

Riscaldamento o affaticamento pre-partita ?

di Cindy Bristow

Assicurarsi che il vostro lanciatore si stia scaldando correttamente senza affaticarsi troppo è fondamentale per una stagione di successo. Troppi lanciatori impiegano tempi lunghissimi per scaldarsi e non sono comunque pronti per giocare , in quanto hanno una prima ripresa orribile ! Se vi ritrovate in questa casistica può essere che il vostro lanciatore possa trovare utile una routine di riscaldamento pre-partita ideata per raggiungere uno stato di riscaldamento sia fisico sia mentale che lo prepari davvero alla partita!

Un corretto riscaldamento è vitale per preparare un lanciatore sia fisicamente sia mentalmente a lanciare bene. Sia che un lanciatore si stia scaldando per l'allenamento o per la partita dovrebbe utilizzare lo stesso riscaldamento. Il motivo è - routine. La routine è qualcosa che si svolge allo stesso modo ripetutamente e di conseguenza possiamo dipendere da essa, possiamo fidarci di essa e può aiutarci a calmarci. Queste sono tutte qualità che diventano utili - specialmente quando vi state scaldando per lanciare in una partita importante.

Troppo spesso, i lanciatori hanno un riscaldamento totalmente diverso per le partite da quello che utilizzano per l'allenamento. E ancor più comune è il lanciatore che si scalda senza avere un'idea del perché sta facendo le cose che fa, di quale dovrebbe essere l'obiettivo del riscaldamento e di come fa a sapere quando è davvero caldo. Ecco perché troppo spesso i lanciatori impiegano troppo tempo a " scaldarsi ", non arrivano realmente ad essere "caldi" nei loro riscaldamenti e finiscono per lanciare orrendamente il primo inning o anche il secondo. Quel lanciatore si è scaldato troppo a lungo e ha lasciato la sua miglior partita nel bullpen.

Dunque, per aiutare i lanciatori ad evitare di tirare troppi lanci nei loro riscaldamenti o di sprecare tempo nei riscaldamenti o persino di peggiorare con le loro routine di riscaldamento, guardiamo gli obiettivi di un corretto riscaldamento e una proposta di routine.

Obiettivi del riscaldamento:

- Riscaldare il corpo fisicamente (corsa lenta e tiro sopramano)
- Riscaldare il braccio (sia sopramano sia sottomano)
- Riscaldare la dritta e risolvere il problema principale del giorno (individuare il problema di quel giorno specifico e risolverlo - altrimenti ve lo ritroverete per tutta la partita)
- Riscaldare gli effetti
- Far vedere al catcher (se siete nel riscaldamento pre-partita) quali lanci funzionano quali no così che possa orientarsi subito per le chiamate dei lanci.

- Portare la mente sotto controllo

Proposta di riscaldamento (per un lanciatore con solo la dritta):

- Corsa lenta e stretching
- Riscaldamento del braccio sopramano - 10 tiri
- 10 passaggi dietro da 2 – 3 metri (è il vecchio passaggio da basket dietro la schiena. Viene fatto da circa 2 – 3 metri di distanza dal catcher, il lanciatore ha la palla dietro la schiena e – solo con il polso – passa la palla al ricevitore. Ai primi tentativi la palla probabilmente andrà troppo lontano. La palla va dove punta la mano quando la rilascia, il problema è che la mano non punta al guanto. Dunque aggiustatelo.)
- 10 lanci in ginocchio da 5 – 7 metri
- 10 lanci a $\frac{3}{4}$ di distanza a $\frac{3}{4}$ della velocità
- 10 palle dritte da distanza regolare a velocità regolare (lavorando sul controllo)
- Pronti

NOTA: 10 vuol dire 10! Sistemate i problemi così da impiegare 10 lanci anziché continuare a lanciare finché " avete la sensazione giusta "- che può finire per durare un'infinità di tempo!

So che questo sembra una routine di riscaldamento a livello basilare perché è così breve ma è questa l'idea di fondo. E' sufficientemente lunga perché un lanciatore si scaldi e scaldi i suoi lanci senza metterci troppo così da finire a stancarsi il braccio per tutta la stagione. Il problema normalmente non è avere più tempo ma usare il tempo che abbiamo più efficacemente. Ciò si riferisce anche a come i nostri lanciatori si scaldano.