



FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO
COMITATO REGIONALE PIEMONTE

La programmazione, organizzazione dell'allenamento e preparazione fisica nella pallacanestro giovanile

Bardonecchia 6-7-8 giugno 2003

Benvenuti



Perché il corso?

- rispondere al bisogno degli allenatori di arricchire il bagaglio culturale nel campo degli aspetti legati all'allenamento
- Veicolare in periferia le informazioni trasmesse dai settori squadre nazionali
- ampliare le conoscenze dei giovani diplomati/laureati Isef/Scienze motorie



Programma

- **Caratteristiche fisiologiche in età giovanile (Stesina)**
- **Cenni di auxologia (Stesina)**

Programma

- **Principi di metodologia dell'allenamento (Moisè)**
- **Gli schemi motori di base (Moisè)**
- **Le capacità motorie (Moisè)**

Programma

- **L'organizzazione dell'allenamento nella categorie giovanili (Moisè)**
- **Evoluzione delle tipologie di lavoro nelle categorie (Moisè)**

Programma

- **Valenza formativa dell'allenamento nelle categorie giovanili (Moisè)**
- **Individuazione di atteggiamenti posturali non corretti e strategie operative (Moisè)**

Programma

- **La tecnica di corsa (Moisè)**
- **Esercitazioni preparatorie, propedeutiche e tecniche (Moisè-Godino)**

Programma

- **il lavoro di potenziamento a carico naturale (arti inf., tronco, arti sup.) (Moisè-Godino)**
- **il lavoro di potenziamento con piccoli sovraccarichi (Moisè-Godino)**

Programma

- La rapidità dei piedi (esercizi) (Moisè-Godino)
- Esercitazioni con l'utilizzo di piccoli attrezzi (Moisè-Godino)
- La mobilità articolare (Moisè-Godino)

Programma

- Come utilizzare la pallacanestro per allenare la condizione fisica (Danna)
- L'educazione propriocettiva: un esempio di lavoro in palestra (Restagno)
- La valutazione (i test) (Trevisson)

Buon lavoro!!!



- Il vero sapiente è colui che sa di non sapere (Socrate)