

Programma di sviluppo tecnico ed educativo a lungo termine

Chiunque abbia allenato categorie giovanili almeno per qualche anno, si sarà presto reso conto che un bambino non è come un adulto, e nemmeno un adolescente lo è. Bambino e adolescente non sono adulti in miniatura, pertanto non possono essere allenati come se lo fossero. Ogni età ha alcune sue peculiarità, sia dal punto di vista psicologico, che dal punto di vista biologico e di sviluppo. Per questo motivo non possiamo allenare tutti allo stesso modo, occorrono metodi e approcci di allenamento diversi. Non ha senso chiedere ad un bambino di 8 anni di fare cose o apprendere concetti che già difficilmente sarebbero realizzabili per un ragazzo di 15.

Nel mondo sportivo esistono diversi modelli e linee guida per la corretta evoluzione nel tempo di un atleta, dai primi passi fino al raggiungimento dell'alto livello. Questi modelli puntano in primis ad una partecipazione allo sport a lungo termine, mantenendo elevata la motivazione, e limitando quindi la possibilità di abbandono, ma allo stesso tempo ricercano il raggiungimento, qualora ve ne fossero i presupposti, di un'elevata prestazione nel tempo.

Questo lavoro vuole avere l'ambizione di riadattare questi modelli al mondo specifico del baseball, andando a dare indicazioni operative su quali attività, concetti o fondamentali sono da apprendere nelle diverse fasce di età o categorie. L'obiettivo è quello di portare il bambino/atleta che si avvicina per la prima volta al baseball, ad arrivare all'età di inizio dell'agonismo vero e proprio e della ricerca della prestazione sportiva (dai 16 anni in su, UNDER 18), prima di tutto in buona salute, senza patologie da sovraccarico di allenamento, ancora fortemente motivato, e con un'ampia conoscenza di base del gioco del baseball. In questo modo, l'atleta avrà tutte le carte in regola, qualora ne esistessero le potenzialità genetiche (talento), per poter perseguire l'alto livello.

L'obiettivo viene perseguito tramite la suddivisione della crescita sportiva in 4 fasi di sviluppo, corrispondenti alle categorie giovanili italiane:

- **MINIBASEBALL/ESORDIENTI (6-9 anni).** L'attività è caratterizzata dall'acquisizione di un'ampia gamma di abilità motorie, con una bassissima quantità di lavoro tecnico sport specifico. Il gioco e l'approccio ludico alle esercitazioni sono i principali mezzi di apprendimento.
- **RAGAZZI (10-11 anni).** La componente motoria generale è sempre prevalente e non deve mai mancare la multilateralità nelle proposte. Le esercitazioni sport specifiche sono solo un mezzo per ampliare le capacità coordinative, e iniziare a collaborare con i compagni nel gioco.
- **UNDER 12 (11-12 anni).** È l'età nella quale si impara ad allenarsi. Mantenendo l'approccio ludico, e la multilateralità delle proposte, iniziano ad essere appresi i fondamentali tecnici, ma soprattutto si amplia la propria conoscenza del gioco, si impara a giocare.
- **UNDER 15 (13-15 anni).** Rappresenta l'inizio della specializzazione sportiva, con esercitazioni tecniche sempre più specifiche e l'affinamento dei fondamentali. Lasciando sempre però un minimo spazio (Nel riscaldamento? Nel gioco finale) anche a gesti tecnici di altre discipline sportive, offrendo opportunità di divertimento, ma anche ricercando trasferibilità delle abilità.

Ogni fase di sviluppo viene a sua volta suddivisa in tre aree:

- **AREA MOTORIA** riguardante le basi atletiche e le abilità globali di movimento
- **AREA PSICOLOGICA-SOCIALE** inerente l'approccio allo sport, la tipologia di partecipazione e lo sviluppo mentale, cognitivo ed emotivo
- **AREA TECNICA** poiché senza nascondersi dietro inutili ipocrisie, la tecnica viene insegnata già in tenera età, fondamentale però, per il raggiungimento dell'obiettivo di cui sopra, che venga insegnata secondo criteri di gradualità e rispettando lo sviluppo attitudinale e cognitivo dell'atleta.

Questo non vuole essere "la verità", ma solo uno spunto da utilizzare in maniera critica e da adattare alla propria situazione ed ai propri atleti, diversi uno dall'altro e diversi da un anno all'altro.

MINIBASEBALL/ESORDIENTI

(prima, seconda e terza elementare)

	AREA MOTORIA	AREA TECNICA		AREA PSICOLOGICA SOCIALE
		ATTACCO	DIFESA	
O F F S E A S O N	Sviluppo dei singoli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, afferrare, lanciare, colpire, rotolare, strisciare, scavalcare, arrampicarsi, atterrare) in tutte le loro forme e variabili (spaziali, temporali, attrezzi ecc)	Assumere una corretta posizione di battuta (piedi paralleli, distanza fra i piedi, distanza da casa base)	Padroneggiare l'uso delle mani nell'afferrare differenti palloni e palline	Divertimento (approccio ludico e motivante, con grande variabilità di stimoli e situazioni)
Colpire la palla stando fermi		Dominare passaggi liberi senza guantone (utilizzo del guanto solo nella partitella)		
Colpire con efficacia palle ferme (tee) Correre calpestando le basi		Consolidamento dello schema motorio di base del tiro (utilizzi di diversi palloni e palline e diverse traiettorie) Corretto utilizzo delle mani nella presa: palla sopra la cintura pollici vicini, palla sotto la cintura mignoli vicini		
P R E S E A S O N		Impugnare la mazza correttamente Mantenimento dell'equilibrio durante lo swing Guardare la palla Primo approccio al terreno ed alla scivolata	Passare dall'utilizzo prevalente di palloni a quello di palline nella gestione del tiro Tiro: Allineamento di piedi e spalle per il corretto raggiungimento della posizione di potenza, movimento del braccio a "C" o "pendolo" durante la fase di caricamento Palla a terra: piedi larghi, gambe piegate, non buttarsi a terra Palla al volo: andare sotto la palla, non aver paura della palla, dita rivolte verso l'alto, pollici vicini	Rafforzare l'autostima (sentirsi capaci) Accettazione e rispetto delle regole di convivenza (ordine, puntualità, file, ascolto, compagni e allenatori) Vincere la paura del contatto con il suolo e con la palla Agire rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi
I N S E A S O N		Colpire con efficacia palle lanciate sottomano Correre in prima proseguendo dritto e arrestarsi in seconda e terza base Rientrare alla base quando c'è una battuta al volo	Passo e successivo tiro. Ritmo e successione dei movimenti Palle a terra e palle al volo e successivo tiro. Ricerca della dinamicità del movimento Lanciare la palla alla base verso cui corrono gli attaccanti	

UNDER 12

	AREA MOTORIA	AREA TECNICA		AREA PSICOLOGICA SOCIALE
		ATTACCO	DIFESA	
O F F S E A S O N	Sviluppo delle capacità coordinative Adeguaire gli impegni muscolari alle richieste delle diverse situazioni (differenziazione cinestesica)	Corretto utilizzo del treno inferiore nello swing Mantenere la mazza più a lungo possibile sulla linea di contatto Avere una corretta tecnica di corsa sulle basi (traiettorie)	Buona capacità di controllo del movimento di tiro in relazione a distanze e velocità diversificate Padroneggiare la presa e il tiro anche in forma rapida Eeguire i fondamentali di presa a terra e al volo in maniera corretta anche se non perfetta Imparare a leggere il rimbalzo Saper utilizzare il guantone nella maniera corretta sia per assorbire rimbalzanti che per raccogliere palle in contro balzo	Accettazione e rispetto di regole, persone e comportamenti nella competizione sportiva
P R E S E A S O N	Migliorare la capacità di reazione e la rapidità Approccio alle capacità condizionali con il fine di	Aver interiorizzato uno swing compatto Saper aspettare la palla lenta e batterla in linea al centro del campo Reagire in maniera corretta quando non si è obbligati a correre Scivolata anche a braccia avanti Saper scivolare interno ed esterno per evitare la toccata del difensore	Rinforzo del braccio attraverso la giusta impostazione del lavoro di long toss Saper avvicinare la palla a terra in movimento Iniziare a prendere confidenza con palle a terra lato guanto e back hand Iniziare a prendere confidenza con i movimenti del doppio gioco Saper gestire un corridore non obbligato in seconda o in terza	Saper accettare la sconfitta e l'errore come fonte di crescita e vivere la vittoria con equilibrio esprimendo rispetto nei confronti dello sconfitto Cura delle attrezzature e degli ambienti Presenza di coscienza del massimo impegno individuale e dell'orientamento sul compito e non sull'io
I N S E A S O N	prevenzione e riequilibrio (resistenze elastiche, stability, allungamento e rinforzo catene cinetiche posteriori ecc)	Battere la palla esterna in campo opposto Mettere in atto aggiustamenti per adattarsi alle diverse velocità della palla Saper eseguire un bunt con la giusta tecnica Aver acquisito il concetto di "prendere i segnali" ad ogni lancio Reagire in maniera corretta alle volate sia agli interni che agli esterni Aver acquisito autonomia nella corsa sulle basi e saper discriminare quando è necessario il suggeritore e quando no	Eeguire correttamente la trappola Difendere il bunt con corridore in prima o in seconda Difendere la doppia rubata Girare la palla dopo un'eliminazione Eeguire le giocate "di ritorno" e il doppio gioco a basi cariche Prendere confidenza con la copertura del lanciatore in prima base Conoscere le priorità sulle palle al volo Padroneggiare il concetto di "copertura" in tutti i ruoli	Ricerca di cooperazione, collaborazione e senso di appartenenza Favorire l'autonomia

UNDER 14/15

	AREA MOTORIA	AREA TECNICA		AREA PSICOLOGICA SOCIALE
		ATTACCO	DIFESA	
O F F S E A S O N		<p>Gestire varie velocità e location della palla (esterna, interna, alta e bassa)</p> <p>Primo approccio con il concetto di tilt per gestire lanci a diverse altezze</p> <p>Prendere confidenza con la battuta di lanci offspeed</p> <p>Saper prendere il vantaggio primario e secondario e reagire</p> <p>Corretta tecnica del rientro in piedi e in tuffo</p>	<p>Eseguire in maniera corretta i fondamentali di presa a terra e al volo</p> <p>Avere un corretto approccio alla palla a terra e al volo finalizzato al successivo tiro</p> <p>Padroneggiare la presa sideglove e backhand</p> <p>Saper eseguire diversi tipi di tiro per diverse situazioni e padroneggiare il tiro sopramano da diverse angolazioni</p>	<p>Gestire in maniera consapevole le situazioni competitive con autocontrollo e rispetto</p> <p>Essere consapevoli dei propri punti di forza e dei propri limiti</p>
P R E S E A S O N	<p>Padroneggiare le abilità motorie adattandole alle richieste del gioco in forma originale e creativa</p> <p>Saper distribuire e gestire lo sforzo in relazione all'attività richiesta</p> <p>Aumento della forza con accezione funzionale sport specifica</p>	<p>Separazione e connessione del treno inferiore nello swing</p> <p>Saper piazzare il bunt sia in prima base che in terza base a seconda delle situazioni</p> <p>Saper eseguire lo slash</p> <p>Iniziare a leggere le diverse traiettorie e rotazioni della palla (curva)</p> <p>Saper rubare con il giusto timing</p> <p>Saper eseguire rubata anticipata, ritardata, sul rilancio e sul 1° movimento</p>	<p>Acquisire i fondamentali specifici:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Interni: movimento piedi e mani in apertura doppio gioco e per girarlo sia dall'interbase che dalla seconda base - Esterni: dropstep, blocco, spazzolata, crowup, approccio alle rimbalzanti spostate - Ricevitore: blocchi, tiri sulle basi, pitch out - Lanciatore: slide step, pickoff a tutte le basi, sia uscendo di pedana che inside move 	<p>Acquisire autocontrollo, modulare e controllare le proprie emozioni</p> <p>Essere capaci di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e impegnarsi per il bene comune</p> <p>Educazione alla fatica assieme per superare le situazioni difficili</p> <p>Aggregazione per conseguire un obiettivo comune</p>
I N S E A S O N	<p>Prevenzione degli infortuni e riequilibrio posturale e muscolare</p>	<p>Saper prendere ed eseguire i segnali d'attacco:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rubare con il giusto timing - Rubata ritardata - Rubata anticipata - Batti e corri - Slash - Squeeze play - "Luce verde" <p>Saper gestire il conteggio</p> <p>Saper gestire il turno di battuta a seconda delle situazioni di gioco</p> <p>Saper prendere il vantaggio e reagire in maniera corretta alle diverse situazioni</p> <p>Leggera la posizione della difesa e saper reagire di conseguenza</p>	<p>Imparare a "tenere" i corridori sulle basi</p> <p>Affinare le strategie di squadra: difesa del bunt in tutte le sue varianti, tagli e doppio taglio, difesa di rubata, rubata anticipata e doppia rubata</p> <p>Per i lanciatori padroneggiare la copertura della prima base e le coperture in caso di extrabase</p> <p>Copertura del catcher in prima base e quando farla</p> <p>Padroneggiare la comunicazione in campo, sia per anticipare l'azione che per chiamare la palla e gestire giochi e tagli</p>	<p>Mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra</p> <p>Conoscere i principi di un corretto regime alimentare (alimentazione e idratazione)</p>