



IL RISCALDAMENTO UNDER 12

By Staff Under 12 Baseball

PREMESSA

Nella nostra esperienza da selezionatori abbiamo riscontrato che i ragazzi mediamente sono poco “atleti” e alcuni non lo sono affatto.

Tra i problemi principali il fatto che hanno una tecnica di corsa molto carente, nei loro movimenti si dimostrano poco agili e con un livello di destrezza insufficiente, si stancano facilmente ed hanno una capacità di attenzione piuttosto limitata.

Tutto questo crediamo sia da ricondurre a schemi motori di base non completamente sviluppati, capacità coordinative deficitarie, capacità condizionali limitate e capacità senso percettive mediocri, o più in generale a delle lacunose capacità motorie.

COSA POSSIAMO FARE

Considerato che vediamo i ragazzi 2-3 volte a settimana per circa 45-50 settimane all’anno, se investissimo ad ogni allenamento i 25-30 minuti del riscaldamento per lavorare adeguatamente su questi aspetti potremmo influire positivamente su un corretto sviluppo delle loro capacità motorie.

Crediamo che questo sia realizzabile rivalutando il concetto di riscaldamento, che deve andare oltre ai giri di campo seguito dallo stretching e nel migliore dei casi da qualche andatura, soprattutto quando siamo di fronte a ragazzi under 12 e under 15 e quindi nel pieno delle loro fasi sensibili per lo sviluppo motorio.

IL NOSTRO CONCETTO DI RISCALDAMENTO

PRE GAME

Deve avere come obiettivo principale quello di scaldarsi, ma senza sprecare energie mentali fondamentali per la successiva competizione. Deve essere una routine standardizzata, che i ragazzi conoscono e possono realizzare senza un eccessivo impegno cognitivo.

Unica eccezione quando precede gare ad alto impatto emotivo. In questo caso possiamo inserire delle attività per cercare di minimizzare la tensione.

RICCIONE 26 - 28 gennaio 2018



PRE ALLENAMENTO

E' questo il momento che dobbiamo sfruttare per lavorare sullo sviluppo delle capacità motorie dei ragazzi. Per farlo dobbiamo utilizzare proposte varie e sempre diverse.

Alcune caratteristiche che deve avere il riscaldamento che precede l'allenamento:

- *dinamico*, per lavorare sulla componente fisiologica ed ottenere quindi il suo obiettivo principale di portare ad un innalzamento della temperatura corporea e ad un minimo impegno cardiocircolatorio;
- *motivante*, per agire sulla componente psicologica e mantenere un elevato livello di attenzione durante le attività;
- *di squadra*, per influire sulla componente sociologica e stimolare l'interazione e la collaborazione fra i componenti del gruppo;
- *coordinativo*, per determinare un positivo sviluppo delle capacità motorie.

RISCALDAMENTO PRE ALLENAMENTO: PROPOSTE OPERATIVE

Abbiamo diviso il riscaldamento in tre fasi:

- fase 1 - riscaldamento generale
- fase 2 - riscaldamento atletico
- fase 3 - riscaldamento atletico-tecnico

Fase 1 - RISCALDAMENTO GENERALE

Si tratta di una sequenza di andature ed esercizi di coordinazione, elasticità e mobilità articolare, stretching attivo e scatti con varianti, per una durata totale di circa 15 minuti.

- inizio corsa lenta 20 metri x4
- 1# camminare in punta di piedi, sui talloni, interno piede, esterno piede
- 2# sequenza di saltelli gambe unite/divaricate, in avanti, indietro e lateralmente
- 3# esercizi di stretching dinamico per le gambe
- 4# skip, calciata dietro, calciata laterale, slancio delle gambe flesse al petto e aperture interne ed esterne delle gambe per adduttori
- 5# esercizi di slancio delle gambe con coordinazione di busto e braccia
- 6# high knees running in place in avanzamento frontale, laterale e indietro
- 7# 4 Sprint:
 1. rotazione su se stessi e scatto
 2. shuffle + sprint
 3. spostamento dx e sx + sprint
 4. frontale, busto piegato mani a terra + sprint

RICCIONE 26 - 28 gennaio 2018

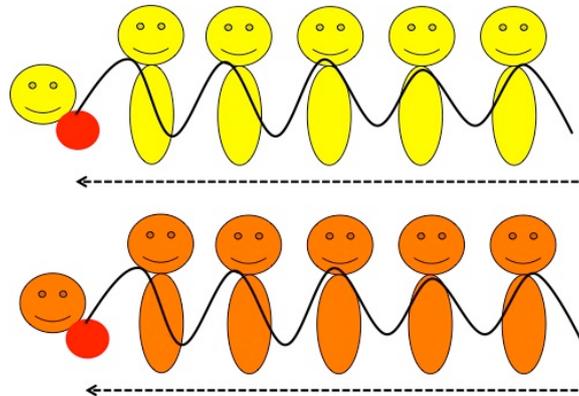
- 8# condizionamento braccio con ausilio di elastici: rotazioni delle braccia torsioni del busto ed estensioni
- 9# esercizi per le spalle, cuffia dei rotatori, rotazione polsi, avambracci con stretching
- 10# esercizi per muscolatura del collo con rotazioni, extrarotazioni e stretching.

Fase 2 - RISCALDAMENTO ATLETICO

La proposta è un gioco di squadra, che racchiude quindi tutte le caratteristiche precedentemente elencate. Trattandosi di un gioco la componente motivazionale è fortemente presente, c'è inoltre un'importante interazione tra i membri della squadra, che devono coordinarsi e collaborare perchè il gioco funzioni, e l'attività è molto dinamica e coordinativa, con una piccola richiesta di impegno muscolare a corpo libero.

Il funzionamento di base del gioco è sempre il medesimo, ma facciamo giocare diverse manches chiedendo ogni volta di eseguire un diverso compito motorio ai ragazzi a terra:

1. da proni a terra, alzarsi in piedi - full body
2. da proni a terra a posizione di plank - addome e tronco
3. da supini a terra, leg raise - addome
4. da supini a terra a posizione reverse plank - schiena e glutei
5. da supini a terra eseguire un sit-up - lavoro su addome



Fase 3 - PERCORSO TECNICO e COORDINATIVO

Si tratta di un percorso che unisce schemi motori di base e capacità coordinative (sulle diagonali, zona 2 e zona 6), qualche accenno ad esercizi tecnici di base con guantone e pallina (sui lati, zone 1, 3, 5 e 7) e qualche esercizio di coordinazione e rapidità dei piedi, sia generale, che con movimenti che si avvicinano più al movimento dei piedi degli interni (nelle scalette in zona 4 e 8).

Il percorso viene eseguito a ciclo continuo e dopo un determinato numero di rotazioni si dà ai ragazzi un minuto di recupero durante il quale viene spiegata la successiva sequenza di compiti motori da eseguire.

Nei nostri esempi questi i compiti motori eseguiti.

Prima rotazione:

1. passaggio al petto
2. camminare a 4 zampe sui tappeti, slalom tra i coni
3. passaggio al petto
4. settimana sin/dx/alternato nella scaletta
5. passaggio al petto
6. rana nella scaletta e skip tra gli over
7. passaggio al petto
8. in in out out e simulazione di raccolta palla a terra nella scaletta

Seconda rotazione:

1. rotolare la palla al compagno
2. rotolare sui tappeti, slalom frontale tra i coni
3. raccolta palla a terra e passaggio al petto
4. in-out sin/in out dx/triplo step nella scaletta
5. rotolare la palla al compagno
6. coniglio nella scaletta e skip laterale sinistro tra gli over
7. raccolta palla a terra e passaggio al petto
8. triplo step e simulazione di ricezione passaggio lato guanto e back hand nella scaletta

Terza rotazione:

1. rotolare la palla al compagno
2. capovolta sui tappeti, slalom laterale tra i coni
3. raccolta palla a terra in back hand e passaggio al petto
4. in in out out frontale/laterale dx/laterale sin nella scaletta
5. rotolare la palla al compagno
6. in in out out con le mani nella scaletta, skip laterale destro tra gli over
7. raccolta palla a terra in back hand e passaggio al petto
8. triplo step e simulazione di raccolta palla a terra lato guanto e back hand nella scaletta

