

Lanciatori stanchi: come fare ?

di Cindy Bristow

Se i vostri lanciatori iniziano a sentirsi il braccio a pezzi e vi state chiedendo come possano allenarsi comunque ecco un programma di allenamento modificato

E' il tempo in cui i lanciatori iniziano a consumarsi e vogliono comunque fare allenamento. La vostra sfida è tenerli in forma senza esaurirli o danneggiare loro il braccio. Invece di farli lavorare su un programma regolare, provate questo programma modificato che pur sempre dà loro la possibilità di migliorare senza esaurire o danneggiare il braccio.

I lanciatori dovrebbero migliorare e non peggiorare con l'allenamento e una cosa che può far peggiorare un lanciatore è o l'infortunio o l'affaticamento. I lanciatori non cercano di farsi male o di affaticarsi in allenamento , ma spesso ci riescono perchè tirano solo in un modo, ad una velocità e ad una distanza , indipendentemente da quanto dolore o quanta fatica sentono. Un lanciatore stanco o dolorante può aver bisogno di allenarsi per migliorare qualcosa di specifico che gli crea problema in questo momento oppure per tenere alta la fiducia in se stesso, ma non ha bisogno di stancarsi ulteriormente o di crearsi dei danni nel farlo.

Dunque, come fare entrambe le cose – allenamento e riposo? Semplice – limitare la lunghezza e la velocità dell'allenamento accorciando il tempo di allenamento, la distanza di lancio e la velocità. Così, dopo il riscaldamento dovrebbe tirare da media distanza a media velocità per non più di 30 lanci. Poi allungare la distanza a 3/4 di quella regolare e tirare a 3/4 della velocità per non più di 30 lanci. E' un massimo di 60 lanci SENZA contare i lanci di riscaldamento in cui i lanciatori spesso tirano una TONNELLATA di lanci inutili. 60 lanci sono sufficienti per aiutare un lanciatore realmente a risolvere qualsiasi problema ha in quel momento e svolgere un buon allenamento senza stancare o danneggiare il braccio.

Provate questo programma ogni volta che i vostri lanciatori sono troppo stanchi o doloranti o entrambe le cose:

1. Lanci di riscaldamento : non più di 20-30
2. Da metà distanza a mezza velocità : 30 lanci
3. 3/4 della distanza a 3/4 della velocità: 30 lanci
4. fine

Ecco qui: sono 80-90 lanci e mentre sembra che non sia un vero allenamento si tratta della quantità di lanci che un lanciatore spesso tira in una partita.