



PROGRAMMAZIONE ATLETICA

**SANGIOGESE BASKET**

STAGIONE 2023-2024

## PREMESSA

Partendo dal concetto che un giocatore di pallacanestro è un'atleta in grado di esprimere quelle prestazioni di alto contenuto tecnico e condizionale che il suo sport richiede, si è voluto creare un percorso che possa coordinare il percorso del lavoro fisico all'interno del settore giovanile.

A tal fine si sono per tanto individuate le modalità di intervento gruppo per gruppo.

Questo lavoro permetterà agli allenatori di avere giocatori più pronti a corrispondere alle esigenze che la specificità dei gesti tecnici della pallacanestro richiede.

Particolare attenzione verrà riservata anche a situazione di recupero funzionale e/o recupero di carenze dimostrate dagli atleti previa comunicazione con i genitori attraverso servizi convenzionati con ortopedico, fisioterapista e chinesiologo.

Ai ragazzi verranno trasmessi gli strumenti per guadagnare una maggiore autonomia nella gestione degli esercizi e di quei protocolli di riscaldamento e di allenamento che garantiranno loro una maggiore consapevolezza del loro atletismo.

Ogni insegnamento verrà corredato delle opportune indicazioni affinché, anche le esercitazioni che si inviterà ad apprendere e quindi a svolgere in autonomia, possano essere eseguite in totale sicurezza. Ogni giocatore verrà stimolato a mostrarsi ogni volta di più autoesigente, una positiva inclinazione che diventerà il primo motore di miglioramento e crescita sia individuale e di squadra.

Ogni ragazzo verrà spinto a migliorare le proprie competenze così come la disciplina e la resistenza al lavoro ed alla attività fisica. Coerentemente con lo sviluppo ed assecondando i ritmi della crescita verranno proposte esercitazioni sempre più impegnative e che sviluppino in maniera armonica e graduale le loro personali doti individuali capitalizzandone il talento ed il potenziale.

A tutti i giocatori verrà fornita una scheda di lavoro per il periodo estivo che potrà essere sviluppata in autonomia e compatibilmente con spazi e strumenti a disposizione, avendo condiviso con i preparatori le possibilità esecutive e le opportunità dei luoghi di vacanza, che siano in ambito domestico a all'aperto.

## 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
- acquisizione delle tempistiche della seduta singola, riscaldamento, fase di lavoro, defaticamento

## U 13

### Obiettivi:

- sviluppo delle capacità coordinative
- Attenzione particolare e puntualizzazione relativamente alla capacità di saltare e rimbalzare
- atterraggio in differenti modalità, bipodalica ed alternata, monoappoggio e stacco, fase di volo
- ed equilibrio statico e dinamico.
- 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
- assunzione di consapevolezza dell'importanza del lavoro nel microciclo settimanale

## U 14

### 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.
- Sollecitazioni in movimento e durante il balzo ed il rimbalzo anche con appoggio monopodalico
- (anche lateralmente o zig zag) sollecitazioni su assi differenti e direzioni diverse ed esercitazioni
- in disequilibrio ed in movimento abbinandolo a fasi di corsa e movimenti più rapidi.
- 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" 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,
  - *resistenza*: introduzione del concetto di variazione di ritmo su corsa continua, Fartlek. Introduzione del concetto di personale e tempo di esecuzione
  - 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
- condivisione dell'importanza della pianificazione annuale e della necessità di sviluppare i lavori nell'arco dell'intera stagione

## U17

### 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.
- 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
- trasferire la necessità di individuare il periodo estivo come un necessario momento di rigenerazione ma anche come uno straordinario periodo di transizione durante il quale sviluppare quelle componenti in particolar modo fisiche e atletiche che spesso durante la stagione vengono necessariamente ridotte.

## U19

### Obiettivi:

- Ritornare con maggiore specificità sugli apprendimenti delle categorie precedenti.
- Approfondimento e discussione in merito all'esigenza della pianificazione annuale della stagione che deve essere inserita contestualmente allo sviluppo della propria individuale carriera sportiva.
- Sollecitazione alla presa di consapevolezza del proprio ruolo e del proprio livello, rivisitazione della propria professionalità in termini di competenze e confidenza con le pratiche e le tempistiche degli allenamenti e sulle esigenze prestazionali dal punto di vista fisico.
- Rilettura della distribuzione annuale dei carichi con l'individuazione degli obiettivi di ciascun macrociclo e della crescita individuale rispetto alla componente fisica.
- Crescita dei massimali espressi negli anni precedenti.