

FEDERAZIONE ITALIANA BADMINTON



ARANCIONE



INDICE	Pagina
I progetti FIBa: VOLA CON NOI, VOLA IN AZZURRO, TALENTI2020 e PROGETTO GIOVANI #duemila20e24	7
PRIMA DI DARE LA RACCHETTA	12
Il feeder	12
Afferare e lanciare	17
I giochi per lanciare e afferrare	20
Le tecniche di movimento nel badminton	21
Lo split step	24
L'approccio e il recupero	28
I movimenti associati al colpo	33
I modelli di movimento (i LEGO)	34
INTRODUZIONE DELLA RACCHETTA SEGUENDO UN PERCORSO TECNICO-LUDICO CORRETTO	42
Racchetta, campo, rete a misura di bambino	43
Introduzione alle tecniche di colpo: i bambini/principianti	47
I principi biomeccanici	48
Sviluppare l'abilità di colpire	50
Colpire con la mano	50
Colpire sotto mano con la racchetta impugnata sulla "T" del telaio	52
Colpire sopra mano con la racchetta impugnata sulla "T" del telaio	54



Colpire sopra la testa con la racchetta impugnata sulla "T" del telaio	55
Le impugnature	57
I colpi VOLA IN AZZURRO color ARANCIONE	65
Introduzione al servizio	66
I colpi VOLA IN AZZURRO color ROSSO	87
I colpi VOLA IN AZZURRO color VERDE	115
I colpi VOLA IN AZZURRO color CELESTE	141
Panoramica dei movimenti e differenze tra singolo e doppio	168
Collegamenti tra movimenti specifici e situazioni tattiche	172
Applicare differenti metodi d'insegnamento per sviluppare tecnica/movimenti	177
La definizione di badminton	181
Le situazioni nel badminton	181
L'importanza di colpire "presto"	182
La definizione di tattica	183
Abilità di coaching correlate	184
La posizione di base	185
La tattica nel singolare	186
La tattica nel doppio maschile e femminile	198
La tattica nel doppio misto	220

Gli stili di apprendimento	230
La costruzione dell'allenamento	238
La gestione del gruppo	244
Le preferenze nell'apprendimento	249
Porre domande	256
I metodi di coaching	259
Fare coaching	264
Il coaching durante un torneo	265
Osservare la partite	267
Introduzione al Para-Badminton	277
Allenare il Para-Badminton	282
Il badminton per giocatori con disabilità intellettiva (ID)	307
Allenare giocatori con disabilità intellettiva	309
Il badminton per giocatori non udenti	310
Allenare giocatori non udenti	311
Conclusioni	313
Il corpo umano	316
Le qualità fisiche	349
Le capacità motorie	351



Il riscaldamento	352
Gli esercizi d'impulso	354
Gli esercizi per la mobilità	355
L'equilibrio	357
La velocità, l'agilità e la rapidità	367
La resistenza	376
La flessibilità	379
La forza	382
Il defaticamento	401
Esempi di preparazione atletica in campo	402
I test di fitness	406
Valutazione funzionale del movimento	420
La psicologia dello sport	428
Gli aspetti dello stile di vita	459
Prevenzione degli infortuni	461
La dieta	463
L'educazione familiare	471
Programma settimanale	475



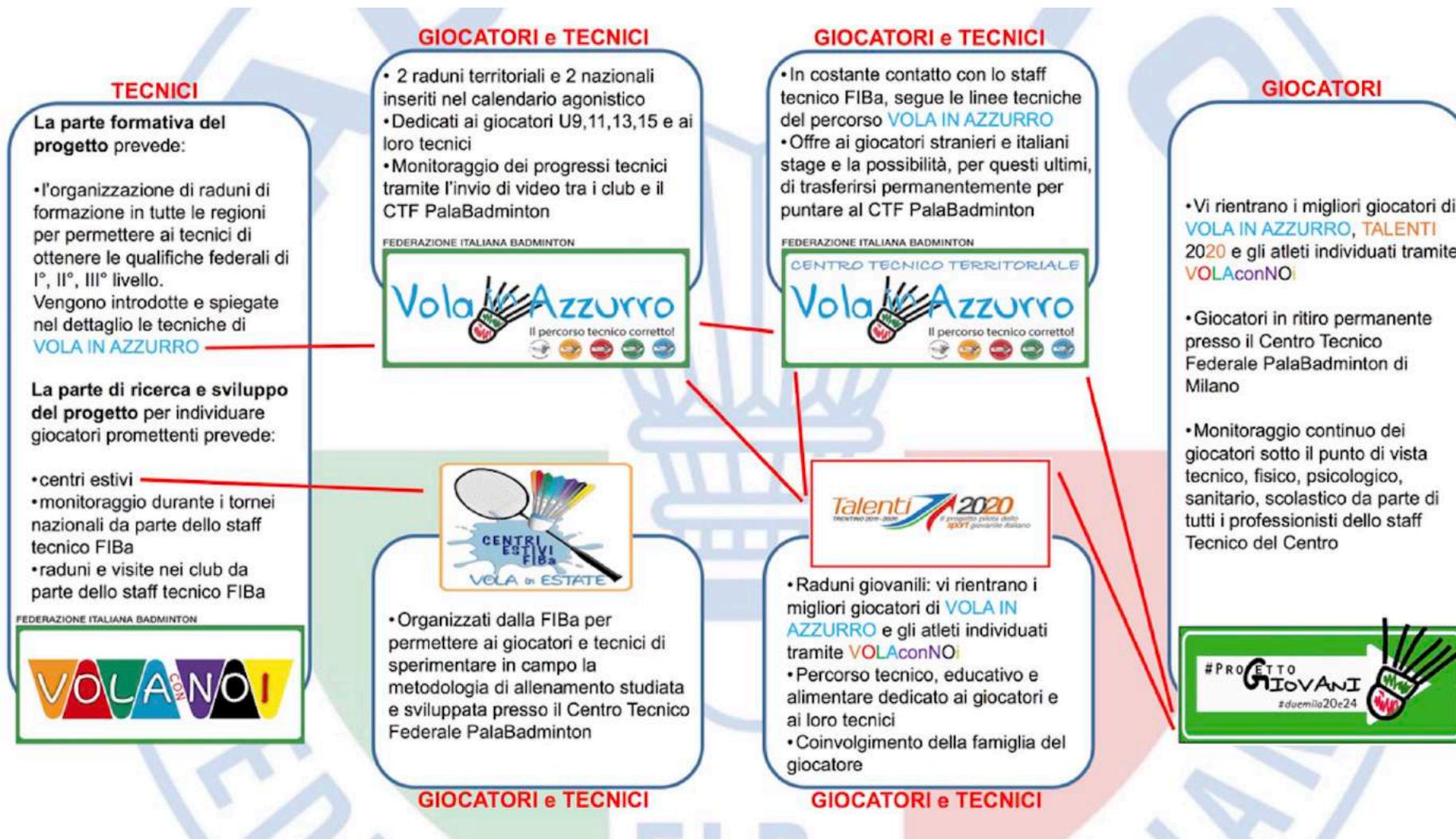
Al termine di questo modulo l'allenatore sarà in grado di:

- descrivere il ruolo e le abilità del feeder;
- descrivere gli esercizi utili per imparare ad afferrare e lanciare;
- proporre per i principianti un approccio allo sport ludico e polisportivo;
- elencare i movimenti più utilizzati nel badminton;
- utilizzare il ciclo del movimento e le sue fasi;
- descrivere gli esercizi per allenare i diversi movimenti contenuti nelle fasi;
- riconoscere le diverse soluzioni per collegare le fasi del movimento;
- elencare i principi biomeccanici di base che supportano il colpo;
- elencare le diverse impugnature utilizzate nel badminton e descrivere i relativi esercizi per allenarle;
- descrivere e correggere i colpi VOLA IN AZZURRO **ARANCIONE** e riconoscere:
 - da dove si giocano;
 - quando si giocano;
 - perché si giocano;
 - le varie fasi del colpo;
 - come allenarli.



Tutte le tabelle a sfondo giallo contengono giochi o esercitazioni: utilizzali nel tuo club/scuola, crea variazioni sempre più divertenti e performanti adattando gli esempi proposti anche per altri sport, come dimostrato durante la tappa **arancione. Troverai parecchi spunti in linea con il messaggio multilaterale, polisportivo del CONI applicato negli EDUCAMP e nei CENTRI CONI.**

I PROGETTI FIBa: VOLA CON NOI, VOLA IN AZZURRO, TALENTI2020 e PROGETTO GIOVANI #duemila20e24





Cos'è VOLA IN AZZURRO?

VOLA IN AZZURRO è il percorso tecnico corretto pensato su misura per i giovani che si avvicinano al badminton ma anche per tutti i principianti di qualsiasi età che per la prima volta si avvicinano al nostro sport. Ogni livello racchiude una serie di colpi che sono quelli ideali con cui iniziare a giocare e che i ragazzi possono facilmente eseguire con un'alta percentuale di successo; inoltre, tenendo conto anche dell'età dell'atleta, rispettano il suo sviluppo fisico e in particolare l'altezza e la forza non ancora completamente sviluppata.

Per questo motivo i primi colpi sono praticamente tutti sotto mano e davanti alla rete.

L'idea di VOLA IN AZZURRO è simile al sistema di graduazione delle arti marziali, ma anziché utilizzare le cinture, promuoverà gli avanzamenti dei giocatori con una spilla del logo #ProgettoGiovani #duemila20e24, avente un sfondo di colore diverso in funzione del livello tecnico conquistato e partendo dal colore bianco che sarà consegnato a tutti i partecipanti al raduno #iocisono.

Il raggiungimento della spilla non prevede l'immediata esecuzione di tutti i colpi necessari, ma solo dei colpi fondamentali per la categoria (quelli in colore **nero**). Se il resto dei colpi (quelli in colore **rosso**) non saranno ancora eseguiti correttamente, dovranno essere completati lavorando nel proprio club d'appartenenza, utilizzando DROPBOX oppure WHATSAPP per condividere e ricevere il supporto dello staff tecnico FIBa in funzione dei risultati raggiunti. Per i giovani, che si avvicinano al badminton è consigliato confrontarsi con le tecniche di color **arancione**, partendo dai primi colpi in tabella sino a completare tutto il repertorio.

Quando le tecniche saranno tutte apprese correttamente, il giocatore potrà passare ai colpi del livello successivo.

VOLA IN AZZURRO è un percorso tecnico ideale, ma in base alle potenzialità e abilità dell'atleta sarà sicuramente possibile bruciare le tappe (l'età) consigliate per ogni livello e passare velocemente ai colpi successivi, oppure procedere non seguendo specificatamente la successione dei colpi.

FEDERAZIONE ITALIANA BADMINTON



Colpi consigliati già per gli U9

- Servizio corto di rovescio
- Net shot lungo linea di rovescio
- Net shot lungo linea di diritto
- Lift di rovescio
- Lift di diritto
- Difesa block di rovescio fuori dal corpo
- Clear lungo linea di diritto
- Drop lungo linea di diritto



Colpi consigliati già per gli U11

- Spin shot di rovescio da dentro a fuori
- Spin shot di diritto da dentro a fuori
- Spin shot di diritto da fuori a dentro
- Kill a rete lungo linea di rovescio
- Kill a rete lungo linea di diritto
- Drive lungo linea di rovescio
- Drive lungo linea di diritto
- Difesa block di rovescio per il singolo
- Difesa block di diritto per il singolo
- Drop incrociato tagliato di diritto



Colpi consigliati già per gli U13

- Servizio flick di rovescio
- Servizio corto di diritto
- Servizio flick di diritto
- Servizio alto di diritto
- Net shot incrociato di rovescio
- Net shot incrociato di diritto
- Difesa block incrociata di rovescio per il singolo
- Difesa block incrociata di diritto per il singolo
- Smash lungo linea di diritto
- Drop lungo linea tagliato di diritto (lato rovescio)



Colpi consigliati già per gli U15

- Spin shot di rovescio da fuori a dentro
- Difesa drive di rovescio
- Difesa lunga di rovescio
- Drop lungo linea tagliato di diritto
- Drop incrociato tagliato di diritto (lato rovescio)
- Clear ritardato
- Stick smash
- Clear di rovescio
- Pull drop lungo linea di rovescio
- Pull drop lungo linea di diritto

I colpi di VOLA IN AZZURRO suddivisi nei quattro livelli colorati

Cos'è VOLA CON NOI?

La formazione con VOLA CON NOI è il nuovo percorso per la qualificazione dei Tecnici sportivi che si caratterizza per l'opportunità fornita ai Tecnici, o aspiranti tali, di una formazione itinerante focalizzata a rispondere concretamente alle esigenze del territorio. Tramite la frequentazione completa dei raduni VOLA CON NOI sarà possibile acquisire la formazione tecnica specifica sul badminton e il numero di crediti necessari per poter sostenere l'esame per la qualifica di interesse.

Il percorso prevede sette incontri al termine dei quali i corsisti otterranno la formazione tecnica specifica per il I°, II° e III° livello FIBa-SNaQ. La parte generale e metodologica (teoria dell'allenamento, psicologia, area medica, ecc.), che andrà a completare il percorso formativo tecnico, sarà trattata in occasione di corsi dedicati auspicabilmente con la collaborazione delle Scuole Regionali dello Sport e/o della Scuola dello Sport – CONI Servizi. Laureati ISEF/Scienze Motorie, non avranno l'obbligo di seguire la parte generale e metodologica. VOLA CON NOI porta sul territorio i contenuti tecnici di VOLA IN AZZURRO: i due progetti federali sono di fatto le rotaie dello stesso binario.

Al link: <http://www.badmintonitalia.it/formazione/tecnici-tappe-vola-con-noi.html> si trovano tutte le info su VOLA CON NOI comprese le date dei corsi in continuo aggiornamento che possono essere frequentate anche al di fuori della propria regione d'appartenenza.



Le qualifiche con la formazione VOLA CON NOI



QUALIFICA	TAPPE DI FORMAZIONE	CONTENUTI
PROMOTER	VOLA CON NOI ARANCIONE Durata: 14 ore Frequenza: obbligatoria per tutta la tappa per chi vorrà ottenere la qualifica finale. Esame: no	<ul style="list-style-type: none">• prima di dare la racchetta;• i modelli di movimento;• le impugnature;• colpi VOLA IN AZZURRO ARANCIONE.
AIUTO ALLENATORE ↓ TECNICO DI I LIVELLO	VOLA CON NOI ROSSO + VERDE Accesso: qualifica Promoter Durata: 14+14 ore= 28 ore Frequenza: obbligatoria per tutte e tre le tappe per coloro che vorranno ottenere la qualifica di I° livello. Esame: si – entro 12 mesi dalla tappa VERDE	<ul style="list-style-type: none">• i modelli di movimento;• colpi VOLA IN AZZURRO ROSSO, VERDE;• esame scritto per ottenere il I° livello.
ALLENATORE ↓ TECNICO DI II LIVELLO	VOLA CON NOI CELESTE + VIOLA+ NERO Accesso: qualifica 1° livello SNaQ da almeno un anno Durata: 14+14+14= 42 ore Frequenza: obbligatoria per tutte e sei le tappe per coloro che vorranno ottenere la qualifica di II° livello. Esame: si – dopo 12 mesi dalla tappa VIOLA , durante la tappa NERA	<ul style="list-style-type: none">• i modelli di movimento;• colpi VOLA IN AZZURRO CELESTE• tattica nel singolare e nei doppi;• costruire gli esercizi;• coaching;• para-badminton;• esame scritto e pratico per ottenere il II° livello.
ALLENATORE CAPO ↓ TECNICO DI III LIVELLO	VOLA CON NOI ORO Accesso: qualifica 2° livello SNaQ da almeno due anni Durata: 42 ore di stage a Milano al CTF Frequenza: obbligatoria per tutte e sette le tappe per coloro che vorranno ottenere la qualifica di III° livello. Esame: si – durante la tappa ORO	<ul style="list-style-type: none">• preparazione atletica;• video analisi;• lavoro dentro e fuori dal campo con giocatori Azzurri e lo staff tecnico FIBa;• esame scritto e pratico per ottenere il III° livello.

Le qualifiche e i contenuti di VOLA CON NOI



PRIMA DI DARE LA RACCHETTA

IL FEEDER

AFFERRARE, LANCIARE E COLPIRE

Prima di imparare a colpire un volano, i bambini devono acquisire le abilità necessarie per afferrare, lanciare e colpire: Ciò consentirà loro di:

- seguire con lo sguardo un oggetto in avvicinamento;
- sviluppare la coordinazione mano-occhio-piede in modo che possano afferrare gli oggetti agevolmente;
- lanciare bene, abilità che precede quella del colpo che verrà sviluppata successivamente;
- acquisire l'abilità di colpire con la mano.

Giocare e divertirsi seguendo un percorso polisportivo e multilaterale aiuterà i ragazzi a progredire in tutti gli sport che in futuro vorranno praticare.

L'abilità del feeder può essere definita come segue:

“l'abilità di lanciare il volano in modo che il giocatore possa allenarsi in modo realistico”

Esistono tre modalità:

- lanciare con la mano;
- lanciare con la racchetta: multifeeding;
- lanciare con la racchetta: scambio.

A prescindere dalla modalità utilizzata, si consideri quanto segue.

LA SICUREZZA

Per evitare infortuni, specialmente a carico degli occhi, assicurarsi di lanciare il volano da una posizione sicura. Ciò significa che, a volte, bisogna trovare il giusto compromesso logico per decidere la posizione del feeder.

LA TRAIETTORIA DEL VOLANO

Rendere la traiettoria del volano lanciato il più simile possibile a quella che avrebbe in partita. Ad esempio, utilizzare un lancio sopra la testa da metà campo/fondo campo alla parte frontale del campo avversario per simulare la traiettoria di un drop.



LA VELOCITA'

E' impossibile lanciare a mano un volano e fargli raggiungere la stessa velocità che avrebbe se fosse stato colpito con la racchetta. Quindi, quando in allenamento è necessaria la velocità, il feeder deve utilizzare la racchetta.

IL TEMPO

Assicurarsi che il tempo che impiega il volano a raggiungere il giocatore sia sufficiente per l'allenamento dell'abilità. Se, ad esempio, il giocatore si sta spostando sempre più a rete, il feeder dovrebbe indietreggiare un po', almeno sino a che il giocatore non padroneggi bene l'abilità.

IL RITMO

Assicurarsi che il ritmo utilizzato dal feeder per lanciare i volani sia sufficientemente lento affinché il giocatore abbia il tempo di:

- riflettere sul suo tentativo precedente;
- prepararsi adeguatamente per il tentativo successivo.

IL POTERE DEL FEEDER

Il feeder possiede il volano e il giocatore non vede l'ora di colpirlo. Giocando su questo aspetto, il feeder può essere un valido supporto all'attività di coaching purché non lanci i volani in rapida successione. Fare ciò non permette di curare la tecnica (ad esempio, l'impugnatura corretta, la postura, i movimenti).

Se il feeder è educato dal coach a riconoscere i particolari dei colpi e se si concentra ad osservare l'esecuzione del gesto del compagno, può incoraggiare enormemente il giocatore ad autocorreggersi.

COME TENERE I VOLANI

<p>Un modo efficiente per tenere in mano molti volani è impilarli e sistemarli “a culla” sul braccio che non viene utilizzato per il lancio (vedi foto a fianco). Si noti che i volani vengono tenuti con il sughero verso il basso.</p>		<p>E' possibile lanciare i volani tenendoli da sotto. In questo caso, assicurarsi che le dita supportino l'intero volano (sughero compreso) per esercitare il pieno controllo.</p>	
<p>E' inoltre possibile lanciare i volani tenendoli da sopra (la mano sulle piume).</p>			

LANCIARE I VOLANI A MANO

VANTAGGI DI LANCIARE I VOLANI A MANO	SVANTAGGI DI LANCIARE I VOLANI A MANO
<ul style="list-style-type: none"> • In generale, è più facile che fare il feeder con la racchetta. • Offre al giocatore molte opportunità per allenarsi in poco tempo. • Possibilità di simulare sia colpi con traiettoria verso il basso (lancio sopra la testa) che verso l'alto (lancio sottomano). • Con un po' di allenamento, i giocatori possono essere dei buoni feeder. • Il feeder che lancia il volano a mano sopra la testa può trarre vantaggio dal colpo sopra la testa del giocatore. 	<ul style="list-style-type: none"> • E' più difficile dare velocità al volano. • Il giocatore non può prendere la racchetta come riferimento per “leggere” il colpo in arrivo. • Per allenare un colpo sopra la testa, è molto difficile lanciare un volano a mano con precisione. • Per allenare un colpo sopra la testa, il lancio con la mano del feeder offre poco tempo al giocatore per preparare il movimento. • Potrebbero essere necessari molti volani.

LANCIARE I VOLANI SOTTO MANO

Lanciare i volani sottomano effettuando una pronazione dell'avambraccio per un lancio propedeutico ai lift.



Per guadagnare altezza e precisione utili per l'allenamento dei colpi sopra la testa:

- stare a debita distanza;
- flettere le ginocchia (eseguire uno squat) e poi estenderle;
- utilizzare la pronazione dell'avambraccio e la distensione delle gambe;
- lanciare il volano in alto;
- finire il movimento con la mano distesa verso l'alto.



LANCIARE I VOLANI SOPRA MANO (VELOCI E TESI)

Spesso è più facile lanciare volani veloci e "flat" tenendoli dalla parte del sughero.
Per un lancio propedeutico ai colpi tesi (i drive):

- estendere il braccio del lancio in avanti;
- il volano è tenuto alla base del sughero con l'indice e il pollice.
- flettere il gomito e pronare leggermente l'avambraccio;
- estendere il gomito e supinare l'avambraccio lasciando il volano dalle dita al momento del passaggio pronazione/supinazione.

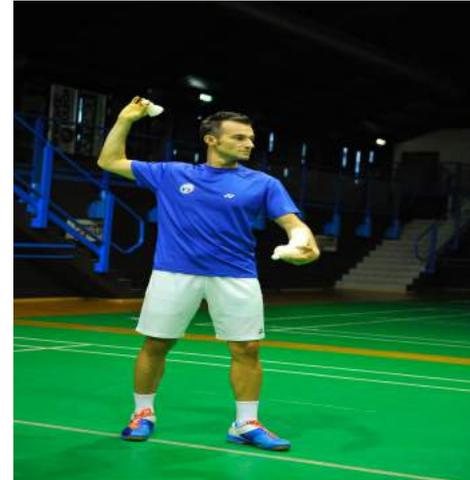


LANCIARE I VOLANI SOPRA LA TESTA

Lanciare sopra la testa per simulare i colpi dall'alto.

Lanciare a mano i volani sopra la testa, con la tecnica corretta, è un buon metodo per sviluppare i colpi sopra la testa. Ricordarsi di:

- posizionarsi di lato con il gomito alto e dietro la spalla;
- caricare il peso sulla gamba posteriore;
- trasferire il peso dalla gamba posteriore a quella anteriore (avanzare con il bacino) utilizzando la rotazione esterna (supinazione) e interna (pronazione) dell'avambraccio;
- durante il lancio protendere verso l'alto il busto ed estendere il braccio che tiene il volano.



LANCIARE CON LA RACCHETTA: MULTIFEEDING (o MULTISHUTTLE)

“Impilare” i volani l'uno dentro l'altro e sistemarli “a culla” come è stato indicato precedentemente.

Prendere il primo volano dalla parte del sughero utilizzando il pollice, il dito medio e indice come se fossero una “pinza”.

Posizionare il volano davanti al corpo o di lato. Estendere leggermente il polso.

Colpire il volano impugnando la racchetta molto corta.

LANCIARE CON LA RACCHETTA: SCAMBIO

Sebbene il multifeeding possa essere utilizzato in modo produttivo in allenamento, durante le partite si giocherà con un solo volano in gioco. Dedicare, quindi, buona parte dell'allenamento utilizzandone solo uno.

Variare la velocità in base al livello del giocatore, ad esempio, quando quest'ultimo deve imparare il cambio di grip a rete dal rovescio al diritto e viceversa.

Variare l'altezza del volano, ad esempio, offrire al giocatore più tempo quando sta imparando dei nuovi modelli di movimento (passi).

Introdurre lentamente un elemento destabilizzante. Ad esempio:

- il giocatore effettua lift lungo linea;
- il coach esegue drop lungo linea;
- si continua così finché il coach non gioca un clear;
- il giocatore risponde con un clear;
- si continua con i drop e i lift finché il coach non giocherà nuovamente il clear.

AFFERRARE E LANCIARE

Imparare ad afferrare e lanciare aiuta i bambini a sviluppare le capacità di:

- osservare attentamente un oggetto in volo;
- posizionare correttamente il corpo e le mani per intercettare tale oggetto.

Queste capacità sono la base per lo sviluppo dell'abilità nel colpire. Nella tabella sottostante vengono spiegati diversi esercizi che possono essere utilizzati per imparare ad afferrare e lanciare.

ROTOLARE E FERMARE

I giovani possono imparare molto anche solo lanciandosi una palla e facendola rotolare gli uni di fronte agli altri:

- Insegnare ai ragazzi l'importanza di osservare l'oggetto che si muove da e verso di loro. Osservare aiuta nell'atto successivo di afferrare.
- Stimolare i ragazzi a sperimentare lanci diversi imprimendo forze differenti ad ogni lancio. La palla può in tal modo compiere traiettorie differenti e a diverse velocità.



LANCI SOTTOMANO	<ul style="list-style-type: none">• Lanciare diversi tipi di pesi e di oggetti.• Sperimentare differenti sensazioni dell'azione di tiro imprimendo forze e oggetti differenti.• Provare tutti i tipi possibili di lanci sottomano.
PRESE SOTTOMANO	<ul style="list-style-type: none">• Incoraggiare ad osservare attentamente l'oggetto in avvicinamento e ad afferrarlo con il dorso delle mani rivolto verso il basso (con i mignoli che si toccano). Iniziare con le prese davanti al corpo e poi proseguire con:<ul style="list-style-type: none">- prese su entrambi i lati del corpo;- prese con una mano.
LANCI SOPRA LA TESTA	<ul style="list-style-type: none">• E' molto importante incoraggiare i bambini ad imparare bene le tecniche di lancio sopra la testa, poiché questa azione rappresenta la base per i colpi di diritto sopra la testa. Progredire in questa abilità lavorando a coppie e lanciando:<ul style="list-style-type: none">- seduti e a gambe incrociate;- inginocchiati su entrambe le ginocchia con il gluteo appoggiato sui talloni;- inginocchiati su entrambe le ginocchia con il gluteo sollevato dai talloni;- un piede in appoggio al suolo e un solo ginocchio a terra (il destro se non si è mancini);- posizione eretta;- come sopra, con la spalla della mano non della racchetta posta frontalmente (si adotta quindi una postura laterale), piedi uniti;- come sopra ma con le gambe leggermente divaricate (piede frontale diritto e posteriore a martello);- in piedi a piedi uniti, fare un passo indietro con la gamba della racchetta (piede frontale diritto e posteriore a martello) e avanzare con il bacino per aiutare il lancio;- come sopra ma dopo il lancio fare un passo in avanti con la gamba della racchetta;- come sopra ma saltare durante il lancio. In questo modo s'invertono in volo le posizioni dei piedi (salto a forbice). <p>In questo modo i bambini impareranno a capire come utilizzare il proprio corpo per generare potenza durante il lancio.</p>
PRESE SOPRA MANO	<ul style="list-style-type: none">• Incoraggiare ad afferrare l'oggetto in avvicinamento con il dorso delle mani rivolto verso il giocatore (con i pollici che si toccano). Iniziare con le prese davanti al corpo e poi proseguire con:<ul style="list-style-type: none">- prese su entrambi i lati del corpo;- prese con una mano.



COME ALLENARE: ESERCIZI PER IL LANCIO, LA PRESA E I MOVIMENTI

- Quattro/cinque giocatori in cerchio con un solo volano: si lancia l'attrezzo ad un compagno solo sotto mano e dicendo il proprio nome. Lanciare impugnando il volano con diverse prese. Il compagno afferra a due mani.
 - Come sopra ma afferrare a una mano.
 - Come i primi due esercizi ma lanciare il volano flat (teso). **Porre attenzione** alla posizione del gomito (alto e davanti) durante il lancio.
- Ora chi lancia utilizza anche la spinta degli arti inferiori per indirizzare il volano al centro del cerchio.
Prima di lanciare deve dire il nome di un compagno. Chi è stato nominato dovrà dirigersi verso il centro e, in timing, effettuare l'affondo con la gamba della racchetta afferrando il volano a due mani.
- Come sopra ma il nominato dovrà afferrare il volano in affondo e ad una sola mano (quella della racchetta).
Porre attenzione alla postura, la posizione del piede in affondo, la mano non della racchetta distesa dietro la schiena.
- Ora i giocatori, sempre in cerchio, si muovono in senso orario o antiorario utilizzando solo passi chassè.
Il volano viene lanciato flat (senza più dire il proprio nome o quello del compagno)
Calcolare l'avanzamento dei compagni per effettuare un lancio preciso.
- Come sopra ma ad ogni fischio del coach i giocatori effettuano un cambio di direzione.
 - Come sopra ma ad ogni due fischi del coach i giocatori effettuano uno skip basso/veloce sul posto. Al comando "via" ripartono sempre utilizzando passi chassè.
- Quattro/cinque giocatori posti in fila indiana (a formare un trenino) con le mani sulle spalle del compagno
Un giocatore rimane staccato dal trenino. La locomotiva del treno dovrà allargare le braccia e impedire al giocatore al di fuori di attaccarsi o toccare l'ultimo vagone. Se quest'ultimo ci riuscirà diventerà l'ultimo vagone del treno, mentre la locomotiva diventerà il giocatore che dovrà cercare nuovamente di attaccarsi.
Il gioco non dovrebbe prevedere contatto. Cambiare il giocatore staccato dal trenino se dopo 20" non riuscirà nell'intento.
- Come sopra.
Ora il giocatore staccato dal trenino dispone di un volano: potrà cercare di attaccarsi o toccare l'ultimo vagone con la mano oppure lanciando il volano con il tipo di lancio richiesto dall'allenatore.
- Quattro/cinque giocatori in cerchio mano nella mano e un giocatore all'esterno.
Un giocatore del cerchio terrà la racchetta per il manico e il giocatore a fianco la testa della racchetta. Questo varco sarà la "porta" in cui il giocatore esterno dovrà cercare d'infilare un piede per conquistare il cerchio. Il giocatore esterno prenderà il posto di un compagno se riuscirà nell'intento, altrimenti il cambio verrà effettuato dal coach dopo circa 20".
 - Come sopra.
Ora il giocatore esterno potrà prendere il posto di un compagno se farà gol nella "porta" lanciandovi dentro un volano con il tipo di lancio richiesto dall'allenatore. In caso di non riuscita effettuare il cambio dopo 20".
 - Come sopra ma ora i compagni non sono più disposti in cerchio ma in fila. Utilizzare diverse strategie per difendere la "porta".
- Scegliere un partner della propria altezza. Inserire un volano nella calza (lato esterno) lasciando le piume visibile. Gli sfidanti, posti uno di fronte all'altro, con la mano dovranno cercare di far cadere il volano avversario posto nella calza. E' possibile giocare anche in tre...o più.
 - Come sopra ma ora i giocatori dispongono di due (o più) volani in mano. Ottengono un punto se lanciando il volano colpiscono una parte del corpo dell'avversario decisa dall'allenatore (dalla vita in giù) e se, come sopra, con la mano fanno cadere il volano dello sfidante posto nella calza. Vince chi totalizza più punti.



I GIOCHI PER LANCIARE E AFFERRARE

Nella tabella sottostante due giochi divertenti per sviluppare l'abilità di lancio e presa.

GIOCHI PER INTERCETTARE	<ul style="list-style-type: none">• Dividere i giocatori in due o più gruppi per un massimo di 5 persone.• Giocare in un'area prestabilita. Ogni team deve cercare di mantenere il possesso del volano.• Non è possibile il contatto tra due o più giocatori e una volta intercettato e preso il volano non ci si può muovere. Dopo aver lanciato il volano ad un compagno dello stesso team è permesso il movimento.• Questo gioco è utilizzato per sviluppare la capacità di lancio sopra la testa. Ci possono essere limitazioni per eseguire correttamente il gesto (perdi il possesso del volano se si lancia con la tecnica non indicata dal coach).
THROWMINTON detto "SVUOTA CAMPO" (throw significa lanciare)	<ul style="list-style-type: none">• Due giocatori possono competere uno contro l'altro usando volani o oggetti lanciati su metà campo.• L'oggetto o il volano deve essere lanciato avanti e indietro passando sempre sopra la rete con l'obiettivo di farlo cadere nel campo avversario, inducendolo ad un errore (ad esempio se lanciato in rete).• Una volta caduto, il volano o l'oggetto, deve essere preso da terra e rilanciato dal punto dove è atterrato.• Se il volano atterra vicino alla rete (tra la rete e la linea del servizio) deve essere rilanciato con un tiro sottomano. Se atterra oltre la linea del servizio può essere rilanciato con un tiro sopra la testa.• Questo gioco può essere utilizzato per migliorare l'abilità del lancio sopra la testa: i giocatori variando la forza potranno eseguire il clear o il drop. Da sotto mano variando la forza potranno eseguire un net shot o un lift. Inserendo delle regole s'incoraggia e stimola la tecnica corretta. Ad esempio, quando il giocatore lancia sopra la testa deve eseguire il salto a forbice. Se quest'ultimo non è eseguito il giocatore perde un punto.• È possibile giocare a tutto campo con due squadre composte da più giocatori.

COME ALLENARE: UTILIZZARE LO "SVUOTA CAMPO" PER ALLENARE LA PROPEDEUTICA DEI COLPI SOPRA LA TESTA E I PRINCIPI BASE DI TATTICA

- Si gioca solo su metà campo 2v2 o 3vs3 con dei feeder fuori dal campo educati a riconoscere gli errori del lancio sopra la testa. Se i giocatori non lanciano utilizzando la tecnica corretta i feeder possono durante il gioco prelevare un giocatore ed eliminarlo (esempio di errori: lancio con gomito frontale, oppure senza estensione del braccio, oppure senza passo a forbice, ecc ecc...).
- Come sopra ma si può giocare a tutto campo (i giocatori possono aumentare).
- Come sopra ma con un giocatore per squadra con la racchetta impugnata sulla T: solo questo giocatore può colpire al volo sotto mano i volani lanciati dalla squadra avversaria.
- Come sopra ma con un giocatore per squadra con la racchetta impugnata sulla T: solo questo giocatore può colpire al volo e sopra la testa i volani lanciati dalla squadra avversaria;
- Come sopra ma con un giocatore per squadra con la racchetta impugnata sulla T: solo questo giocatore può colpire al volo sotto mano e sopra la testa i volani lanciati dalla squadra avversaria;
- Come sopra ma con due giocatori per squadra con la racchetta impugnata sulla T: uno può colpire al volo e sotto mano i volani lanciati tra la rete e la linea di servizio, l'altro può colpire al volo e sopra la testa i volani che oltrepassano la linea di servizio.
-continua ad aggiungere variazioni sempre più divertenti e performanti.

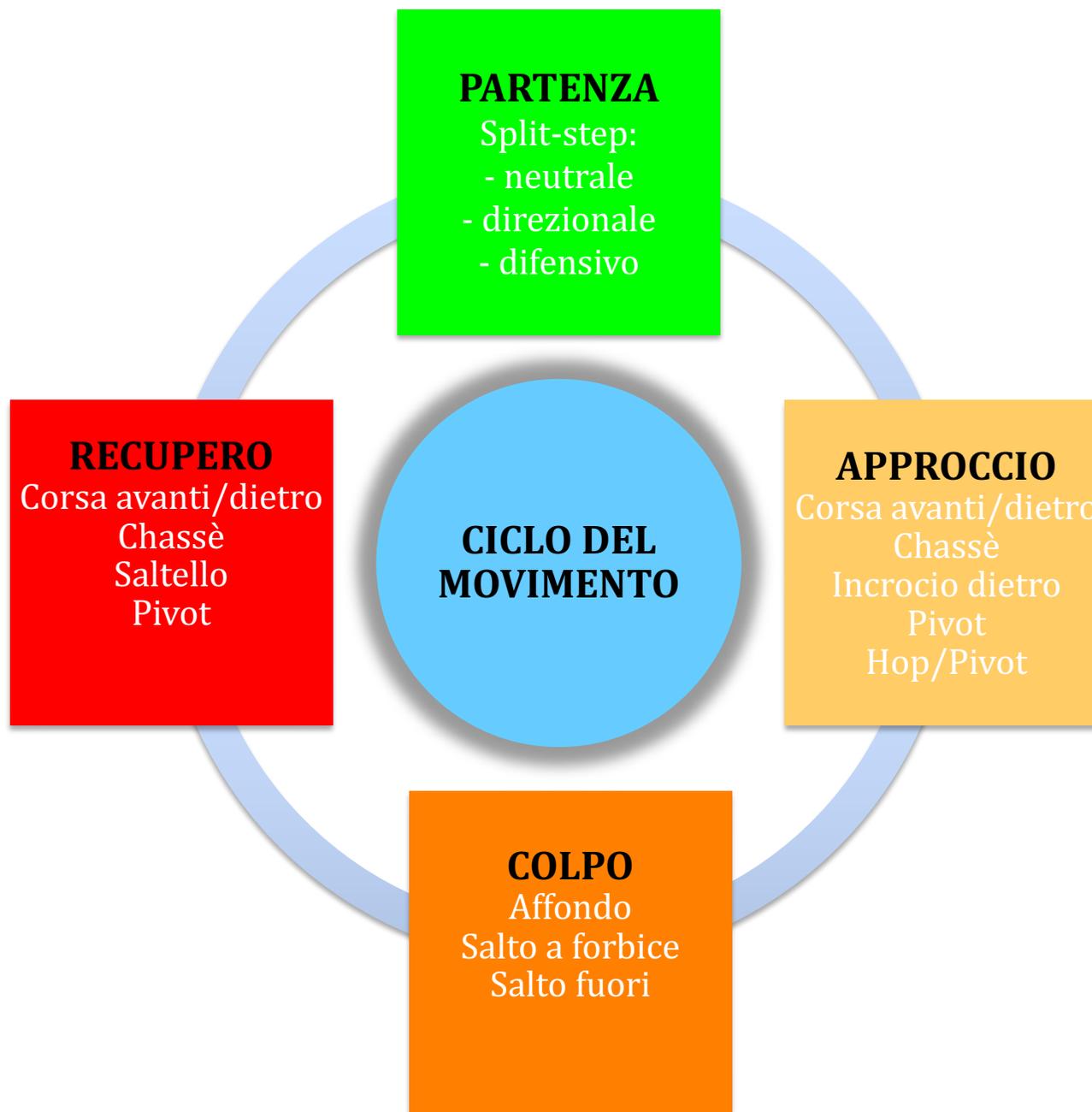
LE TECNICHE DI MOVIMENTO NEL BADMINTON

Osservando il badminton ad alto livello ci si accorge che i movimenti sono ripetuti più volte. Qui di seguito sono elencati quelli fondamentali:

- split step;
- corsa;
- chassè;
- incrocio dietro;
- hop/pivot;
- affondo;
- salto;
- atterraggio.

L'allenamento delle singole fasi del movimento (ad esempio per un questo tipo di passo avanti: split step direzionale – chassè – affondo) è utile ma ben presto, le fasi, dovranno essere allenate tutte assieme in modo che il giocatore possa muoversi correttamente e con un'azione fluida. Un buon metodo per unire queste fasi è il cosiddetto “ciclo del movimento” (vedi la figura nella prossima pagina). Il ciclo del movimento è composto da quattro sezioni:

- **PARTENZA:** in risposta al colpo dell'avversario, consente di muoversi verso il volano.
- **APPROCCIO:** comprende i movimenti utili a muoversi sul campo e verso il volano.
- **COLPO:** i movimenti che il giocatore esegue al momento dell'impatto sul volano.
- **RECUPERO:** comprende i movimenti utili per muoversi correttamente dopo il colpo e anticipare la risposta dell'avversario.



Da notare i movimenti comuni nelle fasi di APROCCIO e RECUPERO.

Il ciclo del movimento viene “innescato” ogni qualvolta l’avversario colpisce il volano.

In questo manuale vengono suggeriti una serie di cicli del movimento che rappresentano una buona base per incominciare a muoversi correttamente in campo, ma anche altri stili o combinazioni potrebbero essere utilizzati.

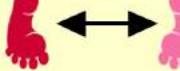
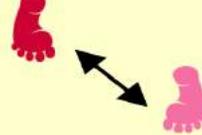
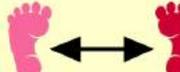
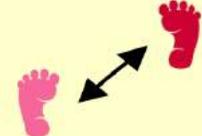
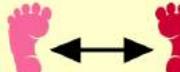
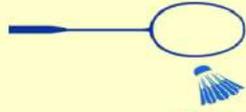
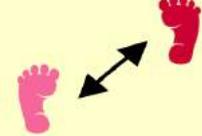
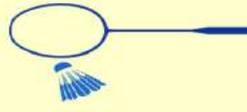
Tali movimenti, nel badminton, possono essere combinati assieme dal giocatore come se fossero dei **LEGO** ed allenati come segue:

- isolando e lavorando su un solo movimento della fase del ciclo;
 - concatenando le diverse fasi sino a formare il ciclo intero;
 - lavorando sul completo ciclo del movimento nel suo insieme;
 - collegando assieme i movimenti del ciclo.
-

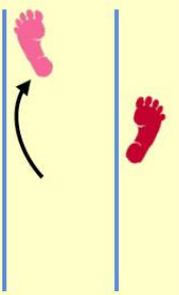
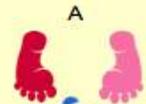
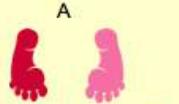
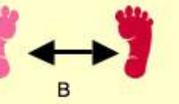
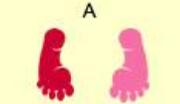
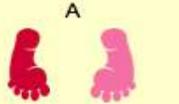
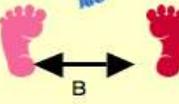
LO SPLIT STEP

PER ALLENARE	DESCRIZIONE DEL MOVIMENTO	ILLUSTRAZIONE	SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO	
<p>Split step</p> <p>Lo split step è utilizzato per agevolare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • l'unione tra vari movimenti; • i cambi di direzione; • il movimento rapido in risposta al colpo dell' avversario. 	<p>E' un saltello eseguito quando l'avversario sta per colpire il volano o al momento dell'impatto. Questo permette al giocatore di ripartire più velocemente dopo l'atterraggio.</p>		<p>Di corsa avanti e indietro per la palestra cercando di eseguire split step a intervalli regolari. Utilizzare le linee del campo come riferimento per lo split step.</p> <p>Per mantenere l'equilibrio è meglio spiegare lo split step con l'atterraggio a piedi pari. Nella realtà, uno dei due piedi, tocca sempre prima dell'altro. E' il piede che atterra per primo a decidere la direzione del movimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • piede sinistro che atterra per primo: movimento verso destra; • piede destro che atterra per primo: movimento verso sinistra; • piede avanti che atterra per primo: movimento indietro; • piede dietro che atterra per primo: movimento in avanti. 	
	<p>La base d'appoggio a terra deve essere aperta (le gambe) e le ginocchia nel momento dell'atterraggio devono risultare leggermente flesse. Questi due dettagli aiutano il giocatore a mantenere l'equilibrio. L'atterraggio deve avvenire contemporaneamente o immediatamente dopo il colpo dell'avversario.</p>			
	<p>La parte superiore del corpo è rilassata e il busto è leggermente più avanti del bacino. Questa posizione aiuta l'equilibrio generale. Nel ripartire è importante usare l'esplosività delle gambe e per questo è utile che il tempo di contatto con il pavimento sia molto breve.</p> <p><i>(in foto uno split difensivo: split parallelo + squat)</i></p>			
	<p>Lo split step può essere utilizzato in tutte le zone del campo, in funzione della propria posizione e quando l'avversario colpisce il volano.</p>			
	<p>SPLIT STEP NEUTRALE Può essere un saltino sul posto oppure una piccola divaricata. Questo è utilizzato soprattutto dai giocatori principianti.</p>			<p>Nota: non esiste uno split step che può essere utilizzato in modo universale e che permetta al giocatore di muoversi in tutte le direzioni.</p> <p>Allenando fin da principianti tutti i tipi di split step i giocatori, con l'esperienza, impareranno ad eseguire lo split step più congeniale in base alla situazione di gioco, per coprire meglio il campo e recuperare più velocemente le risposte avversarie.</p>
	<p>SPLIT STEP DIREZIONALE Con il piede non della racchetta avanti.</p>			
	<p>SPLIT STEP DIREZIONALE Con il piede della racchetta avanti.</p>			

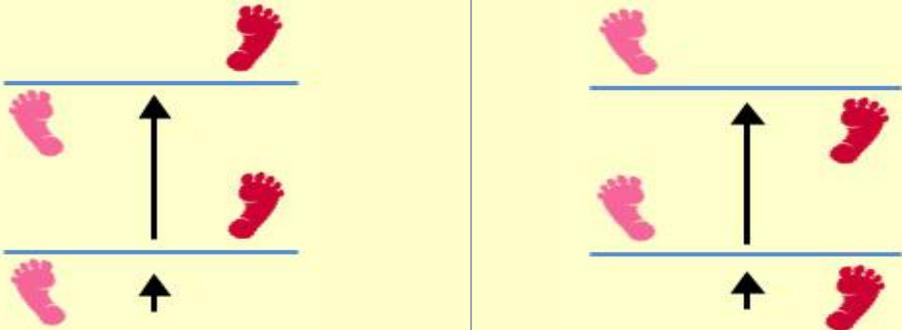
COME ALLENARE: ESERCIZI PER LO SPLIT STEP

ESERCIZIO	ILLUSTRAZIONE				SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO
<p>Split step su un punto.</p>	<p>Il coach è fermo.</p> 	<p>Il coach esegue lo split step (divaricata o saltino sul posto)</p> 	<p>Il coach esegue lo split step (un piede avanti)</p> 	<p>Il coach esegue lo split step (l'altro piede avanti)</p> 	<p>Nella coppia uno dei due giocatori può sostituire il coach, oppure l'allenatore può dare l'opportunità ai giocatori di condurre un gruppo di allievi.</p>
	<p>Il giocatore è fermo</p> 	<p>Il giocatore copia</p> 	<p>Il giocatore copia</p> 	<p>Il giocatore copia</p> 	
<p>Split step in risposta al tocco del volano.</p>	<p>Il coach è fermo con la racchetta e il volano in mano</p>  <p>Il giocatore è fermo.</p> 	<p>Il coach tocca il volano frontalmente.</p>  <p>Il giocatore esegue lo split step (divaricata o saltino sul posto)</p> 	<p>Il coach tocca il volano lateralmente.</p>  <p>Il giocatore esegue lo split step (piede destro avanti)</p> 	<p>Il coach tocca il volano lateralmente.</p>  <p>Il giocatore esegue lo split step (piede sinistro avanti)</p> 	<p>L'esercizio può essere svolto concedendo ai giocatori di muoversi ulteriormente dopo lo split step (ad esempio aggiungere un passo chassé).</p> <p>N.B. Per muoversi verso la rete sul lato del rovescio è possibile utilizzare due tipi di split step direzionali:</p> <ul style="list-style-type: none"> - con la gamba non della racchetta avanti; - con la gamba della racchetta avanti. <p>In questo ultimo caso si esegue uno split step in combinazione con un pivot in senso anti orario.</p>
	<p>Il gruppo di giocatori è fermo davanti al coach che tiene in mano racchetta e volano.</p>	<p>Quando il coach tocca frontalmente il volano con la racchetta, i giocatori dovrebbero eseguire lo split step.</p>	<p>Se il coach tocca il volano a sinistra i giocatori dovrebbero eseguire lo split step direzionale.</p>	<p>Se il coach tocca il volano a destra i giocatori dovrebbero eseguire lo split step direzionale.</p>	

COME ALLENARE: ESERCIZI PER LO SPLIT STEP

ESERCIZIO	ILLUSTRAZIONE				SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO
<p>Split step lungo due linee parallele (ad esempio il corridoio del campo da badminton).</p>	<p>1</p>  <p>Split step con il piede destro portato in avanti e che atterri tra le linee. Controllare che i giocatori mantengano il corpo all'interno della base d'appoggio e che spingano con il piede dietro (il sinistro).</p>	<p>2</p>  <p>Portare il piede sinistro tra le linee.</p>	<p>3</p>  <p>Portare il piede destro al di fuori della linea.</p>	<p>4</p>  <p>Con un piccolo saltello in senso orario eseguire un nuovo split step con il piede sinistro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sebbene l'esercizio debba essere eseguito lentamente incoraggiare i giocatori ad incrementare la velocità il prima possibile. • Utilizzare un esempio quale: "il pavimento è infuocato!" per stimolare il minor contatto possibile dei piedi a terra. • I giocatori dovrebbero imparare ad eseguire questo esercizio sia in avanti che all'indietro. • A coppie: il giocatore che non esegue l'esercizio, urlando "cambio" o battendo le mani, può far cambiare direzione al compagno.
<p>Split step cercando di prendere il volano.</p>	<p>A</p>  <p>B</p>  <p>• Il giocatore A è di fronte a B • A tiene il volano in mano.</p>	<p>A</p>  <p>B</p>  <p>• A lancia il volano sotto mano alla destra di B. • B esegue lo split step e cerca di afferrare il volano.</p>	<p>A</p>  <p>B</p>  <p>• B, dopo lo split step, può eseguire anche uno chassé per raggiungere il volano (se questo è lanciato lontano).</p>	<p>A</p>  <p>B</p>  <p>• B afferra il volano davanti al corpo.</p>	<p>Cercare di afferrare il volano davanti al corpo con due mani stimola i giocatori a non protendersi con la schiena in avanti ma ad utilizzare le gambe per raggiungere velocemente il punto presunto d'impatto e presa con il volano.</p> <p>E' possibile:</p> <ul style="list-style-type: none"> • afferrare il volano con una sola mano assicurandosi che sia eseguito lo split step; • porre attenzione che il giocatore non si protragga troppo in avanti o lateralmente con il busto • lanciare il volano in avanti/dietro per sviluppare movimenti in avanzamento.

COME ALLENARE: ESERCIZI PER LO SPLIT STEP

ESERCIZIO	ILLUSTRAZIONE	SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO
<p>Split step nel corridoio a fondo campo di badminton</p>		<p>Ridurre gradualmente il tempo utilizzato per lo split step ed incoraggiare i giocatori al minor contatto possibile dei piedi a terra e l'uscita veloce dei piedi tra le linee.</p> <p>Un compagno di fronte al giocatore potrebbe lanciare uno o più volani per sviluppare l'abilità di presa.</p>

COME ALLENARE LO SPLIT STEP E L'ABILITA' DI "AGGIORNARE" LA POSIZIONE DEI PIEDI VERSO IL VOLANO

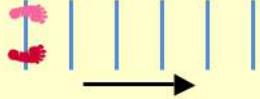
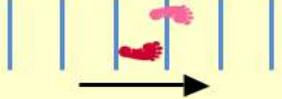
- Partita senza rete con quattro giocatori posizionati ognuno nel proprio quarter. Il volano può essere giocato teso o verso l'alto, mai verso il basso. I giocatori possono giocare lungo linea, incrociato e indirizzare il volano anche nel quarter adiacente il loro. Ogni punto perso è una penalità. Vince chi alla fine del tempo collezionerà meno penalità.
N.B. I giocatori devono continuamente orientare i piedi (split neutrali o direzionali) e il corpo verso il volano per non rischiare di essere in ritardo sul colpo.
- Partita senza rete con solo due giocatori posizionati nel quarter. Il volano può essere giocato teso o verso l'alto, mai verso il basso. I giocatori possono giocare lungo linea, incrociato e indirizzare il volano anche nel quarter adiacente il loro. Ogni punto perso è una penalità. Vince chi alla fine del tempo collezionerà meno penalità. Ogni quarter è identificato con un numero. Il coach oppure un giocatore a bordo campo, dopo un tot di tempo, chiamerà il nome del giocatore e un numero del quarter (ad esempio: Fabio 2). Il giocatore chiamato dovrà spostarsi nel numero del quarter indicato.
N.B. L'obiettivo dei giocatori sarà quello di non far mai cadere il volano durante la chiamata del coach (dovranno aiutarsi) e orientare piedi e corpo verso il nuovo quarter predisposto.

L'APPROCCIO E IL RECUPERO

PER ALLENARE	DESCRIZIONE DEL MOVIMENTO	ILLUSTRAZIONE		SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO
<p>APPROCCIO E RECUPERO</p> <p>Molti dei movimenti utilizzati per dirigersi verso il volano sono identici ai movimenti per ritornare in posizione dopo il colpo. È importante saper eseguire movimenti in avanti, indietro e laterali.</p> 	<p>Corsa.</p>	 <p>Avanti</p>	 <p>All'indietro</p>	<p>Quando si corre in avanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • provare ad atterrare con il tallone e poi l'avampiede; • la falcata tende a essere più ampia. <p>Quando si corre all'indietro:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cercare di appoggiare sugli avampiedi; • la falcata tende a essere più corta e veloce.
	<p>Chassè</p> <ul style="list-style-type: none"> • un piede cerca di raggiungere l'altro senza mai toccarlo; • il passo chassè può essere eseguito con un angolo di 90° tra i piedi (per muoversi in diagonale); • il passo chassè può essere eseguito con i piedi paralleli (per muoversi lateralmente); • se ben eseguito aiuta a muoversi velocemente e in diagonale (per brevi distanze) sul campo. 			<ul style="list-style-type: none"> • Incoraggiare i giocatori ad eseguire piccoli contatti a terra tra piede e pavimento come se quest'ultimo "fosse infuocato". • Fissare un punto su una parete posta davanti al giocatore e concentrarsi su di esso. Questo metodo aiuta il giocatore a muoversi sul campo a patto che il punto rimanga "fermo" alla stessa altezza della testa del giocatore. • Di solito si utilizzano uno o due passi chassè, ricordalo quando alleni i giocatori. Utilizzarne di più, per lunghe distanze, è un metodo lento per muoversi in campo che andrebbe scoraggiato.
	<p>Incrocio dietro</p> <ul style="list-style-type: none"> • La gamba corrispondente alla mano senza racchetta incrocia dietro l'altra gamba. 			<p>E' molto raro utilizzare contemporaneamente più di un movimento incrociato dietro.</p>
	<p>Hop + Pivot</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gli hop sono saltelli nei quali un solo piede si solleva e sempre lo stesso piede atterra. Nel badminton l'hop è eseguito in coppia con il pivot. 			

COME ALLENARE: ESERCIZI PER L'APPROCCIO E IL RECUPERO

Tutti i seguenti esercizi possono essere inclusi nel riscaldamento

ESERCIZI	ILLUSTRAZIONE		SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO	
<p>Azione delle braccia per correre.</p>			<p>Sebbene nel badminton sia raro compiere più passi di corsa consecutivamente, quando è richiesto questo movimento è importante che la tecnica delle braccia sia efficace. L'azione corretta di queste ultime rende efficienti gli spostamenti in campo.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Lavorare sul posto; • angolo tra braccio e avambraccio di 90°; • palmi delle mani uniti; • spalle rilassate; • alternare l'azione delle braccia oscillandole avanti e indietro; • mantenere l'angolo sopra citato di 90°; • la mano del braccio in avanzamento deve raggiungere l'altezza dell'occhio; • la mano del braccio dietro deve raggiungere il livello del bacino. 	<p>Stesse indicazioni dell'esercizio precedente ma rimanendo seduti.</p>		
<p>Flessione rapida delle ginocchia (skip).</p>	<p>Nella fase di skip, un piede dovrebbe superare un ostacolo mentre l'altro dovrebbe rimanere a terra. Nella figura a fianco il piede fucsia passa sopra l'ostacolo mentre il piede rosso no.</p>			<p>Incoraggiare uno skip rapido è importante durante la fase di accelerazione della corsa e fondamentale nel badminton per le partenze sul posto.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Camminare avanti. • Dopo tre passi alzare velocemente un ginocchio a circa 45°. La mano opposta dovrebbe alzarsi contemporaneamente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Correre a fianco una serie di piccoli ostacoli. • Un piede rimane a fianco gli ostacoli. • Un piede si alza all'altezza necessaria per passare l'ostacolo. • Utilizzare la rapida e potente combinata flessione del ginocchio e del braccio. • Tornare indietro eseguendo l'esercizio con l'altra gamba. 	<ul style="list-style-type: none"> • Correre al di sopra di una serie di piccoli ostacoli. • Utilizzare la rapida e potente combinata flessione delle ginocchia e delle braccia. • E' il piede fucsia che passa per prima sopra gli ostacoli (vedi immagine). • Tornare indietro partendo con l'altra gamba. 	

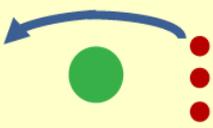
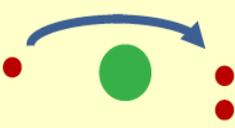
COME ALLENARE: ESERCIZI PER L'APPROCCIO E IL RECUPERO

Tutti i seguenti esercizi possono essere inclusi nel riscaldamento

ESERCIZIO	ILLUSTRAZIONE				SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO
<p>Correre avanti e all'indietro.</p>					<ul style="list-style-type: none"> • La corsa avanti dovrebbe avere una falcata più ampia rispetto a quella all'indietro.
	<ul style="list-style-type: none"> • Posizionarsi nel corridoio di fondo campo assumendo una postura laterale (per i destri: gamba non della racchetta avanti) • Correre sino alla prima linea del servizio. 		<ul style="list-style-type: none"> • Correre all'indietro sino al corridoio di fondo campo • Correndo con postura laterale effettuare una traiettoria leggermente arcuata (in particolare se si vuole raggiungere l'angolo di rovescio). 		
<p>Chassè nel corridoio.</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sebbene l'esercizio debba essere eseguito lentamente incoraggiare i giocatori ad incrementare la velocità il prima possibile. • Utilizzare un esempio quale: "il pavimento è infuocato" per stimolare il minor contatto possibile dei piedi a terra. • I giocatori dovrebbero imparare ad eseguire questo esercizio sia in avanti che all'indietro. • A coppie: il giocatore che non esegue l'esercizio, urlando "cambio" o battendo le mani, può far cambiare direzione al compagno.
	<p>Split step con il piede destro portato avanti e che atterri tra le linee. Controllare che i giocatori mantengano il corpo all'interno della loro base d'appoggio.</p>		<p>Chassè</p>		

COME ALLENARE: ESERCIZI PER L'APPROCCIO E IL RECUPERO

Tutti i seguenti esercizi possono essere inclusi nel riscaldamento

ESERCIZIO	ILLUSTRAZIONE		SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO
Incrocio dietro.			<ul style="list-style-type: none"> • Correndo incrociando dietro e con il busto parallelo alla rete, cercare di fissare il nastro della rete. In questo modo si controlla la postura. • Incrociare sia avanzando in avanti che all'indietro. • Sebbene durante gli scambi sia quasi sempre la gamba non della racchetta a incrociare dietro è bene nel riscaldamento o durante gli esercizi abituarsi a incrociare con entrambi gli arti inferiori.
Pivot/hop.			<ul style="list-style-type: none"> • E' possibile trasformare l'esercizio in una gara contro altri giocatori oppure staffette. • Eseguendo l'esercizio con dei giocatori a fianco è possibile passare i volani al compagno invece che posarli a terra: aumentando la distanza tra i compagni sarà necessario eseguire il pivot + un movimento (corsa, chassè, incrocio dietro: dipende dalla distanza) + affondo. • Imparare ad eseguire il pivot con entrambe le gambe e ruotando sia in senso orario che antiorario.
	<ul style="list-style-type: none"> • Posare un piede su un segno a terra (nella figura il cerchio verde). • Collocare tre volani a terra e che siano raggiungibili eseguendo un passo. • Tramite un affondo prendere un volano e poi eseguire il pivot con il piede posizionato sul segno. 	<ul style="list-style-type: none"> • Posare il volano sull'altro lato, sempre eseguendo l'affondo sulla stessa gamba. • Eseguire un nuovo pivot per andare a raccogliere il secondo volano. • Ripetere la procedura da capo sino a quando tutti i volani sono stati spostati sull'altro lato. 	



COME ALLENARE: ESERCITAZIONI PER ALLENARE I MODELLI DI MOVIMENTO E LO SPLIT STEP

- **“I quattro angoli”**: quattro giocatori sono posti negli angoli del campo da badminton (due a rete e due a fondo campo).
Un quinto giocatore è al centro e deve cercare di rubare un angolo ai compagni che dovranno cercare di cambiarsi di posto. Per rendere la sfida più interessante ed allenare i movimenti obbligare i giocatori a muoversi: solo di corsa, correndo solo all'indietro, solo con passi chassè, solo con passi incrociati.
Se i giocatori negli angoli temporeggiano nel cambio un giocatore o il coach fuori dal campo dovrà contare sino a 5. Prima della fine della conta almeno uno dei quattro giocatori dovrà cambiare di posto con un compagno, altrimenti uno dei quattro dovrà prendere il posto del giocatore al centro.
- **“Il gatto e i topi”**: cinque/sei giocatori sono sulle righe del campo da badminton (utilizzare solo un lato del campo). Uno di loro è il gatto, mentre i compagni sono i topi.
Tutti devono muoversi sempre rimanendo sulle linee del campo. Quando il gatto tocca un topo s'invertono i ruoli.
Per rendere la sfida più interessante ed allenare i movimenti obbligare i giocatori a muoversi: solo di corsa, correndo solo all'indietro, solo con passi chassè, solo con passi incrociati, saltando da una riga all'altra.
- Come sopra ma il gatto può muoversi solo sulla riga mediana del campo (la linea che divide il lato destro da quello sinistro) e lanciando il volano (o più volani) deve cercare di colpire i topi.
Se il volano non andrà a segno il gatto dovrà raccogliarlo e tornare sulla linea mediana. Se il topo è colpito i ruoli s'invertono.
- A coppie i giocatori sono posti l'uno di fronte all'altro e solo uno dei due ha il volano.
Chi lancia (il feeder) parte con il volano davanti al volto e “caricando” verso il basso porta il volano ad altezza bacino. Quando il feeder “carica”, il compagno esegue lo split step. Al lancio dovrà dirigersi verso il volano con un modello di movimento richiesto dal coach. In affondo con la gamba della racchetta dovrà toccare il volano con il palmo o con il dorso a seconda del lancio.
VARIAZIONE: Il feeder potrà puntare il volano a destra o sinistra per far eseguire al giocatore anche spilt step direzionali ed effettuare lanci corti, laterali, alti, per far muovere il compagno con modelli di movimento differenti.
- Porre quattro volani nel quarter di metà campo (non troppo lontani dal giocatore): il giocatore partendo dal centro dovrà buttarli giù eseguendo il pivot e l'affondo.
• Come sopra ma ponendo i volani più distanti.
In questo modo il giocatore oltre al pivot dovrà eseguire uno o due passi corsa, oppure un passo chassè, oppure un passo incrociato ed infine l'affondo.
- Come sopra ma ponendo i volani a lunghezze diverse: in questo modo il giocatore potrà utilizzare per ogni angolo modelli di movimento differenti.
- I tre esercizi precedenti possono trasformarsi in gara: due giocatori partono contemporaneamente. Vincerà chi per primo butterà giù l'ultimo volano.
- Negli ultimi quattro esercizi precedenti si sono utilizzati i volani ma è possibile sostituirli con quattro giocatori.
In questo modo chi lavora non dovrà eseguire un affondo profondo protraendo la schiena verso il basso ma, mantenendo una postura più alta, dovrà battere “il cinque” ai compagni posti nell'angolo del campo.
- I quattro giocatori in campo possono essere numerati da 1 a 4. Il giocatore che lavora dovrà dirigersi verso il numero chiamato dal coach. E' possibile inserire un quinto giocatore un metro prima dell'angolo di rovescio a fondo campo e rivolto con il viso verso la linea di fondo.
Chi lavorerà in questo modo potrà andare nell'angolo di rovescio colpendo di diritto (pivot in senso orario) o colpendo di rovescio (pivot in senso antiorario).
N.B. Sostituire i numeri con lettere, colori, animali: mischiali! Piano piano rendi l'esercizio sempre più difficile anche a livello cognitivo.
Ad esempio un feeder potrebbe chiedere al giocatore in movimento le capitali dei paesi, piccole operazioni aritmetiche, ecc ecc...
- I feeder negli angoli potrebbero avere un volano che dovrebbero lanciare davanti a loro quando il giocatore si avvicina: in questo modo il giocatore eseguirà i movimenti e anche i colpi (con la mano oppure con la racchetta impugnata corta/lunga).
- Come sopra ma i feeder quando vengono chiamati potranno fare un passo in avanti oppure indietro: in questo modo il giocatore dovrà adattare velocemente i movimenti per raggiungere e colpire il volano.
N.B. Gli ultimi tre esercizi possono essere eseguiti senza racchetta e poi introducendo la racchetta.

I MOVIMENTI ASSOCIATI AL COLPO

PER ALLENARE	DESCRIZIONE DEL MOVIMENTO	ILLUSTRAZIONE				SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO
<p>I movimenti associati al colpo.</p>	<p>AFFONDO</p> <ul style="list-style-type: none"> L'affondo è la conseguenza di un'ampia falcata. Le figure a destra mostrano dove e quando l'affondo è utilizzato in campo. Solitamente è eseguito con la "gamba della racchetta", ma può essere effettuato anche con l'altra gamba. 	<p>L'affondo a rete è utilizzato per i net shot, i kill e i lift.</p>	<p>L'affondo a metà campo quando il volano è colpito lateralmente: nei drive e in difesa.</p>	<p>L'affondo a fondo campo quando il volano ha oltrepassato il giocatore, ad esempio per i colpi pull.</p>	<ul style="list-style-type: none"> La punta del piede deve essere rivolta verso il volano (in difesa verso la linea laterale). Il ginocchio e il piede della gamba in affondo devono essere nella stessa direzione per salvaguardare i legamenti. Il piede non in affondo deve ruotare un poco per aiutare l'equilibrio e rendere il movimento più efficiente. Il ginocchio non in affondo deve piegarsi per ammortizzare e ridurre lo sforzo. Il braccio che non tiene la racchetta è allungato dietro per migliorare l'equilibrio. 	
	<p>LE BASI DEL SALTO</p> <p>Il salto può essere definito come una parte del movimento, un'evoluzione di quest'ultimo che comprende una fase di volo dove entrambi i piedi sono staccati da terra.</p> <p>Il salto può essere suddiviso in tre fasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> preparazione; volo; atterraggio. 	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Imparare la tecnica corretta per lo squat è utile per migliorare l'esecuzione del salto. Nello squat i piedi devono indicare in avanti e i talloni sono a terra. Immaginare di sedersi dietro, come se ci fosse un piccolo sgabello, flettendo le caviglie, ginocchia e il bacino. Tenere il busto eretto. Schiena e tibie dovrebbero essere parallele.
	<p>VARIAZIONI DEL SALTO</p> <p>Oltre al salto base che comprende stacco e atterraggio, sono possibili altre variazioni.</p>	<p>Salto e atterraggio a piedi uniti.</p>	<p>Salto a piedi uniti e atterraggio su un piede.</p>	<p>Salto su un piede e atterraggio su due piedi.</p>	<p>Salto su un piede e atterraggio sullo stesso piede.</p>	<p>Salto su un piede e atterraggio sull'altro piede.</p>

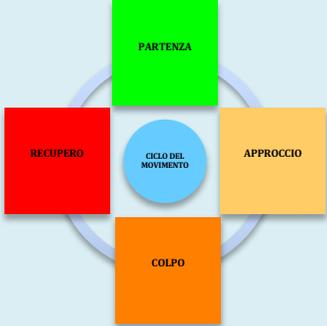
COME ALLENARE: ESERCIZI PER L'AFFONDO

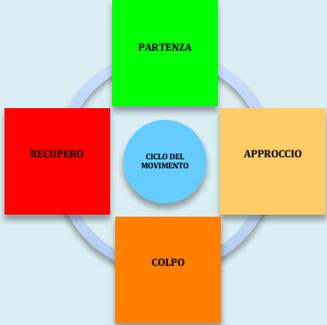
ESERCIZI	DESCRIZIONE			SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO
Creare l'affondo	<ul style="list-style-type: none"> • Posizionarsi in affondo. • Dita del piede avanti contro il muro. • Piede posteriore a 90° rispetto quello frontale. • Braccio posteriore disteso dietro per aiutare l'equilibrio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Flettere leggermente entrambe le ginocchia. • Il tallone posteriore si alza un poco da terra. 	Per un affondo più profondo potrebbe essere utile posizionarsi a piedi pari, eseguire l'affondo e poi ritornare in posizione di partenza.	<ul style="list-style-type: none"> • L'utilizzo del muro è utile per non permettere al ginocchio di oltrepassare la punta del piede. • Eseguire tre affondi su una gamba e tre sull'altra.
L'affondo con una postura corretta	<ul style="list-style-type: none"> • In posizione eretta e a piedi uniti. • Posizionare un volano sulla testa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eseguire un affondo in avanti. • Cercando di non far cadere il volano. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ritornare in posizione eretta. • Controllare il movimento cercando di non far cadere il volano. 	<ul style="list-style-type: none"> • E' divertente. • Il volano sulla testa sprona i giocatori a tenere il tronco diritto. • Controllare la discesa delle gambe durante l'affondo.
Affondo e presa	<ul style="list-style-type: none"> • Posizionarsi davanti ad un compagno con un volano in mano. 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrambi i giocatori eseguono l'affondo passandosi il volano. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ritornare alla posizione di partenza e ripetere con l'altra gamba. 	<p>Incoraggiare il giocatore a utilizzare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • il giusto range di movimento per l'affondo. • la posizione eretta del tronco. • il braccio posteriore disteso.
Affondo e colpo	<ul style="list-style-type: none"> • Il giocatore, con la racchetta, è posizionato con i piedi a 90° (piede della racchetta avanti). • Il partner è di fronte e tiene un volano in mano. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lanciare "gentilmente" il volano. • Il giocatore esegue l'affondo per colpire il volano. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il partner cerca di riprenderlo. • Il giocatore ritorna in posizione di partenza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Può essere eseguito sul lato di rovescio e di diritto. • Può essere eseguito per affondi frontali o laterali. • Può essere eseguito con la rete tra i due giocatori.

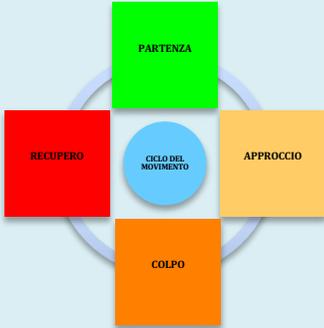
COME ALLENARE: ESERCIZI PER I SALTI

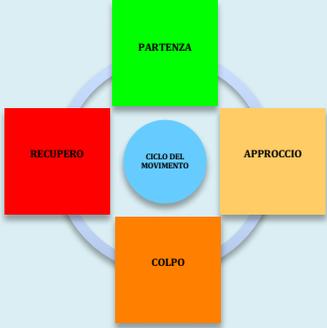
ESERCIZI	DESCRIZIONE			SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO	
Salti nell'orologio.				<ul style="list-style-type: none"> • E' possibile creare molte variazioni. • Sperimentare l'esercizio con la combinazione di due o più piedi (ad esempio chiamare le ore 10:15). • Stimolare i giocatori a saltare compiendo rotazioni in volo. • I giocatori possono lavorare a coppie o a piccoli gruppi. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Posizionarsi al centro dell'orologio disegnato a terra. • Eseguire un piccolo squat in preparazione al salto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il coach chiama l'ora (ad esempio le 3). • Il giocatore salta nella direzione dell'ora chiamata. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il coach chiama "al centro". • Il giocatore salta nuovamente al centro dell'orologio. 		
Salti nel corridoio.				<ul style="list-style-type: none"> • Sperimentare l'esercizio con la combinazione di due o più piedi. • Rendere il salto più complicato saltando oltre le linee. • Aggiungere l'utilizzo delle mani "battendo il cinque" nella fase di volo: sperimentare varie combinazioni (tutte e due le braccia sù, un braccio sù e uno giù, ecc ecc...). 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Posizionarsi l'uno dinanzi all'altro e a lato del corridoio. • Eseguire un piccolo squat in preparazione al salto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrambi i giocatori saltano sulle linee. • Utilizzare bene le braccia nella fase di volo 	<ul style="list-style-type: none"> • Atterrare sugli avampiedi. • Controllare l'atterraggio piegando e ammortizzando con bacino, ginocchia e caviglie. 		
Salta e afferra.	<ul style="list-style-type: none"> • Due giocatori posizionati l'uno di fronte all'altro. • Uno dei due tiene il volante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il giocatore con il volante lo lancia ed il compagno saltando deve afferrarlo a due mani. 	<ul style="list-style-type: none"> • Atterrare sugli avampiedi. • Controllare l'atterraggio piegando e ammortizzando con bacino, ginocchia e caviglie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sperimentare l'esercizio con la combinazione di due o più piedi. • Eseguire lanci più o meno prevedibili e complicati. 	
Salto e pivot.	<ul style="list-style-type: none"> • I giocatori, nel corridoio di fondo campo, sono rivolti verso la rete a piedi pari. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eseguire un passo dietro e caricare con la stessa gamba. • Il piede posteriore dovrebbe essere a 90° rispetto la gamba frontale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saltare e ruotare nell'aria. • Durante il salto i piedi cambiano di posizione (salto a forbice). 	<ul style="list-style-type: none"> • Il piede posteriore atterra per primo rispetto quello anteriore. • Il piede posteriore dovrebbe risultare a 90° rispetto quello anteriore. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lanciare una palla al compagno o contro un muro può essere un buon metodo per rendere l'esercizio più interessante e coinvolgente.

I MODELLI DI MOVIMENTO (i **LEGO**)

PER ALLENARE	DESCRIZIONE DEL MOVIMENTO	ILLUSTRAZIONE				SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO
<p>MODELLI DI MOVIMENTO</p> <p>Per muoversi in modo efficace sul campo è necessario che i movimenti specifici siano collegati tra di loro. L'unione tra i movimenti può essere personalizzata e spesso dipende dalla situazione di gioco. In questa sezione sono mostrati i collegamenti tra i movimenti più comuni ma è bene ricordare che altri modelli di movimento possono verificarsi in campo.</p> 	<p>A rete sul rovescio</p>	<p>I principianti dovrebbero allenare sin da subito tutti modelli di movimento, sperimentadoli in combinazioni diverse (come i LEGO) nell'area adatta del campo in base alla loro età/altezza/forza in modo da poter raggiungere agevolmente il volano ed avere successo. Allenare tutte le combinazioni significa dotare il giocatore di tecniche di movimento efficaci e per l'alto livello.</p>				<ul style="list-style-type: none"> Eeguire il passo chassè con un breve contatto a terra. Assicurarsi che l'affondo sia eseguito correttamente e con la gamba frontale protesa in avanti. Mantenere la postura del tronco corretta.
		 <p>Split step direzionale con la gamba della racchetta avanti.</p>	 <p>Chassè.</p>	 <p>Affondo.</p>	 <p>Passo all'indietro o chassè per tornare verso il centro.</p>	
		 <p>Split step neutrale (saltino sul posto o piccola divaricata)</p>	 <p>Corsa avanti con due passi (primo passo con la gamba non della racchetta). oppure Corsa avanti con tre passi (primo passo con la gamba della racchetta).</p>	 <p>Affondo.</p>	 <p>Chassè o passo all'indietro per tornare verso il centro.</p>	
		 <p>Split step direzionale con la gamba non della racchetta avanti.</p>	 <p>Hop/pivot sulla gamba non della racchetta.</p>	 <p>Affondo.</p>	 <p>Passo all'indietro o chassè per tornare verso il centro.</p>	

PER ALLENARE	DESCRIZIONE DEL MOVIMENTO	ILLUSTRAZIONE				SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO
<p>MODELLI DI MOVIMENTO</p> <p>Per muoversi in modo efficace sul campo è necessario che i movimenti specifici siano collegati tra di loro. L'unione tra i movimenti può essere personalizzata e spesso dipende dalla situazione di gioco. In questa sezione sono mostrati i collegamenti tra i movimenti più comuni ma è bene ricordare che altri modelli di movimento possono verificarsi in campo.</p> 	<p>A fondo campo sul rovescio.</p>					<ul style="list-style-type: none"> Assicurarsi che il pivot/hop sia abbastanza ampio per facilitare il giocatore a raggiungere l'angolo a fondo campo.
		Split step direzionale.	Pivot/hop sulla gamba non della racchetta.	Salto, rotazione in volo (salto a forbice) e impatto sul volano.	Chassé o corsa.	
						<ul style="list-style-type: none"> La corsa all'indietro dovrebbe seguire un percorso leggermente curvo in modo che il giocatore trovi il volano a fianco (lato della racchetta) al momento di colpire.
		Split step neutrale.	Corsa all'indietro.	Pivot, salto, rotazione in volo (salto a forbice) e impatto sul volano.	Chassé o un passo/corsa per uscire da fondo campo.	
						<ul style="list-style-type: none"> Più il giocatore sarà sotto pressione, più l'affondo sarà ampio.
		Split step direzionale.	Pivot in senso anti orario. Chassé verso fondo campo.	Affondo.	Pivot in senso orario e ruotare rapidamente il tronco verso il centro del campo.	

PER ALLENARE	DESCRIZIONE DEL MOVIMENTO	ILLUSTRAZIONE				SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO				
<p>MODELLI DI MOVIMENTO</p> <p>Per muoversi in modo efficace sul campo è necessario che i movimenti specifici siano collegati tra di loro. L'unione tra i movimenti può essere personalizzata e spesso dipende dalla situazione di gioco. In questa sezione sono mostrati i collegamenti tra i movimenti più comuni ma è bene ricordare che altri modelli di movimento possono verificarsi in campo.</p> 	<p>A rete sul diritto.</p>	<p>I principianti dovrebbero allenare sin da subito tutti modelli di movimento, sperimentadoli in combinazioni diverse (come i LEGO) nell'area adatta del campo in base alla loro età/altezza/forza in modo da poter raggiungere agevolmente il volano ed avere successo. Allenare tutte le combinazioni significa dotare il giocatore di tecniche di movimento efficaci e per l'alto livello.</p>				<ul style="list-style-type: none"> • Eseguire il passo chassé con un breve contatto a terra. • Assicurarsi che l'affondo sia eseguito correttamente e con la gamba frontale protesa in avanti nella fase di volo. • Mantenere la postura del tronco corretta. 				
							<p>Split step direzionale con la gamba della racchetta avanti.</p>	<p>Chassé.</p>	<p>Affondo.</p>	<p>Passo all'indietro (come in figura) o chassé per tornare verso il centro.</p>
							<p>Split step neutrale (saltino sul posto o piccola divaricata)</p>	<p>Corsa avanti con due passi (primo passo con la gamba non della racchetta). <i>oppure</i> Corsa avanti con tre passi (primo passo con la gamba della racchetta).</p>	<p>Affondo.</p>	<p>Chassé o passo all'indietro per tornare verso il centro.</p>
							<p>Split step direzionale con la gamba della racchetta avanti.</p>	<p>Incrocio dietro.</p>	<p>Affondo.</p>	<p>Passo all'indietro o chassé per tornare verso il centro.</p>

PER ALLENARE	DESCRIZIONE DEL MOVIMENTO	ILLUSTRAZIONE				SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO
<p>MODELLI DI MOVIMENTO</p> <p>Per muoversi in modo efficace sul campo è necessario che i movimenti specifici siano collegati tra di loro. L'unione tra i movimenti può essere personalizzata e spesso dipende dalla situazione di gioco. In questa sezione sono mostrati i collegamenti tra i movimenti più comuni ma è bene ricordare che altri modelli di movimento possono verificarsi in campo.</p> 	<p>A fondo campo sul diritto.</p>					<ul style="list-style-type: none"> • Più il giocatore sarà sotto pressione, più l'affondo sarà ampio.
		Split step direzionale.	Incrocio dietro.	Affondo.	Chassé (come in figura) o pivot.	<ul style="list-style-type: none"> • Cercare di muoversi puntando direttamente all'angolo a fondo campo di diritto.
						
		Split step direzionale.	Chassé	Salto all'infuori e colpire il volano alla massima altezza.	Chassé.	<ul style="list-style-type: none"> • Split step e chassé dovrebbero formare un movimento curvo in senso orario per consentire al giocatore di posizionarsi con postura laterale rispetto la rete (la spalla non della racchetta avanti).
						
		Split step neutrale.	Chassé con traiettoria "a ventaglio".	Salto, rotazione in volo (salto a forbice) e colpire il volano alla massima altezza.	Chassé o corsa.	

COME ALLENARE: MODELLI DI MOVIMENTO

I primi allenamenti si focalizzano sull'isolare parti del movimento (split step, salti, chassè) per allenarli distintamente. Questa sezione offre alcuni suggerimenti su come insegnare a collegare più movimenti. A causa delle dimensioni e della complessità di questo argomento non è possibile trattare ogni combinazione possibile. Tuttavia il metodo chaining (concatenamento) suggerito di seguito, può essere applicato per insegnare le combinazioni in tutte le aree del campo. In pratica si tratta di partire con il colpo e gradualmente collegare i movimenti annessi.

ESERCIZIO	DESCRIZIONE				SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO	
Affondo.	<ul style="list-style-type: none"> Con il corpo che punta diagonalmente verso l'angolo a rete, posizionarsi dietro la linea di servizio per eseguire un affondo. 		<ul style="list-style-type: none"> Giocare un net shot di rovescio su un volano lanciato con le mani dal feeder. 		<ul style="list-style-type: none"> Controllare e incoraggiare il giocatore a eseguire correttamente il movimento dell'affondo. Controllare che il ginocchio e il piede della gamba in affondo puntino nella stessa direzione (idealmente verso il punto d'impatto con il volano). 	
Chassè e affondo.	<ul style="list-style-type: none"> Posizionarsi a cavallo della linea di servizio con il piede della racchetta davanti la linea. 	<ul style="list-style-type: none"> Eseguire un passo chassè. Il piede della racchetta esegue l'affondo. 	<ul style="list-style-type: none"> Completare la sequenza eseguendo, durante l'affondo, un net shot di rovescio. 		<ul style="list-style-type: none"> Incoraggiare i giocatori ad eseguire velocemente il passo chassè con il minimo contatto a terra dei piedi. 	
Split step, chassè e affondo.	<ul style="list-style-type: none"> Partendo quasi da fondo campo camminare verso la rete. 	<ul style="list-style-type: none"> Più o meno a centro campo esegui lo split step direzionale con il piede della racchetta avanti. 	<ul style="list-style-type: none"> Esegui un passo chassè. Il piede della racchetta esegue l'affondo. 	<ul style="list-style-type: none"> Completare la sequenza eseguendo, durante l'affondo, un net shot di rovescio. 	<ul style="list-style-type: none"> Camminare prima di eseguire lo split step, rende il tutto molto più realistico, come in partita. Incoraggiare il giocatore ad eseguire lo split step in modo esplosivo cercando il minimo contatto dei piedi a terra. Mantenere una postura eretta, "regale", ma rilassata. 	
Split step, chassè, affondo e chassè di recupero.	<ul style="list-style-type: none"> Partendo quasi da fondo campo camminare verso la rete. 	<ul style="list-style-type: none"> Più o meno a centro campo esegui lo split step direzionale con il piede della racchetta avanti. 	<ul style="list-style-type: none"> Esegui un passo chassè. Il piede della racchetta esegue l'affondo. 	<ul style="list-style-type: none"> Completare la sequenza eseguendo, durante l'affondo, un net shot di rovescio. 	<ul style="list-style-type: none"> Esegui lo chassè per tornare verso il centro. 	<ul style="list-style-type: none"> Mantenere la postura corretta durante la fase di recupero (il passo chassè verso il centro).



COME ALLENARE: MODELLI DI MOVIMENTO

Con gruppi più esperti o con giocatori con abilità trasferite da altri sport si può tentare un approccio alternativo al chaining (concatenamento) consentendo ai giocatori di copiare un ciclo completo del movimento.

ESERCIZIO	DESCRIZIONE	SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO
Eseguire l'intero ciclo del movimento.	Il coach mostra una combinazione di movimenti e i giocatori osservano.	<ul style="list-style-type: none">• I giocatori devono osservare da diverse angolazioni.
	Il coach mostra la combinazione e i giocatori provano ad imitarlo.	<ul style="list-style-type: none">• Disporre i giocatori dietro al coach è un buon metodo perchè la combinazione sia osservata e copiata efficacemente.• Disporre i giocatori mancini davanti al coach in modo che possano osservare il movimento come se fossero davanti a uno specchio.
	I giocatori eseguono la combinazione dei movimenti senza la guida del coach.	
	I giocatori eseguono la combinazione dei movimenti colpendo un volano sospeso in aria.	L'esercitazione può essere utile anche per i colpi sopra la testa di diritto su entrambi i lati a fondo campo.
	I giocatori eseguono la combinazione dei movimenti colpendo un volano lanciato dal feeder.	Controllare con attenzione la qualità d'esecuzione nella fase di recupero.
Collegare movimenti differenti.	La progressione naturale è collegare assieme i vari movimenti esercitandosi prima senza volano e poi con il volano.	

INTRODUZIONE DELLA RACCHETTA SEGUENDO UN PERCORSO TECNICO-LUDICO CORRETTO

In questa seconda parte verranno trattati:

- I PRINCIPI BIOMECCANICI

Si parlerà brevemente dell'importanza di flettere, estendere, ruotare segmenti corporei e di come generare potenza durante il colpo nel gioco del badminton.

- LE IMPUGNATURE (GRIP)

Una volta acquisite le abilità di base per afferrare e lanciare un oggetto, l'introduzione della racchetta significherà, per il bambino, imparare a impugnarla e "manovrarla" correttamente nelle diverse situazioni.

- I COLPI

In questa sezione verranno presentati i colpi della categoria VOLA IN AZZURRO ARANCIONE, consigliati già per gli U9. Per ciascun colpo, verranno fornite indicazioni su:

- da dove e verso dove giocare il colpo;
- quando si utilizza il colpo;
- perché si utilizza il colpo;
- come insegnarlo;
- come allenarlo.

Per ciascun colpo, gli obiettivi dovrebbero essere:

- assicurarsi che i giocatori ne riconoscano l'utilizzo tattico;
- valorizzarne la correttezza tecnica;
- offrire diversi livelli di allenamento, in modo che i giocatori possano dare il massimo e migliorare, qualunque sia il loro livello di gioco attuale;
- fare in modo che l'allenamento sia divertente e motivante.

RACCHETTA, CAMPO, RETE A MISURA DI BAMBINO

I principianti dovrebbero essere allenati correttamente per imparare, divertendosi e appassionandosi allo sport, tutte le tecniche di colpo e di movimento del badminton. Per i piccoli principianti racchetta, campo e rete dovrebbero anche essere adattati. Per accordare i contenuti tecnici di VOLA IN AZZURRO, in particolare per il livello **arancione** sarà necessario fare pratica su un campo a misura di bambino.

Sarà facile ridurre il terreno di gioco perché basterà utilizzare le linee che dividono il campo in più zone, tenendo a mente che il primo campo da utilizzare è quello libero e aperto, **SENZA RETE** e **SENZA CAMPO**.

La tabella e le figure sottostanti propongono diverse dimensioni, partendo da senza campo, sino ad arrivare gradualmente al campo di singolare.

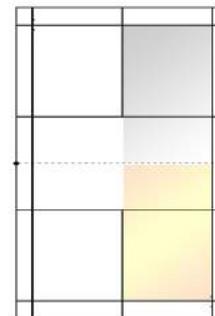
IL CAMPO CRESCE ASSIEME AL BAMBINO

- Campo 0: senza rete, senza linee, senza limiti. E' LA PALESTRA.

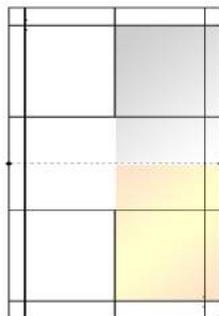


- Utilizza le linee degli altri sport.
- Utilizza i cinesini per disegnare un campo.
- Utilizza il "quarter" vs "quarter" di metà campo da badminton.
- Utilizza il "quarter" vs "quarter" sullo stesso lato del campo.
- Utilizza solo la parte frontale del campo.
- Utilizza solo i corridoi del campo.
- Ecc ecc...

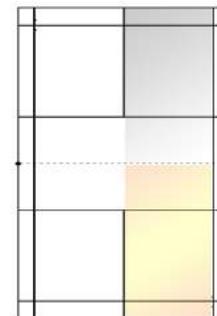
- Campo 1: metà campo senza corridoio di fondo.



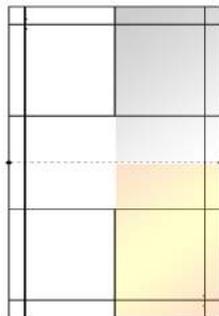
- Campo 2: metà campo senza corridoio di fondo ma con corridoio laterale.



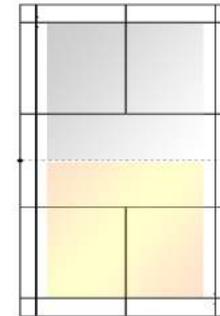
- Campo 3: metà campo di singolare.



- Campo 4: metà campo di singolare con corridoio laterale.

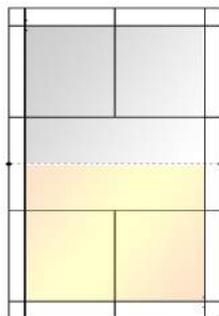


- Campo 5: tutto campo di singolare più stretto e senza corridoio di fondo.

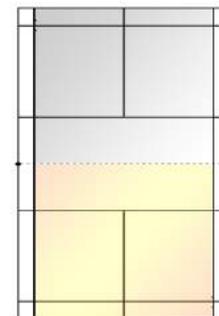


Per rendere il campo da singolo più stretto basterà utilizzare due linee provvisorie di scotch carta.

- Campo 6: tutto campo di singolare senza corridoio di fondo.



- Campo 7: tutto campo di singolare.



Anche la rete dovrebbe essere più bassa per permettere ai giocatori di eseguire correttamente le tecniche nell'area frontale del campo. Ad esempio:

“Un ragazzino alto 130 cm come potrà giocare correttamente un net shot con la racchetta vicino al nastro (altezza regolamentare della rete 155 cm)?”

Dovrebbe stravolgere la tecnica del colpo portando la racchetta in avanti e sopra la testa, come nella seguente figura.

NET SHOT CORRETTO CON RETE ADATTATA



NET SHOT "STRAVOLTO" CON RETE REGOLAMENTARE

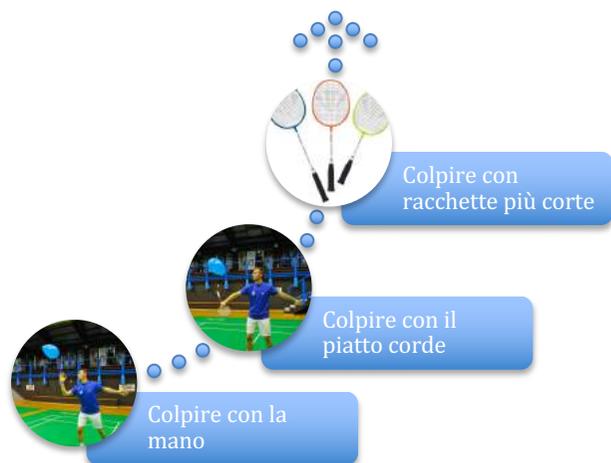


Per questo motivo la rete dovrebbe crescere con il giocatore. L'idea è di tenerla poco più alta dell'altezza della spalla dell'atleta, portandola sempre più su, sino a utilizzare l'altezza regolamentare non prima dei 10/11 anni. Ovviamente ci saranno giocatori con altezze diverse, in particolare le femmine che si sviluppano prima dei maschi.

Ad esempio in un gruppo con giocatori U9 l'allenatore, a seconda dell'altezza dei ragazzi, dovrà trovare la misura adatta, perché tutti possano vivere un'esperienza positiva e corretta di gioco.

La racchetta regolare dovrebbe essere introdotta dopo aver prima utilizzato:

- il palmo della mano;
- solo il piatto corde della racchetta;
- le racchette più corte (utilizzando anche quella per il tennis tavolo).



Per i più piccoli è difficile controllare la distanza, il punto d'impatto e calcolare il giusto "timing" per colpire, ancor di più quando si gioca subito con il volano che velocemente cade verso il basso.

I palloncini danno modo al giocatore di calcolare l'impatto e forniscono più tempo per coordinarsi ed eseguire la tecnica correttamente. La carta di giornale appallottolata è uno strumento utile ed economico che può fungere da volano.

Il palmo, solo il piatto corde e le racchette più corte, rinforzano ancor di più l'apprendimento corretto.

Rete modulabile, palloncini/carta di giornale e infine volani, palmo della mano/mini racchetta e infine racchetta regolare...e per sognare il massimo un mini campo da badminton costruito ad hoc come nella figura sottostante.



Il giocatore di badminton è spesso abituato e allenato a "picchiare" forte il volano, soprattutto tra i 10 e 15 anni, poi tutto a un tratto gli allenatori pretendono che gli atleti sappiano trovare gli spazi nel campo avversario, rallentare il ritmo e giocare morbido.

Forse iniziare sin da giovani con un campo molto piccolo, come nella figura a fianco, aiuterebbe il giocatore a ritrovare più velocemente quel feeling che utilizzava da bambino, quando, colpire forte, significava indirizzare il volano fuori di parecchi metri dal rettangolo di gioco.



INTRODUZIONE ALLE TECNICHE DI COLPO: I BAMBINI/PRINCIPIANTI

Sebbene non esista alcun ordine perfetto e predefinito con il quale dovrebbero essere insegnati i colpi, i coach, quando lavorano con principianti o bambini, potrebbero ritenere utile seguire il seguente ordine.

1°	COLPI SOTTO MANO (dall'area frontale del campo)	<ul style="list-style-type: none">• Servizio corto e flick di rovescio• Colpi di rovescio quali: net shot, lift, spin shot.• Colpi di diritto quali: net shot, lift, spin shot.
2°	COLPI SOPRA MANO (i kill, i colpi da metà campo e le difese)	<ul style="list-style-type: none">• Kill di rovescio• Kill di diritto• Drive di rovescio• Drive di diritto• Servizi di diritto• Difese block di rovescio• Difese block di diritto
3°	COLPI SOPRA LA TESTA (sopra la testa o sotto pressione da fondo campo)	<ul style="list-style-type: none">• Colpi sopra la testa di diritto• Colpi sopra la testa di rovescio• Pull drop

La logica che sta dietro all'ordine sopra suggerita è la seguente:

- si tende ad introdurre per primi i colpi di rovescio perché i movimenti sono più corti, il volano è colpito vicino la linea mediana del corpo (quindi maggiormente controllabile), il pollice disteso sul manico aiuta nella fase d'impatto ed infine perché è più facile calcolarne il timing;
- i colpi dalla parte frontale del campo vengono giocati principalmente sotto mano: è il modo più semplice per iniziare e preparare i giocatori all'utilizzo delle rotazioni dell'avambraccio e quindi ai futuri colpi sopra la testa.

I PRINCIPI BIOMECCANICI

Esistono alcuni concetti fondamentali riguardanti le abilità necessarie per colpire. Sono:

BACKSWING

E' il movimento utilizzato dal giocatore per generare potenza. Il movimento di BACKSWING allunga i muscoli. Questi muscoli, contraendosi poi rapidamente in risposta a tale allungamento, aggiungono potenza alla fase successiva dello swing (forwardswing).



COORDINAZIONE: DAI GRANDI GRUPPI MUSCOLARI AI PICCOLI GRUPPI MUSCOLARI

Il colpo, nel badminton, è il risultato della forza muscolare che produce una serie di movimenti combinati e coordinati del corpo.

La potenza finale è maggiore se viene generata a partire dai grandi gruppi muscolari fino ai piccoli gruppi muscolari.



ROTAZIONE

Rotazione dell'intero corpo.



Rotazione della parte superiore del braccio.



Rotazione esterna



Rotazione interna

Rotazione dell'avambraccio.



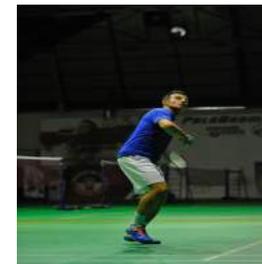
Avambraccio: supinazione
(rotazione esterna)



Avambraccio: pronazione
(rotazione interna)

FLETTERE E ESTENDERE

La flessione e l'estensione delle articolazioni sono due altri importantissimi movimenti coinvolti per la produzione del colpo. La flessione è un elemento del backswing e l'estensione fa parte del forwardswing, azione che si esegue per raggiungere il volano e colpirlo.



Braccio flesso



Braccio esteso

SVILUPPARE L'ABILITA' DI COLPIRE

Lanciare ed afferrare sono due azioni che comportano l'interazione diretta tra le mani e l'oggetto. Colpire con una racchetta, invece, è un'abilità che richiede al giocatore di adattarsi al fatto che l'oggetto da colpire dovrà interagire con il piatto della racchetta, che si trova a una certa distanza dalla sua mano. L'esercizio aiuta il giocatore in questa transizione.

COLPIRE CON LA MANO

L'azione che segue quelle di lanciare ed afferrare, è colpire con la mano. Il giocatore deve osservare attentamente l'oggetto in avvicinamento e muovere i piedi e le mani in modo che possa raggiungerlo e colpirlo.

<p>Il giocatore da solo, utilizzando il palmo della mano, colpisce una palla leggera o un palloncino. Provare a colpire con una mano sola, poi con l'altra e dopo ancora alternarle. Introdurre limitazioni o altri movimenti per rendere l'esercizio più coinvolgente (ad esempio, dopo il colpo ci si deve sedere e rialzare).</p>	
<p>Il giocatore da solo, utilizzando il dorso della mano, colpisce una palla leggera o un palloncino. Provare a colpire con una mano sola, poi con l'altra e dopo ancora alternarle. Introdurre limitazioni o altri movimenti per rendere l'esercizio più coinvolgente (ad esempio, dopo il colpo ci si deve sedere e rialzare).</p>	
<p>Il giocatore da solo, deve mantenere una palla leggera o un palloncino in aria colpendolo sia con il palmo che con il dorso di entrambe le mani. Provare ad inventare e introdurre una serie di limitazioni o altri movimenti.</p>	



Tenere con una mano una palla leggera o un palloncino sopra la testa. Avvicinare l'altra mano e ruotare il braccio in modo da vederne il palmo.

Colpire il palloncino allontanandolo dalla testa con il palmo. Favorire un follow through che permetta al giocatore di vedere il dorso della propria mano (pronazione dell'avambraccio).



Con un palloncino o una palla leggera, palleggiare con un compagno. Giocare seduti o in piedi utilizzando il palmo e il dorso della mano.



COLPIRE SOTTO MANO CON LA RACCHETTA IMPUGNATA SULLA “T” DEL TELAIO

Colpire con un’impugnatura molto corta renderà più semplice il compito al giocatore perché l’oggetto da colpire sarà relativamente più vicino alla mano al momento dell’impatto. Preferire il rovescio e poi il diritto. Il rovescio è maggiormente controllabile perchè l’oggetto è impattato vicino la linea mediana del corpo. La racchetta può essere impugnata:

- “incastonando” il pollice e l’indice nella “T” del telaio: l’indice e il pollice sono sdraiati sul telaio del piatto corde mentre le restanti dita impugnano lo stelo
- “incastonando” il pollice e l’indice nella “T” del telaio: il pollice è sdraiato sul telaio del piatto corde mentre le restanti sono distese sulle corde.



- Impugnare la racchetta vicino alla “T” con il dorso della mano rivolto verso l’alto e palleggiare senza utilizzare la rotazione dell’avambraccio. Abbandonare velocemente questa tecnica (palleggio “di spalla”) quando il principiante è in grado di mantenere il palleggio.



- Mantenere una palla leggera, un palloncino o un volano in aria utilizzando la rotazione esterna (supinazione) dell’avambraccio.



- Impugnare la racchetta vicino alla “T” con il palmo della mano rivolto verso l’alto e palleggiare senza utilizzare la rotazione dell’avambraccio. Abbandonare velocemente questa tecnica (palleggio “di spalla”) quando il principiante è in grado di mantenere il palleggio.
- Mantenere una palla leggera, un palloncino o un volano in aria utilizzando la rotazione interna (pronazione) dell’avambraccio. Il palleggio corretto di diritto è una supinazione + flessione e pronazione finale nella fase d’impatto.
- Palleggiare di rovescio o di diritto utilizzando la rotazione esterna o interna dell’avambraccio.

IL PALLEGGIO PERFETTO PROPEDEUTICO PER I LIFT E I NET SHOT *(per questo colpo” far rimbalzare” il volano sulle corde):*

- racchetta di guardia davanti al corpo (PREPARAZIONE);
- pronazione per il rovescio oppure supinazione + estensione del polso per il diritto rivolgendo in entrambi i casi la racchetta direttamente sotto il volano (BACKSWING e CALCOLO DEL TIMING IN APPROCCIO VERSO IL VOLANO);
- supinazione per il rovescio oppure pronazione + riallineamento del polso e flessione del gomito per il diritto (FORWARDSWING);
- recupero della racchetta in posizione di guardia (FOLLOW THROUGH).



MIGLIORARE LE ABILITA' DI PALLEGGIO SUL POSTO UTILIZZANDO L'IMPUGNATURA CORTA/LUNGA

- Con la racchetta corta palleggiare sul posto e cercare di far entrare il volano dentro il colletto della maglietta.
 - Come sopra ma cercando di far entrare il volano dentro i pantaloni.
 - Come sopra ma cercando di far entrare il volano dentro un calzino.
-
- Con la racchetta corta palleggiare sul posto e tra un colpo e l'altro colpire il volano con una parte del corpo (gomito, ginocchio, piede, ecc ecc...)
 - Come sopra ma a coppie: un giocatore colpisce con la racchetta mentre il compagno con una parte del corpo. Dopo il tocco di corpo lo stesso giocatore rimetterà in gioco il volano con la racchetta per il compagno che colpirà con il corpo. Ripetere la routine senza fermarsi.
-
- Con la racchetta corta a coppie tenendosi mano nella mano (quella non della racchetta): palleggiare colpendo il solo volano in gioco una volta per uno.
 - Come sopra ma ora ogni giocatore ha un volano che palleggia sul posto. Provare a scambiarsi il volano in volo.
-
- Con la racchetta corta, in tre giocatori, tenendosi mano nella mano (quella non della racchetta): palleggiare colpendo il solo volano in gioco una volta per uno.
 - Come sopra ma in quattro giocatori.
-
- Ripetere tutti gli esercizi proposti in questa tabella impugnando la racchetta normalmente e mostrando agli allievi le varie impugnature che possono essere utilizzate:
 - il grip con il pollice o ad angolo per il rovescio;
 - il grip di base (detto anche a "V") per il diritto.

COME ALLENARE LE ROTAZIONI SOTTO MANO UTILIZZANDO L'IMPUGNATURA CORTA/LUNGA (GIOCARRE SENZA RETE)

- A coppie, stando a debita distanza, palleggiare solo sotto mano simulando i netshot o lift di rovescio.
 - Come sopra ma simulando solo i netshot o lift di diritto.
 - Come sopra ma utilizzando entrambi i colpi.
In tutti gli esercizi **porre attenzione** alla postura che sia il più simile possibile al badminton: braccio della racchetta allungato, rotazione dell'avambraccio, cambio di grip quando necessario, braccio non della racchetta allungato dietro, timing in affondo e posizione del piede.
-
- Ripetere tutti gli esercizi precedenti ma giocando due contro due: si gioca stile tennis tavolo, un colpo per uno.
-
- Partita: si gioca due contro due un colpo per uno.
Si può solo giocare sotto mano. Il campo è: il quarter con corridoio, contro il quarter con corridoio posto di fronte (giocare senza rete).
 - Partita come sopra mantenendo le stesse regole ma cambiando il campo che diventa quarter contro quarter sullo stesso lato del campo.
La rete è la linea mediana del campo. E' fallo se il volano è indirizzato flat oppure verso il basso, il volano dovrà sempre avere una piccola parabola verso l'alto.
-
- Ripetere tutti gli esercizi proposti in questa tabella impugnando la racchetta normalmente e mostrando agli allievi le varie impugnature che possono essere utilizzate:
 - il grip con il pollice o ad angolo per il rovescio;
 - il grip di base (detto anche a "V") per il diritto.

COLPIRE SOPRA MANO CON LA RACCHETTA IMPUGNATA SULLA “T” DEL TELAIO

ESERCIZI PRELIMINARI PER I CAMBI D'IMPUGNATURA SOPRA MANO: COME ALLENARLI

- Impugnare la racchetta impugnata sulla “T” come già mostrato per il palleggio sotto mano. Scegliere una delle due soluzioni mostrate nelle precedenti foto. Colpire un volano di rovescio (al momento dell’impatto il palmo della mano è rivolto verso il volto del giocatore) lanciato manualmente da un feeder ad altezza sterno del giocatore ed indirizzarlo teso.
Eseguire lo stesso compito ma colpendo di diritto (al momento dell’impatto il dorso della mano è rivolto verso il volto del giocatore).
N.B. Nel gioco teso tenere il gomito davanti al corpo: nel rovescio supinare l’avambraccio e distendere il gomito, nel diritto pronare l’avambraccio e distendere il gomito. Utilizzare la flessione delle ginocchia per “cercare” il volano se il lancio del feeder non è molto teso. L’impatto tra corde e volano dev’essere perpendicolare.
- Utilizzare un’impugnatura lunga: con il pollice per il rovescio e a padella per il diritto.
Con l’impugnatura con il pollice colpire un volano lanciato manualmente da un feeder e indirizzarlo verso il basso (con un kill di rovescio).
Passare ad un’impugnatura a padella e colpire un volano lanciato manualmente da un feeder, indirizzandolo nuovamente verso il basso (con un kill di diritto).
N.B. Il cambio da pollice a padella si esegue grazie all’azione delle prime tre dita che fanno ruotare il manico della racchetta in senso anti orario nel palmo della mano.
N.B. Il cambio da padella a pollice si esegue grazie all’azione delle prime tre dita che fanno ruotare il manico della racchetta in senso orario nel palmo della mano.
- Posizionandosi nel corridoio laterale di doppio.
Un giocatore di fronte all’altro: palleggiare teso (flat) sopra mano (ma non sopra la testa) utilizzando, in modo alternato, l’impugnatura sulla “T” di diritto e di rovescio.
- Come sopra ma utilizzando l’impugnatura con il pollice e a padella. Ad ogni colpo cambiare grip facendo ruotare il manico della racchetta nel palmo della mano.
N.B. Per entrambi gli esercizi nel gioco teso tenere il gomito davanti al corpo: nel rovescio supinare l’avambraccio e distendere il gomito, nel diritto pronare l’avambraccio e distendere il gomito. Utilizzare la flessione delle ginocchia per “cercare” il volano se il lancio del feeder non è molto teso. L’impatto tra corde e volano dev’essere perpendicolare.
- Come sopra ma a coppie: i giocatori eseguono un colpo per uno stile doppio di tennis tavolo.
- Partita: si gioca uno contro uno oppure due contro due oppure tre contro tre (nelle ultime due opzioni un colpo per uno stile doppio di tennis tavolo) nel quarter di metà campo, con o senza rete. Sono consentiti solo colpi sopra mano (non sopra la testa).
- Come sopra ma i giocatori possono rallentare il gioco bloccando il volano e costringendo gli avversari a giocare sotto mano.
Ricordarsi di utilizzare il grip a V per il diritto e a pollice o ad angolo per il rovescio. Accelerando il gioco si ritorna a giocare sopra mano.
N.B. In questo esercizio i giocatori sperimentano ben 4 impugnature e i cambi di ritmo.

COLPIRE SOPRA LA TESTA CON LA RACCHETTA IMPUGNATA SULLA "T" DEL TELAIO



• E' possibile eseguire l'esercizio:

- seduti a terra;
- seduti su una sedia/panca;
- in piedi con le gambe divaricate.

- Impugnare la racchetta sulla "T".
- Il piatto corde è posizionato sopra la fronte, il manico deve risultare orizzontale e puntare verso l'esterno.
- Il volano, tenuto con pollice e indice, è puntato con il sughero verso le corde della racchetta e posizionato a pochi centimetri dalla testa del telaio.

- Portare indietro il piatto corde utilizzando la rotazione esterna (supinazione) dell'avambraccio (il compagno posto di fronte dovrà vedere il tappo del manico).
- Il gomito dovrà risultare alto e frontale.

- Estendendo il gomito (anche la mano non della racchetta deve portare verso l'alto il volano) e utilizzando la rotazione interna (pronazione) dell'avambraccio, colpire il volano (impattare piatto).
- Immediatamente dopo l'impatto, la rotazione interna dell'avambraccio continua: il dorso della mano dovrà essere rivolto all'interno e visibile al giocatore. La racchetta deve scendere sino alla spalla, sempre con il dorso della mano rivolto all'interno.
- Davanti la spalla, la racchetta effettuerà un movimento a "U" (follow through) in senso orario per posizionarsi "di guardia davanti al corpo".

N.B. Il follow through eseguito in questo modo permette al giocatore di:

- utilizzare al massimo i benefici della rotazione dell'avambraccio (nello smash si acquisisce maggior potenza);
- essere in grado in futuro di saper già eseguire i drop tagliati;
- recuperare velocemente la racchetta in posizione di partenza/guardia.

COME ALLENARE LE ROTAZIONI SOPRA LA TESTA UTILIZZANDO L'IMPUGNATURA CORTA E INFINE QUELLA NORMALE

- Dopo aver eseguito le rotazioni da seduto, in ginocchio, su una sedia, ripetere l'esercizio della tabella soprastante ma stando in posizione eretta.
- Come sopra ma cercando di eseguire l'intero movimento per il colpo sopra la testa:
 - **PREPARAZIONE:** partire frontalmente con la racchetta in posizione di partenza/guardia davanti al corpo;
 - eseguire un pivot in senso orario per predisporre in postura laterale. Il gomito si porta in posizione posteriore e dietro la spalla della racchetta, il peso del corpo è trasferito sul piede posteriore (FINE DELLA PREPARAZIONE);
 - **BACKSWING:** portare il gomito in alto e in avanti, nel contempo ruotare l'avambraccio all'esterno (supinazione). In questa fase del colpo il bacino (lato della racchetta) avanza, il tallone del piede posteriore si alza e la testa della racchetta punta posteriormente. Il partner posto di fronte al giocatore dovrebbe vedere il tappo del manico della racchetta. Il peso del corpo è trasferito sul piede frontale;
 - **FORWARDSWING:** l'avambraccio ruota internamente (pronazione: la racchetta si muove verso il volano) e nel contempo sale (distendere il gomito) per colpire il volano alla massima altezza;
 - il volano viene colpito piatto (angolo perpendicolare tra sughero e corde della racchetta) e alto sopra la spalla della racchetta se si esegue un clear (colpo lungo) e sopra davanti la spalla della racchetta se si esegue un drop (colpo corto) o smash (schiacciata). La gamba della racchetta esegue la sforbiciata e incomincia a passare da dietro a davanti;
 - **FOLLOW THROUGH:** dopo l'impatto la rotazione interna dell'avambraccio continua. Il dorso della mano della racchetta deve risultare rivolto verso la linea mediana del corpo;
 - la racchetta scende frontalmente davanti il corpo e una volta raggiunta l'altezza della spalla esegue un semicerchio (movimento a "U") in senso orario, riportandosi nella posizione di partenza. Nel contempo il piede posteriore appoggia per terra e diventa il piede frontale.

Porre attenzione a tutti i particolari del colpo ed allenarli distintamente se necessario. "Smontare" e "montare" tutta la sequenza a seconda del livello del giocatore.

N.B. E' possibile utilizzare il salto a forbice: questa azione dopo il pivot eseguito nella fase di preparazione, richiederà maggior carico sul piede posteriore, una sforbiciata e un impatto al volo eseguiti all'avanzare del bacino.
- Come sopra, ma con il volano sospeso per aria.
E' possibile utilizzare i canestri della palestra per far scendere il volano con un filo, oppure utilizzare un compagno in piedi su una scrivania e con un bastone o racchetta che funge da canna da pesca.
- Come sopra, ma ora il volano viene lanciato sotto mano (utilizzare la spinta degli arti inferiori) o sopra la testa da un feeder posto di fronte al giocatore. Quest'ultimo, preparando il colpo in timing, dovrà eseguire la sequenza che ha sperimentato da solo nell'esercizio precedente.
Porre attenzione alla mano non della racchetta ora libera dal volano: deve puntare il volano e cominciare ad abbassarsi lentamente durante l'inizio della fase di backswing del colpo.
- Come sopra. Dopo il lancio il feeder eseguirà uno split step all'impatto del giocatore (incitare il feeder ad utilizzare differenti split), un pivot e con un modello di movimento (incitare il giocatore a sperimentarne diversi) andrà ad afferrare il volano in affondo con mano e gamba della racchetta.
- Ora il feeder può lanciare il volano verso l'alto simulando un lift di diritto e impugnando la racchetta sulla "T" del telaio. Il giocatore esegue clear/drop.
- Come sopra ma dopo ogni clear/drop del giocatore, il feeder ribatterà con un lift di diritto/rovescio.
Feeder e giocatore devono sincronizzarsi e venirsi incontro per la buona riuscita dell'esercizio.



- Ora vi saranno due giocatori posti di fronte che eseguiranno solo clear e un feeder posto tra loro due che eseguirà il lift. Tutti e tre utilizzano l'impugnatura sulla "T" del telaio. Routine: il feeder gioca un lift, un giocatore esegue clear, il feeder split, pivot, e lift per il compagno dall'altro lato che ripeterà il clear. Continuare la routine cercando di non far cadere il volano.
 - Come sopra ma i giocatori possono scegliere se fare drop o clear.
 - Come sopra ma con quattro giocatori posti a croce che possono eseguire clear o drop.
N.B. Inserisci variazioni sempre più divertenti e performanti rendendo l'esercizio sempre più difficile anche a livello cognitivo (ad esempio: il feeder che eseguirà lift ai giocatori posti a croce, durante l'esercizio, dovrà rispondere alle domande del coach).
-
- Uno contro uno palleggiare in clear con la racchetta impugnata sulla "T".
-
- Sperimentare tutti gli esercizi precedentemente svolti in questa tabella impugnando la racchetta normalmente.
-
- I giocatori, su metà campo, palleggiano in clear ma dopo ogni colpo devono toccare un oggetto posto a terra a circa un metro la linea di servizio. Questa variazione obbliga il giocatore ad eseguire dei modelli di movimento (passi) per raggiungere e colpire il volano.
 - Su metà campo i giocatori eseguono una routine chiusa. Lancio sottomano oltre la rete, lift di rovescio o diritto, clear, drop, netshot, netshot, lift e si riparte dal clear. In questa routine entrambi i giocatori eseguono sia il clear che il drop.
 - Sperimentare routine più aperte e con combinazioni differenti (anche a tutto campo).

LE IMPUGNATURE

Per giocare bene a badminton, l'abilità di impugnare adeguatamente la racchetta nelle diverse situazioni è essenziale. Per insegnare le impugnature, è importante quanto segue:

- le impugnature dovrebbero essere tutte morbide e rilassate. In questo modo si possono sfruttare diversi vantaggi tra cui la facilità nel cambio d'impugnatura, una potenza maggiore, una minor fatica e la possibilità di giocare più finte;
- al momento dell'impatto, al giocatore viene naturale impugnare la racchetta in modo più deciso. Questa stretta è più marcata nei colpi potenti (ad esempio i kill, i drive o gli smash) rispetto quelli più "delicati" (ad esempio i net shot e spin shot);
- l'impugnatura deve essere ricalibrata continuamente in base alla posizione del volano:
 - davanti, a lato o dietro il giocatore;
 - sul lato di diritto o di rovescio.
- Le impugnature possono, inoltre, essere lunghe o corte.

L'impugnatura lunga aiuta a raggiungere altezze maggiori e genera più potenza. Per la maggior parte dei colpi da fondo campo, ad esempio, si utilizzerà un'impugnatura lunga. Quando si utilizza un'impugnatura lunga la parte finale della mano si appoggia delicatamente sulla base del manico della racchetta che è leggermente più larga affinché la mano non scivoli via.



L'impugnatura corta viene spesso utilizzata per i movimenti rapidi o quando è necessario un maggiore controllo (specialmente nei doppi).



Generalmente è possibile affermare che l'impugnatura si accorcia man mano che il giocatore si sposta da fondo campo verso la rete.

ALLENARE L'IMPUGNATURA DI BASE

L'impugnatura di base viene utilizzata quando il volano è molto vicino al giocatore, sia per i colpi sul lato del diritto che sul lato del rovescio a fondo campo. Questa impugnatura è utilizzata per i colpi a rete di diritto, nel drive di diritto (se il volano è colpito lateralmente al corpo) ma anche per la difesa a metà campo di rovescio.

Il pollice e l'indice della mano creano una "V" sul manico della racchetta e per questo motivo l'impugnatura di base viene anche chiamata "impugnatura a V". La posizione della punta della "V" (fine del pollice e indice) è mostrata in figura.

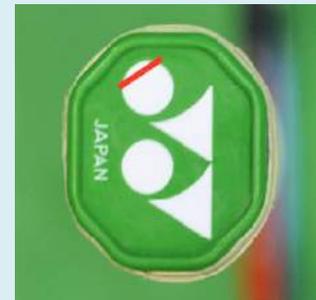
IMPUGNATURA DI BASE: IMPATTO ALLO STESSO LIVELLO DEL GIOCATORE



IMPUGNATURA DI BASE: VISTA NEL DETTAGLIO



IMPUGNATURA DI BASE: POSIZIONE DELLA PUNTA DELLA "V" SULL'OTTAGONO DEL MANICO



ESERCIZI PRELIMINARI PER L'IMPUGNATURA A "V": COME ALLENARLA

- Palleggiare solamente di diritto utilizzando la rotazione interna dell'avambraccio cercando di tenere in aria il volano più tempo possibile.
- Come sopra ma tra un palleggio e l'altro, far passare la racchetta attorno al corpo una, due o tre volte!
- Come sopra ma tra un palleggio e l'altro, far passare la racchetta:
 - sotto una gamba;
 - sotto una gamba, poi sotto l'altra.
- Come sopra ma colpire il volano sotto una gamba, sotto l'altra gamba o dietro la schiena.

- Palleggiare a coppie, utilizzando la rotazione, solamente di diritto cercando di tenere in aria il volano più tempo possibile. I due compagni si alternano nel colpire il volano.
- A distanza debita e dietro una linea, palleggiare con un compagno facendo viaggiare il volano da un giocatore all'altro utilizzando solo il diritto. Colpire il volano in timing, frontalmente in affondo con la gamba della racchetta e utilizzando la rotazione dell'avambraccio.
- Colpire un oggetto (un palloncino, una palla leggera o un volano) sospeso sopra la testa utilizzando l'impugnatura di base. Per un'esecuzione corretta del movimento, cercare di colpire l'oggetto sopra/leggermente davanti alla spalla della mano con la racchetta (ad esempio la spalla sinistra per i mancini).

ALLENARE L'IMPUGNATURA CON IL POLLICE

L'impugnatura con il pollice viene utilizzata per giocare tutti i colpi base di rovescio davanti al corpo. Ad esempio i colpi a rete quali: i net shot, gli spin shot, i lift a rete, i kill a rete. Inoltre può essere impiegata per i servizi di rovescio, il drive di rovescio (se colpiti davanti al corpo), il pull di diritto (in situazione di estrema pressione). Il pollice viene posizionato sul retro del manico della racchetta (il lato più largo) con un piccolo spazio tra la mano e il manico.

IMPUGNATURA CON IL POLLICE: COLPO
GIOCATO FRONTALMENTE



IMPUGNATURA CON IL POLLICE: VISTA
NEL DETTAGLIO



IMPUGNATURA CON IL POLLICE:
POSIZIONE DEL POLLICE SUL MANICO





ESERCIZI PRELIMINARI PER L'IMPUGNATURA CON IL POLLICE
(per tutti i seguenti esercizi è possibile utilizzare anche l'impugnatura ad angolo)

- Impugnare la racchetta con il pollice: il dito deve trovarsi nella parte larga del manico.
- Ruotare l'avambraccio all'esterno in modo da avere le nocche rivolte verso l'alto e fuori.
- Palleggiare sul posto.
Utilizzando la rotazione dell'avambraccio, con il dorso della mano rivolto verso l'alto (il pollice si trova nella parte larga del manico) tenendo in aria il volano più tempo possibile.
- Come sopra ma tra un palleggio e l'altro far passare la racchetta attorno al corpo una, due o tre volte!
- Come sopra ma tra un palleggio e l'altro far passare la racchetta:
 - sotto una gamba;
 - sotto una gamba, poi sotto l'altra.
- Come sopra ma tra un palleggio e l'altro, inginocchiarsi su un ginocchio, poi sull'altro, sedersi, coricarsi e rimettersi in piedi.
- Palleggiare a coppie.
Utilizzando la rotazione, solamente di rovescio, cercando di tenere in aria il volano più tempo possibile. I due compagni si alternano nel colpire il volano.
- A distanza debita e dietro una linea, palleggiare con un compagno facendo viaggiare il volano da un giocatore all'altro utilizzando solo il rovescio.
Colpire il volano in timing, frontalmente in affondo con la gamba della racchetta e utilizzando la rotazione dell'avambraccio.

ALLENARE L'IMPUGNATURA AD ANGOLO

L'impugnatura ad angolo viene utilizzata come alternativa per i colpi di rovescio, quando il volano si trova allo stesso livello o leggermente dietro rispetto al giocatore. Tra questi colpi troviamo: il drive (se colpito a lato) la difesa block di rovescio (quando il volano si trova di fianco al corpo), il clear di rovescio, il drop di rovescio, lo smash di rovescio e il pull di rovescio.

Molti giocatori, a rete, anzichè impiegare il grip con il pollice si servono dell'impugnatura ad angolo per giocare il net shot, gli spin shot e i lift di rovescio.

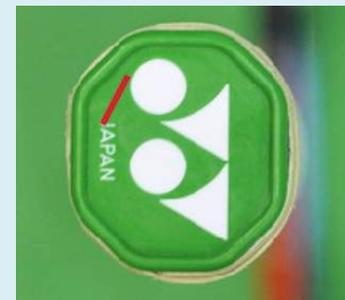
IMPUGNATURA AD ANGOLO: COLPO GIOCATO DI ROVESCIO A FONDO CAMPO (non lontano dal corpo)



IMPUGNATURA AD ANGOLO: VISTA NEL DETTAGLIO



IMPUGNATURA AD ANGOLO: POSIZIONE DEL POLLICE SUL MANICO



ESERCIZI PRELIMINARI PER L'IMPUGNATURA AD ANGOLO: COME ALLENARLA (per i colpi sotto mano a rete fare riferimento agli esercizi per l'impugnatura con il pollice)

- Con la schiena rivolta verso la rete.
Colpire (di rovescio) un oggetto sospeso e posizionato leggermente dietro al corpo, all'altezza della spalla o sopra la testa.
- Con la schiena rivolta verso la rete.
Colpire (di rovescio) un volano lanciato manualmente dal feeder leggermente dietro al corpo, all'altezza della spalla o sopra la testa.
- Un feeder con la racchetta lancia un volano.
Il giocatore, posizionato con la schiena rivolta verso la rete, lo colpisce (di rovescio) leggermente dietro al suo corpo.

ALLENARE L'IMPUGNATURA "A PADELLA"

L'impugnatura "a padella" viene utilizzata per:

- i colpi di diritto a rete quando il volano si trova esattamente di fronte al giocatore (il kill);
- il drive a metà campo di diritto quando il volano è colpito davanti al giocatore;
- i colpi di rovescio a fondo campo quando il volano si trova in posizione molto arretrata rispetto al corpo (ad esempio nel pull drop di rovescio);

IMPUGNATURA A PADELLA: COLPO GIOCATO FRONTALMENTE A RETE DI DIRITTO OPPURE A FONDO CAMPO DI ROVESCIO



IMPUGNATURA A PADELLA: VISTA NEL DETTAGLIO



IMPUGNATURA A PADELLA: POSIZIONE DELLA PUNTA DELLA "V" SULL'OTTAGONO DEL MANICO



ESERCIZI PRELIMINARI PER L'IMPUGNATURA A PADELLA: COME ALLENARLA

- Per gli esercizi sull'impugnatura a padella da utilizzare a rete sul diritto, fare riferimento agli esercizi per:
 - i kill a rete;
 - la sezione "colpire sopra mano".

- Per gli esercizi sull'impugnatura a padella da utilizzare su volani profondi sul rovescio a fondo campo, fare riferimento agli esercizi per:
 - il pull drop di rovescio.



ESERCIZI PRELIMINARI PER I CAMBI D'IMPUGNATURA: COME ALLENARLI

- Palleggiare sul posto.
Tenere in aria il volano utilizzando 5 volte un'impugnatura di base (sul diritto), poi utilizzare per altri 5 palleggi un'impugnatura con il pollice o ad angolo (sul rovescio). Ridurre gradualmente i colpi a 4, 3, 2 e poi 1, in modo da arrivare ad alternare le impugnature a ciascun colpo.
- Colpire il volano lanciato a mano da un feeder.
Ripetere l'azione 5 volte con un'impugnatura di base sul diritto, poi altre 5 volte con un'impugnatura con il pollice o ad angolo sul rovescio. Ridurre gradualmente i colpi a 4, 3, 2 e poi 1, in modo da arrivare ad alternare le impugnature a ciascun colpo.
- Utilizzare un'impugnatura di base.
Colpire un volano sospeso con un colpo sopra la testa di diritto, poi correre in avanti e colpire un volano lanciato manualmente da un feeder utilizzando un'impugnatura con il pollice o a padella.
- Utilizzare un'impugnatura di base.
Colpire un volano sospeso con un colpo sopra la testa di diritto, poi girarsi di 180° e passare all'impugnatura ad angolo per colpire lo stesso volano con un colpo sopra la testa di rovescio.



I COLPI VOLA IN AZZURRO COLOR ARANCIONE

In questa sezione verranno introdotti i primi colpi ideali non solo per i giovanissimi ma anche per un adulto che si avvicina per la prima volta al badminton. Per ciascun colpo, verrà trattato:

- da dove e verso dove viene colpito il volano;
- quando lo si utilizza;
- perché lo si utilizza;
- le varie fasi del colpo (preparazione, backswing, forward swing e follow through);
- come allenarlo;
- suggerimenti, consigli e variazioni (spin, colpi tagliati e finte).

La sezione è caratterizzata da tabelle colorate che dovranno essere così interpretate:

DOVE VIENE INDIRIZZATO IL COLPO		QUANDO SI UTILIZZA IL COLPO		PERCHE' SI UTILIZZA IL COLPO	
LE VARIE FASI DEL COLPO					
PREPARAZIONE		BACKSWING ("la racchetta si allontana dal volano")	FORWARD SWING ("la racchetta si avvicina al volano che viene colpito")	FOLLOW THROUGH (completamento del colpo)	
COME ALLENARE IL COLPO					
SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI					

A) LA FINTA

La capacità di trarre in inganno l'avversario è fondamentale nel badminton. Ogni qualvolta sia possibile, i colpi dovrebbero essere eseguiti in modo da non essere subito identificati. Dovrebbero assomigliare quindi ad altri colpi simili, in modo che l'avversario sia obbligato a "tirare a indovinare". Questo principio è applicabile a tutte le informazioni tecniche riguardanti i colpi.

B) IL COLPO E IL MOVIMENTO

Sebbene questa sezione sia dedicata e si concentri interamente al colpo vero e proprio è importante integrare, prima possibile, i modelli di movimento (passi) negli esercizi. Per farsi un'idea su come fondere insieme colpi e movimenti, fare riferimento alle ultime pagine della dispensa che tratta i metodi d'insegnamento, prestando particolare attenzione all'utilizzo del chaining (la tecnica del concatenamento per l'insegnamento di un'abilità).

C) I COLPI LUNGO LINEA E INCROCIATI

Si può colpire lungo linea o incrociato. I colpi incrociati possono essere eseguiti:

- colpendo il volano davanti al corpo, ad esempio per i lift a rete;
- utilizzando maggiormente la rotazione dell'avambraccio;
- cambiando l'impugnatura per modificare la posizione del piatto corde della racchetta;
- flettendo il polso per modificare la posizione del piatto corde della racchetta;
- tagliando il volano.

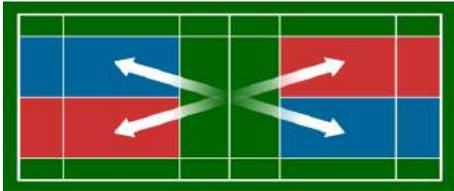
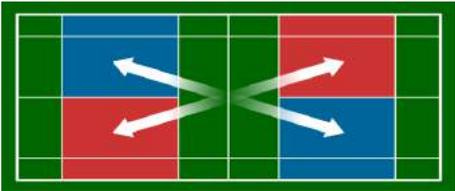
INTRODUZIONE AL SERVIZIO

Il servente, al momento del servizio, non può agire come desidera ma deve attenersi ai regolamenti del gioco.

Di seguito sono riportate le regole in vigore al momento della stesura del manuale, ma è importante che i coach si tengano al passo con le eventuali modifiche apportate a tali regole, mediante il sito web della BWF.

In un servizio corretto:

- nel momento in cui, sia il servente che il ricevente sono pronti per il servizio, nessuno dei due deve ritardare in modo ingiustificato l'esecuzione del servizio. Quando viene completato il movimento all'indietro del piatto corde della racchetta del servente, qualsiasi ritardo nel servizio dovrà essere considerato ingiustificato (fallo);
- il servente e il ricevente devono trovarsi all'interno dei quadrati del campo diagonalmente opposti senza toccare con i piedi le righe che delimitano i quadrati;

Area di servizio per il servizio nel singolare (lunga e stretta)	Area di servizio per il servizio nei doppi (corta e larga)
	

- una parte di entrambi i piedi, sia del servente che del ricevente, deve rimanere in contatto con la superficie del campo, in posizione statica, dall'inizio del servizio sino a quando quest'ultimo viene eseguito;
- la racchetta del servente deve colpire prima la base del volano (il sughero);
- l'intero volano deve trovarsi al di sotto della vita del servente nell'istante in cui viene colpito dalla racchetta di quest'ultimo. Per vita, si deve intendere una linea immaginaria intorno al corpo, all'altezza dell'ultima costola fluttuante del servente;
- lo stelo della racchetta del servente deve puntare verso il basso nell'istante in cui viene colpito il volano;
- il movimento della racchetta del servente deve continuare dall'inizio del servizio a quando quest'ultimo viene eseguito (non sono consentite pause nello swing);
- la traiettoria del volano, dall'uscita della racchetta del servente al momento in cui passa sopra la rete, deve essere ascendente, in modo che, se non venisse intercettato, cadrebbe nel quadrato del servizio del ricevente (all'interno o sulle righe). Quando il giocatore serve non deve mancare il volano.

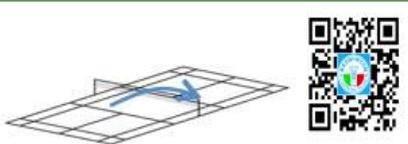
Una volta che i giocatori sono pronti, il primo movimento in avanti della testa della racchetta del servente viene considerato l'inizio del servizio.

Una volta iniziato, il servizio viene considerato eseguito quando il volano viene colpito dalla racchetta del servente o, in un tentativo di servizio, quando il servente manca il volano.

Il servente non deve servire prima che il ricevente sia pronto. Tuttavia, se quest'ultimo ha almeno tentato di intercettare il servizio, viene considerato pronto.

Nel doppio, durante l'esecuzione del servizio, i compagni di squadra possono prendere qualsiasi posizione all'interno dei rispettivi campi, a patto che non coprano la visuale del servente/ricevente avversario.

SERVIZIO CORTO DI ROVESCIO

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO			QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO								
<p>Da regolamento il volano deve viaggiare da un'area di servizio all'altra seguendo una traiettoria diagonale. Il servizio corto di rovescio passa vicino al nastro della rete e atterra al di là della linea di servizio dell'avversario.</p>			<p>All'inizio dello scambio nel doppio e nel singolare maschile. Questo colpo pone il servente in posizione difensiva/neutrale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Per limitare le possibilità di attacco dell'avversario. • Per creare opportunità d'attacco al servente. 								
PER ALLENARE												
				<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="174 850 674 909">PREPARAZIONE</th> <th data-bbox="674 850 1137 909">BACKSWING</th> <th data-bbox="1137 850 1576 909">FORWARD SWING</th> <th data-bbox="1576 850 2065 909">FOLLOW THROUGH</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="174 909 674 1283"> <ul style="list-style-type: none"> • La posizione al servizio può variare, ma la più comune nel doppio è con il piede della racchetta frontale o i piedi paralleli vicino alla "T" del campo. Nel singolo (come in foto) si serve posizionandosi più distante rispetto la linea di servizio solitamente con il piede della racchetta frontale. • Utilizzare un'impugnatura corta (in particolare per i doppi) con il pollice. • Posizionare la testa della racchetta di fronte al ventre e inclinata di circa 45°. • Braccio della racchetta quasi disteso. • Posizionare il volano davanti la racchetta con il sughero rivolto verso le corde. </td> <td data-bbox="674 909 1137 1283"> <ul style="list-style-type: none"> • Pronare l'avambraccio e flettere leggermente il gomito: la racchette si dirige verso il corpo del giocatore. </td> <td data-bbox="1137 909 1576 1283"> <ul style="list-style-type: none"> • Tramite la supinazione dell'avambraccio e la leggera estensione del gomito, portare la racchetta in avanti verso il volano. • Lasciare il volano dalla presa delle dita un istante prima di colpirlo. L'angolo che si genera al momento dell'impatto tra volano e corde della racchetta è quasi retto (leggermente ottuso) per permettere al volano di salire e oltrepassare a filo il nastro della rete. </td> <td data-bbox="1576 909 2065 1283"> <ul style="list-style-type: none"> • Continuare l'azione di spinta in avanti della racchetta. • Posizionare la racchetta davanti al corpo impugnandola con il grip di base. </td> </tr> </tbody> </table>	PREPARAZIONE	BACKSWING	FORWARD SWING	FOLLOW THROUGH	<ul style="list-style-type: none"> • La posizione al servizio può variare, ma la più comune nel doppio è con il piede della racchetta frontale o i piedi paralleli vicino alla "T" del campo. Nel singolo (come in foto) si serve posizionandosi più distante rispetto la linea di servizio solitamente con il piede della racchetta frontale. • Utilizzare un'impugnatura corta (in particolare per i doppi) con il pollice. • Posizionare la testa della racchetta di fronte al ventre e inclinata di circa 45°. • Braccio della racchetta quasi disteso. • Posizionare il volano davanti la racchetta con il sughero rivolto verso le corde. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pronare l'avambraccio e flettere leggermente il gomito: la racchette si dirige verso il corpo del giocatore. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tramite la supinazione dell'avambraccio e la leggera estensione del gomito, portare la racchetta in avanti verso il volano. • Lasciare il volano dalla presa delle dita un istante prima di colpirlo. L'angolo che si genera al momento dell'impatto tra volano e corde della racchetta è quasi retto (leggermente ottuso) per permettere al volano di salire e oltrepassare a filo il nastro della rete. 	<ul style="list-style-type: none"> • Continuare l'azione di spinta in avanti della racchetta. • Posizionare la racchetta davanti al corpo impugnandola con il grip di base.
PREPARAZIONE	BACKSWING	FORWARD SWING	FOLLOW THROUGH									
<ul style="list-style-type: none"> • La posizione al servizio può variare, ma la più comune nel doppio è con il piede della racchetta frontale o i piedi paralleli vicino alla "T" del campo. Nel singolo (come in foto) si serve posizionandosi più distante rispetto la linea di servizio solitamente con il piede della racchetta frontale. • Utilizzare un'impugnatura corta (in particolare per i doppi) con il pollice. • Posizionare la testa della racchetta di fronte al ventre e inclinata di circa 45°. • Braccio della racchetta quasi disteso. • Posizionare il volano davanti la racchetta con il sughero rivolto verso le corde. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pronare l'avambraccio e flettere leggermente il gomito: la racchette si dirige verso il corpo del giocatore. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tramite la supinazione dell'avambraccio e la leggera estensione del gomito, portare la racchetta in avanti verso il volano. • Lasciare il volano dalla presa delle dita un istante prima di colpirlo. L'angolo che si genera al momento dell'impatto tra volano e corde della racchetta è quasi retto (leggermente ottuso) per permettere al volano di salire e oltrepassare a filo il nastro della rete. 	<ul style="list-style-type: none"> • Continuare l'azione di spinta in avanti della racchetta. • Posizionare la racchetta davanti al corpo impugnandola con il grip di base. 									



COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE IL SERVIZIO CORTO DI ROVESCIO

- Un partner, di schiena, piega le ginocchia per raggiungere un'altezza di circa 1,55m (come la rete). Il giocatore posizionato a circa 2 due metri esegue il servizio cercando di far passare il volano a filo testa del partner.
 - Colpire il volano cercando di farlo cadere in un'area prestabilita (un cerchio, una scatola) senza utilizzare la rete.
-
- Divisi in piccole squadre.
Utilizzare il servizio corto cercando di far cadere il volano in diverse aree, ognuna delle quali assegni un punteggio diverso (ad esempio 1 punto=bersaglio largo, 5 punti=bersaglio medio, 10 punti=bersaglio piccolo). Dopo aver colpito il volano, correre in avanti per raccoglierlo e ritornare in posizione di partenza aspettando il proprio turno in coda. Ogni giocatore conterà ogni proprio punto acquisito e alla fine del tempo (ad esempio 3 minuti) la somma di tutti i punti ottenuti dai giocatori decreterà il punteggio totale di squadra.
 - Come sopra ma raggiungere il volano partendo da distante con modelli di movimento tipo: corsa, corsa all'indietro, passi chassè, passo incrociato, ecc ecc...
 - Come sopra.
Raggiungere il volano partendo da distante palleggiando sul posto e in avanzamento solo di diritto, oppure solo di rovescio, oppure entrambi, oppure a coppie con colpi sopra mano tesi, ecc ecc...
-
- In campo, due giocatori uno di fronte all'altro con un bersaglio posizionato vicino alla linea di servizio nell'area di servizio adiacente.
I giocatori servono una volta per uno contando quante volte riusciranno a centrare il bersaglio. Alla fine del tempo (ad esempio 3 minuti) vincerà il giocatore con il maggior numero di bersagli centrati. In caso di pareggio lanciare il volano in aria. La punta indicherà il vincitore. Con il sistema "*chi vince sale e chi perde scende*", il vincitore si muoverà in avanti nel prossimo campo, mentre il perdente indietro per sfidare un nuovo compagno.
-
- Giocare una partita dove sono consentiti solo i servizi corti di rovescio.
Considerare di:
 - permettere ai giocatori di servire nuovamente se il primo servizio corto atterra fuori o in rete;
 - servire in modo alternato per dare ai giocatori le stesse opportunità di allenare il servizio corto;
 - ricevere il servizio in diverse posizioni e con la racchetta in posizione d'attesa orientata in differenti direzioni. Il servente dovrà indirizzare il volano calcolando la diversa posizione del ricevente (ad esempio servire più laterale o più al centro).

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

- Per confondere l'avversario, servire cercando di rendere il servizio corto il più simile possibile al servizio flick.
- In doppio servire indirizzando il volano verso la "T", in modo da poter coprire da entrambi i lati e in egual misura la risposta del ricevente. In ogni modo incoraggiare anche delle variazioni al servizio per disturbare la risposta favorita del servente.
- In singolare servire corto più profondo è un buon metodo per disturbare e limitare la risposta corta vicino la rete del servente.
- Nel singolare è possibile utilizzare un'impugnatura più lunga e il servizio corto può essere indirizzato più profondo oltre la linea di servizio avversaria.

NET SHOT LUNGO LINEA DI ROVESCIO

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
<p>Nel net shot di rovescio il volano viaggia dall'area frontale del campo a quella opposta oltre la rete. Il volano può essere giocato molto corto vicino la rete oppure sempre vicino al nastro ma più profondo per limitare le risposte dell'avversario o disturbarne l'avanzamento.</p>		<p>Nella zona frontale del campo, quando il giocatore impatta sul volano al di sotto dell'altezza del nastro (zona neutrale/difensiva).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Per dirigere l'avversario verso la rete e liberare tutta la parte posteriore del campo avversario. • Per forzare l'avversario ad eseguire un lift in modo da avere più opportunità in attacco.
PER ALLENARE			
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impugnatura rilassata di base. • Tenere la racchetta davanti al corpo. 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pronare l'avambraccio e avanzare "leggeri e rilassati" verso il volano. • Cambiare impugnatura e utilizzare il grip con il pollice oppure ad angolo. • "Presentare" il piatto corde sotto il volano. 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stringere il manico con le dita (importante l'azione del pollice) genera una leggera supinazione sufficiente a far passare il volano oltre la rete. • Impattare sul volano in timing atterrando con il piede della racchetta a terra al momento di colpire o immediatamente dopo aver colpito. 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dopo l'impatto ristabilire l'impugnatura di base e posizionare la racchetta davanti al corpo per anticipare eventuali risposte.



COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE IL NET SHOT DI ROVESCIO

- Adottare l'impugnatura con il pollice (oppure ad angolo) e tenere la racchetta davanti al corpo.
- Il compagno lancia i volani con la mano.
- Il giocatore "tocca" gentilmente i volani per farli volare un poco verso l'alto.
- Inserire degli obiettivi (esempio far cadere il volano in una determinata area). Per le prime volte può non essere utilizzata la rete.

- Adottare l'impugnatura con il pollice (oppure ad angolo) e tenere la racchetta davanti al corpo.
- Il compagno lancia i volani con la mano dall'altra parte della rete.
- Il giocatore "tocca" gentilmente i volani oltre la rete.
- La racchetta del giocatore deve tornare nella posizione di partenza.

- Il giocatore A, posizionato poco dopo la metà campo, lancia i volani oltre la rete (sempre con le mani).
- Il giocatore B esegue il net shot di rovescio cercando di far cadere il volano nell'area frontale del campo.
- Il giocatore A si muove in avanti per afferrare il volano e si può muovere solo dopo che il volano è stato colpito.
- Il giocatore B ha dieci tentativi e riceve un punto se il giocatore A afferra il volano nella parte frontale del campo, tre punti se invece il volano cade a terra.
- Per coinvolgere più giocatori è possibile utilizzare due feeder (giocatore A) e due giocatori B. Tutti e quattro si alterneranno ad ogni lancio/colpo.

- I giocatori A e B eseguono scambi a rete utilizzando solamente il net shot di rovescio.
- I giocatori provano a scoprire gli effetti e le rotazioni del volano cercando di muovere la racchetta da destra verso sinistra (sperimentare e prendere confidenza con gli spin shot).

- Formare due squadre da 3 o 4 giocatori. I componenti dei team sono gli uni di fronte agli altri e separati dalla rete.
- I giocatori eseguono un net shot di rovescio a testa ruotando e spostandosi verso il centro del campo dopo ogni colpo.
- Il volano è considerato fuori se atterra oltre la linea di servizio.

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

Se nei colpi vicino al nastro il volano è fatto ruotare sarà difficile per l'avversario recuperarlo. E' possibile eseguire questo colpo tagliando il volano sotto al sughero e utilizzando un movimento leggermente curvo tipo "semicerchio". Fare riferimento a VOLA CON NOI **ROSSO** per i colpi tagliati a rete (gli spin).

NET SHOT LUNGO LINEA DI DIRITTO

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
<p>Nel net shot di diritto il volano viaggia dall'area frontale del campo a quella opposta oltre la rete. Il volano può essere giocato molto corto vicino la rete oppure sempre vicino al nastro ma più profondo per limitare le risposte dell'avversario o disturbarne l'avanzamento.</p>		<p>Nella zona frontale del campo, quando il giocatore impatta sul volano al di sotto dell'altezza del nastro (zona neutrale/difensiva).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Per dirigere l'avversario verso la rete e liberare tutta la parte posteriore del campo avversario. • Per forzare l'avversario ad eseguire un lift in modo da avere più opportunità in attacco.
PER ALLENARE			
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impugnatura rilassata di base. • Tenere la racchetta davanti al corpo. 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Supinare l'avambraccio e avanzare "leggeri e rilassati" verso il volano. • La racchetta è indirizzata leggermente in diagonale rispetto la rete, in questo modo il polso deve rimanere allineato con l'avambraccio (il tappo del manico è rivolto verso la spalla non della racchetta). • "Presentare" il piatto corde sotto il volano. 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stringere il manico con le dita (importante l'azione dell'indice con il mignolo tenuto libero e rilassato) genera una leggera pronazione sufficiente a far passare il volano oltre la rete. • Impattare sul volano in timing appoggiando il piede della racchetta a terra al momento di colpire o immediatamente dopo aver colpito. 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dopo l'impatto posizionare la racchetta davanti al corpo per anticipare eventuali risposte.



COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE IL NET SHOT DI DIRITTO

- Adottare l'impugnatura di base e tenere la racchetta davanti al corpo.
- Il compagno lancia i volani con la mano.
- Il giocatore "tocca" gentilmente i volani per farli volare un poco verso l'alto.
- Inserire degli obiettivi (esempio far cadere il volano in una determinata area). Per le prime volte può non essere utilizzata la rete.

- Adottare l'impugnatura di base e tenere la racchetta davanti al corpo.
- Il compagno lancia i volani con la mano dall'altra parte della rete.
- Il giocatore "tocca" gentilmente i volani oltre la rete.
- La racchetta del giocatore deve tornare nella posizione di partenza.

- Il giocatore A, posizionato poco dopo la metà campo, lancia i volani oltre la rete (sempre con le mani).
- Il giocatore B esegue il net shot di diritto cercando di far cadere il volano nell'area frontale del campo.
- Il giocatore A si muove in avanti per afferrare il volano e si può muovere solo dopo che il volano è stato colpito.
- Il giocatore B ha dieci tentativi e riceve un punto se il giocatore A afferra il volano nella parte frontale del campo, tre punti se invece il volano cade a terra.
- Per coinvolgere più giocatori è possibile utilizzare due feeder (giocatore A) e due giocatori B. Tutti e quattro si alternano ad ogni lancio/colpo.

- I giocatori A e B eseguono scambi a rete utilizzando solamente il net shot di diritto.
- I giocatori provano a scoprire gli effetti e le rotazioni del volano cercando di muovere la racchetta da destra verso sinistra (sperimentare e prendere confidenza con gli spin shot).

- Formare due squadre da 3 o 4 giocatori. I componenti dei team sono gli uni di fronte agli altri e separati dalla rete.
- I giocatori eseguono un net shot di diritto a testa ruotando e spostandosi verso il centro del campo dopo ogni colpo.
- Il volano è considerato fuori se atterra oltre la linea di servizio.

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

Se nei colpi vicino al nastro il volano è fatto ruotare sarà difficile per l'avversario recuperarlo. E' possibile eseguire questo colpo tagliando il volano sotto al sughero e utilizzando un movimento leggermente curvo tipo "semicerchio". Fare riferimento a VOLA CON NOI **ROSSO** per i colpi tagliati a rete (gli spin).

COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE I NET SHOT E I LIFT MANTENENDO LA STESSA IMPOSTAZIONE TECNICA (per la tecnica dei lift fare riferimento alle prossime due tabelle)

- Chiedere al giocatore, sul lancio del feeder, di eseguire solo net shot di rovescio.
- Come sopra, ma un compagno dietro il giocatore, dovrà urlare "HOP" poco prima che il giocatore tocchi il volano. All'"HOP" il giocatore dovrà eseguire un lift (aumentare la rotazione finale nel backswing) anziché il net.
- Ripetere gli esercizi sul lato del diritto.

- Chiedere al giocatore, sul lancio del feeder, di eseguire solo net shot di rovescio.
- Il feeder, poco prima che il giocatore tocchi il volano, dovrà fare un passo in avanti oppure rimanere sul posto: il giocatore eseguirà il lift se vedrà il feeder avanzare, altrimenti il net shot.
- Ripetere gli esercizi sul lato del diritto.

N.B. Quando il giocatore sarà esperto il feeder potrà muoversi all'ultimo momento e avanzare solo con movimenti meno visibili, ad esempio solo con il piede.

LIFT LUNGO LINEA DI ROVESCIO

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
<p>Il volano viaggia dall'area frontale del campo e atterra a fondo campo. I lift d'attacco superano di poco, scavalcano, l'altezza della racchetta avversaria; i lift difensivi sono molto più alti e profondi.</p>		<ul style="list-style-type: none"> Nella zona frontale del campo. Il lift è d'attacco quando il giocatore impatta sul volano appena al di sotto l'altezza del nastro (zona neutrale). Il lift dovrebbe essere difensivo quando il giocatore impatta sul volano molto al di sotto l'altezza del nastro (zona difensiva). 	<ul style="list-style-type: none"> Il lift d'attacco è utilizzato per indirizzare il volano alle spalle del giocatore e forzarlo a giocare una risposta poco efficace. Il lift difensivo è utilizzato per indirizzare il volano a fondo campo e per dare all'esecutore del colpo più tempo per recuperare la posizione e l'equilibrio.
PER ALLENARE			
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> Impugnatura rilassata di base. Tenere la racchetta davanti al corpo. 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> Pronare l'avambraccio e avanzare "leggeri e rilassati" verso il volano. Cambiare impugnatura e utilizzare il grip con il pollice oppure ad angolo. "Presentare" il piatto corde sotto il volano. Poco prima dell'impatto piegare il gomito e aumentare la pronazione. 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> Supinare l'avambraccio con movimento corto/deciso, utilizzando anche l'azione di spinta del pollice. Impattare sul volano in timing atterrando con il piede della racchetta a terra al momento di colpire o immediatamente dopo aver colpito. 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> Dopo l'impatto "trattenere/fermare" la supinazione. Ristabilire l'impugnatura di base e posizionare la racchetta davanti al corpo.



COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE IL LIFT DI ROVESCIO

- Utilizzando una palla morbida e leggera (o un palloncino) colpirla e indirizzarla contro il muro controllando la traiettoria. La palla può rimbalzare per terra. L'esercizio è utile per imparare ad utilizzare l'impugnatura con il pollice o ad angolo, la rotazione dell'avambraccio e uno swing corto e controllato. Progredire nell'esercizio:
 - eliminando il rimbalzo della palla;
 - sostituendola con il volano.

- Il giocatore **A** nella zona frontale del campo e con i volani in mano li lancia oltre la rete.
- Il giocatore **B** esegue un lift di rovescio cercando di far atterrare il volano a fondo campo.
- Il giocatore **A** deve cercare di correre per recuperare il volano lanciato ma:
 - può partire solo dopo che il volano è stato colpito;
 - non può mai rivolgere le spalle alla rete.
- Il giocatore **B** ha dieci tentativi e riceve un punto se il giocatore **A** afferra il volano nel corridoio finale di fondo campo, tre punti se invece il volano cade a terra.
- Per coinvolgere più giocatori è possibile utilizzare due feeder (giocatore **A**) e due giocatori **B**. Tutti e quattro si alternano ad ogni lancio/colpo.
- Il gioco può essere variato e complicato utilizzando lift lungo linea o incrociati.

- Esercizi di routine che possono essere utilizzati per allenare e migliorare il lift di rovescio sono:
 - due giocatori: uno gioca lift e l'altro drop;
 - tre giocatori: quello a fondo campo solo drop, il compagno sullo stesso lato solo net shot, il terzo giocatore al di là della rete net shot e poi lift;
 - due giocatori: servizio alto, clear, drop, net shot, lift e si riparte dal clear.

- Due giocatori giocano scambi a rete l'uno contro l'altro.
- Quando uno dei due giocatori è pronto e in buona posizione può eseguire il lift di rovescio.
- Lo scambio si gioca liberamente sino alla conclusione del punto a tutto campo.

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

- I lift incrociati sono eseguiti colpendo il volano lateralmente (l'angolo d'impatto tra volano e corde dev'essere acuto), mentre per quelli lungo linea il volano è colpito più basso e al centro del sughero (l'angolo d'impatto tra volano e corde dev'essere quasi retto).
- Un lift alto e molto difensivo tende ad essere eseguito con un movimento più ampio del braccio e una maggiore flessione del gomito.
- Per confondere l'avversario cercare di eseguire per il lift lo stesso movimento preparatorio del net shot.

LIFT LUNGO LINEA DI DIRITTO

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
<p>Il volano viaggia dall'area frontale del campo e atterra a fondo campo. I lift d'attacco superano di poco, scavalcano, l'altezza della racchetta avversaria; i lift difensivi sono molto più alti e profondi.</p>		<ul style="list-style-type: none"> Nella zona frontale del campo. Il lift è d'attacco quando il giocatore impatta sul volano appena al di sotto l'altezza del nastro (zona neutrale). Il lift dovrebbe essere difensivo quando il giocatore impatta sul volano molto al di sotto l'altezza del nastro (zona difensiva). 	<ul style="list-style-type: none"> Il lift d'attacco è utilizzato per indirizzare il volano alle spalle del giocatore e forzarlo a giocare una risposta poco efficace. Il lift difensivo è utilizzato per indirizzare il volano a fondo campo e per dare all'esecutore del colpo più tempo per recuperare la posizione e l'equilibrio.
PER ALLENARE			
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> Impugnatura rilassata di base. Tenere la racchetta davanti al corpo. 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> Supinare l'avambraccio e avanzare "leggeri e rilassati" verso il volano. La racchetta è indirizzata leggermente in diagonale rispetto la rete (in questo modo il polso deve rimanere allineato con l'avambraccio). "Presentare" il piatto corde sotto il volano. Prima dell'impatto estendere il polso. 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> Pronare l'avambraccio con movimento corto/deciso e flettere leggermente il gomito utilizzando per l'azione di spinta sul volano anche l'indice (dito mignolo rilassato). Impattare sul volano in timing atterrando con il piede della racchetta a terra al momento di colpire o immediatamente dopo aver colpito. 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> Dopo l'impatto la pronazione dell'avambraccio continua (sino alla linea mediana del corpo) inducendo la racchetta a salire verso l'alto per poi posizionarsi davanti al corpo.



COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE IL LIFT DI DIRITTO

- Utilizzando una palla morbida e leggera (o un palloncino) colpirla e indirizzarla contro il muro controllando la traiettoria. La palla può rimbalzare per terra. L'esercizio è utile per imparare ad utilizzare l'impugnatura di base, la rotazione dell'avambraccio e uno swing corto e controllato. Progredire nell'esercizio:
 - eliminando il rimbalzo della palla;
 - sostituendola con il volano.

- Il giocatore **A** nella zona frontale del campo e con i volani in mano li lancia oltre la rete.
- Il giocatore **B** esegue un lift di diritto cercando di far atterrare il volano a fondo campo.
- Il giocatore **A** deve cercare di correre per recuperare il volano lanciato ma:
 - può partire solo dopo che il volano è stato colpito;
 - non può mai rivolgere le spalle alla rete.
- Il giocatore **B** ha dieci tentativi e riceve un punto se il giocatore **A** afferra il volano nel corridoio finale di fondo campo, tre punti se invece il volano cade a terra.
- Per coinvolgere più giocatori è possibile utilizzare due feeder (giocatore **A**) e due giocatori **B**. Tutti e quattro si alternano ad ogni lancio/colpo.
- Il gioco può essere variato e complicato utilizzando lift lungo linea o incrociati.

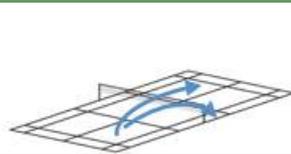
- Esercizi di routine che possono essere utilizzati per allenare e migliorare il lift di diritto sono:
 - due giocatori: uno gioca lift e l'altro drop;
 - tre giocatori: quello a fondo campo solo drop, il compagno sullo stesso lato solo net shot, il terzo giocatore al di là della rete net shot e poi lift;
 - due giocatori: servizio alto, clear, drop, net shot, lift e si riparte dal clear.

- Due giocatori giocano scambi a rete l'uno contro l'altro.
- Quando uno dei due giocatori è pronto e in buona posizione può eseguire il lift di diritto.
- Lo scambio si gioca liberamente sino alla conclusione del punto a tutto campo.

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

- I lift incrociati sono eseguiti colpendo il volano lateralmente (l'angolo d'impatto tra volano e corde dev'essere acuto) mentre per quelli lungo linea il volano è colpito più basso e al centro del sughero (l'angolo d'impatto tra volano e corde dev'essere quasi retto).
- Un lift alto e molto difensivo tende ad essere eseguito con un movimento più ampio del braccio e una maggiore flessione del gomito.
- Per confondere l'avversario cercare di eseguire per il lift lo stesso movimento preparatorio del net shot.

DIFESA BLOCK DI ROVESCIO FUORI DAL CORPO

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
<p>Nel block di rovescio fuori dal corpo il volano viaggia dalla zona centrale del proprio campo alla zona frontale o centrale del campo avversario a seconda della posizione/avanzamento di chi attacca.</p>	 	<p>In situazioni difensive dopo uno smash non di ottima qualità (un attacco poco incidente) al corpo. Sono spesso utilizzati in doppio e meno frequentemente in singolo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Per dare meno possibilità all'avversario di attaccare. • Per creare possibilità di attacco, forzando l'avversario a dirigersi in avanti e inducendolo a giocare lift.
PER ALLENARE			
			
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impugnatura rilassata di base. • Tenere la racchetta davanti al corpo. • Preparare lo split-step difensivo (leggera divaricata). 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se il volano è colpito a lato del corpo utilizzare l'impugnatura di base o quella ad angolo. Utilizzare il grip con il pollice se il volano è colpito frontalmente (il giocatore anticipa la traiettoria dello smash). • Il gomito è posizionato davanti al corpo e risulta piegato o leggermente piegato a seconda se il volano è colpito più o meno fuori dal corpo. • Tramite una piccola pronazione dell'avambraccio "aprire" il piatto corde della racchetta verso il volano. 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distendere il gomito. • Utilizzare il pollice e stringere il manico con le dita genera una leggera supinazione sufficiente a far passare il volano oltre la rete in quanto si sfrutta la velocità del colpo avversario. Il movimento dev'essere corto e controllato. 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ristabilire l'impugnatura di base e posizionare la racchetta davanti al corpo.



COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE IL BLOCK DI ROVESCIO FUORI DAL CORPO

- Senza volano imitare il movimento osservando il coach.
- Provare a riprodurre il movimento senza guardare il coach.
- Provare il movimento ad occhi chiusi cercando di ripetere tutti i singoli movimenti per affinare il feeling.

- Senza la rete e sullo stesso lato del campo.

Il feeder è posto sul corridoio laterale e il giocatore di fronte sul corridoio laterale opposto. Il feeder simula uno smash lanciando il volano sopra la testa. Siccome il lancio manuale non avrà mai la stessa intensità di uno smash reale, il giocatore dovrà utilizzare la tecnica corretta d'impatto (movimento corto e controllato) ed eseguire il block facendo cadere il volano davanti ai piedi del feeder.

N.B. Mantenendo questa idea/filosofia d'esercizio, su uno smash reale, il giocatore utilizzerà la tecnica corretta senza compiere movimenti lunghi al momento dell'impatto. Il colpo risulterà più pulito e il volano maggiormente controllabile

- I giocatori, senza la rete, giocano scambi continui solo utilizzando il block di rovescio fuori dal corpo.

- Il feeder oltre la rete gioca il volano verso il basso (ad esempio un kill) mentre il giocatore a metà campo esegue il block cercando di indirizzare il volano al feeder.
- Come sopra ma con quattro giocatori (due feeder e due giocatori che fanno pratica). Bloccare lungo linea i lanci incrociati e incrociati quelli lungo linea.

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

- Per alzare il volano, difesa lunga di rovescio anziché il block, è necessario colpirlo con vigore sotto/il centro del sughero.
- Per eseguire il drive, anziché il block, colpire forte il volano e utilizzare la rotazione interna e poi esterna dell'avambraccio (come il lancio di un frisbee).

CLEAR LUNGO LINEA DI DIRITTO (per la propedeutica dei colpi sopra la testa fare riferimento a pagina 55)

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
<p>Nel clear di diritto il volano viaggia da fondo campo al fondo campo avversario.</p> <p>I clear difensivi hanno una traiettoria molto alta, mentre quelli d'attacco devono avere una traiettoria sufficientemente alta, scavalcante, per superare la racchetta dell'avversario senza che questo possa intercettare il volano.</p>		<p>A fondo campo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Per dirigere l'avversario a fondo campo e liberare la parte frontale del campo. • I clear d'attacco sono utilizzati per mettere l'avversario sotto pressione e forzarlo a giocare una risposta poco efficace. • I clear difensivi permettono al giocatore di guadagnare tempo e di tornare in posizione ottimale per il colpo successivo.
PER ALLENARE			
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare l'impugnatura di base con una presa rilassata sul manico. • Eseguire un pivot in senso orario per ottenere una postura laterale rispetto il volano. • Il peso del corpo è trasferito sul piede posteriore posto a martello rispetto l'anteriore. • Il gomito si muove dietro e verso fondo campo con la racchetta e mano non della racchetta "che disegnano un triangolo". 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Braccio e avambraccio compiono una supinazione con il gomito e il bacino (lato racchetta) che avanzano. • Il braccio non della racchetta controlla e bilancia l'inizio della rotazione del tronco. • La gamba della racchetta inizia a portarsi in avanti rispetto l'altra gamba. 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Braccio e avambraccio compiono una pronazione (la racchetta avanza) e si estendono verso l'alto per colpire il volano il più alto possibile. • Raggiungere il volano e colpirlo forte leggermente davanti la spalla del braccio della racchetta. • Dopo l'impatto il piede della gamba della racchetta atterra diventando il piede frontale. 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • La pronazione dell'avambraccio continua facendo sì che il dorso della mano sia rivolto verso la linea mediana del corpo. • La racchetta scende ed eseguendo un semicerchio in senso orario (movimento ad "U") torna in posizione "di guardia" davanti al corpo.



COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE IL CLEAR DI DIRITTO

- Da seduti tenere in mano la racchetta vicino alla "T" con l'indice dietro e allungato/"sdraiato" sulla testa del telaio. Toccare un volano con le corde della racchetta.
- Portare indietro il piatto corde utilizzando la rotazione esterna dell'avambraccio. Il compagno di fronte dovrà vedere il tappo del manico.
- Colpire il volano utilizzando la rotazione interna dell'avambraccio. Al termine della pronazione il dorso della mano dovrà essere rivolto all'interno e la racchetta effettuare un movimento a "U" (follow through) in senso orario.

- Sospendere un volano a un'altezza comoda per poterlo colpire.
- Impugnare la racchetta utilizzando il grip di base.
- Alzare il braccio e con il piatto corde della racchetta avvicinarsi al volano.
- Ruotare all'esterno l'avambraccio (supinazione) in modo che la base del manico della racchetta risulti rivolta verso il volano. Si creerà un angolo tra avambraccio e racchetta.
- Eseguire la rotazione interna (pronazione) dell'avambraccio, ed estendendo il braccio verso l'alto colpire il volano.

- Sospendere un volano a un'altezza comoda per poterlo colpire.
- Impugnare la racchetta utilizzando il grip di base.
- Adottare una posizione laterale e rilassata rispetto il volano: il piede della racchetta è posteriore e a martello, gomito dietro/alto, racchetta e mano non della racchetta a disegnare un triangolo.
- Utilizzare la rotazione esterna (supinazione) dell'avambraccio per far sì che la base del manico della racchetta risulti rivolta verso il volano. Si creerà un angolo tra avambraccio e racchetta. Nel frattempo spingere il bacino (lato della racchetta) e avanzare con il gomito alto/in avanti.
- Eseguire la rotazione interna dell'avambraccio, ed estendendo il braccio verso l'alto colpire il volano.

- Sospendere un volano a un'altezza comoda per poterlo colpire.
- Impugnare la racchetta utilizzando il grip di base.
- Adottare una posizione laterale e rilassata rispetto il volano: il piede della racchetta è posteriore e a martello, gomito dietro/alto, racchetta e mano non della racchetta a disegnare un triangolo.
- Utilizzare la rotazione esterna (supinazione) dell'avambraccio per far sì che la base del manico della racchetta risulti rivolta verso il volano. Si creerà un angolo tra avambraccio e racchetta. Nel frattempo spingere il bacino (lato della racchetta) e avanzare con il gomito alto/in avanti.
- Eseguire la rotazione interna (pronazione) dell'avambraccio, ed estendendo il braccio verso l'alto colpire il volano.
- Dopo aver colpito il piede della racchetta da posteriore passa in posizione anteriore (sforbiciata)

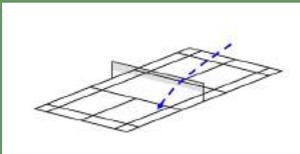
- L'esercizio precedente può essere eseguito anche inserendo il salto a forbice: sarà necessario caricare maggiormente il peso del corpo sulla gamba posteriore ed effettuare la sforbiciata in volo. Durante il salto a forbice il piede non della racchetta passa dalla posizione frontale a quella posteriore ed atterra prima dell'altro piede.

- Eseguire gli stessi esercizi con un feeder che lancia i volani con la mano e poi con la racchetta.

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

- E' importante ricordarsi che i bambini non possono indirizzare il volano da fondo campo a fondo campo avversario e che è quindi una buona idea lasciare che facciano colpi più corti. Non senza insistere sulla lunghezza ma focalizzarsi sull'esecuzione corretta del colpo.
- Rallentare il movimento (lo swing) durante il backswing ed accelerare all'ultimo momento il forwardswing è utile per produrre una finta e destabilizzare l'avversario.

DROP LUNGO LINEA DI DIRITTO

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
<p>Il drop viaggia da fondo campo diretto verso la zona anteriore del campo avversario. I drop lunghi tendono a cadere subito dietro la linea di servizio avversaria, quelli corti tra la linea di servizio e la rete.</p>	 	<p>Per attaccare dalla propria zona di fondo campo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Per muovere l'avversario verso la rete e creare spazio a fondo campo. • Per sbilanciare l'avversario. • Per forzare l'avversario a giocare un lift.
PER ALLENARE			
			
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare l'impugnatura di base con una presa rilassata sul manico. • Eseguire un pivot in senso orario per ottenere una postura laterale rispetto il volano. • Il peso del corpo è trasferito sul piede posteriore posto a martello rispetto l'anteriore. • Il gomito si muove dietro e verso fondo campo con la racchetta e mano non della racchetta "che disegnano un triangolo". 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Braccio e avambraccio compiono una supinazione con il gomito e il bacino (lato racchetta) che avanzano. • Il braccio non della racchetta controlla e bilancia l'inizio della rotazione del tronco. • La gamba della racchetta inizia a portarsi in avanti rispetto l'altra gamba. 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Braccio e avambraccio compiono una pronazione (la racchetta avanza) e si estendono verso l'alto per colpire il volano il più alto possibile. • Poco prima di colpire decelerare la pronazione. • Raggiungere il volano e colpirlo davanti la spalla della racchetta (più avanti rispetto il clear). • Dopo l'impatto il piede della gamba della racchetta atterra diventando il piede frontale. 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • La pronazione dell'avambraccio continua facendo sì che il dorso della mano sia rivolto verso la linea mediana del corpo. • La racchetta scende ed eseguendo un semicerchio in senso orario (movimento ad "U") torna in posizione "di guardia" davanti al corpo.



COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE IL DROP DI DIRITTO

- Tutti gli esercizi per i colpi sopra la testa possono essere utilizzati come propedeutica al drop di diritto.
- Sospendere un volano a un'altezza comoda per poterlo colpire.
- Impugnare la racchetta utilizzando il grip di base.
- Assumere una posizione comoda ed eseguire un passo indietro caricando il peso del corpo sulla gamba posteriore.
- Spingere e ruotare con energia il tronco verso l'alto/in avanti e portare la gamba posteriore frontalmente in modo che diventi la gamba anteriore.
- Saltare e indirizzare la testa della racchetta verso il volano rallentandone la corsa prima di colpire il volano.
- Impugnare la racchetta utilizzando il grip di base.
- Assumere una posizione comoda ed eseguire un passo indietro caricando il peso del corpo sulla gamba posteriore.
- Un feeder, utilizzando un lancio con le mani dal basso verso l'alto, tira il volano in aria.
- Spingere e ruotare con energia il tronco verso l'alto/in avanti e portare la gamba posteriore frontalmente in modo che diventi la gamba anteriore.
- Saltare e indirizzare la testa della racchetta verso il volano rallentandone la corsa prima di colpire il volano.
- Eseguire gli stessi esercizi con un feeder che lancia i volani con la racchetta.
- Aggiungere dei bersagli per incoraggiare il giocatore a eseguire drop con traiettorie diverse e migliorare la precisione.
- Esercizio di routine: servizio - drop – lift e si riparte nuovamente dal drop ecc ecc.
- Giocare partite di singolare o di doppio.
Se lo scambio è vinto con il drop o il colpo successivo il drop (ad esempio lo smash perché probabilmente il lift sarà di scarsa qualità) il giocatore guadagna tre punti.

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

- Per eseguire un drop fintato nelle prime fasi del colpo (prima di colpire) fa intendere all'avversario l'esecuzione di uno smash o un clear, mentre il risultato finale sarà un drop.
Il drop fintato e in generale i colpi fintati sono utili per far perdere l'equilibrio all'avversario.
- **N.B.** I principianti si divertono a sperimentare nuovi colpi, in particolare se tagliati o fintati.
Per questo motivo, nel drop, introdurre sin da subito, sin dai giocatori più piccoli, il taglio del volano sul lato esterno o interno del sughero.



F.I.Ba.
Federazione Italiana Badminton

FEDERAZIONE ITALIANA BADMINTON



ROSSO

Al termine di questo modulo l'allenatore sarà in grado di:

- descrivere e correggere i colpi VOLA IN AZZURRO **ROSSO** e riconoscere:
 - da dove si giocano;
 - quando si giocano;
 - perché si giocano;
 - le varie fasi del colpo;
 - come allenarli.
- riconoscere i collegamenti tra movimenti specifici e situazioni tattiche.

FEDERAZIONE ITALIANA BADMINTON



Colpi consigliati già per gli U9



Colpi consigliati già per gli U11



Colpi consigliati già per gli U13



Colpi consigliati già per gli U15

- Servizio corto di rovescio
- Net shot lungo linea di rovescio
- Net shot lungo linea di diritto
- Lift di rovescio
- Lift di diritto
- Difesa block di rovescio fuori dal corpo
- Clear lungo linea di diritto
- Drop lungo linea di diritto

- Spin shot di rovescio da dentro a fuori
- Spin shot di diritto da dentro a fuori
- Spin shot di diritto da fuori a dentro
- Kill a rete lungo linea di rovescio
- Kill a rete lungo linea di diritto
- Drive lungo linea di rovescio
- Drive lungo linea di diritto
- Difesa block di rovescio per il singolo
- Difesa block di diritto per il singolo
- Drop incrociato tagliato di diritto

- Servizio flick di rovescio
- Servizio corto di diritto
- Servizio flick di diritto
- Servizio alto di diritto
- Net shot incrociato di rovescio
- Net shot incrociato di diritto
- Difesa block incrociata di rovescio per il singolo
- Difesa block incrociata di diritto per il singolo
- Smash lungo linea di diritto
- Drop lungo linea tagliato di diritto (lato rovescio)

- Spin shot di rovescio da fuori a dentro
- Difesa drive di rovescio
- Difesa lunga di rovescio
- Drop lungo linea tagliato di diritto
- Drop incrociato tagliato di diritto (lato rovescio)
- Clear ritardato
- Stick smash
- Clear di rovescio
- Pull drop lungo linea di rovescio
- Pull drop lungo linea di diritto

I COLPI VOLA IN AZZURRO COLOR ROSSO

In questa sezione verranno introdotti i colpi successivi a VOLA CON NOI **ARANCIONE**.
Per ciascun colpo, verrà trattato:

- da dove e verso dove viene colpito il volano;
- quando lo si utilizza;
- perché lo si utilizza;
- le varie fasi del colpo (preparazione, backswing, forward swing e follow through);
- come allenarlo;
- suggerimenti, consigli e variazioni (spin, colpi tagliati e finte).

La sezione è caratterizzata da tabelle colorate che dovranno essere così interpretate:

DOVE VIENE INDIRIZZATO IL COLPO		QUANDO SI UTILIZZA IL COLPO		PERCHE' SI UTILIZZA IL COLPO
LE VARIE FASI DEL COLPO				
PREPARAZIONE	BACKSWING (“la racchetta si allontana dal volano”)	FORWARD SWING (“la racchetta si avvicina al volano che viene colpito”)	FOLLOW THROUGH (completamento del colpo)	
COME ALLENARE IL COLPO				
SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI				

A) LA FINTA

La capacità di trarre in inganno l'avversario è fondamentale nel badminton. Ogni qualvolta sia possibile, i colpi dovrebbero essere eseguiti in modo da non essere subito identificati. Dovrebbero assomigliare quindi ad altri colpi simili, in modo che l'avversario sia obbligato a “tirare a indovinare”. Questo principio è applicabile a tutte le informazioni tecniche riguardanti i colpi.

B) IL COLPO E IL MOVIMENTO

Sebbene questa sezione sia dedicata e si concentri interamente al colpo vero e proprio è importante integrare, prima possibile, i modelli di movimento (passi) negli esercizi. Per farsi un'idea su come fondere insieme colpi e movimenti, fare riferimento alle ultime pagine della dispensa che tratta i metodi d'insegnamento, prestando particolare attenzione all'utilizzo del chaining (la tecnica del concatenamento per l'insegnamento di un'abilità).

C) I COLPI LUNGO LINEA E INCROCIATI

Si può colpire lungo linea o incrociato. I colpi incrociati possono essere eseguiti:

- colpendo il volano davanti al corpo, ad esempio per i lift a rete;
- utilizzando maggiormente la rotazione dell'avambraccio;
- cambiando l'impugnatura per modificare la posizione del piatto corde della racchetta;
- flettendo il polso per modificare la posizione del piatto corde della racchetta;
- tagliando il volano.

COME ALLENARE: PROPEDEUTICA PER ALLENARE GLI SPIN SHOT DI ROVESCIO E DI DIRITTO

- Il giocatore impugnando la racchetta sulla T del telaio palleggia sul posto di rovescio o di diritto utilizzando la rotazione dell'avambraccio. Quando è in buona posizione sperimenta a tagliare il volano da dentro a fuori di rovescio o di diritto. Il taglio deve assomigliare a un movimento stile "semicerchio" eseguito tramite contenute supinazioni (per il rovescio) o pronazioni (per il diritto).
- Come l'esercizio precedente, ma sperimentare il taglio di diritto da fuori a dentro.

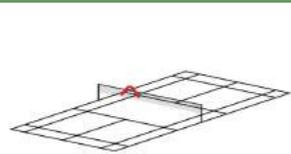
- A coppie impugnando la racchetta sulla T: un giocatore esegue netshot di diritto e il compagno spin shot di rovescio da dentro a fuori. Si gioca senza rete.
- Invertire i ruoli e sperimentare anche il taglio di diritto da fuori a dentro.

- In tre/quattro: uno due giocatori allungano la racchetta davanti a se e simulano la rete. I compagni giocano netshot o spinshot cercando di tenere il volano in gioco il più a lungo possibile.

- Ripetere gli esercizi precedenti ma con la racchetta impugnata normalmente (fare fede alle spiegazioni delle prossime tabelle per la spiegazione delle fasi del colpo)

N.B. I principianti si divertono a sperimentare nuovi colpi, in particolare se tagliati o fintati. Per questo motivo, quando s'insegna il palleggio sul posto con i lift e net shot, introdurre sin da subito, sin dai giocatori più piccoli, tutti gli spin.

SPIN SHOT DI ROVESCIO DA DENTRO A FUORI

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO	
<p>Nello spin shot di rovescio il volano viaggia dall'area frontale del campo a quella opposta oltre la rete. Uno spin di qualità tocca il nastro o comunque rimane subito al di là di quest'ultimo.</p>		 	<ul style="list-style-type: none"> • In attacco e per tenere il volano vicino la rete. • Sovente quando ci si muove diagonalmente verso il volano. • Sovente quando il volano proviene diagonalmente dal campo avversario. 	<ul style="list-style-type: none"> • Per forzare l'avversario all'errore o ad una risposta non controllata. • Per indurre l'avversario a giocare un lift corto.
PER ALLENARE				
				
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impugnatura rilassata di base. • Tenere la racchetta davanti al corpo. 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pronare l'avambraccio e avanzare "leggeri e rilassati" verso il volano. • Passare a un'impugnatura con il pollice oppure ad angolo. • La testa della racchetta è diretta verso la rete e punta leggermente all'interno rispetto il punto d'impatto. 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muovere la testa della racchetta da dentro a fuori per tagliare il volano. • La racchetta, grazie alla leggera supinazione dell'avambraccio, crea un piccolo movimento a semicerchio. • Colpire il volano nel punto più basso del semicerchio o poco prima. Dopo l'impatto non accentuare la supinazione. 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al termine della contenuta supinazione posizionare la racchetta alta davanti al corpo e impugnarla con il grip di base per anticipare eventuali risposte. 	
	<p>SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il volano ruota in senso orario quindi i giocatori destri eseguiranno questo colpo rinforzando la naturale rotazione del volano stesso. • Appoggiare il piede a terra al momento di colpire o immediatamente dopo aver colpito. 			

SPIN SHOT DI DIRITTO DA DENTRO A FUORI

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
<p>Nello spin shot di diritto il volano viaggia dall'area frontale del campo a quella opposta oltre la rete. Uno spin di qualità tocca il nastro o comunque rimane subito al di là di quest'ultimo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Quando il volano è intercettato vicino la rete. • Sovente quando ci si muove diagonalmente verso il volano. • Sovente quando il volano proviene diagonalmente dal campo avversario. 	<ul style="list-style-type: none"> • Per forzare l'avversario all'errore o ad una risposta non controllata. • Per indurre l'avversario a giocare un lift corto.
PER ALLENARE			
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impugnatura rilassata di base. • Tenere la racchetta davanti al corpo. 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Supinare l'avambraccio e avanzare "leggeri e rilassati" verso il volano. • La racchetta è indirizzata leggermente in diagonale rispetto la rete, in questo modo il polso deve rimanere allineato con l'avambraccio (il tappo del manico è rivolto verso la spalla non della racchetta). • La testa della racchetta è diretta leggermente all'interno rispetto il punto d'impatto. 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muovere la testa della racchetta da dentro a fuori per tagliare il volano. • La racchetta, grazie alla leggera pronazione dell'avambraccio, crea un piccolo movimento a semicerchio. • Colpire il volano nel punto più basso del semicerchio o poco prima. Dopo l'impatto non accentuare la pronazione. 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al termine della contenuta pronazione posizionare la racchetta alta davanti al corpo per anticipare eventuali risposte.
	<p>SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il volano ruota in senso orario quindi i giocatori destri eseguiranno questo colpo contrastando la naturale rotazione del volano stesso. 		



COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE LO SPIN SHOT DI ROVESCIO E DIRITTO DA DENTRO A FUORI

- Il giocatore partendo dalla T, esegue i colpi a rete puliti (net shot senza taglio) di rovescio e di diritto. Il feeder lancia i volani lontani dal nastro a destra, sinistra e senza variazioni.
- Il giocatore partendo dalla T, esegue gli spin shot di rovescio e di diritto. Il feeder lancia i volani vicino il nastro a destra, a sinistra e senza variazioni.
- Come sopra ma il feeder può lanciare i volani vicino o lontano dal nastro. Il giocatore dovrà fare la scelta giusta.
VARIANTE: il feeder potrà poi lanciaarli più volte a destra o sinistra.
- Drop net incrociato: il giocatore (**A**) esegue il drop incrociato e il feeder (**B**) deve bloccare sempre lungo linea vicino la rete oppure più lontano.
A dopo il drop, dovrà scegliere il colpo a rete più adatto.
Dopo il net shot o lo spin, **B** alza sempre alto lungo linea (non troppo a fondo campo); l'esercizio continua con la possibilità per **A** di provare il colpo a rete sull'altro lato.
N.B. **A** sta allenando i colpi a rete, fare passare i drop!
- 5' partita 2vs1: i due feeder (**A** e **B**) sono posti uno a rete e uno a fondo campo.
A farà solo drop preferendo quelli incrociati e variandoli in corti e lunghi, mentre **B** a rete giocherà sempre e solo corto lungolinea.
Il giocatore (**C**) dovrà sempre partire oltre la T e sui drop decidere di:
 - giocare spin shot se il drop è incrociato e corto (più facile farlo in questa situazione);
 - giocare pulito a rete (net shot) se il drop è lontano dalla rete;
 - rialzare se il drop è veloce oppure se si è arrivati troppo bassi sul volano.Quando **C** gioca a rete, dovrà farlo sempre lungolinea e al massimo per tre volte consecutive, dopo di che dovrà alzare (ma potrà farlo anche dopo uno o due giocate corte).
La partita incomincia con **C** che esegue il servizio lungo. Da qui in poi, ognuno dovrà cercare di fare al meglio il suo compito.
Saranno assegnati solo i punti conquistati da **C** vicino la rete. Errori di drop, lift, servizio, non saranno conteggiati.
Alla fine dei 5' il giocatore dovrà ricordarsi i punti conquistati e toccherà a uno dei due feeder provare a far meglio.
Alla fine di tutte e tre le partite, l'allenatore assegnerà un premio al vincitore oppure una simpatica penitenza all'ultimo classificato.
- 10' 1vs1(2): si gioca una normale partita a metà campo lungo linea tra due giocatori.
A come feeder contro **B**. **C** è il secondo feeder ed è appaiato sull'altro lato rispetto ad **A**. La partita non assegna punti, inutile quindi forzare, ma pensare a costruire il dopo.
A e **B** iniziano a giocare su metà campo. **B** quando lo ritiene opportuno, potrà giocare un drop/stick incrociato. Il secondo feeder (**C**), sull'altro lato rispetto ad **A**, dovrà sempre bloccare lungolinea a rete (a volte più corto, a volte più lungo).
Da questo momento ha inizio la partita a tutto campo 2vs1 con **A** e **C** che dovranno rimanere sempre appaiati sulle proprie metà campo. **B** otterrà:
 - 3 punti se seguendo il drop/stick incrociato chiuderà lo scambio con lo spin verso fuori;
 - 2 punti se chiuderà lo scambio in quattro colpi totali (il conteggio dei colpi parte dopo il drop/stick incrociato);
 - 1 punto se chiuderà lo scambio oltre quattro colpi totali;
 - 0 punti se perderà lo scambio (**GIOCARE CON PAZIENZA**).Se durante la partita a metà campo **B** sbaglierà il drop/stick incrociato riceverà -1 punto (**CONSAPEVOLEZZA NEL GIOCARE INCROCIATO AL MOMENTO GIUSTO E SICUREZZA**).
Concluso lo scambio a tutto campo si riparte giocando nuovamente a metà campo.
Terminato il tempo **B** dovrà tenere a mente i punti conquistati perché, a conclusione delle partite effettuate anche dai compagni, l'allenatore premierà il primo classificato o darà una simpatica penitenza all'ultimo.
La stessa partita si giocherà poi sull'altro lato.



VARIAZIONE: terminato lo scambio a tutto campo, **A** e **B** potranno passare a giocare sull'altra metà campo; in questo modo **B** giocherà il drop/stick incrociato alternandolo una volta da destra e una volta da sinistra avendo quindi la possibilità di fare spin sia sul diritto che sul rovescio.

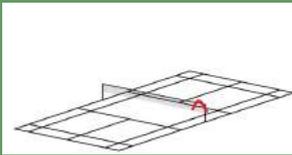
- Partita 1vs1 senza smash.

Ogni qualvolta i giocatori colpiranno il nastro con spin shot a rete e il volano passerà nella metà campo avversaria, lo scambio terminerà immediatamente, anche se l'avversario riuscirà a rimettere il volano in gioco.

I giocatori riceveranno -1 punto a ogni stupido errore vicino la rete, quali: spin da posizioni impossibili, o quando sarebbe stato meglio alzare o giocare più sicuro/puliti con il net shot. (si premia immediatamente la precisione e la scelta tattica e si "punisce" quella sbagliata).

N.B. Per le prime volte, sarebbe ottimale che l'allenatore o un terzo giocatore vicino al campo rimarcasse le giuste scelte dei giocatori a rete, oppure le scelte errate.

SPIN SHOT DI DIRITTO DA FUORI A DENTRO

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
<p>Nello spin shot di diritto il volano viaggia dall'area frontale del campo a quella opposta oltre la rete. Uno spin di qualità tocca il nastro o comunque rimane subito al di là di quest'ultimo.</p>		  <ul style="list-style-type: none"> • Quando il volano è intercettato vicino la rete. • Sovente quando ci si muove lungo linea verso il volano (ad esempio muovendosi lungo linea per rispondere a un colpo lungo linea). Si può utilizzare anche sul lato del rovescio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Per forzare l'avversario all'errore o ad una risposta non controllata. • Per indurre l'avversario a giocare un lift corto.
PER ALLENARE			
 <p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impugnatura rilassata di base (per un colpo più performante orientare il grip in senso antiorario di circa 30°). • Tenere la racchetta davanti al corpo. 	 <p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nella prima fase del backswing dirigere la racchetta direttamente verso la rete come se si dovesse "tagliarla" dall'alto verso il basso. • Nell'avanzare verso la rete l'avambraccio compie una leggera supinazione. 	 <p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muovere la testa della racchetta da fuori a dentro per tagliare il volano. • La racchetta, grazie alla supinazione dell'avambraccio, crea un piccolo movimento a semicerchio. • Colpire il volano nel punto più basso del semicerchio o poco prima estendendo il polso. Dopo l'impatto non accentuare la supinazione. 	 <p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dopo l'impatto posizionare la racchetta alta davanti al corpo per anticipare eventuali risposte.
	<p>SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il volano ruota in modo naturale in senso orario quindi i giocatori destri eseguiranno questo colpo rinforzando la naturale rotazione del volano stesso. • Per allenare la fase diretta di backswing, limitando movimenti ampi e circolari, richiedere al giocatore di: <ul style="list-style-type: none"> - partire con la racchetta di guardia; - avanzare verso il volano; - colpirlo con il telaio del piatto corde senza eseguire la supinazione. <p>Questo movimento stile "schermata" aiuta il giocatore a comprendere meglio la fase di backswing, importantissima per la buona riuscita del colpo.</p>		



COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE LO SPIN SHOT DI DIRITTO DA FUORI A DENTRO

- Il giocatore partendo parallelo al corridoio laterale, esegue una serie di colpi net shot (senza taglio) di diritto. Il feeder, posizionato di fronte al giocatore, lancia i volani lontani dal nastro.
- Il giocatore partendo parallelo al corridoio laterale, esegue una serie di spin shot di diritto da fuori a dentro. Il feeder, posizionato di fronte al giocatore, lancia i volani vicino il nastro.
- Come sopra ma il feeder può lanciare i volani vicino o lontano la rete. Il giocatore dovrà fare la scelta giusta.
- Drop net lungo linea: il giocatore (**A**) esegue il drop lungo linea e il feeder (**B**) deve bloccare sempre lungo linea vicino la rete oppure più lontano.
A dopo il drop dovrà scegliere il colpo a rete più adatto: spin shot o net shot.
Dopo il net shot o lo spin, **B** alza sempre alto lungo linea (non troppo a fondo campo) per far ripartire la routine con il drop di **A**.
N.B. Stiamo allenando i colpi a rete, fare passare i drop!
- 5' partita 2vs1: i due feeder (**A** e **B**) sono posti uno a rete e uno a fondo campo.
A potrà fare solo drop (dal lato di rovescio preferire quelli lungo linea), mentre **B** a rete giocherà sempre e solo corto lungolinea.
Il giocatore (**C**) dovrà sempre partire oltre la T (sul suo lato di diritto potrà partire più lateralmente visto che il drop sarà spesso lungo linea) e decidere di:
 - giocare spin shot da fuori a dentro sui drop corti e lungolinea (ideale per questo tipo di taglio) oppure spin verso fuori se il drop è incrociato;
 - giocare pulito a rete (net shot) se il drop è lontano dalla rete;
 - rialzare se il drop è veloce oppure se si è arrivati troppo bassi sul volano.Quando **C** gioca a rete dovrà farlo sempre lungo linea e al massimo per tre volte consecutive, dopo di che dovrà alzare (ma potrà farlo anche dopo uno o due giocate corte).
La partita incomincia con **C** che esegue il servizio lungo. Da qui in poi, ognuno dovrà cercare di fare al meglio il suo compito.
Saranno assegnati solo i punti conquistati da **C** vicino la rete. Errori di drop, lift, servizio, non saranno conteggiati.
Alla fine dei 5' **C** dovrà ricordarsi i punti conquistati e toccherà a uno dei due feeder provare a far meglio.
Alla fine di tutte e tre le partite, l'allenatore assegnerà un premio al vincitore oppure una simpatica penitenza all'ultimo classificato.
- 10' 1vs1(2): si gioca una normale partita a metà campo incrociato tra due giocatori.
A come feeder contro **B**. **C** è il secondo feeder ed è appaiato sull'altro lato rispetto ad **A**. La partita non assegna punti, inutile quindi forzare, ma pensare a costruire il drop.
A e **B** iniziano a giocare su metà campo con **B** sul lato del diritto. Quando **B** lo ritiene opportuno, potrà giocare un drop/stick lungo linea. Il secondo feeder (**C**), sull'altro lato rispetto ad **A**, dovrà sempre bloccare lungolinea a rete (a volte più corto, a volte più lungo).
Da questo momento ha inizio la partita a tutto campo 2vs1 con **A** e **C** che dovranno rimanere sempre appaiati sulle proprie metà campo. **B** otterrà:
 - 3 punti se seguendo il drop/stick lungo linea chuderà lo scambio con lo spin shot di diritto da fuori a dentro;
 - 2 punti se chiuderà lo scambio in quattro colpi totali (il conteggio dei colpi parte dopo il drop/stick incrociato);
 - 1 punto se chiuderà lo scambio oltre quattro colpi totali;
 - 0 punti se perderà lo scambio (**GIOCARE CON PAZIENZA**).Se durante la partita a metà campo **B** sbaglierà il drop/stick lungo linea riceverà -1 punto (**SICUREZZA**).
Concluso lo scambio a tutto campo si riparte giocando nuovamente a metà campo.
Terminato il tempo **B** dovrà tenere a mente i punti conquistati perché, a conclusione delle partite effettuate anche dai compagni, l'allenatore premierà il primo classificato o darà una simpatica penitenza all'ultimo.

- Partita 1vs1 senza smash.
Ogni qualvolta i giocatori colpiranno il nastro con spin shot di diritto da fuori a dentro e il volano passerà nella metà campo avversaria, lo scambio terminerà immediatamente, anche se l'avversario riuscirà a rimettere il volano in gioco.
I giocatori riceveranno -1 punto a ogni stupido errore vicino la rete, quali: spin da posizioni impossibili, o quando sarebbe stato meglio alzare o giocare più sicuro/puliti con il net shot.
(si premia immediatamente la precisione e la scelta tattica e si "punisce" la scelta sbagliata).
N.B. Per le prime volte, sarebbe ottimale che l'allenatore o un terzo giocatore vicino al campo rimarcasse le giuste scelte dei giocatori a rete, oppure le scelte errate.

SPIN SHOT CHE RINFORZANO LA NATURALE ROTAZIONE DEL VOLANO (il volano ruota in senso orario se lo si guarda dirigersi in volo verso il giocatore)

Per i giocatori destri

- Spin shot di rovescio da dentro a fuori
- Spin shot di diritto da fuori a dentro

Per i giocatori mancini

- Spin shot di rovescio da fuori a dentro (colpo VOLA IN AZZURRO celeste)
- Spin shot di diritto da dentro a fuori



SPIN SHOT CONTRO LA NATURALE ROTAZIONE DEL VOLANO (il volano ruota in senso orario se lo si guarda dirigersi in volo verso il giocatore)

Per i giocatori destri

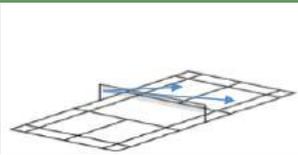
- Spin shot di rovescio da fuori a dentro (colpo VOLA IN AZZURRO celeste)
- Spin shot di diritto da dentro a fuori

Per i giocatori mancini

- Spin shot di rovescio da dentro a fuori
- Spin shot di diritto da fuori a dentro



KILL A RETE LUNGO LINEA DI ROVESCIO

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
<p>Il volano, scagliato molto velocemente verso il basso, viaggia dall'area vicino la rete e può atterrare da al di là della linea del servizio, sino a fondo campo. Il kill può essere indirizzato utilizzando tutto il rettangolo di gioco, corpo dell'avversario compreso.</p>	 	<p>A rete e quando il punto d'impatto sul volano è sopra l'altezza del nastro (zona d'attacco).</p>	<p>Per chiudere lo scambio o forzare l'avversario a giocare una risposta poco efficace.</p>
PER ALLENARE			
			
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impugnatura rilassata di base. • Tenere la racchetta davanti al corpo. 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alzare e flettere il gomito dirigendo in avanti la spalla della racchetta. • Pronare l'avambraccio. • Cambiare impugnatura e utilizzare il grip con il pollice (è possibile cambiare il grip anche durante l'inizio della fase di forward swing). 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distendere il braccio verso la rete supinando l'avambraccio. • Colpire energeticamente il volano utilizzando anche l'azione di spinta del pollice e compiendo uno swing corto e controllato. 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare l'effetto "rimbalzo" (utile per non toccare la rete) ovvero colpire con decisione il volano e poi "trattenere" lo slancio in avanti della racchetta. • Riposizionare la racchetta velocemente davanti al corpo con l'impugnatura di base in modo che sia pronta per il colpo successivo.



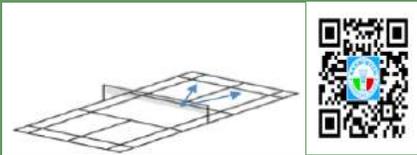
COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE IL KILL DI ROVESCIO

- Senza volano imitare il movimento osservando il coach e poi provare a riprodurlo senza guardarlo.
 - Provare il movimento ad occhi chiusi cercando di ripetere tutti i singoli movimenti per affinare il feeling.
-
- Provare il colpo con un feeder che lancia i volani con la mano (non utilizzare la rete).
 - Prestare attenzione alla posizione del feeder che dovrebbe essere in posizione di sicurezza e istruire il giocatore a non colpirlo.
 - Un terzo giocatore potrebbe raccogliere i volani (ad esempio inserendoli in un tubo) per evitare i tempi morti durante il cambio di ruoli tra feeder e giocatore.
-
- Ripetere l'esercizio precedente ma con la rete (per i giocatori più giovani abbassare l'altezza della rete).
-
- Lanciare i volani a differenti altezze in modo che il giocatore possa scegliere se giocare un net shot/spin shot oppure un kill.

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

- Vicino la rete lo swing del kill deve essere molto corto e rapido.
- Quando il volano è molto vicino al nastro è sconsigliato colpirlo frontalmente. Cercare di tagliarlo un poco con movimento parallelo la rete (tipo spazzole del tergicristallo) per evitare di toccare il nastro.
- E' molto efficace cercare di colpire con il volano il corpo dell'avversario, come anche variare la direzione del colpo eseguendolo sia lungo linea che incrociato.

KILL A RETE LUNGO LINEA DI DIRITTO

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
<p>Il volano, scagliato molto velocemente verso il basso, viaggia dall'area vicino la rete e può atterrare da al di là della linea del servizio, sino a fondo campo. Il kill può essere indirizzato utilizzando tutto il rettangolo di gioco, corpo dell'avversario compreso.</p>		<p>A rete e quando il punto d'impatto sul volano è sopra l'altezza del nastro (zona d'attacco).</p>	<p>Per chiudere lo scambio o forzare l'avversario a giocare una risposta poco efficace.</p>
PER ALLENARE			
			
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impugnatura rilassata di base. • Tenere la racchetta davanti al corpo. 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alzare e flettere il gomito dirigendo in avanti la spalla della racchetta. • Supinare leggermente l'avambraccio per permettere al polso di estendersi. • Cambiare impugnatura e utilizzare il grip a padella. 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distendere il braccio verso la rete pronando l'avambraccio. • Colpire energeticamente il volano utilizzando anche l'azione di spinta dell'indice e compiendo uno swing corto e controllato. 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare l'effetto "rimbalzo" (utile per non toccare la rete) ovvero colpire con decisione il volano e poi "trattenere" lo slancio in avanti della racchetta. • Riposizionare la racchetta velocemente davanti al corpo con l'impugnatura di base in modo che sia pronta per il colpo successivo.



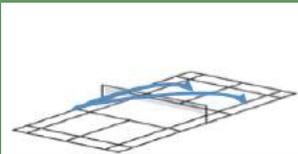
COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE IL KILL DI DIRITTO

- Senza volano imitare il movimento osservando il coach e poi provare a riprodurlo senza guardarlo.
 - Provare il movimento ad occhi chiusi cercando di ripetere tutti i singoli movimenti per affinare il feeling.
-
- Provare il colpo con un feeder che lancia i volani con la mano (non utilizzare la rete).
 - Prestare attenzione alla posizione del feeder che dovrebbe essere in posizione di sicurezza e istruire il giocatore a non colpirlo.
 - Un terzo giocatore potrebbe raccogliere i volani (ad esempio inserendoli in un tubo) per evitare i tempi morti durante il cambio di ruoli tra feeder e giocatore.
-
- Ripetere l'esercizio precedente ma con la rete (per i giocatori più giovani abbassare l'altezza della rete).
-
- Lanciare i volani a differenti altezze in modo che il giocatore possa scegliere se giocare un net shot/spin shot oppure un kill.

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

- Vicino la rete lo swing del kill deve essere molto corto e rapido.
- Quando il volano è molto vicino al nastro è sconsigliato colpirlo frontalmente.
Cercare di tagliarlo un poco con movimento parallelo la rete (tipo spazzole del tergicristallo) per evitare di toccare il nastro.
- E' molto efficace cercare di colpire con il volano il corpo dell'avversario, come anche variare la direzione del colpo eseguendolo sia lungo linea che incrociato.

DRIVE LUNGO LINEA DI ROVESCIO

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
<p>Il drive di rovescio è un colpo teso che tende a viaggiare da metà campo verso la metà campo/fondo campo avversario.</p>	 	<p>In situazione neutrale quando il volano non è abbastanza alto per attaccare ma neanche troppo basso da dover difendere.</p> <p>E' giocato sul lato di rovescio, ma può essere utilizzato anche quando il volano è diretto al corpo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Per concedere meno possibilità d'attacco all'avversario. • Per creare situazioni d'attacco indirizzando il volano nelle zone libere del campo avversario oppure al corpo.
PER ALLENARE			
			
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impugnatura rilassata di base. • Tenere la racchetta davanti al corpo. 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alzare e piegare il gomito dirigendolo davanti e verso la linea mediana del corpo. • Pronare l'avambraccio. • Adottare il grip con il pollice (è possibile cambiare il grip anche durante l'inizio della fase di forward swing) se il volano è colpito frontalmente, altrimenti utilizzare il grip ad angolo se il volano è colpito a lato. 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distendere il braccio verso il volano supinando l'avambraccio. • Avanzando con la racchetta in avanti colpire energeticamente il volano utilizzando anche l'azione di spinta del pollice. Lo swing potrà essere corto e controllato oppure più ampio a seconda della situazione di gioco (nel doppio i movimenti sono più corti e rapidi). 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare l'effetto "rimbalzo" (se lo swing sarà controllato) ovvero colpire con decisione il volano e poi "trattenere" lo slancio in avanti della racchetta. • Riposizionare la racchetta velocemente davanti al corpo con l'impugnatura di base in modo che sia pronta per il colpo successivo.



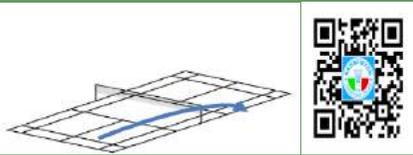
COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE IL DRIVE DI ROVESCIO

- Senza volano imitare il movimento osservando il coach.
- Provare a riprodurre il movimento senza guardare il coach.
- Provare il movimento ad occhi chiusi cercando di ripetere tutti i singoli movimenti per affinare il feeling.
- Provare ad esercitarsi colpendo un volano sospeso in aria (legato al soffitto con uno spago) eseguendo il movimento del drive.
- Senza la rete e con un feeder che lancia i volani a mano simulando il drive, provare il colpo (per non essere colpito, assicurarsi che il feeder lanci leggermente in posizione laterale e dal lato non della racchetta del giocatore).
- I giocatori, senza la rete, giocano scambi continui solo eseguendo il drive di rovescio.
- Il feeder, al di là della rete, lancia il volano con le mani da sopra la testa indirizzandolo a circa un metro da terra. Il giocatore ribatte il lancio eseguendo drive lungo linea o incrociati.

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

- Se il volano da colpire è vicino il corridoio laterale, è possibile eseguire il drive eseguendo un pivot e affondo con il piede della racchetta rivolto verso la linea laterale.
- Il "grip ad angolo" potrebbe essere utilizzato se il volano è laterale rispetto al corpo o se si vuole giocare un drive incrociato.
- Se non si dispone di molto tempo l'avambraccio non potrà eseguire una completa pronazione nella fase di backswing, quindi l'angolo tra il braccio e la racchetta sarà maggiore.
- Il movimento del drive dev'essere molto corto se il volano è colpito di fronte al corpo.
- Rallentare/ammortizzare l'impatto sul volano se si vuole eseguire un block a rete.

DRIVE LUNGO LINEA DI DIRITTO

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
<p>Il drive di diritto è un colpo teso che tende a viaggiare da metà campo verso la metà campo/fondo campo avversario.</p>		<p>In situazione neutrale quando il volano non è abbastanza alto per attaccare ma neanche troppo basso da dover difendere.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Per concedere meno possibilità d'attacco all'avversario. • Per creare situazioni d'attacco indirizzando il volano nelle zone libere del campo avversario oppure al corpo.
PER ALLENARE			
			
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impugnatura rilassata di base. • Tenere la racchetta davanti al corpo. 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alzare e piegare il gomito dirigendolo davanti e all'esterno rispetto la spalla della racchetta. • Supinare leggermente l'avambraccio per permettere al polso di estendersi. • Adottare il grip a padella se il volano è colpito frontamente, altrimenti mantenere il grip di base se il volano è colpito a lato (in questo caso l'avambraccio dovrà eseguire una supinazione più marcata). 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distendere il braccio verso il volano pronando l'avambraccio. • Avanzando con la racchetta in avanti colpire energeticamente il volano utilizzando anche l'azione di spinta dell'indice. Lo swing potrà essere corto e controllato oppure più ampio a seconda della situazione di gioco (nel doppio i movimenti sono più corti e rapidi). 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare l'effetto "rimbalzo" (se lo swing sarà controllato) ovvero colpire con decisione il volano e poi "trattenere" lo slancio in avanti della racchetta. • Riposizionare la racchetta velocemente davanti al corpo con l'impugnatura di base in modo che sia pronta per il colpo successivo.



COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE IL DRIVE DI DIRITTO

- Senza volano imitare il movimento osservando il coach.
- Provare a riprodurre il movimento senza guardare il coach.
- Provare il movimento ad occhi chiusi cercando di ripetere tutti i singoli movimenti per affinare il feeling.
- Provare ad esercitarsi colpendo un volano sospeso in aria (legato al soffitto con uno spago) eseguendo il movimento del drive.
- Senza la rete e con un feeder che lancia i volani a mano simulando il drive, provare il colpo (per non essere colpito, assicurarsi che il feeder lanci leggermente in posizione laterale e dal lato non della racchetta del giocatore).
- I giocatori, senza la rete, giocano scambi continui solo eseguendo il drive di diritto.
- Il feeder, al di là della rete, lancia il volano con le mani da sopra la testa indirizzandolo a circa un metro da terra. Il giocatore ribatte il lancio eseguendo drive lungo linea o incrociati.

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

- Il "grip a padella" può essere utilizzato quando il volano è colpito davanti al corpo.
- Se non si dispone di molto tempo l'avambraccio non potrà eseguire una completa supinazione nella fase di backswing, quindi l'angolo tra il braccio e la racchetta sarà maggiore.
- Rallentare/ammortizzare l'impatto sul volano se si vuole eseguire un block a rete.



COME ALLENARE: PROPEDEUTICA PER ALLENARE LA POSIZIONE DI DIFESA

- I giocatori sperimentano il movimento di squat per allenare la tecnica corretta.

Esercitazioni:

- scendere con i glutei sino a toccare una sedia posta dietro il giocatore;
- con un muro posto dietro e a distanza di un piede, scendere con i glutei sino a toccarlo;
- prendere un bastone di scopa o la racchetta e impugnarla davanti allo sterno: scendere con i glutei sino a raggiungere la posizione di squat facendo toccare il bastone/racchetta a terra.

- I giocatori sperimentano il movimento di squat combinato allo split difensivo (divaricata con piedi paralleli + squat).

- Correndo lentamente per la palestra i giocatori al segnale del coach eseguono split difensivo + squat.
- Ripetere come sopra ma correndo lentamente all'indietro.
- Ripetere correndo lentamente in avanti e dopo ogni split difensivo + squat ripartire correndo lentamente all'indietro.

- Posizionarsi non davanti la rete da badminton: il giocatore esegue lo split difensivo + squat quando il feeder "carica" verso dietro con il braccio il lancio del volano.
Al lancio difendere block lungo linea di rovescio. Il volano deve cadere di fronte al feeder in quanto il lancio manuale non è potente e il giocatore in difesa non potrà sfruttare l'energia del colpo avversario.
- Come sopra ma difendendo di diritto.
- Alternando il rovescio e il diritto.

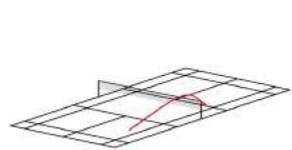
N.B. Mantenendo questa idea/filosofia d'esercizio, su uno smash reale, il giocatore utilizzerà la tecnica corretta senza compiere movimenti lunghi al momento dell'impatto. Il colpo risulterà più pulito e il volano maggiormente controllabile

- Per ulteriori esercizi per la difesa fare riferimento alle tabelle COME ALLENARE poste dopo la spiegazione dei colpi.

DIFESA BLOCK DI ROVESCIO PER IL SINGOLO

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
<p>Da metà campo all'area frontale del campo A seconda della situazione di gioco, la difesa potrebbe anche essere indirizzata più profonda per disturbare la discesa verso la rete dell'attaccante.</p>		<p>In risposta ad uno smash angolato.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Per tentare di passare dalla difesa all'attacco. • Per aumentare la distanza che l'avversario dovrà coprire dopo l'esecuzione di uno smash incrociato (o lungolinea) e la successiva discesa verso la rete. • Per negare all'avversario un possibile attacco.
PER ALLENARE			
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare un'impugnatura rilassata di base. • Posizionare la racchetta davanti al corpo o leggermente verso il lato di rovescio se si è compresa la direzione dello smash. • Eseguire un ampio split step parallelo + squat quando l'avversario sta per colpire il volano o al momento del colpo. 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantenere l'impugnatura di base oppure utilizzare il grip ad angolo. • Affondo laterale con la gamba non della racchetta. • Pronare leggermente l'avambraccio. • Il movimento parte dalla spalla: la racchetta dev'essere direttamente indirizzata a fianco del giocatore (immaginare che vi siano due muri con la racchetta posta nel mezzo). 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare il pollice e stringere il manico con le dita genera una leggera supinazione sufficiente a far passare il volano oltre la rete (si sfrutta la velocità del colpo avversario). 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dopo l'impatto ruotare il tronco, ristabilire l'impugnatura di base e posizionare la racchetta davanti al corpo.
<p>SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Per impedire che l'avversario dopo lo smash giochi uno spin shot a rete, eseguire un block distante dal nastro. 			

DIFESA BLOCK DI DIRITTO PER IL SINGOLO

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
<p>Da metà campo all'area frontale del campo. A seconda della situazione di gioco, la difesa potrebbe anche essere indirizzata più profonda per disturbare la discesa verso la rete dell'attaccante.</p>	 	<p>In risposta ad uno smash angolato.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Per tentare di passare dalla difesa all'attacco. • Per aumentare la distanza che l'avversario dovrà coprire dopo l'esecuzione di uno smash incrociato e la successiva discesa verso la rete. • Per negare all'avversario un possibile attacco.
PER ALLENARE			
			
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare un'impugnatura rilassata di base. • Posizionare la racchetta davanti al corpo o leggermente verso il lato di diritto se si è compresa la direzione dello smash. • Eseguire un ampio split step parallelo + squat quando l'avversario sta per colpire il volano o al momento del colpo. 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantenere l'impugnatura di base. • Affondo laterale con la gamba della racchetta. • Supinare leggermente l'avambraccio. • Il movimento parte dalla spalla: la racchetta dev'essere direttamente indirizzata a fianco del giocatore (immaginare che vi siano due muri con la racchetta posta nel mezzo). 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare l'indice e stringere il manico con le dita genera una leggera pronazione sufficiente a far passare il volano oltre la rete (si sfrutta la velocità del colpo avversario). 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dopo l'impatto ruotare il tronco e posizionare la racchetta davanti al corpo.
<p>SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Per impedire che l'avversario dopo lo smash giochi uno spin shot a rete, eseguire un block distante dal nastro. • E' possibile utilizzare l'impugnatura con il pollice per far cadere il volano "a piombo" oltre la rete. In questo caso colpire il volano con una leggera azione di spalla, pensando di "farlo rimbalzare sulle corde". 			



COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE LE DIFESE BLOCK DI ROVESCIO E DI DIRITTO

- Il giocatore **A**, al centro del campo, prova il block di rovescio su volani lanciati con la mano dal feeder **B**.
B, posizionato oltre la rete, simula lo smash (utile che **B** lanci da un rialzo).
B, lanciando dal centro, simulerà smash con traiettoria incrociata con differenti velocità e angolazioni. **A**, a seconda dello smash, dovrà cercare di variare i block difendendo più vicino al nastro oppure più lontano, eseguendo lo split step parallelo + squat e l'affondo con la sinistra per volani poco angolati, oppure con la destra per volani più angolati (per i mancini i passi sono al contrario).
- Come sopra.
A allena il block di diritto ed esegue lo split step parallelo + squat e un piccolo affondo con la gamba destra se lo smash è poco angolato, oppure un piccolo passo chassè e l'affondo sempre con la destra se lo smash è più vicino la linea (per i mancini i passi sono al contrario).
- Come sopra ma ora **B** può lanciare a destra o a sinistra, variando sempre velocità e lateralità (volani più o meno angolati).
N.B. In tutti e tre gli esercizi, **B** non deve lanciare a ripetizione, ma deve aspettare che **A** torni sempre al centro e abbia il tempo di ragionare sul colpo appena effettuato ed eventualmente ricevere un feedback dal coach o dal feeder stesso.
- **A** dall'area di diritto, gioca un servizio alto incrociato.
B a fondo campo esegue lo smash lungo linea e **A** prova:
 - 1) a giocare block di rovescio vicino al nastro se lo smash lo permette (smash non troppo forte e angolato);
 - 2) a giocare block di rovescio lontano dal nastro se lo smash non lo permette (smash forte e angolato);

In entrambe le soluzioni 1 e 2 un secondo feeder **C** posto a rete giocherà solo netshot (non vicino al nastro), **A** giocherà un lift lungo linea e ripartirà la routine.
B deve variare lo smash per aiutare il giocatore ad effettuare la scelta corretta.
- Eseguire lo stesso esercizio ma provarlo sul lato della difesa block di diritto.
- Come sopra ma ora **A** serve alto lungo linea da destra e **B** attacca incrociato dal lato del rovescio.
A, dopo il block di rovescio e il netshot di **C**, alzerà sempre alto incrociato per far ripartire la routine.
- Come sopra ma **A** serve alto lungo linea da sinistra e **B** attacca sempre incrociato sul lato di diritto di **A**.
- Ora **A** cercherà di alzare sempre a fondo campo.
B dopo l'attacco cercherà di seguire sempre lo smash lungo linea e provare a giocare:
 - 1) kill o spin se arriverà alto a rete e se il block di **A** non sarà di buona qualità;
 - 2) net shot se non arriverà alto a rete e se il block di **A** sarà di buona qualità;
 - 3) block/drive lontano dalla rete se la difesa di **A** sarà lontana dal nastro.

Nella soluzione 1, dopo il kill lo scambio finisce e il giocatore **A** riceverà un feedback immediato quale: difesa di bassa qualità, oppure era meglio giocare un block più profondo.
Sempre nella soluzione 1 dopo lo spin sia **A** che **B** provano a giocare a rete con spin o net shot sino a che uno dei due giocatori non sbaglia.
Nella soluzione 2, dopo il net shot di **B**, **A** rialzerà alto a fondo campo lungo linea per far ripartire la routine. Il feedback immediato è: buona difesa.
Nella soluzione 3 **A** e **B** ingaggiano un duello in drive sino all'errore di uno dei due giocatori.
N.B.: siccome è **B** che corre di più, far durare poco l'esercizio, dopo di che invertire i ruoli. Si gioca tenendo i punti.
- Eseguire lo stesso esercizio ma provarlo sul lato del diritto.



- Come sopra ma ora oltre a **B** c'è un terzo giocatore **C** posizionato a lato di **B**.
A potrà decidere di giocare:

- 1) difesa alta lungo linea o drive lungo linea se **C** dopo lo smash di **B** farà un passo avanti (**C** deve muoversi in anticipo per aiutare **A**);
- 2) giocare difesa corta lungo linea vicino al nastro o lontano dal nastro se **C** non si muove oppure indietreggia (**C** deve muoversi in anticipo per aiutare **A**).

Nella soluzione 1 in caso di drive **A** e **C** ingaggiano un duello, sino a quando **C** bloccherà corto e **A** rialzerà lungo linea per far partire la routine. In caso di difesa lunga di **A**, **B** continuerà ad attaccare.

Nella soluzione 2, **A** e **C** giocano a rete e provano a vincere il punto. **A**, quando vorrà o se in difficoltà, potrà decidere di alzare e far ripartire la routine.

- Come sopra ma **A** nelle soluzioni 1 e 2 potrà rialzare dalla rete sia lungo linea che incrociato. In questo modo sposterà la contesa sull'altro lato e potrà allenare i block sia di rovescio che di diritto.

- Partita a metà campo 1vs1 a 7 punti. A lato del campo ci sono 6 carte da gioco: 3 di colore rosso e 3 di colore nero. Mescolare le carte.

Prima dell'inizio del gioco **A** e **B** pescano una carta a testa e non la mostrano all'avversario. Con la carta rossa non si ha nessuna restrizione, con la carta nera, sullo smash avversario, bisognerà sempre giocare il block lungo linea.

Chi vince la partita guadagna 1 punto. Ad ogni nuova partita si pesca una nuova carta. Vince chi arriva per primo a 5 punti (cinque partite vinte).

N.B. Scoprire la carta avversaria e giocare d'anticipo è lo scopo del gioco: chi ha scoperto che l'avversario ha la carta rossa potrà bleffare difendendo anche corto, ma soprattutto dovrà seguire lo smash per avvantaggiarsi a rete. Chi ha la carta nera dovrà cercare di difendere bene, giocando block vicino al nastro oppure più lontano a seconda degli spostamenti dell'avversario, della qualità dello smash e al proprio posizionamento in difesa.

- Partita a tutto campo: **A** gioca su un campo regolare, mentre il campo di **B** è senza parte avanti.

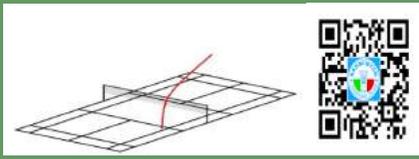
A gioca libero, mentre **B** non può giocare lo smash e in difesa può solo fare block lungo linea. **B** avrà così la chance di provare e allenare la difesa corta variandola a seconda dello smash e dei movimenti di **A**.

A guadagna 1 punto extra se dopo lo smash chiude lo scambio con il kill.

B guadagna 2 punti extra se vince lo scambio direttamente con il block corto lungo linea o nei successivi due colpi personali dopo il block.

Si gioca partite a tempo di 5', dopo di che si invertono i ruoli.

DROP INCROCIATO TAGLIATO DI DIRITTO (per la propedeutica dei colpi sopra la testa fare riferimento a pagina 55)

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
<p>Dal lato di diritto a fondo campo alla parte frontale o di metà campo diagonalmente opposta.</p>		<p>In risposta a un lift o un clear.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Per tentare di vincere immediatamente il punto. • Per forzare l'avversario a colpire il volano basso e in ritardo. • Per mantenere l'attacco.
			
PER ALLENARE			
			
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare l'impugnatura di base con una presa rilassata sul manico. • Eseguire un pivot in senso orario per ottenere una postura laterale rispetto il volano. • Il peso del corpo è trasferito sul piede posteriore posto a martello rispetto l'anteriore. • Il gomito si muove dietro e verso fondo campo con la racchetta e mano non della racchetta "che disegnano un triangolo". 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Braccio e avambraccio compiono una supinazione con il gomito e il bacino (lato racchetta) che avanzano. • Il braccio non della racchetta controlla e bilancia l'inizio della rotazione del tronco. • La gamba della racchetta inizia a portarsi in avanti rispetto l'altra gamba. 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Braccio e avambraccio compiono una pronazione (la racchetta avanza) e si estendono verso l'alto per colpire il volano il più alto possibile. • Mediante una nuova rapida supinazione dell'avambraccio tagliare il volano all'esterno/parte alta (il lato del sughero rivolto verso il corridoio laterale del campo). Il polso leggermente flessa nel finale del colpo può dare una traiettoria più incidente al volano. • Dopo l'impatto il piede della gamba della racchetta atterra diventando il piede frontale. 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dopo l'impatto la supinazione finale porta la racchetta a scendere verso il basso controlateralmente. • Posizionare la racchetta davanti al corpo.



COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE IL DROP INCROCIATO TAGLIATO DI DIRITTO

- Impugnando la racchetta sulla T alzare il volano palleggiando di rovescio o di diritto: quando un palleggio raggiunge un'altezza sufficiente ed il volano è posto verticalmente sopra la spalla della racchetta, alzare il braccio e tagliare il volano esternamente utilizzando solo la supinazione dell'avambraccio. Eseguire l'esercizio senza la rete.
- Come sopra ma impugnando la racchetta normalmente. Eseguire l'esercizio senza la rete.
- Come sopra ma eseguendo tutto il movimento del colpo sopra la testa: supinazione (backswing), pronazione + supinazione (forwardswing).
- Il giocatore **A**, posizionato già nell'angolo di diritto, gioca un normale drop lungo linea per sentire la sensazione di questo colpo prima di provare quello incrociato tagliato. Il feeder **B**, sull'altro campo, lancia i volani nell'angolo.
- Come sopra ma ora **A** prova ad eseguire solo il drop incrociato tagliato.
- Come sopra ma ora **A** parte dal centro campo e prova a giocare il colpo eseguendo i passi. Il feeder lancia molti volani (multifeeding) ma deve anche fare delle pause e intervalli in modo che il giocatore possa valutare ogni colpo.
- Come sopra ma ora **A** ora sceglie se fare un drop lungo linea oppure incrociato tagliato a seconda del lancio del feeder e della propria posizione sul volano.
- Con un solo volano: **A** sceglie se fare un drop lungo linea oppure incrociato tagliato. **B** ribatte sempre profondo a fondo campo nell'angolo di diritto. La buona riuscita del drop tagliato di **A** si avrà se **B**, in partenza, perderà l'equilibrio perché sorpreso nel ricevere il drop incrociato tagliato piuttosto che quello lungo linea.
- Partita lungo linea su metà campo.
Chi è sul lato del diritto ha il vantaggio di giocare sempre per primo il drop incrociato tagliato spostando la partita sull'altro lato; a questo punto si continuerà a giocare lungolinea sino a quando non sarà l'altro giocatore a cambiare nuovamente lato del campo con il drop incrociato tagliato.
Il giocatore che incrocia guadagna:
 - 3 punti se il drop incrociato tagliato è immediatamente vincente (clean point oppure l'avversario sbaglia);
 - 2 punti se vince lo scambio chiudendo con il primo colpo personale dopo il drop;
 - 1 punto se entrambi i giocatori vincono lo scambio senza che si siano verificate le due possibilità precedenti.**N.B.** Per far sì che i giocatori abbiano più chance per incrociare giocare la partita senza smash.
- **A** è posizionato al centro campo verso l'angolo di diritto e può giocare in tutto il campo avversario. **B** ribatterà tutti i colpi sempre nell'angolo a fondo campo di diritto di **A**. **A** avrà molte occasioni per giocare il colpo perché **B** in questo esercizio sarà sotto pressione.
- Come sopra ma tenendo i punti che **A** può guadagnare solo giocando il drop tagliato immediatamente vincente (clean point o l'avversario che sbaglia). Si gioca a tempo per 5 minuti dopo di che **A** e **B** si invertono i ruoli. Giocare più partite. Alla fine dell'esercizio vince il giocatore con la somma di punti maggiore conquistata durante tutti gli incontri a tempo.
- Partita su tutto campo.



B, durante lo scambio, se riceverà un colpo nel suo angolo a rete di diritto dovrà sempre alzare alto incrociato; in questo modo **A** durante la partita avrà più chance di provare il drop tagliato incrociato.

Il secondo set si cambia e sarà **A** ad avere "l'obbligo".

N.B: l'obbligo può essere diverso, ad esempio:

- durante lo scambio alzare sempre lungo linea dall'angolo a rete di rovescio;
- durante lo scambio giocare sempre clear incrociato dall'angolo a fondo di diritto;
- ecc ecc...

- Partita normale su tutto campo.
Entrambi i giocatori guadagnano:

- 3 punti se il drop incrociato tagliato è immediatamente vincente (clean point oppure l'avversario sbaglia);
- -1 punto se il drop incrociato tagliato finisce fuori o in rete perché provato sotto pressione (errore tattico).

E' importante che fuori dal campo il coach o un compagno attribuisca il -1 (da non assegnare se il drop è sbagliato da una buona posizione perché i giocatori stanno allenando il colpo).

N.B. Se **A** e **B** sono giocatori esperti e sanno eseguire bene il drop incrociato tagliato riceveranno -1 se il colpo, giocato in buona posizione, finirà fuori o in rete (concetto di unforced error su situazione favorevole di gioco) e -2 se il colpo finirà fuori o in rete perché provato sotto pressione (errore tattico).

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

- Molti giocatori preferiscono adattare l'impugnatura verso un grip impugnato leggermente con il pollice.
Devono essere consapevoli, al momento di colpire, che l'avversario potrebbe accorgersi di questa variazione e anticipare il drop tagliato.
- Il volano potrebbe essere indirizzato fuori se è molto tagliato e impattato vicino alla linea mediana del campo.
- Il colpo è meno riconoscibile se dopo l'impatto si riesce a far scendere la racchetta NON controlateralmente con il corpo indirizzato frontale.
L'intenzione è quella di mostrare all'avversario uno smash lungo linea. Utilizzando questa tecnica l'impatto sul volano è molto corto e la racchetta dovrebbe simulare un movimento come per "frustare un cavallo".
- Se il colpo è ben riuscito è una buona idea dirigersi verso la parte frontale del campo dove probabilmente sarà indirizzata la risposta dell'avversario.



F.I.Ba.
Federazione Italiana Badminton

FEDERAZIONE ITALIANA BADMINTON



VERDE



Al termine di questo modulo l'allenatore sarà in grado di:

- descrivere e correggere i colpi VOLA IN AZZURRO VERDE e riconoscere:
 - da dove si giocano;
 - quando si giocano;
 - perché si giocano;
 - le varie fasi del colpo;
 - come allenarli.
- riconoscere i collegamenti tra movimenti specifici e situazioni tattiche.

FEDERAZIONE ITALIANA BADMINTON



Colpi consigliati già per gli U9



Colpi consigliati già per gli U11



Colpi consigliati già per gli U13



Colpi consigliati già per gli U15

- Servizio corto di rovescio
- Net shot lungo linea di rovescio
- Net shot lungo linea di diritto
- Lift di rovescio
- Lift di diritto
- Difesa block di rovescio fuori dal corpo
- Clear lungo linea di diritto
- Drop lungo linea di diritto

- Spin shot di rovescio da dentro a fuori
- Spin shot di diritto da dentro a fuori
- Spin shot di diritto da fuori a dentro
- Kill a rete lungo linea di rovescio
- Kill a rete lungo linea di diritto
- Drive lungo linea di rovescio
- Drive lungo linea di diritto
- Difesa block di rovescio per il singolo
- Difesa block di diritto per il singolo
- Drop incrociato tagliato di diritto

- Servizio flick di rovescio
- Servizio corto di diritto
- Servizio flick di diritto
- Servizio alto di diritto
- Net shot incrociato di rovescio
- Net shot incrociato di diritto
- Difesa block incrociata di rovescio per il singolo
- Difesa block incrociata di diritto per il singolo
- Smash lungo linea di diritto
- Drop lungo linea tagliato di diritto (lato rovescio)

- Spin shot di rovescio da fuori a dentro
- Difesa drive di rovescio
- Difesa lunga di rovescio
- Drop lungo linea tagliato di diritto
- Drop incrociato tagliato di diritto (lato rovescio)
- Clear ritardato
- Stick smash
- Clear di rovescio
- Pull drop lungo linea di rovescio
- Pull drop lungo linea di diritto



I COLPI VOLA IN AZZURRO COLOR VERDE

In questa sezione verranno introdotti I colpi successivi di VOLA CON NOI **ARANCIONE** e **ROSSO**.
Per ciascun colpo, verrà trattato:

- da dove e verso dove viene colpito il volano;
- quando lo si utilizza;
- perché lo si utilizza;
- le varie fasi del colpo (preparazione, backswing, forward swing e follow through);
- come allenarlo;
- suggerimenti, consigli e variazioni (spin, colpi tagliati e finte).

La sezione è caratterizzata da tabelle colorate che dovranno essere così interpretate:

DOVE VIENE INDIRIZZATO IL COLPO		QUANDO SI UTILIZZA IL COLPO		PERCHE' SI UTILIZZA IL COLPO	
LE VARIE FASI DEL COLPO					
PREPARAZIONE		BACKSWING (“la racchetta si allontana dal volano”)	FORWARD SWING (“la racchetta si avvicina al volano che viene colpito”)	FOLLOW THROUGH (completamento del colpo)	
COME ALLENARE IL COLPO					
SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI					

C) LA FINTA

La capacità di trarre in inganno l'avversario è fondamentale nel badminton. Ogni qualvolta sia possibile, I colpi dovrebbero essere eseguiti in modo da non essere subito identificati. Dovrebbero assomigliare quindi ad altri colpi simili, in modo che l'avversario sia obbligato a “tirare a indovinare”. Questo principio è applicabile a tutte le informazioni tecniche riguardanti I colpi.

B) IL COLPO E IL MOVIMENTO

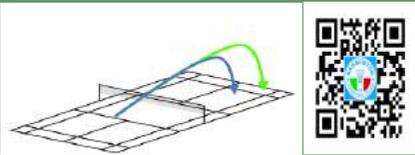
Sebbene questa sezione sia dedicata e si concentri interamente al colpo vero e proprio è importante integrare, prima possibile, i modelli di movimento (passi) negli esercizi. Per farsi un'idea su come fondere insieme colpi e movimenti, fare riferimento alle ultime pagine della dispensa che tratta i metodi d'insegnamento, prestando particolare attenzione all'utilizzo del chaining (la tecnica del concatenamento per l'insegnamento di un'abilità).

C) I COLPI LUNGO LINEA E INCROCIATI

Si può colpire lungo linea o incrociato. I colpi incrociati possono essere eseguiti:

- colpendo il volano davanti al corpo, ad esempio il lift a rete;
 - utilizzando maggiormente la rotazione dell'avambraccio;
 - cambiando l'impugnatura per modificare la posizione del piatto corde della racchetta;
 - flettendo il polso per modificare la posizione del piatto corde della racchetta;
 - tagliando il volano.
-

SERVIZIO FLICK DI ROVESCIO

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO	
<p>In diagonale e a fondo campo. in singolo il servizio può finire nel corridoio di fondo. Nei doppi il corridoio di fondo è considerato fuori, al contrario dei corridoi laterali (che non valgono nei singoli).</p>			<ul style="list-style-type: none"> • All'inizio dello scambio. • Questo colpo pone il servente in posizione difensiva/neutrale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Per forzare l'avversario a giocare da fondo campo. • Fintando un servizio corto di rovescio, ma poi eseguendo un servizio flick, l'obiettivo del servente è ingannare e far perdere l'equilibrio all'avversario.
PER ALLENARE				
				
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • La posizione al servizio può variare, ma la più comune nel doppio è con il piede della racchetta frontale o i piedi paralleli vicino alla "T" del campo. Nel singolo (come in foto) si serve posizionandosi più distante rispetto la linea di servizio solitamente con il piede della racchetta frontale. • Utilizzare un'impugnatura corta (in particolare per i doppi) con il pollice. • Posizionare la racchetta di fronte al ventre e inclinata di circa 45°. • Posizionare il volano davanti la racchetta con il sughero rivolto verso le corde. 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pronare l'avambraccio e flettere leggermente il gomito: la racchette si dirige lentamente verso il corpo del giocatore. 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eseguire una lenta e immediatamente fulminea supinazione dell'avambraccio, combinata all'estensione del gomito. Lo swing lento e poi veloce è utile per far credere all'avversario la ricezione di un servizio corto di rovescio. • Lasciare il volano dalla presa delle dita un istante prima di colpirlo. L'angolo che si genera al momento dell'impatto tra volano e corde della racchetta è ottuso per permettere al volano di compiere una traiettoria verso l'alto. 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Continuare l'azione di spinta in avanti della racchetta. • Posizionare la racchetta davanti al corpo impugnandola con il grip di base. 	



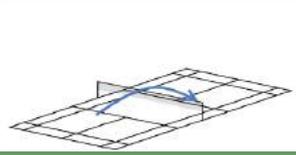
COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE IL SERVIZIO FLICK DI ROVESCIO

- Colpire il volano cercando di farlo cadere in un'area prestabilita (un cerchio, una scatola) senza utilizzare la rete. Assicurarsi che la distanza dal bersaglio sia sufficiente per eseguire il servizio flick.
- Divisi in piccole squadre.
Utilizzare il servizio flick cercando di far cadere il volano in diverse aree, ognuna delle quali assegni un punteggio diverso (ad esempio 1 punto=bersaglio largo, 5 punti=bersaglio medio, 10 punti=bersaglio piccolo). Dopo aver colpito il volano, correre in avanti per raccoglierlo e ritornare in posizione di partenza aspettando il proprio turno in coda. Ogni giocatore conterà ogni proprio punto acquisito e alla fine del tempo (ad esempio 3 minuti) la somma di tutti i punti ottenuti dai giocatori decreterà il punteggio totale di squadra. Assicurarsi che la distanza dal bersaglio sia sufficiente per eseguire il servizio flick.
- In campo, due giocatori uno di fronte all'altro con un bersaglio posizionato vicino alla linea di fondo campo nella propria area di servizio.
I giocatori servono una volta per uno contando quante volte riusciranno a centrare il bersaglio. Alla fine del tempo (ad esempio 3 minuti) vincerà il giocatore con il maggior numero di bersagli centrati. In caso di pareggio lanciare il volano in aria. La punta indicherà il vincitore. Con il sistema *"chi vince sale e chi perde scende"*, il vincitore si muoverà in avanti nel prossimo campo, mentre il perdente indietro per sfidare un nuovo compagno.
- Come sopra ma raggiungere il volano partendo da distante con modelli di movimento tipo: corsa, corsa all'indietro, passi chassè, passo incrociato, ecc ecc...
- Come sopra.
Raggiungere il volano partendo da distante palleggiando sul posto e in avanzamento solo di diritto, oppure solo di rovescio, oppure entrambi, oppure a coppie con colpi sopra mano tesi, ecc ecc...
- Giocare una partita dove sono consentiti solo i servizi flick di rovescio.
Considerare di:
 - permettere ai giocatori di servire nuovamente se il primo servizio flick atterra fuori o in rete;
 - servire in modo alternato per dare ai giocatori le stesse opportunità di allenare il servizio flick;
 - ricevere il servizio in diverse posizioni e con la racchetta in posizione d'attesa orientata in differenti direzioni. Il servente dovrà indirizzare il volano calcolando la diversa posizione del ricevente (ad esempio servire più laterale o più al centro).

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

- Per confondere l'avversario, servire cercando di rendere il servizio flick il più simile possibile al servizio corto.
- Nel singolare è possibile utilizzare un'impugnatura più lunga e il servizio flick può essere indirizzato più profondo a fondo campo (nel corridoio finale).

SERVIZIO CORTO DI DIRITTO

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
<p>Il servizio corto di diritto passa vicino al nastro della rete e atterra al di là della linea di servizio dell'avversario.</p>	 	<ul style="list-style-type: none"> • All'inizio dello scambio e principalmente nel singolare femminile. • Questo colpo pone il servente in posizione difensiva/neutrale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Per limitare le possibilità di attacco dell'avversario. • Per creare opportunità d'attacco al servente.
PER ALLENARE			
			
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura laterale con il piede della racchetta posto posteriormente. • Impugnatura di base. • Racchetta e volano sono tenuti alti. • Il peso del corpo è sulla gamba posteriore. 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trasferire lentamente il peso del corpo sulla gamba frontale (il bacino avanza). • Supinare l'avambraccio ed estendere leggermente il polso. La racchetta si dirige direttamente a lato del giocatore. • La mano non della racchetta deve sporgersi in fuori per far cadere il volano lateralmente. 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pronare l'avambraccio mantenendo il polso leggermente esteso. • Colpire il volano lateralmente e davanti al corpo. L'angolo che si genera al momento dell'impatto tra volano e corde della racchetta è quasi retto (leggermente ottuso) per permettere al volano di salire e oltrepassare a filo il nastro della rete. 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dopo l'impatto la racchetta continua la sua corsa frontalmente. • Posizionare la racchetta davanti al corpo.



COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE IL SERVIZIO CORTO DI DIRITTO

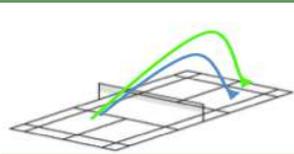
I servizi di diritto sono leggermente più complicati rispetto quelli di rovescio, perchè il volano va colpito in caduta e non è impattato davanti la linea mediana del corpo: queste due ragioni rendono i servizi di diritto meno controllabili dal giocatore. Negli esempi seguenti è descritto come rimediare e progredire nella pratica del servizio di diritto nonostante queste ulteriore difficoltà.

- Per tentare di aver immediato successo:
 - incoraggiare i giocatori ad utilizzare l'impugnatura di base;
 - posizionare il volano molto vicino alle corde (per far ciò il giocatore dovrà flettere il busto leggermente in avanti);
 - utilizzare un backswing molto corto estendendo il polso e supinando l'avambraccio;
 - spingere il volano in avanti mantenendo il polso esteso.
- Divisi in piccole squadre (ad esempio in 3), ogni giocatore, tenendo un volano nella mano non utilizzata per servire, attende il proprio turno a fondo campo.
- A turno, ogni giocatore correrà in avanti per provare a servire e centrare il tubo di volani posizionato dall'allenatore nel campo avversario.
- Se il giocatore non centra il tubo con il volano, dovrà correre a riprenderlo e attendere nuovamente il proprio turno in coda. Quando una squadra avrà centrato con tutti i volani il tubo, l'esercizio potrà ricominciare, svuotando il tubo e cercando di migliorare il punteggio.
- L'esercizio può essere giocato anche stabilendo un tempo massimo e utilizzando una scatola anzichè un tubo.
- Aiutare ulteriormente a progredire nella pratica del servizio utilizzando i due esercizi precedenti e:
 - incrementando la distanza tra il momento di caduta del volano e l'impatto sulle corde;
 - incrementando l'ampiezza del backswing e forwardswing;
 - cercando di aiutare a rendere più fluido il movimento, avanzando in avanti con il bacino quando la racchetta inizia il forwardswing.
- Allenamenti con bersagli: utilizzando i suggerimenti dell'esercizio precedente, cercare di centrare i bersagli posizionati a 4-6 metri dal servente. Esercitarsi senza l'utilizzo della rete.
- In campo, due giocatori uno di fronte all'altro.
- Un bersaglio è posizionato vicino alla linea di servizio e nella propria area di servizio.
- I giocatori servono una volta per uno contando quante volte riusciranno a centrare il bersaglio.
- Alla fine del tempo (ad esempio 3 minuti) vincerà il giocatore con il maggior numero di punti. In caso di pareggio lanciare il volano in aria. La punta indicherà il vincitore. Con il sistema *"chi vince sale e chi perde scende"*, il vincitore si muoverà in avanti nel prossimo campo, mentre il perdente indietro per sfidare un nuovo compagno.
- Giocare una partita dove sono consentiti solo i servizi corti di diritto.
Considerare di:
 - permettere ai giocatori di servire nuovamente se il primo servizio corto atterra fuori o in rete;
 - servire in modo alternato per dare ai giocatori le stesse opportunità di allenare il servizio corto;
 - ricevere il servizio in diverse posizioni e con la racchetta in posizione d'attesa orientata in differenti direzioni. Il servente dovrà indirizzare il volano calcolando la diversa posizione del ricevente (ad esempio servire più laterale o più al centro).

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

- Per confondere l'avversario, servire cercando di rendere il servizio corto il più simile possibile al servizio flick.
- Variare il servizio per disturbare la risposta del ricevente.
- In singolare servire più profondo è un buon metodo per disturbare e limitare la risposta corta vicino la rete del servente.

SERVIZIO FLICK DI DIRITTO

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
<p>In diagonale e a fondo campo. In singolo il servizio può finire nel corridoio di fondo. Nei doppi il corridoio di fondo è considerato fuori, al contrario dei corridoi laterali (che non valgono nei singoli).</p>  		<ul style="list-style-type: none"> • All'inizio dello scambio. • Questo colpo pone il servente in posizione difensiva/neutrale. E' principalmente utilizzato nel singolo femminile, ma può essere impiegato in tutte e cinque le discipline (nei doppi, ad alto livello, è poco utilizzato) 	<ul style="list-style-type: none"> • Per forzare l'avversario a giocare da fondo campo. • Fintando un servizio corto di diritto, ma poi eseguendo un servizio flick, l'obiettivo del servente è ingannare e far perdere l'equilibrio all'avversario.
PER ALLENARE			
			
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura laterale con il piede della racchetta posto posteriormente. • Impugnatura di base. • Racchetta e volano sono tenuti alti. • Il peso del corpo è sulla gamba posteriore. 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trasferire il peso del corpo sulla gamba frontale (il bacino avanza). • Supinare l'avambraccio ed estendere leggermente il polso. La racchetta si dirige direttamente a lato del giocatore. • La mano non della racchetta deve sporgersi in fuori per far cadere il volano lateralmente. 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eseguire una lenta e immediatamente fulminea pronazione dell'avambraccio mantenendo il polso leggermente esteso. Lo swing lento e poi veloce è utile per far credere all'avversario la ricezione di un servizio corto di diritto. • Rispetto al servizio corto di diritto il volano è colpito un poco più basso e davanti al corpo (davanti perchè bisogna rallentare il più possibile l'esecuzione). 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dopo l'impatto la racchetta continua la sua corsa frontalmente e verso l'alto. • Posizionare la racchetta davanti al corpo.



COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE IL SERVIZIO FLICK DI DIRITTO

I servizi di diritto sono leggermente più complicati rispetto quelli di rovescio, perchè il volano va colpito in caduta e non è impattato davanti la linea mediana del corpo: queste due ragioni rendono i servizi di diritto meno controllabili dal giocatore. Negli esempi seguenti è descritto come rimediare e progredire nella pratica del servizio di diritto nonostante queste ulteriore difficoltà.

Per tentare di aver immediato successo:

- incoraggiare i giocatori ad utilizzare l'impugnatura di base;
- posizionare il volano molto vicino alle corde (per far ciò il giocatore dovrà flettere il busto leggermente in avanti);
- utilizzare un backswing molto corto estendendo il polso;
- dare un colpetto (flick) al volano e lasciarlo dalle presa delle dita.

- Divisi in piccole squadre (ad esempio in 3), ogni giocatore, tenendo un volano nella mano non utilizzata per servire, attende il proprio turno a fondo campo.
- A turno, ogni giocatore correrà in avanti per provare a servire e centrare il tubo di volani posizionato dall'allenatore nel campo avversario.
- Se il giocatore non centra il tubo con il volano, dovrà correre a riprenderlo e attendere nuovamente il proprio turno in coda. Quando una squadra avrà centrato con tutti i volani il tubo, l'esercizio potrà ricominciare, svuotando il tubo e cercando di migliorare il punteggio.
- L'esercizio può essere giocato anche stabilendo un tempo massimo e utilizzando una scatola anzichè un tubo.

• Aiutare ulteriormente a progredire nella pratica del servizio utilizzando i due esercizi precedenti e:

- incrementando la distanza tra il momento di caduta del volano e l'impatto sulle corde;
- incrementando il backswing;
- trasferendo il peso del corpo dalla gamba posteriore a quella frontale (quindi non posizionarsi più con il busto in avanti).

• In campo, due giocatori uno di fronte all'altro con un bersaglio posizionato vicino alla linea di fondo campo nella propria area di servizio.

I giocatori servono una volta per uno contando quante volte riusciranno a centrare il bersaglio. Alla fine del tempo (ad esempio 3 minuti) vincerà il giocatore con il maggior numero di punti. In caso di pareggio lanciare il volano in aria. La punta indicherà il vincitore. Con il sistema "*chi vince sale e chi perde scende*", il vincitore si muoverà in avanti nel prossimo campo, mentre il perdente indietro per sfidare un nuovo compagno.

• Giocare una partita dove sono consentiti solo i servizi flick di diritto.

Considerare di:

- permettere ai giocatori di servire nuovamente se il primo servizio flick atterra fuori o in rete;
- servire in modo alternato per dare ai giocatori le stesse opportunità di allenare il servizio flick;
- ricevere il servizio in diverse posizioni e con la racchetta in posizione d'attesa orientata in differenti direzioni. Il servente dovrà indirizzare il volano calcolando la diversa posizione del ricevente (ad esempio servire più laterale o più al centro).

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

- Per confondere l'avversario e fargli perdere l'equilibrio, servire cercando di rendere il servizio flick il più simile possibile al servizio corto.

SERVIZIO ALTO DI DIRITTO

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
<p>Il volano deve cadere verticale a fondocampo, nel corridoio finale dell'avversario. Il servizio tende ad essere indirizzato al centro della metà campo per ridurre gli errori e gli angoli di risposta dell'avversario.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Nei singolari all'inizio dello scambio. Questo colpo pone il servente in posizione difensiva/neutrale. • E' principalmente utilizzato nel singolo femminile e come variazione nel singolo maschile. 	<ul style="list-style-type: none"> • Come variazione (ad esempio al servizio corto o flick) e per confondere l'avversario. • Per forzare l'avversario a dirigersi a fondo campo, guardare verso l'alto e perdere di vista la posizione del servente.
PER ALLENARE			
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura laterale con il piede della racchetta posto posteriormente. • Impugnatura di base. • Racchetta e volano sono tenuti alti. • Il peso del corpo è sulla gamba posteriore. 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trasferire il peso del corpo sulla gamba frontale (il bacino avanza). • Supinare l'avambraccio ed estendere il polso. La racchetta si dirige verso il basso e poi a lato del giocatore. • Lasciare cadere il volano lateralmente e davanti il corpo. 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Continuare a trasferire il peso del corpo sulla gamba frontale. • Portare la racchetta in avanti. • Grazie alla pronazione dell'avambraccio (il polso si riallinea) la testa della racchetta accelera ulteriormente. • Colpire il volano forte/sotto (al centro del sughero) e lateralmente/davanti al corpo. 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dopo l'impatto la pronazione continua, facendo sì che la racchetta termini la sua corsa controlateralmente sopra la spalla non della racchetta. • Posizionare la racchetta davanti al corpo.



COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE IL SERVIZIO ALTO DI DIRITTO

Per una corretta esecuzione del servizio lungo di diritto è importante imparare precedentemente il servizio flick di dritto, per poi sviluppare in seguito uno swing più ampio e riuscire a colpire il volano sotto e al centro del sughero.

Un esercizio divertente e propedeutico per il servizio alto di diritto è simulare lo swing del golf: porre un volano per terra con il sughero rivolto verso l'alto, porsi a lato del volano e colpirlo come se fosse una pallina da golf. Il movimento di questo sport ha alcuni punti in comune con il servizio alto di diritto: lo swing, l'avanzamento del bacino, la racchetta che dopo aver colpito sale controlateralmente sopra la spalla non della racchetta.

- Per tentare di aver immediato successo:

- incoraggiare i giocatori ad utilizzare l'impugnatura di base;
- posizionare il volano molto vicino alle corde (per far ciò il giocatore dovrà flettere il busto leggermente in avanti);
- utilizzare un backswing molto corto;
- estendendo il polso e mantenendolo in questa posizione, colpire il volano.

- Divisi in piccole squadre (ad esempio in 3), ogni giocatore, tenendo un volano nella mano non utilizzata per servire, attende il proprio turno a fondo campo.
- A turno, ogni giocatore correrà in avanti per provare a servire e centrare il tubo di volani posizionato dall'allenatore nel campo avversario.
- Se il giocatore non centra il tubo con il volano, dovrà correre a riprenderlo e attendere nuovamente il proprio turno in coda. Quando una squadra avrà centrato con tutti i volani il tubo, l'esercizio potrà ricominciare, svuotando il tubo e cercando di migliorare il punteggio.
- L'esercizio può essere giocato anche stabilendo un tempo massimo e utilizzando una scatola anziché un tubo.

- Aiutare ulteriormente a progredire nella pratica del servizio utilizzando i due esercizi precedenti e:

- incrementando la distanza tra il momento di caduta del volano e l'impatto sulle corde;
- incrementando l'ampiezza del backswing e forwardswing. Partire con la racchetta tenuta alta è un buon metodo per incrementare l'ampiezza degli swing;
- trasferendo il peso del corpo dalla gamba posteriore a quella frontale (quindi non posizionarsi più con il busto in avanti).

- Posizionare bersagli di diverse dimensioni a fondo campo.

- I giocatori più avanzati proveranno a centrare i bersagli più piccoli, mentre quelli meno esperti i bersagli più grandi.

- Giocare una partita dove sono consentiti solo i servizi alti di diritto.

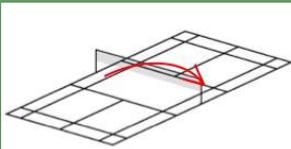
Considerare di:

- permettere ai giocatori di servire nuovamente se il primo servizio alto atterra fuori o in rete;
- servire in modo alternato per dare ai giocatori le stesse opportunità di allenare il servizio alto;
- il coach oppure un terzo compagno potrebbe stare a bordo campo nel ruolo di "arbitro dell'altezza del servizio" valutando se quest'ultimo è indirizzato verso l'alto. Se così non fosse il servente perderebbe il punto.

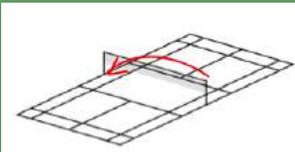
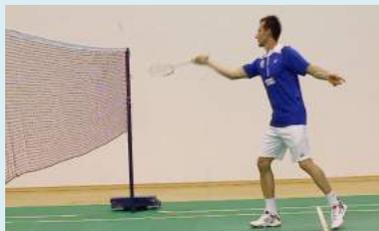
SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

- Alcuni giocatori, ad inizio servizio, non sentono l'esigenza di posizionarsi con la racchetta alta e frontale, anzi molti preferiscono partire con la racchetta posizionata posteriormente, il polso esteso e l'avambraccio già in supinazione.

NET SHOT INCROCIATO DI ROVESCIO

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO	
<p>Dall'area frontale del campo all'altra diagonalmente opposta.</p>		 	<ul style="list-style-type: none"> • Generalmente quando ci si trova in buon equilibrio e in anticipo nell'azione di gioco. • Quando l'avversario è sbilanciato o in una posizione sfavorevole (lontano dalla rete). 	<ul style="list-style-type: none"> • Per forzare l'avversario ad un cambio di direzione e arrivare in ritardo sul volano. • Per indurre l'avversario all'errore o ad una risposta poco controllata.
PER ALLENARE				
				
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impugnatura rilassata di base. • Tenere la racchetta davanti al corpo. 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pronare l'avambraccio e avanzare "leggeri e rilassati" verso il volano. • Cambiare impugnatura e utilizzare il grip con il pollice oppure ad angolo con presa sul manico rilassata. • "Presentare" il piatto corde della racchetta leggermente al di fuori della traiettoria del volano in avvicinamento. 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con un movimento combinato supinare l'avambraccio e flettere leggermente il gomito. • La testa della racchetta sale e la mano scende. • Colpire il volano con un breve tempo d'impatto (stringere il grip al momento di colpire e utilizzare l'azione di spinta del pollice). 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dopo l'impatto "bloccare la supinazione", ristabilire l'impugnatura di base e posizionare la racchetta davanti al corpo per anticipare eventuali risposte. 	
<p>SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come per tutti i colpi è importante anticipare il volano per mettere sotto pressione l'avversario. • Fare attenzione a giocare questo colpo quando si è sbilanciati o sotto pressione perchè l'avversario potrebbe approfittarne per indirizzare il volano nella parte frontale del campo o a fondo campo. 				

NET SHOT INCROCIATO DI DIRITTO

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO	
<p>Dall'area frontale del campo all'altra diagonalmente opposta.</p>		 	<ul style="list-style-type: none"> • Generalmente quando ci si trova in buon equilibrio e in anticipo nell'azione di gioco. • Quando l'avversario è sbilanciato o in una posizione sfavorevole (lontano dalla rete). 	<ul style="list-style-type: none"> • Per forzare l'avversario ad un cambio di direzione e arrivare in ritardo sul volano. • Per indurre l'avversario all'errore o ad una risposta poco controllata.
PER ALLENARE				
				
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impugnatura rilassata di base. • Tenere la racchetta davanti al corpo. 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Supinare l'avambraccio e avanzare "leggeri e rilassati" verso il volano. • La racchetta è indirizzata leggermente in diagonale rispetto la rete (in questo modo il polso deve rimanere allineato con l'avambraccio). • "Presentare" il piatto corde della racchetta leggermente al di fuori della traiettoria del volano in avvicinamento. 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con un movimento combinato pronare l'avambraccio e flettere leggermente il gomito. • La testa della racchetta sale e la mano scende. • Colpire il volano con un breve tempo d'impatto (stringere il grip al momento di colpire e utilizzare l'azione di spinta dell'indice). 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dopo l'impatto "bloccare la pronazione" e posizionare la racchetta davanti al corpo per anticipare eventuali risposte. 	
<p>SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come per tutti i colpi è importante anticipare il volano per mettere sotto pressione l'avversario. • Fare attenzione a giocare questo colpo quando si è sbilanciati o sotto pressione perchè l'avversario potrebbe approfittarne e indirizzare il volano sul lato del rovescio rimasto totalmente scoperto. 				



COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE I NET SHOT INCROCIATI DI ROVESCIO E DI DIRITTO

- Il giocatore partendo parallelo al corridoio laterale, esegue il net shot incrociato di rovescio solo se si trova in buona posizione sul volano lanciato dal feeder. Se le condizioni sopra elencate non si verificano, il giocatore gioca net shot o lascia cadere il volano. Terminata la serie si sposta sull'altro lato del campo e prova lo stesso colpo di diritto. Il feeder, posto di fronte al giocatore, lancia volani comodi oppure no al giocatore in modo che possa effettuare la scelta giusta.
- Due feeder (**A** e **B**) sono posti a rete, uno nell'angolo di diritto e uno nell'angolo di rovescio.
A gioca un servizio lungolinea, il giocatore (**C**) esegue un drop lungo linea e **A** un net shot lungo linea. Se **C** giocherà il:
 - net shot incrociato, **B** rialzerà alto lungo linea a fondo campo (non troppo profondo) e la routine continuerà sull'altro lato.
 - net shot lungolinea, perché non in buona posizione sul volano, **A** rialzerà nuovamente lungo linea e il giocatore avrà modo di ricominciare la routine.
- 5' partita 3vs1: i tre feeder (**A**, **B** e **C**) sono posti uno a fondo campo (**A**) e due negli angoli a rete (**B** e **C**).
A farà solo drop lungolinea, variandoli in corti e lunghi, mentre **B** e **C** giocheranno solo net shot lungolinea. Il giocatore (**D**) dovrà sempre partire oltre la T e sui drop decidere di:
 - giocare spin shot a rete o il net shot incrociato se il drop è corto;
 - giocare pulito a rete (net shot) se il drop è lontano dalla rete;
 - rialzare se il drop è veloce oppure se si è arrivati troppo bassi sul volano.

D potrà giocare a rete solo per tre volte consecutive, dopo di che dovrà alzare (ma potrà farlo anche dopo uno o due giocate corte).
La partita incomincia con **D** che esegue il servizio lungo. Da qui in poi, ognuno dovrà cercare di fare al meglio il suo compito.
Saranno assegnati solo i punti conquistati da **D** vicino la rete. Errori di drop, lift, servizio, non saranno conteggiati.
Terminato il tempo **D** dovrà ricordarsi i punti conquistati e toccherà a uno dei tre feeder provare a far meglio.
Alla fine di tutte e tre le partite, l'allenatore assegnerà un premio al vincitore oppure una simpatica penitenza all'ultimo classificato.
- Partita 1vs1 senza smash su metà campo lungo linea.
I giocatori durante lo scambio potranno incrociare una volta per uno in modo alternato con il net shot incrociato (incrocia per primo chi ha il servizio) e solo sul drop del giocatore avversario. Dopo il colpo incrociato, si passerà a giocare sull'altro lato del campo. Toccherà al compagno avere la chance di giocare il net shot incrociato a rete.
I giocatori riceveranno 1 punto extra a ogni net shot incrociato "clean" (l'avversario non tocca il volano e il volano cade a terra) eseguito.
I giocatori riceveranno -1 punto se il net shot incrociato finirà fuori o in rete.
N.B. Per le prime volte, sarebbe ottimale che l'allenatore o un terzo giocatore vicino al campo rimarcasse le giuste scelte dei giocatori a rete, oppure le scelte errate.
VARIAZIONE: i giocatori possono incrociare sul drop e anche sui colpi a rete dell'avversario.
- Come sopra ma 2 (**A** e **B**) vs 1 (**C**).
A e **C** giocano su metà campo, ma il giocatore **C** che incrocia con il net shot può farlo solo se il secondo feeder è lontano dall'angolo dove sarà indirizzato il net shot incrociato.
In pratica il secondo feeder (**B**) durante i primi colpi non gioca, ma rimanendo nei paraggi della T del campo, durante lo scambio, deve spostarsi più vicino all'angolo dove **C** indirizzerà il net shot incrociato, oppure più lontano per far capire a **C** qual'è il momento giusto per incrociare (in questo modo **C** allena la visione periferica).
Quando **C** eseguirà il net shot incrociato, **B** ribatterà corto.
Lo scambio continua sull'altra metà campo e con il feeder **A** che prenderà il ruolo del **B**.
C riceverà -1 punto se giocherà il net shot incrociato quando il feeder sarà vicino all'angolo.
Dopo 5' minuti i giocatori s'invertono di ruolo.
Alla fine del tempo, il coach premia il vincitore che ha collezionato più punti.
N.B. Il feeder che allena la tattica e la visione periferica del giocatore, deve muoversi molto prima che quest'ultimo colpisca. Per le prime volte potrebbe solamente puntare o meno la racchetta nell'angolo: con la racchetta puntata nell'angolo il giocatore **C** non dovrà fare il net shot incrociato, senza la racchetta puntata sì.
VARIAZIONE: i giocatori possono incrociare sul drop e anche sui colpi a rete dell'avversario.



- Partita 1vs1 a tutto campo.

Il giocatore **A** dovrà sempre fare drop lungo linea quando si troverà nell'angolo a fondo campo di diritto, mentre il giocatore **B** dovrà sempre fare drop lungo linea quando si troverà nell'angolo a fondo campo di rovescio. In questo modo i giocatori avranno più chance di provare il net shot incrociato durante la partita.

Al cambio del coach i giocatori invertiranno l'angolo obbligato da dove giocare il drop.

I giocatori ricevono 3 punti a ogni net shot incrociato "clean" eseguito.

N.B. I giocatori che riceveranno il drop lungo linea non dovranno avanzare e stare attaccati alla rete, altrimenti il net shot incrociato non sarà considerato convalidato.

VARIAZIONE: se i giocatori alzeranno sempre nell'angolo avversario obbligato per ricevere molti drop, inserire la restrizione che **A** e **B** potranno eseguire il drop lungo linea dall'angolo obbligato un colpo sì e un colpo no.

COME ALLENARE: PROPEDEUTICA PER ALLENARE LA POSIZIONE DI DIFESA

- I giocatori sperimentano il movimento di squat per allenare la tecnica corretta.

Esercitazioni:

- scendere con i glutei sino a toccare una sedia posta dietro il giocatore;
- con un muro posto dietro e a distanza di un piede, scendere con i glutei sino a toccarlo;
- prendere un bastone di scopa o la racchetta e impugnarla davanti allo sterno: scendere con i glutei sino a raggiungere la posizione di squat facendo toccare il bastone/racchetta a terra.

- I giocatori sperimentano il movimento di squat combinato allo split difensivo (divaricata con piedi paralleli + squat).

- Correndo lentamente per la palestra i giocatori al segnale del coach eseguono split difensivo + squat.
- Ripetere come sopra ma correndo lentamente all'indietro.
- Ripetere correndo lentamente in avanti e dopo ogni split difensivo + squat ripartire correndo lentamente all'indietro.

- Posizionarsi non davanti la rete da badminton: il giocatore esegue lo split difensivo + squat quando il feeder "carica" verso dietro con il braccio il lancio del volano. Al lancio difendere block incrociato di rovescio. Il volano deve cadere sulla stessa linea da cui il feeder ha lanciato e non dovrebbe superarla in quanto il lancio manuale non è potente e il giocatore in difesa non potrà sfruttare l'energia del colpo avversario.

- Come sopra ma difendendo di diritto.
- Alternando il rovescio e il diritto.

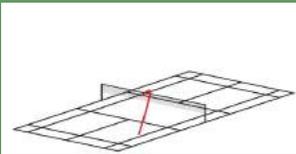
N.B. Mantenendo questa idea/filosofia d'esercizio, su uno smash reale, il giocatore utilizzerà la tecnica corretta senza compiere movimenti lunghi al momento dell'impatto. Il colpo risulterà più pulito e il volano maggiormente controllabile

- Per ulteriori esercizi per la difesa fare riferimento alle tabelle COME ALLENARE poste dopo la spiegazione dei colpi.

DIFESA BLOCK INCROCIATA DI ROVESCIO PER IL SINGOLO

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
<p>Da metà campo all'area frontale del campo. A seconda della situazione di gioco la difesa potrebbe anche essere indirizzata più profonda per disturbare la discesa verso la rete dell'attaccante.</p>		<p>In risposta ad uno smash.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Per tentare di passare dalla difesa all'attacco. • Per aumentare la distanza che l'avversario dovrà coprire dopo l'esecuzione di uno smash lungo linea e la successiva discesa verso la rete.
PER ALLENARE			
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare un'impugnatura rilassata di base. • Posizionare la racchetta davanti al corpo o verso il lato di rovescio se si è compresa la direzione dello smash. • Eseguire un ampio split step parallelo + squat quando l'avversario sta per colpire il volano o al momento del colpo. 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantenere l'impugnatura rilassata di base oppure utilizzare il grip ad angolo. • Affondo laterale con la gamba non della racchetta. • Pronare leggermente l'avambraccio. • Il movimento parte dalla spalla: la racchetta dev'essere direttamente indirizzata a fianco del giocatore (immaginare che vi siano due muri con la racchetta posta nel mezzo). 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con un movimento combinato supinare l'avambraccio, flettere leggermente il gomito ed estendere leggermente il polso. • La testa della racchetta sale e la mano scende. • Colpire il volano con un breve tempo d'impatto (stringere il grip al momento di colpire e utilizzare l'azione di spinta del pollice). 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dopo l'impatto "bloccare la supinazione", ruotare il tronco, ristabilire l'impugnatura di base e posizionare la racchetta davanti al corpo.
<p>SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consultare nelle prossime pagine la sezione RECUPERO DA META' CAMPO per l'utilizzo dei modelli di movimento per questo colpo. 			

DIFESA BLOCK INCROCIATA DI DIRITTO PER IL SINGOLO

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
<p>Da metà campo all'area frontale del campo. A seconda della situazione di gioco la difesa potrebbe anche essere indirizzata più profonda per disturbare la discesa verso la rete dell'attaccante.</p>	 	<p>In risposta ad uno smash.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Per tentare di passare dalla difesa all'attacco. • Per aumentare la distanza che l'avversario dovrà coprire dopo l'esecuzione di uno smash lungo linea e la successiva discesa verso la rete.
PER ALLENARE			
			
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare un'impugnatura rilassata di base. • Posizionare la racchetta davanti al corpo e verso il lato di diritto se si è compresa la direzione dello smash. • Eseguire un ampio split-step parallelo + squat quando l'avversario sta per colpire il volano o al momento del colpo. 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantenere l'impugnatura di base. • Affondo laterale con la gamba della racchetta. • Supinare leggermente l'avambraccio. • Il movimento parte dalla spalla: la racchetta dev'essere direttamente indirizzata a fianco del giocatore (immaginare che vi siano due muri con la racchetta posta nel mezzo). 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con un movimento combinato pronare l'avambraccio, flettere leggermente il gomito e il polso. • La testa della racchetta sale e la mano scende. • Colpire il volano con un breve tempo d'impatto (stringere il grip al momento di colpire ed utilizzare l'azione di spinta dell'indice). 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dopo l'impatto "bloccare la pronazione", ruotare il tronco e posizionare la racchetta davanti al corpo.
<p>SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consultare nelle prossime pagine la sezione RECUPERO DA META' CAMPO per l'utilizzo dei modelli di movimento per questo colpo. 			



COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE LE DIFESE BLOCK INCROCIATE DI ROVESCIO E DI DIRITTO

- Il giocatore **A** sul lato sinistro del campo prova il block di rovescio incrociato su volani lanciati con la mano dal feeder **B**.
B, posizionato oltre la rete, simula lo smash (utile che **B** lanci da un rialzo).
B, lanciando vicino la linea del corridoio laterale, simulerà smash con traiettoria lungo linea.
A dovrà cercare di variare i block difendendo più vicino al nastro, più lontano ed eseguendo il passo con la gamba non della racchetta o della racchetta a seconda della lateralità dello smash.
- Come sopra ma **A** allena il block incrociato di diritto ed esegue un passo con la gamba della racchetta se lo smash è poco angolato oppure il passo chassè e l'affondo con la gamba della racchetta se lo smash è più vicino la linea.
- Ripetere i due precedenti esercizi con **B** che simulerà smash lungo linea con differenti velocità e lateralità (volani più o meno angolati).
A, a seconda della sua posizione rispetto il volano e a seconda del lancio, dovrà difendere con block lungo linea o block incrociati.
N.B. Durante il gioco è una soluzione intelligente e vantaggiosa giocare lungo linea in caso di volani molto angolati o se chi difende è in ritardo.
- Come sopra ma ora due feeder, **B** posizionato vicino la linea laterale del campo e **C** vicino all'altra, possono lanciare lungolinea o incrociato, variando sempre velocità e angolo.
A può eseguire il block lungo linea o incrociato a seconda della propria posizione e dello smash.
N.B. In tutti i precedenti esercizi, i feeder non devono lanciare a ripetizione, ma devono aspettare che **A** torni sempre al centro e abbia il tempo di ragionare sul colpo appena effettuato ed eventualmente ricevere un feedback dal coach o dai feeder stessi.
- **A** dall'area di diritto gioca un servizio alto incrociato.
B a fondo campo sul diritto esegue lo smash lungo linea e **A** prova:
 - 1) a giocare block incrociato di rovescio vicino o lontano dal nastro se lo smash lo permette (smash non troppo forte e angolato);
 - 2) a giocare block lungo linea di rovescio se lo smash non lo permette (smash forte e angolato);

In entrambe le soluzioni 1 e 2 un secondo feeder **C** posto a rete bloccherà corto (non vicino al nastro), **A** giocherà un lift a fondo campo sul diritto di **B** e la routine ripartirà.
B deve variare lo smash per aiutare il giocatore ad effettuare la scelta corretta.
- Stesso esercizio ma **A** prova il block incrociato sul lato del diritto.
- Come sopra ma ora **A**, dopo il block a rete di **C**, può alzare sia lungo linea che incrociato. **B** attaccherà sempre lungo linea e in questo modo **A** potrà provare i block sia sul diritto che sul rovescio
- Come sopra ma ora **A** cercherà di alzare sempre a fondo campo.
B dopo l'attacco lungo linea cercherà di seguire l'attacco e provare a giocare:
 - 1) kill o spin se arriva alto a rete e se il block corto di **A** non è di buona qualità;
 - 2) net shot se non arriva alto a rete e se il block di **A** è di buona qualità oppure più lontano dal nastro;

Nella soluzione 1, dopo il kill lo scambio finisce e il giocatore **A** riceverà un feedback immediato quale: difesa di bassa qualità, oppure era meglio giocare un block più profondo.
Sempre nella soluzione 1 dopo lo spin sia **A** che **B** provano a giocare a rete con spin o net shot sino a che uno dei due giocatori non sbaglia.
Nella soluzione 2, dopo il net shot di **B**, **A** rialza alto a fondo campo incrociato e riparte la routine. Il feedback immediato è: buona difesa.
N.B. Siccome è **B** che corre di più, far durare l'esercizio 2 minuti, dopo di che invertire i ruoli. Si gioca tenendo i punti.

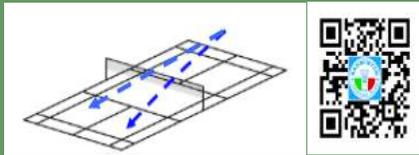


- Stesso esercizio ma provarlo sul lato del diritto.
- Come sopra, ma ora **A** nella soluzione 2 può alzare lungo linea o incrociato. In questo modo potrà allenare i block sia di rovescio che di diritto (**B** attacca sempre incrociato).
- Come sopra ma ora oltre a **B** c'è un terzo giocatore **C** posizionato a metà campo.
A potrà decidere di giocare:
 - 1) difesa lunga (lungo linea o incrociata) o in drive (lungo linea o incrociato) se **C** dopo lo smash di **B** farà un passo avanti (**C** deve muoversi in anticipo per aiutare **A**);
 - 2) giocare block corto (lungo linea o incrociato) vicino al nastro o lontano dal nastro se **C** non si muove o indietreggia.

Nella soluzione 1 in caso di drive lungo linea **A** e **C** ingaggiano un duello, sino a quando **C** bloccherà corto e **A** rialzerà per far partire la routine. In caso di drive incrociato **C** blocca profondo a rete, e **A** rialza a fondo campo sul diritto di **B**. In caso di difesa lunga di **A**, **B** continua ad attaccare.

Nella soluzione 2, **A** e **C** giocano a rete e provano a vincere il punto. **A**, quando vuole o se in difficoltà, può decidere di alzare a fondo campo sul diritto di **B** e far ripartire la routine.
- Come sopra ma **A** nelle soluzioni 1 e 2 può rialzare dalla rete sia lungo linea che incrociato. In questo modo potrà allenare i block sia di rovescio che di diritto.
- Partita a tutto campo 1vs1 a 7 punti. A lato del campo ci sono 6 carte da gioco: 3 di colore rosso e 3 di colore nero. Mescolare le carte.
Prima dell'inizio del gioco **A** e **B** pescano una carta a testa e non la mostrano all'avversario. Con la carta rossa si difende solo corto o lungo linea o incrociato, con la carta nera, solo corto incrociato. Chi vince la partita guadagna 1 punto. Ad ogni nuova partita si pesca una nuova carta. Vince chi arriva per primo a 5 punti (cinque partite vinte).
N.B. Scoprire la carta avversaria e giocare d'anticipo è lo scopo del gioco: chi ha la carta rossa potrà bleffare. Entrambi i giocatori dovranno cercare di difendere bene per rendere difficile la discesa a rete dell'avversario.
- Partita a tutto campo: **A** gioca su un campo regolare, mentre il campo di **B** è senza parte avanti.
A gioca libero, mentre **B** non può giocare lo smash e in difesa può solo fare block lungo linea o incrociati. **B** avrà così la chance di provare e allenare la difesa corta variandola a seconda dello smash e dei movimenti di **A**.
A guadagna 1 punto extra se dopo lo smash chiude lo scambio con il kill.
B guadagna 2 punti extra se dopo il block corto incrociato, chiude lo scambio nei successivi due suoi colpi
Si gioca a tempo partite di 5' dopo di che si invertono i ruoli.

SMASH LUNGO LINEA DI DIRITTO (per la propedeutica dei colpi sopra la testa fare riferimento a pagina 55)

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
<p>Lo smash è un colpo giocato da fondo campo e atterra nella metà/fondo campo avversaria. Può essere indirizzato utilizzando tutto lo spazio del campo avversario, corpo del giocatore compreso.</p>		<p>Per indirizzare il volano verso il basso dalla propria zona di metà campo/fondo campo.</p>	<p>Per provare a vincere il punto immediatamente o forzare l'avversario a giocare una risposta poco efficace.</p>
PER ALLENARE			
			
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare l'impugnatura di base con una presa rilassata sul manico. • Eseguire un pivot in senso orario per ottenere una postura laterale rispetto il volano. • Il peso del corpo è trasferito sul piede posteriore (più marcatamente rispetto al clear o al drop) posto a martello rispetto l'anteriore. • Il gomito si muove dietro e verso fondo campo con la racchetta e mano non della racchetta "che disegnano un triangolo". 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Braccio e avambraccio compiono una supinazione con il gomito e il bacino (lato racchetta) che avanzano. • Il braccio non della racchetta controlla e bilancia l'inizio della rotazione del tronco. • La gamba della racchetta inizia a portarsi in avanti rispetto l'altra gamba. 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Braccio e avambraccio compiono una pronazione (la racchetta avanza) e si estendono verso l'alto per colpire il volano il più alto possibile. • Raggiungere il volano e colpirlo alto e forte davanti la spalla della racchetta (più avanti rispetto il clear). Distendere il braccio e la mano in avanti. • Dopo l'impatto il piede della gamba della racchetta atterra diventando il piede frontale. 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dopo l'impatto la pronazione dell'avambraccio continua facendo sì che il dorso della mano (meno visibile rispetto a colpi sopra la testa meno potenti) sia rivolto verso la linea mediana del corpo. • La racchetta scende verso la linea mediana del corpo/controlateralmente ed eseguendo un semicerchio in senso orario (movimento ad "U") torna in posizione "di guardia" davanti al corpo.



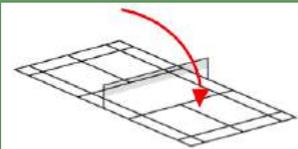
COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE LO SMASH DI DIRITTO

- Tutti gli esercizi per i colpi sopra la testa di diritto possono essere utilizzati come propedeutica allo smash di diritto.
- Sospendere un volano a un'altezza comoda per poterlo colpire.
- Impugnare la racchetta utilizzando il grip di base.
- Assumere una posizione comoda ed eseguire un passo indietro caricando il peso del corpo sulla gamba posteriore.
- Spingere e ruotare con energia il tronco verso l'alto/in avanti e portare la gamba posteriore frontalmente in modo che diventi la gamba anteriore.
- Saltare e "scagliare" la testa della racchetta verso il volano.
- Colpire forte e di fronte il volano, indirizzandolo verso il basso (cercando di visualizzare e immaginare l'azione della racchetta che impatta sulla parte superiore del sughero).
- Grazie al salto a forbice è il piede non della racchetta ad atterrare per primo (posteriormente) e immediatamente dopo il piede della racchetta (anteriormente).
- Impugnare la racchetta utilizzando il grip di base.
- Assumere una posizione comoda ed eseguire un passo indietro caricando il peso del corpo sulla gamba posteriore.
- Un feeder, utilizzando un lancio con le mani dal basso verso l'alto, tira il volano in aria.
- Spingendo e ruotando vigorosamente il tronco verso l'alto/in avanti portare la gamba posteriore frontalmente in modo che diventi la gamba anteriore.
- Saltare e "scagliare" la testa della racchetta verso il volano.
- Colpire forte e di fronte il volano, indirizzandolo verso il basso.
- Eseguire gli stessi esercizi con un feeder che lancia i volani con la racchetta.
- Aggiungere dei bersagli per incoraggiare il giocatore a eseguire smash con traiettorie diverse e migliorare la precisione.
- Esercizio di routine: servizio – smash – difesa corta lungo linea – block – lift e si riparte nuovamente dallo smash.
- Giocare partite di singolare o di doppio.
Se lo scambio è vinto con uno smash o il colpo successivo lo smash (ad esempio un kill a rete perché la difesa è stata di scarsa qualità) il giocatore guadagnerà tre punti.

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

- Il colpo acquisisce maggior efficacia se il volano è colpito in sospensione grazie all'utilizzo del salto a forbice.
- Variare la velocità e l'altezza dello smash per confondere l'avversario e forzarlo a compiere errori in difesa.
- Utilizzare tutto il campo per indirizzare lo smash, corpo del giocatore compreso.

DROP LUNGO LINEA TAGLIATO DI DIRITTO (LATO ROVESCIO)

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
<p>Dal lato di rovescio a fondo campo alla parte frontale o di metà del lato di diritto avversario.</p>	 	<p>In risposta a un lift o un clear.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Per forzare l'avversario a colpire il volano basso e in ritardo. • Per mantenere l'attacco.
PER ALLENARE			
			
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare l'impugnatura di base con una presa rilassata sul manico. • Eseguire un pivot in senso orario per ottenere una postura laterale rispetto il volano. • Il peso del corpo è trasferito sul piede posteriore posto a martello rispetto l'anteriore. • Il gomito si muove dietro e verso fondo campo con la racchetta e mano non della racchetta "che disegnano un triangolo". 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Braccio e avambraccio compiono una supinazione con il gomito e il bacino (lato racchetta) che avanzano. • Il braccio non della racchetta controlla e bilancia l'inizio della rotazione del tronco. • La gamba della racchetta inizia a portarsi in avanti rispetto l'altra gamba. 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Braccio e avambraccio compiono una pronazione (la racchetta avanza) e si estendono verso l'alto per colpire il volano il più alto possibile. • Mediante una nuova rapida supinazione dell'avambraccio tagliare il volano all'esterno/parte alta (il lato del sughero rivolto verso la linea mediana del campo). Il polso leggermente flesso nel finale del colpo può dare una traiettoria più incidente al volano. • Dopo l'impatto il piede della gamba della racchetta atterra diventando il piede frontale. 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dopo l'impatto la supinazione finale porta la racchetta a scendere verso il basso controlateralmente. • Posizionare la racchetta davanti al corpo.



COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE IL DROP LUNGO LINEA TAGLIATO DI DIRITTO (LATO ROVESCIO)

- Impugnando la racchetta sulla T alzare il volano palleggiando di rovescio o di diritto: quando un palleggio raggiunge un'altezza sufficiente ed il volano è posto verticalmente sopra la spalla della racchetta, alzare il braccio e tagliare il volano esternamente utilizzando solo la supinazione dell'avambraccio. Eseguire l'esercizio senza la rete.
 - Come sopra ma impugnando la racchetta normalmente. Eseguire l'esercizio senza la rete.
 - Come sopra ma eseguendo tutto il movimento del colpo sopra la testa: supinazione (backswing), pronazione + supinazione (forwardswing).
 - Come sopra ma ora **A** sceglie se fare un clear incrociato oppure un drop lungo linea tagliato a seconda del lancio del feeder e della propria posizione sul volano.
 - Con un solo volano: **A** dall'angolo a fondo campo di rovescio gioca solo clear incrociato. Quando la situazione glielo permetterà **A** potrà giocare il drop lungo linea tagliato. **B** ribatterà sempre profondo a fondo campo nell'angolo di rovescio. La buona riuscita del drop lungo linea tagliato di **A** si avrà se **B**, in partenza, perderà l'equilibrio perché sorpreso nel ricevere il drop lungo linea tagliato piuttosto che il clear incrociato.
 - Partita a tempo incrociata sulla metà campo di rovescio.
Chi serve ha il vantaggio di giocare sempre per primo il drop lungo linea tagliato dopo di che potrà l'avversario e in modo alternato si continuerà così per tutto lo scambio.
Il giocatore, quando sarà in buona posizione durante lo scambio, potrà giocare il colpo sopra citato.
L'avversario in risposta al drop lungo linea tagliato dovrà rispondere sempre lungo linea e poi spostarsi nuovamente sul lato del rovescio per continuare la partita incrociata e aspettare il momento propizio per giocare il drop lungo linea.
Chi gioca il drop lungo linea guadagnerà:
 - 3 punti se il drop lungo linea tagliato sarà immediatamente vincente (clean point oppure l'avversario sbaglia);
 - 2 punti se vincerà lo scambio chiudendo con il primo colpo personale dopo il drop;
 - 1 punto se entrambi i giocatori vinceranno lo scambio senza che si siano verificate le due possibilità precedenti.
- N.B.** Per far sì che i giocatori abbiano più chance per provare il drop lungo linea giocare la partita senza smash.
- **A** è posizionato al centro campo verso l'angolo di rovescio e può giocare in tutto il campo avversario. **B** ribatterà tutti i colpi sempre nell'angolo a fondo campo di rovescio di **A**.
A avrà molte occasioni per giocare il colpo perché **B** in questo esercizio sarà sotto pressione.
 - Come sopra ma tenendo i punti che **A** può guadagnare solo giocando il drop lungo linea tagliato immediatamente vincente (clean point o l'avversario che sbaglia).
Si gioca a tempo per 5 minuti dopo di che **A** e **B** si invertono i ruoli.
Giocare più partite.
Alla fine dell'esercizio vincerà il giocatore con la somma di punti maggiore conquistata durante tutti gli incontri a tempo.



- Partita su tutto campo.

B, durante lo scambio, se riceverà un colpo nel suo angolo a rete di rovescio dovrà sempre alzare alto incrociato; in questo modo **A** durante la partita avrà più chance di provare il drop lungo linea tagliato.

Nel secondo set si invertiranno i ruoli e sarà **A** ad avere "l'obbligo".

N.B. L'obbligo potrà essere diverso, ad esempio:

- durante lo scambio alzare sempre lungo linea dall'angolo a rete di diritto;
- durante lo scambio giocare sempre clear incrociato dall'angolo a fondo di rovescio;
- ecc ecc...

- Partita normale su tutto campo.

Entrambi i giocatori guadagneranno:

- 3 punti se il drop lungo linea tagliato sarà immediatamente vincente (clean point oppure l'avversario sbaglia);
- -1 punto se il drop lungo linea tagliato finirà fuori o in rete perché provato sotto pressione (errore tattico).

E' importante che fuori dal campo il coach o un compagno attribuisca il -1 (da non assegnare se il drop è sbagliato da una buona posizione perché i giocatori stanno allenando il colpo).

N.B. Se **A** e **B** sono giocatori esperti e sanno eseguire bene il drop lungo linea tagliato riceveranno -1 se il colpo, giocato in buona posizione, finirà fuori o in rete (concetto di unforced error su situazione favorevole di gioco) e -2 se il colpo finirà fuori o in rete perché provato sotto pressione (errore tattico).

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

- Molti giocatori preferiscono adattare l'impugnatura verso un grip impugnato leggermente con il pollice.

Devono essere consapevoli, al momento di colpire, che l'avversario potrebbe accorgersi di questa variazione e anticipare il drop tagliato. Il volano potrebbe essere indirizzato fuori se è molto tagliato e impattato vicino alla linea laterale del campo.

- Il colpo ha maggior effetto se si utilizza il passo a forbice ed è meno riconoscibile se il corpo è indirizzato in diagonale come se si avesse l'intenzione di giocare uno smash incrociato.
- Se il colpo è ben riuscito è una buona idea dirigersi verso la parte frontale del campo dove probabilmente sarà indirizzata la risposta dell'avversario.



F.I.Ba.
Federazione Italiana Badminton

FEDERAZIONE ITALIANA BADMINTON



CELESTE



Al termine di questo modulo l'allenatore sarà in grado di:

- descrivere e correggere i colpi VOLA IN AZZURRO **CELESTE** e riconoscere:
 - da dove si giocano;
 - quando si giocano;
 - perché si giocano;
 - le varie fasi del colpo;
 - come allenarli.
- riconoscere i collegamenti tra movimenti specifici e situazioni tattiche.

FEDERAZIONE ITALIANA BADMINTON



Colpi consigliati già per gli U9



Colpi consigliati già per gli U11



Colpi consigliati già per gli U13



Colpi consigliati già per gli U15

- Servizio corto di rovescio
- Net shot lungo linea di rovescio
- Net shot lungo linea di diritto
- Lift di rovescio
- Lift di diritto
- Difesa block di rovescio fuori dal corpo
- Clear lungo linea di diritto
- Drop lungo linea di diritto

- Spin shot di rovescio da dentro a fuori
- Spin shot di diritto da dentro a fuori
- Spin shot di diritto da fuori a dentro
- Kill a rete lungo linea di rovescio
- Kill a rete lungo linea di diritto
- Drive lungo linea di rovescio
- Drive lungo linea di diritto
- Difesa block di rovescio per il singolo
- Difesa block di diritto per il singolo
- Drop incrociato tagliato di diritto

- Servizio flick di rovescio
- Servizio corto di diritto
- Servizio flick di diritto
- Servizio alto di diritto
- Net shot incrociato di rovescio
- Net shot incrociato di diritto
- Difesa block incrociata di rovescio per il singolo
- Difesa block incrociata di diritto per il singolo
- Smash lungo linea di diritto
- Drop lungo linea tagliato di diritto (lato rovescio)

- Spin shot di rovescio da fuori a dentro
- Difesa drive di rovescio
- Difesa lunga di rovescio
- Drop lungo linea tagliato di diritto
- Drop incrociato tagliato di diritto (lato rovescio)
- Clear ritardato
- Stick smash
- Clear di rovescio
- Pull drop lungo linea di rovescio
- Pull drop lungo linea di diritto

I COLPI VOLA IN AZZURRO COLOR CELESTE

In questa sezione verranno introdotti i colpi successivi di VOLA CON NOI **ARANCIONE**, **ROSSO** e **VERDE**.
Per ciascun colpo, verrà trattato:

- da dove e verso dove viene colpito il volano;
- quando lo si utilizza;
- perché lo si utilizza;
- le varie fasi del colpo (preparazione, backswing, forward swing e follow through);
- come allenarlo;
- suggerimenti, consigli e variazioni (spin, colpi tagliati e finte).

La sezione è caratterizzata da tabelle colorate che dovranno essere così interpretate:

DOVE VIENE INDIRIZZATO IL COLPO		QUANDO SI UTILIZZA IL COLPO		PERCHE' SI UTILIZZA IL COLPO
LE VARIE FASI DEL COLPO				
PREPARAZIONE	BACKSWING (“la racchetta si allontana dal volano”)	FORWARD SWING (“la racchetta si avvicina al volano che viene colpito”)	FOLLOW THROUGH (completamento del colpo)	
COME ALLENARE IL COLPO				
SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI				

A) LA FINTA

La capacità di trarre in inganno l'avversario è fondamentale nel badminton. Ogni qualvolta sia possibile, i colpi dovrebbero essere eseguiti in modo da non essere subito identificati. Dovrebbero assomigliare quindi ad altri colpi simili, in modo che l'avversario sia obbligato a “tirare a indovinare”. Questo principio è applicabile a tutte le informazioni tecniche riguardanti i colpi.

B) IL COLPO E IL MOVIMENTO

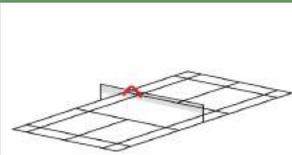
Sebbene questa sezione sia dedicata e si concentri interamente al colpo vero e proprio è importante integrare, prima possibile, i modelli di movimento (passi) negli esercizi. Per farsi un'idea su come fondere insieme colpi e movimenti, fare riferimento alle ultime pagine della dispensa che tratta i metodi d'insegnamento, prestando particolare attenzione all'utilizzo del chaining (la tecnica del concatenamento per l'insegnamento di un'abilità).

C) I COLPI LUNGO LINEA E INCROCIATI

Si può colpire lungo linea o incrociato. I colpi incrociati possono essere eseguiti:

- colpendo il volano davanti al corpo, ad esempio i lift a rete;
 - utilizzando maggiormente la rotazione dell'avambraccio;
 - cambiando l'impugnatura per modificare la posizione del piatto corde della racchetta;
 - flettendo il polso per modificare la posizione del piatto corde della racchetta;
 - tagliando il volano.
-

SPIN SHOT DI ROVESCIO DA FUORI A DENTRO

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
<p>Nello spin shot di rovescio il volano viaggia dall'area frontale del campo a quella opposta oltre la rete. Uno spin di qualità tocca il nastro o comunque rimane subito al di là di quest'ultimo.</p>	 	<ul style="list-style-type: none"> • Quando il volano è intercettato vicino la rete. Si utilizza in singolo e in doppio per tenere basso il volano. • Sovente quando ci si muove lungo linea verso il volano. Si può utilizzare anche sul lato di diritto ed è molto giocato dalla T del campo. • In risposta ad un net/spin avversario. 	<ul style="list-style-type: none"> • Per concludere immediatamente lo scambio. • Per indurre l'avversario a giocare un colpo a rete di bassa qualità oppure un lift corto.
PER ALLENARE			
			
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impugnatura rilassata di base. • Tenere la racchetta davanti al corpo. 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pronare l'avambraccio e avanzare "leggeri e rilassati" verso il volano. • Passare a un'impugnatura con il pollice oppure ad angolo. • "Presentare" il piatto corde della racchetta sotto il volano oppure leggermente al di fuori della traiettoria del volano in avvicinamento. 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muovere la testa della racchetta da fuori a dentro per tagliare il volano. • La racchetta, grazie alla continuata pronazione dell'avambraccio, crea un piccolo movimento a semicerchio. • Colpire il volano nel punto più basso del semicerchio o poco prima, facendo attenzione dopo l'impatto a non accentuare la pronazione. 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al termine della contenuta pronazione posizionare la racchetta alta davanti al corpo e impugnarla con il grip di base per anticipare eventuali risposte.
	<p>SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il volano ruota in senso orario quindi i giocatori destri eseguiranno questo colpo contrastando la naturale rotazione del volano stesso. 		



COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE LO SPIN SHOT DI ROVESCIO DA FUORI A DENTRO

- Il giocatore partendo parallelo al corridoio laterale, esegue una serie di colpi net shot (senza taglio) di diritto. Il feeder, posizionato di fronte al giocatore, lancia i volani lontani dal nastro.
- Il giocatore partendo parallelo al corridoio laterale, esegue una serie di spin shot di rovescio da fuori a dentro. Il feeder, posizionato di fronte al giocatore, lancia i volani vicino il nastro.
- Come sopra ma il feeder può lanciare i volani vicino o lontano la rete. Il giocatore dovrà fare la scelta giusta.
- Drop net lungo linea: il giocatore (**A**) esegue il drop lungo linea e il feeder (**B**) deve bloccare sempre lungo linea vicino la rete oppure più lontano.
A dopo il drop dovrà scegliere il colpo a rete più adatto: spin shot o net shot.
Dopo il net shot o lo spin, **B** alza sempre alto lungo linea (non troppo a fondo campo) per far ripartire la routine con il drop di **A**.
N.B. Stiamo allenando i colpi a rete, fare passare i drop!
- 5' partita 2vs1: i due feeder (**A** e **B**) sono posti uno a rete e uno a fondo campo.
A potrà fare solo drop (dal lato di diritto preferire quelli lungo linea), mentre **B** a rete giocherà sempre e solo corto lungo linea.
Il giocatore (**C**) dovrà sempre partire oltre la T (sul suo lato di rovescio potrà partire più lateralmente visto che il drop sarà spesso lungo linea) e decidere di:
 - giocare spin shot da fuori a dentro sui drop corti e lungo linea (ideale per questo tipo di taglio) oppure spin verso fuori se il drop è incrociato;
 - giocare pulito a rete (net shot) se il drop è lontano dalla rete;
 - rialzare se il drop è veloce oppure se si è arrivati troppo bassi sul volano.Quando **C** gioca a rete dovrà farlo sempre lungo linea e al massimo per tre volte consecutive, dopo di che dovrà alzare (ma potrà farlo anche dopo uno o due giocate corte).
La partita incomincia con **C** che esegue il servizio lungo. Da qui in poi, ognuno dovrà cercare di fare al meglio il suo compito.
Saranno assegnati solo i punti conquistati da **C** vicino la rete. Errori di drop, lift, servizio, non saranno conteggiati.
Alla fine dei 5' **C** dovrà ricordarsi i punti conquistati e toccherà a uno dei due feeder provare a far meglio.
Alla fine di tutte e tre le partite, l'allenatore assegnerà un premio al vincitore oppure una simpatica penitenza all'ultimo classificato.
- 10' 1vs1(2): si gioca una normale partita a metà campo incrociato tra due giocatori **A** come feeder contro **B**.
C è il secondo feeder ed è appaiato sull'altro lato rispetto ad **A**. La partita non assegna punti, inutile quindi forzare, ma pensare a costruire il dopo.
A e **B** iniziano a giocare su metà campo con **B** sul lato del rovescio. Quando **B** lo ritiene opportuno, potrà giocare un drop/stick lungo linea. Il secondo feeder (**C**), sull'altro lato rispetto ad **A**, dovrà sempre bloccare lungo linea a rete (a volte più corto, a volte più lungo).
Da questo momento ha inizio la partita a tutto campo 2vs1 con **A** e **C** che dovranno rimanere sempre appaiati sulle proprie metà campo. **B** otterrà:
 - 3 punti se seguendo il drop/stick lungo linea chiuderà lo scambio con lo spin di rovescio da fuori a dentro;
 - 2 punti se chiuderà lo scambio in quattro colpi totali (il conteggio dei colpi parte dopo il drop/stick incrociato);
 - 1 punto se chiuderà lo scambio oltre quattro colpi totali;
 - 0 punti se perderà lo scambio (**GIOCARE CON PAZIENZA**).Se durante la partita a metà campo **B** sbaglierà il drop/stick lungo linea riceverà -1 punto (**SICUREZZA**).
Concluso lo scambio a tutto campo si riparte giocando nuovamente a metà campo.
Terminato il tempo **B** dovrà tenere a mente i punti conquistati perché, a conclusione delle partite effettuate anche dai compagni, l'allenatore premierà il primo classificato o darà una simpatica penitenza all'ultimo.



- Partita 1vs1 senza smash.

Ogni qualvolta i giocatori colpiranno il nastro con spin shot di rovescio da fuori a dentro e il volano passerà nella metà campo avversaria, lo scambio terminerà immediatamente, anche se l'avversario riuscirà a rimettere il volano in gioco.

I giocatori riceveranno -1 punto a ogni stupido errore vicino la rete, quali: spin da posizioni impossibili, o quando sarebbe stato meglio alzare o giocare più sicuro/puliti con il net shot. (si premia immediatamente la precisione e la scelta tattica e si "punisce" la scelta sbagliata).

N.B. Per le prime volte, sarebbe ottimale che l'allenatore o un terzo giocatore vicino al campo rimarcasse le giuste scelte dei giocatori a rete, oppure le scelte errate.

COME ALLENARE TUTTI GLI SPIN SHOT DEL PERCORSO VOLA IN AZZURRO: IL "LUNA PARK" DEGLI SPINSHOT

- Il giocatore partendo da dietro la T esegue tutti e quattro gli spin shot del manuale.

Il feeder, posizionato di fronte al giocatore, lancia i volani davanti la linea mediana del giocatore oppure leggermente più a destra o sinistra.

- Come sopra ma il giocatore parte un poco più distante dalla T per eseguire i vari tipi di split e i passi.

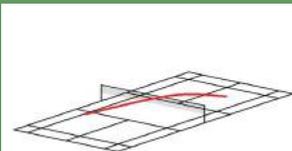
Il feeder, posizionato di fronte al giocatore, lancia i volani davanti la linea mediana del giocatore oppure leggermente più a destra o sinistra. Quando il feeder "carica" il lancio, il giocatore esegue lo split. Il giocatore sperimenta gli split neutrali o direzionali a seconda del lancio del feeder.

N.B. il feeder può aiutare il giocatore ad eseguire gli split direzionali puntando il volano, prima di lanciarlo, verso un lato.

- Come sopra ma con il feeder che lancia sotto mano, sopra mano, vicino la rete, lontano la rete, ecc ecc. Il feeder, muovendosi, rende il compito al giocatore molto più reale e situazionale.

- Come sopra ma feeder e giocatore si sfidano su un totale di volani concordati: vince il giocatore che terminato l'esercizio esegue più spin che passando la rete toccano il nastro.

DIFESA DRIVE DI ROVESCIO

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
Da metà campo a metà campo/fondo campo.	 	In risposta ad uno smash attaccabile (un attacco alto o di bassa qualità). E' particolarmente utilizzato nei doppi.	<ul style="list-style-type: none"> • Per tentare di passare dalla difesa all'attacco. • Per tenere l'avversario lontano dalla rete. • Per negare all'avversario un possibile attacco.
PER ALLENARE			
			
PREPARAZIONE <ul style="list-style-type: none"> • Tenere la racchetta fuori e davanti al corpo. • Prepararsi per eseguire un moderato split-step difensivo (divaricare le gambe). 	BACKSWING <ul style="list-style-type: none"> • Impugnatura rilassata con il pollice. • Al termine dello split-step le ginocchia sono leggermente piegate. • Muovere il gomito verso l'alto e in avanti (il gomito è piegato). • Pronare l'avambraccio. • Creare un angolo tra la racchetta e l'avambraccio (il piatto corde è indirizzato verso la linea di fondo campo). 	FORWARD SWING <ul style="list-style-type: none"> • Supinare l'avambraccio. • Distendere il braccio. • Per tenere il volano basso e radente la rete, colpirlo quando l'avambraccio passa tra la pronazione e la supinazione. L'impatto sul volano e nella parte alta del sughero. • Dopo l'impatto "fermare" la supinazione dell'avambraccio. 	FOLLOW THROUGH <ul style="list-style-type: none"> • Se dopo l'impatto l'impugnatura e il braccio sono rilassati la rotazione dell'avambraccio sarà maggiore. • Predisporre velocemente la racchetta in posizione d'attesa e con il grip di base per anticipare l'eventuale colpo successivo.
SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI <ul style="list-style-type: none"> • Se si dispone di meno tempo potrebbe essere necessario accorciare l'azione (il movimento), ciò significa che potrebbe non essere possibile creare un angolo tra la racchetta e l'avambraccio. • Per un colpo incrociato colpire il volano sul lato sinistro (se ci si trova sul lato di rovescio del campo) o destro (se ci si trova sul lato del dritto del campo). 			



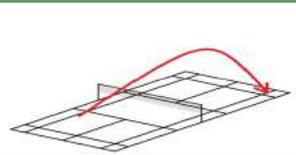
COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE LA DIFESA DRIVE DI ROVESCIO

- Il giocatore **A**, al centro del campo, prova i drive di rovescio su volani lanciati con la mano dal feeder **B**.
B, posizionato oltre la rete, simula il drive (utile che **B** lanci da un rialzo).
A può provare i drive lungolinea o incrociati.
N.B. All'inizio della pratica del drive, la rete è superflua. Si può eliminare per concentrarsi solo sulla tecnica del colpo.
- Come sopra ma **B** simula lo smash.
- Come sopra ma **B** può simulare smash o drive.
- Come sopra ma ora **A** è posizionato sul lato di rovescio e prova i drive lungo linea e incrociati. Dopo un tot di volani esegue gli stessi colpi sul lato del diritto.
- **A** sulla metà campo di rovescio gioca un servizio lungo di diritto.
B a fondo campo esegue lo smash (fare variazioni) e **A** prova:
 - 1) a giocare drive se lo smash lo permette (smash alto);
 - 2) bloccare lungo se lo smash è di ottima qualità oppure se **A** non si sente in buona posizione.

Nella soluzione 1 si ingaggia un duello in drive sino a che **B** blocca corto, costringendo **A** a rigiocare un lift e far ripartire la routine.
Nella soluzione 2 dopo i block lungo di **A**, **B** gioca il volano corto a rete, **A** rialza e riparte la routine.
- Stesso esercizio ma provarlo sul lato del diritto.
- Come sopra ma ora oltre a **B** c'è un terzo giocatore **C** sul lato di rovescio a metà campo.
A potrà decidere di giocare drive lungolinea su **B** oppure incrociati su **C**.
Quando **C** sul duello in drive bloccherà facile e profondo verso la T (per permettere ad **A** di recuperare il colpo), **A** giocherà un lift alto lungo linea a fondo campo spostando la routine sull'altro lato con **C** a fondo campo e **B** a metà campo (il block facile e profondo verso la T dovrà farlo anche **B** in caso di drive incrociato di **A**).
- Partita a metà campo 1vs1 senza la zona davanti la rete: i giocatori guadagnano 1 punto extra se:
 - vincono il punto giocando in drive sullo smash.

Ricevono -1 punto se provano a giocare un drive, commettendo un errore, su smash difficilmente contro-attaccabili.
- Stesso esercizio ma provarlo sul lato del diritto.
- Come sopra ma 2vs2.
I giocatori quando difendono in drive possono farlo anche incrociato, spostando la contesa sull'altro lato e dando la chance ai rispettivi compagni di giocare sull'altra metà campo.
I giocatori rimangono appaiati e possono far cambiare lato di campo al volano solo con i drive incrociati.
VARIAZIONE: il volano può cambiare lato anche su altri colpi (esempio smash incrociato).

DIFESA LUNGA DI ROVESCIO

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
Da metà campo a fondo campo.	 	In risposta ad uno smash. E' particolarmente utilizzata nei doppi.	<ul style="list-style-type: none"> • Per riacquistare equilibrio e la posizione in campo • Per far muovere l'avversario (o avversari) sul campo. • Nel doppio femminile può essere utilizzato più volte per stancare le avversarie.
PER ALLENARE			
			
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impugnatura rilassata di base. • Posizionare la racchetta davanti al corpo e verso l'esterno con un approccio rilassato. • Eseguire lo split-step (leggermente divaricato) in anticipo rispetto al colpo dell'avversario (in particolare in doppio). 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al termine dello split-step le ginocchia sono leggermente piegate. • Impugnatura rilassata con il pollice. • Muovere il gomito verso l'alto e in avanti (il gomito è piegato). • Pronare il braccio e l'avambraccio. • Creare un angolo tra la racchetta e l'avambraccio (il piatto corde è indirizzato tra le gambe del giocatore). 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lentamente distendere le ginocchia. • Supinare il braccio e l'avambraccio e distendere il gomito. • In timing, colpire il volano davanti al corpo con il piatto della racchetta al di sotto della mano. • Colpire il volano nella parte più piatta del sughero. 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se dopo l'impatto l'impugnatura e il braccio sono rilassati la rotazione dell'avambraccio sarà maggiore. • Predisporre velocemente la racchetta in posizione d'attesa e con il grip di base per anticipare l'eventuale colpo successivo.
<p>SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se si dispone di meno tempo potrebbe essere necessario accorciare l'azione backswing/forwardswing. • Per un colpo incrociato colpire il volano sul lato sinistro (se ci si trova sul lato di rovescio del campo) o a destra (se ci si trova sul lato del dritto del campo). 			



COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE LA DIFESA LUNGA DI ROVESCIO

- Il giocatore **A**, al centro del campo, prova la difesa lunga di rovescio su volani lanciati con la mano dal feeder **B**.
B, posizionato oltre la rete, simula lo smash (utile che **B** lanci da un rialzo).
A può provare il colpo lungolinea o incrociato.

- Come sopra ma ora **A** è posizionato sul lato di rovescio e prova la difesa lunga lungo linea e incrociata. Dopo un tot di volani esegue gli stessi colpi sul lato del diritto.

- **A** sulla metà campo di rovescio gioca un servizio lungo di diritto.
B a fondo campo esegue lo smash (fare variazioni) e **A** prova:

- 1) a giocare drive se lo smash lo permette (smash alto);
- 2) la difesa lunga se lo smash è più incidente e **A** è in buona posizione sul colpo;
- 3) bloccare lungo se lo smash è di ottima qualità e se **A** non è in buona posizione;

Nella soluzione 1 si ingaggia un duello in drive sino a che **B** blocca corto, costringendo **A** a rigiocare un lift e far ripartire la routine.

Nella soluzione 2 **B** continua ad attaccare.

Nella soluzione 3 dopo il block lungo di **A**, **B** gioca il volano corto a rete, **A** rialza e riparte la routine.

- Stesso esercizio ma provarlo sul lato del diritto.

- Come sopra ma ora oltre a **B** c'è un terzo giocatore **C** sul lato di rovescio a metà campo.

A potrà decidere di giocare drive o difesa lunga lungo linea su **B** oppure gli stessi colpi incrociati su **C**.

Quando il gioco si sposta su **A** e **C**, quest'ultimo sul drive dovrà poi bloccare facile e profondo verso la T, **A** giocare un lift alto lungo linea spostando la routine sull'altro lato.

Se invece **A** gioca la difesa alta incrociata, **C** dovrà eseguire un drop facile e profondo lungo linea per permettere ad **A** di recuperare la posizione. **A** rialzerà lungo linea e la classica routine ripartirà sull'altro lato (il drop facile e profondo lungo linea dovrà farlo anche **B** in caso di difesa alta incrociata di **A**)

- Partita a metà campo 1vs1 senza la zona davanti la rete: i giocatori guadagnano 1 punto extra se:

- vincono il punto giocando in drive sullo smash oppure su eventuali duelli in drive;
- giocando la difesa lunga di rovescio riescono poi a chiudere il punto nei due personali colpi successivi.

Ricevono -1 punto se provano a giocare un drive, commettendo un errore, su smash difficilmente contro- attaccabili oppure se difendendo alto lungo linea indirizzano il volano fuori dal campo.

- Stesso esercizio ma provarlo sul lato del diritto.

- Come sopra ma i giocatori oltre il drive lungolinea devono difendere solo lungo incrociato, spostando la contesa sull'altro lato.

- Come sopra ma i giocatori possono difendere in drive lungo linea, lungo lungolinea o lungo incrociato.

- Come sopra ma 2vs2.

I giocatori possono difendere con drive lungolinea o difese lunghe lungolinea oppure con drive incrociati e difese lunghe incrociate spostando quindi la contesa sull'altro lato e dando la chance ai rispettivi compagni di giocare sull'altra metà campo. I giocatori rimangono appaiati. Variazione: il volano può cambiare lato anche su altri colpi (esempio smash incrociato).



- Partita lungo linea su metà campo.

I giocatori durante lo scambio possono cambiare lato del campo giocando clear alti incrociati che andranno obbligatoriamente attaccati con lo smash lungo linea.

Sullo smash si può solo difendere lungo linea e lo scambio continuerà sull'altro lato del campo.

Incrocia per primo chi ha il servizio dopo di che, durante lo scambio, si dovrà incrociare una volta per uno in modo alternato.

I giocatori guadagnano:

- 3 punti se lo smash è immediatamente vincente (clean point oppure l'avversario sbaglia);
- 2 punti se vincono lo scambio chiudendo con il primo colpo personale dopo lo smash;
- 1 punto se entrambi i giocatori vincono lo scambio senza che si siano verificate le due possibilità precedenti.

N.B. Per far sì che i giocatori abbiano più chance per provare lo stick, costringerli ad incrociare con i clear entro 8 colpi (il coach o un compagno al di fuori del campo conta i colpi totali).
Ad esercizio compreso i giocatori potrebbero incrociare anche con i lift.

- Partita normale su tutto campo di doppio.

Se la difesa lunga (lungo linea o incrociata) è indirizzata nel corridoio finale del campo, la coppia avversaria non potrà giocare smash/stick.

COME ALLENARE: "SAI ESEGUIRE BENE LA DIFESA LUNGA DI ROVESCIO?"

- Due giocatori e due feeder: un feeder a fondo campo attacca al centro e il feeder davanti la T lancia i volani centrali a mano oltre la rete.

I giocatori, al centro del campo, eseguono una difesa lunga sullo smash centrale del feeder e dopo la difesa giocano kill, spinshot, netshot sul volano lanciato a mano, a diverse altezze, dal feeder. Il secondo giocatore esegue lo stesso compito del compagno. I due giocatori, alternandosi e ruotando, eseguendo una difesa e un colpo a rete cercando di non far mai cadere lo smash del feeder.

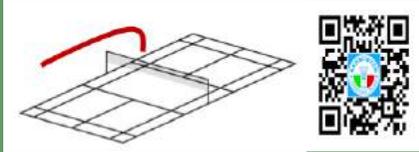
N.B. L'esercizio funzionerà solo se le difese dei giocatori saranno alte e lunghe. Questa esercitazione non è reale, perchè in partita dopo una difesa lunga il giocatore difficilmente avanzerà verso la rete, ma ha lo scopo di far comprendere ai giocatori la reale qualità della propria difesa.

- Come sopra ma i due giocatori sono sul lato destro o sinistro del campo.

Quando lo smash lo permette possono alzare incrociato, spostando la routine sull'altro lato. Il feeder a rete dovrà lanciare i volani a destra o sinistra a secondo del lato dell'esercizio.

N.B. Rispetto il primo esercizio i giocatori in difesa dovranno spostarsi velocemente sull'altro lato in caso di difesa incrociata. Il feeder che attacca dovrebbe considerare questa difficoltà e giocare smash con meno vigore al momento del cambio lato di campo.

DROP LUNGO LINEA TAGLIATO DI DIRITTO (per la propedeutica dei colpi sopra la testa fare riferimento pagina 55)

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
<p>Dal lato del diritto a fondo campo alla parte frontale o oltre la linea del servizio del campo avversario.</p> 		<p>In risposta a un servizio, un lift o un clear.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Per tentare di vincere immediatamente il punto. • Per forzare l'avversario a colpire il volano basso e in ritardo. • Per mantenere l'attacco.
PER ALLENARE			
			
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare l'impugnatura di base con una presa rilassata sul manico. • Eseguire un pivot in senso orario per ottenere una postura laterale rispetto il volano. • Il peso del corpo è trasferito sul piede posteriore posto a martello rispetto l'anteriore. • Il gomito si muove dietro e verso fondo campo con la racchetta e mano non della racchetta "che disegnano un triangolo". 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Braccio e avambraccio compiono una supinazione con il gomito e il bacino (lato racchetta) che avanzano. • Il braccio non della racchetta controlla e bilancia l'inizio della rotazione del tronco. • La gamba della racchetta inizia a portarsi in avanti rispetto l'altra gamba. 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Braccio e avambraccio compiono una pronazione (la racchetta avanza) e si estendono verso l'alto per colpire il volano il più alto possibile. • La pronazione dell'avambraccio permette di tagliare il volano all'interno/parte alta (il lato del sughero rivolto verso la linea mediana del campo) per indirizzarlo lungo linea. La pronazione continua anche dopo l'impatto. • Durante e dopo l'impatto il gomito rimane alto, quasi "appeso" in aria. • Dopo l'impatto il piede della gamba della racchetta atterra diventando il piede frontale. 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • La pronazione dell'avambraccio continua facendo sì che il dorso della mano sia rivolto verso la linea mediana del corpo. • La racchetta scende sotto la spalla della racchetta ed eseguendo un semicerchio in senso orario (movimento ad "U") torna in posizione "di guardia" davanti al corpo.



COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE IL DROP LUNGO LINEA TAGLIATO DI DIRITTO

- Impugnando la racchetta sulla T alzare il volano palleggiando di rovescio o di diritto: quando un palleggio raggiunge un'altezza sufficiente ed il volano è posto verticalmente sopra la spalla della racchetta, alzare il braccio e tagliare il volano internamente utilizzando solo la pronazione dell'avambraccio. Eseguire l'esercizio senza la rete.
- Come sopra ma impugnando la racchetta normalmente. Eseguire l'esercizio senza la rete.
- Come sopra ma eseguendo tutto il movimento del colpo sopra la testa: supinazione (backswing), pronazione (forwardswing).
- Come sopra ma ora **A** sceglie se fare un clear lungo linea oppure un drop lungo linea tagliato a seconda del lancio del feeder e della propria posizione sul volano.
- Con un solo volano: **A** dall'angolo a fondo campo di diritto gioca solo clear lungo linea. Quando la situazione glielo permetterà **A** potrà giocare il drop lungo linea tagliato. **B** ribatterà sempre profondo a fondo campo nell'angolo di diritto. La buona riuscita del drop lungo linea tagliato di **A** si avrà se **B**, in partenza, perderà l'equilibrio perché sorpreso nel ricevere il drop lungo linea tagliato piuttosto che il clear lungo linea.
- Partita a tempo incrociata sulla metà campo di diritto.
Chi serve ha il vantaggio di giocare sempre per primo il drop lungo linea tagliato dopo di che potrà l'avversario e in modo alternato si continuerà così per tutto lo scambio.
Il giocatore, quando sarà in buona posizione durante lo scambio, potrà giocare il colpo sopra citato.
L'avversario in risposta al drop lungo linea tagliato dovrà rispondere lungo linea e poi spostarsi nuovamente sul lato del diritto per continuare la partita incrociata e aspettare il momento propizio per giocare il drop lungo linea.
Chi gioca il drop lungo linea guadagnerà:
 - 3 punti se il drop lungo linea tagliato sarà immediatamente vincente (clean point oppure l'avversario sbaglia);
 - 2 punti se vincerà lo scambio chiudendo con il primo colpo personale dopo il drop;
 - 1 punto se entrambi i giocatori vinceranno lo scambio senza che si siano verificate le due possibilità precedenti.**N.B.** Per far sì che i giocatori abbiano più chance per provare il drop lungo linea giocare la partita senza smash.
- **A** è posizionato al centro campo verso l'angolo di diritto e può giocare in tutto il campo avversario.
B ribatterà tutti i colpi sempre nell'angolo a fondo di diritto dell'avversario. **A** avrà molte occasioni per giocare il colpo perché **B** in questo esercizio sarà sotto pressione.
- Come sopra ma tenendo i punti che **A** può guadagnare solo giocando il drop lungo linea tagliato immediatamente vincente (clean point o l'avversario che sbaglia).
Si gioca a tempo per 5 minuti dopo di che **A** e **B** si invertono i ruoli.
Giocare più partite.
Alla fine dell'esercizio vince il giocatore con la somma di punti maggiore conquistata durante tutti gli incontri a tempo.
- Partita su tutto campo a 7 punti.
B, durante lo scambio, se riceverà un colpo nel suo angolo a rete di diritto dovrà sempre alzare alto incrociato; in questo modo **A** durante la partita avrà più chance di provare il drop lungo linea tagliato.
Il secondo set si cambia e sarà **A** ad avere "l'obbligo".
N.B. L'obbligo può essere diverso, ad esempio:
 - durante lo scambio giocare sempre clear incrociato dall'angolo a fondo di diritto;
 - durante lo scambio giocare sempre clear lungo linea dall'angolo a fondo di rovescio;



- ecc ecc...

- Partita normale su tutto campo.
Entrambi i giocatori guadagneranno:

- 3 punti se il drop lungo linea tagliato sarà immediatamente vincente (clean point oppure l'avversario sbaglia);
- -1 punto se il drop lungo linea tagliato finirà fuori o in rete perché provato sotto pressione (errore tattico).

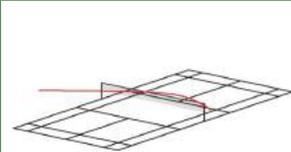
E' importante che fuori dal campo il coach o un compagno attribuisca il -1 (da non assegnare se il drop è sbagliato da una buona posizione perché i giocatori stanno allenando il colpo).

N.B. Se **A** e **B** sono giocatori esperti e sanno eseguire bene il drop lungo linea tagliato riceveranno -1 se il colpo, giocato in buona posizione, finirà fuori o in rete (concetto di unforced error su situazione favorevole di gioco) e -2 se il colpo finirà fuori o in rete perché provato sotto pressione (errore tattico).

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

- Molti giocatori preferiscono adattare l'impugnatura verso un grip leggermente più a padella.
Devono essere consapevoli, al momento di colpire, che l'avversario potrebbe accorgersi di questa variazione. Il volano potrebbe essere indirizzato fuori se è molto tagliato e impattato vicino alla linea laterale del campo.
- Il colpo è meno riconoscibile se il corpo è leggermente indirizzato diagonalmente come se si avesse l'intenzione di giocare un drop/smash incrociato.

DROP INCROCIATO TAGLIATO DI DIRITTO (LATO ROVESCOIO)

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
<p>Dal lato del rovescio a fondo campo alla parte frontale o oltre la linea del servizio del campo avversario.</p>	 	<p>In risposta a un servizio, un lift o un clear.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Per tentare di vincere immediatamente il punto. • Per forzare l'avversario a colpire il volano basso e in ritardo. • Per mantenere l'attacco.
PER ALLENARE			
			
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare l'impugnatura di base con una presa rilassata sul manico. • Eseguire un pivot in senso orario per ottenere una postura laterale rispetto il volano. • Il peso del corpo è trasferito sul piede posteriore posto a martello rispetto l'anteriore. • Il gomito si muove dietro e verso fondo campo con la racchetta e mano non della racchetta "che disegnano un triangolo". 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Braccio e avambraccio compiono una supinazione con il gomito e il bacino (lato racchetta) che avanzano. • Il braccio non della racchetta controlla e bilancia l'inizio della rotazione del tronco. • La gamba della racchetta inizia a portarsi in avanti rispetto l'altra gamba. 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Braccio e avambraccio compiono una pronazione (la racchetta avanza) e si estendono verso l'alto per colpire il volano il più alto possibile. • La pronazione dell'avambraccio permette di tagliare il volano all'interno/parte alta (il lato del sughero rivolto verso il corridoio laterale del campo) per indirizzarlo incrociato. La pronazione continua anche dopo l'impatto. • Durante e dopo l'impatto il gomito rimane alto, quasi "appeso" in aria. • Dopo l'impatto il piede della gamba della racchetta atterra diventando il piede frontale. 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • La pronazione dell'avambraccio continua facendo sì che il dorso della mano sia rivolto verso la linea mediana del corpo. • La racchetta scende sotto la spalla della racchetta ed eseguendo un semicerchio in senso orario (movimento ad "U") torna in posizione "di guardia" davanti al corpo.



COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE IL DROP INCROCIATO TAGLIATO DI DIRITTO (LATO ROVESCIO)

- Impugnando la racchetta sulla T alzare il volano palleggiando di rovescio o di diritto: quando un palleggio raggiunge un'altezza sufficiente ed il volano è posto verticalmente sopra la spalla della racchetta, alzare il braccio e tagliare il volano internamente utilizzando solo la pronazione dell'avambraccio. Eseguire l'esercizio senza la rete.
 - Come sopra ma impugnando la racchetta normalmente. Eseguire l'esercizio senza la rete.
 - Come sopra ma eseguendo tutto il movimento del colpo sopra la testa: supinazione (backswing), pronazione (forwardswing).
 - Come sopra ma ora **A** sceglie se fare un clear lungo linea oppure un drop incrociato tagliato a seconda del lancio del feeder e della propria posizione sul volano.
 - Con un solo volano: **A** dall'angolo a fondo campo di rovescio gioca solo clear lungo linea. Quando la situazione glielo permetterà **A** potrà giocare il drop incrociato tagliato. **B** ribatterà sempre profondo a fondo campo nell'angolo di rovescio. La buona riuscita del drop lungo linea tagliato di **A** si avrà se **B**, in partenza, perderà l'equilibrio perché sorpreso nel ricevere il drop incrociato tagliato piuttosto che il clear lungo linea.
 - Partita a tempo lungo linea.
Chi è sul lato del rovescio avrà sempre il vantaggio di giocare per primo il drop incrociato tagliato dopo di che potrà l'avversario e in modo alternato si continuerà così per tutto lo scambio.
Il giocatore, quando sarà in buona posizione durante lo scambio, potrà giocare il colpo sopra citato.
L'avversario in risposta al drop incrociato tagliato dovrà rispondere sempre lungo linea spostando la partita sull'altro lato del campo. A questo punto si continuerà a giocare lungolinea sino a quando non sarà l'altro giocatore a cambiare nuovamente lato del campo con il drop incrociato tagliato.
Chi gioca il drop incrociato guadagnerà:
 - 3 punti se il drop incrociato tagliato sarà immediatamente vincente (clean point oppure l'avversario sbaglia);
 - 2 punti se vincerà lo scambio chiudendo con il primo colpo personale dopo il drop;
 - 1 punto se entrambi i giocatori vinceranno lo scambio senza che si siano verificate le due possibilità precedenti.
- N.B.** Per far sì che i giocatori abbiano più chance per provare il drop incrociato giocare la partita senza smash.
- **A** è posizionato al centro campo verso l'angolo di rovescio e può giocare in tutto il campo avversario. **B** ribatterà tutti i colpi sempre nell'angolo a fondo campo di rovescio di **A**.
A avrà molte occasioni per giocare il colpo perché **B** in questo esercizio sarà sotto pressione. **A** potrà utilizzare il passo a forbice spostandosi verso il fondo campo un poco prima di eseguire il colpo.
 - Come sopra ma tenendo i punti che **A** può guadagnare solo giocando il drop incrociato tagliato immediatamente vincente (clean point o l'avversario che sbaglia).
Si gioca a tempo per 5 minuti dopo di che **A** e **B** si invertono i ruoli.
Giocare più partite.
Alla fine dell'esercizio vincerà il giocatore con la somma di punti maggiore conquistata durante tutti gli incontri a tempo.



- Partita su tutto campo a 7 punti.
B, durante lo scambio, se riceverà un colpo nel suo angolo a rete di diritto dovrà sempre alzare alto lungo linea; in questo modo **A** durante la partita avrà più chance di provare il drop incrociato tagliato.
Nel secondo set si invertiranno i ruoli e sarà **A** ad avere "l'obbligo".
N.B. l'obbligo potrà essere diverso, ad esempio:
 - durante lo scambio giocare sempre clear lungo linea dall'angolo a rete di diritto;
 - durante lo scambio giocare sempre clear incrociato dall'angolo a fondo di rovescio;
 - ecc ecc...

- Partita normale su tutto campo.
Entrambi i giocatori guadagneranno:
 - 3 punti se il drop incrociato tagliato sarà immediatamente vincente (clean point oppure l'avversario sbaglia);
 - -1 punto se il drop incrociato tagliato finirà fuori o in rete perché provato sotto pressione (errore tattico).

E' importante che fuori dal campo il coach o un compagno attribuisca il -1 (da non assegnare se il drop è sbagliato da una buona posizione perché i giocatori stanno allenando il colpo).

N.B. Se **A** e **B** sono giocatori esperti e sanno eseguire bene il drop incrociato tagliato riceveranno -1 se il colpo, giocato in buona posizione, finirà fuori o in rete (concetto di unforced error su situazione favorevole di gioco) e -2 se il colpo finirà fuori o in rete perché provato sotto pressione (errore tattico).

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

- Molti giocatori preferiscono adattare l'impugnatura verso un grip impugnato leggermente più a padella.
Devono essere consapevoli, al momento di colpire, che l'avversario potrebbe accorgersi di questa variazione e anticipare il drop tagliato. Il volano potrebbe essere indirizzato fuori se è molto tagliato e impattato vicino alla linea mediana del campo.
- Il colpo è meno riconoscibile se il corpo è indirizzato frontalmente come se si avesse l'intenzione di giocare un drop/smash lungo linea.

DROP TAGLIATI CHE RINFORZANO LA NATURALE ROTAZIONE DEL VOLANO (il volano ruota in senso orario se lo si guarda dirigersi in volo verso il giocatore)

Per I giocatori destri

- Drop incrociato tagliato di diritto
- Drop lungo linea tagliato di diritto (lato rovescio)

Per I giocatori mancini

- Drop lungo linea tagliato di diritto
- Drop incrociato tagliato di diritto (lato rovescio)



DROP TAGLIATI CONTRO LA NATURALE ROTAZIONE DEL VOLANO (il volano ruota in senso orario se lo si guarda dirigersi in volo verso il giocatore)

Per I giocatori destri

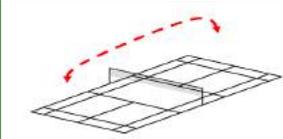
- Drop lungo linea tagliato di diritto
- Drop incrociato tagliato di diritto (lato rovescio)

Per I giocatori mancini

- Drop incrociato tagliato di diritto
- Drop lungo linea tagliato di diritto (lato rovescio)



CLEAR RITARDATO

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
<p>Nel clear ritardato di diritto il volano viaggia da fondo campo al fondo campo opposto con una traiettoria più tesa (clear d'attacco) e l'obiettivo di scavalcare e mettere sotto pressione l'avversario.</p>		 	<p>A fondo campo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Per dirigere l'avversario a fondo campo cercando d'ingannarlo eseguendo la preparazione di un drop. • Per far perdere all'avversario l'equilibrio e metterlo poi sotto pressione a fondo campo.
PER ALLENARE			
			
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare l'impugnatura di base con una presa rilassata sul manico. • Eseguire un pivot in senso orario per ottenere una postura laterale rispetto il volano. • Il peso del corpo è trasferito sul piede posteriore posto a martello rispetto l'anteriore. • Il gomito si muove dietro e verso fondo campo con la racchetta e mano non della racchetta "che disegnano un triangolo". • Eseguire LENTAMENTE tutta la fase di preparazione. 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Braccio e avambraccio compiono una LENTA supinazione con il gomito e il bacino (lato racchetta) che avanzano. • Il braccio non della racchetta controlla e bilancia l'inizio della rotazione del tronco. • La gamba della racchetta inizia a portarsi in avanti rispetto l'altra gamba. 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poco prima d'impattare il volano, braccio e avambraccio compiono una LENTA e immediatamente FULMINEA pronazione (la racchetta avanza) e si estendono verso l'alto per colpire il volano il più alto possibile. • Raggiungere il volano e colpirlo forte/sopra e leggermente davanti la spalla del braccio che tiene la racchetta. • Dopo l'impatto il piede della gamba della racchetta atterra diventando il piede frontale. 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bloccando la mano dopo l'impatto si creerà un effetto "rimbalzo" (nuova supinazione) con la racchetta che sarà così proiettata posteriormente. • Dopo il "rimbalzo" della racchetta posizionare quest'ultima davanti al corpo in modo che sia pronta per il colpo successivo.



COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE IL CLEAR RITARDATO

Per l'insegnamento di questo colpo è possibile utilizzare gli stessi esercizi del clear lungo linea di diritto lavorando però su una preparazione e backswing lento e su un forward swing più corto e esplosivo con finale simile allo stick smash.

N.B.: è importante ricordarsi che i bambini non possono indirizzare il volano da fondo campo a fondo campo avversario, quindi non insistere sulla profondità, ma focalizzarsi sull'esecuzione corretta del gesto.

- Oltre agli esercizi per il clear di diritto aggiungere:

- giocare clear normali tra due giocatori.

- Il feeder esegue clear o lift. Il giocatore prova il clear ritardato cercando il movimento corretto e la fase di "rallentamento" e accelerazione dello swing. Eseguire il colpo solo se il lancio del feeder è buono e ci si trova in buona posizione sul volano, altrimenti giocare un drop o un normale clear.

- Ora il feeder esegue clear alti e il giocatore prova ad eseguire sempre il clear ritardato.

- Il feeder **A** esegue un servizio alto e si posiziona al centro del campo.

Il giocatore **B** esegue drop lungo linea che **A** rialzerà sempre alto lungo linea ritornando poi sempre a centro campo.

B, quando riceverà un volano congeniale e si troverà in buona posizione, potrà giocare il clear ritardato lungo linea.

Il colpo di **B** avrà effetto se **A** non riuscirà a raggiungere il clear perché sorpreso dall'effetto finta, oppure se sarà costretto a girarsi di rovescio.

(provare l'esercizio sia nell'angolo di diritto che di rovescio)

- Come sopra ma dopo il clear ritardato **A** e **B** giocheranno uno scambio a tutto campo.

A riceverà:

- 3 punti se il clear ritardato sarà immediatamente vincente (clean point oppure l'avversario sbaglia);
 - 2 punti se vincerà lo scambio chiudendo con il primo colpo personale dopo il clear;
 - 1 punto se entrambi i giocatori vinceranno lo scambio senza che si siano verificate le due possibilità precedenti.

- **A** e **B** giocano una normale partita a tutto campo.

Entrambi i giocatori guadagneranno 3 punti se il clear ritardato è immediatamente vincente.

N.B. Per far sì che i giocatori abbiano più chance per provare il clear ritardato giocare la partita senza smash.

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

- Nell'angolo a fondo campo di diritto è possibile utilizzare il passo a forbice oppure il passo fuori.

Attenzione che in quest'ultimo stile di passo il piede della racchetta atterri immediatamente dopo l'impatto. Con il passo fuori il volano è impattato leggermente a lato della spalla della racchetta.

STICK SMASH

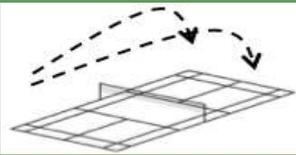
DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
Da metà campo (è possibile anche quasi a fondo campo) a metà campo avversario.		In risposta a un servizio flick, un lift o un clear.	<ul style="list-style-type: none"> • Per tentare di vincere immediatamente il punto. • Per forzare l'avversario a commettere un errore in difesa. • Per mantenere l'attacco.
PER ALLENARE			
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare l'impugnatura di base (è possibile orientarla di circa 10° in senso anti orario). • Il gomito si muove dietro e verso fondo campo con la racchetta e mano non della racchetta "che disegnano un triangolo". • Saltare lateralmente (a volte leggermente all'indietro) verso il volano. • In base al volano è possibile prima del salto all'infuori eseguire un piccolo chassè. 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Braccio e avambraccio compiono una supinazione con il gomito e il bacino (lato racchetta) che avanzano. • Il braccio non della racchetta è proteso verso l'alto per mantenere il corpo in equilibrio. • La gamba della racchetta inizia a portarsi in avanti rispetto l'altra gamba. 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Continuare a tenere alti braccio e gomito. • Pronare il braccio e l'avambraccio. • Colpire energicamente il volano davanti il volto e indirizzarlo verso il basso. 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bloccando la mano dopo l'impatto si creerà un effetto "rimbalzo" (nuova supinazione) con la racchetta che sarà così proiettata posteriormente. • Dopo il "rimbalzo" della racchetta posizionare quest'ultima davanti al corpo in modo che sia pronta per il colpo successivo.
<p>SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Per rendere più efficace il colpo, nella fase di salto, distendere verso l'alto il braccio non della racchetta (il sinistro per i destri) per migliorare l'equilibrio. • Sul lato del diritto solitamente i piedi atterrano contemporaneamente al momento dell'impatto. • Sul lato del rovescio è possibile che all'impatto atterri prima il piede rivolto verso la linea laterale e poi immediatamente dopo l'altro. • Il colpo da entrambi i lati è solitamente eseguito saltando all'infuori, ma può essere effettuato anche utilizzando il salto a forbice, in particolare sul lato del rovescio. 			



COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE LO STICK SMASH

- Il giocatore **A** è posizionato con la racchetta alta.
Il feeder **B**, davanti a lui, lancia il volano con le mani dal basso verso l'alto oppure con la racchetta.
A prova il colpo utilizzando solo la rotazione dell'avambraccio concentrandosi a "sentire" la sensazione del ritorno/rimbalzo della racchetta dopo l'impatto sul volano.
N.B. La rete non è importante. In questo esercizio è possibile eliminarla.
- Come sopra ma ora **A** prova a eseguire il colpo saltando all'infuori verso il diritto.
- Come sopra ma saltando all'infuori verso il rovescio.
- A seconda del lancio **A** utilizza il salto all'infuori o il salto a forbice sia verso il diritto che verso il rovescio.
N.B. **B** non deve lanciare a raffica ma deve dare il tempo ad **A** di ritornare in posizione a centro campo, inoltre, deve variare altezza e profondità del lancio per consentire ad **A** di eseguire entrambi i salti.
- **B** al centro del campo lancia i volani con la racchetta verso il lato di diritto del giocatore.
Il lancio deve essere incrociato ma non troppo alto, profondo o laterale. **A** partendo un metro dietro la T e sul lato del rovescio, esegue un passo chassè e un salto all'infuori per intercettare il volano e provare lo stick lungo linea.
- Come sopra ma **B** lancia sul lato del rovescio con **A** che parte un metro dietro la T del campo e sul lato del diritto.
- **B** dal centro del campo lancia i volani a destra e a sinistra mentre **A**, a seconda del lancio, salta immediatamente all'infuori oppure inserendo un passo chassè prima del salto.
N.B. **B** rilancia quando **A** torna al centro del campo dopo ogni colpo. L'esercizio è impegnativo e va interrotto quando subentra stanchezza.
- **A**, a metà campo e sul lato del rovescio, gioca drive lungo linea con **B**.
Quando **A** blocca corto, **B** gioca un lift incrociato (non troppo alto, profondo e laterale) che **A** deve provare ad intercettare con lo stick lungo linea.
C, pronto sull'altro lato difende con un debole drive lungo linea oppure corto (ma lontano dalla rete) a seconda dello stick ricevuto.
La routine continua con i drive tra **A** e **C** sino a quando quest'ultimo giocherà un lift incrociato che dovrà essere più corto e più alto rispetto a quello di **B** perché **A** dovrà cercare di anticiparlo con lo stick saltando sul lato del rovescio (su questo lato è più difficile intercettare).
B in attesa sull'altro lato del campo giocherà in difesa come fatto precedentemente da **C**.
- Come sopra ma **B** e **C** sui drive lungo linea possono anche incrociare con un drive (senza forzare) per far spostare **A** e continuare la routine in drive sull'altro lato.
- Come sopra ma **B** e **C** sul block di **A** possono anche giocare lift lungo linea.
- Come sopra ma **B** e **C** sullo stick possono anche difendere corto incrociato.
- **A** e **B** giocano lungo linea su metà campo mentre **C**, sul campo di **B**, attende sull'altro lato.
B durante lo scambio può giocare un clear incrociato (non troppo alto, profondo e laterale) che **A** deve provare ad intercettare con lo stick lungo linea.
C difende corto lungo linea e lo scambio continua sino a che **C** non giocherà un nuovo clear incrociato che dovrà essere più corto e più alto rispetto quello di **B**, perché **A** dovrà cercare di anticiparlo con lo stick saltando sul lato del rovescio (in questo caso è facile che **A** utilizzi il salto a forbice).
N.B. I feeder **B** e **C** oltre ai clear incrociati potrebbero giocare anche lift corti incrociati per far provare ad **A** lo stick lungo linea.
Con giocatori esperti l'esercizio può essere effettuato anche 1vs1.

CLEAR DI ROVESCIO

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
<p>Nel clear di rovescio il volano viaggia da fondo campo al fondo campo avversario.</p>	 	<p>Quando il giocatore è in posizione neutrale o difensiva.</p>	<p>Per guadagnare tempo, ruotare il corpo, ritornare in posizione ottimale ed essere pronti per il colpo successivo.</p>
PER ALLENARE			
			
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impugnatura di base che durante l'avvicinamento al volano si trasforma ad angolo. • Approcciare verso il volano con il gomito a fianco il corpo e la racchetta puntata verso l'alto. • Raggiungere il volano eseguendo un pivot in senso antiorario. 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mentre il gomito si solleva la testa della racchetta scende e punta verso il basso. • Braccio e avambraccio compiono una pronazione. • Assicurarsi che il backswing sia fluido e che immediatamente dopo incominci il forward swing (il tutto senza spezzare il movimento). • La gamba della racchetta si prepara ad atterrare. 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distendere il braccio (approccio rilassato verso il volano). Braccio e avambraccio compiono una supinazione. • Impattare il volano lateralmente e davanti la spalla della racchetta. • Colpire il volano con azione forte e vigorosa. 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bloccando la mano dopo l'impatto si creerà un effetto "rimbalzo" (nuova pronazione) con la racchetta che sarà così proiettata posteriormente. • Dopo il "rimbalzo" braccio e mano si rilassano per far scendere la racchetta. • Eseguire un pivot in senso orario e predisporre la racchetta davanti al corpo con il grip di base.



COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE IL CLEAR DI ROVESCIO

- Senza volano imitare il movimento osservando il coach.
- Provare a riprodurre il movimento senza guardare il coach.
- Provare il movimento ad occhi chiusi cercando di ripetere tutti i singoli movimenti per affinare il feeling.

- Sospendere un volano a un'altezza comoda per colpire.
- Posizionarsi con la schiena rivolta verso la rete. Il volano sospeso deve risultare leggermente davanti al giocatore.
- Colpire il volano.
- Dopo averlo colpito ruotare il corpo e rivolgere il viso alla rete.

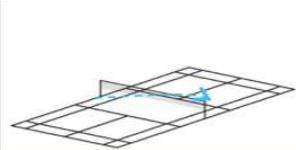
- Posizionarsi con la schiena rivolta verso il muro.
- Incominciare il movimento del backswing.
- Colpire un volano lanciato con le mani dal feeder (posizionato tra il muro e il giocatore) e cercare di colpire il muro con il volano.
- Dopo averlo colpito ruotare il corpo e rivolgere il viso al muro.

- Un feeder, al di là della rete, gioca un servizio a fondo campo sul rovescio avversario.
- Il giocatore a fondo campo, al lancio, ruota il corpo presentando la schiena (non completamente) alla rete.
- Colpire il volano.
- Dopo averlo colpito ruotare il corpo e rivolgere il viso alla rete.

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

- Provare a giocare clear lungolinea o incrociati. E' possibile ottenere il colpo desiderato orientando diversamente il piatto corde grazie alle variazioni del grip.
- Estendendo il polso durante la fase d'impatto del forward swing e impattando il volano più indietro rispetto il clear (considerando la visuale dal giocatore).
Il volano viaggerà verso il basso modificando il clear in un drop o smash rovescio. Dopo l'impatto, nel drop, la racchetta scende verso la rete, mentre sullo smash è possibile utilizzare l'effetto rimbalzo.

PULL DROP LUNGO LINEA DI ROVESCIO

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
<p>Nel pull drop di rovescio il volano viaggia partendo da fondo campo e, oltrepassando la linea del servizio del campo avversario, cade a circa 40 cm dalla linea del servizio e a 40 cm dalla linea laterale (atterraggio profondo e quasi centrale).</p>	 	<p>Quando il volano ha oltrepassato il giocatore nell'angolo di rovescio (situazione di moderata pressione).</p>	<p>Per liberare il giocatore dalla pressione a fondo campo e limitare le possibilità d'attacco dell'avversario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vicino la rete (ad esempio net shot, spin shot o kill); • restringendo l'angolo di risposta per l'avversario sarà più difficile mirare agli angoli (questo perchè nel pull il volano atterra profondo e verso il centro).
PER ALLENARE			
			
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impugnatura di base che durante l'avvicinamento al volano si trasforma ad angolo. Adottare quella a padella se il volano sarà colpito in situazione di grande pressione. • Approcciare verso il volano con il gomito a fianco il corpo e la racchetta puntata verso l'alto. • Raggiungere il volano eseguendo un pivot in senso antiorario. 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mentre il gomito si solleva la testa della racchetta scende e punta verso il basso. • Braccio e avambraccio compiono una pronazione. • Assicurarsi che il backswing sia fluido e che immediatamente dopo incominci il forward swing (il tutto senza spezzare il movimento). • La gamba della racchetta si prepara ad atterrare. 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Braccio e avambraccio compiono una supinazione. • La racchetta dovrebbe puntare verso l'alto con mano e piede allineati sotto il volano. • Spingere/trascinare il volano senza utilizzare la rotazione dell'avambraccio o l'estensione del polso (il colpo è eseguito grazie all'azione della spalla). • Impattare il volano con angolo di 90° lateralmente/davanti la spalla della racchetta. 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • La spinta/trascinamento continua sino a che la racchetta non risulti davanti la propria spalla. • Assieme all'azione di trascinamento il corpo ruota grazie a un pivot in senso orario. • Ristabilire il grip di base.



COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE IL PULL DROP DI ROVESCIO

- Senza volano imitare il movimento osservando il coach.
- Provare a riprodurre il movimento senza guardare il coach.
- Provare il movimento ad occhi chiusi cercando di ripetere tutti i singoli movimenti per affinare il feeling.

- Posizionarsi lateralmente rispetto la rete o il muro.
- Provare il movimento del colpo senza volano.
- Durante il movimento di spinta/trascinamento utilizzare la rete o un segno sul muro (ad altezza nastro) come riferimento per tenere la testa della racchetta perpendicolare alla mano e a livello del nastro.

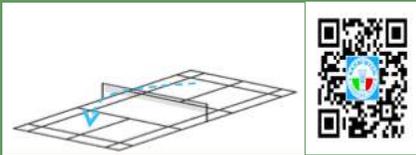
- Sospendere un volano a un'altezza comoda per colpire.
- Posizionarsi con il volano collocato dietro e lateralmente.
- Eseguire un passo verso il volano e colpirlo.
- Recuperare la posizione di partenza.

- Un feeder al di là della rete, gioca un servizio a fondo campo sul rovescio avversario.
- Il giocatore a fondo campo, al lancio, ruota il tronco ed esegue un passo verso il volano.
- Colpire il volano.
- Dopo averlo colpito ruotare il corpo e rivolgere il viso alla rete.
- Riprendere la posizione di partenza e ricominciare la routine con un nuovo servizio del feeder.

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

- Ruotare l'impugnatura e utilizzare il grip a padella se il volano è profondo nell'angolo a fondo campo oppure se si vuole giocare incrociato.
- Per consentire al corpo di ruotare velocemente dopo l'impatto con il volano, posare il piede della racchetta a terra un poco prima di colpire o al massimo allo stesso momento.

PULL DROP LUNGO LINEA DI DIRITTO

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHE' UTILIZZARLO
<p>Nel pull drop di diritto il volano viaggia partendo da fondo campo e, oltrepassando la linea del servizio del campo avversario, cade a circa 40 cm dalla linea del servizio e a 40 cm dalla linea laterale (atterraggio profondo e quasi centrale).</p>		<p>Quando il volano ha oltrepassato il giocatore nell'angolo di diritto (situazione di moderata pressione).</p>	<p>Per liberare il giocatore dalla pressione a fondo campo e limitare le possibilità d'attacco dell'avversario:</p> <ul style="list-style-type: none"> vicino la rete (ad esempio net shot, spin shot o kill); restringendo l'angolo di risposta per l'avversario sarà più difficile mirare agli angoli (questo perchè nel pull il volano atterra profondo e verso il centro).
PER ALLENARE			
			
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> Impugnatura di base. Adottare quella con il pollice se il volano sarà colpito in situazione di grande pressione. Avvicinarsi verso il volano con la racchetta puntata verso l'alto e il gomito posto poco al di sotto della spalla della racchetta. Raggiungere il volano eseguendo un pivot in senso orario. 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> Braccio e avambraccio compiono una supinazione (la racchetta è orizzontale puntata verso la linea di fondo campo). Assicurarsi che il backswing sia fluido e che immediatamente dopo incominci il forward swing (il tutto senza spezzare il movimento). La gamba della racchetta si prepara ad atterrare. 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> Braccio e avambraccio compiono una pronazione. La racchetta dovrebbe puntare verso l'alto con mano e piede allineati sotto il volano. Spingere/trascinare il volano senza utilizzare la rotazione dell'avambraccio o la flessione del polso (il colpo è eseguito grazie all'azione della spalla). Impattare il volano, con angolo di 90°, lateralmente a livello della spalla della racchetta. 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> La spinta/trascinamento continua sino a che la racchetta non risulti davanti la spalla non della racchetta. Assieme all'azione di trascinamento il corpo ruota grazie a un pivot in senso anti orario. Ristabilire l'impugnatura di base se il volano è stato colpito con il grip con il pollice.



COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE IL PULL DROP DI DIRITTO

- Senza volano imitare il movimento osservando il coach.
 - Provare a riprodurre il movimento senza guardare il coach.
 - Provare il movimento ad occhi chiusi cercando di ripetere tutti i singoli movimenti per affinare il feeling.
- Posizionarsi lateralmente rispetto la rete o il muro.
 - Provare il movimento del colpo senza volano.
 - Durante il movimento di spinta/trascinamento utilizzare la rete o un segno sul muro (ad altezza nastro) come riferimento per tenere la testa della racchetta perpendicolare alla mano e a livello del nastro.
- Sospendere un volano a un'altezza comoda per colpire.
 - Posizionarsi con il volano collocato dietro e lateralmente.
 - Eseguire un passo verso il volano e colpirlo.
 - Recuperare la posizione di partenza.
- Un feeder al di là della rete, gioca un servizio a fondo campo sul diritto avversario.
 - Il giocatore a fondo campo, al lancio, ruota il tronco ed esegue un passo verso il volano.
 - Colpire il volano.
 - Dopo averlo colpito ruotare il corpo e rivolgere il viso alla rete.
 - Riprendere la posizione di partenza e ricominciare la routine con un nuovo servizio del feeder.

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

- Cambiando impugnatura si orienterà il piatto corde ad angoli diversi con la possibilità di giocare colpi lungo linea oppure incrociati.

COME ALLENARE: "ADESSO GIOCO I PULL!"

- Due giocatori: uno a rete (**A**) e uno a metà campo (**B**).
A esegue colpi tesi o verso il basso indirizzando il volano al centro del campo o un poco laterale. **B** esegue colpi tesi oltre la rete indirizzandoli sempre sulla T del campo avversario. Dopo alcuni colpi tesi **B** eseguirà un block angolato (alto e lento) indirizzando il volano negli angoli della parte frontale del campo avversario. **A**, sul block, risponderà con un netshot lungo linea (non vicino la rete), **B** giocherà netshot lungolinea (non vicino la rete) e **A** un lift incrociato leggermente teso. Al lift, **B**, risponderà con un pull lungolinea e la routine ricomincerà con i colpi tesi.
N.B. Giocare netshot facili per permettere ad **A** di alzare bene, ma soprattutto per non commettere errori e quindi fermare la routine.
Il block angolato alto e lento è il "segnale" del: "ADESSO GIOCO IL PULL"
- Come sopra ma **A** potrà eseguire anche lift lungo linea.
- Come sopra ma se **A**, durante i colpi tesi, si allontanerà dalla rete posizionandosi a metà campo **B** dovrà avanzare. I giocatori continueranno la routine a compiti invertiti.

PANORAMICA DEI MOVIMENTI E DIFFERENZE TRA SINGOLO E DOPPIO

INTRODUZIONE

In questa sezione saranno brevemente rivisti i concetti e le fasi del movimento introdotti nella dispensa VOLA CON NOI **ARANCIONE**, inoltre saranno trattate le differenze di movimento tra il singolo e i doppi, con particolare attenzione alle risposte al servizio in quest'ultima disciplina. Un altro argomento affrontato sarà lo sviluppo delle fasi del movimento nei diversi colpi e in differenti situazioni tattiche.

Al termine si tratterà l'efficacia dei diversi metodi d'insegnamento (ad esempio: shaping, chaining e whole part whole) per colpi o movimenti.

LE FASI DEL MOVIMENTO INTRODOTTE IN VOLA CON NOI ARANCIONE

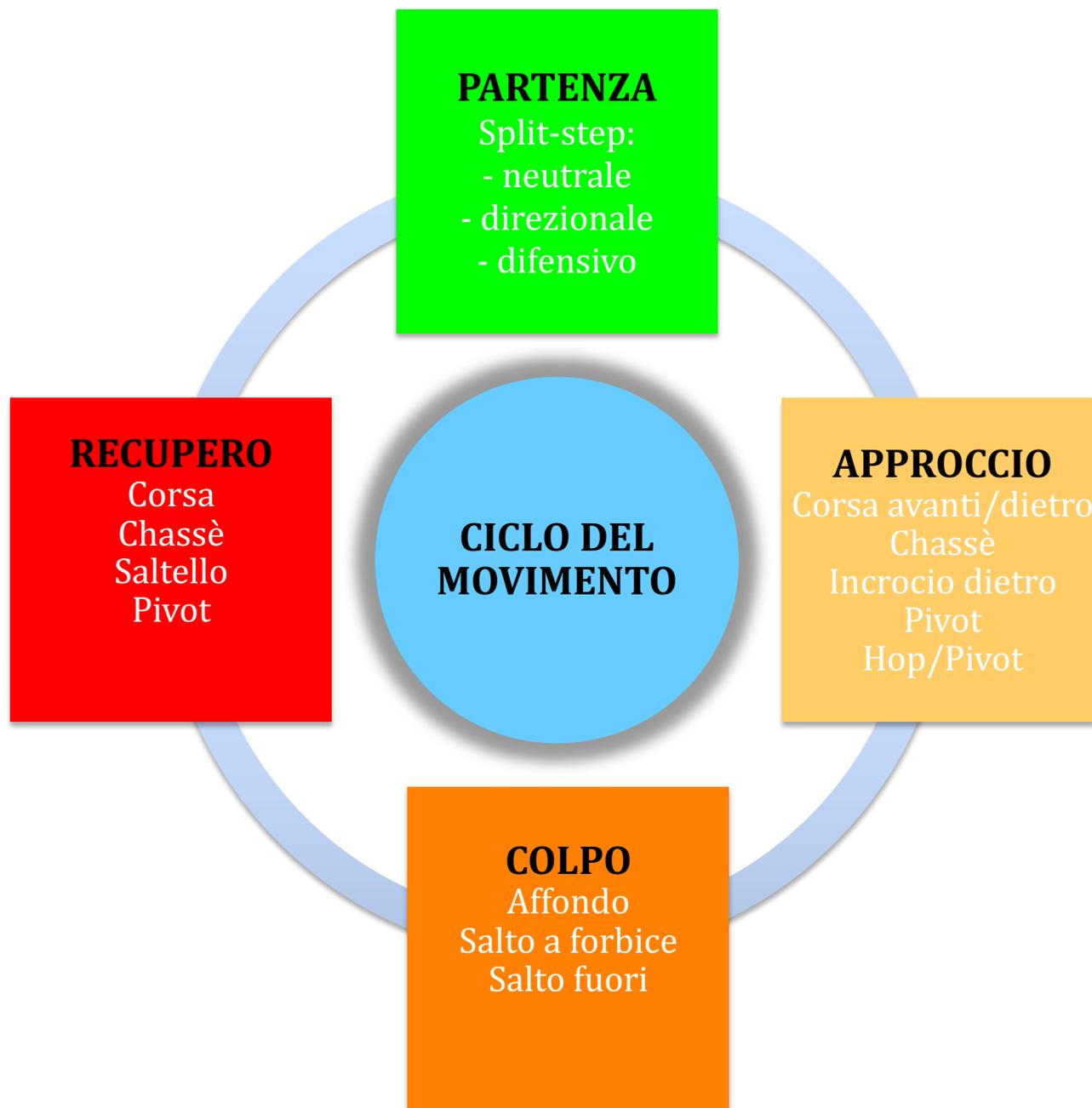
Se si osserva una partita di badminton ad alto livello e ci si concentra sui movimenti eseguiti dai giocatori, si noterà che gli stessi movimenti saranno ripetuti diverse volte. Qui di seguito le diverse fasi del movimento:

- Split-step
- Corsa
- Chassè
- Incrocio dietro
- Saltello
- Affondo
- Salto

L'allenamento delle singole fasi è utile, ma velocemente queste dovranno essere allenate tutte insieme in modo che il giocatore possa muoversi correttamente e tramite un'azione fluida. Un buon metodo per unire queste fasi è il cosiddetto "ciclo del movimento" (come da figura).

Il ciclo del movimento è composto da quattro sezioni:

- **PARTENZA:** in risposta al colpo dell'avversario, consente di muoversi verso il volano.
- **APPROCCIO:** comprende i movimenti utili a muoversi sul campo e verso il volano.
- **COLPO:** i movimenti che il giocatore esegue al momento dell'impatto sul volano.
- **RECUPERO:** comprende i movimenti utili per muoversi correttamente dopo il colpo e anticipare la risposta dell'avversario.





Riassunto di alcuni modelli di movimento più comuni e utilizzati (nell'esempio per un giocatore destro)

LEGO

ANGOLO DEL CAMPO	PARTENZA	APPROCCIO	COLPO	RECUPERO
DIRITTO A RETE	Split-step neutrale (saltello o divaricata)	Corsa (gamba sinistra in partenza per due passi o gamba destra in partenza per tre passi)	Affondo (gamba destra)	Corsa o chassé per tornare indietro
	Split-step direzionale (piede destro avanti)	Chassé		
	Split-step direzionale (piede destro avanti)	Incrocio dietro		
ROVESCIO A RETE	Split-step neutrale (saltello o divaricata)	Corsa (gamba sinistra in partenza per due passi o gamba destra in partenza per tre passi)		
	Split-step direzionale (piede sinistro avanti)	Hop/pivot in senso antiorario facendo "perno" sul piede sinistro		
	Split-step + pivot con la gamba destra impegnata in avanti	Chassé		
DIRITTO A FONDO CAMPO	Split-step direzionale (piede destro dietro)	Incrocio dietro (piede sinistro)	Affondo (gamba destra)	Pivot/hop, chassé, corsa
		Chassé con traiettoria "a ventaglio".	Salto a forbice	Corsa o chassé
		Chassé	Salto all'infuori	Pivot/hop in senso antiorario e chassé/corsa
ROVESCIO A FONDO CAMPO	Split-step direzionale (piede sinistro dietro)	Pivot/hop in senso orario con "perno" sul piede sinistro	Salto a forbice e colpo di diritto	Corsa o chassé
		Chassé, poi pivot in senso antiorario con "perno" sul piede sinistro	Passo all'infuori (affondo se sotto pressione) e colpo di rovescio.	Pivot in senso orario facendo "perno" sul piede sinistro e poi chassé/corsa
		Corsa all'indietro (con postura laterale del corpo rispetto la rete)	Salto a forbice e colpo di diritto	Corsa o chassé

DESCRIZIONE DELLE DIFFERENZE DI MOVIMENTO NEI GIOCATORI DI SINGOLO E DI DOPPIO

Esistono delle differenze tra il singolo e il doppio che non riguardano tanto le fasi del movimento, quanto il modo in cui gli stessi movimenti sono eseguiti. I giocatori di singolo, in generale, tendono a essere più aggraziati nel muoversi, utilizzando movimenti leggermente più ampi. Nel doppio invece i movimenti sono più “nervosi, corti e rapidi”.

RISPOSTA AL SERVIZIO CORTO NEL SINGOLO

In risposta al servizio corto, i giocatori destri sono posti con la gamba sinistra in avanti (il contrario per i mancini). Eseguiranno poi un passo avanti con la gamba destra per rispondere e aggredire il servizio.

RISPOSTA AL SERVIZIO CORTO NEL DOPPIO

Anche in doppio i giocatori destri sono posti con la gamba sinistra rivolta verso la rete (il contrario per i mancini) e possono eseguire il passo avanti con la gamba destra o sinistra (vedere le due possibilità nella tabella sottostante).

<p>1) Posizione di ricezione con la gamba non della racchetta avanti e affondo con la gamba della racchetta.</p>		
<p>2) Posizione di ricezione con la gamba non della racchetta avanti e affondo con la stessa gamba.</p>		

Nel doppio ricevere il servizio eseguendo l'affondo con la gamba non della racchetta avanti:

- consente al giocatore di raggiungere velocemente il volano;
- il piede posto in avanti è utile per muoversi velocemente a fondo campo in caso di servizio flick.

I più giovani, alcune ragazze o giocatori di livello inferiore svantaggiati in termini di altezza, potenza ed esperienza, trovano utile porsi più distanti rispetto la linea di servizio, eseguendo poi il passo in avanti con la gamba destra (i destri) o sinistra (i mancini) per coprire la distanza necessaria a raggiungere il volano.

COLLEGAMENTI TRA MOVIMENTI SPECIFICI E SITUAZIONI TATTICHE

Le fasi del movimento sono facilmente riconoscibili ma nonostante ciò queste possono essere adattate in base alle preferenze, alle caratteristiche personali del giocatore o alle differenti situazioni tattiche.

Nella tabella sottostante sono evidenziate alcune aree principali in cui le fasi del movimento variano a seconda delle situazioni.

RECUPERO DALL'AREA FRONTALE DEL CAMPO

SITUAZIONE	MOVIMENTO	VANTAGGIO	SVANTAGGIO
Lift difensivo eseguito sotto pressione	Affondo profondo + spingere energeticamente a terra con il piede dell'affondo + eseguire un passo corsa all'indietro con lo stesso piede.	Si ritorna velocemente a fondo campo.	Richiede potenza e a lungo andare è energeticamente dispendioso.
Lift difensivo eseguito sotto pressione	Affondo profondo + piccolo passo indietro con la stessa gamba per ritornare in posizione d'equilibrio (recovery step) + chassè/corsa all'indietro	Il piccolo passo (recovery step) consente di ristabilire l'equilibrio e la postura eretta senza un grande dispendio di energia.	
Lift difensivo eseguito sotto pressione	Affondo profondo + piccolo passo avanti con la gamba non della racchetta + spingere energeticamente a terra con il piede non della racchetta + piccolo passo indietro con la gamba della racchetta	Il piccolo passo avanti con la gamba non della racchetta consente di ristabilire l'equilibrio e la postura eretta senza un grande dispendio di energia.	Più lento rispetto al recovery step.



Net shot/spin shot non di qualità	Affondo + piccolo passò chassè all'indietro	Il piccolo passo chassè permette al giocatore di rimanere nell'area frontale del campo senza ritornare completamente a centro campo.	
Net shot/spin shot di qualità	Affondo + rimanere a rete in affondo o portare la gamba frontale parallela all'altra.	Rimanere vicini la rete permette al giocatore di dominare la parte frontale del campo e chiudere eventuali risposte corte.	

RECUPERO DA META' CAMPO

SITUAZIONE	MOVIMENTO	VANTAGGIO	SVANTAGGIO
Difesa di rovescio in singolo	<p>Ampio split-step parallelo con squat + affondo con la gamba non della racchetta.</p> <ul style="list-style-type: none">•Dopo la difesa è possibile ritornare in postura eretta spingendo energeticamente a terra con il piede dell'affondo.•Dopo la difesa è possibile ritornare in postura eretta portando il piede in affondo un poco all'indietro (recovery step).	<p>L'affondo con la gamba non della racchetta permette di raggiungere il volano il prima possibile.</p> <ul style="list-style-type: none">•Si ritorna velocemente in postura eretta.•Il recovery step consente di ristabilire l'equilibrio e la postura eretta senza un grande dispendio di energia.	<p>Questo affondo non permette di raggiungere volani molto angolati specialmente se il giocatore è basso o poco potente/flessibile negli arti inferiori.</p> <ul style="list-style-type: none">•Richiede potenza e a lungo andare è energeticamente dispendioso.
Difesa di rovescio in singolo	<p>Ampio split-step parallelo con squat + piccolo chassè laterale + affondo con la gamba non della racchetta.</p> <ul style="list-style-type: none">•Dopo la difesa è possibile ritornare in postura eretta spingendo energeticamente a terra con il piede dell'affondo.	<p>Il piccolo chassè prima dell'affondo con la gamba non della racchetta permette di raggiungere attacchi anche molto angolati e inoltre permette al giocatore di mantenere una postura più frontale.</p> <ul style="list-style-type: none">•Si ritorna velocemente in postura eretta.	<p>Questo movimento richiede coordinazione, velocità e timing perchè immediatamente dopo lo split-step il giocatore dovrà eseguire un piccolo e veloce passo chassè e infine l'affondo per raggiungere attacchi vicino la linea laterale.</p> <ul style="list-style-type: none">•Richiede potenza e a lungo andare è energeticamente dispendioso.



	<ul style="list-style-type: none">• Dopo la difesa è possibile ritornare in postura eretta portando il piede in affondo un poco all'indietro (recovery step).	<ul style="list-style-type: none">• Il recovery step consente di ristabilire l'equilibrio e la postura eretta senza un grande dispendio di energia.	
Difesa di rovescio in singolo	<p>Ampio split-step parallelo con squat +pivot in senso antiorario + affondo con la gamba della racchetta.</p> <ul style="list-style-type: none">• Dopo la difesa è possibile ritornare in postura eretta spingendo energeticamente a terra con il piede dell'affondo.• Dopo la difesa è possibile ritornare in postura eretta portando il piede in affondo un poco all'indietro (recovery step).	<p>L'affondo con la gamba della racchetta permette di raggiungere attacchi anche molto angolati.</p> <ul style="list-style-type: none">• Si ritorna velocemente in postura eretta.• Il recovery step consente di ristabilire l'equilibrio e la postura eretta senza un grande dispendio di energia.	<p>La posizione con le spalle rivolte verso la rete (affondo con la gamba della racchetta) non consente di controllare al meglio il gioco.</p> <ul style="list-style-type: none">• Richiede potenza e a lungo andare è energeticamente dispendioso.
Difesa in singolo sul lato del diritto	<p>Ampio split-step parallelo con squat + affondo con la gamba della racchetta.</p> <ul style="list-style-type: none">• Dopo la difesa è possibile ritornare in postura eretta spingendo energeticamente a terra con il piede dell'affondo.• Dopo la difesa è possibile ritornare in postura eretta portando il piede in affondo un poco all'indietro (recovery step).	<p>Veloce e funzionale per attacchi poco angolati.</p> <ul style="list-style-type: none">• Si ritorna velocemente in postura eretta.• Il recovery step consente di ristabilire l'equilibrio e la postura eretta senza un grande dispendio di energia.	<p>Questo affondo non permette di raggiungere volani molto angolati specialmente se il giocatore è basso o poco potente/flessibile negli arti inferiori.</p> <ul style="list-style-type: none">• Richiede potenza e a lungo andare è energeticamente dispendioso.
Difesa in singolo sul lato del diritto	<ul style="list-style-type: none">• Ampio split-step parallelo con squat + piccolo chassè laterale + affondo con la gamba della racchetta.	<ul style="list-style-type: none">• Il piccolo chassè prima dell'affondo consente di difendere attacchi vicini la linea laterale.	<ul style="list-style-type: none">• Questo movimento richiede coordinazione, velocità e timing perchè immediatamente dopo lo split-step il giocatore dovrà eseguire un piccolo e veloce passo chassè e infine l'affondo per raggiungere attacchi vicino la linea laterale.



	<ul style="list-style-type: none"> • Dopo la difesa è possibile ritornare in postura eretta spingendo energeticamente a terra con il piede dell'affondo. • Dopo la difesa è possibile ritornare in postura eretta portando il piede in affondo un poco all'indietro (recovery step). 	<ul style="list-style-type: none"> • Si ritorna velocemente in postura eretta. • Il recovery step consente di ristabilire l'equilibrio e la postura eretta senza un grande dispendio di energia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Richiede potenza e a lungo andare è energeticamente dispendioso.
--	--	--	--

RECUPERO DA FONDO CAMPO

SITUAZIONE	MOVIMENTO	VANTAGGIO	SVANTAGGIO
- Clear	Salto a forbice + corsa	<ul style="list-style-type: none"> • E' naturale. • Consente di coprire una grande distanza permettendo al giocatore di muoversi agevolmente nel campo sia lungo linea che in diagonale. • E' utile se il clear è riuscito nell'intento di mettere sotto pressione l'avversario. 	Se l'avversario intercetta il clear per il giocatore potrebbe essere difficile riuscire ad eseguire lo split-step per il poco tempo a disposizione e per la difficoltà d'interrompere/rallentare la corsa.
- Clear - Drop - Smash Colpi eseguiti per costruire il punto.	Salto a forbice + piccolo chassè	Lo chassè per uscire dall'angolo ha la stessa funzione dello spit-step ed eseguito dopo il colpo consente al giocatore di: <ul style="list-style-type: none"> • ottimizzare e raccordare al meglio il ciclo del movimento e per "seguire" il proprio colpo, in particolare quelli d'attacco; • cambiare direzione più efficacemente. 	



<p>- Drop/smash</p> <p>Colpi eseguiti su volano profondo.</p>	<p>Salto all'infuori + passo avanti con la gamba della racchetta + split-step neutrale</p>	<ul style="list-style-type: none">•Eseguire immediatamente il passo avanti con la gamba della racchetta così che l'arto sia d'aiuto nell'intento di "seguire" il colpo appena eseguito a fondo campo. <p>Lo spit-step neutrale effettuato quando l'avversario colpisce il volano consente al giocatore di:</p> <ul style="list-style-type: none">•ottimizzare e raccordare al meglio il ciclo del movimento e per "seguire" il proprio colpo, in particolare quelli d'attacco;•cambiare direzione più efficacemente.	<ul style="list-style-type: none">•Potrebbe essere più difficile muoversi nuovamente a fondo campo o a rete.•Lo split neutrale non "indirizza" il giocatore verso un angolo preciso del campo.
<p>- Drop/smash</p> <p>Colpi eseguiti su volano profondo.</p>	<p>Salto all'infuori + passo avanti con la gamba della racchetta + split-step direzionale</p>	<ul style="list-style-type: none">•Eseguire immediatamente il passo avanti con la gamba della racchetta così che l'arto sia d'aiuto nell'intento di "seguire" il colpo appena eseguito a fondo campo. <p>Lo spit-step direzionale quando l'avversario colpisce il volano consente al giocatore di:</p> <ul style="list-style-type: none">•ottimizzare e raccordare al meglio il ciclo del movimento e per "seguire" il proprio colpo, in particolare quelli d'attacco;•cambiare direzione più efficacemente;•lo split direzionale è eseguito dal giocatore esperto in grado di riconoscere la qualità del suo attacco e prevedere una risposta corta.	<ul style="list-style-type: none">•Potrebbe essere più difficile muoversi verso un angolo del campo non puntato dallo split direzionale.
<p>- Smash/drop</p> <p>Colpi con qualità o risolutivi che è possibile seguire</p>	<p>Salto a forbice + passo avanti con la gamba non della racchetta + saltello avanti con la gamba non della racchetta</p>	<ul style="list-style-type: none">•Dopo la sforbiciata la gamba non della racchetta esegue un passo in avanti e una volta atterrata effettua un saltello in avanzamento utile per imprimere ulteriore energia per muovere il corpo verso la rete.•Efficace per "seguire" velocemente il colpo, in particolare quando l'avversario è sotto pressione e giocherà probabilmente una risposta debole a rete.	<p>Questo movimento in avanti è molto impegnativo e potrebbe essere difficile cambiare direzione se il volano è nuovamente rialzato a fondo campo.</p>

APPLICARE DIFFERENTI METODI D'INSEGNAMENTO PER SVILUPPARE TECNICA/MOVIMENTI

In questa sezione saranno illustrati i metodi con cui è possibile sviluppare il movimento:

- Modellaggio (shaping)
- Globale-analitico-globale (whole-part-whole)
- Concatenamento (chaining)

Il movimento di andata e ritorno dall'angolo di rovescio a rete e le seguenti fasi del movimento, sarà utilizzato come esempio per mostrare come si applicano questi metodi d'insegnamento:

- Split-step neutrale (partenza)
- Passo avanti con la gamba non della racchetta (approccio)
- Affondo (colpo) e lift di rovescio
- Chassè (recupero)

METODO DI INSEGNAMENTO	DESCRIZIONE	ESEMPIO	VANTAGGIO	SVANTAGGIO
MODELLAGGIO (shaping)	<ul style="list-style-type: none"> • Ai giocatori viene mostrata l'intera tecnica ed essi la provano. • Il coach offre consigli per apportare miglioramenti, ma consente ai giocatori di completare l'intero movimento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il coach mostra un lift di rovescio. • I giocatori lo provano. • Il coach richiede al giocatore d'indirizzare direttamente la racchetta sotto il volano ed usare una piccola supinazione per colpire il volano. 	Il movimento non viene interrotto. Ciò è utile quando gli elementi che compongono un'abilità sono così strettamente collegati da farne risultare controproducente l'interruzione.	Il giocatore potrebbe ritrovarsi a dover pensare a troppe cose contemporaneamente.
GLOBALE-ANALITICO-GLOBALE (whole-part-whole)	<ul style="list-style-type: none"> • Ai giocatori viene mostrata l'intera sequenza tecnica/di movimento ed essi la provano. • Il coach isola un elemento di quell'abilità per allenarlo. • I giocatori fanno pratica sull'elemento isolato. • Gli elementi vengono ricongiunti nell'abilità completa. • I giocatori provano l'intera tecnica 	<ul style="list-style-type: none"> • Il coach mostra: split step neutrale, passo avanti con la gamba non della racchetta, affondo e lift di rovescio. I giocatori provano tutto il gesto. • Il coach isola il movimento d'allenare ulteriormente (ad esempio il colpo lift) e lo allena con i giocatori. • Si fa nuovamente pratica sull'intera tecnica. 	Consente ai giocatori di concentrarsi su uno specifico elemento.	Se gli elementi dell'abilità sono troppo interconnessi, potrebbe essere controproducente interrompere il "flusso" del movimento.



CONCATENAMENTO (chaining)	Ai giocatori viene mostrata la tecnica di base del colpo (ad esempio il lift di rovescio), poi vengono aggiunti gli elementi che compongono l'abilità in modo progressivo, logico e ordinato.	<ul style="list-style-type: none">• Viene insegnato il lift soffermandosi solo sul movimento del braccio.• A ciò viene aggiunto l'affondo.• Viene aggiunto lo split-step neutrale.• Viene aggiunto il passo avanti con la gamba non della racchetta.• Viene aggiunto lo chassè per ritornare verso il centro campo.	Un metodo utile per soffermarsi sulle abilità di movimento che interessano il colpo.	L'allievo potrebbe impiegare più tempo (rispetto i primi due metodi) per imparare la sequenza.
-------------------------------------	---	---	--	--

L'allenatore o un bravo giocatore, entrambi di livello, potrebbero eseguire l'intera sequenza (mostrare un video se gli esecutori non sanno eseguire bene il compito) in modo che il giocatore sappia su cosa andrà a lavorare. Utilizzando i tre metodi proposti in tabella, l'allenatore dovrà raggiungere l'intento d'insegnare al giocatore il colpo e i movimenti proposti d'esempio.



F.I.Ba.
Federazione Italiana Badminton

FEDERAZIONE ITALIANA BADMINTON



VIOLA



Al termine di questo modulo l'allenatore sarà in grado di:

- definire il badminton e lo scopo del gioco;
- definire la tattica inclusa l'individuazione dei suoi concetti chiave;
- suggerire la tattica di base che migliorerà la consapevolezza e la capacità decisionale per:
 - il singolare;
 - i doppi (maschile e femminile);
 - il doppio misto.

- descrivere i diversi stili di apprendimento;
- organizzare gli allenamenti, fornire feedback e dimostrazioni efficaci;
- conoscere i diversi tipi di allenamento, costruire le esercitazioni e gestire il gruppo;
- descrivere e conoscere le differenti domande che possono essere poste ai giocatori;
- descrivere i metodi di coaching per supportare il giocatore durante gli allenamenti e le competizioni;
- utilizzare diversi sistemi notazionali per analizzare le partite.

LA DEFINIZIONE DI BADMINTON

Il Badminton è:

- un gioco con due o quattro avversari divisi da una rete;
- giocato su un campo rettangolare;
- un gioco al volo con scambi che iniziano con un servizio eseguito sottomano.

Lo scopo del gioco è guadagnare punti nei seguenti modi:

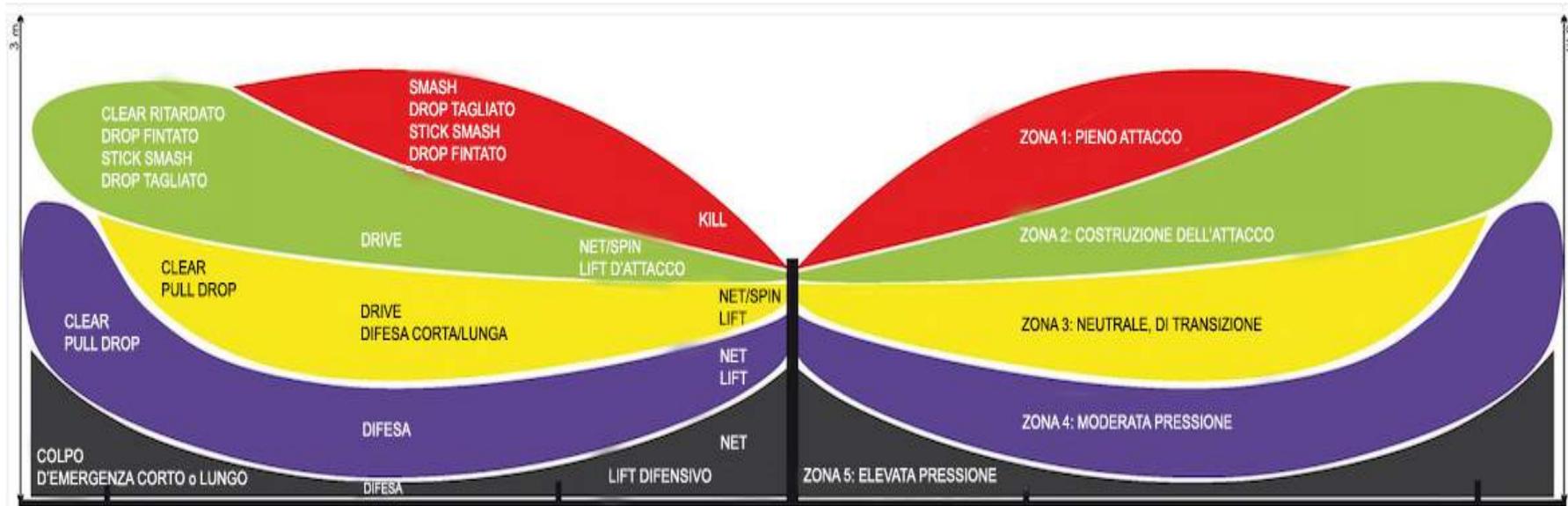
- fare atterrare il volano nel campo avversario;
- forzare l'avversario a indirizzare il volano fuori dal campo;
- forzare l'avversario a indirizzare il volano nella rete;
- colpire il corpo dell'avversario con il volano.

LE “SITUAZIONI” NEL BADMINTON

Per giocare bene a badminton i giocatori devono affrontare tre tipi di situazioni che possono essere definite come segue:

- situazione d'attacco
- situazione neutrale, di transizione
- situazione di difesa

Tali situazioni dipendono dall'altezza del volano, da quando quest'ultimo viene colpito e dalla sua distanza dalla rete. Le situazioni sono rappresentate nell'illustrazione sottostante e comprendono i colpi che correttamente e tatticamente bisognerebbe giocare nelle diverse zone del campo considerando anche la propria posizione del corpo è in equilibrio oppure no.



Per un gioco vincente, i giocatori dovranno decidere il tipo di colpo da utilizzare e ciò dipenderà dalla situazione in cui si troveranno durante lo scambio: in difesa, in situazione neutrale o in attacco.

L'IMPORTANZA DI COLPIRE "PRESTO"

Per il giocatore colpire il volano "presto", per quanto riguarda altezza e/o vicinanza alla rete, significa:

- trovarsi più spesso in situazioni di attacco con maggiori opportunità di indirizzare il volano verso il basso nel campo avversario;
- esercitare più pressione sull'avversario lasciandogli meno tempo;
- poter usufruire di un numero maggiore di colpi da giocare.

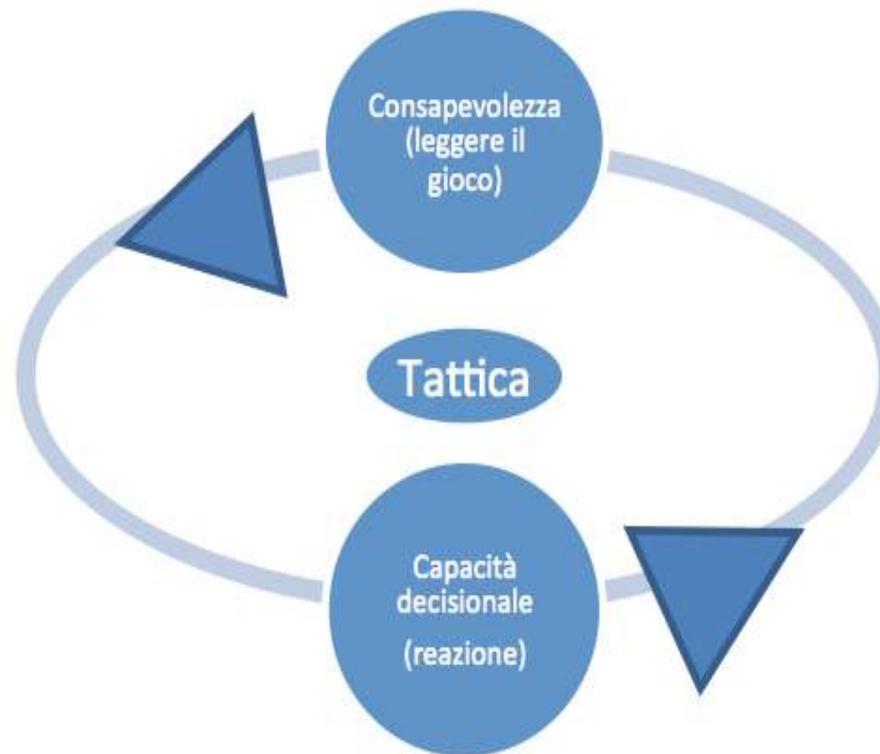
LA DEFINIZIONE DI TATTICA

La tattica può essere definita come segue:

“La capacità di prendere decisioni efficaci a seconda della situazione”

Da questa definizione possiamo constatare che la tattica comprende due elementi collegati:

La consapevolezza tattica consiste principalmente nella capacità di leggere qualsiasi situazione in campo. La conseguente reazione verrà decisa in base alle informazioni elaborate. I due elementi di cui la tattica è composta vengono sviluppati ulteriormente nella tabella sottostante.



CONSAPEVOLEZZA TATTICA (LEGGERE IL GIOCO)				
SPAZIO	IO	AVVERSARIO	RITMO	COMPAGNO
<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare efficacemente la larghezza del campo. • Utilizzare la profondità. • Utilizzare l'altezza. 	<ul style="list-style-type: none"> • I miei punti di forza. • Le mie debolezze. • Consapevolezza della propria posizione in campo. • Consapevolezza del proprio equilibrio. 	<ul style="list-style-type: none"> • In cosa è bravo. • In cosa non è bravo. • Cosa sta cercando di fare contro di me. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il ritmo che sto utilizzando nel gioco mi aiuterà a vincere? 	<ul style="list-style-type: none"> • Quali sono i suoi punti di forza? • Quali sono le sue debolezze? • La sua posizione in campo?



CAPACITA' DECISIONALE (REAZIONE)
<ul style="list-style-type: none"> • Decisioni prese prima delle partite, ad esempio pianificare una strategia di gioco. • Decisioni tra gli scambi, ad esempio un cambio di tattica basato sui risultati degli scambi precedenti. • Decisioni prese tra un colpo e l'altro, per esempio dove muoversi in campo per anticipare la risposta dell'avversario.

ABILITA' DI COACHING CORRELATE

Esistono due abilità di coaching che possono essere molto efficaci nello sviluppo della tattica dei giocatori.

ESERCIZI DI PROBLEM-SOLVING



Poichè la tattica consente ai giocatori di affrontare le differenti sfide presentate dagli avversari è necessario che sviluppino abilità di problem-solving che li aiuteranno a incrementare e migliorare le abilità tattiche. Se i giocatori si allenano a risolvere da soli i problemi, anzichè limitarsi ad ascoltare le istruzioni dell'allenatore, in futuro saranno più abili a riconoscere le situazioni in campo.

LA POSIZIONE DI BASE

Può essere definita come segue:

“La miglior posizione in campo dove il volano avversario potrebbe essere indirizzato”

Altri importanti elementi relativi alla posizione di base sono:

- che è mobile e non un punto fisso in campo;
- che si trova nella posizione dove il giocatore eseguirà lo split-step. Quest'ultimo sarà effettuato un attimo prima o al momento dell'impatto del volano da parte dell'avversario.



LA TATTICA NEL SINGOLARE

Il singolare maschile e femminile condividono alcuni fondamentali tattici di base, ad esempio: l'utilizzo dello spazio, giocare sfruttando i propri punti di forza e i punti deboli dell'avversario, ecc ecc. Il singolare maschile è generalmente più offensivo per le caratteristiche fisiche dell'uomo che dispone di maggiore potenza e velocità rispetto alla donna. Ciò significa che nel singolare maschile i clear sono meno frequenti a favore dei colpi indirizzati verso il basso e che il servizio corto è maggiormente utilizzato. Il singolare femminile è caratterizzato da un gioco più paziente fatto di scambi più costruiti per procurarsi maggiori opportunità d'attacco.

<p>PER ALLENARE:</p> <p>Servizio alto nel singolare</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viene utilizzato principalmente nel singolo femminile per forzare la ricevente a dirigersi a fondo campo. Lo scopo è ridurre l'efficacia di qualsiasi colpo d'attacco e fornire alla servente il tempo per reagire alla risposta. • E' meno utilizzato nel singolare maschile (si gioca come variazione), specialmente ad alto livello poiché la risposta d'attacco potrebbe rivelarsi vincente. 		
<p>COME ALLENARE:</p> <p>Servizio alto nel singolare</p>	<p>COME ALLENARE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Delimitare un'area a fondo campo per stimolare i giocatori ad eseguire un servizio profondo e al centro del bersaglio. Quest'ultimo sarà posizionato più a fondo campo e con area minore per giocatori più esperti. Questa esercitazione può essere trasformata in una gara se due giocatori servono in modo alternato. • Utilizzando solo servizi alti, giocare una partita ma alternandosi sempre al servizio in modo che tutti i giocatori eseguano lo stesso numero di battute. • Delimitare un'area a fondo campo (ad esempio utilizzando il nastro adesivo) per stimolare i giocatori ad eseguire un servizio profondo e al centro del bersaglio. Utilizzando solo servizi alti, giocare una partita ma alternandosi sempre al servizio in modo che tutti i giocatori eseguano lo stesso numero di battute. Se il servizio viene lasciato dal ricevente, perchè fuori bersaglio, il servente perde il punto. 	

<p>PER ALLENARE:</p> <p>Risposta al servizio alto</p>	 <p>Nel singolare femminile, quando si riceve un servizio alto e profondo, il clear ritardato è spesso utilizzato per sbilanciare e mettere sotto pressione la servente in particolare nell'angolo più lontano dalla quale ha servito (vedi foto). I clear lungo linea sono più facili da seguire di quelli incrociati, inoltre in generale i clear danno più tempo al ricevente per prepararsi al colpo successivo.</p>	 <p>Se il servizio alto è poco profondo, lo smash è una buona soluzione. Gli smash lungo linea sono più facili da seguire rispetto quelli incrociati. Gli smash incrociati possono essere una soluzione immediatamente vincente, soprattutto se indirizzati vicino la linea laterale e se il servente è posizionato sullo stesso lato dal quale ha eseguito il servizio.</p>	 <p>E' possibile utilizzare anche i drop per attaccare servizi alti poco profondi. Quello incrociato è una buona soluzione rispetto allo smash lungo linea, ma bisognerà fare attenzione alla maggiore distanza da coprire.</p>
<p>COME ALLENARE:</p> <p>Risposta al servizio alto</p>	<p style="text-align: center;">COME ALLENARE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Giocare una partita di singolare in cui i giocatori servono 10 volte a testa consecutivamente. Gli scambi vengono giocati normalmente, ma vengono assegnati due punti se uno scambio è vinto con un colpo particolare (ad esempio il clear lungo linea) in risposta al servizio. Questa esercitazione aumenta la consapevolezza nell'utilizzare risposte offensive al servizio alto. • I giocatori sono in gruppi di tre con uno di loro che attende fuori dal campo. I due giocatori in campo giocano un normale singolare sino a 5 punti, ma se un giocatore vince uno scambio con uno smash in risposta al servizio o il colpo successivo lo smash, vince la partita. Il giocatore fuori dal campo entrerà in gioco se: <ul style="list-style-type: none"> - uno dei due giocatori in campo raggiunge 5 punti facendo uscire il perdente; - un giocatore vince uno scambio con uno smash, o il colpo successivo. Il perdente esce. • Ai giocatori viene consentito di utilizzare solo due possibili risposte al servizio (ad esempio un clear lungo linea e un drop incrociato) dopo di che lo scambio è giocato liberamente. Al termine della partita l'allenatore discuterà con i giocatori sull'efficacia delle due risposte consentite in base alle abilità dell'avversario. 		



PER ALLENARE:

Servizio corto nel singolare

I servizi corti, in particolar modo quelli di rovescio, vengono utilizzati spesso nel singolare maschile. Il servizio corto di diritto viene utilizzato più come variazione nel singolare femminile e a volte nel singolare maschile. Il servizio corto può forzare l'avversario ad alzare il volano.



Il servizio corto nel singolare viene di solito indirizzato al centro del campo (sulla "T") per ridurre gli angoli di risposta avversaria.



Come variazione il servizio corto può essere indirizzato più in profondità per disturbare la risposta del ricevente e occasionalmente più laterale.

COME ALLENARE:

Servizio corto nel singolare

COME ALLENARE

- Posizionare dei bersagli vicino la linea del servizio e verso il centro del campo (la "T") su entrambi i lati delle aree di servizio. I giocatori servono in modo alternato e il vincitore sarà colui che colpirà il bersaglio più volte in un arco di tempo di 3 minuti. L'esercitazione può essere adattata in modo che nella palestra i vincitori sfidino altri vincitori sempre per 3 minuti.
- Giocare una partita di singolare in cui sono consentiti solo i servizi corti. I riceventi dovrebbero iniziare lo scambio dalla loro posizione di ricezione abituale senza infrangere le regole (ad esempio muoversi prima). I giocatori possono alternare i servizi in modo che tutti eseguano lo stesso numero di battute. L'allenatore dovrebbe stimolare i giocatori a compiere variazioni al servizio indirizzando il volano al centro o verso il corpo del giocatore.



PER ALLENARE:

Risposta al servizio corto nel singolare



I net shot possono essere utilizzati per forzare l'avversario a compiere un lift che successivamente potrà essere attaccato. Eseguendo un net shot ricordarsi di:

- prendere il volano "presto" (alto);
- farlo sembrare un lift;
- far ruotare il volano (giocando lo spin shot);
- indirizzarlo al centro per coprire meglio gli angoli di risposta.



Il lift ha un margine di errore minore rispetto al net shot. Lo scopo è di mettere sotto pressione l'avversario indirizzando il volano alle sue spalle e negli angoli a fondo campo. Eseguendo un lift ricordarsi di:

- prendere il volano "presto" (alto);
- farlo sembrare un net shot;
- renderlo sufficientemente alto per scavalcare l'avversario;
- indirizzare il volano negli angoli di fondo campo.

COME ALLENARE

Risposta al servizio corto nel singolare

COME ALLENARE

- Al centro della rete posizionare un segno a metà strada tra il nastro e la fine della rete. Verrà giocato un singolare in cui saranno consentiti solo i servizi corti. Un arbitro/feeder chiamerà "fallo" ad ogni risposta colpita sotto il segno. Questa esercitazione spronerà il giocatore in ricezione a raggiungere il volano il prima possibile e il più alto possibile dopo un servizio corto.
- Giocare una normale partita ma assegnare un punto extra se lo scambio viene vinto utilizzando una risposta particolare (ad esempio una finta) al servizio corto.



PER ALLENARE:

Servizio flick nel singolare

I servizi flick vengono utilizzati come variazione nel singolare, in particolare per sorprendere l'avversario dopo ripetuti servizi corti.

Per i giocatori destri eseguire un flick sul lato sinistro del campo, vorrà dire (nel follow through) avere la racchetta sul lato destro ed esser meno pronti in caso di attacco incrociato avversario (per i giocatori mancini vale lo stesso principio ma sull'altro lato del campo).



Lo scopo del servizio flick è quello di sbilanciare/ingannare il ricevente. Sarà importante mantenere la stessa impostazione e la stessa tecnica del servizio corto, accelerando la fase finale del forward swing.



I servizi flick vengono spesso serviti angolati per cercare di forzare una prevedibile risposta lungo linea.

COME ALLENARE:

Servizio flick nel singolare

COME ALLENARE

Giocare una partita di singolare in cui sono consentiti solo servizi corti e flick assegnando un punto extra se uno scambio viene vinto utilizzando in apertura di gioco un servizio flick.

<p>PER ALLENARE:</p> <p>Risposta al servizio flick nel singolare</p>			
	<p>Se il punto d'impatto sul volano è basso e si è fuori equilibrio, concentrarsi sulla precisione della risposta cercando comunque d'indirizzare il volano verso il basso (stick smash). Potrebbe essere utile ridurre la potenza dell'attacco per disporre di maggior tempo di recupero per il colpo successivo.</p>	<p>E' possibile utilizzare clear lungo linea come risposta a un servizio flick angolato concentrandosi però ad indirizzare il volano a fondo campo. Il clear consente al ricevente di avere più tempo per recuperare la propria posizione.</p>	<p>In risposta al flick attenzione ad utilizzare colpi incrociati specialmente se si è fuori equilibrio, perchè saranno difficili da seguire.</p>
<p>COME ALLENARE:</p> <p>Risposta al servizio flick nel singolare</p>	<p>ESEMPI DI COME ALLENARE</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> • Iniziare lo scambio con un servizio flick, un colpo controllato lungo linea verso il basso e un block incrociato. Dopo il block giocare liberamente per terminare lo scambio. • Iniziare lo scambio con un servizio flick e un clear lungo linea. Dopo il clear giocare liberamente a terminare lo scambio. • Giocare una partita in cui i giocatori si alternano nei servizi flick. Assegnare punti extra a particolari risposte (ad esempio smash lungo linea). Il ricevente dovrebbe iniziare lo scambio nella sua consueta posizione di partenza e non muoversi in anticipo. Per aumentare il grado di difficoltà al servente, potrebbe essere chiesto al ricevente di posizionarsi un poco più avanti. 		

PER ALLENARE:

Fase neutrale nel singolare (1)



Nel singolare vi sono momenti negli scambi in cui nessuno dei giocatori è in attacco. Durante questi momenti di gioco neutrale entrambi i giocatori dovrebbero far muovere l'avversario sul campo per creare spazi e opportunità di attacco. La pazienza è un fattore molto importante in queste fasi di gioco.



I colpi lungo linea permettono di avere più controllo del gioco perchè siccome sono effettuati più vicini alla posizione di base rendono più veloce il recupero del colpo successivo. Ovviamente ciò non significa che non si debbano usare i colpi incrociati, però bisogna essere certi che si disponga di tempo per posizionarsi in modo adeguato e raggiungere la risposta dell'avversario.



Durante il gioco neutrale utilizzare gli angoli del campo per far muovere l'avversario.

COME ALLENARE:

Fase neutrale nel singolare (1)

ESEMPI DI COME ALLENARE

- Giocare scambi in cui i giocatori debbano utilizzare un'alta percentuale di colpi lungo linea seguiti da una fase di gioco libero (senza condizioni). Il coach discuterà con i giocatori i possibili vantaggi e svantaggi dei colpi lungo linea e dei colpi incrociati.
- Due giocatori in campo giocano un singolare e ognuno di loro è osservato da un compagno all'esterno del campo. Questi ultimi memorizzano il numero di colpi che cadranno nel corridoio finale tra quelli indirizzati a fondo campo (lift e clear). Al termine della partita riceveranno il feedback dai compagni (ad esempio 8 clear su 15 sono caduti nel corridoio a fondo campo). I giocatori giocheranno una nuova partita cercando di migliorare i risultati precedenti.
- Segnare gli angoli del campo e giocare sfide in cui i colpi che non raggiungono queste aree marcate sono considerati fuori (il volano va dunque lasciato cadere). Il coach discuterà con i giocatori l'intero esercizio e se in alcune situazioni di gioco indirizzare il volano negli angoli è stata la scelta migliore (vedi sezione successiva).

<p>PER ALLENARE:</p> <p>Fase neutrale nel singolare (2)</p>	 <p>E' una buona idea, contro giocatori che faticano a recuperare la posizione dopo il colpo, farli muovere sulle diagonali del campo. Fare attenzione tuttavia a questi aspetti tattici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • colpendo incrociato bisognerebbe essere sicuri di raggiungere la risposta avversaria; • potrebbe essere una soluzione poco efficace contro un avversario con colpi lungo linea potenti e veloci. 	 <p>Far cambiare direzione al giocatore è una tattica che può rivelarsi utile per metterlo fuori equilibrio. Questo implica che il giocatore:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ruoti di 90 gradi (vedi sopra); • ritorni nello stesso angolo. 	 <p>Alcune volte giocare vicino la rete, ma leggermente più dentro al campo, può essere utile per limitare le opportunità dell'avversario di rigiocare vicino al nastro spin shot. Tener presente che giocare al centro della rete permette di coprire in egual misura le risposte indirizzate negli angoli a fondo campo.</p>
<p>COME ALLENARE:</p> <p>Fase neutrale nel singolare (2)</p>	<p style="text-align: center;">ESEMPI DI COME ALLENARE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Due giocatori giocano un singolare. Uno dei due deve cercare di far muovere il più possibile l'avversario sulle diagonali. L'altro giocatore dovrebbe cercare di capire la tattica avversaria e giocare di conseguenza. Al termine della partita i giocatori discuteranno della tattica e della relativa efficacia contro avversari con caratteristiche diverse. • Due giocatori giocano un singolare. Uno dei due deve cercare di far ritornare il più possibile l'avversario nello stesso angolo. L'altro giocatore dovrebbe cercare di capire la tattica avversaria e giocare di conseguenza. Al termine della partita i giocatori discuteranno della tattica e della relativa efficacia contro avversari con caratteristiche diverse. • Giocare un singolare in cui l'area frontale del campo (dalla rete alla linea di servizio) è considerata fuori. Partendo dal centro della rete posizionare due segni a circa 3 metri di distanza tra loro. Giocare tutti i colpi a rete all'interno di questo "varco". Al termine della partita i giocatori discuteranno sul gioco lontano dalla rete (perché l'area frontale è considerata fuori) e sull'utilizzo del "varco" al centro della rete. 		

<p>PER ALLENARE:</p> <p>Attacco nel singolare</p>	 <p>Se un giocatore è debole in una zona del campo, può essere una buona tattica allontanarlo da quell'area per poi nuovamente attaccarlo in quella zona. Nell'esempio sopra la giocatrice a destra ha fatto muovere l'avversaria per poi "colpirla" nell'angolo di diritto a rete.</p>	 <p>Una volta individuata e riconosciuta l'occasione per attaccare, solitamente il ritmo/velocità di gioco aumenta.</p> <p>Nell'esempio sopra il giocatore di sinistra, con un movimento veloce all'indietro, risponderà a un lift corto con un colpo potente indirizzato verso il basso.</p>	 <p>Più l'avversario è sotto pressione, più avanzata dovrebbe essere la propria posizione di base. Nell'esempio sopra la giocatrice di destra ha eseguito un net shot colpendo il volano alto a rete e mettendo sotto pressione l'avversaria. Per questa ragione la giocatrice di destra è avanzata di posizione.</p> <p>Se la giocatrice di sinistra utilizzerà il lift, questo dovrà essere molto alto, ma ciò renderà il colpo anche meno profondo. Per questa ragione l'avversaria potrà stare più vicino la rete e pensare di utilizzare un kill a rete in caso di risposta corta.</p>
<p>COME ALLENARE:</p> <p>Attacco nel singolare</p>	<p>ESEMPI DI COME ALLENARE</p> <p>Giocare una partita in cui un giocatore ottiene un punto extra se vince lo scambio con un colpo indirizzato in un determinato angolo del campo oppure con il colpo successivo.</p> <p>Il coach, ad ogni scambio o per un tot di scambi, potrebbe informare i giocatori su che angolo puntare per ottenere il punto extra.</p>		

PER ALLENARE:

Difesa da fondo campo nel singolare



E' utile e consigliabile che il giocatore oltrepassato dal volano a fondo campo utilizzi un clear con una buona lunghezza e altezza per poter rimettersi in gioco. E' possibile utilizzare anche clear incrociati, ma il rischio è che il volano non raggiunga il fondo campo avversario e che quindi il giocatore sia anticipato e non pronto a recuperare il colpo successivo.



E' utile e consigliabile che il giocatore oltrepassato dal volano a fondo campo utilizzi un pull drop per rimettersi in gioco. Il vantaggio, rispetto al clear, è quello di limitare l'attacco avversario. Il pull drop dovrebbe cadere oltre la linea del servizio per poter evitare che l'avversario giochi vicino la rete. Lo stesso discorso vale anche per il pull drop di rovescio. Come variazione possono essere utilizzati pull drop verso il centro del campo (la "T"), ottimi per limitare gli angoli di risposta dell'avversario, oppure incrociati ma bisogna essere consapevoli che quest'ultimi sono più difficile da seguire.

COME ALLENARE:

Difesa da fondo campo nel singolare

ESEMPI DI COME ALLENARE

Il giocatore "A" colpisce il volano da un angolo a rete indirizzandolo verso il giocatore "B" posizionato a metà campo e leggermente sulla diagonale di "A". "B" rigioca su "A" e così via (introduzione pre-scambio). "A" e "B" giocano questa routine pre-scambio sino a quando "A" decide di giocare un lift teso lungo linea a fondo campo. Il giocatore "B" risponderà con un clear o un pull drop e da qui in poi i due avversari giocheranno liberamente a terminare lo scambio. Si può utilizzare questa esercitazione variando l'introduzione. Può essere utilizzato qualsiasi colpo che scavalchi il giocatore e che lo forzi a colpire a fondo campo.

PER ALLENARE:

Difesa da metà campo nel singolare



E' più difficile seguire a rete lo smash lungo linea se l'avversario difenderà eseguendo un block incrociato.



E' più difficile seguire a rete lo smash incrociato se l'avversario difenderà eseguendo un block lungo linea.

COME ALLENARE:

Difesa da metà campo nel singolare

ESEMPI DI COME ALLENARE

- Due giocatori incominciano a giocare e solamente il giocatore "A" può attaccare utilizzando solo lo smash lungo linea. Il giocatore "B", dopo l'attacco di "A", dovrebbe rispondere preferibilmente con un block incrociato ma può utilizzare occasionalmente anche altri tipi di difese. Dopo la difesa del giocatore "B" lo scambio continua liberamente.
- Due giocatori incominciano a giocare e solamente il giocatore "A" può attaccare utilizzando solo lo smash incrociato. Il giocatore "B", dopo l'attacco di "A", dovrebbe rispondere preferibilmente con un block lungo linea ma può utilizzare occasionalmente anche altri tipi di difese. Dopo la difesa del giocatore "B" lo scambio continua liberamente.



PER ALLENARE:

Difesa dall'area frontale del campo nel singolare



I lift giocati dall'area frontale del campo dovrebbero avere una buona profondità e un'altezza sufficiente per oltrepassare la racchetta dell'avversario. Questo particolare è molto importante per dare al giocatore che ha eseguito il lift il tempo necessario per recuperare la propria posizione. Dopo il lift lungo linea è più facile riacquistare la posizione in campo rispetto i lift incrociati (a meno che questi non siano molto alti e profondi).

COME ALLENARE:

Difesa dall'area frontale del campo nel singolare

ESEMPI DI COME ALLENARE

Giocare un set in cui sono consentiti solo i lift lungo linea. Dal secondo set saranno consentiti sia quelli lungo linea che quelli incrociati. Al termine della partita discutere con il coach dell'utilizzo dei lift nel singolare.

LA TATTICA NEL DOPPIO MASCHILE E FEMMINILE

INTRODUZIONE

I doppi maschili e femminili condividono molti aspetti del gioco. In particolare la formazione in attacco (i giocatori disposti uno avanti e uno dietro) e in difesa (i giocatori appaiati). Il doppio maschile ha caratteristiche più esplosive e i clear sono utilizzati raramente. Saper servire e rispondere in modo efficace è fondamentale nel doppio maschile. Il doppio femminile è meno esplosivo e il gioco è basato su scambi costruiti pazientemente per scardinare la difesa avversaria. Gli scambi più lunghi nel badminton tendono a verificarsi proprio nei doppi femminili.

<p>PER ALLENARE:</p> <p>Servizio corto nel doppio femminile (1)</p>			
	<p>Nel doppio femminile la servente esegue il servizio vicino la "T" del campo con la compagna posizionata centralmente a metà campo e idealmente a distanza di una racchetta.</p>	<p>I servizi corti vengono generalmente eseguiti verso il centro per limitare le risposte angolate delle avversarie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Come variazione i servizi corti possono essere anche diretti al corpo della ricevente per limitare le risposte preferite e vincenti della giocatrice. • A volte è possibile servire indirizzando il volano all'inizio del corridoio laterale, ma si tratta di una strategia rischiosa perché aprirebbe tutto il lungo linea della coppia servente.
<p>COME ALLENARE:</p> <p>Servizio corto nel doppio femminile (1)</p>	<p>ESEMPI DI COME ALLENARE</p>		
	<p>Giocare un doppio femminile in cui sono consentiti solo i servizi corti. Le riceventi dovrebbero:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ricevere dalla normale posizione di attesa al servizio; • alla risposta al servizio non trasgredire le regole muovendosi in anticipo; • rispondere con buon senso (ad esempio non mirare alla testa della servente); • variare la posizione al servizio (ad esempio allontanarsi di più dalla linea del servizio, oppure posizionarsi più centralmente e vicino la "T"); • tenere la racchetta in posizioni diverse (ad esempio protesa in avanti sul diritto, sul rovescio o al centro del corpo). <p>Le serventi dovrebbero indirizzare il volano a seconda delle differenti posizioni del corpo e della racchetta delle riceventi.</p>		

<p>PER ALLENARE:</p> <p>Servizio corto nel doppio femminile (2)</p>	 <p>Dopo il servizio, la servente dovrebbe coprire le eventuali risposte a rete.</p>	 <p>La servente dovrebbe inoltre anticipare quei volani più spinti (i colpi push) e indirizzati a metà campo o fondo campo. Per fare ciò solitamente la servente copre un lato del campo.</p>	 <p>La compagna della servente si occupa delle risposte a metà campo e a fondo campo.</p>
<p>COME ALLENARE:</p> <p>Servizio corto nel doppio femminile (2)</p>	<p style="text-align: center;">ESEMPI DI COME ALLENARE</p> <p>Giocare un doppio femminile in cui sono consentiti solo i servizi corti. Le riceventi dovrebbero:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ricevere dalla normale posizione di attesa al servizio; • alla risposta al servizio non trasgredire le regole muovendosi in anticipo; • rispondere con buon senso (ad esempio non mirare alla testa della servente). <p>Il punteggio è assegnato normalmente ma la coppia servente guadagnerà 2 punti se vincerà lo scambio con il terzo colpo.</p>		

COME ALLENARE IL SERVIZIO CORTO E L'ANTICIPO DELLA RISPOSTA LEGGENDO IL MOVIMENTO DELLA RACCHETTA DELL'AVVERSAIO

Posizionandosi frontalmente (ad esempio i giocatori possono posizionarsi dentro il corridoio laterale), un giocatore serve corto di rovescio, mentre il compagno riceve rispondendo solo:

- **corto centrale;**
- **teso centrale.**

Chi serve, dopo aver impattato il volano, dovrà portare immediatamente la racchetta alta e immediatamente:

- avanzare a rete cercando di giocare kill, spin, net shot se chi riceve approccia al servizio giocando un colpo **corto centrale** sotto mano;
- flettere le ginocchia e fare un piccolo passo dietro se chi riceve approccia al servizio giocando un colpo sopra mano **teso centrale**. In questo caso chi serve dovrà cercare di anticipare la risposta tesa giocando un drive.

N.B. E' importante servire bene, ma ancor di più variare la risposta per allenare il servente a reagire e leggere il movimento della racchetta avversaria. Per questo motivo il giocatore in ricezione dovrà effettuare entrambe le risposte consentite, in particolare se chi serve è un principiante: quest'ultimi non sono sempre in grado di eseguire servizi perfetti e quindi forzare l'avversario ad una risposta sotto mano.

<p>PER ALLENARE:</p> <p>Risposta al servizio corto nel doppio femminile (1)</p>	 <p>Se chi riceve gioca una risposta corta a rete, deve cercare di dominare l'area frontale del campo contrastando possibili risposte corte della servente.</p>	 <p>Chi risponde al servizio con un colpo a metà campo lungo linea dovrebbe essere pronto ad intercettare un eventuale risposta lungo linea.</p>	 <p>Analogamente chi risponde al servizio con un colpo a fondo campo lungo linea dovrebbe essere pronto ad intercettare un'eventuale risposta lungo linea posizionandosi in difesa.</p>
<p>COME ALLENARE:</p> <p>Risposta al servizio corto nel doppio femminile (1)</p>	<p style="text-align: center;">ESEMPI DI COME ALLENARE</p> <p>Giocare un doppio femminile in cui sono consentiti solo i servizi corti. Le riceventi dovrebbero:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ricevere dalla normale posizione di attesa al servizio; • alla risposta al servizio non trasgredire le regole muovendosi in anticipo; • rispondere con buon senso (ad esempio non mirare alla testa della servente). <p>Il punteggio è assegnato normalmente ma la coppia ricevente guadagnerà 2 punti se vincerà lo scambio con il quarto colpo.</p>		

PER ALLENARE:

Risposta al servizio corto nel doppio femminile (2)



Chi riceve può scegliere di attaccare al corpo della giocatrice che non ha servito. In questo caso la coppia dovrebbe prepararsi a coprire entrambi i lati.



Se chi riceve gioca una risposta non offensiva (ad esempio un lift), la giocatrice dovrà allontanarsi dalla rete e la coppia disporsi in difesa (appaiaiti).

COME ALLENARE:

Risposta al servizio corto nel doppio femminile (2)

ESEMPI DI COME ALLENARE

Giocare un doppio femminile in cui sono consentiti solo i servizi corti. Le riceventi dovrebbero:

- ricevere dalla normale posizione di attesa al servizio;
- alla risposta al servizio non trasgredire le regole muovendosi in anticipo;
- rispondere con buon senso (ad esempio non mirare alla testa della servente).

Il punteggio è assegnato normalmente ma la coppia ricevente guadagnerà 2 punti se vincerà lo scambio con il quarto colpo.

- Giocare un doppio femminile in cui non sono consentiti scambi con più di cinque colpi. Dopo il quinto colpo lo scambio viene interrotto e il punto viene assegnato alla coppia in attacco o comunque che sta controllando il gioco. Se al quinto colpo non è chiaro che coppia ha l'iniziativa, lo scambio si ripete e il punto non viene assegnato.



<p>PER ALLENARE:</p> <p>Servizio flick nel doppio femminile</p>	 <p>Il servizio flick può essere una variazione efficace per spingere verso fondo campo la ricevente e forzarla a colpire il volano fuori equilibrio. E' più difficile rispondere se i servizi sono profondi, in particolar modo se sono indirizzati nell'angolo laterale di fine area servizio.</p>	 <p>A servizi flick profondi, è facile prevedere risposte lungo linea che possono essere anticipate/contrattaccate dalla compagna della servente.</p>	 <p>Dopo un servizio flick che ha sorpreso la ricevente, la servente potrebbe collocarsi in posizione più avanzata perchè probabilmente sarà difficile un clear di risposta a fondo campo, specialmente incrociato.</p>
<p>COME ALLENARE:</p> <p>Servizio flick nel doppio femminile</p>	<p style="text-align: center;">ESEMPI DI COME ALLENARE</p> <p>Giocare una partita con un'alta percentuale di servizi flick. Verranno assegnati punti extra alla coppia servente in caso di vittoria dello scambio con il servizio flick.</p>		



<p>PER ALLENARE:</p> <p>Risposta al servizio flick nel doppio femminile</p>			
<p>COME ALLENARE:</p> <p>Risposta al servizio flick nel doppio femminile</p>	<p>ESEMPI DI COME ALLENARE</p> <p>Giocare una partita con un'alta percentuale di servizi flick. Verranno assegnati punti extra alla coppia che vincerà lo scambio iniziato con un servizio flick.</p>		

PER ALLENARE:

Durante lo scambio: attacco da fondo campo nel doppio femminile



Durante l'attacco nel doppio femminile le principali responsabilità della giocatrice a fondo campo sono:

- coprire le aree di metà campo e fondo campo;
- giocare con pazienza e aspettare l'opportunità giusta per attaccare;
- costruire il gioco per dare opportunità d'attacco alla compagna posizionata frontalmente.

N.B. Dopo ogni smash/drop avanzare leggermente per coprire eventuali colpi indirizzati a metà campo.



La giocatrice a fondo campo utilizza:

- drop incisivi per mettere sotto pressione le avversarie;
- colpi indirizzati tra le due avversarie per limitare risposte angolate (vedi sopra);
- smash indirizzati alla giocatrice sul lungo linea o tra le giocatrici per forzare una risposta poco efficace o ottenere immediatamente il punto;
- smash e drop incrociati come variazione;
- clear come variazione.



Le giocatrici effettuano la rotazione se:

- si presenta una buona opportunità di seguire l'attacco e;
- quando la giocatrice posizionata frontalmente, capendo la situazione, si sposta verso il centro del campo per coprire altre aree.

COME ALLENARE:

Durante lo scambio: attacco da fondo campo nel doppio femminile

ESEMPI DI COME ALLENARE

- La giocatrice a fondo campo gioca drop tra le avversarie posizionate appaiate. Le due giocatrici alzano a fondo campo per muovere la giocatrice nel corridoio di fondo.
- Una coppia in formazione d'attacco (una giocatrice avanti e una dietro) e una coppia in difesa (appaiate). La coppia in difesa gioca per muovere a destra e sinistra la giocatrice a fondo campo. Ai lift la giocatrice risponderà con drop indirizzati tra le due giocatrici in difesa. Chi difende dovrà variare la lunghezza dei lift, a volte più lunghi a volte più corti dando l'opportunità alla giocatrice a fondo campo di:

- giocare smash;
- seguire a rete (in questo caso la coppia in attacco ruota).

La giocatrice nella parte frontale del campo si muoverà lateralmente per consentire alla compagna di seguire lo smash. Le giocatrici continueranno a giocare liberamente per terminare lo scambio.

- Vengono assegnati punti extra per colpi vincenti da fondo campo, su errori forzati da parte di chi difende o se la giocatrice nella parte frontale del campo chiude lo scambio con il colpo successivo l'attacco della compagna.
- Posizionare due segnali sulla rete e uno al centro in modo che questa sia suddivisa in più parti (-----●-----●-----●-----).
Giocare una normale partita in cui i drop dalla parte sinistra di fondo campo dovrebbero passare attraverso il "cancello" ●-----●, mentre i drop dalla parte destra del campo dovrebbero attraversare il "cancello" ●-----●.

PER ALLENARE:

Attacco della giocatrice frontale (1)



Durante l'attacco nel doppio femminile le principali responsabilità della giocatrice posizionata frontalmente sono:

- coprire la parte frontale e di metà campo;
- raggiungere il volano il prima possibile;
- intercettare i drive e i push (colpi spinti a metà campo/fondo campo);
- cercare di fare punto;
- mantenere l'attacco.

Quando la coppia in difesa esegue un lift a fondo campo, la giocatrice frontale della coppia in attacco dovrebbe posizionarsi all'incirca a metà campo sullo stesso lato del volano. Questa posizione definita "channel attack" (le giocatrici disposte sullo stesso lato del campo una avanti e una dietro) è più efficace quando l'attacco è indirizzato lungo linea o al centro, poiché può creare una situazione 2vs1.

COME ALLENARE:

Attacco della giocatrice frontale (1)

ESEMPI DI COME ALLENARE

- Ad ogni giocatrice viene assegnato un numero o una lettera (ad esempio 1,2,3,4 o A,B,C,D). Le coppie iniziano in posizione appaiata. In questo esercizio non viene utilizzato il volano. Il coach chiama un numero/lettera, poi un altro numero/lettera e così via. Quando il numero o la lettera vengono chiamati, la corrispettiva giocatrice si sposterà verso un lato di fondo campo e la compagna a rete facendo assumere alla coppia la posizione "channel attack". Le avversarie dovrebbero automaticamente disporsi in difesa (giocatrici appaiate).
- Come sopra ma aggiungendo il volano e mano a mano i colpi. S'inizia sempre servendo alto, in questo modo una coppia sarà in attacco e una in difesa. Dopo il servizio sarà possibile giocare solo:
 - clear, drop e lift;
 - quando le posizioni di doppio saranno ben apprese e lo scambio continuativo, aggiungere ai colpi soprastanti i net shot a rete;
 - quando le posizioni di doppio saranno ben apprese aggiungere ai colpi soprastanti lo smash (non alla massima potenza) preferendolo lungo linea;
 - quando le posizioni di doppio saranno ben apprese e lo scambio continuativo aggiungere ai colpi soprastanti le difese corte;
 - ecc ecc sino a consentire tutti colpi.
- **N.B.** Questo esercizio, rispetto la prima versione senza volano, allena le posizioni in campo e i colpi, ma con il volano in gioco. Iniziare dunque a ritmo lento e con colpi facili in modo che le coppie in campo possano aiutarsi a vicenda ad automatizzare le posizioni durante lo scambio.
- Due coppie in posizione appaiata. Una giocatrice serve un volano alto (ad esempio un lift lungo linea) su un lato del campo e la coppia ricevente si muove automaticamente in posizione "channel attack", dopo di che lo scambio viene giocato liberamente sino alla conclusione.
- Le giocatrici possono essere incoraggiate dal coach ad iniziare gli scambi in modo da agevolare le coppie a disporsi appaiate e in "channel attack". Per far ciò potrebbe essere utile dopo il servizio alzare il volano a fondo campo per "allenare" le posizioni, dopo di che giocare liberamente a terminare lo scambio.

PER ALLENARE:

Attacco della giocatrice frontale
(2)



Quando la compagna gioca il drop, la giocatrice frontale dovrebbe avanzare verso la rete per anticipare qualsiasi tentativo di risposta corta. Quest'ultima capirà che è stato giocato un drop dal movimento (in avanti) delle avversarie e, se molto attenta, dal differente suono dell'impatto sul volano.



Quando la giocatrice da fondo campo ha l'opportunità di seguire il proprio attacco a metà campo o verso la rete (su un clear o lift corto), la giocatrice frontale può spostarsi verso la linea centrale del campo o nell'altra metà del campo mostrando alla compagna lo spazio per avanzare. Questo consente di coprire l'area scoperta dall'avanzamento della giocatrice di fondo campo (coppia a sinistra nella foto) e per un attimo avere entrambe le giocatrici nella zona frontale del campo.

COME ALLENARE:

Attacco della giocatrice frontale
(2)

ESEMPI DI COME ALLENARE

- Una coppia in attacco avanti e dietro e l'altra appaiata in difesa. La giocatrice a fondo campo gioca drop tra le avversarie posizionate appaiate. Le due giocatrici alzano continuamente a fondo campo per muovere l'avversaria nel corridoio di fondo. La giocatrice frontale, ad ogni drop, avanza per coprire la rete (vedi foto a sinistra) e indietreggia leggermente quando il volano è rialzato.
- Una coppia in formazione d'attacco (una giocatrice avanti e una dietro) e una coppia in difesa (appaiate). La coppia in difesa gioca per muovere a destra e sinistra la giocatrice a fondo campo. Al lift la giocatrice risponderà con drop indirizzati tra le due giocatrici in difesa. Chi difende dovrà variare la lunghezza dei lift, a volte più lunghi a volte più corti dando l'opportunità alla giocatrice a fondo campo di:

- giocare smash;
- seguire a rete (in questo caso la coppia in attacco ruota).

La giocatrice nella parte frontale del campo si muoverà lateralmente per consentire alla compagna di seguire lo smash. Le giocatrici continueranno a giocare liberamente per terminare lo scambio.

- E' possibile utilizzare il multifeeding per allenare la rotazione. A è la giocatrice a fondo campo e B la giocatrice a rete. il feeder alza corto a metà campo e la giocatrice A a fondo campo attacca. Dopo l'attacco segue a rete. In questo momento A e B si troveranno tutte e due a rete. Quando B vedrà A a fianco, indietreggerà verso il fondo. Nel frattempo A giocherà a rete (net, spin, kill, push in base all'altezza del volano) due colpi indirizzati dal feeder uno sul diritto e uno sul rovescio. L'esercizio continua con B in attacco.
- Come sopra ma dall'altro lato.
- Come sopra ma alternando i lati.
- Alternando i lati sarà possibile eseguire l'esercizio con tre giocatrici: A e B a fondo e C a rete. Tutte e tre dovranno essere molto brave a pensare e ruotare velocemente per non intralciare le compagne. **N.B.** Il feeder potrà lanciare più volani a rete ed eseguire variazioni durante l'esercitazione.

<p>PER ALLENARE:</p> <p>Difesa nel doppio femminile (1)</p>			
<p>COME ALLENARE:</p> <p>Difesa nel doppio femminile (1)</p>	<p>ESEMPI DI COME ALLENARE</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> • Ad ogni giocatrice viene assegnato un numero o una lettera (ad esempio 1,2,3,4 o A,B,C,D). Le coppie iniziano in posizione appaiate. In questo esercizio non viene utilizzato il volano. Il coach chiama un numero/lettera, poi un altro numero/lettera e così via. Quando il numero o la lettera vengono chiamati, la corrispettiva giocatrice si sposterà verso un lato di fondo campo e la compagna a rete facendo assumere alla coppia la posizione "channel attack". Le avversarie dovrebbero automaticamente disporsi in difesa (giocatrici appaiate). • Il coach può stimolare le giocatrici affinché queste si posizionino appaiate e: <ul style="list-style-type: none"> - si spostino lateralmente sullo stesso lato dell'avversaria di fondo campo (vedi seconda foto sopra); - la giocatrice in difesa sulla diagonale avanzi leggermente di posizione. • La giocatrice a fondo campo gioca drop tra le avversarie posizionate appaiate. Le due avversarie in difesa alzano a fondo campo per muovere la giocatrice nel corridoio di fondo. La coppia appaiata adatta la propria posizione come segue: <ul style="list-style-type: none"> - muovendosi lateralmente sul lato dove il volano è stato giocato; - la giocatrice sulla diagonale prenderà posizione più avanzata a seconda della pressione esercitata sulla giocatrice a fondo campo. 		

Dopo aver eseguito un lift profondo, la coppia in difesa si muove assieme lateralmente sullo stesso lato da dove è stato indirizzato il volano. Questo consente alle giocatrici di coprire meglio le frequenti risposte indirizzate lungo linea o al centro. Generalmente la giocatrice sul lungo linea pone il piede esterno vicino la linea laterale del singolare, mentre la compagna pone il piede esterno vicino la linea mediana del campo.

Se chi attacca è sotto pressione in un angolo a fondo campo, le giocatrici in difesa possono avanzare ulteriormente. La giocatrice sulla diagonale può posizionarsi un poco più avanti rispetto la compagna perchè:

- i colpi incrociati hanno una tragitto maggiore e quindi impiegano più tempo;
- è possibile anticipare il drop centrale.

PER ALLENARE:

Difesa nel doppio femminile (2)



La coppia in difesa dovrebbe utilizzare block e drive per creare le opportunità di passare dalla difesa all'attacco. La giocatrice che esegue i suddetti colpi di contro attacco dovrebbe, se possibile (dipende dalla qualità del proprio colpo), muoversi in avanti per coprire la rete e forzare le avversarie a giocare lift.



In alcune occasioni, specialmente dopo un block incrociato, sarebbe meglio che la compagna della giocatrice che ha effettuato il block si muova avanti.



Quando si esegue il lift, sia dalla rete che da metà campo, considerare di:

- utilizzare lift incrociati su attacchi lungo linea;
- utilizzare lift lungo linea su attacchi incrociati.

Ciò tende a far muovere ulteriormente la coppia in attacco e rendere più difficile la fase offensiva.

COME ALLENARE:

Difesa nel doppio femminile (2)

ESEMPI DI COME ALLENARE

- Giocare una partita di doppio: alle due coppie non è consentito eseguire il lift sugli smash. Le giocatrici dovranno trovare le soluzioni per passare dalla difesa all'attacco.
- Giocare partite in cui le giocatrici possono solo:
 - giocare lift incrociati su colpi d'attacco lungo linea;
 - giocare lift lungo linea su colpi d'attacco incrociati.

Il coach discuterà con le giocatrici i punti di forza e i punti deboli di questo modello di gioco.

<p>PER ALLENARE:</p> <p>Servizio corto nel doppio maschile (1)</p>	 <p>Nel doppio maschile il servente esegue il servizio vicino la "T" del campo con il compagno posizionato centralmente a metà campo e idealmente a distanza di una racchetta.</p>	 <p>I servizi corti vengono generalmente eseguiti verso il centro per limitare le risposte angolate degli avversari.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Come variazione i servizi corti possono essere anche diretti al corpo del ricevente per limitare le risposte preferite e vincenti del giocatore. • A volte è possibile servire indirizzando il volano all'inizio del corridoio laterale, ma si tratta di una strategia rischiosa perchè apre tutto il lungo linea della coppia servente.
<p>COME ALLENARE:</p> <p>Servizio corto nel doppio maschile (1)</p>	<p>ESEMPI DI COME ALLENARE</p> <p>Giocare un doppio maschile in cui sono consentiti solo i servizi corti. I riceventi dovrebbero:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ricevere dalla normale posizione di attesa al servizio; • alla risposta al servizio non trasgredire le regole muovendosi in anticipo; • rispondere con buon senso (ad esempio non mirare alla testa del servente); • variare la posizione al servizio (ad esempio allontanarsi di più dalla linea del servizio, oppure posizionarsi più centralmente e vicino la "T"); • tenere la racchetta in posizioni diverse (ad esempio protesa in avanti sul dritto, sul rovescio o al centro del corpo). <p>I serventi dovrebbero indirizzare il volano a seconda delle differenti posizioni del corpo e della racchetta dei riceventi.</p>		



PER ALLENARE:

Servizio corto nel doppio maschile (2)



Dopo il servizio corto, il servente dovrebbe coprire le eventuali risposte a rete.



Il servente dovrebbe inoltre anticipare quei volani più spinti (i colpi push) e indirizzati a metà campo o a fondo campo. Per fare ciò solitamente il servente copre un lato del campo.



Il compagno del servente si occupa delle risposte a metà campo e a fondo campo.

COME ALLENARE:

Servizio corto nel doppio maschile (2)

ESEMPI DI COME ALLENARE

- Giocare un doppio maschile in cui sono consentiti solo i servizi corti.
- I riceventi dovrebbero:
 - ricevere dalla normale posizione di attesa al servizio;
 - alla risposta al servizio non trasgredire le regole muovendosi in anticipo;
 - rispondere con buon senso (ad esempio non mirare alla testa del servente).
- Il punteggio è assegnato normalmente ma la coppia servente guadagnerà 2 punti se vincerà lo scambio con il terzo colpo.

<p>PER ALLENARE:</p> <p>Risposta al servizio corto nel doppio maschile (1)</p>	 <p>Se chi riceve gioca una risposta corta a rete, deve cercare di dominare l'area frontale del campo contrastando e chiudendo possibili risposte corte del servente.</p>	 <p>Chi risponde al servizio con un colpo a metà campo lungo linea dovrebbe essere pronto ad intercettare un eventuale risposta lungo linea.</p>	 <p>Analogamente chi risponde al servizio con un colpo a fondo campo lungo linea dovrebbe essere pronto ad intercettare un'eventuale risposta lungo linea.</p>
<p>COME ALLENARE:</p> <p>Risposta al servizio corto nel doppio maschile (1)</p>	<p style="text-align: center;">ESEMPI DI COME ALLENARE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Giocare un doppio maschile in cui sono consentiti solo i servizi corti. • I riceventi dovrebbero: <ul style="list-style-type: none"> - ricevere dalla normale posizione di attesa al servizio; - alla risposta al servizio non trasgredire le regole muovendosi in anticipo; - rispondere con buon senso (ad esempio non mirare alla testa del servente). • Il punteggio è assegnato normalmente ma la coppia ricevente guadagnerà 2 punti se vincerà lo scambio con il quarto colpo. 		

PER ALLENARE:

Risposta al servizio corto nel doppio maschile (2)



Chi riceve può scegliere di attaccare al corpo del giocatore che non ha servito. In questo caso la coppia dovrebbe prepararsi a coprire entrambi i lati.



Se chi riceve gioca una risposta non offensiva (ad esempio un lift), il giocatore dovrà allontanarsi dalla rete e la coppia disporsi in difesa (appaiati).

COME ALLENARE:

Risposta al servizio corto nel doppio maschile (2)

ESEMPI DI COME ALLENARE

- Giocare un doppio maschile in cui sono consentiti solo i servizi corti.
- I riceventi dovrebbero:
 - ricevere dalla normale posizione di attesa al servizio;
 - alla risposta al servizio non trasgredire le regole muovendosi in anticipo;
 - rispondere con buon senso (ad esempio non mirare alla testa del servente).

Il punteggio è assegnato normalmente ma la coppia ricevente guadagnerà 2 punti se vincerà lo scambio con il quarto colpo.

- Giocare un doppio maschile in cui non sono consentiti scambi con più di cinque colpi. Dopo il quinto colpo lo scambio viene interrotto e il punto viene assegnato alla coppia in attacco o comunque che sta controllando il gioco. Se al quinto colpo non è chiaro che coppia ha l'iniziativa, lo scambio si ripete e il punto non viene assegnato.



PER ALLENARE:

Servizio flick nel doppio maschile



Il servizio flick può essere una variazione efficace per spingere verso fondo campo il ricevente e forzarlo a colpire il volano fuori equilibrio. E' più difficile rispondere se i servizi sono profondi, in particolar modo se sono indirizzati nell'angolo laterale di fine area servizio.



A servizi flick profondi, è facile prevedere risposte lungo linea che possono essere anticipate dal compagno del servente.

COME ALLENARE:

Servizio flick nel doppio maschile

ESEMPI DI COME ALLENARE

Giocare una partita con un'alta percentuale di servizi flick. Verranno assegnati punti extra alla coppia servente in caso di vittoria dello scambio con il servizio flick.

<p>PER ALLENARE:</p> <p>Risposta al servizio flick nel doppio maschile</p>			
	<p>Se il servizio flick è profondo e il ricevente è in buona posizione, è un'ottima idea giocare smash lungo linea o tra i due giocatori. Anche il drop indirizzato tra i due giocatori è una buona variazione.</p>	<p>Se il servizio flick è corto/centrale e il ricevente è in buona posizione, è un'ottima idea giocare smash indirizzato al servente (che sta indietreggiando) o tra i due giocatori. Anche il drop indirizzato tra i due giocatori è una buona opzione.</p>	<p>Se il servizio flick ha sbilanciato il ricevente è meglio giocare uno smash controllato (non alla massima potenza) o un drop (<u>in questa situazione, generalmente, le donne eseguono clear</u>). Tutti e due i colpi permettono al giocatore di aver più tempo per riguadagnare equilibrio e la posizione in campo.</p>
<p>COME ALLENARE:</p> <p>Risposta al servizio flick nel doppio maschile</p>	<p>ESEMPI DI COME ALLENARE</p>		
	<p>Giocare una partita con un'alta percentuale di servizi flick. Verranno assegnati punti extra alla coppia che vincerà lo scambio che è iniziato con il servizio flick.</p>		

PER ALLENARE:

Durante lo scambio: attacco da fondo campo nel doppio maschile



Durante l'attacco nel doppio maschile le principali responsabilità del giocatore a fondo campo sono:

- coprire le aree di metà campo e fondo campo;
- giocare con pazienza e aspettare l'opportunità giusta per attaccare;
- costruire il gioco per dare opportunità d'attacco al compagno posizionato frontalmente;
- cercare di fare punto.

N.B. Dopo ogni smash/drop avanzare leggermente per coprire eventuali colpi indirizzati a metà campo.

Il giocatore a fondo campo utilizza:

- drop incisivi per mettere sotto pressione gli avversari;
- colpi indirizzati tra i due avversari per limitare risposte angolate (vedi sopra);
- smash indirizzati al giocatore sul lungo linea o tra i giocatori per forzare una risposta poco efficace o ottenere immediatamente il punto;
- smash e drop incrociati come variazione.

I giocatori effettuano la rotazione se:

- si presenta una buona opportunità di seguire l'attacco e;
- quando il giocatore posizionato frontalmente, capendo la situazione, si sposta verso il centro del campo per coprire altre aree.

COME ALLENARE:

Durante lo scambio: attacco da fondo campo nel doppio maschile

ESEMPI DI COME ALLENARE

- Il giocatore a fondo campo gioca drop tra i due avversari posizionati appaiati. I due giocatori alzano a fondo campo per muovere il giocatore nel corridoio di fondo.
- Una coppia in formazione d'attacco (un giocatore avanti e uno dietro) e una coppia in difesa (appaiati). La coppia in difesa gioca per muovere a destra e sinistra il giocatore a fondo campo. Ai lift il giocatore risponderà con drop indirizzati tra i due giocatori in difesa. Chi difende dovrà variare la lunghezza dei lift, a volte più lunghi a volte più corti dando l'opportunità al giocatore a fondo campo di:

- giocare smash;
- seguire a rete (in questo caso la coppia in attacco ruota).

Il giocatore nella parte frontale del campo si muoverà lateralmente per consentire al compagno di seguire lo smash. I giocatori continueranno a giocare liberamente per terminare lo scambio.

- Vengono assegnati punti extra per colpi vincenti da fondo campo, su errori forzati da parte di chi difende o se il giocatore nella parte frontale del campo chiude lo scambio con il colpo successivo l'attacco del compagno.

- Posizionare due segnali sulla rete e uno al centro in modo che questa sia suddivisa in più parti (-----●-----●-----●-----●-----).

Giocare una normale partita in cui i drop dalla parte sinistra di fondo campo dovrebbero passare attraverso il "cancello" ●-----●, mentre i drop dalla parte destra del campo dovrebbero attraversare il "cancello" ●-----●.

PER ALLENARE

Attacco del giocatore frontale (1)



Durante l'attacco nel doppio maschile le principali responsabilità del giocatore posizionato frontalmente sono:

- coprire la parte frontale e di metà campo;
- raggiungere il volano il prima possibile;
- intercettare i drive e i push (colpi spinti a metà campo/fondo campo);
- cercare di fare punto;
- mantenere l'attacco.



Quando si esegue un lift a fondo campo, il giocatore frontale dovrebbe posizionarsi a metà campo sullo stesso lato del volano. Questa posizione definita "channel attack" (i giocatori disposti sullo stesso lato del campo uno avanti e uno dietro) è più efficace quando l'attacco è indirizzato lungo linea o al centro, poiché può creare una situazione 2vs1.

COME ALLENARE:

Attacco del giocatore frontale (1)

ESEMPI DI COME ALLENARE

- Ad ogni giocatore viene assegnato un numero o una lettera (ad esempio 1,2,3,4 o A,B,C,D). Le coppie iniziano in posizione appaiata. In questo esercizio non viene utilizzato il volano. Il coach chiama un numero/lettera, poi un altro numero/lettera e così via. Quando il numero o la lettera vengono chiamati, il corrispettivo giocatore si sposterà verso un lato di fondo campo e il compagno a rete facendo assumere alla coppia la posizione "channel attack". Gli avversari dovrebbero automaticamente disporsi in difesa (giocatori appaiati).
- Come sopra ma aggiungendo il volano e mano a mano i colpi. S'inizia sempre servendo alto, in questo modo una coppia sarà in attacco e una in difesa. Dopo il servizio sarà possibile giocare solo:
 - clear, drop e lift;
 - quando le posizioni di doppio saranno ben apprese e lo scambio continuativo, aggiungere ai colpi soprastanti i net shot a rete;
 - quando le posizioni di doppio saranno ben apprese aggiungere ai colpi soprastanti lo smash (non alla massima potenza) preferendolo lungo linea;
 - quando le posizioni di doppio saranno ben apprese e lo scambio continuativo aggiungere ai colpi soprastanti le difese corte;
 - ecc ecc sino a consentire tutti colpi.
- **N.B.** Questo esercizio, rispetto la prima versione senza volano, allena le posizioni in campo e i colpi, ma con il volano in gioco. Iniziare dunque a ritmo lento e con colpi facili in modo che le coppie in campo possano aiutarsi a vicenda ad automatizzare le posizioni durante lo scambio.
- Due coppie in posizione appaiata. Un giocatore serve un volano alto (ad esempio un lift lungo linea) su un lato del campo e la coppia ricevente si muove automaticamente in posizione "channel attack", dopo di che lo scambio viene giocato liberamente sino alla conclusione.
- I giocatori possono essere incoraggiati dal coach ad iniziare gli scambi in modo da agevolare le coppie a disporsi appaiate e in "channel attack". Per far ciò potrebbe essere utile dopo il servizio alzare il volano a fondo campo per "allenare" le posizioni, dopo di che giocare liberamente a terminare lo scambio.

PER ALLENARE:

Attacco del giocatore frontale (2)



Quando il compagno gioca il drop, il giocatore frontale dovrebbe avanzare verso la rete per anticipare qualsiasi tentativo di risposta corta. Quest'ultimo capirà che è stato giocato un drop dal movimento (in avanti) degli avversari e, se molto attento, dal differente suono dell'impatto sul volano.



Quando il giocatore da fondo campo ha l'opportunità di seguire il proprio attacco a metà campo o verso la rete, il giocatore frontale può spostarsi verso la linea centrale del campo o nell'altra metà del campo mostrando al compagno lo spazio per avanzare. Questo consente di coprire l'area scoperta dall'avanzamento del giocatore di fondo campo (coppia a destra nella foto) e per un attimo avere entrambi i giocatori nella zona frontale del campo.

COME ALLENARE:

Attacco del giocatore frontale (2)

ESEMPI DI COME ALLENARE

- Una coppia in attacco avanti e dietro e l'altra appaiata in difesa. Il giocatore a fondo campo gioca drop tra gli avversari posizionati appaiati. I due giocatori alzano continuamente a fondo campo per muovere il giocatore nel corridoio di fondo. Il giocatore frontale, ad ogni drop, avanza per coprire la rete (vedi foto a sinistra) e indietreggia leggermente quando il volano è rialzato.
 - Una coppia in formazione d'attacco (un giocatore avanti e uno dietro) e una coppia in difesa (appaiati). La coppia in difesa gioca per muovere a destra e sinistra il giocatore a fondo campo. Ai lift il giocatore risponderà con drop indirizzati tra i due giocatori in difesa. Chi difende dovrà variare la lunghezza dei lift, a volte più lunghi a volte più corti dando l'opportunità al giocatore a fondo campo di:
 - giocare smash;
 - seguire a rete (in questo caso la coppia in attacco ruota).
- Il giocatore nella parte frontale del campo si muoverà lateralmente per consentire al compagno di seguire lo smash. I giocatori continueranno a giocare liberamente per terminare lo scambio.
- E' possibile utilizzare il multifeeding per allenare la rotazione. A è il giocatore a fondo campo e B il giocatore a rete. Il feeder alza corto a metà campo e il giocatore A a fondo campo attacca. Dopo l'attacco segue a rete. In questo momento A e B si troveranno tutte e due a rete. Quando B vedrà A a fianco, indietreggerà verso il fondo. Nel frattempo A giocherà a rete (net, spin, kill, push in base all'altezza del volano) due colpi indirizzati dal feeder uno sul dritto e uno sul rovescio. L'esercizio continua con B in attacco.
 - Come sopra ma dall'altro lato.
 - Come sopra ma alternando i lati.
 - Alternando i lati sarà possibile eseguire l'esercizio con tre giocatori: A e B a fondo e C a rete. Tutte e tre dovranno essere molto bravi a pensare e ruotare velocemente per non intralciare i compagni. **N.B.** Il feeder potrà lanciare più volani a rete ed eseguire variazioni durante l'esercitazione.

PER ALLENARE:

Difesa nel doppio maschile (1)



Nel doppio maschile, i giocatori in difesa si dispongono appaiati.

Dopo aver eseguito un lift profondo, la coppia in difesa si muove assieme lateralmente sullo stesso lato da dove è stato indirizzato il volano. Questo consente ai giocatori di coprire meglio le frequenti risposte indirizzate lungo linea o al centro. Generalmente il giocatore sul lungo linea pone il piede esterno vicino la linea laterale del singolare, mentre il compagno pone il piede esterno vicino la linea mediana del campo (come in foto a sinistra).

Se chi attacca è sotto pressione in un angolo a fondo campo, i giocatori in difesa possono avanzare ulteriormente. Il giocatore sulla diagonale può posizionarsi un poco più avanti rispetto il compagno perchè:

- i colpi incrociati hanno una tragitto maggiore e quindi impiegano più tempo;
- è possibile anticipare il drop centrale.

COME ALLENARE:

Difesa nel doppio maschile (1)

ESEMPI DI COME ALLENARE:

- Ad ogni giocatore viene assegnato un numero o una lettera (ad esempio 1,2,3,4 o A,B,C,D). Le coppie iniziano in posizione appaiata. In questo esercizio non viene utilizzato il volano. Il coach chiama un numero/lettera, poi un altro numero/lettera e così via. Quando il numero o la lettera vengono chiamati, il corrispettivo giocatore si sposterà verso un lato di fondo campo e il compagno a rete facendo assumere alla coppia la posizione "channel attack". Gli avversari dovrebbero automaticamente disporsi in difesa (giocatori appaiati).
- Il coach può stimolare i giocatori affinché questi si posizionino appaiati e:
 - si spostino lateralmente sullo stesso lato dell'avversario di fondo campo (vedi prima foto a sinistra sopra);
 - il giocatore in difesa sulla diagonale avanzi leggermente di posizione.
- Il giocatore a fondo campo gioca drop tra gli avversari posizionati appaiati. I due avversari in difesa alzano a fondo campo per muovere il giocatore nel corridoio di fondo.
- La coppia appaiata adatta la propria posizione come segue:
 - muovendosi lateralmente sul lato dove il volano è stato giocato;
 - il giocatore sulla diagonale prenderà posizione più avanzata a seconda della pressione esercitata sul giocatore a fondo campo.

PER ALLENARE:

Difesa nel doppio maschile (2)



La coppia in difesa dovrebbe utilizzare block e drive per creare le opportunità di passare dalla difesa all'attacco.

Il giocatore che esegue i suddetti colpi di contro attacco dovrebbe, se possibile (dipende dalla qualità del proprio colpo), muoversi in avanti per coprire la rete e forzare gli avversari a giocare lift.



In alcune occasioni, specialmente dopo un block incrociato, sarebbe meglio che il compagno del giocatore che ha effettuato il block si muova avanti.



Quando si esegue il lift, sia dalla rete che da metà campo, considerare di:

- utilizzare lift incrociati su attacchi lungo linea ;
- utilizzare lift lungo linea su attacchi incrociati.

Ciò tende a far muovere ulteriormente la coppia in attacco e rendere più difficile la fase offensiva.

COME ALLENARE:

Difesa nel doppio maschile (2)

ESEMPI DI COME ALLENARE

- Giocare una partita di doppio: alle due coppie non è consentito eseguire il lift sugli smash. I giocatori dovranno trovare le soluzioni per passare dalla difesa all'attacco.
- Giocare partite in cui i giocatori possono solo:
 - giocare lift incrociati su colpi d'attacco lungo linea;
 - giocare lift lungo linea su colpi d'attacco incrociati.

Il coach discuterà con i giocatori i punti di forza e i punti deboli di questo modello di gioco.



LA TATTICA NEL DOPPIO MISTO

INTRODUZIONE

Il doppio misto ha molte caratteristiche tattiche dei doppi maschili e femminili. La differenza è che tra i due giocatori la donna ha meno prestanza fisica rispetto l'uomo e per questa ragione la coppia cerca di creare situazioni in cui la giocatrice domini da metà campo sino alla rete, mentre il compagno da metà campo sino a fondo campo.

<p>PER ALLENARE:</p> <p>Servizio corto dell'uomo nel doppio misto (1)</p>				
<p>COME ALLENARE:</p> <p>Servizio corto dell'uomo nel doppio misto (1)</p>	<p style="text-align: center;">ESEMPI DI COME ALLENARE</p> <p>Giocare un doppio misto e provare le posizioni di partenza della giocatrice mentre il compagno serve da sinistra. A volte incominciare lo scambio con la giocatrice a sinistra e a volte con la giocatrice a destra.</p>			



PER ALLENARE:

Servizio corto della donna nel doppio misto (2)



Quando la giocatrice serve, il compagno si posiziona al centro del campo dietro la servente e idealmente a distanza di una racchetta.

I servizi corti vengono generalmente indirizzati verso il centro per limitare risposte angolate o come variazione al corpo dell'avversaria/o. E' possibile utilizzare come variazione servizi profondi.

Dopo il servizio la giocatrice si occuperà delle risposte indirizzate nella parte frontale del campo sino a metà campo.

COME ALLENARE:

Servizio corto della donna nel doppio misto (2)

ESEMPI DI COME ALLENARE

Giocare un doppio misto in cui sono consentiti solo i servizi corti eseguiti dalla giocatrice. I riceventi dovrebbero:

- ricevere dalla normale posizione di attesa al servizio;
 - alla risposta al servizio non trasgredire le regole muovendosi in anticipo;
 - rispondere con buon senso (ad esempio non mirare alla testa del servente);
 - variare la posizione al servizio (ad esempio allontanarsi di più dalla linea del servizio o posizionarsi leggermente più centralmente);
 - tenere la racchetta in posizioni diverse (ad esempio protesa in avanti sul diritto, sul rovescio o al centro del corpo).
- Le serventi dovrebbero indirizzare il volano a seconda delle differenti posizioni del corpo e della racchetta dei riceventi.

<p>PER ALLENARE:</p> <p>Risposta della donna al servizio corto nel doppio misto (1)</p>		
	<p>Se è la giocatrice a rispondere, il compagno si posiziona centralmente nel campo.</p>	<p>Quando si risponde al servizio con un colpo a rete, la giocatrice dovrebbe seguire il volano e occuparsi della parte frontale del campo.</p>
<p>COME ALLENARE:</p> <p>Risposta della donna al servizio corto nel doppio misto (1)</p>	<p>ESEMPI DI COME ALLENARE</p>	
	<p>Giocare una partita in cui solo le giocatrici possono ricevere il servizio. Giocare in prevalenza determinate risposte (lungo linea, incrociato, a fondo campo, ecc). Discutere con il compagno riguardo l'efficacia di determinate risposte e della responsabilità di ciascun giocatore dopo ogni risposta.</p>	
<p>PER ALLENARE:</p> <p>Risposta della donna al servizio corto nel doppio misto (2)</p>		
	<p>Se la risposta lungo linea è indirizzata a metà o fondo campo, la giocatrice avversaria dovrebbe provare ad anticiparle.</p>	<p>Le giocatrici possono spingere le risposte al corpo di chi non ha servito. In base alla qualità della risposta dovrebbe tentare di coprire sia le risposte a rete, sia quelle indirizzate a metà campo.</p>
<p>COME ALLENARE:</p> <p>Risposta della donna al servizio corto nel doppio misto (2)</p>	<p>ESEMPI DI COME ALLENARE</p>	
	<p>Giocare una partita in cui solo le giocatrici possono ricevere il servizio. Giocare in prevalenza determinate risposte (lungo linea, incrociato, a fondo campo, ecc). Discutere con il compagno riguardo l'efficacia di determinate risposte e della responsabilità di ciascun giocatore dopo ogni risposta.</p>	



<p>PER ALLENARE:</p> <p>Doppio misto: risposta dell'uomo al servizio corto</p>				
<p>COME ALLENARE:</p> <p>Doppio misto: risposta dell'uomo al servizio corto</p>	<p>ESEMPI DI COME ALLENARE</p>			
	<p>Giocare una partita in cui solo i giocatori (solo gli uomini) possono ricevere il servizio. Giocare in prevalenza determinate risposte (lungo linea, incrociato, a fondo campo, ecc). Discutere con la compagna riguardo l'efficacia di determinate risposte e della responsabilità di ciascun giocatore dopo ogni risposta.</p>			



PER ALLENARE:

Servizio flick nel doppio misto



Nel doppio misto è possibile utilizzare servizi flick angolati, soprattutto sulla giocatrice, per dirigerla a fondo campo. Se è la donna a giocare il servizio flick, dovrebbe allontanarsi dalla zona di servizio. Di quanto si debba allontanare, dipende dall'efficacia del suo servizio: più il ricevente è fuori equilibrio e quindi colpirà il volano in ritardo, più la servente potrà stare vicino alla rete.



Come variazione è possibile utilizzare servizi flick indirizzati verso il centro del campo.



Se è il giocatore ad eseguire il servizio flick la compagna dovrebbe, se è possibile, rimanere sulla diagonale del volano. Ciò consentirà alla giocatrice di avere più tempo per rispondere ai colpi incrociati e di avere più possibilità di rimanere nella parte frontale del campo.

COME ALLENARE:

Servizio flick nel doppio misto

ESEMPI DI COME ALLENARE

Giocare una partita con un'alta percentuale di servizi flick. Verranno assegnati punti extra alla squadra che vincerà lo scambio aperto da un servizio flick.



PER ALLENARE:

Risposta al servizio flick nel doppio misto



Se il servizio flick è angolato, attaccare al corpo del giocatore sul lungo linea o tra la coppia. Rallentare la velocità di risposta al servizio flick è una buona soluzione che fornisce al giocatore (ma in particolare alla giocatrice come in foto a fondo campo) più tempo per recuperare la posizione. In alternativa è possibile giocare il clear sulla donna avversaria.



Se il servizio flick è profondo ma centrale, attaccare al centro o al corpo della giocatrice. Anche in questo caso rallentare la velocità di risposta al servizio flick fornirà al giocatore (ma in particolare alla giocatrice come in foto) più tempo per recuperare la posizione. In alternativa è possibile giocare il clear incrociato per dare al giocatore (ma in particolare alla giocatrice) maggior tempo di recupero.

COME ALLENARE:

Risposta al servizio flick nel doppio misto

ESEMPI DI COME ALLENARE

Giocare una partita con un'alta percentuale di servizi flick indirizzati in particolare modo sulla giocatrice. Provare differenti risposte. Discutere con il compagno e il coach dell'efficacia delle diverse risposte al servizio flick e delle responsabilità di ciascun giocatore dopo che la risposta è stata giocata (ad esempio le aree del campo che i giocatori della coppia dovranno rispettivamente coprire).



<p>PER ALLENARE:</p> <p>Durante lo scambio: l'attacco nel doppio misto (1)</p>			
	<p>Durante l'attacco la formazione migliore e consigliata è quella con la giocatrice avanti (a metà campo e sullo stesso lato del compagno) e il giocatore che copre da metà campo a fondo campo, area dove è più utile la prestanza fisica dell'uomo.</p>	<p>Le giocatrici dovrebbero cercare di avanzare e comandare l'area da metà campo sino alla rete.</p>	<p>Durante gli scambi giocare con pazienza e precisione cercando di indirizzare il volano verso il basso e negli angoli. E' importante aspettare la giusta opportunità per attaccare e imprimere maggior potenza e velocità al volano.</p>
<p>COME ALLENARE</p> <p>Durante lo scambio: l'attacco nel doppio misto (1)</p>	<p>ESEMPI DI COME ALLENARE</p> <p>Una coppia in posizione appaiata e una coppia avanti e dietro. Il volano è giocato alto e profondo in un angolo a fondo campo. Le coppie giocano liberamente per terminare lo scambio, in particolare quella in attacco. Stimolare il dialogo tra le coppie e porre domande per evidenziare i vari aspetti di questa esercitazione (ad esempio formazioni in attacco/difesa, pazienza, cambio di ritmo, ecc ecc).</p>		



<p>PER ALLENARE:</p> <p>Durante lo scambio: l'attacco nel doppio misto (2)</p>	 <p>Giocare un'alta percentuale di colpi in attacco diretti:</p> <ul style="list-style-type: none">• al giocatore lungo linea che avrà dunque meno tempo per reagire;• tra i due giocatori per limitare risposte angolate (vedi sopra). <p>Come variazione è possibile utilizzare colpi incrociati.</p> <p>N.B. Dopo ogni smash/drop avanzare leggermente per coprire eventuali colpi indirizzati a metà campo.</p>	 <p>I clear d'attacco possono essere utili per indirizzare la giocatrice a fondo campo: questa è un'area dove la minore prestanza fisica femminile potrebbe avvantaggiare la coppia avversaria.</p>	 <p>Non insistere nel giocare troppo sulla giocatrice perchè si rischierebbe di perdere l'iniziativa in particolare se i colpi sono indirizzati nella parte frontale del campo, zona che la giocatrice domina e controlla.</p>
<p>COME ALLENARE:</p> <p>Durante lo scambio: l'attacco nel doppio misto (2)</p>	<p>ESEMPI DI COME ALLENARE</p> <p>Una coppia in posizione appaiata e una coppia avanti e dietro. Il volano è giocato alto e profondo in un angolo. Le coppie giocano liberamente per terminare lo scambio, in particolare quella in attacco. Stimolare il dialogo tra le coppie e porre domande per evidenziare i vari aspetti di questa esercitazione (ad esempio formazioni in attacco/difesa, pazienza, cambio di ritmo, ecc ecc).</p>		



<p>PER ALLENARE:</p> <p>Difesa nel doppio misto (1)</p>			
<p>COME ALLENARE:</p> <p>Difesa nel doppio misto (1)</p>	<p>ESEMPI DI COME ALLENARE</p>		
	<p>Giocare una partita di doppio misto: alle due giocatrici è consentito di giocare solo lift incrociati in risposta a drop e smash. Successivamente giocare una nuova partita in cui sono consentiti lift sia lungo linea che incrociati. La coppia discuterà dell'efficacia dei lift incrociati e di quando sarebbe stato meglio utilizzare un'altra soluzione.</p>		

PER ALLENARE:

Difesa nel doppio misto (2)



I giocatori (uomini) di solito alzano lungo linea per difendere i successivi attacchi lungo linea. I giocatori dovrebbero alzare solo incrociato come alternativa ma è importante sapere che il colpo deve cercare di non aumentare la pressione sulla compagna (ad esempio giocare il lift incrociato quando il giocatore a fondo campo è realmente in difficoltà in quell'angolo).



Push/drive/block dovrebbero essere ampiamente utilizzati sugli smash per passare dalla difesa all'attacco e permettere alla donna di avanzare verso la rete. L'ideale sarebbe indirizzarli nelle aree di metà campo e immediatamente alle spalle della giocatrice frontale.

COME ALLENARE:

Difesa nel doppio misto (2)

ESEMPI DI COME ALLENARE

- Giocare una partita di doppio misto in cui ai giocatori (uomini) viene solo consentito di giocare lift lungo linea in risposta a drop e smash (è sempre possibile giocare push e block in ogni direzione). Successivamente giocare una nuova partita in cui sono consentiti lift sia lungo linea che incrociati. La coppia discuterà dell'efficacia dei lift lungo linea e di quando sarebbe stato meglio utilizzare un'altra soluzione.
- Giocare una partita in cui non sono consentiti i lift sugli smash.

GLI STILI DI APPRENDIMENTO

Per un'attività di coaching efficace, è importante tenere in considerazione lo stile di apprendimento preferito dei giocatori. Ne esistono diversi, ma un modello semplice, che si applica con facilità nello sport è il modello Visivo, Auditivo, Cinestetico (VAC), che comprende:

• Allievi con stile visivo	• Allievi con stile auditivo	• Allievi con stile cinestetico
----------------------------	------------------------------	---------------------------------

Nelle tabelle sottostanti, vengono fornite ulteriori informazioni su tali allievi.

		CARATTERISTICHE	MODALITA' D'INSEGNAMENTO
ALLIEVO CON STILE CINESTETICO		<ul style="list-style-type: none"> • Impara eseguendo • Ama il movimento • Trova lo sport piacevole e allettante 	<ul style="list-style-type: none"> • Concedere molte opportunità per mettere in pratica • Incoraggiare la sperimentazione pratica
ALLIEVO CON STILE AUDITIVO		<ul style="list-style-type: none"> • Risponde bene alle istruzioni verbali • Ama rispondere bene alle spiegazioni 	<ul style="list-style-type: none"> • Tenere spiegazioni brevi ma precise • Associare le parole chiave alle abilità • Associare la tecnica corretta al suono di un volano colpito correttamente • Avvalersi di domande e risposte • Spronare alla discussione



	CARATTERISTICHE	MODALITA' D'INSEGNAMENTO
ALLIEVO CON STILE VISIVO	 <ul style="list-style-type: none">• Impara osservando gli altri che mettono in pratica un'abilità• E' bravo a visualizzare sé stesso che esegue un esercizio	<ul style="list-style-type: none">• Fornire dimostrazioni accurate• Fornire dimostrazioni restando in silenzio• Proporre la visione di video• Mostrare figure/fotografie per rimarcare i punti salienti• Incoraggiare il giocatore a visualizzare sé stesso che esegue un esercizio• Se possibile, utilizzare specchi• Rimuovere le distrazioni visive

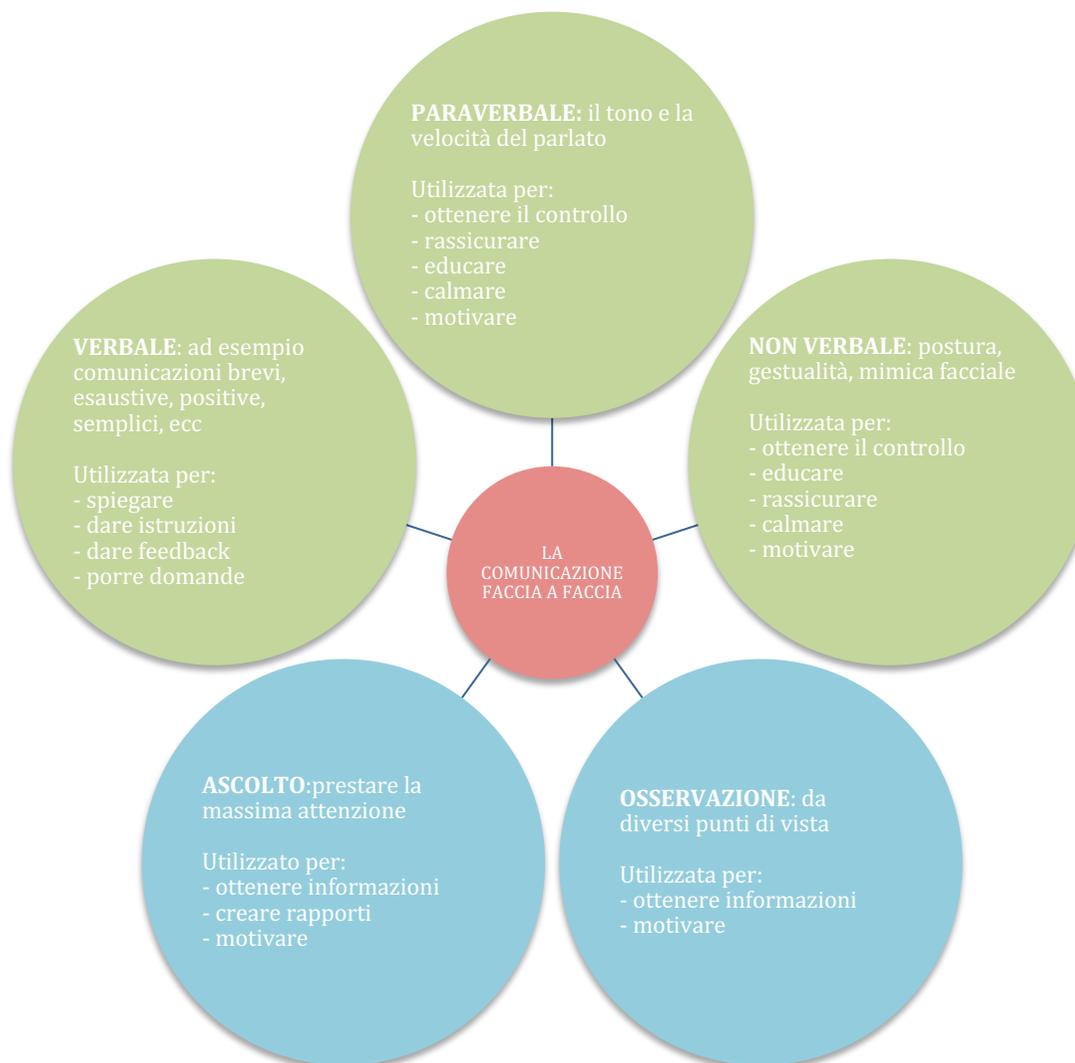
CONSIGLIO GENERALE

Quando si ha a che fare con giocatori con disabilità, è ugualmente importante comprenderne lo stile di apprendimento. Il consiglio è impegnarsi a fondo per scoprire il modo migliore per agevolare l'apprendimento delle persone: domandar loro cosa preferiscono e adattare di conseguenza la propria attività.

LA COMUNICAZIONE FACCIA A FACCIA

La capacità di comunicare faccia a faccia rappresenta le fondamenta su cui costruire una sessione di allenamento efficace. E' importante ricordare che la comunicazione non è un processo a senso unico. Nel diagramma seguente, sono elencate le diverse capacità comunicative che è possibile utilizzare, nonché alcuni consigli per usufruirne in modo efficace.

DARE INFORMAZIONI



RICEVERE INFORMAZIONI

CONSIGLIO GENERALE

Per andare incontro alle esigenze dei giocatori non udenti, parlare normalmente assicurandosi che possano vedere il coach durante la spiegazione, in modo da:

- leggere le labbra;
- osservare le espressioni e il linguaggio del corpo;
- vedere le dimostrazioni tecniche.

IL FEEDBACK

Il feedback può essere definito come segue:

“Dare informazioni sul risultato di un processo o di un’attività.”

L’importanza del feedback nell’insegnamento può essere riassunta nel principio “senza feedback non c’è apprendimento”.

Il feedback può essere intrinseco o estrinseco.

<p>FEEDBACK INTRINSECO</p>	<p>Una volta che il giocatore possiede le conoscenze di base per un’abilità, avrà un’immagine visiva di come dovrebbe essere l’azione e di come si dovrebbe sentire nel compierla. I suoi tentativi verranno quindi confrontati in modo naturale con quel “modello ideale”.</p> <p>I coach dovrebbero aiutare il prima possibile il giocatore a utilizzare questo feedback per correggere sé stesso, perché in questo modo lo incoraggia a crescere autonomamente senza dipendere da lui. L’aspetto principale di questo esempio è che il coach incoraggia il giocatore a sviluppare la propria capacità di autocorrezione, anziché dirgli ogni volta ciò che deve fare.</p>
<p>FEEDBACK ESTRINSECO</p>	<p>Questo tipo di feedback viene chiamato estrinseco perché non arriva dal giocatore stesso. Sebbene sia preferibile aiutare il giocatore a sviluppare l’utilizzo del proprio feedback intrinseco, a volte è necessario che il coach fornisca il proprio feedback esterno aggiuntivo.</p> <p>Un esempio potrebbe essere quello del principiante che non possiede ancora un modello mentale della tecnica corretta, perciò non ha molti punti di riferimento per confrontare le proprie prestazioni. Per fornire un feedback esterno efficace:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osservare l’esercizio da varie posizioni diverse. • Dare tempo ai giocatori affinché utilizzino prima il proprio feedback intrinseco. • Porre domande per spronare il giocatore ad utilizzare innanzitutto il proprio feedback. • Limitare il feedback: 1-2 semplici ma con specifici punti. • Fornire il feedback in modo positivo, ad esempio:



- Utilizzando un verbo al positivo (es. “stai stendendo le braccia verso l’alto molto bene”)
- Fornendo un feedback costruttivo (es. “se ruoti di più l’avambraccio, colpirai più forte”)
- Utilizzando un verbo al positivo (es. “continua a stendere le braccia così perché stai migliorando molto in questo frangente”).

LA DIMOSTRAZIONE

Poiché osservare è un ottimo modo per imparare, l’importanza di un’accurata dimostrazione da parte del coach non può essere sottovalutata.

DIMOSTRAZIONI	SERVONO A	CHI FA LE DIMOSTRAZIONI	SUGGERIMENTI E CONSIGLI PER LE DIMOSTRAZIONI
Far vedere come si esegue una determinata abilità tecnica o di movimento.	<ul style="list-style-type: none">• Offrire ai giocatori un’immagine mentale corretta di una tecnica/tattica con cui possano confrontare le proprie prestazioni.• Evidenziare un elemento specifico di una tattica/tecnica.• Motivare	<ul style="list-style-type: none">• Un abile giocatore• Il coach• Video• Immagini	<ul style="list-style-type: none">• Programmare le dimostrazioni.• Assicurarsi di avere la completa attenzione dei giocatori (eliminare le distrazioni).• Fare dimostrazioni specifiche in base a ciò che si intende sottolineare.• Lasciare che i giocatori osservino principalmente di fianco alla racchetta, ma consentir loro di poter usufruire anche di altri punti di osservazione.• Fare la dimostrazione in silenzio, in modo che le informazioni visive vengano elaborate senza interferenze.• Eseguire le dimostrazioni col volano, in modo che i giocatori possano osservarne la traiettoria che ne risulta.• Dopodiché mostrare la stessa dimostrazione senza volano per far concentrare i giocatori solo sul colpo.• Fare una dimostrazione dell’esercizio che devono svolgere i giocatori.• Dopo la dimostrazione, rafforzare verbalmente i concetti con 1-2 punti chiave e domande.• Esortare a porre domande.• Durante la sessione, piccole dimostrazioni senza volano possono fungere da preziosi promemoria per i singoli giocatori.

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). Essi hanno suddiviso il processo di apprendimento di nuove abilità motorie in 3 fasi. Nella tabella sottostante, vengono descritte queste fasi e vengono forniti alcuni esempi di come l'attività di coaching potrebbe cambiare quando si ha a che fare con i giocatori in queste particolari fasi dell'apprendimento.

NOME FASE	DESCRIZIONE FASE	INFORMAZIONI PER IL COACH
COGNITIVA	<ul style="list-style-type: none"> • Fase del principiante. • Breve fase dell'apprendimento. • Il giocatore sta elaborando nella propria mente “ciò che deve fare”. • Questa fase termina quando: <ul style="list-style-type: none"> - il giocatore riesce a visualizzare nella sua mente un'immagine dell'abilità; - il giocatore 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 giocatore 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 giocata bene regolarmente. • Spronare i giocatori a valutare le proprie prestazioni (feedback intrinseco), il coach aggiungerà, se necessario, il proprio feedback esterno a tale valutazione.
AUTONOMA	<ul style="list-style-type: none"> • Fase del giocatore esperto, i movimenti sono ormai automatici. • L'attività può essere compiuta senza che il giocatore presti troppa attenzione a ciò che fa. • Il giocatore 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.

L'ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Un'allenamento può essere svolto in diversi modi. All'inizio ci si potrebbe basare sulla struttura suggerita sotto (IDEAS) e in un secondo momento, quando ci si sentirà pronti e sicuri di sé per l'esperienza acquisita, sperimentare da soli.

	SEZIONE	CONTENUTI	ESEMPIO
I	INTRODUZIONE	Introduzione molto breve all'abilità, spesso ci si limita a nominarla.	"Oggi ci occuperemo di un colpo a rete di rovescio".
D	DIMOSTRAZIONE	Fare un'accurata dimostrazione del colpo in silenzio, colpendo il volano.	La dimostrazione del colpo a rete di rovescio viene fatta dal coach, da un giocatore esperto o mediante un video. In questo modo i giocatori potranno osservare l'intera traiettoria del volano.
		Fare un'accurata dimostrazione del colpo in silenzio, senza volano.	Il coach o un giocatore esperto esegue un colpo a rete di rovescio senza volano. In questo modo i giocatori potranno crearsi un'immagine mentale del colpo e della traiettoria.
E	ESPOSIZIONE	Breve spiegazione in cui vengono evidenziati 1-2 punti chiave. Verificare in seguito che i giocatori sappiano cosa fare.	<ul style="list-style-type: none"> • "Concentrarsi sull'impugnatura col pollice/angolo e sull'azione di spinta". • "A coppie, uno lancia il volano con le mani, l'altro colpisce". • "Quali sono i due aspetti su cui dovete concentrarvi?"



A	ATTIVITA'	<ul style="list-style-type: none">• L'attività inizia• Il coach osserva• Il coach valuta• Viene dato il feedback individualmente o al gruppo• Se necessario, il coach adatta l'allenamento (più facile, più difficile).	<ul style="list-style-type: none">• Il coach cerca di ribadire e fissare i concetti:<ul style="list-style-type: none">- chiedendo a due giocatori di ripetere i due punti chiave- mostra una dimostrazione senza volano a un giocatore• Adatta l'esercizio per quattro giocatori più esperti, in modo che possano allenare il colpo in uno scambio.
S	SINTESI	Il coach riunisce il gruppo per discutere dell'allenamento.	Il coach domanda ai giocatori: <ul style="list-style-type: none">• Quali sono i punti chiave del colpo?• Avete provato altre soluzioni che per voi funzionano?• Se doveste allenarvi nuovamente su questo colpo, cosa fareste di diverso?

LA COSTRUZIONE DELL'ALLENAMENTO

E' generalmente condiviso da tutti che sia necessario molto esercizio per padroneggiare e automatizzare perfettamente un'abilità. Tuttavia, l'allenamento si può strutturare in molti modi diversi. Due fattori importanti per la scelta del tipo di allenamento sono:

- le caratteristiche del badminton
- il livello del giocatore (in riferimento all'abilità in questione)

LE CARATTERISTICHE DEL BADMINTON

Facendo riferimento alla sezione sull'**abilità motoria**, è chiaro che nel badminton sono necessarie:

- **serial skill** ("**abilità sequenziali**"), composte da una serie di piccole abilità che messe assieme danno luogo al movimento e al colpo finale;
- una combinazione di **abilità motorie** (abilità di movimento e di colpo) e **abilità cognitive** (abilità di valutazione delle situazioni/abilità nel prendere decisioni);
- **open skill** ("**abilità aperte**"), ovvero essere in grado di adattarsi alle diverse e mutevoli situazioni presentate dai colpi dell'avversario.

IL LIVELLO DEL GIOCATORE (IN RIFERIMENTO ALL'ABILITA' IN QUESTIONE)

Utilizzando il modello di apprendimento di abilità di Fitts e Posner (1967), quando si acquisisce un'abilità si passa attraverso tre fasi: 1) la fase cognitiva (principiante), 2) la fase associativa (livello intermedio) e 3) la fase autonoma (esperto).

TIPI DI ALLENAMENTO

Gli allenamenti possono essere, a grandi linee, suddivisi in tre tipi:

- 1 allenamento schematico
- 2 allenamento con combinazioni
- 3 allenamento con variazioni

Nell'**allenamento schematico** ci si concentra per un certo lasso di tempo (es. 15-30 minuti) su un'abilità specifica. Un esempio di allenamento schematico può essere il lancio manuale del volano oltre la rete per consentire al giocatore di eseguire un net shot di rovescio. Molte volte, in particolare quando si deve imparare un colpo nuovo, una sessione è organizzata in una serie di allenamenti schematici, ad esempio:

- net shot di rovescio 15 minuti
- lift di diritto 15 minuti
- smash di diritto 15 minuti

Il vantaggio dell'**allenamento schematico** è che di solito è strutturato in modo molto semplice e consente sia al coach che all'allievo di focalizzarsi su un'area molto ristretta. Mettendo da parte il fatto che potrebbe rivelarsi un metodo noioso, gli studi relativi all'allenamento schematico hanno evidenziato che:

- gli **allenamenti schematici** possono essere utili nella fase cognitiva, poiché il giocatore riesce a raggiungere un apprendimento di base e a visualizzare gli obiettivi futuri;
- Sebbene gli **allenamenti schematici** possano essere efficaci nell'immediato (ad esempio, il giocatore mostra un miglioramento nell'abilità già nella stessa sessione di allenamento), nel lungo termine non risulta essere efficace come altri tipi di allenamento;
- Gli **allenamenti schematici** tendono a essere "bloccati/chiusi" e questa loro caratteristica non consente al giocatore di allenarsi adeguatamente per uno sport open skill come il badminton.

ALLENAMENTO CON COMBINAZIONI

Nell'**allenamento con combinazioni** vengono allenate insieme diverse abilità. Addirittura, nella sua forma più "estrema", ogni abilità non viene mai allenata due volte di seguito. Un esempio può essere un semplice allenamento dei colpi clear, drop, net shot e lift tra due giocatori su metà campo, con un giocatore che esegue i clear e i net shot e l'altro i drop e i lift.

Le combinazioni di questo allenamento possono essere ulteriormente aumentate scambiando i colpi dei giocatori dopo un breve lasso di tempo. Generalmente, la varietà dell'allenamento con combinazioni consente ai giocatori di divertirsi di più. Ma, a prescindere da questo, gli studi sull'efficacia dell'allenamento con combinazioni hanno indicato che:

- l'**allenamento con combinazioni**, sebbene non garantisca di raggiungere lo stesso livello nell'esecuzione di un'abilità nel breve termine (es. entro la sessione di allenamento) rispetto all'allenamento schematico, nel lungo termine l'abilità viene sviluppata meglio;
- l'**allenamento con combinazioni** si avvicina molto al gioco vero e proprio, nel momento in cui le abilità da eseguire cambiano costantemente a seconda della risposta dell'avversario. Ciò è particolarmente vero se durante l'allenamento il giocatore ha la possibilità di decidere autonomamente la propria mossa;
- l'**allenamento con combinazioni** può essere utilizzato dai giocatori per imparare in modo autonomo gli obiettivi prefissati in allenamento

Ai ricercatori è stato chiesto di spiegare le motivazioni per cui l'**allenamento con combinazioni** sembra avere un risultato migliore nel lungo termine rispetto all'**allenamento schematico**. Le due motivazioni principali sono:

1 Quando si svolge un allenamento con combinazioni, la comprensione è fondamentale perché consente al giocatore di mettere a confronto abilità diverse. La memoria a lungo termine trae beneficio da questo processo e ciò che viene appreso è da considerarsi ormai acquisito. Un esempio potrebbe essere il seguente:

- il giocatore A esegue un servizio corto di rovescio oltrepassando di poco la rete nel lato di diritto del giocatore B.
- Il giocatore B può giocare sia un net shot di diritto oppure un lift di diritto.
- lo scambio viene quindi concluso e portato liberamente a termine dai giocatori.

Ammesso che il giocatore B abbia avuto precedenti opportunità “bloccate” di eseguire un lift di diritto e un net shot (per aver un modello “corretto”), il fatto che l’esercizio descritto abbia delle combinazioni migliorerà l’apprendimento a lungo termine, poiché il giocatore avrà occasione di cogliere che:

- la necessità di effettuare i colpi pare la stessa;
- il livello di forza necessaria per eseguire ciascun colpo è diverso;
- la percezione/feeling per ciascun colpo è diversa (push, flick ecc.);
- per eseguire una finta, è importante che lo swing della racchetta sia corto;
- la posizione dell’avversario ha influenza sul colpo.

2 Poiché l’allenamento cambia costantemente, i giocatori continuano a dimenticarsi ciò che devono fare anche se sono concentrati sull’abilità successiva. Tuttavia, dovranno rapidamente ricordare come eseguire l’abilità precedente quando questa dovrà essere nuovamente messa in pratica nell’esercizio. La pura e semplice ripetizione consentirà loro di recuperare dalla memoria a lungo termine il metodo corretto per eseguire l’abilità migliorando l’apprendimento e aiutando i giocatori a riprodurre correttamente tali abilità in futuro, quando dovranno fare i conti con la natura dinamica del badminton.

ALLENAMENTO CON VARIAZIONI

Nello sport, esistono diversi movimenti tecnici così simili che spesso vengono classificati insieme in un gruppo, o classe, di azioni. Ad esempio, il lancio sopra la testa potrebbe essere classificato come una sola azione.

Quando diversi giocatori eseguono bene quest’azione, è facile vedere le stesse caratteristiche (es. postura laterale, spostamento del peso corporeo, reclutamento in sequenza dei vari segmenti corporei, ecc.) anche se l’uso che ne viene fatto può differire (es. lanciare una palla oppure “dirigere” una racchetta verso il volano, ecc ecc...).

Le abilità di una classe hanno le stesse caratteristiche ma possono essere utilizzate in vari modi, ad esempio eseguendo il lancio con più o meno forza, per ottenere traiettorie diverse.

Vi sono molte evidenze che indicano che le variazioni negli allenamenti sono molto utili per imparare un’abilità poiché consentono al giocatore di creare degli schemi che può adattare in base all’abilità.

Nel badminton un **allenamento con variazioni** potrebbe comprendere i colpi clear, dropshot e smash allenati insieme per sviluppare il movimento dei colpi sopra la testa consentendo, però, al giocatore di variare l’azione in termini di forza, velocità, punto di impatto, traiettoria e distanza, ecc ecc...

La differenza tra **allenamento con variazioni** e **allenamento con combinazioni** sta nel fatto che con l’**allenamento con variazioni** si eseguono variazioni delle stesse abilità, mentre nell’**allenamento con combinazioni** si amalgamano esercizi di molte abilità diverse.



LA CREAZIONE DI ALLENAMENTI GRADUALI

Durante gli allenamenti di badminton non dovrebbe mai mancare il contesto tattico. Ciò significa che, quando ai giocatori viene insegnata un'abilità, il collegamento tra ciò che stanno imparando e come si può applicare in partita deve risultare molto chiaro. In questo modo, i giocatori capiscono meglio e sono più motivati. Il contesto tattico può essere dato mediante:

- Spiegazione
- Dimostrazione
- Sperimentazione

L'allenamento graduale dovrebbe essere programmato:

• da semplice a complesso	• da lento a veloce	• da prevedibile a imprevedibile
---------------------------	---------------------	----------------------------------

L'elenco seguente offre alcune idee su come sviluppare un'abilità in modo graduale.



Contesto tattico				
	Prevedibile	Lenta	Semplice	
Contesto tattico				Eseguire il movimento del colpo senza volano imitando il coach.
				Eseguire il movimento del colpo senza volano e senza l'aiuto del coach.
				Allenare il momento del colpo utilizzando un volano sospeso.
				Allenare il momento del colpo con un volano lanciato a mano dal feeder.
				Allenare il momento del colpo con un volano lanciato con la racchetta dal feeder.
				Utilizzando un volano lanciato con la racchetta dal feeder, aggiungere gradualmente i movimenti che precedono e seguono il momento del colpo.
				Giocare il colpo in un semplice e prevedibile scambio.
				Giocare il colpo in uno scambio non prevedibile, in cui il giocatore non saprà con esattezza quando dovrà utilizzare il colpo.
				Ideare un allenamento in cui lo scambio viene giocato finché non viene utilizzato il colpo chiave, dopodiché si porta lo scambio a conclusione (scambio "PRO" (play the rally out)).
Giocare una partita con punti extra da assegnare se: il colpo chiave è immediatamente vincente, oppure se si vince lo scambio con il colpo/i successivi al colpo chiave.				
Progressione	Imprevedibile	Veloce	Complessa	
Contesto tattico				

La velocità con cui si passa da una fase all'altra della progressione dipende dalla velocità di apprendimento dei giocatori. L'importante è non passare alle fasi successive finché non si padroneggia a sufficienza quella attuale.

Si noti anche che, quando il coach esperto allena un gruppo, crea un allenamento in cui tutti sviluppano la stessa abilità, ma alcuni giocatori si allenano a livelli diversi, in base alle proprie capacità. Questa viene chiamata differenziazione.

L'ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

ORDINE	ALLENAMENTO	ADATTO A	IN CHE PERIODO
1	Riscaldamento	Tutti, specialmente nei più piccoli per inculcarlo come corretta abitudine.	Tutti, specialmente quando l'intensità è alta.
2	Allenamento alla velocità	Tutti, insegnando la tecnica ai bambini	Periodo speciale e di competizione.
3	Allenamento all'agilità	Rilevante per i senior, in particolare in caso di perdita d'agilità.	Tutti.
4	Insegnamento nuovi elementi tecnici o tattici.	Tutti	Base e di transizione per i senior. Tutti per i più piccoli.
5	Badminton focalizzato sulla tecnica o tattica.	Tutti	Tutti
6	Badminton	Tutti	Tutti i periodi con aumento d'intensità
7	Allenamento alla forza	Senior	Tutti
8	Allenamento "condizionato"	Dagli U15 in su	Periodo speciale e di competizione
9	Allenamento lattacido	Dagli U17 in su	Periodo speciale e prima parte periodo di competizione.
10	Stretching	Tutti	Specialmente dopo un duro allenamento.



LA GESTIONE DEL GRUPPO

Nella tabella sottostante, vengono riassunte le indicazioni per gestire efficacemente un gruppo di giocatori, mentre, nella parte restante del paragrafo, ci saranno approfondimenti, con esempi pratici per i coach.

LA PREPARAZIONE

Una sessione preparata a dovere aiuta a mantener alta la concentrazione all'interno del gruppo.

LE REGOLE DEL GRUPPO

Stabilire una serie di regole, in modo che i giocatori conoscano i limiti che ci sono tra i comportamenti accettabili e quelli che non lo sono. Si dovrebbe dare particolare attenzione a:

- Sicurezza
- Rispetto verso tutti
- Fair play e sportività
- Impegnarsi sempre al 100%

Assicurarsi che le conseguenze per chi infrange il codice di condotta (ad esempio stabilire un "time out" a lato del campo) siano chiare per tutti.

RAGGRUPPARE L'INTERO GRUPPO

- Stabilire un'area in cui poter raggruppare il gruppo e parlare.
- Sottolineare l'importanza di raggrupparsi tutti assieme velocemente in modo da non perdere tempo (basare un allenamento su questo).
- Raggruppare i giocatori solo se si deve trasmettere un messaggio a tutti.

LE DIMOSTRAZIONI

- Sistemare il gruppo in modo che non venga distratto da qualcosa o qualcuno durante le dimostrazioni.
- Per le tecniche di racchetta, posizionare il gruppo preferibilmente dal lato della racchetta (considerare, tuttavia, se è necessario che i giocatori osservino anche da altre angolazioni).

CAPTARE I DIVERSI STILI D'APPRENDIMENTO ALL'INTERNO DEL GRUPPO

- Tenere presente che il gruppo comprenderà giocatori con preferenze per l'apprendimento di tipo visivo, auditivo e cinestetico.
- Dare importanza agli aspetti visivi e cinestetici durante l'insegnamento.



LE DINAMICHE DI GRUPPO

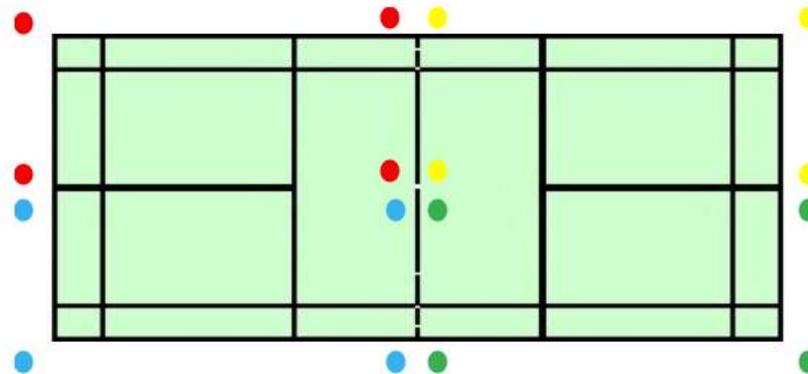
- Far ruotare regolarmente i compagni di allenamento, in modo che i membri del gruppo si abituino ad aiutarsi a vicenda.
- Se un giocatore riesce meglio in un'abilità, utilizzarlo nelle relative dimostrazioni. Ciò accrescerà la sua sicurezza in se stesso e motiverà il gruppo ("se lo fai lui, posso riuscirci anch'io").
- Assegnare maggiori responsabilità ai bambini più vivaci e turbolenti.
- Lavorate sullo spirito di gruppo: coinvolgete i giocatori con disabilità nelle sessioni.

EQUILIBRARE LE ESIGENZE INDIVIDUALI E DI GRUPPO

- Dare attenzioni a tutte le persone del gruppo in egual modo.
- Aiutare i giocatori a lavorare a livelli diversi.

CODICE A COLORI

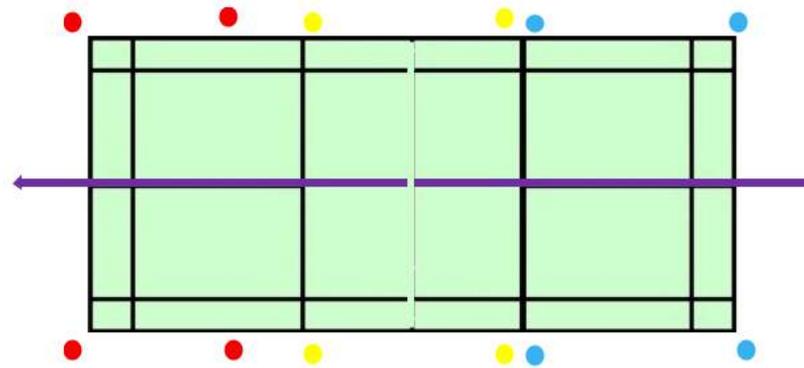
Quando si ha a che fare con gruppi molto numerosi e spazi ristretti, contrassegnare le attrezzature e le aree di allenamento con gli stessi colori, può essere utile per mantenere il controllo e migliorare la sicurezza.



Nell'esempio sovrastante, i giocatori sono stati organizzati in gruppi di color giallo, rosso, blu e verde, con le racchette conformemente contrassegnate (col nastro). In ciascun'area colorata si possono organizzare diverse attività.

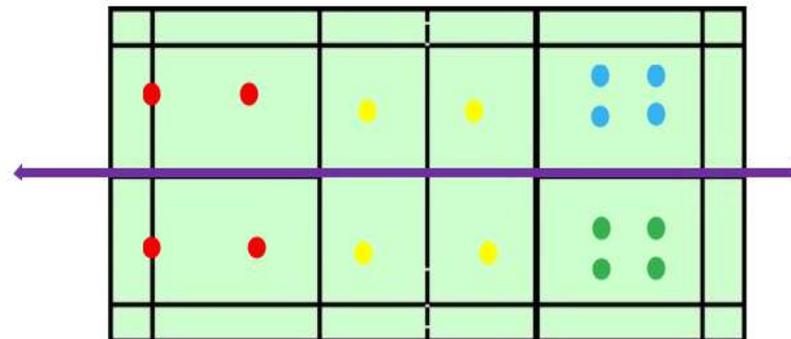


LA "RETE LUNGA"



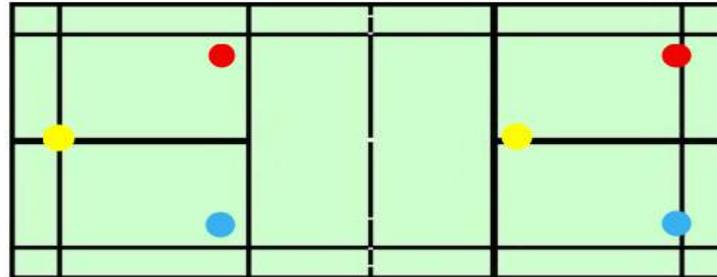
Si possono legare insieme tre reti oppure tendere un elastico sul lato più lungo di un campo. Quest'ultimo verrà poi diviso in tre aree come indicato nell'immagine sovrastante. A questo punto i gruppi possono giocare scambi da una parte all'altra della rete. Questo metodo funziona molto bene con i gruppi più giovani che giocano con volani rallentati.

GIOCO ED ESERCIZI IN ABBINAMENTO



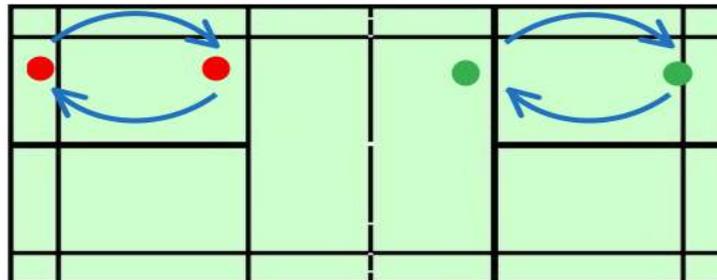
Questa è una variazione della "rete lunga". Due gruppi (i rossi e i gialli) giocano al di là della rete gli uni contro gli altri; mentre il gruppo blu e quello verde allenano altre abilità (es. il gruppo blu allena i modelli di movimento e quello verde esegue degli scambi colpendo e controllando il volano solo sotto mano e senza rete).

DISTANZIAMENTO (POSIZIONI ALTERNATE)



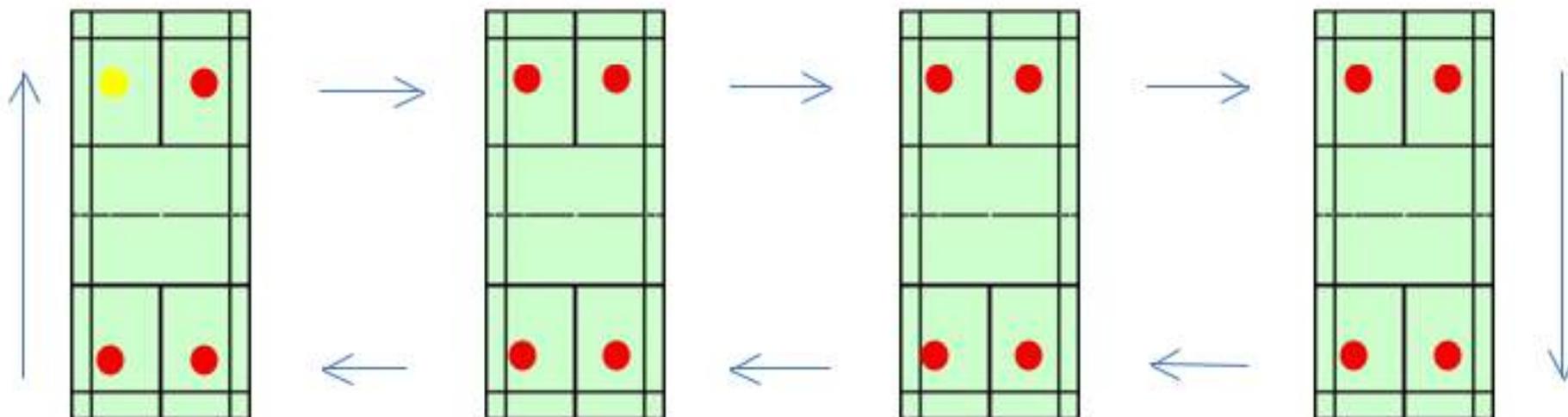
In alcuni esercizi si possono avere in campo più di quattro giocatori alla volta (pur rimanendo in sicurezza) l'importante è che si possano alternare. Nel diagramma sovrastante viene illustrato come ciò sia possibile con giocatori che eseguono l'uno solo drop e l'altro solo lift.

COINVOLGERE TUTTO IL GRUPPO NELL'ATTIVITA'



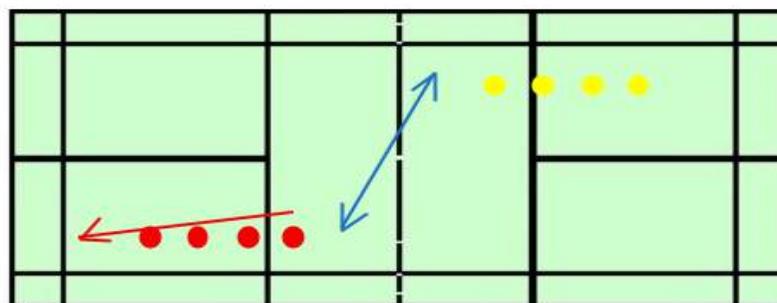
I giocatori che colpiscono (in rosso) si alternano giocando lift a rete. I due feeder (in verde) si alternano per lanciare a mano i volani. Il feeder dovrà allontanarsi dalla rete per raccogliere verso fondo campo il lift e verrà sostituito a rete da un altro feeder che si sposterà in avanti. Ciò renderà l'esercizio dei feeder più dinamico.

COMPAGNI DI ALLENAMENTO CHE RUOTANO



Un gruppo di giocatori potrebbero sfidarsi o allenarsi insieme su metà campo. Al termine di un determinato periodo di tempo (es. 5 minuti), tutti i giocatori ruotano di un posto in senso orario, ad esclusione del giocatore contrassegnato in giallo che rimane al suo posto. Se questo processo viene ripetuto più volte, alla fine tutti i giocatori avranno giocato l'uno contro l'altro.

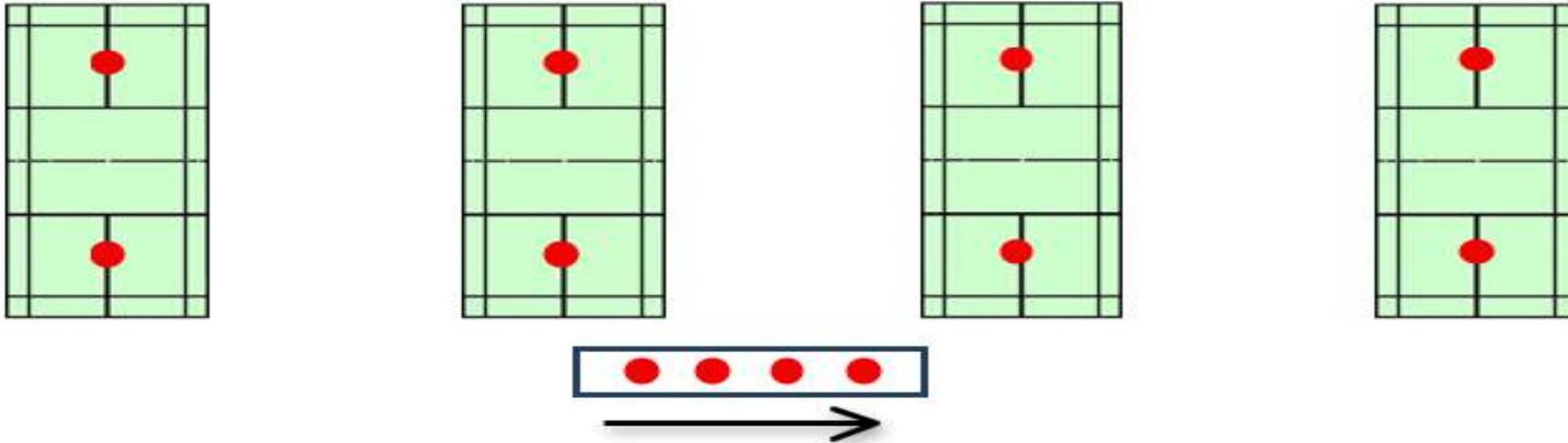
CAROSSELLO



I giocatori, in gruppo, eseguono un determinato colpo (in questo caso, un colpo a rete incrociato), allontanandosi verso il fondo del gruppo che ha eseguito il colpo. Questo esercizio consente di allenare il colpo e i modelli di movimento.



LA PANCHINA DEI SOSTITUTI



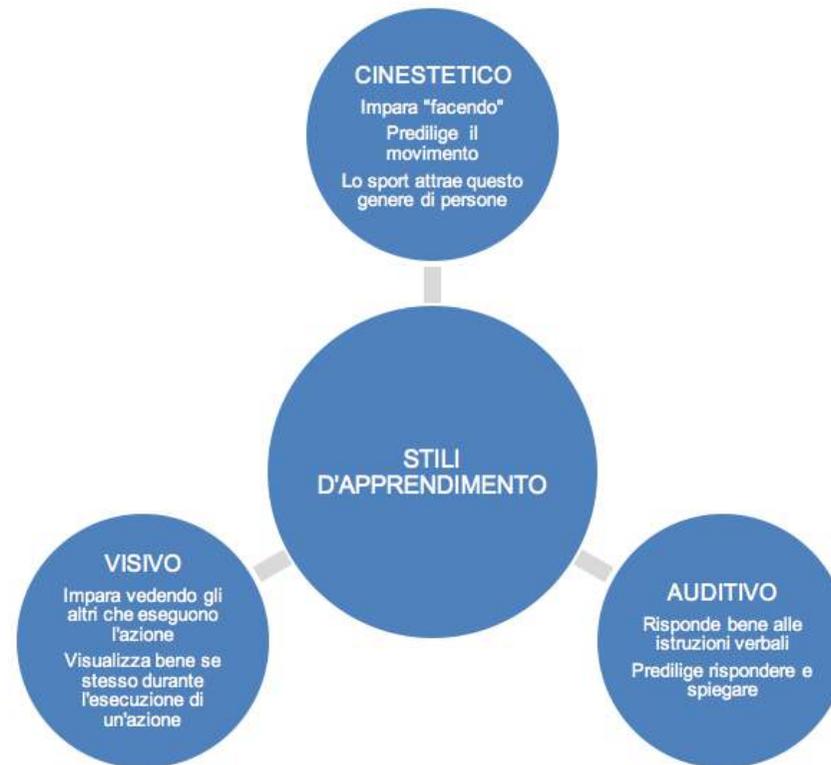
I giocatori giocano uno contro l'altro, ad esempio set corti di sette punti. Chi perde andrà dietro la panchina e verrà sostituito dal giocatore che ha di fronte sulla panchina. Questo esercizio può inoltre essere modificato in modo che i giocatori possano vincere la partita vincendo uno scambio con un colpo prestabilito o con il colpo successivo a quello prestabilito.

Quindi, se un giocatore sta perdendo per 1 – 6, ma vince lo scambio successivo con il colpo prestabilito (es. uno smash), vincerà la partita per 7 – 6. Questa variante è molto stimolante perchè aiuta i giocatori a capire quando utilizzare alcuni colpi a proprio vantaggio, inoltre i giocatori in panchina dovranno attendere minor tempo.

LE PREFERENZE NELL'APPRENDIMENTO

Le persone tendono ad avere uno stile di apprendimento preferito ed è importante che i coach adattino il proprio approccio alle diverse esigenze di apprendimento. Sono già stati trattati semplici modelli in cui gli allievi venivano classificati in tre ampi gruppi: **visivo**, **auditivo** e **cinestetico**.

Tale modello è riassunto di seguito.

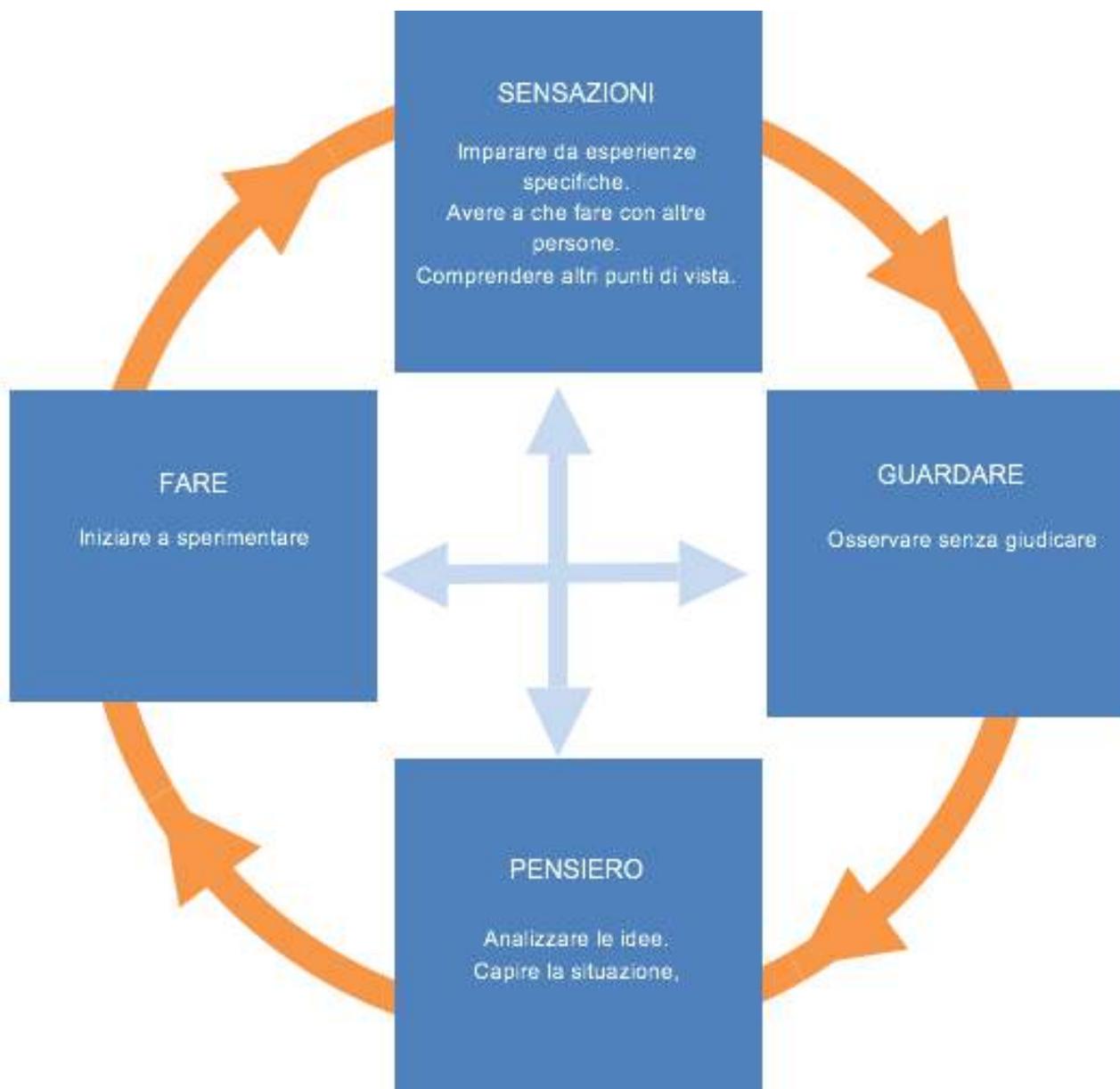


Si noti che tutte le persone raggiungeranno il pieno apprendimento con un mix di questi stili e potrebbero utilizzare stili di apprendimento diversi per situazioni e abilità diverse. Tuttavia, è più probabile che mostrino una propensione generale per un solo stile.

Il modello visivo-auditivo-cinestetico degli stili di apprendimento, sebbene utile, è relativamente semplicistico e inoltre non è l'unico modello. In questa sezione, verranno analizzati altri modelli.

CICLO DI APPRENDIMENTO ESPERIENZIALE DI KOLB

Negli anni '70 David Kolb è stato all'avanguardia nello sviluppo di modelli di apprendimento e la maggior parte del lavoro che ne è seguito si è basato sui suoi studi. Il concetto iniziale del Ciclo di apprendimento di Kolb è che l'apprendimento si basa sulle percezioni (pensiero e sensazioni) e sulle azioni (fare e guardare). Nel diagramma sottostante vengono rappresentati questi due concetti.



Si noti come, in questa fase, più che considerare gli **stili di apprendimento**, il modello si focalizzi di più sul processo relativo a come si apprende tramite l'esperienza. Applicato all'apprendimento del servizio flick di rovescio, questo modello potrebbe comprendere:

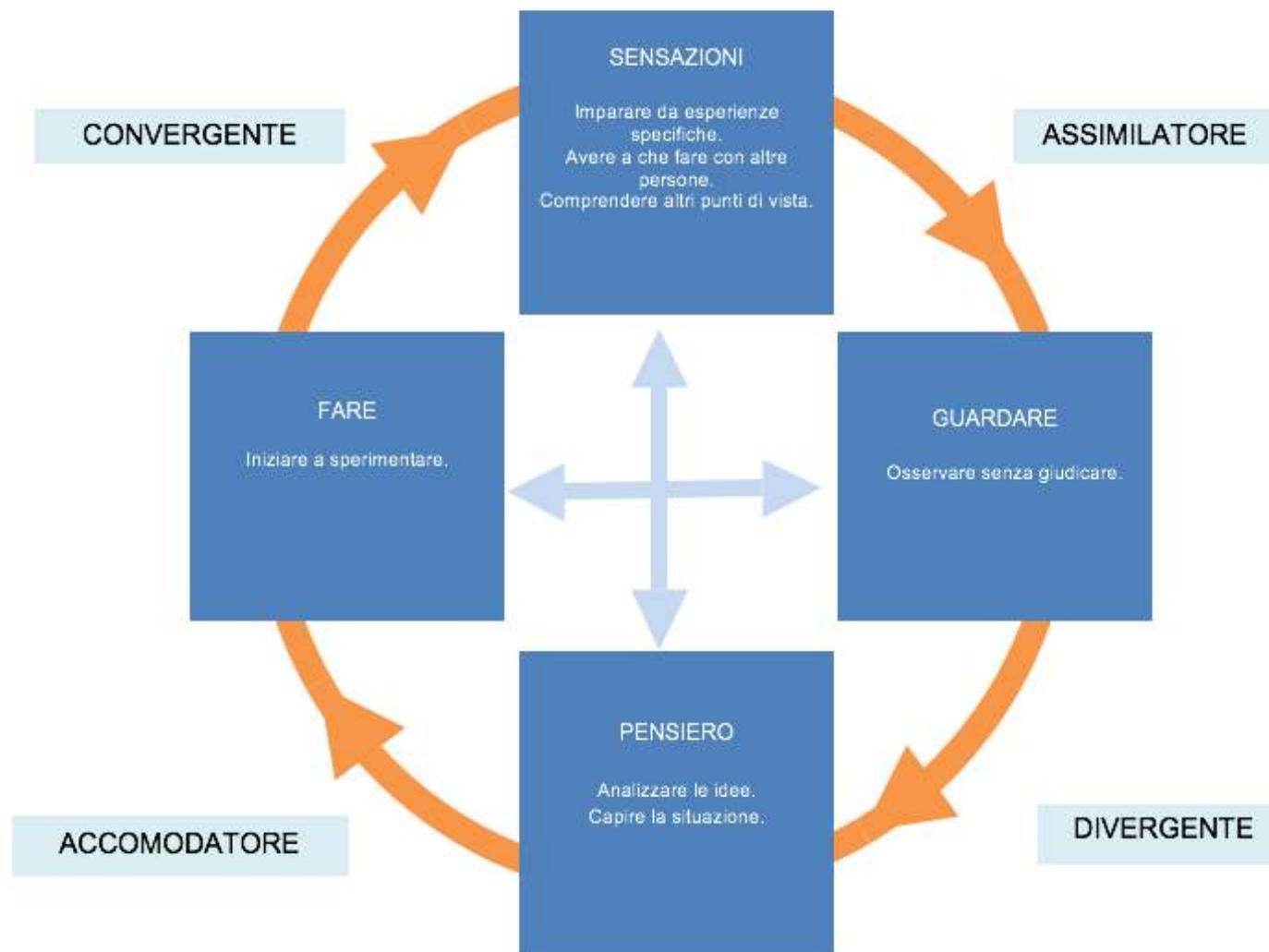
- guardare una dimostrazione del servizio flick di rovescio;
- pensare alla situazione, per esempio al servizio flick di rovescio utilizzato correttamente nel doppio e a come questo deve essere tecnicamente eseguito (es. accelerando il forward swing colpire il volano immediatamente dopo averlo lasciato dalle dita);
- eseguire il servizio e sperimentarlo con impugnature diverse (corte/lunghe), backswing ecc ecc...;
- le sensazioni, in particolare apprezzare gli spunti e i consigli di coach e altri giocatori che intendono aiutare il giocatore ad affinare il servizio.

E' noto, comunque, che ciascun individuo apprenda in modo leggermente diverso dagli altri, con una propensione verso un determinato stile di apprendimento.

Gli stili di apprendimento sono stati definiti come segue:

- Divergente
- Assimilatore
- Convergente
- Accommodatore

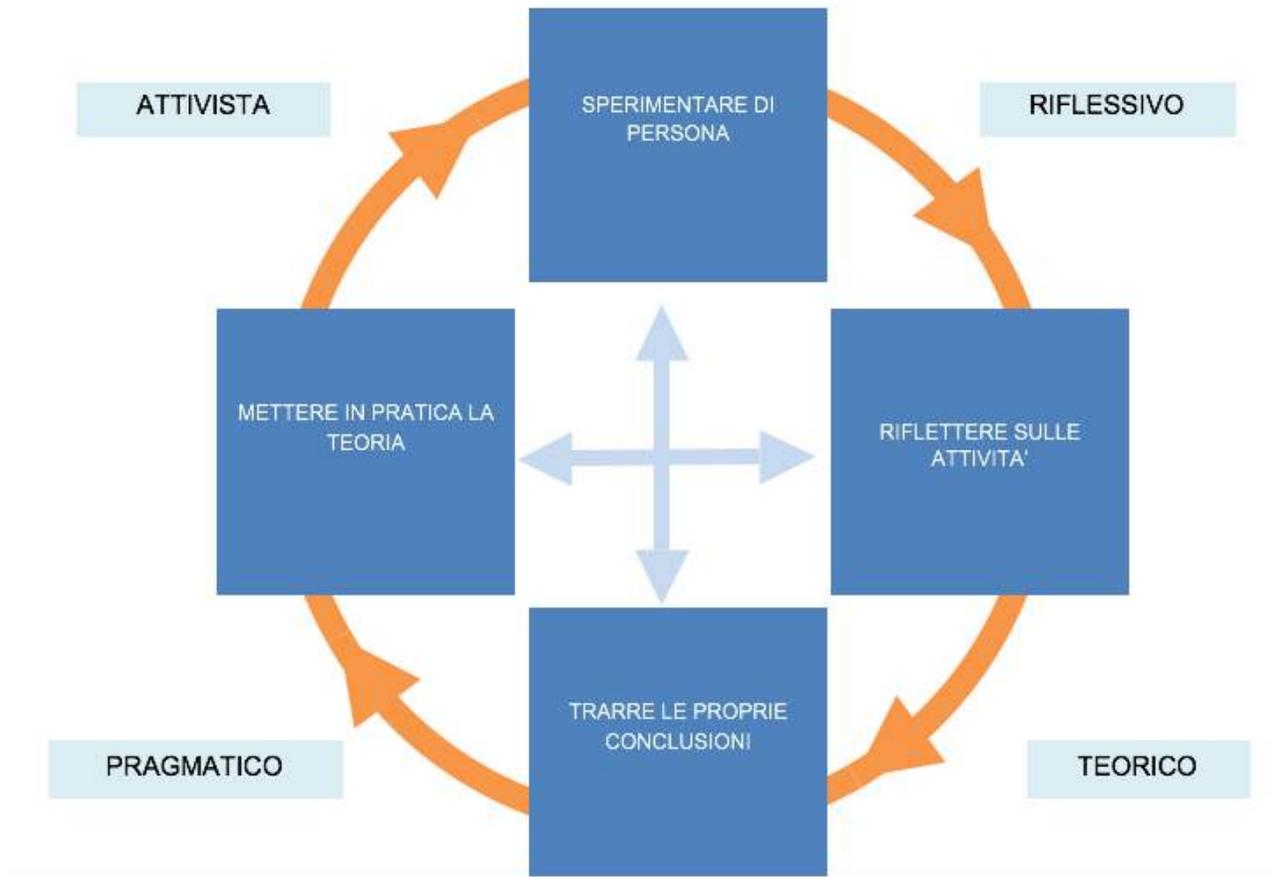
Nel diagramma seguente viene illustrato come questi quattro stili di apprendimento si adattino alla perfezione al modello del ciclo di apprendimento di Kolb



Honey e Mumford (2000) hanno successivamente ripreso il lavoro originario di Kolb, apportando le seguenti osservazioni e modifiche:

- sottolineano che, benché le persone possano avere un proprio metodo di apprendimento preferito, tale metodo potrebbe cambiare a seconda della situazione.
- I concetti di **divergenti**, **assimilatori**, **convergenti** e **accommodatori** vengono affinati e rinominati in **riflessivo**, **teorico**, **pragmatico** e **attivista**.

Il ciclo di apprendimento di Honey e Mumford può essere rappresentato come segue:





Riflessivo	Amano apprendere dalle attività che consentono loro di osservare, fare considerazioni e controllare.	Un giocatore, quando è sotto pressione nel singolo, potrebbe giocare molti lift incrociati, il che tende ad aumentare ancor di più la pressione su di lui. Osservare altri giocatori e vedere la direzione dei loro lift in situazioni diverse, potrebbe aiutare questo giocatore a scegliere meglio i propri colpi.
Teorico	Amano apprendere analizzando a fondo un problema passo dopo passo. Reagiscono bene ai sistemi e ai modelli.	Potrebbero rispondere meglio a letture e lezioni. Interessati alla biomeccanica dei colpi e dei movimenti. Apprezzeranno i modelli tattici.
Pragmatico	Amano imparare cose nuove e applicarle per affrontare i problemi.	Risponderanno bene se verrà mostrato e spiegato loro come utilizzare una determinata abilità e se potranno constatare chiaramente che questa sarà utile a risolvere un loro problema nel gioco il più presto possibile.
Attivista	Amano le sfide, specialmente se, per superarle, devono risolvere dei problemi.	Gli attivisti potrebbero rispondere bene a una situazione di problem solving, ad esempio, giocare una partita di doppio in cui non sono consentiti i lift e gli smash.

PORRE DOMANDE



Se ad ogni problema l'allenatore fornisce al giocatore la soluzione, in realtà riduce la sua capacità di sviluppare la tattica. Porre domande correttamente è invece un ottimo strumento per allenare, perchè aiuta i giocatori a sviluppare le proprie capacità di problem-solving incoraggiandoli a trovare da soli le proprie risposte.

Porre domande mirate rappresenta un'abilità molto importante del coach perché:

- s'incoraggiano i giocatori a pensare con la propria testa;
- si favorisce un apprendimento più duraturo;
- si stimola la discussione

In generale, le domande possono essere suddivise in chiuse e aperte.

	DEFINIZIONE	CARATTERISTICHE	INIZIANO CON	QUANDO SONO UTILI	ESEMPIO
C H I U S E	Domande a cui si possa:	<ul style="list-style-type: none"> • Risposta più facile • Risposta rapida • Offre dati di fatto • Chi pone le domande mantiene il controllo 	<ul style="list-style-type: none"> • Sei/siete... • Vuoi/volete... • Quale tra questi...ecc ecc... 	Per iniziare	Siete pronti ad iniziare la sessione?
	<ul style="list-style-type: none"> • rispondere con una singola parola o una breve frase 			Ottenere chiarimenti	Vuoi impegnarti per imparare lo smash?
	<ul style="list-style-type: none"> • rispondere scegliendo tra un ristretto numero di opzioni 			Per creare uno stato mentale positivo	Vi concentrerete al massimo?
				Per educare	Ora siete pronti a concentrarvi su questa immagine?



A P E R T E	Una domanda aperta richiede: • risposte più articolate • un'ampia varietà di risposte possibili	<ul style="list-style-type: none"> • induce l'interlocutore a pensare di più alla risposta • porta all'espressione di opinioni e sensazioni • il controllo passa all'interlocutore 	<ul style="list-style-type: none"> • Cosa • Perché • Come 	Per favorire il ragionamento e l'apprendimento	Quali colpi potresti giocare da quella posizione?
				Per esortare a dare la propria opinione	Come ti comporteresti in questa situazione?
				Per sviluppare le abilità di problem solving	Quali esercizi potremmo utilizzare per migliorare questo colpo?
				Per spronare alla discussione	Quali altri metodi potremmo utilizzare per allenare quel colpo?

La capacità di porre domande efficaci richiede molta pratica e si sviluppa col tempo. Tuttavia, quando finalmente si padroneggia a dovere questa capacità, i risultati che si otterranno ripagheranno ampiamente ogni fatica, perchè i giocatori sapranno pensare autonomamente e avranno abilità di problem solving più sviluppate.

Se ben formulate, le domande poste all'allievo, costituiscono un'attività fondamentale per un buon coaching. Tali domande possono essere utilizzate per:

- migliorare l'apprendimento, poichè il giocatore diventa parte attiva del processo di apprendimento stesso (cosa che non avviene se si limita ad ascoltare passivamente le istruzioni);
- creare relazioni, domandando, ad esempio i pareri dei giocatori;
- gestire i giocatori, aiutandoli, in particolare, a riflettere e ad impegnarsi sulla direzione più vantaggiosa ed opportuna;
- evitare le incomprensioni essendo i più chiari possibili;
- gestire le discussioni, calmando gli animi e individuando soluzioni pratiche;
- persuadere le persone.

Le domande da porre, aperte e chiuse, sono già state esposte poc'anzi. Ora, partendo da questa suddivisione, introdurremo molti altri tipi di domande.

Tipo di domanda	Definizione	Caratteristiche	Quando è utile	Esempi
Chiusa	<ul style="list-style-type: none"> • La risposta è una singola parola o una breve frase. • Le risposte possibili sono limitate. 	<ul style="list-style-type: none"> • La risposta è semplice. • La risposta è rapida. • Si basa su fatti. • Chi pone le domande ha il controllo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Per rompere il ghiaccio. - Per ottenere chiarimenti. - Per creare uno stato d'animo positivo. - Per terminare 	<ul style="list-style-type: none"> - Siete pronti a iniziare. - Quindi vorresti incentrare l'allenamento sullo smash? - Ce la metterete tutta? - Siete pronti ad esercitarvi su questo?



Aperta	<ul style="list-style-type: none">• La risposta è più lunga.• La varietà di risposte possibili è più ampia.	<ul style="list-style-type: none">• Porta il giocatore a riflettere meglio sulla risposta.• La risposta è espressione di opinioni e sensazioni.• Il controllo viene ceduto al giocatore.	<ul style="list-style-type: none">- Per aiutare a riflettere e a capire.- Per indurre ad esprimere opinioni.- Per incoraggiare a risolvere un problema.- Per incoraggiare il dialogo.	<ul style="list-style-type: none">- Quali colpi potresti giocare da quella posizione?- Come affronteresti questa situazione?- Quali esercizi/progressioni potresti utilizzare per migliorare questo colpo?- Quali altri metodi potremmo utilizzare per allenare quel colpo?
Domande ad imbuto	Serie di domande che guida gradualmente il giocatore verso un punto preciso.	<ul style="list-style-type: none">• Si passa da domande generali a domande specifiche.• Si può passare da domande aperte a domande chiuse.	<ul style="list-style-type: none">- Per scoprire più dettagli su un determinato punto.- Per guadagnarsi l'interesse del giocatore.	<ul style="list-style-type: none">- Quale colpo hai appena allenato?- Su quali aspetti della tecnica hai lavorato?- Su quali aspetti della tecnica ti sei concentrato di più?
Domande inquisitorie	Domande singole il cui scopo è far venire a galla più dettagli possibili relativi ad un argomento.	<ul style="list-style-type: none">• Spesso si chiede il "perché" di qualcosa.• L'utilizzo della parola "esattamente" all'interno della domanda può servire per ottenere i dettagli che ci si aspetta di acquisire nella risposta.	<ul style="list-style-type: none">- Per ottenere chiarezza/la piena comprensione di un problema.- Per ottenere dai giocatori informazioni che stanno cercando di omettere.	<ul style="list-style-type: none">- Quando parli di colpire vicino al fianco del corpo, cosa intendi esattamente?- Quali sono esattamente le tue perplessità nel giocare il doppio misto con quel giocatore?
Domande allusive	Domande il cui scopo è attirare il giocatore verso la linea di pensiero di colui che pone le domande.	<ul style="list-style-type: none">• Utili se le risposte verso cui viene spinto il giocatore sono chiaramente nel suo pieno interesse.• Meglio utilizzarle con cautela, perché potrebbero essere considerate manipolatorie.	<ul style="list-style-type: none">- Quando si desidera che un giocatore si incammini verso la propria linea di pensiero, facendogli credere, però, di essere arrivato a tali conclusioni autonomamente.	<ul style="list-style-type: none">- Il tuo compagno è molto bravo ad eseguire quel colpo, non trovi?- Quindi in quella situazione sceglieresti di giocare: uno smash al centro o al corpo del giocatore?- Potremmo allenarci su quel movimento in questo modo?
Domande retoriche	Non si tratta di domande vere e proprie, ma di affermazioni per cui non ci si aspetta necessariamente una risposta.	<ul style="list-style-type: none">• Vengono utilizzate per coinvolgere l'ascoltatore.• Le domande retoriche spesso sono più efficaci se poste in successione.	<ul style="list-style-type: none">- Per trascinare l'ascoltatore ad assentire.	<ul style="list-style-type: none">- Non è formidabile il modo in cui Fabio gioca quel drop tagliato?- Non sarebbe straordinario riuscire a saltare così?



I METODI DI COACHING

Ogni persona apprende in modo diverso. Precedentemente sono stati esposti i principali stili di apprendimento, quali: **visivo**, **auditivo** e **cinestetico**.

Poco fa sono state introdotte altre teorie sugli stili di apprendimento (es. pragmatico, teorico, riflessivo, attivista). Gli allenatori migliori dispongono di diversi metodi di coaching, in modo da poter adattarsi alle esigenze di apprendimento dei giocatori con cui stanno lavorando. Nella tabella sottostante, vengono elencati tali metodi e i relativi vantaggi/svantaggi potenziali.

Metodo di coaching	Esempi	Potenziali vantaggi	Potenziali svantaggi
Dimostrazione dal vivo (dell'intera abilità)	Il coach o un componente del gruppo mostra l'abilità nella sua totalità. Ad esempio, un lift di diritto introdotto dalla preparazione, passando per il backswing, forward swing ed infine il follow through.	<ul style="list-style-type: none">• Ammesso che la dimostrazione sia accurata, fornisce ai giocatori la possibilità di crearsi un'immagine mentale della tecnica corretta.• Quando si allenano, i giocatori possono utilizzare quest'immagine mentale.• Può aiutare i giocatori ad acquisire fiducia in se stessi. In particolar modo, se la dimostrazione viene fatta da un membro del gruppo, perché i giocatori sono portati a pensare: "se ce l'ha fatta lui, posso farcela anch'io".• Ammesso che la dimostrazione preveda l'atto in sé di colpire il volano, consente ai giocatori di vedere non solo i movimenti della racchetta e il colpo, ma anche la conseguente traiettoria del volano.• I giocatori possono spostarsi per osservare i momenti chiave della dimostrazione da varie angolazioni.	<ul style="list-style-type: none">• La dimostrazione deve essere di buona qualità e riprodurre il più fedelmente possibile il modello tecnico corretto, altrimenti i giocatori rischieranno di copiare una tecnica potenzialmente nociva per le proprie prestazioni.



Dimostrazione dal vivo (senza volano)	Il coach o un componente del gruppo esegue la dimostrazione senza colpire il volano.	<ul style="list-style-type: none">• Dal momento che non ci sarà la traiettoria del volano da osservare, tende a focalizzare l'attenzione del gruppo sulle fasi che precedono il colpo.• Per il coach potrebbe risultare più semplice mostrare correttamente il colpo.	<ul style="list-style-type: none">• I giocatori non possono vedere la traiettoria del colpo.
--	--	--	--

Metodo di coaching	Esempi	Potenziali vantaggi	Potenziali svantaggi
Dimostrazione video	Per mostrare una tecnica o una tattica, il coach utilizza un video.	<ul style="list-style-type: none">• Può essere motivante quando le abilità vengono eseguite da campioni dello sport.	<ul style="list-style-type: none">• La riproduzione di un video è legata alla disponibilità del materiale necessario, ad esempio un computer portatile.• La riproduzione su un piccolo schermo potrebbe non essere efficace se si lavora con gruppi numerosi.
Immagini/fotografie	Per mostrare una tecnica o una tattica, il coach può utilizzare immagini/fotografie.	<ul style="list-style-type: none">• Possono essere motivanti quando le abilità vengono eseguite da campioni dello sport• Se scattata al momento giusto (es. il momento d'impatto del volano), la fotografia può essere utile per evidenziare un aspetto specifico di una determinata abilità.	<ul style="list-style-type: none">• Con le immagini, si perde la fluidità del movimento (essenziale per il colpo) e il giocatore sarà portato a riprodurlo in "fasi disgiunte".
Assistenza fisica	Il coach guida fisicamente il giocatore in modo che utilizzi la tecnica corretta. Un esempio tipico è la correzione dell'impugnatura.	<ul style="list-style-type: none">• Il coach ha molto controllo sulla posizione dell'impugnatura, sul movimento della testa della racchetta, sulla posizione dei piedi, ecc ecc...	<ul style="list-style-type: none">• Il giocatore non può controllare fisicamente e personalmente queste correzioni, quindi l'apprendimento potrebbe risultarne compromesso.



Assistenza “meccanica”	<p>Possono essere utilizzate diverse attrezzature per guidare un giocatore/bambino a migliorare la propria tecnica. Esempi:</p> <ul style="list-style-type: none">• Volani e palloncini sospesi in aria per gli allenamenti dei colpi sopra la testa• Il feeder sullo stesso lato del campo del giocatore e con le spalle alla rete: chi si esercita deve difendere volani lanciati fuori dal corpo (favorisce movimenti di swing corti)• Lanciare volani a mano oltre una rete resa più bassa (per bambini piccoli), favorisce swing corti per i lift.	<ul style="list-style-type: none">• L’assistenza meccanica “forza” il giocatore ad utilizzare tecniche più appropriate.	<ul style="list-style-type: none">• Una volta terminata l’assistenza meccanica, bisogna controllare che le tecniche apprese diventino abitudini.
-------------------------------	---	---	--

Metodo di coaching	Esempi	Potenziali vantaggi	Potenziali svantaggi
Punti di riferimento	<p>Il metodo più semplice sarebbe quello di posizionare in campo dei bersagli da raggiungere per i giocatori/bambini, ma esistono altre varianti del metodo. Esempi:</p> <ul style="list-style-type: none">• Posizionare una striscia colorata sul nastro della rete oppure sulla “maglia” della rete per “forzare” il giocatore a colpire il volano più velocemente e al di sopra della striscia.• Lanciare i volani dal corridoio laterale e chiedere al giocatore di eseguire lift lungo linea cercando di far cadere il volano nel suddetto corridoio (ciò può aiutare i giocatori ad utilizzare una tecnica corta e a non giocare sempre lift incrociati).	<ul style="list-style-type: none">• I punti di riferimento possono essere utilizzati per migliorare sia la tecnica che la tattica.	<ul style="list-style-type: none">• Una volta terminata l’assistenza con i punti di riferimento, bisogna controllare che le tecniche apprese diventino abitudini.
Spiegazione	<p>Arrivando presto sul volano, si concede all’avversario meno tempo per reagire alla nostra risposta.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Ottimo per i giocatori con apprendimento di tipo auditivo.	<ul style="list-style-type: none">• Può essere poco chiaro se le spiegazioni sono troppo lunghe e/o complicate.



Analogie	Con le analogie si utilizzano descrizioni molto simili che aiutano a chiarire un concetto. Quindi, per descrivere la posizione che deve assumere il giocatore in preparazione ad un colpo di diritto sopra la testa, si può parlare di posizione a “tetto” o di “tiro con l’arco”, oppure “che ore sono?”. Tutti esempi che identificano la posizione che deve assumere la racchetta e il braccio non della racchetta.	<ul style="list-style-type: none"> • Possono essere veramente efficaci, a patto che i giocatori conoscano molto bene la descrizione utilizzata. 	<ul style="list-style-type: none"> • E’ necessario controllare che l’analogia non sia forzata e contenga movimenti non necessari.
Acronimi	Negli acronimi vengono utilizzate le lettere iniziali di più parole per formarne una nuova. Ad esempio la parola I.B.I.S. è formata dalle parole I ndietro, B raccio, I mpatto, S ervizio. I giovani giocatori quando devono imparare il servizio di rovescio dovrebbero portare I ndietro il B raccio (che si allontana dal volano) e colpirlo (I mpatto) per eseguire il S ervizio. L’acronimo I.B.I.S. li aiuta a ricordare i movimenti da eseguire.	<ul style="list-style-type: none"> • Utili per i giocatori con apprendimento di tipo auditivo. • Possono aiutare i giocatori a ricordare una determinata sequenza in un’abilità. 	<ul style="list-style-type: none"> • Devono essere semplici.

Metodo di coaching	Esempi	Potenziali vantaggi	Potenziali svantaggi
Feedback	<p>Fornire un feedback utilizzando un metodo positivo, ad esempio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formulando una frase positiva (es. “stai eseguendo questo movimento molto bene”) • Fornendo un feedback costruttivo (es. “se utilizzerai di più la rotazione dell’avambraccio, colpirai più forte”) • Formulando una frase positiva (“mantieni l’estensione del braccio...stai andando benissimo”) 	<ul style="list-style-type: none"> • Può essere incoraggiante e aiuta il giocatore a concentrarsi sugli aspetti fondamentali di un’abilità. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se si esagera con il feedback si rischia di sovraccaricare il giocatore di informazioni, che non riuscirà poi a concentrarsi adeguatamente sugli aspetti fondamentali dell’abilità. • E’ facile fornire feedback in modo negativo (“lo stai facendo così, ma dovresti farlo così”), ma questo può essere demotivante.
Porre domande	Si possono porre domande:	<ul style="list-style-type: none"> • Se poste abilmente, le domande possono 	<ul style="list-style-type: none"> • Anche se il giocatore conosce la



	<ul style="list-style-type: none">• All'inizio di un allenamento, ad esempio: "quale impugnatura utilizzeresti per un kill a rete di rovescio?"• Durante un allenamento, ad esempio: "quale tattica stai utilizzando in questa partita?"• Al termine di un allenamento, ad esempio: "quali sono stati gli esercizi che ti sono piaciuti di più?"	migliorare l'apprendimento, poiché incoraggiano i giocatori a partecipare attivamente.	risposta, rispondere potrebbe essere fonte di agitazione. <ul style="list-style-type: none">• E' necessario scegliere le parole da utilizzare in base all'età del gruppo.• Se si pongono troppe domande, i giocatori potrebbero sentirsi intimiditi.
Apprendimento mediante scoperta	Ai giocatori viene presentato un problema: es. giocare una partita di doppio misto in cui la donna può giocare solo un colpo a fondo campo. I giocatori devono individuare e scegliere i colpi che li aiuteranno a risolvere questo ostacolo.	<ul style="list-style-type: none">• Il fatto che i giocatori prendano in mano il problema e le varie soluzioni, è ottimo per l'apprendimento, soprattutto perché ciò che viene appreso in questo modo viene assimilato e memorizzato in modo più permanente rispetto a una nozione che viene semplicemente ascoltata.	<ul style="list-style-type: none">• C'è la possibilità che il giocatore arrivi a soluzioni errate

Metodo di coaching	Esempi	Potenziati vantaggi	Potenziati svantaggi
Visualizzazione	<p>I giocatori vengono incoraggiati a visualizzare se stessi mentre eseguono una determinata abilità. Ad esempio:</p> <ul style="list-style-type: none">• i giocatori visualizzano se stessi mentre eseguono correttamente un servizio.• i giocatori possono visualizzare corridoi laterali più interni di quelli esistenti in modo da poter giocare all'interno di queste linee e ridurre gli errori fuori dal campo.	<ul style="list-style-type: none">• Può migliorare la fiducia in se stessi (i giocatori si visualizzano durante l'esecuzione di colpi vincenti) e le prestazioni (replicano le immagini mentali).	<ul style="list-style-type: none">• Alcuni giocatori potrebbero avere difficoltà a replicare l'immagine mentale.



Punti extra	I giocatori o i coach possono modificare il modo di assegnare il punteggio in modo da incoraggiare una determinata abilità o tattica. Ad esempio, i giocatori, in una partita di singolare guadagnano 3 punti se vincono uno scambio con un drop o con il colpo successivo al drop. In tutti gli altri casi, la partita procede con le regole standard.	<ul style="list-style-type: none">• I giocatori sono motivati ad utilizzare i colpi in un'esercitazione molto simile a una partita e apprendono come e quando utilizzare efficacemente alcune abilità.	
Metodo cinestetico	Concentrarsi sulla sensazione del colpo o del movimento, ad esempio eseguire un colpo sopra la testa ad occhi chiusi per "sentire" l'azione.	<ul style="list-style-type: none">• Ottimo per i giocatori con apprendimento di tipo cinestetico.	<ul style="list-style-type: none">• Per evitare incidenti, quando i giocatori provano colpi o movimenti ad occhi chiusi, è bene che abbiano a disposizione parecchio spazio.

FARE COACHING

La tattica è già stata definita come:

"La capacità di prendere decisioni efficaci a seconda della situazione"

Pertanto la tattica consiste nel 1) capire la situazione (consapevolezza) e 2) nell'agire di conseguenza (prendere decisioni).

I giocatori devono conoscere gli spazi, se stessi, il proprio avversario, la velocità (del colpo) e, nei doppi, il proprio compagno. Le decisioni possono essere prese prima delle partite, tra gli scambi e tra un colpo e l'altro di uno scambio.

I coach possono aiutare i giocatori a sviluppare la tattica migliorando la consapevolezza nelle varie situazioni e sviluppando le proprie capacità decisionali. Questi obiettivi possono essere raggiunti eseguendo in campo esercizi di problem-solving e facendo scoprire attivamente ai giocatori la risoluzione dei vari problemi.

In questa sezione si parlerà di come supportare tatticamente i giocatori durante le partite, ricordando che:

"Il miglior allenatore avrà svolto un buon lavoro di coaching sul proprio giocatore se avrà reso l'atleta indipendente dentro e fuori dal campo".

IL COACHING DURANTE UN TORNEO

CONSIGLIO GENERICO PER SUPPORTARE I GIOCATORI NEI TORNEI

L'approccio personalizzato è l'aspetto fondamentale che un coach deve tenere presente quando supporta un giocatore durante un torneo.

IL TIPO DI SUPPORTO

- Essere positivi.
- Essere flessibili. Alcuni giocatori preferiscono un approccio più direttivo e assolutistico, con il coach che dice loro cosa fare. Altri preferiscono un approccio più "democratico", in cui il coach incoraggia il giocatore a trovare le soluzioni migliori per quella partita. Quest'ultimo approccio presenta più benefici a lungo termine, poichè aiuta i giocatori a risolvere da soli i problemi e consente loro, in futuro, di giocare bene anche senza il supporto del coach.
- Il coach può coinvolgere attivamente i giocatori ponendo loro domande mirate in modo da indurli a pensare e a ragionare da soli. Potrebbe, ad esempio, chiedere: "Quale sarà la tua strategia per questa partita?", "quali tattiche userai in questa partita?" ecc.
- Il supporto deve essere semplice, incentrato su 2-3 punti cruciali per vincere la partita.
- Alcuni giocatori che tentano ad essere troppo ansiosi hanno bisogno di un coach che li aiuti a distendere i nervi. In questo caso, il coach dovrà utilizzare il proprio tono di voce e il proprio linguaggio del corpo per infondere nel giocatore la calma necessaria per avere una buona prestazione. Mentre un giocatore più rilassato potrebbe aver bisogno di un approccio più energico, in modo che il coach lo aiuti a raggiungere lo stato d'animo ottimale per giocare al meglio.
- Il supporto deve bilanciare le esigenze del giocatore per aiutarlo a giocare al meglio (ad esempio rallentare tra uno scambio e l'altro) e deve fornire informazioni relative all'avversario (ad esempio fare pressione nella zona a fondo campo di diritto, cercare di colpire il corpo, ecc.). Con i giocatori più giovani, tuttavia, è consigliabile fornire consigli sul proprio gioco senza soffermarsi troppo sull'avversario.
- Creare un piano A e un piano B per la partita.
- Fornire solo suggerimenti tattici che il giocatore sia in grado di attuare. Ad esempio, non aspettarsi che un giocatore si serva di finte a fondo campo (con clear e drop rallentati) se non si è mai allenato per farlo.

LA TEMPISTICA PER IL SUPPORTO

- 1 Prima della partita, stabilire con il giocatore quando poter parlare dell'incontro che dovrà affrontare. Alcuni giocatori preferiscono affrontare l'argomento molte ore prima, altri poco prima che questa abbia inizio.
- 2 Durante la partita, tra uno scambio e l'altro, i coach possono comunicare con i giocatori, a patto che ciò non crei ritardi e disturbi nel gioco. I coach, tuttavia, devono valutare molto attentamente se utilizzare questo metodo, poichè:
 - il giocatore potrebbe ricevere un sovraccarico di informazioni;

- le informazioni potrebbero essere captate anche dall'avversario;
- a lungo termine, ciò non incoraggia il giocatore a pensare autonomamente.

3 I coach hanno l'opportunità di parlare con i giocatori durante la pausa del punto 11 in ogni set (per 60 sec) e tra il primo/secondo set e il secondo/terzo set (120 sec). In questi intervalli di tempo possono:

- dispensare consigli brevi e semplici;
- essere positivi;
- porre domande al termine del discorso per assicurarsi che il giocatore abbia capito (ad esempio, "su cosa ti dovrai concentrare fino alla fine di questo set?");
- adattare il proprio tono di voce e il linguaggio del corpo. Nella maggior parte dei casi, è meglio rimanere calmi e controllati.

4 Terminata la partita, è importante capire il momento migliore per fornire il proprio feedback ai giocatori con cui si è lavorato. Questo momento non sempre coincide con la fine della partita, perché i giocatori sono spesso inondati da forti emozioni, anzi, spesso è preferibile rimandare la sessione di feedback ad un momento più adatto.

LE TRE SITUAZIONI DI COACHING

LA SETTIMANA PRIMA DELLA PARTITA: se si conosce l'avversario sarebbe perfetto preparare la strategia di gioco durante gli allenamenti e sperimentare una o più prove simulate della partita.

PRIMA DELLA PARTITA: un'ora prima dell'incontro ripassare il piano di gioco con il coach rimarcando punti deboli e forti dell'avversario e i propri. Parlare con il giocatore e assicurarsi con lui di come si sente e se "è in forma". Ragionare sull'avversario e se questo è:

- superiore al proprio livello;
- del suo stesso livello;
- inferiore al suo livello.

In base a queste tre situazioni, l'allenatore potrebbe comportarsi come segue:

TIPO DI AVVERSARIO	COACHING CONSIGLIATO
SUPERIORE	<ul style="list-style-type: none"> • Siccome l'avversario è più forte è inutile forzare il gioco perchè si commetterebbero solamente più errori e la partita finirebbe con un punteggio molto inferiore alle aspettative. • Concentrarsi sui propri punti di forza giocando pazientemente. • Aspettare l'occasione propizia per mettere in difficoltà l'avversario.



STESSO LIVELLO	<ul style="list-style-type: none">• Se possibile studiare i punti di forza/deboli dell'avversario mediante l'osservazione di altre partite o video.• Preparare con il coach uno o due piani di gioco da poter sviluppare durante la partita.• Costruire pazientemente il gioco per "punire" l'avversario nei punti deboli, limitando i suoi punti di forza utilizzando i propri.• Utilizzare l'esperienza/malizia nei momenti critici dei set (ultimi punti).• Far notare al giocatore che durante la partita la strategia potrebbe cambiare rispetto a quella studiata in allenamento.
INFERIORE	<ul style="list-style-type: none">• L'azzardo con questi giocatori è di prendere la partita "sotto gamba" rischiando di perderla o complicarla.• Far notare al giocatore di non sottostimare l'avversario.• Siccome l'avversario è più debole, impartire al giocatore più obiettivi che deve perseguire durante l'incontro. Questo metodo obbliga il giocatore a rimanere concentrato, dare il meglio di sé ed allenarsi su fondamentali sperimentati in allenamento che in questo caso possono essere testati vista la relativa difficoltà dell'incontro. <p>Ad esempio: "Chiudere uno dei prossimi tre scambi in quattro colpi" oppure "Nei prossimi quattro scambi eseguire uno spin che tocca il nastro" ecc ecc...</p>

OSSERVARE LE PARTITE

Quando osservano le partite, i coach hanno l'opportunità di raccogliere informazioni che possono utilizzare per:

- aiutare il giocatore ad adattare la tattica al gioco e a migliorare la prestazione;
- aiutare il giocatore a crescere nel lungo termine

Per non perdere tempo a scrivere e osservare meglio la partita, il coach può memorizzare un elenco di abbreviazioni dei dettagli tecnici maggiormente utilizzati. Di seguito, un esempio di abbreviazioni.



Termine	Abbreviazione	Termine	Abbreviazione
AREA FRONTALE	AF	SERVIZIO FLICK	SF
META' CAMPO	MC	SERVIZIO ALTO	SA
FONDO CAMPO	FC	SERVIZIO CORTO	SC
LUNGO LINEA	LL	KILL	K
INCROCIATO	I	LIFT	L
BASE	B	NET SHOT	NS
ERRORI NON FORZATI	ENF	BLOCK	BL
COLPI VINCENTI	W	DRIVE	DR
BUON LAVORO	✓	CLEAR	CL
OTTIMO LAVORO	✓✓	DROP	D
OBIETTIVO QUASI RAGGIUNTO	X	SMASH	S
OBIETTIVO RAGGIUNTO	XX	COLPO DI DIRITTO SUL LATO DEL ROVESCIO (round the head)	DLR

Nella tabella sottostante, vengono riassunti i metodi di osservazione più comuni.



Metodo	Vantaggi	Svantaggi
Osservare l'intera partita senza prendere nota	Il vantaggio di questo metodo è che il coach non staccherà gli occhi dal campo e non si perderà, quindi, nulla di importante.	Il coach osserverà molte cose, ma non avrà note a cui far riferimento. Il coach deve essere sicuro di poter scegliere i 2-3 aspetti più importanti per il risultato della partita e comunicarli ai giocatori.
Identificare i colpi vincenti e gli errori non forzati	Molto pratico e relativamente facile da capire. Può fornire spunti molto utili per gli allenamenti futuri (ad esempio: "In che parte del campo ho commesso l'errore non forzato?")	Si hanno solo i colpi vincenti e gli errori non forzati senza alcuna indicazione degli aspetti tecnici/tattici che li hanno provocati (ad esempio: "cos'ha causato tali errori?"). Informazioni più difficili da raccogliere durante le partite di doppio.
Annotare anche le situazioni tattiche/strategiche	Le note acquistano una certa struttura che consente di individuare i 2-3 aspetti critici.	Il coach dovrà distogliere l'attenzione per scrivere, potrebbe quindi perdere alcuni aspetti del gioco.

Di seguito, alcuni modelli da utilizzare per analizzare le partite:



TABELLA MODELLO PER L'ANALISI DELLA PARTITA

Torneo	Data	Turno	Evento		
Nome del giocatore		Nome dell'avversario			
Come sta utilizzando il proprio spazio il giocatore? (larghezza, profondità, altezza)		Come sta utilizzando il proprio spazio l'avversario? (larghezza, profondità, altezza)			
In che cosa sta eccellendo il giocatore?		In che cosa sta eccellendo l'avversario?			
Quali punti deboli sono stati sfruttati dall'avversario?		Quali sono i punti deboli dell'avversario da sfruttare?			
Come sta reagendo psicologicamente il giocatore alla partita?		Come sta reagendo psicologicamente l'avversario alla partita?			
Punteggio 1° set		Punteggio 2° set		Punteggio 3° set	



TABELLA MODELLO PER L'ANALISI DELLA PARTITA

Torneo		Data		Evento		Turno		Nome del giocatore		Nome dell'avversario	
Punteggio 1° set				Punteggio 2° set				Punteggio 3° set			
Giocatore		Avversario		Giocatore		Avversario		Giocatore		Avversario	
Utilizzo/copertura dello spazio (larghezza/profondità/altezza)				Utilizzo/copertura dello spazio (larghezza/profondità/altezza)				Utilizzo/copertura dello spazio (larghezza/profondità/altezza)			
Buon lavoro				Buon lavoro				Buon lavoro			
Punti deboli sfruttati				Punti deboli sfruttati				Punti deboli sfruttati			
Psicologia				Psicologia				Psicologia			



TABELLA MODELLO PER L'ANALISI DELLA PARTITA
ESEMPIO: PRIMO SET DELLA FINALE DI SINGOLO MASCHILE, CAMPIONATI DEL MONDO (22-20 PER LEE CHONG WEI)

GIOCATORE/COPPIA: LEE CHONG WEI (COLPI VINCENTI (!) vs ERRORI NON FORZATI (x) 11-8)																																
DIRITTO										ROVESCIO																						
Servizio		Lungo linea					Incrociato					Servizio		Lungo linea					Incrociato													
Corto	Alto	Flick	Net shot	Net Lift	Net Kill	MC Block	MC Lift	MC Drive	Clear	Smash	Drop shot	DLR Clear	DLR Smash	DLR Drop	Net shot	Lift	Kill	MC Block	MC Lift	MC Drive	Clear	Smash	Drop shot	Net shot	Lift	Kill	MC Block	MC Lift	MC Drive	Clear	Smash	Drop shot
			x		! !	x !				x ! !			x		!										!	!						
GIOCATORE/COPPIA: LIN DAN (COLPI VINCENTI (!) vs ERRORI NON FORZATI (x) 12-11)																																
DIRITTO										ROVESCIO																						
Servizio		Lungo linea					Incrociato					Servizio		Lungo linea					Incrociato													
Corto	Alto	Flick	Net shot	Net Lift	Net Kill	MC Block	MC Lift	MC Drive	Clear	Smash	Drop shot	DLR Clear	DLR Smash	DLR Drop	Net shot	Lift	Kill	MC Block	MC Lift	MC Drive	Clear	Smash	Drop shot	Net shot	Lift	Kill	MC Block	MC Lift	MC Drive	Clear	Smash	Drop shot
			x		! !	x !				x ! !			x		!		!								x x x x !			x	x	x	x	

LA FORMULA DELLA BUONA PRESTAZIONE

Esiste una semplice formula che tutti gli allenatori dovrebbero utilizzare e mostrare ai loro giocatori al termine delle partite disputate in allenamento e in torneo.

PUNTI VINCENTI – ERRORI NON FORZATI = <i>(il risultato della sottrazione potrà essere un valore)</i>		
POSITIVO	NEUTRALE	NEGATIVO
<ul style="list-style-type: none"> • i punti vincenti sono stati superiori degli errori non forzati; • il giocatore potrebbe comunque perdere l'incontro se il risultato della formula dell'avversario sarà superiore al suo. In questo caso si può affermare che il proprio giocatore ha disputato una buona partita ma il rivale è stato più bravo <i>"onore all'avversario"</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • i punti vincenti sono stati pari agli errori non forzati; • il giocatore può vincere o perdere l'incontro a seconda del valore negativo o positivo del risultato della formula dell'avversario. In questo caso si può generalmente affermare che il proprio giocatore ha disputato una partita <i>"senza arte nè parte"</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • gli errori non forzati sono stati superiori dei punti vincenti; • il giocatore potrebbe comunque vincere l'incontro se il risultato della formula dell'avversario sarà ancor più negativo del suo. In questo caso si può generalmente affermare che non si è disputata una bella partita (troppi errori da parte di entrambi i contendenti), che il proprio giocatore è stato al di sotto del suo livello e che l'avversario è stato peggio di lui.
BUONA PRESTAZIONE	MEDIOCRE PRESTAZIONE	CATTIVA PRESTAZIONE

Durante la partita, per ogni set, l'allenatore potrebbe utilizzare la soprastante formula annotando su un taccuino tutti i colpi vincenti e gli errori non forzati del proprio giocatore. Al termine dell'incontro presenterà *"il conto"* all'atleta discutendo con lui dell'andamento positivo, neutrale, negativo dell'incontro.

Durante il torneo potrebbe essere difficile per l'allenatore completare la formula e nel contempo dispensare consigli utili. Per questa ragione un altro coach, oppure un giocatore (anche dalla tribuna) potrà portare a termine il compito, registrando anche i punti vincenti e gli errori non forzati dell'avversario per presentare all'amico, alla conclusione della partita, *"il conto"* completo.

La formula della buona prestazione sarà maggiormente utile se commentata con il giocatore a fine partita con il supporto della registrazione dell'incontro. Utilizzando il video si potrà riflettere sugli errori non forzati compiuti dal giocatore e se questi sono stati effettuati in un errato contesto tattico o di posizione.

E' importante ricordare ai giocatori (n.d.r. e genitori) che **non è possibile avere il controllo del risultato**, perchè troppe sono le variabili non gestibili dal giocatore, quali:

- lo stato di forma/grazia dell'avversario;
- gli errori arbitrali che possono condizionare la partita;
- le condizioni del campo da gioco;
- il tifo sfavorevole;
- gli infortuni;
- le "complicanze affettive" dell'ultimo minuto che allontanano il giocatore dalla concentrazione ottimale;
- ecc ecc...

cosa può sicuramente controllare il giocatore è la propria prestazione, ovvero dare il meglio di sé.
L'avversario più temibile non è il giocatore al di là della rete, ma il giocatore stesso.

La formula proposta è un ottimo e immediato strumento di valutazione per coach e giocatori riguardo la propria prestazione.



F.I.Ba.
Federazione Italiana Badminton

FEDERAZIONE ITALIANA BADMINTON



NERO



Al termine di questo modulo l'allenatore sarà in grado di:

- spiegare in cosa consiste l'utilizzo di un approccio inclusivo nell'attività di coaching per i disabili;
- menzionare alcuni validi esercizi che possono essere svolti sia da giocatori disabili che non;
- elencare le diverse categorie sportive del Para-badminton;
- fornire esempi di adattamenti relativi a tecnica, tattica e aspetti fisici dell'allenamento per le diverse categorie sportive nel Para-badminton;
- spiegare alcuni adattamenti di cui l'allenatore potrà usufruire per supportare i giocatori non udenti e quelli con disabilità intellettive.

INTRODUZIONE AL PARA-BADMINTON

L'obiettivo di questo modulo è rafforzare le conoscenze e le capacità degli allenatori nel rapportarsi con le diverse categorie che compongono il **badminton per diversamente abili**, tra cui il:

<p>PARA-BADMINTON <i>(per i giocatori con una disabilità fisica)</i></p> 	<p>BADMINTON PER I GIOCATORI CON UNA DISABILITÀ INTELLETTIVA</p> 	<p>BADMINTON PER I NON UIDENTI</p> 
---	--	---

E' molto importante sottolineare che il modulo viene inteso come un supplemento all'attività di coaching trattata precedentemente nel manuale, pertanto, i contenuti devono essere utilizzati basandosi sui precedenti colori a cui si farà spesso riferimento. Questa sezione è stata ideata come un elemento integrativo del manuale, in sintonia con l'approccio inclusivo che la BWF ha adottato con il badminton per diversamente abili. Riassumendo, **il badminton per diversamente abili E' badminton** e allenare giocatori con disabilità significa mettere in pratica le corrette nozioni riguardanti l'allenamento del badminton adattate a questi giocatori.

Tutti gli argomenti trattati nel modulo **viola** riguardo il coaching (il ruolo e le responsabilità dell'allenatore, la filosofia e lo stile di coaching) e la programmazione, l'osservazione dei giocatori, la comunicazione, il feedback e la gestione dei gruppi valgono anche per l'allenamento di giocatori diversamente abili. Verrà fatta una panoramica su ogni categoria (in particolare sulla prima) per quanto riguarda le caratteristiche principali del badminton:

- la tecnica di movimento;
- la tecnica di racchetta;
- la tattica;
- la preparazione atletica;
- l'aspetto psicologico e lo stile di vita.

Poichè gli allenatori dovranno sempre mettere in pratica le nozioni espone nei precedenti colori del manuale, per ogni categoria verranno evidenziate le principali differenze ed eventualmente fatte considerazioni speciali.



A CHI E' DEDICATO QUESTO MODULO?

Nasce per integrare i principi più importanti dell'attività di coaching, in modo che gli allenatori possano adattare e sviluppare al meglio gli allenamenti lavorando con giocatori diversamente abili. Pertanto, gli allenatori che non hanno ancora avuto a che fare con tali giocatori, potranno utilizzare questa risorsa per ampliare le proprie precedenti conoscenze/esperienze e per lavorare con efficacia e naturalezza con loro. Analogamente, gli allenatori con esperienza, potranno trovare utile l'approccio generale ai principi di coaching trattati nel modulo **viola**.

E' importante capire che qualsiasi allenatore di qualsiasi livello ha il potenziale per lavorare efficacemente con i giocatori diversamente abili. In questo modulo, verranno fornite alcune informazioni specifiche su come allenare i giocatori delle diverse categorie, nonché esempi su come adattare alcuni esercizi in base alle necessità dei giocatori.

I benefici fisici, sociali, emotivi e cognitivi del badminton discussi in precedenza valgono ugualmente per i giocatori diversamente abili. La raccolta di informazioni, l'osservazione e l'analisi sui giocatori aiuterà gli allenatori a capire le difficoltà e le sfide che i giocatori devono affrontare. In generale, basandosi sui principi espressi dalla BWF e considerando le caratteristiche fondamentali del badminton, gli allenatori saranno in grado di coinvolgere positivamente tutti i giocatori. Si ricorda, ancora una volta, che **per diventare un buon allenatore di giocatori diversamente abili è fondamentale essere un buon allenatore di badminton.**

LE ORIGINI DEL PARA-BADMINTON

Il badminton per diversamente abili fu riconosciuto nel 1995 con la nascita dell'International Badminton Association for the Disabled (IBAD). Nel 2009, il nome dell'organizzazione fu cambiato in Para-Badminton World Federation (PBWF). Infine, nel 2011, fu pienamente integrato in Badminton World Federation (BWF).

L'integrazione del Para-badminton in BWF fu un passo fondamentale verso il riconoscimento a sport Paralimpico. Altri aspetti chiave per l'introduzione negli sport Paralimpici furono:

- l'aumento dei partecipanti e l'innalzamento del livello tecnico di giocatori e tecnici;
- la riduzione delle categorie del Para-badminton da dodici alle attuali sei;
- il rafforzamento del programma anti-doping;
- la crescita in termini di popolarità grazie all'utilizzo di video promozionali.

Di conseguenza, il Comitato Internazionale Paralimpico (IPC) ha riconosciuto il Para-badminton, che è stato incluso nel programma dei Giochi Paralimpici di Tokyo 2020.

Gli atleti del Para-badminton gareggiano nel singolare maschile e femminile, nel doppio maschile, femminile e misto in sei differenti categorie (per ulteriori informazioni sulle categorie, fare riferimento alla prossima tabella). I giocatori vengono classificati in base al proprio livello di disabilità, mediante una procedura denominata classificazione.

CLASSIFICAZIONE

La classificazione è un processo mediante il quale l'atleta viene inserito in una **categoria** e mira alla creazione di un contesto di competizione leale in cui solo le strategie, e il talento dei giocatori determinano il successo. I giocatori DEVONO sottoporsi alla classificazione/valutazione prima di partecipare ad un torneo internazionale.

Il processo di classificazione consiste in una valutazione medica e ad una valutazione sul campo affinché sia possibile determinare quali siano i movimenti del badminton che il giocatore è in grado di eseguire e con quale difficoltà. Per ulteriori informazioni sulla classificazione e sui "Requisiti di disabilità" per ciascuna categoria, vedere il regolamento relativo alla classificazione nel Para-badminton, scaricabile tramite questo link bwfcorporate.com/regulations/.

Di seguito le categorie del sistema di classificazione del Para-badminton secondo la BWF.



WH1 wheelchair	WH2 wheelchair	SL3 standing lower	SL4 standing lower	SU5 standing upper	SS6 short stature
In carrozzina e con minor controllo del tronco	In carrozzina e con maggior controllo del tronco	Con disabilità agli arti inferiori e evidenti difficoltà a muoversi	Con disabilità agli arti inferiori e minore difficoltà a muoversi	Con disabilità agli arti superiori	Di bassa statura
<p>IN SINGOLO giocano su metà campo senza parte frontale e con il corridoio laterale</p> <p><i>Area di servizio larga e corta</i></p> <p>IN DOPPIO giocano a tutto campo senza parte frontale</p> <p><i>Area di servizio larga e corta</i></p>	<p>IN SINGOLO giocano su metà campo senza parte frontale e con il corridoio laterale</p> <p><i>Area di servizio larga e corta</i></p> <p>IN DOPPIO giocano a tutto campo senza parte frontale</p> <p><i>Area di servizio larga e corta</i></p>	<p>IN SINGOLO giocano su metà campo con corridoio laterale</p> <p><i>Area di servizio stretta e lunga</i></p> <p>IN DOPPIO giocano a tutto campo</p> <p><i>Area di servizio larga e corta</i></p>	<p>IN SINGOLO giocano su tutto campo</p> <p><i>Area di servizio stretta e lunga</i></p> <p>IN DOPPIO giocano a tutto campo</p> <p><i>Area di servizio larga e corta</i></p>	<p>IN SINGOLO giocano su tutto campo</p> <p><i>Area di servizio stretta e lunga</i></p> <p>IN DOPPIO giocano a tutto campo</p> <p><i>Area di servizio larga e corta</i></p>	<p>IN SINGOLO giocano su tutto campo</p> <p><i>Area di servizio stretta e lunga</i></p> <p>IN DOPPIO giocano a tutto campo</p> <p><i>Area di servizio larga e corta</i></p>
<p>COPPIE DM-DF-DX <i>(la somma non può superare 3)</i></p> <p>WH 1 + WH1 WH 1 + WH2</p>	<p>COPPIE DM-DF-DX <i>(la somma non può superare 3)</i></p> <p>WH 1 + WH2</p>	<p>COPPIE DM <i>(la somma non può superare 7)</i></p> <p>SL 3 + SL3 SL 3 + SL 4</p> <p>COPPIE DF-DX <i>(la somma non può superare 8)</i></p> <p>SL 3 + SL 3 SL 3 + SL 4 SL 4 + SL 4 SL 3 + SU 5</p>	<p>COPPIE DM <i>(la somma non può superare 7)</i></p> <p>SL3 + SL 4</p> <p>COPPIE DF-DX <i>(la somma non può superare 8)</i></p> <p>SL 3 + SL 3 SL 3 + SL 4 SL 4 + SL 4 SL 3 + SU 5</p>	<p>COPPIE DM</p> <p>SL 3 + SL 3 SL 3 + SL 4 SL 3 + SU 5 SL 4 + SL 4 SL 4 + SU 5 SU 5 + SU 5</p> <p>COPPIE DF-DX <i>(la somma non può superare 8)</i></p> <p>SL 3 + SL 3 SL 3 + SL 4 SL 4 + SL 4 SL 3 + SU 5</p>	<p>COPPIE DM-DF-DX</p> <p>SS 6 + SS 6</p>
TUTTE E SEI LE CATEGORIE GIOCANO CON RETE AD ALTEZZA REGOLAMENTARE E PARTITE AL MEGLIO DEI TRE SET					

Si noti che, in ogni categoria del Para-badminton, maggiore è il numero, minore è la disabilità.



WH 1	WH 2	SL 3
		
SL 4	SU 5	SS 6
		

CATEGORIE

In questo modulo verranno trattate nel dettaglio le sei categorie del Para-badminton evidenziandone le caratteristiche specifiche, il tipo di disabilità in questione e le implicazioni negli allenamenti.

La determinazione di categorie specifiche assicura il gioco leale e competitivo per tutti i tipi di disabilità. Specificare la gamma/varietà di disabilità per ogni categoria consente a più giocatori di gareggiare nella stessa categoria. Si otterranno così competizioni dinamiche, eventi con più partecipanti e giocatori con differenti disabilità che si confrontano e competono tra loro.

ALLENARE IL PARA-BADMINTON

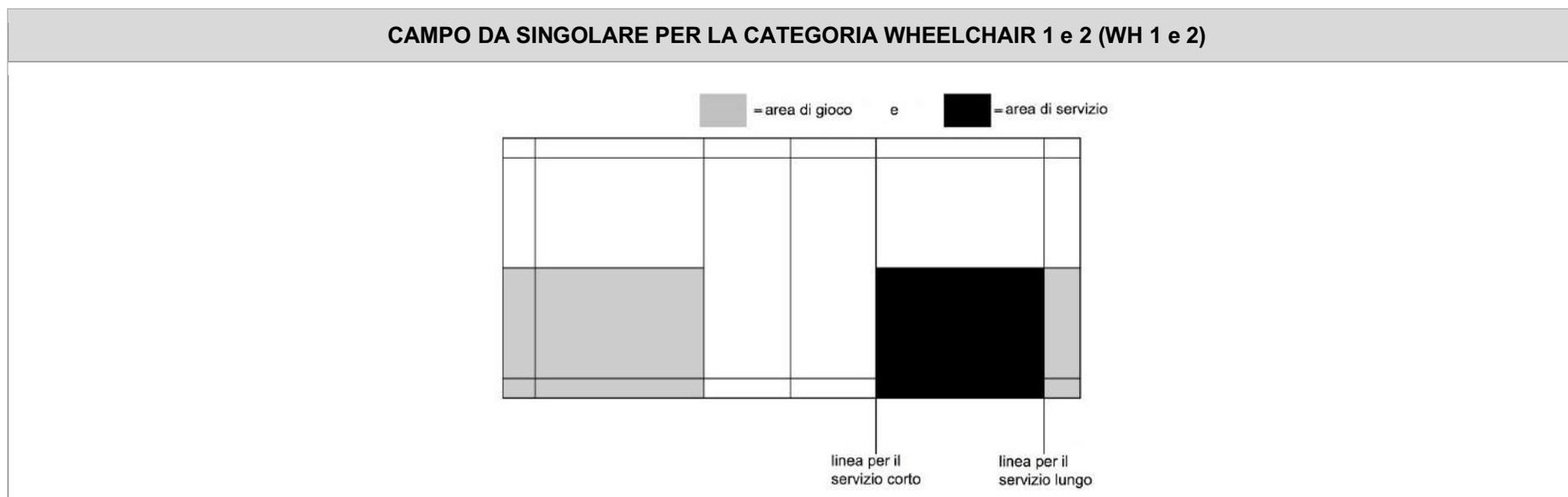
In questo paragrafo viene presentata brevemente ciascuna categoria, con informazioni generali e le caratteristiche fondamentali del badminton in base alla categoria in questione. Tuttavia, l'aspetto fondamentale riguarda solo le *informazioni specifiche* che è necessario tener presente per la categoria in questione, per questo motivo non saranno ripetute informazioni reperibili nelle pagine precedenti del manuale. Saranno spesso presenti promemoria per ricordarsi i principi sull'attività di coaching in generale o in relazione ad altre categorie. Ciò consentirà agli allenatori di focalizzarsi sull'*attività di coaching del badminton* ed, allo stesso tempo, individuare gli adattamenti utili per un dato giocatore o gruppo di giocatori.

Al link seguente bwfcorporate.com/regulations/ è possibile scaricare la regolamentazione della classificazione nel Para-badminton (vedi Appendice 6). E' un'ottima fonte da cui attingere ulteriori informazioni sulle differenti tipologie di disabilità fisica, insieme alle relative condizioni di salute e a come si possono presentare, in base alla categoria in questione.

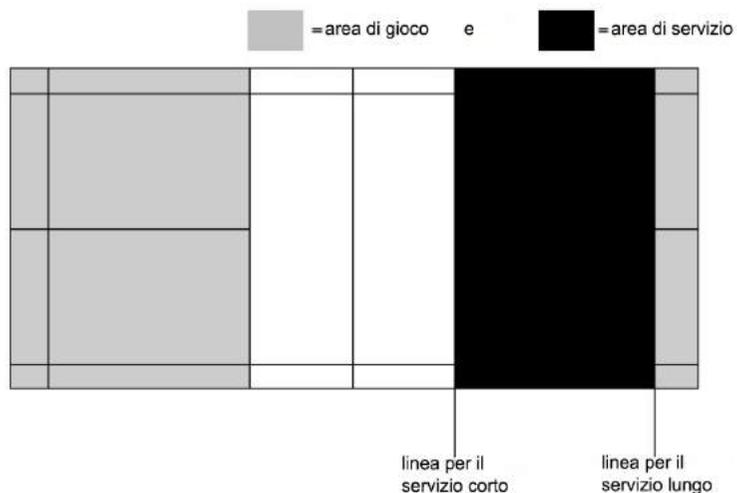
WHEELCHAIR 1 e 2 (WH 1 e WH 2)

PANORAMICA DELLA CATEGORIA

Come si può vedere dall'immagine sottostante, il Para-badminton WH si gioca su un campo adattato. Da ricordare che nelle categorie WH (sia nel singolare che nel doppio), l'area frontale del campo (dalla linea di servizio anteriore alla rete) è da considerarsi sempre "fuori" durante il gioco. Il corridoio a fondo campo di doppio è da considerarsi "fuori" solo durante il servizio.



CAMPO DA DOPPIO PER LA CATEGORIA WHEELCHAIR 1 e 2 (WH 1 e 2)



In generale, la differenza tra WH 1 e WH 2 è la diversa capacità di utilizzare la parte superiore del corpo. I giocatori WH 1 (quelli con la maggiore disabilità nelle categorie WH) tendono ad avere meno forza/controllo del tronco e quindi meno stabilità ed equilibrio. I giocatori WH 2 potrebbero avere il pieno controllo del tronco e magari anche un poco di forza nella parte alta dei quadricipiti che fornirebbero loro un miglior equilibrio e una più ampia gamma di movimenti possibili. Nelle immagini a lato è possibile notare tale differenza.



WH 1



WH2

Di seguito alcune delle disabilità che si possono riscontrare nei giocatori WH 1 e WH 2:

- lesione al midollo spinale (quadri/paraplegia);
- spina bifida;
- amputazione;
- scoliosi;
- paralisi cerebrale;
- ictus o danno cerebrale;
- sclerosi multipla;
- distrofia muscolare.

Mentre nel singolare, WH 1 e WH 2 gareggiano separatamente, nei doppi, un giocatore WH 1 può giocare sia con un compagno WH 1 che WH 2, ma un giocatore WH 2 NON PUO' gareggiare con un altro WH 2 negli eventi regolamentati dalla BWF. La somma dei numeri presenti nella denominazione della categoria non deve superare 3.

INTRODUZIONE

Come già precedentemente accennato, le categorie WH gareggiano su campi adattati per il singolare e il doppio. Per queste categorie, l'utilizzo delle mani e delle braccia per eseguire movimenti tecnici e colpire il volano rappresenta una grande sfida. Lo sviluppo delle abilità fisiche dei giocatori fornisce un'altra serie di sfide sia per i giocatori che per gli allenatori.

E' importante ricordare che i giocatori WH dovrebbero gareggiare ed allenarsi su un fondo duro (legno o materiale composito) affinché possano muoversi più agevolmente e velocemente. Giocare su campi mobili in gomma (tappeti) comporterebbe uno sforzo eccessivo e la sedia a rotelle potrebbe "bloccarsi" rendendo difficile lo scorrimento delle ruote.

LA TECNICA DI MOVIMENTO

Nel Para-badminton WH è necessaria un'abilità straordinaria: tenere la racchetta, la ruota e spingere/tirare in egual misura su entrambi i lati. E' inoltre possibile che la disabilità del giocatore renda difficile l'impugnatura sulla racchetta o sulla sedia. Per questo motivo, i giocatori spesso indossano i guanti.

Durante qualsiasi tipo di allenamento, i giocatori dovrebbero tenere sempre in mano la racchetta, proprio perché gestirla contemporaneamente al movimento in avanti e indietro della sedia a rotelle, rappresenta una delle principali difficoltà, come si può intuire dalle immagini a lato.



**PRESA DELLA RACCHETTA E SPINTA
PER I MOVIMENTI VERSO FONDO CAMPO**

La capacità di usare le mani in sincronia o leggera asincronia è importante sia per muoversi in linea retta che per cambiare direzione. Un'altra abilità chiave consiste nell' "accarezzare la ruota", utilizzando tocchi/spinte leggere su un lato che consentono alla sedia di cambiare leggermente direzione.

L'utilizzo del peso corporeo è fondamentale per controllare velocità e frenata. Il peso del corpo dovrebbe essere spostato in avanti quando ci si sposta in avanti e indietro quando si retrocede. Questo è un aspetto essenziale per sviluppare la capacità di frenare bruscamente e cambiare direzione. I giocatori devono inoltre essere in grado di tornare con le mani sulle ruote il più velocemente possibile dopo il colpo per assicurarsi un buon recupero sul volano successivo.



MANI CHE LAVORANO IN ASINCRONIA



La sistemazione sulla sedia è molto importante. I piedi e le cosce dei giocatori devono essere assicurati con apposite fasce per impedire qualsiasi movimento pericoloso della parte inferiore del corpo (per la versione più aggiornata della regolamentazione, vedere bwfcorporate.com/regulations/). Per migliorare la stabilità, è possibile utilizzare fasce/cinghie aggiuntive.

E' importante che la sedia sia orizzontale o angolata all'indietro, come si può notare nella prossima tabella.

L'angolazione sbilanciata in avanti non è consentita.



**E' OBBLIGATORIO ASSICURARE
COSCE E PIEDI ALLA CARROZZINA**



Orizzontale = corretto



Indietro = corretto



Avanti = non consentito



LA TECNICA DI RACCHETTA



**ROTAZIONE DEL TRONCO
(vista frontale)**

Come già illustrato nel paragrafo precedente, i giocatori WH devono essere in grado di gestire con le mani sia la racchetta che le ruote e spingere/tirare in egual misura su entrambi i lati, ma devono anche colpire i volani con diverse angolazioni mantenendo il controllo sul movimento della sedia.

I giocatori WH non possono assumere una posizione laterale per i colpi sopra la testa. Tuttavia, è possibile introdurre in modo appropriato il movimento all'indietro della spalla e la rotazione del tronco nella fase di preparazione al colpo. La forza e la flessibilità del tronco e il grado di disabilità determineranno fino a che punto ciò sarà possibile. Durante la fase di preparazione, si verifica una lieve rotazione del busto e la potenza (fase di backswing e forward swing) viene generata principalmente dalla rotazione del braccio e dell'avambraccio. Nel follow through si devono riportare le mani sulle ruote il più velocemente possibile.

Tutti i colpi del gioco WH richiedono le stesse abilità tecniche del badminton per i normodotati, senza però l'utilizzo (o con un minimo utilizzo) del tronco e della parte inferiore del corpo. Per tutti i colpi di diritto e di rovescio è necessario seguire lo stesso principio esposto nei precedenti colori del manuale per le fasi di preparazione, backswing, forward swing, follow through. Nella prossima pagina due esempi di sequenze del colpo di un giocatore WH: si possono facilmente osservare gli stessi particolari tecnici descritti nel modulo arancione per il clear e il lift di rovescio.



**ROTAZIONE DEL TRONCO
(vista laterale)**

SEQUENZA DEL COLPO SOPRA LA TESTA



SEQUENZA DEL COLPO SOTTO MANO DI ROVESCIO



Conoscere bene la disabilità dei giocatori consentirà agli allenatori di adattarvi le tecniche standard. Ad esempio, i vincoli dati dalla sedia e la possibilità dei giocatori di ruotare il bacino possono condizionare la preparazione dei colpi sopra la testa. In base alla propria forza/flessibilità del tronco, i giocatori potranno posizionare gomito e spalla verso fondo campo con un'ampiezza diversa nella fase di preparazione. I giocatori WH 1 (disabilità maggiore) hanno generalmente schienali più alti per un maggiore supporto sulla propria sedia e ciò può limitare il movimento del/la tronco/spalla, mentre i giocatori WH 2 (disabilità minore, con più forza e controllo nel tronco) hanno in genere schienali più bassi che consentono loro di ruotare maggiormente la parte superiore del corpo.

Sebbene nel singolare WH si gareggi su metà campo, permane la possibilità di effettuare colpi tagliati e una grande varietà di altri colpi non convenzionali per creare varchi e opportunità per colpi vincenti. E' necessario anche incoraggiare ad anticipare la preparazione e ad allenarsi sui colpi fintati, proprio come si fa nel badminton per normodotati. Nel singolare saper utilizzare le corte diagonali di metà campo significa, per i giocatori, coprire le distanze massime: ciò implica per loro un importante movimento in avanti e all'indietro del tronco, soprattutto per i colpi sopra la testa di rovescio.

Per quanto riguarda il servizio, i giocatori possono servire sia di diritto che di rovescio con la sedia che deve rimanere ferma. Il volante deve essere colpito al di sotto dell'ascella.

DIFFERENTI VISTE ED ESECUZIONI DEL SERVIZIO PER GIOCATORI WH 1 E WH 2



LA TATTICA

Nel singolare: le partite WH si svolgono su un'area ridotta, con la zona frontale del campo considerata fuori. Ciò ha forti ripercussioni sui colpi e sulle decisioni tattiche. I colpi che si usano più frequentemente saranno il clear, il drop e i block/lift. La profondità dei clear e dei lift è fondamentale per far spostare l'avversario verso la parte posteriore del campo e consentire al giocatore di crearsi opportunità d'attacco. Questo movimento dell'avversario verso fondo campo crea dei varchi nella parte anteriore del campo, quindi la pazienza e l'abilità di giocare scambi lunghi (spesso con un'alta percentuale di colpi a fondo campo) sono cruciali.

Nei doppi: poichè non è possibile muovere lateralmente una sedia a rotelle senza girarsi, i giocatori si concentrano sulla propria metà campo, spostandosi in avanti e indietro. Tuttavia, man mano che si evolve e i giocatori diventano più forti, veloci e con una più ampia gamma di colpi, si potrà avere una maggiore rotazione delle coppie. Per i giocatori è importante saper ruotare e cambiar lato del campo per coprire il partner quando quest'ultimo è a fondo campo. Bisognerà spostarsi in avanti e leggermente in diagonale (come fanno i giocatori normodotati), in modo da non lasciare la parte frontale del campo scoperta. Più il giocatore migliorerà e diventerà bravo a muoversi a fondo campo (specialmente nella categoria WH 2 che presenta minor disabilità) maggiormente questa zona sarà coperta, grazie anche alla miglior capacità di protendersi con il busto all'indietro per colpire volani sopra la testa di diritto anche sul lato di rovescio.

Come in un qualsiasi doppio, l'intesa tra i partner è fondamentale per sapere come muoversi in campo. Nell'esempio sottostante si può notare la sequenza di una rotazione in un doppio misto. E' importante sottolineare nuovamente che i giocatori e l'allenatore dovranno fare squadra e determinare la strategia migliore per coprire il campo. Nella prossima tabella si potrà osservare la rotazione in entrambe le coppie di doppio misto.

<p>LA GIOCATRICE SI MUOVE A FONDO CAMPO PER ESEGUIRE UN DROP LUNGO LINEA</p>	<p>IL COMPAGNO SI MUOVE IN AVANTI VERSO IL CENTRO CAMPO</p>		<p>IL GIOCATTORE SI MUOVE IN DIAGONALE PER RECUPERARE IL NET SHOT LUNGO LINEA</p>	<p>LA GIOCATRICE CAMBIA LATO DEL CAMPO</p>	
					
		<p>IL GIOCATTORE, AL DROP, RISPONDE CORTO CON UN NET SHOT LUNGO LINEA</p>		<p>LA GIOCATRICE SI MUOVE A FONDO CAMPO PER RECUPERARE IL LIFT DEL GIOCATTORE</p>	<p>IL GIOCATTORE SI MUOVE VERSO L'ALTRO LATO. TUTTI E 4 I GIOCATTORE HANNO EFFETTUATO LA ROTAZIONE</p>

Come accennato precedentemente, una coppia di doppio WH può essere formata da un giocatore WH 1 e un giocatore WH 2 o da due giocatori WH 1 (un giocatore WH 2 NON PUO' giocare con un partner WH 2 in un evento regolamentato dalla BWF). Ciò crea difformità nella coppia, poiché i loro punti deboli e di forza saranno diversi e non è raro vedere il giocatore WH 2 (con meno disabilità) coprire un'area maggiore sia nel doppio che nel misto. E' fondamentale che gli allenatori conoscano e comprendano i punti deboli e di forza di entrambi i giocatori e siano in grado di creare strategie tattiche appropriate.

LA PREPARAZIONE ATLETICA

Come illustrato nel paragrafo sulla tecnica, l'utilizzo delle mani e delle braccia è la sfida principale per le categorie WH sia per la tecnica del movimento che per quella del colpo. Come per il badminton nei normodotati, dove i giocatori utilizzano passi corti e profondi, movimenti lenti e rapidi delle gambe e tecniche per fermarsi e recuperare, anche i giocatori WH devono coprire brevi e lunghe distanze, devono spingere e tirare velocemente e/o lentamente e sviluppare tecniche di frenata e recupero. I giocatori WH dovranno essere in grado di creare velocità per la partenza dalla posizione di base e durante gli scambi lunghi.

In base al livello di forza e controllo del tronco, i giocatori avranno differente mobilità nella parte superiore del corpo, che condiziona l'approccio sul volano. Quando i giocatori si protendono in avanti o lateralmente, il ritorno del corpo in posizione verticale sarà diverso per i giocatori WH 1 e WH 2; per questi ultimi il ritorno in posizione verticale sarà facilitato dalla maggior forza del busto. I giocatori tengono spesso la mano non della racchetta sulla ruota mentre colpiscono il volano per mantenere l'equilibrio e migliorare il recupero sia che si stiano muovendo in avanti o all'indietro.

In base al proprio livello di disabilità, i giocatori avranno un diverso grado di mobilità del polso. Coloro che hanno poco o nessun controllo dei muscoli addominali, avranno difficoltà a protendersi in avanti e indietro senza utilizzare la mano non della racchetta per tornare in posizione verticale, mentre i giocatori con maggior controllo degli addominali non ne hanno bisogno. Questi ultimi sono anche in grado di flettere maggiormente il busto per protendersi in avanti. Gli allenatori devono prestare attenzione all'altezza dello schienale della sedia. I giocatori WH 2 e coloro in grado di esporsi maggiormente all'indietro (ad esempio, con maggior controllo addominale), solitamente utilizzano sedie con schienali più bassi, come si può vedere nelle seguenti immagini.

WH 1 CON SCHIENALE ALTO	WH 2 CON SCHIENALE BASSO
	

Poichè i giocatori WH non possono ruotare completamente il tronco, nella fase di preparazione del colpo, utilizzano le spalle per generare maggior potenza per i colpi sopra la testa. Non è raro per questa categoria incorrere in infortuni alla spalla, per questo motivo è importante allenare forza e flessibilità per migliorare i movimenti della parte superiore del corpo.

L'ASPETTO PSICOLOGICO E LO STILE DI VITA

Alcuni giocatori di questa categoria sono in grado di camminare, ma gareggiano nel Para-badminton sulla sedia; tuttavia, la maggior parte dei giocatori vive in sedia a rotelle. Ciò significa che la programmazione e la preparazione sono fondamentali per la logistica che circonda sia l'allenamento che le competizioni. Il trasposto e gli spostamenti richiedono più tempo ed è necessario che le strutture siano accessibili.

I giocatori avranno una sedia per la vita di tutti i giorni (*a destra, nell'immagine*) e una sedia sportiva (*a sinistra, nell'immagine*). La manutenzione e il buono stato delle sedie sportive sono fondamentali per la competizione, ad esempio, la corretta pressione dei pneumatici e l'adattamento ottimale della sedia (altezza della seduta, altezza dello schienale, ecc.) per il giocatore. I giocatori saranno in grado di determinare le proprie impostazioni ottimali nel tempo, attraverso la pratica e l'allenamento.



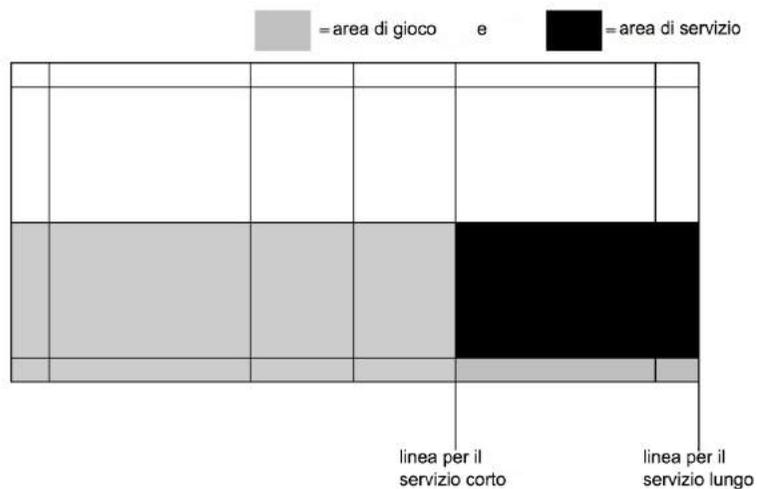
CARROZZINA SPORTIVA e PER LA VITA DI TUTTI I GIORNI

STANDING LOWER 3 (SL 3)

PANORAMICA DELLA CATEGORIA

La categoria SL 3 gioca su un campo adattato per il singolare (vedi immagine sottostante) e su un campo di dimensioni standard per il doppio. I giocatori SL 3 hanno una disabilità in uno o in entrambi gli arti inferiori e presentano difficoltà di equilibrio nella camminata e nella corsa.

CAMPO DA SINGOLARE PER LA CATEGORIA STANDING LOWER 3 (SL 3)



Di seguito alcune disabilità che si possono riscontrare nella categoria SL 3:

- amputazione sopra il ginocchio;
- deficienza congenita dell'arto;
- paralisi cerebrale;
- poliometite;
- spina bifida.

Come per i doppi della categoria WH, si possono apportare restrizioni anche nelle coppie di doppio SL. Nel paragrafo sulla tattica, verranno illustrate nel dettaglio.

INTRODUZIONE

Questa categoria sportiva presenta diverse disabilità. Alcuni giocatori amputati necessitano di un arto artificiale. Alcuni giocatori, poiché consentito dal regolamento, utilizzano una stampella (tuttavia, non è molto comune). Altri presentano un lato più debole, che può interessare sia la parte inferiore che superiore del corpo. In questa categoria non sono consentite protesi agli arti superiori.

LA TECNICA DI MOVIMENTO

Come si è potuto notare dall'immagine nella precedente pagina, il singolare SL 3 si gioca su un campo adattato (comunemente chiamato "metà campo"). Di conseguenza, si possono verificare scambi più lunghi e in prevalenza verranno giocati clear, drop e colpi a rete. E' importante che i giocatori siano pazienti e si allenino per muoversi efficacemente lungo linea. La posizione di base è generalmente laterale, in base alla gamba/all'arto più forte. Viene scelto il lato favorito in base alle possibilità di movimento del giocatore.

I giocatori potrebbero eseguire l'affondo con la gamba non della racchetta: questo compromette le fasi di approccio, colpo e recupero del ciclo del movimento. L'equilibrio e la stabilità potrebbero essere compromessi dalla ridotta capacità di movimento dell'arto.



AFFONDO CON LA GAMBA NON DELLA RACCHETTA

Nei doppi, per giocare su tutto il campo (diversamente dal singolare), i movimenti laterali e diagonali rappresentano un'altra sfida. I giocatori potrebbero o meno seguire i modelli di movimento canonici dei giocatori normodotati, ciò dipenderà esclusivamente dalla loro disabilità. Gli allenatori dovranno lavorare con i giocatori per determinare i movimenti che possono o meno eseguire e quali strategie dovranno utilizzare con il compagno.

Alcuni giocatori NON ruotano affatto con il compagno. Nel singolare, si possono osservare diverse tecniche da fondo campo e ciò dipende dalla disabilità del giocatore, dalla forza dell'arto o dalla protesi. L'ergonomia e l'efficienza del movimento sono essenziali, poiché gli scambi possono essere molto lunghi e l'arto sano potrebbe affaticarsi più velocemente dell'altro dovuto al maggior utilizzo.

LA TECNICA DI RACCHETTA

Le tecniche di racchetta sono le stesse dei giocatori normodotati. Anche in questo caso, è opportuno fare riferimento ai moduli **arancione**, **rosso**, **verde** e **celeste** per un ripasso dei colpi. Tuttavia, in questa categoria, è importante capire che a volte alcuni particolari del ciclo del movimento differiscono per via della disabilità compromettendo la tecnica di racchetta.

Ad esempio alcuni giocatori sono in grado di eseguire il pivot per porsi con postura laterale su volani indirizzati a fondo campo, altri no.

Altri giocatori sono in grado di eseguire l'affondo con la gamba della racchetta, mentre altri no.

Tuttavia, le impugnature e le quattro fasi del colpo (preparazione, backswing, forward swing, follow through) dovrebbero rimanere, se e quando possibile, le stesse dei normodotati (vedi sequenza nella prossima pagina).

Se i giocatori hanno difficoltà ad utilizzare il braccio non della racchetta, potrebbero modificare il lancio del volano per l'esecuzione del servizio utilizzando l'arto debole o la mano della racchetta.



**SERVIZIO DI DIRITTO PER LA
CATEGORIA SL 3**



SEQUENZA COLPI SOPRA LA TESTA



LA TATTICA

Nel singolare: viene giocato su un'area ridotta. Come accettato precedentemente, ciò comporta scambi lunghi con prevalenza di colpi clear, drop e colpi a rete, poiché è più complicato trovare spazi per un punto vincente. Lo smash può essere utilizzato per forzare una risposta debole e per cambiare tempo e ritmo al gioco. Man mano che i giocatori migliorano, si potrà assistere a scambi più corti e ad un maggior numero di attacchi.

Nei doppi: nel doppio maschile (categorie SL 3 - SL 4), la coppia può essere formata da due giocatori SL 3; tuttavia, da regolamento, anche un giocatore SL 3 e un SL 4 possono giocare insieme (la somma dei numeri presenti nella denominazione della categoria non deve superare 7.)

Per il doppio femminile e per il doppio misto, esiste solamente una categoria standing ciascuno (SL 3, SL 4 e SU 5). In queste due discipline, per formare la coppia, la somma dei numeri presenti nella denominazione della categoria non deve superare 8. Ciò significa che un giocatore SU 5 può giocare solo con un partner SL 3, ma un giocatore SL 4 può giocare sia con un SL 4 che con un SL 3. Ovviamente anche due giocatori SL 3 potranno giocare insieme (3+3=6). Per una spiegazione più dettagliata, consultare il regolamento del Para-badminton. In qualsiasi caso, si presenteranno sfide tattiche, poiché i giocatori avranno disabilità diverse e ciascuno di loro avrà punti deboli e punti di forza. E' possibile che un giocatore SL 3 possa presentare un movimento poco efficace ma questo non è detto che pregiudichi la tecnica di racchetta. Ancora una volta, è importante che l'allenatore e i giocatori comunichino e sperimentino la strategia migliore per la coppia.



LA PREPARAZIONE ATLETICA

I giocatori con un'amputazione (sopra il ginocchio per gli SL 3) o con una disabilità come la paralisi cerebrale avranno una gamba dominante. Per migliorare le abilità di movimento di un giocatore è molto utile sviluppare entrambi i lati del corpo e cercare di ridurre lo squilibrio. La capacità di migliorare l'utilizzo della protesi o dell'arto debole è fondamentale per il movimento. I giocatori con un arto inferiore più debole potrebbero accorgersi di affaticare molto più velocemente la gamba dominante, perché è quella che svolge la maggior parte del lavoro, cercando di compensare la disabilità.

I giocatori devono imparare a caricare il peso sull'arto con disabilità per ridurre lo squilibrio ed assistere l'arto più forte.





I giocatori con protesi spesso accusano dolore o indolenzimento intorno al moncone. Ciò potrebbe influenzare l'intensità dell'allenamento e i tempi di recupero.
Gli allenatori devono comunicare adeguatamente con i giocatori per comprendere le loro difficoltà con le protesi e qualsiasi altro disagio provato in allenamento/partita.
I coach devono inoltre sapere che l'utilizzo di protesi provoca molta sudorazione che si deposita tra l'arto e la protesi, quindi i giocatori potrebbero necessitare di pause per asciugarsi e sistemarsi prima di continuare.
Durante le partite, ai giocatori è concessa una pausa "adeguata" per rimuovere, pulire e risistemare le protesi, poiché con il movimento e il sudore, spesso si allentano.

L'ASPETTO PSICOLOGICO E LO STILE DI VITA

Fare riferimento alle linee guida generali trattate nel modulo [oro](#).

STANDING LOWER 4 (SL 4)

PANORAMICA DELLA CATEGORIA

Per quanto riguarda le dimensioni del campo, per questa categoria, non ci sono adattamenti. I giocatori possono presentare disabilità in uno o entrambi gli arti, ma si tratterà di una disabilità minore rispetto agli SL 3 pertanto anche l'equilibrio sarà meno compromesso.



Di seguito alcune disabilità che si possono riscontrare nella categoria SL 4:

- amputazione sotto il ginocchio;
- deficienza congenita dell'arto;
- paralisi cerebrale;
- poliomelite;
- spina bifida.

Come menzionato nella panoramica per gli SL 3, nel doppio, potranno essere applicate delle restrizioni riguardo la coppia di giocatori che verranno illustrate nel dettaglio nel paragrafo riguardante la tattica.

INTRODUZIONE

Questa categoria presenta diverse disabilità. Alcuni giocatori amputati necessitano di un arto artificiale. L'amputazione in questo caso sarà al di sotto del ginocchio. Altri presentano un lato più debole (per via di una paralisi celebrale o poliomelite). I giocatori saranno in grado di muoversi in avanti, indietro e lateralmente. Per via delle amputazioni o della scarsa forza dell'arto, i giocatori potrebbero necessitare di un adattamento dei movimenti standard e potrebbero inoltre produrre maggiore fatica su un arto rispetto all'altro.

LA TECNICA DI MOVIMENTO

Il singolare si gioca a tutto campo, perciò sono richiesti movimenti su tutta l'area di gioco. Come per gli SL 3, i giocatori potrebbero imparare ad eseguire l'affondo sulla gamba non della racchetta, compromettendo le fasi di approccio, colpo e recupero. I giocatori con una protesi sotto al ginocchio sono spesso in grado di eseguire l'affondo su tale arto. Tuttavia, il modo in cui eseguono l'affondo dipenderà dalla natura della loro disabilità. Ad esempio, un giocatore

potrebbe non essere in grado di estendere il braccio non della racchetta per bilanciarsi. Come per gli SL 3 l'equilibrio e la stabilità potrebbero essere compromessi dalla ridotta capacità di movimento dell'arto.

DIFFERENTI ESECUZIONI DI AFFONDO PER LA CATEGORIA SL 4



LA TECNICA DI RACCHETTA

Le difficoltà nel colpire per i giocatori SL 4 sono fondamentalmente le stesse della categoria SL 3 (per ulteriori informazioni, vedere il relativo paragrafo per gli SL 3).

LA TATTICA

Nel singolare: come per i normo dotati, gli SL 4 possono concentrarsi sui punti deboli dell'avversario, fisici o tecnici che siano, in base alla disabilità. Devono inoltre essere consapevoli che i giocatori con determinate disabilità si affaticheranno più velocemente di altri.

Nei doppi: in quello maschile, non è consentito che due SL 4 giochino assieme nella categoria doppio SL 3 - SL 4. Quindi, un giocatore SL 4, deve per forza fare coppia con un giocatore SL 3 (la somma dei numeri presenti nella denominazione della categoria non deve superare 7), a meno che non scelga volontariamente di giocare nella categoria SU 5.

Come illustrato per la categoria SL 3, nel doppio femminile e misto, esiste una sola categoria (SL 3, SL 4 e SU 5). La somma dei numeri presenti nella denominazione della categoria non deve superare 8

Le difficoltà che affronteranno queste coppie sono state descritte nel paragrafo relativo agli SL 3.

LA PREPARAZIONE ATLETICA

L'argomento relativo all'importanza dello sviluppo di entrambi i lati del corpo affrontato nel paragrafo della categoria SL 3, si applica anche alla categoria SL 4. Per ulteriori informazioni, si consiglia di far riferimento al paragrafo sulla preparazione atletica. I giocatori SL 4, durante il gioco, potrebbero andare incontro più rapidamente all'affaticamento progressivo dell'arto con disabilità. Potrebbero anche presentare problemi di equilibrio. Nel modulo **oro**, verranno presentati

alcuni esercizi per l'allenamento dell'equilibrio, che potranno esser utilizzati per i giocatori di Para-badminton. Verranno inoltre fornite nozioni più approfondite sull'equilibrio e su come migliorarlo.

L'argomento relativo alle protesi trattato per gli SL 3 (indolenzimento, intensità e sudorazione) è valido anche per i giocatori SL 4. E' importante sapere che esistono molteplici tipi di protesi e non sempre i giocatori riescono ad ottenere il compromesso ottimale tra le esigenze della propria disabilità e quelle sportive. Quest'area è in via di sviluppo, con molto margine di miglioramento.

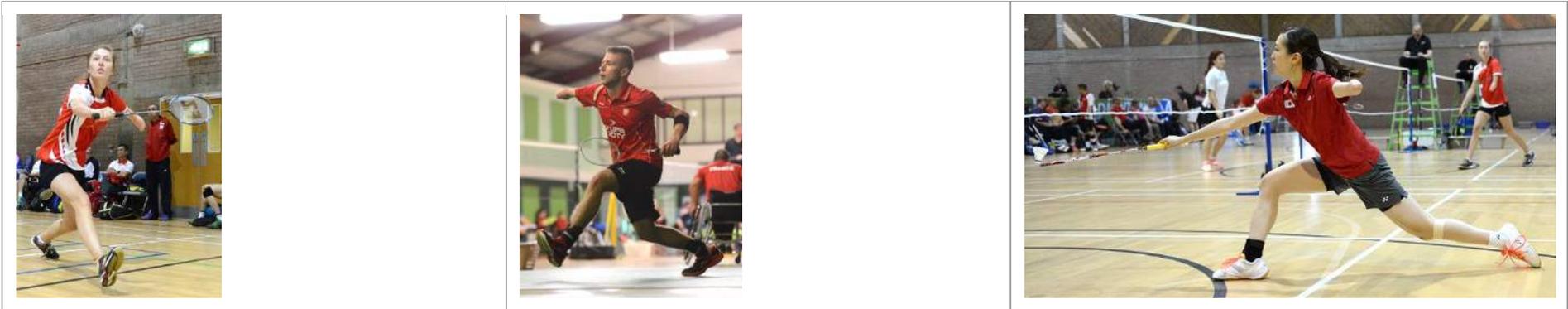
L'ASPETTO PSICOLOGICO E LO STILE DI VITA

Fare riferimento alle linee guida generali trattate nel modulo [oro](#).

STANDING UPPER 5 (SU 5)

PANORAMICA DELLA CATEGORIA

Per quanto riguarda le dimensioni del campo, non ci sono adattamenti. Questa categoria, tra le standing, è quella che presenta disabilità minori, poichè i giocatori hanno solo disabilità agli arti superiori. Per lo stile di gioco e i movimenti, questa è la categoria più vicina al badminton per normodotati.



Di seguito alcune disabilità che si possono riscontrare nella SU 5:

- amputazione dell'arto superiore (sopra o sotto il gomito);
- deficienza congenita dell'arto;
- paralisi cerebrale;
- poliomelite;

- ictus;
- lesione al plesso brachiale.

INTRODUZIONE

Questa categoria presenta disabilità solo alla parte superiore del corpo, principalmente alla/al mano/braccio non della racchetta. Come nelle altre categorie, ai giocatori non è consentito l'utilizzo di protesi per gli arti superiori.

LA TECNICA DI MOVIMENTO

I movimenti dei giocatori sono generalmente dei normodotati, ma in base alla disabilità, si potrebbero verificare problemi all'equilibrio (ad esempio, amputazioni e quindi braccio non della racchetta più corto).

DIFFERENTI CONDIZIONI DEGLI ARTI SUPERIORI NELLA CATEGORIA SU 5



LA TECNICA DI RACCHETTA

E' generalmente la stessa dei normodotati. In base alla disabilità, come per gli SL 3 e SL 4, potrebbero esserci alcune differenze nel ciclo del movimento nelle fasi di preparazione e recupero. Le impugnature e le quattro fasi del colpo (preparazione, backswing, forward swing, follow through) dovrebbero rimanere, se e quando possibile, le stesse dei normo dotati. Anche in questo caso, è opportuno fare riferimento ai moduli **arancione**, **rosso**, **verde** e **celeste** per un ripasso dei colpi.

I giocatori che non sono in grado di utilizzare il braccio non della racchetta dovranno adattare la fase di preparazione nel servizio. Potrebbero utilizzare l'arto con disabilità o la mano della racchetta stessa in caso di alta amputazione o di problemi di presa.

DIFFERENTI PRESE DEL VOLANO DURANTE L'ESECUZIONE DEL SERVIZIO NELLA CATEGORIA SU 5



LA TATTICA

Nel singolare: come per i normodotati, gli SU 5 possono concentrarsi sui punti deboli dell'avversario, fisici o tecnici che siano, in base alla disabilità.

Nei doppi: nel doppio maschile esiste la categoria SU 5, aperta anche ai giocatori SL 3 e SL 4. Ciò significa che le coppie possibili sono: due giocatori SL 3, due giocatori SL 4, due giocatori SU 5 o qualsiasi altra combinazione di queste categorie. Per il doppio femminile e per il doppio misto, come descritto per gli SL 3, esiste solamente una categoria standing ciascuno (SL 3, SL 4 e SU 5). In queste due discipline, per formare la coppia, la somma dei numeri presenti nella denominazione della categoria non deve superare 8. Ciò significa che un giocatore SU 5 può giocare solo con un partner SL 3, ma un giocatore SL 4 può giocare sia con un SL 4 che con un SL 3. Ovviamente anche due giocatori SL 3 potranno giocare insieme (3+3=6). Chiaramente ciò inciderà sulle potenzialità e prestanza fisica della coppia. Quando i partner appartengono a categorie diverse (ad esempio, SU 5 con SL 4 o SL 3), fare riferimento al paragrafo sulla tattica degli SL 3. Per la versione più aggiornata delle regole sulla formazione delle coppie, consultare il regolamento del Para-badminton.



SL 3 - SU 5 COPPIA DI DOPPIO MISTO

LA PREPARAZIONE ATLETICA

Questa categoria presenta disabilità solo nella parte superiore del corpo, per cui, le difficoltà principali riguarderanno l'equilibrio. L'allenamento degli arti inferiori sarà lo stesso dei giocatori normodotati.

L'ASPETTO PSICOLOGICO E LO STILE DI VITA

Fare riferimento alle linee guida generali trattate nel modulo **oro**.

SHORT STATURE (SS 6)

PANORAMICA DELLA CATEGORIA

Per quanto riguarda le dimensioni del campo, non ci sono adattamenti.

Questa categoria raggruppa più di 200 tipologie di giocatori di bassa statura.

I giocatori della categoria maschile non possono superare i 145 centimetri di altezza e una lunghezza del braccio di 66 centimetri. La somma dell'altezza in posizione eretta e della lunghezza del braccio non può superare i 200 centimetri. Nella categoria femminile, le giocatrici non possono superare i 137 centimetri di altezza e una lunghezza del braccio di 63 centimetri. La somma dell'altezza in posizione eretta e della lunghezza del braccio non può superare i 190 centimetri. Fare riferimento alla versione più aggiornata del regolamento sulla classificazione nel Para-badminton BWF, scaricabile al link: bwfcorporate.com/regulations/.



INTRODUZIONE

La diversità tra le varie fisicità presenti in questa categoria, crea implicazioni sul movimento e sulla flessibilità.



LA TECNICA DI MOVIMENTO

La velocità sul campo è determinante per gli SS 6. A causa della loro statura e della necessità di coprire l'intero campo, i giocatori dovranno spesso tuffarsi per raggiungere i colpi avversari. E' importante esserne consapevoli e inserire quest'azione negli allenamenti. Vi sarà molta più corsa (più falcate) tra i colpi, ma verranno utilizzate anche le combinazioni di movimento (i **LEGO**) dei giocatori normodotati. L'abilità di tuffarsi e il successivo recupero, sono aspetti molto comuni, principalmente nei doppi e nel singolare maschile.

LA TECNICA DI RACCHETTA

Le tecniche di racchetta sono le stesse dei giocatori normodotati, tuttavia, in questa categoria, le tecniche per colpire sopra la testa possono variare per via della lunghezza e della flessibilità dell'arto e l'azione di swing di alcuni giocatori potrebbe sembrare simile alla traiettoria di un "lazo".

Nei colpi sotto mano, in particolare il lift, il volano deve essere colpito più lateralmente (anche a causa della lunghezza della racchetta) per consentire lo swing completo. Ciò si verifica in particolar modo con i giocatori principianti pertanto, è buona norma, utilizzare racchette più corte nelle fasi iniziali.



**LIFT ESEGUITO LATERALMENTE
NELLA CATEGORIA SS 6**

LA TATTICA

Nel singolare: a causa della statura dei giocatori, lo smash sarà meno incidente (più alto e profondo); tuttavia viene utilizzato per mettere sotto pressione l'avversario e costringerlo a ruotare il tronco per difendere. In questo caso, la difesa, risulterà spesso corta. Molte partite presentano scambi più lunghi ed è necessario avere pazienza e costruire bene il punto per mettere in difficoltà l'avversario. Drop e drop tagliati costringono, chi li riceve, a dirigersi verso la rete mentre lift tesi e clear d'attacco spingono l'avversario a fondo campo. Questi colpi sono di uso comune in questa categoria.

Nei doppi: gli scambi possono essere molto lunghi, quindi è fondamentale avere pazienza e possedere una buona tecnica per indirizzare il volano dove desiderato.

LA PREPARAZIONE ATLETICA

I giocatori SS 6 potrebbero avere problemi alle ossa e alle articolazioni. Alcuni giocatori presentano patologie alla spina dorsale e il saltare, movimento molto comune nel badminton, è da tenere in considerazione perché potrebbe generare ulteriori problemi fisici.

Gli esercizi con salti e balzi dovrebbero essere utilizzati con cautela, inoltre, è opportuno parlarne sempre anticipatamente con i giocatori, per assicurarsi che tale esercizi siano adatti a loro. Non è raro, per questi giocatori, presentare lassità all'articolazione del gomito, del bacino e delle caviglie: ciò potrebbe incidere negativamente sulla stabilità e nella fase di recupero del ciclo del movimento. Gli allenatori dovrebbero essere consci di tali condizioni quando programmano e propongono allenamenti per la forza esplosiva, poiché gli arti vengono sottoposti a forte stress. Il varismo (vedi foto a lato) è molto comune e potrebbe creare problemi alle caviglie. In ogni caso, è molto importante che l'allenatore si confronti con i giocatori parlando delle esigenze e dei limiti e, se necessario, adatti le sessioni di allenamento. E' inoltre importante notare che i giocatori SS 6 hanno mani piccole e per questo motivo l'impugnatura andrebbe adattata di conseguenza.



VARISMO ARTI INFERIORI

L'ASPETTO PSICOLOGICO E LO STILE DI VITA

Fare riferimento alle linee guida generali trattate nel modulo [oro](#).

IL BADMINTON PER GIOCATORI CON DISABILITA' INTELLETTIVA (ID)

PANORAMICA DELLA CATEGORIA

Esistono molte forme di disabilità intellettive che spesso vengono descritte diversamente nei vari paesi. La definizione di disabilità intellettiva fornita da Special Olympics si basa sui limiti *cognitivi* e sulle difficoltà che presentano queste persone nella *comunicazione, interazione sociale e nell'autosufficienza dell'individuo*. Viene sottolineato che ciò interessa lo sviluppo del bambino e il grado di apprendimento con riferimento alla soglia di un QI (quoziente intellettivo) intorno a 70 o inferiore suggerito dall'American Association of Intellectual and Developmental Disabilities (AAIDD).

Di seguito alcune disabilità dei giocatori ID:

- sindrome di down;
- disordini di tipo autistico (compresa la sindrome di Asperger);
- sindrome dell'X fragile (malattia genetica);
- sindrome alcolica fetale.

La categoria ID racchiude molteplici condizioni, ciascuna delle quali presenta difficoltà e sfide diverse. L'allenatore deve essere abile ad utilizzare diversi canali di approccio e comunicazione per rapportarsi al giocatore, trovando la soluzione più adatta ad esso. Una buona comunicazione determinerà una efficace collaborazione tra allenatore e giocatore.



IL BADMINTON PER GIOCATORI ID

Nel mondo esistono club di badminton che promuovono il gioco per questa categoria, sia come parte integrante del club sia come attività speciali per le persone ID. A livello mondiale la più grande organizzazione sportiva per persone ID è Special Olympics che comprende più di 169 nazioni e oltre 4,7 milioni di atleti. Il badminton fa parte di Special Olympics dal 1995 e nel 2015 la BWF ha firmato un accordo con Special Olympics per promuovere il badminton per i giocatori ID.

Special Olympics promuove diversi eventi e competizioni di badminton, tra cui gare di abilità individuale, tornei di singolare, doppio maschile, femminile e misto. Per ulteriori informazioni sugli eventi disponibili, visitare il sito:

http://www.specialolympics.org/Sections/Sports-and-Games/Coaching_Guides/Badminton.aspx.

In ogni evento gli atleti vengono raggruppati per età, sesso ed abilità mediante un processo denominato “divisioning”. Lo scopo è quello di promuovere una competizione leale e consentire a tutti i partecipanti di vivere una esperienza positiva. Per maggiori dettagli, visitare il sito di Special Olympics all’indirizzo:

<http://www.specialolympics.org/divisioning/>.

ALLENARE GIOCATORI CON DISABILITA' INTELLETTIVA

Una delle principali implicazioni per l'allenatore è lavorare con giocatori che presentano diverse problematiche. I giocatori potrebbero avere problemi di linguaggio e nell'interazione sociale; molti di loro presentano anche difficoltà di coordinazione e nella corsa.

E' importante fornire istruzioni chiare e concise (meno è meglio!) e concedere ai giocatori il tempo necessario per rispondere o porre domande. Per assicurarsi che nella mente dei giocatori vi sia una imagine chiara di ciò che si vuole trasmettere sono molto importanti le dimostrazioni visive.

Gli allenatori non dovrebbero dare per scontato che i giocatori ID non siano in grado di rispondere alle loro domande. In molti casi, si tratta solo di concedere più tempo. E' importante essere pazienti e sperimentare diverse via di comunicazione. Quest'ultimo concetto è applicabile a TUTTI i giocatori ed è semplicemente più evidente con i giocatori ID, pertanto l'allenamento di questa categoria necessita di grandi capacità di coaching.

La durata delle sessioni è importante poichè i giocatori presenteranno curve dell'attenzione variabili. Gli allenatori devono esserne consapevoli e mantenere viva la comunicazione con i giocatori. E' fondamentale concedere periodi di pausa e promuovere l'idratazione.

Nel manuale VOLAconNOi, in particolare nel modulo **viola**, sono già stati trattati gli aspetti summenzionati relativi agli stili di comunicazione, dimostrazione, apprendimento e a come porre domande efficaci.

Durante l'allenamento gli allenatori dovrebbero comportarsi come con i normodotati, tenendo ben presenti i concetti base sopra citati. E' necessario essere chiari, concisi, positivi ed esporre dimostrazioni visive efficaci. E' consigliabile utilizzare attrezzature stimolanti quali palloncini di differenti colori, cerchi, ecc. L'obiettivo è rendere le sessioni di allenamento emozionanti, divertenti ed interattive come sempre dovrebbe essere nel mondo del badminton.



**ALLENAMENTI DIVERTENTI
ED INCLUSIVI**

Per esempi specifici su come adattare allenamenti e tornei per i giocatori ID, secondo Special Olympics, visitare il sito:

<http://digitalguides.specialolympics.org/badminton/#/0>

IL BADMINTON PER GIOCATORI NON UDENTI

PANORAMICA DELLA CATEGORIA

Esistono diversi gradi di sordità, da una moderata perdita uditiva alla sordità grave. Per misurare il grado di disabilità, viene, in genere, effettuata una misurazione sui decibel necessari affinché un suono amplificato possa essere udito. La sordità può essere unilaterale (interessa solo un orecchio) o bilaterale (interessa entrambe le orecchie).

Di seguito le cause più comuni che sviluppano sordità:

- malformazione dell'orecchio;
- infezione;
- lesione degli ossicini;
- perforazione del timpano;
- lesione dei nervi acustici.

La perdita uditiva può essere:

- conduttiva: non vi è una corretta conduzione delle vibrazioni dall'orecchio esterno all'orecchio interno;
- neurosensoriale: vi è una disfunzione dell'orecchio interno, della coclea o del nervo acustico. Può essere inoltre provocata da una lesione;
- mista.

La sordità può essere prelinguale (si manifesta prima dell'acquisizione del linguaggio parlato) o postlinguale (insorge quando il linguaggio è già stato acquisito). Per la comunicazione è possibile utilizzare la labiolettura e/o il linguaggio dei segni, ma è importante sapere che quest'ultimo può variare da paese a paese.

IL BADMINTON PER I GIOCATORI NON UDENTI

Anche se molti giocatori non udenti fanno parte di club convenzionali, in tutto il mondo, sono presenti club di badminton per non udenti e alcuni di essi accettano anche giocatori normodotati. Esistono tornei di badminton per non udenti a livello provinciale, regionale e nazionale, nonché competizioni che comprendono diverse discipline sportive.

I Giochi olimpici silenziosi, che si tengono ogni quattro anni e rappresentano la competizione più importante, sono uno degli eventi multisportivi più longevi. I primi giochi si tennero a Parigi nel 1924, con 148 atleti provenienti da 9 nazioni. Nel 2017, vi parteciparono più di 3.000 atleti di 97 nazionalità. Il badminton fu incluso nel 1985. In inglese, erano conosciuti originariamente come "International Silent Games", poi come "World Games for the Deaf", quindi nel 2001, venne adottata formalmente la definizione "Deaflympics", in italiano Giochi olimpici silenziosi.

Come da regolamento, la partecipazione ai giochi è riservata a:

- non udenti, con una perdita uditiva di almeno 55dB per l'orecchio meno colpito (3 toni frequenza media di 500, 1.000 e 2.000 Hertz, ANSI 1969 standard);
- cittadini di uno stato membro del Comitato Internazionale degli Sport dei Sordi, CISS (International Committee of Sports for the Deaf, ICSD);
- chi non si serve di apparecchi acustici o impianti cocleari esterni durante un qualsiasi evento dei Giochi olimpici silenziosi.

Per ulteriori informazioni, visitare il sito internet all'indirizzo: <http://www.deaflympics.com>.

ALLENARE GIOCATORI NON UIDENTI

Per questi giocatori, la difficoltà principale riguarda il suono e la comunicazione. Sono in grado di osservare le dimostrazioni dell'allenatore e di acquisirne le indicazioni osservandone i movimenti labiali, ma difficilmente potranno svolgere entrambe le azioni contemporaneamente. Gli allenatori dovranno tenere ben presente questo concetto quando allenano questa categoria. E' importante fornire dimostrazioni chiare e concise, poiché, spesso, i giocatori non udenti possiedono un apprendimento di tipo visivo. Più riusciranno a vedere, meglio impareranno.

Gli allenatori devono essere consapevoli che, a volte, potrebbero allenare gruppi in cui sono presenti solo alcuni giocatori non udenti, altre volte, gruppi composti interamente da non udenti con diversi gradi di perdita uditiva. Molti giocatori non udenti si servono di interpreti che utilizzano il linguaggio dei segni e li fanno partecipare alle sessioni di allenamento. E' importante che tutti i partecipanti (giocatori, assistenti e interpreti) comprendano le dinamiche del gruppo e i vari ruoli ancor prima che la sessione abbia inizio. Ad esempio, un interprete potrebbe non conoscere le norme di sicurezza vigenti per chi si trova in campo e fuori campo.

PROMEMORIA PRINCIPALI PER L'ALLENATORE DI GIOCATORI NON UIDENTI

Se i giocatori utilizzano la labiolettura, devono essere in grado di vedere chiaramente l'allenatore (in particolare, la bocca di quest'ultimo). L'allenatore deve parlare chiaramente (con un volume adatto) ed essere sicuro di trovarsi di fronte a tutti i giocatori quando dispensa istruzioni (in generale, questa è una condizione ideale per qualsiasi allenamento). Anche l'interprete dovrà essere in grado di sentire in modo chiaro.

Dopo qualsiasi dimostrazione/comunicazione, l'allenatore dovrebbe assicurarsi che tutti abbiano capito. Come conferma, si potrebbe richiedere a ciascun giocatore un semplice gesto, ad esempio i pollici in su (o qualsiasi altro gesto culturalmente appropriato).

Se un giocatore, un assistente o un aiutante pone una domanda, l'allenatore dovrebbe ripeterla prima di rispondere, per assicurarsi che tutti l'abbiano sentita/vista.

La perdita acustica può variare significativamente da giocatore a giocatore, pertanto anche la capacità di udire il colpo della racchetta sul volano può variare. In molte situazioni, i giocatori normodotati utilizzano il suono d'impatto come riferimento per reagire, mentre i giocatori con perdita uditiva devono essere in grado di concentrarsi maggiormente sull'immagine visiva del proprio avversario/feeder/allenatore.

L'allenatore deve tenerlo presente quando allena o fa da feeder a giocatori con perdita uditiva. Al giocatore dovranno essere chiari sia le spiegazioni visive dei colpi sia la modalità scelta per il feeder (utilizzo della racchetta o lancio manuale).

Gli allenatori potrebbero inoltre decidere di imparare alcune semplici parole nel linguaggio dei segni, il che semplificherebbe la comunicazione. Se si dovessero presentare problemi e non è disponibile alcun interprete dei segni, potrebbe essere utile avere a portata di mano una penna e un taccuino per scrivere ciò che non si riesce a comunicare ai giocatori.

Gli allenatori devono essere consapevoli del fatto che la propria bocca fornisce l'immagine visiva utile ai giocatori non udenti per comprendere ciò che dicono e dovrebbero parlare sempre normalmente (senza esasperare i movimenti labiali) concentrandosi su una comunicazione chiara e concisa. E' importante ricordarsi che una barba folta può interferire con la labiolettura, così come borbottare o giocherellare con qualcosa vicino alla bocca mentre si parla. Comunicare in modo chiaro è utile con tutti i giocatori, compresi quelli con un udito perfetto!

Durante le dimostrazioni, è importante prendere in considerazione la posizione del gruppo. I giocatori devono essere in grado di vedere sia il viso dell'allenatore che la dimostrazione. E' consigliabile evitare di avere altre attività sullo sfondo o, quando possibile, spostare il gruppo in modo che non venga distratto da tali attività.

Per stimolare gli aspetti visivi di una sessione di allenamento, sarebbe consigliabile introdurre attrezzature aggiuntive come tubi di volani, coni, palloncini, ecc. La creazione di segnali visivi può essere d'aiuto nel trasmettere messaggi precisi al gruppo: stop, sinistra, destra, su, giù, ecc. Ad esempio: alzare e agitare un tubo di volani potrebbe essere un segnale di stop per il gruppo.

E' importante ricordare che, solitamente, i giocatori non udenti non presentano problemi fisici che limitano le loro prestazioni durante gli allenamenti. Ciò significa che le capacità comunicative e dimostrative dell'allenatore avranno un notevole impatto sui progressi dei giocatori.

Infine, la comunicazione dovrebbe essere rivolta al **GIOCATORE** (non all'interprete). E' importante **NON** enfatizzare troppo le parole o variare il ritmo del discorso, poiché il ritmo rappresenta spesso la chiave per comprendere ciò che viene detto. E' bene, tuttavia, enfatizzare la dimostrazione, poiché **QUALSIASI** giocatore ne trarrebbe beneficio per concentrarsi meglio sugli aspetti più importanti.

CONCLUSIONI

Il badminton per diversamente abili E' badminton, indipendentemente dalla categoria dei giocatori con cui si lavora, che siano essi giocatori di Para-badminton, ID o non udenti. Il concetto fondamentale da ricordare è che si ha a che fare con *giocatori* e l'obiettivo dell'allenatore è ottenere il meglio da ciascuno, in base alle loro possibilità, proponendo esercizi e routine di allenamento adeguati. Lavorare sui loro punti deboli e di forza e creare programmi da utilizzare in campo e fuori campo che consentano loro di raggiungere il proprio pieno potenziale. L'allenatore, inoltre, deve dedicarsi ai giocatori e individuare le loro esigenze per raggiungere gli obiettivi.

- Ogni concetto appreso nel proprio percorso formativo da allenatore è applicabile anche al badminton per diversamente abili.
 - A questo punto del percorso l'allenatore ha i mezzi necessari per allenare e può capitare, durante la sua carriera, che qualche giocatore presenti disabilità.
 - Concentrarsi sull'allenamento del giocatore, NON sulla disabilità.
 - Comunicare apertamente con i giocatori e chiedere loro riscontro: non aver mai paura di chiedere.
 - Osservare ciò che i giocatori sono in grado di fare, o meno e utilizzare tali informazioni per creare esercizi e routine di allenamento adeguati.
 - Mostrare il proprio entusiasmo: se l'allenatore si diverte, lo faranno anche i giocatori!
 - Assicurarsi che le proprie istruzioni siano chiare e concise e verificare che i giocatori le abbiano acquisite e comprese.
 - Lavorare sulle capacità dei giocatori, anziché sulle loro disabilità.
 - Non esitare nell'essere creativi, nell'ideazione di nuovi esercizi basandosi sull'interazione con i giocatori.
-



F.I.Ba.
Federazione Italiana Badminton

FEDERAZIONE ITALIANA BADMINTON



ORO



Al termine di questo modulo l'allenatore sarà in grado di:

- descrivere la struttura e la funzione degli apparati del corpo umano più rilevanti per le prestazioni sportive;
- riconoscere le caratteristiche fisiche che influenzano maggiormente la prestazione nel badminton;
- scegliere i metodi più appropriati per allenare gli apparati;
- elencare i principi dell'allenamento;
- applicare tali principi con una programmazione annuale;
- identificare la metodologia di allenamento più adeguata per differenti gruppi di età;
- organizzare e proporre un "riscaldamento" e un "defaticamento" adeguato;
- descrivere i benefici dell'utilizzo dei test per migliorare le prestazioni dei giocatori;
- spiegare il significato e i concetti di validità e affidabilità per eseguire test fisici accurati;
- comprendere la differenza tra test qualitativi e quantitativi;
- descrivere differenti protocolli di test adatti al badminton;
- definire la psicologia dello sport;
- apprezzare le applicazioni della psicologia
- descrivere gli approcci psicologici che possono essere applicati nella pratica di coaching, quali:
 - l'impegno;
 - la sicurezza;
 - la motivazione;
 - la coesione;
 - la concentrazione;
 - la fiducia;
 - il controllo.

- individuare gli aspetti dello stile di vita che possono influire sulle prestazioni;
- riconoscere i componenti della dieta e scegliere gli alimenti appropriati fonte di energia;
- fornire consigli nutrizionali di base utili prima, durante e dopo la competizione e/o allenamento;
- descrivere l'importanza della relazione giocatore-allenatore-genitore;
- suggerire norme per l'allenatore utili a supportare i genitori a far vivere ai figli un'esperienza sportiva positiva;
- fornire, ai giocatori, un metodo per migliorare la gestione del tempo.

IL CORPO UMANO

APPARATI DEL CORPO UMANO

Esistono molti apparati che contribuiscono al funzionamento del corpo umano.

<ul style="list-style-type: none"> - Scheletrico - Muscolare - Nervoso - Respiratorio - Cardiocircolatorio - Digerente 	<ul style="list-style-type: none"> - Urinario - Endocrino - Tegumentario - Riproduttivo - Linfatico
--	--

Seguendo lo scopo del Manuale di II livello, questa sezione si concentrerà sui sei apparati elencati nella prima colonna della tabella.

APPARATO SCHELETRICO

L'apparato scheletrico svolge le seguenti funzioni:

- **Formazione delle cellule del sangue**

Alcune ossa all'interno del corpo (ad esempio quelle del braccio e della coscia) contengono midollo osseo rosso che produce le cellule del sangue. Quest'ultime vengono utilizzate all'interno dell'apparato cardiocircolatorio.

- **Riserva di minerali**

Le ossa memorizzano grandi quantità di minerali come calcio, fosforo, sodio, potassio e magnesio. Questi minerali possono essere utilizzati dal corpo come e quando richiesto.

- **Supporto**

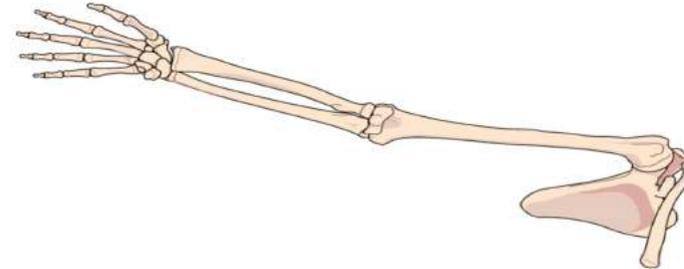
La struttura scheletrica fornisce supporto per i tessuti del corpo e per i punti di attacco dei muscoli.

- **Protezione**

Le parti centrali dello scheletro forniscono protezione agli organi vitali del corpo. Ad esempio: il cranio protegge il cervello, la gabbia toracica il cuore e i polmoni e la colonna vertebrale protegge il midollo spinale.

STRUTTURA DELLE OSSA

Le ossa del corpo possono essere lunghe, corte, piatte o di forma irregolare. Un tipico osso lungo è mostrato nella figura a fianco



Il tessuto osseo è costituito da fibre e sali che, quando combinati, rendono le ossa forti con buona resistenza alla flessione, allo stiramento, alla torsione e alla compressione. Il fusto centrale (diafisi) di un osso lungo contiene midollo osseo giallo.



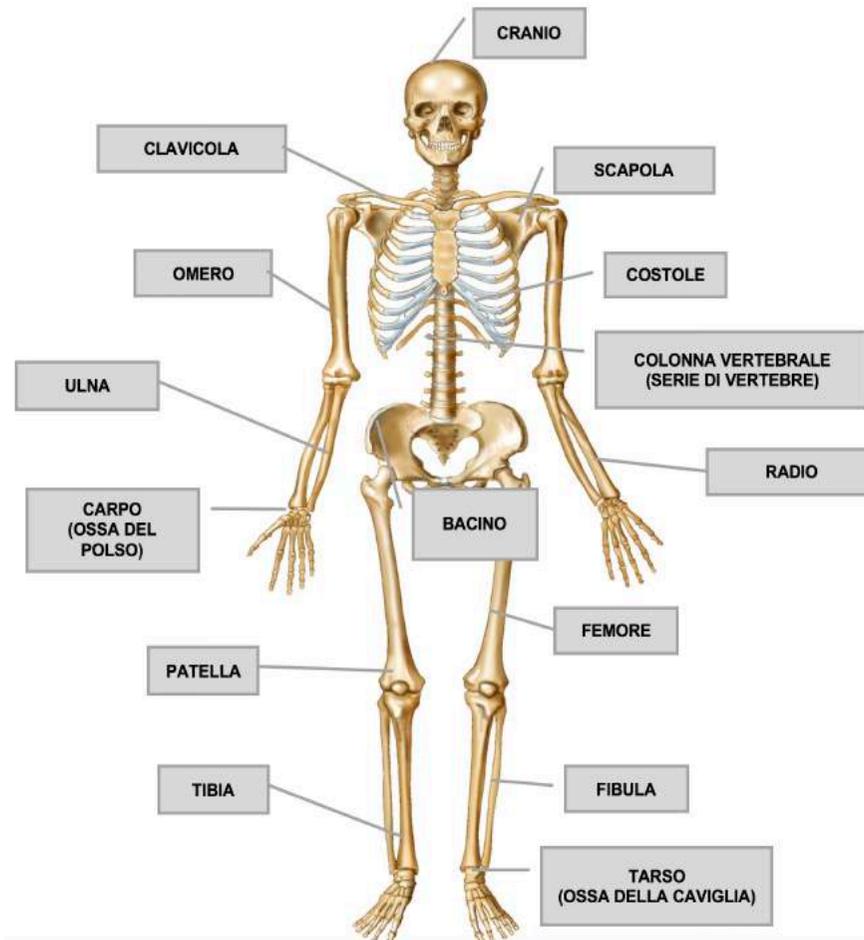
LO SCHELETRO

Lo scheletro umano di un individuo maturo è costituito da 206 ossa ed è diviso in due sezioni:

- Lo scheletro assiale è costituito dal cranio, dalla gabbia toracica e dalla colonna vertebrale. La funzione principale dello scheletro assiale è di proteggere gli organi interni vitali.

- Lo scheletro appendicolare comprende le ossa delle braccia e delle gambe, oltre a quelle ossa che aiutano a fissare gli arti allo scheletro assiale (scapole e bacino).

La figura sottostante mostra le principali ossa del corpo.



ASPETTI EVOLUTIVI DELL'APPARATO SCHELETRICO

LO SVILUPPO DEL TESSUTO OSSEO

Nelle prime fasi dello sviluppo, l'embrione che evolverà in scheletro, è costituito da cartilagine, un materiale relativamente morbido e flessibile. Nel grembo materno e durante l'infanzia, la cartilagine si trasforma gradualmente in osso, materiale più duro e resistente. Per la crescita ossea sono fondamentali "le piastre ossee" che si trovano tra l'albero e le estremità di quest'ultimo (vedere la figura sotto). Queste piastre sono costituite da cartilagine, ovvero materiale relativamente morbido rispetto al tessuto osseo duro localizzato sopra e sotto le piastre. Al termine dell'adolescenza le piastre si convertono in ossa.



Per evitare potenziali danni alle cartilagini delle piastre osse, gli allenatori dovrebbero:

- evitare l'eccessiva ripetizione dei movimenti (ad esempio gli affondi e i salti);
- allenarsi e gareggiare il più possibile su pavimenti ammortizzati (ad esempio il parquet);
- assicurarsi che il carico di allenamento sia ben programmato e che aumenti gradatamente.

CURVA DI CRESCITA

La tempistica della curva di crescita durante l'infanzia è altamente individuale. Le linee guida riportate in questa sezione si basano su valori medi.

- Nei due anni dopo la nascita, la curva di crescita sale molto rapidamente.
- Una crescita costante è presente:
 - per le ragazze dai 2 ai 9 anni;
 - per i ragazzi dai 2 agli 11 anni.

- Un aumento della curva di crescita incomincia a 9 anni per le ragazze e a 11 anni per i ragazzi.
- L'aumento più rapido si manifesta:
 - intorno agli 11 anni e mezzo per le ragazze;
 - intorno ai 13 anni e mezzo per i ragazzi.
- Questo periodo dura solitamente 24-36 mesi.

Durante il rapido aumento della curva di crescita gli allenatori dovrebbero:

- essere consapevoli del fatto che i bambini che avevano buon equilibrio e coordinazione potrebbero perdere queste abilità. In questa fase gli allenatori dovrebbero supportare e assicurare i giocatori riguardo questo periodo temporaneo e aiutarli a recuperare le abilità perdute;
- puntare su allenamenti per aumentare la flessibilità, in quanto molti ragazzi in questo periodo perdono in elasticità.

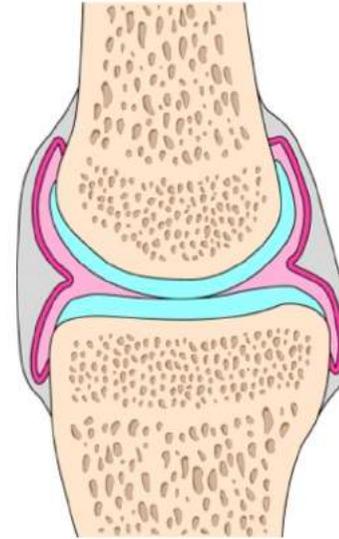
LE ARTICOLAZIONI DEL CORPO

Le ossa del corpo umano sono collegate da tre diversi tipi di articolazioni:

- quelle **fibrose**, ovvero quando c'è poca distanza tra le ossa che sono poi unite da tessuto connettivo (di solito il legamento). Esempi di articolazioni **fibrose** si trovano tra le ossa del cranio, tra la tibia e il perone (vicino alla caviglia) e tra i denti e le ossa mascellari. Le articolazioni **fibrose** non permettono molto movimento e non sono quindi di grande importanza per le prestazioni sportive, ad eccezione di quando si verificano infortuni.
- quelle **cartilaginee** sono costituite da ossa che sono unite da cartilagine che aiuta a dare sostegno e al tempo stesso un maggior grado di flessibilità rispetto l'osso. Le articolazioni **cartilaginee** consentono zero o poco movimento. Esempi di articolazioni **cartilaginee** che permettono un certo movimento si trovano tra le costole e lo sterno e tra le vertebre della colonna vertebrale.
- quelle **sinoviali** sono il tipo di articolazione più comune nel corpo e:
 - hanno una capsula che racchiude l'intera articolazione.
 - la capsula crea una intercapedine tra le ossa.
 - la capsula articolare contiene il liquido sinoviale che aiuta a lubrificare l'articolazione.
 - ha strati di cartilagine al termine di ciascuna delle ossa.
 - è rafforzata dai legamenti che si possono trovare:

- fuori dalla capsula articolare.
- entro le mura della capsula articolare.
- all'interno della capsula articolare.

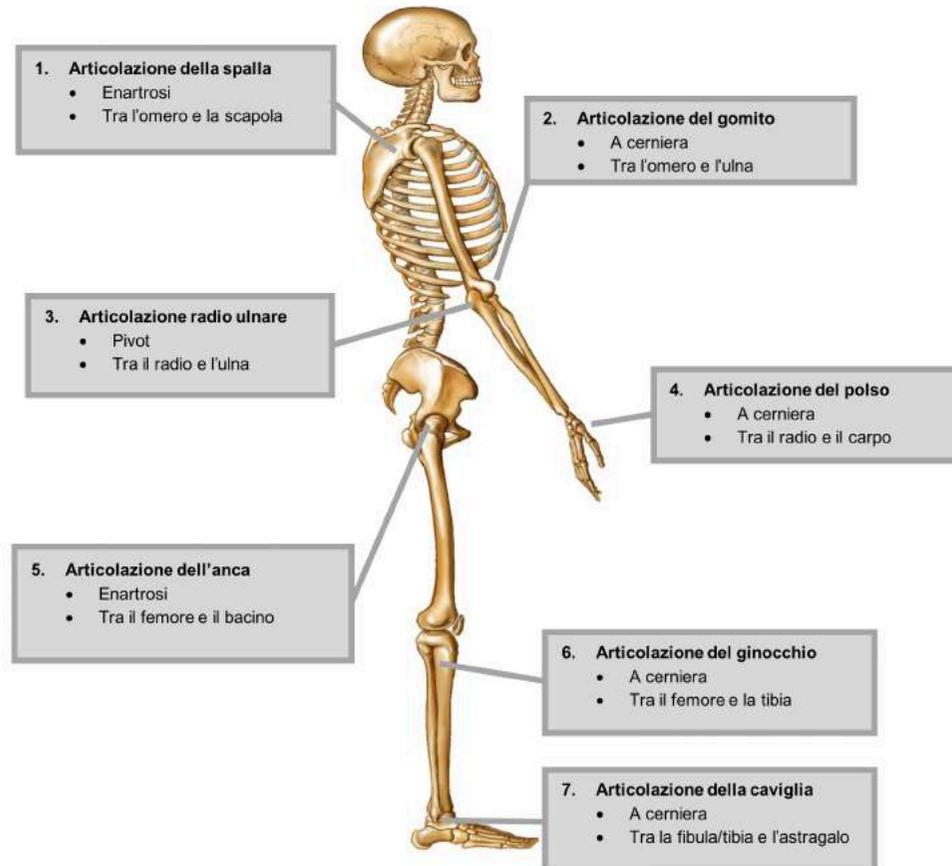
Alcune articolazioni **sinoviali** contengono cartilagine supplementare che aiuta a fornire ulteriori caratteristiche di assorbimento d'urto per articolazioni particolari del corpo umano.



TIPI DI ARTICOLAZIONI SINOVIALI

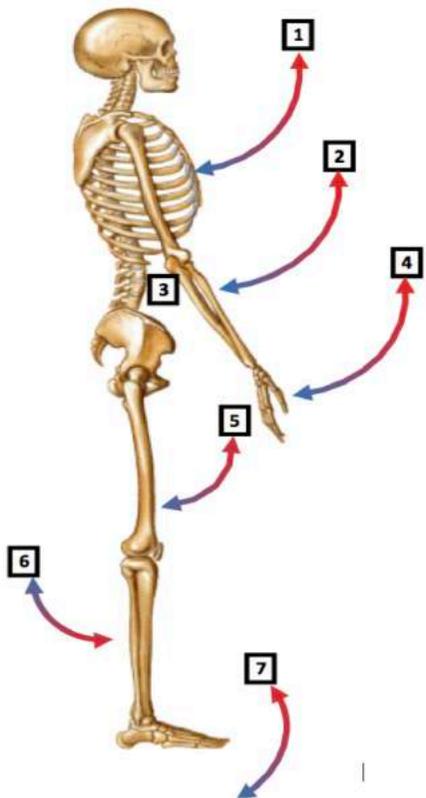
Esistono diversi tipi di articolazione sinoviale, ma quelle più rilevanti per le prestazioni sportive sono:

- **le articolazioni a cerniera**
- **le enartrosi**
- **le articolazioni a pivot**

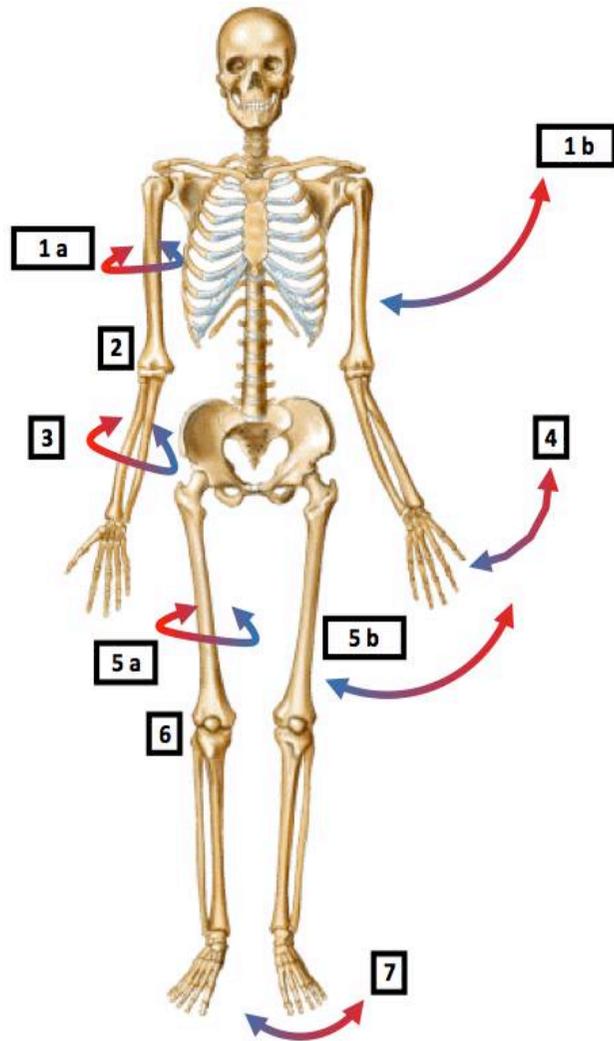


TERMINI PER DESCRIVERE LE AZIONI DELLE ARTICOLAZIONI

Vengono utilizzati diversi termini per descrivere il movimento delle articolazioni. Tramite vista laterale, la seguente illustrazione, mostra come le articolazioni del corpo possono agire.

ARTICOLAZIONE	MOVIMENTI DELL'ARTICOLAZIONE
1 SPALLA 2 GOMITO 3 RADIO-ULNARE 4 POLSO 5 BACINO 6 GINOCCHIO 7 CAVIGLIA	<p>Tutte le articolazioni elencate, escludendo quella radio-ulnare (3), sono in grado di: flettere (piegare) ed estendere (allungare)</p> 

Tramite vista frontale, la seguente illustrazione, mostra come le articolazioni del corpo possono agire.



L'articolazione della **SPALLA** può compiere:

- 1a. la **rotazione esterna** (il braccio si allontana dalla linea mediana del corpo) e **interna** (il braccio ruota verso la linea mediana).
1b. l'**abduzione** (allontanare il braccio dal corpo) e l'**adduzione** (avvicinare il braccio al corpo).

L'articolazione del **GOMITO** non può ruotare o compiere abduzioni/adduzioni.

L'articolazione **RADIO-ULNARE** può compiere la:

- **supinazione** (rotazione esterna che provoca l'allontanamento del braccio dalla linea mediana del corpo).
- **pronazione** (rotazione interna che provoca l'avvicinamento del braccio alla linea mediana del corpo).

L'articolazione del **POLSO** può compiere l'**abduzione** (allontanare la mano dalla linea mediana del corpo) e l'**adduzione** (avvicinare la mano al corpo).

L'articolazione del **BACINO** può compiere:

- 5a. la **rotazione esterna** (la gamba che si allontana dal corpo) e **interna** (la gamba che si avvicina al corpo).
5b. l'**abduzione** (allontanare la gamba dal corpo) e l'**adduzione** (avvicinare la gamba al corpo).

L'articolazione del **GINOCCHIO** non può compiere abduzioni/adduzioni e può ruotare leggermente solo quando è piegato.

L'articolazione della **CAVIGLIA** può compiere:

- l'**eversione**, ovvero il tallone che si allontana dalla linea mediana del corpo.
- l'**inversione**, ovvero il tallone che si avvicina alla linea mediana del corpo.



AZIONI DELLE ARTICOLAZIONI NELL'ESERCIZIO FISICO

Comprendere le azioni delle articolazioni migliora la capacità dell'allenatore di osservare e analizzare la tecnica. La seguente tabella riporta alcuni esempi.

Movimenti dell'articolazione	Illustrazione
Flessione (piegare) delle caviglie, ginocchia e bacino.	
Estensione (allungare) delle caviglie, ginocchia e bacino.	
Pronazione (rotazione interna) dell'articolazione radio-ulnare.	
Supinazione (rotazione esterna) dell'articolazione radio-ulnare.	

Abduzione dell'articolazione del bacino.



L'APPARATO MUSCOLARE

Le cellule muscolari sono cellule specializzate che possono generare forza contraendosi. Questo risultato le rende in grado di svolgere le seguenti azioni, quali:

- variare il diametro delle arterie, vene, capillari;
- trasportare sostanze nel corpo;
- rimuovere sostanze dal corpo;
- muovere il corpo;
- stabilizzare le articolazioni del corpo;
- produrre calore.

All'interno del corpo esistono tre tipi di tessuto muscolare:

- **Liscio**: si trova nelle pareti degli organi cavi (ad esempio nello stomaco), nelle arterie, e nelle vene (ad esempio i vasi sanguigni).
- **Cardiaco**: nella pareti del cuore.
- **Scheletrico**: muscolo scheletrico.

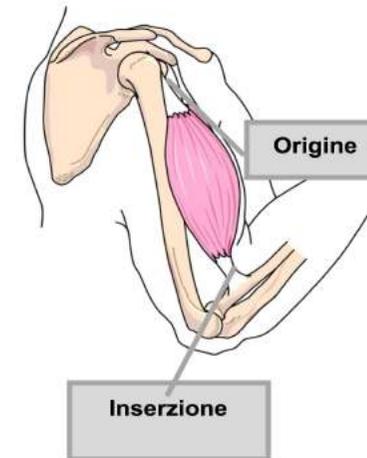
Questa sezione si soffermerà sul tessuto **muscolare scheletrico**. Il tessuto **muscolare liscio** e il **tessuto muscolare cardiaco** saranno trattati in altri capitoli di questo manuale.

MUSCOLO SCHELETRICO

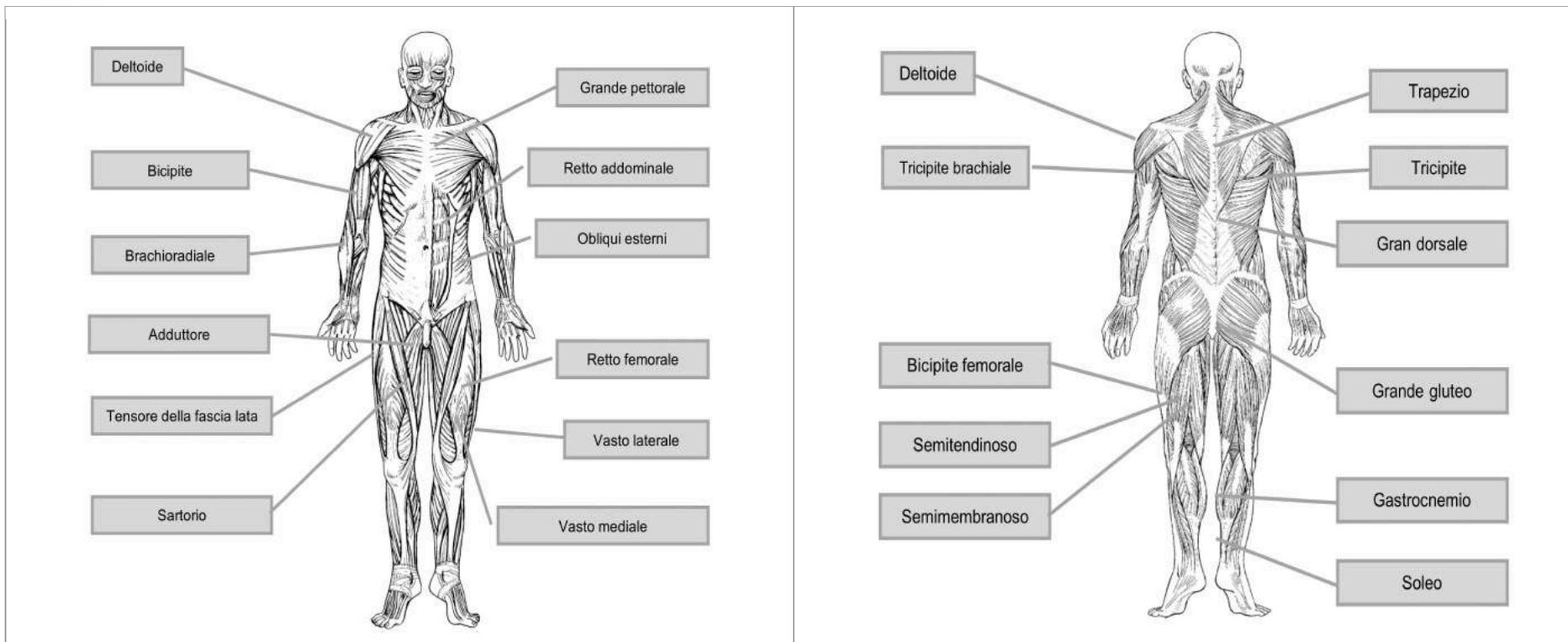
Le funzioni specifiche del **muscolo scheletrico** sono:

- Il movimento del corpo.
- La stabilizzazione delle articolazioni del corpo.
- La produzione di calore.

I muscoli sono attaccati alle ossa e ad ogni loro estremità è presente un forte tessuto connettivo denominato tendine. Il punto di attacco del muscolo, più vicino al centro del corpo, è chiamata origine. Il punto di attacco più lontano dalla linea mediana del corpo è chiamata inserzione. L'origine di un muscolo tende a muoversi meno dell'inserzione.

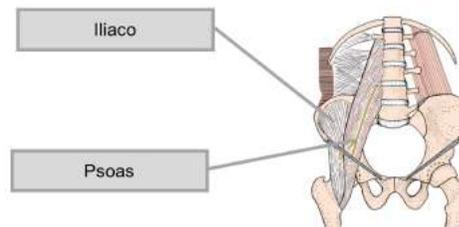


I principali muscoli del corpo sono mostrati nella figura seguente.



Una serie di altri muscoli sono importanti per competere nel badminton, quali:

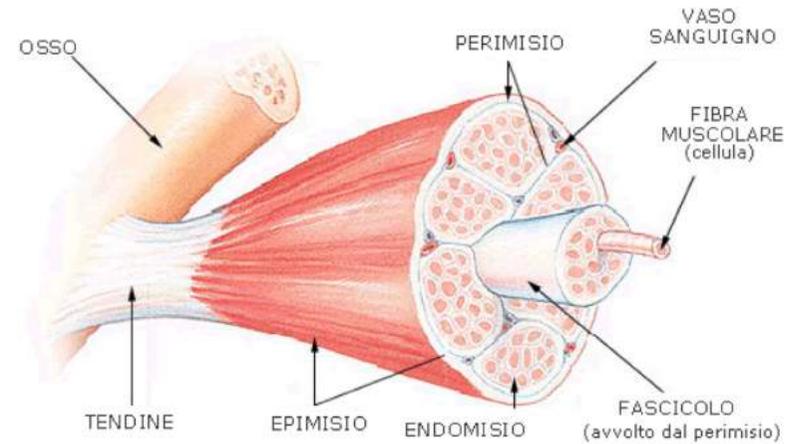
Muscolo ileopsoas



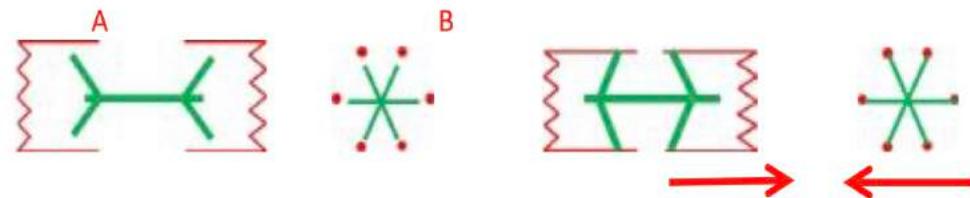
<p>Cuffia dei rotatori</p>	<p>Sovraspinato Infraspinato Sottoscapolare Piccolo rotondo</p>
<p>Pronatori e supinatori (rotatori interni ed esterni dell'avambraccio)</p>	<p>Pronatore rotondo Pronatore quadrato Supinatore</p>
<p>Stabilizzatori del tronco</p>	<p>Multifido Sacro spinale</p>

STRUTTURA INTERNA DEI MUSCOLI

Il rivestimento esterno dei muscoli è un tessuto connettivo chiamato epimisio. Al suo interno sono presenti fasci di fibre muscolari circondate da un ulteriore strato di tessuto connettivo chiamato perimisio. Ogni cellula muscolare è poi circondata da un ultimo strato di tessuto connettivo denominato endomisio. Le cellule muscolari sono lunghe e sottili, quindi spesso descritte come fibre muscolari. All'interno delle fibre muscolari sono presenti ulteriori filamenti.

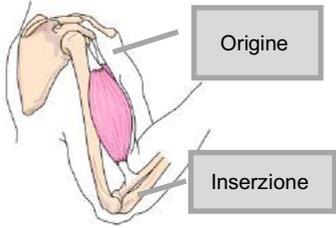
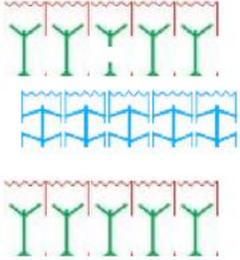
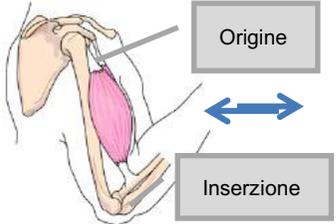
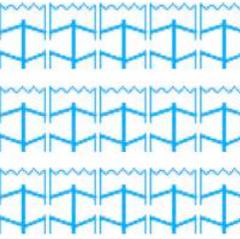


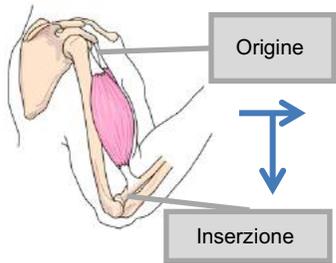
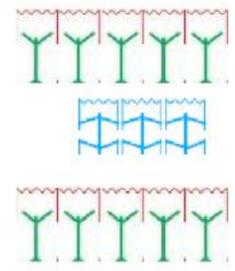
Le fibre muscolari sono in grado di contrarsi grazie alla disposizione dei filamenti all'interno di ciascuna fibra muscolare. I filamenti sono disposti come nella seguente figura A. Si noti come ci siano **filamenti centrali più spessi (miosina)** che "comunicano" con i **filamenti sottili (actina)**. In stato di rilassamento i due tipi di filamenti non sono collegati (figura A). Quando l'impulso nervoso è presente i ponti trasversali **dei filamenti spessi** si attaccano ai **filamenti sottili** "tirando" assieme e dando origine alla contrazione (figura B).



TIPI DI CONTRAZIONE MUSCOLARE

Esistono 3 tipi di contrazione muscolare: **isometrica**, **concentrica** ed **eccentrica**. Per illustrare e spiegare le contrazioni, il retto femorale (uno dei muscoli della coscia) sarà utilizzato come esempio nella tabella seguente.

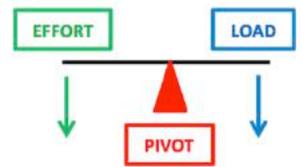
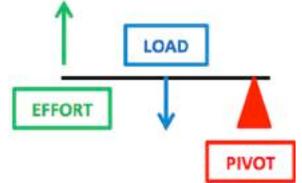
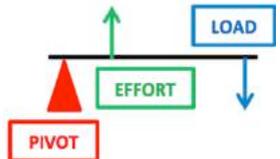
Tipo di contrazione	Origine e inserzione	Filamenti muscolari	Esempi
<p>Isometrica</p>	 <p>La distanza tra origine e inserzione resta la stessa, quindi anche la lunghezza muscolare non varia.</p>	 <p>Alcuni filamenti si contraggono per "mantenere" il muscolo in una posizione stabile.</p>	 <p>Quando chi riceve è in posizione per rispondere al servizio, il retto femorale del giocatore è in contrazione isometrica.</p>
<p>Concentrica</p>	 <p>L'origine e l'inserzione si avvicinano, quindi anche la lunghezza muscolare si ridurrà. Il muscolo, "lavorando" sulle ossa, provoca il movimento.</p>	 <p>Molti dei filamenti all'interno delle cellule muscolari si contrarranno, determinando una forza che provocherà l'accorciamento del muscolo.</p>	 <p>Durante la fase ascendente di un salto, il retto femorale si accorcia, contribuendo ad estendere le gambe e spingere il corpo verso l'alto.</p>

<p>Eccentrica</p>	 <p>Origine</p> <p>Inserzione</p> <p>L'origine e l'inserzione si allontanano, quindi anche la lunghezza muscolare aumenterà.</p>	 <p>Alcuni dei filamenti all'interno delle cellule muscolari si contrarranno, provocando un effetto "frenante", così che l'allungamento del muscolo sarà sotto controllo.</p>	 <p>In atterraggio da un salto, l'origine e l'inserzione del muscolo retto femorale si allontanano. In questa fase (ginocchio piegato) alcuni filamenti saranno ancora contratti per supportare un atterraggio controllato e sicuro.</p>
--------------------------	---	--	---

LE LEVE

Lo scheletro e l'apparato muscolare, lavorando in sinergia, creano tre diversi tipi di leve nel corpo. Ogni leva è formata da:

- resistenza (load): ad esempio la racchetta, un manubrio da palestra, il peso corporeo.
- fulcro (pivot): l'articolazione del corpo.
- potenza (effort): ad esempio la forza muscolare.

LEVA DI 1° GENERE	LEVA DI 2° GENERE	LEVA DI 3° GENERE
		

Leva di 1° genere. La testa ruota attorno alle vertebre del collo, il suo peso è equilibrato dai muscoli del collo. Sono presenti altri esempi di questo tipo di leva nel corpo umano.

Leva di 2° genere. La pianta del piede è il fulcro, la potenza è il polpaccio, la resistenza è il peso del corpo. Sono presenti altri esempi di leva di 2° genere nel corpo umano.

Leva di 3° genere. L'articolazione del gomito è il fulcro, la potenza è esercitata dal muscolo bicipite, la resistenza dall'avambraccio. Le leve di 3° genere sono le più rappresentate nel corpo umano e sono in grado di fornire velocità e range articolari di movimento.



TIPI DI FIBRE MUSCOLARI

Non tutte le fibre muscolari hanno le stesse caratteristiche. Possono essere: **lente**, **veloci (2a)** e **veloci (2b)** come descritto nella tabella sottostante.

Caratteristiche	Contrazione fibre lente (tipo 1)	Contrazione fibre veloci (tipo 2a)	Contrazione fibre veloci (tipo 2b)
Velocità di contrazione	Lenta	Veloce	Veloce
Resistenza alla fatica	Alta	Media	Bassa
Diametro delle fibre	Piccole	Medie	Grandi
Capacità di lavorare in condizioni aerobiche (presenza ossigeno)	Alta	Intermedia	Bassa

Capacità di lavorare in condizioni anaerobiche (senza ossigeno)	Bassa	Intermedia	Alta
---	-------	------------	------

Le fibre sopra elencate sono presenti in tutti i muscoli sebbene molti di questi avranno una quantità maggiore di alcuni tipi di fibra a seconda delle loro funzioni. Nel corpo umano la percentuale di fibre lente e veloci è determinata dal patrimonio genetico individuale, ovvero si nasce con una certa percentuale di fibre che rimangono inalterate nonostante l'allenamento.

IL CICLO ALLUNGAMENTO-ACCORCIAMENTO

Il ciclo **allungamento-accorciamento** è il termine utilizzato per descrivere la combinazione di una contrazione muscolare eccentrica (nella quale il muscolo si allunga) seguito immediatamente da un'inversione e una contrazione concentrica. Questa combinazione si traduce in una maggiore generazione di potenza utilizzando:

- le qualità elastiche dei muscoli e dei tendini.
- Il riflesso da stiramento (riflesso miotatico). Durante la contrazione eccentrica le strutture all'interno del muscolo, conosciute come fusi neuromuscolari, rilevano il rapido cambiamento di lunghezza e inviano messaggi al midollo spinale attraverso i nervi sensoriali. Il midollo spinale restituisce il messaggio al muscolo istruendolo a contrarsi concentricamente.

Ecco alcuni esempi nel badminton nei quali il **ciclo allungamento-accorciamento** è utilizzato.

DURANTE LO SPLIT STEP	
	In preparazione allo split step, vi sarà una breve fase in cui il giocatore è in volo. La gravità accelererà il giocatore verso il suolo.
	Durante l'atterraggio, i muscoli del polpaccio e della coscia si allungheranno immediatamente. Internamente, tuttavia, alcuni filamenti saranno contratti per controllare l'atterraggio (contrazione eccentrica). Le qualità elastiche dei muscoli e dei tendini saranno utilizzate anche per immagazzinare energia. I fusi muscolari percepiranno il rapido allungamento dei muscoli e invieranno messaggi sensoriali al midollo spinale.



Appena il giocatore si muove:

- i muscoli che prima si accorciavano ora si allungano, con i filamenti delle fibre muscolari contratte (contrazione eccentrica);
- l'effetto "rimbalzo", acquisito dall'elasticità dei muscoli e dei tendini, aggiunge ulteriore forza;
- il midollo spinale invia messaggi di ritorno al muscolo, aumentando la forza di contrazione al fine di invertire il rapido allungamento (proteggendo così il muscolo).

DURANTE IL BACKSWING E FORWARD SWING DEI COLPI



Nel backswing, durante un colpo, alcuni muscoli saranno allungati. Internamente, tuttavia, alcuni filamenti saranno contratti per controllare il backswing stesso (contrazione eccentrica). Le qualità elastiche dei muscoli e dei tendini saranno utilizzate anche per immagazzinare energia. I fusi muscolari percepiranno il rapido allungamento dei muscoli e invieranno messaggi sensoriali al midollo spinale avvertendo del rischio di danno muscolare.



Nel forward swing, la fase immediatamente successiva il backswing:

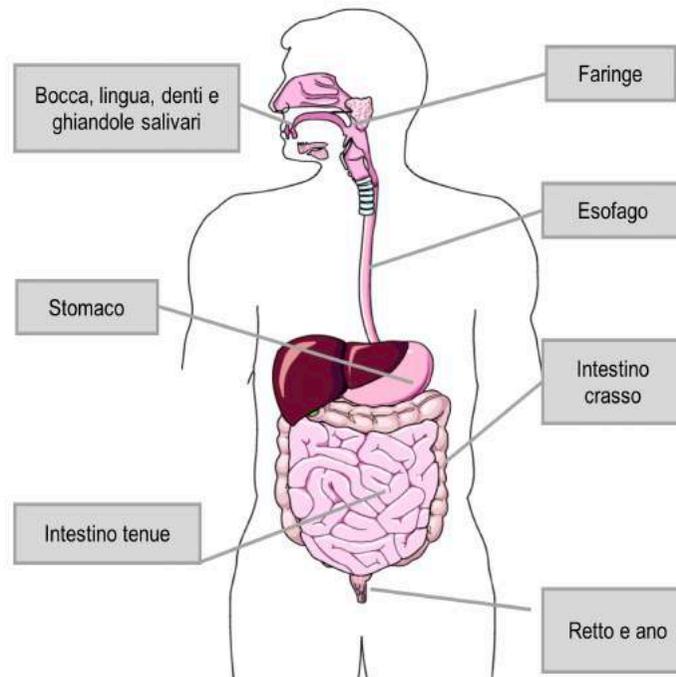
- i muscoli che si allungavano ora si stanno accorciando con i filamenti delle fibre muscolari contratte (contrazione eccentrica);
- l'effetto "rimbalzo", acquisito dall'elasticità dei muscoli e dei tendini, aggiunge ulteriore forza;
- il midollo spinale invia messaggi di ritorno al muscolo, aumentando la forza di contrazione al fine di invertire il rapido allungamento (proteggendo così il muscolo).

L'APPARATO DIGERENTE

Questo apparato è responsabile per:

- l'introduzione di cibo nel corpo (per via orale);
- i movimenti del cibo lungo il tratto digestivo;
- decomposizione chimica e meccanica degli alimenti (nota come "digestione");
- assorbimento del cibo digerito nel corpo (attraverso l'apparato cardiocircolatorio e linfatico);
- rimozione dei prodotti di scarto.

I componenti principali dell'apparato digerente sono evidenziati nella figura sottostante.



Sezioni dell'apparato digerente	Funzioni principali
Bocca, lingua, denti e ghiandole salivari	La manipolazione meccanica dei prodotti alimentari tramite la masticazione per scomporre il cibo. Inizio della decomposizione chimica dei carboidrati.
Faringe ed esofago	Coinvolgere e deglutire il cibo per trasportarlo dalla bocca allo stomaco.
Stomaco	Le contrazioni dell'organo mescolano il cibo. Inizia la decomposizione chimica delle proteine e continua quella dei carboidrati.
Intestino tenue	La decomposizione chimica dei carboidrati, grassi, proteine è completata. Tutti i nutrienti (carboidrati, grassi, proteine, vitamine, acqua) e la maggior parte dei minerali viene qui assorbita.
Intestino crasso	I prodotti di scarto si muovono verso il retto/ano. L'assorbimento di acqua e sale.

In aggiunta a quanto sopra menzionato:

- il fegato produce la bile che aiuta a sostenere la digestione e l'assorbimento dei grassi nell'intestino tenue.
- il pancreas produce molti enzimi che accelerano la digestione dei prodotti alimentari nell'intestino tenue.

L'APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO

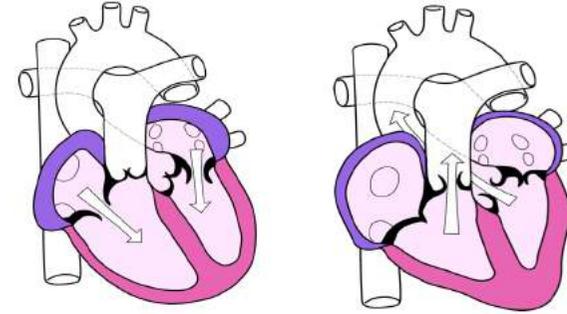
Le funzioni dell'apparato cardiocircolatorio sono:

- il trasporto di ossigeno e nutrimenti per le cellule del corpo.
- il trasporto dell'anidride carbonica e dei prodotti di scarto dalle cellule del corpo.
- trasportare ormoni (messaggi chimici) all'interno del corpo.
- aiutare a regolare la temperatura corporea.
- aiutare a regolare il pH (equilibrio acido/alcalino).

L'apparato cardiovascolare comprende il cuore, i vasi sanguigni (per esempio le arterie, vene e capillari) e il sangue.

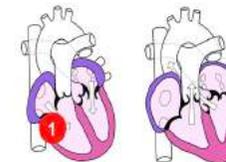
IL CUORE

Il cuore è una pompa a 4 camere ed è collocato tra i polmoni nella zona del toracica. Le pareti del cuore sono costituite dal muscolo cardiaco, che si contrae e si rilassa per pompare il sangue in tutto il corpo.

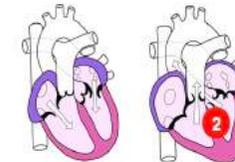


Le **due camere superiori** del cuore sono chiamate "atri". Le **due camere inferiori** ventricoli. Il sangue segue il seguente percorso attraverso il cuore e il corpo:

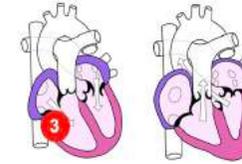
1 Il sangue deossigenato dal corpo entra nell'atrio destro. Da qui scende nel ventricolo destro grazie all'azione combinata della gravità e alla contrazione delle pareti dell'atrio destro.



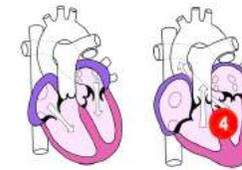
2 La contrazione del ventricolo destro pompa il sangue deossigenato verso i polmoni.



3 Il sangue ossigenato dai polmoni entra nell'atrio sinistro. Da qui scende nel ventricolo sinistro grazie all'azione combinata della gravità e alla contrazione delle pareti dell'atrio sinistro.



4 La contrazione del ventricolo sinistro pompa il sangue attraverso l'aorta che ha la funzione di portare il sangue a tutto il corpo.



MISURE ASSOCIATE:

Gittata sistolica= è la quantità di sangue pompato da un ventricolo ad ogni battito cardiaco. Il volume sistolico è circa 75 millilitri.

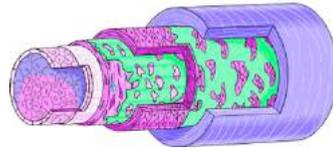
Frequenza cardiaca = il numero di battiti cardiaci al minuto. A riposo la frequenza cardiaca media è tra i 70 e 75 battiti per minuto.

Gittata cardiaca è la quantità di sangue pompata all'esterno dal cuore in un minuto. In termini matematici:

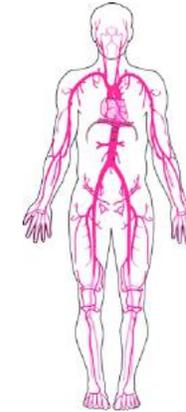
$$\begin{aligned} \text{Gittata cardiaca (litri/minuti)} &= \text{gittata sistolica (millilitri/battito)} \times \text{frequenza cardiaca (battiti/minuto)} \\ 5.25 \text{ litri/minuto} &= 75 \text{ millilitri/battiti} \times 70 \text{ battiti/minuto} \end{aligned}$$

VASI SANGUIGNI: STRUTTURA

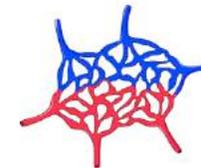
Le arterie allontanano il sangue dal cuore. Le pareti delle arterie sono relativamente spesse e sono costituite da strati di diversi tessuti. Uno di questi strati è costituito da muscolatura liscia, che può contrarsi automaticamente per cambiare il diametro del vaso. Il cambiamento del diametro aiuta a controllare la quantità di sangue che deve raggiungere diverse zone del corpo. Le pareti spesse delle arterie aiutano a sopportare la pressione sanguigna creata dal pompaggio del cuore.



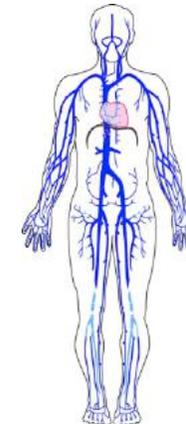
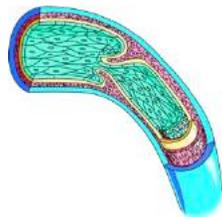
Più le arterie viaggiano lontano dal cuore, più le pareti si assottigliano e il diametro rimpicciolisce. Queste piccole arterie sono note come arteriole.



I vasi sanguigni più piccoli sono detti capillari. L'ossigeno e i nutrienti sono sostanze che i capillari scambiano tra sangue e tessuti (ad esempio quello muscolare). Analogamente, nella direzione opposta, i tessuti del corpo rinunciano all'anidride carbonica e ai prodotti di scarto che viaggiano attraverso le pareti dei capillari nel flusso sanguigno.



Le venule (piccole vene) permettono al sangue di ritornare dai capillari verso il cuore. Le venule si trasformano in vene man mano si avvicinano al cuore. Le vene hanno pareti più sottili rispetto le arterie. Alcune vene, soprattutto quelle degli arti, sono dotate di valvole che aiutano a prevenire il reflusso sanguigno.



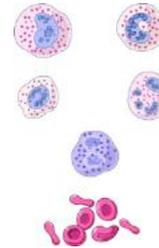


SANGUE

Le donne adulte hanno in media un volume di sangue di 4-5 litri, mentre i maschi adulti hanno un volume medio di sangue di 5-6 litri. Il sangue stesso è composto da 55% di plasma (la porzione fluida del sangue) e il 45% dalle cellule del sangue. Il plasma è principalmente composto da acqua, ma contiene molte altre sostanze tra le quali: proteine, carboidrati, grassi, minerali e vitamine. L'ossigeno, l'anidride carbonica e l'azoto sono presenti nel plasma sanguigno.

Le cellule del sangue possono essere suddivise in:

- **Globuli bianchi**, che combattono le infezioni e rimuovono i detriti dalle cellule morte o ferite.
- **Globuli rossi**, che trasportano ossigeno e anidride carbonica nel corpo.
- **Piastrine** (frammenti di cellule – non mostrate in figura) che aiutano la coagulazione del sangue.

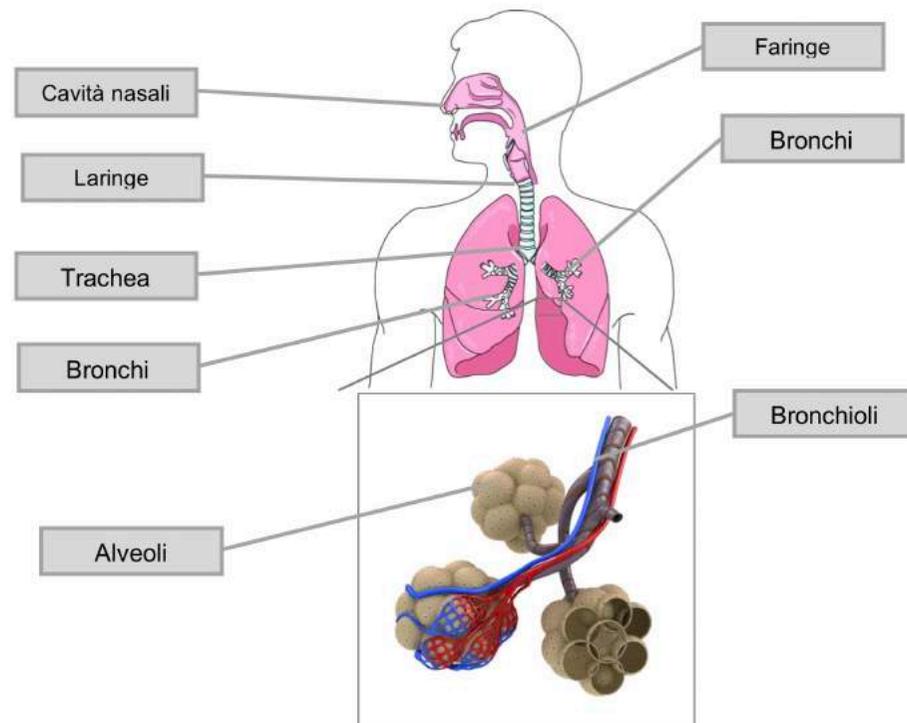


Globuli bianchi

Globuli rossi

L'APPARATO RESPIRATORIO

L'apparato respiratorio è responsabile degli scambi gassosi di ossigeno/anidride carbonica e la rimozione di quest'ultima: tutto ciò è possibile grazie al supporto dell'apparato cardiocircolatorio. I componenti principali dell'apparato respiratorio sono evidenziati nella figura a fianco.



La cavità nasale, la faringe, la laringe, la trachea, i bronchi e i bronchioli sono vie che incanalano l'aria direttamente dentro e fuori i polmoni. Gli alveoli hanno pareti sottili e sono deputati allo scambio di gas respiratori (tramite i capillari) tra il sangue e l'atmosfera.

I volumi polmonari tipici in giovani adulti sono: 5900 ml (maschi) e 4400 ml (femmine). I valori dei volumi respiratori e della frequenza respiratoria sono illustrati nella tabella sottostante.

Tipo di respirazione	Frequenza respiratoria (respiri al minuto)	Volume per respiro	Volume al minuto
Respirazione normale a riposo	12	500ml	6000ml/min
Respirazione rapida	24	500ml	12000ml/min
Respirazione profonda	12	1000ml	12000ml/min

I MECCANISMI ENERGETICI

SISTEMA ATP-CP

Sistema ATP-CP	1 L'adenosina trifosfato (ATP) è una molecola che si trova in piccole quantità nelle cellule muscolari.	
	2 Quando la molecola di ATP si divide, rilascia energia che viene utilizzata per aiutare il muscolo in fase di contrazione.	
	3 Anche un'ulteriore molecola nota come creatinfosfato (CP) si trova all'interno della cellula muscolare. Questa molecola di CP supporta l'ATP presente nel muscolo durante sforzi leggermenti più lunghi.	
	<p>1 I vantaggi del sistema ATP-CP è che:</p> <ul style="list-style-type: none"> • le molecole necessarie per fornire energia per la contrazione del muscolo sono all'interno di quest'ultimo. • le molecole sono semplici e si rompono facilmente e velocemente. In questo modo l'energia per la contrazione muscolare è disponibile rapidamente. 	



	<p>2 Lo svantaggio del sistema ATP-CP è che può fornire energia per brevi periodi di tempo (circa 10 secondi).</p>
	<p>3 Allenare il sistema ATP-CP</p> <ul style="list-style-type: none">• Frequenza: solo 2 - 3 sessioni d'allenamento a settimana dovrebbero essere dedicate a questo sistema energetico al fine di consentire il recupero sufficiente dei tessuti del corpo.• Intensità: le ripetizioni dovrebbero essere al 95-100% dello sforzo massimale per gli esercizi di sprint, agility, specifici, con recupero sufficiente tra le ripetizioni.• Tempo:<ul style="list-style-type: none">- 2 -10 secondi è la durata delle singole ripetizioni.- il tempo di recupero tra le ripetizioni dovrebbe essere di circa 6 volte il periodo di esercizio (ad esempio un esercizio di 10 secondi dovrebbe essere seguito da 60 secondi di recupero).- 3 – 4 serie di 3 – 4 ripetizioni con sino a 10 minuti di recupero tra le serie.- qualunque siano le serie o le ripetizioni scelte è importante che la qualità/intensità sia mantenuta alta durante tutto il lavoro.• Tipo: allenamento con i sovraccarichi , sprint (corsa e/o cyclette), esercizi in campo senza volano (denominati “segui le indicazioni”), scalette per l’agilità, “salta le ore”, ecc ecc <p>Nota bene: Controllare i paragrafi “Velocità” e “Forza” per ulteriori dettagli su questi tipi di allenamento.</p>
	<p>4 Adattamenti provocati dall'esercizio fisico dal sistema ATP-CP:</p> <ul style="list-style-type: none">• i livelli di ATP aumentano.• i livelli di CP aumentano.• il livello di creatina aumenta.• aumentano le dimensioni delle fibre veloci.
	<p>5 Per un giocatore di badminton è importante avere:</p> <ul style="list-style-type: none">• un sistema ATP-CP ben sviluppato per supportare i movimenti esplosivi in brevi periodi di tempo

SISTEMA ANAEROBICO LATTACIDO

<p>Sistema anaerobico lattacido</p>	<p>1 L'adenosina trifosfato (ATP) è una molecola che si trova in piccole quantità nelle cellule muscolari.</p>	
	<p>2 Quando la molecola di ATP si divide, rilascia l'energia che viene utilizzata per aiutare il muscolo in fase di contrazione.</p>	
	<p>3 Il glicogeno è una forma di carboidrato (con funzione di stoccaggio) presente nelle cellule muscolari. Quando necessario, il glicogeno viene convertito in glucosio ($C_6H_{12}O_6$), che poi può essere suddiviso. L'energia dalla ripartizione del glucosio viene utilizzata per la nuova formazione di ATP, che consente la contrazione muscolare per andare avanti più a lungo durante l'esercizio. Tuttavia, se l'ossigeno non è disponibile, viene prodotto l'acido lattico (parzialmente riconvertito in glucosio).</p>	
<p>4 I vantaggi del sistema anaerobico lattacido sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • le molecole necessarie per fornire l'energia per la contrazione muscolare sono all'interno del muscolo. • le molecole sono semplici e si rompono facilmente e rapidamente, in questo modo l'energia per la contrazione muscolare è rapidamente disponibile. 		
<p>5 Lo svantaggio del sistema anaerobico lattacido è che può fornire solo energia per un periodo di tempo moderato (circa 60 secondi). Al termine di questo periodo, il glucosio viene parzialmente suddiviso in acido lattico, creando un ambiente acido che interferisce con le reazioni chimiche che permettono nuova formazione di ATP. Tutto ciò riduce la capacità del muscolo di contrarsi.</p>		
<p>6 Allenare il sistema anaerobico lattacido:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frequenza: solo 2 - 3 sessioni di allenamento a settimana dovrebbero essere dedicate a questo sistema energetico al fine di consentire il recupero sufficiente dei tessuti del corpo. • Intensità: le ripetizioni dovrebbero essere all'85-95% dello sforzo massimale, con recupero attivo. • Tempo: <ul style="list-style-type: none"> - 30-90 secondi è la durata delle singole ripetizioni. - il tempo di recupero tra le ripetizioni dovrebbe essere di circa 6 volte il periodo di esercizio (ad esempio un esercizio di 60 secondi dovrebbe essere seguito da 60-180 secondi di recupero). - 1/3 serie sino a 5 ripetizioni con sino a 10 minuti di recupero tra le serie. - qualunque siano le serie o le ripetizioni scelte è importante che la qualità/intensità sia mantenuta alta durante tutto il lavoro. 		



	<ul style="list-style-type: none">• Tipo: allenamento con i sovraccarichi , sprint (corsa e/o cyclette), esercizi in campo senza volano (denominato “segui le indicazioni”), scambi continui di gioco, multifeeding. <p>Nota bene: Controllare i paragrafi “Velocità” e “Forza” per ulteriori dettagli su questi tipi di allenamento.</p>
	<p>7 Adattamenti provocati dall'esercizio fisico dal sistema anaerobico lattacido:</p> <ul style="list-style-type: none">• aumento dei livelli di glicogeno nei muscoli.• aumento degli enzimi che supportano le reazioni chimiche coinvolte nella decomposizione del glucosio.• migliora la capacità dell'atleta di tollerare alti livelli di acido lattico.
	<p>8 Per un giocatore di badminton è importante avere:</p> <ul style="list-style-type: none">• un sistema anaerobico lattacido ben sviluppato per sostenere e mantenere alta la prestazione durante scambi prolungati.

IL SISTEMA AEROBICO

Sistema aerobico	1 L'adenosina trifosfato (ATP) è una molecola che si trova in piccole quantità nelle cellule muscolari.	
	2 Quando la molecola di ATP si divide, rilascia l'energia che viene utilizzata per aiutare il muscolo in fase di contrazione.	
	3 Entrambi i grassi e i carboidrati (glicogeno) sono immagazzinati all'interno dei muscoli. Questi depositi sono mantenuti dall'apparato cardiocircolatorio che trasporta i grassi/carboidrati e i quali, lasciato il torrente circolatorio, entrano nei muscoli attraverso i capillari. I grassi e i carboidrati possono fornire grandi quantità di energia una volta scissi in presenza dell'ossigeno. Questa energia può essere utilizzata per la nuova formazione di ATP, che può quindi essere utilizzata per ulteriori contrazioni muscolari.	
	4 I vantaggi del sistema aerobico sono:	
	<ul style="list-style-type: none"> • i grassi e i carboidrati possono fornire una grande quantità di energia per un lungo periodo di tempo; • le reazioni chimiche producono: <ul style="list-style-type: none"> - quantità "gestibili" di anidride carbonica che viene espirata fuori dal corpo; - acqua. 	
	5 Gli svantaggi del sistema aerobico sono:	
<ul style="list-style-type: none"> • a causa della complessità delle reazioni chimiche il processo per la produzione di energia è relativamente lento; • il sistema aerobico si basa non solo sull'efficienza delle reazioni chimiche nel muscolo, ma anche sulla capacità dell'apparato cardiocircolatorio di: <ul style="list-style-type: none"> - fornire alle cellule muscolari grassi, carboidrati e ossigeno. - rimuovere l'anidride carbonica. 		
6 Allenare il sistema aerobico:		



	<ul style="list-style-type: none">• Frequenza: l'allenamento aerobico può essere eseguito giornalmente a intensità relativamente bassa.• Intensità: 60 – 85% dello sforzo massimale.• Tempo:<ul style="list-style-type: none">- la durata complessiva dell'allenamento è tra i 20 e 60 min. Potrebbe essere una singola ripetizione (ad esempio una corsa di 30 min a 65% del massimale) o intervalli lunghi (ad esempio 3 minuti all'85% del massimale).- se si utilizzano gli intervalli, il recupero attivo dovrebbe essere simile al tempo di lavoro utilizzato (ad esempio 3 minuti di allenamento e 3 minuti di recupero attivo o passivo).• Tipo: potrebbero essere utilizzati la corsa, la bicicletta .
	<p>7 Adattamenti provocati dall'esercizio fisico dal sistema aerobico:</p> <ul style="list-style-type: none">• mitocondri (che sostengono la produzione di energia aerobica) maggiori in numero e dimensione nelle cellule muscolari.• aumento della quantità di enzimi che supportano le reazioni chimiche aerobiche.• il livello di mioglobina (atto a tenere e trasportare l'ossigeno nel muscolo) aumenta.• miglioramento della capacità delle cellule muscolari di utilizzare grassi e carboidrati.• l'apparato cardiocircolatorio si adatta in diversi modi all'allenamento di resistenza: questi adattamenti saranno approfonditi nel paragrafo relativo a questo tipo di allenamento.
	<p>8 Per un giocatore di badminton è importante avere:</p> <ul style="list-style-type: none">• una buona base di resistenza per recuperare tra gli scambi, tra una partita e l'altra e tra le sessioni di allenamento.

LE QUALITA' FISICHE

Quando si comincia a giocare a badminton, le richieste fisiche non sono molto elevate. A mano a mano che il livello di gioco aumenta però anche queste accrescono rapidamente. Ai livelli più alti di gioco le richieste fisiche sono altissime, con partite che richiedono di ripetere numerosi sforzi ad alta intensità anche per un'ora di gioco o più.

Le informazioni contenute in questa sezione non sono ancora sufficienti per organizzare e supervisionare allenamenti fisici complessi. Lo scopo è di fornire agli allenatori delle conoscenze di base che permetteranno di:

- conoscere le caratteristiche fisiche che influenzano la prestazione del giocatore di badminton;
- sapere come impostare correttamente il riscaldamento e il defaticamento.

Le qualità fisiche possono essere definite come “elementi che influenzano la capacità di un atleta di completare compiti motori”. Le qualità fisiche possono essere suddivise in diverse componenti (leggi sotto) e descritte in dettaglio nella tabella seguente.

Le “qualità fisiche”:

- Composizione corporea
- Forza
- Flessibilità
- Resistenza
- Velocità



LE QUALITÀ FISICHE	DEFINIZIONE	IMPORTANZA PER IL BADMINTON	CONSIGLI PER L'ALLENATORE
COMPOSIZIONE CORPOREA	Misura dei diversi componenti che costituiscono il corpo (es. massa magra e massa grassa).	I giocatori di badminton di alto livello tendono ad avere bassi valori di massa grassa a favore della massa magra che aiuta esprimere forza e velocità.	<ul style="list-style-type: none">• I livelli di massa grassa dipendono da una combinazione di dieta e esercizio.• Gli allenatori devono conoscere i principi di che regolano uno stile di vita sano. Se necessario indirizzare gli atleti verso professionisti del settore che possano fornire consigli alimentari adeguati.
FORZA	FORZA MASSIMA la massima forza che un atleta può esprimere durante uno sforzo singolo.	<ul style="list-style-type: none">• I giocatori di badminton devono possedere buoni livelli di forza massima, soprattutto negli arti inferiori.• Adeguati livelli di forza massima aiuteranno a generare poi maggiore potenza.	<ul style="list-style-type: none">• Nei bambini di 6-9 anni l'allenamento della forza non dovrebbe essere una priorità.• Nella fase tra i 9 e i 13 anni, l'allenamento della forza non è ancora una priorità e se introdotto deve focalizzarsi:<ul style="list-style-type: none">- su un'ottima tecnica esecutiva e sulla stabilità del corpo (allenamento del "core");- esercizi a corpo libero e introduzione di fitball, palle mediche e resistenze elastiche.
	FORZA RESISTENTE La capacità dei muscoli di ripetere contrazioni nel tempo senza sperimentare fatica.	<ul style="list-style-type: none">• I giocatori di badminton devono ripetere diversi movimenti molte volte durante una partita (es. affondi, colpi, ecc). Adeguati livelli di forza resistente permetteranno di ripetere il gesto specifico mantenendo una buona qualità esecutiva.	<ul style="list-style-type: none">• La corretta tecnica di sollevamento con carichi leggeri può essere introdotta nelle ultime fasi di questo periodo solo se supervisionata da professionisti.• L'allenamento con carichi più pesanti può essere introdotto:<ul style="list-style-type: none">- solo dopo il "picco di crescita";- solo dopo che la corretta tecnica di esecuzione è stata appresa;- supervisionata da professionisti.
	FORZA ESPLOSIVA L'abilità del muscolo di generare forza nel più breve tempo possibile. La forza esplosiva è spesso definita come potenza.	<ul style="list-style-type: none">• I giocatori di badminton necessitano alti livelli di forza esplosiva.• Le azioni esplosive sono spesso precedute da rapidi pre-stiramenti. Adeguati livelli di forza esplosiva permetteranno di eseguire i gesti specifici più velocemente.	<ul style="list-style-type: none">• L'allenamento della forza è importante per i giocatori in carrozzina per ragioni tecniche e per prevenire gli infortuni.
FLESSIBILITÀ	E' la capacità di una o di un insieme di articolazioni, di muoversi liberamente per tutto il proprio range di mobilità.	I giocatori di badminton devono avere una buona flessibilità per: <ul style="list-style-type: none">• Eseguire correttamente alcuni gesti tecnici;• Evitare gli infortuni.	<ul style="list-style-type: none">• La flessibilità dinamica permette di sviluppare e mantenere ampi "range" di movimento e dovrebbe essere proposta a tutte le età.• La flessibilità statica può essere introdotta in modo graduale dagli 11 anni e mantenuta permanentemente come parte integrante dell'allenamento.• Le posizioni dovrebbero essere mantenute per 15-60 secondi.
RESISTENZA	<ul style="list-style-type: none">• La capacità del corpo di resistere alla fatica.• La capacità di resistenza dipende in primo luogo dal sistema cardiovascolare e respiratorio che forniscono ossigeno e nutrienti (grassi e carboidrati) e rimuovono anidride carbonica e prodotti di scarto.	<ul style="list-style-type: none">• Supporta la prestazione durante le partite di lunga durata.• Favorisce il recupero tra gli scambi, le partite e gli allenamenti.	<ul style="list-style-type: none">• L'allenamento per la resistenza è già efficace se introdotto a partire da i 13 anni circa.• La corsa, e come seconda scelta la bicicletta, per una durata di 20-40 min, 2-3 volte alla settimana può portare a benefici significativi per l'allenamento.
VELOCITÀ	<ul style="list-style-type: none">• La capacità del corpo (o parte di esso) di muoversi velocemente.	I giocatori devono essere in grado di muoversi velocemente per: <ul style="list-style-type: none">- colpire "prima" il volano e mettere sotto pressione l'avversario;- rispondere ai colpi dell'avversario.	<ul style="list-style-type: none">• L'atleta di badminton dovrà concentrarsi principalmente sulla reazione e la partenza/ripartenza veloce. Esercizi di agility, coordinazione e rapidità sono utili a questo scopo e si possono proporre a tutte le età. I lavori classici di sprint dovrebbero essere eseguiti su distanze molto brevi (5-10m)

LE CAPACITA' MOTORIE

Oltre alle qualità fisiche, sono presenti quattro capacità motorie che sono generalmente più specifiche per il badminton.

LE CAPACITA' MOTORIE	DEFINIZIONE	IMPORTANZA PER IL BADMINTON	CONSIGLI PER L'ALLENATORE
EQUILIBRIO DINAMICO	<ul style="list-style-type: none"> La capacità del giocatore di mantenere e controllare il proprio centro di gravità su di una base di supporto in continuo movimento. 	<p>Un giocatore con un buon equilibrio dinamico è in grado di mantenersi stabile anche quando si muove velocemente. Più un soggetto è stabile minore sarà lo spreco di energia e più efficace il gesto tecnico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> L'allenamento per l'equilibrio è appropriato a tutte l'età. Esercizi classici in condizioni di disequilibrio (es. monopodali, tavolette basculanti) svolti mantenendo una postura adeguata e esercizi di agilità tecnicamente corretti migliorano l'equilibrio. Atleti amputati o giocatori con paralisi potrebbero utilizzare questi esercizi in aggiunta a quelli più tradizionali.
REATTIVITA'	<p>La capacità di reagire velocemente ad uno stimolo (es. il colpo di un avversario).</p>	<p>Il giocatore di badminton deve reagire velocemente ai colpi dell'avversario:</p> <ul style="list-style-type: none"> con gli arti inferiori che "spingono" velocemente sul terreno; "manipolando/gestendo" velocemente la racchetta. 	<ul style="list-style-type: none"> La reattività può essere allenata a tutte le età. Anche in questo la base fondamentale per ottenere dei miglioramenti è la corretta tecnica di esecuzione degli esercizi.
COORDINAZIONE	<ul style="list-style-type: none"> La capacità di coordinare in modo sequenziale e efficace i movimenti del corpo. La coordinazione nel badminton è spesso conosciuta come coordinazione occhio-mano e piede. 	<p>Il giocatore di badminton deve essere in grado di coordinare diverse parti del corpo:</p> <ul style="list-style-type: none"> per cambiare direzione in risposta alla traiettoria del volano; per eseguire correttamente gli elementi tecnici della disciplina. 	<ul style="list-style-type: none"> Lo sviluppo della coordinazione rende l'apprendimento tecnico più facile ed efficace. L'allenamento dei gesti specifici (colpi e passi) può essere considerato anche un allenamento coordinativo. In gruppi di 6-9 anni, ci si dovrebbe focalizzare su esercizi coordinativi di base come: prendere, lanciare, saltare. La coordinazione specifica per lo sport praticato andrebbe introdotta nella fase 9-13 anni in modo da impostare una tecnica di colpo e movimento adeguata.
AGILITA'	<p>La capacità di cambiare direzione velocemente mantenendo l'equilibrio.</p>	<p>Le dimensioni ridotte del campo e la velocità del gioco fanno sì che il giocatore di badminton debba possedere grandi doti di agilità.</p>	<ul style="list-style-type: none"> La tecnica di attività generiche come le frenate (decelerazioni) e le partenze (accelerazioni), i cambi di direzione, salti e atterraggi ecc può essere insegnata già a 6-9 anni. Esercitazioni per l'agilità "sport specifici" dovrebbero essere inserite nelle fasi successive dello sviluppo esempio: simulazione dei movimenti e dei gesti specifici senza volano (shadowing).



IL RISCALDAMENTO

L'obiettivo del riscaldamento è quello di portare l'atleta da uno stato di riposo a uno stato fisico e mentale necessario per eseguire dei compiti motori e tecnici nel modo più efficace possibile sia durante la sessione di allenamento sia durante la gara.

PALLEGGIO DI RISCALDAMENTO	ILLUSTRAZIONE	NOTE
PARTITA		<ul style="list-style-type: none">• I colpi di riscaldamento pre-partita devono preparare i giocatori per i movimenti e i gesti specifici. I colpi di preparazione per i singoli devono coprire tutto il campo di gioco.• I colpi per i doppi dovrebbero includere una maggior quantità di colpi al corpo e pratica di servizi e risposte al servizio.
ALLENAMENTO		<ul style="list-style-type: none">• I colpi prima della sessione di allenamento devono includere gli elementi che saranno trattati nella parte principale della seduta. Questo permetterà all'allenatore di individuare i punti di forza e debolezza nella tecnica degli atleti in modo da poter intervenire adeguatamente durante l'allenamento.

R I S C A L D A M E N T O	OBIETTIVI DEL RISCALDAMENTO	Possibile riduzione del rischio di infortuni	
		Aumenta il flusso sanguigno	
		Aumenta la temperatura muscolare	
		Prepara all'introduzione di nuovi elementi tecnici	
		Prepara mentalmente	
		Ripetere mentalmente i colpi utilizzati in partita	
	FATTORI CHE INFLUENZANO LA SCELTA DEGLI ESERCIZI	Qual è il contenuto principale della sessione?	
		Qual è l'età e l'esperienza del gruppo?	
		Com'è l'ambiente in cui ci si allena?	
		Quanto spazio si ha a disposizione?	
		Che materiale si ha a disposizione?	
		Quanti giocatori ci sono?	
	QUALI ESERCIZI SI POSSONO UTILIZZARE *	Impulso	
		Mobilità	
		Equilibrio	
		Rapidità	
		Agilità	
		Colpi	

*Non tutti gli esercizi proposti di seguito devono essere necessariamente inseriti in ogni riscaldamento. L'allenatore potrà utilizzare la lista come un "menù" e scegliere di volta in volta gli esercizi più adeguati allo scopo.

GLI ESERCIZI D'IMPULSO

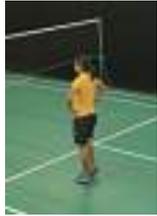
- Gli esercizi di impulso durano circa 3 – 10 minuti.
- Più alta è la temperatura dell'ambiente minore può essere il tempo dedicato a questa parte del riscaldamento.

ESERCIZIO	DESCRIZIONE	ILLUSTRAZIONE	NOTE
CORSA AVANTI E ALL'INDIETRO	<ul style="list-style-type: none"> • I giocatori corrono avanti e all'indietro con il volto sempre rivolto verso la rete. 		<p>Aggiungendo esercizi di mobilità per gli arti superiori si possono introdurre diverse varianti, ad esempio la bracciata dello stile libero.</p>
CHASSÉ	<ul style="list-style-type: none"> • Con il volto rivolto verso la rete i giocatori eseguono dei passi laterali per tutta la larghezza del campo. 		
CHASSÉ (LISCA DI PESCE)	<ul style="list-style-type: none"> • Con il volto rivolto verso la rete i giocatori si muovono da fondo campo verso la rete andando a destra e a sinistra (lisca di pesce). • Un piede segue l'altro ma senza mai toccarlo. • Focus su "sfiorare il terreno" (scivolamento). • Rendere il movimento ritmico. • Ripetere il movimento all'indietro dalla rete a fondo campo. 		<p>Per facilitare un effetto di "scivolamento" più veloce fissare continuamente il nastro della rete assicurandosi però che questa sia immobile. L'esercizio è eseguito correttamente se il nastro, durante la fase di "scivolamaneto" risulterà sempre alla stessa altezza della testa del giocatore.</p>

GLI ESERCIZI PER LA MOBILITA'

Quando si eseguono gli esercizi di mobilità:

- concentrarsi sul controllo dei movimenti;
- aumentare in modo graduale e controllato la velocità di movimento e l'escursione articolare.

ESERCIZIO	OBIETTIVO	DESCRIZIONE	ILLUSTRAZIONE	NOTE
SOLLEVAMENTO DEI TALLONI	<ul style="list-style-type: none"> • Attivare i muscoli del polpaccio. • Mobilizzare le caviglie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Camminando in avanzamento alzarsi sulle punte dei piedi sollevando il più possibile il tallone. 		
CALCIATA DIETRO	<ul style="list-style-type: none"> • Allungare i muscoli della coscia. • Mobilizzare il ginocchio. 	<ul style="list-style-type: none"> • In piedi, con i piedi alla larghezza delle spalle e mani sui fianchi. • Alternativamente flettere una gamba portando il tallone vicino al gluteo. 		Può essere eseguito anche in avanzamento.
CAMMINATA AD "INCHINO"	<ul style="list-style-type: none"> • Allungare i muscoli posteriori della coscia. • Mobilizzare le anche. 	<ul style="list-style-type: none"> • Collocare un piede di fronte all'altro. • Mantenere la gamba davanti diritta. • Piegarlo il ginocchio della gamba posteriore • Flettere il tronco in avanti facendo partire il movimento dalle anche. • Mantenere la schiena diritta e il petto in alto. • Ripetere con entrambe le gambe. L'esercizio può essere eseguito in avanzamento. 		<ul style="list-style-type: none"> • Aumentare in modo graduale la flessione delle anche. • Mantenere il petto alto evitando di curvare la schiena.

<p>SLANCI GAMBA TESA IN AVANTI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Allungare i muscoli posteriori della coscia. • Mobilizzare le anche. 	<ul style="list-style-type: none"> • In piedi in equilibrio su un arto. Mani sui fianchi. • Slanciare l'arto libero avanti e indietro. • Mantenere la gamba che si slancia in avanti il più tesa possibile. • Iniziare con escursioni articolari e velocità di movimento ridotte per poi aumentarle in modo graduale. • Mantenere il tronco e la testa i più fermi possibili. 		<ul style="list-style-type: none"> • L'esercizio ben eseguito ha effetti positivi sull'equilibrio dinamico.
<p>SLANCI GAMBA TESA LATERALI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Allungare adduttori e abduttori della coscia e glutei. • Mobilizzare le anche. 	<ul style="list-style-type: none"> • In piedi in equilibrio su un arto. Mani sui fianchi. • Slanciare l'arto libero lateralmente da destra a sinistra e viceversa e mantenere la gamba che si slancia in fuori il più tesa possibile. • Iniziare con escursioni articolari e velocità di movimento ridotte per poi aumentarle in modo graduale. • Mantenere il tronco e la testa i più fermi possibili. 		<ul style="list-style-type: none"> • L'esercizio ben eseguito ha effetti positivi sull'equilibrio dinamico.
<p>AFFONDI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilizzare ginocchia e anche. • Allungamento coordinato dei muscoli dell'arto inferiore 	<ul style="list-style-type: none"> • Porre una gamba di fronte all'altra per la lunghezza di una passo. Busto eretto. • Immaginare di posizionare i piedi su due binari. • Se necessario estendere le braccia verso l'esterno per un maggiore equilibrio. • Abbassarsi piegando le ginocchia fino a quando la gamba avanti non sarà parallela al terreno. • Iniziare con tre ripetizioni per gamba. 		<ul style="list-style-type: none"> • Si può aumentare la difficoltà iniziando l'esercizio da posizione eretta, eseguendo poi un passo-affondo in avanti e ritorno. Il ginocchio della gamba davanti non deve superare la punta del piede.
<p>SQUAT</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilizzare ginocchia, caviglie e anche. • Allungamento coordinato dei muscoli dell'arto inferiore. 	<ul style="list-style-type: none"> • Stazione eretta con i piedi alla larghezza delle spalle o leggermente oltre. • Piegarsi leggermente partendo dalle anche. Continuare il movimento piegando le ginocchia immaginando di sedersi su una sedia. • Mantenere la spina dorsale in posizione fisiologica. Petto leggermente in fuori. 		<ul style="list-style-type: none"> • Piegarsi fino a quando si è in grado di mantenere una postura corretta. • Mantenere le ginocchia in linea con la punta dei piedi cercando di tenere questa ipotetica linea verticale
<p>ROTAZIONI DEL TRONCO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Allungare i muscoli della schiena. • Mobilizzare la spina dorsale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tenere con due mani la racchetta davanti al corpo all'altezza del petto. • Piedi alla larghezza delle spalle. • Mantenere le anche rivolte in avanti. • Ruotare il tronco a destra/sinistra. 		<ul style="list-style-type: none"> • Aumentare in modo graduale velocità e escursione del movimento.

<p>FLESSIONE LATERALE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Allungare i muscoli della schiena. • Mobilizzare la spina dorsale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tenere con due mani la racchetta in alto sopra la testa. • Piedi alla larghezza delle spalle. • Mantenere le anche rivolte in avanti. • Flettere a destra e a sinistra. 		<ul style="list-style-type: none"> • Aumentare in modo graduale velocità e escursione del movimento.
----------------------------------	---	--	---	---

L'EQUILIBRIO

Per descrivere adeguatamente il concetto di equilibrio è necessario comprendere e utilizzare i seguenti termini:

	Definizione	
<p>Centro di Gravità (CdG)</p>	<p>Si tratta di un punto immaginario del corpo su cui si concentra la massa. In questo contesto, il centro di gravità di un adulto in posizione eretta dovrebbe essere vicino all'ombelico.</p>	
<p>Base d'Appoggio (BdA)</p>	<p>Si tratta dell'area che si trova tra i punti di contatto con il terreno.</p>	

<p>Equilibrio</p>	<p>Questo termine viene utilizzato per descrivere la regolare distribuzione delle forze sulla base d'appoggio.</p>	
--------------------------	--	---

L'equilibrio statico può essere definito come segue:

“Uno stato di equilibrio fisico in cui le forze sono distribuite uniformemente su una base d'appoggio statica”.

L'equilibrio dinamico può essere definito come segue:

“La capacità di un giocatore di mantenere il proprio centro di gravità su una base d'appoggio in costante cambiamento”.

La relazione tra equilibrio statico e dinamico non è chiara, ad esempio non esistono prove per cui allenandone uno, migliorerebbe anche l'altro. Tuttavia, in accordo con lo sviluppo olistico, in questa sezione, sono stati introdotti esercizi per allenare entrambi i tipi di equilibrio.

Quando si parla di equilibrio, è importante considerare i principi seguenti:

<p>Più il CdG è basso, maggiore sarà la stabilità del giocatore.</p>		<p>Il giocatore è in equilibrio se il CdG è sopra la base.</p>	
--	---	--	---

<p>Più il CdGsi allontana dal centro della base, meno stabilità avrà il corpo.</p>		<p>Una BdA più ampia consente al giocatore di spostare maggiormente il proprio CdGin una determinata direzione senza perdere stabilità.</p>	
<p>Per spostarsi più rapidamente, si può spostare il CdG verso il limite della BdA.</p>		<p>Quando una parte del corpo si allontana dal centro della BdA, anche il CdGdel giocatore si sposta in tale direzione. Potrebbe essere necessario spostare altre parti del corpo nella direzione opposta per riportare il CdGverso il centro della BdA.</p>	
<p>Quando si è in movimento, si dovrebbe aumentare la BdAnella direzione del movimento, per mantenere il CdGentro i limiti della base e favorire, pertanto, la stabilità del giocatore</p>			

L'EQUILIBRIO DEL CORPO VIENE CONTROLLATO DA:

- Il sistema vestibolare, che si trova all'interno dell'orecchio
- Gli occhi
- La propriocezione, con recettori nei muscoli e nei tendini del corpo

Gli occhi, la parte interna delle orecchie e i propriocettori inviano le informazioni al sistema nervoso centrale (cervello e midollo spinale) tramite i nervi sensori. Come risposta, il sistema nervoso centrale (SNC) invia dei comandi ai muscoli del corpo. Questi si contraggono per muovere le membra in modo tale che sia possibile mantenere l'equilibrio.

Gli esercizi per l'equilibrio dovrebbero focalizzarsi su azioni che replicano le richieste dello sport.

<p>SLANCI GAMBA TESA IN AVANTI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • In piedi in equilibrio su un arto. Mani sui fianchi. • Slanciare l'arto libero avanti e indietro. • Mantenere la gamba che si slancia in avanti il più tesa possibile. • Iniziare con escursioni articolari e velocità di movimento ridotte per poi aumentarle in modo graduale. • Mantenere il tronco e la testa i più fermi possibili. 		<ul style="list-style-type: none"> • L'esercizio ben eseguito ha effetti positivi sull'equilibrio dinamico. • Come variazione e per sfidare l'equilibrio, collocare le braccia in posizioni diverse, ad esempio sopra la testa.
<p>SLANCI GAMBA TESA LATERALE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • In piedi in equilibrio su un arto. Mani sui fianchi. • Slanciare l'arto libero lateralmente da destra a sinistra e viceversa e mantenere la gamba che si slancia in avanti il più tesa possibile. • Iniziare con escursioni articolari e velocità di movimento ridotte per poi aumentarle in modo graduale. • Mantenere il tronco e la testa i più fermi possibili. 		<ul style="list-style-type: none"> • L'esercizio ben eseguito ha effetti positivi sull'equilibrio dinamico. • Come variazione e per sfidare l'equilibrio, collocare le braccia in posizioni diverse, ad esempio sopra la testa.
<p>AFFONDI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Porre una gamba di fronte all'altra per la lunghezza di un passo. Busto eretto. • Immaginare di posizionare i piedi su due binari. • Se necessario estendere le braccia verso l'esterno per un maggiore equilibrio. • Abbassarsi piegando le ginocchia fino a quando la gamba avanti non sarà parallela al terreno. • Iniziare con tre ripetizioni per gamba. 		<ul style="list-style-type: none"> • Si può aumentare la difficoltà: <ul style="list-style-type: none"> - ruotando il tronco a destra e a sinistra; - piegando il tronco lateralmente a destra o sinistra. • Muovere il tronco in diverse posizioni è una sfida a mantenere il movimento corretto di affondo.

SALTI	<ul style="list-style-type: none"> • Partenza e arrivo bipodalico. • Saltare lateralmente (destra/sinistra). • Atterraggio su avampiedi e poi talloni. 		<ul style="list-style-type: none"> • Quando si comincia l'allenamento con i salti, eseguire una piccola pausa (circa 2 sec) dopo l'atterraggio per concentrarsi su stabilizzazione e equilibrio. • Quando gli atleti sono perfettamente in grado di controllare e stabilizzare il corpo ridurre il tempo di contatto con il terreno e eseguire un nuovo salto immediatamente dopo l'atterraggio da quello precedente. • Gli esempi qui riportati enfatizzano i movimenti laterali. Le variazioni necessarie devono includere movimenti: <ul style="list-style-type: none"> - Avanti – indietro. - Rotazioni. - Combinazioni di movimenti.
	<ul style="list-style-type: none"> •Partenza bipodalica, arrivo monopodalico 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Partenza bipodalica, arrivo monopodalico. 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Partenza monopodalica, arrivo bipodalico. 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Partenza e arrivo monopodalico. (cambiando piede) 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Partenza e arrivo monopodalico. (con lo stesso piede) 		

PERCHE' ALLENARE L'EQUILIBRIO?

L'equilibrio serve ai giocatori di badminton per:

- ridurre il rischio d'infortuni;
 - muoversi in modo più efficace:
- con più velocità
- senza sprecare energie

QUALI ESERCIZI PER ALLENARE I TIPI DI EQUILIBRIO SI POSSONO SVOLGERE?

EQUILIBRIO STATICO: PARTI DEL CORPO STATICHE

In equilibrio su un piede, poi sull'altro	
Braccia all'infuori all'altezza delle spalle	
Braccia lungo i fianchi	
Braccia sopra la testa	



Braccia distese (un braccio avanti e uno dietro)



Aeroplano (braccia aperte e corpo proteso in avanti)



EQUILIBRIO STATICO: PARTI DEL CORPO IN MOVIMENTO

In equilibrio su un piede, poi sull'altro	Disegnare dei cerchi con le braccia. Aumentare gradualmente l'ampiezza e la velocità del movimento delle braccia. Tenere la testa ferma.		
	Lanciandosi il volano a vicenda in equilibrio su un piede, provare ad afferrarlo:		
	<ul style="list-style-type: none"> • con una mano e con tutte e due • basso e alto • a sinistra e a destra del corpo 		
	Il giocatore in equilibrio chiude gli occhi e tende le braccia e il compagno spinge dolcemente il corpo o le braccia del giocatore		
In coppia, entrambi i giocatori stanno in equilibrio su un piede e uno imita il compagno come se fosse davanti a uno specchio, il quale esegue diversi movimenti delle braccia e del corpo			
Posizione di affondo: in linea	Il giocatore è in piedi con i piedi ben separati (uno davanti e l'altro dietro). Le punte dei piedi devono essere rivolte in avanti. Il giocatore affonda ed entrambe le ginocchia si piegano, poi torna nella posizione di partenza.		
Posizione di affondo: di lato	Il giocatore è in piedi con i piedi ben separati (uno davanti e l'altro dietro). La punta del piede davanti è rivolta in avanti, quella del piede dietro di lato. Le braccia sono protese uno di fronte all'altro (es.: se si affonda sulla gamba destra, il braccio destro punta in avanti). Il giocatore affonda ed entrambe le ginocchia si piegano, poi torna nella posizione di partenza. Durante la fase di affondo, il tallone della gamba posteriore deve sollevarsi da terra.		

EQUILIBRIO DINAMICO

Segui il leader	Un giocatore acquisisce il ruolo di leader, camminando o correndo su un percorso predefinito. Quando il leader adotta una posizione in equilibrio, il resto del gruppo lo copia, dopodiché torna a spostarsi. Il leader e il gruppo possono muoversi in avanti o all'indietro		
Salta il corridoio	Lungo il corridoio, saltare prima a sinistra, poi a destra, spostandosi in avanti durante l'esercizio.		
Campana	<p>Lungo i corridoi laterali, il giocatore salta atterrando alternatamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • su due piedi (fuori dal corridoio) • su un piede (nel corridoio) <p>Esortare a fare una breve pausa tra un salto e l'altro per mostrare che viene stabilita una posizione di equilibrio.</p>		
Campana all'indietro	Ripetere l'esercizio precedente, eseguendolo all'indietro.		
Variazioni a Campana	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetere l'esercizio Campana eseguendolo lungo il corridoio posteriore, in modo che il giocatore, quando atterra su due piedi debba divaricare di più le gambe. • Un giocatore esegue l'esercizio Campana. Appena quest'ultimo ha terminato il salto sui due piedi, il compagno dice "sinistra" o "destra", per indicare su quale piede dovrà atterrare al salto successivo. • Ripetere l'esercizio Campana normalmente (un piede, poi due, poi uno, ecc.), ma quando si atterra su due piedi, appoggiarne uno più avanti dell'altro. 		
Affondi	Partire in posizione eretta, piedi uniti e sguardo in avanti. Eseguire un ampio passo in avanti e, con le mani sui fianchi, passare in posizione di affondo. Quindi tornare alla posizione di partenza. Durante il movimento, mantenere le punte di entrambi i piedi rivolte in avanti.		
Partire in posizione eretta, piedi uniti e sguardo in avanti. Eseguire un ampio passo in avanti, ruotando contemporaneamente il corpo, con un braccio steso in avanti e l'altro dietro. Durante l'affondo, il piede della gamba posteriore verrà ruotato verso l'esterno, in modo che la punta sia rivolta di lato, con il tallone sollevato da terra. Tornare poi alla posizione di partenza.			

	Ripetere l'esercizio precedente, ma con affondi in direzioni diverse, utilizzando il quadrante di un orologio immaginario.			
Salta le ore	Partendo dal centro del quadrante di un orologio immaginario, i giocatori saltano verso una determinata ora del quadrante. Nell'esercizio si possono utilizzare più combinazioni in cui si salta e si atterra con uno/due piede/i. Concentrarsi sull'atterraggio controllato e in equilibrio. Una volta atterrati, tornare al centro.			

QUANDO SI DOVREBBE ALLENARE L'EQUILIBRIO?

Il lavoro sull'equilibrio può essere intrapreso in qualsiasi momento dello sviluppo di un giocatore; tuttavia, secondo le seguenti linee guida, potrebbe essere utile allenarlo:

- dal momento che un buon equilibrio è fondamentale per muoversi efficacemente, è opportuno soffermarsi sul suo sviluppo molto presto durante il percorso di crescita di un bambino, ad esempio tra i 5 e i 9 anni.
- Lavorare sull'equilibrio durante il riscaldamento, aiuta a prevenire gli infortuni, poiché si attiva il sistema propriocettivo.
- Nella fase di guarigione da un infortunio, in particolare quello della caviglia, una particolare attenzione al lavoro sull'equilibrio può essere molto prezioso per il miglioramento del sistema propriocettivo.

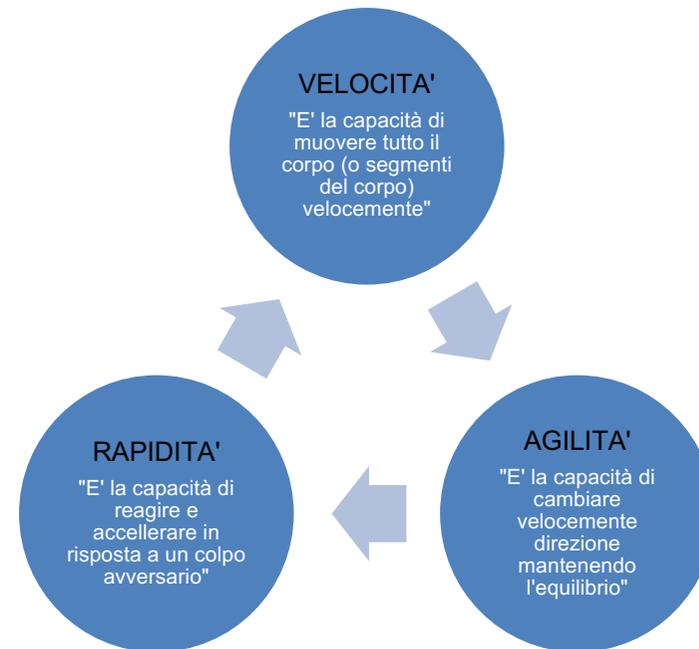
EQUILIBRIO E PRINCIPI F.I.T.T.

	Annotazioni
Frequenza	L'allenamento dell'equilibrio può essere svolto quotidianamente.
Intensità	L'intensità dell'allenamento per l'equilibrio può variare considerevolmente. Gli esercizi in equilibrio statico possono avere un'intensità molto bassa, al contrario, quelli in equilibrio dinamico possono essere molto impegnativi (in particolar modo se comprendono salti).
Tempo	<ul style="list-style-type: none"> • Gli esercizi sull'equilibrio possono essere integrati nel riscaldamento, poiché ben si prestano ad essere incorporati in esercizi d'attivazione (es.: in equilibrio su una gamba far oscillare l'altra; affondi, ecc.) e movimenti in campo senza volano.

	<ul style="list-style-type: none"> • Il tempo da impiegare sull'equilibrio durante la fase di ripresa da un infortunio dovrebbe essere indicato dai fisioterapisti.
Tipo	E' possibile allenare sia l'equilibrio statico che quello dinamico. Ovviamente, l'allenamento statico (meno intenso) dovrebbe essere svolto prima di quello dinamico (più intenso).

LA VELOCITA', L'AGILITA' E LA RAPIDITA'

Le componenti del fitness **velocità**, **agilità** e **rapidità** sono strettamente correlate. Nel diagramma seguente, viene illustrata tale relazione e viene data una definizione di ogni componente.



PERCHÈ ALLENARSI PER MIGLIORARE VELOCITÀ, AGILITÀ E RAPIDITÀ?

La **velocità** serve ai giocatori per:

- raggiungere prima il volano e concedere, di conseguenza, meno tempo all'avversario.
- raggiungere prima il volano e crearsi così più opportunità per chiudere con un colpo vincente.
- raggiungere il volano anche sotto pressione.

L'**agilità** serve ai giocatori per cambiare rapidamente direzione negli scambi, pur mantenendo l'equilibrio. I cambi di direzione possono riguardare la combinazione dei seguenti fattori:

- movimenti dall'alto (con i salti) verso il basso (es.: per la difesa nel singolo).
- movimenti da sinistra a destra.
- movimenti in avanti e indietro.
- rotazioni in senso orario e antiorario.

L'**agilità** è necessaria per le stesse ragioni che riguardano la velocità (concedere all'avversario meno tempo, raggiungere presto il volano, raggiungere il volano anche sotto pressione), ma è importante anche per non sprecare energie ed evitare gli infortuni.

La **rapidità** serve per:

- muovere rapidamente i piedi in risposta a un colpo avversario.
- muovere la racchetta in risposta a un colpo avversario.

COME RISPONDE IL CORPO A UN ALLENAMENTO MIRATO A MIGLIORARE VELOCITÀ, AGILITÀ E RAPIDITÀ

Il sistema nervoso e quello muscolare si adattano a un allenamento mirato alla **velocità**, all'**agilità** e alla **rapidità**. Le informazioni che arrivano dal sistema vestibolare (all'interno dell'orecchio), dagli occhi e dai propriocettori (recettori situati nei muscoli) vengono inviate al sistema nervoso centrale (cervello e midollo spinale) dai nervi sensori. Il SNC risponde e reinvia i comandi ai muscoli tramite i nervi motori, consentendogli di contrarsi o rilassarsi correttamente e poter cambiare, di conseguenza, la posizione del corpo. Questo processo è molto rapido ed avviene ininterrottamente.

ALLENAMENTO VAR E PRINCIPI F.I.T.T.

	Annotazioni
Frequenza	L'allenamento VAR dovrebbe essere intrapreso 1 – 4 volte a settimana. Per gli atleti con una certa esperienza, l'allenamento della velocità sarà probabilmente meno frequente nella pausa di fine stagione, aumenterà gradualmente nel period che precede la stagione successiva, per arrivare a rappresentare la parte fondamentale dell'allenamento nella fase che precede una competizione.

Intensità	L'allenamento VAR dovrebbe essere ad intensità molto alta, poiché lo scopo è sempre quello di aumentare il ritmo con cui i giocatori possono affrontare l'allenamento.
Tempo	A causa dell'alta intensità, l'allenamento VAR potrebbe durare 15 secondi o meno, con un intervallo di riposo di almeno 5 volte maggiore rispetto al tempo di lavoro (es.: allenamento di 10 secondi, pausa di 50 sec.). Il tempo complessivo dipende invece dal giocatore: se si verifica un crollo della qualità, l'allenatore deve interrompere la sessione.
Tipo	<p>Esistono molti tipi differenti di allenamento VAR, tra cui i seguenti esercizi:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Piedi veloci •Scalette per l'agilità •Ostacoli •Compagno ombra •Reazione •Corda elastica •Orologio <p>Poiché gli esercizi a disposizione sono moltissimi, questi verranno di seguito spiegati più dettagliatamente.</p>

PIEDI VELOCI

Nome esercizio	Immagini		Come insegnare ***	Progressioni e Annotazioni
Piedi veloci: split stepa piedi pari			<ul style="list-style-type: none"> • In piedi di fronte a un compagno, con i piedi all'esterno del corridoio. • Fare un piccolo saltello e unire i piedi per atterrare all'interno del corridoio. • Fare un piccolo saltello e tornare con i piedi fuori dal corridoio. • Ripetere 5 – 10 volte. • Cercare di battere sul tempo il compagno. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aggiungendo l'elemento competitivo, si aumenta la velocità dell'esercizio. • Ripetere, ma con un solo piede che atterra nel corridoio. • Concentrarsi sul minor tempo di contatto col terreno possibile.



Piedi veloci: passo dentro e passo fuori (saltare nel corridoio)



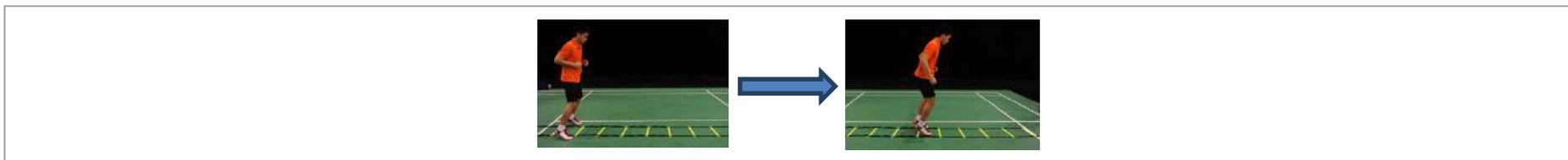
- In piedi a lato del campo, di fronte alla riga centrale.
- Saltare con un piede nel corridoio, facendo seguire il secondo piede
- Saltare indietro per uscire dal corridoio, un piede alla volta.
- Ripetere 5 -10 volte.
- Cercare di battere il compagno.

- Aggiungendo l'elemento competitivo si aumenta la velocità dell'esercizio.
- Concentrarsi sul minor tempo di contatto col terreno possibile.

SCALETTE PER L'AGILITÀ

Questo esercizio può essere svolto appoggiando a terra un'apposita scaletta, ma un'alternativa potrebbe essere quella di utilizzare del nastro adesivo removibile lungo il corridoio. Si possono eseguire numerosi esercizi con le scale, ma si consiglia di tenere in considerazione le linee guida seguenti:

- Se si utilizza il nastro per creare la scala, realizzare i pioli a distanze differenti. Ciò creerà un'ulteriore sfida e renderà il movimento più realistico per il badminton, che comprende passi con falcate molto diverse.
- Non svolgere gli esercizi sempre nella stessa direzione. Se possibile, utilizzare movimenti sia in avanti che all'indietro e quando ci si muove di lato, andare sia a destra che a sinistra.
- L'allenatore può inoltre creare delle progressioni delle attività con una serie di comandi che inducono il giocatore a cambiare direzione ad ognuno di essi (es.: avanti, indietro, sinistra, destra, ecc.). Ciò può aumentare l'imprevedibilità del movimento, il che migliora la velocità stimolando sia il sistema muscolare che quello nervoso.
- Sfidare i giocatori a creare la propria sequenza di passi sulla scala.



OSTACOLI

Nome esercizio	A cosa serve	Come insegnare ***	Progressioni e Annotazioni
Azione delle braccia	Consente di sviluppare un movimento esplosivo delle braccia che permette di migliorare la velocità.	<ul style="list-style-type: none"> • In piedi/rilassati. • Entrambe le braccia sono piegate a 90°, una mano all'altezza dell'occhio e l'altra a lato del gluteo. • Mantenere le mani/spalle rilassate. • Alternare la posizione delle braccia con i polsi che sfiorano le anche. 	<ul style="list-style-type: none"> • Durante l'esercizio, si possono utilizzare dei pesi leggeri. • Mantenere la posizione corretta delle braccia per tutto l'esercizio.
Corsa con gamba "stanca"	Consente di imparare a sollevare rapidamente la ginocchia e accelerare il	<ul style="list-style-type: none"> • In piedi davanti a una fila di ostacoli. • Posizionare il piede sinistro di fianco al primo 	<ul style="list-style-type: none"> • Posizionare 8 – 10 ostacoli a circa 60cm di distanza.



	movimento.	<p>ostacolo.</p> <ul style="list-style-type: none">• Alzare il piede destro e oltrepassare la punta del primo ostacolo, appoggiarlo tra gli ostacoli.• Il piede sinistro viene spostato a lato dell'ostacolo successivo.• Gamba sinistra distesa, la gamba destra esegue un movimento come se stesse "pedalando".• Mantenere una postura eretta e la posizione corretta delle braccia in movimento.	<ul style="list-style-type: none">• Ripetere in modo che la gamba sinistra oltrepassi l'ostacolo.
Corsa con gamba dominante	Consente di imparare a sollevare rapidamente le ginocchia e accelerare il movimento.	<ul style="list-style-type: none">• In piedi davanti a una fila di ostacoli.• Sollevare la gamba destra oltre il primo ostacolo e far seguire rapidamente la gamba sinistra oltre lo stesso ostacolo.• Ripetere fino alla fine della fila di ostacoli.• Mantenere una postura eretta e la posizione corretta delle braccia in movimento.	<ul style="list-style-type: none">• Posizionare 8 – 10 ostacoli a circa 60 cm di distanza.• Ripetere in modo che sia la gamba sinistra ad oltrepassare l'ostacolo per prima.
Corsa laterale con gamba "stanca"	Consente di imparare a sollevare rapidamente le ginocchia anche muovendosi lateralmente.	<ul style="list-style-type: none">• In piedi dietro una fila di ostacoli, in modo che, durante il movimento laterale, ci si sposti lungo la fila di ostacoli.• Il piede sinistro viene posizionato tra gli ostacoli senza passarci sopra.• Poi tocca al piede destro, ma quest'ultimo, invece, viene sollevato sopra la punta dell'ostacolo.• I movimenti vengono poi ripetuti.• Mantenere una postura eretta e la posizione corretta delle braccia in movimento.	<ul style="list-style-type: none">• Posizionare 8 – 10 ostacoli a circa 60 cm di distanza.• Ripetere in modo che la gamba sinistra passi sopra all'ostacolo.
Corsa laterale	Consente di imparare a sollevare rapidamente le ginocchia anche muovendosi lateralmente.	<ul style="list-style-type: none">• In piedi a lato di una fila di ostacoli, in modo che, durante il movimento laterale, si passi sopra agli ostacoli.• Il piede sinistro oltrepassa l'ostacolo, seguito rapidamente da quello destro.• Ripetere rapidamente fino alla fine della fila.• Mantenere una postura eretta e la posizione corretta delle braccia in movimento.	<ul style="list-style-type: none">• Posizionare 8 – 10 ostacoli a circa 60 cm di distanza.• Ripetere in modo che sia la gamba sinistra ad oltrepassare l'ostacolo per prima.

COMPAGNO OMBRA

Nome esercizio	A cosa serve	Come insegnare ***	Progressioni e Annotazioni
Ombre laterali: due coni	Consente ai giocatori di collegare i movimenti laterali con uno split step.	<ul style="list-style-type: none"> • Due giocatori in piedi, uno di fronte all'altro. • Ciascun giocatore si trova tra due coni, ma quelli del primo sono più separati rispetto agli altri. • Il giocatore tra i coni più separati è il leader ed esegue uno split step + uno spostamento per toccare un cono. • Il compagno "ombra" copia il leader: cerca di raggiungere il cono per primo. • Il leader torna nella posizione di partenza e ricomincia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Concentrarsi nel mantenere il peso centrale durante lo split step. • Cercare di battere il giocatore in termini di velocità ed equilibrio, senza fare "le finte" sul posto. • Utilizzare solo la mano della racchetta per toccare i coni.

SEGUI LE INDICAZIONI (SENZA VOLANO)

Nome esercizio	Immagine	A cosa serve	Come insegnare ***	Progressioni e Annotazioni
6 indicazioni: non prevedibili		Consente ai giocatori di collegare i movimenti con uno split step e di migliorare nell'utilizzo di alcuni movimenti di situazioni non	<ul style="list-style-type: none"> • Un giocatore in piedi al centro del campo con un compagno posizionato di fronte a lui con la schiena contro la rete. • Il compagno punta la racchetta ad indicare l'area del campo 	Il compagno dovrebbe sincronizzarsi al ritmo di chi lavora e puntare la racchetta "in tempo" in modo da favorire l'utilizzo dello split step da parte del giocatore.

		<p>prevedibili.</p>	<p>verso cui desidera che il giocatore si sposti, riporta poi la racchetta puntata verso il centro del campo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il giocatore si sposta in diverse aree del campo, secondo le indicazioni del compagno. 	
--	---	---------------------	--	--

ESERCIZI PER LA REATTIVITA'

Nome esercizio	Immagini	A cose serve	Come insegnare ***	Progressioni e Annotazioni
Split-Step base		<p>Lo split step viene utilizzato per spostarsi rapidamente senza perdere l'equilibrio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Il giocatore, in piedi di fronte al compagno, tiene in mano 1 volano. • Il giocatore esegue un lancio controllato dal basso verso l'alto diretto al corpo del compagno. • Il compagno reagisce con uno split step e afferra il volano con entrambe le mani davanti al proprio corpo. 	<p>Questo esercizio è fondamentale per imparare ad utilizzare lo split step, perché la molla che deve far scattare il giocatore a compiere questo passo è il volano.</p>
Split-Step con movimenti laterali		<p>Lo split step viene utilizzato per spostarsi rapidamente senza perdere l'equilibrio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Il giocatore, in piedi di fronte al compagno, tiene in mano 1 volano. • Il giocatore esegue un lancio controllato dal basso verso 	<p>In questa fase, incoraggiando il compagno ad afferrare il volano con entrambe le mani, lo si aiuta a mantenere il peso del proprio corpo sulla base di appoggio senza sporgersi e sbilanciarsi per afferrare il volano.</p>

			<p>l'alto diretto leggermente a lato del corpo del compagno.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il compagno reagisce con uno split step, poi con un passo chassé e afferra il volano con entrambe le mani davanti al proprio corpo. • L'esercizio viene ripetuto lanciando il volano nella direzione opposta. 	
<p>Split-Step con movimenti in diagonale</p>		<p>Lo split step viene utilizzato per spostarsi rapidamente senza perdere l'equilibrio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Il giocatore, in piedi di fronte al compagno, tiene in mano 1 volano. • Il giocatore esegue un lancio controllato dal basso verso l'alto leggermente sul rovescio e davanti al corpo del compagno. • Il compagno esegue uno split step, si sposta e si protende per afferrare il volano con una sola mano. • L'esercizio viene ripetuto lanciando il volano nella direzione opposta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Per spostarsi sul diritto, utilizzare split step, chassé e affondo. • Per spostarsi sul rovescio, utilizzare split step, pivot e affondo. • Con un lancio accurato, si possono anche allenare i movimenti in diagonale all'indietro.
<p>Esercizi con i coni</p>		<p>Lo split step viene utilizzato per spostarsi rapidamente senza</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Il giocatore è in piedi davanti a 3 coni e ciascuno di essi è di un colore diverso (es.: verde, rosso, blu). 	<p>L'allenatore può aggiungere una difficoltà cambiando il nome dei colori (es: quando chiama il rosso intende il blu e quando chiama il blu intende il</p>

		perdere l'equilibrio.	<ul style="list-style-type: none"> • L'allenatore chiama un colore e il giocatore esegue uno split step e si muove in avanti per toccare il cono di quel colore. Poi torna immediatamente alla base. • Ripetere l'esercizio. 	rosso).
				

LA RESISTENZA

La resistenza può essere definita come *"la capacità del corpo di resistere alla fatica"*. Quando si tratta di resistenza, ci si riferisce agli apparati più importanti del corpo, quali quello cardiovascolare, respiratorio e muscolare.

PERCHE' ALLENARE LA RESISTENZA?

I giocatori di badminton hanno bisogno di una buona resistenza per:

- mantenere e sopportare il ritmo di gioco negli scambi lunghi
- recuperare tra gli scambi
- mantenere e sopportare il ritmo di gioco nelle partite lunghe
- recuperare tra le partite
- recuperare tra le sessioni di allenamento

L'allenamento di resistenza può essere anche utilizzato per ridurre il grasso corporeo.

COME SI ADATTA IL CORPO AGLI ALLENAMENTI DI RESISTENZA

I 3 apparati principali che si adattano come conseguenza all'allenamento di resistenza sono quello **respiratorio**, **muscolare** e **cardiovascolare**.

ADATTAMENTI MUSCOLARI ALL'ALLENAMENTO DI RESISTENZA

- Mitocondri (le "fabbriche" di energia all'interno dei muscoli).

- Si aumenta la capacità muscolare di generare ATP.
- I mitocondri aumentano in dimensioni e numero.
- I muscoli migliorano la capacità di utilizzare gli acidi grassi e i carboidrati come fonte di energia.
- Le fibre lente aumentano in dimensione.

ADATTAMENTI CARDIOVASCOLARI ALL'ALLENAMENTO DI RESISTENZA

- Con allenamenti di resistenza aumenta il peso e il volume del cuore. I cambiamenti sono maggiori nel ventricolo sinistro.
- Diminuisce la frequenza cardiaca a riposo.
- Diminuisce la frequenza cardiaca a intensità prestabilite. Per esempio un giocatore durante un allenamento di resistenza avrà una frequenza cardiaca più bassa durante una corsa a una velocità prestabilita, rispetto un giocatore non allenato.
- Aumenta la gittata sistolica del cuore (ovvero la quantità di sangue pompata da un ventricolo) durante l'esercizio e a riposo.
- Aumenta la portata cardiaca massima (ovvero la quantità di sangue che può essere pompata per minuto).
- Nei giocatori allenati aumenta il volume di sangue.
- L'allenamento di resistenza praticato regolarmente, tende a ridurre la pressione sanguigna.
- I muscoli diventano più efficienti nell'utilizzare l'ossigeno.
- Il corpo diventa più efficiente a distribuire il sangue là dove è necessario.

APPARATO RESPIRATORIO

- La quantità massima di aria che si respira in ogni minuto aumenta. Ciò è causato da un aumento della ventilazione (volume corrente x frequenza respiratoria).
- Durante un esercizio a un'intensità prestabilita sottomassimale, un soggetto allenato ha una ventilazione ridotta rispetto a una persona poco allenata. Ciò significa che in una persona in forma i muscoli respiratori lavorano di meno richiedendo dunque meno flusso di sangue. Tale sangue può quindi essere riutilizzato per aiutare altre zone del corpo.

RESISTENZA E PRINCIPI F.I.T.T.

	Annotazioni
Frequenza	Fuori stagione e nella fase di preparazione si possono svolgere allenamenti di resistenza anche 3 – 4 volte la settimana, secondo le esigenze del giocatore. Solitamente durante la stagione in corso, se necessario, se ne effettuano 2.
Intensità	<p>Utilizzare la frequenza cardiaca (FC) può aiutare i giocatori a valutare la FC ideale in allenamento. Un metodo di calcolo della frequenza cardiaca allenamento è:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stimando la frequenza cardiaca massima (FCmax) usando la formula $FC_{max}=220-et\grave{a}$. 2. Misurando la frequenza cardiaca a riposo (FCrip). 3. Sottraendo la frequenza cardiaca massima (FCmax) alla frequenza cardiaca di riposo (FCrip) si arriva a calcolare la frequenza cardiaca di allenamento (FCall). 4. Calcolare il 60, 70 e 80% della propria FCall. 5. Aggiungere le FC calcolate (60, 70 e 80%) alla Fcrip. 6. Allenarsi tra il 60-80% a seconda del proprio stato di fitness e a seconda del proprio obiettivo. <p>Come esempio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Un ragazzo di 20 anni con frequenza cardiaca massima (FCmax) di 200 bpm (220 – età). 2. Lo stesso ragazzo ha una frequenza cardiaca a riposo (FCrip) di 60 bpm. 3. Il ragazzo ha una frequenza di allenamento (FCall) di 140 bpm. 4. 60% di 140 = 84, 70% di 140 = 98, 80% di 140 = 112 bpm 5. Livello minimo di allenamento (60%) :60 + 84 = 144 bpm <p style="padding-left: 40px;">Livello moderato di allenamento (70%) :60 + 98 = 158 bpm</p> <p style="padding-left: 40px;">Livello alto di allenamento (80%) :60 + 112 = 172 bpm</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allenarsi al 60-70% del FCmax è un buon metodo per allenare la capacità aerobica e favorire il dimagrimento in soggetti poco allenati o principianti.. • Allenarsi al 70-80% è un buon ritmo per persone in forma • L'allenamento a intervalli lunghi (interval training) è un ottimo metodo per lo sviluppo della potenza aerobica in soggetti già abituati alla corsa. In questo caso l'intensità è, durante le fasi di lavoro, al 85-90% della FCmax
Tempo	<ul style="list-style-type: none"> • Una durata minima di 20 minuti è raccomandata per raggiungere i primi benefici cardiovascolari. Una lunghezza massima intorno ai 60 minuti (lontano dalla stagione agonistica) è ragionevole. E' usuale correre 30-45 minuti.



	<ul style="list-style-type: none">• L'Interval training (allenamento intervallato) comprende 2-4- minuti di lavoro, seguiti da 3-5 minuti di recupero attivo o passivo in soggetti meno allenati per un totale di 2-4 serie.
Tipo	<ul style="list-style-type: none">• Correndo su qualsiasi tipo di superficie morbida.• Per ridurre gli impatti e i traumi, il giocatore potrebbe trarre beneficio anche da un allenamento in bicicletta.

LA FLESSIBILITA'

DEFINIZIONE DI FLESSIBILITA'

La flessibilità può essere definita come:

“L'ampiezza e la facilità di movimento di un'articolazione”

I fattori che possono influenzare la flessibilità possono essere suddivisi in fattori interni ed esterni e sono elencati nella tabella sottostante.

Fattori interni	Fattori esterni
<ul style="list-style-type: none">• il tipo di articolazione. Ad esempio, un'articolazione emisferica come l'anca offre un'ampiezza di movimento maggiore rispetto un'articolazione a ginglymo come il gomito.• la struttura ossea. Ad esempio, sia l'articolazione della spalla che quella dell'anca sono sferiche e cave, ma la cavità ossea della spalla è meno profonda, ciò significa che potenzialmente sarebbe un'articolazione più flessibile.• le strutture interne di un'articolazione (es.: legamenti e cartilagine) limitano il movimento.• l'elasticità del muscolo, del tendine, dl legamento e della pelle.• la capacità di rilassamento del muscolo.• la temperatura dell'articolazione.• la lubrificazione dell'articolazione (tramite fluido sinoviale).• gli infortuni.	<ul style="list-style-type: none">• la temperatura esterna (poiché i tessuti del corpo caldi sono più flessibili di quelli freddi).• il momento della giornata (la maggior parte delle persone è più flessibile a giornata inoltrata che non di prima mattina).• l'età (gli adolescenti in fase prepuberale sono generalmente più flessibili degli adulti).• il sesso (le donne sono generalmente più flessibili degli uomini).• l'impaccio di vestiti o attrezzature.



F.I.Ba.
Federazione Italiana Badminton

PERCHE' ALLENARE LA FLESSIBILITA'?

I giocatori di badminton hanno bisogno di una buona flessibilità per:

- potersi protendere per raggiungere il volano.
- mantenere una buona tecnica;
- generare forza efficacemente;
- ridurre il rischio di infortuni;
- mantenere una flessibilità uniforme in entrambi i lati del corpo.



	Annotazioni
Frequenza	E' possibile allenare la flessibilità ogni giorno.
Intensità	<ul style="list-style-type: none">• Le posizioni adottate per allenare efficacemente la flessibilità devono, per definizione, porre i muscoli interessati in allungamento. L'estensione di tale allungamento dipenderà dalle caratteristiche del giocatore: dovrà sentire il muscolo raggiungere il massimo allungamento, ma non dovrà provare dolore.• Per un allungamento efficace, è importante il rilassamento, quindi respirare profondamente e creare un'atmosfera tranquilla. Anche spegnere le luci può essere d'aiuto.• Durante lo stretching, una volta che il muscolo si rilassa, è generalmente possibile passare a una nuova posizione di allungamento.
Tempo	<ul style="list-style-type: none">• Le sessioni concepite per la flessibilità possono durare all'incirca dai 15 ai 45 minuti.• L'allenamento della flessibilità può essere inserito nella fase di defaticamento dopo un allenamento intenso o una partita, ma è necessario svolgere anche sessioni specifiche sulla flessibilità precedute da esercizi aerobici per riscaldare i muscoli.• L'allungamento si dovrebbe mantenere per un tempo minimo di 15-20 secondi, ma di più (da 30 sec. a 1 minuto) è meglio.
Tipo	<p><u>Stretching statico attivo</u> E' necessario allungare i gruppi muscolari opposti e mantenere l'arto in allungamento. Ad esempio, contraendo i muscoli della parte superiore della schiena per far toccare le scapole, si allungano di conseguenza i pettorali.</p> <p><u>Stretching statico passivo</u> Nello stretching statico passivo viene utilizzata una forza esterna per mantenere la posizione di allungamento. Sedere a terra con entrambe le gambe distese e protendersi in avanti, è un esercizio di stretching passivo, poiché si sfrutta la forza di gravità che agisce sulla parte superiore del corpo per allungare i muscoli ischiocrurali e lombari.</p> <p>Stretching dinamico Nello stretching dinamico escursione articolare e velocità di movimento aumentano in modo graduale e con movimenti dinamici controllati. È particolarmente utile durante il riscaldamento.</p>

LA FORZA

La forza può essere suddivisa in 4 tipi. Le quattro definizioni, e la loro attinenza riguardo il badminton, sono incluse nella tabella sottostante.

Tipo di forza	Definizione	Perchè allenare la forza?
Allenamento del "core"	La capacità del sistema neuromuscolare di stabilizzare la colonna.	<p>Possedere adeguati livelli di forza del "core" è importante per i giocatori di badminton perché:</p> <ul style="list-style-type: none"> • articolazioni stabili sono meno soggette a infortuni; • la forza e la potenza può essere efficacemente sviluppata solo su di una base stabile; • aiuta a prevenire gli infortuni.
Forza massima	La più grande quantità di forza che si è in grado di generare durante un singolo sforzo	In generale i giocatori di badminton non necessitano di valori di forza massima estremamente elevati (come potrebbero avere i "weightlifters"). In ogni caso un buon livello di forza massima, in particolare negli arti inferiori, è necessario per recuperare da un affondo profondo, come base su cui sviluppare la potenza e per ridurre il rischio di infortuni.
Resistenza alla forza	La capacità dei muscoli di esprimere forza nel tempo senza che compaiano i sintomi della fatica.	I giocatori di badminton devono ripetere diversi movimenti molte volte durante una partita (affondi, salti, spinte a terra, colpire il volano) per questo motivo la resistenza alla forza è importante.
Forza elastica	La capacità dei muscoli di generare alti livelli forza nel più breve tempo possibile dopo un rapido pre-stiramento.	<p>La forza elastica è molto importante per il giocatore di badminton. Esempi includono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • backswing, allungare rapidamente i muscoli che successivamente si accorceranno per creare un potente forward swing. • lo split step, che provoca un rapido allungamento dei muscoli del polpaccio e di conseguenza un recupero di forza durante la successiva fase di contrazione che permetterà al giocatore di muoversi più velocemente.

ADATTAMENTI ALL'ALLENAMENTO DELLA FORZA

L'allenamento della forza presuppone basicamente l'uso di un sovraccarico che può essere dato da:

- Esercizi a corpo libero.
- Esercizi con l'utilizzo di pesi liberi o macchine guidate.
- Specialmente con i giovani atleti ed i principianti, l'allenatore dovrà concentrarsi principalmente sull'insegnamento della tecnica degli esercizi a corpo libero o con piccoli sovraccarichi. L'obiettivo è di creare nel giocatore le abilità e le tecniche di base per affrontare, nel futuro, allenamenti per lo sviluppo della forza più complessi. Nel caso in cui l'allenatore non sia preparato a tale compito sarebbe opportuno affidarsi ad un esperto per garantire efficacia e sicurezza dell'allenamento e ridurre il rischio di infortuni.

Gli adattamenti includono:

- Aumento della dimensione delle fibre muscolari (ipertrofia).
- Aumento degli enzimi (catalizzatori biologici) che accelerano quelle reazioni chimiche che supportano la produzione anaerobica di energia.
- Aumenta la capacità di utilizzare carboidrati come fonte di energia.
- Aumenta le scorte muscolari di Adenosin Trifosfato (ATP), Fosfocreatina (PC) e glicogeno (carboidrati).
- Aumenta la forza di legamenti e tendini.
- Aumenta il contenuto minerale osseo.

FORZA E PRINCIPI F.I.T.T.

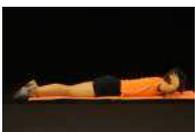
	Annotazioni
Frequenza	L'allenamento della forza eseguito 2-3 volte alla settimana porta ad adattamenti positivi permettendo un adeguato recupero tra le sessioni. Un numero maggiore di sedute può essere svolto solo se si dividono le aree del corpo da allenare.
Intensità	<ul style="list-style-type: none"> • Durante gli esercizi per l'allenamento della resistenza alla forza si eseguono 15 o più ripetizioni per serie. • Durante gli esercizi per l'allenamento della forza massima si eseguono 3-5 ripetizioni per serie. • Durante gli esercizi per l'allenamento della forza elastica (potenza) si eseguono 6-10 ripetizioni per serie. • L'allenamento pliometrico, caratterizzato da movimenti in cui il muscolo viene rapidamente allungato e poi immediatamente contratto, può essere eseguito per 5-10 ripetizioni, 2-3 serie. • Tipicamente durante una sessione di allenamento per la forza si eseguono 2-3 serie per esercizio (es. 2-3 serie di 15 ripetizioni per l'allenamento della resistenza alla forza).

Tempo	Il recupero tra le serie è abbastanza individuale, ma un recupero di 3-5 minuti tra le serie dovrebbe essere sufficiente.
Tipo	<p>La forza può essere allenata in diversi modi, ad esempio:</p> <p>Esercizi a corpo libero.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Macchine guidate. •Pesi liberi (manubri e bilancieri). •Palle mediche. •Elastici •Pliometria. <p>Le diverse tipologie di allenamento verranno descritte in modo più dettagliato di seguito.</p>

ESERCIZI A CORPO LIBERO

Nome esercizio e gruppo muscolare	Immagini		Come insegnare ***	Progressioni e Annotazioni
<p>Calf Raise:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Gastrocnemio •Soleo 			<ul style="list-style-type: none"> •Le punte di entrambi i piedi rivolte in avanti, piedi divaricati all'altezza delle spalle. •Postura eretta. •Alzarsi sugli avampiedi. •Tornare giù controllando il movimento. 	<ul style="list-style-type: none"> •Mani appoggiate al muro •Lontano dal muro •Avampiedi su un piano rialzato •Livello avanzato: un solo piede
<p>Squat</p> <ul style="list-style-type: none"> •Quadricipite •Glutei •Ischiocrurali 			<ul style="list-style-type: none"> •Le punte di entrambi i piedi rivolte in avanti, piedi divaricati all'altezza delle spalle. •Postura eretta, mani sui fianchi •Piegarle le ginocchia e le anche in modo da creare una posizione in "seduta" 	<ul style="list-style-type: none"> •Fare attenzione a evitare i movimenti laterali delle ginocchia •La maggior parte del lavoro viene sostenuto dai quadricipiti/glutei ma partecipano anche i muscoli ischiocrurali (hanno un ruolo stabilizzante)

			<p>arretrata".</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schiena e tibie parallele. • Quadricipiti paralleli al pavimento 	
<p>Side Leg Raise (1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adduttori 			<ul style="list-style-type: none"> • Sdraiati su un fianco come nella figura • Sollevare la gamba inferiore dall'anca 	<ul style="list-style-type: none"> • Per aumentare il carico, è possibile utilizzare piccoli pesi alle caviglie
<p>Inline Lunge (basic shape)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quadricipite • Glutei • Ischiocrurali 			<ul style="list-style-type: none"> • In piedi, gambe divaricate, piedi paralleli, uno avanti e l'altro dietro con le punte rivolte in avanti. • Mani sui fianchi. • Eseguire l'affondo piegando le ginocchia, la schiena "si avvicina" al tallone anteriore. • Postura eretta 	<ul style="list-style-type: none"> • Fare attenzione a mantenere anche, ginocchia e caviglie allineate
<p>Lunge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quadricipite • Glutei • Ischiocrurali 			<ul style="list-style-type: none"> • Postura eretta, piedi uniti e mani sui fianchi. • Con un piede, fare un ampio passo avanti. • Piegare entrambe le ginocchia per ritrovarsi in posizione di affondo • Mantenere il tronco eretto • Tornare alla posizione di partenza 	<ul style="list-style-type: none"> • Come sopra
<p>Side Leg Raise (2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abduzioni 			<ul style="list-style-type: none"> • Sdraiati su un fianco • Sollevare la gamba superiore dall'anca • Abbassarla lentamente 	<ul style="list-style-type: none"> • Per aumentare il carico, è possibile utilizzare piccoli pesi alle caviglie

<p>Trunk Curl</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retto dell'addome 			<ul style="list-style-type: none"> • Sdraiati supini, ginocchia piegate a 90° • Mani a culla per sorreggere la testa delicatamente. • Flettere il tronco verso l'alto: le scapole si sollevano dal terreno • Tornar giù lentamente 	<ul style="list-style-type: none"> • Supportare la testa • Mantenere il mento lontano dal petto per proteggere il collo
<p>Twisting Trunk Curl</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obliqui (interni + esterni) 			<ul style="list-style-type: none"> • Sdraiati supini, ginocchia piegate a 90° • Mani a culla per sorreggere la testa delicatamente. • Flettere il tronco verso l'alto e farlo ruotare • Tornar giù lentamente 	<ul style="list-style-type: none"> • Guidare un gomito verso il ginocchio diametralmente opposto
<p>Back Raise</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spinali 			<ul style="list-style-type: none"> • Sdraiati proni • Tenere le dita delle mani ai lati della testa • Sguardo a terra • Sollevare il petto da terra 	<ul style="list-style-type: none"> • Braccia distese invece che sopra la testa.
<p>Press-Ups</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tricipite • Deltoide • Pettorale 			<ul style="list-style-type: none"> • Sdraiati proni con i palmi delle mani a terra vicino alle spalle • Tenere il copro allienato e distendere le braccia. • Tornar giù in modo controllato e ripetere 	<ul style="list-style-type: none"> • Per un carico più leggero, eseguire l'esercizio sulle ginocchia
<p>Tricep Dip</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tricipite 			<ul style="list-style-type: none"> • Sorreggere, con le mani su una panca, il peso corporeo. Piedi a terra • Abbassare il corpo piegando i gomiti • Invertire il movimento 	<ul style="list-style-type: none"> • Avvicinando i piedi alla panca, si rende l'esercizio più semplice • Allontanare i piedi dalla panca per rendere l'esercizio più impegnativo

Gli esercizi a corpo libero sono adatti ad ogni età e hanno il vantaggio di richiedere un'attrezzatura minima. Di seguito ulteriori suggerimenti a riguardo.

• Gli esercizi a corpo libero sono validi per i bambini, tuttavia tenere presente che:

- nell'allenamento dei ragazzi in fase prepuberale, è meglio concentrarsi prevalentemente sullo sviluppo generale dell'equilibrio, flessibilità, coordinazione, velocità e agilità e su quelle specifiche per il badminton come la tecnica e la tattica, includendo possibilmente, esercizi a corpo libero per migliorare la forza.

• Alcuni esercizi a corpo libero (ad esempio gli squat) non offrono, ad un giocatore adulto e in buona forma, il sovraccarico necessario per guadagnare forza fisica. In questo caso, potrebbero essere più appropriati gli esercizi con i manubri/bilancieri e/o le macchine.

• Particolare attenzione deve essere prestata nel caso in cui gli esercizi a corpo libero vengono svolti in un circuito, ideato in modo che la sequenza degli esercizi consenta ai diversi gruppi muscolari di recuperare sufficientemente tra le pause. L'ordine **S**chiena, **B**raccia, **G**ambe e **A**ddome (S.B.G.A.) può aiutare ad essere certi che gli esercizi vengano svolti in una sequenza efficace.

• E' necessario pensare a quale tipo di forza (resistenza alla forza, forza massima o forza elastica) si intende sviluppare con gli esercizi a corpo libero. Alcuni sono più adatti per la resistenza (es.: trunk curl) altri (es.: pull-up) potrebbero, per molti, consentire lo sviluppo della forza massima.

MANUBRI

Nome esercizio e gruppo muscolare	Immagini		Come insegnare ***	Progressioni e Annotazioni
Calf Raise (dumbbells) <ul style="list-style-type: none"> • Gastrocnemio • Soleo 			<ul style="list-style-type: none"> • Postura eretta, piedi divaricati all'altezza delle spalle, punte dei piedi rivolte in avanti. • Tenere saldamente in mano i manubri • Alzarsi sugli avampiedi. • Tornare giù controllando il movimento. 	Per rendere più impegnativo questo esercizio: <ul style="list-style-type: none"> • utilizzare manubri più pesanti • partire con gli avampiedi su una piattaforma sicura e leggermente rialzata, per aumentare l'ampiezza del movimento

<p>Squat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Glutei • Quadricipite • Ischiocrurali 			<ul style="list-style-type: none"> • Postura eretta, punte dei piedi rivolte in avanti o leggermente in fuori/ piedi divaricati alla larghezza delle spalle. • Posizionare il bilanciere sulla parte alta della schiena/trapezio. Abbassarsi portandlo indietro le anche (immaginare di sedersi su una sedia), peso sui talloni • Obiettivi: • Coscie parallele al terreno • Tronco e stinchi paralleli • Testa/petto alto • Tornare nella posizione di partenza controllando il movimento 	<ul style="list-style-type: none"> • Controllare che il soggetto mantenga una posizione neutrale della colonna. • Usare un peso che permetta una perfetta tecnica esecutiva.
<p>Affondi (manubri)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Glutei • Quadricipite • Ischiocrurali 			<ul style="list-style-type: none"> • In piedi, gambe leggermente divaricate, manubri in mano • Fare un passo avanti con una gamba (fase breve in cui la gamba è dritta). • Appoggiare a terra il piede della gamba che si muove – piegare entrambe le ginocchia con i piedi rivolti in avanti. • Tornare nella posizione di partenza controllando il movimento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Può essere eseguito con un bilanciere sulle spalle
<p>Bench Press</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pettorale • Tricipite • Deltoide (fascio frontale) 			<ul style="list-style-type: none"> • Sdraiato a “pancia in su” su di una panca • Con l’assistenza di un compagno prendere i manubri e posizionarli alla larghezza della spalle. • Abbassare il peso formando un angolo intorno ai 45-60° tra gomito e tronco (posizione a freccia), estendere in alto le braccia. • Eseguire il movimento mantenendo sempre il controllo. • Alla fine dell’esercizio l’assistente 	<ul style="list-style-type: none"> • Posizionare i piedi sulla panca se l’atleta non è in grado di mantenere una posizione neutra della colonna

			aiuterà a portare i manubri a terra.	
<p>Bicep Curl</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bicipite brachiale • Brachioradiale • Brachiale 			<ul style="list-style-type: none"> • In piedi, gambe divaricate alla larghezza delle spalle. • Reggere i manubri alla larghezza della spalle • Sollevare il peso flettendo il braccio • Ritornare alla posizione di partenza 	
<p>Tricep Curl</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tricipite 			<ul style="list-style-type: none"> • Appoggiare il ginocchio e la mano corrispondente su una panca • Reggere il manubrio con la mano libera, il gomito è flesso sul lato del corpo. • Sollevare il peso raddrizzando il braccio. • Abbassare il peso mantenendo il controllo del movimento 	<ul style="list-style-type: none"> • Evitare movimento in alto e in basso del gomito
<p>Lateral Raise</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deltoide 			<ul style="list-style-type: none"> • In piedi, gambe divaricate alla larghezza delle spalle. • Reggere i manubri lungo i fianchi, palmi rivolti in dentro. • Alzare lateralmente le braccia fino alla linea delle spalle. • Abbassare i manubri controllando il movimento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenere i gomiti leggermente flessi per ridurre la tensione sull'articolazione

<p>Shoulder Press</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deltoide • Tricipite 			<ul style="list-style-type: none"> • In piedi, gambe divaricate alla larghezza delle spalle. • Reggere i manubri vicino alle spalle con i gomiti piegati • Sollevare i manubri sopra la testa raddrizzando le braccia • Tornare alla posizione di partenza controllando il movimento 	
<p>Internal Rotation (pronation of forearm)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pronatore quadrato • Pronatore rotondo • Flessore radiale del carpo • Anconeo 			<ul style="list-style-type: none"> • Reggere con sicurezza un manubrio all'estremità con il palmo della mano rivolto in alto e il gomito piegato. • L'estremità libera del peso punta lontano dal corpo. • Ruotare l'avambraccio in modo che l'estremità libera del peso si muova dal lato della mano a sopra la mano. • Ritornare alla posizione di partenza 	<p>In caso non si disponga di un manubrio è possibile utilizzare un martello</p>
<p>External Rotation (supination of forearm)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Supinatore • Bicipite brachiale 			<ul style="list-style-type: none"> • Reggere con sicurezza un manubrio all'estremità con il palmo della mano rivolto in basso e il gomito piegato. • L'estremità libera del peso punta verso il centro del corpo. • Ruotare l'avambraccio in modo che 	

			<p>l'estremità libera del peso si muovi dal lato della mano a sopra la mano.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ritornare alla posizione di partenza 	
<p>Single Arm Row</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gran dorsale 			<ul style="list-style-type: none"> • Appoggiare il ginocchio e la mano corrispondente su una panca • Reggere il manubrio con la mano libera, braccio dritto sotto la spalla. • Sollevare il braccio flettendo il gomito. • Tornare alla posizione di partenza controllando il movimento 	<ul style="list-style-type: none"> • Evitare movimenti di rotazione del corpo durante il sollevamento • Evitare di sollevare il gomito oltre la schiena
<p>Wrist Extensor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estensore radiale lungo del carpo • Estensore radiale breve del carpo • Estensore ulnare del carpo 			<ul style="list-style-type: none"> • In piedi, gambe divaricate alla larghezza delle spalle. • Reggere il manubrio con il palmo della mano rivolto in basso • Sollevare ed abbassare il manubrio usando esclusivamente il polso. 	
<p>Wrist Flexors</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flessore carpo radiale • Flessore carpale • Flessore ulnare del carpo 			<ul style="list-style-type: none"> • In piedi, gambe divaricate alla larghezza delle spalle. • Reggere il manubrio con il palmo della mano rivolto in basso • Sollevare ed abbassare il manubrio usando esclusivamente il polso. 	

ESERCIZI CON LE MACCHINE GUIDATE

Tutti i muscoli allenati con i manubri lo possono essere anche con le macchine. In questo manuale non vengono trattati gli esercizi da svolgere con le macchine, principalmente perché i modelli di queste ultime possono variare considerevolmente. Per coloro che desiderano inserire esercizi con le macchine nel proprio programma, potrebbero essere utili le seguenti informazioni.

- Normalmente, gli esercizi a corpo libero sono sufficienti agli adolescenti per sviluppare la forza. I giovani uomini/le giovani donne, che hanno già completato il proprio sviluppo fisico, possono invece trarre beneficio dall'allenamento della forza con le macchine, ma è importante concentrarsi sull'apprendimento della tecnica corretta, iniziando con carichi leggeri ed aumentandoli gradatamente e progressivamente sotto monitoraggio.
 - Le tecniche che interessano l'utilizzo delle macchine sono sicure e relativamente facili da imparare, a patto che non vengano utilizzati carichi eccessivi. Le persone adulte e inesperte potrebbero, pertanto, ritenerla l'opzione preferibile anziché utilizzare i manubri.
 - In molti casi, le macchine rendono gli esercizi "più sicuri", lo svantaggio è che i muscoli principali, che dovrebbero dare stabilità alle articolazioni, non vengono utilizzati, compromettendo così la prevenzione agli infortuni e la generazione di forza. Per tutti coloro che desiderano approfondire l'apprendimento delle tecniche per l'utilizzo dei manubri, che siano essi amatori o giocatori d'élite, questa sarebbe la scelta migliore.
-

ESERCIZI CON LA SWISS BALL

Nome esercizio e gruppo muscolare	Immagini		Come insegnare ***	Progressioni e Annotazioni
<p>Hamstring Curl</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ischiocrurali 			<ul style="list-style-type: none"> • Sdraiati “pancia in su”, braccia a terra, polpacci appoggiati alla swiss ball. Sollevare i glutei per creare una linea retta tra caviglie e spalle • Mantenere alto il bacino e piegare le ginocchia portando al swiss ball verso i glutei. • Ritornare alla posizione iniziale con i glutei a terra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Per aumentare la difficoltà: <ul style="list-style-type: none"> - Incrociare le braccia al petto - monopodalico
<p>Reverse Bridge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Glutei • Ischiocrurali 			<ul style="list-style-type: none"> • Sdraiati “pancia in su”, braccia a terra, polpacci appoggiati alla swiss ball. • Sollevare i glutei per creare una linea retta tra caviglie e spalle • Mantenere la posizione fino a quando il bacino non comincia a cedere. Dopodiché tornare alla posizione di partenza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Per aumentare la difficoltà: <ul style="list-style-type: none"> - Incrociare le braccia al petto
<p>Trunk Curl (straight)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retto dell’addome 			<ul style="list-style-type: none"> • Supino, con i piedi per terra e la parte bassa della schiena sulla palla. • Sorreggere la testa con le mani. • Slittare un poco all’indietro in modo che la schiena risulti arcuata sulla palla. • Sollevarsi (curling trunk) di circa 30°, tenendo i lombari sotto controllo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Distendere le mani sopra la testa.
<p>Trunk Curl (with twist)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obliqui • Retto dell’addome 			<ul style="list-style-type: none"> • Supino, con i piedi per terra e la parte bassa della schiena sulla palla. • Sorreggere la testa con le mani. • Slittare un poco all’indietro in modo che la schiena risulti arcuata sulla palla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Supportare la testa invece che aiutarla a muoversi con le mani. • Tenere il mento lontano petto per proteggere il collo.

			<ul style="list-style-type: none"> • Sollevarsi (curling trunk) di circa 30°, ruotando a sinistra. • Abbassarsi lentamente e quindi ripetere lo stesso movimento di torsione a destra. 	
<p>Roll Away</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retto dell'addome • Trasverso dell'addome 			<ul style="list-style-type: none"> • In ginocchio di fronte alla swiss ball con le braccia leggermente piegate – mani sulla palla. • Scivolare sugli avambracci fino a creare una linea retta che passa attraverso spalle, bacino e ginocchia. • Ritornare alla posizione di partenza 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenere una posizione neutral della colonna durante tutto il movimento.
<p>Side Curl</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obliqui • Quadrato dei lombi 			<ul style="list-style-type: none"> • In appoggio sul ginocchio piegato della gamba destra, con la gamba sinistra estesa • Sdraiarsi lateralmente sulla palla • Alzare il tronco lateralmente e tornare alla posizione di partenza 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetere dall'altro lato.
<p>Plank</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sacrospinale • Multifido 			<ul style="list-style-type: none"> • In ginocchio di fronte alla swiss ball con i gomiti in appoggio sulla palla. • Estendere entrambe le gambe fino a creare una linea retta che passa attraverso caviglie, bacino e spalle • Mantenere la posizione corretta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Non abbassare o sollevare troppo il bacino
<p>Reverse Plank</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retto dell'addome • Trasverso dell'addome • Sacrospinale 			<ul style="list-style-type: none"> • In appoggio su gomiti e ginocchia a terra, con gli stinchi e le caviglie in appoggio sulla palla. • Spingere indietro la palla per sollevare il bacino e raddrizzare le ginocchia. • Creare una linea retta che passi da piedi, ginocchia, bacino e spalle • Mantenere la posizione corretta 	<ul style="list-style-type: none"> • Flettere ed estendere le gambe per aumentare la difficoltà

<p>Swiss Ball Rotation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obliqui • Quadrato dei lombi 			<ul style="list-style-type: none"> • Sdraiato a “pancia in su” con la swiss ball tenuta tra le gambe. • Muovere la swiss ball lateralmente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Assicurarsi che il tratto toracico della colonna non si alzi da terra.
<p>Wood Chop</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obliqui • Quadrato dei lombi 			<ul style="list-style-type: none"> • Gambe divaricate, reggere la swiss ball a braccia tese. • Ruotare all’altezza dei fianchi/piegare ginocchia e anche, portare la palla vicino al suolo vicino a un piede. • Ripetere il movimento al contrario fino a portare la palla sopra la spalla opposta. 	
<p>Back Extension</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sacrospinale 			<ul style="list-style-type: none"> • Sdraiati a “pancia in giù”, con lo stomaco e il petto appoggiati alla palla e i piedi appoggiati a terra. • Mettere le mani dietro la nuca. • Sollevare il petto dalla palla. • Tornare alla posizione di partenza controllando il movimento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estendere le braccia in avanti sopra la testa aumenta la difficoltà.
<p>Press up</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pettorale • Tricipite • Deltoide • Dentato anteriore 			<ul style="list-style-type: none"> • Posizionarsi in ginocchio di fronte alla swiss ball. • Posizionare le mani sulla palla leggermente oltre la larghezza delle spalle, braccia dritte • Allontanare la palla dal corpo fino a quando le ginocchia, anche e spalle sono in linea. • Piegare i gomiti verso fuori (posizione a freccia) ed abbassare il petto verso la palla. • Tornare nella posizione di partenza estendendo le braccia. 	<p>Eseguire l’esercizio in appoggio sui piedi per aumentare la difficoltà.</p>

Queste indicazioni aiuteranno allenatori ed atleti a eseguire molti esercizi con la swiss ball.

- Gli esercizi con la Swiss Ball sono, a tutti gli effetti, esercizi a corpo libero. In ogni caso, la Swiss Ball crea instabilità e di conseguenza:
 - Sono più intensi dei normali esercizi a corpo libero.
 - Attivano maggiormente i muscoli stabilizzatori durante l'esecuzione dell'esercizio.
- Lo swiss ball può essere un'alternativa per l'allenamento dei giovani, ma solo dopo che gli esercizi a corpo libero in condizioni stabili siano appresi e la tecnica esecutiva solida.

La swiss ball è della misura corretta quando, da seduti, le cosce sono parallele al suolo e le ginocchia piegate a 90°.

ESERCIZI CON GLI ELASTICI

Nome esercizio e gruppo muscolare	Immagini		Come insegnare ***	Progressioni e Annotazioni
<p>Internal Rotation (arm by side)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piccolo rotondo • Sottoscapolare 			<ul style="list-style-type: none"> • Legare un elastico ad un supporto all'altezza del gomito. • Tenere l'estremità libera dell'elastico sotto tensione. • Mantenere il gomito lateralmente vicino al tronco. • Ruotare internamente il braccio. • Ritornare alla posizione iniziale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Retrarre e stabilizzare la scapola. • Per aumentare la difficoltà: <ul style="list-style-type: none"> - Aumentare la tensione dell'elastico
<p>Internal Rotation (arm at shoulder height).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piccolo rotondo • Sottoscapolare 			<ul style="list-style-type: none"> • Legare un elastico ad un supporto l'altezza delle spalle. • Tenere l'estremità libera dell'elastico sotto tensione, il gomito e piegato all'altezza della spalla. • Ruotare intra- e extraruotare la spalla muovendo la mano avanti e indietro • Ritornare alla posizione iniziale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Retrarre e stabilizzare la scapola. • Mantenere il gomito all'altezza della spalla evitando movimenti avanti e indietro del gomito. • Per aumentare la difficoltà: <ul style="list-style-type: none"> - Aumentare la tensione dell'elastico
<p>External Rotation (arm by side)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sottospinato 			<ul style="list-style-type: none"> • Legare un elastico ad un supporto all'altezza del gomito. • Tenere l'estremità libera dell'elastico sotto tensione. • Mantenere il gomito lateralmente vicino al tronco. 	<ul style="list-style-type: none"> • Retrarre e stabilizzare la scapola. • Per aumentare la difficoltà: <ul style="list-style-type: none"> - Aumentare la tensione dell'elastico

			<ul style="list-style-type: none"> • Ruotare esternamente il braccio. • Ritornare alla posizione iniziale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Posizionare un asciugamano tra il gomito e il tronco.
<p>External Rotation (arm at shoulder height).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sottospinato 			<ul style="list-style-type: none"> • Legare un elastico ad un supporto l'altezza delle spalle. • Tenere l'estremità libera dell'elastico sotto tensione, il gomito e piegato all'altezza della spalla. • Ruotare intra- e extraruotare la spalla muovendo la mano avanti e indietro • Ritornare alla posizione iniziale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Retrarre e stabilizzare la scapola. • Mantenere il gomito all'altezza della spalla evitando movimenti avanti e indietro del gomito. • Per aumentare la difficoltà: <ul style="list-style-type: none"> - Aumentare la tensione dell'elastico
				

<p>Trunk Rotation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obliqui 			<ul style="list-style-type: none"> • Legare un elastico ad un supporto all'altezza del petto. • Tenere l'estremità libera dell'elastico sotto tensione con entrambe le mani • Mantenere la braccia davanti al corpo e ruotare il tronco di 180° • Ritornare alla posizione di partenza 	<ul style="list-style-type: none"> • Per aumentare la difficoltà: - Aumentare la tensione dell'elastico
<p>Low to High chops</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obliqui 			<ul style="list-style-type: none"> • Legare un elastico a terra • Divaricare le gambe e afferrare l'estremità libera dell'elastico • Piegarle le gambe e ruotare il tronco per raggiungere l'estremità di elastico legata. • Con le braccia dritte, alzarsi e estendere le braccia così da allungare l'elastico diagonalmente attraverso il corpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Per aumentare la difficoltà aumentare la tensione dell'elastico
<p>Abductors (on back)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Glutei • Tensore della fascia lata 			<ul style="list-style-type: none"> • Sdraiarsi a "pancia in su" con le gambe piegate a 90° • Posizionare l'elastico intorno alle gambe appena sopra le ginocchia. • Separare le ginocchia mantenendo la schiena in posizione neutra • Ritornare alla posizione iniziale 	<ul style="list-style-type: none"> • This can be made harder by lifting the feet off the ground so the knees are above the hips.

<p>Abductors (on side)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Glutei • Tensore della fascia lata 			<ul style="list-style-type: none"> • Sdraiati su un fianco con le gambe piegate a 90° • Posizionare l'elastico intorno alle gambe appena sopra le ginocchia. • Separare le ginocchia senza separare i piedi. • Ritornare alla posizione iniziale 	<ul style="list-style-type: none"> • Per aumentare la difficoltà aumentare la tensione dell'elastico • Non muovere la colonna vertebrale
<p>Sideways Walks</p> <ul style="list-style-type: none"> • Glutei • Tensore della fascia lata 			<ul style="list-style-type: none"> • Gambe divaricate alla larghezza delle spalle • Posizionare l'elastico appena sopra le ginocchia. • Fare un passo laterale • Avvicinare l'altra gamba senza chiudere le gambe. N.B. attenzione a non cedere internamente con le ginocchia come illustrato in foto 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenere un postura corretta del tronco

Gli elastici possono essere usati in diversi modi e rimpiazzare gli esercizi con i sovraccarichi. Sono particolarmente utili per allenare la cuffia dei rotatori, i muscoli del core e i glutei.

L'allenamento con gli elastici può essere utilizzato con i giovani atleti sotto la supervisione di un adulto esperto.

IL DEFATICAMENTO

Nella tabella sottostante sono illustrati i punti chiave del defaticamento.

PARTI DEL DEFATICAMENTO	PERCHÉ FARLO?	I BENEFICI	NOTE
Esercizio aerobico continuo di 5 -15 minuti in cui l'intensità diminuisce in modo graduale. Un esempio potrebbe essere iniziare con la corsa lenta fino ad arrivare al cammino.	Aiuta a rimuovere i fluidi accumulati dentro e intorno alla fibra muscolare.	Riduce la rigidità (stiffness) muscolare.	Più la seduta di allenamento è intensa maggiore è l'importanza del defaticamento per riportare l'organismo alle condizioni di riposo in modo graduale e controllato. La bicicletta è un valido esercizio alternativo.
	Riduce gradualmente la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa.	Riduce la possibilità di incorrere in malori (es. svenimento).	
	Elimina gli ioni H ⁺ e il riutilizzo del lattato. I due prodotti dell'acido lattico.	Il lattato può essere riutilizzato dai muscoli a scopo energetico.	
Stretching statico, mantenendo la posizione per 15-30 secondi.	Aiuta a riportare i muscoli alla lunghezza di riposo.	Lo stretching statico durante il defaticamento può aiutare a prevenire il graduale accorciamento muscolare nel tempo. Se i muscoli perdono di elasticità nel tempo si avrà un effetto negativo sulla tecnica e un più alto rischio di infortuni.	Rilassarsi e focalizzarsi sulla respirazione renderà più efficace lo stretching.

ESEMPI DI PREPARAZIONE ATLETICA IN CAMPO

COME ALLENARE: VELOCITA' / AGILITA'

- 4/6 serie consecutive a persona da 4/6 ripetizioni ciascuna. Tra una ripetizione e l'altra 10/15 secondi di riposo. Tra una serie e l'altra 2 minuti circa di riposo. 2vs1. Il giocatore da solo esegue smash e kill a rete. Può schiacciare incrociato o lungolinea. I due feeder difendono sempre facile corto lungolinea, cercando di far chiudere a rete il giocatore. Massimo 6 volani.
Si serve una volta a destra e una volta a sinistra.
Il giocatore in attacco deve essere molto veloce a venire avanti e leggermente più lento ad andare a fondo campo (dopo il kill non eseguire immediatamente il servizio).
- 4/6 serie consecutive a persona da 4/6 ripetizioni ciascuna. Tra una ripetizione e l'altra 10/15 secondi di riposo. Tra una serie e l'altra 2 minuti circa di riposo. Il feeder, al centro del campo, lancia 8 volani a tutto campo mettendo sempre il giocatore sotto pressione. Quando il giocatore tocca il volano, il feeder rilancia il prossimo.
- 4/6 serie consecutive a persona da 4/6 ripetizioni ciascuna. Tra una ripetizione e l'altra 10/15 secondi di riposo. Tra una serie e l'altra 2 minuti circa di riposo. 2vs1. Il giocatore da solo deve giocare obbligatoriamente sempre incrociato e un colpo lungo e uno corto. I feeder sono posti uno a fondo campo e uno a rete e devono giocare mettendo la giusta pressione (non impossibile per il giocatore) senza sbagliare. I feeder devono tenere più volani in mano e rigiocarli immediatamente se il volano cade a terra prima dei 6/8 colpi del giocatore.
- 4/6 volte a giocatore. Giocare uno scambio e terminato invertire i ruoli tra feeder e giocatore.
Il feeder rimane a fondo campo nell'angolo di rovescio e tenta (senza errori) di chiudere lo scambio in meno colpi possibili indirizzando il volano a tutto campo. Il giocatore ribatte tutti i colpi del feeder nell'angolo a fondo campo di rovescio.
- 4/6 serie consecutive a persona. Tra una serie e l'altra 2 minuti circa di riposo.
Il giocatore serve alto incrociato, butta a terra uno dei sei volani posti sul pavimento nel proprio corridoio a fondo campo di diritto, si dirige a rete verso il proprio angolo di rovescio ed esegue un lift lungo linea sul drop del feeder. Ripetere senza mai far cadere il volano e buttando a terra tutti i volani posti sul pavimento.
E' importante che il feeder, con il drop lungo linea, ponga il giocatore sotto la giusta pressione. Attenzione quindi a non giocare drop troppo lenti/veloci.
- 4/6 serie consecutive a persona da 4/6 ripetizioni ciascuna. Tra una ripetizione e l'altra 10/15 secondi di riposo. Tra una serie e l'altra 2 minuti circa di riposo. Un feeder posto in un angolo a rete dirige i volani nei tre angoli avversari evitando di giocare net shot incrociati. Il giocatore, per completare la ripetizione, deve ribattere 6 volani nell'angolo dove il feeder è posizionato.
- 6 serie consecutive a persona: 3 ripetizioni senza volano intervallate da 3 con 6/8 volani lanciati a tutto campo. Tra una ripetizione e l'altra 10/15 secondi di riposo. Tra una serie e l'altra 2 minuti circa di riposo.
Il giocatore senza racchetta, "batte il cinque" a due feeder posti a lato del campo che indirizzano la propria mano a rete, metà campo o a fondo campo.
Il "cinque" andrà battuto basso in difesa o alto a seconda di dove il feeder indirizzerà la mano. Terminata la serie senza volano eseguire, dopo la pausa di 10/15 secondi, quella con i 6/8 volani.
- Partita velocità 1vs1. L'allenatore decide sino a che punteggio arrivare (consigliato da 7 a 11).
I giocatori guadagnano un punto se chiudono lo scambio tra il 7° e 11° colpo totale (servizio compreso). Se sbaglieranno prima oppure andranno oltre il 12° colpo nessuno dei

due giocatori guadagnerà il punto. Un feeder o il coach, all'esterno del campo, per le prime volte potrà contare ad alta voce i colpi negli scambi.

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

Eseguire gli esercizi i dieci giorni precedenti la competizione. Da svolgere ad inizio allenamento e preceduti da un accurato riscaldamento.

Per tutti gli esercizi è possibile eseguire variazioni di direzione, angoli, con bonus o malus, con o senza volano, ecc ecc...

COME ALLENARE: CORTO LATTACIDO

- 4/6 serie da 1' di lavoro. Tra una serie e l'altra 1' e 30" di riposo

ESEMPIO DI UNA SERIE:

- 15" ⇒ multifeeding smash-net su metà campo
- 10" ⇒ t-jump (affondi sagittali alternati)
- 15" ⇒ multifeeding a tutto campo
- 10" ⇒ salto sul posto con giro di 180° gradi
- 10" ⇒ multifeeding a tutto campo

- 4/6 serie da 1' di lavoro. Tra una serie e l'altra 1' e 20" di riposo

ESEMPIO DI UNA SERIE:

- 10" ⇒ multifeeding a tutto campo
- 10" ⇒ t-jump (affondi sagittali alternati)
- 10" ⇒ multifeeding difesa alternata di diritto e rovescio
- 10" ⇒ salti in alto sul posto a gambe raccolte
- 10" ⇒ multifeeding a tutto campo
- 10" ⇒ piedi veloci (alla massima velocità avvicinare e allontanare i piedi)

- 4/6 serie da 1' di lavoro. Tra una serie e l'altra 1' e 30" di riposo.

ESEMPIO DI UNA SERIE:

- 1' ⇒ multifeeding 10 volani smash net su metà campo + sprint a raggiungere un altro campo + multifeeding 10 volani smash net su metà campo + sprint + ecc ecc...
(nelle restanti serie diminuire il numero di volani per lo smash net su metà campo: 8 volani, 6 volani, 4 volani)

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

Eseguire gli esercizi lontano dalla competizione. Se eseguiti ad inizio allenamento non prevedere successivamente allenamenti. Effettuare un accurato riscaldamento.

E' possibile eseguire gli esercizi, con o senza volano e con serie e tempi differenti.



COME ALLENARE: LUNGO LATTACIDO

• 2/3 serie da 7' circa di lavoro intervallato. Tra una serie e l'altra 3 minuti di riposo. ESEMPIO DI UNA SERIE:

- 20" ⇒ multifeeding smash net su metà campo (15" riposo)
- 20" ⇒ sprint (15" riposo)
- 20" ⇒ multifeeding a tutto campo (15" riposo)
- 20" ⇒ multifeeding smash net su tutto campo (15" riposo)
- 20" ⇒ multifeeding stick smash lato diritto e difesa lato rovescio (15" riposo)
- 20" ⇒ sprint (15" riposo)
- 20" ⇒ multifeeding stick smash lato rovescio e difesa lato diritto (15" riposo)
- 20" ⇒ sprint (15" riposo)
- 20" ⇒ multifeeding a tutto campo (15" riposo)
- 20" ⇒ sprint (15" riposo)
- 20" ⇒ multifeeding a tutto campo (15" riposo)
- 20" ⇒ multifeeding a tutto campo

• 2/3 serie da 8' circa di lavoro intervallato. Tra una serie e l'altra 3/4 minuti di riposo. ESEMPIO DI UNA SERIE:

- 10" ⇒ multifeeding smash net su metà campo (10" riposo)
- 10" ⇒ multifeeding smash net su metà campo (10" riposo)
- 10" ⇒ multifeeding a tutto campo (10" riposo)
- 10" ⇒ multifeeding a tutto campo (10" riposo)
- 20" ⇒ scambio ombra [con la rete bassa, senza fuori, senza smash e ad ogni volano caduto se ne rilancia un altro] (20" riposo)
- 10" ⇒ multifeeding tre kill a rete a destra e a sinistra + smash su volano poco profondo lanciato al centro (10" riposo)
- 10" ⇒ multifeeding tre kill a rete a destra e a sinistra + smash su volano poco profondo lanciato al centro (10" riposo)
- 20" ⇒ scambio ombra [con la rete basse, senza fuori, senza smash e ad ogni volano caduto se ne rilancia un altro] (20" riposo)
- 10" ⇒ multifeeding pull di diritto + sfiorare con la testa della racchetta l'estremità di un tubo posto nei pressi della T del campo + pull di rovescio, ecc ecc... (10" riposo)
- 10" ⇒ multifeeding smash + sfiorare con la testa della racchetta l'estremità di un tubo posto nei pressi della T del camp + smash, ecc ecc... (10" riposo)
- 10" ⇒ multifeeding pull di diritto + sfiorare con la testa della racchetta l'estremità di un tubo posto nei pressi della T del campo + pull di rovescio, ecc ecc... (10" riposo)
- 10" ⇒ multifeeding smash + sfiorare con la testa della racchetta l'estremità di un tubo posto nei pressi della T del camp + smash, ecc ecc... (10" riposo)
- 20" ⇒ scambio ombra [con la rete bassa, senza fuori, senza smash e ad ogni volano caduto se ne rilancia un altro] (20" riposo)
- 20" ⇒ scambio ombra [con la rete bassa, senza fuori, senza smash e ad ogni volano caduto se ne rilancia un altro] (20" riposo)
- 10" ⇒ multifeeding smash net su tutto campo (10" riposo)
- 10" ⇒ multifeeding smash net su tutto campo (10" riposo)
- 10" ⇒ multifeeding smash net su tutto campo (10" riposo)
- 10" ⇒ multifeeding a tutto campo (10" riposo)
- 10" ⇒ multifeeding a tutto campo (10" riposo)
- 30" ⇒ scambio ombra [con la rete bassa, senza fuori, senza smash e ad ogni volano caduto se ne rilancia un altro]

• 2/3 serie da 10' circa di lavoro intervallato. Tra una serie e l'altra 4 minuti di riposo. ESEMPIO DI UNA SERIE:

- 10" ⇒ multifeeding smash net su metà campo (10" riposo)
- 10" ⇒ multifeeding smash net su metà campo (10" riposo)
- 10" ⇒ multifeeding smash net su metà campo (10" riposo)
- 10" ⇒ multifeeding smash net su metà campo (10" riposo)



15" ⇒ multifeeding a tutto campo (10" riposo)
20" ⇒ multifeeding a tutto campo (10" riposo)
25" ⇒ multifeeding a tutto campo (10" riposo)
30" ⇒ multifeeding a tutto campo (10" riposo)
60" ⇒ scambio ombra [con la rete bassa, senza fuori, senza smash e ad ogni volano caduto se ne rilancia un altro] (60" riposo)
60" ⇒ scambio ombra [con la rete bassa, senza fuori, senza smash e ad ogni volano caduto se ne rilancia un altro] (20" riposo)
30" ⇒ multifeeding a tutto campo (10" riposo)
25" ⇒ multifeeding a tutto campo (10" riposo)
20" ⇒ multifeeding a tutto campo (10" riposo)
15" ⇒ multifeeding a tutto campo (10" riposo)
10" ⇒ multifeeding smash net su metà campo (10" riposo)
10" ⇒ multifeeding smash net su metà campo (10" riposo)
10" ⇒ multifeeding smash net su metà campo (10" riposo)
10" ⇒ multifeeding smash net su metà campo

• 2/3 serie da 12' circa di lavoro intervallato. Tra una serie e l'altra 5 minuti di riposo. ESEMPIO DI UNA SERIE:

15" ⇒ multifeeding smash net su metà campo (10" riposo)
20" ⇒ multifeeding: 2 volani difesa di diritto e di rovescio e 2 volani kill di diritto e di rovescio (15" riposo)
30" ⇒ multifeeding a tutto campo (20" riposo)
40" ⇒ multifeeding a tutto campo (20" riposo)
30" ⇒ multifeeding a tutto campo (20" riposo)
20" ⇒ multifeeding: 2 volani difesa di diritto e di rovescio e 2 volani kill di diritto e di rovescio (15" riposo)
15" ⇒ multifeeding smash net su metà campo (10" riposo)
20" ⇒ multifeeding: 2 volani difesa di diritto e di rovescio e 2 volani kill di diritto e di rovescio (15" riposo)
30" ⇒ multifeeding a tutto campo (20" riposo)
40" ⇒ multifeeding a tutto campo (20" riposo)
30" ⇒ multifeeding a tutto campo (20" riposo)
20" ⇒ multifeeding: 2 volani difesa di diritto e di rovescio e 2 volani kill di diritto e di rovescio (15" riposo)
20" ⇒ multifeeding smash net su metà campo (10" riposo)
10" ⇒ sprint
20" ⇒ multifeeding smash net su metà campo (10" riposo)
10" ⇒ sprint (10" riposo)
20" ⇒ multifeeding smash net su metà campo (10" riposo)
10" ⇒ sprint (10" riposo)
20" ⇒ multifeeding smash net su metà campo (10" riposo)
10" ⇒ sprint

• 2/3 serie composte da quattro blocchi: 21' circa di lavoro intervallato. Tra una serie e l'altra 2 o 3 minuti di riposo. ESEMPIO DI UNA SERIE:

60" ⇒ scambio ombra [con la rete bassa, senza fuori, senza smash e ad ogni volano caduto se ne rilancia un altro] (30" riposo)
60" ⇒ scambio ombra [con la rete bassa, senza fuori, senza smash e ad ogni volano caduto se ne rilancia un altro] (60" riposo)
60" ⇒ scambio ombra [con la rete bassa, senza fuori, senza smash e ad ogni volano caduto se ne rilancia un altro] (60" riposo)
60" ⇒ scambio ombra [con la rete bassa, senza fuori, senza smash e ad ogni volano caduto se ne rilancia un altro]
FINE PRIMO BLOCCO (90" riposo)
30" ⇒ scambio ombra [con la rete bassa, senza fuori, senza smash e ad ogni volano caduto se ne rilancia un altro] (20" riposo)



30" ⇒ scambio ombra [con la rete bassa, senza fuori, senza smash e ad ogni volano caduto se ne rilancia un altro] (20" riposo)
30" ⇒ scambio ombra [con la rete bassa, senza fuori, senza smash e ad ogni volano caduto se ne rilancia un altro] (20" riposo)
30" ⇒ scambio ombra [con la rete bassa, senza fuori, senza smash e ad ogni volano caduto se ne rilancia un altro] (20" riposo)
30" ⇒ scambio ombra [con la rete bassa, senza fuori, senza smash e ad ogni volano caduto se ne rilancia un altro] (20" riposo)
30" ⇒ scambio ombra [con la rete bassa, senza fuori, senza smash e ad ogni volano caduto se ne rilancia un altro] (20" riposo)
FINE SECONDO BLOCCO (90" riposo)
20" ⇒ scambio ombra [con la rete bassa, senza fuori, senza smash e ad ogni volano caduto se ne rilancia un altro] (10" riposo)
20" ⇒ scambio ombra [con la rete bassa, senza fuori, senza smash e ad ogni volano caduto se ne rilancia un altro] (10" riposo)
20" ⇒ scambio ombra [con la rete bassa, senza fuori, senza smash e ad ogni volano caduto se ne rilancia un altro] (10" riposo)
20" ⇒ scambio ombra [con la rete bassa, senza fuori, senza smash e ad ogni volano caduto se ne rilancia un altro] (10" riposo)
20" ⇒ scambio ombra [con la rete bassa, senza fuori, senza smash e ad ogni volano caduto se ne rilancia un altro] (10" riposo)
20" ⇒ scambio ombra [con la rete bassa, senza fuori, senza smash e ad ogni volano caduto se ne rilancia un altro] (10" riposo)
20" ⇒ scambio ombra [con la rete bassa, senza fuori, senza smash e ad ogni volano caduto se ne rilancia un altro] (10" riposo)
20" ⇒ scambio ombra [con la rete bassa, senza fuori, senza smash e ad ogni volano caduto se ne rilancia un altro] (10" riposo)
FINE TERZO BLOCCO (90" riposo)
60" ⇒ scambio ombra [con la rete bassa, senza fuori, senza smash e ad ogni volano caduto se ne rilancia un altro] (30" riposo)
60" ⇒ scambio ombra [con la rete bassa, senza fuori, senza smash e ad ogni volano caduto se ne rilancia un altro] (30" riposo)
FINE QUARTO BLOCCO

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

Eseguire gli esercizi lontano dalla competizione e a fine allenamento o come allenamento unico. Nell'ultimo caso effettuare un accurato riscaldamento.
E' possibile eseguire gli esercizi a carico naturale, con o senza volano e con serie e tempi differenti.

I TEST DI FITNESS

I test fisici possono essere utilizzati per:

- motivare i giocatori;
- valutare i giocatori per la stesura di un programma di preparazione atletica;
- valutare l'efficacia di un programma di preparazione atletica;
- supportare gli allenatori nella selezione dei giocatori.

Affinchè il test sia credibile, questo deve essere **valido** e **affidabile**.

VALIDITA'

Perché un test sia valido deve misurare ciò che s'intende valutare. Ad esempio, l'indice di massa corporea (BMI) comporta la valutazione dell'altezza e del peso ed è spesso classificato come misura di composizione corporea. In realtà, tuttavia, il test non misura di cosa il corpo è composto (ad esempio, ossa, grasso, muscoli ecc.) e per questo motivo il test non è valido. Al contrario, il test di salto verticale è una valida misura per la valutazione della potenza degli arti inferiori in quanto è necessaria una combinazione di forza e velocità ($\text{forza} \times \text{velocità} = \text{potenza}$) per saltare.

AFFIDABILITA'

I test sono affidabili quando le condizioni in cui vengono eseguiti sono coerenti. Protocolli chiari, eseguiti con regolarità e che descrivono esattamente come devono essere condotti i test, migliorano l'affidabilità dei risultati.

RISULTATI QUANTITATIVI E QUALITATIVI DEI TEST

I test possono essere di natura quantitativa o qualitativa.

TEST QUANTITATIVO

Implicano la misurazione di quantità precise. Ad esempio, un giocatore con 6RM (Ripetizione Massimale) per lo squat con 90 kg è un esempio di test quantitative perchè indica una misura chiara e precisa sia del numero massimo di ripetizioni (6) sia del peso (90 kg) utilizzato.

TEST QUALITATIVO

Implicano la valutazione, in termini di qualità, di un movimento o di un'abilità. Ad esempio un giocatore potrebbe essere in buona forma durante l'esecuzione di un salto in lungo (tecnica di corsa appropriata, azione delle braccia sincronizzate alle gambe, ecc.) ma, nonostante ciò, far registrare un risultato finale poco soddisfacente. Una valutazione qualitativa può aiutare a capire se questo risultato non all'altezza può essere causato dalla mancanza di esplosività, oppure perchè il salto è stato poco profondo.

PROTOCOLLO DEI TEST

TEST DI SALTO VERTICALE



Nome del test

Test di salto verticale

Che cosa misura

Potenza arti inferiori

Attrezzature necessarie

- Un muro libero da ostacoli e segnali
- Un gessetto
- Metro (1m)
- Nastro adesivo

Impostazione

- Posizionare una striscia di nastro adesivo a 30 cm dal muro

Riscaldamento

- 3-5 minuti di riscaldamento aerobico abbinato ad esercizi di allungamento dinamico degli arti inferiori e oscillazioni degli arti superiori
- Tre tentativi senza l'utilizzo del gessetto

Protocollo

- Segnare con il gesso i polpastrelli della mano che andranno a toccare il muro.
- Posizionarsi a fianco al muro con una spalla quasi contro. I piedi dovrebbero trovarsi tra il muro e il nastro adesivo posto sul pavimento.
- Con i piedi completamente a terra allungare alla massima altezza possibile il braccio marcato con il gessetto e fare un segno sul muro (questo sarà il segno 1).
- Se necessario porre nuovamente del gesso sui polpastrelli
- Collocarsi a fianco al muro con il piede vicino la parete posizionato appena al di là della striscia adesiva posta a terra.
- Flettendo le ginocchia e utilizzando l'azione oscillatoria all'indietro delle braccia, saltare il più alto possibile toccando il muro con i polpastrelli segnati dal gesso (questo sarà il segno 2).
- Misurare la distanza tra il segno 1 e 2.
- Ripetere tre volte con almeno un minuto di pausa tra un tentativo e l'altro.
- Annotare il salto più alto.





Alternative

- Una scala di misurazione può essere posizionata sul muro e la differenza tra il punto di partenza (segno 1) e l'altezza di salto raggiunta (segno 2) determinerà il risultato.
- Nella versione pliometrica viene eseguito lo stesso protocollo con il giocatore che partirà posizionato su una panca alta 30 cm, eseguirà un passo verso il pavimento e una volta toccato terra salterà immediatamente verso l'alto per toccare il muro. E' consigliato utilizzare questa variazione con giocatori adulti fisicamente in forma o ben allenati.

SALTO IN LUNGO DA FERMO

Nome

Salto in lungo da fermo

Che cosa misura

Potenza arti inferiori

Attrezzature necessarie

- Nastro adesivo
- Rotella metrica/metro estensibile

Impostazione

- Posizionare una striscia di nastro adesivo di 50 cm sul pavimento
- Partendo dalla striscia adesiva di 50 cm (bordo interno) estendere la rotella metrica/metro estendibile sino a 5 metri.
- Tramite nastro adesivo fissare a terra la rotella/metro a 1 metro e 5 metri.



Riscaldamento

- 3-5 minuti di riscaldamento aerobico abbinato ad esercizi di allungamento dinamico degli arti inferiori e oscillazioni degli arti superiori.
- Tre tentativi senza rilevazione della misura.

Protocollo

- Il giocatore è posizionato con entrambi i piedi dietro la striscia adesiva di 50 cm.
- Flettendo le ginocchia e utilizzando l'azione oscillatoria all'indietro delle braccia il giocatore salta in avanti il più lontano possibile grazie all'estensione delle ginocchia e l'azione delle braccia in avanti.
- L'allenatore osserva attentamente l'atterraggio segnando con un piccolo pezzo di nastro adesivo il punto in cui atterra il tallone del piede più arretrato.
- Ai giocatori è concesso un ulteriore passo in avanti per riacquistare il proprio equilibrio dopo l'atterraggio.
- Ripetere tre volte con almeno un minuto di pausa tra un tentativo e l'altro.
- Annotare il salto più lungo.





PIEDI VELOCI

Nome

Piedi veloci

Che cosa misura

Rapidità/velocità dei piedi

Attrezzature necessarie

- Cronometro
- Campo da badminton

Impostazione

Nessuna

Riscaldamento

- 3-5 minuti di riscaldamento aerobico abbinato ad esercizi di allungamento dinamico e oscillatorio degli arti inferiori.
- Tre tentativi senza rilevazione della misura.

Protocollo

- Il giocatore è posizionato con entrambi i piedi a lato delle linee laterali (corridoio) del campo da badminton.
- Al segnale "VIA!" viene fatto partire il cronometro.
- Il giocatore muove i piedi il più rapidamente possibile all'interno e all'esterno del corridoio per cinque volte consecutive, terminando con i piedi al di fuori delle linee. Il cronometro sarà fermato in questo preciso istante.
- Ripetere tre volte con almeno un minuto di pausa tra un tentativo e l'altro.
- Annotare la prova migliore.





TEST DI COOPER

Nome Test di Cooper
Che cosa misura Resistenza aerobica
Attrezzature necessarie <ul style="list-style-type: none">• Pista d'atletica (400 metri)• Cronometro• Rotella metrica/metro estensibile• Fischiello
Impostazione Nessuna
Riscaldamento 5-10 minuti di corsa lenta ed esercizi di allungamento dinamico
Protocollo <ul style="list-style-type: none">• Un giocatore, fermo sulla linea di partenza, inizia a correre al comando dell'allenatore che farà partire il cronometro in questo preciso istante.• Il giocatore corre per 12 minuti cercando di percorrere la maggior distanza possibile.• Al fischio dell'allenatore (dopo 12 minuti) il giocatore si fermerà immediatamente e, a misura rilevata, camminerà o correrà lentamente per defaticare.• L'allenatore annota i giri di pista eseguiti e la distanza totale percorsa in tutta la prova.• La distanza viene confrontata con le tabelle (vedi sotto).



UOMINI					
Età	Eccellente	Buono	Medio	Scarso	Insufficiente
13-14	>2700m	2400-2700m	2200-2399m	2100-2199m	<2100m
15-16	>2800m	2500-2800m	2300-2499m	2200-2299m	<2200m
17-19	>3000m	2700-3000m	2500-2699m	2300-2499m	<2300m
20-29	>2800m	2400-2800m	2200-2399m	1600-2199m	<1600m
30-39	>2700m	2300-2700m	1900-2299m	1500-1999m	<1500m
40-49	>2500m	2100-2500m	1700-2099m	1400-1699m	<1400m
>50	>2400m	2000-2400m	1600-1999m	1300-1599m	<1300m

DONNE					
Età	Eccellente	Buono	Medio	Scarso	Insufficiente
13-14	>2000m	1900-2000m	1600-1899m	1500-1599m	<1500m
15-16	>2100m	2000-2100m	1700-1999m	1600-1699m	<1600m
17-20	>2300m	2100-2300m	1800-2099m	1700-1799m	<1700m
20-29	>2700m	2200-2700m	1800-2199m	1500-1799m	<1500m
30-39	>2500m	2000-2500m	1700-1999m	1400-1699m	<1400m
40-49	>2300m	1900-2300m	1500-1899m	1200-1499m	<1200m
>50	>2200m	1700-2200m	1400-1699m	1100-1399m	<1100m

BEEP TEST

<p>Nome Beep test</p>
<p>Che cosa misura Resistenza aerobica</p>
<p>Attrezzature necessarie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rotella metrica • 20 metri in piano • Coni • Computer portatile/impianto hi fi portatile e CD con traccia beep test
<p>Impostazione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con i coni delimitare un corridoio di 20 metri • Preparare al "play" la traccia beep test inserita nel CD
<p>Riscaldamento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vista la natura del test, prevedere un breve riscaldamento aerobico
<p>Protocollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il giocatore o i giocatori sono posizionati all'inizio del corridoio di 20 metri • Al "VIA!" della traccia CD i giocatori corrono avanti e indietro rimanendo all'interno del corridoio di 20 metri, camminando vicino l'area di partenza per farsi trovare pronti al nuovo "VIA" • I giocatori continuano a correre sino a quando non riescono a tenere il beep (ad ogni beep bisogna farsi trovare a inizio e fine del corridoio) • L'ultimo beep che il giocatore è riuscito a tenere rispettando la traccia audio è il livello che ha raggiunto il giocatore. Ad esempio: il giocatore ha raggiunto il livello 11 fermandosi alla seconda corsa • Il risultato del test (livello e numero di corse eseguite per quello stage) deve essere convertito in un punteggio che stima il consumo massimo di ossigeno (Vo2 max)
<p>Note I risultati dei test vanno confrontati con la tabella sottostante</p>



TEMPO (min)	VELOCITA' (km/h)	TEMPO SUI 20 m (sec)	VO2 max (ml/kg/min)	1.000 m (min e sec)
2	7,51	9,693	24,5	–
4	8,70	8,276	31,5	–
6	9,30	7,744	35,0	5'10" – 5'15"
8	9,90	7,276	38,5	4'55" – 5'00"
10	10,49	6,862	42,0	4'30" – 4'35"
12	11,09	6,492	45,5	4'10" – 4'15"
14	11,69	6,160	49,0	3'52" – 3'57"
16	12,29	5,860	52,5	3'37" – 3'42"
18	12,88	5,589	56,0	3'23" – 3'28"
20	13,48	5,341	59,5	3'11" – 3'16"
22	14,08	5,144	63,0	3'00" – 3'05"
24	14,68	4,906	66,5	2'51" – 2'56"

TEST PER LA VELOCITA' LATERALE

<p>Nome Test per la velocità laterale</p>	
<p>Che cosa misura Velocità spostamenti laterali sul campo</p>	
<p>Attrezzature necessarie</p> <ul style="list-style-type: none"> •Cronometro •Campo da badminton •6 volani •Racchetta 	
<p>Impostazione Sei volani sono posti (tre per lato a 20 cm l'uno dall'altro) sul corridoio esterno laterale del campo da doppio</p>	
<p>Riscaldamento</p> <ul style="list-style-type: none"> •5-10 minuti di corsa lenta ed esercizi di allungamento dinamico •Eseguire anche una prova preliminare del test a velocità ridotta 	
<p>Protocollo</p> <ul style="list-style-type: none"> •Un giocatore, rivolto verso la rete, è posizionato al centro del campo. •Al segnale "VIA!" dell'allenatore il giocatore si muove il più velocemente possibile da un lato all'altro del campo buttando giù i volani con la testa della racchetta. •Durante il test, il giocatore, deve sempre rimanere frontale alla rete (dopo aver toccato i volani eseguire pivot nel giusto verso di direzione) •Il cronometro viene fermato quando tutti e sei i volani sono a terra e il giocatore posizionato al centro del campo con i piedi a cavallo della linea mediana. •Al giocatore sono consentiti tre tentativi con almeno 90 secondi tra una prova e l'altra. •L'allenatore registra il risultato migliore (il tempo più basso) 	



TEST PER LA VELOCITÀ IN AVANTI E ALL'INDIETRO

Nome

Test per la velocità in avanti e all'indietro

Che cosa misura

Velocità di avanzamento verso la rete e verso il fondo campo

Attrezzature necessarie

- Cronometro
- Campo da badminton
- Racchetta

Riscaldamento

- 5-10 minuti di corsa lenta ed esercizi di allungamento dinamico
- Eseguire anche una prova preliminare del test a velocità ridotta

Protocollo

- Tenendo la racchetta in posizione di guardia, i giocatori sono posizionati all'interno del corridoio finale del campo da badminton
- Al segnale "VIA!" viene fatto partire il cronometro e i giocatori corrono, il più velocemente possibile, avanti e all'indietro per tre volte consecutive collocando sempre un piede all'interno dell'area frontale del campo e due nel corridoio finale
- Al giocatore sono consentiti tre tentativi con almeno tre minuti tra una prova e l'altra.
- L'allenatore registra il risultato migliore (il tempo più basso)

TEST DELLO SQUAT

Nome

6 RM Squat

Note: il test deve essere utilizzato su giocatori istruiti alla corretta esecuzione del movimento di squat precedentemente insegnata senza l'utilizzo di carichi

Che cosa misura

Forza arti inferiori

Attrezzature necessarie

- Bilanciere e pesi
- Smith machine o squatting rack (machine da palestra per lo squat)
- Assistenti per garantire la sicurezza durante l'esercizio

Impostazione

I pesi sono posizionati su un bilanciere libero, oppure appoggiato sui cavalletti dello squatting rack o inglobato nella smith machine

Riscaldamento

5-10 minuti di corsa lenta ed esercizi di allungamento dinamico inclusi squat con carichi leggeri o solamente con il bilanciere

Protocollo

- Il giocatore si posiziona sotto il bilanciere:
 - afferrandolo a due mani con presa prona
 - mantenendo una determinata distanza tra le mani
 collocando la barra dietro la nuca e appoggiandola sul muscolo trapezio
- Gli assistenti sono posizionati a lato del giocatore, pronti ad intervenire in caso di necessità
- Il giocatore, quando pronto e in posizione corretta, esegue lo squat sino a quando i quadricipiti risultino paralleli al suolo, dopo di che ritorna in posizione eretta.





- Gli assistenti, senza toccare il bilanciere, lo seguono giù e su con entrambe le mani
- Il giocatore deve ripetere gli squat sino a che:

- non è in grado di riportare il bilanciere in posizione di partenza (gli assistenti sono intervenuti)
- si ferma perchè consapevole di non poter eseguire uno squat completo

- Il test viene ripetuto con intervalli di 5 minuti tra una serie e l'altra sino a quando il giocatore non è in grado di completare in piena autonomia 6 RM
- Gli assistenti devono essere attenti e pronti ad intervenire in ogni momento del test
- Considerare che:
 - l'utilizzo della smith machine rende l'esecuzione del test più sicura, ma in questo caso il giocatore utilizzerà molto meno i muscoli sinergici e stabilizzatori in quanto il bilanciere è collocato tra le guide della macchina
 - inizialmente eseguire delle prove per trovare il carico di pesi che si avvicini al 6 RM del giocatore. In ogni caso iniziare con cautela e gradualmente nella ricerca del peso



VALUTAZIONE FUNZIONALE DEL MOVIMENTO

Tradizionalmente, il range di movimento andrebbe valutato mediante test di flessibilità, ma vi sono diverse ragioni per mettere in dubbio questo approccio, in particolare:

- Lo sport si basa principalmente sul movimento piuttosto che sulla capacità di mantenere posizioni statiche
- I risultati dei test di flessibilità non forniscono una buona indicazione dell'interazione tra i diversi gruppi muscolari che dovrebbero lavorare sinergicamente per eseguire i movimenti in modo efficiente e sicuro.

Un approccio alternativo consiste nell'utilizzare la valutazione funzionale del movimento, ovvero valutare la qualità di semplici movimenti per fornire un'indicazione riguardo:

- la mobilità (grado di movimento di un'articolazione o più articolazioni);
- l'efficienza dei muscoli responsabili della stabilizzazione di un particolare movimento;
- squilibri di forza in differenti gruppi muscolari;
- squilibri di forza tra la parte destra e sinistra del corpo.

L'intento di questa sezione è presentare la valutazione funzionale del movimento, aumentando la consapevolezza dell'allenatore riguardo questa tipologia di allenamento e i benefici che i giocatori potrebbero trarne. Si raccomanda, a meno che l'allenatore sia laureato in scienze motorie o fisioterapia, di far eseguire i test ad uno specialista in modo che possa valutare correttamente i movimenti e consigliare gli esercizi appropriati in relazione ai risultati ottenuti.

SOLLEVAMENTO GAMBA TESA

Nome

Sollevamento gamba tesa

Che cosa misura

Flessibilità catena posteriore con bacino mantenuto a terra

Attrezzature necessarie

Un paletto della rete

Impostazione

Nessuna

Riscaldamento

3 - 5 minuti di corsa lenta

Protocollo

- Il giocatore è supino con il paletto della rete posizionato a metà quadricipite (tra il bacino e il ginocchio)
- Le braccia sono adese al terreno e leggermente al di sopra delle spalle
- Il giocatore solleva la gamba vicino al palo, mantenendola sempre ben estesa e con il piede a martello
- Anche la gamba a terra deve rimanere estesa e con il piede a martello
- Il bacino rimane fermo
- Ripete lentamente il test per 3 volte mantenendo il controllo degli arti inferiori e del bacino



Valutazione

- Il test risulta valido se:
 - la gamba sollevata è mantenuta estesa;
 - la gamba sollevata è mantenuta ferma;
 - la caviglia della gamba sollevata oltrepassa il paletto;



- il piede della gamba sollevata rimane a martello;
- il bacino rimane fermo

- In caso d'insuccesso dei punti sopra elencati si consiglia:
 - esercizi di allungamento per i polpacci;
 - esercizi di allungamento per il bicipite femorale;
 - esercizi di allungamento per i glutei;
 - esercizi di core stability (per stabilizzare il bacino);
 - continuare a ripetere il test.

ROTAZIONE DEL TRONCO DA SEDUTO

<p>Nome Rotazione dell tronco da seduto</p>			
<p>Che cosa misura Range di movimento della rotazione del tronco</p>			
<p>Attrezzatura necessaria</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un paletto della rete • Un bilanciere leggero/canna/manico di scopa (1,5 m) 			
<p>Impostazione Nessuna</p>			
<p>Riscaldamento 3 - 5 minuti di corsa lenta</p>			
<p>Protocollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seduti a gambe incrociate con entrambi i piedi a lato del paletto • Il paletto deve rimanere allineato alla linea mediana del corpo. Le braccia sono incrociate con il bilanciere mantenuto orizzontale all'altezza d'inizio sterno • Mantenendo il busto eretto, ruotare il tronco a sinistra e poi a destra 			
			
<p>Valutazione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il test risulta valido se: <ul style="list-style-type: none"> - il bilanciere, ruotando a sinistra e destra, tocca il paletto della rete; - il bilanciere è mantenuto orizzontale e adeso al corpo; - il busto rimane eretto. • In caso d'insuccesso dei punti sopra elencati si consiglia: <ul style="list-style-type: none"> - eseguire esercizi per la mobilità della colonna toracica - di ripetere il test quando il giocatore si troverà in miglior condizione fisica. 			

AFFONDO SAGITTALE

Nome

Affondo sagittale

Che cosa misura

- Mobilità e stabilità del bacino
- Flessibilità dei quadricipiti
- Stabilità della caviglia e del ginocchio

Attrezzatura necessaria

- Nastro adesivo
- Un bilanciare leggero/canna/manico di scopa (1,5 m)

Impostazione

- Tagliare un pezzo di nastro adesivo partendo dal pavimento e terminando nel punto d'inserimento del tendine rotuleo (la patella). Posizionare il nastro parallelo la rete e a centro campo (la linea mediana) con la metà del nastro che intersechi la linea

Riscaldamento

3 - 5 minuti di corsa lenta

Protocollo

- Impugnare il bilanciare a presa larga e appoggiarlo dietro la testa sul trapezio del giocatore.
- Posizionare la punta del piede posteriore a un'estremità del nastro adesivo e il tallone del piede anteriore sull'altra estremità del nastro.
- Portare il ginocchio posteriore verso il pavimento mantenendo il tallone del piede anteriore a terra. Con entrambi i piedi paralleli e puntati frontalmente ripetere il movimento, sotto controllo, tre volte per lato.



Valutazione

- Il test risulta valido se:
 - la parte superiore del corpo è in controllo (senza eccessiva flessione in avanti o laterale));
 - i piedi rimangono allineati al nastro;
 - il bacino non si trova sopra il tallone del piede anteriore
 - il ginocchio della gamba anteriore osservato frontalmente rimane in linea con il nastro, senza cedere internamente.
- In caso d'insuccesso dei punti sopra elencati si consiglia:
 - esercizi per migliorare l'equilibrio e la stabilità della caviglia;
 - esercizi per la forza e flessibilità dei:
 - quadricipiti;
 - posteriori della coscia;
 - glutei.
 - flessibilità dei flessori dell'anca;
 - ripetere il test quando il giocatore si troverà in miglior condizione fisica.
- Eseguire gli esercizi sopra consigliati per entrambi i lati del corpo



SCAVALCAMENTO OSTACOLO

Nome

Scavalcamento ostacolo

Che cosa misura

Stabilità del bacino, ginocchia e caviglie

Attrezzatura necessaria

- Nastro adesivo
- Un bilanciere leggero/canna/manico di scopa (1,5 m)
- Due paletti della rete

Impostazione

Tirare il nastro adesivo (1 m) tra i due paletti della rete alla stessa altezza del punto di inserimento del tendine rotuleo (la patella) del giocatore.

Riscaldamento

3 - 5 minuti di corsa lenta

Protocollo

- A piedi uniti impugnare il bilanciere a presa larga e appoggiarlo dietro la testa sul trapezio del giocatore. La punta dei piedi dovrebbe essere appena sotto il nastro teso tra i due paletti.
- Scavalcare lentamente il nastro con un piede e, con lo stesso, toccare leggermente a terra con il tallone dall'altro lato del nastro. Ritornare lentamente in posizione di partenza.
- Ripetere l'esercizio su entrambi i lati per tre volte.



Valutazione

- Il test risulta valido se:
 - bacino, ginocchia e caviglie rimangono allineate e puntate in avanti;
 - il bilanciere rimane fermo e parallelo al pavimento;
 - minimo movimento del dorso (ad esempio non inclinarsi indietro o in avanti);
- In caso d'insuccesso dei punti sopra elencati si consiglia esercizi:

- per migliorare l'equilibrio e la stabilità della caviglia (ad esempio la tavoletta propriocettiva);
- per migliorare la forza e flessibilità dei glutei, quadricipiti, posteriori della coscia;
- per migliorare la flessibilità dei flessori dell'anca;
- di core stability (stabilizzazione del bacino).

SQUAT TEST

Nome

Squat test

Che cosa misura

Stabilità del bacino, ginocchia e caviglie

Attrezzatura necessaria

- Nastro adesivo
- Un bilanciere leggero/canna/manico di scopa (1,5 m)
- Muro

Impostazione

Posizionare un metro di nastro adesivo a un piede di distanza dal muro

Riscaldamento

3 - 5 minuti di corsa lenta

Protocollo

- Posizionarsi di fronte al muro con i piedi paralleli e larghi quanto le spalle.
- Impugnare il bilanciere a presa larga e appoggiarlo dietro la testa sul trapezio del giocatore.
- Eseguire lo squat.



Valutazione



- Il test risulta valido se:
 - i talloni rimangono a terra;
 - i piedi rimangono fermi e paralleli a terra senza avanzare o ruotare;
 - la colonna rimane in posizione neutra;
 - il corpo o il bilanciante non tocca il muro;
 - il bilanciante rimane fermo e parallelo al pavimento.
- In caso d'insuccesso dei punti sopra elencati si consiglia:
 - esercizi per migliorare l'equilibrio e la stabilità della caviglia (ad esempio la tavoletta propriocettiva);
 - esercizi per la forza e flessibilità dei:
 - quadricipiti;
 - posteriori della coscia;
 - glutei;
 - polpacci;
 - esercizi per migliorare la flessibilità del muscolo gran dorsale e i flessori dell'anca;
 - ripetere il test quando il giocatore si troverà in miglior condizione fisica.

LA PSICOLOGIA DELLO SPORT

Può essere definita come:

"i processi e comportamenti mentali di individui e gruppi nello sport".

La psicologia dello sport ha un'enorme influenza sulle prestazioni tecniche, tattiche, il condizione, fisiche. I coach dovrebbero usare la psicologia dello sport per:

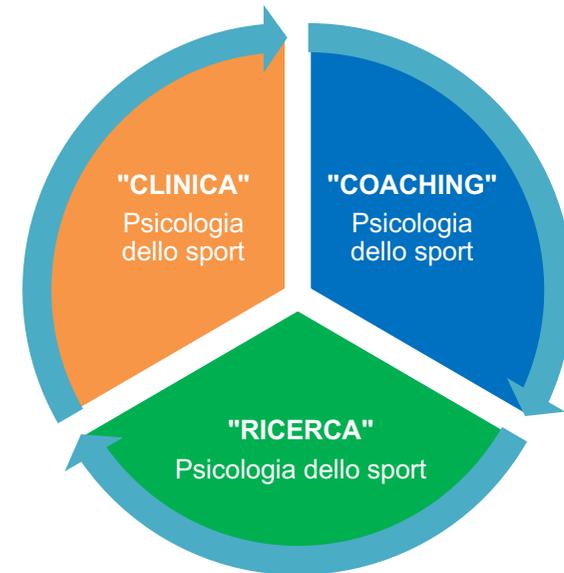
- aiutare i giocatori a trarre beneficio dall'esperienza sportiva e usarla per migliorare la qualità della propria vita;
- migliorare la prestazione dei giocatori.

I professionisti della psicologia dello sport possono essere suddivisi in tre aree: clinica, coaching e di ricerca rappresentate nell'immagine seguente.

La psicologia clinica dello sport è utilizzata da persone altamente qualificate con alti livelli di qualifiche accademiche ed esperienza nella psicologia dello sport. Le abilità che possiedono comprendono abilità di counselling (consulenza) e di solito sono autorizzate da organismi di controllo riconosciuti per risolvere disturbi (ad esempio: emotivo, di personalità ecc ecc...) che inibiscono il progresso sportivo. Questo lavoro non rientra nei compiti dell'allenatore.

La psicologia di ricerca nello sport implica l'uso di strumenti di ricerca come osservazione, questionari, interviste, esperimenti, ecc ecc... per aumentare la comprensione dei concetti di psicologia dello sport. Questi ricercatori lavorano spesso con istituti accademici e università. Gli allenatori, a volte, sono interpellati per collaborare con gli specialisti del settore ma non per condurne il processo.

La psicologia dello sport nel coaching coinvolge gli allenatori che applicano principi psicologici di base attraverso la loro pratica quotidiana di coaching. La loro conoscenza della psicologia dello sport può essere stata acquisita tramite corsi di formazione, seminari o master, titoli universitari.



Gli allenatori sono spesso titubanti riguardo la psicologia dello sport, in quanto molto più a loro agio nelle aree di sviluppo tecnico, tattico e fisico. Tuttavia, tutti gli allenatori, usano la psicologia a diversi livelli all'interno della loro pratica di coaching. Le seguenti linee guida potrebbero rivelarsi utili:

- utilizzare solamente approcci psicologici sportivi relativamente semplici e con i quali ci si senta a proprio agio.
- Integrare, ogni qualvolta sia possibile, l'uso della psicologia dello sport nelle normali pratiche di coaching
- evitare di entrare nell'area della psicologia clinica dello: se si allena giocatori che richiedono un aiuto di questo tipo, cercare assistenza qualificata.
- evitare di entrare nel mondo della psicologia di ricerca dello sport a meno che tu non possieda qualifiche e/o l'esperienza richiesta o si lavori a stretto contatto con ricercatori esperti e qualificati.

AREE CHIAVE CHE COMPONGONO LA PSICOLOGIA DELLO SPORT

Lo schema a fianco elenca diversi concetti psicologici quali il **controllo**, **fiducia**, **impegno**, **concentrazione** e **coesione**. Da notare che molti dei concetti si sovrappongono e interagiscono tra di loro.



L'IMPEGNO

L'impegno può essere definito come:

“la durata e l'intensità dell'impegno in una determinata attività”.

Quindi, un giocatore che si allena ad alta intensità e gioca a badminton 25 ore alla settimana, potrebbe essere descritto come un atleta con un alto livello di impegno nello sport. Strettamente legato all'impegno è il concetto di motivazione che può essere definita:

“il processo che suscita, controlla e sostiene determinati comportamenti”.

In molti casi i concetti di impegno e motivazione possono essere usati in modo intercambiabile, ad esempio un giocatore impegnato è un giocatore motivato.

Quando la “spinta” a raggiungere certi obiettivi arriva dall'esterno, si parla di motivazione estrinseca. Un giocatore con motivazione estrinseca verrà guidato da fattori quali:

- Lodi/approvazione da parte di genitori, coach, amici, ecc.
- Vincere trofei
- Guadagnare denaro
- Farsi pubblicità
- Selezione

Quando la “spinta” a raggiungere certi obiettivi nasce e parte dal giocatore stesso, si parla di motivazione intrinseca. Un giocatore con motivazione intrinseca verrà guidato da fattori quali:

- Piacere di allenarsi e competere
- Stare con gli amici
- Crescita personale
- Mantenersi in forma

La maggior parte dei giocatori sono spinti sia da fattori estrinseci che intrinseci. Possono insorgere problemi nel momento in cui la bilancia pende troppo dalla parte della motivazione estrinseca, poiché i fattori sono fuori dal controllo del giocatore e la situazione può diventare per lui molto stressante (potrebbe, ad esempio, giocare molto bene, ma perdere). Un giocatore con motivazione intrinseca si troverà in una situazione meno stressante, perché può mantenere il controllo di ciò che si prefigge di ottenere. Il punto essenziale per il coach è promuovere i fattori intrinseci piuttosto che quelli estrinseci.

L'impostazione degli obiettivi è un metodo molto efficace per motivare i giocatori e farli concentrare sui fattori intrinseci che potranno tenere maggiormente sotto controllo. Di come impostare gli obiettivi, tra cui il principio "PIU' ASTUTI", se ne è parlato nella sezione Processo d'insegnamento di questo manuale. Peraltro, il tipo di obiettivi impostati avrà un'influenza fondamentale sulla motivazione del giocare (se questa sarà intrinseca o estrinseca). Gli obiettivi possono essere classificati in obiettivi di percorso e obiettivi di risultato.

<p>OBIETTIVI DI PERCORSO Si tratta di obiettivi che hanno a che fare con la crescita personale degli aspetti tecnici, fisici, tattici, psicologici e lo stile di vita. Sono spesso a breve termine e supportano lo sviluppo della motivazione intrinseca.</p>	<p>OBIETTIVI DI RISULTATO Si tratta di obiettivi che hanno a che fare con la vittoria o comunque con il superamento dei risultati di qualcun'altro. Sono spesso a lungo termine e supportano lo sviluppo della motivazione estrinseca.</p>
<p>CONTROLLABILI Gli obiettivi di percorso sono controllabili e possono essere utilizzati per impostare dei traguardi e supportare i miglioramenti di un giocatore.</p>	<p>NON CONTROLLABILI Gli obiettivi di risultato non sono controllabili, poiché strettamente collegati da altre persone. Di solito hanno a che fare con selezioni, vittorie, raggiungimenti di punteggi, ecc.</p>
<p>ESEMPIO Entro la fine dell'allenamento sarò in grado di giocare regolarmente un drop lungo lungolinea di diritto (lato rovescio) su un volano lanciato manualmente da un feeder. Durante questo torneo utilizzerò la respirazione profonda.</p>	<p>ESEMPIO Entro la fine del mese di settembre 2013 sarò il campione nazionale nel singolare.</p>

Per promuovere la motivazione intrinseca, il coach dovrebbe incoraggiare il giocatore a prefissarsi obiettivi di percorso su cui poter esercitare tutto il proprio controllo. Ciò non significa che non potrà prefissarsi anche obiettivi di risultato (anzi, probabilmente lo farà). Tuttavia, il coach dovrebbe spronare il giocatore a concentrarsi sui processi che:

- aiutino il giocatore a migliorarsi;
- riducano la pressione e che diano poca importanza ai risultati (che non sono controllabili).

Prima di esaminare specificamente i metodi pratici per migliorare l'impegno/la motivazione, è utile considerare alcune teorie che le sostengono.

TEORIA DELL'AUTODETERMINAZIONE

Edward Deci e Richard Ryan sono stati i pionieri nello sviluppo di questa teoria (www.icclusione.gov.it/wp-content/uploads/2015/03/teoria-autodeterminazione.pdf) generale utilizzata per studiare la personalità, i bisogni umani e la motivazione. L'autodeterminazione può essere definita come:

"la libertà di prendere decisioni e compiere azioni basate sul proprio libero arbitrio interno, piuttosto che come risultato di influenze esterne".

Basandosi sul lavoro di Deci e Ryan, Vallerand e Losier (1999) hanno ideato un modello utile che applica la teoria dell'autodeterminazione nell'ambito sportivo. Ecco il modello proposto.



Può essere utilizzato per:

- analizzare le motivazioni dei giocatori;
- aiutare gli allenatori a capire come motivare al meglio i loro giocatori.

FATTORI SOCIALI

La prima fase del modello esamina i fattori sociali, in particolare quelli sperimentati nell'ambiente sportivo, che influenzano fortemente la motivazione.

SUCCESSO

Se tramite lo sport il partecipante sperimenta l'esperienza del successo, è probabile che la motivazione a partecipare sarà più grande. Da notare che il successo non deve semplicemente riguardare la vittoria ma anche il miglioramento.



COMPETIZIONE/COOPERAZIONE

Lo sport, di solito, comporta elementi di competizione o cooperazione. Nel badminton si ha sempre bisogno di partner: per allenarsi contro in singolo o in doppio e per giocare insieme nei doppi.



COMPORTAMENTO DEGLI ALLENATORI

Il comportamento dell'allenatore può avere una forte influenza sulla motivazione di una persona. In linea generale, gli allenatori, tendono ad operare seguendo un approccio autocratico (controllando il giocatore) e democratico (il controllo è lasciato prevalentemente al giocatore).



MEDIATORI PSICOLOGICI

I fattori sociali sopra elencati hanno una forte influenza sulle convinzioni proprie dei giocatori (i mediatori psicologici) che generalmente hanno bisogno di:

Competenza (ad esempio che possano eseguire un'attività in cui credano)





Autonomia (ovvero avere il controllo su ciò a cui stanno partecipando)



Relazionalità (per dare supporto ed esser supportati)



LA SICUREZZA

I giocatori tendono a pretendere molto da sé stessi e spesso anche i coach, i genitori e gli insegnanti (di solito involontariamente) aumentano il livello delle aspettative. I problemi che sorgono nel giocatore in relazione a queste ultime sono che:

- si sente spesso associato a dei risultati;
- giudica di continuo le proprie prestazioni (ad esempio: ho vinto/ho perso, sono stato bravo/non sono stato bravo, ecc.);

- si sente più sotto pressione;
- viene minata la sicurezza in sé stesso.

I coach possono guidare i giocatori ad avere più sicurezza in sé stessi aiutandoli ad allontanarsi dalle aspettative e a concentrarsi sul percorso e sul metodo che possono tenere sotto controllo.

LA MOTIVAZIONE

I fattori sociali (successo/insuccesso, competizione/cooperazione, comportamento degli allenatori) e la loro influenza riguardo le convinzioni che i giocatori hanno di se stessi (competenza, autonomia e relazionalità) determinano il tipo di motivazione che può essere suddivisa in tre diverse “categorie” come mostrato nella seguente tabella.

Amotivazione	Motivazione estrinseca				Motivazione intrinseca
	Esterno	Introiezione	Identificazione	Integrazione	



- **Amotivazione** ovvero non avere nessuna motivazione. Un bambino costretto a giocare a badminton quando non è interessato si dice amotivato.
- **Motivazione estrinseca** si inserisce tra l'amotivazione e la motivazione intrinseca. È differente rispetto quest'ultima in quanto i supporti (stimoli esterni) per la motivazione estrinseca tendono a provenire da fonti esterne. Esistono, tuttavia, diversi tipi di motivazione estrinseca, che gradualmente comportano un trasferimento verso un approccio più intrinseco.
 - **Controllo esterno** è la spinta alla partecipazione sportiva per ottenere un premio esterno, come una medaglia o punti per la classifica. In alternativa, il controllo esterno, può essere utilizzato nel tentativo di evitare una penalità/punizione, ad esempio, eseguendo 50 drop consecutivi senza mai sbagliare al fine di evitare una penalità impartita dal coach.

- **Controllo tramite introiezione** è una forma di motivazione esterna in parte internalizzata, come competere o allenarsi per compiacere ai genitori o agli allenatori. Questo tipo di controllo spesso implica un sentimento di obbligo.
- **Controllo tramite identificazione** è una forma di motivazione esterna in cui il giocatore riconosce che la partecipazione a una particolare attività, sebbene non di suo interesse, è necessaria per raggiungere un altro obiettivo intrinsecamente motivante. Un esempio è un giocatore che esegue esercizi di prevenzione e potenziamento con gli elastici al fine di ridurre il rischio di lesioni alla spalla. Questi esercizi, di per sé, non sono intrinsecamente motivanti ma il rischio di ridurre infortuni è intrinsecamente motivante.
- **Controllo tramite integrazione** è una forma di motivazione esterna in cui i supporti (stimoli esterni) sono stati così ben interiorizzati dal giocatore che spesso risulta poca la differenza tra questa e la motivazione intrinseca. Ad esempio: un giocatore può essere forzato dal suo allenatore ad eseguire 30 minuti di stretching al giorno. Il giocatore accetta l'imposizione riconoscendone il valore dell'attività e impegnandosi a svolgerla senza solleciti e supervisioni da parte del coach. La soddisfazione intrinseca del giocatore, riguardo questo compito, rimane tuttavia discutibile.

• **Motivazione intrinseca** è la spinta a partecipare/dare/fare proveniente dal giocatore stesso. Tipiche forme di motivazione intrinseca includono:

- il processo di acquisizione di nuove conoscenze(ad esempio dove dirigere colpi di attacco nel doppio).
- padroneggiare nuove abilità (ad esempio la tecnica per il clear di rovescio).
- sperimentare eccitazione/dispensio fisico in una partita/allenamento (ad esempio durante uno scambio lungo e concitato).

CONSEGUENZE

Le conseguenze di differenti forme di motivazione includono:

- affetti, ovvero provare sensazioni ed emozioni. Da notare che i sentimenti e le emozioni potrebbero essere positive o negative.
- persistenza, ovvero mostrare impegno verso un'attività.
- comportamento sportivo

APPLICAZIONI PRATICHE DEL MODELLO

È opinione generale che, praticare sport per un lungo periodo, sia più probabile quando i partecipanti sono intrinsecamente motivati. Questo significa che si fa sport perché è un'esperienza piacevole di per sé e perché aiuta a soddisfare i bisogni interni. Gli allenatori possono aiutare a incoraggiare la motivazione intrinseca:

- adottando un approccio più democratico (e meno autocratico) in modo che i partecipanti abbiano possibilità di scelta durante le sessioni di allenamento e si sviluppino in loro la capacità di risolvere i problemi (problem solving). Tale approccio accresce la sensazione di autonomia del giocatore.

- consigliando ai giocatori allenamenti appropriati che li aiutino a sperimentare il successo. Ad esempio imparando a cambiare l'impugnatura colpendo un pallone che viaggia più lentamente del volano. Il successo in questo allenamento migliorerà nei giocatori il feeling sul volano.
- includendo attività che promuovono la cooperazione (sostenendosi a vicenda durante gli allenamenti e i tornei) che contribuisce e sviluppa sentimenti di parentela con altri elementi del gruppo. Le competizioni sono una parte importante dello sport e dovrebbero essere incluse ma attenzione ad enfatizzare troppo la vittoria e l'essere superiori agli altri, perchè può trasformare la motivazione intrinseca in quella estrinseca: in questo caso non si ha più il controllo (non si può controllare la vittoria e la sconfitta) e si possono minare i sentimenti di autonomia e motivazione intrinseca.
- utilizzando feedback positivi. Tuttavia prestare attenzione al feedback positivo perchè:
 - se abusato diminuisce di valore
 - diventa l'unico motivo di partecipazione (ad esempio "*gioco e mi alleno per compiacere il mio allenatore*")
- incoraggiare i giocatori a lavorare su obiettivi che sviluppino la padronanza di nuove abilità, piuttosto che su risultati, vittoria, punti per far classifica, selezione nel progetto VOLA IN AZZURRO ecc, ecc
- incoraggiare i genitori a sostenere i propri figli con lo stesso metodo utilizzato dall'allenatore concentrandosi sul divertimento, imparando nuove abilità e allenandosi insieme agli altri.

L'INTERAZIONE DELLA MOTIVAZIONE ESTRINSECA ED INTRINSECA

La maggior parte delle persone è motivata a partecipare perchè vi è una combinazione di fattori sia **estrinseci** che **intrinseci**, piuttosto l'uno o solo l'altro. È interessante quindi considerare la possibile interazione tra fattori **intrinseci** ed **estrinseci**.

Un'eccessiva enfasi sui motivatori **estrinseci** (ad esempio premi in denaro, punti per far classifica, medaglie, selezione nazionale, ecc ecc) potrebbe determinare una diminuzione della motivazione **intrinseca**, in particolare quando il giocatore inizia a vedere questi stimoli esterni come i principali motivatori della propria partecipazione all'attività. Questo si verifica perché le ricompense/premi esterni sono in gran parte al di fuori del controllo del giocatore quindi, la sensazione di autonomia (essere in controllo del proprio destino) del giocatore, diminuisce. In definitiva, se il giocatore non è in grado di continuare a ottenere gratificazioni esterne, la sua ragione di partecipazione andrà persa e potrebbe verificarsi un abbandono precoce all'attività (drop-out).

È tuttavia possibile che fattori **estrinseci** aumentino la motivazione **intrinseca**. Ad esempio le spille colorate di VOLA IN AZZURRO che elencano le tecniche di gioco eseguite con successo dal giovane giocatore. Questa ricompensa è un feedback positivo e rafforza nel bambino la motivazione **intrinseca**.

LA COESIONE

Può essere definita come *"la tendenza ad unirsi"*. La coesione di squadra è pertanto *"la tendenza di un gruppo a unirsi"* nel perseguimento, di solito, di un obiettivo comune.

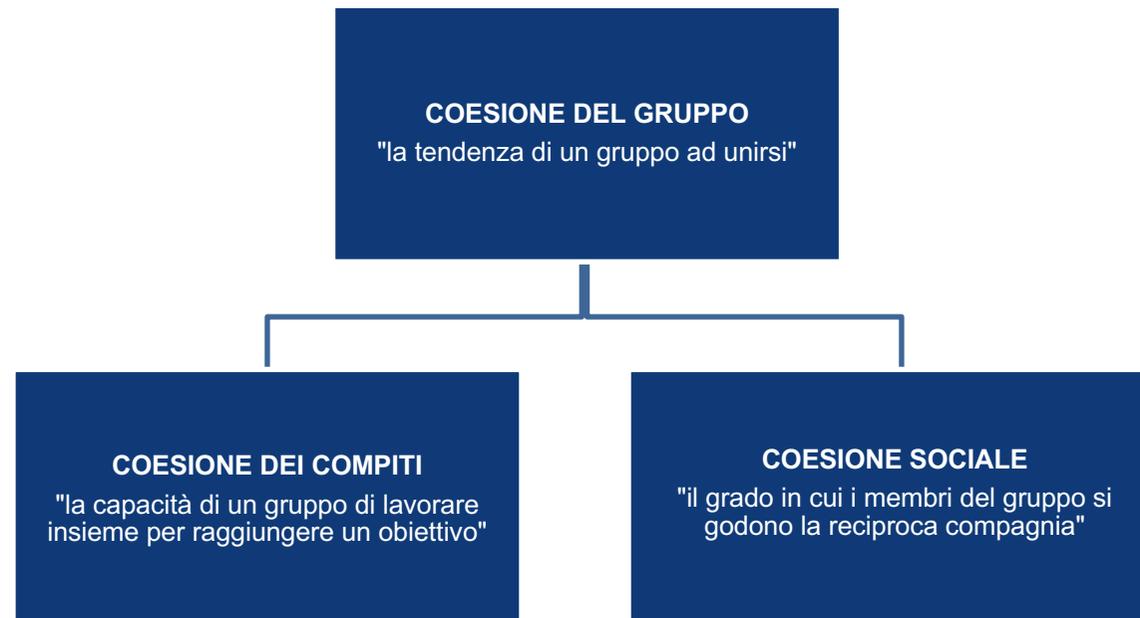
Per creare un ambiente in cui potersi allenare piacevolmente e in modo efficace, i coach devono utilizzare frequentemente tecniche per ottenere gruppi di persone che lavorino bene insieme. Alcuni esempi:

- creazione di codici di condotta del club plasmati sulle esigenze del gruppo per arrivare ad un approccio all'allenamento positivo e coerente;
- coinvolgimento dei genitori nel processo di cui sopra;
- rotazione regolare dei gruppi e dei compagni con cui si eseguono gli esercizi.



Nei contesti sportivi è utile dividere la **coesione** del team in due concetti distinti:

- **coesione dei compiti**, ovvero la capacità di un gruppo di lavorare insieme per raggiungere un obiettivo.
- **coesione sociale**, ovvero il grado in cui i membri del gruppo si godono la reciproca compagnia



Quando si considera la coesione del gruppo, è importante considerare anche la natura dello sport praticato.

SPORT INTERATTIVI

Sono gli sport di squadra che richiedono ai componenti del team di interagire tra di loro, allo stesso tempo, sul campo di gioco. Il doppio, nel badminton, è chiaramente uno **sport interattivo**.

SPORT COATTIVI

Spesso sono sport individuali con competizioni a squadre. Ad esempio il campionato a squadre di badminton, che coinvolge diversi club composti da più giocatori (sia maschi che femmine), è un esempio di sport coattivo e il risultato finale dipende dai singoli risultati dei giocatori schierati in campo dal club durante la competizione.

Il badminton è dunque un mix relativamente complesso e può essere considerato:

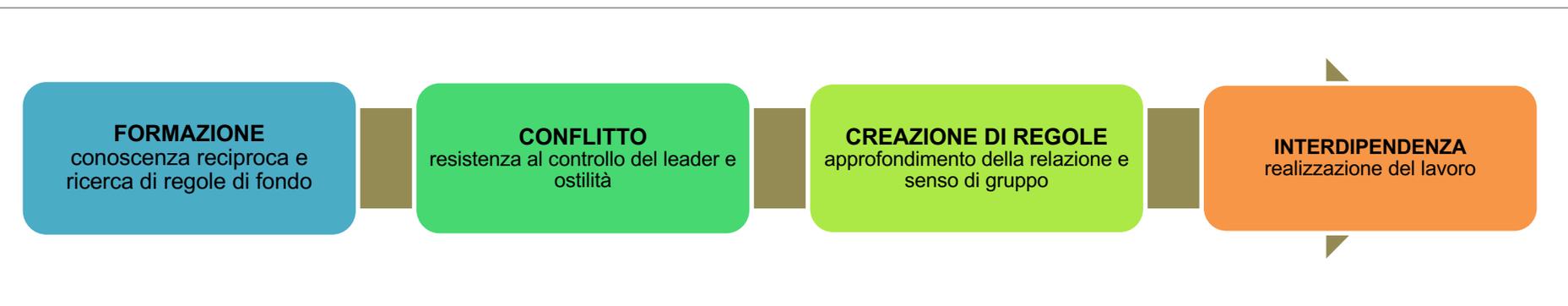
- uno sport individuale;
- uno sport interattivo (nei doppi);
- uno sport coattivo (nei tornei a squadre);
- una combinazione di sport di squadra interattivi e coattivi (con risultati di singoli e doppi che decidono l'esito finale).

Generalmente, molte ricerche, hanno sostenuto l'idea che maggiore è il livello di coesione della squadra, maggiore è il livello delle prestazioni, tuttavia:

- il legame tra la coesione dei compiti e la prestazione generale è più forte del legame tra la coesione sociale e la performance generale. Questo significa che, sebbene il gradimento tra compagni possa essere utile per la coesione della squadra, è più importante che la squadra abbia obiettivi condivisi;
- il legame tra la coesione del gruppo e le prestazioni generali è più forte negli sport interattivi rispetto agli sport coattivi.

LE FASI NELLO SVILUPPO DEL TEAM

Tuckman (1965) fornisce un modello descrivente le quattro fasi che un gruppo di persone dovrebbero attraversare per evolvere verso un team efficace. Queste fasi sono rappresentate schematicamente di seguito.



Riferimento:

Tuckman, B.W. (1965). *Le fasi di sviluppo in un team*.

SVILUPPO DELLA COESIONE DI UN GRUPPO

Per aiutare a sviluppare la coesione del gruppo possono essere utilizzati approcci diretti o indiretti. Gli approcci diretti coinvolgono gli psicologi dello sport, mentre gli approcci indiretti coinvolgono gli allenatori specializzati in psicologia dello sport.

Una sequenza di fasi che potrebbero essere suggerite per creare e mantenere la coesione del gruppo potrebbe includere:

- Stabilire i vantaggi nel lavorare in modo coeso.
- Identificare le componenti di un buon lavoro di gruppo (ad esempio comunicazione aperta, fiducia, identità comune, obiettivi comuni, chiarimento e suddivisione dei ruoli, pratiche condivise, sacrifici condivisi, ecc ecc).
- Accettare l'approccio e le decisioni del team nelle aree identificate e concordate nella fase 2 (nella fase 2 gli obiettivi comuni sono identificati come una componente necessaria per la creazione di un gruppo efficace, nella fase 3 vengono creati gli obiettivi specifici per la squadra).
- Gestire il gruppo secondo l'approccio concordato.
- Riesaminare l'approccio (ad esempio alla fine di un evento di squadra) e cosa è realmente accaduto.
- Valutare cosa è successo rispetto agli obiettivi prestabiliti.

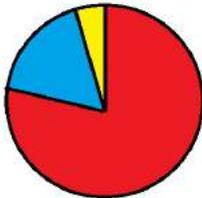
LA CONCENTRAZIONE

Può essere definita come:

"il processo di applicazione dell'attenzione".

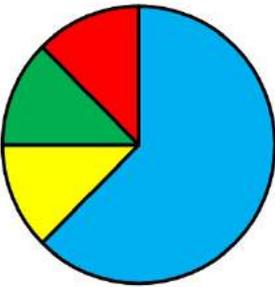
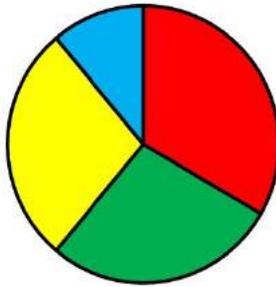
Per aiutare i giocatori a concentrarsi su un particolare aspetto e migliorare il suo gioco, è possibile utilizzare l'immaginazione. Un banale esempio potrebbe essere quello del coach che sta allenando un giocatore che continua a sbagliare e a mandare il volano fuori dal campo lateralmente. Il coach chiede al giocatore di visualizzare un campo con altri due corridoi laterali all'interno di quelli esistenti. Il giocatore deve concentrarsi molto per "vedere" questo campo nella sua mente. Il coach gli chiederà poi di visualizzare questo campo più stretto e di giocare le partite di singolare come se si trovasse su quel campo. Dopodiché il coach monitorerà le partite per valutare l'efficacia della sua tecnica nel tempo. Una concentrazione efficace dovrebbe coinvolgere i giocatori ad indirizzare l'attenzione verso quelle aree che miglioreranno le proprie prestazioni, mentre una **concentrazione inefficace** significherà prestare attenzione ad aree che riducono i livelli di prestazione. Tutto ciò è dimostrato visivamente nei seguenti diagrammi che illustrano graficamente la differenza tra due giocatori che si concentrano equamente durante una partita.



Giocatore 1		Giocatore 2	
			
Fattori rilevanti	<ul style="list-style-type: none"> • Rallenta tra uno scambio e l'altro • Gioca in un campo ristretto (non troppo vicino alle linee perimetrali) • Utilizza maggiormente il gioco a rete per forzare l'avversario ad alzare 	Fattori rilevanti	<ul style="list-style-type: none"> • Serve corto • Sposta il centro base leggermente più avanti
Possibili fattori rilevanti	<ul style="list-style-type: none"> • L'allenatore avversario fornisce molte indicazioni riguardo l'avversario 	Possibili fattori rilevanti	<ul style="list-style-type: none"> • L'allenatore avversario fornisce molte indicazioni riguardo l'avversario
Fattori irrilevanti	<ul style="list-style-type: none"> • Rumore del pubblico 	Fattori irrilevanti	<ul style="list-style-type: none"> • Rumore del pubblico • Errore del giudice di linea a inizio partita • "Volani sul nastro" da parte dell'avversario

Il diagramma sopra illustrato riporta esempi di aree dove è indirizzata la concentrazione è ugualmente, aree dove è meno indirizzata.

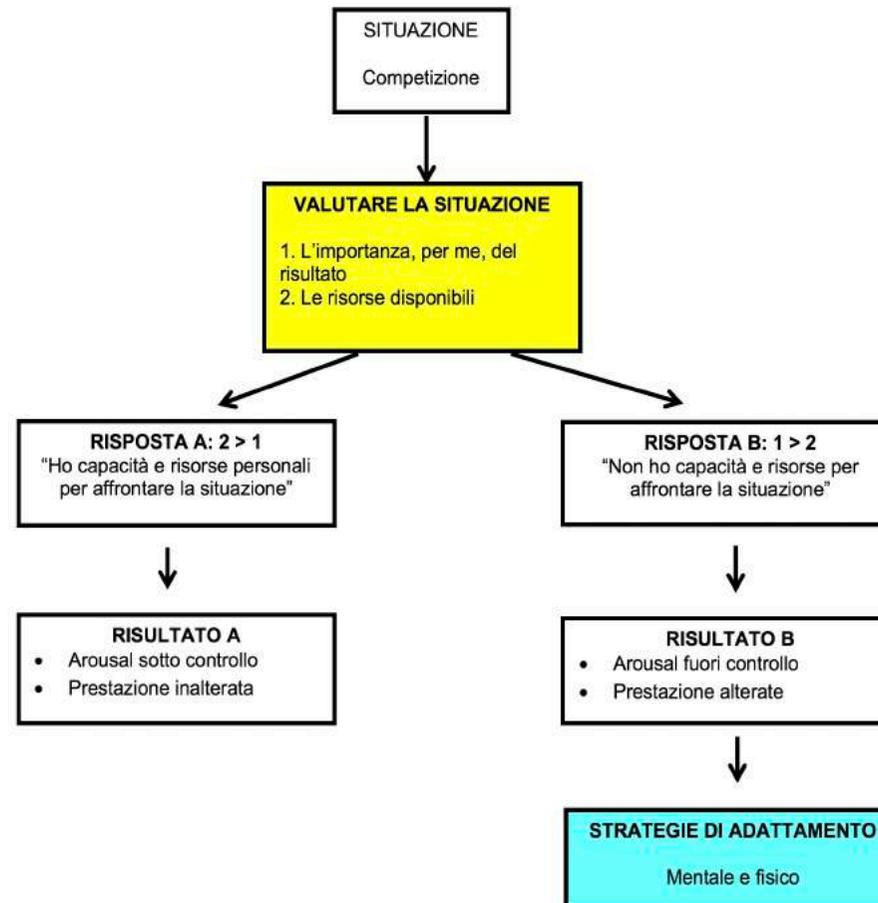
In quali aree la **concentrazione** viene indirizzata dipende dal livello di abilità dei giocatori. Questo è dimostrato graficamente nel prossimo diagramma. Il giocatore principiante deve prestare molta più attenzione alla tecnica di racchetta e di movimento, mentre l'esperto può **concentrarsi** maggiormente riguardo aspetti tattici come la consapevolezza dello spazio, di sé e dell'avversario.

			
Principiante		Esperto	
	Tecnica di racchetta e di movimento per giocare pulito		Utilizzo corretto del proprio colpo per forzare una risposta prevedibile avversaria e anticipare l'eventuale risposta (posizionandosi nella zona di campo dove il volano sarà indirizzato)
	Uso e copertura dello spazio		Uso e copertura dello spazio
	Avversario (posizione, punti di forza, punti deboli)		Avversario (posizione, punti di forza, punti deboli)
	Se stesso (posizione, equilibrio, punti di forza, punti deboli)		Se stesso (posizione, equilibrio, punti di forza, punti deboli)

Nideffer (1976) ha ideato un quadro teorico che viene spesso applicato allo studio della concentrazione e dove indirizzare l'attenzione. Il quadro è mostrato di seguito e supporta il concetto che esistono quattro tipi di concentrazione, che vanno da ampio a ristretto e da esterno a interno.

STILI DIFFERENTI DI CONCENTRAZIONE

Dal modello sottostante è possibile notare che, nel badminton, è necessario che i giocatori adottino diversi stili di **concentrazione** per ottenere prestazioni di successo.



FATTORI CHE INFLUENZANO LA CONCENTRAZIONE E COME EVITARLI

La **concentrazione** può essere influenzata da fattori interni ed esterni. I fattori e i metodi che possono essere utilizzati per controllarla sono elencati nella tabella seguente.

	FATTORI CHE INFLUENZANO LA CONCENTRAZIONE	Metodi per gestirla
Fattori interni	L'affaticamento può influire sulla concentrazione quando s'inizia preoccuparsi del proprio stato fisico.	Assicurarsi di essere in forma per competere!
	La mancanza di energia causata da una cattiva alimentazione e/o disidratazione può influenzare la concentrazione.	Assicurarsi di essere ben preparati nutrizionalmente (consultare la sezione sull'alimentazione).
	Troppa eccitazione (attivazione) può diminuire l'attenzione e far perdere informazioni utili per migliori prestazioni.	Impegnarsi per ottenere un livello di eccitazione ottimale, in modo da concentrarsi sulle informazioni pertinenti e di bloccare le informazioni irrilevanti.
	Poca eccitazione (attivazione) può far sì che l'attenzione sia maggiore causando possibili distrazioni verso futili difficoltà.	La mentalità " <i>fai del tuo meglio</i> ", le tecniche di rilassamento (ad esempio la respirazione profonda), il dialogo interiore positivo e l'uso di routine familiari possono aiutare a controllare i livelli di eccitazione e migliorare la concentrazione. Per maggiori dettagli consultare la sezione "Il controllo".
	Il dialogo interiore (ad esempio " <i>Stai facendo troppi errori !</i> ") influenzerà la concentrazione aumentando l'eccitazione e diminuendo l'attenzione, causando la perdita di informazioni che potrebbero essere utili per migliori prestazioni.	Sviluppare metodi e messaggi positivi di dialogo interno. Per maggiori dettagli consultare la sezione "Il controllo".
	Pensare agli eventi passati (ad esempio, errori, decisioni arbitrarie).	Sviluppare una mentalità " <i>Adesso e ora</i> " in modo da riconoscere ciò che veramente è controllabile, ovvero il presente.
	Pensare a possibili conseguenze future (ad esempio " <i>Sto per perdere</i> ").	
Fattori esterni	I fattori uditivi che influenzano la concentrazione includono il parlare, il gridare, i telefoni cellulari, gli annunci dello speaker via microfono, ecc ecc.	<ul style="list-style-type: none"> Il primo modo di affrontare i fattori esterni è imparare ad accettarli e lasciarsi alle spalle ciò che non si può controllare.

	<p>I fattori visivi che possono influenzare la concentrazione includono i movimenti del pubblico sulle tribune, le differenze cromatiche degli sfondi della palestra.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Il secondo modo consiste nell'essere consapevoli che essere stati influenzati è stata una propria scelta, quindi riconoscerlo e non farsi influenzare. • Se durante gli allenamenti vengono riprodotti disturbi esterni, i giocatori possono imparare a gestire le distrazioni tipiche della competizione.
	<p>Chiamate arbitrali dubbie, le discussioni riguardo il punteggio, l'atteggiamento malizioso dell'avversario (ad esempio perder tempo) può influenzare la concentrazione.</p>	

LA FIDUCIA

Può essere definita come:

"la convinzione di possedere abilità per svolgere compiti che portino al raggiungimento di prestazioni desiderate".

Alcune persone appaiono **sicure di sé** in molte situazioni e possono essere descritte come personalità sicure. Altre persone potrebbero sembrare meno forti, ma mostrare maggiore fiducia in situazioni specifiche, come nello sport.



Un concetto altamente correlato a quello della fiducia è l'auto-efficacia. L'auto-efficacia è definita da Bandura (1997) come:

"è la fiducia che ogni persona ha sulle proprie capacità di ottenere gli effetti voluti con la propria azione"

Basandosi su questa definizione, Bandura (1997) ha identificato 4 diversi metodi con cui è possibile costruire l'autoefficacia (e quindi la fiducia in se stessi). Ciascuno di questi metodi può essere applicato efficacemente nell'ambiente sportivo.

COSTRUIRE LA FIDUCIA TRAMITE PRESTAZIONI DI SUCCESSO

La via migliore per sviluppare la propria **autostima** è vivere l'esperienza del successo. Il successo non è solo il vincere le partite ma anche quando si impara una nuova abilità, per questo motivo gli allenatori dovrebbero:

- trovare metodi per semplificare attività complesse in modo che i giocatori inesperti possano avere successo;
- rallentare le attività in modo che i giocatori possano avere successo;
- differenziare il gruppo in modo che i giocatori con diversi livelli di abilità possano lavorare su compiti appropriati

Ad esempio colpire in aria un palloncino per introdurre i cambi d'impugnatura. Siccome il palloncino è molto più grande, colorato e viaggia più lentamente di un volano, i giocatori dovrebbero riuscire più facilmente a cambiare impugnatura. Altri giocatori, con maggiori abilità, potrebbero essere in grado di raggiungere questo obiettivo con un volano rallentato, palleggiando con un compagno senza o con la rete.

COSTRUIRE LA FIDUCIA TRAMITE DIFFERENTI ESPERIENZE

La **fiducia in se stessi** può anche essere sviluppata quando i giocatori osservano persone simili eseguire con successo un'attività/abilità. Ciò aiuta a rafforzare in loro l'idea che, con uno sforzo sufficiente, è possibile riprodurre quella abilità con un livello equivalente. Un esempio è l'allenatore che dimostra un'abilità in modo che i giocatori possano copiarla. Il messaggio, tuttavia, è più potente quando i giocatori vedono gli stessi compagni riuscirci. Questo può generare una mentalità del tipo: *"Se possono farlo loro, allora posso riuscirci anch'io"*. Per questo motivo l'allenatore, se possibile, dovrebbe utilizzare molto di più i giocatori per mostrare nuove abilità a patto che il livello di chi andrà ad eseguirla sia buono.

COSTRUIRE LA FIDUCIA TRAMITE INCORAGGIAMENTO VERBALE

L'incoraggiamento di allenatori, genitori, insegnanti e colleghi può essere un fattore importante nello sviluppo della fiducia in se stessi. Essere positivi è molto importante e per questo gli allenatori dovrebbero fare attenzione a esprimere il loro feedback in modo appropriato.

Consideriamo i due esempi seguenti:

<p><i>"Hai migliorato notevolmente l'impugnatura quando colpisci sopra la testa. Se estenderai un pò di più il braccio colpirai il volano ancora più forte, ma assicurati di usare lo stesso grip, perché in questi frangente hai fatto grandi progressi"</i></p>		<p><i>"Hai migliorato notevolmente l'impugnatura quando colpisci sopra la testa, bravo, ma devi estendere molto di più il braccio se vorrai colpire il volano più forte"</i></p>	
---	--	--	---

Da notare come il primo esempio:

- elogi l'impugnatura.

- raccomandi, in modo positivo, come raggiungere il volano.
- rinforzi la lode riguardo l'impugnatura.

COSTRUIRE LA FIDUCIA TRAMITE EMOZIONI POSITIVE

La **fiducia** può essere sviluppata attraverso la padronanza, con successo, di nuove abilità, che verranno apprese solo se il giocatore verrà "caricato" con un livello ottimale di eccitazione (attivazione). Con questo s'intende che un giocatore sopra eccitato o poco eccitato non avrà il livello necessario di attenzione per eseguire con successo il compito e si potrà quindi verificare una successiva perdita di fiducia.

Per ulteriori informazioni su come aiutare i giocatori a raggiungere livelli ottimali di eccitazione, consultare la sezione "**controllo**".

FIDUCIA AL 100%

Il modo migliore per sviluppare e mantenere la **fiducia** è sviluppare una mentalità di "cercare di fare e dare il proprio massimo": questo dovrebbe essere sempre l'obiettivo. Il vantaggio di questo approccio è che il giocatore avrà il controllo totale dell'obiettivo, purché si provi a esprimere il massimo delle proprie potenzialità...100% **fiducia!**



Cercherò di dare il massimo e se questo sarà abbastanza per vincere la partita allora sarà perfetto. Se perdo saprò affrontare questa situazione perché so di aver fatto del mio meglio durante la partita.

COME INDEBOLIRE LA FIDUCIA!

Molti giocatori, in generale, non applicano l'approccio precedentemente descritto (dare il proprio massimo). Il loro livello di fiducia si basa solitamente su:

- l'obiettivo che vogliono raggiungere (solitamente "vincere ")
- la capacità propria di raggiungere questo obiettivo

Questo approccio è scorretto perché la fiducia dipende da fattori che non è possibile controllare, ad esempio:

- non è possibile controllare il livello di gioco che si potrà esprimere durante il torneo;
- non è possibile controllare la giornata di grazia dell'avversario (partita della vita).

GENITORI E ALLENATORI

I genitori e gli allenatori hanno un'influenza potenzialmente enorme sulla fiducia dei giocatori e dovrebbero rafforzare il messaggio "*fai e dai il tuo massimo*". Un eccesso di enfasi su obiettivi incontrollabili quali la vittoria, le medaglie, la classifica, la selezione nei progetti nazionali, ecc ecc indebolisce la fiducia.

IL CONTROLLO

Durante le partite i giocatori possono mostrare nervosismo e ansia. Questa peculiarità si manifesta maggiormente in coloro che tendono ad avere troppe aspettative da sé stessi. Questo tipo di giocatore darà probabilmente giudizi continui sulle proprie prestazioni e su quelle dell'avversario. Un modo per migliorare tale situazione è l'utilizzo di tecniche che aiutino il giocatore a rilassarsi tra un punto e l'altro.

Per ottenere un effetto rasserenante, è possibile utilizzare la respirazione profonda. Provare la procedura seguente.

- In piedi con le braccia lungo i fianchi.
- Concentrarsi sulla parte centrale del proprio corpo.
- Inspirare profondamente utilizzando il diaframma.
- Espirare e rilasciare ogni tensione dalla parte superiore del corpo: testa, viso, collo, spalle e petto
- Ripetere il procedimento.
- Si può pronunciare una parola che descriva accuratamente lo stato che si intende raggiungere (ad esempio: relax, calma, tranquillo, ecc.).

Quando si utilizza questa tecnica, è utile tenere presente i seguenti punti:

- iniziare ad utilizzarla facendo pratica, una volta acquisita, impiegarla in partita;
- tra uno scambio e l'altro potrebbe esserci solo il tempo per una respirazione, ma potrebbe comunque essere efficace per rilasciare la tensione;
- durante la procedura è abbastanza difficile pensare ad altro, quindi è meglio tenere la mente sgombra.

I giocatori che mostrano un buon **controllo** sono in grado di "regolare" il loro stato mentale. Esistono diversi concetti, introdotti in questa sezione, che supportano la comprensione del **controllo** negli sport.

DEFINIZIONE DI AROUSAL (ATTIVAZIONE/ECCITAZIONE)

Può essere definita come:

“indice di reattività del sistema nervoso che definisce la relazione tra intensità dello stimolo e ampiezza della risposta”.

Riferimento:

www.garzantilinguistica.it/ricerca/?q=arousal

AROUSAL E IL SISTEMA NERVOSO

L'**arousal** è strettamente legata al sistema nervoso e influenza il funzionamento del corpo, come i cambiamenti della pressione sanguigna, la frequenza e la profondità della respirazione, la pressione sanguigna, ecc ecc. Il sistema nervoso può essere diviso in tre componenti:

- il **Sistema Nervoso Centrale (SNC)** composto da cervello e midollo spinale.
- il **Sistema Nervoso Autonomo (SNA)** che stimola le ghiandole e gli organi presenti nel tronco del corpo.
- il **Sistema Nervoso Periferico** che trasporta i messaggi da e verso i muscoli scheletrici del corpo.

Questa sezione si concentrerà sul ruolo che ha il **SNC** e il **SNA** nel controllare l'arousal, in quanto sono questi i sistemi che si attivano allo scattare dell'eccitazione all'interno del giocatore.

IL SISTEMA NERVOSO CENTRALE

Molte parti del **SNC** svolgeranno un ruolo nell'arousal, ma le 3 componenti fondamentali del sistema nervoso centrale responsabili della regolazione dell'eccitazione sono la corteccia cerebrale, l'ipotalamo e il sistema reticolare attivazione ascendente.

IL SISTEMA NERVOSO AUTONOMO

Il **SNA** fornisce messaggi in gran parte automatici (involontari) che:

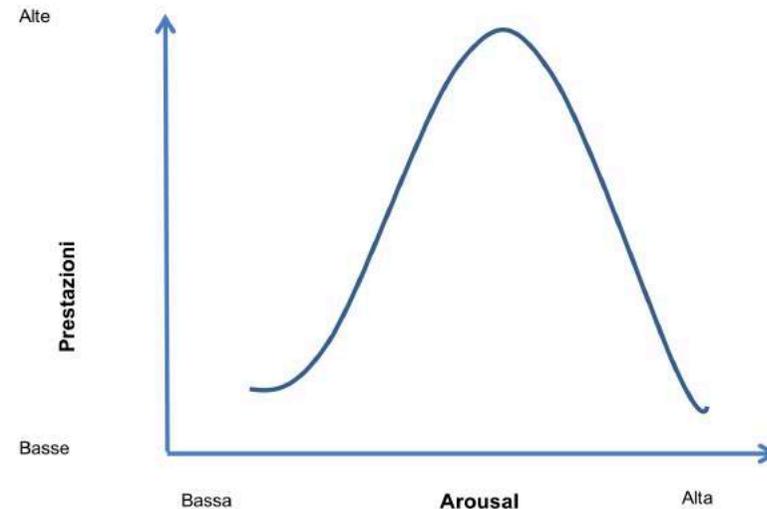
- stimolano le ghiandole del corpo (ad esempio le ghiandole surrenali, le ghiandole sudoripare) ad emettere ormoni;
- stimolano gli organi del tronco del corpo (ad esempio il cuore, i polmoni ecc ecc).

È importante notare che il **SNC** e l'**SNA** lavorano insieme per regolare i livelli di eccitazione, che variano dal sonno profondo, la rabbia, l'aggressività, l'eccitazione ecc ecc. L'arousal non può essere definita “buona” o “cattiva” e dipende dal livello ideale di eccitazione del giocatore e dall'attività che andrà ad intraprendere per completare con successo il compito.

AROUSAL, STRESS E ANSIA

I termini **arousal**, **stress** e **ansia** sono spesso usati per indicare la stessa cosa quando si discute della capacità di un giocatore di mantenere il controllo. Specificando:

AROUSAL è già stata definita come “l’indice di reattività del sistema nervoso che definisce la relazione tra intensità dello stimolo e ampiezza della risposta”. Ci sono molte teorie riguardo livelli ideali di attivazione per le prestazioni sportive, ma un modello ampiamente accettato è la teoria di Yerkes e Dodson (1908). La teoria supporta l’idea che le prestazioni siano basse a livelli bassi di attivazione, alte a livelli moderati di attivazione, basse a livelli alti di attivazione.



Questo è un semplice modello con possibili adattamenti in base alla entità del compito e il livello della prestazione. Fondamentalmente la forma della U invertita si sposta verso destra quando:

- il compito coinvolge grandi gruppi muscolari;
- maggiori sono le capacità del giocatore.

L'**ANSIA** è una forma di emozione che può essere definita come " la risposta del corpo a una minaccia o un pericolo percepito ". Alcuni giocatori sono ansiosi anche nella loro vita quotidiana. Questa condizione è definita come **ansia tratto**, mentre il termine **ansia stato**, si riferisce al livello di ansia in situazioni particolari. L'ansia ha una componente mentale (paura di fallire, perdita dell'autostima, ecc ecc) e una componente fisica (muscoli contratti, mani sudate, aumento della frequenza cardiaca, aumento della frequenza respiratoria, ecc ecc).

L'**ansia mentale** tende ad essere relativamente alta nei giorni precedenti la competizione e può salire o scendere a seconda dell'andamento dell'evento. I segni fisici dell'ansia sono poco rilevanti nei giorni precedenti l'evento, aumentano significativamente nelle ore e nei minuti precedenti, quindi scompaiono rapidamente all'avvio dell'evento.



Lo **STRESS** può essere definito come:

" il sovraccarico di stimoli da pressioni ambientali che comportano un'usura e uno scompenso psicofisico".

Spesso è richiesto un certo livello di **stress** per ottenere prestazioni ottimali e questo è noto come "**eustress**" (stress buono). Lo stress eccessivo, che tende ad avere effetti negativi sulle prestazioni, è chiamato **angoscia**.

Alti livelli di **arousal** e di **ansia stato** non sono utili a prestazioni sportive efficaci e, come l'angoscia, fanno perdere il controllo psicologico al giocatore.

CAUSE DI AROUSAL FUORI CONTROLLO

Fattori situazionali

- Paura di fallire: il giocatore è preoccupato di essere sconfitto da un avversario che considera più debole.
- Paura di ricevere un feedback negativo dagli amici, compagni di squadra, allenatori, genitori, ecc ecc con conseguente perdita di autostima.

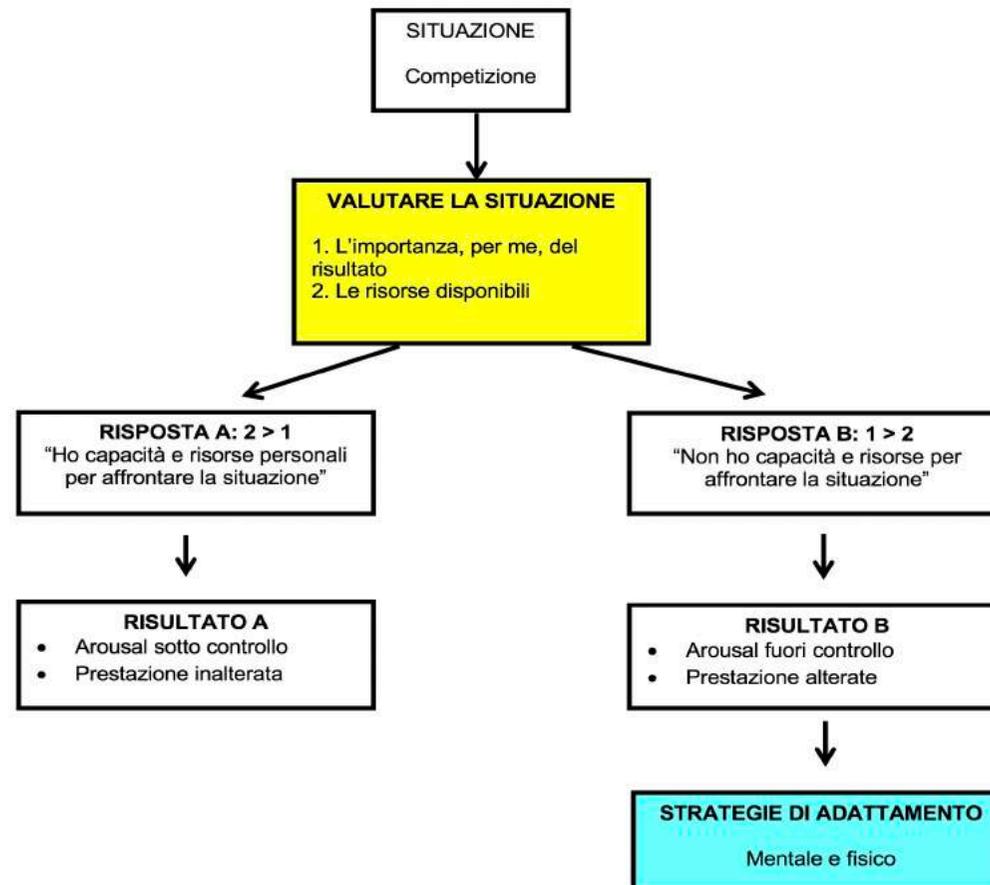
- Partite chiamate prima dell'orario indicato senza alcun avvertimento.
- Modifiche delle proprie routine, ad esempio il riscaldamento, tempistiche dei pasti, ecc ecc.
- L'importanza che da il giocatore ad una data partita.

Fattori caratteriali

- I giocatori che, nella vita di tutti i giorni, tendono ad avere livelli di arousal più alti (ad esempio ansia da tratto elevato) hanno probabilmente maggiori livelli di arousal sotto competizione (cioè ansia da stato più elevato).
- I giocatori concentrati sul risultato (dimostrare di essere più forte dell'avversario e vincere titoli) tenderanno ad essere più ansiosi nella competizione rispetto a quelli con focus sull'esecuzione delle loro abilità.
- Perfezionismo: si noti che in alcuni casi il perfezionismo è una "caratteristica normale" per atleti molto motivati e di alto livello. Tuttavia il perfezionismo può svilupparsi negativamente quando l'eccellenza non viene raggiunta, con conseguente perdita di autostima e vergogna.

GESTIONE DELL'AROUSAL

Il modello sottostante indica il processo interno che il giocatore attraversa in un contesto competitivo.



VALUTAZIONE DELLA SITUAZIONE

Il primo è probabilmente l'approccio migliore per gestire l'arousal nella fase di "valutazione della situazione". Il giocatore, in questa fase, ha una scelta e può decidere se mettere pressione o meno a se stesso. Suggerimenti positivi includono:

- Accettare che il proprio valore di giocatore non sia deciso dall'esito della partita.
- Fare in modo che allenatori, genitori, amici, insegnanti, ecc ecc (persone con grande influenza) rafforzino il messaggio che il valore del giocatore non dipende dall'esito della partita.
- Imparare ad accettare che *"fare e dare il proprio massimo"* e quello che si aspettano le persone, sia in preparazione alla competizione che durante la gara.
- Se il giocatore esprime il proprio massimo, ma non vince, può affrontare con serenità la sconfitta perché il suo valore non è stato deciso dall'esito della competizione.
- Sviluppare una mentalità *"fare e dare il proprio massimo"* sin dalla tenera età è fondamentale per evitare arousal eccessivo (disagio) nelle situazioni competitive.

STRATEGIE DI ADATTAMENTO CONTRO AROUSAL ECCESSIVA

Se si verifica un'attivazione eccessiva, l'allenatore può aiutare il giocatore a sviluppare strategie di adattamento utili a gestire l'angoscia e l'ansia. L'obiettivo è che queste strategie vengano sviluppate e apprese dal giocatore in modo che possano poi essere utilizzate autonomamente senza l'incoraggiamento/guida degli allenatori.

Le strategie includono la gestione:

- delle emozioni (ad esempio tramite il rilassamento).
- dei pensieri (ad esempio tramite il dialogo interno).
- dei comportamenti (ad esempio tramite l'utilizzo di routine).

TECNICHE DI RILASSAMENTO

In caso di un'attivazione eccessiva, le tecniche di rilassamento possono essere utilizzate per ridurre la frequenza cardiaca, il consumo di ossigeno, la frequenza respiratoria e la tensione muscolare. Considerare che:

- le tecniche di rilassamento, come ogni altro metodo, richiedono tempo e pratica per diventare efficaci;

- non tutti potrebbero richiedere questo tipo di approccio e l'allenatore dovrebbe lavorare a stretto contatto con il giocatore nel decidere se sia realmente necessario utilizzarlo. La percezione del coach, riguardo un giocatore considerato troppo ansioso, potrebbe non essere veritiera.
- la scarsa attivazione o l'alta attivazione potrebbero influenzare le prestazioni, quindi assicurarsi che le tecniche di rilassamento non si traducano in un eccesso di relax, in particolare appena prima di iniziare una partita.

La respirazione addominale/diaframmatica profonda può essere utilizzata per rilassarsi. Il giocatore dovrebbe porsi supino in un ambiente tranquillo, ponendo una mano sul petto e una sullo stomaco. Eseguire inspirazioni ed espirazioni lente e profonde, concentrandosi ad utilizzare molto di più il diaframma rispetto il torace.

Le tecniche basate sull'utilizzo della respirazione addominale/diaframmatica aiutano a rilassare gradualmente i muscoli. La contrazione muscolare dovrebbe essere sincronizzata con l'inspirazione, mentre la decontrazione assieme all'espirazione.

Lo scopo è aiutare i muscoli a rilassarsi sentendo e constatando la differenza rispetto la tensione precedente prodotta dalla contrazione. Con questa tecnica, il giocatore, è in grado di rilassare immediatamente i muscoli senza la necessità di eseguire esercizi di allungamento. Le tecniche di rilassamento richiedono tempo (mesi) per essere padroneggiate, ma possono portare i giocatori a raggiungere uno stato di relax entro pochi secondi, utile tra uno scambio e l'altro oppure tra un set e l'altro.



STRATEGIE DI ADATTAMENTO UTILIZZANDO IL DIALOGO INTERIORE

Il **dialogo interiore** è già stato trattato nelle sezioni riguardanti la **concentrazione** e la **fiducia**, ma come tecnica psicologica, può anche essere utilizzato con successo per aiutare a **controllare l'arousal**. Parole e frasi utili potrebbero essere:

- “relax”
- “respira profondamente”
- “rilassati”
- “continua a provarci”

STRATEGIE DI ADATTAMENTO UTILIZZANDO ROUTINE FAMILIARI

I giocatori possono aiutare a **controllare** i livelli di **arousal** tramite routine a loro familiari e precedentemente associate a successi. Un diario potrebbe essere utile per identificare e annotare le routine che hanno contribuito a prestazioni importanti mantenendo l'arousal a livelli ottimali. Da notare che le routine potrebbero non essere uguali per tutti e potrebbero includere:

- riscaldamento: durata, intensità, contenuti, ecc ecc;
- incontro (briefing) strategico con l'allenatore prima della partita: durata, tempistica, livello di complessità, concentrazione su sé stesso o sull'avversario ecc ecc;
- preparazione pre-gara solitaria, o con persone intorno a se;
- rimanere nel luogo di gara tra le partite o rilassarsi al di fuori;
- prepararsi in un ambiente calmo, silenzioso e controllato oppure con molto rumore e attività;
- ascoltare musica

GLI ASPETTI DELLO STILE DI VITA

Un giocatore di badminton, in partita, può dimostrare di avere doti fisiche, psicologiche, tecniche e tattiche eccellenti, ma un giocatore completo, per dirsi tale, deve saper gestire al meglio anche altri aspetti del proprio stile di vita, in modo da poter dare il massimo. Tali aspetti sono brevemente riassunti nella tabella sottostante. Nel livello 2 della BWF, verrà approfondito l'argomento sullo stile di vita e su come i suoi aspetti possano influenzare le prestazioni.

ASPETTI DELLO STILE DI VITA	NOTE
GENITORI	I genitori hanno un'influenza molto significativa sullo stile di vita dei propri bambini. La dieta, il sonno, l'equilibrio negli impegni sportivi e scolastici, sono tutti aspetti principalmente sotto il controllo dei genitori, piuttosto che dei bambini.
GESTIONE DEL TEMPO	Più ci si sente coinvolti in uno sport, più sarà importante pianificare il proprio tempo per gestirlo al meglio. Ecco che i programmi settimanali, mensili, annuali acquistano importanza per arrivare ad avere un buon equilibrio tra sport, istruzione, lavoro, famiglia, vita sociale, relazioni, ecc.
NUTRIZIONE	<p>I componenti principali di una dieta (carboidrati, grassi, proteine, minerali, vitamine e acqua) devono essere bilanciati correttamente per poter fornire al corpo ciò di cui ha bisogno per:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La crescita e la rigenerazione • Il controllo del peso • Il mantenimento della salute • Le prestazioni sportive <p>La più importante fonte di energia per le prestazioni sportive sono i carboidrati.</p>
PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI	Il modo migliore per prevenire gli infortuni è mettere in pratica tutti gli accorgimenti pratici possibili affinché non accadano! Tecnica corretta, riscaldamento, defaticamento, attrezzature e indumenti adatti sono tutti elementi che possono aiutare a prevenire gli infortuni. Più avanti, in questa sezione, verranno forniti ulteriori dettagli a riguardo.
CURA DEGLI INFORTUNI	Nonostante tutto, gli infortuni possono capitare, ma curarli adeguatamente è essenziale sia per la salute sia per continuare a partecipare alle attività sportive ed avere così una ripresa ottimale. Più avanti, in questa sezione, verranno forniti ulteriori dettagli a riguardo.

PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

INTRODUZIONE

Il modo migliore per prevenire gli infortuni è attuare tutti gli accorgimenti pratici possibili affinché non accadano. Nella tabella successiva vengono forniti consigli utili a tale proposito.

SCARPE	<ul style="list-style-type: none"> • Indossare scarpe da ginnastica appropriate con suola antiscivolo per minimizzare il rischio di infortuni causati da scivoloni. • Evitare di giocare con scarpe dalla suola rialzata, come ad esempio quelle da corsa, poiché il rischio di slogarsi una caviglia è maggiore. • Sostituire frequentemente le scarpe: le scarpe usurate forniscono meno supporto al piede. • Allacciarsi le scarpe correttamente ed assicurarsi che i lacci non siano troppo lunghi da far inciampare. • Se possibile, indossare le scarpe nuove per brevi periodi di tempo (ad esempio in casa per ammorbidirle) prima di indossarle in campo.
ABBIGLIAMENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Indossare vestiti che rendano liberi nei movimenti. Oltre a limitare la tecnica, certi tessuti di alcuni vestiti possono irritare la pelle.
TUTA	<ul style="list-style-type: none"> • Quando fa freddo, indossare una tuta da ginnastica tra una partita e l'altra per mantenere il calore corporeo, i muscoli caldi sono meno soggetti agli infortuni. • I pantaloni di alcune tute da ginnastica sono aperti lateralmente con zip o bottoni su tutta la gamba. Sono comodi da togliere, ma è importante assicurarsi che siano chiusi giocando per non inciamparsi.
GIOIELLI	<ul style="list-style-type: none"> • Non è un problema indossare gioielli giocando, a condizione che non creino rischi. Ad esempio, va bene indossare orecchini a bottone, ma non quelli lunghi che potrebbero causare più di un incidente.
RACCHETTE	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare per la racchetta un'impugnatura antiscivolo e sostituirla regolarmente. Un manico scivoloso può: <ul style="list-style-type: none"> - rappresentare un pericolo per il compagno, l'avversario e gli spettatori; - portare il giocatore ad impugnare la racchetta con più forza, aumentando la possibilità di procurarsi fastidi muscolari o il "gomito del tennista". • Controllare che non ci siano crepe o spaccature nella struttura della racchetta: la testa è scagliata nell'aria e può raggiungere velocità anche oltre i 300 km/h, quindi è preferibile utilizzare una racchetta con un manico e uno stelo che stiano ben saldi al piatto corde!
RISCALDAMENTO	<ul style="list-style-type: none"> • E' necessario riscaldare i muscoli mediante attività aerobica generale (corsa, skip, ecc.) prima di giocare: muscoli caldi sono meno soggetti a infortuni rispetto quelli freddi. • E' inoltre consigliabile effettuare durante il riscaldamento dello stretching dinamico (ad esempio affondi) in cui vengono aumentate a poco a poco sia l'estensione che la velocità del movimento. E' possibile inserire anche movimenti laterali, avanti e indietro e di rotazione.
DEFATICAMENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Al termine delle partite, è consigliabile passare a una corsa lenta che rallenti gradualmente fino ad arrivare ad una camminata per supportare i vari meccanismi che permettono al corpo di tornare allo stato di riposo. Lo stretching statico consente ai muscoli di tornare ad assumere la lunghezza che avevano in stato di riposo, riducendo, in tal modo, la possibilità che, nel tempo, perdano progressivamente in lunghezza.
IN CAMPO	<ul style="list-style-type: none"> • Se possibile, non giocare su fondi troppo duri. Ma se ciò è inevitabile, variare gli esercizi, in modo da ridurre il rischio d'infortuni muscolari e distorsioni. • Può essere utile avere uno straccetto (un pezzo di un asciugamano di spugna inumidito con acqua) a bordo campo per pulire la suola delle scarpe. In particolar modo quando il fondo è sporco e quindi scivoloso. Strofinare la suola delle scarpe sullo straccetto prima di entrare in campo. • Rimuovere i volani dimenticati/lasciati in campo ("gli spacca caviglie") o nelle vicinanze del campo perché sono potenzialmente pericolosi. • Durante le partite di doppio, è importante che il giocatore che si trova nella parte frontale del campo e che è stato oltrepassato dal volano non si volti completamente per



	guardare ciò che fa il suo compagno, perché potrebbe essere colpito dal volano in un occhio.
TECNICA	• Utilizzare un'impugnatura rilassata per ridurre la possibilità di soffrire del "gomito del tennista".
	• Durante l'affondo, puntare il piede verso il presunto punto di impatto del volano e piegare il ginocchio nella stessa direzione.
	• Imparare ad eseguire lo squat correttamente è utile per la posizione in difesa, saltare e atterrare in modo più sicuro. Mettersi in posizione con la schiena parallela alle tibie.

LA CURA DEGLI INFORTUNI

I tipi di infortunio che possono verificarsi sono molteplici e ciascuno di essi richiede una diagnosi professionale e un trattamento. In questa sezione viene quindi fornita soltanto una panoramica generica dell'argomento. In caso di dubbio a proposito di un infortunio, chiedere consiglio medico a fisioterapisti qualificati.

A) TIPI DI INFORTUNIO

Gli infortuni possono essere suddivisi principalmente in due categorie:

- Gli infortuni di tipo acuto: sono di solito provocati da un evento specifico come una caduta, una storta o un colpo di un oggetto come una racchetta o un volano. I tipici infortuni di tipo acuto nel badminton potrebbero essere la distorsione della caviglia, lo strappo muscolare e gli infortuni da impatto che riguardano gli occhi.
- Gli infortuni di tipo cronico: sono dovuti all'uso eccessivo e ripetuto di alcune parti del corpo e si sviluppano con il tempo. Nel badminton, degli esempi potrebbero essere la tendinite rotulea (tendine rotuleo posto sotto la rotula) e il gomito del tennista.

IL PROTOCOLLO R.I.C.E

Il consiglio più basilare che si può fornire per la cura degli infortuni è seguire il protocollo "R.I.C.E."



R	REST (riposo)	E' di fondamentale importanza fermarsi subito dopo che si è verificato l'infortunio perché "giocarci sopra" significherebbe: <ul style="list-style-type: none">• aggravare l'entità dell'infortunio• allungare i tempi di guarigione• rischiare di creare un altro infortunio
I	ICE (ghiaccio)	Applicando del ghiaccio sull'area interessata: <ul style="list-style-type: none">• si riduce il dolore;• rallenta il funzionamento delle cellule dell'area colpita;• si riduce il numero di cellule che si potrebbero perdere in quell'area. Non applicare il ghiaccio direttamente sulla pelle e comunque non superare i 15 minuti, perché un'applicazione troppo prolungata potrebbe danneggiare ulteriormente i tessuti. Dopo un'ora, è possibile applicare nuovamente il ghiaccio per 15 minuti.
C	COMPRESSION (compressione)	La compressione mediante un bendaggio elastico appropriato, può ridurre vistosamente il gonfiore. Ciò è molto importante perché minore è il gonfiore, più rapidi saranno i tempi di guarigione.
E	ELEVATION (elevazione)	Mantenendo rialzata la parte del corpo infortunata, si può beneficiare della forza di gravità che terrà lontani i fluidi che causano il gonfiore.

Dopo aver seguito il protocollo R.I.C.E, rivolgersi a personale medico qualificato e attenersi alle relative indicazioni e prescrizioni, in particolar modo per quanto riguarda gli esercizi di riabilitazione complementari da eseguire per il tempo necessario.

LA DIETA

I COMPONENTI DELLA DIETA

I GRASSI

I **grassi saturi** si trovano principalmente negli alimenti di origine animale e in alcuni di origine vegetale. I cibi di origine animale comprendono: carne di vitello, agnello, maiale, manzo, lardo, pollame, burro, panna, latte, formaggi, ecc. Gli alimenti di origine vegetale che contengono grassi saturi sono il cocco, l'olio di cocco, l'olio di palma e il burro di cacao. I grassi saturi fanno aumentare i livelli di colesterolo e ciò si traduce con un maggior rischio di incorrere in disturbi cardiaci.

I **GRASSI INSATURI** COMPREDONO I GRASSI POLINSATURI E MONOINSATURI. Si trovano spesso nella carne di diversi pesci, nella frutta a guscio, nei semi e negli olii vegetali. Alcuni esempi di alimenti che contengono questi grassi sono: il salmone, la trota, l'aringa, gli avocado, le olive, le noci e gli olii vegetali (esempi: olio d'oliva, olio di semi di girasole, olio di semi di mais). I grassi insaturi abbassano il colesterolo e concorrono a ridurre il rischio di sviluppare disturbi cardiaci.

I **grassi** sono essenziali per il corpo, in quanto:

- contribuiscono alla formazione delle pareti cellulari;
- favoriscono la conduzione degli impulsi nervosi;
- supportano il sistema immunitario;
- sono essenziali per la produzione degli ormoni;
- forniscono molta energia, persino gli atleti più in forma dispongono di sostanziali riserve di grassi;
- sono fondamentali per il trasporto delle vitamine liposolubili A, D, E, K.

I **grassi** hanno, tuttavia, diversi svantaggi, tra cui:

- un eccessivo accumulo di **grassi saturi** concorre ad aumentare il rischio di malattie cardiache;
- il grasso alimentare, una volta digerito, viene facilmente convertito in depositi di grasso, ciò può portare all'obesità;
- la produzione di energia risultante dai grassi è lenta e richiede la presenza di ossigeno.

LE PROTEINE

Le **proteine** sono presenti in diversi generi alimentari. Le fonti di proteine più complete provengono dagli alimenti di origine animale, tra cui: uova, latte, formaggi, carne rossa, pesce e pollame. Altre fonti di **proteine** sono i cereali, i fagioli, le lenticchie, i piselli, le patate, la frutta e la verdura a foglia verde.

La funzione principale del nostro corpo è simile a quella delle costruzioni per bambini costituite da mattoncini, è necessario che vengano create tutte le strutture cellulari del corpo. Le proteine forniscono energia per svolgere l'esercizio fisico, ma questa non è la loro funzione primaria.

I CARBOIDRATI

I **carboidrati complessi** provengono da alimenti come le patate, il riso, il mais, la pasta, i fagioli e la frutta. Questi alimenti contengono inoltre fibre che sono una forma di **carboidrato** non digeribile. La digestione e l'assimilazione dei carboidrati complessi sono processi relativamente lenti ma continui.

I **carboidrati semplici** si trovano tendenzialmente nei cibi dolci come zucchero, gelato a basso contenuto di grassi, bevande analcoliche, miele, marmellate e confetture.

Le principali riserve di **carboidrati** si trovano nei muscoli e nel fegato sotto forma di glicogeno.

I **Carboidrati** sono utili per il corpo, in quanto:

- sono fonte di energia;
- possono fornire energia più rapidamente rispetto ai grassi;
- procurano "carburante" al sistema nervoso centrale (cervello e midollo spinale);
- sono fonte di fibre (alimenti con carboidrati complessi) che consentono di mantenere un sistema digestivo sano;
- aiutano a bruciare i grassi in modo efficace ("i grassi bruciano al fuoco dei carboidrati");
- possono fornire un flusso duraturo e regolare di energia (alimenti con carboidrati complessi);
- sono fonte di vitamina B.

Gli svantaggi dei **carboidrati** sono:

- poiché le riserve di **carboidrati** nel fegato e nei muscoli sono relativamente ridotte, è necessario che vengano continuamente rimpiazzate durante un intenso e lungo esercizio fisico;
- i **carboidrati degli zuccheri** possono causare picchi e crolli di energie.

MINERALI

I **minerali** sono principalmente elementi metallici, che si trovano generalmente in piccole quantità nel corpo umano. I **Minerali** fanno parte di enzimi (che accelerano le reazioni chimiche), ormoni (che regolano le funzioni di certi organi e parti del corpo) e vitamine (che contribuiscono a regolare la produzione di energia e la creazione dei tessuti). Le funzioni dei **minerali** sono:

- contribuire alla costituzione della struttura corporea, con la formazione di ossa e denti;
- supportare le funzioni del corpo, come il battito cardiaco, la contrazione dei muscoli, la conduzione degli impulsi nervosi e il mantenimento di un pH (acido/alcalino) equilibrato nel corpo;
- contribuire alla regolarità dell'attività cellulare (in quanto parte di enzimi e ormoni).

I **minerali** sono ampiamente diffusi in natura e sono entrati a far parte del corpo umano attraverso il cibo (animali e vegetali) e l'acqua. I minerali più comuni sono: calcio, fosforo, sodio, magnesio, ferro, fluoro, zinco, rame, selenio, iodio, molibdeno e cromo.

Una dieta varia contiene normalmente una quantità di **minerali** sufficiente per l'organismo e generalmente non sono necessarie **integrazioni supplementari** di **minerali**. E' tuttavia importante tener presente i due punti seguenti:

- la carenza di ferro potrebbe rappresentare un problema per le femmine perché, in sostanza, potrebbe influire negativamente sul trasporto dell'ossigeno nel sangue;
- la carenza di calcio può portare all'osteoporosi, malattia che indebolisce la struttura ossea.

VITAMINE

Le **vitamine** sono sostanze chimiche essenziali che consentono di regolare la produzione di energia e la creazione dei tessuti e vengono utilizzate ripetutamente dal nostro corpo per supportare queste reazioni.

Le **vitamine** si possono suddividere in due categorie:

- Le **vitamine liposolubili** (A, D, E e K), immagazzinate in grandi quantità nel nostro corpo e generalmente ben conservate se si segue una dieta che comprende combinazioni di verdure a foglia verde, latticini, margarina e semi. Anche cereali, frutta e carne contengono piccole quantità di vitamina K. L'assunzione eccessiva di vitamine liposolubili è raramente necessaria e potrebbe nuocere alla salute.

- Le **vitamine idrosolubili** (vitamine del gruppo B e vitamina C) non vengono immagazzinate in grandi quantità nel nostro corpo, pertanto dovrebbero essere assunte quotidianamente con la dieta giornaliera. L'assunzione eccessiva di queste vitamine viene generalmente regolata dal corpo con l'espulsione dell'eccedenza sotto forma di urina. La combinazione di carne, piselli, fagioli, lenticchie, grano, latticini, frutta e insalata dovrebbe fornire le vitamine idrosolubili necessarie per mantenere le funzioni corporee.

ACQUA

L'**acqua** costituisce dal 40 al 60% la massa corporea totale (esempio: 30 – 45kg di una persona di 75kg). Un corpo che ne utilizza 2,5 litri al giorno acquisirà quest'acqua da:

- bevande (1,2 litri);
- alimenti (1 litro);
- reazioni chimiche coinvolte nella produzione di energia (0,3 litri).

Il corpo smaltisce l'**acqua** attraverso:

- urina (da 1 a 1,5 litri);
- sudorazione (da 0,5 a 0,7 litri);
- vapore acqueo presente nell'aria espirata (da 0,25 a 0,30 litri);
- feci (0.10 litri).

L'**acqua** è indispensabile per la vita e svolge molte funzioni nel corpo, tra cui:

- facilitare il trasporto di sostanze all'interno del corpo;
- creare un ambiente favorevole alla creazione di molte reazioni chimiche;
- aiuta il corpo ad espellere le scorie sia con l'urina che con le feci;
- regola la temperatura;
- lubrifica le articolazioni.

Per avere prestazioni ottimali, bere acqua o bevande isotoniche prima, durante e dopo le partite. Le bevande isotoniche sono utili poiché contengono zuccheri (carboidrati) e sali in concentrazioni simili a quelle del corpo stesso. Grazie a questa caratteristica vengono assimilate rapidamente.

La disidratazione è una delle principali cause del calo delle prestazioni e in circostanze estreme può danneggiare la salute. Di seguito alcuni suggerimenti utili:

- insegnare ai giocatori a bere prima, durante e dopo le partite/gli allenamenti;
- bere di più se fa molto caldo o c'è umidità;
- controllare la propria urina: una piccola quantità di colore scuro è indice di disidratazione;
- pesarsi prima e dopo gli allenamenti è un modo per avere indicazioni su quanto bere. Si dovrebbero bere 1,5 litri per ogni litro perso dal peso corporeo, cioè per ogni kg perso. Ad esempio, se il giocatore ha perso 1 kg, dovrebbe bere 1,5 litri per rimpiazzarlo.

Per quanto riguarda l'assunzione di liquidi da parte dei bambini, la Sports Medicine Australia (1997) consiglia le seguenti linee guida:

Guida all'assunzione di liquidi		
Età	Momento ideale per l'assunzione	Quantità
10 anni	45 min prima di praticare sport	150-200ml
	Ogni 20 minuti durante lo sport	75-100ml
	Dopo lo sport	500+ ml
15 anni	45 min prima di praticare sport	300-400ml
	Ogni 20 minuti durante lo sport	150-200ml
	Dopo lo sport	1000+ ml

L'ETICHETTA DEGLI ALIMENTI

L'etichetta degli alimenti è un ottimo strumento per scegliere consapevolmente ciò che si mangia. Generalmente, sulle etichette viene indicata la quantità di ciascun nutriente contenuta in 100g dell'alimento in questione.

E' preferibile scegliere cibi:

- ricchi di **carboidrati** (preferire i carboidrati complessi agli zuccheri);
- con pochi **grassi e proteine**;
- ricchi di **vitamine e minerali**.

Esempi:

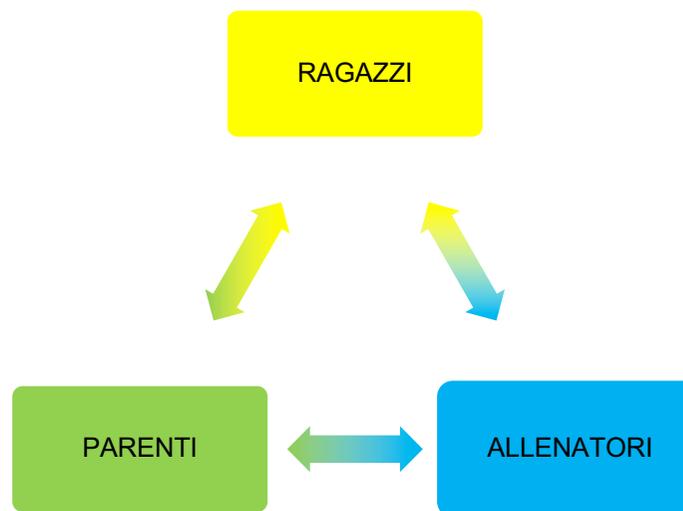
Bastoncini di patate (snack a base di mais e patate) per 100g		Fagioli stufati al pomodoro per 100g	
Carboidrati (di cui zuccheri)	61,0 g 0,6g	Carboidrati (di cui zuccheri)	11,4g 2,4g
Proteine	6,0g	Proteine	5,3g
Grassi (di cui saturi)	23,0g 1,9g	Grassi (di cui saturi)	0,4g tracce
Fibre	3,0g	Fibre	5,6g
Sodio	1,45g	Sodio	0,2g

PRIMA, DURANTE E DOPO LA COMPETIZIONE

Prima della competizione	Durante la competizione	Dopo la competizione
<ul style="list-style-type: none"> • Assumere più carboidrati e bere abbondantemente nella 24 ore che precedono la competizione. • Se possibile, cercare di consumare l'ultimo pasto prima della competizione a distanza di 3-4 ore e fare uno spuntino 1-2 ore prima. • Evitare i cibi ricchi di proteine, grassi o fibre che necessitano di più tempo per essere digeriti. 	<p>Poco e sovente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frutta • Succhi di frutta/bevande isotoniche • Barrette di cereali • Panini alla marmellata/al miele <p>Per un'attesa un po' più lunga, tra una partita e l'altra:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogurt o latte • Panino con carne magra/formaggio <p>Non sperimentare alimenti nuovi durante una competizione: è meglio optare per gli stessi che si consumano durante gli allenamenti, a cui si è abituati.</p> <p>Assumere regolarmente liquidi (acqua/bevande isotoniche).</p>	<p>Fare uno spuntino nell'ora successiva all'esercizio fisico sarà utile per:</p> <ul style="list-style-type: none"> • riparare i tessuti danneggiati (proteine); • rimpiazzare la perdita di liquidi (idratazione); • rifornire le riserve di energia (carboidrati); • proteggere il sistema immunitario (carboidrati). <p>Alcuni esempi di spuntini che favorirebbero un buon recupero:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tazza di latte e cereali o barrette di cereali con un bicchiere di latte. • Frullati. • Banana. • Yogurt. • Panino con carne magra. • Frutta essiccata e frutta secca. • Acqua o bevande isotoniche: bere è importante.

L'EDUCAZIONE FAMILIARE

Quando si allena è importante adottare un approccio olistico: l'allenatore deve dunque riconoscere che non sta allenando solamente *giocatori*, ma anche *persone* che hanno influenze importanti anche al di fuori dello sport. Con i bambini e i più giovani, i genitori, sono di gran lunga l'influenza più forte. Se allenatori, genitori e figli lavoreranno insieme, sarà più facile evitare equivoci. Questa relazione è spesso descritta come il triangolo del coaching.



Esistono una serie di argomenti che dovrebbero essere affrontati per supportare i genitori. Di seguito ne è riportato un elenco.

FILOSOFIA DEL COACHING

È importante che gli allenatori, per evitare malintesi, spieghino chiaramente la propria filosofia sia ai bambini che ai loro genitori. Ad esempio, un allenatore può costruire la propria filosofia su:

- onestà;
- franchezza;
- corretto comportamento sportivo;
- rispetto per gli avversari;
- dando il proprio massimo durante gli allenamenti;
- dando il proprio massimo in competizione;
- concentrandosi sul proprio sviluppo (esprimendo sempre il proprio massimo e continuando ad aggiornarsi/formarsi).

RUOLI E RESPONSABILITA'

I ruoli, in questo caso, sono abbastanza facili da identificare: sono i bambini, i genitori e gli allenatori. Molto più importanti sono le responsabilità che ciascuno di loro deve soddisfare. Un club potrebbe semplicemente elencare le responsabilità principali per tutte e tre le parti e aggiungere eventuali responsabilità specifiche per ognuno di loro comunicandolo tramite riunioni, volantini, gruppi WhatsApp, sito web del club ecc ecc. La tabella seguente è un esempio di come tutto ciò potrebbe essere presentato.

Genitori, giocatori e allenatori sono responsabili:		
<ul style="list-style-type: none"> • • • 		
Inoltre i genitori sono responsabili:	Inoltre i genitori sono responsabili:	Inoltre i genitori sono responsabili:
<ul style="list-style-type: none"> • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • • •

Sarebbe utile, per coinvolgere genitori, giocatori e allenatori, organizzare un seminario nel quale ad ognuno di loro venga chiesto di stilare tre elenchi utilizzando i titoli indicati di seguito:

I giocatori dovranno stilare tre liste, quali:	I genitori dovranno stilare tre liste, quali:	Gli allenatori dovranno stilare tre liste, quali:
Sono responsabile per:	Sono responsabile per:	Sono responsabile per:
I miei genitori sono responsabili nel:	I miei figli sono responsabili nel:	I genitori sono responsabili nel:
Gli allenatori sono responsabili nel:	Gli allenatori sono responsabili nel:	I giocatori sono responsabili nel:

Questo schema può essere utilizzato per completare le informazioni sui ruoli e le responsabilità mostrate nella prima tabella.

DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI

Presentazioni e riunioni con i genitori aiuterebbero questi ultimi a comprendere il processo per una definizione efficace degli obiettivi. Aiutarli a comprendere la differenza tra la definizione degli obiettivi e il raggiungimento dei risultati è fondamentale in quanto collegato ad altre importanti aree quali il mantenimento del controllo, il miglioramento della fiducia, la motivazione ecc ecc.

GESTIONE DEL TEMPO

Per i genitori di giocatori di livello, la gestione del tempo è fondamentale per lo sviluppo dei figli. Le prossime nozioni saranno particolarmente utili, in particolare l'esercizio per valutare come utilizzare 168 ore e la compilazione di un semplice programma settimanale. Questi esercizi/esempi possono essere meglio introdotti e spiegati durante una riunione e sono probabilmente più efficaci quando l'allenatore, il genitore e il giocatore lavorano in sinergia.

CODICE DI CONDOTTA

Un codice di condotta è in realtà un'estensione dei ruoli e delle responsabilità e include sanzioni per le violazioni del codice stesso. Ancora una volta, coinvolgere i genitori nel processo di definizione delle sanzioni è una parte importante del processo.

ALIMENTAZIONE

Ai genitori, in un percorso educativo, andrebbe rilasciata una guida alimentare. Se quest'ultima viene presentata durante una riunione/seminario, dovrebbe essere introdotta da un medico o un esperto della nutrizione. Le linee guida possono anche essere fornite tramite volantini, siti web, ecc ecc.

ABILITA' COMUNICATIVE DURANTE UN FACCIA A FACCIA

Accrescere la consapevolezza dei genitori sulle capacità comunicative può essere utile per aiutarli a sostenere, con successo, i loro figli. Seminari su questo tema potrebbero includere:

- Identificare gli aspetti chiave della comunicazione quali:
 - verbale (le parole stesse): 7%
 - paraverbale (il tono o la velocità): 38%
 - non-verbale (linguaggio del corpo, espressioni facciali): 55%
 - ascoltare.
 - osservare.
- Evidenziando il potere comunicazionale del non verbale rispetto alla comunicazione verbale, i partecipanti al seminario possono riprodurre il linguaggio del corpo dei genitori osservato durante i tornei e indovinare il messaggio ad esso correlato. In seguito discutere dell'implicazioni che tale linguaggio ha sui propri figli.
- Evidenziando il potere comunicazionale del paraverbale rispetto alla comunicazione verbale, i partecipanti al seminario possono leggere una frase semplice variando il tono per comunicare emozioni diverse (ad esempio incoraggiamento, rabbia, panico ecc ecc).

- Durante il seminario formulare linee guida anche per la comunicazione verbale, in particolare sull'utilizzo delle parole pronunciate prima, durante e dopo la competizione.
 - Tempistica delle comunicazioni verbali.
 - Tipologia della comunicazione verbale (messaggio semplice, linguaggio semplice, positiva, ecc ecc).
 - Contenuto della comunicazione (l'allenatore per la parte sportiva, il genitore per un supporto positivo e costruttivo).
-
- L'ascolto e l'osservazione possono essere sviluppate attraverso un gioco di ruolo: una persona "intervista" un volontario e il resto del gruppo osserva e ascolta l'intervista.

"Descrivimi la tua migliore esperienza sportiva" è una buona domanda per iniziare l'intervista.

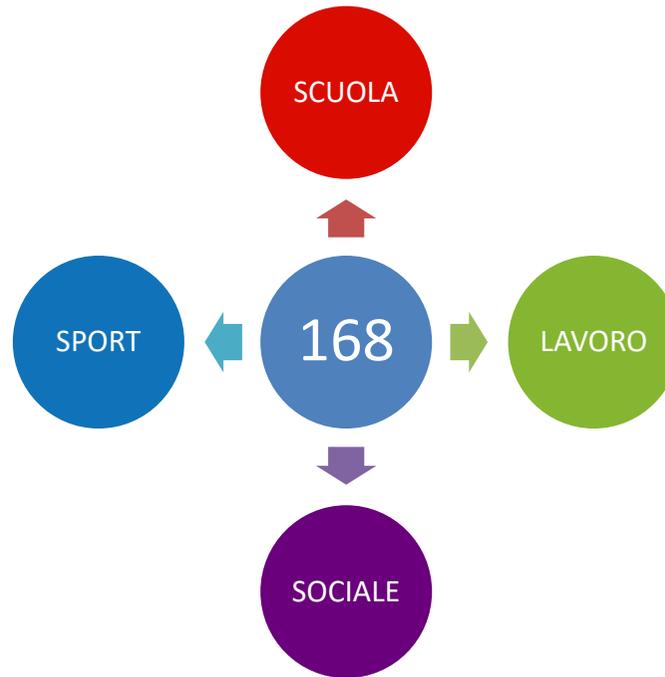
L'intervistatore dovrebbe mostrare eccellenti capacità di ascolto per i primi 2-3 minuti (contatto visivo, linguaggio del corpo positivo, fare domande, sorridere e incoraggiare ecc ecc) quindi, dopo questo lasso di tempo, cambiare il proprio comportamento (agitarsi, ripetere le cose in modo errato, interrompere, terminare le frasi, distrarsi, guardare il telefono cellulare, ecc ecc). I bambini, ascoltando e osservando l'intervista, potranno riflettere ed imparare molto riguardo la comunicazione.

PROGRAMMA SETTIMANALE

Pianificare e programmare efficacemente in modo da sfruttare al meglio il tempo a propria disposizione è una caratteristica vincente delle persone di successo, non solo all'interno dello sport. Un esercizio utile è annotare il tempo tenendo presente che vi sono 168 ore nella settimana. Questo aiuta a:

- risparmiare tempo;
- dare priorità a diverse attività.

Completato l'esercizio, è facile notare che vi sono quattro aree principali che occupano la maggior parte del tempo durante la settimana.



Un programma settimanale può essere utile per organizzare al meglio il proprio tempo. Un semplice esempio è la prossima tabella che contiene:

- un promemoria degli obiettivi ai quali si stai lavorando;
- colori diversi per differenziare gli impegni scolastici, lavorativi, sportivi e sociali;
- un'area per riflettere su quanto di buono è stato fatto durante la giornata.



PROGRAMMA SETTIMANALE

Obiettivi:

Date							
Giorni	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
6:00 - 7:00							
7:00 - 8:00							
8:00 - 9:00							
9:00 - 10:00							
10:00 - 11:00							
11:00 - 12:00							
12:00 - 13:00							
13:00 - 14:00							
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00							
17:00 - 18:00							
18:00 - 19:00							
19:00 - 20:00							
20:00 - 21:00							
21:00 - 22:00							
22:00 - 23:00							
Note							



ESEMPIO DI PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE

Nome _____				Obiettivi: entro il 31 dicembre dovò:			
Scuola		Lavoro					
Sociale		Sport		<ul style="list-style-type: none"> • saper giocare net shot incrociati di rovescio e di diritto; • migliorare il miei personali nei test proposti da Lorenzo; • migliorare l'altezza e la profondità del mio servizio lungo di diritto; • monitorare i mie progressi utilizzando costantemente questa tabella; • in singolo arrivare in semifinale al torneo 			
Data	13/11	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11	19/11
Giorno	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
6:00-7:00							
7:00-8:00	Allungamento	20' corsa moderata		Allungamento	20' corsa moderata		
8:00-9:00							
9:00-10:00						Torneo	Torneo
10:00-11:00							
11:00-12:00	Scherma (a scuola)						
12:00-13:00			Nuoto (a scuola)				
13:00-14:00							
14:00-15:00							
15:00-16:00							
16:00-17:00	Allungamento		Compiti		Allungamento		
17:00-18:00	Compiti	Riscaldamento Velocità		Riscaldamento Velocità			Compiti
18:00-19:00		Esercizi in campo Defaticamento	Partite di singolare	Esercizi in campo Defaticamento	Dormire a casa del mio amico Alessio		
19:00-20:00	Cinema con amici						
20:00-21:00							
21:00-22:00							
22:00-23:00							
Note	Il film è stato molto divertente. La sessione di scherma a scuola più dura del solito.	Far si che i miei colpi si assomiglino. Il net shot incrociato di diritto sta migliorando.	Ho battuto Fabrizio ☺...ma ho perso contro Alessio che ha un ottimo attacco.	Oggi mi sono sentito veramente bene. A scuola in matematica ho preso bei voti e mi sono divertito a fare gli esercizi per aumentare la mia velocità di gioco.	Belli i nuovi video game di Alessio!	Sono arrivato in finale in doppio ma ho perso ai quarti in singolare contro un avversario che normalmente batto.	Ho vinto il doppio e l'ultimo punto è stato fatto con un mio net shot incrociato! E' stata dura fare i compiti perchè ero ancora "su di giri". Sarebbe stato meglio fare i compiti venerdì e dormire da Alessio domenica.



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 tesserava 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. Nell'ottobre 2015 è diventato il Direttore Area Formazione Tecnica della FIBa (DAFT). 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 supervisore del progetto SHUTTLE TIME. Dal 2016 è formatore, per la parte dedicata al Badminton, nei corsi PF 1 e PF 2 della Federazione Italiana Tennis. È il responsabile per TALENTI2020 e testimonial/supervisore per RACCHETTE DI CLASSE. Responsabile delle tappe VOLAconNOi, VOLA IN AZZURRO, VOLA IN ESTATE e miniBADMINTON. Creatore del Progetto SMS TRAINING piattaforma WEB e SOCIAL dedicata al badminton e al mondo dello sport.



Fabio Morino



fabiomorino@badmintonitalia.it



3939962514