

## La Policoncorrenza

Con il termine "**Policoncorrenza**" sono definite quelle azioni di "lancio" estremamente dinamiche con resistenze relativamente modeste che vanno ad incrementare la forza esplosiva e ad affinare la coordinazione intermuscolare che viene esplicitata attraverso la modulazione ritmica di spinte e di slanci che coinvolgono l'intero corpo dell'atleta a velocità molto elevate e con raffinate azioni sinergiche.

- **Le innumerevoli esercitazioni di lancio, adattatandole alle esigenze, si prestano ad essere funzionali alla capacità o gesto tecnico da allenare.**

- **Sono quindi un valido strumento di lavoro e, se standardizzate, possono essere un utile e pratico strumento di verifica.**

- **Sono state individuate tre modalità di lancio** che si possono prestare, per relativa semplicità del gesto, per la possibilità di graduare il carico e l'intensità del lavoro, per la possibilità di lavorare anche con gruppi numerosi:

### **il lancio dorsale, il lancio frontale e il lancio verticale.**

In tutte e tre le situazioni l'atleta fa precedere al lancio un caricamento degli arti inferiori con successiva rapida estensione utilizzando in modo massimale le capacità sinergica di contrazione di tutti i gruppi muscolari deputati a tale compito.

E' fondamentale in queste tre esercitazioni che sia il più possibile rispettato l'allineamento piede-anche-spalle per ridurre al minimo la probabilità di creare traumi alla colonna vertebrale.

## **Modalità di esecuzione dei test di policoncorrenza**

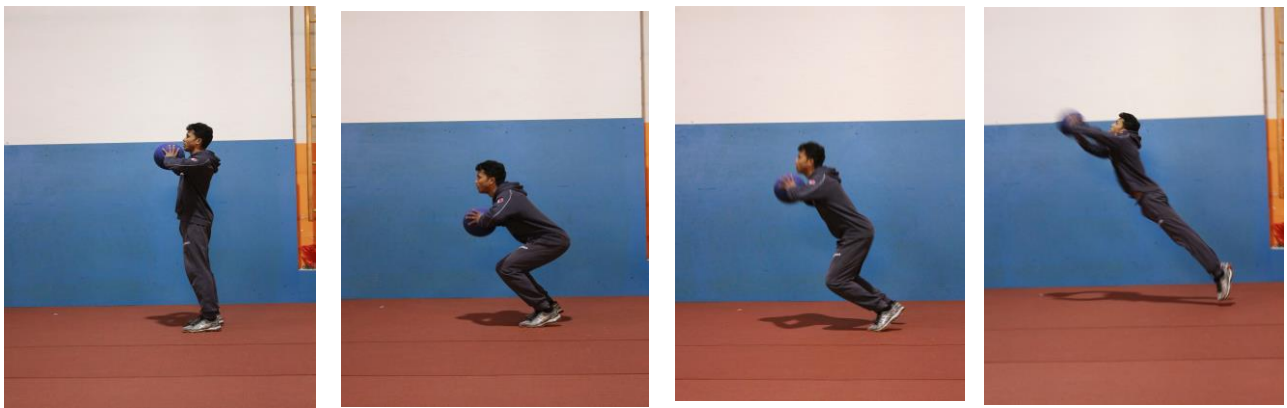
### **Lancio dorsale.**

In posizione dorsale alla zona di caduta, in appoggio sul fermapièdi con l'avampiede e a gambe leggermente divaricate: portare la palla a braccia tese sopra la testa, oscillazione delle braccia tese in avanti-basso, piegamento degli arti inferiori con relativo sbilanciamento dell'atleta all'indietro e successiva contemporanea estensione degli arti inferiori con slancio all'indietro delle braccia. Il risultato finale deve essere una sommatoria di "spinte e lanci" e non una successione.



### Lancio frontale

La posizione di partenza è la stessa del lancio dorsale, con la differenza che la zona di caduta è frontale. L'oscillazione delle braccia, il caricamento degli arti inferiori, le braccia tese, lo sbilanciamento in avanti e la successiva estensione e lancio sono comuni a quanto detto per il lancio dorsale.



### Lancio verticale

Essendo il lancio in verticale, l'asse piedi-anche.spalle dovrà essere il più possibile verticale. All'oscillazione delle braccia tese in avanti-basso, seguirà un piegamento degli arti inferiori con successiva contemporanea estensione degli stessi e slancio verso l'alto delle braccia. Risulta interessante alla caduta della palla a terra e successivo rimbalzo la presa al volo e un nuovo rilancio che può essere fatto dallo stesso atleta o da un compagno.

