



---

PROGRAMMAZIONE ATLETICA  
**SANGIORGESE BASKET**  
STAGIONE 2019 – 2020

## **PREMESSA**

Partendo dal concetto che un giocatore di pallacanestro debba essere prima di tutto un'atleta si è voluto creare un percorso che possa accrescere la qualità del lavoro fisico in Sangio.

Questo è stato possibile soprattutto per la presenza di uno staff professionale composto da Alessandro Mungo e Matteo Ferrari che coordinati da Carlo Giulioni hanno aumentato l'attenzione e la competenza riguarda questo aspetto basilare della nostra attività.

Si sono per tanto individuate le modalità di intervento gruppo per gruppo.

Chiaramente durante l'anno l'attenzione verrà riservata anche a situazione di recupero funzionale e/o recupero di carenze dimostrate dagli atleti previa comunicazione con i genitori.

Questo lavoro permetterà agli allenatori di avere giocatori più pronti ad eseguire gesti tecnici.

Si suggerisce una collaborazione stretta tra coach e preparatori per ottimizzare le reciproche competenze.

Inoltre riuscire a trasmettere una certa autonomia ai ragazzi, un'abitudine a ripetere gli esercizi prima o dopo gli allenamenti e anche a casa (cose semplici e in sicurezza) sicuramente porterà a maggiori risultati.

Anche quest'anno sarà possibile prenotare spazi palestra extra tramite l'area dedicata sul sito [www.sangiorgesebasket.com](http://www.sangiorgesebasket.com).

A tutti i giocatori verrà fornita una scheda di lavoro per il periodo estivo.

## ESORDIENTI

Obiettivi:

- consolidamento schemi motori di base
- sviluppo delle capacità coordinative
- apprendimento dell'uso della funicella sia in forma statica sia in forma dinamica
- miglioramento della rapidità di piedi

## U13

Obiettivi:

- sviluppo delle capacità coordinative
- consolidamento dell'uso della funicella sia in forma statica sia in forma dinamica
- apprendimento delle andature di corsa di base: skip, monoskip, ginocchia tese, balzi sul posto a piedi pari con variazione della posizione delle braccia (catena cinetica chiusa), variazioni sul tema
- propriocezione nella prevenzione della caviglia, rinforzo della muscolatura intrinseca della gamba e dei piedi, camminate e esercizi propriocettivi e di rinforzo con elastici
- miglioramento della rapidità di piedi con l'uso di scalette
- sviluppo dei lavori di rinforzo del CORE a corpo libero
- sviluppo dei lavori di gioco-forza abituando al contatto
- sviluppo della capacità di equilibrio monopodalico

## U14

Obiettivi:

- miglioramento rapidità di piedi. Introduzione lavori su quadrati e strisce di gomma piuma a terra e introduzione cambi di direzione tra coni.
- consolidamento dei lavori di rinforzo del CORE "statico" (plank, shoulder bridge, es. isometrici)
- consolidamento della capacità di equilibrio monopodalico. Utilizzo di bosu e skimmy.
- consolidamento dei lavori di gioco-forza abituando al contatto
- sviluppo delle capacità condizionali:
  - *forza*: Introduzione lavori di Forza Lenta e didattica con manubri e KB, tenute isometriche di posture a corpo libero, addominali su FB e esercitazioni core stability e tronco in disequilibrio su FB con e senza sovraccarichi minimi;
  - *resistenza*: corsa continua fino a 20'.
  - *velocità*: introduzione del concetto di ripetizioni e recupero, serie e pausa, intensità dell'andatura su distanza prefissata. Concetto di "andatura" su 200 e 400mt in ripetizioni a tempo con recupero fisso e variabile.
- sviluppo della velocità di reazione con esercizi psicocinetici
- sviluppo dei lavori sulla mobilità articolare. Introduzione utilizzo del bastone e dell'elastico per mobilità articolare delle spalle.

## U15

Obiettivi:

- miglioramento rapidità di piedi. Introduzione lavori di piccola pliometria con cinesini e coni alternati a over
- sviluppo dei lavori di CORE "dinamico" (es. farmer walker. Introduzione lavori con TRX)
- sviluppo delle capacità condizionali
  - *forza*: Introduzione del lavoro con Core Trainer e Sand Bag, introduzione della tecnica di lancio con palla medica in varie forme e pesi, trazioni alla sbarra;
  - *resistenza*: introduzione del concetto di variazione di ritmo su corsa continua, Fartlek. Introduzione del concetto di personale e tempo di esecuzione, test su 600 e 1000mt
  - sviluppo della *velocità* di reazione con esercizi psicocinetici
- sviluppo dei lavori sulla mobilità articolare. Introduzione delle esercitazioni di mobilità articolare per le anche con l'utilizzo degli ostacoli. Esercitazioni da ostacolista andature.
- Didattica degli esercizi fondamentali della pesistica e dei macchinari di palestra

## U16

Obiettivi:

- miglioramento rapidità di piedi. Introduzione media pliometria con ostacoli e didattica dei balzi in estensione tra cerchi e superamento di ostacoli (tappetini, distanze etc), utilizzo delle panchine e della corda lunga tesa a varie altezze
- sviluppo dei lavori di CORE "dinamico" (es. farmer walker)
- sviluppo delle capacità condizionali (forza-resistenza-velocità).
  - Forza: Introduzione didattica dello stacco e girata. Utilizzo di serie di forza lenta a scalare. Introduzione lavori di andature ed esercitazioni con elastici resistenti.
  - Resistenza: ripetute di potenza lattacida (150-200-300).
  - Velocità: lavori specifici a navetta e rapidissima su campo
- sviluppo della velocità di reazione con esercizi psicocinetici
- sviluppo dei lavori sulla mobilità articolare
- corretto utilizzo del foam roller
- Sviluppo degli esercizi fondamentali della pesistica (es. squat, distensione su panca, ecc.). Primi lavori con ripetizioni e serie. Il lavoro piramidale, a costanza di carico ed a costanza di ripetizioni.

## U18

### Obiettivi:

- miglioramento rapidità di piedi. Esercitazioni di balzi e controbalzi anche su gradoni con andature dinamiche. Esercitazioni di stacco e balzi in basso da rialzi
  - consolidamento dei lavori di CORE "dinamico" (es. farmer walker)
  - sviluppo delle capacità condizionali (forza-resistenza-velocità)
  - sviluppo della velocità di reazione con esercizi psicocinetici
  - sviluppo dei lavori sulla mobilità articolare
  - consolidamento del corretto utilizzo del foam roller
  - consolidamento degli esercizi fondamentali della pesistica (es. squat, distensione su panca, ecc.).
- Sviluppo con introduzione di lavori specifici di forza, forza massima speciale ed esplosiva. Utilizzo dell'elastico e cuscino/fitball per lunghi lavori di forza specifici. Metodo a contrasto anche con introduzione della forza lenta. Introduzione dei differenti regimi di contrazione: concentrico puro, eccentrico isometrico e pliometrico.