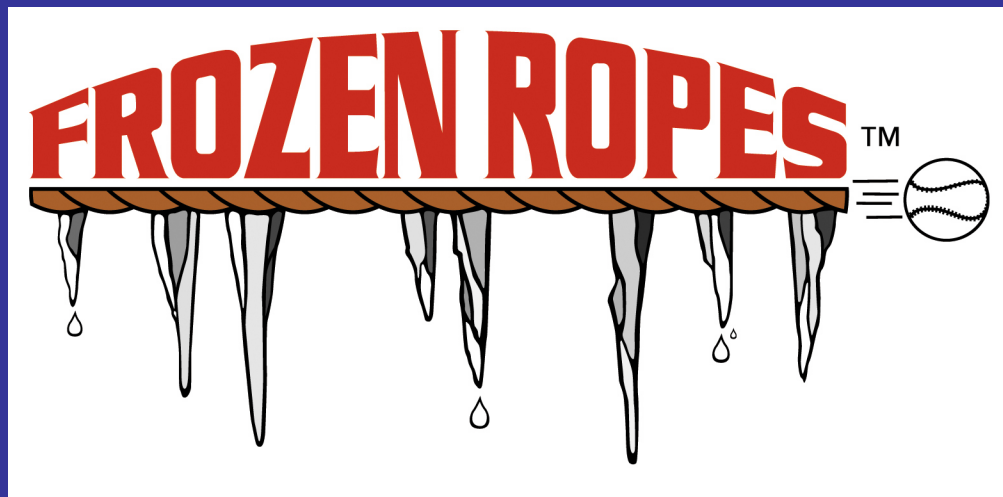


Tempi e ritmi della partita

di Paolo Castagnini





Premessa

- 1^ Domanda: Da quanto tempo in Italia si parla di norme per velocizzare le partite?
- 2^ Domanda: Quali sono i provvedimenti che sono stati negli ultimi anni applicati?:
 - Max 1 visita per inning al lanciatore
 - Max 2 visite per partita allo stesso lanciatore
 - Max 9 chiamate di tempo per parlare con il battitore
 - Max 40 sec per rilanciare una palla
 - Entrare e uscire di corsa
 - Max 3 lanci di riscaldamento
 - Base intenzionale dichiarata



Una domanda a Tony Abbatine

- Qual è il peggior difetto dei giocatori italiani? La battuta, il lancio, la difesa?
- Risposta: “Siete incredibilmente lenti”!
- Cosa significa che siamo incredibilmente lenti?



In generale

Entrare ed uscire di corsa in campo:

- Motiva i giocatori e li abitua alla dinamicità neuromuscolare.
- Attiva il sistema cardiovascolare
- Esegue quello che impropriamente viene chiamato riscaldamento.
- Al contrario trascinare i piedi o camminare aumenta la pigrizia e non attiva la catena sopradescritta, qualità che in uno sport esplosivo diviene indispensabile.



Saliamo un po' di livello

- Il baseball/softball è uno sport che viene giocato con una scansione temporale piuttosto precisa e questa scansione viene data da un orologio che si chiama Lanciatore.
- Infatti è il lanciatore che da il tempo. E' lui che decide qual è il momento del lancio e quale sarà il momento del lancio successivo.



Cosa diciamo al lanciatore?

- **Chi ai propri lanciatori dice:**
 - Vai piano!
 - Pensa prima di lanciare!
 - Prendi tempo!
 - Non fare la macchinetta!
- **Quanti al contrario dicono:**
 - Prendi il ritmo!
 - Forza, cerca di essere tonico!
 - Veloce e rapido!



Un lanciatore dopo aver lanciato deve:

- **1-Riportarsi nella posizione eretta**
- **2-Prendere la palla restituita dal ricevitore**
- **3-Riportarsi in pedana**
- **4-Prendere il segnale del ricevitore**
- **5-Concentrarsi verso la zona in cui lanciare**
- **6-Ripartire con il caricamento**
- **7-Lanciare nuovamente la palla**

Quanto tempo ci vuole?

Da regolamento al massimo 40'' Un'eternità!



Quanto tempo in MLB?

- Dal momento in cui la palla si insacca nel guanto del ricevitore a quando ritornerà nella stessa posizione passano dai 10 ai 15 secondi.
- In questo tempo un lanciatore esegue tutte le operazioni descritte
- Quanto tempo impiegano i nostri lanciatori?
- Da una mia statistica la media dei nostri lanciatori varia dai 15 ai 20 secondi



Quale differenza?

- La differenza media è di 5 secondi.
- Se consideriamo che il numero di lanci in una partita è mediamente di 280 circa possiamo calcolare che il ritardo in una partita di 9 innings rispetto i lanciatori della MLB è di circa:

$$280 \times 5'' = 1.400 \text{ sec.} = 23 \text{ Minuti!!!}$$



Perché i nostri lanciatori sono così lenti?

- **Per migliorare la concentrazione?**

No! La miglior concentrazione si ottiene solo in tempi brevissimi perché poi decade velocemente (pochi secondi)

- **Per recuperare atleticamente?**

No! Il battito cardiaco si assesta durante la fase in cui il lanciatore è sul monte sui 100-110 battiti necessari per poter esplodere nel movimento di massima velocità. Con un battito troppo basso ad esempio da posizione di riposo a posizione di lancio immediato alla massima velocità i muscoli periferici non sarebbero sufficientemente irrorati.

- **Per un problema di relax o di calma?**

No! Più un lanciatore sta fermo e più pensa alle sue disgrazie



Ma allora quali sono i motivi?

- **La pigrizia!**
I giovani se non continuamente stimolati diventano pigri
- **L'esempio negativo!**
È molto più facile che un giovane imiti i brutti esempi che quelli buoni. E' molto più facile che un giovane ricevitore esca lentamente dal dog out che al contrario con una breve corsa, ma quanto differente sarà la comunicazione nei confronti di un compagno con un arrivo al piatto di corsa che non trascinando i piedi?
- **Una cattiva istruzione dagli allenatori!**
Rallentare i propri lanciatori intimando di prendere tempo, di andare piano, di non fare la macchinetta è un cattivo insegnamento.



Costruire un buon lanciatore

- Per un lanciatore perdere il ritmo e rallentare significa diminuire la propria qualità di prestazione
- Facciamo in modo che l'orologio della partita (il lanciatore) possa battere rapidamente per dare a tutta la squadra il giusto ritmo.
- Costruire un lanciatore con ottimi fondamentali e una squadra perfetta in difesa senza dare il ritmo e i tempi rapidi è come costruire una casa su un fondo di argilla.



Migliorare i risultati!

Il baseball è uno sport di rapidità; rallentarlo significa snaturarlo. Seguendo questa filosofia vedremo immediatamente:

- **Migliorare i risultati**
- **Una squadra di atleti attenti e reattivi**
- **La partita diventare molto più piacevole.**
- **Sicuramente più pubblico e maggiormente soddisfatto**