

Quando concedere la ripresa nello sport professionistico: il giocatore di basket operato di ricostruzione del LCA

Agostino Tucciarone**, *Andrea Billi, *Rosario D'Onofrio******

**Responsabile centro di medicina e traumatologia dello sport, Icot-Latina*

***Federazione Italiana Pallacanestro, Medico Nazionale A maschile*

****Federazione Italiana Pallacanestro, Fisioterapista Nazionale A femminile*

Le lesioni del LCA nel giocatore di basket incidono in misura minore rispetto ai traumi del collo piede, ma, dai dati della letteratura e dalla mia casistica, presentano una frequenza abbastanza significativa. Prediligo due tecniche di ricostruzione del LCA mediante l'uso rispettivamente del BPTB e STG, a seconda delle indicazioni specifiche e del morfotipo dell'atleta. Sia dai dati della letteratura che della mia casistica personale non è facile estrapolare un tempo preciso di ritorno allo sport (4-6-9 mesi), pertanto, a mio avviso, risulta più giustificato definire che la ripresa agonistica di un atleta di basket top level dopo ricostruzione del legamento crociato anteriore passi inevitabilmente attraverso la conoscenza del suo profilo fisiologico-biomeccanico e/o del modello funzionale della prestazione.

Tra gli sport di squadra, la pallacanestro viene considerata o catalogata come uno sport ad impegno aerobico-anaerobico alternato, con specifiche peculiarità rivolte alla resistenza speciale e richieste distrettuali di forza medio-elevate.

Nella stima del modello funzionale del giocatore di basket bisogna sottolineare per una migliore comprensione della prestazione che i sistemi anaerobico lattacido e lattacido risultano impegnati in maggior misura rispetto a quello aerobico, utilizzato maggiormente come supporto ai due precedenti e per accelerare i processi metabolici di recupero.

La specializzazione dei ruoli rende gravoso circoscrivere il profilo della prestazione del giocatore di basket top. La posizione più sollecitata dell'arto inferiore è il squat definita power position (flessione di 20-25°) gambe larghe leggermente aperte oltre l'apertura delle spalle, essa è costantemente tenuta soprattutto nella fase difensiva, per esplodere in un rimbalzo o in un rapido contropiede con spostamenti rapidi rettilinei o laterali per liberarsi con e senza palla, tiri in sospensione o in terzo tempo.

A tale uopo è utile riassumere che il modello del giocatore di pallacanestro italiano appare caratterizzato da qualità di potenza dei sistemi anaerobici e forza muscolare di medio livello. Egli in parole povere, a differenza di atleti di altri sport, deve essere in grado di correre a ritmi variabili su distanze diverse, con continue accelerazioni decelerazioni arresti bruschi il tutto in associazione e saliti spesso eseguiti in continuità con e senza rincorsa, oltre che lanciare la palla a distanze diversificate.

La pianificazione del ritorno allo sport passa inesorabilmente attraverso una preparazione della strategia di allenamento delle capacità coordinative e condizionali dell'atleta, tenendo altresì conto delle caratteristiche individuali e della gestualità tecnica semplice e complessa della pallacanestro.
