



Oggetto: **PROGETTO “CONOSCI LO SPORT” 2014**

BASEBALL PARMA, 10 volte campione d'Italia e 13 volte sul tetto d'Europa, è la società capofila della FRANCHIGIA PARMA che vede coinvolte, in ambito locale, Junior Parma, Oltretorrente, Colorno Baseball, Sala Baganza e Collecchio. Fra gli scopi della Franchigia sono la promozione del baseball fra le nuove generazioni e l'offerta di opportunità di sviluppo ai giovani talenti. La Franchigia Parma Baseball è disponibile a proseguire anche per il corrente anno scolastico l'attività di promozione del baseball e del softball all'interno degli Istituti che manifestassero interesse e che non siano impegnati in altri progetti con le singole Società aderenti alla Franchigia. Sito www.parmabaseballtigers.it - referente Angela Cavalli a.cavalli@parmabaseballtigers.it cell. 338 5975222.

IL PROGRAMMA

Il programma sarà svolto, negli orari concordati con l'Istituto e compatibilmente con gli eventuali impegni agonistici concomitanti, nel periodo compreso fra la fine di febbraio e la fine di aprile 2014 e prevede:

- numero di sedute in palestra da concordare con il docente, con possibilità di attività in campo da fine marzo/aprile
- evento finale secondo la disponibilità degli impianti e l'adesione delle classi
- presenza (eventuale) di testimonial della squadra maggiore della città
- invito allo stadio per una gara di campionato IBL
- invito a partecipare agli allenamenti e/o a far parte delle squadre presso le Società per i ragazzi che ritenessero di proseguire l'attività

LE ATTIVITA' IN PALESTRA

Attività psicomotoria

Finalità generali:

- favorire in ogni ragazzo lo sviluppo delle potenzialità motorie di cui dispone;
- aumentare, attraverso la motricità, le capacità espressive e comunicative della persona;
- promuovere l'instaurarsi di sane e corrette abitudini igieniche per la salvaguardia della propria salute;
- acquisire, attraverso la coscienza della propria corporeità, un maggior equilibrio psicofisico;
- conquistare una maggiore padronanza di sé nel rapporto con gli altri anche in situazione competitive.

Obiettivi specifici:

- potenziamento fisiologico; miglioramento delle funzioni cardiorespiratorie, della tonicità muscolare, della mobilità e flessibilità articolare, miglioramento della velocità;

- consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base;
- attività motoria come linguaggio;
- avviamento alla pratica sportiva (giochi di movimento, giochi presportivi, gioco sportivo baseball);
- rispetto delle regole, sviluppo delle capacità decisionali e di confronto, consolidamento di abitudini di collaborazione reciproca, risoluzioni dinamiche-personali in situazioni problematiche.

I contenuti programmatici prevedono:

esercizi di coordinazione generale,
 esercizi di ritmo individuale,
 esercizi di mobilitazione a carattere naturale,
 esercizi di tonificazione generale,
 esercizi di educazione respiratoria,
 esercizi di sviluppo delle capacità condizionali,
 esercizi di preatletismo generale,
 esercizi di equilibrio sia statico che dinamico,
 giochi di movimento,

Esercizi specifici per il gioco baseball:

conoscenza del materiale; il guanto, la palla, la mazza,
 conoscenza del campo da baseball; il diamante, le basi,
 conoscenza delle regole fondamentali del baseball,
 esercizi di presa e tiro,
 esercizi per la battuta,
 esercizi di corsa sulle basi,
 giochi di destrezza, di velocità, di precisione preparatori al baseball,
 gioco di movimento palla bruciatore,
 gioco prebaseball,
 gioco baseball.

ISTRUTTORE CAPO



Le lezioni saranno coordinate e/o realizzate dal tecnico cubano **RICARDO ARRIETA**

Diplomato nel 1984 alla Scuola Sportiva, con specializzazione in baseball. Nel 1985 inizia l'attività di insegnante alla Scuola Superiore di Educazione Fisica, simile all'ISEF italiano.

Nel 1994 inizia ad operare a livello agonistico nella LIGA DE DESARROLLO della Provincia di Camaguey e successivamente nella Serie Nazionale. Nel 1997 inizia la collaborazione con la Federazione Cubana di Baseball nella squadra Nazionale Cadetti (15-16 anni). Nel 2000 assume l'incarico di preparatore principale della Nazionale Giovanile Juniores per 3 campionati mondiali e 4

campionati panamericani con la conquista della medaglia d'oro. Nell'ambito del lavoro per la Federazione Nazionale, segue 2 Serie Nazionali con piazzamenti al 3° e 5° posto.

A Parma dal 2007 come allenatore delle squadre giovanili del Parma Baseball e poi delle selezioni di Franchigia. Nel 2008 campione d'Italia Under 16 con il Parma Baseball e nel 2009 Under 14 con la Franchigia. Nel triennio 2011-2012-2013 ha tenuto corsi nelle scuole di Parma e negli anni precedenti presso gli Istituti di Torrile, San Polo di Torrile, Colorno e Casalmaggiore.