

softball inside

speaker's corner collection volume 1



SAN
RO-

**Contributi apparsi su Softball Inside
- anno 2013 -**

Perché una raccolta cronologica degli interventi pubblicati?

Ogni post che viene pubblicato sullo SPEAKER'S CORNER di Softball Inside, come tutto quello che viene, quotidianamente, diffuso sul web, tende ad invecchiare rapidamente.

Ogni nuovo intervento sopravanza il precedente, facendolo, lentamente, scomparire dalla pagina iniziale.

Piano piano questi post si perdono nella memoria:

rimangono comunque sempre disponibili, ma sono più difficili da ritrovare e consultare.

Questa raccolta, ordinata in rigoroso ordine temporale, serve a conservarli, salvandoli, spero, dall'oblio

Softball Inside - Fabio Borselli

INDICE

<i>Pag. 3</i>	<i>"RIFLESSIONI SU QUELLO CHE INSEGNAMO" di Erio Bosi</i>
<i>pag. 4</i>	<i>"ATTENZIONE AI PARTICOLARI" di Paola Marfoggia</i>
<i>pag. 5</i>	<i>"TEAM BUILDING - parte 1: Principi" di Candida Cerri</i>
<i>pag. 8</i>	<i>"TEAM BUILDING - parte 2: Esercizi" di Candida Cerri</i>
<i>pag. 12</i>	<i>"MENTAL TRAINING E SOFTBALL" di Graziano Primavera</i>
<i>pag. 14</i>	<i>"ALLA RICERCA DELLO SWING PERFETTO" di Andrea De Angelis</i>
<i>pag. 15</i>	<i>"ERRORE E CORREZIONE" di Ozy Miani</i>
<i>pag. 18</i>	<i>"DARE I VOTI PER CAPIRE DOVE LAVORARE CON I VOSTRI GIOCATORI" di Giorgio Moretti</i>
<i>pag. 20</i>	<i>"GLI EQUILIBRI IN UNA SQUADRA DI SOFTBALL" di Filippo Colonna</i>
<i>pag. 22</i>	<i>"COME ORGANIZZARE GLI ALLENAMENTI" di Milena Poli</i>
<i>pag. 24</i>	<i>"LA COMPONENTE MENTALE NEL SOFTBALL" di Paola Marfoggia</i>
<i>pag. 26</i>	<i>"COSA SIGNIFICA PERDERE" di Ozy Miani - prima parte</i>
<i>pag. 29</i>	<i>"DI COSA PARLIAMO QUANDO PARLIAMO DI BASEBALL" di Luca Sofri</i>
<i>pag. 33</i>	<i>"DI FUMETTI, DI FIERE E DI ALTRE SCIOCCHENZE: CASA BASE A LUCCA COMICS" di Sauro Pasquini</i>
<i>pag. 34</i>	<i>"COSA SIGNIFICA PERDERE" - seconda parte - di Ozy Miani</i>
<i>pag. 35</i>	<i>"PARLIAMO DELLA BATTUTA" di Mario Benetti</i>
<i>pag. 37</i>	<i>"BASEBALL A SCUOLA CHE PASSIONE!" di Diego Azzolini</i>
<i>pag. 39</i>	<i>"AMICO SECCHIO" di Andrea Longagnani</i>

24 gennaio 2013 - "RIFLESSIONI SU QUELLO CHE INSEGNIAMO" di Erio Bosi

L'amico ERIO BOSI, tecnico toscano, Lucchese, per la precisione, coach della Nazionale Italiana Softball Under 22, con la quale ha vinto un titolo Europeo, ha accettato di commentare un paio di interventi, legati da un filo comune, della recentissima Coach Convention tenutasi a Parma.

Riporto, integralmente quanto da lui ricevuto.

di ritorno dalla Coach Convention, come sempre, mi rimane qualcosa...

Durante la lezione di JENNY TOPPING sul ricevitore si è avuta una discussione sul bloccaggio del piatto di casa base, la nuova regola che lo sanziona e come lei insegna e si rapporta alla faccenda.

In pratica lei insegna ad effettuare un bloccaggio che "costantemente" sfida il giudizio arbitrale.

GIANLUCA MAGNANI (arbitro internazionale), che negherà di averlo mai detto (e ci ha avvertito che così sarà, davvero...) nella sua lezione sulla regola dell'ostruzione consigliava anche lui di provare ad "ingannare" la categoria... ma ha mostrato filmati che, inequivocabilmente, fanno vedere come, se applicata bene, la regola farebbe desistere i ricevitori da qualsivoglia furbata.

Cosa insegnare?

Nella fase attuale le difficoltà maggiori nel vedere applicata la regola correttamente si trovano con partite e, quindi, arbitri di livello basso – locale:

a livello internazionale c'è già una "buona vicinanza" delle interpretazioni arbitrali al dettato regolamentare.

Un così importante mutamento anche mentale (il ricevitore nell'immaginario collettivo che tutti abbiamo si pone a muro di fronte al piatto...) ha bisogno di anni e, quindi, di "pionieri" per arrivare ad essere patrimonio condiviso.

Ma prima o poi la regola sarà digerita.

Sarà costantemente applicata.

Allora, quando così sarà, quale sarà la "più proficua" tecnica per eliminare il corridore che arriva a casa base?

Sarà ancora simile a quello che stiamo tutti oggi insegnando ai nostri catcher?

Io credo di no.

A regolamento ben applicato, cosa differisce l'arrivo a casa base da un arrivo in seconda o terza base?

Un paio di cose:

il ricevitore è un po' meno libero nei movimenti degli altri difensori, a causa delle protezioni e la possibilità, per chi attacca, di correre oltre la base senza pericolo di essere eliminato, quindi la non necessità di rallentare, scivolando.

Secondo me queste due differenze non sono sufficienti al bisogno di avere una tecnica di toccata particolare che implichi una, necessariamente, perfetta tempistica di bloccaggio del piatto, in contemporanea, con la ricezione della palla.

Se allenassi un giovane ricevitore, che sarà al top di carriera quando la regola sarà applicata a pieno regime, oppure, se allenassi un ricevitore della Nazionale (ed evidentemente in mezzo ci sta tutto!) non sprecherei risorse per qualcosa di, oramai, residuale, ma le indirizzerei nella ricerca della applicazione al piatto della toccata così come la facciamo sulle altre basi.

10 maggio 2013 - "ATTENZIONE AI PARTICOLARI" di Paola Marfoggia

Tiene a battesimo la sezione SPEAKER'S CORNER coach Paola Marfoggia, per tutti Marfi, manager della Nazionale italiana softball under 22 e coach della Nazionale maggiore. Paola è allenatrice di grande esperienza e relatrice di spessore alle Coach Convention italiane.

Recentemente è stata impegnata come docente anche all'estero.

Pubblico con grande piacere il suo intervento sulla corsa sulle basi e la ringrazio per il prezioso contributo:

Le cose che noi coach ci dimentichiamo, o più tecnicamente parlando, quelle abilità tecniche a cui dedichiamo poca attenzione in fase di allenamento.

In questi anni di softball mi sono resa conto che ci sono abilità che noi coach dimentichiamo... o meglio... abilità che alleniamo una volta ogni tanto. Le stesse abilità che poi in partita pretendiamo che i nostri giocatori eseguano in modo impeccabile.

Faccio qualche esempio... La corsa sulle basi:

la tecnica di corsa... il movimento delle braccia durante la corsa... l'appoggio dei piedi e la successiva spinta... le ginocchia alte... l'uscita dal box... la corsa in prima... calpestare la base arancione sul l'angolo frontale... le traiettorie casa-seconda...

come si gira la base... l'azione del corpo, delle braccia e la spalla che cadono verso l'interno del campo per cercare la traiettoria più breve, che permette di ritrovarsi immediatamente in linea con la seconda.

E poi la partenza dalla base... il tempo d'uscita... a seconda della posizione di partenza dalla base... il pesto e corri... la lettura della battuta...

Per coprire ogni argomento e allenarlo al meglio quanto tempo dobbiamo dedicare???

Io credo che dobbiamo soffermarci di più sui dettagli... e dedicare il tempo necessario per allenare e parlare di corsa sulle basi.

Saper organizzare gli allenamenti significa prestare attenzione ai dettagli... suddividere la squadra in gruppi... e suddividere l'abilità tecnica in fasi, significa lavorare sui quei dettagli... ottimizzando il tempo... significa, per noi coach, anche se siamo soli, poter tenere sotto controllo il lavoro delle nostre atlete e dar loro indicazioni, consigli ed incoraggiamento.

Quante volte leggendo lo scorer mi rimbombava nella testa questo dato?

LOB... Left On Base... Lasciati in base...

È vero, significa che non abbiamo battuto al momento giusto... ma, forse, anche che in base siamo poco aggressivi... per mancanza di fiducia... abbiamo paura di osare a prendere una base in più sfruttando anche la più piccola occasione... e questo mi riporta immediatamente alle domande successive...ma quanto tempo dedico nei mie allenamenti alla corsa sulle basi? la mia squadra si sente forte in questa abilità? Oppure è titubante?

Se voglio una squadra aggressiva sulle basi, che metta pressione alla difesa avversaria, che corra aspettando da me coach solo il segnale di fermarsi, devo per forza di cose allenarla a questo.

“La partita riproduce fedelmente quello che io faccio in allenamento...”

17 maggio 2013 - “TEAM BUILDING – parte 1: Principi” di Candida Cerri

Lo SPEAKER'S CORNER di oggi è dedicato ad un esauriente articolo sul TEAM BUILDING scritto da Coach Candida Cerri.

Candida è allenatrice con un grande passato da atleta alle spalle e conta numerose presenze con le rappresentative Nazionali, vive e lavora a Forlì, dove si dedica all'allenamento delle giovanissime.

Fa parte, da sempre, dello staff del Progetto Verde Rosa e, recentemente, ha

ricevuto l'incarico di Pitching Coach della Nazionale Italiana under 19.

L'intervento che segue, diviso in due parti, è stato presentato, nel gennaio 2013, alla XXVII° Coach Convention degli allenatori Italiani.

Lo scopo degli esercizi di team building è quello di creare dei punti in comune, dei momenti di condivisione e complicità, tra le componenti di una squadra. Parlo al femminile basandomi sulla mia personale esperienza nel softball.

Per riuscire a giocare bene le atlete femmine devo sentirsi a proprio agio anche al di fuori del campo da gioco (al contrario dei maschietti, che non badano a dettagli come: quella mi ha guardato male, lo sento a pelle che non ci vado d'accordo, io non parlo con quelle delle altre squadre, guarda com'è vestita, e così via).

Gli esercizi funzionano perfettamente anche per gruppi consolidati, di atlete che giocano insieme da tempo.

La strategia del team building è stata sviluppata durante gli ultimi vent'anni in Australia e negli Stati Uniti come attività per bambini, adattata poi al mondo del lavoro e con versioni specializzate per gli sport.

(È possibile trovare una definizione di *"team building"* su Wikipedia).

Il team building è uno strumento potente, che può dare grandi risultati, ma come allenatori dovete credere nella sua efficacia, se avete dei dubbi allora scegliete altre attività aggregative.

Le gare di bowling, le pizzate, le feste di compleanno sono importanti per l'aggregazione ma non arrivano al fulcro della personalità delle atlete.

Non c'è bisogno di essere esperti per iniziare, ma anche in Italia ci sono persone specializzate in questi esercizi.

Uno dei punti fondamentali del team building (che solitamente viene praticato in pre-season o durante i raduni in caso di selezioni) è di creare situazioni che portino la squadra al successo nel raggiungere risultati risolvendo situazioni sempre più difficili, facendo sentire di aver raggiunto un grande risultato tutte insieme. La squadra avrà vinto prima ancora di mettere piede in campo.

Quando inizieranno le partite, quel gruppo avrà già lottato per qualcosa, ragionato, discusso e vinto. Questo elimina parzialmente la scusa *"non abbiamo mai giocato insieme"*.

Durante gli esercizi di team building l'allenatore deve fungere da arbitro e giudice, regolando l'andamento dell'esercizio e facendo rispettare le regole.

Se siete più allenatori, dato che le atlete devono fidarsi soprattutto di voi, alternatevi nella guida degli esercizi e partecipate. Allo stesso tempo deve stimolare

mentalmente le atlete, specialmente alla fine, chiedendo qual è secondo loro lo scopo dell'esercizio appena eseguito.

Ricordiamoci che nessuna risposta sarà sbagliata, essendo l'opinione personale dell'atleta, e servirà da ispirazione ad altre. Daremo poi la nostra spiegazione che probabilmente combacerà con quella di qualche atleta.

Gli esercizi di team building non devono riguardare il softball (altrimenti le atlete più capaci sarebbero avvantaggiate), riguardano il lato umano, il superare le paure e le timidezze, controllare atteggiamenti aggressivi o saccenti, sviluppare strategia, comunicazione e lavoro di gruppo. Come allenatori capirete il perché di alcuni atteggiamenti delle atlete e le gestirete molto meglio durante le partite.

Mi raccomando:

MAI, MAI, MAI mettere le atlete in imbarazzo prendendole in giro per qualcosa accaduto durante gli esercizi, e non permettete alle atlete di prendersi in giro a vicenda.

Questi esercizi vanno presentati alle atlete sotto forma di intrattenimento, non devono sentirsi obbligate a partecipare. Di solito nessuna rifiuta, perché tutte le altre accettano. Sta già nascendo lo spirito di gruppo.

Si impara molto osservando le atlete durante gli esercizi. Scoprirete tre categorie di persone:

1. Il tipo che vuole comandare e decidere.
2. Il tipo che segue chi ha l'idea più gradita (o quello che urla di più).
3. Il tipo privo di interesse e che si lamenta sempre.

Occhi aperti dunque, perché il comportamento delle atlete durante gli esercizi corrisponderà quasi del tutto al loro atteggiamento durante le partite.

Il Tipo 1, se ha veramente la stoffa del leader, prenderà in mano la situazione e senza imporsi, con garbo, guiderà le altre nell'esecuzione dell'esercizio.

Sarà normale avere più di un Tipo 1, ma avranno atteggiamenti diversi (collaborazione o scontro, vanno bene entrambi), e le altre - la maggior parte sono di Tipo 2 - seguiranno naturalmente il Tipo 1 che sa porsi con sicurezza.

Nella mia esperienza con entrambi i gruppi del Progetto Verde Rosa, quindi con atlete molto giovani, il Tipo 1 si è rivelata veramente in grado di gestire le compagne anche in partita.

In entrambi i casi era il ricevitore. Abbiamo detto che il Tipo 2 è la giocatrice media ed è facile da individuare e da gestire.

Il Tipo 3 SEMBRA privo di interesse, in realtà probabilmente non si sente all'altezza

della situazione e tende a rinunciare. A queste atlete vanno dati degli incarichi di responsabilità, come: fare in modo che le compagne siano puntuali, controllare che tutta l'attrezzatura sia in ordine, ecc.

Questo le farà sentire in grado di far parte del gruppo e l'atteggiamento cambierà.

Le atlete non vanno trattate tutte allo stesso modo, vanno trattate ognuna secondo la propria esigenza e il proprio carattere, cercando però di non fare preferenze.

Bisogna anche avere buona memoria. Nel nostro staff siamo stati trattati come fanno le teenagers con i genitori: se uno dice no, vai dall'altra! Quindi serve anche molta comunicazione sia tra allenatori che con le ragazze.

E servono anche tanto entusiasmo e tanta pazienza.

24 maggio 2013 - "TEAM BUILDING - parte 2: Esercizi" di Candida Cerri

Seconda parte dell'intervento di Coach Candida Cerri riguardante il TEAM BUILDING.

Dopo aver affrontato l'argomento dal punto di vista dei principi e del metodo, Candida fornisce una completa e dettagliata raccolta di esercizi.

Vediamo qualche esempio di semplici esercizi e la loro funzione.

E' consigliabile eseguirli in questa sequenza.

Esercizio n. 1 - presentazione

Ognuna dice il suo nome, ruolo, luogo di origine e una preferenza che sarà uguale per tutte (cibo oppure serie televisiva, colore, ecc).

Questo colloquio ha valenza puramente pratica, serve per imparare i nomi e eventuali allergie o malattie. Se si fa con un gruppo già consolidato, serve per raccontare una propria preferenza delle quali molto probabilmente le altre non sono al corrente.

È il processo iniziale per creare dei ricordi unici per quel gruppo di atlete, e anche se avrete la stessa squadra un anno dopo, si costruiranno nuovi ricordi insieme.

Esercizio n. 2

Senza parlare le atlete devono formare una fila in ordine del proprio giorno di nascita (da 1 a 31).

Questo esercizio serve per creare contatto visivo, molto importante durante le partite,

e per la gestualità, anche questa importante in caso di partite con molto rumore.

Esercizio n. 3

Ad occhi bendati e con il permesso di parlare le atlete devono formare una fila in ordine del proprio mese di nascita (da gennaio a dicembre).

Questo esercizio serve, sempre in caso di rumori che interferiscono con la comunicazione, per distinguere la voce delle proprie compagne.

Esercizio n. 4

Ad occhi bendati e senza parlare le atlete devono formare una fila in ordine di statura (dalla più bassa alla più alta o viceversa).

Quando sono bendate fate ruotare le atlete su loro stesse in modo che perdano leggermente l'orientamento.

Controllate che le atlete si muovano in un'area limitata, non possiamo farle girare bendate per tutto il campo.

Questo esercizio richiede un contatto fisico e crea fiducia e coesione tra le atlete perché ognuna di loro, senza vedere e senza parlare, è indifesa e dipende dalle altre.

Serve a far capire che anche il contatto fisico è un modo per comunicare e accresce la fiducia reciproca.

Esercizio n. 5

Chiediamo alle ragazze di mettersi in coppia con una delle altre che non conoscono e lasciamole sole dieci minuti con carta e penna (le matutine dell'Ikea sono l'ideale!).

Quando ci si riunisce, ogni componente della coppia in due o tre minuti deve presentare l'altra al resto del gruppo basandosi sulle informazioni raccolte nei dieci minuti precedenti.

Questo esercizio serve per far prendere confidenza alle ragazze nel parlare a tutto il gruppo (ricordate loro che possono esprimere la loro opinione durante le riunioni) questo creerà un senso di autostima, un senso di complicità nel condividere informazioni personali e fornirà, appunto, delle informazioni sulle ragazze che possono essere utili anche agli allenatori (figlie uniche, chi ha paura del buio, chi è ansiosa, eccetera).

Esercizio n. 6 - I passi

Chiediamo alle atlete di fare tutte contemporaneamente un passo partendo dalla linea di foul o tracciate una riga per terra se non siete sul campo.

Devono muoversi in sincronia perfetta.

Lasciate che si organizzino tra loro, vorranno usare lo stesso piede, una dirà “*uno, due, tre*” per partire.

L'importante è che l'esercizio riesca anche se servono parecchi tentativi.

L'allenatore decide se l'esercizio è riuscito, siate esigenti, provate la loro pazienza.

Quando sono riuscite a fare un passo sincronizzato, chiedete loro di farne tre.

Questo esercizio serve per “*entrare*” nel gioco tutte insieme, chiedete loro di farlo con un passo quando devono tornare in difesa durante le partite, le obbliga a concentrarsi e ad essere pronte tutte insieme a rientrare in campo.

I tre passi servono per aumentare la sfida e far capire loro che non è mai finita e non bisogna arrendersi.

Esercizio n. 7

Esercizio da fare all'aperto, non sul campo.

Chiediamo alle ragazze di mettersi a coppie, una delle due va bendata, poi scambiamo le coppie.

Questo perché si saranno messe in coppia con la loro preferita, facilmente una compagna della squadra di origine, invece qui lo scopo è farle diventare un unico gruppo affiatato. Non è un dispetto dividerle.

Un allenatore cammina lentamente inventando un percorso anche con alcuni ostacoli, tipo passare sotto un ramo, girare intorno a un palo o salire dei gradini. La ragazza che vede guida quella bendata lungo il percorso, può toccarla e parlarle.

Dopo cinque minuti quella che vedeva indossa la benda, l'altra guida.

Questo esercizio serve per far nascere fiducia reciproca tra le atlete, e per farle entrare insieme in situazioni che non conoscono. Devono essere certe di avere sempre il sostegno delle loro compagne.

Chiedete loro che cosa hanno provato durante l'esercizio e, secondo loro cosa c'entra con il softball.

Esercizio n. 8 - Il campo minato

Disegnate un'area di gioco di circa 10 x 10 metri.

Sistamate le giocatrici in numero uguale su ogni lato. Sistamate dei piccoli coni o dei piatti di plastica sparsi nel perimetro di gioco (*mine*).

Le giocatrici su un lato dovranno bendarsi e la corrispondente giocatrice sul lato opposto (quella che le sta di fronte) dovrà guidarla verso di sé senza farle calpestare le “*mine*”.

Le giocatrici sugli altri due lati possono urlare per disturbare le compagne bendate. Si fa cambio finché tutte sono state bendate e hanno guidato, vince chi raggiunge la compagna sul lato opposto senza calpestare le "mine".

Questo esercizio serve per imparare a distinguere una sola voce in mezzo a molte e a impartire ed eseguire chiari comandi vocali.

Esercizio n. 9 - Keep Away

Questo esercizio è ottimo come parte del riscaldamento pre-partita al posto della corsa.

Si può proporre anche prima degli altri. Tracciamo un'area di gioco di circa 10 x 10 metri.

Dividiamo le atlete in due squadre con un criterio qualsiasi (la prima metà dell'ordine alfabetico sarà una squadra, e la seconda metà l'altra squadra). Se usate questo gioco più volte, cambiate sempre la formazione delle squadre.

Serve una palla come quelle da pallamano o da ritmica, che si possa impugnare e non pesante e dura.

Scopo di ogni squadra è mantenere il possesso della palla passandola tra le compagne il maggior numero di volte. Chi ha la palla può fare solo due passi poi deve passarla. Ci deve essere meno contatto fisico possibile. Se la palla esce dal terreno di gioco diventa di chi non l'ha fatta uscire.

Le avversarie devono intercettare la palla e a loro volta passarla alle compagne il maggior numero di volte. Si gioca per 5 minuti, vince la squadra che ha il possesso palla al termine dei cinque minuti (countdown a voce alta dell'allenatore per gli ultimi dieci secondi). Si può tenere un record del maggior numero di passaggi.

Questo esercizio serve per riscaldarsi, imparare i nomi delle compagne, imparare a farsi sentire per avere la palla, allena i riflessi e la precisione di tiro.

Esercizio n. 10 - Chain Tag

Versione elaborata del "ce l'hai".

Quando la prima giocatrice riesce a toccarne un'altra devono prendersi sottobraccio e cercare di prendere tutte le altre senza rompere la catena. Si può giocare sul campo all'interno delle basi.

Questo esercizio serve per:

imparare a muoversi tutte insieme, cercare una strategia per catturare le giocatrici libere, comunicare quando la catena si allunga. La catena è forte quanto l'anello più debole, proprio come una squadra di softball!

Tutti questi esercizi creano grande carica nelle giocatrici perché saranno soddisfatte

di aver creato qualcosa tutte insieme e serberanno un ricordo indelebile dell'evento, al di là del risultato delle partite.

Alla fine di ogni esercizio ci meritiamo un bell'applauso.

31 maggio 2013 - "MENTAL TRAINING E SOFTBALL" di Graziano Primavera

Sale sullo sgabello virtuale dello SPEAKER'S CORNER Coach Graziano Primavera, giovane allenatore di softball in Abruzzo, dove segue la società del Tollo, attivamente impegnata nell'attività giovanile.

Coach Graziano è inserito nello staff tecnico del Progetto Verde Rosa della FIBS ed in quello delle rappresentative regionali di softball della sua regione.

Il suo intervento riguarda il MENTAL TRAINING.

In questo intervento voglio proporvi una riflessione su uno strumento a mio avviso molto utile ed interessante nel lavoro quotidiano di allenamento:

il mental training.

Non son uno psicologo, di conseguenza non ho la pretesa di insegnarvi una tecnica. Da allenatore, però, mi sono confrontato spesso con l'utilità di questo strumento, è per questo che ho ritenuto utile ed interessante proporre una riflessione proprio su questo tema.

Ma che cosa è il mental training?

Il mental training è un utile strumento di potenziamento delle competenze tecniche in diverse discipline.

Quello che segue è un esercizio di visualizzazione che ho imparato ad un convegno di psicologia dello sport.

Spesso si utilizzano in questo senso esercizi di visualizzazione, che partono dal presupposto che allenare la mente a visualizzare aiuta il cervello a meglio mettere in moto i meccanismi del movimento e comandare le capacità coordinative e, di conseguenza, ci permette di far rendere al massimo le capacità condizionali.

Sono diverse le discipline in cui si utilizza la tecnica della visualizzazione. Il softball è una di queste.

Non è possibile eseguire un qualsiasi gesto sportivo se non lo si conosce e non lo si sa immaginare, è per questo che questo tipo di esercizi è molto utile, soprattutto nei periodi pre-season e in-season e in quei momenti in cui, come accade dopo un

infortunio il corpo non si può allenare.

Tecniche di questo tipo ci consentono di ripetere e rivedere lo schema motorio senza caricare il fisico.

E' molto conosciuto l'esperimento fatto con dei giocatori di basket sui tiri liberi, per un periodo di 30 giorni gli atleti furono divisi in tre gruppi:

- un gruppo fu fatto riposare del tutto,
- un gruppo si allenò regolarmente,
- un gruppo si allenò solo sulla visualizzazione.

Dopo un mese quelli che riposarono, come ovvio, calarono drasticamente le percentuali, quelli che fecero solo visualizzazione incrementarono del 23% e quelli che si allenarono normalmente aumentarono del 24%.

Dalla sperimentazione si evince che la visualizzazione può essere un buon supporto all'allenamento "normale". A tal proposito mi piacerebbe descrivervi le fasi più importanti di alcuni esercizi di mental training, quali:

PREPARAZIONE

In questa fase faremo chiudere gli occhi all'atleta e la guideremo verso una posizione il e rilassata e vicina a quella che deve assumere in partita.

VISUALIZZAZIONE

In questa fase ci si concentra sull'immaginazione del gesto tecnico completo e corretto.

CONCENTRAZIONE

In questa fase si va a lavorare su una parte specifica del gesto tecnico in modo da migliorare la consapevolezza del gesto anche relativamente a quei passaggi che normalmente sono più critici.

ESECUZIONE

Ovvero, l'esecuzione effettiva del gesto tecnico.

VALUTAZIONE

Ovvero, una fase in cui si valutano gli esiti dei passaggi precedenti.

Esercizi di questo tipo come già detto possono essere estremamente utili nel migliorare la consapevolezza del gesto e la capacità di autocorrezione di eventuali errori che. con una semplice esecuzione motoria, possono sfuggire al controllo dell'atleta.

7 giugno 2013 - "ALLA RICERCA DELLO SWING PERFETTO" di Andrea De Angelis

Il contributo di questa settimana è dell'amico Andrea de Angelis, nettunese, allenatore di baseball giovanile, plurititolato:

Andrea ha, infatti, nel suo palmares ben quattro titoli italiani (uno in categoria ragazzi e tre negli allievi) ottenuti prima come coach e poi come manager.

È stato l'allenatore di diversi prospetti che militano, adesso, in IBL come Ambrosino, Pizziconi, Imperiali.

Ha partecipato, come tecnico, a due edizioni del torneo delle regioni, conquistando un primo ed un secondo posto.

Il suo breve intervento sulla battuta si focalizza sull'azione delle mani.

Le dispute tra le filosofie rotazionali e lineari a mio avviso saltano un elemento importante nel nostro sport.

Forte e veloce è meglio di bello e video-genico.

Tre parametri contribuiscono all'efficacia della battuta:

- la velocità con cui la punta del bastone arriva a contatto con la palla
- la resistenza della mazza
- l'angolo d'incidenza della palla al momento del contatto.

La velocità delle mani è una componente atletica, una perfetta esecuzione del gesto tecnico è inefficace se le mani non sono abbastanza veloci per arrivare sulla palla, ma è necessaria della tecnica per migliorarne l'efficacia.

La resistenza delle mani è una componente esclusivamente atletica (ed è, a mio avviso, la componente predominante).

L'angolo d'incidenza e la velocità d'uscita sono le incognite da calcolare. Quanto influiscono?

Semplificando, nell'urto tra palla e la mazza, l'angolo perfetto di uscita per la ricerca del fuoricampo è di 45°, se consideriamo la ricerca della maggior velocità di uscita, invece, è parallelo alla direzione del lancio.

In tutti i discorsi tra linear e rotational manca la quantificazione del gesto in funzione del risultato cercato.

14 giugno 2013 - "ERRORE E CORREZIONE" di Ozy Miani

Coach Ozy Miani si impossessa dello spazio SPEAKER'S CORNER di questa settimana con un lungo intervento che lui stesso *definisce* "una nota a margine del post **A PROVA DI ERRORE** pubblicato il 10 giugno su **SOFTBALL INSIDE**".

Coach Miani è stato giocatore di softball maschile.

Dal 2008 allena in Italia specificamente in Lombardia, con l'incarico di responsabile regionale delle attività nella Scuola per la F.I.B.S.

Ozy si occupa ed è uno studioso di strategia, scrive articoli e saggi sul rapporto tra lo sport e l'ARTE DELLA GUERRA.

Non è che l'errore CAPITI.

L'errore DEVE capitare.

Perché è parte del processo di percezione della realtà --> Azione --> Risultato --> Valutazione, correzione e nuova azione. In questo processo, MENTALMENTE:

poiché la realtà cambia in continuazione, la nostra mente non riesce a "mapparla" in tempo reale, anche supponendo che sia perfettamente stabile e razionale [ahem...] e FISICAMENTE:

c'è una distinzione fra il nostro corpo e il mondo esterno, c'è un salto fra ciò che decidiamo, ciò che facciamo, gli strumenti che usiamo per raggiungere la realtà esterna (pensiamo a mano + mazza verso palla in movimento), e il mondo stesso.

E da questo deriva il fatto che COMUNQUE ogni nostra azione è leggermente SFASATA rispetto all'obiettivo che si prefiggeva.

Tende a uno scopo attraverso approssimazioni mai definitive.

Lo scarto fra obiettivo e risultato dell'azione è un margine di errore CONCETTUALMENTE INELIMINABILE.

Diventi bravo quando fai meno errori MACROSCOPICI, ma non farai meno errori MICROSCOPICI, nemmeno quando sarai un campione.

NON c'è salto QUALITATIVO, ma QUANTITATIVO. QUESTO il giocatore deve capire.

Che la vita è fatta di errore/correzione/decisione/azione/errore...

E che l'unico modo per approssimarsi a una APPARENTE "infallibilità" è:

ripetere questi cicli molto rapidamente e in grande numero, e con grande disciplina

nel "leggere" l'errore.

Diglielo.

Errore --> Correzione --> Errore diverso --> compensazione --> altro errore, minore.

Uno non va senza l'altro, e senza il feedback fra i due (la correzione produce errori, ma diversi da quelli originali)

FINCHE' L'ERRORE NON APPROSSIMA L'OBIETTIVO!

Allora è così piccolo che non si nota, ma c'è sempre!

Se invece aspetti che l'errore SPARISCA in termini MORALI, come se fosse una MACCHIA che rovina il processo, una PECCA, allora vivrai nell'ansia.

Qui sta il problema e qui sta anche la SOLUZIONE.

Il processo di apprendimento, ma anche i processi di regolazione e vitali, CONTENGONO sempre una componente di errore, di scostamento dall'obiettivo, e un incessante lavoro di correzione.

Se errore e correzione vengono CAPITI in questo modo, c'è poco da arrabbiarsi.

Esempio:

la mia lancia principiante (4 mesi) categoria ragazze.

La ricevo. Gesto sostanzialmente corretto. Palla fuori di due metri all'interno.

Feedback: "PICCOLO aggiustamento al piede".

Lancio. Un metro fuori all'interno, ma l'aggiustamento al piede era sufficiente. Manca solo che il corpo riequilibri tutto il movimento (propriocezione). *Feedback: "Ottimo!"*
La ragazza mi guarda stranita.

Ripeto: *"ottimo, fidati! Tira!"*

Palla fuori mezzo metro all'esterno (ipercorrezione sul piano orizzontale).

"Va bene. Tira subito, non cambiare niente. TIRA!!!"

Palla esattamente in mezzo al piatto, alta un metro sopra la mia testa.

Feedback: "Va bene! Ti dico che va bene! Ti fidi di me? [fa sì con la testa]. Allora tira subito di nuovo, forte!"

Un siluro dritto nel guanto. Poi un altro, dieci centimetri sotto, poi una serie di errori marginali.

Ovviamente, dopo dieci lanci un'altra palla va via a vanvera, e si ricomincia. Eccetera.

Correggere?

Cosa significa correggere?

Cambiare movimento dopo il primo errore?

Sempre?

O lasciare che processi di autoregolazione lavorino verso un obiettivo, UNA VOLTA CHE HAI CAPITO che la strada è quella giusta?

Incentivando invece di correggere?

Ora, se questo è l'approccio all'errore, ossia: sapere che nessuna cosa al mondo va come pianificata, che l'immagine della perfezione che ti fai nella mente prima di agire NON CORRISPONDE MAI PERFETTAMENTE all'immagine dell'azione che compirai realmente, MAI!

E che chi vive inseguendo un'immagine di perfezione finisce per DISATTIVARE I MECCANISMI INTERNI DI CORREZIONE, perché si carica di censure morali, di insicurezze, perché cerca di congelare il mondo in una immagine fissa. Invece OGNI azione anche perfettamente riuscita contiene una misura di errore e correzione,

Non è forse questo l'approccio LOGICO che consente di disinnescare all'origine la paura dell'errore?

Come sappiamo QUANTO dobbiamo mangiare? dalla sazietà quando mangiamo troppo, o dai crampi di fame. Ripetuti, ripetuti, ripetuti.

Non "usando il bilancino".

Prova a immaginare di mangiare tre volte al giorno con qualcuno che ti guarda e ti dice *"mangi troppo! metti giù quel boccone! Diventerai grasso!"*.

O lo mandi *"affanbagnò"*, o diventi obeso. O anoressico.

L'errore non è un'ECCEZIONE AL PROCESSO, ma PARTE DEL PROCESSO.

Il fallimento non è l'errore, cosa diversa, ma per *"fallire"* devi aver perso di vista lo SCOPO del processo.

Se la palla mancata o lo strike guardato dicono [occhio dell'allenatore] che non hai voglia di giocare a softball quel giorno, è una cosa, basta usare la frusta, la panca e altri strumenti di dissuasione violenta, ma se - facciamo un esempio - uno strike guardato è un errore di valutazione del battitore che sta evolvendo e comincia a selezionare i lanci, se il tuo battitore contemporaneamente comincia a battere MENO POPPONI, più linedrive e VA PIU' FONDO NEL CONTO (cioè guarda più lanci), il K guardato ci sta, NEL PROCESSO.

Se trasmetti queste idee al tuo giocatore, COME guarderà gli errori?

Avrà PIU' o MENO paura dell'ERRORE IN GENERALE?

Secondo me, MENO. O NESSUNA.

28 giugno 2013 - "DARE I VOTI PER CAPIRE DOVE LAVORARE CON I VOSTRI GIOCATORI" di Giorgio Moretti

SPEAKER'S CORNER di questa settimana a disposizione di Coach Giorgio Moretti.

L'amico Giorgio non ha certo bisogno di presentazioni, devo, però, dire che i suoi numerosi incarichi *"amministrativi"* (direttore dell'Accademia del baseball e softball di Tirrenia, Presidente del Comitato Nazionale Tecnici della FIBS...) non devono far passare in secondo piano la sua attività di tecnico, istruttore e formatore.

Allenatore di baseball e di softball, a tutti i livelli, manager di rappresentative nazionali, fine conoscitore del baseball e del softball, Coach Moretti è da sempre impegnato nella formazione.

Gestisce il sito www.bscoacing.com che, come recita il sottotitolo, pubblica *"appunti e note tecniche baseball & softball"*.

Il suo contributo, graditissimo, riguarda la valutazione degli atleti.

Il mese di giugno non è certamente il periodo degli inventari, piuttosto è quello dei voti.

Qualche anno fa, era il 2004, ho provato a fare un inventario dando i voti alla mia squadra.

Il famoso *"prendere due piccioni con una fava"*.

Volevo trovare un metodo per capire se la mia squadra, a quel punto del campionato, fosse al giusto posto in classifica oppure poteva aspirare a qualcosa di meglio. In effetti ciò interessava molto di più i dirigenti della società.

Facendo questo poi mi sono accorto che avrei dato inevitabilmente un voto al mio lavoro e ciò mi ha maggiormente incuriosito. Non so se questo pensiero ha influenzato le mie valutazioni ma vi assicuro che l'esperienza di scout mi ha aiutato ad essere onesto abbastanza.

Mi sono messo al lavoro e ho elaborato questa semplice tabella nella quale ho evitato di riportare i nomi (perché sarebbe stato per me imbarazzante...):

	Battuta	Potenza	Difesa	Braccio	Corsa	Lancio	Ricev.
1.	S	S	S	S	S		
2.	S	S	S	S	A	S	
3.	S	S	S	S	A		
4.	S	S	A	S	P	A	
5.	A	A	A	A	A		A
6.	P	P	A	A	P		
7.	P	P	P	P	A		
8.	P	P	P	P	P		
9.	P	A	A	S	A	P	
10.	P	P	P	P	P		
11.	P	A	S	S	A		P
12.	P	P	A	P	P	P	
Strong=S	4	4	4	6	1	1	
Average=A	1	3	5	2	6	1	1
Poor=P	7	5	3	4	5	2	1

Nel compilare la tabella i giudizi erano ispirati ai seguenti criteri:

STRONG: giocatore molto forte, potenzialmente da nazionale nella sua categoria;

AVERAGE: giocatore di medio valore con carenze su alcuni aspetti;

POOR: giocatore con carenze vistose in diversi aspetti.

In particolare, sulla corsa, il giudizio era ispirato sia dalla velocità che dall'abilità e dall'istinto.

Non c'è contraddizione nel giocatore n. 9 la cui valutazione in difesa è STRONG mentre come ricevitore risulta POOR:

in effetti il suo ruolo principale era quello di esterno, ma doveva ricoprire il ruolo di ricevitore nella seconda partita.

A questo punto *"la domanda sorge spontanea"* o forse è meglio dire *"le domande..."*:

che cosa ci suggerisce in definitiva il risultato di questa tabella?

So di parlare a persone troppo intelligenti perché non capiscano che qualcosa poteva essere fatto nei successivi allenamenti, oppure che qualcosa si stava facendo ma doveva essere ancora portato a compimento.

Voglio focalizzare la vostra attenzione soprattutto sul lavoro individuale che poteva essere fatto sui giocatori carenti (POOR) con sedute extra avendo cura di condividere in anticipo con loro l'analisi dei loro dati e quindi la loro disponibilità al lavoro.

L'importante quindi è che il risultato in fondo alla VOSTRA tabella stimoli alcune domande o considerazioni, ma soprattutto, ovviamente, generi molte risposte.

A proposito: sapete come andò a finire?

Il giocatore n. 4 si infortunò gravemente e saltò le ultime 4 partite e noi andammo fuori dai playoff per la regola degli scontri diretti...

12 luglio 2013 - "GLI EQUILIBRI IN UNA SQUADRA DI SOFTBALL"
di Filippo Colonna

L'intervento di questa settimana è di Coach Filippo Colonna.

Coach Colonna fa parte dello staff della Nazionale Cadette di softball ed è il Manager del Team "Old Parma" che milita nel campionato di serie A2 softball 2013.

Giocatore di baseball sino al 1998 (ha anche vinto il titolo italiano Juniores nel 1986), si è poi dedicato al softball allenando a tutti i livelli, dalle categorie giovanili alla serie A1. Nel suo palmares figurano 3 secondi posti con la categoria cadette e un terzo posto con la Under 21 nei campionati nazionali.

Svolge anche attività di formazione come docente ai corsi per tecnico di base sul fondamentale della battuta.

Il tema che affronta per lo SPEAKER'S CORNER è quello dei delicati equilibri interni alle squadre di softball.

Nella gestione di una squadra di softball credo che la prima cosa da fare sia creare un equilibrio interno.

Questo equilibrio è dettato da rispetto e fiducia tra l'allenatore e i giocatori.

Questo aspetto poi verrà trasmesso anche fra i vari elementi che compongono la squadra.

Prima di tutto siamo noi allenatori a dettare questa regola di equilibrio facendo capire a tutto il team che faremo tutto il possibile per essere rispettosi e severi nel far applicare le nostre idee.

Dobbiamo poi far capire che non vi saranno differenze da parte nostra per nessun elemento e dovremo trattare tutte allo stesso modo, inteso come relazione interpersonale, e nessuna sarà esente da nostre critiche dal punto di vista tecnico.

Far rispettare le regole rende forte questi legami, sanno che non si deve sgarrare e questo gli dà più serenità in quanto sanno che tutte saranno trattate in egual modo.

Noi siamo sempre sotto stretto esame, ogni parola ogni gesto è sotto stretta vigilanza, ed è per questo che dobbiamo essere preparati ad essere sempre impeccabili, o quasi, e avere sempre una risposta.

All'interno di una squadra femminile le gerarchie e le regole sono create in silenzio, senza che nessuna le esprima esplicitamente, e sono una riflessione di quanto noi come allenatori siamo.

Dobbiamo far capire loro che abbiamo piena fiducia nel gruppo e che siamo

disponibili a poter risolvere i loro problemi e in caso di necessità essere pronti a fare due chiacchiere singolarmente, ma lontano dal resto della squadra.

Il gruppo in una squadra di softball non è mai totale ma è composto da vari sottogruppi, che noi dobbiamo saper accettare e far amalgamare. Io rimango sempre un po' perplesso quando sento dire che si deve creare un gruppo unico e farle diventare una cosa sola.

Credo che non sia nella natura femminile far parte di un gruppo composto da tanti elementi.

Stiamo parlando di una piccola società nella società con le stesse regole che governano la nostra collettività.

La parte più difficile per noi è forse avere la doppia personalità:

amici fuori e tecnici dentro al campo.

Non dobbiamo mai intersecare queste due figure, la nostra immagine in campo dovrà rifarsi a quanto ho scritto prima e non è mai quella di un amico.

Devono sapere che siamo disposti a divertirli con loro ma nei tempi e nei luoghi appropriati, in campo saremo tecnici.

Anche se non lo esprimeranno mai in modo esplicito, hanno bisogno di una guida severa sui cui contare e a cui rivolgersi.

Un aneddoto:

“Era qualche anno fa, forse era il 2000, io avevo un squadra cadette e dopo che qualcuno aveva accennato al fatto che forse ero troppo severo durante una partita gli ho proposto di avere come suggeritore una ragazza della loro squadra. Solo dopo tre innings si sono tutte rivolte a me chiedendomi di ritornare a suggerire. Alla fine della partita ho chiesto loro come mai mi hanno rivoltato a suggerire e loro hanno risposto : perché quando ci giravamo ed eravamo in difficoltà tu ci davi la carica con le tue parole anche se erano severe. Avevamo bisogno delle tue urla.”

Non travisiamo le urla o parole severe in insulti ma parole che carichino i giocatori, suggerimenti e incitamenti.

Io credo in questo a fino ad ora mi hanno dato ragione... sicuramente non è una regola ma frutto della mia esperienza.

26 luglio 2013 - "COME ORGANIZZARE GLI ALLENAMENTI" di Milena Poli

Lo SPEAKER'S CORNER di questa settimana è a disposizione di Coach Milena Poli.

Lascio a Coach Poli il compito di presentarsi:

"Mi presento, mi chiamo Milena Poli, sono tecnico di base di softball e baseball dal 1996 ed istruttore softball dal 2010, atleta nelle file del Dolomiti Bolzano dal 1983 al 1998.

Mi sono sempre occupata solo di giovanili, dal mini softball alle cadette, passando naturalmente dalle ragazze, perché è ciò che mi piace fare: mettere a disposizione il mio tempo e le mie conoscenze alle/agli atlete/i più giovani.

Vorrei utilizzare questo prezioso angolo per condividere con voi l'organizzazione di uno dei miei allenamenti, ciò che mi piace fare e come."

Preparo minuziosamente l'allenamento a casa, sempre scritto, diviso in parti:

- RISCALDAMENTO
- RISCALDAMENTO + TECNICA
- TECNICA
- TECNICA + TEORIA
- GIOCO

Cerco di prevedere il numero di atlete che verranno (preparo sempre un'alternativa con due atlete in più e due in meno), tengo ben presente il tempo a disposizione suddividendolo nelle varie parti dell'allenamento e calcolando 5 o 10 minuti di ritardo sulla tabella di marcia.

Ho sempre un "allenamento piano B" pronto per ogni evenienza:

improvviso virus che decima le presenze all'allenamento, pioggia, incredibile giornata di sole e caldo che porta le atlete in piscina anziché al campo eccetera.

Espongo l'allenamento ben visibile alle atlete, mi piace spiegare loro cosa si farà e farmi aiutare a preparare tutto il materiale che ci servirà senza dover andare avanti e indietro dal magazzino, mi piace che le atlete non stiano mai ferme se non nei momenti di pausa previsti, non mi piace continuare a ripetere "di corsa in campo", quindi il tempo lo scandisco io.

RISCALDAMENTO

due minuti di corsa (io li toglierei proprio, non mi piaceva farli da atleta e non mi piace

farli fare, ma pare che se non le fai correre all'inizio dell'allenamento, non sei un vero allenatore)

stretching dinamico

RISCALDAMENTO + TECNICA

risveglio muscolare con diversi attrezzi, coni, scaletta, palle, guanto. Mi piace fare quello che io chiamo *“riscaldamento a 8”*:

due coach, atlete divise in due gruppi, ogni gruppo con un coach, una palla in mano e il guanto, un gruppo a circa metà corsia tra prima e seconda, l'altro tra terza e casa, il coach a inizio fila; la prima della fila dà la palla al coach, corre, gira la base (tocca seconda e gira verso terza o tocca terza e gira verso seconda in base al gruppo), prende la palla tirata dal coach, continua la corsa mettendosi in fila nell'altro gruppo.

Utilizzo molto la scaletta con esercizi diversi alla fine dei quali c'è sempre una palla da prendere, uguale faccio con i coni in slalom, faccio scaldare il braccio con l'esercizio a stella durante il quale metto una piccola difficoltà di concentrazione, tipo contare quando si tira la palla dicendo “boom” ad ogni multiplo di tre.

Palleggio della palla con la mazza con mano destra e mano sinistra, tiro della mazza sulla linea di foul...

Naturalmente sono solo esempi, scelgo l'esercizio di volta in volta in base a quello che voglio fare dopo.

TECNICA

Prese a terra frontali, laterali, in corsa, prese al volo frontali, laterali, in corsa, prese con tiro, giro di mazza con corsa in prima, vari circuiti di attacco con esercizi vari:

batting tee, toss, toss dall'alto, toss da dietro, propedeutici per il bunt...

TECNICA + TEORIA

Il doppio gioco sempre con corridori, il pesta e corri con presa al volo e corridori, il batti e corri, il corri e batti, il *“terzo strike palla persa dal ricevitore”*, con le squadre un po' più grandicelle introduco anche l'infield fly, *“questo sconosciuto...”*

GIOCO

A fine allenamento inserisco sempre un giochetto a premi: una staffetta, una battuta con corsa e scivolata in seconda, una gara a chi fa più tiri giusti in prima, eccetera. Il premio è un cioccolatino, una caramella, una sciocchezza qualsiasi.

**13 settembre 2013 - "LA COMPONENTE MENTALE NEL SOFTBALL"
di Paola Marfaglia**

Coach Paola Marfaglia torna sullo SPEAKER'S CORNER con un intervento, molto sentito e partecipato, dedicato alla componente mentale del softball e sul come gestirla sia in gare che in allenamento.

Il nostro Softball è uno sport meraviglioso ... sono di parte, lo so, e mi piace esserlo.

Amo questo sport da sempre, dal primo giorno in cui mi hanno messo un guantone in mano.

Non è solo abilità tecnica, forza, coordinazione, reattività, ma è anche e soprattutto testa. E' uno sport dove la componente mentale, la conoscenza del gioco sono importantissime.

Alleniamo la battuta, la difesa, la corsa sulle basi, la tattica... ma è importante parlare e allenare anche la parte mentale.

Nel tempo mi sono convinta che parlare e spiegare alle giocatrici quello che vogliamo da loro quando eseguono un esercizio o quando affrontano una gara è molto importante.

Il nostro è uno sport di squadra, ma che esalta anche le individualità e la tenuta mentale individuale è molto importante.

Abbiamo squadre con giocatori potenzialmente molto forti sulla carta che poi in gara non si esprimono al loro meglio. Cosa è che frena il loro agire?

Cos'è che trasforma la tensione in paura di effettuare un tiro... oppure di prendere una base in più?

È l'insicurezza... la scarsa opinione di se e delle proprie potenzialità...

È il non saper gestire il fallimento che porta alcuni giocatori a non agire.

Con questo non voglio dire che dobbiamo costruire atlete sbruffone, ma atlete consapevoli della loro forza, sicure in campo, con ben in mente ogni volta quello che devono fare e come reagire in ogni situazione.

Cos'è che dà sicurezza?

Secondo me la consapevolezza di saper ripetere il gesto tecnico, o l'averne una soluzione a quella determinata situazione di gioco, anche a occhi chiusi.

Ciò significa ripetizione dei gesti tecnici, non solo fisicamente ma anche mentalmente.

Come alleniamo queste cose?

Certamente con la ripetizione del fondamentale, evidenziando con le parole quello che poi deve essere fatto a gesti. Dobbiamo riuscire a far sentire all'atleta il suo movimento di battuta... o di lancio... o di presa... o di tiro. Come se fossimo sempre e comunque impegnati nel creare ogni volta la memoria muscolare di quel gesto.

Prima lo visualizzo, poi lo metto in pratica.

Ripetizione dei fondamentali, delle situazioni di gioco, cercare di ricreare in allenamento le situazioni di partita.

Quante volte abbiamo visto nelle gare di sci, le atlete in attesa appoggiate sui loro bastoncini, mimare con le mani le curve della discesa che da lì a poco dovranno affrontare, questa è visualizzazione di quello che si dovrà fare.

Tutto ciò aiuta a gestire le emozioni e ci porterà ad agire immediatamente a quello che poi succederà in campo.

Dobbiamo cercare di trasformare la tensione pre-gara in tensione positiva.

Dobbiamo arrivare a dire a noi stessi voglio quella palla... voglio che batta su di me... voglio fare quell'out.

Tutto ciò rende molto più semplice ogni cosa

Il fallimento fa parte del gioco e sta a noi allenatori trovare gli strumenti giusti per gestirlo al meglio. Fornire alle nostre giocatrici spunti e soluzioni per poter uscire da quella condizione negativa.

Facciamo leva sul fatto che il nostro è uno sport di squadra e non vince o perde uno solo, ma la squadra tutta insieme, e con questo intendo anche noi allenatori.

Insegnare il supporto fra compagne di squadra, creare un gruppo unito che in campo sia una cosa sola.

Cerchiamo di essere disponibili per le nostre giocatrici quando ci chiedono supporto e aiuto, incoraggiamole a non mollare mai.

Insegniamo loro a cancellare l'azione avvenuta e a riconcentrarsi sull' "Adesso" ad ogni lancio.

Per alcune basta una corsa per sciogliere la tensione, per altre due pugni nel quantone e sono pronte.

Ognuna delle nostre giocatrice dovrà trovare dentro di se la routine giusta per essere pronta a quel famoso "Adesso".

Impariamo dai nostri successi ma soprattutto dai nostri errori, sono quelli che ci fanno crescere, che vanno a formare il nostro bagaglio di esperienza.

27 settembre 2013 - "COSA SIGNIFICA PERDERE" di Ozy Miani - prima parte

Softball Inside pubblica con piacere questo lungo "intervento" di Coach Ozy Miani, che torna sullo SPEAKER'S CORNER per parlare di sconfitta.

Coach Miani lo fa con le parole tratte dal suo diario di allenamento on-line, reperibile all'indirizzo <http://softballcoach.me/category/diario-di-allenamento/> nel quale racconta la sua esperienza di allenatore di squadre giovanili.

Il suo intervento è diviso in due parti, ecco la prima.

Quante volte ci capita di arrabbiarci dopo una sconfitta balorda, pigra, evitabile, contro una squadra fisicamente e tecnicamente "inferiore", che però ha saputo semplicemente giocare con più voglia di noi? Con più "fame", più concentrazione?

L'addestramento ci insegna a non dare a vedere la frustrazione, a razionalizzare, a volgere in termini positivi e progettuali la nostra risposta.

Però c'è una differenza fra "razionalizzare" e passare per scemi, e accettare la pigrizia.

Allora ci capita magari di mettere giù qualche riga di diario, o un messaggino alla squadra e al suo entourage, per riflettere e per invitarli a riflettere.

Questi sono i miei, in un caso recente.

Cominciano con la citazione da uno psicologo dello sport:

"La percezione soggettiva della sconfitta dipende dalla formulazione degli obiettivi e dalla motivazione.

Per quanto riguarda gli obiettivi, l'atleta dovrebbe essere in grado di formulare una pianificazione degli obiettivi a breve, medio e lungo termine, obiettivi che siano difficili ma raggiungibili, sfidanti, si dovrebbe potere visualizzarli, immaginarli nel momento in cui si raggiungono gli obiettivi.

Può capitare che ci siano delle difficoltà nel raggiungere questi obiettivi e qualche volta l'atleta può considerare il non raggiungimento di un obiettivo prefissato come una sconfitta personale.

Ma nello sport si mettono in conto le sconfitte, servono a farti fermare, riflettere, fare il punto della situazione, osservare, valutare, capire cosa c'è stato di utile, di importante nella prestazione eseguita e su cosa, invece, bisogna lavorare, cosa si può migliorare.

Quindi, tutto sommato, la sconfitta potrebbe servire per fare una valutazione delle proprie risorse, punti di forza e, al contempo, delle criticità.

L'altro aspetto di cui accennavo all'inizio è la motivazione:

se un atleta è fortemente motivato nel voler praticare il suo sport che comporta lavori, sacrifici, rinunce, affronterà le sconfitte a testa alta, complimentandosi con se stesso per quello di buono che è riuscito a fare finora, complimentandosi con l'avversario per la bravura dimostrata in quell'occasione, anche perché prima o poi lo trovi uno più forte o che comunque riesce a batterti.

DIVERSAMENTE ACCADE PER I CAMPIONI che hanno estremo bisogno, estrema necessità di confermarsi campioni, quando si raggiunge una notorietà molto elevata, eccessiva, si rischia di attrarre l'interesse non solo della vita sportiva dell'atleta ma dell'intera vita privata, e questo se all'inizio può essere piacevole per il piacere di essere riconosciuti, contattati, alla lunga può produrre stress, nervosismo, deconcentrazione, fino alla distrazione disfunzionale dall'attività sportiva praticata.

L'ATLETA È TENTATO A RILASSARSI TROPPO, A NON INVESTIRE PROFICUAMENTE NELLO SPORT, E QUESTO VA A DISCAPITO DELLA PERFORMANCE CHE RICHIEDE UN INVESTIMENTO NOTEVOLE.

In questi casi L'ATLETA CAMPIONE È TENTATO A DISTRARSI perché cambia la motivazione, CONOSCE IL PIACERE DELLA NOTORIETÀ SENZA FATICARE, MA LA GENTE SI INTERESSA A LUI PER IL SOLO FATTO DI ESSERE STATO CAMPIONE E CIÒ PUÒ PORTARE A UNA REALE FINE CARRIERA.

Ciò che distingue un campione da un atleta comune è la resilienza, il cui significato è:

"mi piego ma non mi spezzo", che sta a significare che il vero campione esce fuori dalle

sconfitte con più voglia riscattarsi, di far meglio, di migliorare gli aspetti, le aree in cui ha mostrato carenza.

Chi è resiliente, infatti, non si lascia abbattere da una sconfitta ma ne esce rafforzato, analizza i suoi errori e trova le giuste soluzioni per tornare a vincere.

È grazie a questa dote del carattere che si diventa campioni: alcuni ci nascono altrimenti la si può sempre coltivare.

Il concetto di resilienza è presente anche nelle persone che subiscono traumi, quelli che possiedono questa caratteristica non vanno incontro a stress acuti, o disturbi post traumatici di stress, ma ne escono più forti, con un valore aggiunto.

Lo sportivo non è solo, è circondato dall'allenatore che:

conosce le sue potenzialità, i suoi punti di forza e di debolezza,

costruisce con l'atleta un progetto di obiettivi raggiungibili, stimolanti, da rivalutare all'occasione,

dà feedback,

spiega le sedute di allenamento, l'importanza del gesto sportivo, il significato, racconta aneddoti, fa parte della storia sportiva dell'atleta, condivide momenti di gioia e sofferenza, di vincite e di sconfitte, è disposto ad ammettere di aver sopravvalutato o di aver sottovalutato”.

[dott. M. Simone, "Psicologia dello sport e dell'esercizio fisico"]

Nota a piè di pagina:

Se per tutta la vita, per quanto ancora giovane, non ho mai FATICATO per avere un risultato, anzi non ho mai faticato per avere nulla, se non ho mai aspettato uno, due, tre anni per una vittoria *“che sento mia”*, se basta presentarmi alla partita per avere un posto di titolare, non importa quanto mi sono allenato e con quale dedizione, se sono lanciatore catcher o interbase o esterno destro *“per eredità familiare”*, o se mi aspetto che qualcun altro se ne resti all'esterno destro per lasciare spazio a me in diamante, se mamma mi *“compra”* il corso di softball o di pianoforte o di danza, e si aspetta che IN CAMBIO DEL SUO PAGAMENTO e della mia FREQUENZA AL CORSO, e non IN CAMBIO DELLE MIE PRESTAZIONI o QUANTOMENO DEL MIO SFORZO, la partita sia un evento divertente, cosa può succedere?

Una cosa paradossale ma, se ci pensate, OVVIA:

che la *“sindrome del campione”*, che si aspetta la vittoria come un diritto, al punto da non fare nulla per ottenerla, descritta qui sopra dal dott. Simone, colpisce una ragazzina, o due, o

sette, o diciotto, prima ancora che sia diventata una vera atleta, tantomeno una campionessa.

Il principiante con la sindrome del campione? E' il colmo.

Ma in un Paese e in una cultura che non premiano la fatica, non mi stupisce che si verifichi. [Un risvolto? Il pubblico, o le compagne, che *“tifano”*, che alzano la voce, solo quando arriva il risultato. O quando sbagli. Invece che sostenerti CONTINUAMENTE durante tutto lo sforzo.

LO SO: *“si fa fatica”* a cantare e gridare per due ore. Lo dite a me, che ieri sera ho ripreso con il cortisone per la tracheite con cui sto pagando questa stagione?

Qual è la cura per questa *“sindrome del principiante campione”*?

Sputare i polmoni sul campo, farsi un'idea di cosa significa lavorare, imparare, crescere.

Perché se niente altro avrete imparato dal softball che vi sia poi utile nella vita, QUESTO lo imparerete di sicuro.

Ci vediamo martedì all'allenamento.

Ciascuna, come richiesto ieri, scriva dieci righe di programma per il suo allenamento dei prossimi mesi e le consegna martedì. Non mercoledì, non la settimana dopo, non ieri, non fra dieci minuti. Martedì alle 18, dopo essere arrivata puntuale all'allenamento.

Ciao.

Il coach

11 ottobre 2013 - "DI COSA PARLIAMO QUANDO PARLIAMO DI BASEBALL" di Luca Sofri

Questa volta lo SPEAKER'S CORNER ospita un interessantissimo intervento, un po' datato ma non per questo meno fruibile, di un personaggio che, APPARENTEMENTE, con il Baseball ha poco a che fare: Luca Sofri.

Chi è Luca Sofri?

Toscano, di Massa per la precisione, è uno dei più noti giornalisti e conduttori radiofonici italiani.

Tra i suoi numerosi credits ci sono la gestione di WITTGENSTEIN, il suo blog; la conduzione, insieme a Matteo Bordone, del programma radiofonico giornaliero CONDOR, andato in onda su Rai Radio Due fino al 2009 e la sua collaborazione con innumerevoli testate giornalistiche (La Gazzetta dello Sport, Il Foglio, l'Unità, GQ, Panorama, Wired...).

Nel 2010 ha fondato IL POST, una testata giornalistica online, di cui è *"peraltro direttore* (come ama definirsi).

Come scrittore ha pubblicato per Rizzoli il libro PLAYLIST, *"guida alle 256 canzoni di cui non potete fare a meno"* ed il saggio UN GRANDE PAESE.

Ho trovato questo articolo su WITTGENSTEIN diversi anni fa, la pubblicazione risale al 2001, e mi ha colpito il modo in cui Luca (mi perdonerà il tono colloquiale) parla di baseball, lasciando trasparire una passione che mai credevo possibile in *"un non addetto ai lavori..."*

Riporto integralmente il testo del post originale, e lo ringrazio per la gentile concessione

108. Chiedete a un ragazzino americano cosa gli fa venire in mente questo numero, 108. Ci sono 108 cuciture in una palla da baseball. Lo sanno anche gli stones, in America. E dategliela in mano questa palla con le sue 108 cuciture, al ragazzino

americano, e ditegli di lanciarla. Il ragazzino la prende con tre dita pollice, indice e medio e la tira così. Non con tutta la mano, solo i ragazzini stranieri appena arrivati in America lanciano una palla con tutte le dita.

Gli americani pensano che la loro giovane cultura abbia prodotto tre cose imbattibili: la costituzione, il jazz, e il baseball. *“Vedo cose straordinarie nel baseball. È il nostro sport, lo sport americano. Fa uscire la gente di casa, le riempie i polmoni, dà alla gente un nuovo eroismo fisico. Ci solleva dalle nostre nevrosi. Ripara i nostri guai, ed è una benedizione”*. Questo era Walt Whitman, poeta, americano. Per noi ignoranti, quello di *“O capitano, mio capitano”*, i versi dell’*“Attimo fuggente”* con Robin Williams.

C’è questo grande romanzo, si chiama *“Underworld”*. Molti dicono che sia il più grande romanzo americano. Lo ha scritto uno che si chiama Don DeLillo, uno bravo. Tutto il primo capitolo è il racconto formidabile e tesissimo della partita tra New York Giants e Brooklyn Dodgers. Un derby. Adesso non ci sono più, nessuna delle due squadre. O meglio. In America succede questa cosa, impensabile a noi altri quaggiù, che le squadre cambiano città. Lo fanno per motivi economici, perché c’è una città dove verrebbero più tifosi allo stadio, dove ci sarebbero maggiori investimenti, cose così.

Nel 1957 non c’erano squadre forti in California e ce n’erano troppe a New York, la capitale del baseball. In un anno solo Giants e Dodgers se ne andarono a San Francisco e Los Angeles, nuovi stadi moderni, nuove folle, nuovi soldi, nuova geografia del baseball. A New York restarono gli Yankees, e una nuova seconda squadra, i Mets, arrivò cinque anni dopo:

da allora sono i cugini poveri ma hanno vinto un campionato e l’anno scorso sono arrivati a giocare le finali contro i rivali cittadini, perdendo. Le chiamano le Subway Series, le partite della metropolitana, perché per le trasferte dallo stadio di una squadra a quello dell’altra basta una linea della metropolitana.

Comunque, quando le due squadre abbandonarono New York ci fu una mezza insurrezione, soprattutto a Brooklyn dove i Dodgers erano un’istituzione. L’allora proprietario della squadra Walter O’Malley, responsabile del trasloco, divenne uno degli uomini più proverbialmente odiati della storia di New York.

Ma nel 1951 le tre squadre erano ancora tutte là, i tre stadi nel giro di pochi chilometri. Gli Yankees avevano vinto la loro lega e Dodgers e Giants dovevano giocarsi l’altro posto per le finali. Una questione cittadina. E la partita finale di quello spareggio bloccò la città.

Jackie Robinson, il primo nero ad aver giocato nella Major League fece entrare un punto. Poi i Giants pareggiarono, ma i Dodgers arrivarono a condurre quattro uno all’ultimo inning. Già, e che diavolo è un inning? E come si fa ad appassionarsi a uno sport così complicato? Noi italiani non capiamo le regole, si dice spesso. Certo, come no. Infatti Joe Di Maggio non le capiva molto bene. E nemmeno Joe Torre, Lou Piniella, Bobby Valentine e Tony LaRussa, i quattro allenatori delle quattro

semifinaliste dell'anno scorso. E nemmeno Rudolph Giuliani, il sindaco di New York che si vanta di aver visto tutte le partite degli Yankees da quando era bambino. E via così, italiani su italiani che hanno fatto la storia del baseball. Quindi ce la possiamo fare anche noi.

Ci sono nove tempi innings in una partita di baseball e ciascuno è diviso in due parti, in cui una squadra va in attacco e l'altra in difesa. Chi è in attacco deve cercare di battere la palla che il lanciatore avversario gli tira addosso, e fare di corsa il giro del campo per fare un punto. Se batte un fuoricampo, il punto è fatto. Se batte un fuoricampo con un suo compagno che ha raggiunto già una posizione in campo (una delle "basi"), sono due punti. Se i compagni in campo sono tre il massimo si chiama Grand Slam, quattro punti, il sommo colpo del baseball, un'apoteosi, che non lo vedi spesso per niente.

Quindi se all'ultimo inning stai di sotto 4 a 1, sei nei guai. E i Giants erano nei guai neri, la partita data per finita quando Bobby Thomson va a battere. Ma il baseball è lo sport in cui non è mai finita, in cui chiunque ha sempre un'occasione, come in America. *"Non è un bel lancio da battere, alto e interno, ma Thomson ruota su se stesso e colpisce la palla con un colpo fortissimo dall'alto in basso e tutti, tutti, stanno a guardare"*. Questo è DeLillo che racconta. Quel giorno, quel momento restò leggendario per i newyorkesi. Thomson fece un Grand Slam per il rotto della cuffia e i Giants ribaltarono il risultato nel modo più spettacolare. *"Tutti si ricordano dov'erano quando Bobby Thomson fece quel fuoricampo"*.

Una cosa simile è capitata di nuovo il mese scorso, nella quarta partita delle finali tra gli Yankees e gli Arizona Diamondbacks. Sotto per tre a uno, davanti ai 56 mila dello Yankee Stadium, la squadra di casa ha infilato due fuoricampo al nono inning e al secondo supplementare e ha ribaltato una partita decisiva. È venuto giù lo stadio, e la città. Si fa per dire, che lo Yankee Stadium non farà la fine dei suoi storici predecessori cittadini, demoliti cinquant'anni fa.

È un mito sportivo, si trova nel Bronx proprio di là dell'Hudson e venne costruito nel 1923 per un semplice motivo, che cominciava con *"Babe"* e finiva con *"Ruth"*. Il più grande giocatore della storia del baseball, che portò alla partita talmente tanta gente da convincere i proprietari della squadra a edificare uno stadio nuovo.

Di recente un giornalista del Chicago Tribune ha stilato una lista delle cose che hanno reso grande la cultura americana, a proposito di scontro di civiltà eccetera. Una trentina di momenti storici, capolavori, successi, eventi, opere. Tra questi, due riguardano il baseball.

Uno è il discorso d'addio di Lou Gehrig, il più grande prima base della storia, anche lui uno Yankee, soprannominato *"cavallo d'acciaio"* perché giocò una serie interminabile di partite consecutive senza venir fermato mai da niente, né un acciaccio, né una stanchezza, per 14 anni filati. Lo fermò la sclerosi laterale amiotrofica, malattia da allora nota come morbo di Gehrig, che lo uccise a 38 anni. Lasciò il baseball con una cerimonia commovente allo Yankee Stadium:

“Sapete che sto avendo un brutto periodo. Ma lasciate che vi dica che con questi compagni, questi fans, e questa famiglia, io mi ritengo l'uomo più fortunato del mondo”.

L'altra citazione è per il fuoricampo di Robert Redford che conclude *“Il migliore”* uno dei due miglior film di baseball. L'altro *“L'idolo delle folle”* racconta la storia di Gehrig, interpretato da Gary Cooper. Il discorso d'apertura di un altro film, più debole, che si chiama *“Bull Durham”* è invece questo:

“Io credo nella religione del baseball. Ho provato tutte le fedi maggiori e molte delle minori. Ho creduto in Buddah, Allah, Brama, Visnù, Shiva, negli alberi, nei funghi e in Isadora Duncan. Le ho provate tutte, davvero, e la sola fede che davvero nutre l'anima, giorno dopo giorno, è quella nel baseball”.

Quest'anno il campionato è finito a novembre invece che a ottobre, per la prima volta nella storia. Tutto per colpa di bin Laden. Nei giorni dopo la strage di New York il campionato si fermò e il calendario slittò di una settimana. Così Derek Jeter, che è stato il primo uomo a battere un fuoricampo a novembre, quattro minuti dopo la mezzanotte del primo del mese, è stato ribattezzato mister November (Reggie Jackson, un giocatore che dava il meglio di sé nelle finali era noto come mr. October).

La partita era quella in cui il presidente Bush ha voluto sfidare il rischio attentati e andare a lanciare la simbolica palla inaugurale, sotto il pennone su cui sventolava la bandiera lacera a stelle e strisce recuperata tra le macerie delle twin towers. Tempi cambiati, nel 1969 allo Shea Stadium dei Mets si era deciso di tenere la bandiera a mezz'asta, tanto era diffusa la contestazione alla guerra in Vietnam. All'ultimo momento fu issata al suo posto per la protesta di un gruppo di veterani feriti in guerra, ma al reverendo Billy Graham fu sottratto il previsto lancio inaugurale per il suo sostegno dichiarato al presidente Nixon.

Così è andata la storia degli Stati Uniti, passata tutta per i campi da baseball, i *“diamanti”*.

Questo è Donald Hall, scrittore: *“Sapete quando volate in aereo da una costa all'altra, e guardate giù e vedete tutti quei piccoli diamanti dappertutto? Beh, ogni volta che ne vedo uno, il mio cuore è là. E so che laggiù non riesco a vedere le case e quasi nemmeno le strade qualcuno sta giocando al gioco che tutti noi amiamo”.*

108. Le 108 cuciture, e le statistiche infinite e i record, e i cappellini, e le figurine, e gli eroi: l'epica e la mistica del baseball sono sopravvissute all'attacco di basket e football, sport più televisivi, più fisici, più moderni. È una fede, appunto. *“La gente mi chiede cosa faccio d'inverno, quando il campionato è fermo”,* disse una volta, ottant'anni fa, Rogers Hornsby dei Saint Louis Cardinals. *“Beh, ve lo dico, cosa faccio: guardo fuori dalla finestra e aspetto la primavera”.*

**25 ottobre 2013 - "DI FUMETTI, DI FIERE E DI ALTRE SCIOCCHESSE:
CASA BASE A LUCCA COMICS" di Sauro Pasquini**

Ospite straordinario, in tutti sensi, dello SPEAKER'S CORNER, è l'amico Sauro Pasquini, che è autore e disegnatore delle strisce del fumetto CASA BASE, pubblicato settimanalmente da SOFTBALL INSIDE.

Sauro è, come me, emozionatissimo e pronto per la sua partecipazione a Lucca Comics and Games (and CASA BASE, aggiungo io) 2013.

Queste poche parole sono la sua presentazione e la sua dichiarazione d'amore per il fumetto.

Amore che, non posso fare altro, condivido.

Eccoci qua! Tra pochi giorni sarò a Lucca Comics, come autore di fumetti!

Chi l'avrebbe mai detto? A chi me lo avesse detto, anche solamente all' inizio dell'anno... avrei riso, sicuramente, in faccia!

E' sempre stato il mio sogno, quello di disegnare fumetti, intendiamoci.

Ho iniziato disegnando sui muri e su tutto quello che era alla mia portata di bambino di pochi anni.

LEGGEVO fumetti prima di saper leggere.

Anzi, ho imparato a leggere sui "Topolino" e sui "Braccio di Ferro" che trovavo in giro.

E quando ho cominciato ad andare a scuola, sapendo già leggere, facevo una gran confusione, perché mi annoiavo, per cui la maestra mi teneva buono dicendomi :

- disegna qualcosa e stai tranquillo! -.

L'ho fatto! Ho fatto milioni di "disegnini", come li chiamavano i miei compagni.

Quando è stato il momento di scegliere una professione, però, non c'erano tutte le scuole e le scelte che ci sono oggi e la carriera artistica non era ben vista in famiglia, per cui ho dovuto abbandonare il sogno e darmi a qualcosa di più pratico, anche se ho continuato a disegnare per me, per i miei amici e compagni, e alla fine anche per un piccolo giornalino cittadino, "la Testata", molto in voga in quegli anni tra gli studenti.

Finita la scuola, inizia il lavoro, chiude "la Testata" ed ho smesso di disegnare per un bel po', finché non incontro Fabio, che mi dice:

- Perché non facciamo una striscia sul Baseball? -.

Ne parliamo, facciamo qualche schizzo di prova, aggiustiamo il tiro e via che si parte.

Obbiettivi?

Nessuno, se non divertirsi nel pensarle, studiarle, realizzarle, come è sempre stato per me.

E invece BUM!

Le vignette trovano subito dei fan, fin dalla prima pubblicazione su Softball Inside, La FIBS regionale le nota, gli piacciono, ci chiedono di poter usare i personaggi per la loro iniziativa pubblicitaria legata al baseball ed ai fumetti che sta prendendo corpo e...

BADABUM!

Eccomi a Lucca, e con un libro stampato con le mie strisce!

Fantastico!

8 novembre 2013 - "COSA SIGNIFICA PERDERE" - seconda parte - di Ozy Miani

Seconda parte dell'intervento sulla sconfitta di Coach Ozy Miani, anche questa sua seconda riflessione, direttamente collegata alla precedente, è tratta dal suo diario di allenamento on-line, reperibile all'indirizzo <http://softballcoach.me/category/diario-di-allenamento/>

Poi, in un'altra occasione, spiegherò qual è il senso simbolico della sconfitta, al di là di quel che ne dicono gli psicologi, nella storia dello sport.

In sintesi:

Vincere = vivere.

Vincere = nutrirsi.

Vincere = procacciarsi il cibo, la casa.

Vincere = essere padroni della propria vita.

Vincere = vivere ALLE PROPRIE CONDIZIONI.

O quantomeno PROVARCI.

Quindi:

Vince chi non ha la pancia già piena.

Vince chi non ha gli applausi e i complimenti già garantiti.

Vince chi pensa che nella vita dovrà conquistarsi il proprio posto.

Vince chi sa di non aver ancora imparato nulla e di dover ancora cercare, chi non si aspetta di vivere degli AVANZI degli altri, o dell'AIUTO degli altri, o della PIETA' degli altri.

Vince *“chi cerca negli altri un SIMILE, un ALLEATO, non un TUTORE”*.

Vince chi davanti a un errore non ha SCUSE, ma DOMANDE.

Vince chi cerca approvazione DALLA REALTA', DAI FATTI, e non DAL GIUDIZIO DEGLI ALTRI.

PERDERE significa... arrivare secondo nella sfida per vincere.

Ma ARRENDERSI significa, appunto:

accettare di vivere alle condizioni degli altri,

fare conto sulla pietà altrui,

fare conto sul fatto di diventare invisibili,

sperare che l'altro perda, e fare di questo la propria gioia, e cercare da quel momento la compagnia e la complicità di altri che la pensano allo stesso modo.

22 novembre 2011 - "PARLIAMO DELLA BATTUTA" di Mario Benetti

Lo SPEAKER'S CORNER di questa settimana è dedicato a Coach Mario Benetti.

Mario, oltre ad essere un allenatore di baseball tra i più conosciuti è, soprattutto, un amico di vecchia data.

Ferrarese trapiantato giovanissimo a Vercelli ha giocato fino al 2005.

Come allenatore ha fatto parte dello staff tecnico regionale del Piemonte, con l'incarico di Manager della rappresentativa categoria cadetti. Dal 2007 al 2012 è stato uno dei coach dello staff della rappresentativa categoria cadetti "Italia Nord" nell'ambito del progetto Verde Azzurro. Attualmente è capo allenatore della squadra di Vercelli, che milita nel campionato di serie B.

Il suo intervento è dedicato all'azione delle mani durante l'esecuzione dello swing.

Il titolo esatto sarebbe dovuto essere *“parliamo di una parte della battuta”*, perché se

dovessimo trattare l'argomento per intero non basterebbero 100 pagine, ed allora diventerebbe complesso e noioso, meglio parlare solo delle mani.

Partiamo dal presupposto che i fianchi li giriamo, che la gamba posteriore spinge in direzione del lanciatore, eccetera... Ma le mani?

Faccio sempre un esempio per farmi capire ai ragazzi ai quali spiego i fondamentali della battuta:

"provate a prendere un martello e a piantare un chiodo, stando attenti al movimento delle mani e del polso, noterete che prima arriva il polso e poi il martello, così è la battuta."

Quante volte abbiamo sentito dire:

"ahi! che male alle mani!" dopo aver colpito la pallina?

Se noi avessimo battuto con una tecnica corretta non avremmo problemi di vibrazioni alle mani.

Oltretutto è anche il modo per colpire più violentemente la palla.

Quindi:

fare il passo, cominciare a ruotare i fianchi e contemporaneamente muovere le mani in avanti lasciando il barile della mazza indietro.

Al momento del contatto i palmi della mano devono uno guardare uno verso il basso, l'altro viceversa, verso l'alto, il braccio destro (per battitore destro) è ancora aderente al corpo.

Dopo il contatto si distendono le braccia, quest'ultimo movimento prolunga il tempo di contatto con la palla permettendo a questa di aumentare la velocità d'uscita dopo l'impatto.

Se avete eseguito correttamente il movimento vi dovrete accorgere di non aver fatto fatica nel colpire la pallina, e di essere in una posizione centrale, senza andare troppo in avanti o inarcare la schiena all'indietro.

La testa dovete cercare di non girarla, il mento cambia spalla, ma rimane fermo.

Per raggiungere una certa confidenza con questi movimenti l'attrezzo giusto è il T-Ball, magari con un compagno a fianco che dice cosa si può migliorare, questo chiaramente in mancanza del tecnico.

Più ripetizioni si fanno più confidenza si prende verso un movimento tecnicamente molto difficile, che ha bisogno di un equilibrio dinamico importante, ma che entusiasma ogni giocatore di Baseball e Softball.

6 dicembre 2013 - "BASEBALL A SCUOLA CHE PASSIONE!" di Diego Azzolini

Softball Inside ospita questa settimana Diego Azzolini, membro della Commissione Sport Scolastico Giovanile della FIBS.

Presentare adeguatamente Diego in poche righe non è impresa facile, visti i suoi numerosi titoli accademici e non:

è diplomato in Educazione Fisica, abilitato all'insegnamento nella Scuola Media e Scuola Superiore, ha frequentato tra il 1996 ed il 1997 un corso biennale di perfezionamento in Scienze Motorie con indirizzo socio - pedagogico, presso l'Università degli studi di Trento - ECUS.

La sua carriera di giocatore si è svolta interamente nelle file del Bolzano Baseball Club tra il 1970 ed il 1988.

Diego è tecnico di terzo livello sia per il baseball che per il Softball ed ha esperienza sia come allenatore di squadre seniores che, soprattutto, di giovanili.

Dal 2008 fa parte dell'equipe nazionale dei metodologi dell'insegnamento sportivo della Scuola dello Sport del CONI.

Il suo intervento è dedicato, interamente, al connubio baseball e scuola.

Non è una scoperta che nella Scuola Primaria italiana non esista la figura dell'insegnante di Educazione Motoria specializzato, anzi potremmo definirla un'imperdonabile anomalia, ma questo non ci deve trarre in inganno al momento di avvicinarci al mondo della scuola con proposte che riguardano lo sport così come lo si intende all'interno delle Società Sportive.

Perciò chiunque si appresti ad entrare nella scuola in qualità di Tecnico Federale, dovrebbe porsi alcune domande cruciali, relativamente alla proposta che si appresta a presentare:

- è davvero adatta alle/ai bambine/i a cui mi rivolgo?
- È davvero ciò che LORO intendono per Sport?
- Ha una validità educativa in linea con i principi metodologici e didattici della scuola Primaria?
- Assicura che ogni bambina ed ogni bambino si sentano protagonisti, ognuno con le loro potenzialità e limiti, come prevedono tutti gli orientamenti pedagogici attuali?

Il rapporto con il mondo della scuola e il proposito di insegnare lo Sport del Baseball e del Softball ci costringono infatti ad un approccio multidisciplinare, perché si parla

di bambine e bambini in evoluzione, che necessitano di appropriati stimoli percettivi e motori ma anche di essere opportunamente guidati ed ascoltati, che reclamano relazioni significative con i loro coetanei e con le/gli insegnanti ma anche di sentirsi soggetti unici e irripetibili dell'azione educativa, che invitano il mondo degli adulti ad adeguare le proprie aspettative ai loro bisogni ma anche di essere esortati a frequentare i propri limiti e a superare gli ostacoli.

Entrare nel mondo della scuola è quindi un'azione complessa che non può essere svolta in modo superficiale né semplicistico:

io conosco il baseball/softball e quindi sono automaticamente in grado di insegnarlo a tutti e in tutti i contesti!

Chi ha frequentato i corsi per Educatore Sportivo ha avuto modo di sperimentare in prima persona la progressione didattica presentata dalla Commissione Sport Scolastico e Giovanile, la quale si fonda su alcuni principi metodologici e didattici imprescindibili che determinano un avvicinamento al baseball/softball ludico e coerente con gli orientamenti educativi tipici della scuola primaria.

Di seguito si ricordano brevemente quali sono i preamboli metodologici della proposta.

Giocare

Il gioco, se usato in quanto tale, è un potente mezzo di integrazione e la sua particolare capacità di trascendere il reale lo rende un contesto ideale per motivare l'apprendimento e stimolare un atteggiamento di ricerca e incoraggia bambine e bambini al raggiungimento di obiettivi comuni. Il gioco sprona al superamento dei propri limiti e sviluppa la capacità di autovalutazione.

Facilitare

Si tratta di rendere la proposta facilmente fruibile sia dagli alunni sia dagli insegnanti, eliminando il più possibile ogni elemento di pericolosità e tutte le difficoltà e problematiche che potrebbero insorgere dall'uso di attrezzature e regolamenti non confacenti le capacità psico-fisiche delle bambine e dei bambini della scuola primaria.

Semplificare e destrutturare

Lo sport del baseball/softball viene così destrutturato e semplificato per renderlo immediatamente comprensibile da tutti (bambini ed insegnanti) contribuendo a creare un clima di fiducia e consentendo ad ogni bambina e bambino di partecipare serenamente e senza le ansie che potrebbero derivare da una non piena comprensione del regolamento o da richieste prestantive troppo elevate.

Rassicurare

Materiali e attrezzi didattici devono garantire la sicurezza di bambine e bambini,

consentendo loro di avvicinarsi allo sport del batti e corri evitando nel modo più assoluto infortuni e incidenti. In questo senso anche l'organizzazione della lezione diventa un importante strumento di prevenzione: l'istruttore deve infatti prevedere e prevenire le possibili situazioni pericolose (ad esempio la distanza del ricevitore, o la posizione della panchina degli attaccanti, ecc.) che potrebbero ostacolare un sereno procedere della lezione.

Includere

L'obiettivo principale di questo approccio è proprio l'inclusione, il permettere cioè, ad ogni partecipante, di contribuire con la propria individualità e con le proprie prerogative caratteriali, cognitive, relazionali e motivazionali all'evoluzione del gioco: essere soggetto dell'azione educativa.

Adattare

Attraverso l'osservazione e una accurata programmazione l'insegnante/istruttore fa evolvere il gioco sulla base delle competenze che via via, fanciulle e fanciulli, matureranno, facendo in modo che sia il gioco ad adattarsi alle capacità dei giocatori e non viceversa.

Grazie dell'ospitalità.

20 dicembre 2013 - "AMICO SECCHIO" di Andrea Longagnani

Il contributo di questa settimana allo SPEAKER'S CORNER è di Coach Andrea Longagnani.

Coach Longagnani ha alle spalle una carriera ventennale da giocatore, iniziata giovanissimo, che lo ha visto arrivare fino alla massima serie nazionale.

Dopo aver appeso le "scarpe al chiodo" (parole sue...) e dopo alcuni anni di inattività intraprende l'esperienza da allenatore di baseball, che durerà circa 10 anni, percorrendo tutta la trafila:

dalle categorie giovanili a quelle seniores in una progressione che lo porta fino alla serie A federale ed all'IBL2.

Nel suo palmares ci sono i playoff di serie A2 con il Collecchio e le finali di serie B con lo Junior Parma. È l'allenatore della squadra di IBL2 con la franchigia di Parma nell'anno in cui la stessa vince il suo primo titolo IBL1.

Negli ultimi tre anni ha allenato la prima squadra di softball del Collecchio.

I primi due in serie A2, raggiungendo per due anni consecutivi l'accesso ai play-off di categoria ed ottenendo, al secondo tentativo, la promozione nella massima serie.

L'ultimo guidando la squadra nel primo campionato ISL della storia della società Collecchiese.

Ecco il suo intervento

L'altro giorno incontrando Il buon Fabio mi ha tirato per il bavero del giubbotto chiedendomi di scrivere qualcosa per il suo sito .

Immediatamente ho pensato che qualche tempo fa ci intrattenemmo con tanti allenatori sul come eseguire il taglio a casa base e ricordo che ne nacque una discussione sana, proficua e altamente coinvolgente.

Da qui una rapida riflessione su quanto condividere informazioni possa servire a far crescere tutto il nostro movimento e se qualcuno è ancora scettico gli dico che anche condividere "segreti" di successo mi sprona a trovare nuovi "segreti" per diventare sempre più competitivo.

Riuscite ad immaginare che effetto potrebbe avere su tutto il nostro movimento?

Questo mio modo di vedere le cose che andrò a raccontare non vuole essere una critica a nessuno ma appunto condividere con il lettore un modo per affrontare il tema di organizzare il tempo di allenamento e investirlo tutto sui nostri atleti per ogni minuto che passano sul campo da gioco. E se in molti di voi vedono le mie proposte come un qualcosa di assolutamente superfluo perché già attuate da tanto tempo ne sarò solo che felice, ma purtroppo vedo che molti ancora non lo fanno e con questo vedo atleti "fermi" per troppo tempo durante un allenamento (strano quando sento che l'allenamento rende perfetti... ma poi noi li alleniamo... poco)

Ora quanti di voi vedendo gli allenamenti della difesa interna vedono un "prenditore" nelle vicinanze di un "fungatore" a cui gli interni tirano la palla con una buona parabola a palombella?

Quanti di voi vedono spesso il prima base passare la palla al solito "prenditore" nelle vicinanze del "fungatore"?

Quanti di voi vedono addirittura il "fungatore" a casa base indossare un guantone in una mano e il fungo nell'altra?

Da qui subito una rapida considerazione:

ma i tiri che vengono fatti dai difensori che rilanciano la palla sono della stessa qualità che vorremmo vedere durante una partita? Avete mai provato a contare quante fungate avremmo potuto fare in più se non avessimo atteso la pallina tornare nelle vicinanze del "fungatore"?

La qualità delle fungate fatte ad una mano sono uguali a quelle che poi vediamo in partita? Il "prenditore" impara qualcosa a ricevere palle a palombella?

Ora proviamo a vedere la stessa situazione ma in altro modo.

Un carrello stracolmo di palline a casa base e un secchio nelle vicinanze di ogni base e uno, due, o tre “*fungatori*” a casa base.

Dopo la fungata e la relativa presa la palla viene tirata sulla base opportuna e dopo la ricezione della stessa viene messa nel secchio... Quante fungate di qualità in più? quanti tiri di qualità fatti sulle basi opportune? quante prese di qualità posso provare? Quante combinazione di tiri e prese? Nessun giocatore utilizzato a ricevere tiri non di qualità.

Una volta che il carrello è vuoto si chiede ai giocatori di riportarli concedendo loro la giusta pausa e l' agognata sorsata di acqua.

Ora spostiamoci in campo esterno... Abbiamo il solito “*fungatore*”, magari su una delle linee di foul che aspetta i tiri degli esterni o di un taglio (giocatore esterno a rotazione) che aspetta il tiro dopo che l' esterno ha effettuato la presa del caso.

Ancora vediamo la stessa scena in modo differente... Un “*fungatore*” (potrebbe essere uno dei tre di prima a casa base (in questo caso gli esterni tireranno a un difensore interno a difesa del cuscino con il suo bravo secchio a portata di mano) oppure il “*fungatore*” lungo le righe di foul fa tirare al bersaglio “*secchio*” che sarà opportunamente spostato per ricreare le corrette angolazioni delle basi... Finite le palline tutti gli esterni raccolgono le palline...

Quanti tiri di qualità in più faranno gli esterni? Quante angolazioni di tiri sulle base in più potrò provare? Quante fungate in più potrò fare? Tutti gli esterni saranno impiegati e nessuno sacrificato a fare da “*sacco*” per ricevere le palline.

Adesso spostiamoci ad analizzare la cosa dal punto di vista della battuta.

Quanti di voi vedono un coach tirare un gruppetto nelle vicinanze del piatto e tutti gli altri giocatori a raccogliere in campo esterno? Se proprio ci va bene alcune reagiranno alle battute per raccogliere al volo mentre le più saranno “*ferme*” per tutto il tempo.

Bene vediamo la stessa scena sempre da un altro punto di vista organizzando i giocatori in gruppi di 2/3/4 giocatori.

Due coach ai lati del foul tra prima e terza base che tirano/lanciano un front toss/live batting practice ed uno al centro che lavora con T-ball con direzione contraria, quindi contro la rete.

Ogni stazione avrà il suo buon secchio di palline dove i coach potranno attingere le palline e una volta terminate, saranno raccolte da tutte le ragazze di corsa, unendo così alla massina “*democrazia*” di raccolta, il minimo spreco di tempo e inattività, oltre all' innegabile vantaggio di mettere tanti swing in più addosso ad ogni atleta.

Come avrete capito io utilizzo i secchi costantemente e devo dire che se venite a

Collecchio ne troverete sicuramente tanti nei pressi del campo e personalmente ne uso di morbidi (ideali anche quando voglio allenare i catcher a tirare nel punto esatto della base per eliminare un corridore... Ancora più bello vedere l'espressione del catcher quando lo vede letteralmente volare una volta colpito), di duri e di forati (ottimi per lasciare ad asciugare le palle dopo aver preso umidità).

Concludo questa mia chiacchierata facendovi sorridere... Sapete cosa mi dice Ugo (manutentore del campo) ad inizio stagione?

"Andrea ti ho preparato tanti secchi come li vuoi tu" e io con un gran sorriso gli rispondo che *"la stagione è già iniziata sotto i migliori auspici"*.

Adesso saluto tutti e... Non esitate a contattare Fabio, che ringrazio personalmente per avermi concesso questo spazio e per tutto quello che sta facendo per il nostro movimento (questo sito ne è la prova!), confrontiamoci, scambiamo idee, riflessioni, punti di vista...

Non date nulla per scontato!