

Sinkerchange - Sliderchange

Di Pino Bataloni

Vi presento due nuove impugnature, di cui non ho mai trovato riscontro nei vari manuali che ho letto, e che sono molto facili da apprendere. Questa mia ricerca ha preso spunto, ormai da qualche anno, dalle continue discussioni, che si fanno tra tecnici, se è conveniente o meno far utilizzare la curva ai lanciatori giovani.

E pertanto girando e rigirando la palla tra le mani ho trovato che queste due impugnature producono un effetto che riassume due concetti:

- quella del cambio della velocità
- quella del cambio di direzione della palla

Questi lanci possono essere utilizzati da qualsiasi lanciatore senza grande impegno da parte del braccio.

Il rilascio della palla avviene con la stessa tecnica utilizzata per la palla veloce, pertanto non c'è nessuna torsione o a destra o a sinistra del polso. Avendoci lavorato da qualche tempo è preferibile utilizzare, ai fini dell'effetto, un movimento da tre quarti.

Per l'effetto che producono queste due nuove impugnature le ho chiamate: **Sinkerchange e Sliderchange**

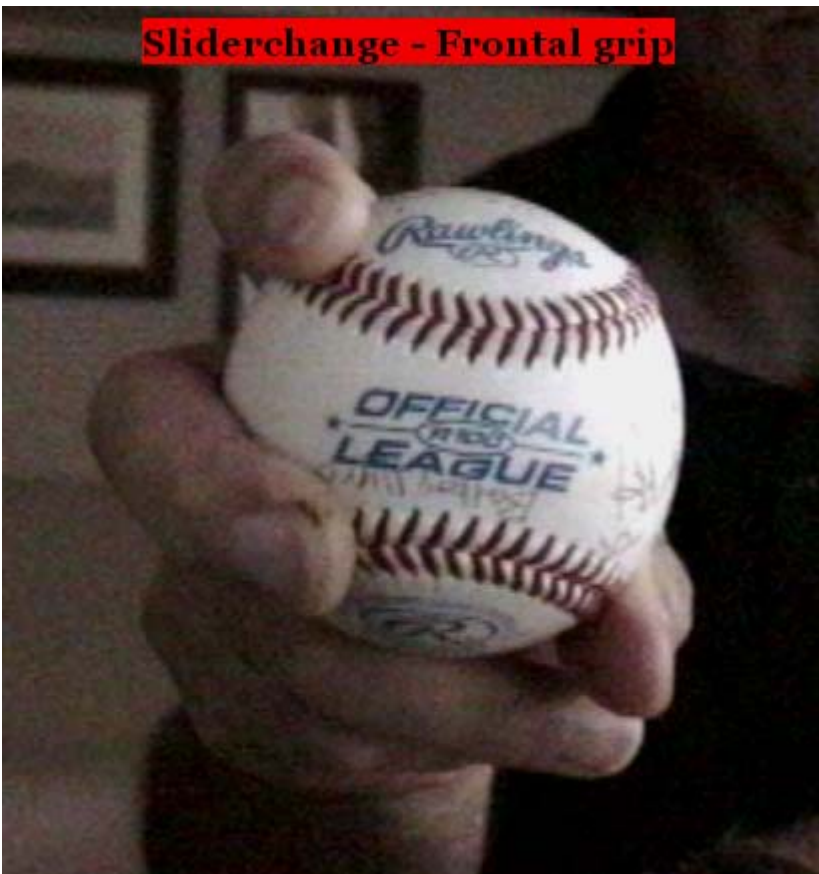
Sinkerchange Il ferro di cavallo costituito dalla cuciture è rivolto verso il lanciatore, la palla è ben stivata nel palmo della mano (vedere foto). L'effetto che produce è il seguente (es. lanciatore destro) la palla tende ad abbassarsi e curva verso il battitore. Per aumentare l'effetto sinker avvicinare il pollice verso l'indice sopra la cucitura inferiore

Sliderchange Il ferro di cavallo costituito dalle cuciture è rivolto verso il battitore (vedere foto) l'effetto che produce è il seguente (es. lanciatore destro) La palla tende ad abbassarsi e curva allontanandosi dal battitore. Per aumentare l'effetto slider allontanare il pollice dall'indice sotto la cucitura inferiore.

Sinkerchange - Frontal grip



Sliderchange - Frontal grip



Vorrei sottolineare, se ce ne fosse ancora bisogno, che sapere come si impugna la palla non significa saper tirare un lancio, questo ha bisogno, come tutte le cose, di una buona quantità di lavoro e di adattamento personale.

Per l'occasione vorrei ricordare ai lanciatori che prima di iniziare un lavoro sui lanci è necessario effettuare alcuni esercizi che migliorino la flessibilità del polso, la forza delle dita e la comprensione della rotazione della palla per ogni tipo di lancio su cui ci si deve esercitare. Spesso questi sono aspetti che vengono ignorati e gli effetti che ci si aspetta da quel determinato lancio risultano modesti.