

7 passi per aumentare la velocità del lancio

di Bill Mooney

Tutti sappiamo che i lanciatori possono eliminare i battitori senza saper tirare la palla come Nolan Ryan, ma se è così perché siamo tutti ossessionati dall'obiettivo di tirare la palla ad una velocità stratosferica ?

Ho recentemente incontrato il mio amico Brent Strom, ex Minor League Pitching Coordinator dei Washington Nationals e gli ho chiesto "cosa cercano gli scout professionisti nei giocatori di baseball?" La sua risposta è stata "La prima cosa che cerchiamo in un lanciatore e giocatore di posizione è la velocità ... velocità di braccio...velocità di mazza...velocità di piedi. In particolare per i lanciatori cerchiamo un'azione viva, dinamica, sciolta, come una frusta. Detto in poche parole, se il braccio non è esplosivo...anche se il giocatore effettua eliminazioni grandiose ...non comparirà mai sullo schermo del nostro radar."

Diamo un'occhiata al significato di ciò che ha appena detto. In tutta franchezza, se siete lanciatori e non state sviluppando **SERIAMENTE** la vostra abilità di tirare sempre più forte giorno dopo giorno, settimana dopo settimana, mese dopo mese, avete già poche possibilità di crescere e raggiungere un livello professionistico nel baseball. Ciò probabilmente suona troppo duro. Ad ogni modo è la verità. E' la realtà da affrontare per crescere di livello nel baseball.

Sapete bene che in una squadra di ragazzini di 12 anni o nella selezione della scuola quello che tira più forte verrà trattato diversamente. Gli saranno date più opportunità, gli verrà dato più spazio per sbagliare. Invece un altro ragazzino di 12 anni che ha gli stessi numeri statistici ma tira più piano verrà tirato giù dal monte prima e otterrà meno possibilità di "recuperare la rota" se si trova in difficoltà. **QUESTA** semplicemente è la realtà. Giusto o sbagliato, questo è il modo con cui si è sempre agito e così sarà per sempre. Non importa di chi si tratti: quelli che tirano più forte avranno sempre più opportunità nel baseball.

3 piccoli segreti sulla velocità nel tiro

Se sappiamo che la velocità è cruciale, sicuramente anche altri nel baseball devono saperlo. Allora perché la maggior parte degli istruttori non sembra mai parlare di come aumentare la velocità ?

1 3 piccoli segreti sulla velocità di cui nessuno parla sono...

1. La maggior parte degli istruttori sicuramente si rende conto che la velocità è un fattore determinante e, nonostante la maggior parte non siano certo pronti ad ammetterlo, non sono molto sicuri di come migliorarla. Dicono che arriverà con il tempo. Risposta standard, noiosa e scoraggiante.
2. Per una grande maggioranza di istruttori di lancio la velocità è una disciplina mistica e misteriosa. Quando si parla di migliorarla la maggior parte diranno qualcosa di vago e che sa di saggezza popolare come "usa di più le gambe e i fianchi", allunga il lato posteriore, lavora con i pesi, cadi e spingi, più dall'alto il movimento, spingi di

più contro la pedana, lavora di più sul long toss, usa palle pesanti. Sempre la stessa solfa.

3. Un altro piccolo gruppo di istruttori semplicemente issa bandiera bianca e cerca di convincervi del fatto che la velocità è un fattore genetico o che non si può insegnare o che la chiave del lancio è piazzare la palla.

E la verità è ...

La velocità è davvero una parte molto complessa del lancio. Anche piazzare la palla è importante. La maggior parte degli atleti non lavora mai su questa disciplina. Ci è sempre stato detto di tirare semplicemente strike ! Ecco alcuni fatti sulla velocità:

- La velocità viene da molti fattori ...la forza specifica del lancio del baseball, il momentum e l'inerzia, la sequenzialità della meccanica di lancio e ancor più importante la sincronizzazione delle parti del corpo. Con il giusto programma di lancio potete considerare tutte queste cose allo stesso tempo.
- La velocità che deriva dal braccio di un lanciatore è certamente genetica. Ma la maggior parte degli atleti restano sotto le loro possibilità in termini di velocità. Nessuno può farli andare oltre il loro limite genetico ma nemmeno si deve permettere che si fermino prima del loro massimo. Poiché non è possibile quantificare il vero potenziale genetico dobbiamo lavorare su questo aspetto evitando le limitazioni che normalmente ci poniamo da soli, o peggio che altri ci pongono..
- Moltissime volte le nostre limitazioni pre-confezionate ed autoimposte su ciò che sia possibile rappresentano **il vero problema**. Molto spesso siamo di ostacolo a noi stessi. Raggiungiamo livelli più bassi del nostro potenziale. Ci convinciamo che non possiamo tirare più forte di così.
- La velocità si può migliorare
- La velocità è di gran lunga il fattore più discusso nel considerare la possibilità per un giocatore di aumentare il suo livello di gioco. Non importa se il livello di partenza è quello del campionato di club, high school, college o professionistico. La discussione tra gli addetti ai lavori comincia con il tema velocità. E' dunque l'unico fattore ? Certo che no! Sappiamo tutti che la velocità da sola non elimina i battitori. Controllo, movimento, cambi di velocità costituiscono il lancio. La velocità sicuramente può coprire errori e imprecisioni ma chiunque dica che non è il fattore numero uno semplicemente non dice la verità.

Ecco 7 passi per guadagnare velocità consistentemente

In realtà è molto semplice.

Solo che non è facile. Richiede uno sforzo costante e dedizione. Non ci sono scorciatoie.

1. Per prima cosa è necessario valutare il livello di partenza di preparazione fisica.
2. Poi è necessario elaborare un programma di preparazione fisica specifica per lanciatori. Questo programma dovrebbe comprendere esercizi per la forza esplosiva, la flessibilità, l'equilibrio e la stabilità e la resistenza.
3. E' necessario valutare il livello di meccanica di lancio per evidenziare eventuali errori o dispersioni di energia.
4. Iniziate un programma di meccanica di lancio basato su principi chiave. E' questo un concetto che coinvolge tutti gli aspetti del lancio.

5. Verificate e quantificate i vostri progressi. Sia dal punto di vista della preparazione fisica sia della meccanica del lancio. Tutti dobbiamo tenere delle registrazioni di come stiamo andando..
6. Suddividete il vostro lavoro di lancio e di preparazione fisica in almeno 4 fasi. Fasi come : off season, pre-season, in-season e post-season.
7. Fissate obiettivi specifici e raggiungibili. Non solo per la velocità ma per tutte le componenti del lancio e della preparazione fisica.

Tirare più forte necessita uno sforzo costante, dedizione, programmazione e disciplina. Ad alcuni risulta più facile che ad altri ma non lasciatevi scoraggiare. Fatelo diventare una sfida per raggiungere il vostro massimo.