



LA FIGS ACADEMY

La nostra filosofia

La nostra filosofia è basata su due concetti fondamentali:

1. Impariamo attraverso i nostri sensi
2. Insegniamo attraverso i giochi

1. Impariamo attraverso i nostri sensi

Oltre ad insegnare gli aspetti essenziali della tecnica guidiamo i giocatori verso una maggiore consapevolezza delle sensazioni corporee.

Possiamo controllare solamente ciò di cui siamo consapevoli, perciò l'aumento della consapevolezza dei giocatori è al centro del nostro metodo d'insegnamento.

Questo comporta l'apprendimento attraverso i nostri sensi: sentendo la tensione muscolare nel corpo, sentendo la pallina sulle corde ed ascoltando il suono pulito del colpo. Aiutiamo così i giocatori a scoprire la loro "tecnica corretta" nella maniera più naturale possibile.

"Imparare è un'esperienza, tutto il resto è solo informazione"
Albert Einstein

2. Insegniamo attraverso i giochi

Lo squash è uno sport di situazione giocato contro un avversario, è quindi meglio che appreso direttamente in ambiente di gioco.

Questo approccio si focalizza (principalmente e non esclusivamente) su esercizi di abilità aperte, partite condizionate e la creazione di problemi che i giocatori devono risolvere migliorando le loro abilità ed intelligenza di gioco.

Insegnare attraverso i giochi significa che sia le tecniche che le tattiche sono praticate e comprese nel contesto di gioco. Questo assicura che le abilità acquisite siano facilmente trasferibili in competizione.

LE CARATTERISTICHE DI GIOCO DELLA FIGS ACADEMY

Valorizzare le peculiarità del giocatore

Partendo dal presupposto che ogni giocatore ha caratteristiche fisiche, tecniche e tattiche diverse, il nostro primo obiettivo è quello di valorizzare le peculiarità di ciascun atleta, lavorando sia sui suoi punti di forza, sia sui suoi punti deboli.

“Tight” è tutto

Possiamo discutere di tante cose sul gioco dello squash, ma “alla fine della fiera” lo squash è uno sport di precisione, dove l’abilità di lasciare la pallina vicino alla parete laterale è tutto. Lavoriamo con i giocatori per migliorare il controllo della palla. Ci focalizziamo sulla fluidità e sulla sensibilità nel gesto tecnico, che migliora la precisione dei colpi. Lavoriamo negli spazi piccoli, spesso con più di 2 giocatori in campo, per promuovere un migliore controllo della palla.

Si gioca come ci si muove

Il gioco dello squash è basato sul movimento. Per i giocatori di squash l’abilità di spostarsi in maniera rapida, efficiente e potente è assolutamente essenziale. Per sviluppare un buon movimento lavoriamo sul rilassamento, la lettura del gioco, lo split step, la rapidità negli spostamenti, il tempismo e la stabilità. Un buon movimento ed un buon posizionamento migliorano notevolmente la precisione del colpo, le capacità decisionali del giocatore e di conseguenza la prestazione.

Fluidità

Lo Squash è uno sport molto impegnativo, questo significa che la fluidità e l’efficienza nel gioco sono assolutamente essenziali per i giocatori di squash di successo. La coordinazione, il rilassamento, il ritmo ed il tempismo portano alla fluidità, che aumenta la velocità, la potenza e l’efficienza del un giocatore, oltre ad una riduzione del rischio di infortuni.



Varietà di gioco

Nel gioco moderno dello squash è assolutamente fondamentale avere l'abilità di colpire la pallina a diverse altezze e velocità. I migliori giocatori del mondo cambiano costantemente l'altezza e velocità dei loro colpi a seconda della situazione. Per questo motivo vogliamo allenare i giocatori con una vasta gamma di colpi, con l'abilità di variare il gioco con cambiamenti di altezza e di velocità dei colpi, dando loro fiducia di esprimersi liberamente.

Comandare il gioco

Visto che lo squash è un sport dei scambi, l'obiettivo è quello di "dotare" ogni giocatore degli "strumenti" di cui hanno bisogno per "comandare" il gioco. Il modo migliore per ottenere questo risultato passa attraverso il controllo della "zona T", la precisione dei colpi, la varietà dei colpi, l'abilità di variare il gioco con cambiamenti di altezza e di velocità dei colpi, e l'abilità di "spiazzare" il movimento dell'avversario.

Intelligenza squascistica

Per sviluppare "l'intelligenza squascistica" i giocatori sono messi nelle condizioni di "risolvere i problemi", elaborare i segnali visivi e riconoscere gli schemi di gioco. Ci concentriamo sulle abilità necessarie per "sentire" e controllare il movimento degli avversari, limitando le loro opzioni e dettando il gioco.



I NOSTRI TECNICI



Marcus Berrett – Maestro Federale Figs – Tecnico Europeo IV° Livello

Marcus Berrett è un giocatore ex-professionista PSA, che ha rappresentato sia l'Inghilterra che l'Italia a livello Internazionale, nei Campionati Mondiali ed Europei.

Nei Campionati Europei ha conquistato la Medaglia d'Oro con Inghilterra (1999) e la Medaglia di Bronzo con L'Italia (2011). A livello individuale, ha raggiunto la posizione N°36 della classifica mondiale e si è classificato nei primi 16 posti del Campionato Mondiale individuale (1999). E' stato l'allenatore di Madeline Perry (N°3 PSA), Manuela Manetta (N°25 PSA), Jens Schoor (N°60 PSA), oltre a una serie di atleti juniores e professionisti di alto livello, sia italiani che stranieri. Ha più di 18 anni di esperienza come allenatore e dal 2007 collabora con la Struttura delle Squadre Nazionali. Attualmente ricopre l'incarico di Commissario Tecnico delle Squadre Nazionali.



Tim Simpson – Maestro Federale Figs – England Squash Level 3 coach

Ex-giocatore di squash che ha rappresentato a livello juniores lo Yorkshire, dal 1985 si è trasferito in Italia dove ha ricoperto numerosi incarichi nella struttura delle Squadre Nazionali, come Allenatore e Commis-

sario Tecnico.

Attualmente ricopre l'incarico di Direttore Tecnico delle Squadre Nazionali Giovanili.

IL CENTRO TECNICO FEDERALE



