

CLINIC SUL LANCIO DEL 24 FEBBRAIO 2007

Il giorno 24 febbraio, alla presenza di circa cinquanta tra allenatori ed atlete, si è svolto a Mazzo di Rho (MI) un clinic sul lancio nel softball tenuto da Calixto Soca, allenatore ed ex giocatore che lavora con le atlete dell'accademia di Tirrenia e con le varie squadre nazionali. Non sarà facile per noi spiegare senza l'ausilio della dimostrazione tutte le preziosissime nozioni ricevute in questa giornata. Ma ci proviamo. Ecco qui.

Il movimento del lanciatore di softball è tra i gesti più complessi nell'ambito sportivo per la sua combinazione di coordinazione, ritmo, rapidità, potenza fisica, velocità della palla e precisione. Per non parlare del fatto che un avversario aspetta di colpire quella palla ad una distanza ravvicinata, e che un arbitro aspetta quella stessa palla per giudicarla.

REGOLE GENERALI

Il movimento del lancio, pur risultando fluido e regolare, è composto da diverse fasi che vanno insegnate all'atleta una per una.

NON PASSARE AL MOVIMENTO SUCCESSIVO finché l'atleta non acquisisce correttamente quello appena proposto.

Ogni atleta ha diritto di trovare un "suo" movimento corretto (specialmente un buon punto di rilascio della palla), purché non si stacchi molto dai principi di base proposti o non vada a provocare un danno fisico.

L'unica garanzia di trovare il proprio movimento è la RIPETIZIONE DEL GESTO tante, tante, tante volte.

Se l'atleta è molto giovane, far iniziare il lavoro sul lancio con una palla più piccola di quella regolamentare, per farle acquisire confidenza con i movimenti e l'impugnatura.

Coinvolgere le atlete nel consigliarsi a vicenda. Per esempio: "Tu come fai per spingere meglio con i fianchi?" "Io mi immagino di mandarli uno contro l'altro..."

FAR PROVARE IL MOVIMENTO DEL LANCIO A TUTTE LE ATLETE A DISPOSIZIONE senza scegliere a priori basandosi sulle caratteristiche fisiche. Potrebbe esserci una "trottolina" che sprigiona una potenza o un controllo imprevisti o qualcuna con un movimento "naturale".

Nella fase di insegnamento del movimento far lavorare l'atleta ad una distanza "giusta" per lei: uno sforzo eccessivo o superiore alle capacità di quell'atleta può andare a rovinare il lavoro fatto fino a quel punto. Puntare sulla qualità del lavoro.

Il lavoro del lanciatore è DALLA PEDANA A CASA BASE. Dato che si parte con i piedi fermi sulla pedana e si procede in avanti, non ci sono gesti necessari al lancio dietro la pedana.

Cosa importantissima è riuscire a MOSTRARE IL GESTO TECNICO CORRETTO, quindi cari amici diamoci da fare davanti allo specchio per far vedere all'atleta come muoversi.

Imparare a lanciare è un lavoro di grande pazienza e costanza sia per l'allenatore che per l'atleta.

LE FASI DEL LANCIO

Per acquisire i gesti del lancio OGNI STEP va ripetuto:

- senza palla
- con la palla senza lanciarla
- lanciando nel proprio quanto

- lanciando contro un muro o ad una compagna, a due poi cinque metri, poi allontanarsi fino alla distanza della pedana.

Se aumentando la distanza si perde qualità nel gesto, ripartire da vicino.

Utilizzare una palla con disegnata una striscia per controllare la rotazione della palla.

La palla, per avere una traiettoria ottimale, deve percorrere una LINEA IMMAGINARIA che collega la pedana di lancio alla casa base. Tutto il nostro corpo deve favorire questa traiettoria e passare anch'esso su quella che chiameremo LINEA DI FORZA.

Per le spiegazioni teniamo conto di lavorare con un lanciatore DESTRO.

Ecco, passo per passo, i gesti da compiere per un corretto movimento di lancio (noterete che l'ordine non è lo stesso del movimento finale, ma si parte dal "cuore" del lancio –il polso- per passare al "motore" – il braccio- e così via):

- 1) Il **RILASCIO** della palla va eseguito sulla parte anteriore della coscia destra con i piedi già posizionati sulla LINEA DI FORZA (il destro ancora sulla pedana e il sinistro più avanti con una inclinazione della punta di circa 45°) e il davanti del corpo è rivolto verso la terza base, quindi sulla linea di forza. Il polso è rivolto alla casa base. Con l'avambraccio appoggiato alla coscia e il polso fermo, muovo le dita come per salutare mandando la palla all'insù.
- 2) Stessa posizione del corpo, aggiungo il movimento del polso (la **FRUSTATA** necessaria per una buona spinta della palla). L'avambraccio è ancora fermo, appoggiato al corpo. Un buon esercizio per raggiungere una certa potenza è il seguente: sto in ginocchio con il sinistro a terra e il destro sollevato, appoggio l'avambraccio sul ginocchio e, con la mano rivolta in su, lancio la palla. Serve per controllare la corretta rotazione e la spinta del polso.
- 3) Stessa posizione del corpo, parto con il braccio in posizione orizzontale e scendo fino al punto di rilascio formando un quarto di cerchio. La spalla destra è ferma e il braccio si muove con fluidità.

Se ho difficoltà a mantenere fermi i fianchi, eseguo questi primi esercizi in ginocchio, con le ginocchia "appoggiate" sulle linea di forza.

- 4) Stessa posizione del corpo, il mio braccio compie una **ROTAZIONE** completa. La spalla rimane ferma e il braccio segue la linea di forza con un movimento scorrevole e omogeneo, con velocità costante.
- 5) Dalla posizione di partenza in pedana (entrambi i piedi a contatto con la pedana, piede destro più avanti, corpo rivolto a casa base) fletto leggermente il ginocchio destro senza piegarmi in avanti con il busto (questo serve per avere una buona spinta) faccio un **PASSO** con il sinistro sollevando bene il piede (come per scavalcare qualcosa, questo serve per allungare il passo) posandolo sulla linea di forza con una inclinazione della punta di circa 45°. Il tallone destro, dopo la spinta verso l'alto, ruota verso l'interno per agevolare l'apertura dei fianchi. Allo stesso tempo le spalle ruotano, il braccio con il guantone si solleva "mirando" verso casa base e torna in giù.
- 6) Dalla posizione di partenza in pedana faccio il passo, il braccio sinistro sale a mirare, il braccio destro compie la sua rotazione e, al momento del rilascio, anche il braccio sinistro torna giù. All'inizio della rotazione serve una **SPINTA** delle spalle

verso l'alto e il bicipite destro passa vicino all'orecchio. Controllare con cura la COORDINAZIONE del corpo. Controllare da di fronte che TUTTO IL CORPO RIMANGA SULLA LINEA DI FORZA senza sbilanciarsi.

- 7) Dopo il rilascio della palla, il piede destro raggiunge il sinistro per la **CHIUSURA** del movimento. Il fianco sinistro forma un blocco per resto del corpo per aiutare la spinta della palla e deve risultare la parte più avanzata alla fine del movimento. Per esercitarsi in questa fase: fare il passo e, senza muovere le braccia, portare il piede destro al sinistro. Poi, sempre senza usare le braccia, allungare il passo e strisciare il piede destro fino al sinistro. Ovviamente sulla linea di forza. Controllare che il corpo sia SEMPRE in equilibrio. Coordinare il movimento del guanto con quello delle gambe, poi aggiungere la rotazione del braccio. La fine del movimento non è importante, dato che il punto focale è il rilascio della palla, quello che accade dopo va lasciato libero. Sia il braccio che il piede proseguiranno nella posizione più adatta a difendere una eventuale battuta.
- 8) Ultima, ma non ultima, la **PRESENTAZIONE**: entro in pedana con le mani staccate e la palla nel guantone. Con il peso del corpo sul piede destro prendo il segnale, unisco le mani (posso restare così da due a cinque secondi) sposto il peso del corpo sul piede sinistro e inizio il movimento del lancio. Quando stacco le mani il guantone copre l'inizio del movimento dell'altra mano.
- 9) Lo **SGUARDO** del lanciatore è SEMPRE rivolto al guanto del catcher.

Memorizzate il movimento UNA FASE ALLA VOLTA, tornando alla fase precedente se necessario. Anche in palestra utilizzate qualcosa che abbia la forma della pedana per abituare i lanciatori ad un contatto e stacco a norma di regolamento.

GLI EFFETTI

Prima di imparare a lanciare delle palle ad effetto il lanciatore deve avere un ottimo movimento di lancio delle palle dritte ed un buon controllo della zona dello strike, essere cioè in grado di lanciare la palla dove richiesto dal catcher.

A questo punto si possono insegnare prima il cambio, poi drop o rise a seconda delle capacità del lanciatore e del suo movimento, poi la curva. **La velocità del caricamento è identica per ogni lancio**, la differenza sta nel movimento del polso e dell'avambraccio. Ogni lanciatore può provare finché trova le impugnature più adatte alla sua mano e più efficaci. Insomma: se raggiungiamo il risultato previsto l'impugnatura conta poco.

Per ogni nuovo lancio che si introduce, seguire gli step presentati per il lancio dritto aggiungendo i movimenti necessari uno alla volta.

Per qualsiasi lancio controllare che la palla ruoti correttamente e abbia una alta velocità nella rotazione piuttosto che nella traiettoria.

CAMBIO: si impugna con il palmo della mano a contatto con la palla, al momento del rilascio la mano è dietro la palla. La velocità del cambio è del 20 – 25% inferiore a quella di un lancio dritto.

RISE: la palla ruota all'indietro. Le dita, al momento del rilascio, scorrono sotto la palla, quindi il pollice è sopra. L'avambraccio e il polso sono rivolti all'esterno. Il passo è leggermente più lungo del normale. Il rise è un ottimo lancio nelle situazioni di bunt.

CURVA: la palla esce lateralmente dalla mano. Il polso ruota verso la pancia. Il palmo della mano è all'insù. Il passo è normale. Usare una frustata laterale del polso.

DROP: Il palmo della mano è rivolto in basso. Il polso è rivolto a casa base. Il passo è leggermente più corto per tenere più alto il fianco e favorire la rotazione della palla verso il basso. Anche la spalla può sollevarsi leggermente. Le dita sono a contatto della palla senza lasciare quel vuoto che c'è con i lanci dritti.

Ricordiamo che queste sono indicazioni di massima, e che il lavoro di un lanciatore e il suo progredire sono il frutto di impegno, elasticità e passione sia del lanciatore che del suo allenatore.

Sperando di avervi fornito del materiale utile, vi salutiamo e ringraziamo con calore Calixto che con la sua umiltà (qui molti dei nostri coach dovrebbero imparare), disponibilità e gentilezza ci ha fatto passare una giornata divertente ma soprattutto "illuminante".
Ciao a tutti!

Tiziana e Candida Cerri