

## **LA VELOCITA' DI MAZZA INIZIALE – di Jon Doyle**

Fondamentalmente la velocità di mazza iniziale è l'abilità di generare una grande quantità di forza all'inizio dello swing. Tutti i grandi battitori fanno questo.

Pensate al motore di un'automobile. Una 4 cilindri può essere in grado di raggiungere fino a 80 mph, ma ci mette un'eternità per arrivare. Tuttavia, un motore da 6 o 8 cilindri può arrivare ben oltre le 80 mph e raggiunge la sua velocità massima in pochi secondi.

I grandi battitori hanno “motori super” e una velocità di mazza iniziale formidabile.

La velocità di mazza iniziale è la chiave per la potenza e la forza della Major League. La cosa grandiosa è che non è necessario essere tra i giocatori più dotati di muscoli in assoluto o lavorare su carichi altissimi in sala pesi per sviluppare velocità di mazza iniziale. Semplicemente basta sviluppare i giusti carichi a livello di pesi.

Questi battitori sanno come utilizzare perfettamente la fase di “ caricamento “ dello swing. Tutti sanno che il caricamento è utilizzato come meccanismo di timing, ma dovrebbe essere utilizzato anche come una fonte di potenza.

Mentre la maggior parte insegna che il caricamento viene dalle mani, esso in realtà viene dalle spalle e dai fianchi.

E' qualcosa che cambia con ogni battitore ma dovrebbe essere una transizione fluida dalla posizione di attesa al caricamento e allo swing.

La maggior parte dei battitori avranno i loro migliori risultati muovendosi leggermente e restando sciolti per tutto il tempo in cui sono nel box di battuta. Questo li aiuta a sviluppare un ritmo e le giuste capacità di caricamento.

Assicuratevi di non buttare indietro le mani solamente per poi fermarvi e dover far ripartire lo swing. Ancora una volta, una transizione fluida dal caricamento allo swing creerà la velocità iniziale della mazza che aggiungerò ulteriore distanza e potenza ad ogni palla che batterete.

### **5 fasi del lavoro in sala pesi per ottenere velocità di mazza iniziale**

1. Eseguite circuiti con palla medica ogni giorno. Concentratevi sul movimento che viene dal tronco e dalle spalle.
2. Insistete molto sull'estensione dei movimenti di fianchi, tronco e spalle – sia dinamica sia statica. Eseguite questi movimenti ogni giorno
3. Eseguite esercizi di rotolamento ogni giorno. Capriole avanti e indietro e spider lunges.
4. Eseguite movimenti rapidi con braccia alternate, iniziando con manubri e muovendo poi rapidamente a manubri più pesanti.

5. Concentratevi realmente sul restare sciolti in ogni ripetizione che eseguite. Di nuovo, pensate ai movimenti e non tentate di forzare nulla. La chiave è allenare il corpo a muoversi esplosivamente in uno stato rilassato. Così dovete essere in battuta. Il vostro lavoro di forza deve imitare ciò che succede nel box di battuta in questo senso.

Il programma può sembrarvi semplice ma è estremamente efficace combinato con l'allenamento di battuta e il lavoro al tee. Chiunque può svolgerlo per migliorare la velocità di mazza iniziale e la battuta in generale.