

FIBS - CNT

I MANUALI DEL CNT

RISCALDARSI E MIGLIORARE LA TECNICA

Questo articolo è tratto dalla rivista COACHING DIGEST edita dalla American Baseball Coaches Association - La traduzione è stata curata da Angelo Fanara e Giorgio Moretti. - I temi trattati ci sembrano rilevanti e utili ad essere diffusi tra tutti i nostri tecnici che, lavorando spesso in una realtà che concede pochi spazi, hanno la necessità di concentrare al massimo i loro allenamenti senza trascurare gli aspetti fondamentali del gioco. (n.d.r.)

Nelle numerose opportunità che ho avuto di osservare camp, allenamenti e partite, una delle cose che maggiormente mi ha colpito è stata quella di assistere al riscaldamento effettuato solo per riscaldarsi e non con l'intento di approfittarne per migliorarsi tecnicamente.

Tutti voi avrete potuto vedere che all'inizio del riscaldamento i giocatori iniziano con tiri lenti da breve distanza e quando ritengono di essere pronti aumentano la distanza per tirare più forte. Tutti gli allenatori, inoltre, hanno il tempo contato per i loro allenamenti e ci lamentiamo sempre di non avere tempo sufficiente per lavorare sugli aspetti particolari della tecnica. In questo articolo sono descritti alcuni esercizi di pre-riscaldamento per ciascuna posizione, che hanno lo scopo sia di sciogliere il braccio ed il corpo, ma anche di migliorare la tecnica, con lo scopo appunto di sottolineare come si possano migliorare tecnicamente i giocatori utilizzando il riscaldamento preliminare del braccio.

LANCIATORI

All'inizio del riscaldamento il lanciatore non è ovviamente pronto a tirare, ma vediamo come il palleggio di riscaldamento possa servire anche a migliorare la tecnica. Durante questo lavoro il lanciatore può effettuare esercizi per il rilascio. Dal momento che questi esercizi si accompagnano a numerose ripetizioni della meccanica, il fatto di non dover tirare forte diventa un fattore favorevole. Tutti i giorni i lanciatori potranno così rivedere il loro "punto di equilibrio", il passo, la loro esecuzione combinata in modo da rafforzare la memoria muscolare.

Un lanciatore avrà dei momenti difficili nella ricerca del successo senza un buon cambio. Come tutti noi sappiamo, il cambio è un lancio "da sentire", vuol dire che più ci troviamo a nostro agio con esso, migliore sarà l'esecuzione. Un lanciatore acquista maggior dimestichezza con il suo lancio tirandolo. Il passo successivo sarà dunque quello di tirare sempre cambi di velocità, il lanciatore deve eseguire tutta la meccanica di lancio e quindi tirare cambi di velocità. Nel fare tutto ciò i lanciatori avranno effettuato il riscaldamento, lavorato sul cambio e rafforzata la meccanica del lancio.

Per completare il programma giornaliero i lanciatori passeranno poi al long-toss nel quale essi tirano sia per la distanza che per costruire e rinforzare il braccio. Nel long-toss controllare che l'impugnatura della palla sia quella della palla veloce.

E' necessario che essi adoperino tutti i tipi di impugnatura in modo da essere abituati. Sulla distanza lunga sarà facile controllare il movimento impresso alla palla.

In 15-20 minuti di palleggio giornaliero i lanciatori lavorano sulla meccanica, cambio di velocità e palla veloce, irrobustendo il braccio e sciogliendosi adeguatamente.

INTERNI

E' consigliabile non iniziare il riscaldamento con il tiro lungo (le gambe possono essere già pronte, ma non il braccio). Non tutti gli allenatori hanno il tempo di lavorare tutti i giorni sui giochi di taglio (relay). Quello che segue è un esercizio che chiameremo tall-ball/short-ball.

I giocatori, a distanza di circa 5 metri, si tirano la palla in modo che il tiro corto venga preso da chi lo riceve facendo uno o due passi in incontro alla palla con un gioco dei piedi che gli permetta di trovarsi in una buona posizione di presa dalla parte del guanto per il successivo rilancio. Dopo questo lavoro allontanate gli interni di altri 3-4 metri. Il tiro è adesso mirato sopra la testa del compagno, che la riceverà effettuando uno o due passi indietro per trovarsi in una buona posizione di ricezione e tiro.

Nel fare questo lavoro inizia il riscaldamento che comunque non è ancora completato. Si passa allora all'esercizio della "palla che scotta" (hot potato drill). Lo scopo è di sviluppare rapidità di mani e di piedi, elementi fondamentali per gli interni. L'esercizio viene eseguito con la massima velocità di mani e di piedi e con un tiro non forte.

Il braccio è pronto e quindi gli interni possono allontanarsi per palleggiare con maggior potenza e rinforzare così il braccio. A questo punto non lasciateli solo tirare, ma fate in modo che curino la presa simulando rimbalzanti ed il tiro successivo con il giusto allineamento delle spalle.

In 15-20 minuti gli interni avranno lavorato su come muovere i piedi per acquisire la migliore posizione di ricezione e tiro sul taglio, sulla rapidità e coordinazione delle mani e dei piedi, sulla posizione di raccolta delle rimbalzanti e rafforzato il braccio.

RICEVITORI

I ricevitori si pongono 4-5 metri distanti tra loro e chi deve ricevere la palla si pone in posizione di ricezione. Tirandosi la palla alternativamente, lavoreranno sul "framing", sul passaggio dalla posizione per dare i segnali alla posizione di ricezione e sul lavoro dei piedi. Questo lavoro può essere sempre effettuato sui preliminari del riscaldamento.

Fate seguire a questo lavoro quello della "palla che scotta" come per gli interni, tenuto conto che anche i ricevitori debbono avere mani e piedi rapidi.

Il tiro per la distanza può allora iniziare dalla posizione di ricezione, con un buon lavoro dei piedi e successivamente del braccio.

Alla fine i ricevitori avranno lavorato in 15-20 minuti sul “framing”, su una buona posizione di ricezione, sviluppato rapidità delle mani e dei piedi e aumentato la potenza del braccio.

ESTERNI

Iniziate con i giocatori distanti 4-5 metri con tiri a scavalcare il compagno, non eccessivamente in alto, ma un po' sopra la testa tanto da permettere un buon lavoro dei piedi per andare indietro sulla palla (drop step). In questa fase enfatizzate il tipo di palla sulla quale volete lavorare, tenuto conto che non sono ancora caldi e tutta la squadra è al lavoro occupando gran parte del campo.

Io credo che gli esterni debbano avere la opportunità di tirare più lungo dal momento che sono loro a dover eseguire i tiri più lunghi sul campo. Per tale motivo gli esterni inizieranno il lavoro separandosi via via continuando contemporaneamente a riscaldare il braccio. Fate in modo che gli esterni assumano una buona posizione di ricezione durante il palleggio e quando sono pronti fate loro eseguire anche il “crow-hop” (saltello).

In 15-20 minuti gli esterni saranno pronti e nello stesso tempo avranno rinfrescato il loro drop-step, una buona posizione di attesa, il crow-hop ed avranno rinforzato il braccio.

Lo scopo di questa comunicazione è di dare una indicazione di quanto si può arricchire un allenamento con il medesimo tempo a disposizione. Esistono molte altri modi per ottimizzare l'allenamento, ma le cose dette non sono mai allenate abbastanza.

“Permettete ai vostri giocatori di riscaldarsi, ma anche di migliorare!”