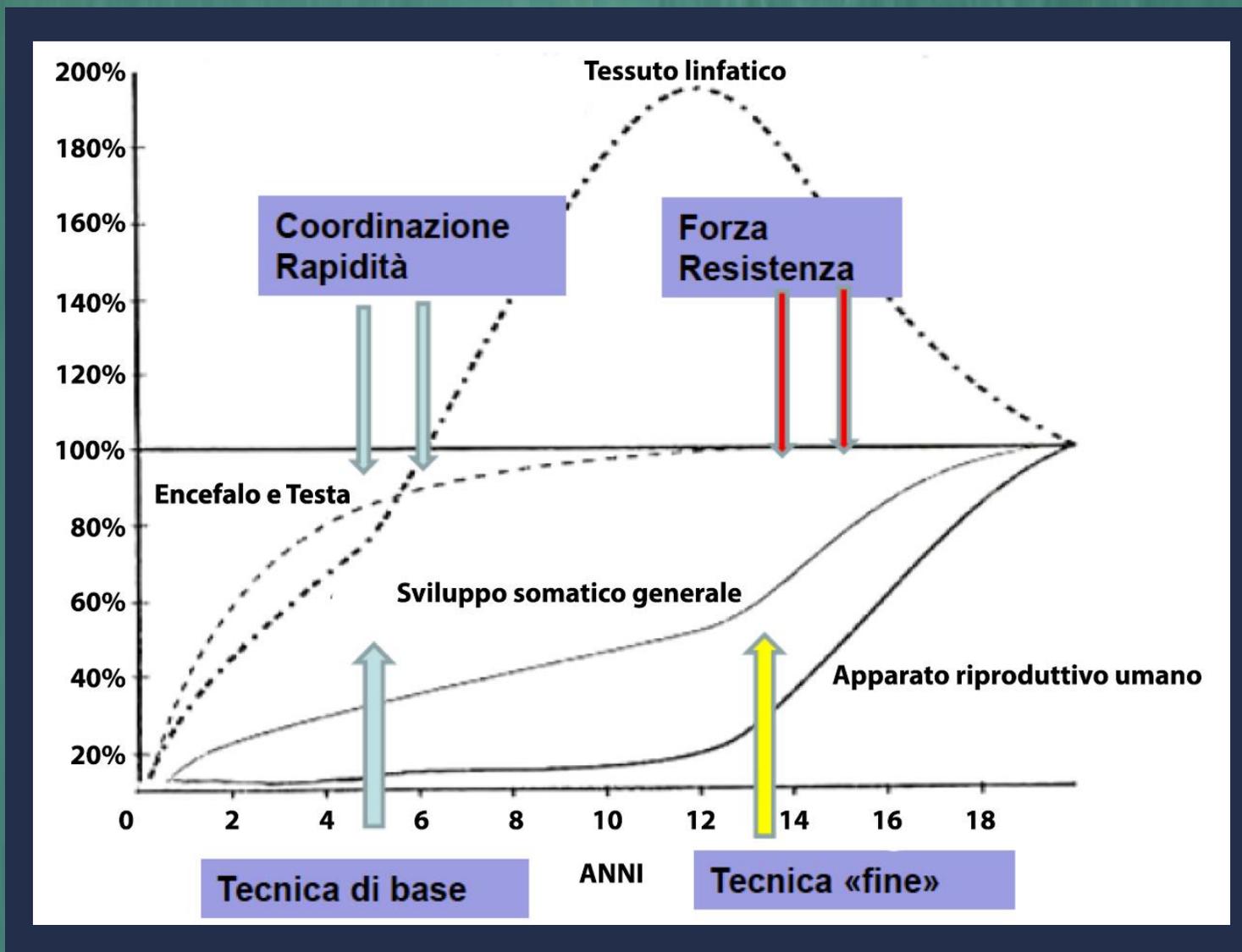


**BADMINTON A SCUOLA:  
GIOCHI CON RACCHETTA E VOLANO**



**FEDERAZIONE ITALIANA BADMINTON**

# CURVE DI CRESCITA E FASI SENSIBILI



# INIZIARE BENE PER NON DIMENTICARE

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

I nuovi circuiti sono innescati, facilitati e stabilizzati dal rilascio di specifiche molecole nel cervello,

è condizionato dagli stati emotivi

(piacere, dolore) e dallo stress, che

influenzano l'acquisizione e il

consolidamento delle nozioni. Le

molecole potenziano o inibiscono le

reazioni di formazione di sinapsi

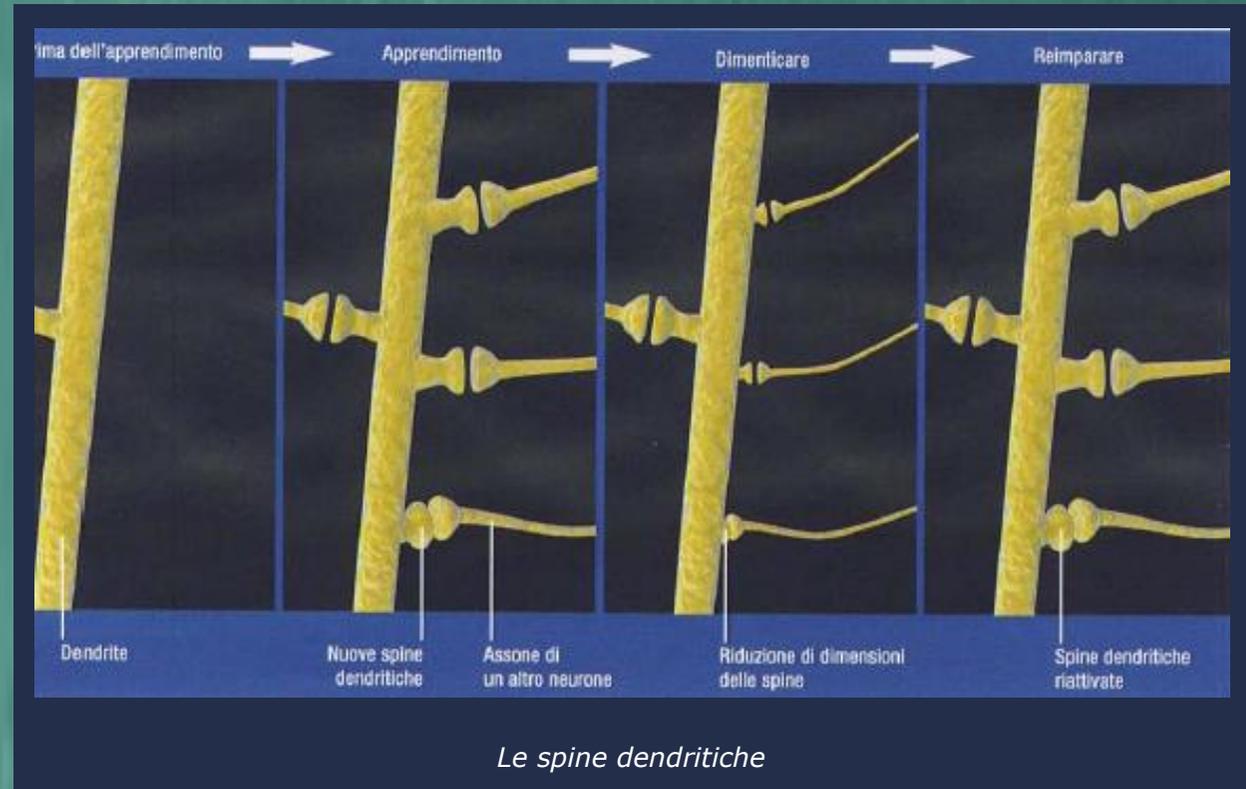
(neurotrasmettitori, neuromodulatori).

I cambiamenti avvengono sulla base

delle esperienze precedenti e la

memoria esprime il loro

consolidamento.



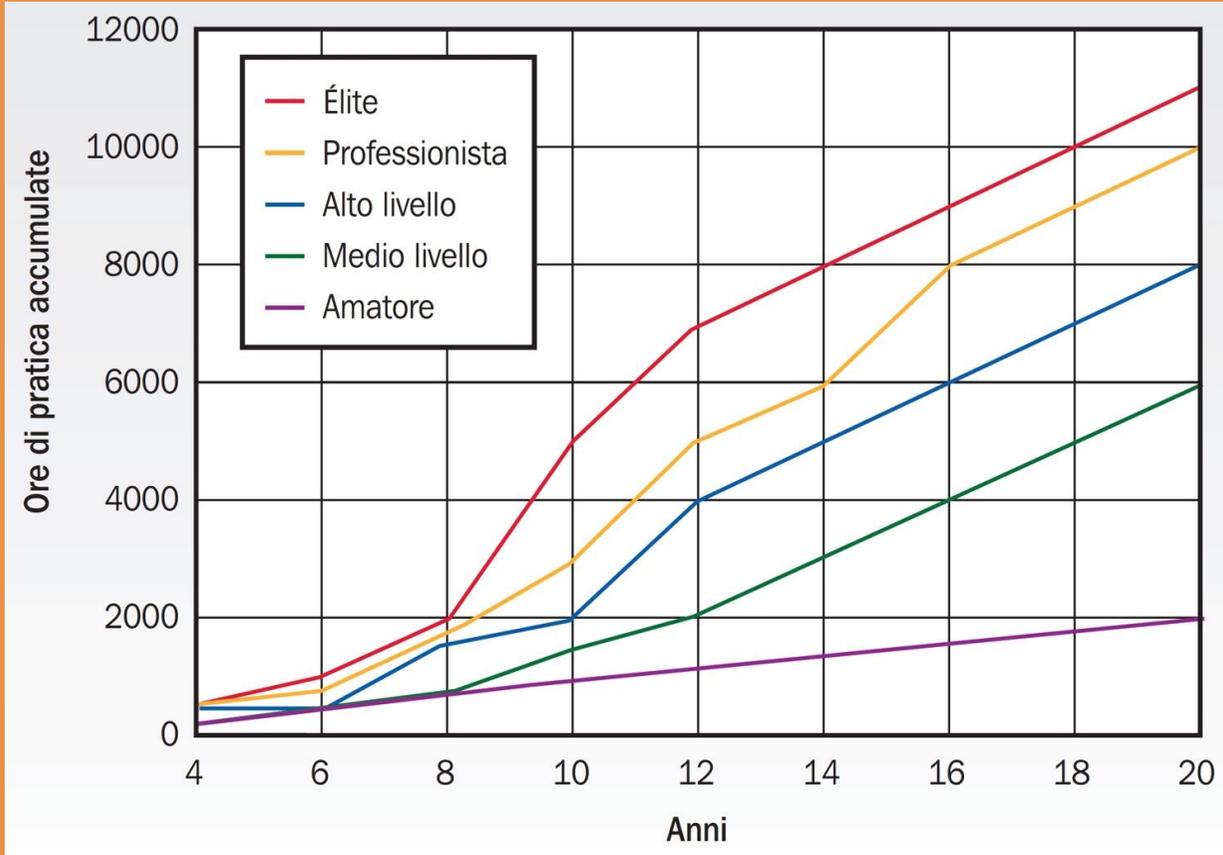
La memoria motoria è distribuita nel cervello all'interno di una serie di circuiti che si formano e si rinforzano con le ripetizioni del gesto.

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

Tutto ciò semplifica l'apprendimento, evitando di dover ricominciare sempre da capo, ma rappresenta un problema, quando si formano e si stabilizzano gli errori. Gli errori automatizzati, infatti, non scompaiono mai del tutto: anche dopo la loro correzione, in situazione di particolare tensione emotiva, tendono a ripresentarsi. L'apprendimento motorio, una volta stabilizzato, si caratterizza per una forte resistenza all'estinzione: un'abilità motoria appresa non si cancella mai completamente. Imparare un'abilità o un gesto tecnico corretto è un'azione che l'individuo non dimenticherà mai, così come un errore non corretto! Facile pensare e ipotizzare una conclusione: puntare ad allenare gli schemi motori, la tecnica i gesti in maniera corretta sin da piccoli, in modo che in futuro gli atleti possano facilmente padroneggiarla.



Insegnare scorrettamente e ripetere per anni genera nel ragazzo la "cementificazione" dell'errore, un'alta possibilità di aver scarsi successi sportivi e soprattutto la maggior difficoltà a resettare il gesto scorretto e impararlo correttamente.

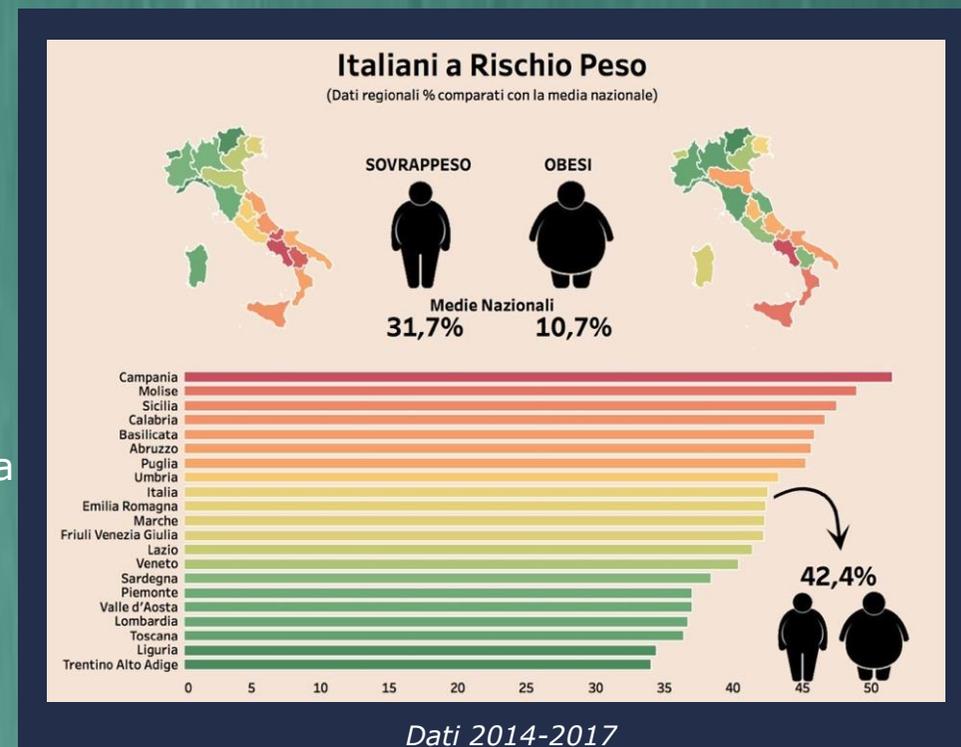


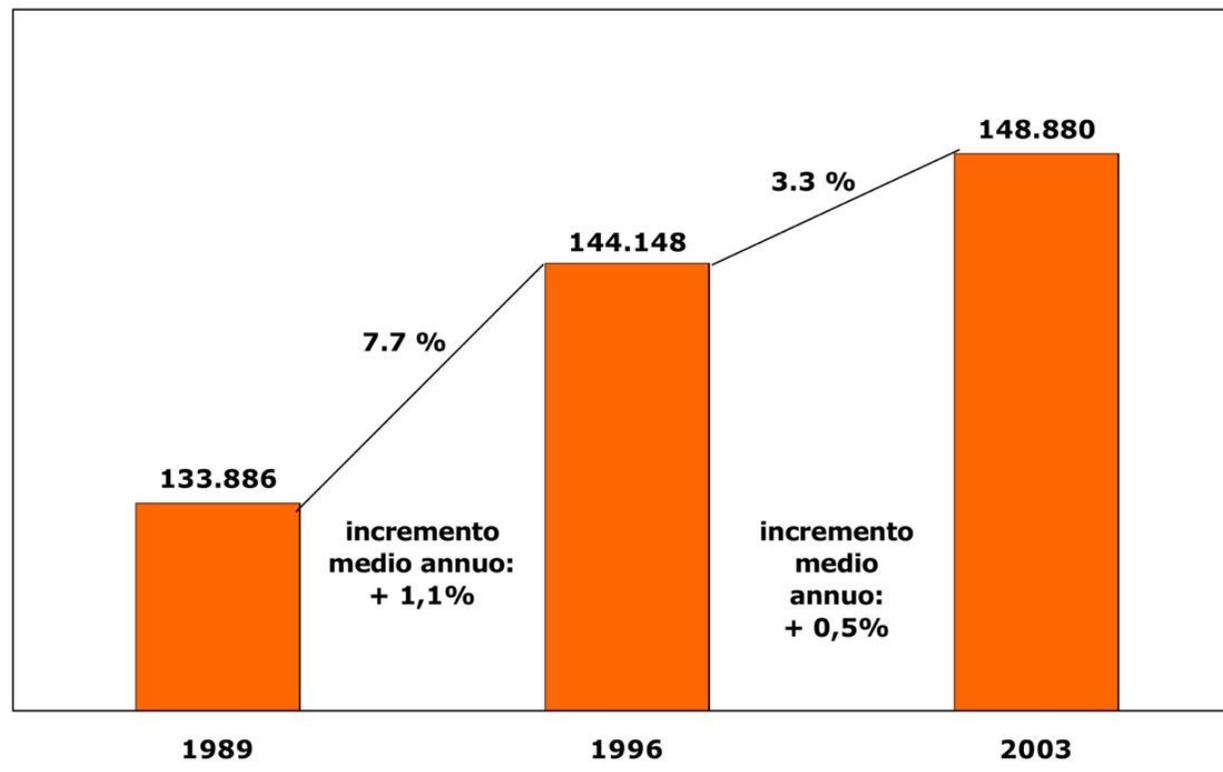
*Livello atletico competitivo sulla base delle ore di allenamento accumulate in 10 anni (da Ericsson et al., 1993 modificata)*

# I BAMBINI SONO CAMBIATI?

Quali sono le differenze tra le passate generazioni e quelle attuali nello sviluppo fisico motorio? Rispetto a soli 20 anni fa, le ricerche odierne sullo sviluppo motorio dei giovani evidenziano:

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





*Censimento CONI impianti sportivi 2003*

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

# LE "PALESTRE" DI IERI



# LE PALESTRE DI OGGI



# DIVERTIRSI IERI



## LE FEDERAZIONI SPORTIVE NAZIONALI

Sono **44**  
le Federazioni  
Sportive Nazionali  
riconosciute dal CONI

Le Federazioni Sportive Nazionali (FSN) perseguono i propri obiettivi attraverso lo svolgimento dell'attività sportiva e delle attività di promozione ad essa correlate, in armonia con l'ordinamento sportivo nazionale e internazionale. Alle FSN si possono affiliare società sportive, polisportive e associazioni

sportive dilettantistiche.

Ogni FSN gode di autonomia tecnica, organizzativa e di gestione della propria attività istituzionale sotto la vigilanza del CONI. Tutta l'attività federale è disciplinata dalle norme del proprio statuto, dai regolamenti per la sua attuazione e dalle norme del codice civile.

### LE FEDERAZIONI SPORTIVE NAZIONALI

<b>ACI</b> • Automobile Club d'Italia	<b>FIH</b> • Hockey (prato/indoor)	<b>FITA</b> • Taekwondo
<b>AeCI</b> • Aero Club d'Italia	<b>FIJKAM</b> • Judo • Lotta • Karate • Arti Marziali	<b>FITARCO</b> • Tiro con l'Arco
<b>FCI</b> • Ciclismo	<b>FIM</b> • Motonautica	<b>FITAV</b> • Tiro a Volo
<b>FGI</b> • Ginnastica	<b>FIN</b> • Nuoto	<b>FITeT</b> • Tennistavolo
<b>FIB</b> • Bocce	<b>FIP</b> • Pallacanestro	<b>FITri</b> • Triathlon
<b>FIBa</b> • Badminton	<b>FIPAV</b> • Pallavolo	<b>FIV</b> • Vela
<b>FIBS</b> • Baseball-Softball	<b>FIPE</b> • Pesistica	<b>FMI</b> • Motociclismo
<b>FIC</b> • Canottaggio	<b>FIPM</b> • Pentathlon Moderno	<b>FMSI</b> • Medico Sportiva
<b>FICK</b> • Canoa • Kayak	<b>FIPSAS</b> • Pesca Sportiva e Attività Subacquee	<b>FPI</b> • Pugilato
<b>FICr</b> • Cronometristi	<b>FIR</b> • Rugby	<b>UITS</b> • Tiro a Segno
<b>FIDAL</b> • Atletica Leggera	<b>FIS</b> • Scherma	 Per maggiori dettagli si rimanda al link:  
<b>FIDASC</b> • Disciplina Armi Sportive da Caccia	<b>FISE</b> • Sport Equestri	
<b>FIDS</b> • Danza Sportiva	<b>FISG</b> • Sport Ghiaccio	
<b>FIG</b> • Golf	<b>FISI</b> • Sport Invernali	
<b>FIGC</b> • Calcio	<b>FISR</b> • Sport Rotellistici	
<b>FIGH</b> • Handball/Pallamano	<b>FISW</b> • Sci Nautico e Wakeboard	
<b>FIGS</b> • Squash	<b>FIT</b> • Tennis	

(\*) Sulla base della legge 145 del 30 dicembre 2018 comma 4-ter, per il finanziamento delle FSN, DSA, EPS, AB, dei gruppi sportivi militari e dei corpi civili dello Stato, la Sport e salute SpA istituisce un sistema separato ai fini contabili ed organizzativi, che provvede al riparto delle risorse, da qualificare come contributi pubblici, anche sulla base degli indirizzi generali in materia sportiva adottata dal CONI in armonia con i principi dell'ordinamento sportivo internazionale; conseguentemente le informazioni riportate in questo capitolo devono intendersi riferite esclusivamente all'anno 2018.

## LE DISCIPLINE SPORTIVE ASSOCIATE

Le Discipline Sportive Associate (DSA) sono formate dalle associazioni e società sportive dilettantistiche e – nei singoli casi previsti dagli Statuti, in relazione alla particolare attività – anche dai singoli tesserati. Le DSA

Sono **19**  
le DSA  
riconosciute ai fini  
sportivi dal CONI

costituiscono associazioni senza fini di lucro con personalità giuridica di diritto privato. Anche per il 2018 le Discipline Sportive Associate riconosciute ai fini sportivi sono 19, di cui 17 associate al CONI e 2 associate a una Federazione Sportiva Nazionale (la Federazione Italiana Canottaggio Sedile Fisso - FICSF - è associata alla Federazione Italiana Canottaggio - FIC - e la Federazione Italiana Rafting - FIRaft - è associata alla Federazione Italiana Canoa Kayak - FICK).

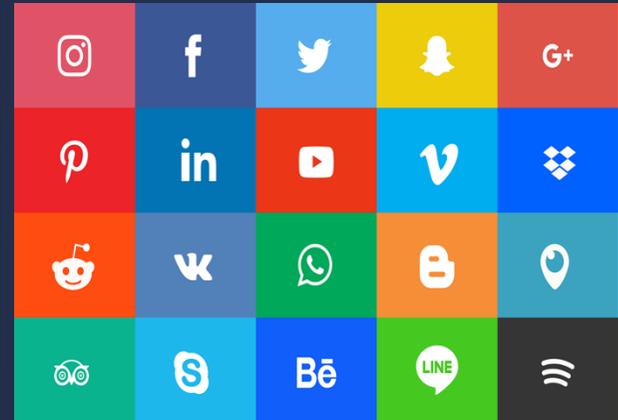
### DISCIPLINE SPORTIVE ASSOCIATE

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

 Per maggiori dettagli  
si rimanda al link:



# DIVERTIRSI OGGI?



# EFFETTO COVID



**CAMBIO  
SPORT  
CAUSA COVID**



**1 SU 3 HA CAMBIATO SPORT**

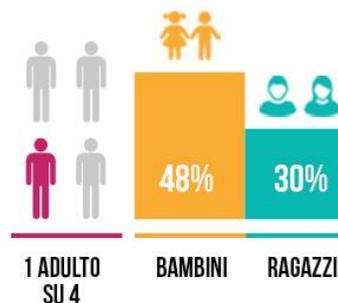
**% PRATICANO STESSO SPORT MA IN MODALITÀ DIVERSE**



**PERCENTUALE  
PRE  
PANDEMIA  
PRATICANTI  
SPORT**



**PERCENTUALE  
POST  
PANDEMIA  
NON PIÙ  
PRATICANTI  
SPORT**



**FOTOGRAFIA DELL'ITALIA DURANTE IL COVID**

**IMPATTO DEL COVID SULLO SPORT**



# EFFETTO COVID?

## ART. 103.

### *(Insegnamento curricolare dell'educazione motoria nella scuola primaria)*

1. Al fine di conseguire gli obiettivi del Piano nazionale di ripresa e resilienza e di promuovere nei giovani, fin dalla scuola primaria, l'assunzione di comportamenti e stili di vita funzionali alla crescita armoniosa, alla salute, al benessere psico-fisico e al pieno sviluppo della persona, riconoscendo l'educazione motoria quale espressione di un diritto personale e strumento di apprendimento cognitivo, nelle more di una complessiva revisione dell'insegnamento dell'educazione motoria nella scuola primaria, è introdotto l'insegnamento curricolare dell'educazione motoria nella scuola primaria nelle classi quarte e quinte da parte di docenti forniti di idoneo titolo e la correlata classe di concorso "Scienze motorie e sportive nella scuola primaria". Nelle more del necessario adeguamento delle disposizioni ordinamentali, queste sono integrate e derogate dalla presente disposizione e da quanto indicato con linee guida del Ministero dell'istruzione da emanarsi entro sessanta giorni dall'entrata in vigore della legge.
2. L'introduzione dell'insegnamento dell'educazione motoria è prevista per la classe quinta a partire dall'anno scolastico 2022/2023 e per la classe quarta a partire dall'anno scolastico 2023/2024.
3. Si accede all'insegnamento dell'educazione motoria nella scuola primaria a seguito del superamento di specifiche procedure concorsuali abilitanti. Possono partecipare alle procedure concorsuali i soggetti in possesso di laurea magistrale conseguita nella classe LM-67 «Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattative» o nella classe LM-68 «Scienze e tecniche dello sport» o nella classe di concorso LM-47 «Organizzazione e gestione dei servizi per lo sport e le attività motorie» oppure titoli di studio equiparati alle predette lauree magistrali ai sensi del decreto del Ministro dell'istruzione, dell'università e della ricerca 9 luglio 2009, pubblicato nella Gazzetta Ufficiale 7 ottobre 2009, n. 233, che abbiano, altresì, conseguito 24 CFU/CFA, acquisiti in forma curricolare, aggiuntiva o extra curricolare nelle discipline antropo-psico-pedagogiche e nelle metodologie e tecnologie didattiche.
4. L'insegnante di educazione motoria impegnato nella scuola primaria è equiparato, quanto allo stato giuridico ed economico, agli insegnanti del medesimo grado di istruzione.
5. L'organico degli insegnanti di educazione motoria è determinato in ragione di almeno due ore settimanali di insegnamento per ciascuna classe delle scuole primarie aggiuntive rispetto all'orario di cui all'art. 4 del decreto del Presidente della Repubblica 20 marzo 2009, n. 89 per le sole classi che non adottano il modello del tempo pieno. Ferma restando la responsabilità di entrambi gli insegnanti, per le classi che adottano il tempo pieno, durante le due ore settimanali di educazione motoria, è possibile la compresenza.

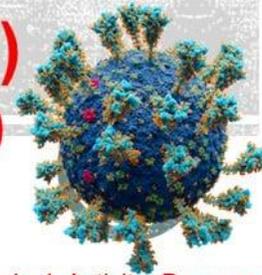
**LAUREATI DI SCIENZE MOTORIE  
ALLA PRIMARIA!**



**Vezzali: "...svolta storica"**



**Un impegno fisico moderato**  
**per almeno 150 min/settimana**  
**o intenso/vigoroso**  
**per almeno 75 min/settimana**  
**è stato associato**  
**a una minore prevalenza (- 34%)**  
**di ricoveri correlati al COVID-19**



de Souza F. R. et al., Physical Activity Decreases the Prevalence of COVID-19-associated Hospitalization: Brazil EXTRA Study, medRxiv BMJ, pre-Print

IPAQ breve, Mannocci A. et al., Ital J Public Health 2010

# IL MODELLO MONOSPORTIVO MULTILATERALE

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

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

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

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

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





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

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

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

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

L'allenamento monosportivo multilaterale si sviluppa attraverso 3 fasi:

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

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

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

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

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



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

Se ben applicato offre:

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

**TUTTO BELLISSIMO E DI FACILE REALIZZAZIONE.  
TANTE FEDERAZIONI/SOCIETÀ LO SPONSORIZZANO MA ..."QUANTE LO APPLICANO  
VERAMENTE?"**



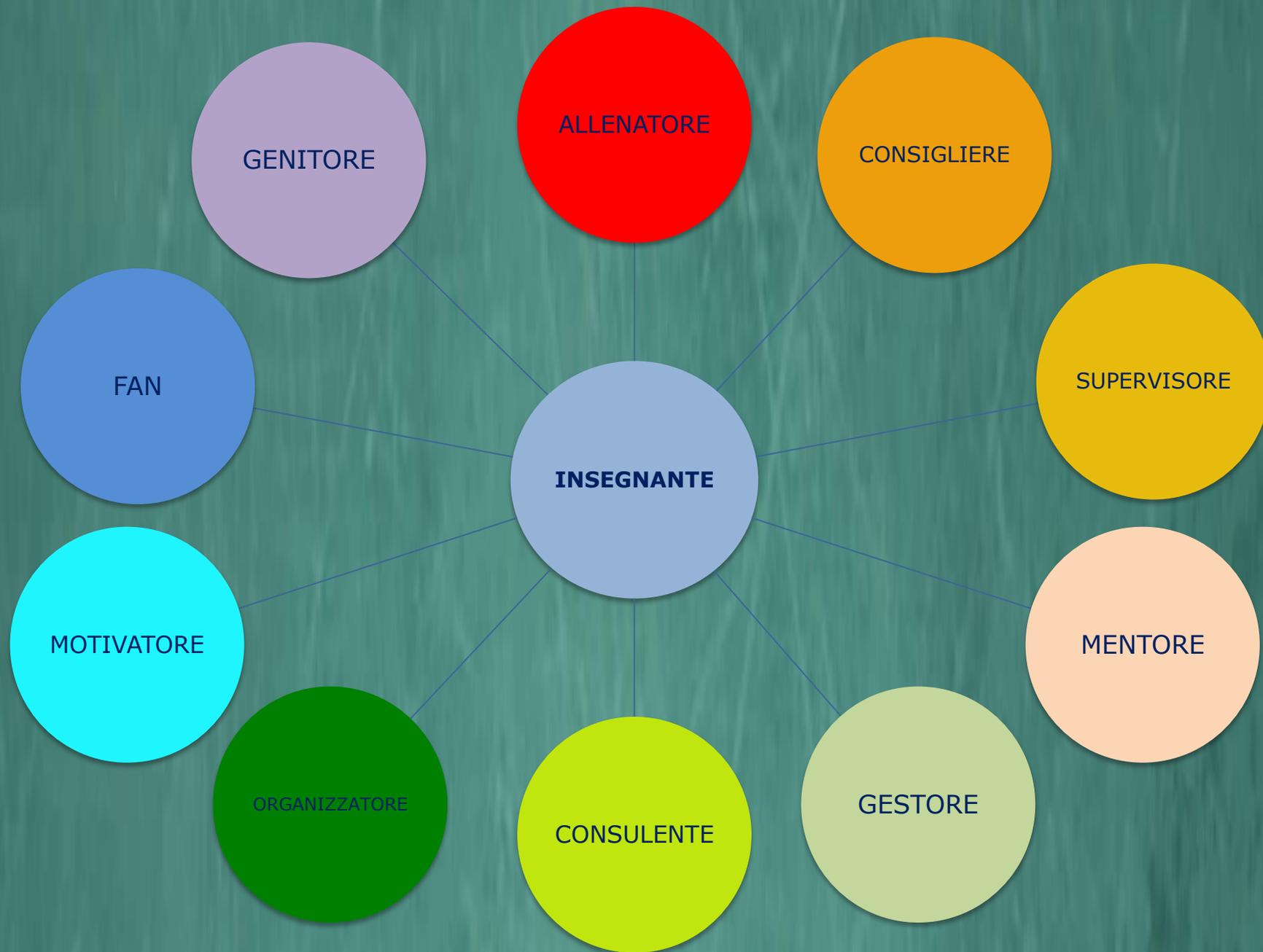
# IL RUOLO DELL'INSEGNANTE

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

## **Gli insegnanti di eccellenza fanno:**

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





# LTAD: LONG TERM ATHLETE DEVELOPMENT



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

## CAPACITA' FISICHE IN ALLENAMENTO

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



MOLTO IMPORTANTE



IMPORTANTE



MENO IMPORTANTE

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

# PRINCIPI DEL GIOCOSPORT PER LA SCUOLA PRIMARIA

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

**GIOCOSPORT**  
DIVERTENDOCI  
IMPARIAMO LE  
BASIS

**ISCRIZIONI APERTE TUTTO L'ANNO**  
IL CORSO INIZIERA' ALL'AVVIO DELL'ANNO SCOLASTICO  
DEDICATO AI BAMBINI/E DELLA SCUOLA PRIMARIA (TUTTE LE CLASSI)

TECNICI LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE  
ANDREA CAROZZO FABIO MORINO

**INFORMAZIONI**  
Fabio Morino  
cell +39 393 9962514  
mail [marinofabio@gmail.com](mailto:marinofabio@gmail.com)

**ORARI**  
Lunedì 17-18  
Mercoledì 17-18

**PALESTRA**  
Piazza Facelli  
"EX-CASERMA CESARE BATTISTI"  
Acqui Terme (AL)

**Acqui Badminton Club - Junior Acqui**

## 1 LA PERSONA AL CENTRO



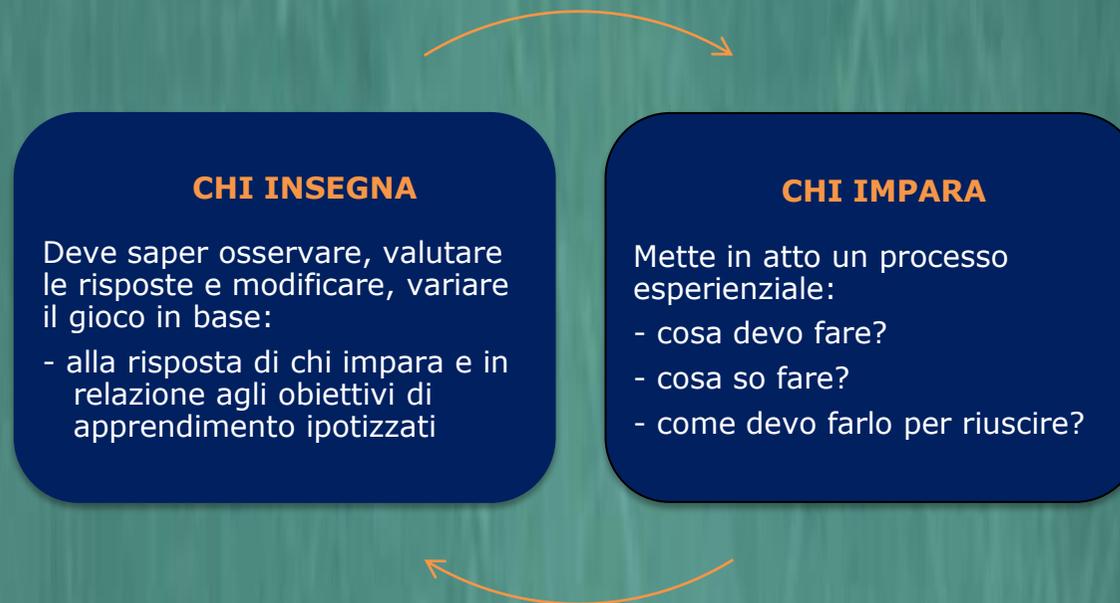
Lo sport ha ambiti educativi e culturali in continua evoluzione che non possono essere trascurati. L'insegnante deve essere aperto al cambiamento, ricercare soluzioni innovative, abbandonare vecchi e rassicuranti percorsi per soluzioni nuove, intuitive, moderne, tecnologiche, empatiche.

## 2 RELAZIONE TRA CHI INSEGNA E CHI IMPARA

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

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

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



### 3 IL GIOCO COME STRUMENTO PRIVILEGIATO DI APPRENDIMENTO



## 4 VARIABILITA' DELLA PRATICA

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

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

Le abilità sono tante quante si ha occasione di impararne.

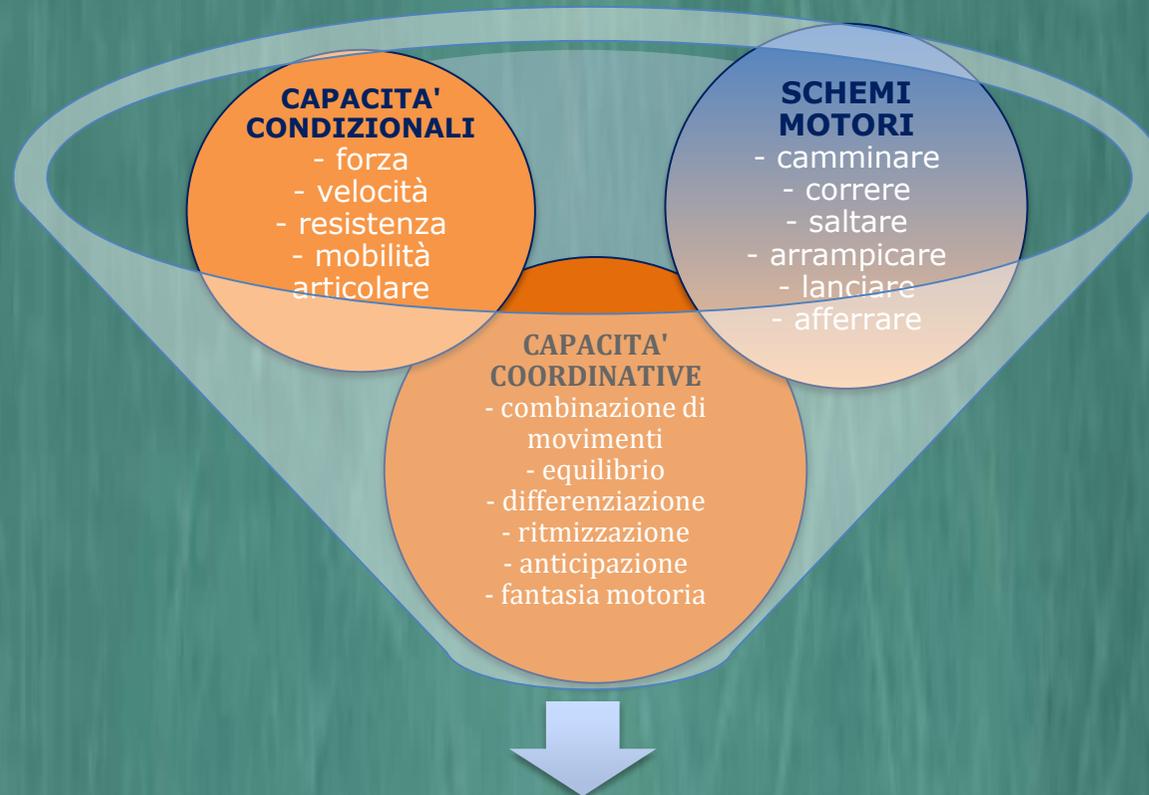
Utilizzando lo stesso gioco si possono raggiungere obiettivi di apprendimento differenti a seconda delle scelte tecniche o tattiche che il ragazzo effettua.

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

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



## 5 CAPACITÀ E SCHEMI MOTORI DI BASE



"ALLENIAMOLE" IN GIOCO  
E VARIANDO LA PRATICA

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

L'educazione motoria deve quindi rappresentare un obiettivo irrinunciabile della scuola primaria nella consapevolezza che corpo e mente sono due aspetti inscindibili della persona e che una crescita armonica si realizza solo attraverso lo sviluppo integrato e non dicotomico delle due dimensioni. Le abilità motorie possono essere sviluppate facendo sperimentare agli allievi il maggior numero di esperienze motorie, in condizioni variabili in relazione all'utilizzo del corpo, degli attrezzi, dello spazio, con un approccio metodologico che stimoli la capacità di osservazione, di autovalutazione e verifica dei risultati. Si proporranno attività, individuali e di gruppo, che richiedono la messa in gioco, in modo divertente, di una mappa di abilità quanto più possibile ampia e diversificata per favorirne l'acquisizione ed il progressivo potenziamento. Per una migliore efficacia tali attività dovranno essere svolte, in palestra o all'aperto, con cadenza giornaliera. Sono funzionali all'obiettivo circuiti o percorsi con l'utilizzo di piccoli attrezzi.



# LE FASI DELL'APPRENDIMENTO MOTORIO

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

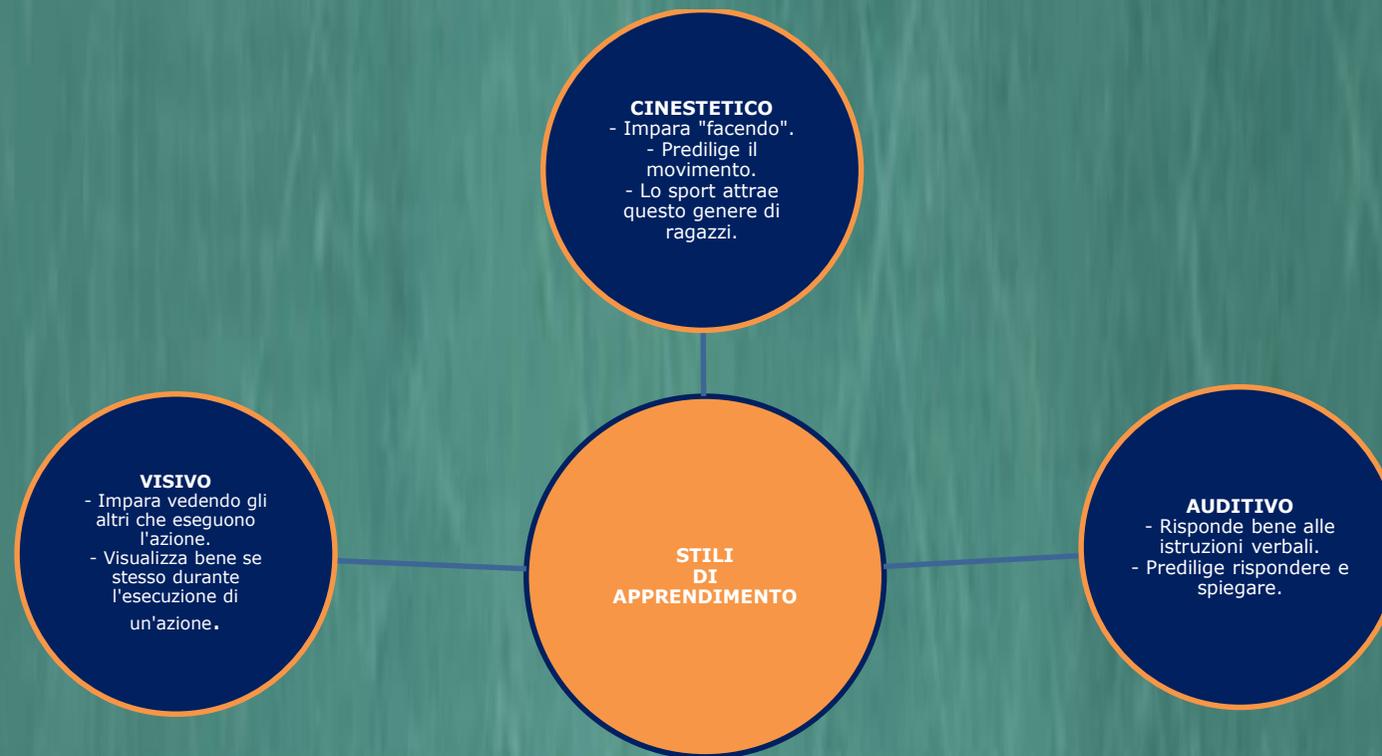
Esistono diverse teorie su come le persone acquisiscano le abilità motorie. Alcune nozioni di queste teorie possono essere utili ai coach che intendono adattare il proprio metodo alle esigenze dei giocatori. Un modello di base che descrive le fasi dell'apprendimento motorio è stato suggerito da Fitts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



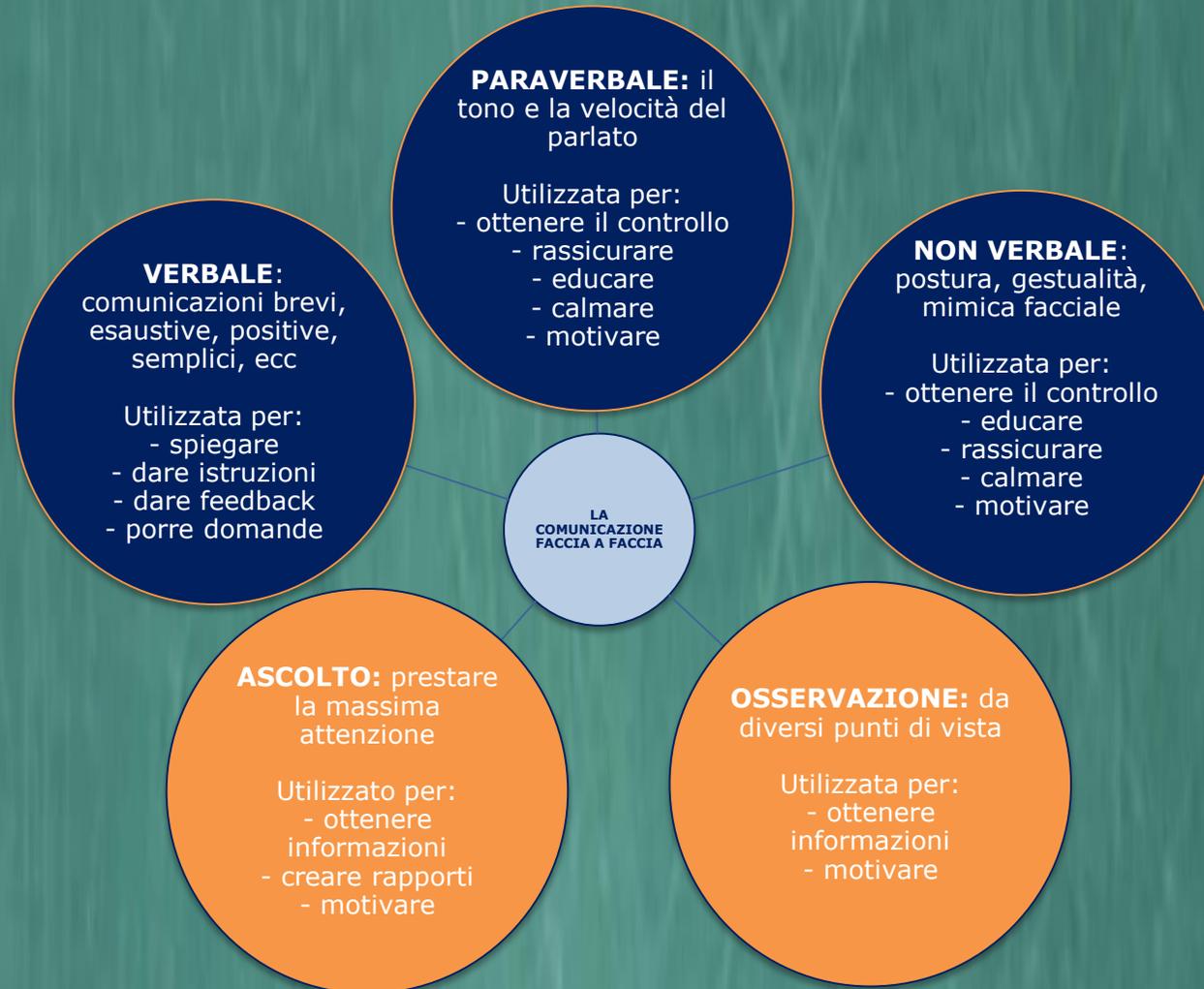
NOME FASE	DESCRIZIONE FASE	INFORMAZIONI PER L'INSEGNANTE
<b>COGNITIVA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fase del principiante.</li> <li>• Breve fase dell'apprendimento.</li> <li>• Il ragazzo sta elaborando nella propria mente "ciò che deve fare".</li> <li>• Questa fase termina quando: <ul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

# LE PREFERENZE NELL'APPRENDIMENTO

Le persone tendono ad avere uno stile di apprendimento preferito ed è importante che gli insegnanti adattino il proprio approccio alle diverse esigenze di apprendimento. Da tenere a mente che gli allievi si classificano in tre gruppi: **visivo**, **auditivo** e **cinestetico**.



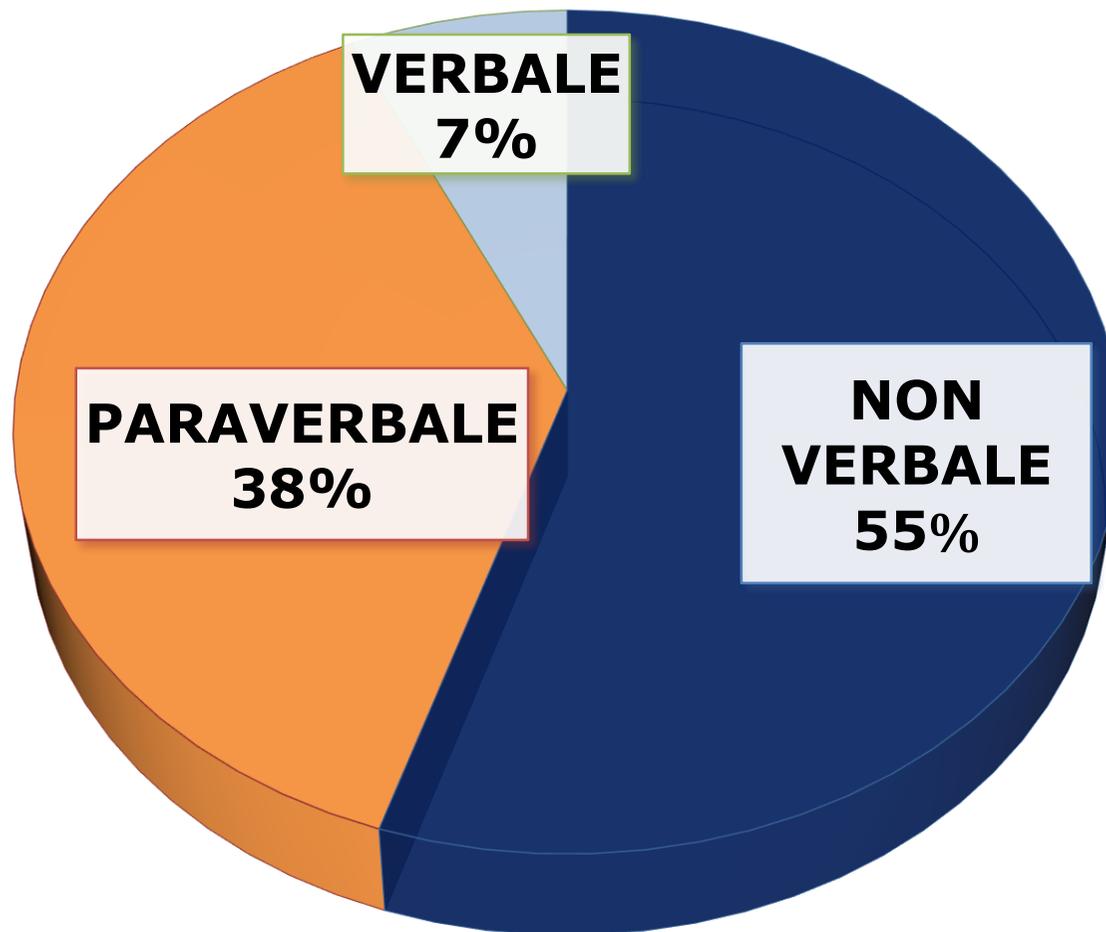
## DARE INFORMAZIONI



## RICEVERE INFORMAZIONI

ù

# CHI RICEVE, COSA E QUANTO PERCEPISCE?



# L'ORGANIZZAZIONE DELLA SESSIONE DI GIOCO: IDEAS

	SEZIONE	CONTENUTI	ESEMPIO
<b>I</b>	<b>INTRODUZIONE</b>	Introduzione molto breve all'abilità, spesso ci si limita a nominarla.	"Oggi ci occuperemo del palleggio del basket".
<b>D</b>	<b>DIMOSTRAZIONE</b>	Fare un'accurata dimostrazione del palleggio in silenzio.	La dimostrazione del palleggio viene fatta dall'insegnante, da un ragazzo esperto o osservando un video. In questo modo i compagni potranno osservare attentamente l'abilità.
		Fare un'accurata dimostrazione del palleggio in silenzio, senza pallone.	L'insegnante o un ragazzo esperto esegue il palleggio senza pallone, mimando lentamente e con molta enfasi il movimento della mano/polso. In questo modo i compagni potranno crearsi un'immagine mentale del gesto e della traiettoria della palla.
<b>E</b>	<b>ESPOSIZIONE</b>	Breve spiegazione in cui vengono evidenziati 1-2 punti chiave. Verificare in seguito che i ragazzi sappiano cosa fare.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Concentrarsi sulla mano/polso e sull'azione di spinta".</li> <li>• "A coppie, uno palleggia con la palla e l'altro senza palla mimando lo stesso movimento e mantenendo lo stesso ritmo/frequenza"</li> <li>• "Quali sono gli aspetti su cui dovete concentrarvi?"</li> </ul>
<b>A</b>	<b>ATTIVITA'</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'attività inizia</li> <li>• L'insegnante osserva</li> <li>• L'insegnante valuta</li> <li>• Viene dato il feedback individualmente o al gruppo</li> <li>• Se necessario, l'insegnante, adatta l'allenamento (più facile, più difficile).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'insegnante cerca di ribadire e fissare i concetti: <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ chiedendo a due ragazzi di ripetere i due punti chiave</li> <li>◦ mostra una dimostrazione senza pallone a un allievo</li> </ul> </li> <li>• Adatta l'esercizio per quattro ragazzi più esperti, in modo che possano allenare il palleggio in una azione di gioco.</li> </ul>
<b>S</b>	<b>SINTESI</b>	L'insegnante riunisce il gruppo per discutere dell'allenamento.	<p>L'insegnante domanda ai giocatori:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quali sono i punti chiave del palleggio?</li> <li>• Avete provato altre soluzioni che per voi funzionano?</li> <li>• Se doveste allenarvi nuovamente su palleggio, cosa fareste di diverso?</li> </ul>

# LA CREAZIONE DI ALLENAMENTI GRADUALI

Durante i giochi/esercitazioni non dovrebbe mai mancare il contesto tattico perché quando ai giocatori viene insegnata un'abilità, il collegamento tra ciò che stanno imparando e come si potrà applicare in una futura partita, dovrà risultare molto chiaro. In questo modo, i ragazzi comprendono meglio e saranno più motivati. Il contesto tattico può essere fornito tramite:

- 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	Progressione			
	Eseguire il palleggio della pallavolo senza palla e imitando l'insegnante.	↓	↓	↓
	Eseguire il palleggio senza palla e senza l'aiuto dell'insegnante.			
	Allenare il palleggio utilizzando una palla fissa e sospesa.			
	L'allievo lancia la palla in aria e allena sul posto il palleggio.			
	Allenare il palleggio con una palla lanciata da un compagno/insegnante.			
	Allenare il palleggio con una palla lanciata da due compagni posti davanti e distanziati tra loro di qualche metro. Il palleggiatore, tra un palleggio e l'altro, inserisce i movimenti dei piedi (ad esempio il passo accostato/chassè)			
	Eseguire il palleggio dopo un bagher di un compagno e indirizzare la palla allo schiacciatore (routine prevedibile).			
	Giocare il palleggio in un contesto non prevedibile, in cui l'allievo non saprà con esattezza quando dovrà utilizzare il palleggio.			
Ideare un allenamento in cui lo scambio del pallone viene giocato finché non viene utilizzato il colpo chiave, dopodiché si porta lo scambio a conclusione. Viene definito "PRO" (play the rally out).				
Giocare una partita con punti extra da assegnare se: il palleggio è immediatamente vincente, oppure se si vince il punto con il fondamentale eseguito immediatamente dopo il palleggio.				
Progressione	Imprevedibile	Veloce	Complessa	
		Contesto tattico		

Contesto tattico

# LA GESTIONE DEL GRUPPO

<b>LA PREPARAZIONE</b>	Una sessione preparata a dovere aiuta a mantener alta la concentrazione all'interno del gruppo.
<b>LE REGOLE DEL GRUPPO</b>	Stabilire una serie di regole, in modo che gli allievi conoscano i limiti che ci sono tra i comportamenti accettabili e quelli che non lo sono. Si dovrebbe dare particolare attenzione a: <ul style="list-style-type: none"><li>• Sicurezza</li><li>• Rispetto verso tutti</li><li>• Fair play e sportività</li><li>• Impegnarsi sempre al 100%</li></ul>
<b>RAGGRUPPARE L'INTERO GRUPPO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stabilire un'area in cui poter raggruppare il gruppo e parlare.</li><li>• Sottolineare l'importanza di raggrupparsi tutti assieme velocemente in modo da non perdere tempo (costruire un allenamento su questo).</li><li>• Raggruppare gli allievi solo se si deve trasmettere un messaggio a tutti.</li></ul>
<b>LE DIMOSTRAZIONI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sistemare il gruppo in modo che non venga distratto da agenti esterni durante le dimostrazioni.</li><li>• Nell'insegnamento delle varie abilità posizionare il gruppo preferibilmente davanti al dimostratore ma considerare, se necessario, che gli allievi osservino anche da altre angolazioni.</li></ul>
<b>CAPTARE I DIVERSI STILI D'APPRENDIMENTO ALL'INTERNO DEL GRUPPO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tenere presente che il gruppo comprenderà allievi con preferenze per l'apprendimento di tipo visivo, auditivo e cinestetico.</li><li>• Dare importanza agli aspetti visivi e cinestetici durante l'insegnamento.</li></ul>

## 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 allievo riesce meglio in un'abilità utilizzarlo nelle relative dimostrazioni. Ciò accrescerà la sua sicurezza in se stesso e motiverà il gruppo perchè *"se lo fai lui, posso riuscirci anch'io"*.
- Assegnare maggiori responsabilità ai bambini più vivaci e turbolenti (ADHD ad esempio).
- Lavorate sullo spirito di gruppo: coinvolgete nelle sessioni i ragazzi meno abili, i più timidi e quelli con disabilità

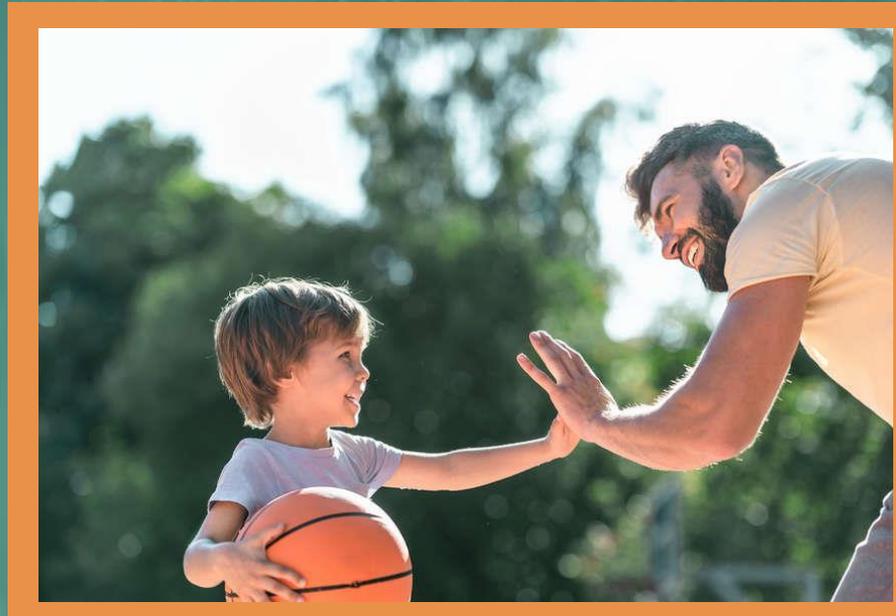
## EQUILIBRARE LE ESIGENZE INDIVIDUALI E DI GRUPPO

- Dare attenzioni a tutte le persone del gruppo in egual modo.
- Aiutare e supportare gli allievi a lavorare a livelli diversi.

# IL RUOLO DEI GENITORI



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



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



# MODIFICA I GIOCHI CONSIDERANDO VARIAZIONI DI..



BOTTA	...E RISPOSTA
<b>"QUANTO TEMPO A SESSIONE?"</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 45/60 minuti è l'ideale se svolti con intensità</li> <li>• Non preoccuparti di stancare i bambini...hanno energie illimitate!</li> <li>• Quando entrerai in confidenza e avrai instaurato un rapporto di fiducia potrai spingerti anche oltre i 90 minuti</li> </ul>
<b>"SOLO DIVERTIMENTO?"</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SI</b> per le prime sessioni: è utile per creare gruppo, appassionare al tuo corso, far vivere a tutti un'esperienza positiva</li> </ul>
<b>"SOLO TECNICA?"</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>NO</b> durante le prime sessioni: perderesti molti bambini</li> </ul>
<b>"QUANTA TECNICA?"</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introdurla gradualmente, anche solo per 5 minuti</li> <li>• Con il tempo, generalmente dopo un mese, ripetere la tecnica anche due o tre volte a sessione (sempre 5 minuti) oppure svolgi una sessione unica di 15/20 minuti</li> </ul>
<b>"NESSUNO MI ASCOLTA!"</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ricorda che sono bambini e armati di tanta pazienza</li> <li>• Modula il tono della voce</li> <li>• Affabula</li> <li>• Raggruppa come se fossero un team (in cerchio, tutti vicini con le mani sulle spalle dei compagni)</li> <li>• Fai spiegare il gioco ad un bambino</li> </ul>
<b>"COME MI DEVO COMPORTARE?"</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gioca con i bambini: se tu ti diverti si divertiranno ancor di più loro</li> <li>• Se lavorerai bene i bambini non potranno più far a meno di te e diverrai il loro idolo. Ricorda bene questa grande responsabilità che hai: non smettere mai di dare il buon esempio e di insegnare il meglio possibile</li> </ul>

# ESERCIZIARIO 21

Qui di seguito sono illustrati e spiegati 21 esercizi/giochi, tanti come i punti per vincere un set, da proporre a scuola. Sono elencati in progressione dal più semplice al più complesso. L'ultimo è un classico gioco da fine sessione di allenamento.

Per ogni esercizio sono proposte differenti variazioni e accorgimenti considerando i materiali a disposizione e le abilità degli allievi, diversamente abili compresi.

## IL SEMAFORO



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

**Obiettivi:** utilizzo dello spazio. Attenzione. Utilizzo di differenti movimenti.

**Materiale:** eventuali cartoncini colorati, cinesini/coni per delimitare l'area.

**Variazioni:** corsa avanti, corsa indietro, passo chassè, passo incrociato, saltelli a piedi pari, saltelli su un piede, pivot, salti stile muro della pallavolo, ecc. Restringere l'area per stimolare gli allievi ad utilizzare con efficacia lo spazio. Posizionare ostacoli a terra da evitare.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle includere differenti movimenti con gli arti superiori e spinte differenti della carrozzina. Per la disabilità uditiva munirsi di fogli colorati con le scritte dei movimenti da eseguire. Per la disabilità visiva concedere l'utilizzo di spazi più ampi rimanendo lontani da muri o eventuali pericoli. Per la disabilità intellettiva semplificare i movimenti ove richiesto.



A coppie posizionarsi l'uno di fronte all'altro. Sincronizzando mani e piedi eseguire in successione: divaricata, piede destro avanti e sinistro posto indietro in diagonale rispetto al piede frontale, piede sinistro avanti e destro posto indietro in diagonale rispetto al piede frontale, bagher. Tra un movimento e l'altro ritornare sempre a piedi pari. Ripetere dall'inizio per un tot. di volte. Le mani degli allievi si muovono in contemporanea ai piedi a simulare un doppio "dammi un cinque".

**Obiettivi:** utilizzo di differenti combinazione di movimenti. Ritmo. Sincronizzazione.

**Materiale:** nessuno.

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

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle eseguire prima i movimenti con gli arti superiori e poi quelli con la carrozzina (ad esempio ruotarla di lato). Per la disabilità visiva, il compagno, esclama a voce ogni movimento da eseguire. Per la disabilità intellettiva semplificare i movimenti ed eseguirli con un ritmo più lento.

## LA MITRAGLIATRICE

Video



A coppie: un allievo posizionato davanti al muro deve scansare, stando sul posto, i volani lanciati sopra la testa dal compagno distanziato a minimo 3 metri di distanza. Per chi lancia: impugnare il volano con pollice ed indice e presentare il sughero in avanti, presentare il sughero indietro quando si "carica" il colpo (supinazione dell'avambraccio), presentare il sughero in avanti quando si rilascia il volano (pronazione dell'avambraccio).

Dopo cinque lanci si invertono i ruoli. È vietato mirare al volto dell'avversario.

**Obiettivi:** lancio e differenziazione. Prono-supinazione dell'avambraccio. Presa. Rapidità arti inferiori.

**Materiale:** volani. Se non disponibili palline arrotolate di carta di giornale

**Variazioni:** lanciare utilizzando anche la mano non dominante. Lanciare sopra mano o sotto mano. Se il volano/pallina viene bloccato, al prossimo giro, l'avversario avrà meno munizioni al suo arsenale.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle i volani/palline possono essere respinti con le mani oppure bloccati. Porre il lanciatore più lontano per permettere di schivare gli oggetti con la sedia. Per la disabilità visiva utilizzare palline di carta colorate di dimensioni più grandi e porre il lanciatore più lontano. Per la disabilità intellettiva permettere lanci sopra la testa, sopra mano, sotto mano con tecnica semplificata.

## LA FONTANELLA

Video



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

**A**, eseguendo un affondo, deve afferrare con una mano il volano di **B** mentre quest'ultimo deve afferrare a due mani il volano di **A**. Si ripete per un tot. di lanci dopo di che si invertono i ruoli.

**Obiettivi:** lancio e presa. Affondo. Passo a forbice. Sincronizzazione.

**Materiale:** volani. Se non disponibili palline di gomma piuma oppure palline arrotolate di carta di giornale.

**Variazioni:** **B** può lanciare sul lato del rovescio di **A**. Utilizzare la presa simile al rovescio con il pollice rivolto verso il pavimento.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle i volani/palline vanno lanciati più alti per permettere il movimento e la presa. Per la disabilità visiva utilizzare palline di carta colorate di dimensioni più grandi e permettere di afferrare a due mani. Per la disabilità intellettiva, in prima battuta, permettere lanci e prese libere.

## LA SCHERMA

Video



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

**Obiettivi:** modelli di movimento tipici del badminton e della scherma. Impugnature. Prono-supinazione dell'avambraccio.

**Materiale:** racchette. Se non disponibili utilizzare coni, bacchette, manici di scopa oppure solo l'arto superiore proteso in avanti.

**Variazioni:** ruotare continuamente l'attrezzo, sia in attacco sia in difesa, come se fosse un cacciavite (prono-supinazione dell'avambraccio).

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle eseguire l'esercizio senza racchetta, oppure posizionarla tra la seduta della carrozzina e le cosce. Per la disabilità visiva porre gli schermidori più lontani. Per la disabilità intellettiva porre gli schermidori più lontani e iniziare l'esercizio, in prima battuta, con la corsa avanti e la corsa indietro.

## L'HOCKEY

Video



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

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

Giocare con più coppie contemporaneamente, con tutta la classe, per simulare una gara di velocità.

**Obiettivi:** velocità. Impugnatura. Prono-supinazione dell'avambraccio.

**Materiale:** racchette e volani. Se non disponibili utilizzare cartelline scuola e palline da tennis/di gomma piuma oppure palline arrotolate di carta di giornale.

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

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle eseguire l'esercizio con gli attrezzi poste sulle cosce. Per la disabilità visiva utilizzare palline o palle colorate di dimensioni più grandi. Per la disabilità intellettiva, in prima battuta, iniziare l'esercizio portando la racchetta e il volano/pallina tra le mani.

## IL GOLF

Video



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

**Obiettivi:** velocità. Impugnature. Oscillazione del bacino. Propedeutica al servizio alto di diritto.

**Materiale:** racchette e volani. Se non disponibili utilizzare cartelline scuola e palline arrotolate di carta di giornale.

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

**Adattamenti:** per la disabilità motoria in sedia a rotelle porsi di lato rispetto il volano/pallina e consentire di impugnare ad una sola mano. Per la disabilità visiva utilizzare palline o palle colorate di dimensioni più grandi. Per la disabilità intellettiva, in prima battuta, colpire il volano/pallina alzandolo da terra anche senza utilizzare lo stile del golf.

## L'AUTISTA

Video



A coppie. L'allievo **A** ad occhi chiusi impugna a due mani la testa della racchetta puntata nella parte lombare della propria schiena. La testa della racchetta equivale ad un volante. Il compagno **B** (l'autista), impugnando il manico a "V" guida **A** in uno spazio delimitato. Allungando il braccio l'autista spinge il compagno in avanti, flettendo il braccio costringe il compagno a muoversi indietro, ruotando il braccio **A** svolta a destra oppure a sinistra. Giocare in uno spazio prestabilito con tante coppie da evitare.

**Obiettivi:** utilizzo dello spazio. Impugnature. Movimenti tipici del braccio del giocatore di badminton. Gioco di squadra.

**Materiale:** racchette e cinesini per delimitare l'area. Se non disponibili le racchette è possibile utilizzare bottiglie di plastica.

**Variazioni:** restringere lo spazio. Posizionare ostacoli a terra da evitare.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle se autista può guidare il compagno utilizzando la voce. Quando è invece lui a farsi guidare la racchetta dell'autista deve toccare il dorso destro o sinistro per farlo svoltare, la parte alta per avanzare e la parte bassa per indietreggiare. Per la disabilità visiva concedere all'autista di muoversi in spazi più ampi, anche oltre lo spazio prestabilito. Per la disabilità intellettiva, in prima battuta, chi viene guidato può tenere un occhio aperto ed essere aiutato con la voce.

## VOLANO POSTURE

Video



In uno spazio delimitato, impugnando la racchetta a "V" e ponendo sulle corde un volano con il sughero rivolto verso l'alto, si cammina e ad ogni "**stop!**" dell'insegnante ci si ferma con la postura richiesta. Tutti gli allievi si muovono contemporaneamente con l'obbligo di non sfiorarsi mai.

**Obiettivi:** utilizzo dello spazio. Equilibrio. Attenzione. Utilizzo di differenti posture e posizioni.

**Materiale:** racchette e volani. Se non disponibili diari, quaderni e palline da tennis o di gomma piuma oppure palline arrotolate di carta di giornale.

**Variazioni:** restringere progressivamente lo spazio. Posizionare ostacoli da evitare. Allo stop richiedere di arrestarsi con una posizione da loro decisa e che deve variare continuamente. È possibile impugnare la racchetta corta (sulla T del telaio). Inserire un secondo volano da tenere in equilibrio. Con due racchette e due volani.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria in sedia a rotelle trasportare racchetta e volano sulle cosce. Per la disabilità uditiva, l'insegnante, sventolerà un fazzoletto allo stop e si porrà nel campo visivo dell'allievo. Per la disabilità visiva concedere l'utilizzo di spazi più ampi rimanendo lontani da muri o eventuali pericoli. Per la disabilità intellettiva semplificare le posizioni e permettere di sdraiare il volano sulle corde anziché tenerlo in verticale.

## VOLANO PASSI

Video



In uno spazio delimitato, impugnando la racchetta corta oppure lunga a "V" e ponendo sulle corde un volano con il sughero rivolto verso l'alto, si cammina e ad ogni comando dell'insegnante si effettua un movimento specifico richiesto con gli arti inferiori. Tutti gli allievi si muovono contemporaneamente con l'obbligo di non sfiorarsi mai.

**Obiettivi:** utilizzo dello spazio. Equilibrio. Attenzione. Utilizzo di differenti movimenti.

**Materiale:** racchette e volani. Se non disponibili diari, quaderni e palline da tennis o di gomma piuma oppure palline arrotolate di carta di giornale.

**Variazioni:** corsa avanti, corsa all'indietro, passi chassè, passi incrociati, pivot, saltelli a piedi pari, saltelli su un piede, ecc. Restringere progressivamente lo spazio. Posizionare ostacoli da evitare. Inserire un secondo volano da tenere in equilibrio. Con due racchette e due volani.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle trasportare racchetta e volano sulle cosce. Per la disabilità uditiva, l'insegnante, sventolerà allo stop un fazzoletto e si porrà nel campo visivo dell'allievo. Per la disabilità visiva concedere l'utilizzo di spazi più ampi rimanendo lontani da muri o eventuali pericoli. Per la disabilità intellettiva semplificare i movimenti e permettere di sdraiare il volano sulle corde anziché tenerlo in verticale.

## LA CANNONATA

Video



A coppie: un allievo **A** è prono a terra mentre un compagno **B** è in piedi dietro ad **A**. **B** esclama il nome del compagno **A**. Quest'ultimo alzandosi sprinterà in avanti con lo scopo di afferrare al volo il volano di **B** che sarà messo in gioco con un servizio alto di diritto  qualche secondo dopo aver esclamato il nome di **A**. Ad ogni sprint o ad ogni tot. di scatti invertire i ruoli.

**Obiettivi:** colpo, presa e affondo. Attenzione. Rapidità. Timing. Servizio alto di diritto.

**Materiale:** racchette e volani. Se non disponibili diari e palline di gomma piuma. Palloni.

**Variazioni:** richiedere di afferrare l'oggetto a due mani oppure ad una sola mano eseguendo l'affondo. È possibile utilizzare un lancio sopra la testa al posto del colpo oppure calciare una palla rasoterra usando il piatto, la punta, l'esterno, il collo del piede. Il compagno, una volta chiamato, dovrà sprintare e raggiungere la palla fermandola con piedi o mani.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle eseguire il servizio flick di rovescio  Consentire di far cadere il volano facendolo atterrare sulle cosce. Per la disabilità visiva utilizzare palline di carta colorate di dimensioni più grandi o la palla rotolata a terra. Per la disabilità uditiva, invece che esclamare il nome, toccare il dorso del compagno per farlo partire. Per la disabilità intellettiva permettere una posizione di partenza più agevole, ad esempio in posizione eretta.

## IL TERGICRISTALLO

Video



L'allievo, impugnando la racchetta sulla T del telaio, palleggia sul posto colpendo il volano di rovescio o di dritto cercando di tenerlo in aria il più possibile.

**Obiettivi:** prono-supinazione dell'avambraccio. Timing. Propedeutica dei colpi lift di rovescio e lift di dritto.

Video



Video



**Materiale:** racchette, volani, palloncini gonfiabili. Se non disponibili diari, quaderni, cartelline e palline di gomma piuma oppure palline arrotolate di carta di giornale.

**Variazioni:** colpire alternando un tot. di colpi di rovescio e un tot. di colpi di dritto. Non colpire il volano ma farlo rimbalzare sulle corde simulando il net di rovescio o il net di dritto. Alternare net a lift.

Video



Video



**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle utilizzare prevalentemente il rovescio e in prima battuta un palloncino anziché un volano. Per la disabilità utilizzare cartelline di grandi dimensioni e palloncini anziché un volano. Per la disabilità intellettiva promuovere il tocco dell'attrezzo senza impuntarsi sulla tecnica e utilizzare in prima battuta palloncini anziché volani.

## DESTRA O SINISTRA?

Video



L'allievo, impugnando la racchetta sulla T del telaio, palleggia sul posto alternando il braccio destro e il sinistro, colpendo il volano di rovescio o di dritto cercando di tenerlo in aria il più possibile.

**Obiettivi:** prono-supinazione dell'avambraccio. Lateralità. Timing. Propedeutica dei colpi lift di rovescio e di dritto.

**Materiale:** racchette, volani, palloncini gonfiabili. Se non disponibili diari, quaderni, cartelline e palline di gomma piuma oppure palline arrotolate di carta di giornale.

**Variazioni:** colpire alternando un tot. di colpi di rovescio e un tot. di colpi di dritto. Colpire alternando l'impugnatura corta sulla T del telaio e quella lunga.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle utilizzare prevalentemente il rovescio e in prima battuta un palloncino anziché un volano. Per la disabilità visiva utilizzare cartelline di grandi dimensioni e palloncini anziché un volano. Per la disabilità intellettiva promuovere il tocco dell'attrezzo senza impuntarsi sulla tecnica e utilizzare in prima battuta palloncini anziché volani.

## VALE TUTTO

Video



L'allievo, impugnando la racchetta sulla T del telaio, palleggia sul posto alternando il tocco della racchetta al tocco di qualsiasi parte del corpo. Vale tutto!

**Obiettivi:** prono-supinazione dell'avambraccio. Timing. Fantasia motoria.

**Materiale:** racchette, volani, palloncini gonfiabili. Se non disponibili diari, quaderni, cartelline e palline di gomma piuma oppure palline arrotolate di carta di giornale.

**Variazioni:** colpire più volte consecutivamente con una o più parti del corpo. Non colpire il volano ma farlo rimbalzare sulle corde simulando il net di rovescio o il net di dritto.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle utilizzare prevalentemente il rovescio e in prima battuta un palloncino anziché un volano. Per la disabilità visiva utilizzare cartelline di grandi dimensioni e palloncini anziché un volano. Per la disabilità intellettiva promuovere il tocco dell'attrezzo senza impuntarsi sulla tecnica e utilizzare in prima battuta palloncini anziché volani.



## IL CANESTRO UMANO

Video



L'allievo, impugnando la racchetta sulla T del telaio, palleggia sul posto eseguendo minimo tre tocchi di rovescio o dritto. Dopo tre o più tocchi dovrà cercare di fare canestro. Si gioca tutti insieme e allo "**stop!**" dell'insegnante vince l'allievo che ha realizzato più punti sommando i propri canestri.

- 1 punto per ogni canestro nei pantaloni
- 2 punti per ogni canestro nella maglia (collo)
- 3 punti per ogni canestro nella maglia (nuca)

**Obiettivi:** prono-supinazione dell'avambraccio. Timing. Propriocezione corporea.

**Materiale:** racchette, volani, palline arrotolate di carta di giornale. In assenza di racchette utilizzare diari, quaderni, cartelline.

**Variazioni:** è possibile utilizzare un lancio dal basso verso l'alto anziché il palleggio con la racchetta. Stabilire nuovi e stimolanti canestri (nella tasca, nei calzini) con punti maggiorati.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle utilizzare prevalentemente il rovescio e anche solo un palleggio prima di ricercare il canestro. Per la disabilità visiva utilizzare cartelline di grandi dimensioni. Per la disabilità intellettiva promuovere il lancio con le mani ed anche solo un palleggio prima di ricercare il canestro.

## IL CUCCHIAIO

Video



L'allievo, impugnando la racchetta sulla T del telaio, lancia il volano in aria. Utilizzando il diritto cercare di sdraiarlo/ammortizzarlo sulle corde. È possibile palleggiare prima di sperimentare la presa del volano. L'azione del gesto del cucchiaino (raccolta del volano) deve risultare morbida e la racchetta, durante la discesa del volano, deve essere posizionata sul lato esterno del volano per permettere il recupero ed evitare che il volano stesso rimbalzi sulle corde.

**Obiettivi:** prono-supinazione dell'avambraccio. Presa rallentata. Timing. Propriocezione corporea.

**Materiale:** racchette, volani, palline arrotolate di carta di giornale. In assenza di racchette utilizzare diari, quaderni, cartelline.

**Variazioni:** sperimentare il cucchiaino inginocchiandosi a terra. Cambiare mano.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle utilizzare prevalentemente il rovescio e dopo un palleggio o un lancio sperimentare il cucchiaino. Il volano potrebbe essere lanciato, dal basso verso l'alto, da un compagno. Per la disabilità visiva utilizzare cartelline di grandi dimensioni e palline di carta voluminose. Per la disabilità intellettiva il volano potrebbe essere lanciato, dal basso verso l'alto, da un compagno.



L'allievo, impugnando la racchetta sulla T del telaio, palleggia liberamente di rovescio e di diritto. Ponendosi sotto il volano farlo atterrare, ammortizzando con il dorso, sulla schiena. Con un colpo di reni riportarlo in aria e ritornare a palleggiare.

**Obiettivi:** prono-supinazione dell'avambraccio. Propriocezione corporea. Mobilità colonna vertebrale.

**Materiale:** racchette, volani, palline arrotolate di carta di giornale. In assenza di racchette utilizzare diari, quaderni, cartelline.

**Variazioni:** colpire alternando l'impugnatura corta sulla T del telaio e quella lunga.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle utilizzare prevalentemente il rovescio e fermare il volano afferrandolo con la mano non della racchetta, oppure bloccandolo tra braccio e avambraccio (gomito) o tra le cosce. Per la disabilità visiva utilizzare cartelline di grandi dimensioni, palline di carta voluminose oppure un palloncino. Per la disabilità intellettiva utilizzare cartelline di grandi dimensioni, palline di carta voluminose oppure un palloncino da fermare sul dorso o da stoppare tra le ginocchia.

## DUE È MEGLIO DI UNO

Video



L'allievo, impugnando due racchette sulla T del telaio, palleggia sul posto colpendo il volano di rovescio o di diritto, con la racchetta destra o sinistra e con lo scopo di tenerlo il volano in aria il più possibile.

**Obiettivi:** prono-supinazione dell'avambraccio. Lateralità. Timing. Propedeutica dei colpi lift di rovescio e lift di diritto.

**Materiale:** racchette, volani, palloncini gonfiabili. Se non disponibili diari, quaderni, cartelline e palline di gomma piuma oppure palline arrotolate di carta di giornale.

**Variazioni:** colpire alternando un tot. di colpi di rovescio e un tot. di colpi di diritto. Non colpire il volano ma farlo rimbalzare sulle corde simulando il net di rovescio o il net di diritto. Alternare net a lift. Colpire alternando l'impugnatura corta sulla T del telaio e quella lunga.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle utilizzare prevalentemente il rovescio e in prima battuta un palloncino anziché un volano. Per la disabilità visiva utilizzare cartelline di grandi dimensioni e palloncini anziché un volano. Per la disabilità intellettiva utilizzare in prima battuta palloncini anziché volani.



## IL GIOCOLIERE

Video



L'allievo, impugnando la racchetta sulla T del telaio, palleggia sul posto di rovescio o di dritto. Al momento giusto inserire un secondo volano e sperimentare a tenerli tutti e due in gioco per più tempo possibile.

**Obiettivi:** prono-supinazione dell'avambraccio. Timing. Movimenti corti con la racchetta.

**Materiale:** racchette, volani, palloncini gonfiabili. Se non disponibili diari, quaderni, cartelline.

**Variazioni:** il secondo volano può essere messo in gioco da un compagno. Eseguirlo con due allievi che palleggiando verso l'alto si scambiano i due volani.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle utilizzare prevalentemente il rovescio e in prima battuta due palloncini anziché i volani. Per la disabilità visiva utilizzare cartelline di grandi dimensioni e palloncini anziché volani. Per la disabilità intellettiva promuovere l'utilizzo dei palloncini anziché dei volani.

## I PISTOLERI

Video



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

**Obiettivi:** prono-supinazione dell'avambraccio. Lateralità. Timing. Gioco di squadra.

**Materiale:** racchette, volani, palloncini gonfiabili, palline arrotolate di carta di giornale. Se non disponibili diari, quaderni, cartelline.

**Variazioni:** gli allievi possono bloccare il volano tra le due racchette sperimentando prese e posture differenti e fantasiose. Giocare con una sola racchetta. Colpire anche sopra mano e sopra la testa.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle utilizzare prevalentemente il rovescio e in prima battuta il palloncino anziché il volano. Per la disabilità visiva utilizzare cartelline di grandi dimensioni e il palloncino anziché il volano. Per la disabilità intellettiva promuovere l'utilizzo del palloncino anziché il volano.

## LA SCARPIERA

Video



Gli allievi sono disposti in fila indiana su più squadre e correndo, in modalità staffetta, devono: raggiungere il centro del campo, levarsi una scarpa, lasciarla a terra e ritornare alla base. Allo stesso modo faranno i compagni di squadra. Quando toccherà nuovamente al primo (secondo sprint), si dovrà levare la seconda scarpa.

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

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

**Obiettivi:** rapidità, velocità. Equilibrio e controllo.

**Materiale:** uno scatolone basso dove inserire le scatole al centro campo (non è indispensabile). Coni o cinesini per delineare la partenza delle squadre.

**Variazioni:** ad ogni sprint richiedere movimenti differenti, ad esempio: corsa avanti, corsa indietro, chassè, saltelli su un piede, balzi a zig zag, ecc.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle, se non è possibile levare le scarpe, lasciare al centro del campo degli oggetti facili da poter poi raccogliere. Per la disabilità intellettiva semplificare i movimenti.

# LE IMPUGNATURE

## L'IMPUGNATURA SULLA T DEL TELAIO

Colpire con un'impugnatura molto corta renderà più semplice il compito all'allievo perché l'oggetto da colpire sarà relativamente più vicino alla mano al momento dell'impatto. Preferire il rovescio e poi il dritto. Il rovescio è maggiormente controllabile perché il volano 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, uno dinanzi all'altro, sul telaio del piatto corde mentre le restanti dita impugnano lo stelo (impugnatura "a pistola").

"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 (impugnatura aperta).

L'impugnatura sulla T è indicata per i principianti e per tutti coloro che, inizialmente, hanno difficoltà a giocare con l'impugnatura lunga.



impugnatura "a pistola"



impugnatura aperta

## L'IMPUGNATURA DI BASE/A "V"

L'impugnatura di base viene utilizzata per i colpi sopra la testa, 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 viene anche denominata "impugnatura a V". La posizione della punta della "V" (fine del pollice e indice) è mostrata in figura.



vista frontale



vista nel dettaglio



posizione della punta della "V" sul manico

## L'IMPUGNATURA AD ANGOLO

L'impugnatura ad angolo viene utilizzata per molti colpi di rovescio. Tra questi 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.

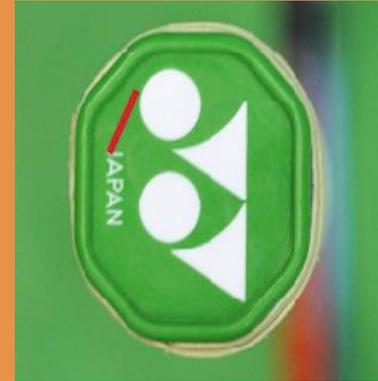
Nel badminton moderno i giocatori, a rete, anziché impiegare il grip con il pollice si servono dell'impugnatura ad angolo per giocare il net shot, gli spin shot e i lift di rovescio.



vista frontale



vista nel dettaglio



posizione del pollice  
sul manico

## L'IMPUGNATURA CON IL POLLICE

L'impugnatura con il pollice viene utilizzata per giocare i colpi base di rovescio davanti al corpo (tecnica però osolata). 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).



vista frontale



vista nel dettaglio



posizione del pollice  
sul manico

## L'IMPUGNATURA "A PADELLA"

L'impugnatura "a padella" viene **SOLAMENTE** 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).



vista frontale



vista nel dettaglio



posizione della punta  
della "V" sul manico

**RICORDA BENE:** PER TUTTE LE IMPUGNATURE MANTENERE SEMPRE LA PRESA LEGGERA E STRINGERLA, AL MOMENTO DEL COLPO, SE QUESTO RICHIEDE POTENZA.

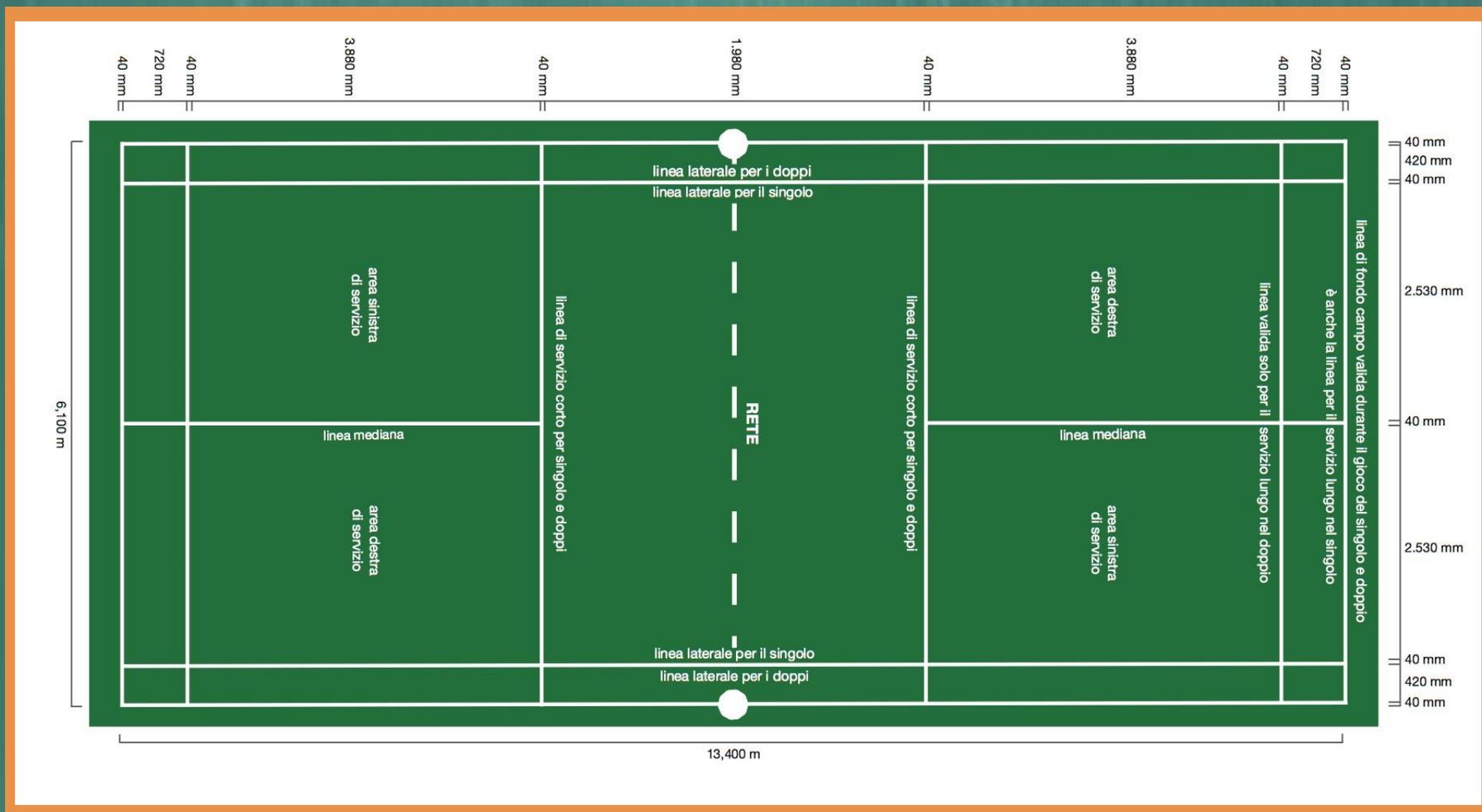
PLAYLIST COLPI E MOVIMENTI DI BADMINTON

Video



# REGOLE SEMPLIFICATE

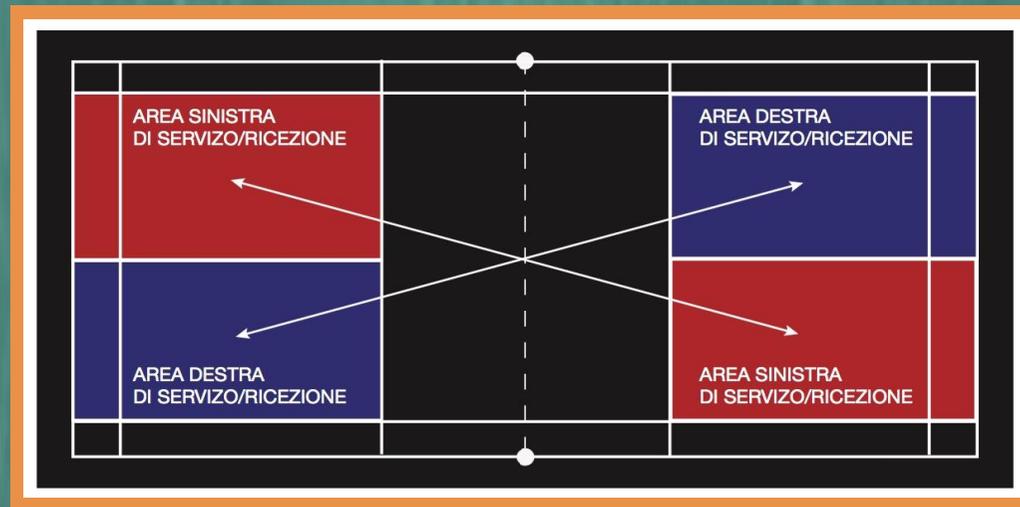
## LE MISURE DEL CAMPO DA GIOCO



## L'ASSEGNAZIONE DEI PUNTEGGI NEL SINGOLARE MASCHILE E FEMMINILE

### Prima d'iniziare

- come nella pallavolo, si fa punto quando il volano cade a terra nel campo avversario, o quando quest'ultimo lo si indirizza in rete o all'esterno del campo da gioco;
- ad inizio set il gioco inizia sempre servendo da destra (zero pari);
- il servizio viene sempre effettuato in diagonale (dalla zona blu a quella blu e dalla zona rossa a quella rossa);
- se il proprio punteggio è pari si serve da destra (nel badminton lo zero è considerato pari);
- se il proprio punteggio è dispari si serve da sinistra.



### Durante il gioco

Se si serve e si vince lo scambio il giocatore ottiene un punto e servirà nuovamente dall'altro lato della zona di servizio.

Se si serve e si perde lo scambio il giocatore avversario guadagna il punto e il servizio successivo.

## IL PUNTEGGIO

### Singolo maschile, singolo femminile

Vince il set il giocatore che arriva per primo a **21 punti**. In caso di parità (20 - 20), la partita si conclude con due punti di distacco sino ad arrivare a un massimo di 30 punti. Ogni partita si disputa al meglio dei 2 set su 3.

### Doppi

Il punteggio nei doppi è identico come per i singoli.

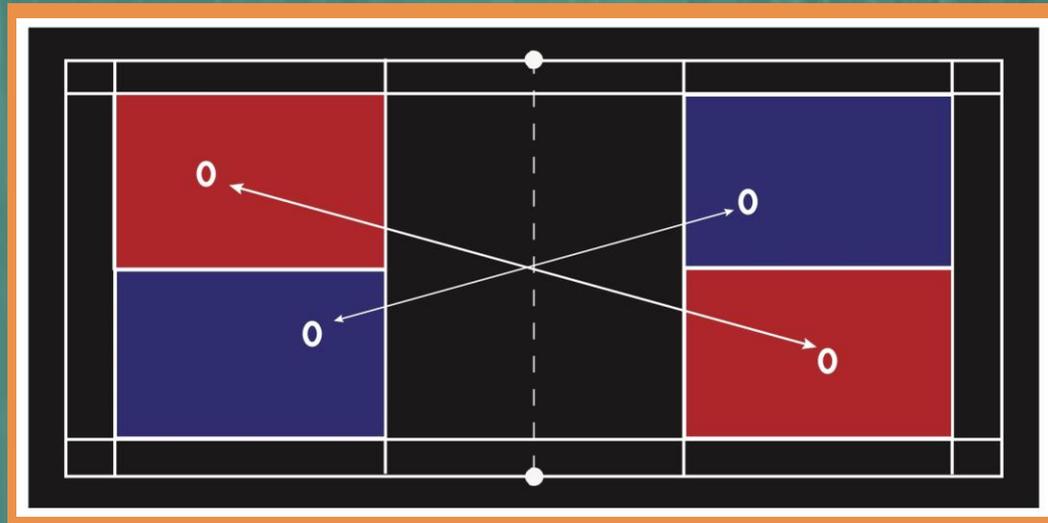
Per giocatori principianti potrebbe essere complicato ricordarsi la propria posizione al servizio/ricezione in campo al termine dello scambio, in particolare quando quest'ultimi sono lunghi e concitati. Con un po' di attenzione ed esperienza non sarà difficile abituarsi, specialmente se ci si concentra e si ricorderanno le seguenti informazioni.

### Prima d'iniziare

- come nella pallavolo, si fa punto quando il volano cade a terra nel campo avversario, o quando quest'ultimo lo si indirizza in rete o all'esterno del campo da gioco;
- se la coppia ottiene il punto, continuerà a servire sempre lo stesso giocatore alternandosi a destra e sinistra nelle proprie aree di servizio;
- se la coppia servente perde il punto, ogni giocatore dovrà ricordarsi in che area di servizio del campo si trovava all'inizio dello scambio e posizionarsi nello stesso lato;
- ad inizio set il gioco inizia sempre servendo da destra (zero pari);
- il servizio viene sempre effettuato in diagonale (dalla zona blu a quella blu e dalla zona rossa a quella rossa);
- se il punteggio della coppia è pari, servirà il giocatore che all'inizio dello scambio precedente era



- nella zona di servizio di destra (nel badminton lo zero è considerato pari);
- se il punteggio della coppia è dispari, servirà il giocatore che all'inizio dello scambio precedente era nella zona di servizio di sinistra.



### **CONSIGLIO PER RICORDARSI LE POSIZIONI DEI GIOCATORI A INIZIO SCAMBIO!**

Nel doppio i giocatori ruotano in campo scambiandosi di posizione. Al termine dello scambio la coppia che riceve dovrà riposizionarsi nelle stesse aree di servizio in cui si trovava nello scambio precedente, mentre la coppia che serve continuerà ad eseguire il servizio con lo stesso giocatore che si sposterà a destra se il punteggio della coppia è pari o sinistra se è dispari.

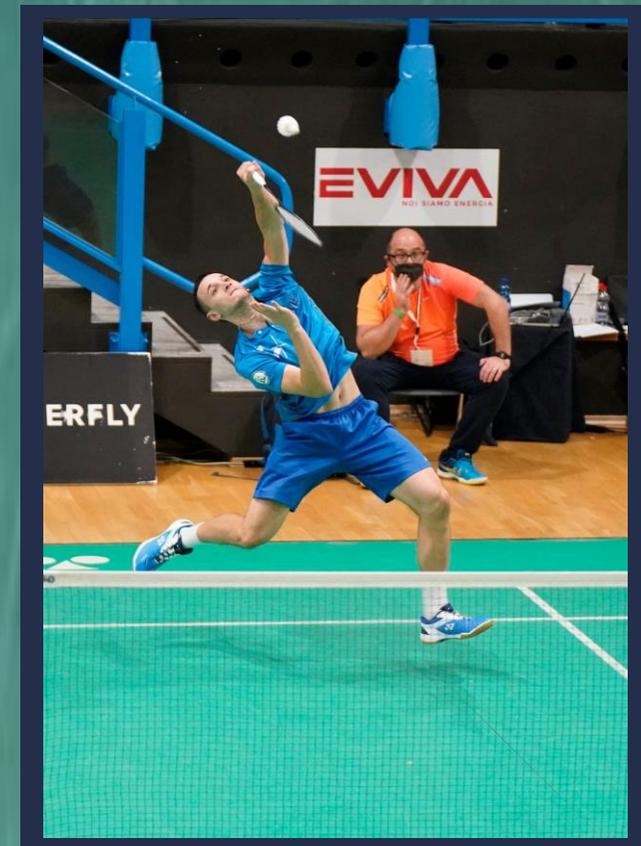
Per facilitare questo passaggio dotare entrambe le coppie in campo di un braccialetto che i giocatori potranno scambiarsi per ricordarsi le posizioni che avevano assunto in ricezione nello scambio precedente (è più facile ricordarsi della posizione assunta in campo se la coppia ha servito e se continua a servire perché vincitrice di una serie di punti consecutivi).

*Ad esempio: in ricezione il braccialetto dovrà sempre essere indossato dal giocatore nell'area destra di servizio.*

## Durante il gioco

Se si serve e si vince lo scambio la coppia ottiene un punto e servirà nuovamente lo stesso giocatore ma dall'altro lato della zona di servizio. Si continuerà con questo sistema finché la coppia non perderà lo scambio.

Se si serve e si perde lo scambio la coppia avversaria guadagna il punto e il servizio. La coppia che aveva precedentemente servito dovrà ricordarsi di posizionarsi in campo sullo stesso lato di quando aveva iniziato lo scambio precedente (in questo caso il consiglio del braccialetto può risultare utile per ricordarsi le posizioni).



# FABIO MORINO

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 della FIBa (DAF). Nel 2016 il CONI lo ha insignito dell'onorificenza Palma di Bronzo al Merito Tecnico per l'anno 2015 in riconoscimento dei risultati ottenuti in qualità di tecnico sportivo. Svolge un'intensa attività di formazione all'interno della Federazione essendo il Docente Titolare dei corsi per Promoter e Tecnici di I, II e III livello e supervisore del progetto SHUTTLE TIME.

Nel 2016 è formatore, per la parte dedicata al Badminton, nei corsi PF 1 e PF 2 della Federazione Italiana Tennis, responsabile per TALENTI2020 e testimonial/supervisore per RACCHETTE DI CLASSE. Ideatore e responsabile dei progetti VOLAconNOi, VOLA IN AZZURRO, VOLA IN ESTATE. Nel 2019 è autore di una tesi dal titolo: "BADMINTON ITALIA: cambiamento e miglioramento delle prestazioni dentro e fuori dal campo" in occasione della Laurea Magistrale in Scienze dell'Esercizio Fisico per il Benessere e la Salute conseguita presso l'Università e-Campus. Nel 2020 ha conseguito il master di I livello in "EDUCATORE MUSICALE PROFESSIONALE: esperto in didattica musicale per la scuola primaria e secondaria di primo grado" presso l'Università Giustino Fortunato. Nello stesso anno diventa insegnante di Scienze Motorie presso la scuola secondaria di secondo grado.

Dal 2021 ideatore e responsabile del progetto di sviluppo "SWITCH badmint ON"

Nel settembre 2022 apre il canale YOUTUBE "Il sogno di Angelica" che racconta il percorso sportivo della figlia a partire dal suo primo allenamento di badminton dopo tre anni di giocosport. Proprio dal giocosport, nel 2023, nasce il corso FUNdamentali© promosso dalla FIBa per la scuola e nello stesso anno il CONI gli consegna la Palma d'argento al Merito Tecnico in riconoscimento dei risultati ottenuti in qualità di tecnico e formatore.

EMAIL: [fabiorino@badmintonitalia.it](mailto:fabiorino@badmintonitalia.it)

CELL: 3939962514

