

# La preparazione mentale in battuta

Di Stacie Mahoe, [AllAboutFastpitch.com](http://AllAboutFastpitch.com)

April 18, 2007

Battere è più che colpire la palla con violenza; è andare alla battuta con la comprensione della situazione di gioco -- e di ciò che dovrebbe essere il ruolo specifico di un battitore. Ecco tre punti sui quali ogni battitore può concentrarsi per prepararsi con successo alla battuta e diventare più utile per la sua squadra.

## Studiare la lanciatrice per trarne un vantaggio

Qualsiasi cosa è possibile scoprire sulla lanciatrice prima di entrare nel box di battuta può aiutarvi dandovi un vantaggio. Fatevi queste domande: Tira sempre il primo lancio per uno strike? Quale lancio preferisce tirare quando è in vantaggio nel conteggio? Muove la palla dentro e fuori, in alto e in basso? Qual è il suo lancio migliore? Ha la tendenza a tirare interno o esterno? Nella zona alta o bassa? Lascia riconoscere i suoi lanci in qualche elemento del suo movimento o da come si prepara a lanciare?

Alcune lanciatrici guardano nella direzione di dove stanno per lanciare dopo aver preso il segnale dal ricevitore. Se riuscite a captare il movimento degli occhi dal segnale del catcher verso il bersaglio del lancio potreste riuscire a prevedere dove arriverà la palla.

## Portatevi fiducia nel box di battuta

Andate a battere con la fiducia che batterete la palla. Anche se non siete sicure di riuscirci, dite a voi stesse che succederà. Questo procedimento dovrebbe iniziare prima di entrare nel box di battuta. Non fate vedere a nessuna lanciatrice che siete preoccupate o che non avete fiducia in voi stesse. Entrare nel box con qualsiasi cosa meno di un atteggiamento sicuro aiuterà la lanciatrice. Nota: Lavorate sul vostro linguaggio del corpo esercitandovi allo specchio per assicurarvi di lasciar trasparire sicurezza.

La cosa più importante è che dovete avere la testa giusta nel box. Pensieri positivi come "Spaccherò quella palla" sono molto meglio che ripetersi cose come "Spero di non rimanere strike-out". I grandi atleti sanno che riusciranno a portare a termine il loro compito e non sperano solo di non combinare pasticci. Fatelo anche voi.

## Conoscere la situazione

E' essenziale conoscere la situazione di gioco prima di entrare nel box. Di cosa ha bisogno la vostra squadra in questo momento? La vostra squadra ha bisogno di portare corridori in posizione punto? La vostra squadra ha bisogno di una valida? o semplicemente di portare a casa un corridore anche se costerà un out?

Portare a casa un corridore dalla terza base con due out è ben diverso che portarlo dentro con solo un out. E' importante che sappiate questo tipo di cose come battitori. Con un corridore in terza e due fuori, fondamentalmente avete bisogno di una valida per portare a punto quel corridore (o di un

errore). Con solo out, tuttavia, ci sono molti modi per segnare: palla mancata dal ricevitore, palla battuta a terra sul lato destro, fly profondo, valida etc.

Concentrarsi su ciò che bisogna fare in un determinato momento della partita diminuirà di molto il vostro livello di stress e vi darà la fiducia di riuscire in tutti gli aspetti della battuta.