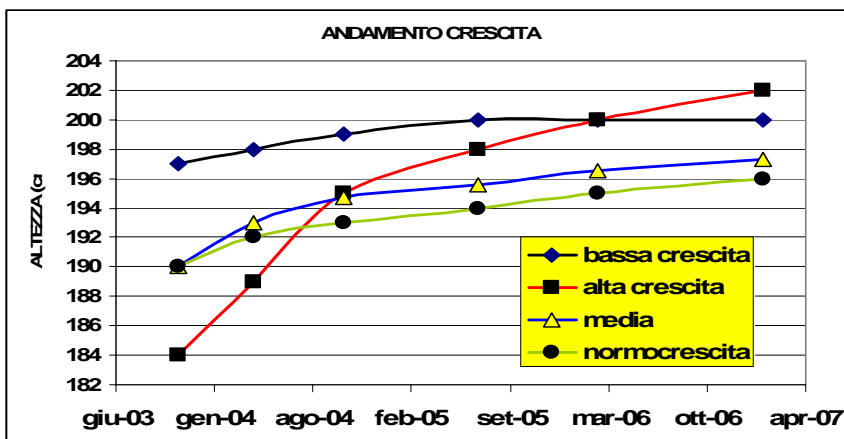
Se la crescita staturale dai 14 ai 15 anni è di solo 1-2 cm siamo già nella fase adolescenziale da almeno 18 mesi e potremo valutare l'altezza finale solo di 3-5 cm superiore a quella dei 14 anni

Per le ragazze invece il problema risulta diverso ed oltretutto facilmente identificabile dalla comparsa delle prime mestruazioni ( Menarca ) che identificano in maniera chiara ed inequivocabile la fine della pubertà e l'entrata nell'adolescenza .

Un dato molto facile da quantizzare a questo punto per le ragazze è l'altezza finale che difficilmente supererà i 5-6 cm rispetto a quella del menarca .

Per tale presupposto auxologico in Azzurrina , l'attività della femminile viene impostata come quella dei cadetti maschili , che hanno un'età cronologica di due anni superiore .

Ma la prima valutazione veramente innovativa e determinante che caratterizzerà tutta l'attività del giocatore è la valutazione della funzionalità muscolare , che viene sviluppata tramite lo Squat Test proposto da Cuzzolin , con qualche piccola modifica .



Pos 1 squat test mobilità caviglie	Ottima	Buona	Insuff	scarsa
Maschi	9%	34%	42%	14%
Femmine	15%	53%	26%	6%

Tale test è

una vera e propria radiografia del nostro giocatore e viene fatto quando reputiamo che il giocatore abbia passato il picco di crescita e quindi sia entrato nell'adolescenza : ciò mediamente accade nel 1 anno cadetti per i maschi , a 12-13 anni nella ragazze .

Da Pos 3 e 5 squat test	Scarsa mobilità lombare	Scarsa mobilità spalle
MASCHI	49%	69%
FEMMINE	37%	45%

In questa valutazione che abbiamo sviluppato in questi 6 anni nel SSN ,visibili nelle due tabelle dello squat test in due posizioni , possiamo avere un quadro di riferimento delle principali problematiche dei giocatori di basket Infatti non possiamo far riferimento ai canoni di normalità dei giovani perché abbiamo a che fare con soggetti di altezza nettamente superiore alla media che quindi presentano dei problemi di funzionalità muscolare maggiore dei loro coetanei normotipo . Qui di seguito elenchiamo alcune retrazioni ( tra parentesi in rosso quelle più accentuate ) e le differenze che esistono tra maschi e femmine .

Questi ed altri dati accumulati in questi anni con i giocatori e giocatrici che sono stati convocati dal SSN ci portano ad alcune conclusioni :

- ✦ I maschi presentano una maggiore rigidità dell'articolazione delle spalle , che può condizionare la mobilità anche delle altre articolazioni , soprattutto del bacino
- ✦ I maschi presentano una maggiore facilità all'infortunio della caviglia che determina poi una catena ascendente di compensi , inclusa una diminuzione della capacità di squat (il 56% dei maschi non raggiunge i 90° nella 1 posizione )

- ✦ I maschi presentano una maggiore gravità delle situazioni di retroazione , che sono maggiori negli adduttori, femorali , psoas e soprattutto nelle capacità di torsione della schiena
- ✦ Il 46% delle giocatrici presenta una rigidità del bacino ( i maschi il 45%)
- ✦ Le femmine presentano una maggiore tendenza a creare adattamenti rotatori del bacino
- ✦ Le femmine presentano una minore quantità di infortunio della cavaglia ma comunque il 32% non riesce a raggiungere la posizione a 90° nello squat posizione 1
- ✦ Le femmine presentano situazioni di retroazione in misura meno grave dei maschi ma comunque molto presenti nei femorali , nello psoas e soprattutto nelle capacità di torsione della schiena

Da queste osservazioni scaturiscono delle applicazioni pratiche prioritarie per il nostro lavoro che ci dimostrano come una gran parte del nostro lavoro attuale debba essere orientate quantomeno a non peggiorare una situazione esistente .

A tal fine l'approccio al lavoro avrà una gerarchizzazione differente rispetto al precedente , dove si accentuava l'intervento sulle qualità fisiche : dovremo cambiare l'approccio da analitico a funzionale , da generico a maggiormente specifico, da un lavoro di gruppo ad un lavoro molto più individualizzato : per le qualità fisiche dovremo ragionare sul modello prestativo metabolico e muscolare del basket .

Inoltre non potremo più pensare da soli ma sarà obbligatorio un nuovo rapporto con l'allenatore che dovrà considerare il preparatore fisico alla stregua di un suo collaboratore come il suo assistant-coach .

Per valutare gli aspetti concreti forniamo una tabella che cerca di riassumere quali debbono essere gli obiettivi da perseguire con i giovani

<b>COSA NON FARE</b>	<b>COSA FARE</b>
movimenti analitici ( tipo addominali , bicipiti , leg exstension etc) : l'obbiettivo del nostro lavoro deve essere un allenamento funzionale	movimenti funzionali che coinvolgano catene muscolari che hanno come criteri principali la poliarticolarià , la poliassialità e l'uso della struttura del core come elemento di stabilità, oltre ad uno stimolo propriocettivo di controllo
non utilizzare acriticamente esercizi mutuati dall'atletica leggera o da altri sport , ma verificarne l'efficacia per il nostro sport ( ad esempio non usare gli esercizi di skip classici ma scegliere più esercizi per la "rapidità dei piedi "del giocatore di basket )	Creare esercitazioni che consentano un miglioramento delle capacità specifiche del giocatore (ad esempio lavori per i piedi , lavori in torsione etc )
non fare lo stretching con le metodiche tipo Anderson che prevedono movimenti analitici e prevalentemente passivi	allungare la muscolatura rispettando le catene muscolari ed utilizzando anche movimenti eccentrici a bassa velocità o con elastici
Non pensare solo ad esercitazioni di gruppo	Individuare dallo squat test anche gli esercizi individualizzati necessari e possibili per determinate limitazioni funzionali
non anticipare per i maschi l'uso di sovraccarichi elevati	Fino ai 18 anni per i maschi istruire all'uso dei sovraccarichi aumentando con molta gradualità il carico
non ritardare l'uso dei sovraccarichi per le donne poiché intorno a 15 anni se non stimolata opportunamente la forza nella donna decade in maniera rapida	Dai 15 anni in poi le ragazze dovranno sviluppare carichi di forza massima a velocità massimali relative ,in alternanza a carichi di forza esplosiva
non dedicare una seduta di allenamento alla preparazione fisica	introdurre in ogni allenamento elementi di preparazione fisica
non sviluppare lavori lenti per lo sviluppo delle componenti aerobiche	Utilizzare sempre azioni a ritmi specifici del basket , cioè in accelerazione e decelerazione con brevi pause di 10"-30" per sviluppare anche la componente metabolica
non prolungare la durata delle singole ripetizioni degli esercizi al punto da far scendere la qualità .	Effettuare esercizi sempre con la massima qualità esecutiva
non prolungare eccessivamente le pause tra una ripetizione e l'altra , eccedendo in spiegazioni sicuramente competenti ma scarsamente comprensibili ai ragazzi ( niente clinic in campo !!) , che fanno abbassare la qualità dell'impegno metabolico .	Utilizzare il più spesso possibile le brevi pause di 20-30" tra una ripetizione e l'altra per produrre una correzione che non infici l' impegno metabolico. Questo naturalmente non per tutto l'allenamento