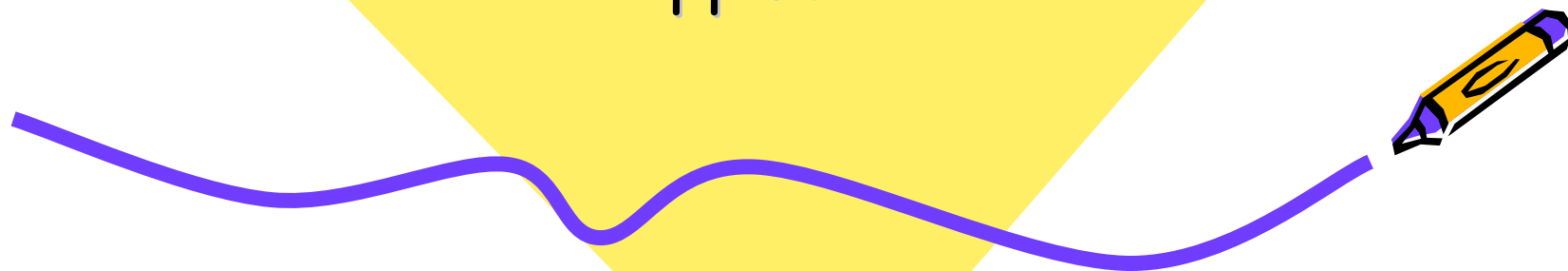


# " CRESCERE NEL BASEBALL "

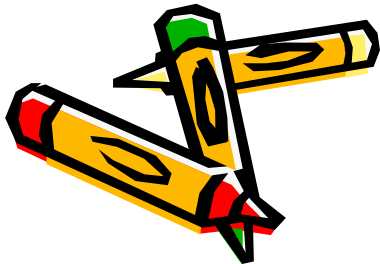
Appunti



# L'allenamento

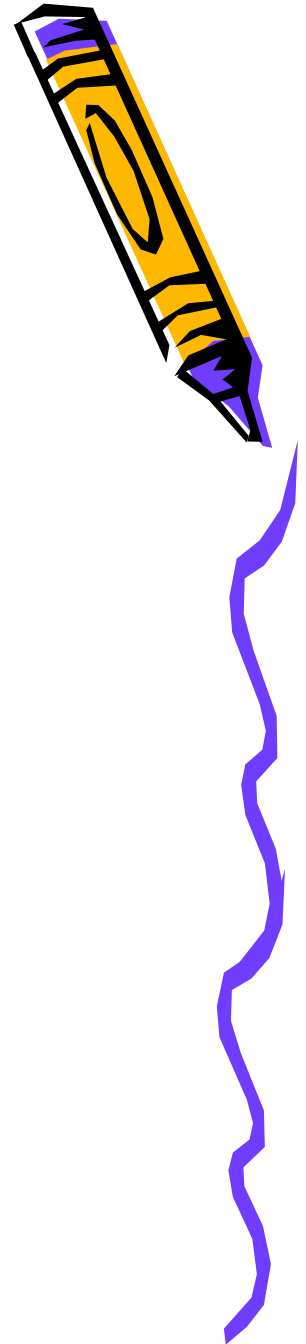
Le quattro chiavi :

- Divertente
- Focalizzato ad esercizi appropriati
- Sicuro
- Attento alla buona forma e alla salute



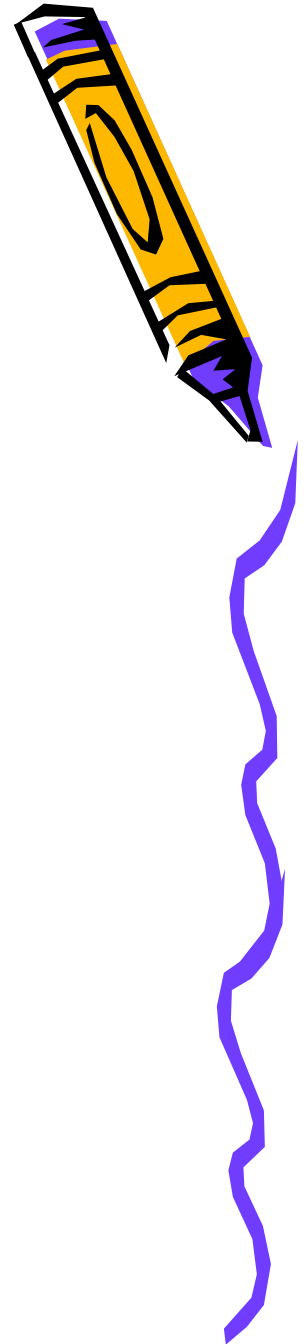
# Come rendere l'allenamento *divertente*

- Entusiasmo
- Immaginazione
- Sfida progressiva
- Coinvolgimento attivo di tutti
- Feed-back positivo



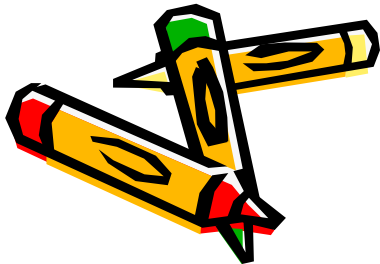
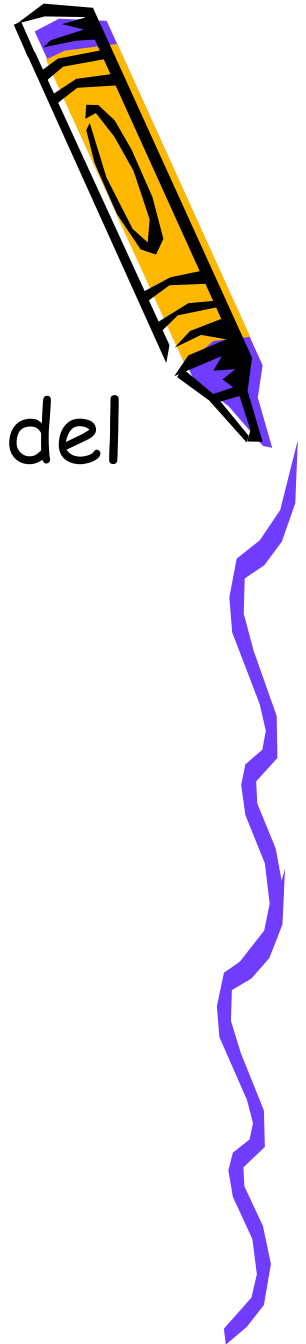
# La scelta degli esercizi

- Appropriati
- Al momento giusto
- Graduati
- Progressivi
- Variati nei materiali e nelle idee



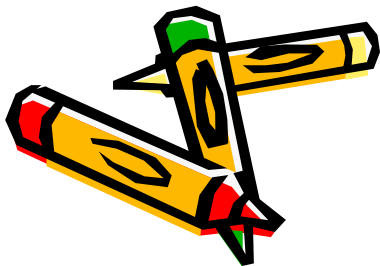
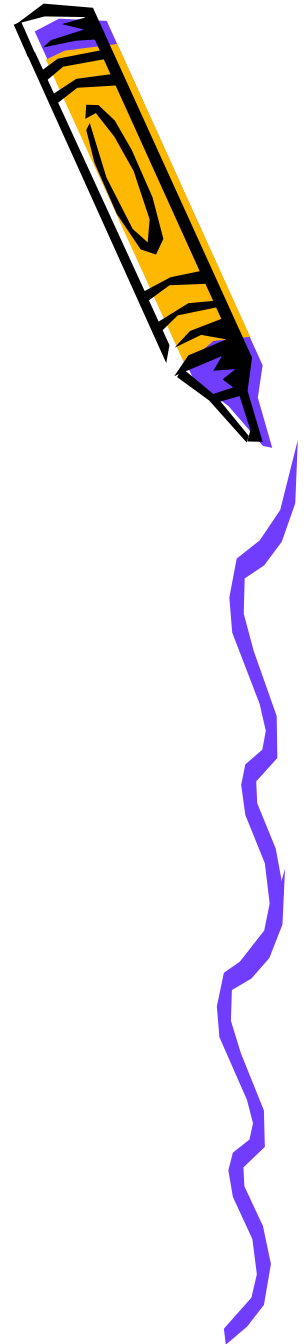
# Non perdiamo di vista la *sicurezza*

- Controllare condizioni del campo e del materiale
- Avere sempre un PIANO B
- Graduare gli esercizi a livello dei giocatori
- Numero sufficiente di assistenti
- Procedura per emergenze



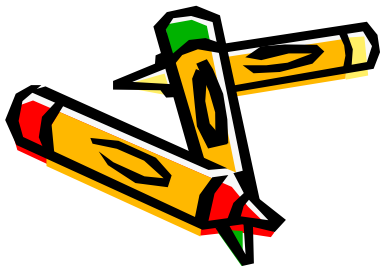
# Non perdiamo di vista la *sicurezza*

- Scegliere il materiale adatto
- Evitare urti prematuri
- Stabilire un segnale di STOP
- Attenzione alle condizioni atmosferiche



# Regole base per la *sicurezza*

- + distanza tra i giocatori = + distanza tra le coppie
- + inesperti i giocatori = + spazio tra di loro
- Strutturare le stazioni di battuta prevedendo dove può finire la palla
- Attività individuali tutte in una stessa direzione



# Un occhio alla *salute*

- Riscaldamento prima dell'allenamento
- Attività continua → lavoro a gruppi e stazioni
- Si corre sempre dentro e fuori dal campo → dare l'esempio !
- Utilizzare esercizi specifici per aumentare velocità, riflessi, reazioni
- Concentrarsi sulla *tecnica corretta*



# Pianificare è *organizzare*

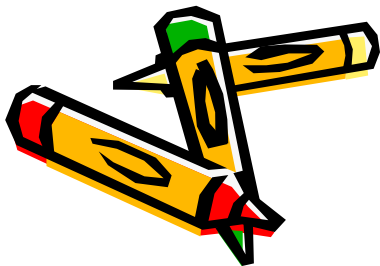
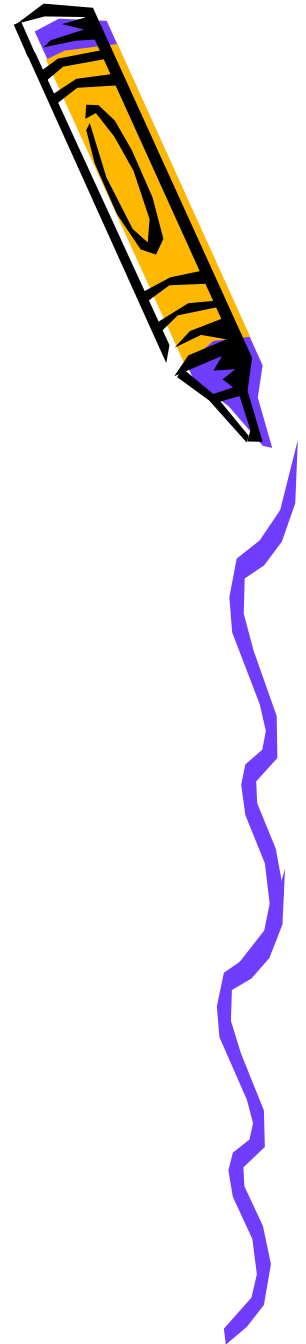
- Scrivere un programma
- Distribuirlo a tutti gli assistenti e metterlo in evidenza per gli atleti
- Seguire il programma, tenere i tempi
- Programma semplice = + riuscita
- Lista di controllo per il materiale
- Andare presto all'allenamento e preparare tutto in anticipo



# Suggerimenti per *insegnare*

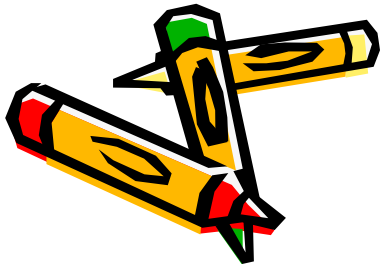
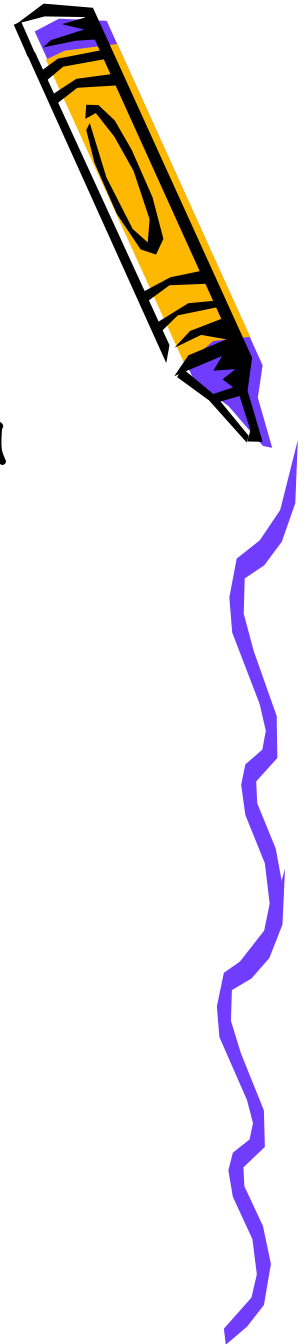
Le quattro fasi :

- Spiegazione
- Dimostrazione
- Allenamento
- Osservazione e controllo



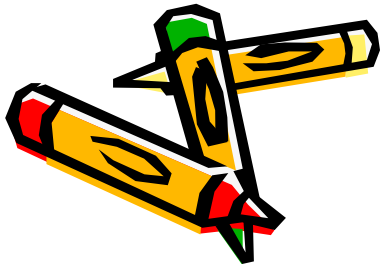
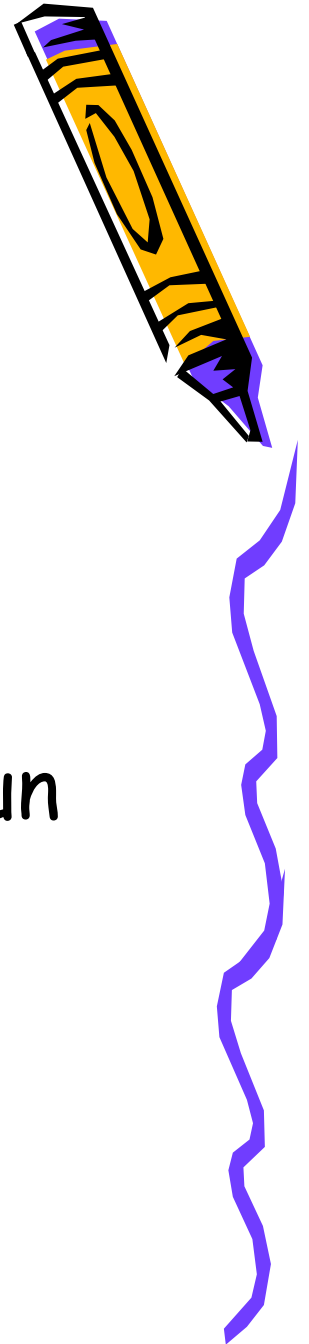
## Per *spiegare* ...

- Sistemare i ragazzi: visuale aperta per tutti, sole alle spalle, nessuna distrazione davanti agli occhi
- Variare il tono della voce: sottolineare le cose importanti rallentando
- Curare il linguaggio del corpo



## Per *dimostrare...*

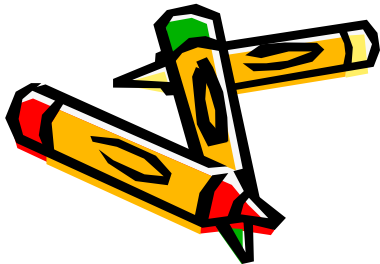
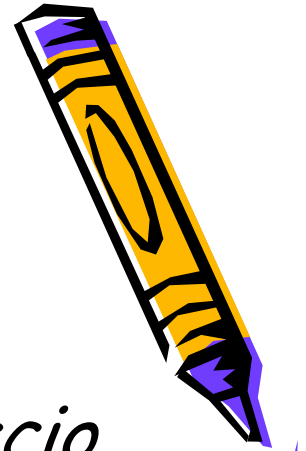
- Focalizzare l'attenzione sull'*esecuzione corretta*
- Moderare la velocità dell'esercizio
- Utilizzare un giocatore esperto o un collega per dimostrare meglio se necessario



## Per *allenare* ...

*"Ascolto e dimentico, vedo e ricordo, faccio e capisco"*

- Osservare i giocatori in allenamento
- Dare consigli specifici e positivi
- Isolare singole parti di esercizio
- Far ripetere o dimostrare ad un giocatore
- Far imparare bene gli esercizi



## Per *osservare* ...

- Feed-back positivo ad ogni giocatore in ogni allenamento
- Entusiasmo, interesse e positività
  - allenamenti più divertenti
  - giocatori più motivati

