

PROGRAMMA STAGIONE AGONISTICA 2009/2010

L'inizio del "programma 2010" del Centro Tecnico Federale della Lombardia è, in pratica, iniziato dalla fine. Infatti durante gli ultimi raduni del 2009, Piera Tocchetti, direttore del Centro, che aveva già comunicato al Comitato Regionale l'intenzione di dimettersi alla fine del 2009 dal suo incarico (n.d.r. ben condotto in questi anni), e, chi scrive, Consigliere Regionale, con già un incarico di "aiuto" del Direttore, (n.d.r. si vedano i verbali del Comitato Regionale) e, futuro, previo accettazione della Federazione Italiana Badminton, Direttore, hanno organizzato, durante i normali raduni già programmati, con la collaborazione dell'allenatore della Nazionale Juniores, Fabio Morino, ben due selezioni di "giovani promesse", da inserire nel Centro 2010, seguendo anche i suggerimenti del direttore tecnico della Nazionale Italiana Kenneth Larsen, ricercando cioè, giovani under 10, abbassando di fatto l'età dei ragazzi che potranno usufruire di un'ulteriore preparazione specifica presso il centro da sviluppare poi anche presso le proprie società di appartenenza tramite i propri allenatori. Nello stesso periodo si è deciso anche di limitare sino agli Under 15 la permanenza presso il centro, e di un rinnovo, quasi completo, dei ragazzi.

Il 2010 comincia quindi con molte novità.

Dei "vecchi" ragazzi, che in questi ultimi due anni hanno preso parte ai raduni, con ottimi risultati personali, solamente due, fanno parte ancora del centro, tutti gli altri, provengono dalle selezioni di fine 2009.

I raduni non avranno una unica sede fissa, ma diventeranno "itineranti", i motivi di tale scelta sono dettati dal fatto di rendere partecipi del progetto più province, e società, possibili, sino a realizzare l'ambiziosa idea di portare il centro in tutte le province della Lombardia, inoltre, si agevolerebbero gli spostamenti dei ragazzi, degli allenatori e accompagnatori, e inizialmente, si è guardato anche alle ASA di appartenenza dei ragazzi selezionati. Le sedi, previo conferma, riguardo le date, dei responsabili o referenti del posto prescelto, sono: Milano presso il palabadminton (due raduni già programmati), Besana Brianza, Chiari e Lecco.

I raduni, a seconda degli impegni agonistici dei ragazzi in calendario, sia a livello Nazionale che Regionale, saranno di due al mese. Nei mesi estivi, se sarà possibile, eventualmente si faranno tre raduni a parziale recupero dei mesi in cui è stato possibile effettuare solo uno. In pratica per avere sempre due raduni al mese.

Il giorno preferenziale dei raduni è il sabato pomeriggio e non più la domenica, questo sempre che gli impegni dei ragazzi nei propri club, dell'allenatore, del suo aiutante e della sede prescelta per quella determinata data, non obblighi a spostare la data alla domenica stessa.

La durata degli allenamenti è fissata in ore cinque, dalle 15.30 alle 20.30, e di tre ore (da valutare con precisione poi durante i primi allenamenti) per i ragazzi "più piccoli".

Le selezioni di "nuovi ragazzi", non sono finite con quelle fatte alla fine del 2009, ma verranno effettuate ogni qualvolta che gli allenatori delle ASA, secondo la propria esperienza, riterranno di proporre delle giovani promesse, informandomi prima della data già prescelta per il raduno.

In considerazione del fatto che sono stati selezionati ragazzi molto giovani, e il numero totale degli under, dai 10 ai 15, è numeroso, per la precisione 19, è stata da me proposta, e accettata, al Comitato Regionale, di affiancare un aiutante all'allenatore Lucio Amoroso. La scelta è caduta sulla giocatrice del BC Milano, Megumi Sonoda, attualmente giocatrice di B, componente attiva della squadra in A del BCM. La Megumi ha accettato l'incarico.

Le schede tecniche dei ragazzi verranno aggiornate semestralmente, questo per meglio seguire, non solo i progressi, ma anche i punti che eventualmente non cambieranno rispetto alla scheda inizialmente fatta, così da tempestivamente intervenire.

E' stata richiesta la presenza di, o tutti e due, o almeno di uno dei due, allenatore o aiutante, ai tornei under a cui i ragazzi del centro parteciperanno. Il compito che svolgeranno sarà soprattutto quello di visionare i ragazzi mentre giocano, appuntandosi tutto ciò che riterranno utile da correggere e migliorare nei raduni successivi. I ragazzi che richiederanno, una volta finita la partita, delucidazioni riguardanti tutto ciò che riterranno utile per la loro crescita tecnico/tattica potranno usufruire dell'valido aiuto da parte loro.

E' al vaglio la proposta, di richiedere al Comitato regionale, un raduno estivo di più giorni, per i ragazzi del centro.

Un'ulteriore novità è questo sito. Creato appositamente per seguire, presubilmente reale, tutti, dai ragazzi alle società agli allenatori, tutte le attività effettuate, ai comunicati alle società, le presenze ai raduni, i report, le schede tecniche, i risultati ottenuti dai ragazzi nei tornei under a cui partecipano ecc. ecc.

All'allenatore Lucio Amoroso e al suo aiutante, Megumi Sonoda spetta il compito della preparazione puramente tecnico/tattica, fisica, psicologica dei ragazzi. Il programma generale diviso in punti principali lo si può leggere alla fine di questo scritto.

Si ricorda che:

-Il Centro Tecnico Federale ha l'obiettivo primario di far crescere atleti di futuro interesse Nazionale e Olimpico.

-I ragazzi selezionati per il 2010 dovranno garantire la loro presenza ai raduni stabiliti dal calendario e dovranno continuare a lavorare con interesse e impegno per mantenersi parte del "Gruppo Lombardia".

-E' necessaria la partecipazione dei tecnici delle ASA coinvolte per poter proseguire e migliorare la collaborazione.

Il Direttore Fabio Cogi.

Il programma, per punti, che, pur essendo molto articolato, ci siamo preposti di portare a termine durante questo 2010 è il seguente:

Centro Tecnico Federale della Regione Lombardia 2010

Programma generale da svolgere

IL RISCALDAMENTO SPORTIVO SPECIFICO PER IL BADMINTON.

TECNICA :

Impugnatura dritto e rovescio.

Colpi a rete - Colpi a metà campo - Colpi a fondo campo

Tecnica specifica per il singolo maschile

Tecnica specifica per il singolo femminile

Tecnica specifica per il doppio maschile

Tecnica specifica per il doppio femminile

Tecnica specifica per il doppio misto

TATTICA :

Tattica del singolo maschile

Tattica del singolo femminile

Tattica del doppio maschile

Tattica del doppio femminile

Tattica del doppio misto.

L' APPROCCIO MENTALE E FISICO ALLA COMPETIZIONE.

Tutti questi punti, nessuno escluso, sarà affrontato durante tutto l'anno, la presenza degli allenatori delle varie ASA è di particolare importanza, per far sì che, nelle varie palestre si prosegua il lavoro che i ragazzi svolgono durante i raduni, per perfezionare tutti quegli aspetti, ritenuti di rilevante importanza, per la crescita, non solo dei ragazzi del centro, ma che possono diventare utili anche per i giovani atleti di ogni ASA, che pur non essendo stati selezionati per il Centro Tecnico, possano usufruire di un mezzo in più per migliorarsi.

L'allenatore: Lucio Amoroso

L'aiuto allenatore: Megumi Sonoda