**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 46 (1989)

**Heft:** 9

**Artikel:** Varietà di movimento quale base per lo specialista di successo : mostrato sull'esempio del giocatore di Badminton

**Autor:** Albrecht, Felix

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-999855

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 09.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Varietà di movimento quale base per lo specialista di successo

## Mostrato sull'esempio del giocatore di Badminton

di Felix Albrecht

*...eppure, come cambiano i tempi. Ancora fino a pochi anni fa, ognuno se ne stava nel suo proprio angolino. Oggi invece è diventata cosa ovvia guardare oltre i confini della propria disciplina sportiva, osservare quel che fanno gli altri. Si è persino giunti ad aiutarsi reciprocamente tramite lo scambio di nozioni. Il motivo è semplice: agire in modo unilaterale, con il tempo, conduce obbligatoriamente in un vicolo cieco, fisico e psichico. Varietà di movimento non promuove solo la comprensione dello stesso per il proprio sport e il miglioramento qualitativo della successione del movimento, bensì permette pure d'evitare la crescente noia, che affiora sempre attraverso l'allenamento monotono.*
*Questo vale in generale per tutti i tipi di sport, persino quelli classici di resistenza e di forza come il ciclismo, sci di fondo, nuoto, ecc.*
*In questo articolo, comunque, vorrei limitarmi alla situazione del giocatore di Badminton.*

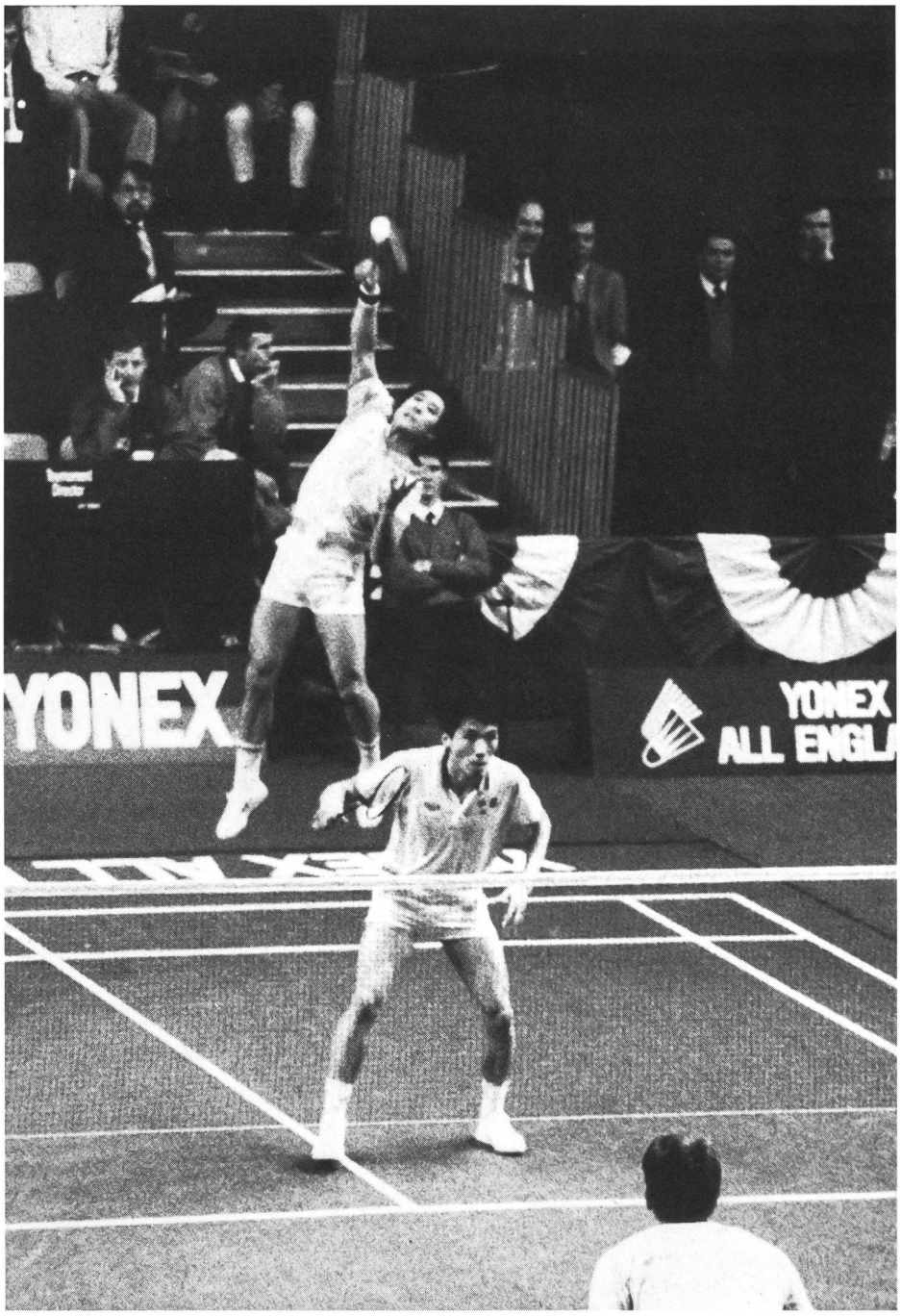
### La concentrazione su un tipo di sport

In Svizzera si sente spesso, nell'ambiente del badminton, l'accusa che in generale si comincia troppo tardi. Si esige l'inizio già a sette/otto anni, di «lavorare» concentrato, altrimenti non si potrà mai competere con il vertice internazionale. Non è certamente dannoso giocare a Badminton con bambini di sette anni. Però in nessun caso si comincerà comunque con un allenamento unilaterale. Ne troviamo conferma nelle nazioni in cui il Badminton è ben radicato. Li Lingwei, più volte vincitrice dell'All England e compionessa del mondo, prima faceva parte della nazionale cinese di pallavolo. Oppure Han Jian, campione del mondo nel 1985, ha cominciato solo a 18 anni a dedicarsi completamente al Badminton.
Numerosi giocatori di punta cinesi hanno studiato sport, e lo si trova confermato nella loro ampia comprensione del movimento. Non da ultima Liselotte Blumer, oltre che aver studiato sport, brilla in numerose altre discipline sportive (tennis, calcio, giochi di palla, sport di resistenza).
Ci sono poi casi assolutamente eccezionali: atleti a livello internazionale nel loro sport e ugualmente bravissimi in un'altra disciplina. A questo proposito è interessante constatare che, un tempo, non era raro trovare lo stesso giocatore ai vertici di due o tre sport. Lo confermano esempi di vincitori dell'All'England in Badminton e in pari tempo in tennis. Quest'era è stata soppiantata dall'assoluta ricerca del primato, ciò che comportava una specializzazione unilaterale (vedi soprattutto la scomparsa di competitori Allround nello sci e nell'atletica leggera). Da alcuni anni però questa tendenza sta spostandosi in direzione di atleti completi (Zurbriggen, Girardelli, Carl Lewis, Jacky Joyner-Kersee ecc.).
Qualcosa di analogo avviene anche nel Badminton, ma sotto altra forma. Elementi di danza (balletto) acquistano importanza, soprattutto quando si osserva l'elegante tecnica di corsa di alcuni prestigiosi giocatori (Morten Frost, Prakash Padukone, Rudy Hartono ecc.).
La totale padronanza del corpo (mantenere l'equilibrio anche in occasione di colpi dell'avversario estremamente fintati) oppure semplicemente un passo d'affondo, eseguito sotto pressione, tutto ciò richiede una perfetta sincronizzazione del movimento (ritmizzazione delle diverse successioni di movimento → simulataneamente sincronizzata sulla tecnica di colpo e di corsa). Oppure la felina forza di salto di alcuni giocatori nelle schiacciate saltate (Liem Swie King, Li Yongbo, Tian Bingyi, Ardy B.W. ecc.) necessita, oltre che di un perfetto sincronismo, di autentico talento d'acrobata.

Stessa cosa dicasi per le riprese dietro la schiena o fra le gambe.
Per giocare alla perfezione, lo specialista di Badminton deve disporre di eccellenti nozioni di tempo e di spazio; deve pure sapere moderare la sua forza o, al contrario, utilizzarla al massimo. Altrettante qualità che si ritrovano nella ginnastica, nella danza (balletto) o nell'atletica (scatti, conclusione esplosiva di certi movimenti), distensione e abilità.

**Prima di una possibile carriera**

Non conta se, più tardi, si praticherà Badminton, calcio, atletica leggera, decisiva è una grande varietà di movimento nella prima infanzia. Possiamo situare la fase più importante addirittura immediatamente dopo la nascita.
L'osservazione di allieve e allievi in età fra i 16 e i 18 anni (periodo in cui si sceglie, in certe scuole, lo sport opzionale), si può constatare che le ragazze, generalmente, giocano peggio a Badminton dei ragazzi (naturalmente ci sono eccezioni).
Da che cosa dipende?
Molti sostengono che i ragazzi sono semplicemente più forti e possono quindi colpire meglio. Sono assolutamente contrario a questa teoria, in quanto non è la forza ad essere decisiva, bensì la tecnica.
Bisogna dedurne che le ragazze sono meno dotate? No! Subiscono, piuttosto, il contraccolpo di un'educazione fondata su basi «sbagliate»: le ragazze non sono tenute a battersi (abilità), lanciare palle di neve, pietre o altri oggetti (movimento di lancio che prepara la battuta nel Badminton). In passato, si proibiva loro persino di correre!
Senza esagerare, si può dire che, durante l'infanzia, le ragazze non sono abbastanza sollecitate fisicamente. Un certo miglioramento sembra tuttavia disegnarsi in questo settore, con la comparsa di concezioni più moderne dell'educazione.
Le mie osservazioni si basano sul fatto che le ragazze eseguono spesso male i colpi specifici del Badminton (spingono il volano invece di colpirlo); si può dedurne che, nella loro infanzia, non hanno praticato abbastanza giochi di lancio (battaglia con le palle di neve, lancio di pietre nel lago o sul fiume, getti di precisione, ecc.).
Per riassumere, direi che bisogna incoraggiare piú presto possibile l'istinto del gioco, spingendo il bambino a «far ginnastica» al suolo o servendosi dei vari attrezzi; si favorirà così la destrezza, l'abilità, sviluppando in pari tempo la muscolatura e la scioltezza.



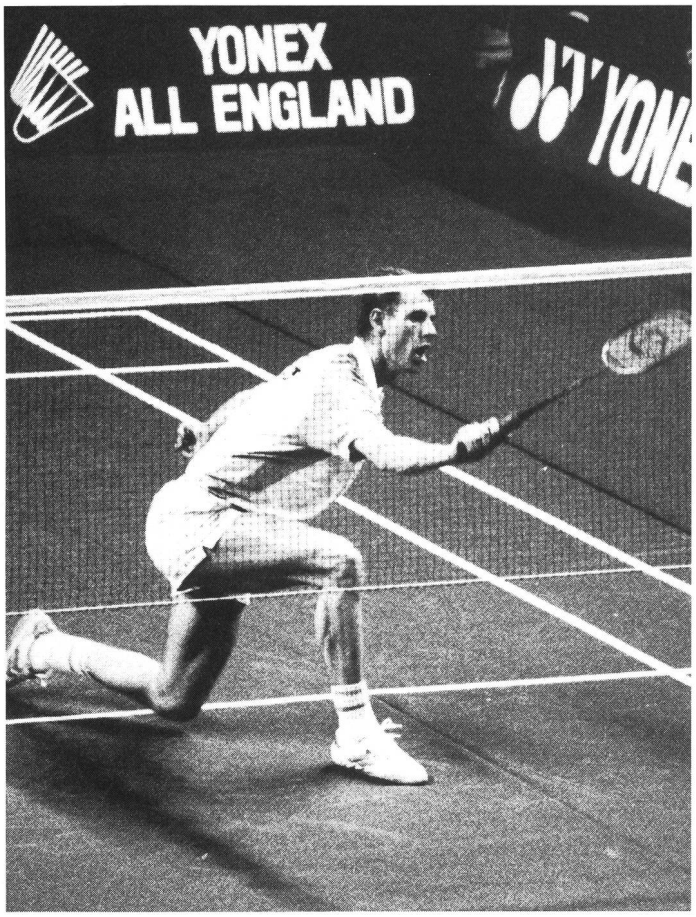

**Preparazione diretta agli sport di racchetta**

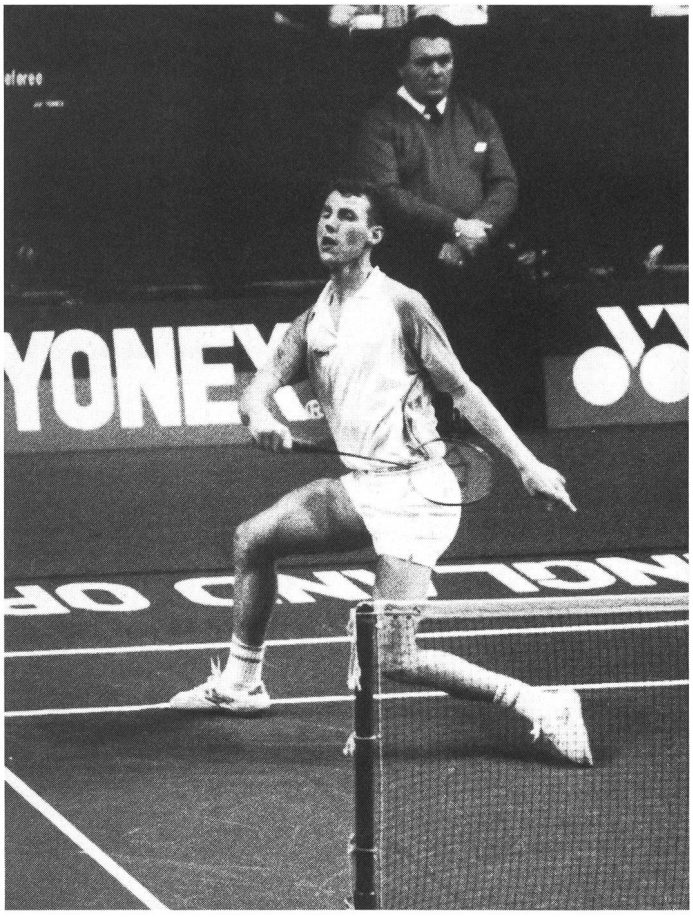
Il termine «sport di racchetta» è impiegato espressamente al posto di «Badminton»: infatti, il tipo di sport scelto per questa fase di preparazione non assume alcun ruolo, purché si giochi con una racchetta.
L'Istituto per lo sport di Basilea ha introdotto, tre anni fa, una «iniziazione ai giochi di rinvio della palla» in quattro fasi:
- esperienza generale destinata a familiarizzare il bambino con gli «strumenti» del gioco (la mano per cominciare, poi la racchetta), l'oggetto (palla) e il movimento nello spazio
- giocare insieme variando gli spazi di gioco, con o senza rete, con una rete posta a diverse altezze
- giocare uno contro l'altro, giocare rispettando certe restrizioni, utilizzando diverse racchette o diverse palline, spostandosi su spazi di gioco variati.

Nel corso di queste tre fasi, l'accento è posto soprattutto sui punti in comune fra gli sport di racchetta, come il principio della presa di slancio, l'anticipazione, la pretenzione muscolare prima di colpire la pallina o di scattare per riprenderla ecc.
- introduzione al gioco del Badminton
  introduzione al minitennis/tennis

Quest'ultima fase mira soprattutto a sottolineare le differenze esistenti fra Badminton e tennis.
Questo approccio in quattro fasi ha per scopo di rendere i giocatori attenti

a certi movimenti specifici (fase di preparazione, di presa di slancio, di battuta e conclusione del movimento, tecnica di spostamento). Si tratta di evidenziare i punti in comune fra i vari sport di racchetta, ma anche gli elementi tecnici che si trovano in altri sport.
Ecco alcuni esempi per meglio illustrare quanto detto finora: se si prende una schiacciata propria al tennis e al Badminton, il movimento globale, tenuto conto di tutte le sue componenti, è identico in ambo i casi. Si distinguono, tuttavia, differenze a livello della tecnica di spostamento, sia prima sia dopo il colpo. Il servizio, nel tennis, non è infatti altro... che una schiacciata nel Badminton.
Prendiamo ugualmente il principio della tensione muscolare che precede la fase di spostamento (il giocatore si abbassa leggermente prendendo appoggio sulla pianta del piede, poi effettua una spinta simultanea con i due piedi) o il colpo vero e proprio (frenare la progressione del volano accelerando con la racchetta). Questo principio vale non soltanto per gli sport di racchetta, ma in numerosi altri sport, come il calcio (portiere), la pallamano, i lanci ecc. Altre similitudini che sfuggono a molti giocatori di Badminton: il movimento eseguito al servizio (disimpegno da sotto con ampio bilanciamento, al contrario del disimpegno fintato durante il gioco, che si svolge con una fase di bilanciamento estremamente breve) che corrisponde al movimento di battuta, nel golf, al momento del colpo iniziale.
I paragoni di questo tipo sono di preziosa utilità per numerosi giocatori, al momento dell'apprendimento di un movimento. Mostrano, inoltre, gli stretti legami esistenti fra gli sport, e che quindi non devono essere considerati isolatamente.
D'altro canto è importante porre l'accento sulle differenze che separano certi sport, affinché i giocatori non applichino puramente e semplicemente al Badminton movimenti acquisiti in altre discipline.
Per esempio, per meglio spiegare il problema: quando si osserva un gruppo di principianti in Badminton, si riconoscono immediatamente i giocatori di tennis, se sono a loro agio nelle riprese, eseguono ampi movimenti con il braccio e la spalla; inoltre, attendono spesso che il volano cada sufficientemente in basso per colpirlo lateralmente.
I giocatori di Badminton colpiscono il più possibile sopra la testa; effettuano perciò un movimento di rotazione molto pronunciato dell'avambraccio (pronazione e supinazione). Il movimento delle spalle e del braccio è nettamente meno marcato che nel tennis. Nel Badminton, le spalle - soprattutto nei rovesci - dovrebbero restare completamente decontratte e non seguire il movimento bilanciando da dietro in avanti come nel tennis.
Il secondo esempio concerne la tecnica di spostamento, che differenzia molto dal Badminton al tennis. Nel Badminton, ogni spostamento si compone di una serie di passi chiaramente «definiti prima», in modo da raggiungere sempre il volano al più presto. Nel tennis, il principio è lo stesso, ma il terreno, sensibilmente più grande, permette altre tecniche per spostarsi. L'esempio che segue mostra bene la differenza: per riprendere una pallina smorzata, il tennista si precipita in avanti, quasi come uno scattista, per riuscire a raggiungere la pallina; il giocatore di Badminton si accontenta di due passi al massimo (dal centro della superficie di gioco), e non importa come, ma secondo una tecnica particolare: in avanti a destra con un passo aggiustato, in avanti a sinistra con un passo incrociato.
È essenziale non considerare singolarmente i movimenti complessi utilizzati negli sport di racchetta, ma d'iniziare progressivamente il principiante alla tecnica specifica di una disciplina ben precisa.
Bisogna pure menzionare l'impiego delle mani, un elemento capitale; far reimparare agli scolari (come pure agli studenti e agli adulti del resto) di servirsi delle loro mani come di uno strumento di gioco (l'Indiaca si presta molto bene per questo esercizio), poi-



ché la racchetta, in fondo, non è altro che il prolungamento della mano.

Un'ultima cosa: abbiamo due mani, e non soltanto una «mano migliore». Di conseguenza, occorre sempre realizzare il massimo di forme di gioco con l'una e l'altra mano, in modo che il giocatore sia capace, in seguito, di tenere ogni tanto la sua racchetta anche con la mano che considera «meno buona». Un eccellente esercizio per migliorare la comprensione del movimento!

## L'allenamento ideale

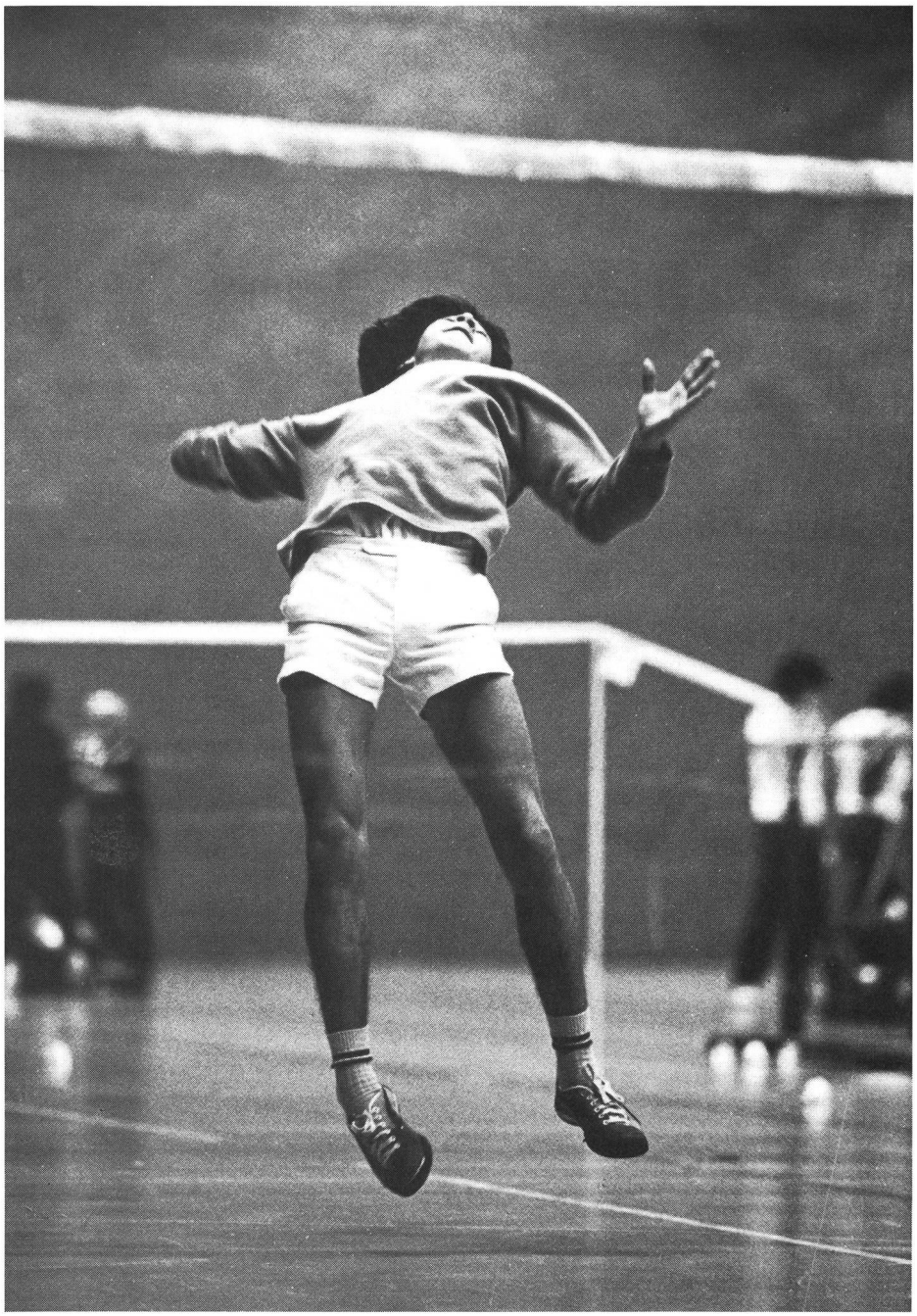
Fino a questo punto, mi sono quasi esclusivamente occupato della preparazione di base necessaria a qualcuno che vorrebbe consacrarsi più tardi al Badminton. Ora, beninteso, si pone la questione a sapere come concepire in modo ottimale l'allenamento di un giocatore di Badminton.

Non intendo per nulla fornire delle prescrizioni su questo punto. La concezione dell'allenamento è un soggetto spinoso che continua a riscaldare gli animi... Propongo piuttosto di formulare alcune raccomandazoini allo scopo di permettere a ogni allenatore di strutturare il suo programma con originalità ed efficacia... oppure, visto da altra angolazione, per evitare che l'allenamento svolto nei club sia troppo monotono.

Non è sufficiente praticare il massimo possibile dei colpi tramite una moltitudine di esercizi affinché un allenamento diventi variato e originale. Ma si può benissimo integrare nella seduta d'allenamento, ogni tanto, una partita di pallacanestro, sia come decontrazione, sia come messa in moto (dopo lo Stretching, naturalmente). La pallacanestro sviluppa infatti la scioltezza del movimento, l'abilità, la precisione e il dosaggio nei lanci (ciò che prepara al «Drop» o alla smorzata nel Badminton, anche se il movimento è naturalmente diverso), prepara anche le finte (soprattutto di corpo). Numerosi altri sport possono rendere preziosi servigi al giocatore di Badminton; il tennistavolo, per esempio, che stimola i riflessi in altro modo.

L'allenamento dovrebbe essere strutturato in funzione di uno scopo preciso, cioè in funzione delle imminenti competizioni. In nessun caso si dovrebbero riprendere tutti colpi ad ogni seduta, ma analizzare in modo molto preciso i punti deboli da migliorare, senza pertanto trascurare i punti forti. Non è perché si mira alla diversità dei movimenti che è proibito concentrarsi su un elemento preciso durante un allenamento (disimpegno di rovescio, per esempio) e che non bisogna esercitarlo sistematicamente durante un certo periodo per ottenere una maggiore precisione. Al contrario: i giocatori di Badminton – e gli sportivi in generale – spesso sono incapaci di concentrarsi su un punto preciso. Comunque, ogni allenamento, severo e sistematico che sia, deve dar posto alla varietà di movimento. Per raggiungere questo obiettivo si può:

- rendere attento il giocatore sullo svolgimento dei movimenti
- stabilire paragoni con altri sport
- realizzare analisi precise basate sull'osservazione personale o la registrazione video
- spingere i giocatori a correggersi reciprocamente (l'allenatore non può essere dappertutto)
- svolgere esercizi di concentrazione mentale o esercizi di destrezza (per esempio con palloni)
- utilizzare idee sorte da una discussione ecc.

A mio parere, la varietà dei movimenti sottintende la mobilità intelletuale. Lungi da puntare tutto sul Badminton, il giocatore d'alto livello dovrebbe interessarsi ad altri settori, altri interessi senza alcun rapporto con lo sport. Questa disponibilità di spirito può contribuire in maniera decisiva a migliorare il gioco: «accantonando momentaneamente» il Badminton per concentrarsi su altre occupazioni del tempo libero (lettura, musica, cinema, politica, arte ecc.), il giocatore mantiene «fresco» il suo cervello, una freschezza necessaria per il periodo agonistico.

La varietà dei movimenti è una buona cosa. Se ne parla sempre maggiormente. Non resta altro che metterla in pratica! □