

Softball , uno sport completo

sabato 13 ottobre 2012

Il Softball è classificato fra gli sport completi: è infatti uno sport che, attraverso l'esecuzione di gesti e movimenti naturali per le caratteristiche umane, interessa tutto il corpo.

È uno sport essenzialmente multilaterale, induce l'utilizzo armonico sia di entrambi i lati del corpo umano che di entrambe le parti superiore ed inferiore, dove la coordinazione assume un ruolo fondamentale.

È uno sport molto tecnico e la giocatrice, oltre a dover imparare ed acquisire i fondamentali tecnici del gioco, deve sempre ragionare su ciò che può avvenire in campo, prepararsi mentalmente alle possibili situazioni di gioco elaborando una gran quantità d'informazioni ed adattarsi in tempi brevissimi ad eventuali imprevisti.

È uno sport di squadra e nel corso della partita ogni giocatrice, sia nelle fasi difensive che in quelle offensive, deve giocare collaborativamente con le proprie compagne pur rimanendo singolarmente "responsabile" del proprio operato: ciò insegna all'atleta a prendersi le proprie responsabilità sia verso se stessa che verso le proprie compagne.

È uno sport che insegna l'autodisciplina: la giocatrice oltre ad essere tenuta a rispettare le regole, pena l'espulsione dalla partita, deve imparare a "convivere" con le inevitabili imprecisioni arbitrali, soprattutto nelle chiamate di ball e strike a casa base.