



ATLETISMO GIOVANILE

Stefano Burato e Simona Conti

PUNTO DI PARTENZA

STAGE NAZIONALE U12

- * **Padova 21 ottobre: 45 atleti**
(14 Emilia, 7 Friuli, 7 Lombardia, 6 Piemonte, 10 Veneto e 1 Trentino)
- * **Riccione 4 novembre: 38 atleti**
(18 Romagna, 6 Marche, 11 Toscana e 3 Emilia)
- * **Roma 1 novembre: 32 atleti**
(20 Lazio, 7 Toscana, 3 Abruzzo, 1 Puglia e 1 Marche)
- * ***Paternò 17 novembre: 14 atleti U12**
su 39 totali



MODALITA'

MATTINA

- * fondamentali interni
- * lanciatori
- * fondamentali ricevitori
- * battuta

POMERIGGIO

- * insegnamento bunt
- * insegnamento vantaggio
- * insegnamento pickoff
- * fondamentali esterni

SCHEDA



ITALIA BASEBALL U12



Player Evaluation

NOME
ANNO DI NASCITA
SOCIETA'

BATTITORE	Lavorare sul caricamento. Non abbassare le mani ma portarle in direzione della pallina. Ruotare bene fianchi e piede destro. Si consiglia di lavorare sull'insegnamento dei fondamentali del bunt di sacrificio.
RICEVITORE	Si consiglia di reimpostare il lavoro partendo da una posizione con piedi più larghi, ben appoggiati a terra seppur mantenendo il peso sugli avampiedi, e con il busto maggiormente flesso. I tempi di tiro risultano eccessivi. Si consiglia di lavorare con passi più brevi e rapidi e con un movimento del braccio più compatto. Reimpostare completamente il lavoro sui blocchi.
INTERNO	Si consiglia di esercitare il ragazzo sulle prese in backHand, spesso poco allineate con il bersaglio quindi correggere l'allineamento del corpo e il posizionamento dei piedi al momento dell'assistenza ed esercitare il ragazzo sull'estrazione della palla dal guanto tende a lanciarsela e a non estrarla.
LANCIATORE	Buon controllo della zona di strike. Può essere più efficiente eliminando la contro rotazione della gamba anteriore e stabilizzando maggiormente il guanto
VARIE	CORSA SULLE BASI: Si consiglia di lavorare sul vantaggio primario e secondario e sull'analisi del movimento del pickoff del lanciatore sia destro che mancino ATLETICA Si consiglia un intenso lavoro dal punto di vista atletico, sulla destrezza e sulla rapidità. Lavorare sulla frequenza dei movimenti e sulla rapidità dei piedi. Prestare attenzione alla corretta tecnica di corsa, in particolare sull'uso delle braccia. Lavorare tanto anche sugli schemi motori di base.

VALUTAZIONE MOTORIA

* Test di Harre

* Corsa 30 mt



* Tempistica

* Materiale

* Veloci

* Semplici

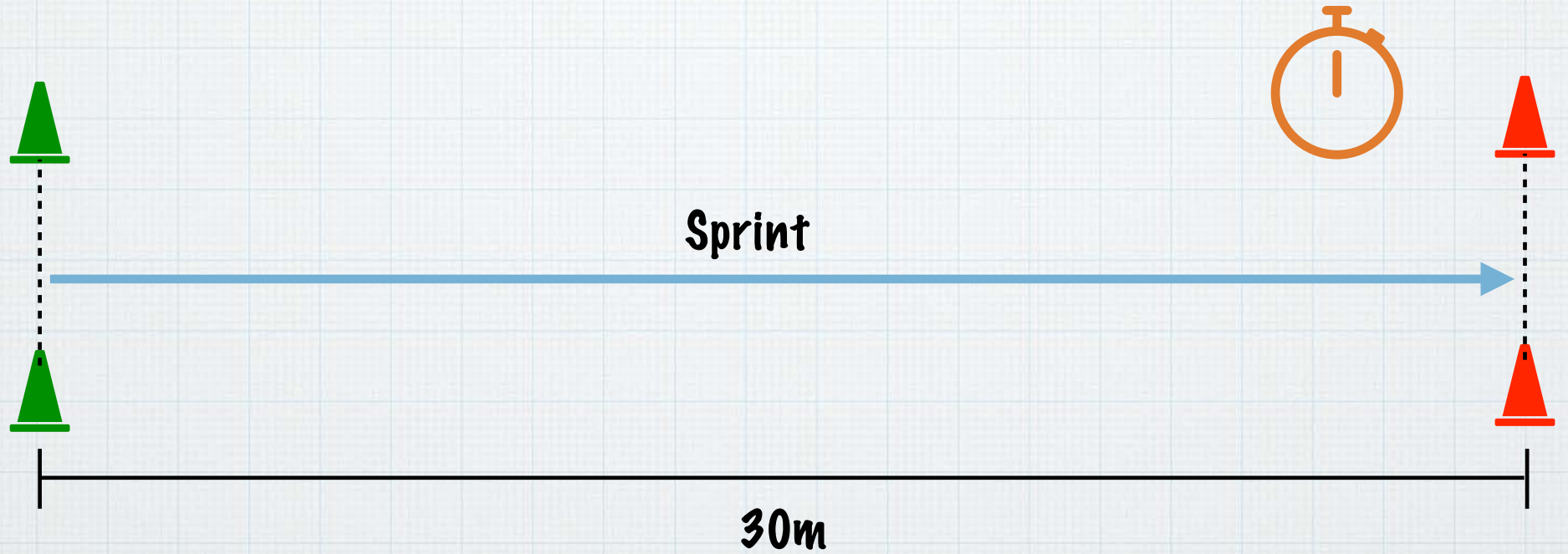


PREMESSA e AUTOCRITICA

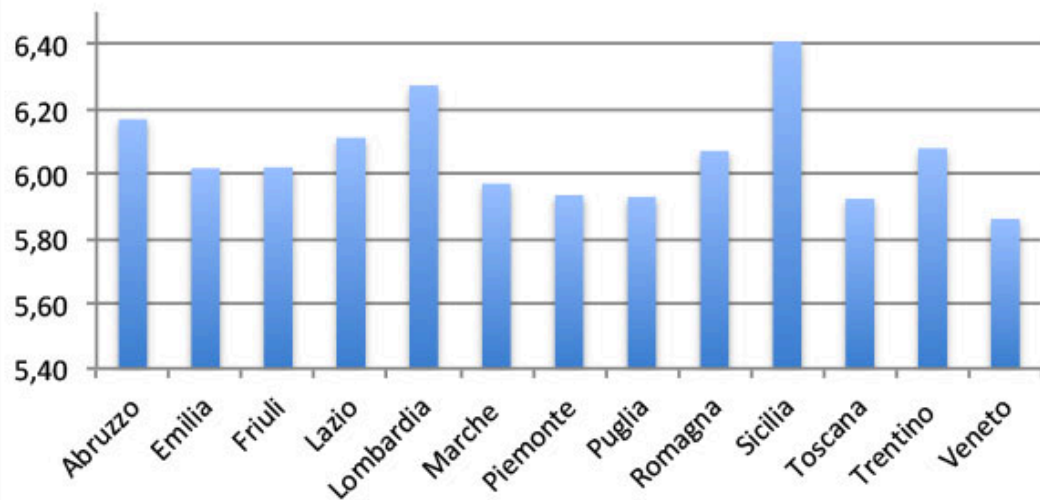


RISULTATO QUANTITATIVO vs RISULTATO QUALITATIVO

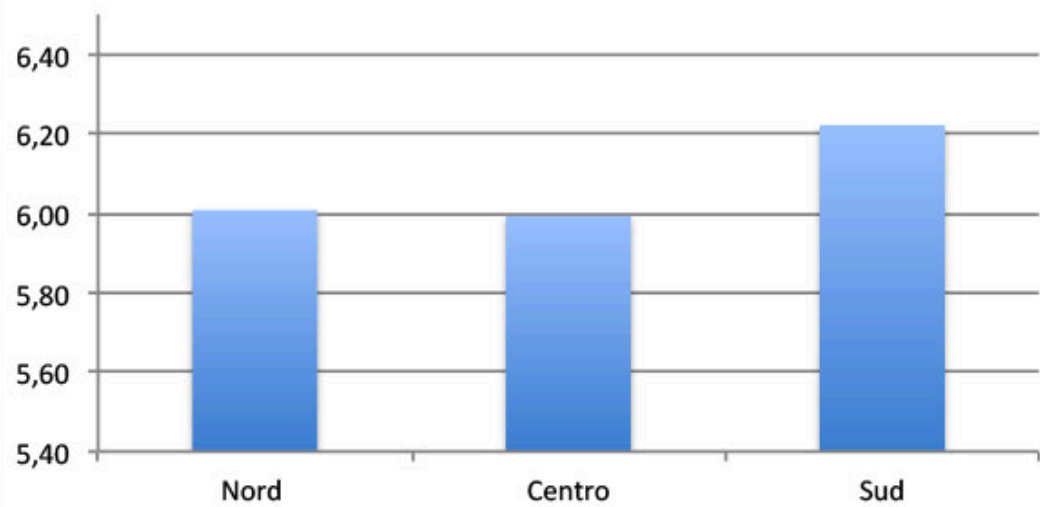
CORSA 30 metri



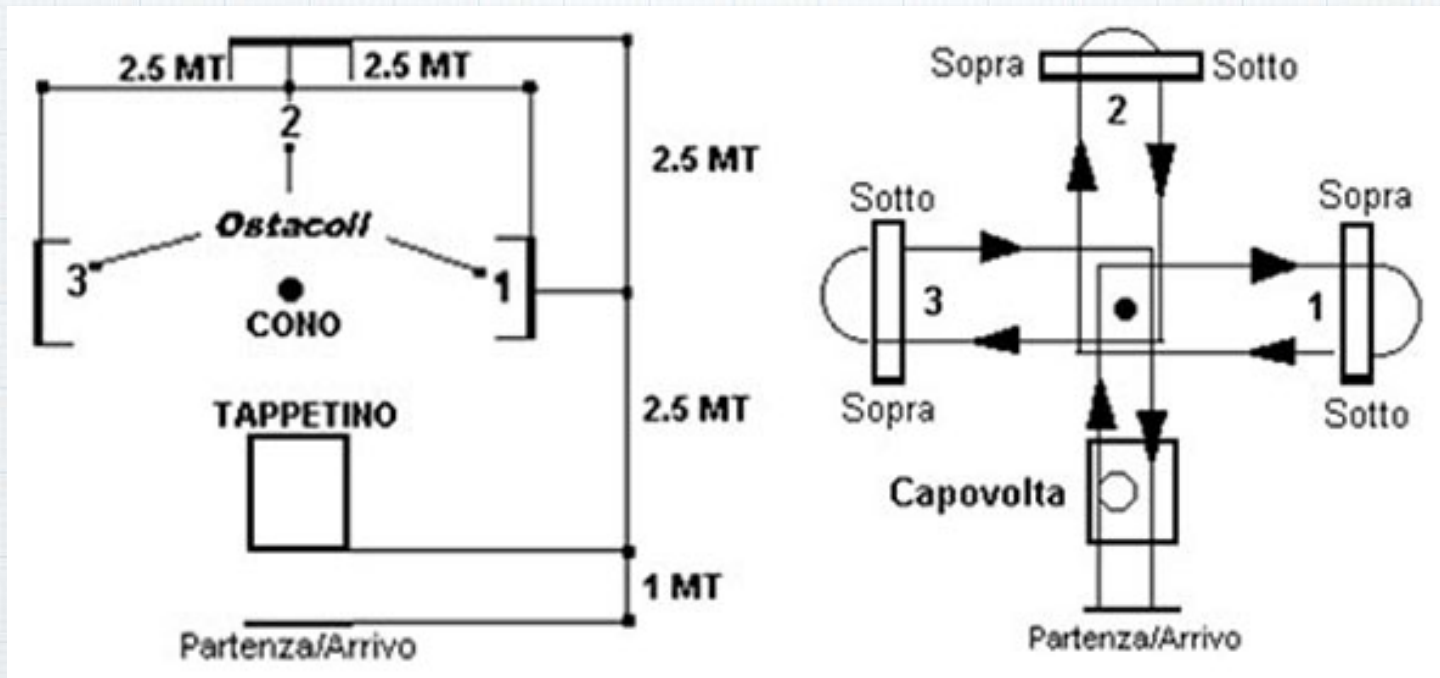
"Corsa 30m"



Corsa 30m



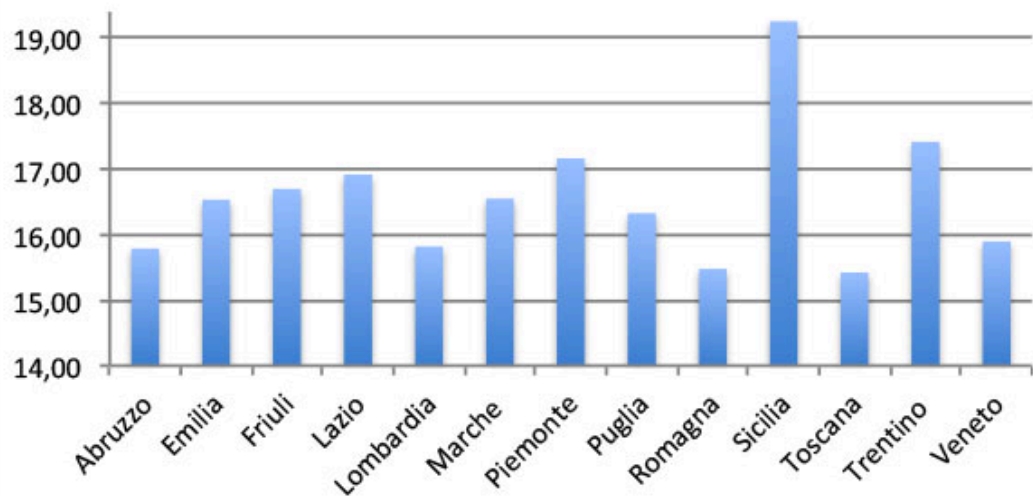
TEST DI HARRE



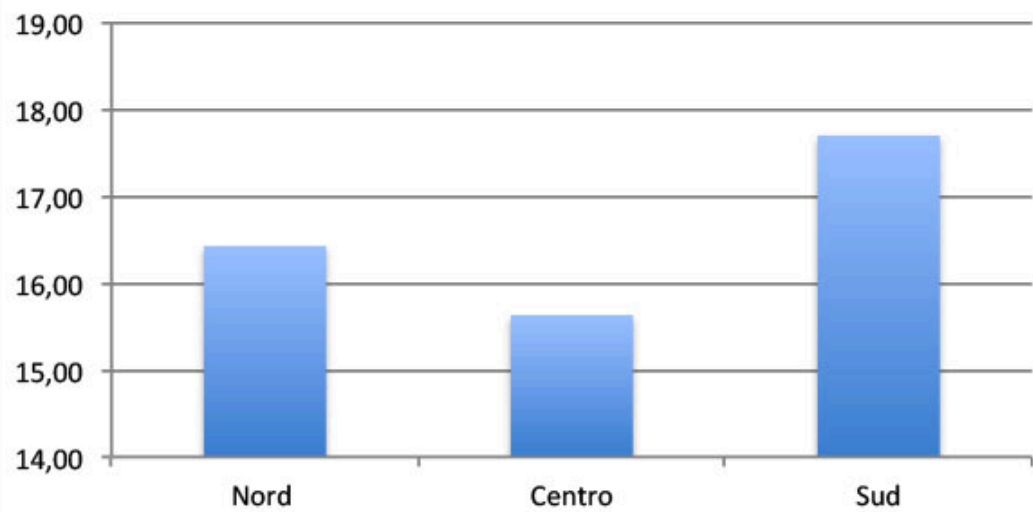
TEST DI HARRE



Test di Harre



Test di Harre



RISULTATO QUALITATIVO

CORSA

- * 1/3 a.sup. fuori dal piano sagittale alcuni anche a.i.
- * sollevano poco piedi e ginocchia
- * postura
- * tempi di reazione

HARRE

- * 1/4 capovolta non sicura e 1/6 non sa fare (*1/3)
- * 1/7 non salta in maniera fluida (scavalca!!!)
- * strisciare
- * 2 prove errate

Perchè vogliamo che prima che buoni giocatori di baseball siano coordinati e motorialmente abili?

COEFFICIENTE DI CORRELAZIONE

0,69

<0,3 correlazione debole
>0,3 ma <0,7 correlazione moderata
>0,7 correlazione forte

Sembra esserci correlazione fra capacità motorie valutate con test di Harre e abilità tecniche nel baseball

Lavorare sulla motricità **NON** è una perdita di tempo a discapito del lavoro tecnico!!!

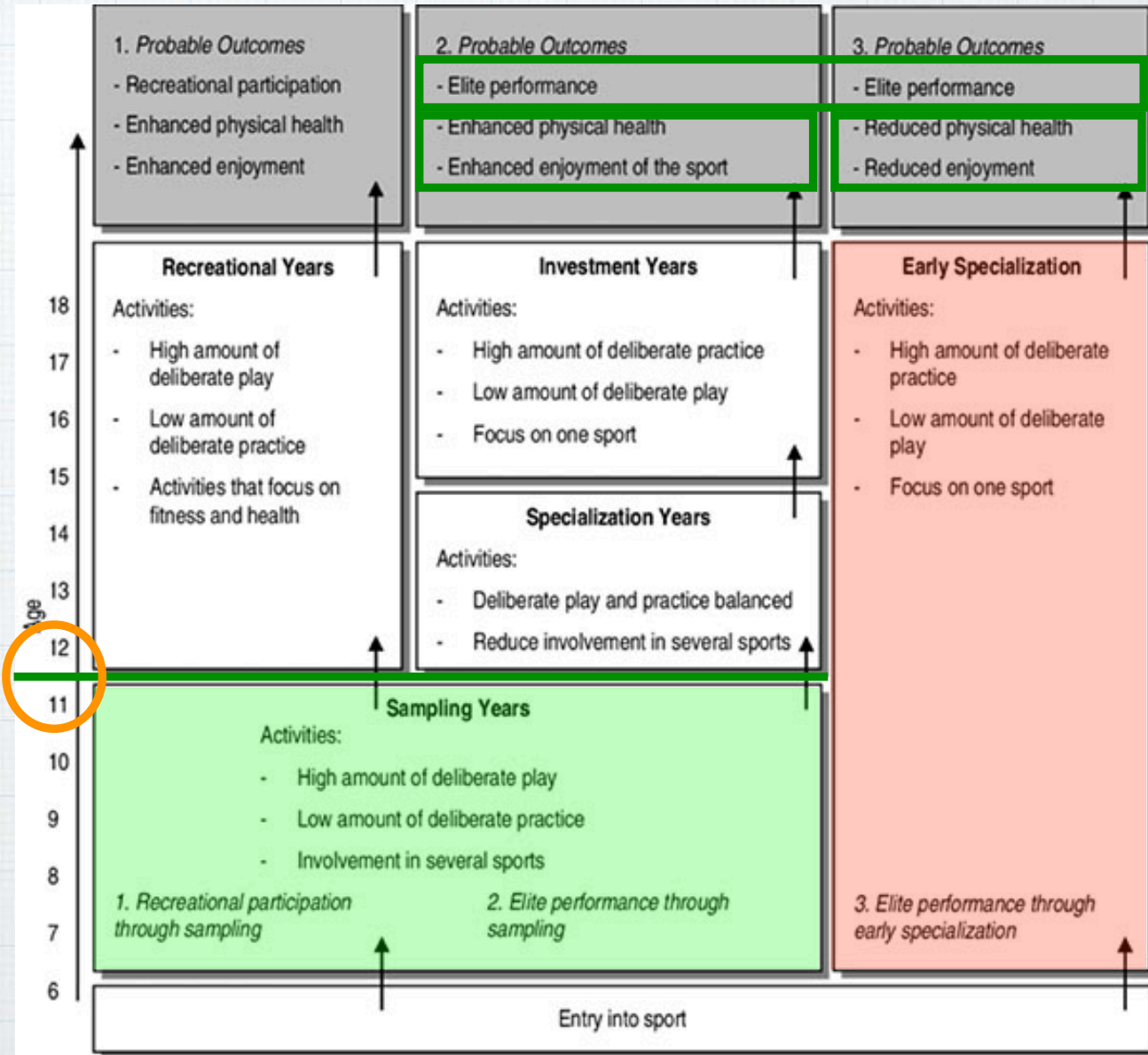
COSA POSSIAMO FARE

- * scarti di altri sport
- * non sanno correre
- * sovrappeso e obesi
- * troppi videogame
- * colpa della scuola



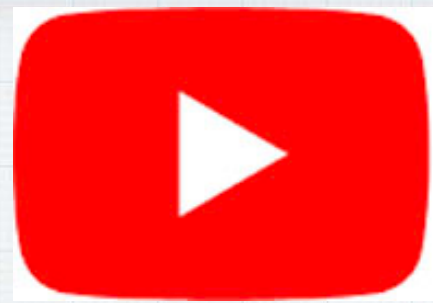
DMSP

Developmental Model of Sport Participation
Cotè, Baker e Abernethy (2007)



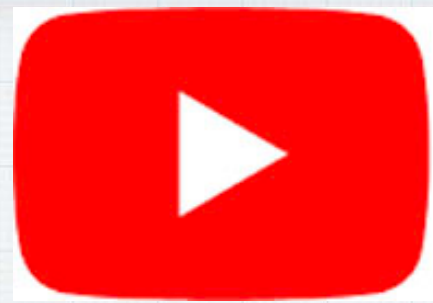
VARIETA' E VARIABILITA'





YouTube



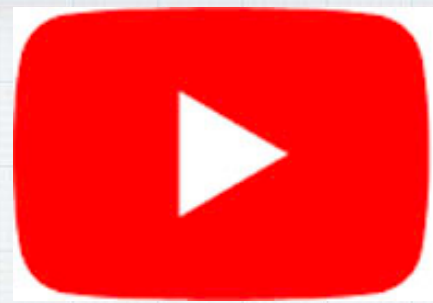


YouTube

Capacità Motorie
BASEBALL
IMPARARE IL BASEBALL GIOCANDO

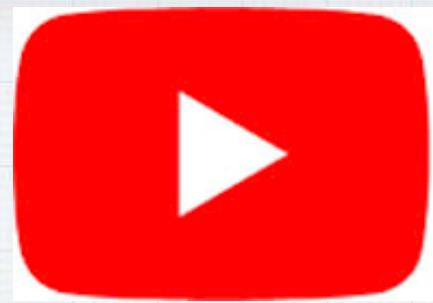
SCHEMI
MOTORI
DI BASE

The video thumbnail shows a group of children in an indoor gymnasium. In the foreground, there are three large, colorful text boxes: a yellow one with 'SCHEMI', a red one with 'MOTORI', and a green one with 'DI BASE'. To the right, there are two cartoon cutouts: a girl with blonde pigtails in a pink shirt and a boy in a green shirt performing a handstand. In the background, several children in orange shirts are visible on a blue mat.



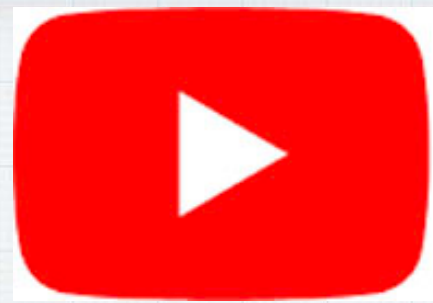
YouTube





YouTube



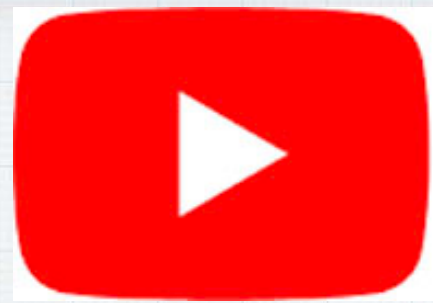


YouTube

Capacità Motorie
BASEBALL
IMPARARE IL BASEBALL GIOCANDO

IL GIOCO DEL TRIS

X	O	X
O	X	O
X	O	X

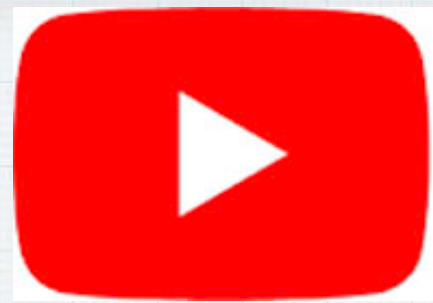


YouTube

BASEBALL
FUNdamentals
IMPARARE IL BASEBALL GIOCANDO

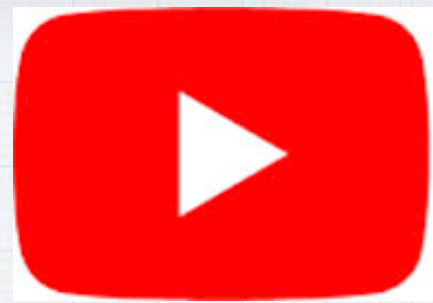
PIRATI
E
TESORIERI

A video thumbnail for a baseball fundamentals lesson. The background shows a gymnasium with children playing baseball. Overlaid on the image is a cartoon pirate character with a red beard, a blue hat with a skull and crossbones, and a red and white striped lifebuoy. The pirate is holding a silver treasure chest. The text 'BASEBALL' is written in a stylized font with a baseball bat. Below it, 'FUNdamentals' is written in large, colorful letters. Underneath that, 'IMPARARE IL BASEBALL GIOCANDO' is written in blue. On the left side, the words 'PIRATI', 'E', and 'TESORIERI' are stacked vertically in white text on colored backgrounds (yellow, red, and green respectively).



YouTube





YouTube

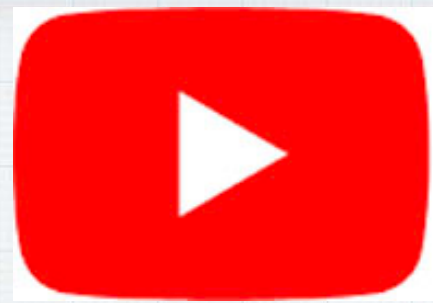
FUNdamentals
BASEBALL
IMPARARE IL BASEBALL GIOCANDO

IL GIOCO

DEL

GAMBERO





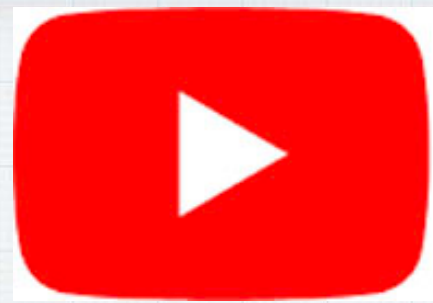
YouTube

FUNdamentals
IMPARARE IL BASEBALL GIOCANDO

PALLA
AL
RE

BASEBALL

A cartoon king with a beard, wearing a yellow crown and a red and white fur-trimmed robe, holding a golden scepter. He is waving with his right hand. The background is a gymnasium where several children are practicing baseball fundamentals on a court with green circular markers.

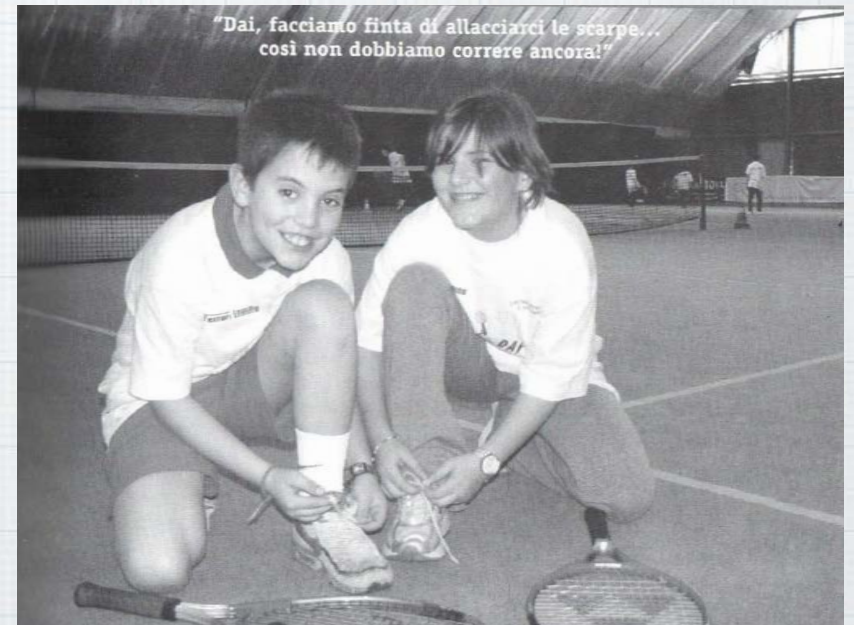


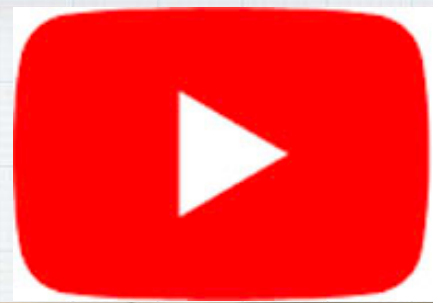
YouTube



FALSI MITI

- * Riscaldamento 3 giri di campo
- * Stretching
- * Tiri di riscaldamento
- * Addominali





YouTube



*Capacità
Motorie*

BASEBALL

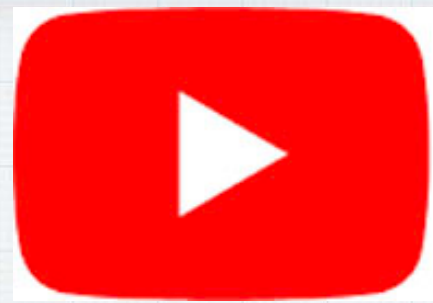
IMPARARE IL BASEBALL GIOCANDO

ROUTINE DI

RISCALDAMENTI

CON CONI





YouTube



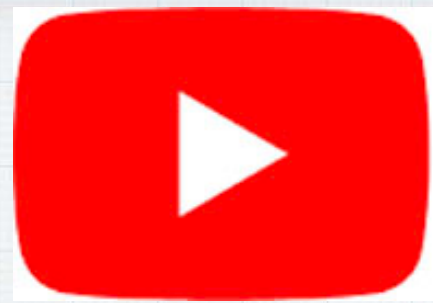
Area Tecnica

ROUTINE DI

RISCALDAMENTO

CON PALLINA

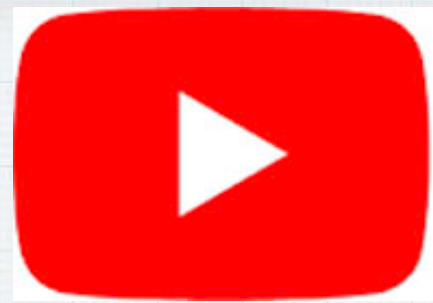




YouTube

Capacità Motorie
BASEBALL
IMPARARE IL BASEBALL GIOCANDO

ROUTINE
MOBILITA'
ARTICOLARE



YouTube

**Area
Tecnica**

ROUTINE

PASSAGGI

DI RISCALDAME

BASEBALL

$A = \frac{r^2 \pi}{4}$

r

Il Mio Sport Non è il Tuo

Squassabia e Spiritelli - Calzetti e Mariucci

Insegnare per Allenare

Mantovani - Edizioni SDS

Allenare per Vincere

La Torre - Edizioni SDS