

# Il passo in battuta

di Cindy Bristow



Quando un battitore esegue il passo, la forza che applica nel farlo può davvero determinarne l'esito alla battuta. I buoni battitori non eseguono il passo con il piede intero, considerano il loro piede, piuttosto, in due parti: la parte grande della punta e poi tutto l'appoggio con il peso sulla parte interna del piede, mentre i battitori meno buoni eseguono il passo con tutto il piede come fosse un pezzo unico. Qual è la differenza e perché importa ?

Quando un battitore esegue il passo lo deve fare così morbido come se facesse un passo sul ghiaccio che non vuole che si rompa. Se il battitore realmente stesse eseguendo un passo su una lastra di ghiaccio dovrebbe tenere la maggior parte del peso indietro caricato sul piede dietro, mentre il piede di passo appoggierebbe solo la parte avanti della punta sul ghiaccio. Questo creerebbe un passo morbido, ma ancor più importante, terrebbe il corpo indietro rispetto al passo per la paura che il ghiaccio dovesse cedere. Una volta sicuro che il ghiaccio possa tenere, il battitore completerebbe il passo portando il peso in avanti sulla parte interna del piede di passo.

Ora, restando nell'analogia del ghiaccio, cosa succederebbe se il battitore che esegue il passo sulla lastra di ghiaccio, invece di eseguire un passo leggero e sfiorare la parte davanti del piede sul ghiaccio, eseguisse un passo duro e atterrasse rumorosamente su tutto il piede? Probabilmente cadrebbe in acqua prima ancora di accorgersi che il ghiaccio non tiene.

Cosa c'entra tutto questo con la battuta? Moltissimo! I battitori dovrebbero sempre eseguire il passo morbido atterrando prima sulla parte larga del piede e tenendo la maggior parte del piede indietro sul piede dietro. Questa parte di passo viene spesso definita "toe touch" ( appoggio di punta ). Quando il battitore ha deciso definitivamente di battere il lancio, porta il resto del corpo in avanti, piantando solidamente la parte interna del piede di passo. Questa parte del passo è chiamata "heel plant" ( tallone a terra ) ma fate attenzione perché il battitore non appoggia il peso interamente sul tallone, piuttosto appoggia tutto il piede a terra.

Perché eseguire il passo in 2 parti ? Il motivo è che la prima parte (toe touch) non avviene quando il battitore muove le mani e la mazza verso il lancio ma piuttosto quando si porta in posizione di caricamento. La palla ora lascia la mano del lanciatore e viaggia a circa 5-7 metri di distanza. Il cervello del battitore decide di girare o di non girare a seconda delle informazioni che raccoglie sul lancio in arrivo - altezza, rotazione, posizione nell'area e velocità. Se il battitore decide di BATTERE, questo necessita lo spostamento del peso del corpo in avanti e l'esplosione delle mani e della mazza in avanti. Questa esplosione in avanti deve accadere contro un piede avanti ben piantato a terra, altrimenti il giocatore perderà equilibrio. Il momento in cui il piede di passo viene saldamente piantato a terra è detto spesso "heel plant".

Il motivo per cui i battitori meno bravi non riescono a battere il cambio o anche solo lanci più lenti è perché eseguono il passo con tutto il peso del corpo in avanti sul piede di passo immediatamente. Questi battitori sicuramente cadrebbero in acqua rompendo la lastra di ghiaccio. Invece dovrebbero imparare prima ad appoggiare morbido il piede di passo e portare il peso avanti solo sulla parte interna del piede quando hanno deciso di portare avanti le mani e BATTERE !