

SHUTTLE

TIME

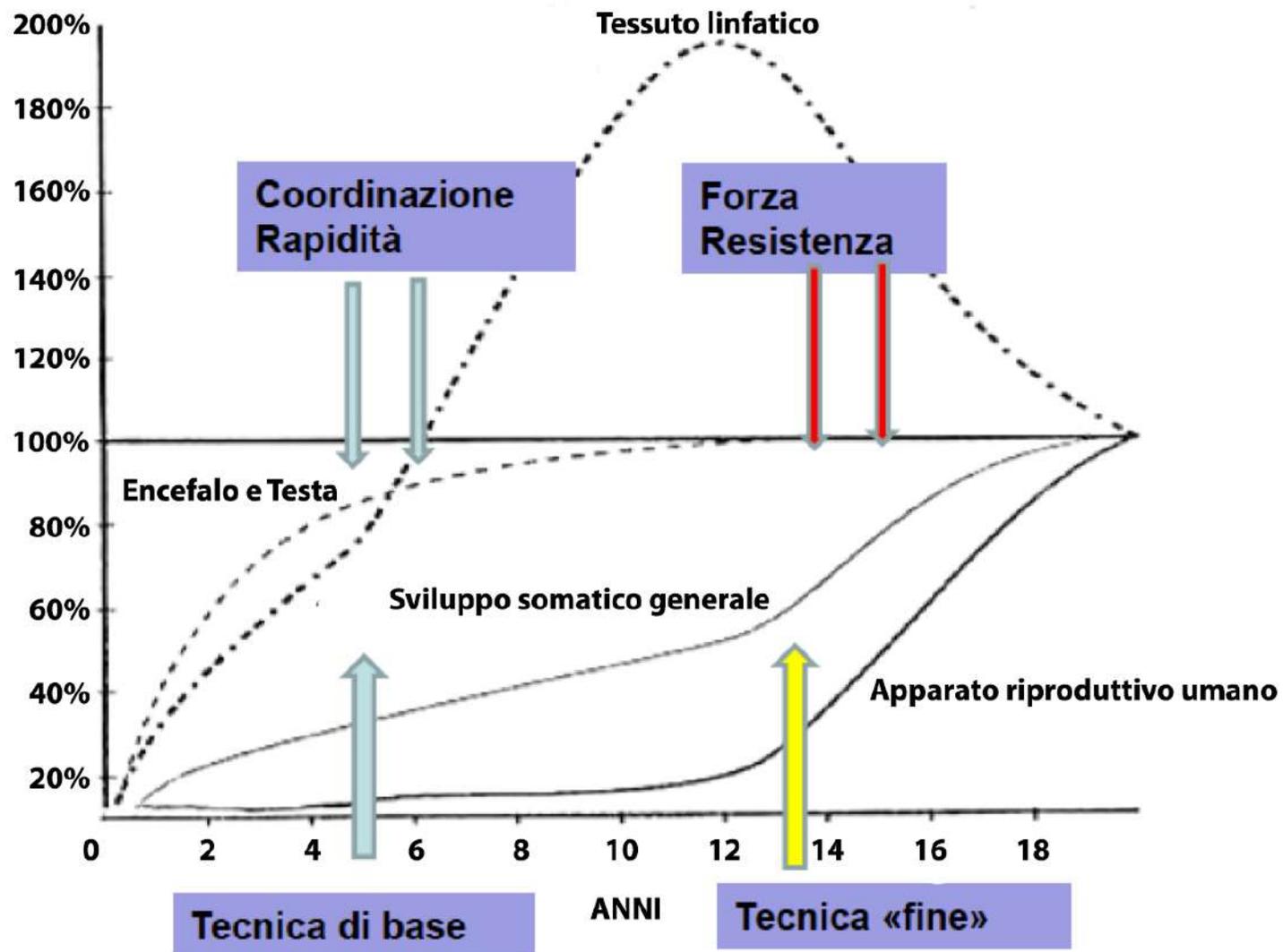
ITALY



INDICE	PAGINA
CURVE DI CRESCITA DEI VARI ORGANI/APPARATI E LE FASI SENSIBILI	3
INIZIARE BENE PER NON DIMENTICARE	4
I BAMBINI SONO CAMBIATI?	6
LE "PALESTRE" DI IERI	7
LE PALESTRE DI OGGI	8
DIVERTIRSI IERI	9
DIVERTIRSI OGGI	10
IL MODELLO MONOSPORTIVO MULTILATERALE	13
RUOLO DELL'INSEGNANTE	15
LTAD: LONG TERM ATHLETE DEVELOPMENT (sviluppo a lungo termine dell'atleta)	17
PRINCIPI DEL GIOCOSPORT PER BAMBINI DELLA SCUOLA PRIMARIA	19
LE FASI DELL'APPRENDIMENTO MOTORIO	26
IL RUOLO DEI GENITORI	28
LEZIONE D'ESEMPIO MULTILATERALE	30



CURVE DI CRESCITA DEI VARI ORGANI/APPARATI E LE FASI SENSIBILI



INIZIARE BENE PER NON DIMENTICARE

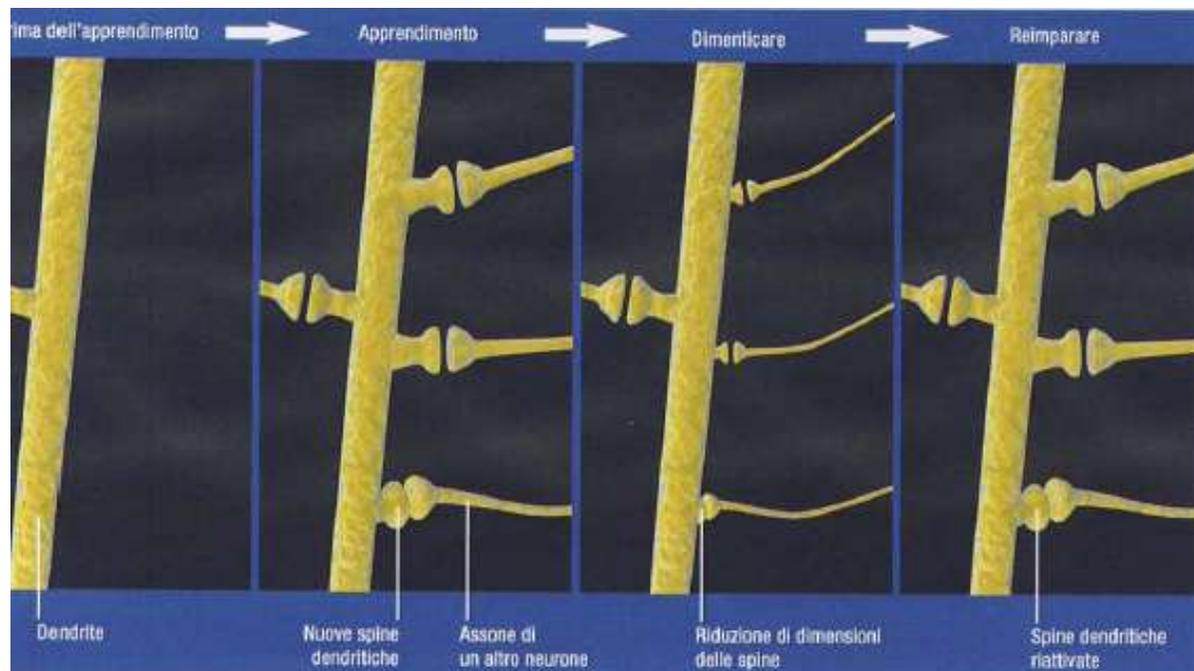
L'apprendimento si realizza attraverso la formazione di nuovi circuiti per effetto della nascita di sinapsi, e/o per il potenziamento di quelle esistenti.

I nuovi circuiti sono innescati, facilitati e stabilizzati dal rilascio di specifiche molecole nel cervello, è condizionato dagli stati emotivi (piacere, dolore) e dallo stress, che influenzano l'acquisizione e il consolidamento delle nozioni. Le molecole potenziano o inibiscono le reazioni di formazione di sinapsi (neurotrasmettitori, neuromodulatori). I cambiamenti avvengono sulla base delle esperienze precedenti e la memoria esprime il loro consolidamento.

La memoria motoria è distribuita nel cervello all'interno di una serie di circuiti che si formano e si rinforzano con le ripetizioni del gesto.

Le tracce «fisiche» dell'apprendimento (sinapsi) non scompaiono mai del tutto. Questo fenomeno fa sì che le abilità motorie ben automatizzate possano essere facilmente richiamate e ripetute anche dopo molti anni, nonostante il gesto non venga più eseguito.

Tutto ciò semplifica l'apprendimento, evitando di dover ricominciare sempre da capo, ma rappresenta un problema, quando si formano e si stabilizzano gli errori. Gli errori automatizzati, infatti, non scompaiono mai del tutto: anche dopo la loro correzione, in situazione di particolare tensione emotiva, tendono a ripresentarsi. L'apprendimento motorio, una volta stabilizzato, si caratterizza per una forte resistenza all'estinzione: un'abilità motoria appresa non si cancella mai completamente.

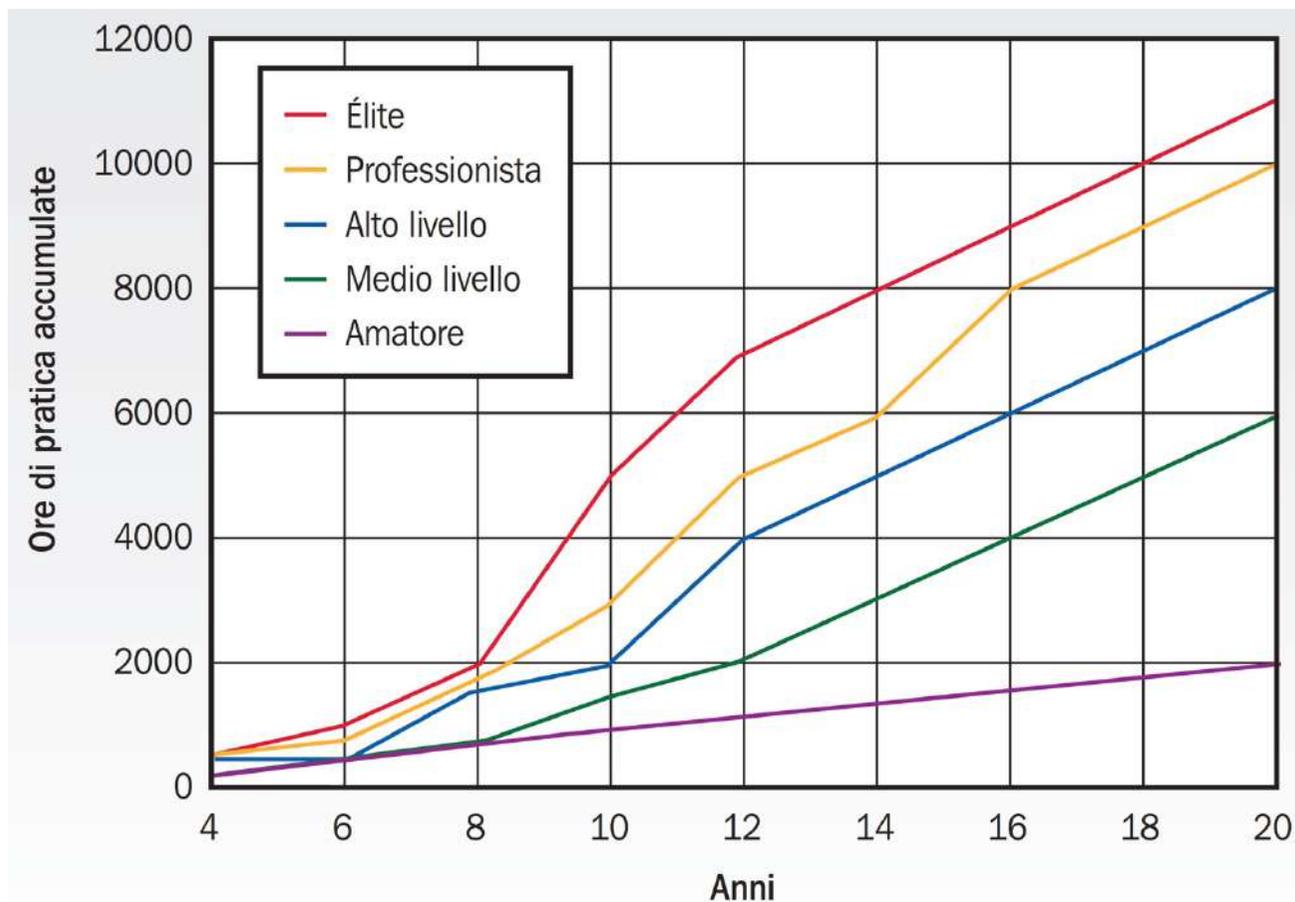


Le spine dendritiche

Imparare un'abilità o un gesto tecnico corretto è un'azione che l'individuo non dimenticherà mai, così come un errore non corretto!

Facile pensare e ipotizzare una conclusione:

puntare ad allenare gli schemi motori, la tecnica i gesti in maniera corretta sin da piccoli, in modo che in futuro gli atleti possano facilmente padroneggiarla. Insegnare scorrettamente e ripetere per anni genera nel ragazzo la "cementificazione" dell'errore, un'alta possibilità di aver scarsi successi sportivi e soprattutto la maggior difficoltà a resettare il gesto scorretto e impararlo correttamente.



Livello atletico competitivo sulla base delle ore di allenamento accumulate in 10 anni (da Ericsson et al., 1993 modificata)

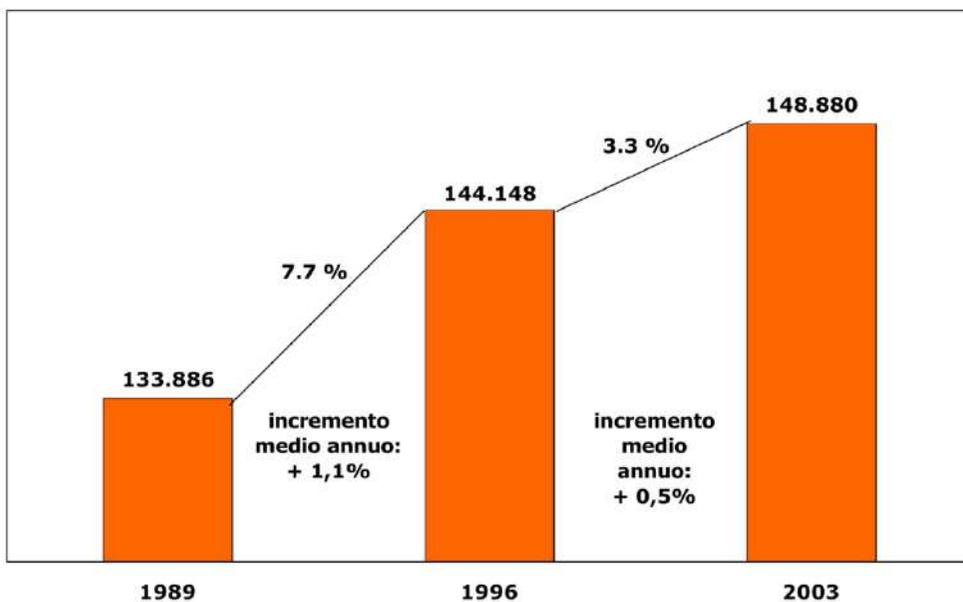


I BAMBINI SONO CAMBIATI?

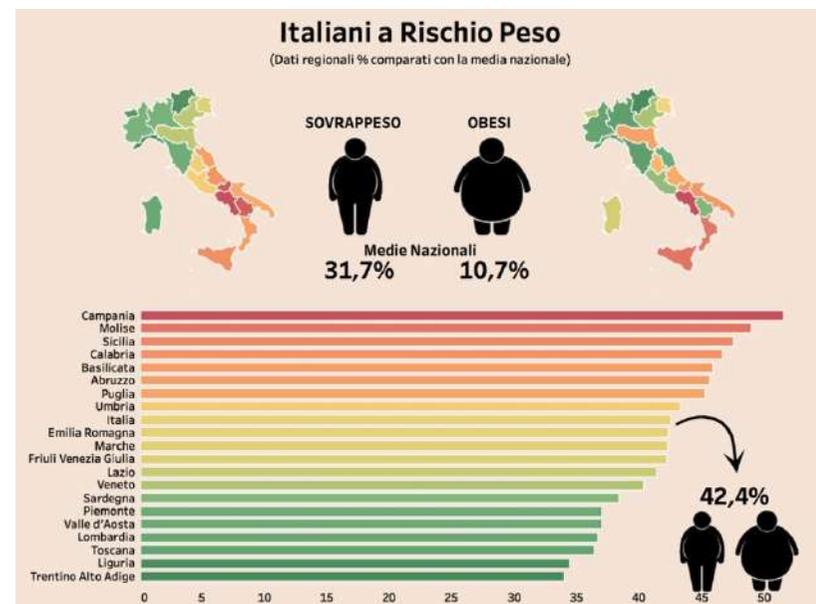
Quali sono le differenze tra le passate generazioni e quelle attuali nello sviluppo fisico motorio?

Rispetto a soli 20 anni fa, le ricerche odierne sullo sviluppo motorio dei giovani evidenziano:

- Una minore rapidità
- Una minore forza
- Una minore resistenza
- Livelli di mobilità articolare e di coordinazione motoria quasi invariati
- Un preoccupante incremento dell'indice di massa corporea (BMI) con tendenza all'obesità



Censimento CONI impianti sportivi 2003



Dati 2014-2017

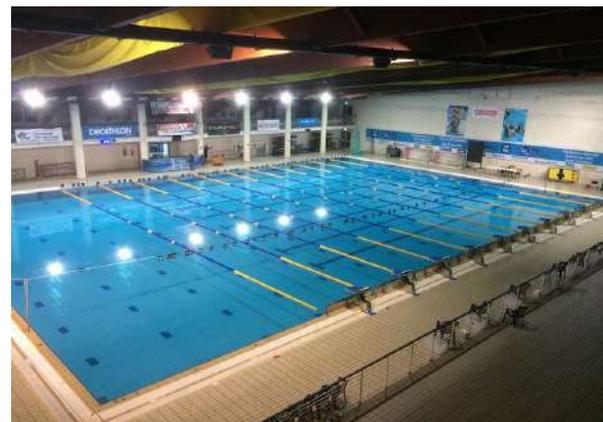
Aumentano gli impianti sportivi ma cresce il numero di ragazzi in sovrappeso..!?



LE "PALESTRE" DI IERI



LE PALESTRE DI OGGI



DIVERTIRSI IERI



DIVERTIRSI OGGI

LE 45 FEDERAZIONI RICONOSCIUTE DAL CONI CON DENOMINAZIONE DI FEDERAZIONI SPORTIVE NAZIONALI (FSN)

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- L'Aero Club d'Italia (AECI) -- L'Automobile Club d'Italia (ACI) -- Federazione Italiana Atletica Leggera (FIDAL) -- Federazione Italiana Badminton (FIBA) -- Federazione Italiana Baseball Softball (FIBS) -- Federazione Italiana Bocce (FIB) -- Federazione Italiana Danza Sportiva (FIDS) -- Federazione Italiana Discipline Armi Sportive da Caccia (FIDASC) -- Federazione Italiana Giuoco Calcio (FIGC) -- Federazione Italiana Canoa Kayak (FICK) -- Federazione Italiana Canottaggio (FIC) -- Federazione Ciclistica Italiana (FCI) -- Federazione Italiana Cronometristi (FICr) -- Federazione Ginnastica d'Italia (FGdI) -- Federazione Italiana Golf (FIG) -- Federazione Italiana Giuoco Handball (FIGH) -- Federazione Italiana Giuoco Squash (FIGS) -- Federazione Italiana Hockey (FIH) -- Federazione Italiana Hockey e Pattinaggio (FIHP) -- Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali (FIJLKAM) -- Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI) -- Federazione Motociclistica Italiana (FMI) - | <ul style="list-style-type: none">- Federazione Italiana Motonautica (FIM) -- Federazione Italiana Nuoto (FIN) -- Federazione Italiana Pallacanestro (FIP) -- Federazione Italiana Pallavolo (FIPAV) -- Federazione Italiana Pentathlon Moderno (FIPM) -- Federazione Italiana Pesca Sportiva ed Attività Subacquee (FIPSAS) -- Federazione Italiana Pesistica (FIPE) -- Federazione Pugilistica Italiana (FPI) -- Federazione Italiana Rugby (FIR) -- Federazione Italiana Scherma (FIS) -- Federazione Italiana Sci Nautico e Wakeboard (FISW) -- Federazione Italiana Sport del Ghiaccio (FISG) -- Federazione Italiana Sport Equestri (FISE) -- Federazione Italiana Sport Invernali (FISI) -- Federazione Italiana Taekwondo (FITA) -- Federazione Italiana Tennis (FIT) Federazione Italiana Tennistavolo (FITET) -- L'Unione Italiana Tiro a Segno (UIITS) -- Federazione Italiana Tiro a Volo (FITAV) -- Federazione Italiana Tiro con l'arco (FITARCO) -- Federazione Italiana Triathlon (FITRI) -- Federazione Italiana Ve (FIV) - |
|---|--|



LE 19 FEDERAZIONI RICONOSCIUTE DAL CONI CON DENOMINAZIONE DI DISCIPLINE SPORTIVE ASSOCIATE (DSA)

- Federazione Arrampicata Sportiva Italiana (FASI) -
- Federazione Italiana Biliardo Sportivo (FIBiS) -
- Federazione Italiana Sport Bowling (FISB) -
- Federazione Italiana Gioco Bridge (FIGB) -
- Federazione Italiana Tiro Dinamico Sportivo (FITDS) -
- Federazione Cricket Italiana (FCrI) -
- Federazione Italiana Dama (FID) -
- Federazione Italiana Giochi e Sport Tradizionali (FIGEST) -
- Federazione Italiana Sport Orientamento (FISO) -
- Federazione Italiana Palla Tamburello (FIPT) -
- Federazione Italiana Pallapugno (FIPAP) -
- Federazione Scacchistica Italiana (FSI) -
- Federazione Italiana Canottaggio Sedile Fisso (FICSF) -
- Federazione Italiana Wushu-Kung Fu (FIWuK) -
- Federazione Italiana Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe (FIKBMS) -
- Federazione Italiana Twirling (FITw) -
- Federazione Italiana Turismo Equestre Trec - Ante (FITETREC-ANTE) -
- Federazione Italiana Rafting (FIRaft) -
- Federazione Italiana di American Football (FIDAF) -



DIVERTIRSI OGGI?



IL MODELLO MONOSPORTIVO MULTILATERALE

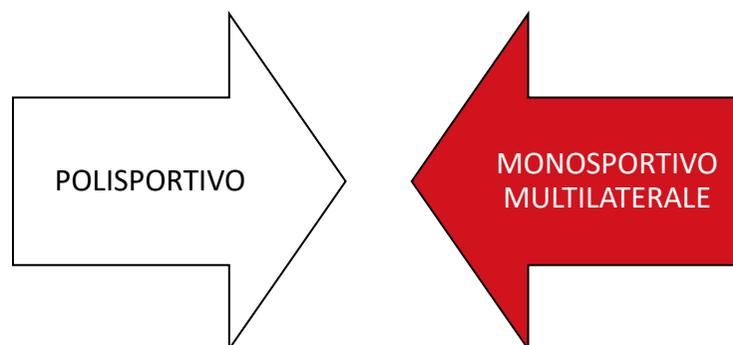
Prima di parlare del modello monosportivo multilaterale, riflettiamo su quello polisportivo, spesso in voga e più gettonato.

Per polisportività, nell'avviamento allo sport, s'intende la pratica contemporanea di più discipline. Gli sport scelti, non necessariamente affini, possono essere praticati in parallelo, oppure in successione di brevi periodi.

L'allenamento polisportivo si basa sullo sviluppo delle capacità e delle abilità motorie fondamentali di più discipline e prevede un'attività di gara facilitata.

Nel sistema sportivo italiano, le indubbe potenzialità di questa strategia sono purtroppo limitate da:

- lo scarso tempo disponibile per l'allenamento;
- difficoltà e carenze organizzative e logistiche (impianti sportivi versatili, **tecnici polivalenti**, disponibilità dei genitori, ecc.);
- aspetti sociali, motivazionali, tecnici (allievi, genitori, allenatori, dirigenti, media).



In Italia il modello monosportivo multilaterale sarebbe più indicato e di facile realizzazione perché sin dall'inizio si viene indirizzati a uno sport specifico, ma si pratica (?) un'ampia preparazione motoria a carattere generale.

Si caratterizza per una specializzazione lenta, graduale e progressiva, attraverso un aumento percentuale dei contenuti disciplinari, rispetto a quelli generali.

Le esercitazioni «generali» devono contraddistinguersi per la "trasferibilità"; contribuire cioè, in maniera significativa, alla formazione dei presupposti motori (coordinativi e condizionali) dello sport scelto.



La multilateralità è altro rispetto alla polisportività, dalla quale si differenzia per la finalizzazione dei contenuti, legata a una precisa scelta dello sport sin dalle prime fasi iniziali.

L'allenamento monosportivo multilaterale si sviluppa attraverso 3 fasi:

- la fase della multilateralità generale;
- la fase dell'allenamento parzialmente specializzato;
- la fase dell'allenamento specializzato.

Il modello esprime una tendenza generale e necessita di speciali adattamenti disciplinari. L'età d'inizio, la durata di ogni fase e la tipologia del carico di allenamento (volume, intensità, specificità), variano, infatti sensibilmente a seconda dello sport preso in esame.

Il modello monosportivo multilaterale suggerito prevede un inizio precoce dell'attività sportiva e un allenamento abbastanza orientato verso la disciplina scelta sin da subito.

Si adatta a tutti gli sport, anche se con caratterizzazioni diverse:

- agli sport "precoci", per motivi di carattere biologico (le prestazioni sono favorite dalla grande capacità di adattamento del sistema nervoso);
- agli sport "tardivi", per ragioni psicologiche e sociali e per il bisogno di attività motoria strutturata per carenza di spazi "naturali" (finalità formative, ricreative e preventive);
- risente della "concorrenza" nel reclutamento tra società sportive, con anticipazione dell'età d'inizio dell'attività di gara.

Il modello suggerito ha carattere generale, la sua applicazione presenta differenze, anche sensibili, tra i vari sport.

Se ben applicato offre:

- una formazione motoria ampia e multilaterale con la possibilità di ottenere le massime prestazioni individuali al momento giusto e la possibilità di cambiamenti "in corso d'opera";
- elevata attenzione alle motivazioni dei praticanti.

TUTTO BELLISSIMO E DI FACILE REALIZZAZIONE

TANTE FEDERAZIONI/SOCIETÀ LO SPONSORIZZANO MA ..."QUANTE LO APPLICANO VERAMENTE?"



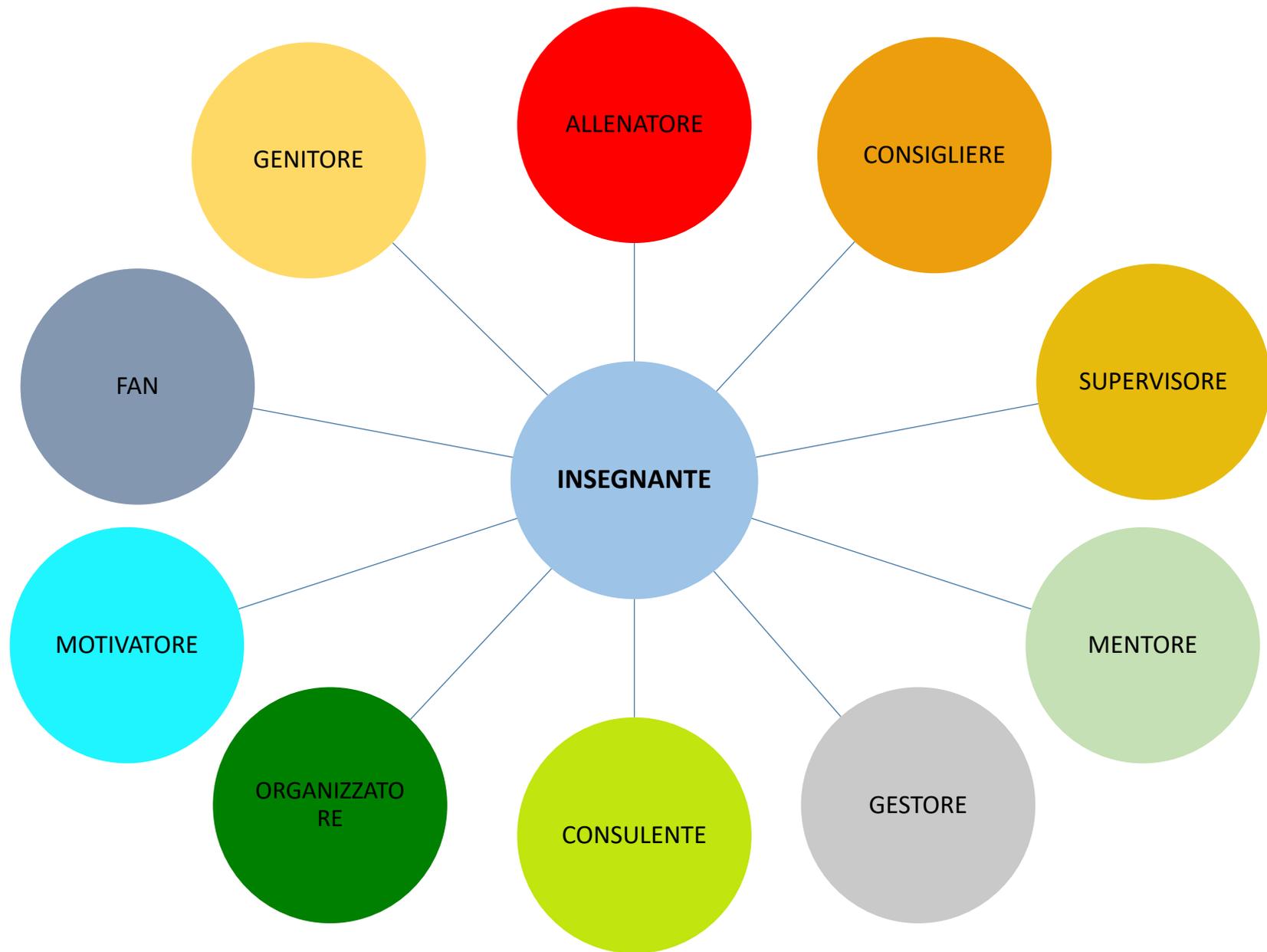
RUOLO DELL'INSEGNANTE

È fondamentale per lo sviluppo e il successo di futuri atleti promettenti.

Gli insegnanti di eccellenza sanno:

- enfatizzare l'impegno, la disciplina ma anche il divertimento;
- promuovono l'autoefficacia dell'atleta;
- incoraggiano e supportano;
- considerano importanti le capacità mentali (e il percorso scolastico);
- comprendono il bisogno degli atleti.





LTAD: LONG TERM ATHLETE DEVELOPMENT *(sviluppo a lungo termine dell'atleta)*



- 1 **INIZIO ATTIVO:** 5-8 ANNI
- 2 **FUNDAMENTALI:** 6-9 ANNI
- 3 **IMPARARE AD ALLENARSI:** 9-12 ANNI
- 4 **ALLENARE AD ALLENARSI:** 12-16 ANNI
- 5 **ALLENARSI A COMPETERE:** 16-18 ANNI
- 6 **ALLENARSI A VINCERE:** DAI 18 ANNI SINO A FINE CARRIERA SPORTIVA
- 7 **RESTARE ATTIVI PER MANTENERSI IN FORMA:** DA FINE CARRIERA IN POI

CAPACITA' FISICHE IN ALLENAMENTO

- Un'ampia varietà di abilità e capacità fisiche sono richieste nello sport (in questo esempio nello squash).
- Lo sviluppo di queste capacità diventa una fase critica e delicata per competere ad alto livello.
- La tabella seguente mostra le capacità che devono essere sviluppate o maggiormente enfatizzate in ogni fase LTAD.
- N.B.: durante la fase di svolgimento dell'attività l'allenamento delle capacità fisiche varieranno a seconda degli interessi e degli obiettivi di ciascun giocatore.



	AGILITA'	EQUILIBRIO	COORDINAZIONE RITMO	CONSAPEVOLEZZA DELLO SPAZIO	TEMPO DI REAZIONE VELOCITA'	FLESSIBILITA'	VELOCITA'	CAPACITA' ANAEROBICA	POTENZA AEROBICA (VO2max)	CAPACITA' AEROBICA (RESISTENZA)	POTENZA MUSCOLARE	RESISTENZA MUSCOLARE	VELOCITA' FORZA	FORZA MASSIMA	IPERTROFIA	RESISTENZA ALLA FORZA	
INIZIO ATTIVO (5-8 anni)	●●	●●	●●	●●	●●					●							●
FUNDAMENTALI	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●	●●	●	●●	●●							●
IMPARARE AD ALLENARSI (9-12 anni)	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●	●	●●●	●●●			●	●			●●
ALLENARE AD ALLENARSI (12-16 anni)	●●	●●	●●	●●	●●	●●●	●●●	●	●●●	●●●	●	●	●●	●●	●		●●●
ALLENARSI A COMPETERE (16-18 anni)	●●	●●	●●	●●	●●	●●●	●●●	●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●
ALLENARSI A VINCERE (da 18 anni sino a fine carriera)	●	●	●	●	●	●●●	●●●	●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●	●	●		●
RESTARE ATTIVI (da fine carriera in poi)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●



PRINCIPI DEL GIOCOSPORT PER BAMBINI DELLA SCUOLA PRIMARIA

- 1 La persona al centro
- 2 Relazione tra chi insegna e chi impara
- 3 Il gioco come strumento privilegiato di apprendimento
- 4 Variabilità della pratica
- 5 Capacità e schemi motori di base

Acqui Badminton ASD Country Club **organizzano il**

NOVITÀ

MULTI SPORT

ROTOLARE
SALTARE
AFFERRE
ARRAMPICARE
CORRERE
TEMPO
LANCIARE
SPAZIO

GIUCHI TRADIZIONALI
BADMINTON
CALCIO
PALLAMANO
PALLAVOLO
BASKET
BUGBY

GiocoSPORT

- BAMBINI DI ETÀ COMPRESA TRA 6-11 ANNI (2009-2013)
- DIVERTIMENTO ASSICURATO
- IL GIOCO COME STRUMENTO PRIVILEGIATO DI APPRENDIMENTO
- VARIABILITÀ DELLA PRATICA
- MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ A RELAZIONARSI
- SUCCESSO NELLO SPORT CHE PRATICHERÀ IN FUTURO

ISCRIZIONI: aperte tutto l'anno

TECNICI LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE

INFORMAZIONI
Fabio Marino
cell +39 393 9962514
mail morinofabio@gmail.com

ORARI
17-18.30 Lunedì
17-18.30 Giovedì

PALESTRA
Acqui Terme, Via Montessori
ISTITUTO "RITA LEVI MONTALCINI"

f Giocosport-Multisport

ANDREA CAROZZO FABIO MORINO



1 LA PERSONA AL CENTRO



Lo sport ha ambiti educativi e culturali in continua evoluzione che non possono essere trascurati.

L'insegnante deve essere aperto al cambiamento, ricercare soluzioni innovative, abbandonare vecchi e rassicuranti percorsi per soluzioni nuove, intuitive, moderne, tecnologiche, empatiche.



2 RELAZIONE TRA CHI INSEGNA E CHI IMPARA

Il processo di insegnamento è influenzato dalla relazione che si instaura tra chi insegna e chi impara

Le lezioni dovranno essere incentrate sul fare «poche spiegazioni e molta azione con rimodulazione in base al risultato».

L'obiettivo è il coinvolgimento attraverso la riuscita della proposta, principalmente attraverso giochi che coinvolgano tutti contemporaneamente utilizzando sempre spazi e materiali adeguati all'età. Porre grande attenzione alle risposte di chi impara tramite l'osservazione continua.



3 IL GIOCO COME STRUMENTO PRIVILEGIATO DI APPRENDIMENTO



4 VARIABILITA' DELLA PRATICA

L'apprendimento attraverso il gioco rende indispensabile la variabilità continua dell'attività: più si varia e più si impara soprattutto con bambini piccoli con sistema nervoso ancora altamente plastico.

Chi impara ha il vantaggio di adattarsi e risolvere situazioni che cambiano e variano continuamente.

Le abilità sono tante quante si ha occasione di impararne.

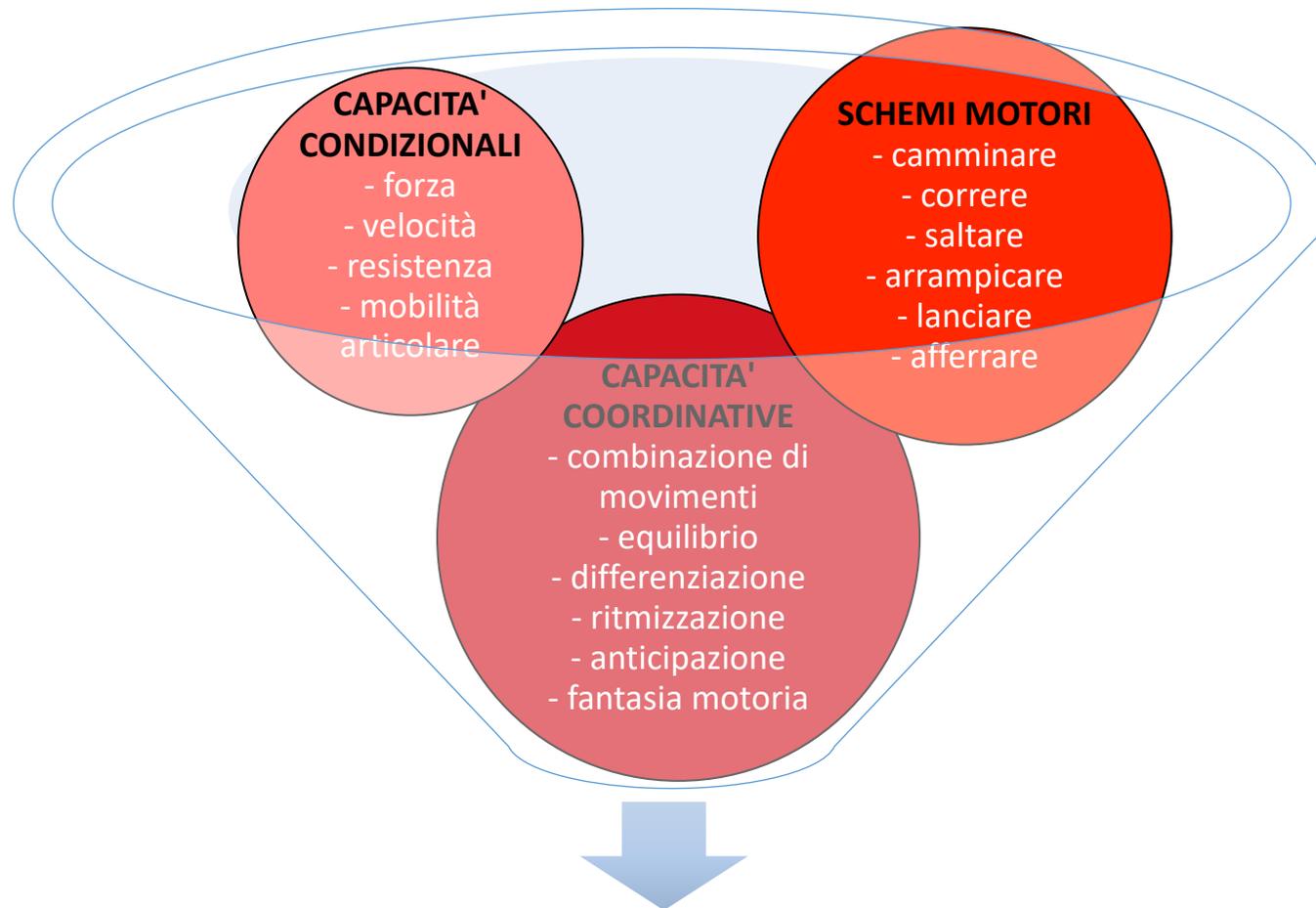
Utilizzando lo stesso gioco si possono raggiungere obiettivi di apprendimento differenti a seconda delle scelte tecniche o tattiche che il ragazzo effettua.

Con giochi diversi, anche propedeutici a «discipline» differenti, si possono raggiungere obiettivi tecnici e/o tattici simili.

L'importante non è il gioco, ma l'utilizzo e il significato che il tecnico gli attribuisce come strumento di apprendimento



5 CAPACITÀ E SCHEMI MOTORI DI BASE



"ALLENIAMOLE" IN GIOCO E
VARIANDO LA PRATICA



Il mancato sviluppo della abilità motorie e delle capacità coordinative nel periodo compreso tra i 6 e i 12 anni, è ritenuto una perdita difficilmente colmabile in età successiva. Questo periodo viene definito la GOLDEN AGE, l'età d'oro.

L'educazione motoria deve quindi rappresentare un obiettivo irrinunciabile della scuola primaria nella consapevolezza che corpo e mente sono due aspetti inscindibili della persona e che una crescita armonica si realizza solo attraverso lo sviluppo integrato e non dicotomico delle due dimensioni. Le abilità motorie possono essere sviluppate facendo sperimentare agli allievi il maggior numero di esperienze motorie, in condizioni variabili in relazione all'utilizzo del corpo, degli attrezzi, dello spazio, con un approccio metodologico che stimoli la capacità di osservazione, di autovalutazione e verifica dei risultati.

Si proporranno attività, individuali e di gruppo, che richiedono la messa in gioco, in modo divertente, di una mappa di abilità quanto più possibile ampia e diversificata per favorirne l'acquisizione ed il progressivo potenziamento. Per una migliore efficacia tali attività dovranno essere svolte, in palestra o all'aperto, con cadenza giornaliera. Sono funzionali all'obiettivo circuiti o percorsi con l'utilizzo di piccoli attrezzi.



LE FASI DELL'APPRENDIMENTO MOTORIO

L'apprendimento motorio può essere definito come "il processo mediante il quale le persone acquisiscono le abilità motorie".

Esistono diverse teorie su come le persone acquisiscano le abilità motorie. Alcune nozioni di queste teorie possono essere utili ai coach che intendono adattare il proprio metodo alle esigenze dei giocatori. Un modello di base che descrive le fasi dell'apprendimento motorio è stato suggerito da Fitts e Posner (1967). Gli autori hanno suddiviso il processo di apprendimento di nuove abilità motorie in 3 fasi. Nella prossima pagina vengono descritte queste fasi e forniti alcuni esempi di come l'attività di insegnamento (coaching) potrebbe cambiare quando si ha a che fare con i giocatori in queste particolari fasi dell'apprendimento.



NOME FASE	DESCRIZIONE FASE	INFORMAZIONI PER L'INSEGNANTE
COGNITIVA	<ul style="list-style-type: none"> • Fase del principiante. • Breve fase dell'apprendimento. • Il ragazzo sta elaborando nella propria mente "ciò che deve fare". • Questa fase termina quando: <ul style="list-style-type: none"> ○ il ragazzo riesce a visualizzare nella sua mente un'immagine dell'abilità; ○ il ragazzo è in grado di eseguire una versione di base dell'abilità. 	<p>Nella fase cognitiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Semplificare. • Offrire dimostrazioni accurate. • Trattare solo pochi punti: quelli essenziali. • Utilizzare spiegazioni brevi e precise. • Fornire feedback positivi.
ASSOCIATIVA	<ul style="list-style-type: none"> • Fase intermedia. • La fase più lunga dell'apprendimento. • Il ragazzo sta lavorando sulla propria immagine mentale dell'abilità e si sta concentrando su come migliorare la tecnica e il movimento dell'abilità di base appena acquisita. 	<ul style="list-style-type: none"> • Assegnare esercizi che gradualmente e progressivamente diventino più complessi e veloci. • Passare alla fase successiva dell'allenamento solo se l'abilità è stata acquisita e viene praticata bene regolarmente. • Spronare i ragazzi a valutare le proprie prestazioni (feedback intrinseco), l'insegnante aggiungerà, se necessario, il proprio feedback esterno a tale valutazione.
AUTONOMA	<ul style="list-style-type: none"> • Fase dell'atleta esperto, i movimenti sono ormai automatici. • L'attività può essere compiuta senza che l'atleta presti troppa attenzione a ciò che fa. • L'atleta è in grado di prestare attenzione ad altri aspetti, come la posizione in campo dell'avversario, durante l'esecuzione dell'abilità 	<ul style="list-style-type: none"> • Proporre allenamenti stimolanti, con: <ul style="list-style-type: none"> ○ esercizi simili a partite; ○ velocità elevate e difficoltà simil gara.



IL RUOLO DEI GENITORI



- Sono coinvolti nell'attività del figlio
- Promuovono uno stile di vita attivo
- Incoraggiano la pratica deliberata
- Partecipano discretamente agli allenamenti e alle competizioni
- Forniscono incoraggiamento e supporto
- "Ce la puoi fare!"
- DANNO IL BUON ESEMPIO!



- Ad inizio anno organizza un incontro con i genitori e mostra loro gli obiettivi della tua attività
- A fine anno mostra loro i risultati



LEZIONE D'ESEMPIO MULTILATERALE

IL SEMAFORO <https://drive.google.com/file/d/1w1NwalMryhrFSYkNZfOcTy1EZaD6pW94/view?usp=sharing>

In uno spazio delimitato, ai comandi dell'insegnante "**ROSSO!** - **VERDE!** - **GIALLO!**", gli allievi si muovono con differenti andature a seconda del colore chiamato.

Utilizzare movimenti di differenti discipline sportive.

Variazioni: corsa avanti, corsa indietro, passo chassè, passo incrociato, saltelli, salti stile muro della pallavolo, ecc ecc.

MANI E PIEDI <https://drive.google.com/file/d/1Vuo4mHxbF67Jqsl9INzikYNh3tJVmUgR/view?usp=sharing>

A coppie posizionarsi l'uno di fronte all'altro. Sincronizzando mani e piedi eseguire in successione: divaricata, piede destro avanti e sinistro posto indietro in diagonale rispetto al piede frontale, piede sinistro avanti e destro posto indietro in diagonale rispetto al piede frontale, bagher.

Tra un movimento e l'altro ritornare sempre a piedi pari. Ripetere dall'inizio per un tot di volte.

Le mani degli allievi si muoveranno in contemporanea ai piedi a simulare un doppio "*dammi un cinque*".

Variazioni: aggiungere differenti movimenti con i piedi e con le mani e creare sequenze sempre più lunghe da ricordare.



LA SCHERMA <https://drive.google.com/file/d/1YqXw-63c6dRgMpRQhMlx3DkghaGGdiWV/view?usp=sharing>

A coppie con una racchetta a testa impugnata a "V". Posizionarsi l'uno di fronte all'altro con postura modello scherma. Un allievo simulerà un attacco (avanza verso il compagno) e uno la difesa (indietreggia sull'attacco avversario). Il cambio di ruolo si esegue quando chi difende si arresta. Le racchette non devono mai toccarsi.

Variazione: come sopra ma gli allievi ruotano continuamente la racchetta come se fosse un cacciavite.

L'HOCKEY <https://drive.google.com/file/d/1YdCjWcpPpiMKFguquWJLtz0KeoSvUA2H/view?usp=sharing>

A coppie: un allievo **A**, tenendo la racchetta con il grip a "V", al "via!" dell'insegnante partirà facendo avanzare il volano a terra utilizzando e alternando il palmo (diritto) e il dorso (rovescio). Nel dorso allungare il dito pollice sul manico.

Raggiunto il compagno **B**, posto a una certa distanza, si effettuerà il cambio. **B** eseguirà lo stesso percorso fermandosi nel punto da dove **A** era partito.

Giocare con più coppie contemporaneamente per simulare una gara di velocità.

Variazione: cambiare braccio per stimolare la lateralità e utilizzare palle/palline da tennis al posto del volano per differenziare le spinte con la racchetta.

IL GOLF https://drive.google.com/file/d/1PtJG3rTLEi9te-iv_QGlf_S2Xh88cf6d/view?usp=sharing

Stessa idea come nella scherma ma il volano andrà colpito con la tipica tecnica del golf e impugnando la racchetta a due mani. Ad ogni colpo posizionare il volano con il sughero verso l'alto per consentire di colpirlo al meglio...e non rovinare il telaio della racchetta!

Variazione: utilizzare racchette da tennis/bastoni per differenziare lo swing e la distanza tra attrezzo e volano.



LA MITRAGLIATRICE <https://drive.google.com/file/d/1J7kivGDf0RJLm4exjnWOxfdYDFf8km8/view?usp=sharing>

A coppie: un allievo posto davanti al muro deve scansare i volani lanciati sopra la testa dal compagno distanziato a 2-3 metri di distanza. Info per chi lancia: impugnare il volano con pollice ed indice e presentare il sughero in avanti, presentare il sughero indietro quando si “carica” il colpo (rotazione esterna dell’avambraccio), presentare il sughero in avanti quando si rilascia il volano (rotazione interna dell’avambraccio).

Dopo cinque lanci si invertono i ruoli.

Variazione: lanciare anche sotto mano oppure utilizzando la mano non dominante.

LA FONTANELLA <https://drive.google.com/file/d/1csa10iSZ3hdKLp4a8DTGpETCVbHW-nV9/view?usp=sharing>

A coppie distanziati di qualche metro. L’allievo **A** lancia sopra la testa e il compagno **B**, immediatamente dopo, lancia sotto mano sul lato di diritto di **A**.

Il giocatore **A**, eseguendo un affondo, dovrà afferrare con una mano il volano del giocatore **B** mentre il giocatore **B** dovrà afferrare a due mani il volano del giocatore **A**. Si ripete per un tot di lanci dopo di che si cambiano i ruoli.

Variazione: **B** può lanciare sul lato del rovescio di **A** (presa simile al rovescio con pollice rivolto verso il basso). E possibile utilizzare palline di gomma piuma al posto del volano.

L’AUTISTA https://drive.google.com/file/d/1GJRUOj9_0zz6HkiMnwVLKV-uOmL7j9R7/view?usp=sharing

A coppie. L’allievo **A** ad occhi chiusi impugna a due mani la testa della racchetta puntata nella parte lombare della propria schiena. La testa della racchetta equivale ad un volante.

Il compagno **B** (l’autista), impugnando il manico a “V” della soprastante racchetta, guida **A** in uno spazio delimitato.



Allungando il braccio l'autista spinge il compagno in avanti, flettendo il braccio costringe il compagno a muoversi indietro, ruotando il braccio **A** svolta a destra oppure a sinistra.

Nel campo vi saranno tante coppie da evitare.

Variazione: porre nel campo delimitato degli ostacoli a terra.

IL PISTOLERO <https://drive.google.com/file/d/1Dqm4ZDLwhwIZHhmmQFct4Ln-26HCDiJ/view?usp=sharing>

A coppie: gli allievi impugnano sulla T del telaio due racchette, una per mano. Si gioca sotto mano colpendo con entrambe le racchette sia di dritto sia di rovescio.

Variazione: gli allievi, al segnale "presa!" potranno bloccare il volano tra le due racchette sperimentando prese e posture differenti e fantasiose.

LA CANNONATA <https://drive.google.com/file/d/1Dk7AhbaqtFMfWl4Z6EqGekR2hYtXpope/view?usp=sharing>

A coppie: un allievo **A** è prono a terra mentre un compagno **B** è in piedi dietro ad **A**.

B grida il nome del compagno **A**. Quest'ultimo alzandosi sprinterà in avanti con lo scopo di afferrare al volo il volano di **B** che sarà messo in gioco con un servizio alto di dritto qualche secondo dopo aver esclamato il nome di **A**. Ad ogni sprint cambiare i ruoli.

Variazione: utilizzare un lancio sopra la testa al posto del volano oppure calciare una palla rasoterra usando il piatto, la punta, l'esterno, il collo del piede. Il compagno, una volta chiamato, dovrà sprintare e raggiungere la palla stoppandola con piedi o mani.



LA SCARPIERA https://drive.google.com/file/d/1vl_3QUu4US3qyZ96due6FCJzugiVmw5S/view?usp=sharing

Gli allievi, disposti in fila indiana su più squadre, dovranno: correre e raggiungere il centro del campo, levarsi una scarpa e lasciarla a terra. Quando toccherà nuovamente a loro (secondo sprint), si utilizza il principio della staffetta, dovranno levarsi la seconda scarpa.

Al terzo sprint, completamente scalzi, dovranno riprendere al centro del campo una scarpa e al quarto sprint la seconda scarpa.

Vince il team che ritorna per primo al proprio punto di partenza con tutte le scarpe nei piedi.

Variazione: ad ogni sprint richiedere movimenti differenti (corsa avanti, indietro, chassè, saltelli su un piede, ecc ecc).





Tecnico piemontese, classe 1977, è originario di Acqui Terme (AL).

Scopre il badminton a scuola all'età di 12 anni e l'anno seguente si iscrive e tesserizza per l'Acqui Badminton.

Ex atleta della nazionale è stato P.O. (Probabile Olimpico) per Sidney 2000 e Atene 2004, raggiungendo i massimi livelli dell'agonismo in Italia tra il 2000 e 2004. Nel suo palmares tre scudetti vinti con il suo club (2001-2002-2003), quattro Coppe Italia (1996, 2001, 2005, 2006) e i bronzi conquistati nei Campionati Italiani Assoluti nel 2001 (singolare e doppio misto), 2002 (singolare e doppio maschile) e 2004 (doppio maschile).

Ha iniziato la sua carriera da tecnico come Allenatore Giovanile dell'Acqui Badminton dal 1998 al 2003 e dal 2003 al 2006 come Allenatore Capo ricoprendo, in questi ultimi anni, il doppio ruolo di coach e atleta.

Dal 2006 al 2007 è stato tecnico del Centro Regionale Lombardia di Badminton.

Nel 2006 è autore di una tesi sperimentale sul Badminton (3 DVD) in occasione della Laurea in Scienze Motorie presso l'Università di Genova. Completa e integra la sua formazione professionale con diversi corsi indetti dalla FIBa tra i quali: Istruttore di Badminton, Allenatore di Livello C, B, B specializzato e A.

Nel 2007 ha seguito un intenso corso personale di due settimane ad Aalborg (Danimarca) con Kenneth Larsen direttore della World Coaching Academy.

Presso la Scuola dello Sport del CONI segue dal 2007 ad oggi tutti i corsi dedicati ai tecnici sportivi oltre a quelli effettuati al CONI Provinciale di Alessandria sulla metodologia d'insegnamento negli anni 2005 e 2006.

Entra in Federazione il 1 luglio 2007 come Allenatore della Nazionale Giovanile.

Nel 2012 è il primo tecnico italiano a partecipare ad una Olimpiade (XXX Giochi Olimpici di Londra) e nello stesso anno diviene Direttore Tecnico Giovanile (DTG).

Dal settembre 2014 è tecnico di IV Livello Europeo e da novembre 2014 Coach e Tutor Level 1 e 2 BWF.

A settembre 2015 è il primo tecnico italiano a partecipare ai Campionati Mondiali di Parabadminton (Stoke Mandeville in Inghilterra) e ad ottobre viene nominato Direttore Area Formazione della FIBa (DAF).

Nel 2016 il CONI lo ha insignito dell'onorificenza Palma di Bronzo al Merito Tecnico per l'anno 2015 in riconoscimento dei risultati ottenuti in qualità di tecnico sportivo.

Svolge un'intensa attività di formazione all'interno della Federazione essendo il Docente Titolare dei corsi per Promoter e Tecnici di I, II e III livello e coordinatore nazionale del progetto SHUTTLE TIME.

Nel 2019 è autore di una tesi magistrale intitolata: "BADMINTON ITALIA: cambiamento e miglioramento delle prestazioni dentro e fuori dal campo" (laurea in Scienze dell'esercizio fisico per il benessere e la salute).

Dal 2019 è docente di Scienze Motorie presso la scuola secondaria di II grado.

Nel 2020 ha conseguito il master di I livello in "EDUCATORE MUSICALE PROFESSIONALE: esperto in didattica musicale per la scuola primaria e secondaria di primo grado" presso l'Università Giustino Fortunato.



fabiomorino@badmintonitalia.it



3939962514