

Argomento	Titolo
Il Lancio	ALLENARE IL BRACCIO DEL LANCIATORE

FIBS

I MANUALI DEL CNT

ALLENARE IL BRACCIO DEL LANCIATORE

Tratto da "The Pitching Edge" di Tom House

Autore	<b>BASEBALL</b>	FIBS-CNT	Pagina
Tom House			1

Argomento	Titolo
Il Lancio	ALLENARE IL BRACCIO DEL LANCIATORE

## L'Allenamento con i Pesi per i Lanciatori non è Body Building

L'obiettivo è ottenere una forza bilanciata e funzionale al gesto atletico, non soltanto muscoli più grandi. Pertanto bisogna lavorare prima di tutto sui piccoli gruppi muscolari ed i tessuti connettivi. Prestate loro la massima attenzione in tutti i macrocicli. Perché? Molto raramente o addirittura mai, i lanciatori si infortunano nei grandi gruppi muscolari. I problemi sono sempre legati a tendini, legamenti, stiramento al sottospinato o ad una lacerazione della cuffia dei rotatori – mai uno strappo ai pettorali o dorsali. E' chiara la logica? Perciò, al contrario del sollevamento pesi tradizionale, rovesciamo la piramide e cominciamo lavorando dal piccolo al grande. Questo approccio ha un ulteriore beneficio collaterale nel costruire densità muscolare più che massa. Avendo lavorato prima sui piccoli gruppi muscolari, questi avranno ricevuto ossigeno e sostanza nutritive prima di quelli grandi. Questa progressione "dai piccoli ai grandi" oltretutto aiuta nel limitare il problema delle fibre muscolari che si sviluppano più rapidamente rispetto ai tessuti connettivi ed ossa. Parità ipertrofica, o equilibrio fra muscoli, legamenti, tendini ed ossa viene raggiunta velocemente. Anche nei giorni stabiliti per il lavoro con pesi sostenuti, è bene iniziare la seduta con pesetti ed elastico. Pensiamolo come riscaldamento.

Si potrebbe però pensare: "Benissimo, fantastico, ma noi non siamo giocatori di Major League; non abbiamo una palestra e strutture da un milione di dollari né tanto tempo da dedicare alla preparazione. Magari siamo studenti e dobbiamo andare a scuola, magari un budget limitato e modeste possibilità di accesso a strutture specifiche". A tutto ciò rispondo: "Non cerchiamo scuse! Si possono preparare lanciatori anche con una attrezzatura mobile molto economica. Qualche paio di piccoli pesi tra i 2,5 e i 5 kg ed alcuni elastici con una palla attaccata sono quanto basta. Spesso mi hanno chiesto che cosa è meglio tra i pesi ed il tubo elastico. Lo stress sui gruppi muscolari quando sono impegnati con sforzo massimale possono essere virtualmente gli stessi con i pesi o con il tubo. L'equazione è la seguente:

Peso + ripetizioni + arco del movimento
=
Tensione del tubo + ripetizioni + durata della posizione + arco del movimento.

In relazione all'efficacia degli esercizi, il lavoro con i pesi risulta ottimo con un appropriata supervisione senza la quale si potrebbero verificare infortuni dovuti al sovraccarico o ad una tecnica impropria. Con il lavoro con il tubo elastico si ottengono ottimi risultati con un lavoro quotidiano ed i rischi di infortunio sono minimali perché si lavora per gruppi di muscoli isolati e si può mantenere la posizione di stretch sotto la soglia del dolore

Autore	<b>BASEBALL</b>	FIBS-CNT	Pagina
Tom House			2

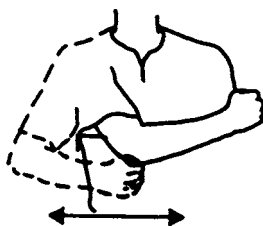
Argomento	Titolo		
Il Lancio	ALLENARE IL BRACCIO DEL LANCIATORE		

### Programma di resistenza per la parte superiore del corpo

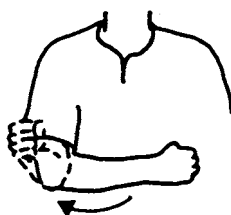
L'allenamento deve essere in funzione del ruolo del lanciatore. Per esempio, i partenti che lanciano 2 volte a settimana debbono concentrare la maggior parte del lavoro in 2 sessioni di pesi alla settimana. I rilievi possono dividere lo stesso carico in 3 – 5 sedute. Il buon senso suggerisce che quando i pesi sono leggeri la maggior parte del carico deve essere raggiunto con gli esercizi a carico naturale (peso del corpo) come addominali e flessioni sulle braccia.

#### Riscaldamento dell'articolazione della spalla

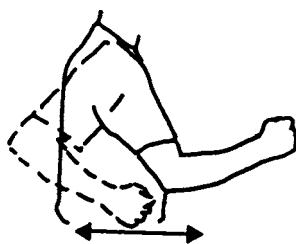
Adduzione/Abduzione Orizzontale: con il braccio attraverso il busto muovere l'arto avanti e indietro



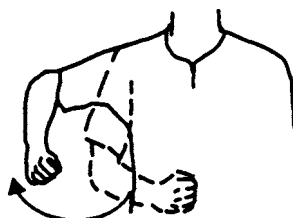
Rotazione interna/esterna: con il braccio piegato a contatto con il corpo muovere la mano dentro e fuori



Flessione/Estensione: con il braccio vicino al fianco, muovere l'arto avanti e indietro



Adduzione/Abduzione: con la mano che guarda il busto, muovere il braccio lontano dal corpo girando il pollice verso il basso



Autore	<b>BASEBALL</b>	FIBS-CNT	Pagina
Tom House			3

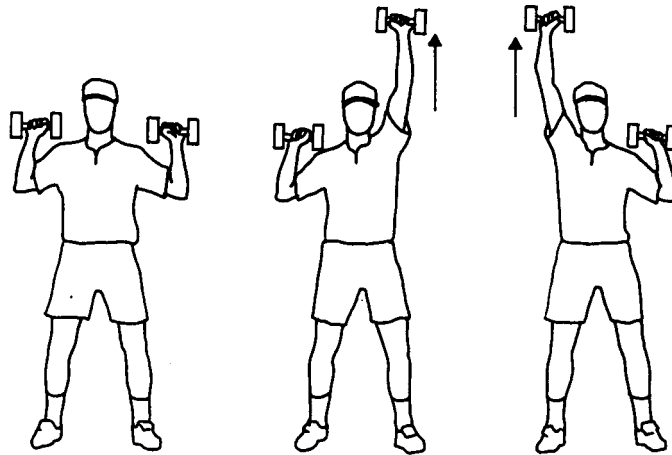
Argomento	Titolo		
Il Lancio	ALLENARE IL BRACCIO DEL LANCIATORE		

## MANUBRI

Eseguire 10 ripetizioni per i primi 12 esercizi usando pesi da 1,5 a 3,5 kg.. Concludete la sessione con gli esercizi a carico naturale

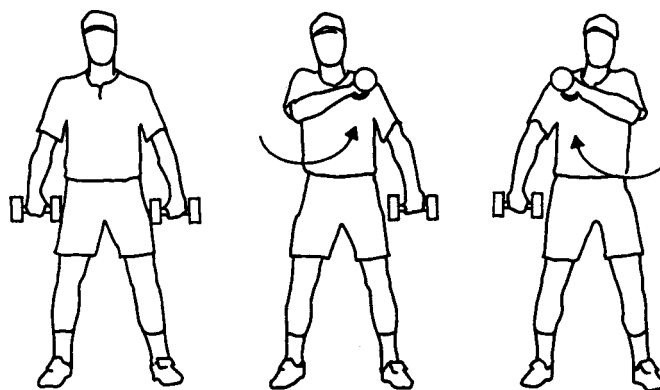
### Esercizio # 1

Iniziare con i pesi in cima alle spalle. Alternare estendendo al massimo le braccia. Opzione: Alternare ruotando i palmi fuori e dentro durante l'estensione.



### Esercizio # 2

Cominciate tenendo i pesi sui lati. Portare il braccio destro alla spalla sinistra piegando il gomito tenendo i palmi rivolti verso l'alto mentre si tira su il braccio e verso il basso mentre si riporta il braccio in posizione

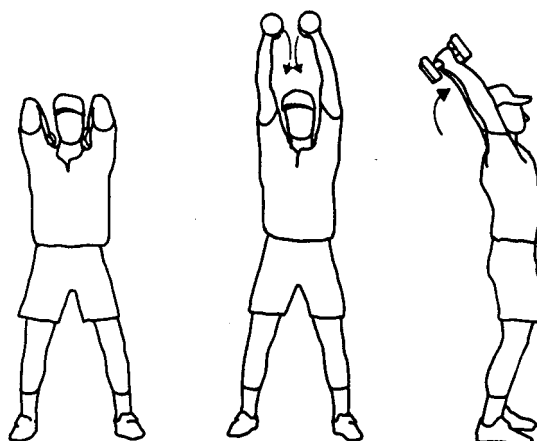


### Esercizio # 3

Cominciare tenendo i pesi dietro la testa e le spalle ed i gomiti il più in alto possibile. Alternare estendendo al massimo le braccia una alla volta. Opzione: far lavorare le braccia allo stesso tempo cercando di tenere i gomiti il più possibile vicino alla testa (le braccia tese devono essere leggermente davanti o dietro la testa, non proprio sopra questa)

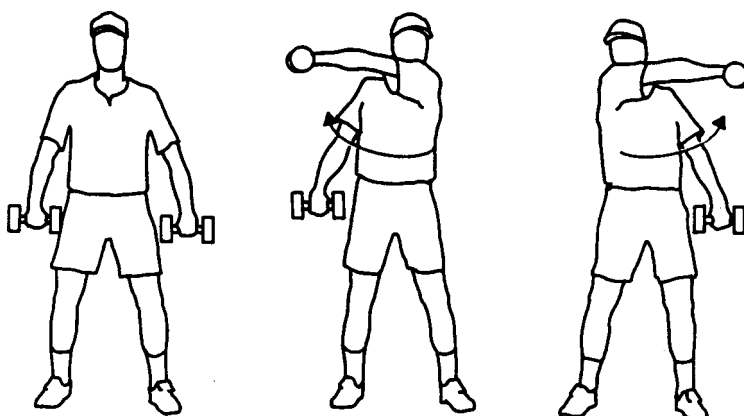
Autore	BASEBALL	FIBS-CNT	Pagina
Tom House			4

Argomento	Titolo		
Il Lancio	ALLENARE IL BRACCIO DEL LANCIATORE		



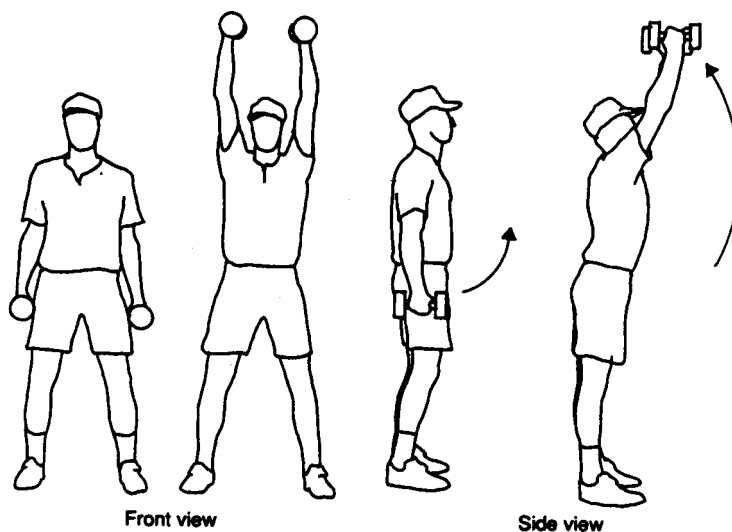
#### Esercizio # 4

Cominciare tenendo i pesi ai lati. Sollevare il braccio a 45° all'altezza della spalla opposta. Alternare tenendo il rovescio della mano verso il cielo. Immaginate di essere con le spalle contro il muro e mantenetele nella stessa posizione durante i sollevamenti. Opzione: ruotate i pollici verso il basso e verso l'alto durante il sollevamento.



#### Esercizio # 5

Cominciare tenendo i pesi ai lati, sollevare le braccia tese verso l'esterno e verso l'alto fino alla massima estensione. Allungare le spalle e la schiena mentre i pesi vengono tesi al massimo. Opzione: ruotare i pollici in avanti con il sollevamento e mentre le mani vengono riportate alla posizione iniziale.

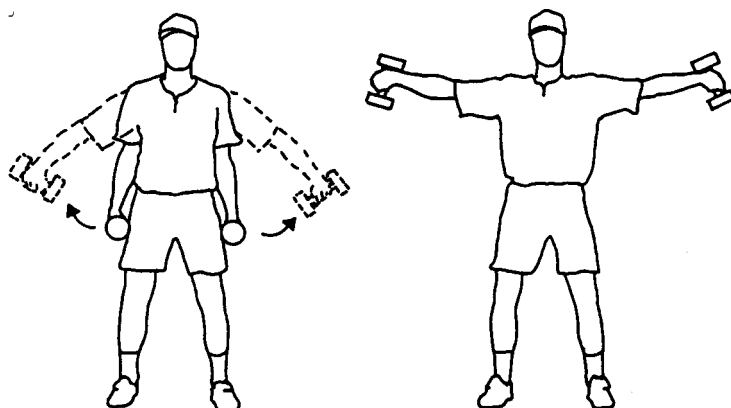


#### Esercizio # 6

Autore	BASEBALL	FIBS-CNT	Pagina
Tom House			5

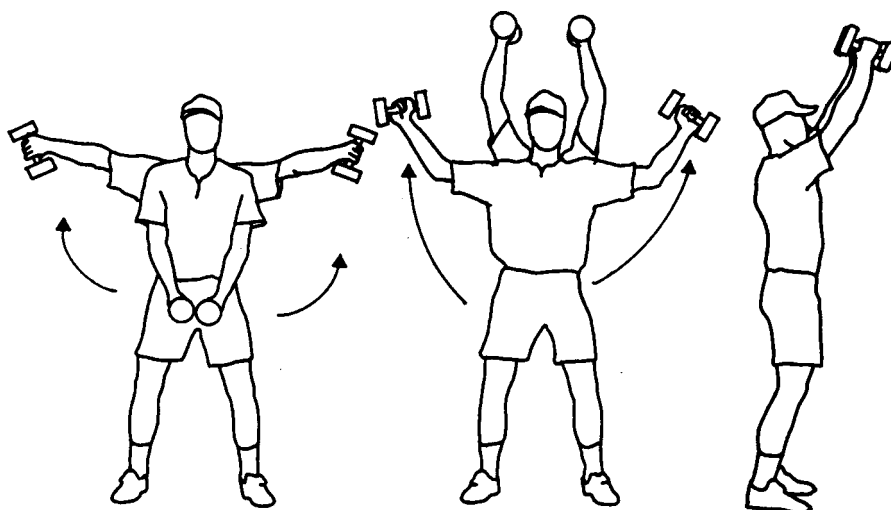
Argomento	Titolo		
Il Lancio	ALLENARE IL BRACCIO DEL LANCIATORE		

Cominciare tenendo i pesi ai lati e sollevare le braccia fino a raggiungere una posizione a T con le braccia stese in fuori. Tenere i pesi leggermente in avanti rispetto alle spalle e rivolgere i pollici verso il basso durante il sollevamento.



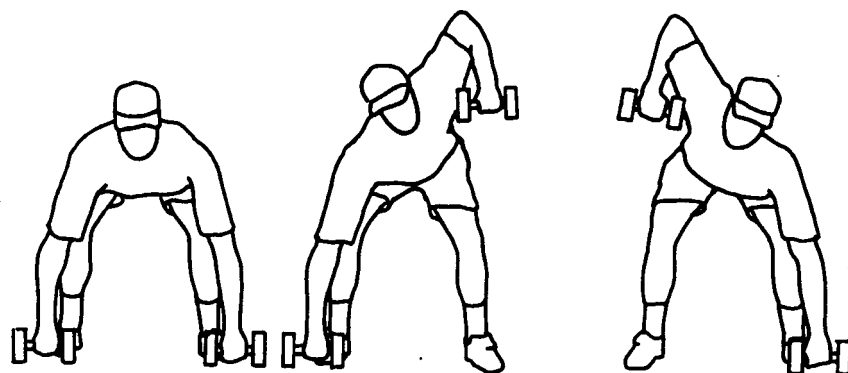
#### Esercizio # 7

Cominciare tenendo i pesi uniti di fronte all'inguine. Sollevare i pesi in una azione a mulino, toccando i pesi in un punto davanti alla testa (non sopra) con le braccia tese, e ritornare lentamente. Ruotare i palmi giù e fuori poi su e dentro mentre i pesi si toccano in cima alla testa. Fare lo stesso mentre si ritorna giù (ricordare di tenere le braccia leggermente davanti alla testa).



#### Esercizio # 8

Piegarsi in avanti e appoggiare i pesi al suolo in modo che tocchino le punte dei piedi. Alternare sollevando i pesi alle spalle lasciando il peso opposto al suolo. Opzione: ruotare i pollici in avanti e indietro durante il sollevamento fino alla tolleranza.

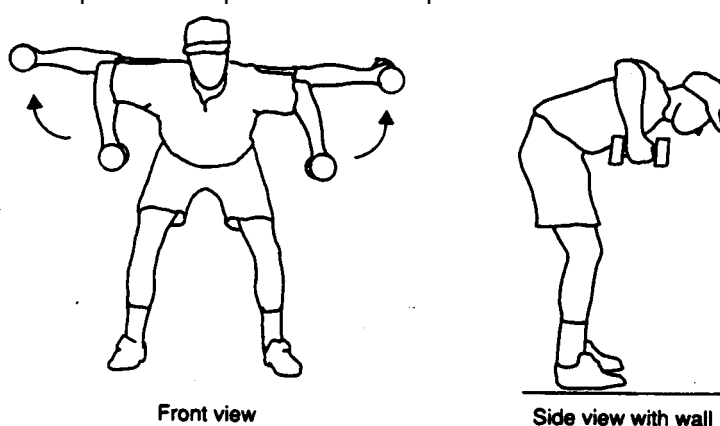


#### Esercizio # 9

Autore	BASEBALL	FIBS-CNT	Pagina
Tom House			6

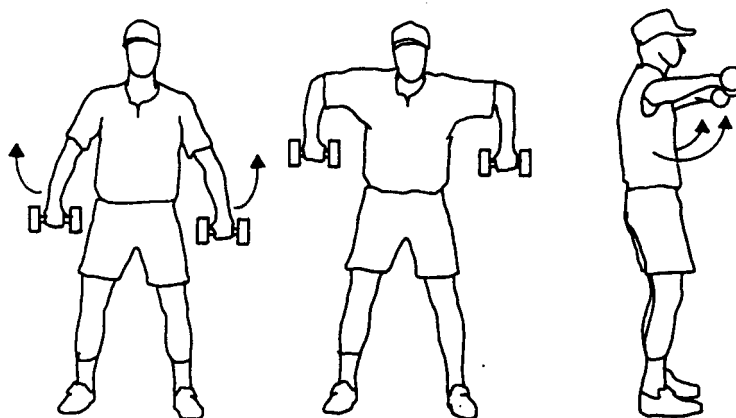
Argomento	Titolo
Il Lancio	ALLENARE IL BRACCIO DEL LANCIATORE

Piegarsi in avanti in posizione a "L" appoggiando la testa contro il muro o su un tavolo. Portare i gomiti prima all'altezza della spalla, poi estenderle all'esterno fino a che non sono parallele al suolo. Tenere le braccia tese e poi ritornare in posizione. Opzione: ruotare i pollici verso il basso durante la tensione.



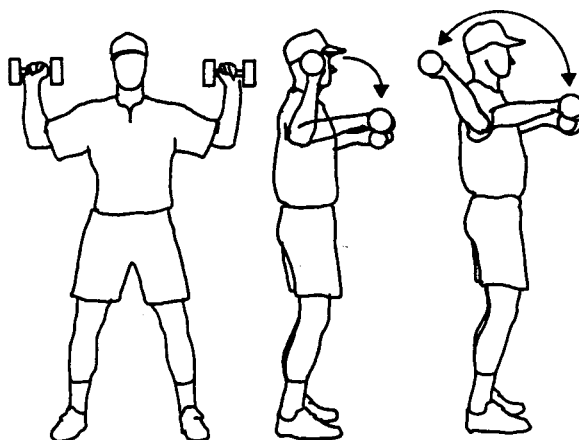
#### Esercizio # 10

Cominciare tenendo i pesi ai lati con i palmi rivolti indietro. Sollevare le braccia (insieme o una alla volta) finché i gomiti e gli avambracci formano un angolo di 90°, poi portare i pesi avanti e verso l'alto all'altezza delle spalle. Fare il processo inverso fino a raggiungere la posizione iniziale. Opzione: girare i pollici in su in posizione da autostop durante il sollevamento.



#### Esercizio # 11

Cominciare tenendo i pesi in posizione di "mani in alto". Tenendo i gomiti paralleli al suolo far ruotare i pesi in avanti all'altezza delle spalle, fare una pausa, e far ruotare i pesi indietro all'altezza delle spalle (il più possibile).



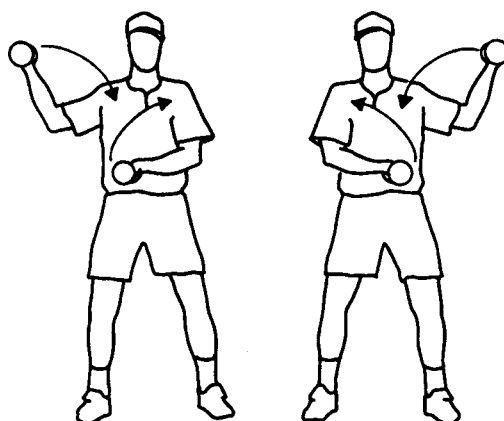
#### Esercizio # 12

Cominciare con il peso del braccio di lancio in posizione da autostop con il gomito all'altezza della spalla ed il peso del braccio opposto in posizione davanti al busto con il pollice verso il basso. Portare il braccio di lancio

Autore	BASEBALL	FIBS-CNT	Pagina
Tom House			7

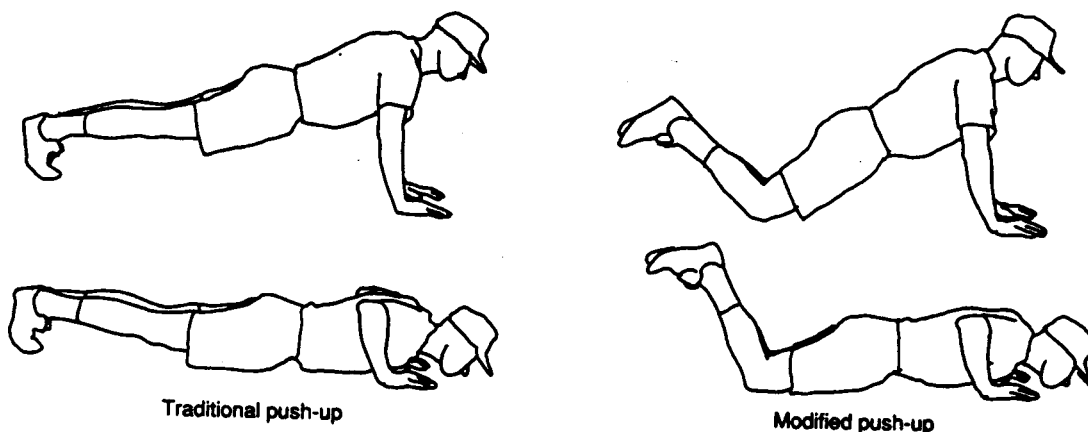
Argomento	Titolo
<b>Il Lancio</b>	<b>ALLENARE IL BRACCIO DEL LANCIATORE</b>

davanti al corpo e quello opposti in posizione da autostop disegnando un X attraverso il busto. Ruotare i pollici su e giù durante il movimento.



#### Esercizio # 13

Da 15 a 50 flessioni. Schiena dritta, mani che consentano di tenere i gomiti all'altezza delle spalle, testa in su piedi uniti e appoggiati sulle dita. Ogni ripetizione richiede l'estensione completa delle braccia dopo che il petto ha toccato il pavimento. Opzione: Palmi dritti, ruotate all'interno o all'esterno in 3 serie diverse. Oppure eseguite l'esercizio sostenendo il busto sulle ginocchia anziché sulla punta dei piedi.



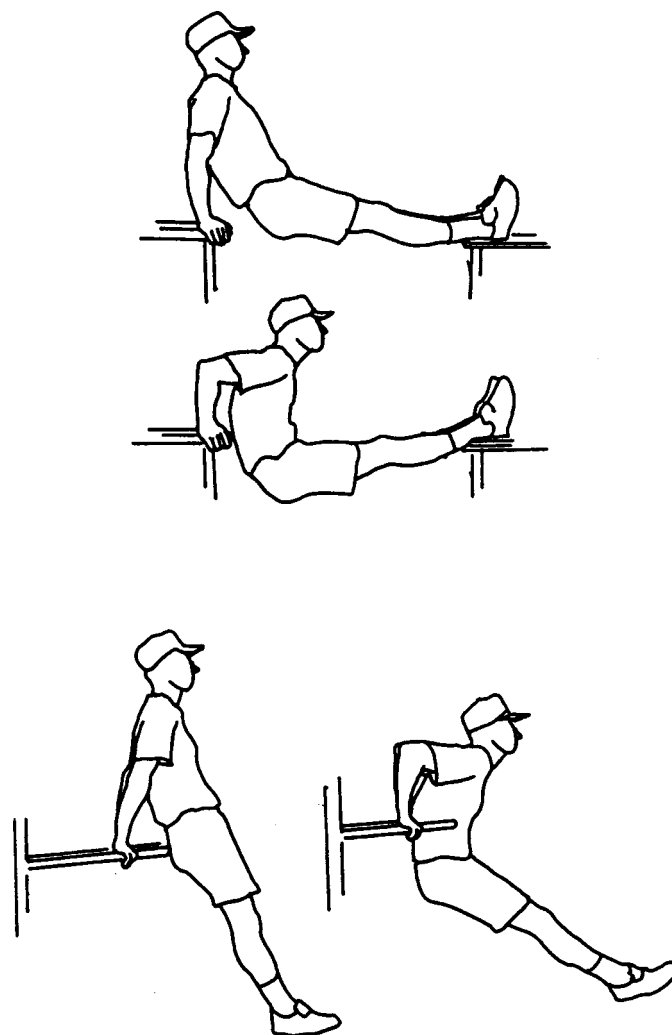
#### Esercizio # 14

Da 15 a 50 piegamenti. Usando una panchina o le parallele mantenete l'ombelico (centro di gravità), le gambe e i piedi davanti alle spalle per isolare i gruppi muscolari posteriori del braccio e della spalla. Piegatevi fin quando siete in grado di tollerare lo sforzo. Non si richiede un piegamento completo.

Autore	<b>BASEBALL</b>	FIBS-CNT	Pagina
<b>Tom House</b>			<b>8</b>



Argomento	Titolo
Il Lancio	ALLENARE IL BRACCIO DEL LANCIATORE

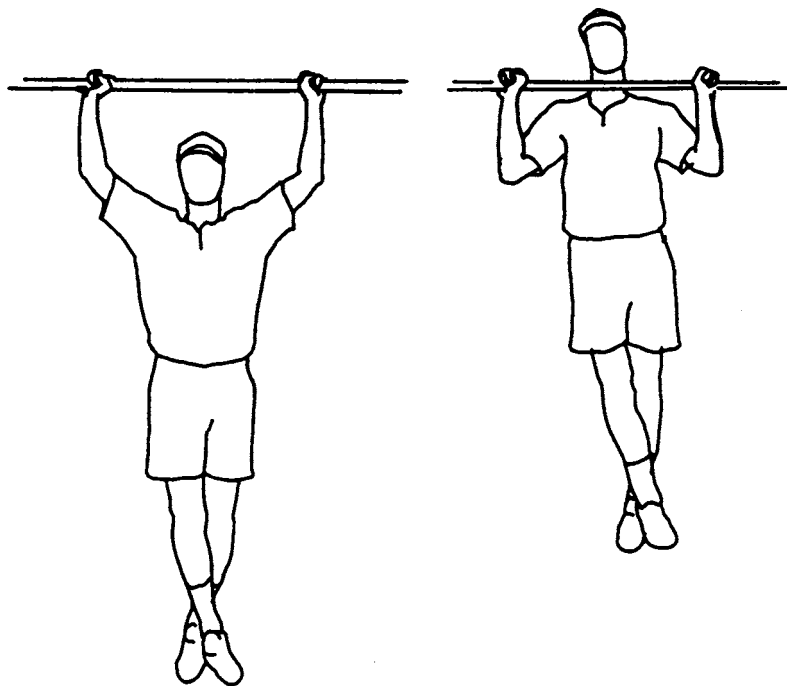


#### Esercizio # 15

Eseguite il sollevamento sia con i palmi della mano che con il dorso della mano verso il corpo fino a che siete in grado di tollerare lo sforzo. Tenere le mani aperte quanto le spalle ed i piedi avanti l'ombelico. Se possibile fatevi aiutare da un compagno durante l'arco del movimento. Opzione: se non riuscite nel movimento completo, cominciate con il mento sulla sbarra facendo assorbire il peso del corpo alle braccia in una posizione più corta dell'estensione completa. Oppure eseguite l'esercizio da una posizione orizzontale sollevando il corpo, ma tenendo i talloni sul pavimento.

Autore	BASEBALL	FIBS-CNT	Pagina
Tom House			9

Argomento	Titolo
Il Lancio	ALLENARE IL BRACCIO DEL LANCIATORE



Autore	<b>BASEBALL</b>	FIBS-CNT	Pagina
Tom House			10