



CNT
DRT
Sicilia



SVILUPPO DI UNA SEDUTA DI ALLENAMENTO IN PALESTRA

Staff Tecnico Nazionale Italiana Baseball U12

PATERNO', 18 NOVEMBRE 2018



PROGRAMMARE L'ALLENAMENTO



La seduta di allenamento va fondata su queste tre prospettive:

PROSPETTIVA ENERGETICA

PROSPETTIVA MOTIVAZIONALE

PROSPETTIVA DELL'APPRENDIMENTO TECNICO

Nella seduta di allenamento possiamo individuare tre fasi





PROGRAMMARE L'ALLENAMENTO



Le attività dovranno

- Essere adatte all'allievo
- Essere significative
- Garantire la pratica del numero massimo possibile di atleti contemporaneamente e un'adeguata esposizione allo stimolo
- Garantire un effetto fisiologico sufficiente



5	11	
BALL: 1	92:06	OUT: 0
STRIKE: 0	18:37:38	PITCH: 87

GRAZIE