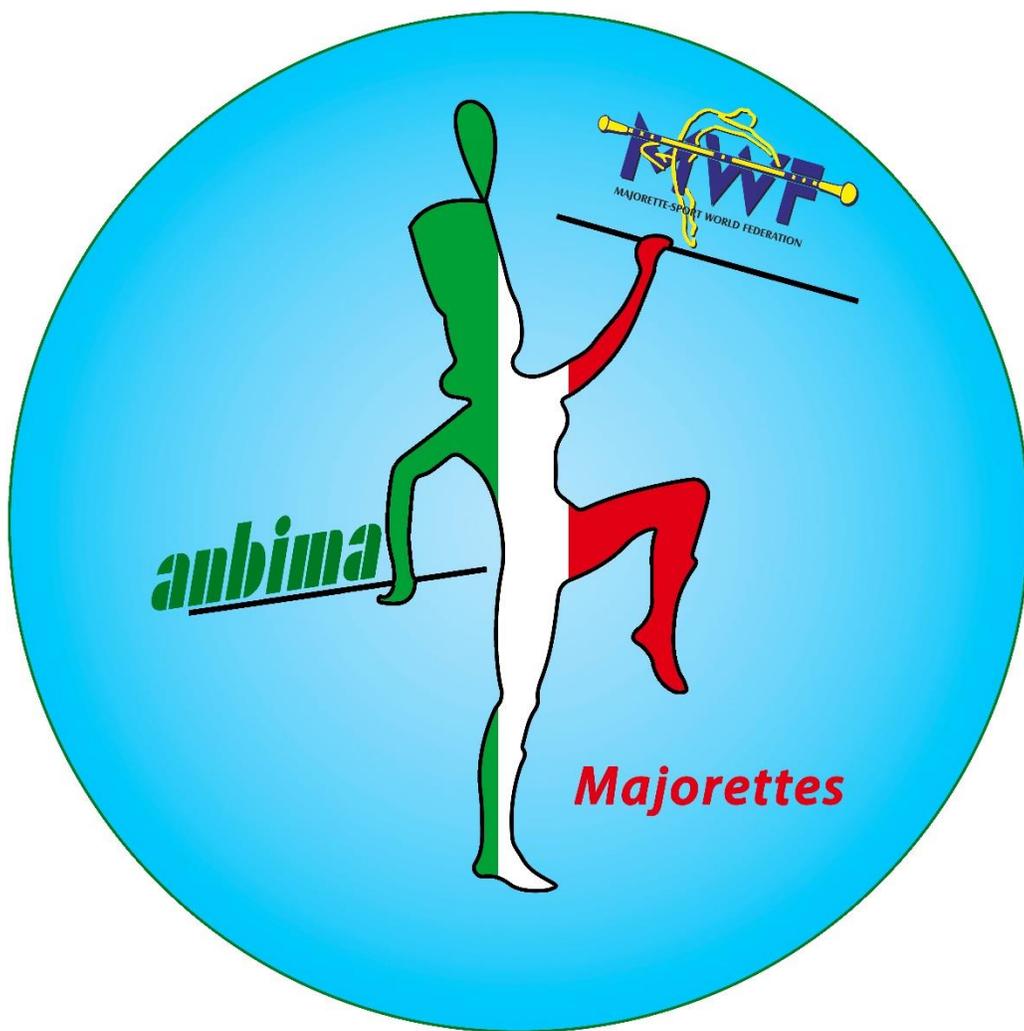


MAJORETTE-SPORT WORLD FEDERATION



MANUALE PER TRAINERS

Fatto per la classe trainers ANBIMA 2017/2018

TRADUZIONE
FEDERICA DI SOMMA



Indice

1. COSA FA UN BUON TRAINER?	2
2. METODI DI INSEGNAMENTO	3
3. METODI DI ESERCIZIO	4
4. CARATTERISTICHE PSICOFISICHE DELL'ETA' DEI BAMBINI	4
4.1. ETA' PRE-SCOLASTICA.....	5
4.2. ETA' SCOLASTICA	6
5. STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO.....	6
6. STORIA DELLE MAJORETTES	8
7. ASSOCIAZIONI E FEDERAZIONI INTERNAZIONALI MAJORETTES :	9



1. COSA FA UN BUON TRAINER?

a) Approccio organizzato / impegno

Le migliori trainers sono organizzate. Sapendo ciò, stabiliscono un programma di allenamento ogni settimana. E questo approccio organizzato comunica alle loro squadre che il loro successo è importante.

b) Orientata / coerente

Una buona formazione ha quattro componenti chiave: standard, monitoraggio, analisi e feedback. È affidabile, dipendente e coerente.

c) Feedback partecipativo

Le grandi trainers non dicono ai loro sportivi cosa hanno notato o cosa hanno "sbagliato". Chiedono il parere allo sportivo. In questo modo, la trainer sta permettendo allo sportivo di partecipare e di allenarsi. Dialogo bidirezionale, non un monologo a senso unico. Lo sportivo deve fare l'analisi. Diventa più significativo. La trainer non è il "cattivo".

d) Obiettiva

Le grandi trainers sono obiettive con il loro feedback. Ciò rende il feedback significativo, pertinente e più facile da applicare.

e) Ben informate / qualificate

Le grandi trainers sono ben informate. Conoscono i processi, le abilità e le tecniche che contribuiscono al successo. Combinando abilità e conoscenza si ottiene il successo.

f) Equilibrata / giusta

Una grande trainer dà solo buone notizie. Lasciano che le proprie ragazze si immergano nella lode. Oppure danno solo feedback costruttivi. Non c'è alcun mix di messaggi e quindi, nessuna confusione sul messaggio.

g) Flessibilità / adattabile

Una grande trainer si adatta alla personalità e al comportamento del singolo sportivo. Ciò significa che il trainer conosce - conosce davvero - il suo sportivo.

h) Paziente / tollerante

Lo sportivo commetterà errori, a volte ripetutamente. Una buona trainer è tollerante nei confronti degli errori. Può significare che ci sarà bisogno di un po' di allenamento extra e un po' di tempo in più, ma spesso è ciò che è necessario per il successo.

i) Dura / ferma

Una grande trainer sa quando essere dura e tenere testa. Maniere forti.



j) Realistica

Una grande trainer è realistica. I grandi trainer sanno quando la formazione NON funziona, e non si ottengono buoni risultati. Significa lasciarsi andare. Terminare. I grandi istruttori sanno quando smettere. Sanno quando andare avanti. Sanno che è meglio lavorare su coloro che possono crescere rispetto a coloro che non lo faranno.



2. METODI D'INSEGNAMENTO

Durante le lezioni e le sessioni di formazione, l'insegnante o il trainer deve fornire una guida agli atleti per assicurarsi che apprendano in modo efficace. Per fare ciò, la dimostrazione e la pratica dei nuovi elementi sarà stabilita dal trainer per adattarsi al meglio all'individuo, all'abilità e alla situazione.

Ci sono quattro parti per insegnare un nuovo elemento:

1. Istruzioni

Le istruzioni devono essere fornite loro per loro per completare l'attività o l'abilità. Queste possono essere scritte o verbali. L'insegnante deve assicurarsi che lo studente sappia cosa è richiesto loro.

2. Dimostrazione

L'insegnante può fornire una dimostrazione dell'abilità o usare un assistente per eseguirlo. È fondamentale che questa sia una buona dimostrazione per consentire allo studente di formare un modello nella memoria e provare mentalmente l'abilità da eseguire.

3. Applicazione

Lo studente quindi pratica l'abilità in una situazione pianificata per aiutarlo a trasferire l'apprendimento dalla pratica a una situazione competitiva.

4. Conferma



Si tratta di feedback e di informazioni per lo studente su quanto successo ha avuto. Testare o valutare l'abilità consente all'insegnante e allo studente di valutare le prestazioni.

3. METODI DI ESERCIZIO

Alcune abilità sono insegnate al meglio in modi diversi a seconda dello studente e dell'abilità in questione:

a) Metodo completo

L'abilità viene prima dimostrata e poi praticata nel suo insieme, dall'inizio alla fine. Aiuta l'allievo a provare l'abilità, i tempi e il prodotto finale.

b) Metodo Parziale

Le parti dell'abilità sono praticate singolarmente ciò è utile per le abilità complicate e quelle in serie. Inoltre è utile per mantenere la motivazione e concentrarsi su elementi specifici dell'abilità.

c) Metodo completo-parziale-completo

L'intera abilità viene dimostrata e praticata, prima di essere scomposta nelle parti costitutive per mettere in pratica i singoli elementi e migliorarli per poi rimetterli insieme. Questo può essere molto efficace nelle abilità complesse che hanno parti facilmente distinguibili.

d) Metodo delle parti progressive

Talvolta questo metodo è noto anche come metodo di concatenamento, poiché le parti di un'abilità vengono praticate individualmente, in ordine, prima di essere collegate insieme e ampliate. Ad esempio, nel salto triplo, il balzo verrà praticato e imparato, prima che il salto venga poi praticato e appreso. I due sono quindi collegati tra loro. Infine, il balzo verrà appreso individualmente e quindi aggiunto alla fine del salto.

4. CARATTERISTICHE PSICOFISICHE DELL'ETA' DEI BAMBINI

Per poter lavorare con le majorette, la trainer deve conoscere le caratteristiche e le caratteristiche psico-fisiche dell'età del bambino con cui lavora e regolare la scelta del contenuto, la durata dell'allenamento, la musica, i costumi, gli elementi di lavoro con bastone (o pom-pom).



A diverse età, ci sono varie capacità motorie e psicologiche dei bambini, quindi se offriamo un contenuto di peso inappropriato a un bambino, non sarà in grado di svolgere il compito e si troverà ad affrontare un fallimento, il che potrebbe comportare l'abbandono di ulteriori sforzi. Allo stesso modo, se offriamo un contenuto semplice al bambino, sarà noioso per lui perché lo considererà come una sfida personale.

Qui ci occuperemo in particolare dell'età pre-scolastica e dell'età scolastica, in quanto si tratta di periodi di intensa crescita e sviluppo, motivo per cui sono significativi.

4.1. ETA' PRE-SCOLASTICA

L'età prescolastica va dal terzo anno di vita fino all'inizio della scuola. Psicologi e pedagogisti lo considerano estremamente importante e decisivo per lo sviluppo psicologico del bambino, anche decisivo.

Questo periodo è caratterizzato da:

- Crescita e sviluppo fisico intensi - la testa è sproporzionatamente più grande del corpo.
- Intensivo sviluppo di abilità motorie.
- Un bambino di 4 anni non può svolgere contemporaneamente due attività motorie. Spesso notiamo che un bambino non può marciare e girare il bastone contemporaneamente. Si raccomanda pertanto di lavorare con le formazioni prescolari per adattare le richieste di un allenatore alle capacità della maggior parte delle ragazze in formazione e di tollerare l'impossibilità di eseguire due azioni contemporaneamente come caratteristica di questa età. Se il bambino ha ancora questo problema fino all'età di 10 anni, di solito c'è un problema nel sentire il ritmo.
- L'attenzione e la concentrazione di un bambino in età prescolare sono brevi e si spostano rapidamente da un contenuto all'altro. Ecco perché il trainer deve cambiare frequentemente i contenuti per mantenere l'interesse dei bambini. Ecco perché allenarsi a questa età richiede 30 minuti.
- Le ossa delle dita e quelle motorie sono ancora in fase di sviluppo, quindi i bambini in età pre-scolastica e i cadets non dovrebbero lavorare con le rotazioni tra le dita (i bambini in età pre-scolastica non possono farlo).
- A quell'età il bambino inizia a capire solo lo spazio intorno a sé e non i termini di lato destro e lato sinistro, gamba sinistra - gamba destra ecc. Ecco perché ad esempio non possiamo dire ai bambini in età pre-scolastica "Svolta a sinistra", ma possiamo ad esempio dirgli "Gita verso la finestra".
- I bisogni emotivi di base del bambino sono: il bisogno di sicurezza, riconoscimento, accettazione, espressione dell'amore, successo. Durante l'allenamento, queste esigenze devono essere soddisfatte

Un bambino in età pre-scolastica impara attraverso il gioco - impara giocando e giocando impara.



4.2. ETA' SCOLASTICA

Distinguiamo tra l'età scolastica più giovane e quella più anziana.

L'età scolastica più giovane va dai 6 ai 12 anni, e a questa fascia appartengono le cadets e le juniors.

Caratteristiche di questa età:

- Nello sviluppo fisico, questo è un periodo di stabilità, la crescita è costante, nessun cambiamento estremo
- Nell'aspetto fisico, più evidenti sono braccia e gambe lunghe e sottili e un collo relativamente lungo.
- Il bambino ha un costante bisogno di movimento ed è costantemente in movimento
- Le ossa delle dita si stanno ancora sviluppando

Consigli da usare quando si mettono insieme coreografie di danza per bambini:

1. *Renderle semplici*
2. *Ritmo riconoscibile*
3. *Inserire ripetizioni nella Coreografia*
4. *Premiali*
5. *Concentrati sul divertimento*

5. STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

1. PARTE INTRODUTTIVA

Riscaldamento: corsa, giochi di caccia, aerobica – esercizi con musica (a seconda della categoria d'età)

OBIETTIVO: Aumentare la funzione del cuore e dei vasi sanguigni per scaldare l'intero organismo.

2. PARTE PREPARATORIA

Esercitare e riscaldare tutte le fasce muscolari. I gruppi di bambini e cadets più giovani devono esercitare grandi fasce muscolari:

- Esercizi per spalle e braccia



- Esercizi per elasticità della spina dorsale
- Esercizi per muscoli addominali e delle gambe

Oltre agli esercizi sopra menzionati, junior e senior devono esercitare le dita, i gomiti, i polsi, le caviglie, ecc. Gli esercizi aerobici possono anche essere usati per combinare la parte introduttiva e quella preparatoria.

COMPITO: Preparazione del corpo per la parte principale dell'allenamento che richiede più sforzo ed è la più lunga.

3. PARTE PRINCIPALE

- a) Lavoro sugli elementi e sulla tecnica:
- Passo di Marcia
 - Cambi di formazione
 - Passi di danza
 - Lavoro sugli elementi col baton
- b) Lavoro sulla coreografia:
- Ripetizione delle vecchie coreografie;
 - Lavoro sulle nuove coreografie, allenamento.

4. PARTE FINALE

Rilassamento: esercizi di stretching, esercizi di rilassamento. Per le bambine più piccole bisogna fare un gioco tranquillo o il cosiddetto gioco di fantasia guidato.

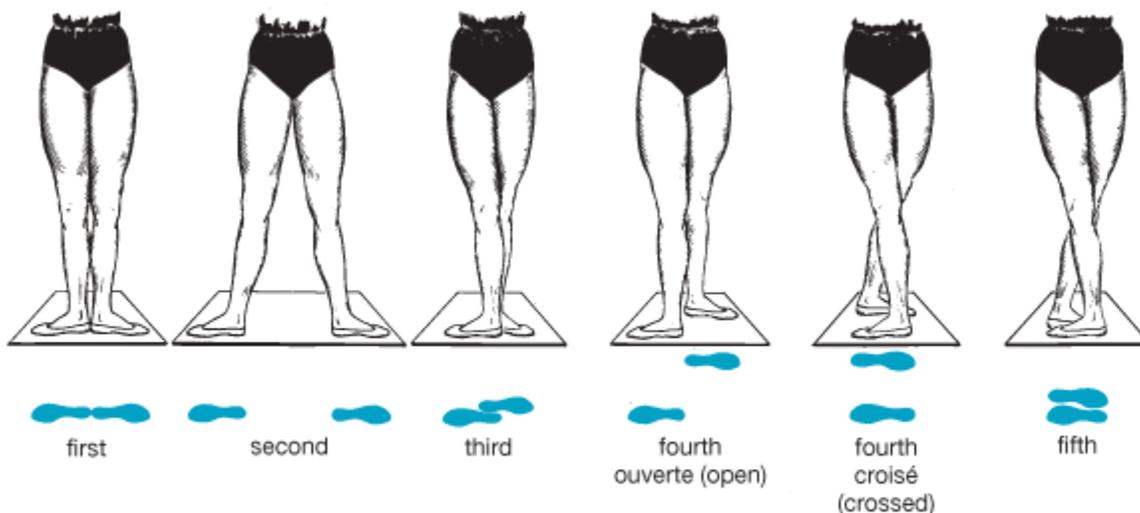
COMPITO: Rilassare tutti i muscoli

DURATA DELL'ALLENAMENTO

La durata dell'allenamento dipende dall'età del Gruppo. La durata ottimale dell'allenamento è:

- Gruppo bambini – da 30 min a 45min
- Cadet più giovani (da 7 a 9 anni) – da 45 min a 1h
- Cadet – da 1h a 1: 30h
- Junior e senior – da 1: 30h a 2h massimo

Posizione dei piedi nella danza (1-5):



6. STORIA DELLE MAJORETTES

Nel luglio 1872 fu possibile acquistare una copia del numero del 13 luglio di *Harper's Weekly*. Leggendo la rivista che era molto popolare, avresti notato una pagina piena di illustrazione di Julian Scott "The Mighty Drum Major" ("Il potente Mazziere"). Sulla pagina c'era una foto e una storia di un mazziere che era raffigurato mentre guidava una banda in marcia in parata.

Il mazziere portava un grande baton, che è anche conosciuto come mace, e viene usato per dare segnali e comandi, indicare il ritmo e il tempo della musica e a volte per fare altri gesti o movimenti impressionanti.

Nel 1927, Ed Clark, che fondò una società di produzione di aste, trasformò una stecca da biliardo in un baton per sua figlia, Kitty. Kitty Clark era mazziera della band dell' *Elkhart High School*. Le ragazze mazziere nacquero in quel momento.

Erano conosciute come mazziere, poi più "femminili": drum majorettes, infine semplicemente come: **majorettes**. Da allora sono stati citati in diversi nomi che includono: ragazze mazziere, baton twirlers, twirlers, o ragazze baton. Tuttavia, la parola "mazziera" è ancora il termine preferito, e talvolta viene abbreviato in "drummies".

Più o meno quando Ed Clark fece il bastone di Kitty, una band si stava allineando per una parata. Il mazziere della band non arrivò. Avevano bisogno di un sostituto. Ma chi? Qualcuno suggerì una ragazza di nome Mabel per prendere il suo posto. Sapeva come diventare una mazziera. Quello che è successo dopo è storia.

Mabel fu la prima persona nella storia ad essere mazziera inserendo twirling. Iniziò a guidare la banda in una parata come sostituta e ha fatto come avrebbe fatto qualsiasi altra persona. Ma cercò di far roteare il baton, un atto che sembrò gradito e apprezzato



dagli spettatori. Questo fece suonare meglio del solito i membri della banda che stava guidando. Dopo ciò, altre ragazze hanno iniziato a praticare twirling e a marciare davanti alle bande. Quello fu l'inizio delle majorettes come le conosciamo oggi.

7. ASSOCIAZIONI E FEDERAZIONI INTERNAZIONALI MAJORETTES:

- MWF – Majorette-sport World Federation (Sulla base di una decisione presa dall'assemblea IMA nel settembre 2014, a Vyškov, IMA ha interrotto tutte le sue attività e MWF ne è diventata l'erede legale).
- IFMS
- IAM
- EMA
- NBTA
- WBTA