

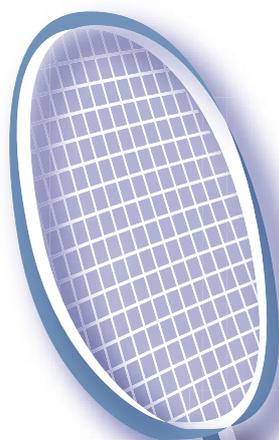


FEDERAZIONE ITALIANA BADMINTON

MANUALE TECNICO PER LA FORMAZIONE DEI GIOCATORI



A CURA DELLA DIREZIONE TECNICA





Comitato Italiano Paralimpico

SOMMARIO

PREMESSA	3
OBIETTIVO DEL DOCUMENTO	3
ASPETTI GENERALI DEL BADMINTON	4
FONDAMENTI TECNICO-TATTICI	4
IL PERCORSO DI FORMAZIONE DEL GIOVANE GIOCATORE	9
RIASSUNTO DEGLI OBIETTIVI DI SVILUPPO PER FASCIA D'ETÀ	10

PREMESSA

La volontà della FIBa è quella di strutturare una documentazione tecnica funzionale allo sviluppo della disciplina sportiva per quanto riguarda gli aspetti tecnici. L'obiettivo del documento è quello di fornire principi di gioco e fondamenti tecnico-tattici per la creazione di un percorso comune di insegnamento del badminton dalla giovane età fino all'alto livello. Vengono quindi proposte le indicazioni per lo sviluppo delle tecniche e dei fondamentali di gioco nel sistema di allenamento del badminton italiano nelle varie fasce di età. In particolare ci si focalizzerà sui seguenti aspetti:

1. Percorso di sviluppo giovanile comune
- Fidelizzazione dei giocatori

4. Aumento competitività internazionale

2. Gestione del passaggio dalle categorie giovanili alla categoria senior

5. Successo internazionale

3. Sviluppo degli elementi essenziali per il passaggio alle competizioni internazionali

OBIETTIVO DEL DOCUMENTO

Queste linee guida tecniche hanno lo scopo di orientare giocatori, allenatori e club nel percorso di sviluppo a lungo termine dell'atleta, incluso il passaggio dalle categorie giovanili alla categoria assoluta. In ultima analisi si vogliono fornire all'atleta gli elementi fondamentali e i principi di gioco che gli permettano di essere preparato, almeno da questo punto di vista, ad affrontare le competizioni internazionali e aumentare così le possibilità di successo. In sintesi, si tratta di linee guide che hanno lo scopo:

- di orientare verso lo sviluppo progressivo di alcuni elementi ritenuti fondamentali alla creazione di solide basi gioco;
- di sviluppare un linguaggio comune e una cultura condivisa della prestazione.

È doveroso sottolineare che queste linee guida non hanno l'obiettivo di vincolare le persone ad azioni da compiere in modo meccanico e senza alcun apporto personale. Queste indicazioni si basano su principi e obiettivi piuttosto che su metodi standardizzati. Crediamo fortemente sia necessario dare importanza alla creatività, la autonomia e la responsabilità dei giocatori, e degli allenatori, per favorire il loro percorso di crescita, ma si ritiene indispensabile creare consapevolezza del gioco e delle sue complessità per comprendere, innanzitutto, il gioco stesso.

Il documento integra il percorso tecnico di **"Vola in Azzurro"**. I contenuti tecnici di **"Vola in Azzurro"** devono essere considerati gli strumenti indispensabili che permettono agli atleti di concretizzare e realizzare i principi di gioco.

ASPETTI GENERALI DEL BADMINTON

Il badminton è uno sport di **opposizione diretta**, ovvero una **sfida/competizione tra 2 o 4 giocatori**, in cui l'obiettivo è vincere il **punto**. È caratterizzato da **situazioni di gioco** specifiche che possiamo definire **fondamentali** (servizio, risposta, "primi 4 colpi", attacco, difesa, contrattacco). Le **tecniche** (di racchetta e di movimento) possiamo definirle come i gesti specifici utilizzati per affrontare ogni situazione.

Le azioni o **fasi di gioco** che possiamo riconoscere sono:

- la preparazione dei primi 4 colpi quando si possiede il servizio;
- la preparazione dei primi 4 colpi in risposta al servizio;
- la fase di "costruzione" o "ricostruzione" dello scambio.

Durante la competizione di alto livello i giocatori sono sottoposti ad un significativo **carico fisico e cognitivo** (attenzione, percezione e visione).

FONDAMENTI TECNICO-TATTICI

Per una prestazione ottimale i giocatori devono possedere la giusta **attitudine** intesa come giusto **atteggiamento mentale alla sfida** (sia in allenamento sia in competizione) e avere consapevolezza dei principi di gioco che possono condurre alla massima prestazione. Innanzitutto è necessario comprendere che il badminton è un **gioco di strategia**. Il fine della strategia (o piano di gioco) è quello di cercare di ottenere il controllo dello scambio, ridurre le opportunità di scelta dell'avversario o provocare alcune giocate così da poter programmare in anticipo l'azione e svolgerla quindi più rapidamente. Gli elementi fondamentali sono:

1. l'abilità del giocatore di **decodificare le informazioni importanti** per scegliere e programmare in anticipo il colpo successivo e **eseguire l'azione adeguata** in tempi brevi (velocità di reazione, coordinazione, precisione del gesto motorio) in tutte le situazioni di gioco e di pressione;
2. avere consapevolezza della **concatenazione di coppie di colpi** (preparazione al colpo successivo). L'"anticipazione" del colpo successivo può essere definita come la capacità di **prevedere o ipotizzare la giocata dell'avversario** in funzione del colpo giocato e delle possibilità e/o probabilità di risposta dell'avversario (analisi dell'avversario e statistiche di gioco). La capacità del giocatore di preparare il colpo successivo, riducendo l'incertezza della scelta, rappresenta la chiave per **mantenere o riprendere l'iniziativa** nello scambio, diventa quindi fondamentale sviluppare la capacità di adattare la propria tecnica (di racchetta e di movimento) per preparare sempre il colpo successivo, anche sotto pressione, con l'obiettivo di sviluppare un **gioco proattivo** in ogni situazione. In **doppio** la preparazione del colpo successivo prevede lo sviluppo dell'abilità di **occupare correttamente il campo** (rotazioni). I due giocatori devono adattare il ritmo di riposizionamento, la posizione degli appoggi e la posizione del braccio della racchetta a seconda del proprio colpo, del colpo del compagno e delle possibili risposte degli avversari;

3. comprendere l'importanza dei **"primi 4 colpi"** per iniziare lo scambio. Con ciò si intende la qualità e la variazione di ciascuno dei primi 4 colpi con l'obiettivo e la **volontà di concatenare** il servizio e il 3° colpo e la risposta al servizio e il 4° colpo. Il concetto dei "primi 4 colpi" è un principio fondamentale e determinante in tutte le specialità e molte delle partite si giocano sul **vantaggio** che un giocatore acquisisce nei primi colpi dello scambio;
4. avere consapevolezza dello **"stile di gioco" e il suo utilizzo strategico** con lo scopo di sfruttare le abilità individuali (tecniche e psicofisiche) in modo consapevole e con un obiettivo specifico, considerando anche le caratteristiche dell'avversario. L'importanza del **controllo delle traiettorie** del volano per sfruttare tutto il campo avversario.

Un altro aspetto fondamentale è quello del **movimento**. Il giocatore deve imparare a muoversi con il giusto **ritmo** in modo da trovarsi nella migliore posizione possibile (postura e zona del campo) e in **equilibrio** per rispondere ai colpi dell'avversario (**ritmo del movimento e orientamento spaziale**). Gli elementi che permettono di gestire questo ritmo di movimento sono:

1. lo **split step**. La partenza in risposta al colpo dell'avversario è spesso (ma non obbligatoriamente) preceduta da un rapido movimento di attivazione, lo split step. Può essere generalmente definito come una rapidissima attivazione dei piedi a terra utile a produrre una partenza esplosiva e facilitare il collegamento tra gli appoggi. L'aspetto più importante dello split step è la **sincronizzazione del movimento con le fasi del colpo dell'avversario**. Il giocatore inizia ad eseguire il movimento quando l'avversario si appresta a colpire il volano, mentre gli avampiedi devono toccare il terreno immediatamente dopo l'impatto della racchetta avversaria con il volano. In questo modo, nel momento in cui i piedi toccano terra, il volano è già in arrivo e sarà possibile partire al momento giusto (né troppo presto, né troppo tardi) dopo aver osservato la traiettoria del volano avversario, individuando quindi in che direzione muoversi. Zona del campo, orientamento dei piedi, base di appoggio, ampiezza e altezza del movimento di split step dipendono essenzialmente dal contesto di gioco (piano di gioco e concatenazione di colpi, pressione, tempo). Se è vero che lo split step è legato ad aspetti ritmici e coordinativi, la sua efficacia risiede anche nella produzione di forza che si ottiene nelle combinazioni di movimento successive a questa fase. Per questa ragione è consigliabile introdurre gli aspetti ritmici e coordinativi già dalle prime fasi di crescita, ma l'aspetto più prestativo legato allo split step sarà sfruttabile successivamente alle fasi di sviluppo consolidate.
2. La **sincronizzazione passo-colpo e primo passo di recupero (dopo il colpo)**. La sincronizzazione tra l'appoggio del piede a terra e l'impatto del volano sulla racchetta è un aspetto importante da controllare in tutte le fasi di costruzione dello scambio. Rappresenta un elemento essenziale per gestire il ritmo di approccio al volano e ottimizzare l'esecuzione del gesto tecnico. Quando si esegue un affondo o l'ultimo passo prima del colpo, in qualunque parte del campo, **il giocatore impatta il volano al momento dell'appoggio dell'estremità anteriore del piede con il terreno** dopo aver attaccato il suolo con il tallone (movimento di rullata). Se si esegue un salto la sincronizzazione cambia leggermente e l'impatto con il volano avviene appena prima del contatto del piede a terra. La sincronizzazione passo-colpo contribuisce all'esecuzione di un primo passo di recupero dopo il colpo potente e dinamico. Il

primo passo di recupero è caratterizzato da una spinta forte e dinamica sul terreno che permette di uscire velocemente dal punto di esecuzione del colpo e da lì via alla fase di riposizionamento per la preparazione del colpo successivo. In alcune circostanze il primo passo di recupero è il vero e proprio punto di partenza per l'esecuzione del colpo successivo (es. attacco e *follow-up*).

3. **Timing di riposizionamento.** Il giocatore deve riposizionarsi in campo dopo il proprio colpo **adattando la velocità di spostamento** in funzione delle traiettorie dei colpi giocati e delle possibilità di risposta dell'avversario. Il ritmo di riposizionamento dipende quindi principalmente dal contesto. Generalmente, se si utilizzano traiettorie offensive (generalmente più veloci) il giocatore si muoverà più velocemente per riposizionarsi rispetto a quando utilizza traiettorie difensive (generalmente più lente). L'obiettivo del riposizionamento è farsi trovare nella posizione ottimale del campo, in equilibrio, e pronti a partire prima che l'avversario colpisca il volano. È importante la gestione della frequenza e dell'ampiezza dei passi di recupero per ottimizzare il movimento. Un ritmo di riposizionamento adeguato facilita anche la **lettura del gioco**.

Uno degli obiettivi più importanti per il giocatore è quello di **allenare l'imprevedibilità e l'adattamento** tecnico in base al contesto con l'obiettivo di creare **incertezza nell'avversario**. L'obiettivo è quello di destabilizzare l'avversario e provare a metterlo sotto pressione turbandone l'equilibrio e l'assetto, alterandone il ritmo del movimento e fornendogli informazioni ingannevoli. Le abilità di racchetta sono i prerequisiti tecnici fondamentali per sviluppare questo aspetto del gioco. Gli elementi su cui concentrarsi sono:

1. **Cambiare e adeguare l'impugnatura a seconda dell'altezza o lato su cui si riceve il volano.** L'abilità di cambiare e adeguare l'impugnatura, soprattutto in tempi brevissimi, a seconda della situazione di gioco permette di eseguire una grande **varietà di colpi e traiettorie** anche in situazioni di pressione.

È il **prerequisito** indispensabile allo sviluppo tecnico di tutti i colpi e dei fattori che ne determinano la **qualità** (velocità, controllo, ritmo, ampiezza e modulazione dell'intensità nella fase di impatto con il volano). Gli elementi che permettono di avere il controllo sull'impugnatura e saperla adattare ai diversi contesti sono: saper rilassare la mano e le dita per favorire un rapido cambio di impugnatura; essere in grado di alternare due colpi consecutivi che richiedono due impugnature diverse; essere in grado di accelerare il volano utilizzando il movimento di pochi segmenti corporei (dita, mano, avambraccio) e gestire consapevolmente la velocità da imprimere al volano; la capacità di eseguire traiettorie diverse con una impugnatura simile.

2. **Fasi di preparazione e backswing del colpo anticipate e molto rapide.** La fase di backswing serve a portare la testa della racchetta in una posizione che gli permetta solamente di avanzare verso il volano al momento di eseguire il colpo. Per facilitarne la preparazione rapida e precoce, il **gomito del braccio della racchetta** deve trovarsi leggermente staccato dal corpo durante la fase di riposizionamento e prima del colpo dell'avversario e la testa della racchetta eventualmente già orientata in funzione dei possibili colpi dell'avversario. Successivamente,

in concomitanza con lo *split step* o con la partenza verso il volano, il giocatore esegue un **rapido allontanamento del gomito dal corpo** che porta la testa della racchetta già nella posizione più adeguata in funzione delle traiettorie del volano avversario e permette di preparare in anticipo il colpo. Una preparazione marcata e anticipata di questa fase è la base per ottenere una **posizione stabile (fissazione) della racchetta** prima del colpo, facilitando così le variazioni di ritmo del colpo e l'utilizzo delle dita per modulare l'intensità della presa sul manico. Questa fase di preparazione del colpo dovrebbe essere considerata come **parte integrante del ciclo di movimento** del giocatore, perché tecnica di racchetta e tecnica di movimento sono profondamente integrate.

3. Movimenti corti e modulazione dell'intensità della presa nella fase di impatto con il volano.

Si tratta dell'azione di **aumentare l'intensità della presa in modo repentino** ma controllato, "stringendo" le dita sul manico della racchetta al **momento preciso dell'impatto** con il volano. Prima dell'impatto è fondamentale che la presa sia rilassata, mentre al momento dell'impatto il giocatore stringerà la presa con l'intensità adeguata alla traiettoria e al colpo che si vorrà giocare. Il **timing** tra aumento istantaneo dell'intensità della presa e impatto con il volano è fondamentale per la riuscita del colpo e per ottenere la traiettoria desiderata. Controllare questo aspetto della tecnica di racchetta permette di limitare l'ampiezza del gesto al momento del colpo eseguendo **così movimenti piccoli e rapidi** che favoriscono l'accelerazione del volano, il controllo e la precisione del colpo. Inoltre permette al giocatore di nascondere il colpo e modificarne all'ultimo momento la traiettoria. Inoltre, la capacità di rilassare la mano per poi stringere rapidamente le dita dà la possibilità di eseguire in modo efficace tutti i **colpi che sfruttano il "rimbalzo" della racchetta** (stick smash, kill, drive, clear di rovescio), in questo caso la testa della racchetta si blocca subito dopo l'impatto e torna indietro nella direzione opposta al colpo.

4. **Fissazione/stabilizzazione della testa della racchetta, ritmo del colpo, finte.** Fissare, stabilizzare o mantenere il più ferma possibile la testa della racchetta prima della fase di *forward swing* permette di nascondere il colpo fino all'ultimo momento o sospenderne momentaneamente l'esecuzione. Generalmente, invece, con il termine finta ci si riferisce all'azione intrapresa dal giocatore atta a fornire false informazioni all'avversario con lo scopo di ingannarlo. L'obiettivo è quello di perturbare il ritmo del movimento dell'avversario e rendergli più difficoltosa la presa di decisione. Il giocatore dovrebbe essere in grado di fissare/stabilizzare la posizione della testa della racchetta in tutti i colpi e in tutte le situazioni di gioco, incluso quando si trova sotto pressione.

In sintesi, le fondamenta di un percorso vincente si costruiscono sulla disposizione o attitudine dell'atleta verso la sfida con sé stessi e con gli altri con l'obiettivo di migliorarsi e acquisire, comprendere e dominare i principi di gioco per utilizzarli con un fine strategico.



IL PERCORSO DI FORMAZIONE DEL GIOVANE GIOCATORE

FASE 3	STABILIZZARE LA PEAK PERFORMANCE Rifiniture e creatività	19+ anni STABILIZZAZIONE
	PERFEZIONARE LA PEAK PERFORMANCE Allenamento della miglior prestazione	17-18 anni PERFEZIONAMENTO
FASE 2	PREPARAZIONE ALLA PEAK PERFORMANCE Allenamento verso la miglior prestazione	14-16 TRANSIZIONE
	PLASMARE IL GIOCATORE DEL FUTURO Imparare la tecnica	12-13 anni ALLEN. SPECIALIZZ.
FASE 1	ALLENAMENTO SPECIFICO DI BASE Allenarsi con uno scopo	9-11 anni APPRENDIMENTO
	ALLENAMENTO TECNICO ATTRAVERSO IL GIOCO Giocare sugli/con gli attrezzi	7-8 anni GIOCO
	I FONDAMENTALI Innamorarsi dello sport	4-6 anni INIZIAZIONE

Un atleta sarà in grado di **accedere al proprio massimo potenziale** e quindi alla massima prestazione solo completato un adeguato **percorso di crescita**. Per dare un riferimento di questo processo è possibile utilizzare il modello di sviluppo a lungo termine dell'atleta (in figura sopra). Saltare alcuni passaggi, assumendo uno sguardo a breve termine che tenga conto più dei risultati immediati ottenuti, invece che della prospettiva di crescita, significa allontanare l'atleta dalla miglior prestazione possibile nel momento opportuno. È importante sottolineare che la **competizione** adeguata alla fase di sviluppo del giocatore (intesa come quantità, qualità e obiettivi) rappresenta comunque un importante mezzo formativo e deve essere integrata nel percorso di crescita a lungo termine dell'atleta.

Fino ai 10 anni si consiglia fortemente di utilizzare le misure del campo e gli attrezzi indicati nel regolamento "**Minibadminton**" (<https://www.badmintonitalia.it/federazione/carte-federali/category/100-documenti-vigenti.html>). L'utilizzo del campo completo prima dei 10 anni potrebbe, per la maggior dei giocatori, rendere difficoltoso l'apprendimento di alcuni principi di gioco e di alcune tecniche. Il giocatore infatti, per adattare le proprie caratteristiche fisiche alle dimensioni del campo, si troverà costretto a stravolgere completamente le diverse tecniche e alterare eccessivamente il ritmo di movimento allontanandosi dai principi che contribuiscono a fornire le basi di gioco.

La tabella presentata di seguito riassume gli obiettivi di sviluppo per fascia d'età. All'interno delle diverse fasi gli obiettivi assumono priorità di sviluppo differenti (priorità alta, media e bassa). I diversi contenuti saranno approfonditi durante specifici incontri formativi e la condivisione di materiale didattico.

RIASSUNTO DEGLI OBIETTIVI DI SVILUPPO PER FASCIA D'ETÀ

Fase	Età	Priorità alta	Priorità media	Priorità bassa
MINIBADMINTON Allenamento tecnico attraverso il gioco - Allenamento specifico di base	6-10 anni	<ul style="list-style-type: none"> - Cambiare e adeguare l'impugnatura a seconda dell'altezza o lato su cui si riceve il volano - Fasi di preparazione e <i>backswing</i> del colpo anticipate e molto rapide - Concatenazioni di colpi (coppie di colpi) - Sincronizzazione passo-colpo (affondi) e primo passo di recupero - Ritmo del movimento e orientamento spaziale - Trattamento delle informazioni e presa di decisione (in tempi brevi) 	<ul style="list-style-type: none"> - Movimenti corti e modulazione dell'intensità della presa nella fase di impatto con il volano - Primi colpi in singolo (campo minibadminton) 	<ul style="list-style-type: none"> - Fissazione/stabilizzazione della testa della racchetta, ritmo del colpo, finte. - "Split step" esecuzione e tempo
Allenamento specifico di base - Plasmare il giocatore del futuro	11-13 14-15 anni	<ul style="list-style-type: none"> - Cambiare e adeguare l'impugnatura a seconda dell'altezza o lato su cui si riceve il volano - Movimenti corti e modulazione dell'intensità della presa nella fase di impatto con il volano - Fasi di preparazione e <i>backswing</i> del colpo anticipate e molto rapide - Fissazione/stabilizzazione della testa della racchetta, ritmo del colpo, finte (14-15 anni). - "Split step" esecuzione e tempo (14-15 anni) - Sincronizzazione passo-colpo (affondi) e primo passo di recupero (11-13 anni) - Sincronizzazione passo-colpo (affondi e salti) e primo passo di recupero (14-15 anni) - Primi colpi in singolo e in doppio (14-15 anni) - Concatenazioni di colpi (coppie di colpi) in singolo - Trattamento delle informazioni e presa di decisione (in tempi brevi) 	<ul style="list-style-type: none"> - Primi colpi in singolo e in doppio (11-13 anni) - Posizioni di attacco e difesa nei doppi. Le rotazioni (14-15 anni) - Concatenazioni di colpi (coppie di colpi) in doppio (14-15 anni) - L'utilizzo del <i>box</i> e il gioco a metà campo - Fissazione/stabilizzazione della testa della racchetta, ritmo del colpo, finte (11-13 anni). - "Split step" esecuzione e tempo (11-13 anni) - Sincronizzazione passo-colpo (salti) e primo passo di recupero (11-13 anni) - Concatenazioni di colpi (coppie di colpi) in singolo con enfasi sulla variazione di ritmo del movimento 	<ul style="list-style-type: none"> - Posizioni di attacco e difesa nei doppi. Le rotazioni (11-13 anni) - Concatenazioni di colpi (coppie di colpi) in doppio (11-13 anni) - Timing di riposizionamento – split step – ripartenza (14-15 anni)
Preparazione alla massima prestazione	16-17 anni	<ul style="list-style-type: none"> - Concatenazioni di colpi (coppie di colpi) in singolo e doppio con enfasi sulla variazione di ritmo e tipo di movimento - Timing di riposizionamento – <i>split step</i> – ripartenza - "Split step" adattato al contesto - Modulazione dell'intensità della presa e utilizzo delle dita sul manico - Primi quattro colpi in singolo e in doppio - Fissazione/stabilizzazione della testa della racchetta, ritmo del colpo, finte. - Sincronizzazione passo-colpo e primo passo di recupero - Rotazioni in doppio - Trattamento delle informazioni e presa di decisione (in tempi brevi) 	<ul style="list-style-type: none"> - Fasi di preparazione e <i>backswing</i> del colpo anticipate e molto rapide - L'utilizzo del <i>box</i> e il gioco a metà campo - Stile di gioco: sviluppo e utilizzo strategico degli stili di gioco - Comprensione e utilizzo del piano di gioco 	<ul style="list-style-type: none"> - Cambiare e adeguare dell'altezza o lato su cui si riceve il volano
Perfezionare la massima prestazione - Stabilizzare la massima prestazione	18+ anni	<ul style="list-style-type: none"> - Concatenazioni di colpi in singolo e doppio - Stile di gioco: sviluppo e utilizzo strategico degli stili di gioco - Comprensione e utilizzo del piano di gioco - L'utilizzo del <i>box</i> e il gioco a metà campo - Primi 4 colpi in singolo e in doppio - Modulazione dell'intensità della presa e utilizzo delle dita sul manico - Timing di riposizionamento – split step – ripartenza - Trattamento delle informazioni e presa di decisione (in tempi brevi) 	<ul style="list-style-type: none"> - Sincronizzazione passo-colpo e primo passo di recupero - "Split step" orientamento e ritmo - Fasi di preparazione e <i>backswing</i> del colpo anticipate e molto rapide - Fissazione/stabilizzazione della testa della racchetta, ritmo del colpo, finte. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cambiare e adeguare l'impugnatura a seconda dell'altezza o lato su cui si riceve il volano