

PERCHE' IL BADMINTON?

Certo è una bella domanda se la maggior parte della popolazione lo conoscesse!
Ma questo è un annoso problema che andrebbe studiato, capire il perché non si risolve visto che da esperienze nelle scuole e da mia esperienza diretta di circa 15 anni, risulta lo sport che più piace quando viene presentato e promosso.
Ma rispondiamo prima in breve.
Perché il Badminton? Perché l'emozioni provate nel badminton sono UNICHE!
Ok ora veniamo ad un perché più approfondito e partiamo dalla scuola.
L'obiettivo primario della scuola è quello di perseguire l'educazione motoria dei propri alunni. Compito dello sport è quello di essere per la scuola strumento idoneo per il raggiungimento di questi fini educativi. Parliamo dello sport in ogni sua espressione, quello che rappresenta un modo sano e libero di socializzare oltre che di sentirsi bene e stare in forma.
Propagando lo sport ci siamo accorti che più lo si conosce più lo si vuole praticare, specialmente per i bambini nella fascia di età dai sette agli undici anni questo perché con questi sport si gioca nel vero senso della parola, con noi i bambini giocano allo sport, tutti, anche ragazzi motoriamente meno dotati. Così facendo si raggiunge uno degli obiettivi principali cioè quello di stimolare l'interesse dei ragazzi per questi sport, affinché essi possano assumere valenza di "sano" passatempo, sostituendosi a scelte poco formative, e a volte pericolose, come il vuoto gironzolare per la città o trascorrere il tempo in solitaria davanti a giochi elettronici.
Sano e puro divertimento come tutto lo sport!
Tutto questo è molto considerato anche da quelle istituzioni scolastiche che intendono promuovere l'educazione motoria avvalendosi di discipline sportive che risultino gradite ai ragazzi.
Lo sport è un elemento indispensabile per lo sviluppo dei piccoli in fase di crescita, riconosciuto anche dalle Nazioni Unite come un diritto fondamentale per i bambini.
Un'attività fisica regolare in età infantile ha effetti benefici sia per il corpo che per la mente.
E ricordiamoci che io sport è un'attività basata sulla competizione, i cui prodotti e principali mezzi specifici sono le gare ed i risultati dei concorrenti.
Ma un dubbio ci assale… quale sport scegliere?
La cosa più importante in assoluto è che il bambino si diverta e non veda lo sport come un obbligo. Perciò, quando dobbiamo decidere a quale corso iscrivere nostro figlio, ascoltiamo anche l'opinione del piccolo. Se non potete accontentare le sue richieste (per motivi di organizzazione nella gestione familiare o perché lo sport che





gli piace non è adatto a lui), cercate comunque di trovare un compromesso che lo accontenti, o penserà che lo state obbligando a fare una cosa contro la sua volontà.
Tornando al Badminton. È uno sport aerobico e anaerobico. È aerobico, come pensano in molti, perché i giocatori devono saper reggere almeno un'ora di incontro. Ma è composto da giocate continue e brevi. L'energia allora deriva sia dal sistema aerobico, al 60% e 70% e da quello anaerobico, al 30%. Tra le capacità condizionali sviluppa la rapidità e la velocità e tra le capacità coordinative sviluppa in particolare quella oculo-motoria, di anticipazione motoria, equilibrio, il timing (giusto tempo). Ma non dimentichiamo che aiuta a ridurre lo stress e le ansie oltre a contribuire ad uno sviluppo armonioso della personalità del bambino grazie alla possibilità di socializzare e alle regole comportamentali che è necessario apprendere per inserirsi in una squadra, in un gruppo.
Gli sport individuali, aiutano a sviluppare il senso di responsabilità poiché il risultato finale dipende interamente dall'impegno del bambino.
Quindi "Perché il Badminton?"
Al di là dei benefici che può dare uno sport che al suo interno riassume le proprietà di tre sport (tennis, pallavolo, scherma) il Badminton presenta tutte le principali caratteristiche di uno sport molto utilizzabile dalla scuola, è essenzialmente un gioco, ha costi modesti, necessita di poco spazio, può impegnare contemporaneamente più ragazzi.
Ma in particolare un "badders" (atleta di Badminton) deve avere l'acume tattico di uno scacchista, la resistenza di un maratoneta, l'elevazione di un saltatore in alto e la forza esplosiva di un pugile. Ciò fa di questo sport uno tra quelli a più alta capacità motoria.

Paolo Laguardia

