



FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO  
COMITATO REGIONALE PIEMONTE

---

# **L'evoluzione dell'allenamento nella carriera dei giocatori**

Bardonecchia 6-7-8 giugno 2003

Prof. Paolo Moisè

# Tappe di formazione fisica e di allenamento sportivo

(Hahn. mod. Bellotti, Donati, Vittori, 1983)

Tappa	Età	Contenuti
Preparazione generale (di base)	5-13	Ampia gamma di esperienze motorie; saper fare molte cose con il proprio corpo
Allenamento giovanile	14-16	Gamma più delimitata di gesti e attività, ma sempre ampia scelta di mezzi
Allenamento specialistico	17-19	Molto mirati, cercando di assicurare la numerosità dei mezzi
Allenamento di elevato livello	> 20	Sempre più mirati, sempre più rivolti alla cura del particolare

# Competizioni nei bambini, nei giovani e negli adulti

(Bellotti, Donati, Vittori, 1983)

	Bambini	Giovani	Adulti
Significato	mezzo di allenamento	Mezzo di allenamento e, in parte, obiettivo dell'allenamento	Obiettivo dell'allenamento
Carattere	Competizione con se stessi	Miglioramento di se e confronto	Confronto con gli altri
Quante?	Molte e diverse	Gruppo di 5-6 specialità	1-2 specialità
Quando?	Nelle sedute anche non ufficiali	In allenamento e nei periodi competitivi	Con precisa collocazione temporale

# ALLENABILITA' DELLE CAPACITA' MOTORIE (Paissan, 2000)

Dai 6 ai 10 anni

Vi sono buoni presupposti per lo sviluppo della destrezza motoria e per il miglioramento delle capacità motorie

Dai 10 ai 13-14 anni per le femmine e dai 10 ai 14-15 anni per i maschi

Si ha il periodo favorevole per le tecniche sportive di base

Dai 14 ai 18 anni per le femmine e dai 15 ai 19 anni per i maschi

Si ha il periodo più favorevole per lo sviluppo delle capacità condizionali

## **EDUCAZIONE MOTORIA (età 10 anni)**

1. PERCEZIONE, CONOSCENZA E COSCIENZA DEL CORPO
2. COORDINAZIONE OCULO-MANUALE E SEGMENTARIA
3. ORGANIZZAZIONE SPAZIO-TEMPORALE
4. COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE

**Paissan, 2002**

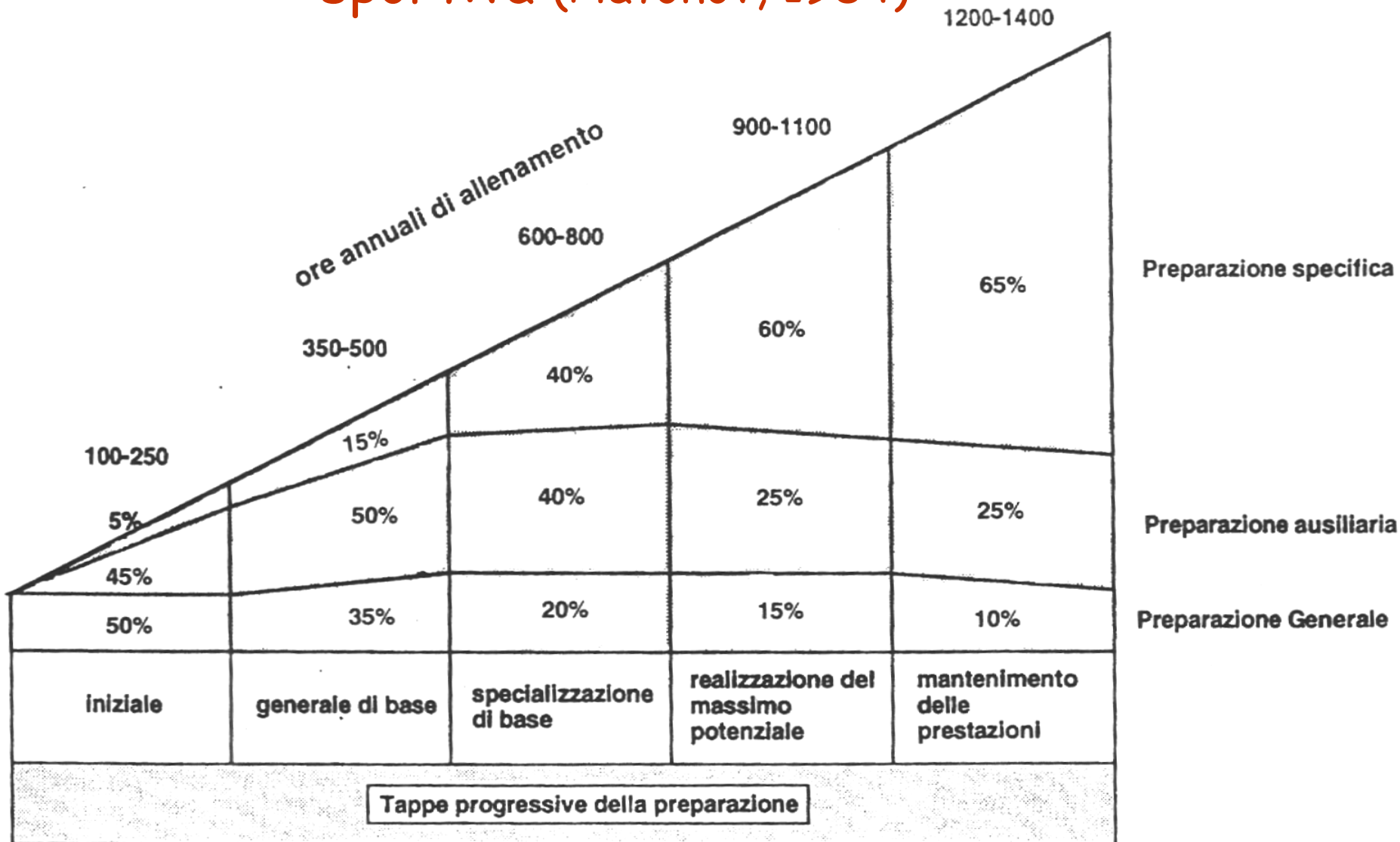
## **EDUCAZIONE FISICA (età 11-12-13 anni)**

1. POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO
2. CONSOLIDAMENTO E COORDINAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE
3. ATTIVITÀ MOTORIA COME LINGUAGGIO
4. ATTIVITÀ IN AMBIENTE NATURALE
5. AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

## **EDUCAZIONE FISICA (età 14 anni)**

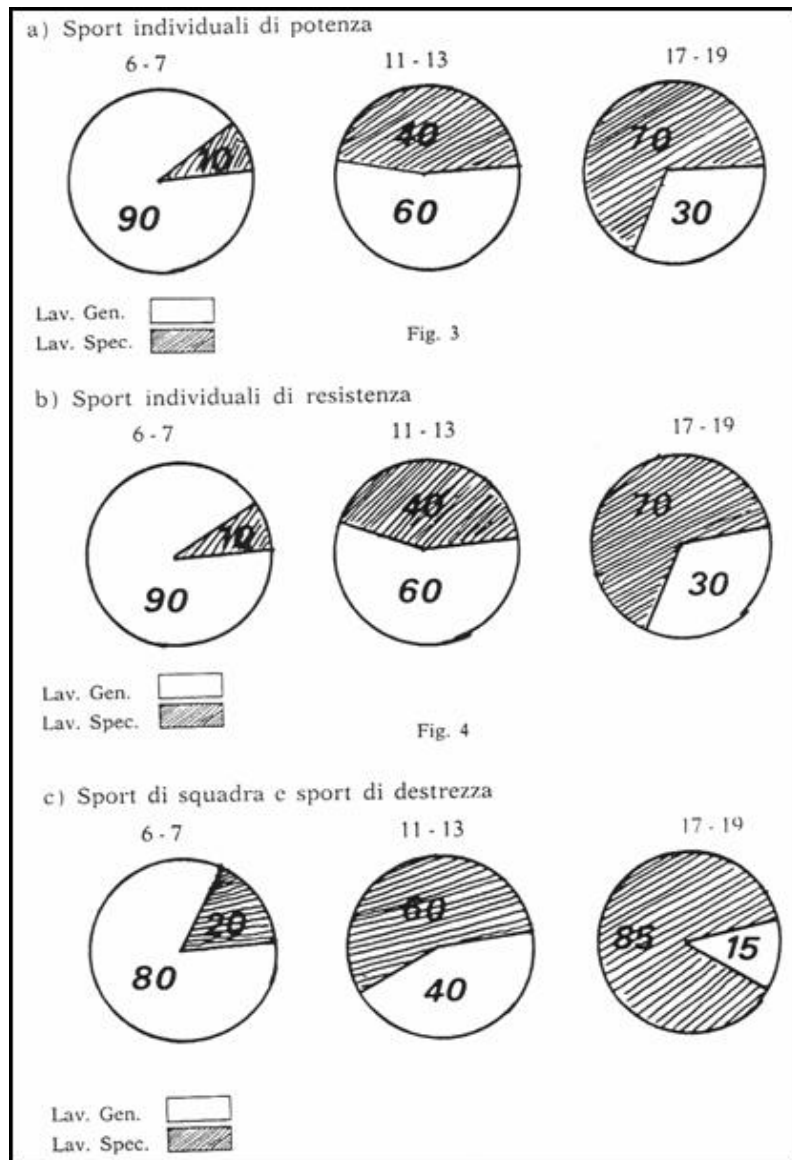
1. POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO
2. RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE
3. CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ E DEL SENSO CIVICO
4. CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVA
5. INFORMAZIONI SULLA TUTELA DELLA SALUTE E SULLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

# Rapporto tra preparazione speciale e generale durante le fasi della preparazione sportiva (Platonov, 1984)



# Significato del termine speciale a seconda delle fasce considerate

(Bellotti, Donati, Vittori 1978)



**11-12 anni:** apprendimento della tecnica di base

**13-14 anni:** utilizzazione della tecnica in strutture motorie somiglianti al gesto di gara

**15-18 anni:** sviluppo di tecnica capacità condizionali in maniera approfondita e molto mirata

**19 anni e oltre:** ricerca della sintesi funzionale di tecnica specifica e capacità condizionali speciali

## **CAPACITA' MOTORIE**

## **FASI DELLA PREPARAZIONE SPORTIVA**

## **CATEGORIE FIDAL**

- SCHEMI MOTORI DI BASE
- CAPACITA' COORDINATIVE

- ALLENAMENTO DI BASE

- ESORDIENTI
- RAGAZZI
- CADETTI

- CAPACITA' CONDIZIONALI

- ALLENAMENTO DI COSTRUZIONE (SPECIALIZZAZIONE)

- ALLIEVI
- JUNIORES

- CAPACITA' CONDIZIONALI

- ALLENAMENTO DI ALTO LIVELLO

- PROMESSE
- SENIORES

## Alcuni parametri del carico di lavoro del giocatore di pallacanestro nelle diverse fasce di età (Mondoni,1999)

	5-10 anni	11-14 anni	15-18 anni	> 19 anni
n° di sedute annuali	64-96	72-110	110-180	180-360
n° di sedute settimanali	2-3	2-3	3-5	5-10
Durata di ogni seduta	60'-90'	90'	120'	120'-150'
n° partite annuale	10-15	15-20	20-40	> 40
Rapporto %				
Prep. Fisica	80-90%	60-70%	40%	30%
Prep. Tecnica	10-20%	20-30%	30%	20-30%
Prep. Tattica		10-20%	30%	40-50%

# Proposta di programmazione del lavoro nelle varie categorie

## **PROPAGANDA**

- sviluppo e consolidamento degli schemi motori di base dinamici e posturali anche attraverso la pratica di giochi ed esercitazioni proprie di altre discipline sportive

## **RAGAZZI**

- Educare e abituare al lavoro (**il lavoro senza palla è parte integrante dell'allenamento**)
- Sviluppare le capacità di corsa e di salto (corretta tecnica) con esercitazioni di potenziamento dell'arto inf. a carico naturale
- Lavoro per proprioccezione e potenziamento dell'arto inferiore
- Lavoro per postura e mobilità articolare
- Proseguire e completare il lavoro portante effettuato nella categorie propaganda (schemi motori di base)

## ALLIEVI

- Resistenza generale
- Lavoro per propriocezione e potenziamento dell'arto inferiore a carico naturale e con piccoli sovraccarichi
- Lavoro per postura e mobilità articolare
- Lavoro di potenziamento per tronco e arti superiori a carico naturale e con piccoli sovraccarichi

## CADETTI

- Lavoro teso a migliorare le capacità condizionali con eventuale periodizzazione
- Miglioramento delle caratteristiche organiche a carattere generale - specifico
- Potenziamento della muscolatura del tronco con piccoli sovraccarichi
- Potenziamento a carico naturale e con sovraccarichi degli arti inferiori
- Eventuali programmi individualizzati per giovani con necessità particolari

## **JUNIORES**

- Lavoro teso a migliorare le capacità condizionali con periodizzazione
- Miglioramento delle caratteristiche organiche a carattere generale - specifico
- Potenziamento della muscolatura del tronco a carico naturale e con sovraccarichi
- Potenziamento a carico naturale e con sovraccarichi degli arti inferiori

# **ESEMPI DI LAVORO CON RIFERIMENTO ALLE VARIE CATEGORIE**

# PROPAGANDA

- Correre liberamente saltando alcuni oggetti disposti casualmente ( borse, coni, palloni, panche, ecc.)
- eseguire 5' lasciando i ragazzi dapprima liberi di scegliere l'arto di stacco, in seguito dare indicazioni precise
- Percorsi a tempo con inseriti elementi di corsa e salto (balzi a piedi pari, a zig zag, slalom tra i coni, ecc.)
- 2 serie di un percorso della durata di 30- 40 secondi
- Partenze da posizioni strane (5-6)
- Staffette (come da esempio) (2-3)
- Introduzione all'allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

# RAGAZZI

- RISCALDAMENTO CON IL PALLONE
- Allungamento
- addominali 4 \* 15 lombari 4 \* 12
- lavoro posturale (con bacchette)
- mani in appoggio al muro (scalzi) estensioni sull'avampiede 3 x 20
- CORSA SULLE SCALE (2-3-GRADINI) 6 SERIE
- OSTACOLINI (4 PIEDI - SECONDA TACCA)
- SKIP IN AVANTI (un appoggio) 5 serie
- SKIP LATERALE (un appoggio) 3 + 3 serie

# ALLIEVI - CADETTI

- risc. con il pallone + allungamento
- Andature coordinative 10 X 30 METRI (saltelli laterali)
- addominali 4 \* 20 lombari 4 \*15
- Gruppo A
- STEP ALTERNATO SU PANCA BALZO 4 X 8 + 8
- DIVARICATE SAGITTALI SUCCESSIVE CON BALZO 4 X 8 + 8
- BALZI A PIEDI PARI TRA GLI OSTACOLINI (ALTEZZA 5 DISTANZA 3 PIEDI) 5 SERIE
- BALZI A PIEDI PARI TRA GLI OSTACOLINI (ALTEZZA 5 DISTANZA 6 PIEDI) 5 SERIE un balzo in avanzamento uno a superare l'ostacolo
- Gruppo B
- PALLA MEDICA SEDUTI LANCI A COPPIE
- DAL PETTO A DUE MANI (3 O 4 KG) 3 SERIE DA 1' (rec. 45")
- DAL PETTO A UNA MANO
- DALL'ALTO A DUE MANI (2 O 3 KG) 3 SERIE DA 1' (rec. 45")
- LANCI A DUE MANI DAL PETTO UTILIZZANDO ANCHE GLI ARTI INFERIORI (20 LANCI)

# PRO MEMORIA PER 14-16 ANNI

(Colli, 2002)

- controllare la postura
- curare le carenze di mobilità articolare
- subito muscolazione adeguata per il tronco
- sveltire le azioni con i "piedi" , soprattutto in termini generali
- iniziare un'istruzione di sollevamento pesi
- Iniziare ad allenare i metabolismi con esercitazioni tecnico-tattiche adeguate alle capacità
- allenare la potenza aerobica carente tramite lavori intermittenti generali
- Controllo costante del grasso corporeo

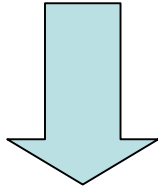
# PRO MEMORIA PER 17-20 ANNI

(Colli, 2002)

- PROGRESSIVITA' DELL'AUMENTO DEL CARICO
- ESERCITAZIONI DI MUSCOLAZIONE A CONTRASTO
- ESERCITAZIONE SPECIALI E GENERALI CON I PIEDI
- AUMENTARE IL VOLUME DI LAVORO METABOLICO CON LA PALLA
- INTRODUZIONE LAVORI POTENZA LATTACIDA (20"-40") SU BASE SUICIDE-DRILL
- CONTROLLO DEL GRASSO CORPOREO

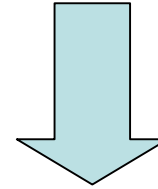
# POTENZIAMENTO GENERALE (Sabbadin, 2002)

con peso corporeo



- andature in piano
- andature con funicella
- esercizi con over
- quick foot ladder
- esercizi con elastici
- esercizi alle panche
- andature in salita

con sovraccarichi



- esercizi con palle mediche (2-3 Kg)
- squat con bilanceri leggeri (8-10 Kg)
- tirata didattica
- girata didattica
- slancio didattico

# Sinergia

## Allenatore e Preparatore fisico

La natura vuole che i bambini  
siano bambini prima di diventare  
adulti

J. J. Rousseau

