



L'IMPORTANZA DEGLI ADDOMINALI PER IL LANCIATORE

Riflessioni di Giuseppe Mele

*Gli **addominali**, possiamo definirli come il gruppo muscolare che a differenza di altri, meglio garantisce il funzionamento di tutto il corpo, poichè mette al riparo l'atleta da eventuali infortuni e disturbi.-*

In virtù di ciò, per contro, se gli addominali sono deboli, si crea uno squilibrio, e i muscoli dei glutei e quelli posteriori delle cosce, sono costretti a compensare, facendo quello che, in condizioni normali, dovrebbero fare gli addominali: ciò determina un sovraccarico della colonna vertebrale, che pertanto si destabilizza. In tale circostanza, ne consegue, nella migliore delle ipotesi, la comparsa di dolori e tensioni muscolari ; nella peggiore , problemi più o meno seri alle articolazioni , che purtroppo possono essere soggette ad un maggiore e più veloce deterioramento, dovuto al surplus di lavoro e agli sforzi che queste sono costrette ad assorbire.-

La loro importanza, la si deve al fatto che i muscoli della zona addominale non sono isolati, tant'è che si estendono come una ragnatela fino alla colonna vertebrale.-

Durante il caricamento, queste fasce, svolgono una funzione determinante, dal momento che conferiscono con la loro azione il giusto equilibrio al corpo, determinando in tal modo un miglior risultato finale.-

1)Nella fase iniziale del caricamento, facilitano al Pitcher il compito di tenere il busto eretto, garantendo un maggiore stabilità del corpo anche durante la fase di abbassamento;

2)Nel rush finale, diventano l'anello di congiunzione della potenza accumulata nelle gambe e nel busto, che in definitiva determina la forza da imprimere alla palla attraverso il braccio.-

Conclusioni

Più sono forti gli addominali, migliore sarà lo sfruttamento del caricamento e soprattutto saranno più rapidi i tempi di reazione, in fase di accelerazione e decelerazione, a vantaggio di un lancio più veloce.-