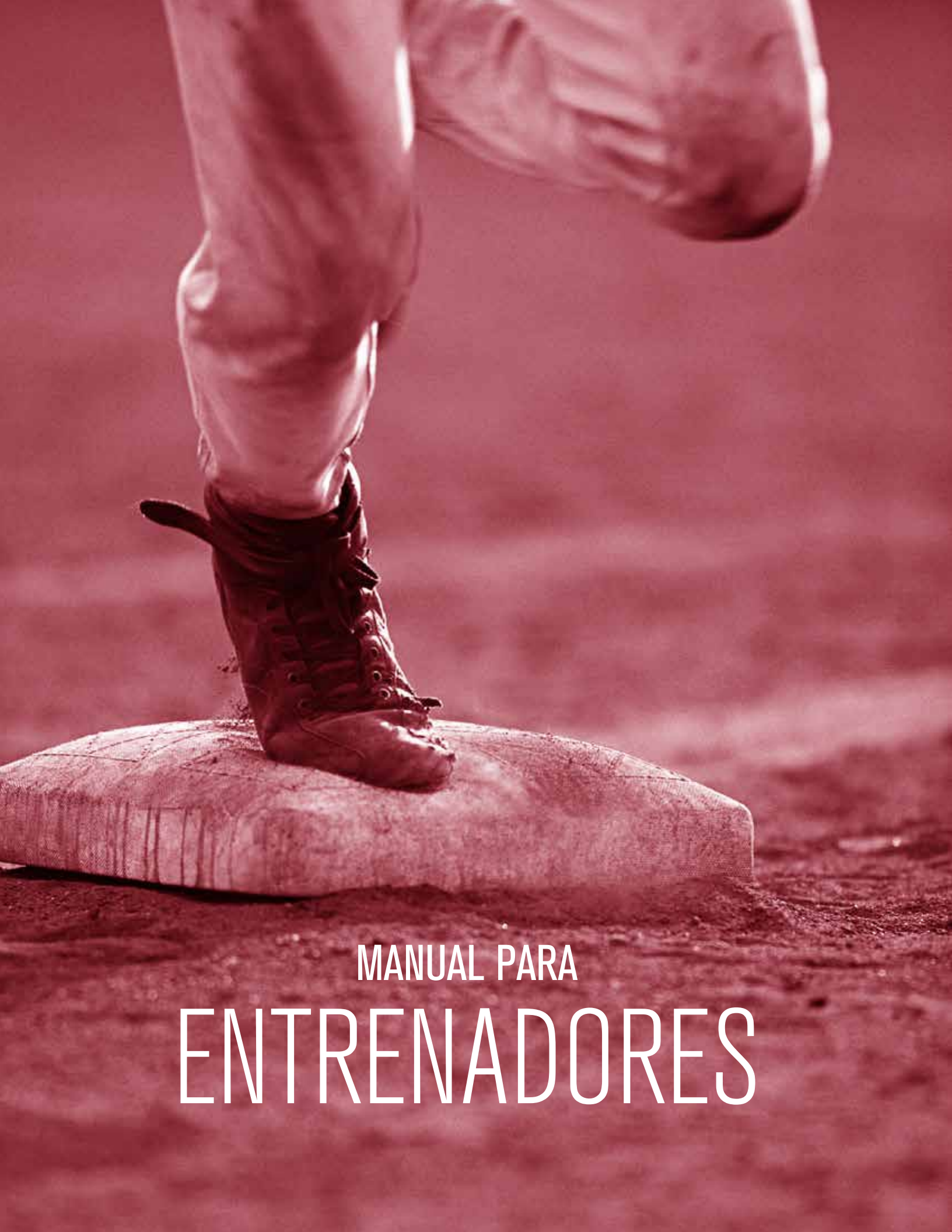




MANUAL PARA
ENTRENADORES

Contenido

CODIGO DE CONDUCTA	13
MANUAL PARA ENTRENADORES.	15
CÓDIGO DE CONDUCTA	15
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	19
INTRODUCCIÓN.	21
GUÍA PARA ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES	22
RECOMENDACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA PARA JÓVENES	23
Edad 7 años o menos	23
Edad 8-10 años	23
Edad 11-13 años.	23
Edad 14-18 años.	23
SISTEMAS DE ENERGÍA.	24
VARIABLES DEL PROGRAMA	26
DATOS SOBRE BÉISBOL PROFESIONAL RELACIONADOS AL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	27
NUTRICIÓN	29
ALIMÉNTASE PARA GANAR	31
SUSTANCIAS PROHIBIDAS	35
SUSTANCIAS PROHIBIDAS.	37
JUGADORES DEL CUADRO	43

PRIMERA BASE (1B)	45
JUGADORES DEL CUADRO CENTRAL Campo Corto/2B	45
TERCERA BASE (3B).	45
POSICIÓN DE FILDEO CLÁSICA	45
FILDEANDO RODADOS DE FRENTE	46
RODADOS LENTOS EN LA GRAMA INTERIOR	48
RODADOS LATERALES	49
LANZAMIENTOS	50
ELEVADOS.	53
Responsabilidad en los elevados.	55
JARDINEROS	59
JARDINEROS	61
RECEPTOR	75
RECEPTOR.	77
ENTRENADOR DE LANZADORES	97
ENTRENADOR DE LANZADORES.	99
LANZADOR	100
PLAN DE TRABAJO	120
LINEAMIENTOS PARA LANZADORES INFANTILES Y ADOLESCENTES	122
BATEO	129
AGARRE DEL BATE.	130
EL ASPECTO MENTAL DEL BATEO	141
Tocar.	143
CORRIDO DE BASES	149
Corrido de Bases.	151
Ejercicio: DESLIZAMIENTO.	155

COORDINADOR DE TERRENO 157

COORDINADOR DE TERRENO	159
Planificación.	159
REUNIÓN ANTES DE CADA PRÁCTICA.	159
REUNIÓN DESPUÉS DE LA PRÁCTICA.	159
PERFIL DEL COORDINADOR DE TERRENO	160
LA PASIÓN	160
CONOCIMIENTOS DE BÉISBOL	160
CREATIVIDAD	160
LIDERAZGO	160
REPORTES.	160
¿CÓMO COORDINAR UNA PRÁCTICA DE BÉISBOL?	161
RUTA CRÍTICA DE LA PRÁCTICA DE BÉISBOL	163

FUNDAMENTOS Y JUGADAS 167

FUNDAMENTOS DE TOQUE DE PELOTA.	169
Corredor en primera base	169
1.- JUGADA # 1	169
2. JUGADA #2.	169
3. JUGADA #3 (VIRAJE).	169
Corredores en primera y segunda	170
1. JUGADA #1	170
2. JUGADA #2.	171
3. JUGADA #3 (VIRAJE).	171
FUNDAMENTOS DE BÉISBOL	172
DEFENSIVA DE TOQUE	172
DEFENSIVA DE TOQUE #1	173
DEFENSIVA DE TOQUE #2	174
DEFENSIVA DE TOQUE #3 (VIRAJE).	175
SENCILLO AL JARDÍN IZQUIERDO	176
SENCILLO AL JARDÍN CENTRAL	177
SENCILLO AL JARDÍN DERECHO.	178

SENCILLO AL JARDÍN IZQUIERDO	179
SENCILLO AL JARDÍN CENTRAL	180
SENCILLO AL JARDÍN DERECHO	181
SENCILLO AL JARDÍN IZQUIERDO	182
SENCILLO AL JARDÍN DERECHO	183
SENCILLO AL JARDÍN CENTRAL	184
SENCILLO AL JARDÍN CENTRAL	185
DOBLE AL JARDÍN IZQUIERDO	186
DOBLE AL JARDÍN IZQUIERDO/CENTRAL	187
DOBLE AL JARDÍN DERECHO	188
DOBLE AL JARDÍN IZQUIERDO	189
#1 DOBLE AL JARDÍN IZQUIERDO	190
DOBLE AL JARDÍN IZQUIERDO/CENTRAL	191
DOBLE AL JARDÍN DERECHO/CENTRAL	192
DOBLE AL JARDÍN DERECHO	193
ELEVADO AL JARDÍN IZQUIERDO	194
ELEVADO AL JARDÍN CENTRAL	195
ELEVADO AL JARDÍN DERECHO	196
¿CÓMO DIRIGIR UNA EVALUACIÓN?	197
CLÍNICAS DE BÉISBOL	205
CLÍNICAS DE Béisbol	207
Posibles escenarios para impartir clínicas de Béisbol	209
Estadio de Fútbol Soccer	209
Estadio de Cricket	211
Canchas techadas o multiusos (Baloncesto, Voleibol, Fútbol de sala)	213
¿CUÁLES HERRAMIENTAS BUSCAR?	217
¿CUÁLES HERRAMIENTAS BUSCAR?	219
EJERCICIOS	233
EJERCICIOS DE BATEO	235
EJERCICIOS BATEO (BP01)	

Ejercicio: Práctica de bateo	236
EJERCICIOS BATEO (BP02)	
Ejercicio: Práctica de bateo (con Malla Protectora).	238
EJERCICIOS BATEO (BP03)	
Ejercicio: Práctica de bateo (Con pelotas de Softbol)	239
EJERCICIOS DE BATEO (BP04)	
Drill: 1-2-3.	240
EJERCICIOS DE BATEO (BP05)	
Ejercicio: Bola en el centro	242
EJERCICIOS DE BATEO (BP06)	
Ejercicio: Caminar hacia delante, paso hacia atrás, hacia atrás y delante	244
EJERCICIOS DE BATEO (BP07)	
Ejercicio: Una mano	248
EJERCICIOS DE BATEO (BP08)	
Ejercicio: Secuencia del swing	250
EJERCICIOS DE BATEO (BP09)	
Ejercicio: Pelotas coloreadas	252
EJERCICIOS DE BATEO (BP10)	
Ejercicio: Crear rotación en la pelota.	254
EJERCICIOS DE BATEO (BP11)	
Ejercicio: Desde la rodilla	255
EJERCICIOS DE BATEO (BP12)	
Ejercicio: Tee en la zona alta	257
EJERCICIOS DE BATEO (BP13)	
Ejercicio: Doble tee.	258
EJERCICIOS DE BATEO (BP14)	
Ejercicio: Mano dominante.	261
EJERCICIOS DE BATEO (BP15)	
Ejercicio: Doble tee nivelado	263
EJERCICIOS DE BATEO (BP16)	
Ejercicio: 2 pelotas	265
EJERCICIOS DE BATEO (BP17)	
Ejercicio: Tee en la zona baja	266
Técnicas para tocar (Drills)	268
EJERCICIOS DE TOQUE (T01)	
Ejercicio: POSTURA Y GIRO	268
EJERCICIOS DE TOQUE (T02)	
Ejercicio: LANZAMIENTOS ALTOS Y BAJOS	269

EJERCICIOS DE TOQUE (T03)	
Ejercicio: TOCAR CON OBJETIVO	270
EJERCICIOS PARA RECEPTORES (C01)	
Ejercicio: RECEPCIÓN CON LOS DEDOS	271
EJERCICIOS DE RECEPTORES (C02)	
Ejercicio: RECIBIENDO CON PELOTAS PLÁSTICAS DE GOLF Y PELOTAS DE TENIS	
272	
EJERCICIOS DE RECEPTORES (C03)	
Ejercicio: FRENTE A FRENTE	273
EJERCICIOS DE RECEPTORES (C04)	
Ejercicio: MANOS FLUIDAS	274
EJERCICIOS DE RECEPTORES (C05)	
Ejercicio: RECIBIENDO PELOTAS	275
EJERCICIOS DE RECEPTORES (C06)	
Ejercicio: TRANSFERENCIA	276
Ejercicio: TRANSFERENCIA 2	277
EJERCICIOS DE RECEPTORES (C07)	
Ejercicio: 'T' inversa	278
EJERCICIOS DE RECEPTORES (C08)	
Ejercicio: escuchar	279
EJERCICIOS DE RECEPTORES (C09)	
Ejercicio: Bloqueo	280
EJERCICIOS DE RECEPTORES (C10)	
Ejercicio: TORSO	281
EJERCICIOS DE RECEPTORES (C11)	
Ejercicio: BLOQUEO - CONOS.	282
EJERCICIOS DE RECEPTORES (C12)	
Ejercicio: BLOQUEO CON 3 PELOTAS	283
EJERCICIOS DE RECEPTORES (C13)	
Ejercicio: Reacción - 360	285
EJERCICIOS DE RECEPTORES (C14)	
Ejercicio: LANZAMIENTO A SEGUNDA BASE	286
EJERCICIOS DE RECEPTORES (C15)	
Ejercicio: ELEVADOS	287
EJERCICIOS DE RECEPTORES (C16)	
Ejercicio: DEFENDER TOQUES DE BOLA	288
EJERCICIOS DE LANZADORES (P01)	
Ejercicio: BALANCE	289

EJERCICIOS DE LANZADORES (P02)	
Ejercicio: BOLA EN EL SUELO	290
EJERCICIOS DE LANZADORES (P03)	
Ejercicio: BALANCE AL TERMINAR	291
EJERCICIOS DE LANZADORES (P04)	
Ejercicio: GOMA DE BALANCE	292
EJERCICIOS DE LANZADORES (P05)	
Ejercicio: SEPARACIÓN Y BRAZO EN L	293
EJERCICIOS DE LANZADORES (P06)	
Ejercicio: ROMPIMIENTO DE LA CINTURA	294
EJERCICIOS DE LANZADORES (P07)	
Ejercicio: DIRECCIÓN, EXPLOSIÓN Y SEGUIMIENTO.	295
EJERCICIOS DE LANZADORES (P08)	
Ejercicio: PUNTO DE BALANCE.	296
EJERCICIOS DE LANZADORES (P09)	
Ejercicio: ENFOQUE EN LA GORRA.	297
EJERCICIOS DE LANZADORES (P10)	
Ejercicio: DETRAS DE LA LOMITA.	298
EJERCICIOS DE LANZADORES (P11)	
Ejercicio: TEE	299
EJERCICIOS DE LANZADORES (P12)	
Ejercicio: CÍRCULO APROPIADO DEL BRAZO.. . . .	300
EJERCICIOS DE LANZADORES (P13)	
Ejercicio: HÁBITO DEL PULGAR.	301
EJERCICIOS DE LANZADORES (P14)	
Ejercicio: Figura 8	302
EJERCICIOS DE LANZADORES (P15)	
Ejercicio: Zancada hacia el plato	303
EJERCICIOS DE LANZADORES (P16)	
Ejercicio: CONTROL DE LA RECTA EN LAS ESQUINAS DEL PLATO.	304
EJERCICIOS DE JARDINEROS (J01)	
Ejercicio: PRIMER PASO Y REACCIÓN (RODADOS).	305
EJERCICIOS DE JARDINEROS (J02)	
Ejercicio: PRIMER PASO Y REACCIÓN (ELEVADOS)	305
EJERCICIOS DE JARDINEROS (J03)	
Ejercicio: PASO HACIA ATRAS	306
EJERCICIOS DE JARDINEROS (J04)	
Ejercicio: Construyendo fuerza en el brazo	307

EJERCICIOS DE JARDINEROS (J05)	
Ejercicio: CAMBIO DE DIRECCION	308
EJERCICIOS DE JARDINEROS (J06)	
Ejercicio: JUGADAS CONTRA LA PARED	308
EJERCICIOS DE JARDINEROS (J07)	
Ejercicio: REACCION (Este ejercicio debe ejecutarse durante la práctica de bateo)	309
EJERCICIOS DE JARDINEROS (J08)	
Ejercicio: FILDEO DE ELEVADOS ENTRE DOS O MÁS JUGADORES.	310
EJERCICIOS DE JARDINEROS (J09)	
Ejercicio: PELOTAS EN SERIE	311
EJERCICIOS DE JARDINEROS (J10)	
Ejercicio: "PELOTA EN EL SOL"	312
EJERCICIOS DE JARDINEROS (J11)	
Ejercicio: PELOTA EN LOS CANALES	313
EJERCICIOS DE JARDINEROS (J12)	
Ejercicio: LINEA BAJA.	314
JUGADORES DEL CUADRO (JC01)	
Ejercicio: POSICIÓN CORRECTA	315
JUGADORES DEL CUADRO (JC02)	
Ejercicio: Manos suaves (Rebotes cortos)	316
JUGADORES DEL CUADRO (JC03)	
Ejercicio: FILDEAR RODADOS EN LAS RODILLAS	318
JUGADORES DEL CUADRO (JC04)	
Ejercicio: ACERCARSE A LA PELOTA	319
JUGADORES DEL CUADRO (JC05)	
Ejercicio: FILDEO BÁSICO	320
JUGADORES DEL CUADRO (JC06)	
Ejercicio: CREANDO ANGULO - CONOS (En pareja).	320
JUGADORES DEL CUADRO (JC07)	
Ejercicio: CREANDO ANGULO.	322
JUGADORES DEL CUADRO (JC08)	
Ejercicio: MANOS DELANTE	324
JUGADORES DEL CUADRO (JC09)	
Ejercicio: RODADOS CON PELOTAS DE TENIS	325
JUGADORES DEL CUADRO (JC10)	
Ejercicio: ENTRENADOR EN EL TEE.	326

JUGADORES DEL CUADRO (JC11)	
Ejercicio: RAPIDEZ DEL PRIMER PASO - TODO EL CUADRO.	327
JUGADORES DEL CUADRO (JC12)	
Ejercicio: LÍNEA DE CAL EN LA MEDIA LUNA	328
JUGADORES DEL CUADRO (JC13)	
Ejercicio: PASO DE REACCIÓN - LATERAL	329
JUGADORES DEL CUADRO (JC14)	
Ejercicio: REACCIÓN A LOS RODADOS	330
JUGADORES DEL CUADRO (JC15)	
Ejercicio: CONSTRUYENDO FUERZA EN EL BRAZO	332
JUGADORES DEL CUADRO (JC16)	
Ejercicio: BALANCE EN LA DOBLE JUGADA PARA LOS JUGADORES DEL CUADRO.	333
Programa de Lanzamiento	334
Programa de fortalecimiento de brazo.	337
ACCIÓN DE BRAZO (AC01)	
Ejercicio: EXTENSIÓN DE BRAZO "EJERCICIO DE LA TOALLA"	338
ACCIÓN DE BRAZO (AC02)	
Ejercicio: LANZANDO CERCA DE LA MALLA (MALLA FRENTE AL PECTORAL)	339
ACCIÓN DE BRAZO (AC03)	
Ejercicio: LANZANDO CERCA DE LA MALLA (MALLA PARALELA A LA ESPALDA).	340
ACCIÓN DE BRAZO (AC04)	
Ejercicio: : LANZANDO DESDE LA RODILLA	341
ACCIÓN DE BRAZO (AC05)	
Ejercicio: : ENFOQUE EN LA GORRA (DURANTE EL PROGRAMA DE LANZAMIENTO)	342
ACCIÓN DE BRAZO (AC06)	
Ejercicio: : ÁNGULO DEL BRAZO	343



CODIGO DE
CONDUCTA



MANUAL PARA ENTRENADORES

CÓDIGO DE CONDUCTA

La importancia del entrenador trasciende el terreno de juego, ya que estos pueden influenciar a los jóvenes en su vida diaria sobre su comportamiento y forma de pensar dentro y fuera del terreno. Por lo general, los jugadores ven a sus entrenadores como modelos a seguir y personas a las que ellos deben de respetar y obedecer. Es por esto, que se le recomienda a cada entrenador ser cuidadoso en los aspectos que trataremos en el desarrollo del presente documento.

EXPRESIÓN ORAL

- ▶ Las expresiones de los entrenadores van formando parte del vocabulario de sus jugadores y es de suma importancia mantener el respeto y el buen manejo dentro y fuera del terreno.

RESPETAR LOS CÓDIGOS GENERALES EN UN MUNDO GLOBAL

- ▶ Temas políticos y étnicos deben de ser evitados dentro de las conversaciones tanto grupales como dentro del terreno para así evitar ofensas y falta de respeto a las creencias de las personas.

PRESENTACIÓN

- ▶ Es muy importante la buena imagen que deben de dar los entrenadores a la hora de vestirse y comportarse. Cada aspecto que presenta el entrenador es asimilado de manera directa por los jóvenes practicantes. Debido a esto, los temas de higiene y vestimenta del entrenador formarán parte vital de la formación del jugador.

IMPARCIALIDAD

- ▶ En todo lugar que conviva más de una persona existen diferentes maneras de pensar, así como también los desacuerdos y problemas de grupo. El entrenador no debe parcializarse ni perder la perspectiva de su posición como adulto y líder. Es importante que el entrenador se vea como una persona neutral, dispuesta a asistir en toda situación a los jóvenes.

COMPARACIÓN DE JUGADORES

- ▶ Las comparaciones nunca son sabias, por lo que comparar un jugador frente a otro puede ocasionar que la autoestima se vea afectada de manera significativa, razón por la cual debemos evitar las comparaciones entre los jóvenes.

EQUILIBRIO EMOCIONAL

- ▶ El equilibrio emocional es muy importante en todo individuo al momento de trabajar con jóvenes en el proceso de aprendizaje. Los jugadores deben percibir que su entrenador es una persona que los trata con respeto y que tiene una personalidad estable para manejar cualquier tipo de situación.

CONOCER LOS JUGADORES

- ▶ Es importante conocer los jugadores y sus limitaciones tanto físicas como mentales. También es importante conocer sus fortalezas y debilidades. Cada jugador como individuo tiene una vida personal que lo puede afectar dentro del terreno. Por tales razones, conocer los jugadores y sacarles lo mejor de sí es lo que hace exitoso a un entrenador. Si el entrenador conoce a su jugador tiene más oportunidades de auxiliarlos tanto dentro y fuera del terreno y a la vez desarrollar aptitudes que lo ayudarán a entender la capacidad de asimilación de cada jugador.

PACIENCIA

- ▶ Una de las virtudes que debe tener un entrenador es la paciencia, ya que es necesaria para poder ver el resultado de un trabajo continuo y a largo plazo con los jóvenes, donde las inconsistencias de sus presentaciones pueden traer disgustos o frustración en el entrenador.

PASOS DE ENSEÑANZAS

- ▶ En el proceso coordinado de enseñanza y aprendizaje es importante las potenciales variables existentes, pero una de las más importantes es el estudio del tipo de audiencia que pueda tener en frente cada profesional o experto que esté compartiendo sus experiencias. En un grupo de jóvenes aprendiendo a jugar Béisbol es importante tomar en cuenta que cada uno tiene condiciones diferentes tanto físicas como mentales. Las capacidades de aprendizaje son diferentes ya que están compuestas por las historias, el enfoque y sus vivencias personales. Es por esto que cada entrenador debe conocer la historia que ha formado a cada una de las personas que integran dicho grupo al que se dirige. Muchos expertos coinciden en que el Béisbol es un deporte mental, por tal razón se requiere un fortalecimiento mental en coordinación con la parte física. Todos los ejercicios y las repeticiones deben ser acompañados con conversaciones, antes y después de la práctica.

[illegible]



ACONDICIONAMIENTO *FISICO*



INTRODUCCIÓN

El deporte del Béisbol se ha considerado generalmente un juego de habilidad en el que no es necesario el acondicionamiento físico para poder participar. Esta concepción está basada en la forma en que el deporte se jugaba en el pasado, cuando una gran cantidad de jugadores nunca hacían ningún tipo de programa de acondicionamiento físico para Béisbol y tenían éxito. Los jugadores que tienen un nivel alto de destrezas y habilidades atléticas son más propensos a tener éxito si le dedican tiempo a la práctica de este deporte. Los jugadores que se han convertido en jugadores de Grandes Ligas pasan muchas horas perfeccionando ciertas habilidades específicas para el Béisbol. Los scouts miden estas habilidades con datos concretos, por ejemplo, determinando la velocidad de un jugador desde que hace contacto con la pelota hasta que pisa primera base.

Los entrenadores pueden determinar en qué nivel de habilidad atlética y condición física se encuentran los jugadores a través de diversas pruebas basadas en ciencias del ejercicio y el estudio científico del movimiento humano realizado para mantener o mejorar la aptitud física.

El deporte del Béisbol tiene lugar para jugadores de todos los tamaños y habilidades. El desarrollar una base de acondicionamiento físico es importante para el rendimiento y la salud del participante.

Los programas de acondicionamiento físico deportivo son diseñados esencialmente para niños y jóvenes que están deseosos de especializarse en uno o más deportes y pulir su talento para poder competir con otros participantes de intereses y habilidades similares.



GUÍA PARA ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

- Proveer instrucción y supervisión adecuada.
- Asegúrese que el área de ejercicios es segura y el ambiente es apropiado para la actividad física.
- Asegúrese que los participantes se estén divirtiendo y les guste el entrenamiento; no los obligue a participar del programa.
- No le dé ejercicios para penalizar a los participantes si hicieron algo mal. Queremos evitar que los participantes asocien los ejercicios con castigo.
- Los instructores y los padres deben ser buenos modelos a seguir, apoyándolos y reforzándolos positivamente.
- Los jóvenes deben tomar líquido antes, durante y después del ejercicio.
- Los participantes deben participar en diferentes deportes y actividades, ya que esto los ayuda a mejorar los componentes de aptitud física.
- Es importante que se incorporen todos los componentes del acondicionamiento físico. El entrenamiento siempre debe comenzar desde lo más básico a lo más avanzado.
- Comience cada sesión con un calentamiento apropiado por espacio de 5 – 10 minutos.
- El participante debe comenzar con una serie con poco o con ningún peso y ejecutar de 10 -15 repeticiones de ejercicios variados.
- El participante puede progresar a ejecutar de 2-3 series de 6-15 repeticiones basado en sus necesidades y nivel de entrenamiento.
- La rutina puede tener entre 8-12 ejercicios para el cuerpo completo.
- Aumente la Resistencia gradualmente a medida que la fortaleza física aumenta.
- Asegúrese de enfocarse en la técnica correcta del participante en vez de la cantidad de peso que levante.
- Las sesiones de entrenamiento de resistencia deben ser de 2-3 veces a la semana en días no consecutivos.
- Asegúrese de que el participante y/o instructor escriba todas las cargas, series y repeticiones.
- Asegúrese de proveer asistencia cuando sea necesario; siempre esté pendiente a que el participante pueda llevar a cabo los ejercicios con las cargas asignadas.
- Asegúrese de cambiar el programa de ejercicios sistemáticamente para que el cuerpo se adapte a un nuevo estímulo.

RECOMENDACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA PARA JÓVENES

EDAD 7 AÑOS O MENOS

- ▶ Introducir al niño en ejercicios básicos con poco o ningún peso. Desarrollar el concepto de la sesión de entrenamiento. Progreso de ejercicios con el propio peso del cuerpo y poca cantidad de ejercicios.

EDAD 8-10 AÑOS

- ▶ Aumentar gradualmente el número de ejercicios y el volumen de entrenamiento. Mantener los ejercicios simples. Practicar la técnica del ejercicio en todos los levantamientos.

EDAD 11-13 AÑOS

- ▶ Enseñar las técnicas básicas del ejercicio. Introducir ejercicios más avanzados con poca o ninguna resistencia.

EDAD 14-18 AÑOS

- ▶ Enseñar las técnicas básicas del ejercicio. Introducir Ejercicios más avanzados, y complejos con poca o ninguna resistencia. El sistema de entrenamiento es más estructurado y específico al deporte que el atleta práctica.

Un programa completo ayudará a mejorar la velocidad en el corrido de bases, tiempo de reacción en la defensa, fuerza y velocidad en las destrezas de Béisbol.

Para comenzar un programa de acondicionamiento físico el participante tiene que estar mental y emocionalmente preparado para seguir instrucciones de su entrenador.

Los programas son diferentes para cada participante. Es importante que estos programas sean desarrollados por personas que conozcan y utilicen información basada en ciencias del ejercicio, principios de entrenamiento establecidos y sentido común. Los instructores deben estar conscientes de las diferencias físicas y de desarrollo entre los participantes. La sesión de acondicionamiento físico debe comenzar con un calentamiento general, seguido por un calentamiento más específico. Las sesiones deben ser supervisadas por un personal capacitado que demuestre y enseñe la técnica correcta, guías de



entrenamiento y asistencia a otros participantes. Es bien importante la forma en que el participante entrena. Un programa completo de acondicionamiento físico debe ser planificado, organizado y basado en el modelo de periodización que sistemáticamente varía los ejercicios, intensidad, volumen y otras variables del entrenamiento durante semanas y meses a través de todo el año. Cuando diseñamos un programa de Béisbol hay ciertos componentes que hay que tomar en consideración.

SISTEMAS DE ENERGÍA

Todas las acciones en el Béisbol son hechas en 10 segundos ó menos y envuelven movimientos explosivos. El sistema de energía primario es el ATP- PC. Ejercicios intensos que duren entre 2- 15 segundos utilizan el sistema PC (Fosfocreatina).

- **PRIMEROS 6 SEGUNDOS UTILIZAMOS EL FOSFÁGENO** – intensidad alta.
- **GLICOLISIS RÁPIDA** – primeros 2 minutos de actividad de alta intensidad.
- **OXIDATIVO** – sobre 3 minutos de actividad de alta intensidad.

La glicólisis anaeróbica es importante al batear dobles y triples, al robar bases o al tener que manejar varios batazos en un período corto de tiempo. Los movimientos diagonales y rotacionales del tronco son bien importantes en las destrezas de batear y tirar. Batear y lanzar requiere de una fuerza excéntrica rápida para poder desacelerar. La rotación rápida de la parte superior del cuerpo se inicia en las caderas y piernas

Por estas razones los componentes centrales de un programa de Béisbol deben ser:

- Entrenamiento explosivo
- Fuerza rotacional
- Potencia
- Balance
- Fuerza y Resistencia muscular

¿DÓNDE OCURREN LA MAYORÍA DE LAS LESIONES EN BÉISBOL?

- Codo
- Espalda baja
- Tirones en la ingle
- Hombro (manguito rotador, tendones, entre otros)
- Articulaciones (rodilla, caderas, muñeca)

La hipertrofia excesiva en la parte superior del cuerpo puede ser perjudicial. La masa que no ayuda a acelerar el bate o la pelota puede retrasar los movimientos y aumentar el riesgo de lesiones.

Debe prestar atención a la movilidad de la cadera y la estabilidad de los hombros.

Entrene pensando en los movimientos y los músculos utilizados en estos.

OBJETIVOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA EL BÉISBOL

- Fortalecimiento de los músculos que rodean los hombros.
- Aumentar la fuerza de las piernas.
- Aumentar la potencia rotacional del cuerpo.
- Aumentar la explosividad.
- Aumentar la flexibilidad.
- Aumentar la fuerza en la parte superior del cuerpo.
- Aumentar la velocidad en las piernas y brazos.
- Mejorar la capacidad aeróbica y anaeróbica.
- Mejorar la resistencia.
- Aumentar la fuerza y el balance muscular.
- Mejorar el rendimiento y disminuir el riesgo de lesiones.

ANÁLISIS PARA DISEÑAR UN PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

- ¿Cuáles son los grupos musculares que necesitan ser trabajados para el deporte?
- ¿Cuáles son los sistemas básicos de energía que necesitan ser entrenados (aeróbico, anaeróbico)?
- ¿Qué tipo de contracción muscular se debe utilizar (isométrica, concéntrica, excéntrica)?
- ¿Cuáles son los sitios más propensos para lesiones en el deporte y si existe un historial de lesiones en el atleta?
- Seleccionar los movimientos que envuelven una intensidad física alta que sea crítica para los movimientos del deporte: batear, lanzar, atrapar y correr.
- Identificar las articulaciones donde ocurren los movimientos más intensos.
- Seleccionar los ejercicios apropiados para los movimientos específicos del deporte.

Movimiento del ejercicio:

- Músculos específicos
- Ángulos de movimiento – lateral – lineal
- Tipo de contracción

Contribución de los sistemas de energía al deporte:

- Fuente ATP-PC
- Fuente Ácido Láctico

- Fuente de oxígeno

VARIABLES DEL PROGRAMA

1 SELECCIÓN DEL EJERCICIO

- Estructurales – utilizan varias articulaciones
- Específico para una parte del cuerpo – utiliza una solo músculo y/o grupo muscular
- Tipo de contracción

2 ORDEN DEL EJERCICIO

- Grupos musculares grandes
- Grupos musculares pequeños

3 NÚMERO DE SETS

4 PERIODOS DE DESCANSO

- Corto < de 1 minuto
- Moderado 1 – 3 minutos
- Largo > de 3 minutos

5 CARGAS – INTENSIDAD

Determinando como debe de ser la carga de trabajo para un programa de entrenamiento:

- Manejable
- Medible
- Motivacional

Plan de Entrenamiento de Acondicionamiento Físico

- Volumen e Intensidad
- Frecuencia
- Secuencia
- Edad del participante
- Experiencia de entrenamiento físico del participante
- Historial de lesiones
- Estructura del entrenamiento

El programa de acondicionamiento físico debe comenzar con una fundación sólida, que incluya todos los componentes de la aptitud física. El entrenamiento cardiovascular no tan solo permite al atleta realizar más trabajo con menos fatiga, sino que conduce a una recuperación más rápida entre series, ejercicios y sesiones de entrenamiento.

El entrenamiento anaeróbico incluye ejercicios sin el uso de oxígeno porque los movimientos de Béisbol son generalmente cortos y explosivos. El acondicionamiento

para el Béisbol incluye entrenamiento mucho más anaeróbico que aeróbico.

DATOS SOBRE BÉISBOL PROFESIONAL RELACIONADOS AL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

- El tiempo de primera hasta tercera base en 7 segundos es considerado como un buen tiempo.
- El tiempo de segunda hasta el plato en 7 segundos es considerado como un buen tiempo.
- Un robador de bases¹ necesita un excelente primer paso de aceleración, leer bien al lanzador, un buen brinco y agilidad.
- Un lanzador derecho promedio suelta la pelota en aproximadamente 1.3 segundos.
- Un lanzador izquierdo promedio suelta la pelota .10 segundos más tarde que el derecho.
- El promedio de un receptor de soltar la pelota y llegar el lanzamiento hasta la segunda base es de 2 segundos.
- El tiempo promedio que se requiere para que la pelota llegue al plato por el lanzador y el receptor tirarla a segunda base es aproximadamente 3.3 segundos.
- ¿Que se considera como buena velocidad? 6.5-6.8 segundos.
- ¿Que se considera como excelente velocidad? 6.3-6.5 segundos.
- El bateador izquierdo promedio alcanza la primera base en aproximadamente 4.2 segundos desde la caja de bateo.
- El bateador derecho promedio alcanza la primera base en aproximadamente 4.3 segundos desde la caja de bateo.
- Se considera una Buena velocidad entre 4-4.1 segundos del plato a primera base.
- Los músculos de las pantorrillas crean entre 25-40% de las fuerzas generadas corriendo y brincando.
- Sentadillas laterales, sentadillas unilaterales, entre otros ejercicios aumentan la flexibilidad de las caderas, desarrollan balance y fortaleza de los músculos de la triple extensión (caderas, rodillas y tobillos) que son utilizados en las acciones de comenzar, parar y cambiar de dirección al correr.
- El campo corto se mueve en alrededor de un 40% de todas las pelotas bateadas por el piso. Generalmente se mueven dentro y fuera de posición entre 135-150 veces por juego.



NUTRICIÓN



ALIMÉNTENSE PARA GANAR

La buena alimentación es esencial para una mejor salud y un óptimo rendimiento durante cualquier tipo de actividad física. El ejercicio, ya sea intenso y/o moderado, aumenta las demandas de nutrientes y fluidos en el cuerpo. La incorporación de estos antes de ejercitarnos es crucial para nuestro rendimiento en la sesión de ejercicios y/o competencia. Las calorías son las unidades básicas de energía que alimentan las actividades diarias de nuestro cuerpo. Nosotros obtenemos nuestra energía al quemar las calorías almacenadas en nuestro cuerpo. Cuando nos ejercitamos nuestro cuerpo quema más calorías. Las calorías provienen de los alimentos que consumimos, por lo tanto si usted no se alimenta adecuadamente no va a tener energía disponible para sus actividades diarias. La energía en nuestro cuerpo proviene generalmente de las grasas y la glucosa. La glucosa es almacenada en forma de glicógeno en los músculos (15 gramos por kilogramo de músculo) y el hígado (aproximadamente 80 gramos). Los carbohidratos (CHO) son una de las mayores fuentes de energía en nuestro cuerpo.

EXISTEN VARIOS TIPOS DE CHO

- ▶ Simples – Jugos, postres, dulces.
- ▶ Complejos – Papas, arroz, Pastas, Panes.

Los CHO se almacenan en los músculos y en el hígado en forma de glicógeno, el glicógeno almacenado en el hígado es usado principalmente para controlar el nivel de glucosa en la sangre, mientras que el glicógeno almacenado en los músculos es utilizado principalmente como fuente de energía durante el ejercicio. El glicógeno almacenado en los músculos puede durar hasta 2 horas haciendo ejercicios de manera continua, pero esto depende de su condición física.

Durante el ejercicio nosotros sudamos debido a un aumento en la temperatura de nuestro cuerpo. El agua y otros fluidos sirven para enfriar nuestro cuerpo. Si nosotros no reemplazamos la pérdida de fluidos perdidos durante el ejercicio, entonces el cuerpo se deshidrata. La deshidratación puede resultar en una disminución en el rendimiento, y si no se resuelve de manera rápida puede resultar en complicaciones médicas. Las bebidas deportivas comerciales (Gatorade, Powerade etc.) que contienen electrolitos pueden reponer la pérdida de fluidos durante el ejercicio y contienen CHO. El agua fría se absorbe más rápido y va a ayudar a disminuir la temperatura del cuerpo. Se recomienda utilizar una bebida deportiva cuando se va a ejercitar por un largo periodo de tiempo y/ o un evento que dure más de una hora.

Por cada libra que usted pierde durante la sesión de ejercicios y /o competencia se

requiere de 2 vasos de 8 oz. Para remplazar el peso perdido.

El colegio americano de medicina deportiva recomienda lo siguiente:

- Hidrátese antes de ejercitarse. Consuma 16-20 oz. de fluidos (agua y/o bebidas deportivas) 1-2 horas antes de la actividad.
- Tome 8-12 oz. de fluidos cada 15-20 minutos de ejercicio. Si usted se va a ejercitarse por más de una hora tómese una bebida deportiva.

Que tomar y/ comer antes de la sesión de ejercicios y/o competencia:

- Aliméntese aproximadamente 3 horas antes de la sesión de ejercicios y/o competencia.
- Consuma alimentos que contienen mayormente CHO complejos, cantidades bajas-moderadas de proteínas y bajas en grasa.
- La comida que usted consuma antes de la sesión de ejercicios y/ competencia debe contener aproximadamente de 85-200 gramos de CHO. (400-800 calorías)
- Si usted consume una bebida deportiva justo antes de comenzar a ejercitarse, le ayudará a mantener los niveles de glucosa en la sangre.
- Tómese aproximadamente de 4- 8 onzas de fluidos tan pronto comience la sesión de ejercicios.

Algunos alimentos que puede consumir antes de la actividad física:

- Cereal con leche libre de grasa y frutas.
- Sándwich (emparedado) de pavo con tomate en pan integral sin mayonesa.
- Pasta con salsa baja en grasa.
- Pan integral y queso bajo en grasa

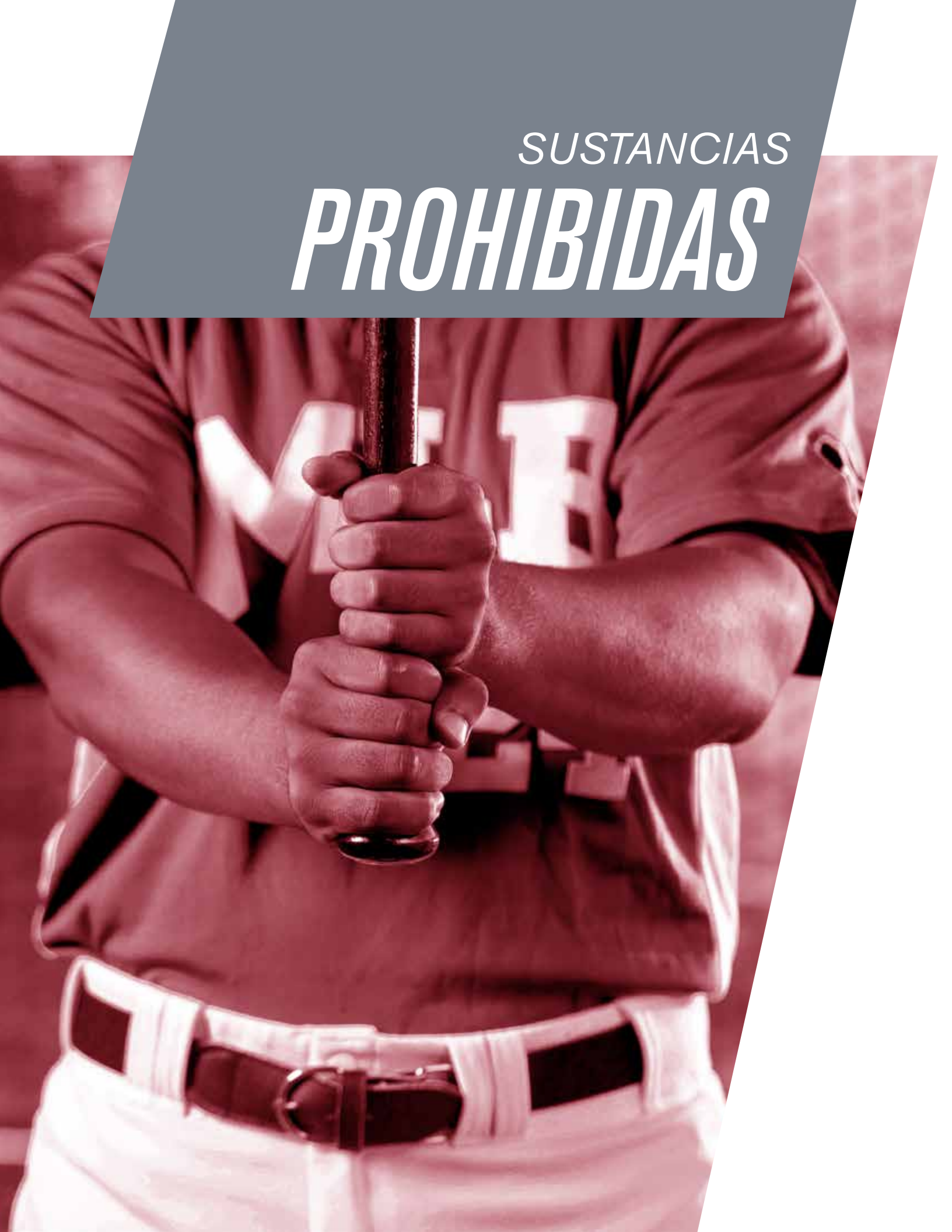
Cuando usted consume una comida pesada (alta en calorías) antes de ejercitarse, se siente sin energía y sin ganas de hacer ejercicios. Esto es debido a que los músculos están compitiendo con el sistema digestivo a la misma vez. Si usted se va a ejercitar por la mañana es importante que consuma algo para que aumente el nivel de glucosa en la sangre. Si se va a ejercitar una hora después de desayunar, entonces consuma un desayuno pequeño. No salte ninguna comida. Si usted no come nada, el nivel de azúcar en la sangre es bajo y va hacerle sentir mareado y sin energía. Para que usted ayude a los músculos a recuperarse es importante que usted consuma alimentos con CHO y proteínas aproximadamente de 1-2 horas después de la sesión. La alimentación antes y después de la sesión de ejercicios y/o competencia es vital para un rendimiento óptimo.

NOTAS

[illegible]



SUSTANCIAS
PROHIBIDAS



SUSTANCIAS PROHIBIDAS

El Programa de Prevención y Tratamiento de Sustancias Prohibidas de las Ligas Menores de MLB se implementa con el objetivo de mantener a los jóvenes atletas alejados del uso de dichas sustancias, y de este modo proteger su salud y la competencia limpia en la práctica deportiva.

En este sentido prohíbe a los jugadores utilizar, poseer, distribuir o vender cualquier tipo de Sustancia Prohibida. Bajo el programa existen dos grupos de Sustancias Prohibidas, que son:

A LAS DROGAS DE ABUSO

B LAS SUSTANCIAS QUE MEJORAN EL RENDIMIENTO

- Los Esteroides Androgénicos Anabólicos,
- Los Estimulantes
- Los Productos Hormonales

A- DROGAS DE ABUSO

Según la OMS, “Droga es toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce una alteración, de algún modo, al natural funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y es, además, susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas”.

Es importante que los jóvenes atletas estén conscientes de ¿qué son estas sustancias?, ¿cuáles son sus efectos?, y ¿cómo una adicción puede afectarles en lo social (amistades, relación de pareja, familia), en lo legal (cárcel, multas) y claro, fisiológicamente (adicción, efectos secundarios, muerte)?.

A continuación se da una lista no exhaustiva de las Drogas de Abuso que cubre el Programa:

- 1 Canabinoides Naturales (p. ej., THC y Marihuana)
- 2 THC Sintetico y Mimeticos de Marihuana (p. ej., JWH-018, JWH-073 y “Spice”)
- 3 Cocaína
- 4 Opiatos (p. ej., Oxycodona, Heroína, Codeína y Morfina)
- 5 Sales de Baño” (p.ej., Mefedrona y MDPV)
- 6 MDMA (“Éxtasis”)
- 7 GHB
- 8 LSD
- 9 Fenciclidina (“PCP”)

B- SUSTANCIAS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO

Las sustancias para mejorar el rendimiento son sustancias que se utilizan para ganar una ventaja competitiva en la práctica de algún deporte.

En su gran mayoría, su uso es controlado y son ilegales en los Estados Unidos, sin embargo, en muchos países fuera de EEUU, aun no lo son. No obstante, sí está prohibido su uso en la práctica del deporte organizado a nivel mundial. En este grupo de sustancias encontramos los esteroides androgénicos anabólicos, los estimulantes y los productos hormonales.

A ESTEROIDES ANDROGÉNICOS ANABÓLICOS

“Esteroides anabólicos” es el nombre familiar para las variantes sintéticas de la testosterona, la hormona sexual masculina. Su función principal es la construcción de masa muscular y masa ósea. De ahí que muchos recurren a su uso para el desarrollo físico en la práctica del deporte.

Los esteroides anabólicos se toman por vía oral o se inyectan en los músculos; otros se aplican a la piel en forma de crema o gel. Independientemente de su administración, el uso de esteroides puede reducir la capacidad de respuesta del cuerpo a estas drogas (tolerancia) así como hacer que el cuerpo deje de producir su propia testosterona, generando serios efectos secundarios, como el encogimiento de los testículos (atrofia testicular), conteo bajo de espermatozoides (infertilidad), calvicie, desarrollo de los senos (ginecomastia) y aumentar el riesgo de cáncer de próstata en los hombres. En las mujeres puede causar el crecimiento del vello facial, calvicie de patrón masculino, cambios o cese del ciclo menstrual, aumento en el tamaño del clítoris y engrosamiento de la voz. En los adolescentes puede causar el cese precoz del crecimiento por madurez esquelética prematura y cambios acelerados en la pubertad, así como aumentar el riesgo de tener baja estatura por el resto de sus vidas si toman esteroides antes de pasar por el periodo de “estiramiento” típico de la adolescencia.

El uso y abuso de estas sustancias también genera enfermedades crónicas, las más peligrosas son: daño a los riñones o insuficiencia renal, daño al hígado (Hígado Graso, entre otras) y problemas cardiovasculares, incluyendo agrandamiento anormal del corazón (Cardiomiopatía), presión arterial alta y cambios en el colesterol que conducen a un mayor riesgo de un ataque cerebrovascular o al corazón (incluso en personas jóvenes). En algunos casos, el síndrome de abstinencia al dejar de consumir estas sustancias repentinamente puede llevar a niveles profundos de depresión clínica, lo cual ha causado muerte por suicidio en muchos jóvenes en todo el mundo. Es muy conocido también, que el uso de esteroides androgénicos anabólicos es responsable de lesiones musculo-esqueléticas (tirones, desgarres).

Entre los esteroides androgénicos anabólicos más utilizados están la Boldenona, la Nadrolona, el Stanozolol, entre otros. (Para recibir un listado completo de los esteroides androgénicos anabólicos cubiertos por el programa, puede escribir a raymond.blais@mlb.com)

B ESTIMULANTES

Como lo sugiere su nombre, los estimulantes son sustancias que aumentan el estado de alerta, la atención y la energía. La mayoría logran estos efectos mediante el aumento de la presión arterial, la frecuencia cardíaca y la respiración. Son por ello, sustancias muy recurridas en el mundo de los deportes, ya que su consumo ofrece un aumento de la energía del atleta en la práctica deportiva, logrando así, mejores niveles de desempeño. Sin embargo, el consumo de estimulantes conlleva sus riesgos, ya que los mecanismos fisiológicos mediante los cuales se consigue la estimulación, pueden generar serios problemas de salud para la persona. Veamos algunos:

- Al igual que con otras drogas de abuso, es posible que las personas generen dependencia o adicción a los estimulantes.
- Los síntomas del síndrome de abstinencia asociados con una interrupción en el uso de los estimulantes incluyen fatiga, depresión y trastornos en los patrones de sueño.
- El abuso repetido de algunos estimulantes (a veces dentro de un periodo corto de tiempo) puede llevar a sentimientos de hostilidad o de paranoia, incluso de psicosis.
- Además, tomar dosis altas de un estimulante puede resultar en un aumento peligroso de la temperatura corporal y un latido irregular del corazón.
- También existe la posibilidad de insuficiencia cardiovascular o convulsiones.
- Algunos ejemplos de estimulantes contenidos en el programa son: Las Anfetaminas, La Efedrina, La Metil-Hexanamina, etc. (para recibir el listado completo de los estimulantes cubiertos por el programa, puede escribir a raymond.blais@mlb.com)

C MODULADORES HORMONALES Y FACTORES DE CRECIMIENTO

Las hormonas realizan las regulaciones endocrinas de las funciones corporales. Son mensajeros químicos producidos por las glándulas endocrinas y/o las células endocrinas en otros órganos (riñón, corazón, etc.) cuyas secreciones se liberan directamente a la circulación sanguínea y se transportan a las células dianas, donde las hormonas después de unirse a las proteínas de los receptores de la célula, ejercen sus efectos específicos. Las glándulas endocrinas principales en el cuerpo son la pituitaria (hipófisis), tiroides, paratiroides, y glándulas suprarrenales, el páncreas, ovarios, y testículos.

Las siguientes sustancias y otras sustancias con estructura química o efectos biológicos similares, están prohibidas (las siglas están en inglés):

- Hormona del crecimiento humano (GH o hGH)
- Factor Insulinico de Crecimiento (IGF-1)
- Factores Mecano de Crecimiento (MGFs);
- Gonadotropina corionica humana (hCG),
- Hormonas peptidicas,
- Corticotrofinas
- Eritropoiesis-Agentes Estimulantes
- Antagonistas y Moduladores de Hormonas

- Moduladores Selectivos de Receptores de Estrógeno(SERM),
- Otras Sustancias Anti-Estrógenicas

(Para recibir el listado completo de los moduladores hormonales y factores de crecimiento cubiertos por el programa, puede escribir a raymond.blais@mlb.com)

4 SUPLEMENTOS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICOS

Debido a que la industria de suplementos de nutrición y dietéticos no está sujeta a los estrictos reglamentos gubernamentales, los suplementos de nutrición y dietéticos que se venden sin receta pudieran contener o estar contaminados con Sustancias Prohibidas aunque no se incluya como ingrediente en la etiqueta. Por ello, el Jugador pudiera salir positivo de una Sustancia Prohibida al tomar uno de estos suplementos.

Los únicos suplementos que los Jugadores pueden utilizar sin riesgo de tener un resultado positivo en una prueba son los suplementos que han sido certificados bajo el Programa de Certificación para el Deporte de la NSF (Fundación Nacional de la Ciencia, por sus siglas en inglés). El programa de Certificación para el Deporte de la NSF ofrece una garantía de que el producto no contiene ninguna Sustancia Prohibida. Una lista actualizada de los productos Certificados para Deportes de la NSF está disponible en www.NSFsport.com

5 ¿QUÉ PUEDO HACER COMO ENTRENADOR PARA EVITAR QUE MIS JÓVENES SE SIENTAN TENTADOS A UTILIZAR ESTAS SUSTANCIAS?

- 1 Hábleles acerca del tema. Muchos jóvenes desconocen acerca de los efectos nocivos del uso de estas sustancias. Es importante ponerles en conocimiento de los posibles efectos a su salud, así como a su carrera.
- 2 Asesórese sobre nutrición deportiva. Muchos jóvenes atletas recurren al uso de estas sustancias (prohibidas) por desconocer de medios naturales de desarrollo físico y atlético. Muchos desconocen como nutrir sus cuerpos de manera adecuada para la práctica deportiva. Ofrecerles esta información de manera directa, instruyéndoles en lo que deben de consumir para lograr objetivos de desarrollo físico, puede influir en su decisión de mantenerse alejados del uso de las sustancias prohibidas para estos fines.
- 3 Este atento a los signos y señales. Una manera de detectar el uso de esteroides entre los jóvenes es mediante la observación de algunos signos visibles, propios de su uso, como lo son: presencia de acné severo (especialmente en cara, hombros y espalda), halitosis, cambios del humor repentinos, ataques de rabia

desproporcionados, cambios visibles de la personalidad, aislamiento, aumento repentino de peso, entre otros. Ofrezca ayuda en los casos en los que se confirme que alguno de sus jóvenes están utilizando estas sustancias, acudiendo a un profesional de la medicina para seguir sus instrucciones de cómo suspender su consumo.

- 4 Mantengase informado. Si tiene preguntas adicionales sobre las sustancias prohibidas o los suplementos nutricionales certificados, no dude en comunicarse con nosotros: Raymond Blais, vía telefónica al 829-921-4091, o por correo electrónico a raymond.blais@mlb.com

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- ▶ 2014 Minor League Drug Program, Major League Baseball
- ▶ <http://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/los-esteroides-anabolicos>
- ▶ <http://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/los-medicamentos-de-prescripcion-abuso-y-adiccion/tendencias-en-el-abuso-de-los-medicamentos-de-prescripcion>



JUGADORES DEL
CUADRO



PRIMERA BASE (1B)

Juega en la posición número tres y es el responsable de recibir todos los disparos enviados por los demás componentes del cuadro con el objetivo de sacar fuera al corredor que se desplaza desde la caja de bateo hasta la primera base después de conectar un batazo. También es el responsable de atrapar y ejecutar los rodados conectados entre el lanzador y la segunda base, se encarga de fildear los toques de pelota y elevados en su área además de ser cortador en diferentes jugadas.

JUGADORES DEL CUADRO CENTRAL CAMPO CORTO/2B

El Campo Corto juega en la posición número seis y la Segunda Base juega en la posición número cuatro. Los jugadores de Segunda Base son los responsables de atrapar los rodados entre la Primera Base y la Segunda Base, mientras que el Campo Corto o Torpedero tiene la responsabilidad de ejecutar las jugadas entre la Tercera Base y la Segunda Base. Los elevados detrás de la primera base son fildeados regularmente por la Segunda Base y los elevados detrás de Tercera Base son fildeados regularmente por el Campo Corto debido a que tienen mejor visión y control de los elevados en esas zonas. Tanto el Campo Corto como el Segunda Base fungen como cortadores en diferentes jugadas.

TERCERA BASE (3B)

La Tercera Base juega la posición número cinco. Es el jugador del cuadro interior responsable de capturar los batazos entre la línea de foul que delimita el lado izquierdo del cuadro interior y el campo corto. Dependiendo de la fortaleza del batazo pudiera cortar algunos rodados en frente del campo corto. Fildea los toques de bola en su área y funge como cortador en algunas jugadas.

POSICIÓN DE FILDEO CLÁSICA

Lo primordial para la posición de fildeo es siempre tener la vista en la pelota. El jugador tiene que estar observando la pelota desde que sale de la mano del lanzador, mientras que la colocación del jugador dependerá de quien esté bateando además de otros aspectos o situaciones del juego. Es importante que el jugador esté ligeramente flexionado desde sus rodillas hasta las puntas de los dedos de los pies. La parte superior del cuerpo ligeramente inclinada. Así mismo, las puntas de los pies deben estar ligeramente hacia fuera, para tener la facilidad de realizar movimientos laterales. Se recomienda que el primer paso en dirección al batazo conectado de frente sea con el pie izquierdo, manteniendo el cuerpo flexionado y siempre tomando en cuenta la altura del batazo.

- A Se recomienda estar en una posición balanceada (Peso del cuerpo repartido).
- B El jugador defensivo debe de estar relajado al momento del lanzamiento y romper la inercia dando un pequeño paso hacia el frente evitando inmovilidad. Debe de mantener el cuerpo bajo, piernas a la anchura de los hombros, rodillas flexionadas hacia la punta de los pies, manos separadas del cuerpo a la altura de las rodillas o por debajo de las mismas.

FILDEANDO RODADOS DE FRENTE

Las lecturas exitosas de la trayectoria de estos rodados no son tan fáciles ya que muchos jóvenes no anticipan el rodado. Estos rodados requieren de concentración y determinación. En batazos de frente los jugadores, por el ángulo de visión de la jugada, tienden a quedarse sin anticiparlo y por ende el jugador transfiere el peso hacia los talones y como consecuencia de esto los hombros tienden a subir. Este último movimiento ocasiona que las manos también suban, se recojan y queden pegadas al cuerpo, dificultando el fildeo. La clave para esto es siempre dar algunos pasos hacia el rodado, tratando de capturar el batazo en el mejor bote. Para esto se recomienda estar flexionado, pues el movimiento de levantarse es más rápido. En otras palabras, podríamos decir es más fácil subir que bajar. En el mismo orden se aclara que especialmente cuando los rodados vienen pegados al terreno, si el jugador permanece flexionado le permitirá también poder leer y proyectar rápidamente la trayectoria de la pelota.



Es importante recordar algunas técnicas:

- 1 Cuerpo siempre abajo, manteniendo el peso en la parte delantera del cuerpo.
- 2 Las manos relajadas y las rodillas ligeramente flexionadas.
- 3 El peso en la parte delantera del cuerpo.
- 4 La vista fija en la pelota desde que sale del bate.
- 5 Se deben separar los codos del cuerpo para evitar perder movilidad por el contacto de los codos con el cuerpo y tener mayor facilidad para el fildeo.
- 6 Siempre el peso del cuerpo debe estar balanceado en las dos piernas.



Se debe mantener la vista fija en la pelota hasta que esta entre en el guante.

RODADOS LENTOS EN LA GRAMA INTERIOR

En rodados lentos, el defensor debe dar pasos largos e intentar tomar la pelota con el pie izquierdo delante, el guante a la altura del pie izquierdo, tratando de tomarla en el medio del cuerpo y usando las dos manos a la hora que la pelota entra en el guante. En caso de que la pelota se encuentre sin movimiento en la grama interior es necesario recogerla con la mano de lanzar y por lo regular el lanzamiento se realiza por debajo del brazo. El lanzamiento cuando se recoge con el guante puede ser del ángulo que resulte más cómodo; éste puede ser por debajo, de forma lateral o por encima.



RODADOS LATERALES

Con estos rodados el jugador debe seguir las instrucciones previas donde describen la posición básica de fildeo. Es muy importante que el jugador al momento de dirigirse hacia el rodado anticipe el encuentro con la pelota. Cuando el rodado es lateral y lento el jugador del cuadro interior debe de circular el batazo, colocando el guante paralelo al pie izquierdo, manteniéndose relajado y con una postura baja.



LANZAMIENTOS

TRANSFERENCIA

Otro de los aspectos defensivos importantes en un Jugador del Cuadro es la capacidad de hacer lanzamientos certeros hacia las bases, una vez recibido el batazo la transferencia hacia las manos debe ser fluida, por lo general los jugadores jóvenes tienden a apresurar este movimiento creando tensión en su mano de lanzar, otro de los errores que por lo regular suceden cuando la transferencia no es fluida es la incapacidad del Jugador del Cuadro de poder realizar un buen agarre, esto a su vez se convierte en lanzamientos desviados o lanzamientos con un movimiento inusual hacia los lados durante la trayectoria.

Se recomienda que las manos se separen en el centro del cuerpo mientras los pies realizan el movimiento hacia el objetivo.



MOVIMIENTO DE PIERNAS

Una vez se realiza la transferencia de la pelota del guante hacia la mano de lanzar es turno de los movimientos apropiados de las piernas. Por lo general cuando se realiza un lanzamiento desviado el jugador tiende a enfocarse en lo que sucedió en la parte superior de su cuerpo (Angulo del brazo, agarre, etc.) pero puede que la respuesta se encuentre en la parte inferior del mismo.

En orden a ejecutar un disparo fuerte, es sumamente importante utilizar la parte baja del cuerpo, realizar un lanzamiento en una posición de desbalance o de poco afinque puede dificultar el uso de la fuerza que se tiene en la parte superior del cuerpo.

MECÁNICA

Entre los Jugadores de Cuadro, hay diferentes formas de ejecutar el movimiento de piernas para realizar los lanzamientos hacia las bases, en especial a primera base. Uno de los movimientos recomendados es el “Paso hacia el frente”.

En el paso hacia el frente, el jugador del cuadro una vez fildea la pelota utiliza el pie de la mano no enguantada para dar un paso en dirección hacia el objetivo, sustituyendo la pierna de la mano enguantada, una vez esto sucede, con el pie de la mano enguantada se realiza un paso hacia la misma dirección con el objetivo de quedar en una buena posición de balance para hacer el disparo.



ACCIÓN DE BRAZO

La acción de brazo de los jugadores de cuadro por lo regular es más corta que la de los jardineros y lanzadores, se recomienda que una vez la pelota sale del guante esta no debe bajar de la cintura utilizando el patrón hacia fuera y hacia arriba mientras el movimiento de pies dirige el jugador hacia el objetivo.

ANGULO Y PUNTO DE SALIDA

Los jugadores del cuadro utilizan diferentes ángulos para tirar a primera base. Los ángulos de lanzamientos dependen de la ubicación del jugador del cuadro a la hora de atrapar la pelota. Generalmente los jugadores del cuadro realizan los disparos por encima del brazo, pero también dependiendo del fildeo pueden lanzar 3\4, lateral o por debajo del brazo según la situación lo amerite.



ELEVADOS

Los elevados en el cuadro interior pueden definir un partido, es por esto que la comunicación es fundamental en este tipo de batazos, especialmente en el centro donde podrían presentarse cinco potenciales fildeadores (Tercera Base, Campo Corto, Segunda Base, Primera Base y Receptor).

El jugador de cuadro interior que primero pida la pelota en este tipo de jugada debe realizarlo con autoridad, seguro de que la va atrapar y de manera clara, de forma que sus compañeros de cuadro se alejen del batazo pero sigan atentos por si necesitan realizar una asistencia en caso de que el jugador no atrape la pelota.

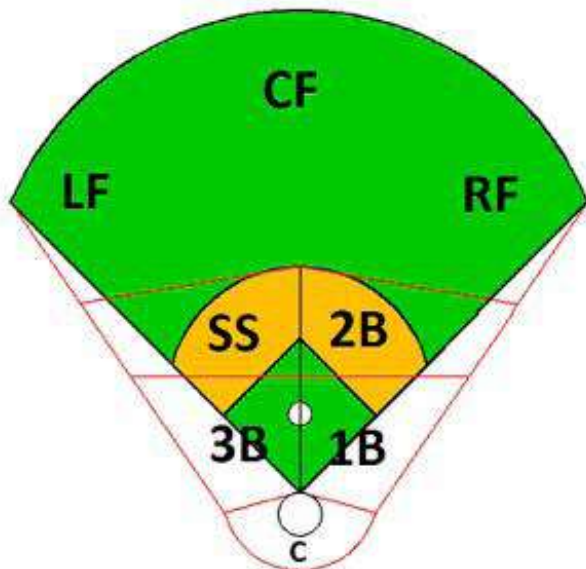


RUTAS

Para los jugadores que defienden la Primera y Tercera base(Conocidos como los “Jugadores de las Esquinas”) se torna bastante difícil poder fildear los elevados encima de sus cabezas debido a la posición inicial en que se encuentran y el ángulo en el cual se coloca el batazo. Es por esto que la asistencia del Campo Corto y Segunda Base es fundamental en estos batazos, ya sea capturándolo o ayudando al Jugador de la esquina a posicionarse correctamente.



RESPONSABILIDAD EN LOS ELEVADOS



PRIORIDADES DE LA DIAGRAMACIÓN

1. Los jardineros tienen prioridad sobre los jugadores del cuadro interior.
2. El jardinero central tiene prioridad sobre el jardinero izquierdo y el jardinero derecho.
3. Los jugadores del cuadro interior tienen prioridad sobre el receptor y el lanzador.
4. El segunda base tiene prioridad sobre el primera base.
5. El campocorto tiene prioridad sobre el segunda y tercera base.
6. El segunda base podrá tener prioridad sobre el campocorto, siempre y cuando tenga mejor ángulo para dominar y capturar el elevado.

PRINCIPIOS Y FUNDAMENTOS

1. Cuando se tiene un elevado en el cuadro interior, todos los jugadores del infield deben realizar los movimientos en espera de poder hacer la jugada, esto hasta que un jugador haga el llamado dos veces "La tengo, la tengo" o "Pelota, pelota", que usualmente se utiliza en los jugadores jóvenes.
2. Un jugador del cuadro interior debe hacerse cargo de todos los elevados cortos que corresponda a su área sin mirar a los otros jugadores que puedan hacer la jugada o que quieran la pelota.
3. Si un elevado en el cuadro interior es muy elevado y es un día de mucho viento, el jugador no deberá apresurarse en pedir la pelota; éste deberá esperar a que la pelota descienda antes de hacer el llamado definitivo.
4. Si el sol se encuentra en la misma línea en relación a un elevado corto, el jugador deberá usar su guante para tapar la luz que imposibilitará su visión.

RUTA COMPLETA DE FILDEO

Número	Elemento	Función
1	Pre-Lanzamiento	Movimiento que se realiza al momento que el lanzamiento está entrando a la zona de bateo, hay muchas manera realizarse pero la secuencia recomendada es izquierda, derecha e izquierda.
2	Reconocimiento del Batazo	En este proceso debemos reconocer el batazo, es decir, la velocidad, fortaleza y tipo de batazo.
3	Crear Angulo	Ya después de reconocer el batazo debemos crear un ángulo en el cual cuando fildeamos la pelota de Béisbol quedemos en dirección hacia la base que se va a realizar el lanzamiento.
4	Fillear Batazo	Al momento de atrapar el batazo buscamos que la pelota quede en el medio de las piernas del jugador, en forma de un triángulo.
5	Centralizar la Pelota	Una vez se fildea el batazo, el jugador de cuadro debe llevar la pelota hacia el centro de su cuerpo, en el área de la cintura.
6	Desplazamiento	Una vez se centraliza la pelota, se preparan los pies hacia la base que se va a realizar el lanzamiento.
7	Lanzamiento	Se realiza la separación de la mano de lanzar con el guante, usando el guante de guía para tener mejor control del lanzamiento. El ángulo del brazo de lanzar no debe ser menos de $\frac{3}{4}$. Es importante que luego del disparo se mantenga el seguimiento al mismo preferiblemente 2 o 3 pasos.

RECOMENDACIONES

- Los jugadores deben aprender a leer la velocidad y rebote del rodado en cada jugada.
- Los jugadores deben aprender a colocarse frente a la pelota temprano siempre y cuando sea posible.
- Es esencial que los jugadores de cuadro aprendan a fildear la pelota de Béisbol utilizando las 2 manos.

PRESTAR ATENCIÓN A

Fallos comunes	Ejercicios recomendados
Dificultades para posicionar sus piernas correctamente en rodados de frente	JC01 (Pág. 315)
Inconsistencia en la lectura de los rebotes cortos.	JC02 (Pág. 316)
Problemas para circular la pelota	JC06 (Pág. 320) - JC07 (Pág. 322)
No mantienen su cuerpo bajo durante los rodados	JC06 (Pág. 320)
Manos muy pegadas al cuerpo al momento de atrapar los rodados	JC08 (Pág. 324)
Reacción tarde hacia los rodados	JC10 (Pág. 326)
Captura la pelota muy atrás sin importar la velocidad del rodado	JC12 (Pág. 328)
Paso lateral incorrecto	JC13 (Pág. 329)
Inconsistencia en la dirección de los lanzamientos a 2da base durante la doble jugada.	JC16 (Pág. 333)



JARDINEROS



JARDINEROS

El enfoque en el juego es uno de los retos de los jugadores de Béisbol, no importando la posición, pero para los jardineros es de mucha importancia estar mentalmente preparados en cada jugada. Lo más difícil para los jardineros es permanecer mentalmente atentos en cada jugada, por el hecho de que están lejos del bateador y del lanzador, lo cual dificulta el nivel de concentración. Es por esto que el enfoque determinará su desempeño.

POSICIÓN DE FILDEO

En Béisbol es muy importante estar en una posición atlética para poder reaccionar hacia los batazos y lanzamientos. Esto aplica para los jardineros, en orden a poder reaccionar correctamente hacia la pelota, el jardinero debe estar en una posición en la cual no pueda crear tensión innecesaria en los músculos. Lo recomendado es que debe poner los pies separados, acomodados y ligeramente abiertos, las manos sobre las rodillas o al lado de su cuerpo al momento en que el lanzador realiza el movimiento para lanzar la pelota de Béisbol hacia el plato. Luego quita las manos de las rodillas y se prepara una vez el lanzamiento ya sale de la mano del lanzador.



Al igual que los jugadores de cuadro, los jardineros deben mantener sus músculos relajados, de forma que puedan reaccionar y realizar un movimiento hacia cualquier dirección dependiendo del batazo.

ELEVADOS

Al momento de atrapar elevados los jardineros deben de hacer la atrapada de la pelota en el frente, utilizando como referencia la visera. Se les recomienda a los jardineros estar detrás de la pelota cuando se ubican para realizar la atrapada. Nunca deben de recibir los elevados moviéndose hacia atrás o con los pies planos.



En elevados próximos a la pared o cerca de los terrenos de foul, los jardineros deben de correr hacia la cerca y al aproximarse deben de disminuir la velocidad y buscar la pared con la mano que esté más cerca de ésta. Después, deben de hacer lo que la situación amerite: brincar, regresar hacia dentro, correr a lo largo de la cerca o lo que sea necesario para atrapar el batazo.



RUTAS HACIA EL ELEVADO

Una de las habilidades más importantes a desarrollar para un jardinero es la habilidad de seguir los elevados, con seguimiento nos referimos a no solo ir detrás de la pelota sino a elegir la ruta más directa hacia el punto donde va a caer la pelota .

Alguna de las recomendaciones para desarrollar esta habilidad son las siguientes:

- Asegurarse de ir hacia la pelota corriendo en la punta de los pies y no en los talones, correr en los talones genera movimientos innecesarios en la cabeza por lo que la posición hacia la que se dirige el elevado puede moverse a la vista del jugador cuando realmente no lo está haciendo.
- Una buena reacción hacia el elevado es fundamental en orden a elegir la ruta apropiada. Una de las debilidades que presentan los jugadores a temprana edad es apresurar la reacción dirigiéndose inmediatamente hacia delante una vez se produce el contacto, esto afecta notablemente la ruta a la que deben dirigirse debido a que en la mayoría de los casos deben volver hacia atrás con muy poco tiempo para recuperarse.



COMUNICACIÓN

Es sumamente importante que los jardineros se comuniquen unos con otros en cada batazo. El jardinero central tiene preferencia sobre los demás en los elevados. Cuando el jardinero central pide la pelota, los otros jardineros deben de salirse del camino y realizar la asistencia. Los jardineros tienen preferencias sobre los jugadores del cuadro en elevados cortos. El jardinero debe de pedir la pelota en cuanto sepa que puede llegar a ella. Al pedirla debe gritar lo más fuerte posible “la tengo, la tengo” de manera clara y fuerte. Esto evitará un choque con los jugadores del cuadro y ayudará a que se quiten del camino.

RODADOS

Al recoger los rodados, los jugadores deben de siempre correr rápido hacia delante y al aproximarse a la pelota disminuir la velocidad realizando un corto juego de pies para tener mejor control del cuerpo. Deben de recoger la pelota con el pie de la mano del guante delante y las piernas ligeramente abiertas con las rodillas flexionadas. El guante debe estar delante de la pierna delantera con la palma hacia abajo. Esto evitaría que en los rodados la pelota de Béisbol pase por debajo del guante o esta rebote en la punta, además de que facilita el manejo del guante en caso de que la pelota experimente un mal rebote.



El enfoque con los rodados cuando no hay nadie en base debe ser un poco más pasivo debido a que apresurar crea más riesgos de que la pelota de Béisbol llegue hacia atrás, es por esto que muchos jardineros utilizan otro movimiento al recoger la pelota en el cual la rodilla opuesta a la mano del guante cae ligeramente hacia abajo cerrando una posible brecha por donde pudiera pasar la pelota.



Al momento de recibir el rodado se debe marchar hacia delante y soltar la pelota rápidamente al cuadro interior.

LANZAMIENTOS A LAS BASES

TRANSFERENCIA

La transferencia de la pelota del guante a la mano de lanzar debe de ser fluida, el jugador no debe realizar este movimiento lanzando la pelota a la mano de lanzar utilizando el guante, esto podría crear desbalance y aumentar los riesgos de que el jugador falle en obtener un buen agarre de la pelota.

Una vez se realiza la transferencia es importante que el jardinero tenga un buen agarre, firme y sobre la costura, el agarre no debe ser muy apretado ya que esto impediría el funcionamiento de la muñeca una vez se procede a realizar el lanzamiento hacia la base.

Al tirar la pelota, el jugador debe tratar de hacer el agarre sobre una costura y ponerle rotación hacia atrás. Esto ayuda a que la pelota llegue más lejos y dé un mejor bote a los jugadores del cuadro o receptores. El lanzamiento debe de ser a la cabeza del jugador que corta la pelota.



MOVIMIENTOS DE PIES

Los jardineros regularmente usan un movimiento controlado llamado “Crow-hop”, este es usado en situaciones en las cuales se genera una jugada en la que tienen el tiempo suficiente para crear un movimiento con el cuerpo que les ayuda a hacer un lanzamiento más fuerte. El “Crow-hop” no es más que un movimiento controlado en el cual una vez se atrapa el batazo el jugador realiza el desplazamiento iniciado con la pierna de atrás en busca de un mejor afinque e impulso lo cual se puede traducir en más fuerza.



Aquí algunas recomendaciones acerca de los lanzamientos a las bases:

Dependiendo del ángulo y la distancia, los lanzamientos deben ser de aire o de un bote. Lanzamientos a Tercera, Segunda o al plato:

- A Lanzamientos del Jardín Izquierdo a tercera o segunda, si la distancia lo permite debe ser de aire. Al tirar al plato el lanzamiento debe ser a la altura que el hombre corte pueda manejar en caso de corte.
- B Lanzamientos del Jardín Central a segunda, si la distancia lo permite debe ser de aire. Lanzamientos a tercera y el plato, el lanzamiento debe ser a la altura que el hombre corte pueda manejarlo en caso de corte.
- C Lanzamientos del Jardín Derecho a segunda, si la distancia lo permite debe ser de aire.

Al tirar no dar más de dos pasos antes de soltar la pelota, el ángulo del brazo tiene que estar hacia arriba, nunca lanzar en un ángulo menor a $\frac{3}{4}$.

ACCIÓN DE BRAZO

Es de vital importancia inculcar en los jóvenes la buena acción de brazo en todas las posiciones, en los jardineros la mecánica apropiada ayudará a evitar lesiones a temprana edad, los lanzamientos realizados por los jardineros con jugadores en base por lo regular requieren de mucho esfuerzo sobre cada uno de los músculos debido a la larga distancia en la que se ven en la necesidad de realizarlos.

Se recomienda que la acción de brazo sea un poco larga, simulando el recorrido de un arco en orden a poder generar la velocidad que requiere la distancia del disparo. Mientras el brazo realiza el recorrido de abajo hacia arriba en la parte de atrás el cuerpo el hombro delantero y la cadera se mantienen cerrados y abren a medida que el brazo venga hacia delante. Es importante que el hombro de la mano enguantada apunte hacia el blanco.



ASISTENCIAS

Los jardineros son la última línea defensiva de un equipo, por lo que no solo deben realizar asistencias en jugadas entre ellos sino también deben realizar asistencias a los jugadores de cuadro para evitar que corredores contrarios avancen producto de lanzamientos errantes. Esto ayuda a que los jardineros se mantengan física y mentalmente enfocados en el juego.

SUGERENCIAS

- 1 Los jardineros deben planificar por anticipado, imaginando que el lanzamiento será conectado hacia ellos y que deberán hacer con la bola si ello sucede. Planear por adelantado ayudará a limitar los chances de realizar el disparo a la base equivocada.
- 2 Los jardineros deben estar siempre preparados para asistir detrás de las bases; en caso de que haya un mal lanzamiento, no esperar a que se vaya la pelota e ir a buscarla.
- 3 Los jardineros deben tener la vista fija en la pelota desde que esta sale de la mano del lanzador, de esta forma el jardinero no perderá la pelota de Béisbol cuando esta sea bateada y por consiguiente podrá desarrollar una mejor arrancada al ir por ella.
- 4 Es importante saber cómo está soplando el viento, esto ayudará a definir la velocidad o arrancada con la que el jugador va hacia el batazo.
- 5 Los jardineros deben correr para llegar a tiempo en todas las jugadas de asistencia, ya sea de otro jardinero cuando está persiguiendo un batazo o hacer la asistencia a un jugador del cuadro con Rodados. En caso de lanzamientos al cuadro, situación de toque, robo, corre corre), buscando siempre el ángulo correcto de lanzamiento.
- 6 Los jardineros deben ayudarse con el uso de la voz para avisar a distancia del elevado, distancia de la pared o verja, decirle donde debe tirar.
- 7 Saber las condiciones del contrario, que corredor es agresivo y va a tratar de tomar una base extra, que corredor es lento, etc...

Aquí recapitulamos algunos de los pasos importantes para desarrollar buenos Jardineros.

PASOS IMPORTANTES PARA DESARROLLAR JARDINEROS

- 1 Trabajar con posición de descanso y posición correcta de listo para fildear.
- 2 Posición correcta de los pies para salir hacia la izquierda, derecha, atrás y delante.
- 3 Posición de fildeo correcta para devolver la pelota en caso de pisa y corre.
- 4 Fildear el rodado en medio del cuerpo y el bote a buena altura.
- 5 Como usar el guante para tapar el sol.
- 6 Como usar la visera de la gorra para saber la altura de la pelota bateada de línea.
- 7 Saber cómo y dónde jugar, dependiendo del lanzamiento. La entrada y los outs.

PRESTAR ATENCIÓN A

Fallos comunes	Ejercicios recomendados
Primer paso inapropiado en los elevados	J03 (Pág. 306)
Giros incorrectos con elevados que cambian de ángulos	J05 (Pág. 308)
Problemas capturando elevados en dirección del Sol	J10 (Pág. 312)
Recorrido incorrecto con pelotas en los canales	J11 (Pág. 313)
Lecturas incorrectas durante líneas bajas	J12 (Pág. 314)

[illegible]



RECEPTOR



RECEPTOR

El catcher o receptor es parte vital de la línea central de un equipo y una de las posiciones más exigentes del juego de Béisbol. Lo que se denomina un catcher de calidad es aquel que domina cada una de las partes del juego con el alto nivel de enfoque necesario para coordinar las jugadas en las que participa. Es por esto que muchos expertos del Béisbol definen al receptor como “un entrenador en el terreno” y es exactamente por la responsabilidad que tiene dentro del juego. Es el único jugador que tiene todo el terreno de juego y a los demás jugadores de frente, teniendo el mejor panorama de cada jugada. Una de las exigencias de un catcher es la capacidad de liderazgo, la cual es usada en las situaciones en que un compañero necesite seguimiento a la jugada.

MANERA CORRECTA DE RECIBIR EL LANZAMIENTO

Lo más importante a la hora de recibir un lanzamiento es tener un buen balance y la posición correcta de los pies, para tener un buen balance es necesario tratar de enterrar los pulgares de los pies. Es importante saber que siempre trataremos de recibir la pelota en el medio del pectoral y los ojos siempre tienen que estar siguiendo la pelota. A la hora de pedir el lanzamiento el receptor mostrara la localización del lanzamiento con el guante y el dedo pulgar de la mano enguantada señalando hacia abajo o a las 6:00 como si fuera una manecilla de reloj, y al momento de recibir ya el lanzamiento girara la mano enguantada hasta que el dedo pulgar señale el prado derecho o señale las 2:00 como si fuera una manecilla de reloj, con esto tendrán más flexibilidad y agilidad al recibir el lanzamiento en todas las localizaciones del lanzamiento .

EL RECEPTOR TIENE DOS POSICIONES BÁSICAS PARA RECIBIR EL LANZAMIENTO

SIN CORREDORES EN BASE

En este escenario, el receptor puede estar cómodo sólo con la responsabilidad de recibir y marcarle el lanzamiento al lanzador.

Aquí algunas pautas para tener la posición correcta sin jugadores en base:

- A Se recomienda que la distancia del bateador en la cual debe posicionarse el receptor debe ser casi un brazo de distancia desde la rodilla de atrás de este último.
- B Rodilla derecha apuntando a Segunda base.
- C Rodilla izquierda apuntando al Campo Corto.
- D Las rodillas y muslos al mismo nivel para evitar la exposición de las señales.
- E Muñeca izquierda debe descansar sobre la parte exterior de la rodilla izquierda, la mano relajada con el guante sobre la rodilla.
- F El pectoral debe estar en posición vertical para mantener equilibrio y comodidad.
- G Recuerde que las señales se dan de manera relajada y clara, con un buen ritmo para evitar confusión.



CUANDO PEDIMOS EL LANZAMIENTO

CON CORREDORES EN BASE

El receptor debe estar preparado para atrapar el lanzamiento, estando atento por si debe de bloquear algún lanzamiento desviado o si el corredor intenta estafarse una base. Dependiendo de la localización de los lanzamientos, el receptor debe de irse en la dirección que está pidiendo el lanzamiento para que de esta manera le pueda dar el blanco planificado.

Aquí algunas pautas para tener la posición correcta con jugadores en base:

- A La distancia de los pies debe estar cerca de la anchura de los hombros, pie derecho debe estar un poco detrás del pie izquierdo.
- B Los talones deben ligeramente levantados y con el peso del medio del pie hacia la punta.
- C Parte trasera debajo de las rodillas para comodidad y poder dar un blanco en la zona baja.



- D El pectoral debe estar un poco hacia delante con la cadera y el trasero hacia atrás.
- E Codo izquierdo debe estar justo por encima de la rodilla izquierda por la parte de afuera relajado en un ángulo de 90.
- F La mano derecha debe colocarse detrás del guante con el dedo pulgar escondido entre los dedos o manteniendo el antebrazo descansando en la zona de la ingle superior.



La mano pasa a estar detrás de la mascota buscando lograr una transferencia rápida y fluida.

Nota: Recordar que todas las posiciones deben ser consistentes en profundidad y anchura, así como también en la distancia del bateador para no advertir el tipo de lanzamiento o locación. El receptor debe estar relajado y controlado en todos los movimientos.

BLOQUEOS

Una de las habilidades que se le demanda a un receptor es la capacidad de bloquear lanzamientos desviados para evitar que los corredores avancen a la próxima base. La meta número uno del bloqueo es que el lanzamiento permanezca en frente del receptor. Durante el juego se pueden presentar situaciones en la que el receptor necesite bloquear pelotas en el centro del cuerpo o pelotas en las que necesite moverse lateralmente .

BLOQUEO AL CENTRO

- 1 Venir hacia delante aterrizando con las rodillas para cortar el ángulo de la pelota de Béisbol.
- 2 La distancia de las rodillas deben ser un poco más grande que la anchura de los hombros (Los dedos apuntando hacia afuera, el peso se queda en el pie interior para poder hacer una rápida recuperación o movimiento).
- 3 Las rodillas deben terminar paralelas al centro del plato, y arqueadas hacia la pelota. Los hombros van ligeramente hacia delante sobre las rodillas y directo hacia la bola en el frente. El pectoral debe estar arqueado hacia la pelota.



- 4 El guante va directamente hacia la tierra para cerrar la brecha entre las piernas.
- 5 La mano derecha debe estar detrás del guante con la palma de la mano en el guante.
- 6 Los codos estarán encima de los flexores de la cadera de manera relajada.
- 7 Seguir la pelota en el pectoral con los ojos, el mentón debe estar en la parte superior del protector de pectoral.
- 8 La cabeza debe mantenerse arqueada a la pelota y los ojos deben permanecer abiertos para no perder la ruta de la pelota.
- 9 El pectoral debe estar relajado y con una pequeña exhalación absorberá el impacto de la pelota.
- 10 Los hombros actuarán como un dispositivo de dirección para mantenerse arriba de la pelota y enviarla al frente. No trate de atrapar la pelota, bloquee la pelota.



BLOQUEO LATERAL

- 1 El movimiento del guante a la pelota inicia el bloqueo.
- 2 El receptor explota en sus rodillas hacia la bola para cortar el ángulo y rotación. Para llegar hacia la pelota diríjase con la pierna opuesta.
- 3 Deslice las rodilleras hacia abajo y afuera para evitar que la pelota pase por abajo.
- 4 Para la pelota al lado derecho, las rodillas deben apuntar hacia el Campo corto. Para las pelotas al lado izquierdo, las rodillas deben apuntar hacia segunda base.
- 5 Los hombros deben dirigir la pelota hacia abajo y estar arqueados hacia la pelota.
- 6 El hombro más cercano al plato debe centrar la pelota en todos los lanzamientos rompientes.
- 7 El guante traza una ruta directa al centro de la pelota de Béisbol, las rodillas y el cuerpo se deslizan detrás.



Otros puntos que siempre se deben recordar al bloquear son:

- 1 Anticipar los lanzamientos en el suelo (Especialmente los lanzamientos rompientes), pero sin dejar de confiar en su habilidad para reaccionar.
- 2 Conocer la mecánica del lanzador y sus tendencias ayudará a tener una mejor anticipación de que en dirección o movimiento esto ocurrirá.
- 3 Limpiar constantemente el área frente al plato de forma que se reducen las posibilidades de que la bola tenga un mal rebote.
- 4 La tierra suave o mojada puede causar que la pelota de Béisbol salte, la concentración es importante para mantenerse abajo.
- 5 Una vez la pelota ha sido bloqueada el receptor debe recuperarse lo más pronto posible y recoger la pelota.

LANZAMIENTOS A LAS BASES

Al igual que los lanzadores es importante para los receptores tener un brazo saludable y potente para poder utilizar esta herramienta como parte vital en el trayecto de su carrera. Por tal razón es muy importante el cuidado y desarrollo de su brazo de lanzar. Es por esto que ejecutar la mecánica de lanzar apropiada será fundamental para no solo mantener el brazo saludable sino para lograr el objetivo de sacar los corredores en las bases.

Hay 3 aspectos que deben cubrirse a la hora de hablar de lanzamientos hacia las bases los cuales son la transferencia del lanzamiento, movimiento de pies y acción de lanzar.

RECEPCIÓN Y TRANSFERENCIA DEL LANZAMIENTO

- 1 La mano derecha se coloca detrás del guante, o en la parte alta de la cintura. Es importante que la mano derecha esté cerca del guante para asegurar una transferencia fluida del guante hacia la mano de lanzar.
- 2 La transferencia inicia en el centro y es realizada cuando la mano derecha saca la pelota del guante.
- 3 La mano de tirar se encontrara con el guante en el frente del pectoral para facilitar un agarre apropiado de 4 costuras.
- 4 La pelota sale directamente del guante y se coloca en posición de lanzar con la pelota mirando hacia detrás del plato, el guante debe estar en la posición de poder en línea al punto donde se va lanzar. El codo izquierdo debe estar en un ángulo de 90° cuando el receptor tiene la pelota en posición de lanzar.
- 5 En lanzamientos hacia la izquierda o abajo en la zona, llevar la pelota de Béisbol a la mano derecha mientras se ejecuta el movimiento de pies.
- 6 La cabeza debe mantenerse en posición vertical para incrementar la precisión.



MOVIMIENTO DE PIES

- 1 El receptor debe tener balance para poder recibir la pelota y hacer los movimientos de piernas correctos para lanzar.
- 2 El movimiento de pies inicia cuando la pelota pasa el corte de la grama que esta frente al plato.
- 3 La pierna izquierda inicia el juego de pies, con un movimiento controlado hacia el lanzador, debe iniciar antes de que la pelota llegue al guante para un mejor ritmo en el lanzamiento.
- 4 Mientras más rápido los pies se colocan en posición, más rápido se realiza el lanzamiento.
- 5 En los lanzamientos al centro o a la izquierda del cuerpo, se realiza un pequeño paso con el pie derecho hacia la línea del medio, esto ayuda a que el peso se quede atrás. El pie izquierdo sigue la línea en el centro en orden a cerrar el codo izquierdo.
- 6 Pies deben estar alineados de modo que el pie izquierdo esté en línea con el talón derecho.
- 7 El receptor debe mantenerse lo más bajo posible para con las piernas estar en una posición de poder.





MOVIMIENTOS DE PIES HACIA TERCERA BASE

DETRÁS DEL BATEADOR: Los lanzamientos fuera de la rodilla derecha hacia el lado de la Tercera Base, el pie derecho reemplaza el pie izquierdo en dirección hacia la 3B mientras el hombro se coloca en línea y la transferencia es realizada (La mayoría de los lanzamientos a tercera base utilizan este movimiento de pies). Esta técnica permite que el receptor pueda esquivar al bateador y le da un panorama limpio hacia la tercera base. Pies y hombros deben estar paralelo a la línea de tercera base.





FRENTE AL BATEADOR: Los lanzamientos fuera de la rodilla derecha pueden causar que los receptores tomen un paso corto hacia el lado del plato de primera base. El movimiento de pies debe ser un paso corto hacia la pelota con el pie derecho y el pie izquierdo en dirección hacia tercera mientras los hombros están en línea y la transferencia es completada.

ACCIÓN DE LANZAR

- 1 El hombro izquierdo debe estar cerrado, con el plano un poco hacia abajo apuntando al blanco.
- 2 El peso debe estar detrás con la pierna de atrás en una posición atlética.
- 3 El codo izquierdo iniciara con el hombro izquierdo y rotara hacia la parte izquierda de la cintura.
- 4 La acción de brazo debe ser corta, el ángulo correcto del brazo es 90°, así tendrá más fuerza a la hora de lanzar hacia las bases y evitarían cualquier tipo de dolor o lesión posible.
- 5 El balance siempre estará en la pierna derecha para tener más control de cuerpo.



SUGERENCIAS GENERALES

- 1 Utilice el corte de la grama detrás de la segunda base directamente sobre ella como el punto de enfoque.
- 2 El receptor debe estar bajo control todo el tiempo (Saltos muy grandes pueden causar que el cuerpo se mueva muy rápido, siempre debe mantenerse el ritmo del lanzamiento).
- 3 No hay jugada: No hay disparo. Apresurar puede facilitar bases extras.

JUGADAS EN EL PLATO Y JUGADAS FORZADAS

La forma en que se defendían las jugadas en el plato desde los inicios del juego tuvo un giro cuando para la temporada del 2014 la Oficina del Comisionado de Grandes Ligas introdujo la regla 7.13 conocida como “Colisiones en el plato” en la cual se indica lo siguiente:

“Un corredor que intenta anotar no puede desviarse de su camino directo hacia el plato con el fin de iniciar el contacto con el receptor (o de otro plato jugador que cubra esa base). Si, a juicio del árbitro, un corredor que intenta anotar hace contacto inicial con el receptor (u otro jugador que cubre el plato), de tal manera, el árbitro declarará out al corredor (incluso si el jugador que cubre el plato pierde la posesión de la pelota).

A menos que el receptor esté en posesión de la pelota, no puede bloquear la vía del corredor cuando está tratando de anotar. Si, a juicio del árbitro, el receptor, sin la posesión de la bola, bloquea la vía del corredor, el árbitro declara ‘safe’ al corredor” (Regla 7.3).

Es por esto que tal y como dice la regla el receptor no se debe bloquear la vía del corredor si no está en posesión de la pelota de Béisbol.

POSICIÓN INICIAL

- 1 El pie derecho debe apuntar en dirección al lanzamiento.
- 2 Los hombros deben estar arqueados hacia la pelota que viene del disparo de los jardines.
- 3 Los pulgares hacia arriba esperando por el disparo (Los dedos deben estar paralelos a la tierra).
- 4 El receptor debe esperar por el lanzamiento en una posición atlética, listo para manejar la pelota en caso de que el lanzamiento sea bajo.
- 5 Recibiendo el disparo y haciendo el toque.
- 6 La distancia de los pies debe ser un poco más ancha que la de los hombros (Los pies muy abiertos pueden dificultar los pasos apropiados para bloquear el plato), guante bajo y frente al cuerpo.
- 7 El pie izquierdo debe estar estable mientras la bola es asegurada, con el pie y espinillera apuntando a la línea de Tercera base.

- 8 Rodilla derecha se desliza a través de la línea de Tercera base en frente del plato para hacer el toque, evitando el contacto directo con el corredor si es posible.
- 9 El guante debe hacer el toque dirigiéndose directo hacia abajo a la tierra para después ir hacia arriba, la pelota en la mano desnuda cuando sea posible.
- 10 Lanzamiento pobre en la línea de Tercera base: El receptor debe ir hacia arriba y hacer la atrapada del lanzamiento en territorio bueno para evitar una posible colisión y crear una buena posición para realizar otro disparo en caso de que sea necesario.
- 11 No hay jugada: El receptor debe atrapar el disparo y dirigirse hacia el cuadro interior buscando por los demás corredores.

Durante el juego se pueden presentar situaciones en las que el receptor no tenga que tocar al corredor al recibir el lanzamiento de algún compañero del cuadro interior o de los jardineros debido a que solo necesita tocar el plato. Estas jugadas se conocen como Jugadas forzadas. Aquí las pautas para recibir el disparo en este tipo de situación:

- 1 Ambos pies tocando el plato esperando por el lanzamiento.
- 2 El pie derecho se mueve hacia arriba del plato, zancada con el pie izquierdo cuando la atrapada es realizada.
- 3 Paso explosivo hacia territorio bueno para evitar al corredor.
- 4 Mover pies para que los hombros se encuentren paralelos a la línea para realizar lanzamiento a primera base en caso de que sea necesario
- 5 Lanzamiento pobre desde el lado de Primera base: Realizar cambio en los pies para que el pectoral se encuentre frente al lanzamiento si es posible, puede ser que necesite moverse a territorio de foul para lanzar a primera base.
- 6 Lanzamiento pobre desde el lado de Tercera base: Realizar cambio en los pies para que el pectoral se encuentre frente al lanzamiento si es posible, puede utilizar el pivote en reversa si el lanzamiento toma al receptor de esa manera.

ELEVADOS

Los elevados al receptor es una de las jugadas que normalmente suceden durante el juego y una de las más difíciles de completar, es por esto que reaccionar y ejecutar la mecánica apropiada será fundamental.

- 1 Encontrar la pelota bajo control.
- 2 Moverse en la punta de los pies, moverse en los talones causa que todo el cuerpo se mueva y se pierda la visión de la pelota.
- 3 Tirar la máscara (Bajo y lejos de la pelota)
- 4 Comunicar "La tengo" al menos 3 veces.
- 5 Capturar la pelota usando las dos manos bien arriba del nivel de los ojos, mientras los pies aún siguen en movimiento.
- 6 Pelota hacia cualquiera de las líneas: Mantener la espalda hacia el cuadro interior

y los codos arqueados hacia la lomita del lanzador o a la valla del Jardinero central.

- 7 Busque por los demás corredores después de hacer la atrapada.

JUGADAS DE TOQUE DE BOLA

Para tener una mejor posición al momento de defender los toques, es importante tener en consideración lo siguiente :

- A Tener un buen ángulo para realizar un buen lanzamiento a primera base.
- B Llegar rápido a la pelota y crear un ángulo adecuado si el toque es por tercera.

Los pasos a ejecutar son los siguientes:

- 1 El primer paso debe ser explosivo.
- 2 Mantenerse bajo con las piernas creando un arco hacia la pelota.
- 3 Fildear la pelota de Béisbol con las 2 manos.
- 4 Mover los pies para lograr que los hombros se encuentren paralelos a la línea y así realizar un lanzamiento preciso.
- 5 Realizar disparo del pectoral hacia arriba.



PRESTAR ATENCIÓN A

Fallos comunes	Ejercicios recomendados
Acciones inapropiadas en la recepción de los lanzamientos	C01 (Pág. 271) - C02 (Pág. 272) - C04 (Pág. 274)
Cerrando los ojos durante la recepción de los lanzamientos	C05 (Pág. 275)
Transferencia incorrecta - Falta de agilidad y velocidad durante la transferencia.	C06 (Pág. 276)
Receptores que tienen problemas para quedar en línea durante el movimiento de piernas.	C07 (Pág. 278)
Agilizar el oído de los receptores.	C08 (Pág. 279)
Desarrollar la habilidad del bloqueo de lanzamientos desviados	C09 (Pág. 280) - C11 (Pág. 282) - C12 (Pág. 283)
No doblan apropiadamente el torso cuando bloquean los lanzamientos	C10 (Pág. 281)
Problemas para mantener la pelota frente a su cuerpo cuando bloquean lanzamientos de frente.	C11 (Pág. 282)
Reacción lenta a las diferentes situaciones de recepción, bloqueo y movimiento de piernas.	C13 (Pág. 285)
Dificultades capturando elevados	C15 (Pág. 287)
Receptores con acciones inapropiadas durante la recogida y/o movimiento de piernas hacia las bases luego de un toque de pelota.	C16 (Pág. 288)

[illegible]



ENTRENADOR DE
LANZADORES



ENTRENADOR DE LANZADORES

Es muy amplio hablar sobre el arte de lanzar y todas las áreas que debemos trabajar en este aspecto. Regularmente todos los entrenadores de lanzadores tienen su propia pedagogía de enseñanza y en especial cuando están en el terreno de juego.

El sistema de entrenamiento no solo debe concentrarse en el trabajo del terreno que es, correr, tirar, fundamentos, entre otros. Tenemos que trabajar en la parte más delicada que puede tener un lanzador, que es la parte mental.

Esta es la parte más amplia que podemos desarrollar y para lograr esto es necesario tener tiempo, paciencia y dedicación, ya que es en ella donde vamos a encontrar las verdaderas debilidades mentales y en la cual debemos de ser padres, consejeros y psicólogos para poder construir un verdadero atleta que se encuentre preparado física y mentalmente.

Muchas veces podemos llegar a conclusiones sobre la capacidad de un lanzador por lo que vemos de éste atleta en el juego. Pero esto es un “error” ya que un lanzador joven que demuestre condiciones adecuadas y fundamentos del juego, no tiene asegurado ser exitoso en el juego.

Para esto es importante conocer la forma de pensar y de reaccionar del jugador. Entender de donde viene, su familia, sus raíces, para así conocer sus necesidades.

Si conocemos con quien vivió “padres, tíos, padrastros, abuelos”, todos estos datos nos servirán para saber cómo sacar el mejor resultado en el trabajo con nuestros lanzadores, y conocer los puntos débiles que tenemos que fortalecer para convertirlos en lanzadores llenos de confianza.

No es una tarea fácil, pero tampoco imposible. Un buen entrenador de lanzadores siempre se está exigiendo más a sí mismo, a tal punto que cuando tenemos 20 lanzadores queremos convertirlos a todos en exitosos y muchas veces no se logra ese objetivo, pero no se debe descansar hasta lograr sus metas.

Es muy interesante cuando un entrenador logra ver cosas en un lanzador que otros no ven. Esto solo se puede lograr cuando conocemos a plenitud la forma de pensar y reaccionar de nuestros lanzadores. Al conocer nuestros jugadores, adquirimos una herramienta muy valiosa para empezar a construir un buen atleta.

Llega un momento en el cual un entrenador conoce tanto a su lanzador que podría decir en ocasiones cuando no está luciendo bien en un juego y cuál es la parte que no está funcionando tanto física como mentalmente, sin tener que hablar con él. Es muy amplio este campo en el que nos hemos adentrado, y son interesantes los resultados que podemos obtener cuando llevamos un buen seguimiento de las reacciones de los muchachos en el terreno de juego y dependiendo del tipo de presión que exista en el mismo.

LANZADOR

El Lanzador es la posición colocada en el centro del cuadro inferior, es el jugador que envía los lanzamientos desde el montículo hacia el receptor. Con el lanzador comienzan todas las jugadas del juego de Béisbol. Éste tiene como objetivo principal evitar que el bateador pueda conectar la pelota con la facilidad deseada. Tiene el control total del juego al tener en su poder la pelota de Béisbol. Debe demostrar que tiene seguridad y confianza en él, agresivo para demostrarle al bateador que está listo para el desafío.

CLASIFICACIÓN DE LOS LANZADORES SEGÚN EL ROL DENTRO DEL JUEGO DE BÉISBOL

LANZADOR ABRIDOR

Es el lanzador que da apertura a los juegos de Béisbol, siendo el primer lanzador que acciona. Regularmente es seguido por varios lanzadores que son llamados relevistas. Estos están subdivididos dependiendo el tiempo que estos accionan y el lugar dentro de los relevistas que continúan el juego.

RELEVISTA LARGO

Es el lanzador relevista que más entradas lanza en un juego de Béisbol, especialmente cuando el lanzador abridor tiene que salir del juego en las primeras entradas (innings).

Por lo general, debe ser de brazo y contextura fuerte, mentalidad agresiva y que sepa que su trabajo no tiene día asignado y sus salidas en ocasiones son más que las de un abridor. El control es sumamente importante.

RELEVISTA DEL MEDIO

Es el lanzador relevista que mayormente ve acción a mitad de juego (quinta, sexta, séptima entrada).

RELEVISTA PREPARADOR

Es el lanzador relevista que mayormente acciona en la octava entrada, debido a que el relevista conocido como "cerrador" es quien estará lanzando la última entrada del partido (9na). Este funciona como preparador para que el lanzador cerrador accione en el último episodio, generalmente de nueve entradas normalmente acciona en la octava entrada.

Por lo general los lanzadores son jugadores con aptitudes físicas flexibles, naturalidad, con movimientos sueltos y esto debe ir acompañado de la buena proyección en el tamaño de sus manos y la espalda.



AGARRE DE LA PELOTA

En esta parte hay que ser muy cuidadosos y no solamente explicarlo a un grupo de lanzadores y dejarlos hacer lo que quieran. Es recomendable trabajar de manera individual con cada uno de los lanzadores con el fin de lograr que puedan utilizar correctamente los diferentes tipos de agarres.

Debemos observar las habilidades y los ángulos de brazo de todos los lanzadores a trabajar y aún más el tamaño de sus manos, brazos y distribución atlética para poder lograr un buen agarre y ejecución de estos lanzamientos. Ser creativos es la clave para lograrlo y conseguir que algunos jóvenes con limitaciones puedan ejecutar la mayor cantidad de lanzamientos diferentes aunque tengan manos y dedos pequeños.

Es muy importante tener presente que podemos tener lanzadores con agarres diferentes y esto no quiere decir que tengamos que cambiarlo todo. Es un trabajo que toma tiempo y observación.

Después de verlo lanzar y cuál es su desempeño en la loma contra los bateadores es cuando debemos hacer los cambios en el agarre de la pelota siempre y cuando estos no estén dando resultados. Esto aplica regularmente para lanzadores de más de 15 años, para los lanzadores menores de 15 años deberíamos insistir en el agarre correcto.

Los diferentes ángulos “posiciones” de las fotos nos enseñan como debemos tener la pelota de Béisbol. En lanzamientos de recta podríamos tener lanzadores que por su ángulo de lanzar tendríamos que ser creativos en su agarre de la pelota de Béisbol y mecánica para ser más controlados y eficientes como sucede con jugadores con posiciones laterales y debajo del brazo.

El dedo índice y anular son los últimos que se separan de la bola y el pulgar sirve de soporte y en la dirección de la pelota de Béisbol.

Debe de haber el mayor espacio entre la palma de la mano y la pelota para tener menos roce al salir y conseguir más velocidad.

Recordar que siempre habrá sus excepciones en algunos lanzadores.

AGARRE PARA LANZAR RECTA

Dedo índice y anular por encima de la pelota en la costura y el dedo pulgar debajo de la pelota ligeramente de lado sirviendo como soporte.



Un agarre suelto generara menos fricción por lo que la pelota podrá salir más rápido de la mano de lanzar.

Es importante mantenerse sobre la pelota para facilitar la aplicación de fuerza al centro de la pelota.

AGARRE PARA LANZAR CURVA

Dedo índice y anular encima y por el lado de la pelota en la costura. El dedo pulgar sirve como soporte en la costura de abajo y es fundamental para poder generar la rapidez y rotación necesaria al momento de soltar la pelota.

El movimiento inicial para lograr la rotación y arco de la curva es una combinación de hacia abajo y adentro para lograr poco a poco mejorar la rotación y velocidad de la curva

Es imprescindible que la velocidad del brazo sea igual que para lanzar la recta. Esto ayudará a que el bateador no pueda identificar que lanzamiento viene debido a que se mantiene la misma velocidad del brazo.

Se debe hacer un trabajo consistente y nunca expresar delante de los lanzadores quien sí y quien no lanza apropiadamente este lanzamiento.





AGARRE PARA LANZAR CAMBIO

Tres dedos separados en la parte de arriba de la pelota y dos en la parte de abajo también separados. La pelota debe estar colocada bastante cerca de la palma de la mano. Cabe destacar que estos no son los únicos tipos de agarres existentes para lanzar cada uno de estos lanzamientos.

En este lanzamiento es muy importante no solo el agarre de la pelota, lo más importante es la velocidad, y el uso de la muñeca y dedos en el momento de soltar la pelota lo que dará el movimiento y rotación apropiada a la pelota.

Se debe ser paciente con el lanzador y no cambiar de un agarre a otro hasta no ver cómo funciona el 1er agarre. Debe tomarse un tiempo considerable para hacer un cambio.





Se recomienda que el agarre se realice siempre 'encima de la pelota', con esto nos referimos a que la parte de atrás de los dedos que se colocan en la parte superior de la pelota no haga contacto con el guante, esto dificultaría la acción de sacar la pelota del mismo.

BALANCE

Antes de iniciar con los puntos claves en la mecánica de un lanzador, es importante hablar acerca del balance debido a que cada uno de los pasos necesita de un buen balance para una ejecución apropiada. Esto es fundamental, las fases de la mecánica de lanzar por lo general no son excluyentes, es decir, se necesita de la apropiada ejecución de una para realizar correctamente la siguiente.

A temprana edad resulta difícil para los jóvenes mantener el balance cuando posicionan su cuerpo en las diferentes facetas de la mecánica, como por ejemplo cuando se realiza el levantamiento de la pierna, es por esto que se debe ser paciente e inculcar poco a poco lo importante que es poder controlar el cuerpo en orden a poder realizar apropiadamente las instrucciones.

POSICIÓN DE LANZAR (DE FRENTE)

Existen dos posiciones básicas de accionar en una jugada considerando si hay corredores en las bases o no, y estas son la posición del lanzador de frente y de lado.

POSICIONAMIENTO

La posición inicial correcta comienza con los dos pies balanceados en el medio de la goma del montículo. Cuando estamos trabajando la parada en el montículo con los lanzadores es importante tener un patrón de enseñanza para todos por igual. Los pies deben estar colocados con la punta de sus zapatos en la tierra y el talón sobre la goma del montículo. El cuerpo debe estar erguido y con los hombros relajados.



En la parada de frente debe haber una separación entre sus zapatos equivalente al ancho de sus hombros. En ocasiones tenemos lanzadores que no se sienten cómodos y prefieren separar más los pies. En este caso observamos su desenvolvimiento y luego decidimos dejarlos o cambiar.

Esta apertura debe estar relacionada con el tamaño de sus hombros.

Siempre habrá sus excepciones en algunos lanzadores.

PASO HACIA ATRÁS Y GIRO

El primer paso se realiza con el pie de la mano enguantada ligeramente hacia atrás, transfiriendo el peso del cuerpo hacia la pierna que realiza este movimiento, manteniendo siempre el balance, el lanzador debe mantener siempre los ojos enfocados en el receptor. El tamaño del paso "corto o largo" depende de la altura del lanzador.

Este paso debe realizarse con ritmo y balance, mantener la coordinación será vital para facilitar la ejecución de los siguientes pasos.



Este paso no tiene una medida exacta, ni muy largo, ni muy corto sino donde el lanzador se sienta cómodo.

Giro del pie del lado de su mano de lanzar a una posición lateral en el montículo, en este momento el balance es fundamental.



Este paso debe practicarse todas las veces posible sin que se pierda el contacto con la tabla y se haga con naturalidad.

LEVANTAMIENTO DE LA PIERNA

Probablemente este paso es uno de los más importantes en esta posición. La pierna del mismo lado de la mano enguantada se sube a un ángulo de 90 grados con la rodilla. Para este punto es fundamental el balance del cuerpo, si el cuerpo no se puede balancear en este punto podría apresurar el lanzamiento sin el empuje y coordinación apropiado. La pierna levantada tiene que estar relajada y tratar de que la punta del pie no se levante para no perder el balance.

Al realizar este movimiento, la cadera y hombro del lanzador deben estar en línea hacia el plato en orden a poder realizar el lanzamiento.



Algunos puntos a tomar en cuenta cuando se realiza el levantamiento de la pierna son los siguientes:

EL LANZADOR NO DEBE SOBRE GIRAR-ROTAR: Por lo general los lanzadores jóvenes tienden a cerrar mucho su cadera perdiendo el alineamiento hacia el receptor, es por esto que este movimiento no debe exagerarse.

VISIÓN: Se debe mantener la visión en el blanco en todo momento, hay lanzadores con tendencia a mirar hacia el suelo o hacia arriba cuando levantan sus piernas lo que dificulta y genera más esfuerzo de lo que normalmente se necesita para hacer un lanzamiento al blanco expuesto por el receptor. Es por esto que se recomienda mantener los ojos enfocados sin importar que movimiento de la mecánica estamos realizando.

Es importante realizar este movimiento consistentemente con el mismo ritmo y tiempo.

SEPARACIÓN: Posterior al levantamiento de la pierna, se ejecuta la separación de las manos. Se recomienda que esta separación se realice tomando como referencia la tabla de lanzar, esto ayudará al lanzador a mantener la mayor parte su cuerpo en la pierna de atrás con el fin de mantener el balance y lograr un mejor empuje y explosión hacia el plato.



El ritmo de la mecánica de lanzar puede variar de lanzador en lanzador, y por ello es que este tipo de separación debe trabajarse de manera particular con cada lanzador, asegurándose de que el jugador pueda crear una coordinación respecto a la distancia y velocidad de su zancada.

Este movimiento, al igual que toda la mecánica de lanzar, debe realizarse con ritmo, haciendo de la mecánica un solo movimiento y no varios por separado.

ACCIÓN DE BRAZO

Se conoce como acción de brazo al recorrido que realiza el brazo de lanzar una vez realiza su separación del brazo de la mano enguantada hasta la salida de la pelota de béisbol. Este recorrido debe ser realizado con fluidez en conjunto con la moción de lanzar.

ZANCADA Y ATERRIZAJE

El pie de la mano enguantada debe mantenerse arriba hasta el último instante, flexionar la pierna de apoyo y utilizar el empuje de la misma con fuerza hacia el plato. Al llegar a la tierra, la punta del zapato debe llegar primero. Cuando el pie este tocando el piso tiene que estar un poco flexionado y desde ahí empezamos con la rotación de la cadera teniendo en cuenta que siempre la mirada y el hombro tienen que estar en la misma dirección hacia al plato, flexionar la pierna de apoyo es muy importante debido a que la fuerza realizada por esta se refleja en la velocidad y control de los lanzamientos. (siempre habrá excepciones dependiendo de las cualidades naturales de los lanzadores)

El tamaño recomendado de la zancada está relacionado con la altura de lanzador, por lo general lanzadores altos necesitan que la misma sea larga en orden a sentirse cómodos.

Flexionar antes de ir hacia el plato, no flexionar la pierna en el camino. Los brazos, hombros y cadera deben mantenerse cerrados hasta el último momento cuando se realiza el lanzamiento.



La flexión del codo recomendada al momento del aterrizaje esta entre 74° - 105°



PUNTO DE SALIDA DEL LANZAMIENTO

En el momento que el pie de la mano enguantada hace contacto con la tierra, la mano de lanzar debe estar a la altura de los ojos (Esto debe realizarse en un movimiento en conjunto). Los ojos deben mantenerse nivelados y ambas piernas con igual balance de forma que el lanzador no caiga hacia los lados. La soltura de la bola debe realizarse siempre delante del hombro y codo de lanzar.



TERMINACION

El objetivo de una buena terminación es el de aterrizar en una posición apropiada de balance y fildeo, así como también ayuda a generar velocidad y control de los lanzamientos.

Elemento	Función	Notas
Pie delantero	Reduce esfuerzo en la rodilla.	Es recomendable subirlo en la punta para mantener el cuerpo compacto y balanceado.
	Posiciona el cuerpo para el giro de la cadera antes de soltar la pelota.	
Pie de atrás	Mantiene el lanzador balanceado durante el levantamiento de la rodilla delantera.	Se recomienda que el talón se encuentre en dirección hacia al plato para facilitar la trayectoria hacia el blanco.
	Coloca al lanzador en una buena posición de fildeo.	
Pierna delantera	Ayuda a mantener el cuerpo compacto durante el levantamiento de la rodilla.	El levantamiento muy alto de la rodilla puede crear desbalance, la zancada esta determinada según el tamaño del lanzador. (Siempre habrán excepciones).
	Establece la zancada apropiada.	
Pierna de atrás	Mantiene al lanzador balanceado durante el levantamiento de la rodilla delantera.	Es recomendable lograr la extensión máxima.
	Ayuda a generar fuerza y velocidad.	
	Transfiere el peso hacia la pierna delantera durante la caída.	
Hombro delantero	Ayuda a mantener balanceada la parte superior del cuerpo.	Llevar el hombro hacia el lado(Abrir) el hombro muy temprano podría dificultar la acción de lanzar la pelota al blanco.
	Genera poder durante la rotación de la parte superior del cuerpo.	
	Mantiene el cuerpo alineado hacia el blanco.	
Codo delantero	Ayuda a mantener balanceada la parte superior del cuerpo	Llevar el codo hacia el lado muy temprano podría dificultar la acción de lanzar la pelota al blanco.
	Genera velocidad durante la rotación de la parte superior del cuerpo.	
	Mantiene el cuerpo alineado hacia el blanco.	
Mano delantera	Esconde el agarre de la pelota para que así no sea visible al bateador	
	Ayuda a genera velocidad durante la rotación de la parte superior del cuerpo.	
Hombro de lanzar	Transfiere fuerza al brazo de lanzar.	La transferencia de fuerza debe realizarse una vez el pie delantero aterriza luego de la zancada.
Codo de Lanzar	Ayuda a garantizar la máxima velocidad y rotación en los lanzamientos.	El codo no debe llevarse a un ángulo muy bajo, podría generar lesiones.
Mano de Lanzar	Encargada de establecer el agarre.	
	Determina el punto de salida de la pelota.	

POSICIÓN DE LADO (SET POSITION)

Se utiliza cuando hay corredores en las bases, contrario a la posición inicial de frente, el cual comienza en posición frontal hacia el receptor. Esta posición comienza con el hombro de la mano enguantada apuntando hacia el receptor y la espalda hacia primera base, si el lanzador es derecho la espalda apunta hacia primera base y si el lanzador es zurdo la espalda apunta hacia tercera base. La separación de los pies es un poco mayor a la anchura de los hombros, deben estar en línea recta hacia el plato.



ASISTENCIA A LAS BASES Y VIRAJES

Una de las funciones fundamentales de los lanzadores una vez hay jugadores en las bases es la de ayudar a prevenir el robo de bases. Para esto es importante tener un movimiento rápido y fluido hacia las diferentes bases del cuadro.

El lanzador debe realizar un movimiento coordinado y rápido de su cadera, sus piernas irán detrás de esa rapidez. Pierna derecha hacia atrás con un paso corto, rápido y bien cerca de la tierra, brazo rápido y pivotear a primera base.

VIRAJE HACIA LA PRIMERA BASE

No saltar, ni realizar un paso muy largo para el viraje, ya que esto permite el regreso a tiempo de los corredores.



VIRAJE HACIA LA SEGUNDA BASE

Por lo general se utilizan dos formas de virarse hacia segunda base:

GIRO HACIA ATRÁS

La secuencia en la cual se realiza este movimiento es la siguiente:

Pierna derecha hacia delante “dirección al receptor”, hacer un rápido movimiento de cadera, pies cerca de la tierra y tirar.

La velocidad de este movimiento es toda responsabilidad de la cadera.



No saltar en este movimiento esto daría oportunidad de regresar al corredor.

ASISTENCIAS

Esta función del lanzador es muy importante en el juego, él es el seguro de vida para los lanzamientos errados de los jardines a las bases, especialmente a tercera base y el plato. En ocasiones estos lanzamientos se le escapan a los Jugador de los cuadros y también pasan al lanzador que está haciendo la asistencia.

Las asistencias detrás de tercera base y plato deben de ser con bastante espacio para moverse “el lanzador” hacia atrás, los lados o delante. Su posición debe ser ligeramente baja para poder reaccionar rápido hacia cualquier lado.

La razón más común de lo antes dicho es que el lanzador está haciendo la asistencia muy cerca de la base y no tiene tiempo de reaccionar.

AJUSTES MENTALES

Para ser un lanzador exitoso se requiere de un alto grado de destreza y habilidad, pero además de contar con esas aptitudes físicas es sumamente importante la parte mental. Es por esto que los lanzadores deben realizar los ajustes mentales necesarios en orden a poder ejecutar correctamente las acciones sin importar la situación de juego.

- Manejar con toda la calma posible cualquier situación de juego.
- Debe tener seguridad y confianza.
- Ser agresivo, debe demostrarle al bateador que está listo para el desafío .

PLAN DE TRABAJO

Para los lanzadores la preparación física es crítica, para la mayoría de los lanzadores principiantes la facilidad de poder repetir acciones apropiadas es un desafío, los jóvenes tienden a buscar la fortaleza y realizan movimientos innecesarios adoptando mecánicas incorrectas.

Al trabajar con niños principiantes es vital inculcarles la importancia de la correcta mecánica, las personas que han trabajado en Béisbol o en cualquier disciplina deportiva, han experimentado que para conseguir el nivel deseado de dominio de las ejecuciones y acciones se necesita de paciencia tanto del entrenador como de los jóvenes que están siendo entrenados, y para ello lo más importante es conocer la capacidad mental de los jóvenes jugadores, considerando la diversidad de personalidades y actitudes entre los jugadores.

Con el objetivo de darle seguimiento a planes de trabajo buscando la fortaleza en los lanzamientos, muchos programas de fortalecimiento recomiendan distancias específicas, dependiendo de la capacidad física del niño, recomendamos que los niños lancen la pelota de Béisbol desde distancias que no alteren ni cambien la mecánica, para así evitar que el esfuerzo realizado provoque en los jóvenes malos hábitos de mecánicas y posibles lesiones.

LANZADORES ENTRE 12- 14 AÑOS

El objetivo principal de todas las ejecuciones del juego de Béisbol ya sea en juego o práctica es la diversión y recreación desde los diferentes planes de trabajo. Existen distintos planes de trabajo para desarrollar Béisbolistas jóvenes, muchos planes se diferencian en la cantidad de lanzamientos que se le recomienda realizar a los jóvenes lanzadores y en la distancia máxima que puedan lanzar sin embargo todos los planes coinciden en la importancia de conseguir que en los niños aumente la cantidad de buenas repeticiones en la ruta completa a la ejecución del lanzamiento. Se recomienda tener un plan donde se inicie enseñándole a los jóvenes lanzadores el uso de la parte baja del cuerpo y progresivamente ir trabajando en las otras áreas.

Se recomienda trabajar desde la postura inicial de la mecánica de lanzar hasta la última fase del lanzamiento después de lanzar la pelota de Béisbol. (Ruta crítica al lanzamiento).

ruta crítica hacia el lanzamiento:

POSICIÓN INICIAL

- Asegurar que el lanzador este en una posición confortable y relajada.
- Permanecer balanceado en dirección hacia el plato. (Utilizar el pie de la mano no enguantada).
- El jugador debe de mantener los ojos en el plato (No corredores en base).

PASO (ZANCADA)

- El paso hacia el lanzamiento inicia con movimientos simultáneos y coordinados.
- El paso debe de ser controlado y estar siempre alineado hacia el plato.

ATERRIJAJE DEL PIE DELANTERO

- Aterrizar el pie delantero en posición cerrada.
- Asegurar no caer con el talón ya que esto ocasiona que el resto del cuerpo abra muy temprano.
- Importante mantener el balance en el cuerpo.

FINALIZACIÓN DE LANZAMIENTOS (CONTINUACIÓN)

- Terminar alineado con la propia terminación.
- El pie de pivote elevado, rotación completa.

LINEAMIENTOS PARA LANZADORES INFANTILES Y ADOLESCENTES

Cada organización (bien sea una Liga, equipo itinerante, exhibición o torneo) debe establecer reglas específicas para dicha Liga con el fin de asegurar que los jugadores sigan los lineamientos mientras juegan en la misma. En definitiva, es la responsabilidad del padre y el atleta asegurarse que el jugador siga los lineamientos para su grupo etario durante el curso de un año; dado el caso que en ocasiones, el mismo pelotero jugará en múltiples ligas con afiliaciones distintas. en varios momentos del año.

Límites en conteos de lanzamientos y recomendaciones de descanso requerido

Es importante que cada Liga fije límites de carga de trabajo a sus Lanzadores con el fin de disminuir la posibilidad de lanzar con fatiga. Las investigaciones han demostrado que los conteos de lanzamientos son la forma más efectiva y acertada de conseguirlo.

EDAD	MAXIMO DIARIO (PITCHEOS)	DESCANSO REQUERIDO (PITCHEOS)				
		0 Día	1 Día	2 Días	3 Días	4 Días
7-8	50	1-20	21-35	36-50	N/A	N/A
9-10	75	1-20	21-35	36-50	51-65	66+
11-12	85	1-20	21-35	36-50	51-65	66+
13-14	95	1-20	21-35	36-50	51-65	66+
15-16	95	1-30	31-45	46-60	61-75	76+
17-18	105	1-30	31-45	46-60	61-75	76+

8 Años de Edad y menores (Distancia de lanzamiento típica de 46’)

- Enfocarse en la deportividad, ejercicio físico y la diversión
- Enfocarse en aprender las reglas del béisbol, técnicas generales y el trabajo en equipo
- No exceder 60 entradas combinadas lanzadas en cualquier período de 12 meses
- Tomarse al menos 4 meses de receso de lanzar cada año, con al menos 2 ó 3 de esos meses de forma continua

- Asegurarse de calentar apropiadamente antes de lanzar
- Fijar y seguir límites de conteos de lanzamientos y los períodos de descanso requeridos
- Evitar lanzar lanzamientos distintos de las rectas y cambios de velocidad
- Evitar jugar para varios equipos a la vez
- Evitar jugar la posición de receptor cuando no se esté lanzando
- Evitar lanzar en múltiples juegos el mismo día
- Estar pendiente de otros síntomas de fatiga
- Los lanzadores que se remuevan de la loma no podrán regresar al mismo encuentro

EDAD	MAXIMO DIARIO (PITCHEOS)	DESCANSO REQUERIDO (PITCHEOS)				
		0 Día	1 Día	2 Días	3 Días	4 Días
7-8	50	1-20	21-35	36-50	N/A	N/A

como lanzadores.

Edades de 9 a 12 años (Distancia de lanzamiento típica de 46 a 50')

- Enfocarse en la deportividad, ejercicio físico y diversión
- Enfocarse en aprender las reglas del béisbol, técnicas generales y el trabajo en equipo
- No exceder 80 innings combinados lanzados en un período de 12 meses
- Tomarse al menos 4 meses de receso de lanzar cada año, con al menos 2 ó 3 de esos meses de forma continua
- Asegurarse de calentar apropiadamente antes de lanzar
- Fijar y seguir límites de conteos de lanzamientos y los períodos de descanso requeridos
- Evitar lanzar lanzamientos distintos de las rectas y cambios de velocidad
- Evitar jugar para varios equipos a la vez
- Evitar jugar la posición de receptor cuando no se esté lanzando
- Evitar lanzar en múltiples juegos el mismo día jugar otros deportes en el transcurso del año
- Estar pendiente de otros síntomas de fatiga
- Los lanzadores que se remuevan de la loma no podrán regresar al mismo encuentro como lanzadores

EDAD	MAXIMO DIARIO (PITCHEOS)	DESCANSO REQUERIDO (PITCHEOS)				
		0 Día	1 Día	2 Días	3 Días	4 Días
9-10	75	1-20	21-35	36-50	51-65	66+
11-12	85	1-20	21-35	36-50	51-65	66+

Edades de 13 a 14 años (Distancia de lanzamiento típica de 60')

- Los jugadores pueden comenzar a utilizar lanzamientos rompientes luego de haber desarrollado su recta y cambio de velocidad de forma consistente
- No exceder 100 innings combinados lanzados en un período de 12 meses
- Tomar al menos cuatro meses de receso de lanzar cada año, con al menos 2 ó 3 de esos meses de forma continua
- Asegurarse de calentar apropiadamente antes de lanzar
- Fijar y seguir límites de conteos de lanzamientos y los períodos de descanso requeridos
- Evitar jugar para varios equipos a la vez
- Evitar jugar la posición de receptor cuando no se esté lanzando
- Evitar lanzar en múltiples juegos el mismo día jugar otros deportes en el transcurso del año
- Estar pendiente de otros síntomas de fatiga
- Un lanzador que permanezca en el juego, pero se mueva a una posición diferente, puede volver a ser lanzador en cualquier momento durante lo que resta del partido, pero sólo una vez por encuentro.

EDAD	MAXIMO DIARIO (PITCHEOS)	DESCANSO REQUERIDO (PITCHEOS)				
		0 Día	1 Día	2 Días	3 Días	4 Días
13-14	95	1-20	21-35	36-50	51-65	66+

Edades de 15 a 18 años (Distancia de lanzamiento típica de 60')

- Los jugadores pueden comenzar a utilizar lanzamientos rompientes luego de haber desarrollado su recta y cambio de velocidad de forma consistente
- No exceder 100 innings combinados lanzados en un período de 12 meses
- Tomar al menos cuatro meses de receso de lanzar cada año, con al menos 2 ó 3 de esos meses de forma continua, evitando cualquier forma de lanzamiento por

encima de la cabeza.

- Asegurarse de calentar apropiadamente antes de lanzar
- Fijar y seguir limites de conteos de lanzamientos y los períodos de descanso requeridos
- Evitar jugar para varios equipos a la vez
- Evitar jugar la posición de recptor cuando no se esté lanzando
- Evitar lanzar en multiples juegos el mismo día
- Asegurarse de seguir los lineamientos que fijen las ligas, torneos y exhibiciones
- Estar pendiente de otros síntomas de fatiga
- Un lanzador que permanezca en el juego, pero se mueva a una posición diferente,

EDAD	MAXIMO DIARIO (PITCHEOS)	DESCANSO REQUERIDO (PITCHEOS)				
		0 Día	1 Día	2 Días	3 Días	4 Días
15-16	95	1-30	31-45	46-60	61-75	76+
17-18	105	1-30	31-45	46-60	61-75	76+

puede volver a ser lanzador en cualquier momento durante lo que resta del partido pero solo una vez por encuentro.

PRESTAR ATENCIÓN A

Fallos comunes	Ejercicios recomendados
Problemas de balance durante la acción de lanzar	P01 (Pág. 289) - P02 (Pág. 290) - P03 (Pág. 291) - P04 (Pág. 292) - P06 (Pág. 294) - P08 (Pág. 296)
Dificultades para mantener el balance una vez la pelota sale de sus dedos.	P03 (Pág. 291)
Arrastre excesivo de la pierna de atrás una vez realiza el lanzamiento	P07 (Pág. 295)
Lanzamientos en la zona alta	P09 (Pág. 297)
Dificultades para flexionar la rodilla delantera.	P10 (Pág. 298)
Recorrido inapropiado del brazo de lanzar	P11 (Pág. 299)
Realiza un gancho con su muñeca durante la acción de brazo	P12 (Pág. 300)
Girando su antebrazo/muñeca durante el inicio de la acción de brazo.	P12 (Pág. 300) - P13 (Pág. 301) - P14 (Pág. 302)
Aterrizaje inapropiado; cruzado o muy abierto.	P15 (Pág. 303)

NOTAS

[illegible]



BATEO



AGARRE DEL BATE

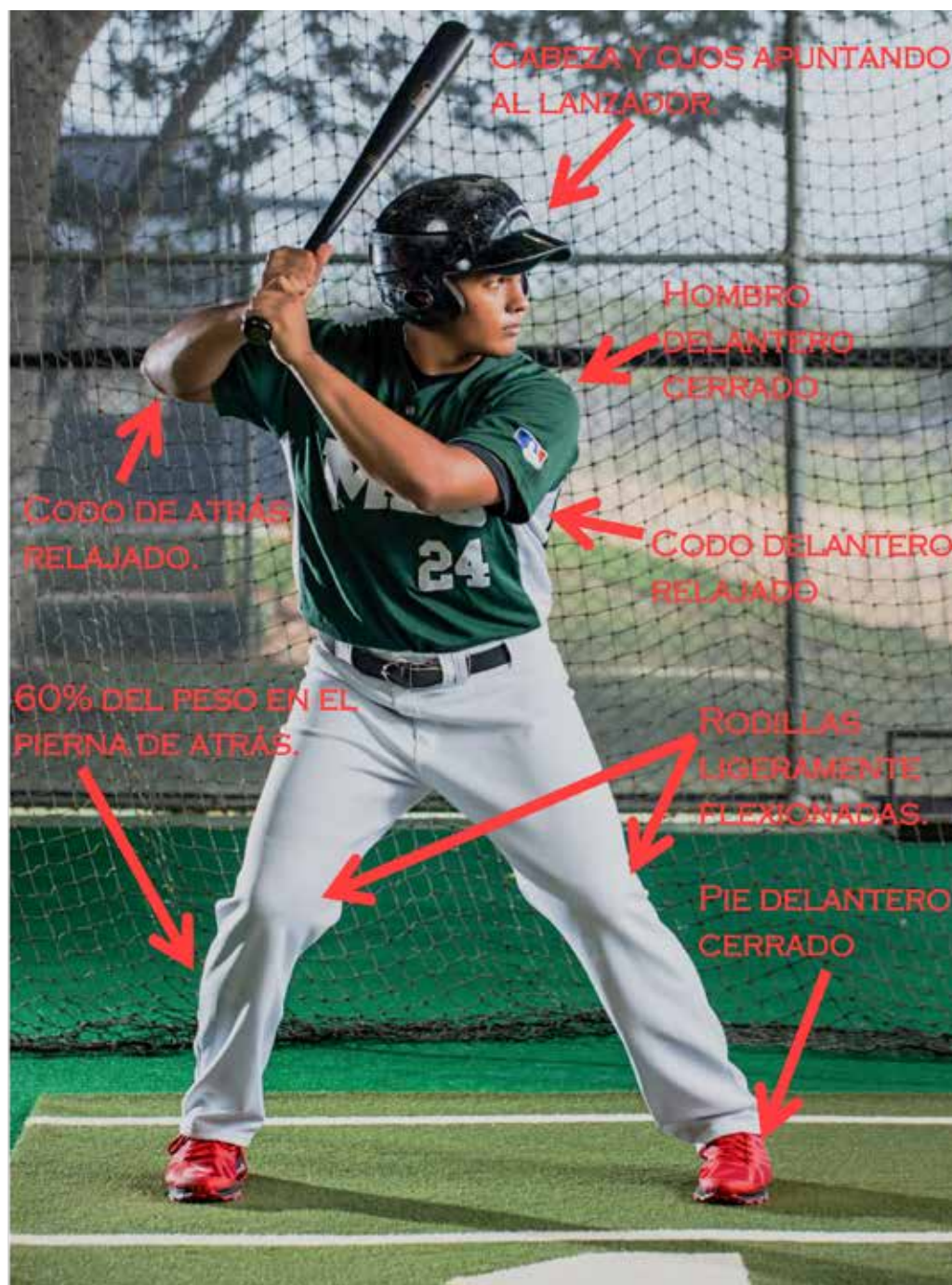
Para hablar acerca de la forma correcta de sujetar el bate de Béisbol. Lo primero que se ha de mencionar es que el bateador debe estar relajado física y mentalmente. Si el bateador crea mucha tensión en las manos y los músculos, no podrá golpear con suficiente fuerza la pelota.



Para un bateador derecho agarrar el bate correctamente debe de colocar su mano izquierda en la parte inferior del mango del bate y la derecha encima de la izquierda. Para un bateador izquierdo se realiza este proceso con las manos inversas, recordando siempre que no se deja espacio entre ambas manos. El agarre debe ser flexible, de forma que pueda utilizar la muñeca de manera relajada.



La posición correcta del bate es muy particular puesto que muchos bateadores con muy buenas actuaciones en altos niveles de Béisbol profesional presentan diferentes posiciones del bate cuando están parados en la caja de bateo. Sin embargo, muchos coinciden que el bate debe de estar a 45 grados respecto al terreno de juego. La posición del bate nunca debe crear rigidez en la parte superior del cuerpo.



BALANCE

La base fundamental de la mecánica de bateo es el balance, en orden a realizar todos los aspectos que envuelven la mecánica de bateo, desde la carga hasta la extensión del swing es sumamente importante que el cuerpo se encuentre balanceado de principio a fin. Una parada en el plato desbalanceada no permitirá al bateador tener un buen ritmo y sincronización, esto imposibilitará el uso correcto de sus piernas y caderas lo que por consiguiente hará mucho más difícil la tarea de golpear el lanzamiento de la manera apropiada.

FORMAS DE PARARSE EN LA CAJA DE BATEO

A la hora de presentarse en la caja de bateo existen diferentes estilos, todos con el propósito de realizar la coordinación para obtener un buen contacto en los lanzamientos efectuados por cada lanzador. En este capítulo vamos a tratar las diferentes opciones básicas de presentarse en la caja de bateo.

La coordinación de las piernas, hombros, manos, visión de la pelota y la distribución de peso del cuerpo es muy importante a la hora de presentarse en la caja de bateo, como preparación para el ataque hacia el lanzamiento. Para esto, lo más recomendable es tener una parada en la caja de bateo que permita un balance del peso del cuerpo y al mismo tiempo una coordinación de cada uno de los pasos hacia la meta de golpear la pelota de Béisbol. Es recomendable tener las piernas separadas un poco más que la anchura de los hombros del bateador. Mantener las piernas muy pegadas o muy separadas son desventajas en la postura, por las siguientes razones:

MUY SEPARADAS: Tener las piernas muy separadas puede limitar el poder ocasionado por la parte baja del cuerpo, es decir las piernas y cadera.

MUY PEGADAS: Tener las piernas muy pegadas puede ocasionar que el bateador pierda el control del cuerpo a la hora de realizar el swing y provocar movimientos en la cabeza, los cuales pueden a su vez facilitar la pérdida de contacto visual con la pelota.

DISTANCIA DEL PLATO

No existe una distancia recomendada exacta de la distancia del bateador respecto al plato, es decir, no hay un punto en la caja de bateo donde todos los jugadores deben situarse para tener éxito, se recomienda que la distancia entre el bateador y la esquina de afuera del plato pueda ser cubierta completamente por el bate una vez se extienden los brazos. Otros prefieren definir el punto donde van a situarse colocando el mango del bate en su ombligo y situándose a una distancia donde la parte gruesa del bate llegue a la esquina externa del plato.

Una de las debilidades de jugadores jóvenes es la de cubrir el plato consistentemente en cada swing, es por esto que es importante que el entrenador busque alternativas entre las cuales se encuentran acercar un poco más el jugador hacia el plato.



RITMO Y SINCRONIZACIÓN

Se conoce como ritmo en Béisbol a un movimiento de relajamiento del cuerpo creado por el bateador en las manos o en las piernas. Este movimiento debe ser fluido, suave y debe detenerse al momento que el lanzador levanta la rodilla para realizar el lanzamiento.

El ritmo es muy importante para no apresurar la mecánica de bateo, esto permite que los pasos de carga, zancada y separación y por último el swing se realicen a tiempo.

ZANCADA Y SEPARACIÓN: Es un movimiento doble en el cual las manos se separan y se dirigen a la posición de poder al mismo tiempo que se realiza una zancada corta hacia delante con la pierna delantera mientras se deja el peso en la pierna de atrás.

Una vez realizado el paso y separación es recomendable mirar la mano del lanzador sea cual sea el ángulo hasta que la pelota de Béisbol sale de su mano para un mejor control visual y del cuerpo.



SINCRONIZACIÓN

Se conoce como Sincronización o “Timing” a la habilidad de combinar la rapidez del lanzamiento con el tiempo que tenemos para reaccionar y realizar todos los pasos en orden a ejecutar el swing.

Es importante reconocer el ritmo, ángulo y rapidez del brazo que tiene cada lanzador al igual que su rapidez en las piernas, por tanto si el bateador puede reconocer estas características de cada lanzador por consiguiente tendrá un mejor ritmo en el plato. Esto a su vez le permitirá tener una mejor sincronización.

Al igual que la posición del bate a la hora de atacar la pelota, hay diferentes tipos de cargas con el pie delantero a la hora de tratar de batear la pelota. Lo que más se recomienda es que el paso no sea largo y se mantenga alineado al lanzador.

SWING

Una de las debilidades que presentan muchos jóvenes jugadores es poder disciplinar el cuerpo cuando están en acción de realizar el swing, esto los hace perder el tiempo ideal de golpear la pelota de Béisbol, ya que al querer desplazar el bate realizan muchos movimientos innecesarios que entorpecen esta acción. Una vez el paso hacia conectar la pelota comienza, el segundo paso es la coordinación de la rotación de la cadera sin abrir los hombros y manteniendo el cuerpo balanceado. Hacer que el swing pase y se mantenga en la zona de strike por el mayor tiempo posible en su ruta hacia conectar con el lanzamiento es una habilidad que se busca en un buen bateador.

- Acciones de ambas manos

Es importante mencionar las diferencias entre el uso de ambas manos en el swing y la función de cada una. Para esto vamos a nombrarla “mano de arriba” y “mano de abajo”. Ambas manos tienen acciones distintas y la combinación de ambas correctamente es lo que genera un buen swing. La mano de abajo guía el bate hacia la trayectoria correcta de la pelota, asimismo ayuda a generar velocidad y poder mientras que la mano de arriba ayuda a llevar la parte gruesa del bate a la pelota. Ambas acciones deben realizarse con ritmo para tener éxito en la ejecución. Es recomendable que al momento o punto antes de comenzar el swing las manos se acerquen al cuerpo.



RECORRER LA ZONA DE STRIKE

Es importante en los jugadores jóvenes crear el hábito de que el swing recorra la zona de strike con la mayor extensión de tiempo posible. Mantener la vista en el contacto y transferir el peso de atrás hacia el centro del cuerpo conllevaría a lograr estar encima de la pelota con consistencia y a la misma vez facilitar la creación de este hábito.

PUNTO DE CONTACTO

En la acción del swing cuando el bate realiza el contacto con la pelota de Béisbol la cabeza debe mantenerse fija en el mismo mientras la acción de los brazos no debe de cambiar.

TERMINACIÓN

Como forma de generar poder, mejor uso de las piernas y reconocimiento de los lanzamientos, es recomendable que la terminación del swing se realice consistentemente sin soltar las manos. Esto puede practicarse tomando prácticas de bateo en las que el bateador se enfoque en golpear la pelota hacia el medio y lado opuesto.

La cabeza, hombro y rodilla deben estar alineados al terminar el swing. La rodilla trabaja yendo hacia abajo a la zona de strike mientras que la cabeza estará en dirección hacia el punto de contacto.



SECUENCIA APROPIADA

- 1 El bateador debe colocarse en buena posición de balance, con el peso 50-50% en cada pierna.
- 2 Buena posición del bate y las piernas donde la separación de las piernas en la caja de bateo debe de ser más ancha que el tamaño de los hombros del bateador, con la finalidad de balancear el peso del cuerpo.
- 3 La cabeza debe estar en posición que con ambos ojos el bateador pueda tener siempre la visibilidad en la pelota.
- 4 El peso del cuerpo antes del ataque hacia la pelota debe de estar entre un 60% o 70% en la pierna de atrás.
- 5 El pie delantero y el hombro delantero deben de permanecer cerrados para que el poder y la buena coordinación del swing no se pierdan.
- 6 El peso que se encuentra en la pierna de atrás debe transferirse al centro del cuerpo en la acción del swing la cual consiste en llevar la parte gruesa del bate hacia la pelota de Béisbol.

PRÁCTICA DE BATEO PARA PRINCIPIANTES

¿Qué hacer cuando se inicia con jugadores principiantes?

La prioridad cuando un jugador inicia a jugar Béisbol será inculcar las rutinas mentales y físicas.

Para iniciar prácticas de bateo con jóvenes principiantes se recomienda priorizar la preparación base, con esto nos referimos a la parte baja del cuerpo en especial sus piernas. También se debe trabajar en inculcar un buen agarre y una buena posición del bate como describimos en las secciones más arriba.

La posición completa de la mecánica de bateo debe estar lo más alineada posible (Cabeza, mirada, hombros y piernas) el objetivo principal de esta acción es facilitar la visualización de los lanzamientos sean rápidos o rompientes. Otro aspecto indispensable a enseñar cuando trabajamos con jóvenes principiantes es la importancia de la visión, aprender a visualizar el punto de salida de la pelota de la mano del lanzador ayuda a controlar el cuerpo y a mejorar el conocimiento de la zona de strike.

RUTA

REALIZAMOS EL EJERCICIO CONOCIDO COMO EL “1, 2 Y 3 DEL BATEO”: En el cual se enseña a hacer la preparación correcta de las piernas y manos antes de proceder a realizar el swing.

- Cargar las piernas: Transferir el peso del cuerpo hacia la pierna de atrás.
- Paso y separación: Es el segundo movimiento, la separación no es más que llevar

las manos hacia atrás a la posición donde están listas para hacer el swing y el paso no es más que la zancada corta hacia delante de la pierna delantera.

- Swing: Es la conexión de la piernas con los brazos para llevar el bate hacia la pelota transfiriendo el peso del cuerpo hacia el centro.

LA VISIÓN: Enseñar al joven principiante (jugador) a que sin importar el ángulo del lanzador ya sea derecho o zurdo siempre ver el punto de donde sale la pelota de su mano. El desarrollo de esta visión trae por consiguiente la agilización de la vista a la velocidad de su nivel de juego.

PUNTOS DE CONTACTO: Es indispensable cuando se trabaja con principiantes crear el hábito de golpear la pelota en los tres puntos de contacto los cuales le permitirá al bateador controlar el cuerpo y a esperar la pelota de Béisbol en uno de estos puntos. Los puntos de contacto a reconocer son los siguientes:

- Pelota pegada
- Pelota al medio
- Pelota afuera

Al inicio estos tres puntos de contacto se pueden trabajar por separado. Lo principal será enseñar a los jóvenes la naturaleza de la dirección a la que se debe golpear cada lanzamiento según el punto de contacto. El lanzamiento pegado debe halarse correctamente, el lanzamiento hacia el medio debe golpearse hacia el medio del terreno de juego y lo mismo para los lanzamientos afuera los cuales deben golpearse hacia el lado opuesto. Esto aplica para bateadores derechos y zurdos.

Una de las debilidades mostradas por los jóvenes principiantes durante sus primeros pasos como bateadores es la acción de halar todos los lanzamientos, es por esto que se debe ser paciente y enseñarles el plan de cómo usar todo el terreno. Una de las estrategias más utilizadas es de que traten siempre de llevar todos los lanzamientos hacia el medio del terreno para luego enseñarles a dirigir la pelota donde sea debido.

APRENDER A GOLPEAR LA PELOTA: El comienzo de aprender a mirar y a golpear la pelota debe enseñarse utilizando un instrumento que mantenga la pelota estática, sin movimiento. Por lo regular muchos entrenadores utilizan el “tee”, el cual les permite colocar la pelota en un punto específico para que esta sea golpeada por el bateador.

A través de las repeticiones y explicaciones con el instrumento para mantener la pelota estática es donde los bateadores aprenderán el uso correcto de las manos por dentro y mantenerse encima de la pelota lo cual les permitirá usar todo el terreno.

Se recomienda enseñar a los jugadores que el enfoque debe ser batear líneas y rodados, es por esto que inculcarle al jugador la técnica de realizar el swing de arriba hacia abajo es fundamental.

Se debe tomar en cuenta las repeticiones a ejecutar de acuerdo a la contextura física y habilidades del jugador, es recomendable ir de menor a mayor cantidad de repeticiones posibles. Se recomienda trabajar las áreas por separado hasta tanto los

jugadores empiecen a tener dominio sobre cada una y sobretodo trabajar en fortalecer los hombros, abdomen y piernas a medida que se vayan desarrollando.

PROGRAMA BASICO DE BATEO

Cuando se trabaja con jóvenes principiantes lo más importante es inculcar la buena mecánica, en el caso de los bateadores, es vital poder conseguir realizar la acción del swing con eficacia ejecutando apropiadamente cada uno de los pasos que integran la mecánica de bateo.

Elemento	Notas
Agarre	
	Nudillos alineados
	Asegurarse que las manos y el cuerpo están relajados
Posicionamiento	
	Las piernas a una anchura un poco mas grande que los hombros
	La distribución del peso del cuerpo debe ser un poco mayor en la pierna de atrás que en la delantera
Visión	
	Mantener la vista en la pelota
	Reducir movimientos innecesarios de la cabeza
Zancada	
	La zancada muy larga puede causar desbalance
	Se debe aterrizar en la punta del pie
Swing	
	Recorrer la zona de strike
	Mantener la visión en el punto de contacto
	Mantener la cabeza, hombros y piernas alineados en la terminación

EL ASPECTO MENTAL DEL BATEO

- El éxito de un bateador está estrechamente vinculado con el nivel de confianza que sienta en el plato.
- Observar las tendencias del lanzador y receptor cuando están arriba o debajo en el conteo.
- Conocer la situación de juego en la cual está bateando.

RUTINAS MENTALES

Antes del Juego

- Descubrir quién va a lanzar
- Visualizar golpear su lanzamiento
- Mirar el lanzador calentando para buscar movimiento y punto de lanzamiento

En el Dugout

- Mirar el lanzador
- Hablar con el bateador anterior
- Buscar patrón
- Buscar señas (algo que el lanzador hace cuando lanza lanzamientos diferentes)

En el círculo de espera

- Formular un Plan
- Conocer la situación
- Anticipar
- Emociones bajo control
- Nivel adecuado de tensión

RUTINAS FÍSICAS

- Soltarse
- Enfrentarse al lanzador, conseguir sincronización
- Ver el punto de lanzamiento y seguir la pelota
- Centrarse en la carga temprano (inicio antes del punto de lanzamiento)
- Respirar

En Camino Hacia el Plato

- Actitud positiva
- Tener la convicción de que la preparación paga
- Sin dudas

Caja de Bateo

- Utilizar la misma rutina cada lanzamiento
- Despejar la mente (despejar pensamientos después de cada lanzamiento)
- Piloto Automático (dejar que los ojos se hagan cargo)
- Confianza en sí mismo
- Respirar
- Reconocer los signos de alerta de cada bateador y ayudarles a centrarse en el pensamiento positivo.

TOCAR

Antes del Juego

El toque de bola frecuentemente pasa por alto en entrenadores de ligas jóvenes, ya que la fabricación de carreras vía toque no es tan frecuente como en otros niveles competitivos. Sin embargo, este aspecto del juego necesita atención temprana, en el desarrollo del pelotero. Enseñar a todos los jugadores los fundamentos de tocar sin importar el orden al bate en una alineación. Enseñando el concepto de tocar al jugador en su etapa de desarrollo ayudará a mejorar la coordinación de mano-ojo, así demostrar el concepto de seguimiento de la pelota y reforzar la confianza en sí mismo.

El toque de bola fuerza al jugador a darle seguimiento a la bola desde que sale de la mano del lanzador hasta que hace contacto con el bate. Simplemente mediante la concentración en la pelota entrante, el jugador mejora la coordinación mano-ojo y gana confianza haciendo contacto. Por esta razón, es recomendable que el jugador toque un par de pelotas cada vez que inicie una práctica de bateo.

Fundamentos

Distribución de peso y balance: Los pies deben de estar a la anchura de los hombros o más anchos, y las rodillas flexionadas. De esta manera el tocador mantiene el cuerpo controlado y posición de bate correcta mientras hace ajustes con los diferentes picheos.

Agarre: Deslice la mano superior hasta la mitad de la masa del bate. Tenga en cuenta de no exponer los dedos en la superficie de contacto.

Brazos: Los brazos deben de estar extendidos delante del cuerpo, con el bate cubriendo el plato. Los codos deben de estar ligeramente flexionados y en posición atlética. Muy rara vez un atleta reacciona bien cuando las articulaciones están completamente extendidas.

Bate en la parte alta de la zona de strike: El bate debe de estar ligeramente inclinado hacia arriba manteniendo la masa por encima del nudo. Esto provocará que el contacto sea hacia abajo. El bate comienza en la parte alta de la zona de strike donde el tocador tiene visión de ambos, el bate y la bola lanzada. Para mantener posición del bate y visión adecuada, el tocador deberá mantener las rodillas flexionadas para hacer ajustes con picheos bajos.

Posición del bate: Pre-posicionando el bate hacia primera o tercera eliminará movimientos innecesarios cuando la pelota va en el aire. Idealmente, toque hacia primera si hay solo corredor en primera, y hacia tercera si hay corredor en primera y segunda.

Girando para tocar

1. Método de giro: primero, con el pie delantero toma un paso hacia atrás de 12 pulgadas. Después, trae el pie trasero hacia delante por encima del pie delantero. El paso inicial abre espacio, permitiendo que el pie trasero venga hacia delante sin pisar el plato. Pisar el plato resulta en un out automático. Mayor parte del peso debe estar sobre el pie más cercano al plato con una inclinación ligera hacia el mismo. Esto le dará balance y permitirá mayor cobertura del plato.

2. Método pivote: para asegurar cobertura del plato, acércate bien al mismo. Este método no es más que solo girar el pie trasero como si hubieses terminado un swing. Esta rotación permite que hombros y cadera enfoquen hacia el lanzador manteniendo balance sobre el cuerpo.

3. Método de distribución hacia atrás: El jugador distribuye la mayor parte de su peso hacia la parte de atrás para posteriormente colocar el bate de forma que pueda realizar la cobertura del plato.

PRESTAR ATENCIÓN A

Fallos comunes	Ejercicios recomendados
Falta de conexión entre brazos y piernas durante el swing	BP05 (Pág. 242) - BP07 (Pág. 248)
Problemas de balance	BP06 (Pág. 244)
Rura inapropiada del swing	BP08 (Pág. 250)
Problemas para mantener la vista en la pelota	BP09 (Pág. 252)
Crear ritmo en las manos	BP11 (Pág. 255)
Tendencia a desnivelar la parte trasera de su cuerpo y colocarse debajo de la pelota	BP11 (Pág. 255) - BP14 (Pág. 261)
Problemas para mantenerse encima de la pelota	BP12 (Pág. 257)
Enseñar a golpear la pelota en los 3 puntos de contacto	BP13 (Pág. 258)
Swing no se mantiene lo suficiente en la zona de strike	BP15 (Pág. 263)

NOTAS

[illegible]



CORRIDO DE
BASES



Corrido de Bases

Dentro del juego de Béisbol existen diferentes componentes de vital importancia, la destreza en el corrido de base es uno de estos y es fundamental dominar esta faceta del juego ya que el equipo ganador es el que anota más carreras. Un buen corrido de bases puede ser crucial a la hora de ganar un juego.

El jugador que corra las bases con rapidez, agresividad, buena reacción e inteligencia se le podrá denominar un buen corredor de bases.

FORMA DE CORRER

La forma recomendada para correr es sobre las puntas de los pies, manteniendo la vista al frente, el cuerpo ligeramente flexionado hacia el frente y utilizando los brazos de adelante hacia atrás sin tenerlos contraídos, con una buena coordinación con las piernas.

CORRIDO DESDE LA CAJA DE BATEO A PRIMERA BASE CON RODADO AL CUADRO INTERIOR

Es importante salir de la caja de bateo con rapidez siempre corriendo en la punta de los pies y enfocado en la base que se trata de alcanzar, se debe mantener el enfoque y el ritmo hasta la primera base corriendo en línea recta. Al momento en que el jugador pise la base se recomienda hacerlo con cualquiera de los dos pies tocando la parte exterior de la base para evitar una posible lesión o colisión con el defensa del equipo contrario, una vez alcanzada la primera base el corredor debe de mirar hacia el lado derecho para alcanzar la base extra en caso de que el disparo haya sido errado.



BATAZO DE SENCILLO

Cuando el bateador conecta un sencillo debe de realizar un pequeño arco antes de llegar a la primera base. El corredor debe de ir con rapidez y de manera atenta por si tiene el chance de conseguir una base extra. Se recomienda pisar la base con el pie derecho.



BATAZO DE EXTRABASE

Cuando el bateador conecta un extra-base debe de realizar un arco antes de llegar a la primera base. El corredor debe de ir con rapidez y atento a su entrenador de tercera base, que a su vez le dará la señal para detenerse o continuar, con la intención de conseguir otra base adicional. Se recomienda pisar la base con el pie derecho en la parte interior de la misma.

CORRIDO DE PRIMERA A SEGUNDA

Una vez el jugador llega a la primera base, lo primero que debe de hacer es observar las señales del entrenador de tercera base, por lo general es quien transmite las jugadas a realizar. Esta acción debe ser repetida después de cada lanzamiento. El corredor debe de tomar alrededor de tres pasos laterales empezando con su pie derecho para despegarse de la base y al mismo tiempo estar atento al viraje del lanzador.

Después de mantener la vista siempre en el lanzador, es importante tener una posición atlética y balanceada de forma que pueda estar preparado para correr ante cualquier situación que se presente.

Cuando el lanzador comienza su movimiento hacia el plato se deben de tomar varios pasos laterales hacia la siguiente base para ganar espacio en caso de que un batazo sea conectado. Una vez el lanzamiento cruza el plato y es recibido por el receptor, el corredor regresa a la primera base, buscando nuevamente la señal transmitida por el entrenador de tercera. Si el lanzamiento es conectado como rodado, el jugador debe de tratar de correr fuerte hacia la segunda base y deslizarse de manera limpia tratando de evitar la doble matanza. También es importante tener en cuenta si el rodado se interna en los jardines ya que en este caso se debe de mirar rápidamente al entrenador de tercera para ver si desea que el corredor tome la base extra.

Las maneras para regresar a las bases en un viraje del lanzador son:

- De pie
- De mano

En ambos casos tratamos de alejarnos del recorrido del guante del defensa.

RECOMENDACIONES

- 1 Tener siempre localizada la pelota de Béisbol.
- 2 Estar atento a las señales de los entrenadores.
- 3 Ser inteligente al tratar de alcanzar una base extra.
- 4 Tener en cuenta la situación de juego.
- 5 Posición de los jugadores del cuadro y jardineros.

DESLIZAMIENTO

No es más que controlar la caída de una forma fácil, aprender a como deslizarse correctamente no solo reducirá el riesgo de lesiones sino que también disminuirá que te raspes. No es recomendable a temprana edad indicarle a los jugadores que se deslicen de cabeza y nunca deben deslizarse de cabeza en el plato.

Fundamentos y Ejercicios:

1. Establecer el pie del arranque es importante cuando el jugador se está colocando en el terreno, ambas piernas deben estar hacia afuera y los brazos descansando en el terreno.
2. En orden a deslizarse los jugadores tienen que doblar una pierna debajo de la otra lo más pronto posible en una posición de figura. No es recomendable decirle a los jugadores cual pierna doblar. Observa y mira cual pierna lo hace naturalmente. No es necesario enseñarles a los jugadores a deslizarse de ambos lado a temprana edad. El entrenador debe concentrarse en la técnica usando el lado que es natural para cada jugador.
3. Después de establecer como esconder el pie al aterrizar, se debe añadir las manos a la ecuación, al mismo tiempo que el jugadores esconde la pierna ambas manos deben ir hacia arriba. *Nota: Los jugadores deben deslizarse con su parte posterior, no de lado.*
4. Después de deslizarse, se procede con el progreso en el trayecto del jugador, obteniendo una inclinación. El jugador debe esconder su barbilla adelante del pecho, esto evitara que golpeen su cabeza contra el suelo, el pie extendido debe estar de 2 a 3 pulgadas del suelo manteniéndose lo suficientemente abajo para tocar la base.

EJERCICIOS DE DESLIZAMIENTO (D01)

EJERCICIO: DESLIZAMIENTO

OBJETIVO

- Practicar el movimiento correcto de deslizamiento con uno o varios jugadores.

UTILERÍA

- Almohadilla de deslizarse.

SET UP

- Los jugadores se colocan en fila, a más de brazo de distancia de cada uno al mismo tiempo que se mantienen frente al entrenador.

EJECUCIÓN

- El entrenador dará el comando “Deslizarse” y los jugadores procederán a realizar lo siguiente:

Con su pierna que no se esconde entonces tomen un paso hacia adelante en lo que esconden su otra pierna, como si se deslizan y se levantan. Al mismo tiempo levanten sus manos y escondan su barbilla.

Las veces a repetir este ejercicio quedan a criterio del entrenador.

NOTAS



COORDINADOR DE
TERRENO



COORDINADOR DE TERRENO

Para coordinar cualquier actividad lo más importante es la planificación previa. Lo cual es necesario en cualquier ámbito, ya sea como gerente de un banco o de un supermercado. Para el coordinador de terreno de Béisbol se necesita la planificación de cada una de las actividades a realizar.

El coordinador de terreno es la persona que supervisa la ejecución del plan previamente establecido, para esto es importante saber cuál es el plan y la meta de cada entrenador en las diferentes posiciones del juego de Béisbol, también está encargado de supervisar cada jugador y entrenador, evaluarlo tanto fuera como dentro del terreno.

PLANIFICACIÓN

Para planificar el trabajo de terreno es necesario tener un plan establecido, este plan está directamente relacionado con la necesidad del equipo como así de cada jugador. Esta planificación puede ser proyectada dependiendo del criterio de cada equipo o coordinador. Esta planificación tiene que estar sujeta a cambios dependiendo de las necesidades que van surgiendo en las prácticas o juegos, para eso todo el equipo debe estar enfocado en cada uno de los jugadores y su participación y desarrollo en el trabajo diario cual marcará el trabajo futuro. Cada equipo de desarrollo ejecuta un plan grupal y un plan individual. Esto se planifica dependiendo de las diferentes debilidades de cada jugador. En la planificación siempre es importante tener un plan A y B, para poder figurar un escenario adecuado describiendo esta situación. Por ejemplo, para un día se tiene planificado una práctica de bateo en el terreno de juego, pero el clima ese día se tornó lluvioso, esta situación inesperada da como resultado que el trabajo planificado no pueda ejecutarse, entonces se planifica lo que sería la práctica de bateo en la jaula de bateo techada. Una vez identificado el jugador a desarrollar es importante analizar cuáles son los componentes de su juego que deben ser mejorados, a partir de la información obtenida, organizar el plan a ejecutarse.

REUNIÓN ANTES DE CADA PRÁCTICA

Todos los días se recomienda efectuar una reunión con cada uno de los entrenadores que trabajan en cada una de las posiciones del terreno de juego. Después de la reunión se procede a la ejecución del plan del día. El coordinador de terreno se ocupa de la supervisión de todo el plan. Se recomienda tomar notas de las acciones o actitudes tanto de los jugadores como los entrenadores.

REUNIÓN DESPUÉS DE LA PRÁCTICA

Se recomienda una reunión con todo el equipo de entrenadores con la finalidad de tener un sondeo general del trabajo del día, donde se nombra lo que más resalto en cada una de las posiciones del juego de Béisbol.

Para la realización de los cambios en la planificación es importante no hacerlo después de errores muy obvios de jugadores, puesto que estos pueden asumir que le están castigando por la mala ejecución de la jugada, por eso es siempre importante el diálogo.

PERFIL DEL COORDINADOR DE TERRENO

Es importante reunir las habilidades y valores necesarios para así cubrir con la demanda de la posición. Cumplir con el código de conducta para ser entrenador.

LA PASIÓN

Es importante para el Coordinador de Terreno tener la pasión por el juego de Béisbol, esto lo llevará a disfrutar cada una de las ejecuciones y prácticas del juego.

CONOCIMIENTOS DE BÉISBOL

El alto conocimiento del Béisbol es vital para el perfil del Coordinador de Terreno, tomando en cuenta, es la persona que planifica cada una de las actividades relacionadas con cada posición del terreno de juego y el desarrollo de cada uno de los jugadores.

CREATIVIDAD

La creatividad en todas las profesiones es importante. Para el Coordinador de Terreno es vital que pueda evitar que las tantas repeticiones de jugadas y ejercicios afecten la estimulación de los jóvenes quienes se están desarrollando en sus prácticas. Se recomienda crear situaciones donde puedan disfrutar de la ejecución de cada ejercicio o jugada durante la práctica.

LIDERAZGO

Para poder darle seguimiento a cada una de las responsabilidades es de mucha importancia tener liderazgo, los miembros del equipo de desarrollo y los jugadores necesitan una persona que les pueda dar el apoyo necesario en las diferentes situaciones tanto dentro como fuera del terreno. Este liderazgo incluye el seguimiento psicológico individual a cada jugador y miembro del equipo.

REPORTES

La información recolectada en el día de juego o práctica de cada jugador es importante para su desarrollo ya que esta es utilizada para lo que sería la planificación del trabajo futuro. Para esto cada entrenador de los distintos componentes del juego debe escribir las fortalezas y debilidades de cada jugador, se recomienda que cada persona encargada de alguna posición debe de escribir un reporte el cual puede ser semanal o diario, el entrenador debe ser fiel a escribir lo que está observando en cada jugador ya que esto lo ayuda a poder proyectar los trabajos futuros.

Los reportes no deben basarse solo en la parte negativa de lo observado, es importante también resaltar el progreso de un jugador determinado en un área del juego trabajada, esto nos sirve para diferentes escenarios:

- Para planificar la misma actividad exitosa e intentar aplicarla con otro jugador siempre y cuando esta situación aplique, tomando en cuenta que cada jugador tiene capacidad diferente.
- Analizar y evaluar la capacidad de desarrollo del jugador o jugadores.
- Rediseñar el plan tomando en cuenta los resultados obtenidos.

¿CÓMO COORDINAR UNA PRÁCTICA DE BÉISBOL?

Una vez tenemos identificados a los jóvenes, lo primero que tenemos que tener es la utilería necesaria para poder efectuar una práctica.

A diferencia de otros deportes como el fútbol y el baloncesto, el Béisbol requiere de una cantidad considerable de utilería no tan sólo para desarrollar un juego sino también una práctica. En muchos países no es fácil obtener todas estas comodidades o recursos, por lo que la creatividad de los entrenadores será vital para que se pueda aprovechar el tiempo de práctica y juego de los jóvenes. Esta utilería está en directa proporción con el grupo.

UTILERÍA

Elemento	Nota
Bates	Deben ser los recomendados según la edad y peso del jugador.
Pelotas de Béisbol	Al menos uno para cada jugador, especiales para la posición que juega.
Pantalla o Malla	Se utilizará para la práctica de bateo u otra actividad requerida.
Cronómetros	Uno para cada entrenador, así podrá ejecutar las fases del plan del trabajo según el tiempo asignado a cada una.
Fungos	Para facilitar a los entrenadores la ejecución de la práctica de rodados y elevados.
Conos	Servirán para los calentamientos así como también para la delimitación de zonas en la práctica de bateo, lanzadores, etc.
Nevera	Debe haber agua suficiente para que los jugadores puedan hidratarse durante el receso.
Botiquín Medico	Asegurarse de poder contar con todos los elementos de primeros auxilios en caso de emergencia.

ENTRENADORES

Se necesitan para cada posición del juego una persona encargada.

- 1) Entrenador de Lanzadores
- 2) Entrenador de Bateo
- 3) Entrenador de Jugadores del Cuadro
- 4) Entrenador de Jardineros
- 5) Entrenador de Receptores
- 6) El Coordinador (generalmente es uno de los entrenadores anteriores).

Ejemplo de los formatos que pueden ser utilizados para la planificación de las prácticas.

Major League Baseball
Plan de Ejercicios



Fecha: _____ a _____

Posición: _____

Día	Ejercicio/Actividad	Duración(Minutos)	Objetivo
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			

Comentarios:

RUTA CRÍTICA DE LA PRÁCTICA DE BÉISBOL

Programa			
Tiempo	Concepto	Ejercicio	Notas

Grupos de Bateo

	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
1			
2			
3			
4			
5			

EL CALENTAMIENTO

Es importante la parte física de cada entrenamiento, esto desarrollará al atleta en cada área esperada y organizada. El entrenador físico también tiene que tener su plan diario con los jugadores. Esto con la intención de abordar las áreas con necesidad de ser trabajadas, también evitará que cada día la rutina realizada lleve a los jóvenes a realizar los ejercicios sin el empoderamiento adecuado.

CALENTAMIENTO DEL BRAZO

Después de la correcta preparación física se procede al lance de la pelota con el objetivo de realizar el calentamiento de los brazos, si se está trabajando con un grupo de distintas posiciones se procede a dividir los grupos según la posición. Cada entrenador

es responsable de estar cerca del grupo que dirige, el objetivo de este planteamiento es que el entrenador pueda velar que cada joven esté calentando el brazo con la acción debida así como también observar si algún joven está teniendo alguna molestia.

RECESO

En este punto debe realizarse un receso de los minutos acordados según el plan de trabajo, para que los jóvenes puedan hidratarse.

DIVISIÓN POR POSICIÓN

Es importante la división de los jugadores por posición, siempre en seguimiento al plan establecido, en este momento cada entrenador de área debe de ayudar a los jóvenes a perfeccionar lo practicado, tratando de sacar lo mejor de cada jugador, utilizando palabras motivadoras. Analizando el desarrollo y la captación de la práctica de cada joven.

PRÁCTICA DE BATEO

DIVISIÓN DE LOS GRUPOS DE BATEO

El plan de trabajo está delimitado a la cantidad de jóvenes que están accionando en la práctica, es importante la división por grupo y establecer previamente las rondas de bateo y la cantidad de batazos que tendrá cada jugador.

El objetivo de dividir los grupos de bateo es que en el terreno se pueda mantener una cantidad suficiente de jugadores quienes puedan recoger las pelotas bateadas. Los grupos de bateo deben de estar compuestos por un número pequeño de jugadores que puedan ser corregidos mientras estén en la caja de bateo sin perder una cantidad de tiempo que cause enfriamiento y pérdida de concentración en los demás jugadores. Los lanzadores pueden ser llamados a trabajar en los montículos de calentamiento (bullpen) para aprovechar el tiempo durante las prácticas.

TIPOS DE PRÁCTICAS DE BATEO

Dependiendo del plan con cada jugador, se pueden llevar a cabo los diferentes tipos de prácticas de bateo:

- Malla protectora
- Tee
- Front toss (lanzamiento frontal suave)
- BP (práctica de bateo)

CORRIDO DE BASES

Es importante involucrar a los jugadores de posición en este componente durante algún espacio durante la práctica. **Ver sección de corrido de bases**

No debe olvidarse el estiramiento de los músculos después de la práctica, es por esto que se termina con un breve corrido (resistencia o agilidad) y/o con una sesión de estiramiento de los músculos.

REUNIÓN DESPUÉS DE LA PRÁCTICA CON LOS JUGADORES

Es importante reunirse con los jugadores después de la práctica con el objetivo de siempre mantener el diálogo con ellos. Esta reunión no tiene que ser en cada práctica, pero es aconsejable que sea constante.

NOTAS



FUNDAMENTOS Y
JUGADAS



FUNDAMENTOS DE TOQUE DE PELOTA

La regla básica en todas las defensivas para el toque de pelota es: Sacar un out!. Se quiere sacar al corredor de la base más adelantada, siempre y cuando sea razonable y la jugada sea cómoda.

Corredor en primera base

Hay tres jugadas básicas en situación de toque de pelota con corredor en primera base. Es bueno destacar que la primera base siempre se comunicará con el lanzador diciéndole lo que va a hacer en cada jugada.

1.- JUGADA # 1

- A La primera base juega en su posición regular, ya que no está seguro si habrá jugada de toque de pelota.
- B La primera base parte (o sale) de la almohadilla cuando el lanzador lanza la pelota y reacciona al bateador si éste se cuadrara para dar la toque de pelota.
- C El campo corto y la segunda base mantienen su posición hasta que vean que el bateador hace contacto con intención de realizar el toque de pelota. La segunda base se escurre hacia el bateador y sobre la dirección de primera base cuando ve al bateador cuadrarse.
- D La tercera base juega hacia al frente y se escurre cuando ve al bateador cuadrarse. Tiene que tener cuidado de que el bateador finja el toque de pelota y realice un swing.
- E Los jardineros juegan cerca y se acercan cuando ven al bateador cuadrarse para la jugada de toque de bola.

2. JUGADA #2

- A La primera base, después que le dice al lanzador lo que va a hacer, parte temprano cuando el lanzador se prepara para lanzar (set).
- B Cuando la primera base llega al área del césped, el lanzador lanza la pelota hacia el plato, esperando conseguir la jugada forzada en segunda si el toque de pelota es en dirección a primera base.

3. JUGADA #3 (VIRAJE)

- A La primera base parte después que el lanzador se sitúa en la goma. Cuando la primera base llega al césped, se devuelve rápidamente a la base para el lanzamiento que le realizará el lanzador.
- B El lanzador comienza su movimiento cuando la primera base llega al área del césped.

NOTA: En las jugadas #1 y #2, el receptor cubrirá la tercera base en caso de que la tercera base tenga que manejar el toque de pelota.

CORREDORES EN PRIMERA Y SEGUNDA

- 3 Hay tres jugadas básicas que se realizan con corredores en primera y segunda base en situación de toque de pelota. La señal de cada jugada es dada por la tercera base.

1. JUGADA #1

LANZADOR

- 1 Se prepara en la goma y se asegura que el corredor de segunda no se ha separado mucho de la base. Debe de darle tiempo al campo corto para pegar al corredor a la base.
- 2 Lanza la pelota al plato y parte hacia la línea de tercera fuertemente.
- 3 Debe de escuchar las direcciones del receptor para ver a cual base debe de realizar el lanzamiento en caso de que le toque manejar el toque de pelota.

PRIMERA BASE

- 1 Se sitúa de manera cercana al montículo y ataca cualquier jugada de toque de pelota para tratar de hacer el out en tercera base.
- 2 De no poder realizar la jugada en tercera base, le corresponde hacer el out seguro en primera base.

SEGUNDA BASE

- 1 Se sitúa de forma más cercana a la primera base y parte hacia ésta cuando ve que la toque de pelota ha sido colocada.
- 2 Al llegar a primera base debe de estar atento para esperar el lanzamiento y debe de tomar la posición de la primera base.

CAMPO CORTO

- 1 Mantiene al corredor cerca de la segunda base.
- 2 Se devuelve a su posición original de defensa cuando el lanzador lanza la pelota al plato.

TERCERA BASE

- 1 Debe romper la inercia con un paso hacia delante cuando la pelota es tocada para descifrar la jugada.
- 2 Si la pelota es tocada de frente al tercera base, éste debe de proceder a pedir la pelota, atraparla y realizar un disparo certero a la base más adelantada en caso de que pueda.

RECEPTOR

- 1 Está listo y atento para el toque de pelota en frente del plato.
- 2 Dirige a los defensores para ver a donde se va a realizar el disparo.

2. JUGADA #2

LANZADOR

- 1 Espera hasta que el campo corto haga que el corredor regrese a la base y procede a realizar el lanzamiento hacia el plato.
- 2 Parte directamente hacia el plato para tratar de atrapar el toque de pelota.
- 3 Debe de escuchar las direcciones del receptor para ver a cual base debe de realizar el lanzamiento en caso de que le toque manejar el toque de pelota.

PRIMERA BASE

- 1 Parte inercia y se dirige directamente hacia el plato para tratar de manejar el toque de pelota.
- 2 De no poder realizar la jugada en tercera base, le corresponde hacer el out seguro en primera base.

SEGUNDA BASE

- 1 Realiza los mismos pasos que en la jugada #1.

CAMPO CORTO

- 1 Espera que el corredor se devuelva un poco hacia segunda base y arranca rápidamente a correr hacia la tercera base.
- 2 Tomará la posición debida para esperar un lanzamiento del lanzador, tercera base, primera base o receptor en el cual se pueda realizar una jugada forzada.

TERCERA BASE

- 1 Espera hasta que el campo corto arranque a cubrir la tercera base y luego arranca a desplazarse hacia delante para tratar de llegarle rápido a la pelota en caso de que sea tocada en su dirección.
- 2 Si la pelota es tocada de frente al tercera base, éste debe de proceder a pedir la pelota, atraparla y realizar un disparo certero a la base más adelantada en caso de que pueda.

RECEPTOR

- 1 Está listo y atento para la toque de pelota en frente del plato.
- 2 Dirige a los defensores para ver a donde se va a realizar el disparo.

3. JUGADA #3 (VIRAJE)

LANZADOR

- 3 Espera que el campo corto parta corriendo hacia la tercera base (como en la jugada #2).
- 4 Gira la cabeza a home y realiza un viraje rápido y certero hacia segunda base.

SEGUNDA BASE

- 1 Debe de hacer creer al corredor de segunda que tiene como intención ir a cubrir primera base en caso de jugada de toque de pelota.
- 2 Parte hacia segunda base cuando ve al lanzador mirar hacia el plato.

FUNDAMENTOS DE BÉISBOL



DEFENSIVA DE TOQUE

CORREDOR EN PRIMERA BASE

LANZADOR: Parte hacia el plato después de lanzar la pelota.

RECEPTOR: Hace todas las jugadas en frente del plato, marca el lanzamiento y cubre la tercera base cuando la tercera base hace la jugada.

PRIMERA BASE: Cubre el área entre primera base y el montículo, debe tratar de fildear la pelota entre la línea y su posición.

SEGUNDA BASE: Cubre la primera base.

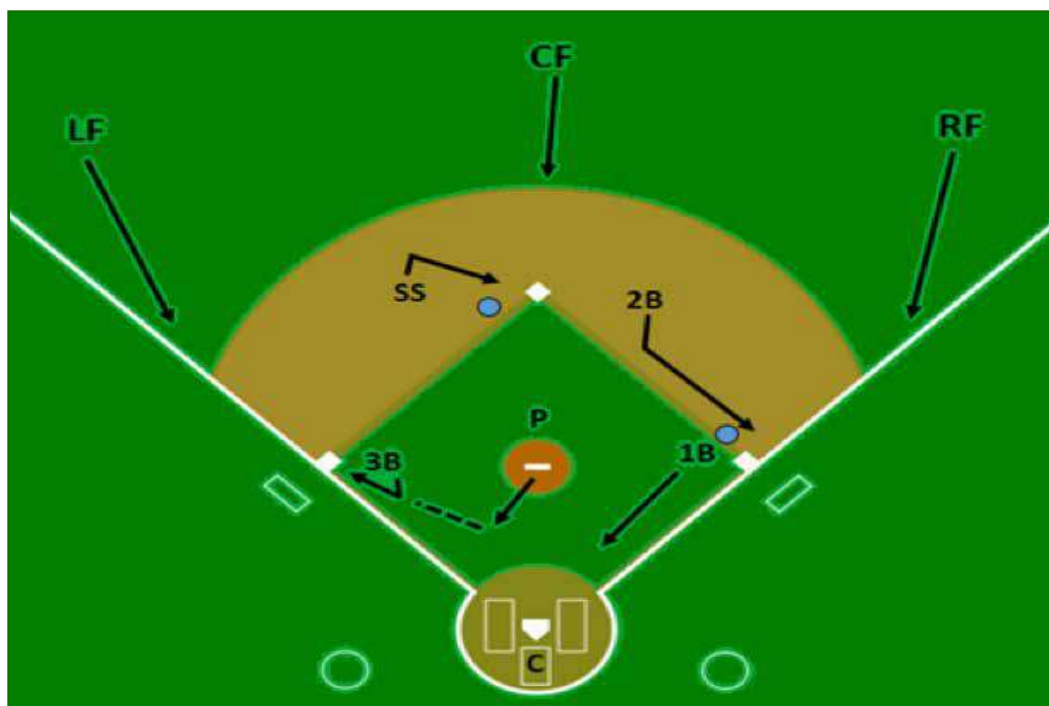
CAMPO CORTO: Cubre la segunda base.

TERCERA BASE: Cubre el Área entre tercera base y el montículo, cuando no interviene en la jugada regresa a cubrir su posición.

JARDINERO IZQUIERDO: Asiste a la tercera base.

JARDINERO CENTRAL: Asiste a la segunda base.

JARDINERO DERECHO: Asiste a la primera base.



DEFENSIVA DE TOQUE #1

CORREDORES EN PRIMERA Y SEGUNDA BASE

LANZADOR: Toma la señal de la tercera base, realiza el lanzamiento al plato y va a cubrir la línea de tercera base.

RECEPTOR: Cubre todos los toque de pelotas frente del plato y marca la jugada.

PRIMERA BASE: Parte hacia el toque de pelota, poniéndose en ángulo leve hacia el montículo, y trata de fildear la pelota entre el montículo y el plato para un potencial out en la tercera base.

SEGUNDA BASE: Cubre la primera base como fue explicado en la jugada anterior.

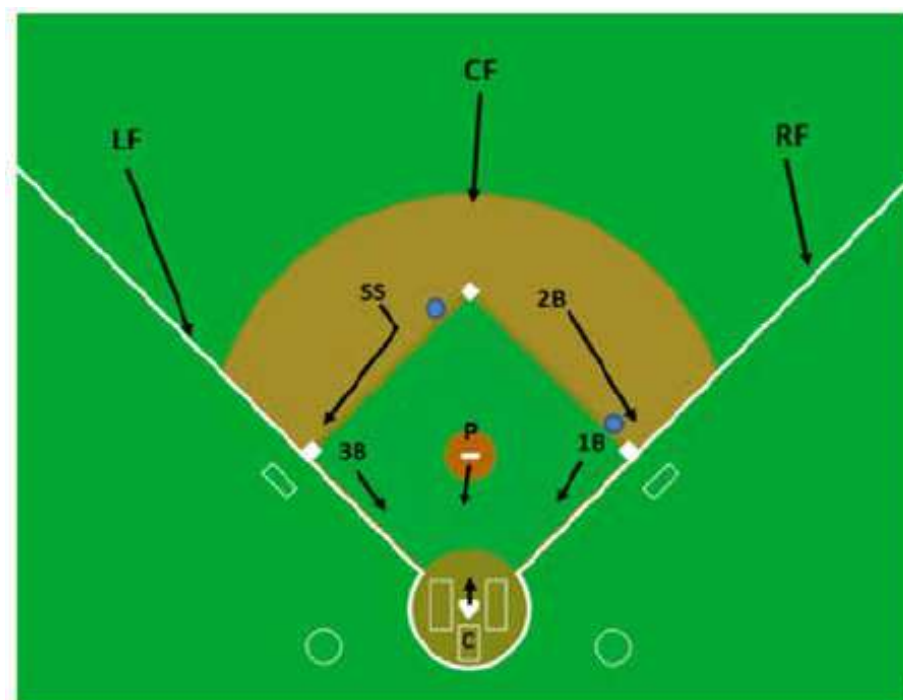
CAMPO CORTO: Aguanta al corredor y luego cubre la segunda base.

TERCERA BASE: Juega fuera de la línea (aproximadamente 12-15') sobre el césped (aprox. 3' en frente de la base), en un ángulo que le permita ver al corredor de segunda y al tocador. Cuando la pelota es tocada, éste torna un paso hacia el plato para ver la jugada. Si la pelota es tocada en su dirección o pasa al lanzador debe de pedir la pelota para que el lanzador lo deje manejarla limpiamente y hacer el disparo a donde el receptor le indique. Debe evaluar la potencia del toque para cubrir o no la tercera base.

JARDINERO IZQUIERDO: Asiste a la tercera base.

JARDINERO CENTRAL: Asiste a la segunda base.

JARDINERO DERECHO: Asiste a la primera base.



DEFENSIVA DE TOQUE #2

CORREDORES EN PRIMERA Y SEGUNDA BASE

LANZADOR: No lanza la pelota hasta que el campo corto parta hacia la tercera base, una vez realizado el lanzamiento trata de fildear el toque de pelota en su área.

RECEPTOR: Es quien da la orden con su voz de donde se debe de realizar el lanzamiento y cubre todas las jugadas de toque de pelota que estén a su alcance.

PRIMERA BASE: Es responsable de todas las pelotas en el área de primera.

SEGUNDA BASE: Cubre la primera base.

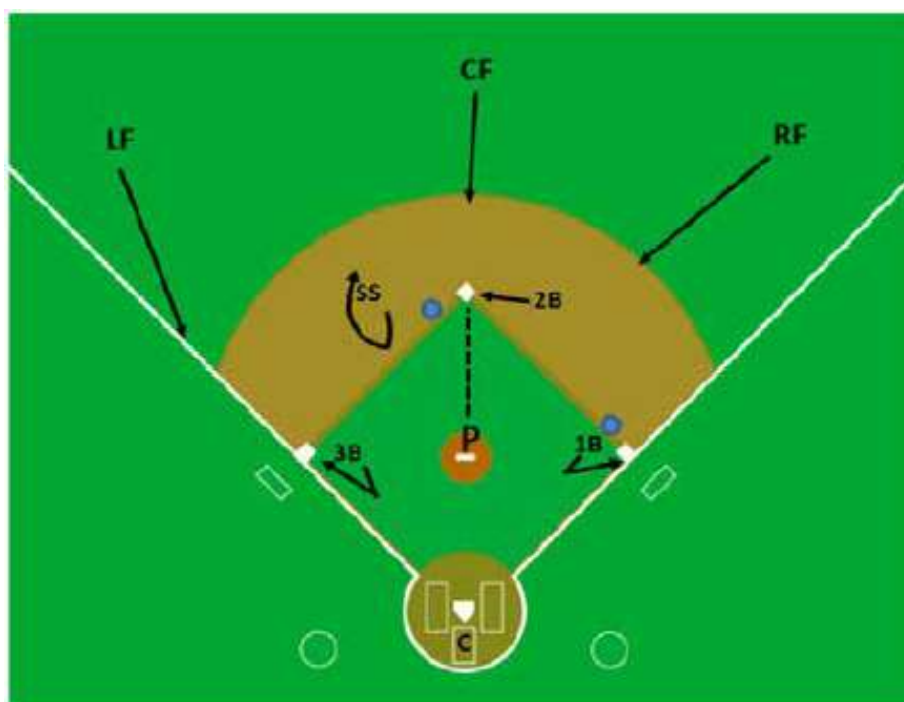
CAMPO CORTO: Realiza amagues hacia segunda base para mantener al corredor pegado de ésta y luego parte a cubrir la tercera base.

TERCERA BASE: Toma la misma posición que en la jugada #1 y cuando el lanzador realiza el lanzamiento el a su vez parte en dirección hacia el plato para fildear la pelota en el área de tercera.

JARDINERO IZQUIERDO: Asiste a la tercera base.

JARDINERO CENTRAL: Asiste a la segunda base.

JARDINERO DERECHO: Asiste a la primera base.



DEFENSIVA DE TOQUE #3 (VIRAJE)

CORREDORES EN PRIMERA Y SEGUNDA BASE

LANZADOR: Espera que el campo corto realice un amague o un simulacro que va hacia la tercera base, y luego el lanzador va a realizar un viraje rápido hacia la segunda base.

RECEPTOR: Cubre el plato.

PRIMERA BASE: Avanza hacia el plato para confundir a los corredores y regresa a la primera base.

SEGUNDA BASE: Cubre la segunda base para recibir el lanzamiento del viraje del lanzador.

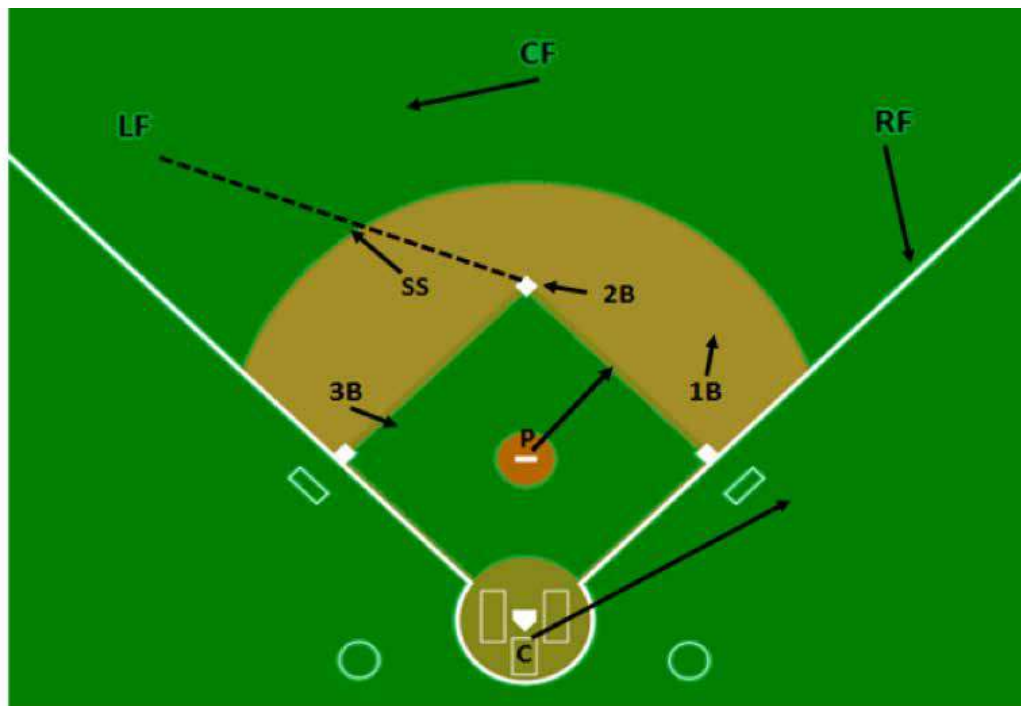
CAMPO CORTO: Realiza un movimiento hacia la tercera base con la intención de engañar al corredor.

TERCERA BASE: Toma la misma posición que en la jugada # 2, amaga como que va a fildear el toque de pelota para confundir al corredor y regresa a la tercera base.

JARDINERO IZQUIERDO: Asiste a la tercera base.

JARDINERO CENTRAL: Asiste a la segunda.

JARDINERO DERECHO: Parte hacia el cuadro interior y flota entre las posiciones del Primera y Segunda Base.



SENCILLO AL JARDÍN IZQUIERDO

NADIE EN BASE

LANZADOR: Se desplaza para hacer una posible asistencia en el borde de la grama entre primera y segunda base.

RECEPTOR: Sigue al corredor y asiste el lanzamiento detrás del primera base.

PRIMERA BASE: Asiste el lanzamiento del jardinero izquierdo y luego cubre la primera base.

SEGUNDA BASE: Cubre la segunda y recibe el lanzamiento del jardinero izquierdo.

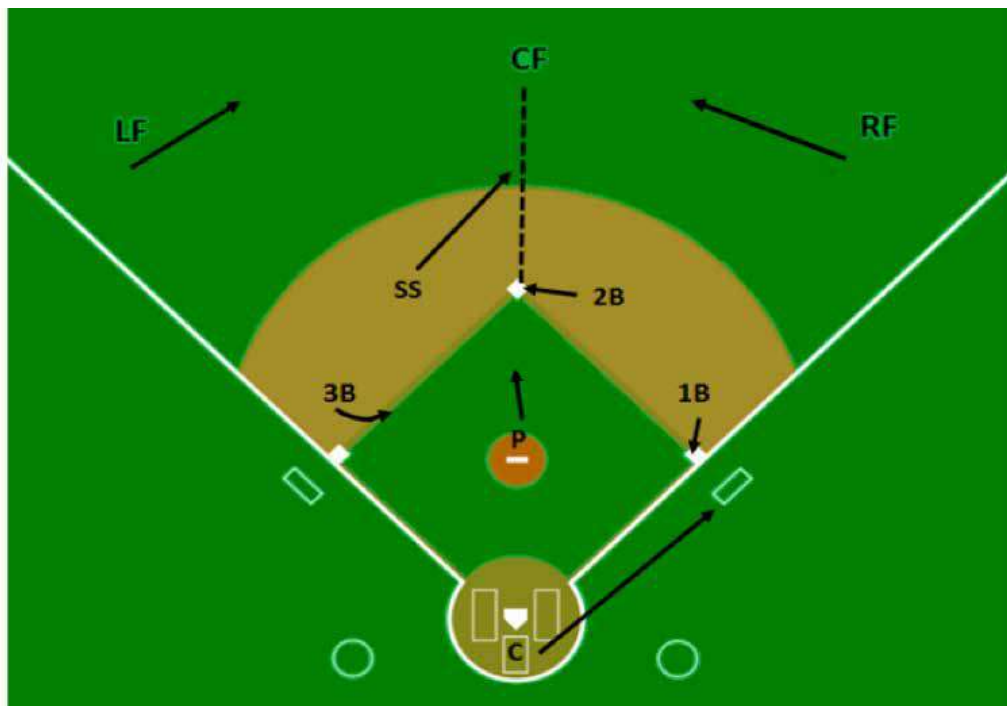
TERCERA BASE: Flota alrededor de la tercera base y la cubre de ser necesaria.

CAMPO CORTO: Se alinea con el lanzamiento del jardinero izquierdo y segunda base a unos 40 o 45 pies de distancia (cortador).

JARDINERO IZQUIERDO: Realiza un lanzamiento certero al corte o a la segunda base.

JARDINERO CENTRAL: Asiste al jardinero izquierdo.

JARDINERO DERECHO: Se mueve en posición de asistir cerca de la línea de foul del jardín derecho.



SENCILLO AL JARDÍN CENTRAL

NADIE EN BASE

LANZADOR: Se desplaza para hacer una posible asistencia entre el montículo y la segunda base.

RECEPTOR: Sigue al corredor y realiza la posible asistencia detrás.

PRIMERA BASE: Se asegura que el corredor haya pisado la base y luego cubre la almohadilla.

SEGUNDA BASE: Cubre la segunda base o es el hombre del corte dependiendo de donde haya sido el batazo.

TERCERA BASE: Flota por la tercera base y la cubre de ser necesaria.

CAMPO CORTO: Cubre la segunda base o es el hombre del corte dependiendo de donde haya sido el batazo.

JARDINERO IZQUIERDO: Asiste al jardinero central.

JARDINERO CENTRAL: Realiza un lanzamiento certero hacia el corte o al jugador que está cubriendo la segunda base.

JARDINERO DERECHO: Asiste al jardinero central.



SENCILLO AL JARDÍN IZQUIERDO

CORREDOR EN PRIMERA

LANZADOR: Realiza la asistencia detrás del tercera base en línea con el lanzamiento del jardinero o corte.

RECEPTOR: Se traslada levemente para asistir al lanzador en un lanzamiento errado del jardinero. No puede abandonar el plato.

PRIMERA BASE: Cubre la primera base.

SEGUNDA BASE: Cubre la segunda base. Se asegura que el corredor haya pisado la base.

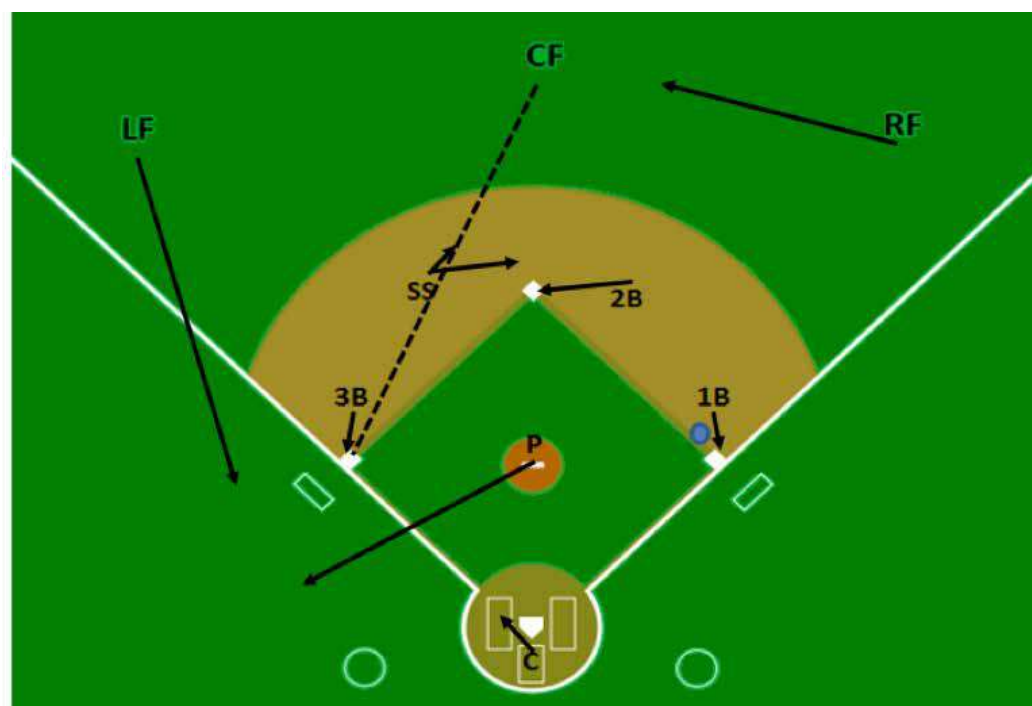
TERCERA BASE: Cubre la tercera base y dirige al campo corto para la posición del corte.

CAMPO CORTO: Se coloca en línea directa entre el jardinero izquierdo y la tercera base para realizar el corte.

JARDINERO IZQUIERDO: Realiza un lanzamiento firme y preciso al corte o a la tercera base.

JARDINERO CENTRAL: Asiste al jardinero izquierdo y le deja saber sobre el lanzamiento.

JARDINERO DERECHO: Realiza la asistencia en el área de la primera y segunda base.



SENCILLO AL JARDÍN CENTRAL

CORREDOR EN PRIMERA BASE

LANZADOR: Realiza la asistencia detrás del tercera base en línea con el lanzamiento del jardinero o del cortador.

RECEPTOR: Cubre el plato.

PRIMERA BASE: Cubre la primera y se asegura que el corredor haya pisado la base.

SEGUNDA BASE: Cubre la segunda base.

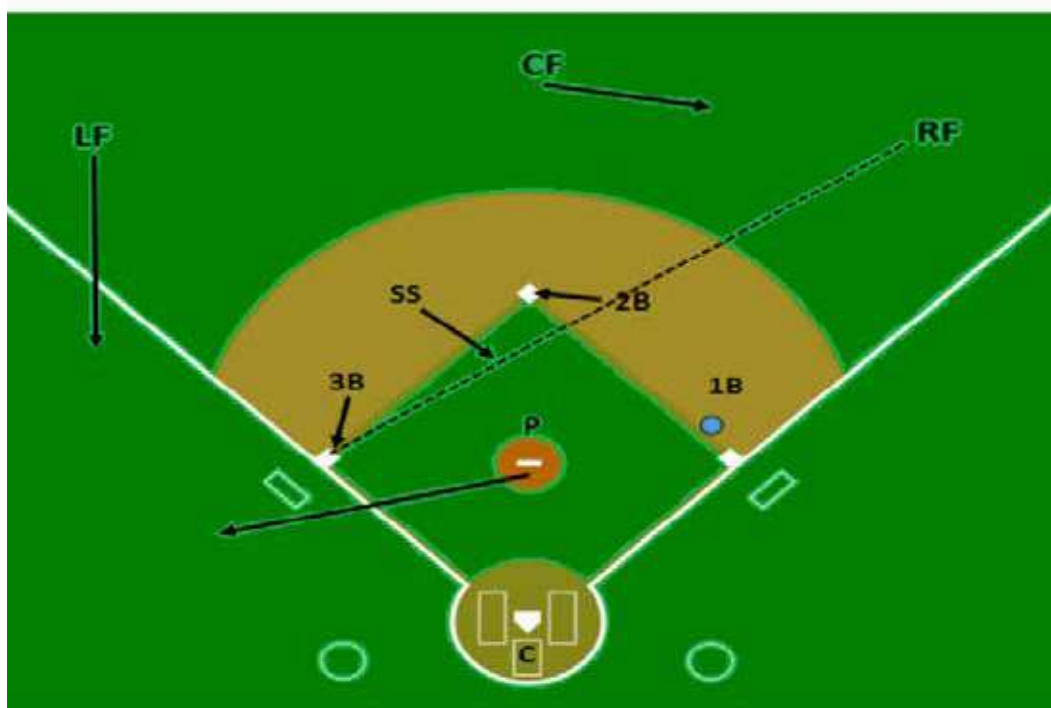
TERCERA BASE: Cubre la tercera base e instruye al campo corto donde colocarse para el corte.

CAMPO CORTO SE POSICIONA EN LÍNEA RECTA CON EL JARDINERO CENTRAL Y LA TERCERA BASE A 40 O 45 PIES DE DISTANCIA/

JARDINERO IZQUIERDO: Asiste la tercera base.

JARDINERO CENTRAL: Realiza un lanzamiento firme y preciso al corte o a la tercera base.

JARDINERO DERECHO: Asiste al jardinero central y le da indicación sobre la intención del corre



SENCILLO AL JARDÍN DERECHO

CORREDOR EN PRIMERA BASE

LANZADOR: Realiza la asistencia detrás del tercera base en línea con el lanzamiento del jardinero.

RECEPTOR: Cubre el plato.

PRIMERA BASE: Cubre la primera y se asegura que el corredor haya pisado la base.

SEGUNDA BASE: Cubre la segunda base y se asegura que el corredor haya pisado la almohadilla.

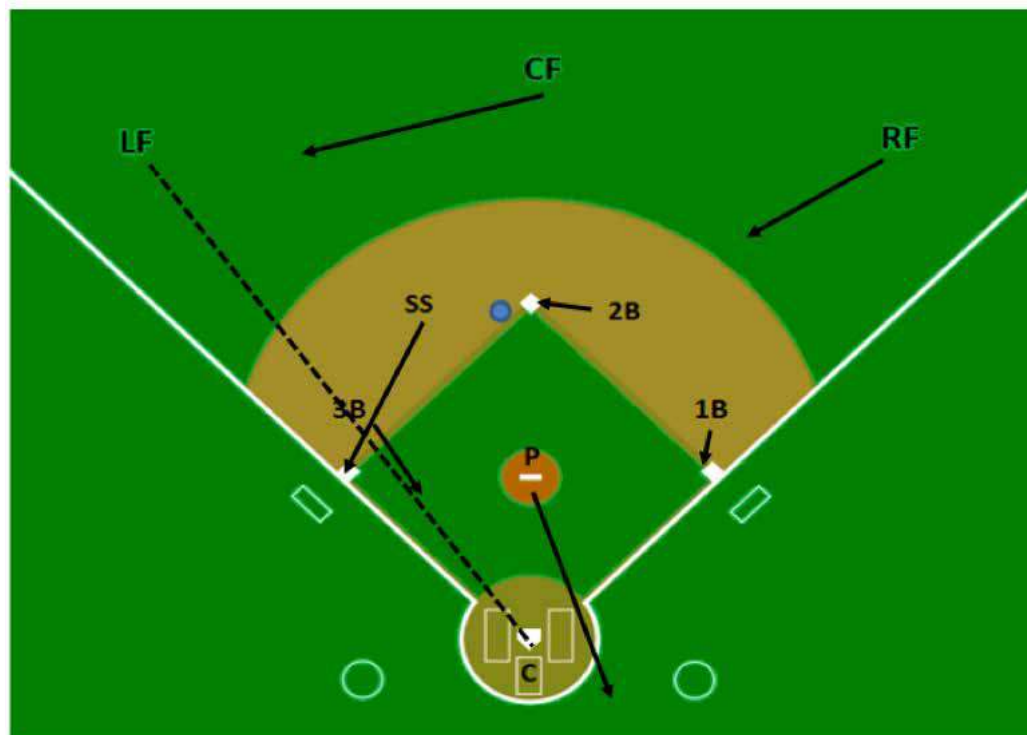
TERCERA BASE: Cubre la tercera base e instruye al campo corto donde colocarse para el corte.

CAMPO CORTO SE POSICIONA EN LÍNEA RECTA A 40 O 45 PIES DE LA TERCERA BASE.

JARDINERO IZQUIERDO: Asiste la tercera base.

JARDINERO CENTRAL: Asiste el jardinero derecho.

JARDINERO DERECHO: Realiza un lanzamiento firme y preciso al corte o a la tercera base.



SENCILLO AL JARDÍN IZQUIERDO

CORREDOR EN SEGUNDA BASE

LANZADOR: Realiza la asistencia detrás del receptor en línea con el lanzamiento del jardinero.

RECEPTOR: Dirige a la tercera base y lo coloca en posición de realizar el corte.

PRIMERA BASE: Cubre la primera base y asegurarse que el corredor haya pisado la almohadilla.

SEGUNDA BASE: Cubre segunda base.

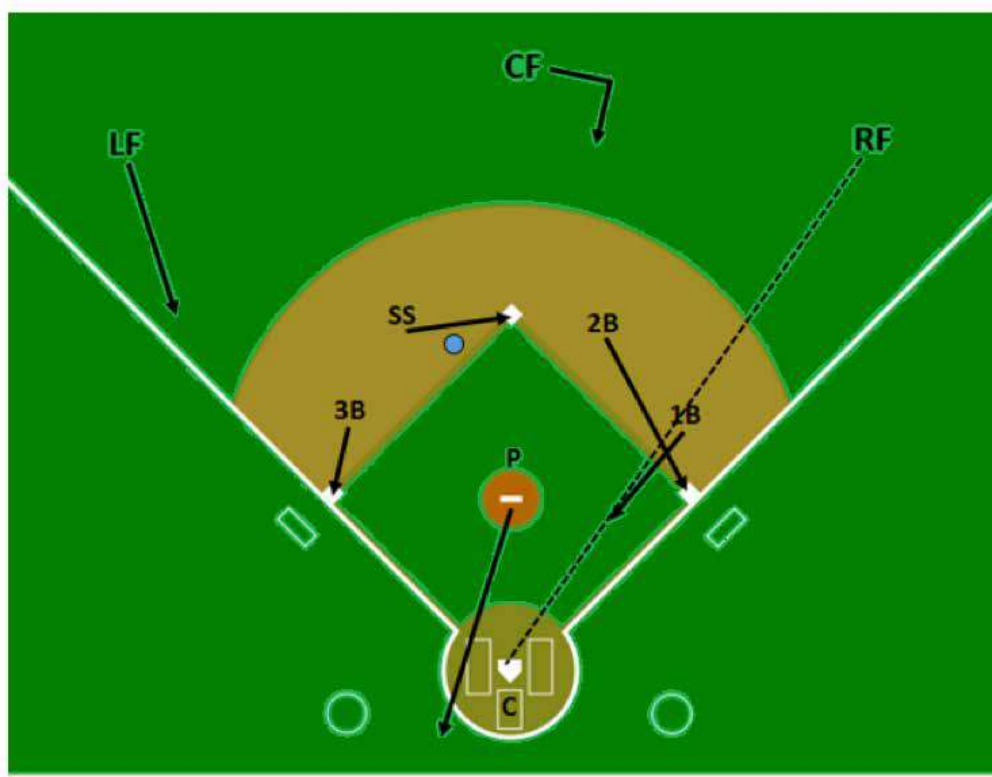
TERCERA BASE: Se alinea con el jardinero izquierdo y el receptor. Escucha al receptor para ver si corta el lanzamiento o lo deja pasar.

CAMPO CORTO: Cubre la tercera base.

JARDINERO IZQUIERDO: Realiza un lanzamiento fuerte y certero hacia el corte o al receptor.

JARDINERO CENTRAL: Asiste al jardinero izquierdo.

JARDINERO DERECHO: Se traslada a realizar la asistencia detrás de segunda en caso de que haya un lanzamiento en esa dirección por parte del corte o del receptor.



SENCILLO AL JARDÍN DERECHO

CORREDOR EN SEGUNDA BASE

LANZADOR: Realiza la asistencia detrás del receptor en línea con el lanzamiento del jardinero.

RECEPTOR: Dirige a la primera base y lo coloca en posición de realizar el corte.

PRIMERA BASE: Se coloca en línea recta entre el jardinero derecho y el receptor para realizar el corte, su colocación debe ser a 40 o 45 pies del receptor.

SEGUNDA BASE: Cubre primera base.

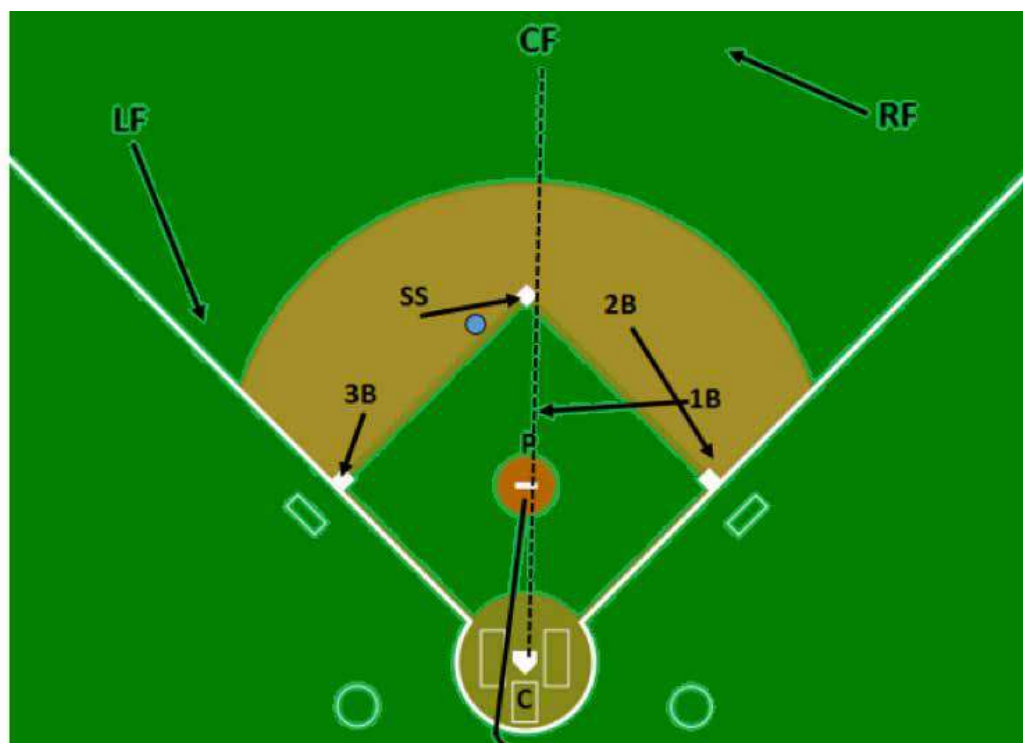
TERCERA BASE: Cubre tercera base.

CAMPO CORTO: Cubre segunda base.

JARDINERO IZQUIERDO: Se traslada al área detrás de la tercera base y realiza la asistencia buscando el ángulo de lanzamiento.

JARDINERO CENTRAL: Asiste al jardinero derecho y luego colocarse detrás de segunda base para realizar una posible asistencia.

JARDINERO DERECHO: Realiza un lanzamiento fuerte y certero hacia el corte o al receptor.



SENCILLO AL JARDÍN CENTRAL

CORREDOR EN SEGUNDA BASE

LANZADOR: Realiza la asistencia detrás del receptor en línea con el lanzamiento del jardinero.

RECEPTOR: Dirige a la primera base y lo coloca en posición de realizar el corte. Cubre el plato.

PRIMERA BASE: Se coloca en línea recta entre el jardinero central y el receptor para realizar el corte. Escucha al receptor para ver si corta el lanzamiento o lo deja pasar.

SEGUNDA BASE: Cubre primera base.

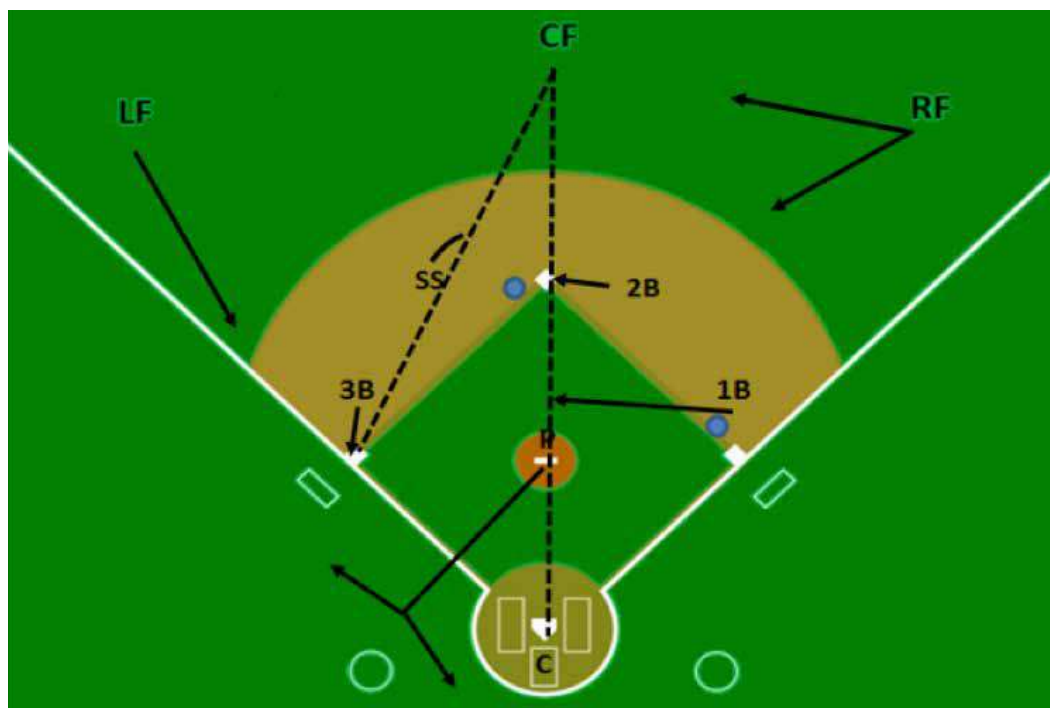
TERCERA BASE: Cubre tercera base y se fija que el corredor haya pisado la base.

CAMPO CORTO: Cubre segunda base.

JARDINERO IZQUIERDO: Realiza la asistencia detrás del área de tercera base.

JARDINERO CENTRAL: Realiza un lanzamiento fuerte y certero hacia el corte o al receptor.

JARDINERO DERECHO: Asiste al jardinero central y después del lanzamiento flota detrás del área entre primera y segunda base.



SENCILLO AL JARDÍN CENTRAL

CORREDOR EN PRIMERA Y SEGUNDA

LANZADOR: Se encuentra en una posición flotante entre el plato y la tercera base para esperar a ver hacia donde tiene que hacer la asistencia dependiendo a donde vaya el lanzamiento.

RECEPTOR: Guía a la primera base para ponerlo en el lugar indicado para el corte. Cubre el plato y da el comando para cortar el lanzamiento o dejarlo pasar.

PRIMERA BASE: Se coloca en línea recta entre el jardinero central y el receptor para realizar el corte. Escucha al receptor para ver si corta el lanzamiento o lo deja pasar. Si el tiro va a la tercera base deberá cubrir la primera base.

SEGUNDA BASE: Cubre segunda base.

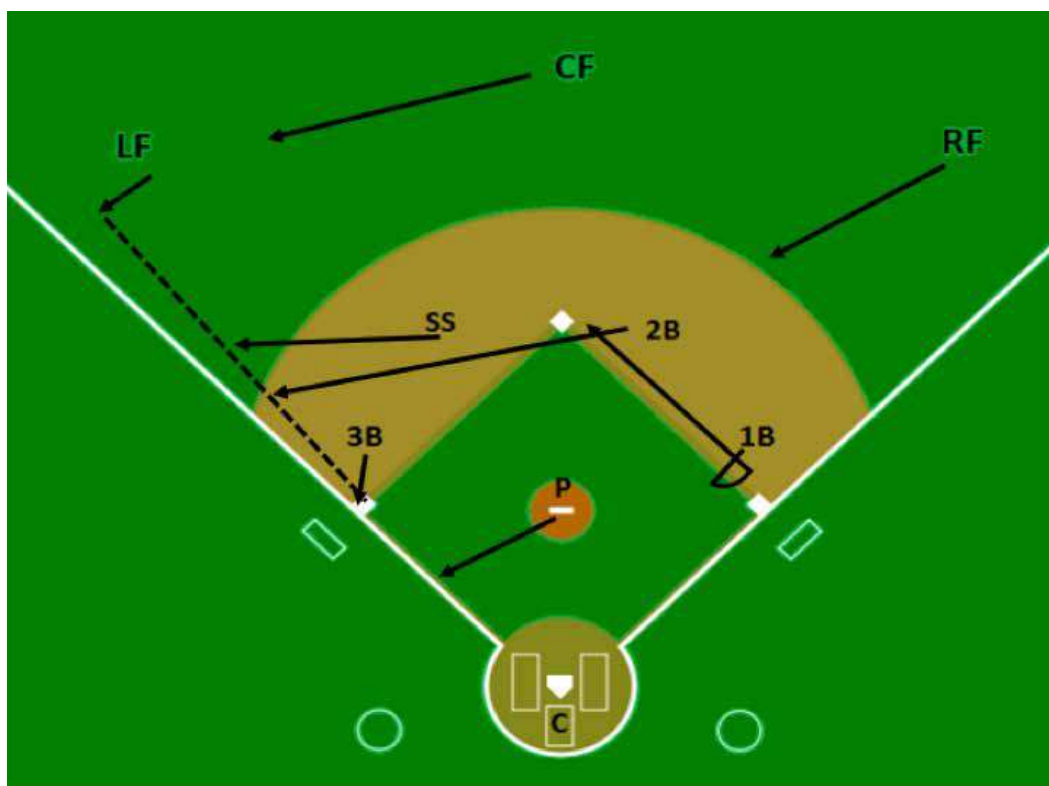
TERCERA BASE: Cubre tercera base.

CAMPO CORTO: Se coloca como corte para un posible lanzamiento del jardinero central hacia tercera base a 40 o 45 pies de la tercera base.

JARDINERO IZQUIERDO: Realiza la asistencia detrás del área de tercera base.

JARDINERO CENTRAL: Atrapa la pelota y realiza un disparo certero al corte del plato o de tercera base.

JARDINERO DERECHO: Asiste al jardinero central y luego realiza la asistencia detrás del área de segunda base.



DOBLE AL JARDÍN IZQUIERDO

NADIE EN BASE.

LANZADOR: Asiste la tercera base en la línea directa del lanzamiento del jardinero izquierdo.

RECEPTOR: Cubre el plato.

PRIMERA BASE: Vela que el corredor haya pisado la primera base, entonces sale detrás del corredor para cubrir la segunda base.

SEGUNDA BASE: Sigue al campo corto y se coloca a 25 o 30 pies entre este y la tercera base, para ser el segundo cortador.

TERCERA BASE: Cubre la tercera base.

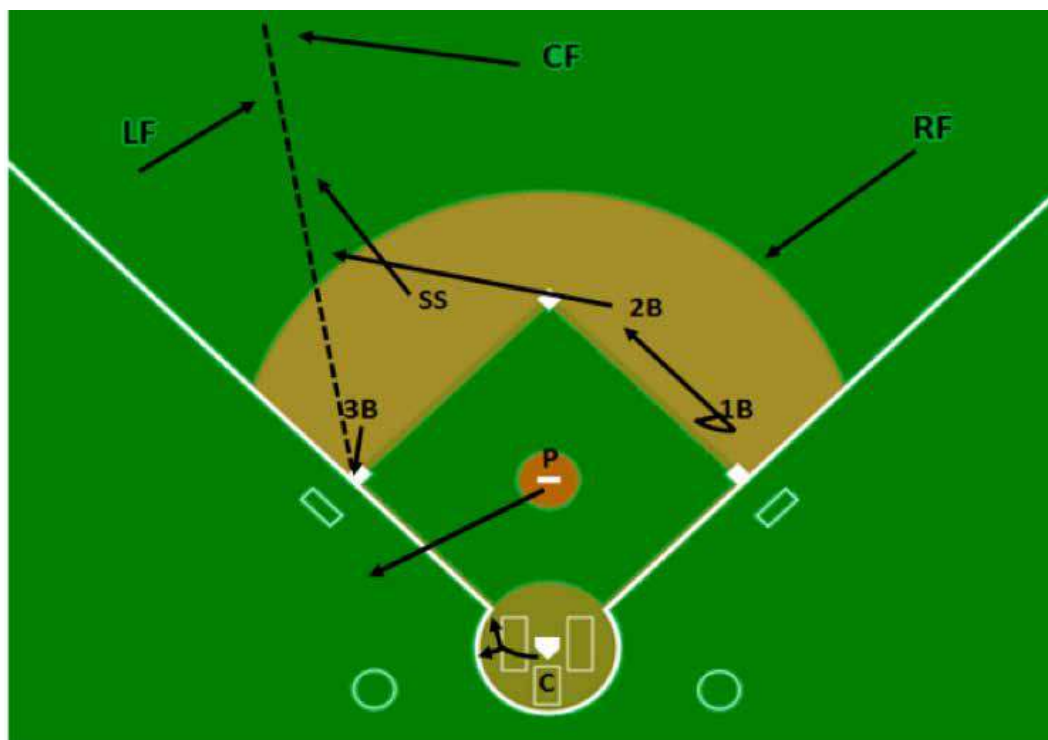
CAMPO CORTO: Se coloca en línea recta entre el jardinero y la tercera. (Primer cortador)

JARDINERO IZQUIERDO: Atrapa la pelota y realiza un lanzamiento al campo corto quien estará realizando el corte.

JARDINERO CENTRAL: Asiste al jardinero izquierdo.

JARDINERO DERECHO: Asiste a la Primera base cuando este cubriendo la segunda base.

JARDINERO DERECHO: Asiste a la Primera base cuando este cubriendo la segunda base.



DOBLE AL JARDÍN IZQUIERDO/CENTRAL

NADIE EN BASE

LANZADOR: Asiste a la tercera base.

RECEPTOR: Se mantiene alrededor del plato.

PRIMERA BASE: Vela que el corredor haya pisado la primera base, entonces sale detrás del corredor para cubrir la segunda base.

SEGUNDA BASE: Sigue al campo corto y se coloca entre este y la tercera base, para ser el segundo cortador. Es el guía del primer cortador.

TERCERA BASE: Cubre la tercera base.

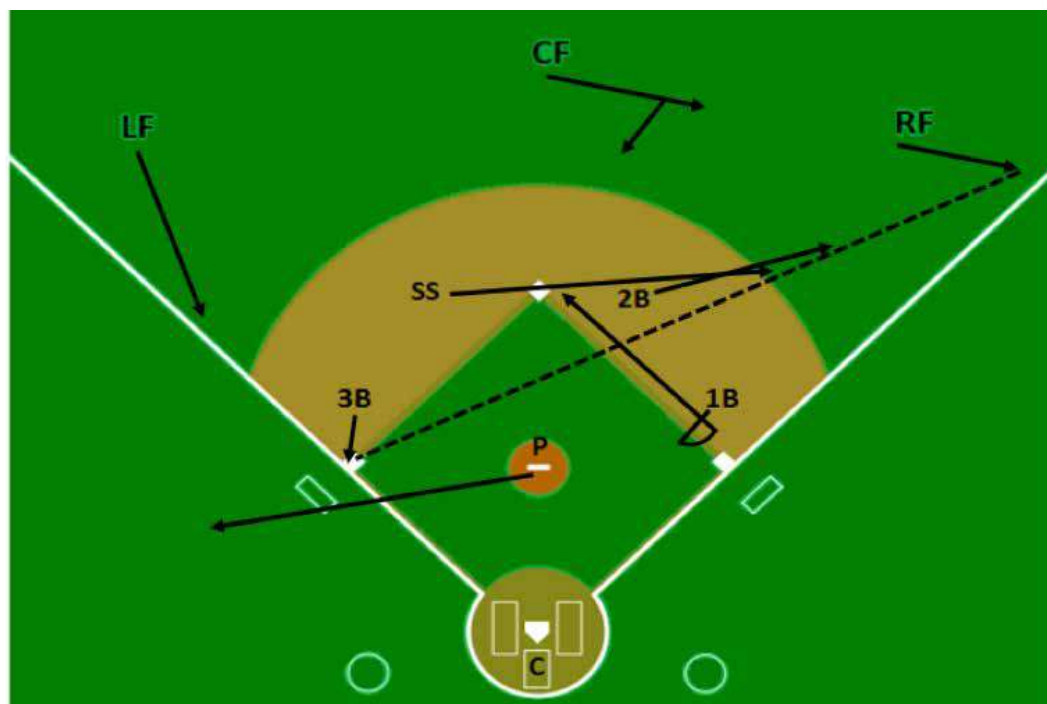
CAMPO CORTO: Se coloca en línea recta entre el jardinero y la tercera base (primer cortador).

JARDINERO IZQUIERDO: Persigue la pelota y trata de alcanzarla para lanzarla al cortador. Si no la consigue, debe de guiar al jardinero central a realizar el lanzamiento.

JARDINERO CENTRAL: Persigue la pelota y trata de alcanzarla para tirarla de nuevo al cuadro. Si no la consigue, debe de guiar al jardinero izquierdo a realizar el lanzamiento.

JARDINERO DERECHO: Asiste para el posible lanzamiento a la segunda base.

JARDINERO DERECHO: Asiste para el posible lanzamiento a la segunda base.



DOBLE AL JARDÍN DERECHO

NADIE EN BASE

LANZADOR: Asiste a la tercera base.

RECEPTOR: Cubre el plato.

PRIMERA BASE: Vela que el corredor haya pisado la primera base, cubre la segunda base.

SEGUNDA BASE: Se coloca en línea recta entre el jardinero derecho y la tercera (primer cortador).

TERCERA BASE: Cubre la tercera base.

CAMPO CORTO: Sigue a la segunda base y se coloca detrás de éste a 25 o 30 pies (segundo cortador).

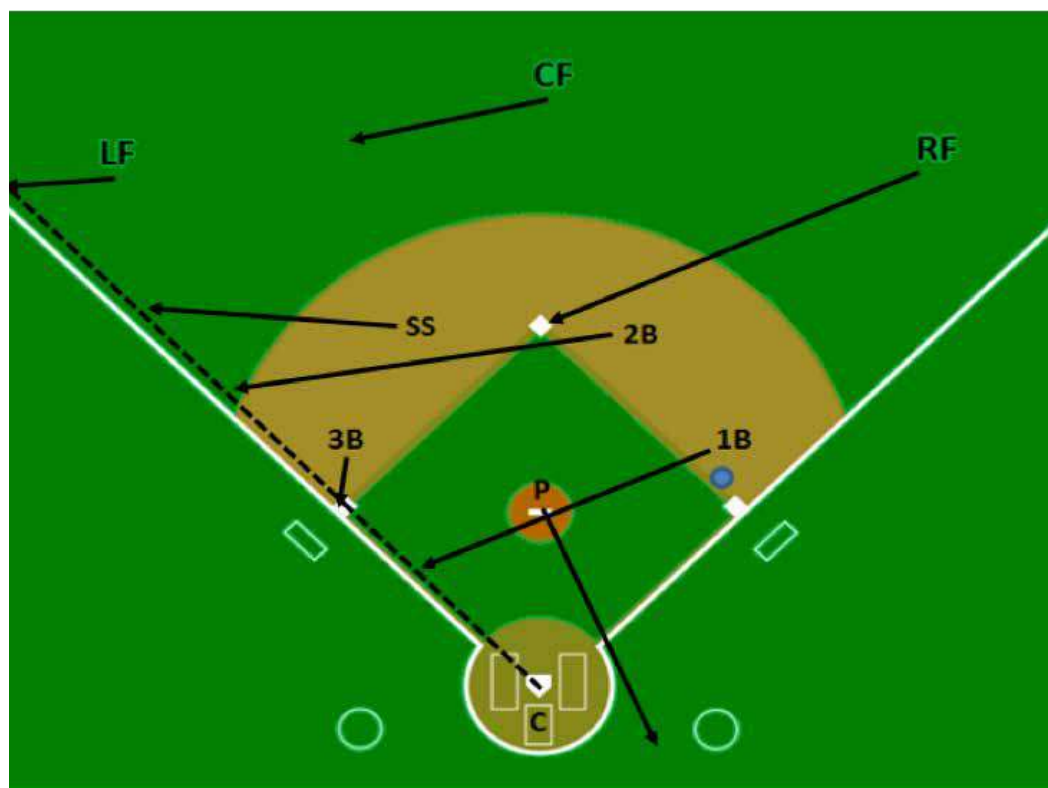
JARDINERO IZQUIERDO: Se mueve a un área detrás de la tercera base para realizar la asistencia en caso de un lanzamiento errado.

JARDINERO CENTRAL: Asiste al jardinero derecho y luego se traslada para una posible asistencia detrás de la segunda base.

JARDINERO DERECHO: Atrapa la pelota y realiza el lanzamiento al corte.

ASISTENCIA DETRÁS DE LA SEGUNDA BASE.

JARDINERO DERECHO: Atrapa la pelota y realiza el lanzamiento al corte.



DOBLE AL JARDÍN IZQUIERDO

CORREDOR EN PRIMERA

LANZADOR: Realiza la asistencia detrás del receptor, en línea con el lanzamiento que va a realizar el jardinero o el corte.

RECEPTOR: Cubre el plato.

PRIMERA BASE: Se coloca entre la tercera base y el plato, para ser un cortador.

SEGUNDA BASE: Sigue al campo corto y se coloca entre este y la tercera base, para ser el segundo cortador.

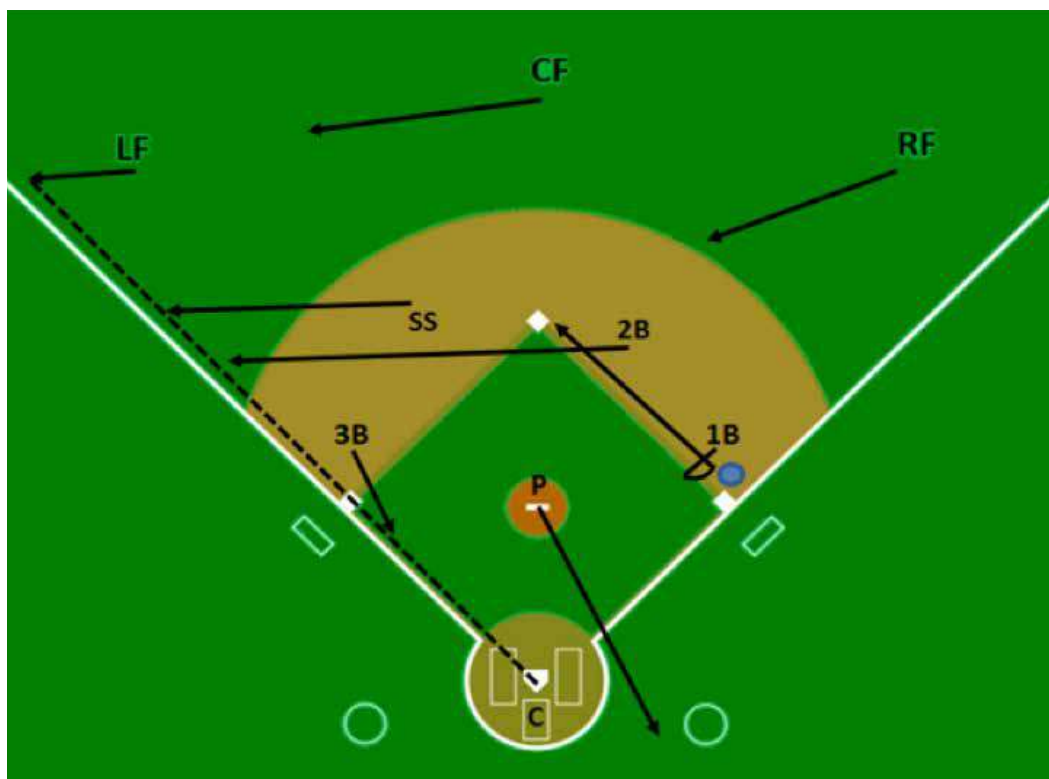
TERCERA BASE: Cubre la tercera base.

CAMPO CORTO: Se coloca en línea recta entre el jardinero y la tercera base. (primer cortador).

JARDINERO IZQUIERDO: Atrapa la pelota y realiza un lanzamiento al campo corto quien estará realizando el corte.

JARDINERO CENTRAL: Asiste al Jardinero izquierdo.

JARDINERO DERECHO: Cubre la segunda base.



#1 DOBLE AL JARDÍN IZQUIERDO

CORREDOR EN PRIMERA

LANZADOR: Realiza la asistencia detrás del receptor, en línea con el lanzamiento que va a realizar el jardinero o el corte.

RECEPTOR: Cubre el plato.

PRIMERA BASE: Cubre segunda base.

SEGUNDA BASE: Sigue al campo corto y se coloca entre este y la tercera base, para ser el segundo cortador.

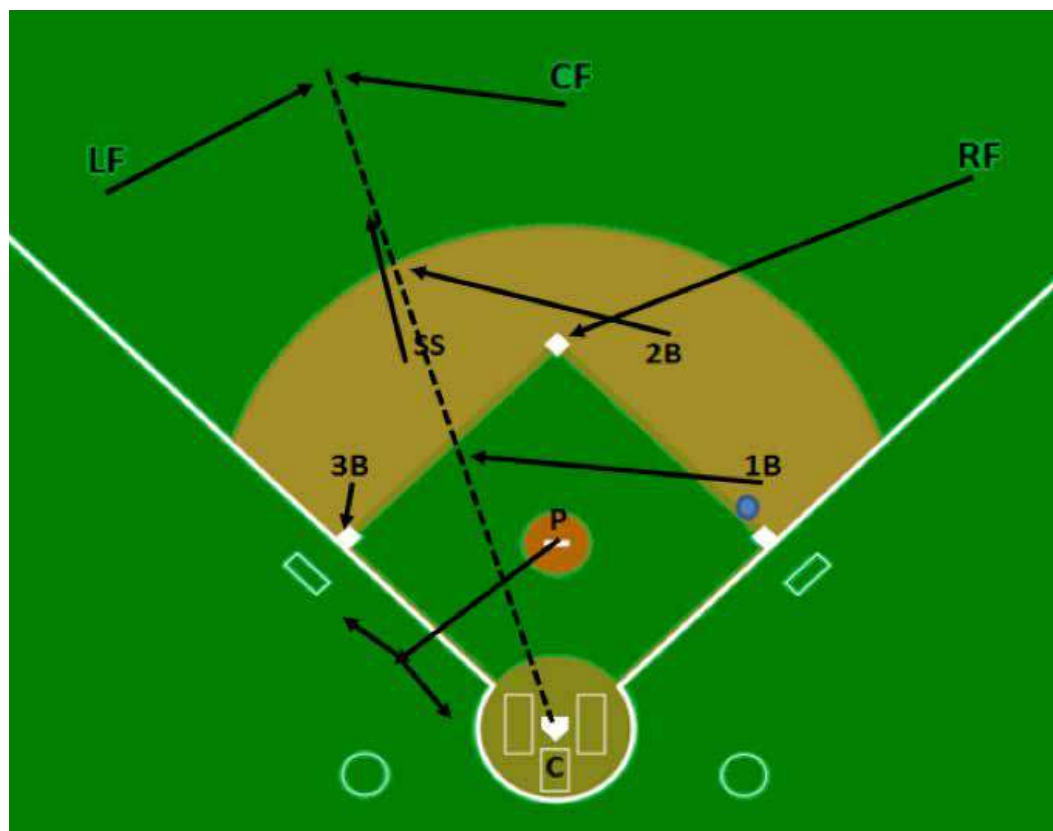
TERCERA BASE: Se coloca en línea recta entre el jardinero y el receptor. (tercer cortador)

CAMPO CORTO: Se coloca en línea recta entre el jardinero y la tercera base. (primer cortador)

JARDINERO IZQUIERDO: Atrapa la pelota y realiza un lanzamiento al campo corto quien estará realizando el corte.

JARDINERO CENTRAL: Asiste al Jardinero izquierdo.

JARDINERO DERECHO: Asiste a la Primera base cuando este cubriendo la segunda base.



DOBLE AL JARDÍN IZQUIERDO/CENTRAL

CORREDOR EN PRIMERA

LANZADOR: Se encuentra en una posición flotante entre el plato y la tercera base para esperar a ver hacia donde tiene que hacer la asistencia dependiendo a donde vaya el lanzamiento.

RECEPTOR: Cubre el plato.

PRIMERA BASE: Se coloca en línea entre el lanzamiento del cortador y el plato.

SEGUNDA BASE: Sigue al campo corto, es el guía (segundo cortador).

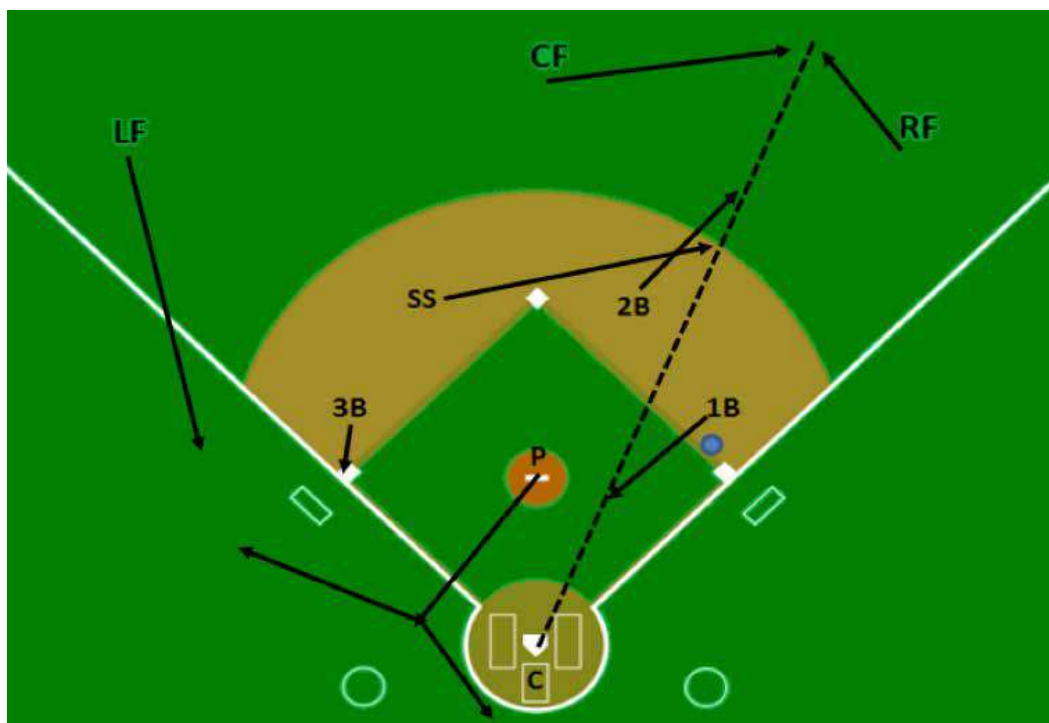
TERCERA BASE: Cubre la tercera base.

CAMPO CORTO: Se coloca en línea recta entre el jardinero y el plato (primer cortador).

JARDINERO IZQUIERDO: Persigue la pelota y trata de alcanzarla para tirar al corte. Si no la consigue, debe de guiar al jardinero central a realizar el lanzamiento.

JARDINERO CENTRAL: Persigue la pelota y trata de alcanzarla para tirar al corte. Si no la consigue, debe de guiar al jardinero izquierdo a realizar el lanzamiento.

JARDINERO DERECHO: Cubre la segunda base.



DOBLE AL JARDÍN DERECHO/CENTRAL

CORREDOR EN PRIMERA

LANZADOR: Se encuentra en una posición flotante entre el plato y la tercera base para esperar a ver hacia donde tiene que hacer la asistencia dependiendo a donde vaya el lanzamiento.

RECEPTOR: Cubre el plato.

PRIMERA BASE: Se coloca en línea directa entre el lanzamiento del jardinero y el plato para servir como cortador.

SEGUNDA BASE: Se coloca en línea recta entre los jardineros y el plato (primer cortador).

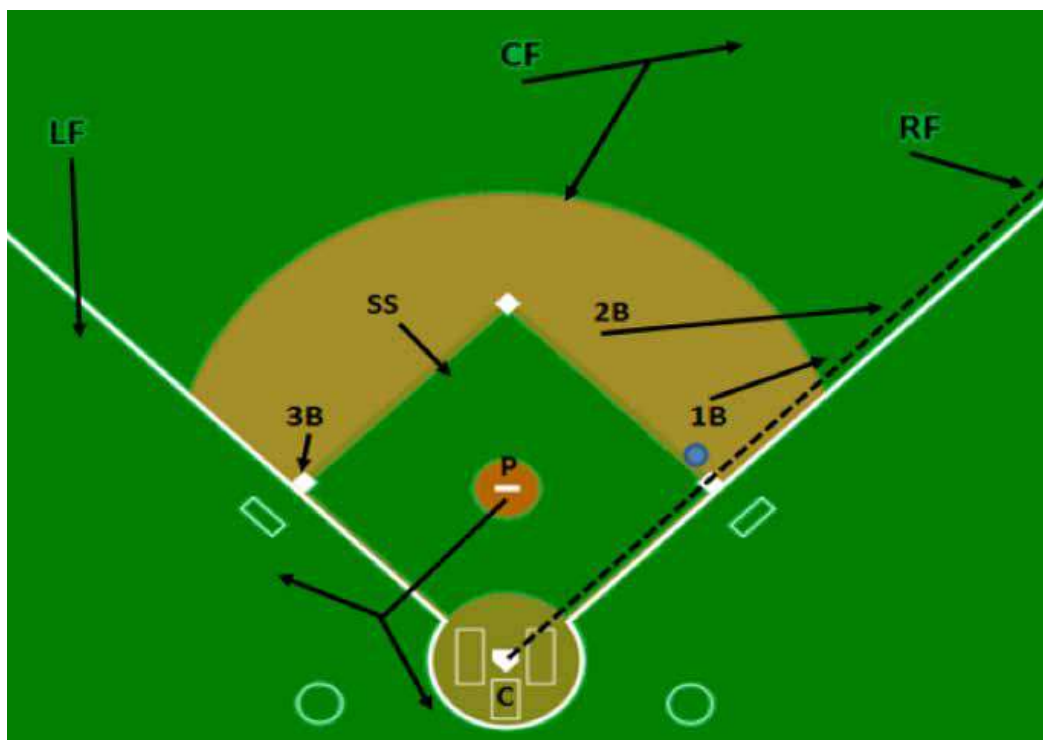
TERCERA BASE: Cubre tercera base.

CAMPO CORTO: Sigue a la segunda base y se coloca detrás de éste a 25 o 30 pies y guía hacia dónde va el lanzamiento retorna a cubrir y segunda base después del lanzamiento.

JARDINERO IZQUIERDO: Se mueve en el área detrás de la tercera base para realizar la asistencia en caso de un lanzamiento errado.

JARDINERO CENTRAL: Persigue la pelota y trata de alcanzarla para tirar al corte. Si no la consigue, debe de guiar al jardinero derecho para realizar el lanzamiento.

JARDINERO DERECHO: Persigue la pelota y trata de alcanzarla para tirar al corte. Si no la consigue, debe de guiar al jardinero central para realizar el lanzamiento.



DOBLE AL JARDÍN DERECHO

CORREDOR EN PRIMERA

LANZADOR: Se encuentra en una posición flotante entre el plato y la tercera base para esperar a ver hacia donde tiene que hacer la asistencia dependiendo a donde vaya el lanzamiento.

RECEPTOR: Cubre el plato.

PRIMERA BASE: Se coloca en línea directa a 25 o 30 pies detrás del Segunda Base. (Segundo cortador).

SEGUNDA BASE: Se coloca en línea recta entre el jardinero y el plato. (primer cortador)

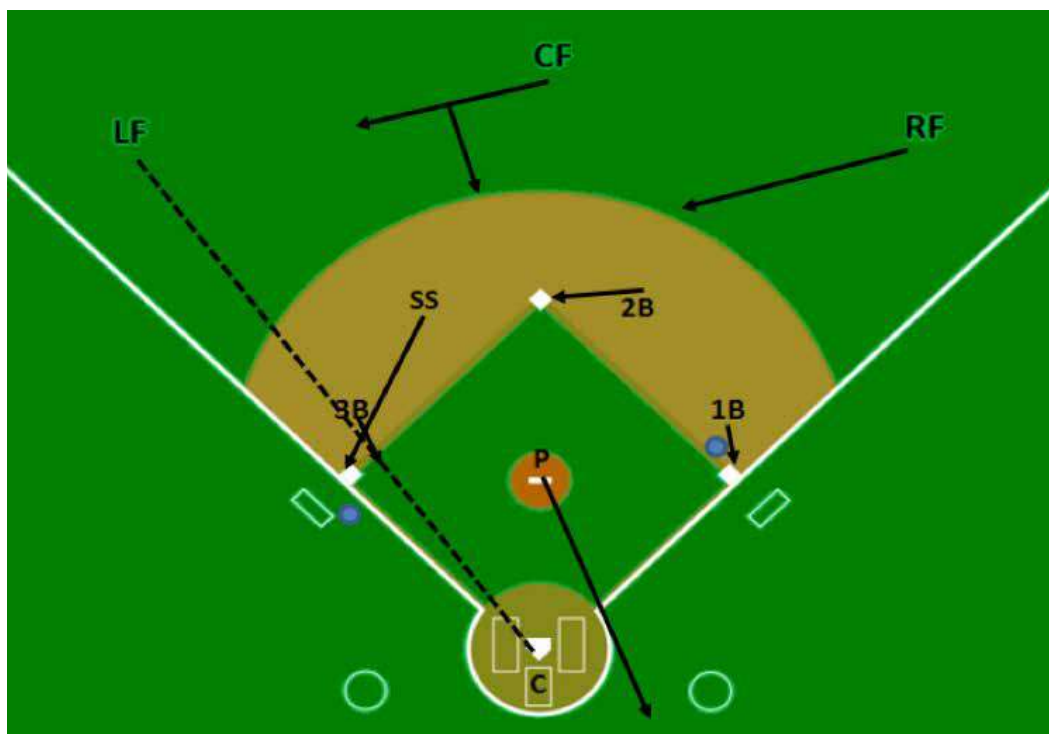
TERCERA BASE: Cubre la tercera base.

CAMPO CORTO: Se coloca en línea recta entre el jardinero y la tercera base como cortador para un posible disparo hacia tercera almohadilla.

JARDINERO IZQUIERDO: Se mueve a un área detrás de la tercera base para realizar la asistencia en caso de un lanzamiento errado.

JARDINERO CENTRAL: Se desplaza hacia el jardín derecho para hacer la llamada de la jugada y luego flota en el área detrás de la segunda base para asistir en una posible jugada.

JARDINERO DERECHO: Atrapa la pelota y realiza un disparo certero al corte.



ELEVADO AL JARDÍN IZQUIERDO

CORREDOR EN PRIMERA Y TERCERA

LANZADOR: Realiza la asistencia detrás del receptor.

RECEPTOR: Dirige y coloca a la tercera base en la posición del corte y le deja saber si debe de cortar la pelota. Se prepara para realizar cualquier jugada.

PRIMERA BASE: Cubre la primera base.

SEGUNDA BASE: Cubre la segunda base.

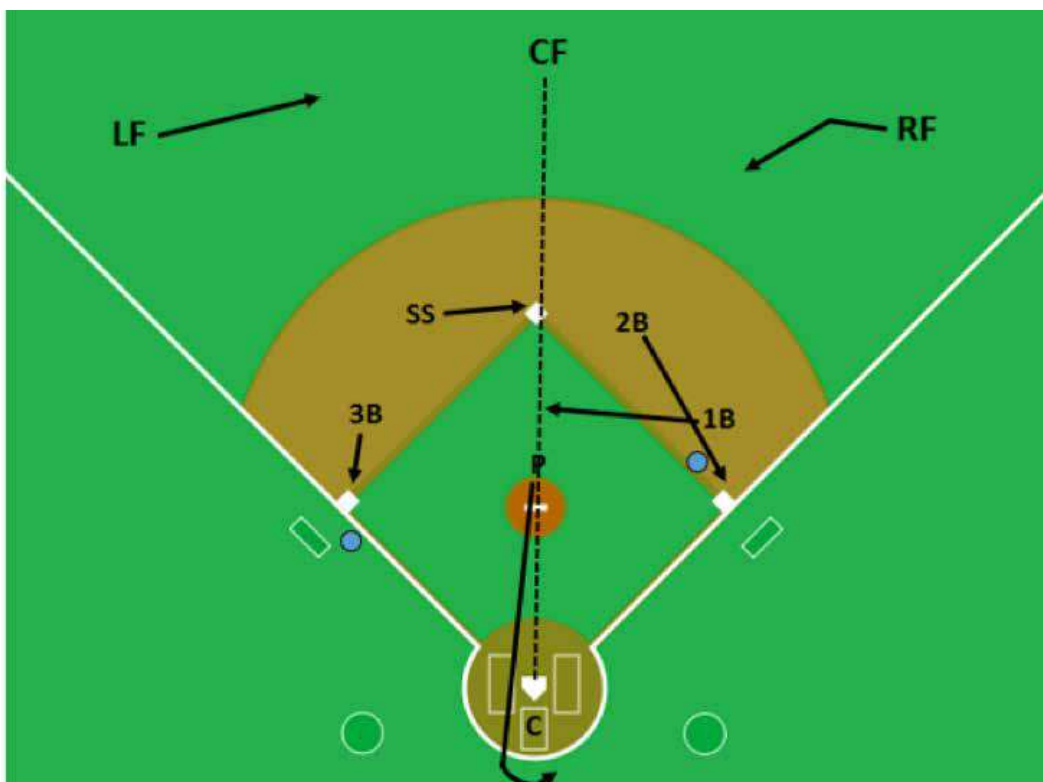
TERCERA BASE: Se coloca en línea recta entre el jardinero y el receptor. Debe de escuchar a ver si tiene que cortar el lanzamiento o dejarlo seguir. (cortador)

CAMPO CORTO: Cubre la tercera base.

JARDINERO IZQUIERDO: Realiza un lanzamiento a la altura de la cabeza del corte para tratar de hacerle out al corredor en la base que desea avanzar.

JARDINERO CENTRAL: Se desplaza al jardín izquierdo y le deja saber a ese jugador a cual base debe de tirar y luego flota detrás del área de segunda base.

JARDINERO DERECHO: Se mueve detrás del área de la segunda base para realizar la asistencia en caso de un lanzamiento errado.



ELEVADO AL JARDÍN CENTRAL

CORREDORES EN PRIMERA Y TERCERA

LANZADOR: Realiza la asistencia detrás del receptor.

RECEPTOR: Dirige y coloca a la primera base en la posición del corte y le deja saber si debe de cortar la pelota.

PRIMERA BASE: Se coloca en línea recta entre el jardinero y el receptor ubicado detrás del montículo. Debe de escuchar a ver si tiene que cortar el lanzamiento o dejarlo seguir.

SEGUNDA BASE: Cubre la primera base.

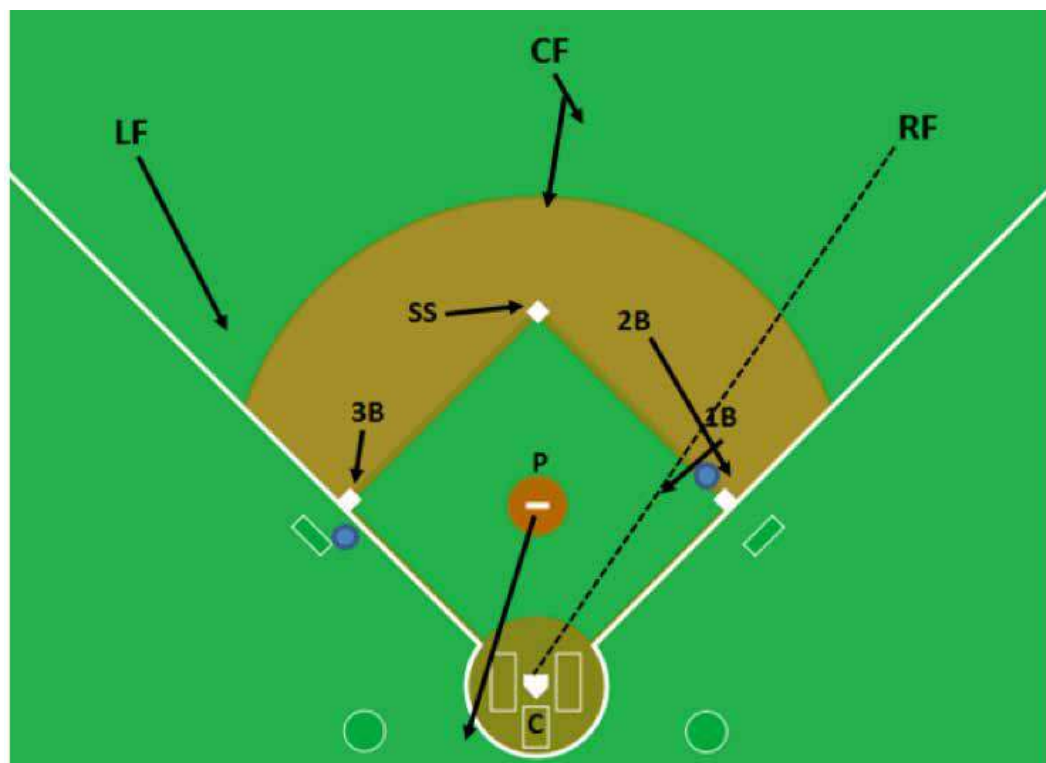
TERCERA BASE: Cubre la tercera base y se asegura que el corredor no salga antes de tiempo.

CAMPO CORTO: Cubre la segunda base.

JARDINERO IZQUIERDO: Se mueve hacia el jardinero central y llama la jugada.

JARDINERO CENTRAL: Realiza un lanzamiento a la altura de la cabeza del corte para tratar de hacerle out al corredor en la base que desea avanzar.

JARDINERO DERECHO: Se mueve hacia el jardinero central y luego se mueve detrás del área de la segunda base para realizar la asistencia en caso de un lanzamiento errado.



ELEVADO AL JARDÍN DERECHO

CORREDORES EN PRIMERA Y TERCERA

LANZADOR: Realiza la asistencia detrás del receptor.

RECEPTOR: Dirige y coloca a la primera base en la posición del corte y le deja saber si debe de cortar la pelota.

PRIMERA BASE: Se coloca en línea recta entre el jardinero y el receptor (cortador).

SEGUNDA BASE: Cubre la primera base.

TERCERA BASE: Cubre la tercera base y se asegura que el corredor no salga antes de tiempo.

CAMPO CORTO: Cubre la segunda base.

JARDINERO IZQUIERDO: Se mueve hacia la línea de tercera base para realizar la asistencia en caso de un lanzamiento errado en esa dirección.

JARDINERO CENTRAL: Se mueve hacia el jardín derecho para ayudar con la jugada y entonces se mueve detrás de la segunda base en caso de un lanzamiento errado a esta base.

JARDINERO DERECHO: Realiza un lanzamiento a la altura de la cabeza del corte para tratar de hacerle out al corredor.

¿CÓMO DIRIGIR UNA EVALUACIÓN?

Existen diferentes formatos para realizar una sección de evaluación de jugadores de Béisbol (Tryout). Sin embargo, en todos los escenarios contemplados siempre se recomienda una previa preparación para de esta manera obtener mejores resultados.

El proceso de dirigir una evaluación no empieza en el terreno cuando todos los participantes ya están listos para entrar en acción. Todo lo contrario, este proceso inicia con una planificación escrita, días y hasta semanas previas a la actividad. En la misma, se consideran el análisis del terreno, lugar donde se va a realizar la evaluación, personal y equipo deportivo a usarse, cantidad de jugadores a evaluarse y programa escrito cónsono con lo antes expuesto.

PRE-PLANIFICACIÓN

EVALUAR EL TERRENO DONDE SE REALIZARÁ LA PRÁCTICA DE EVALUACIÓN. (TRYOUT)

Es importante evaluar el terreno donde se realizará la evaluación debido a múltiples razones, entre las cuales, se deberá asegurar que es un terreno apto para realizar la actividad. Dentro de la evaluación del terreno es importante asegurar e identificar áreas donde se puedan evaluar jugadores. Ej: si el terreno cuenta con otras lomas de lanzamientos para lanzadores (Bullpen), si existe una caja de bateo y las condiciones en que se encuentra, si cuenta con mallas protectoras para el lanzador de práctica y para los jugadores que se utilizarán para recolectar las bolas bateadas detrás de la segunda base, en qué dirección corre el viento para su debida consideración al seleccionar el sitio y la dirección en que se correrá las 60 yardas, etc.

¿Por qué es tan importante saber de la estructura del terreno?

Estar al tanto de lo que ofrece el terreno al momento de la planificación, es sumamente importante debido a que esto puede definir el orden y flujo en el cual realizaremos las actividades durante la evaluación.

TENER UN INVENTARIO DE LA UTILERÍA NECESARIA PARA REALIZAR LA PRÁCTICA EVALUATIVA.

Es importante saber la utilería que utilizaremos tomando en cuenta el número de participantes esperados. Se recomienda tener más utilería de la que se tiene contemplada. La finalidad es estar siempre preparado para más jugadores de lo esperado y proyectarlo en la utilería contabilizada.

EN EL TERRENO

- 1 Reunión con los entrenadores.

Antes de iniciar la evaluación de los jugadores, es importante reunirse con los entrenadores involucrados para establecer roles y discutir el plan de trabajo a realizarse durante la evaluación. .

- 2 Reunión con los jugadores.

El enfoque de esta reunión es recopilar la información de los jugadores a evaluar. Regularmente se solicitan datos básicos como nombre, apellido, fecha de nacimiento, peso y estatura. En caso de necesitar más información, puede requerirse a los jugadores al momento de esta reunión.

Aquí un formato recomendado para recolectar la información de los participantes:

#	Lanzadores	Pos.	FN	Estatura	Peso	B/T	Entrenador/Agente/Liga	Locación	Notas
#	Receptores	Pos.	FN	Estatura	Peso	B/T	Entrenador/Agente/Liga	Locación	Notas
#	Jugadores de cuadro	Pos.	FN	Estatura	Peso	B/T	Entrenador/Agente/Liga	Locación	Notas
#	Jardineros	Pos.	FN	Estatura	Peso	B/T	Entrenador/Agente/Liga	Locación	Notas

COLUMNAS

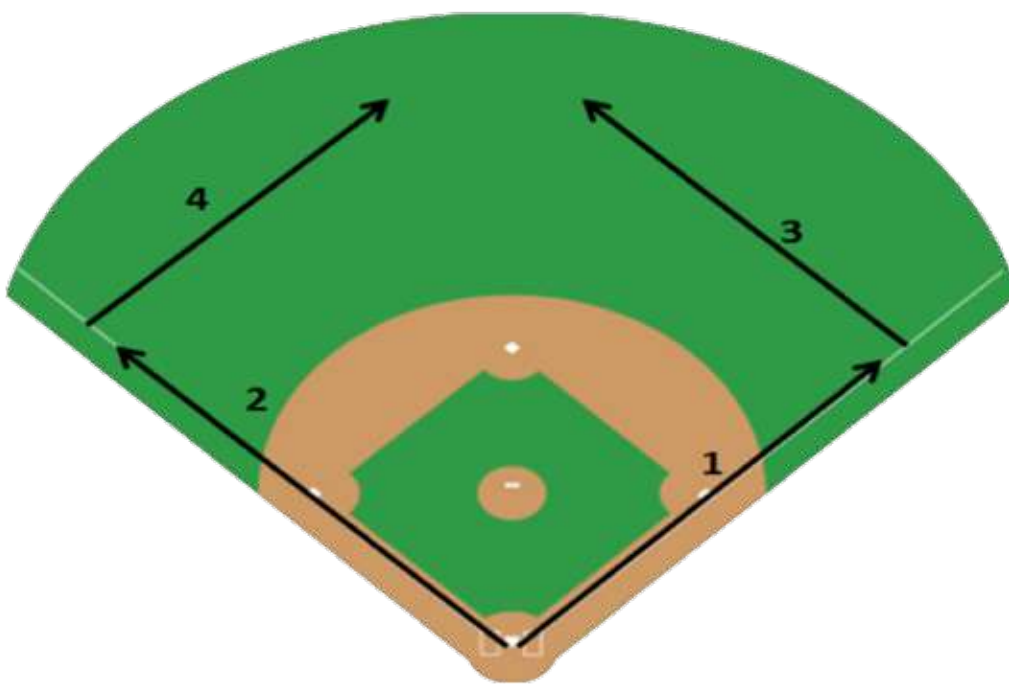
- #:** Aquí se coloca el número de la camiseta del jugador en caso de que estén identificados por número de camiseta o el número por el cual se le va a identificar durante la evaluación en caso de que el plan haya sido asignar un número a cada jugador.
- LANZADORES:** Se coloca el primer nombre y primer apellido del jugador.
- RECEPTORES:** Se coloca el primer nombre y primer apellido del jugador.
- JUGADORES DEL CUADRO:** Se coloca el primer nombre y primer apellido del jugador.
- JARDINEROS:** Se coloca el primer nombre y primer apellido del jugador.
- POS.:** Se coloca la abreviación de cada posición; Ej: Receptor: C, Jardineros: OF.
- FN:** Fecha de nacimiento del jugador
- ESTATURA:** Medida del jugador en Pies o Metros
- PESO:** Peso del jugador en Libras o Kilogramos

- 10 **B/T:** Abreviación de la mano que Batea y Tira el jugador. Ejemplo: D/D (Batea y tira a la derecha).
- 11 **ENTRENADOR/AGENTE/LIGA:** En esta columna puede colocarse cualquiera de los tres con los que cuenta el jugador.
- 12 **LOCACIÓN:** Esto es a criterio del entrenador del jugador. Puede elegir entre la locación donde vive o donde entrena.
- 13 **NOTAS:** Aquí se puede colocar cualquier nota acerca del desempeño del jugador durante la evaluación.

Es importante explicar a los jugadores cómo se va a realizar la evaluación, el orden de las actividades que van a ejecutar y qué el evaluador espera de ellos.

- 1 Escoger la zona donde se va a correr la 60 yardas:

La mayoría de las evaluaciones se inician con la corrida de las 60 yardas el cual representa la distancia del plato a segunda base (en corrido de bases). Éstas deben medirse desde la esquina inferior del plato o de cualquier punto de partida en caso de que ésta se realice desde cualquier otra área del terreno.



Se pueden correr las 60 yardas (54.864 metros o 180 pies) desde diferentes áreas del terreno. Hay quienes prefieren utilizar la línea de primera o tercera base, hay quienes prefieren usar los jardines. Sin importar la locación, la medida debe ser exacta. La elección del terreno debe hacerse bajo el criterio de que sea el más adecuado para correr. Es sumamente importante que donde se decida correr las 60 yardas sea un área del terreno en el cual no haya deformaciones para así evitar lesiones y que el viento no esté ni a favor ni en contra del corredor para que el mismo no influya en su tiempo real.

ORDEN DE CORRIDA

El orden de corrida de las 60 yardas se puede realizar de las siguientes maneras:

POR POSICIÓN: Se agrupan los jugadores según su posición y se decide el orden de las posiciones.

ORDEN ALFABÉTICO: Se ordena según el orden alfabético utilizando el apellido como criterio principal para aplicar este tipo de orden.

POR LLEGADA: Los corredores se le asigna un número de llegada según el orden en que llegan a la locación de la evaluación.

OTRO: Algún otro criterio del entrenador y evaluador.

Hay escenarios que pueden forzar a que se realice un orden en específico como por ejemplo:

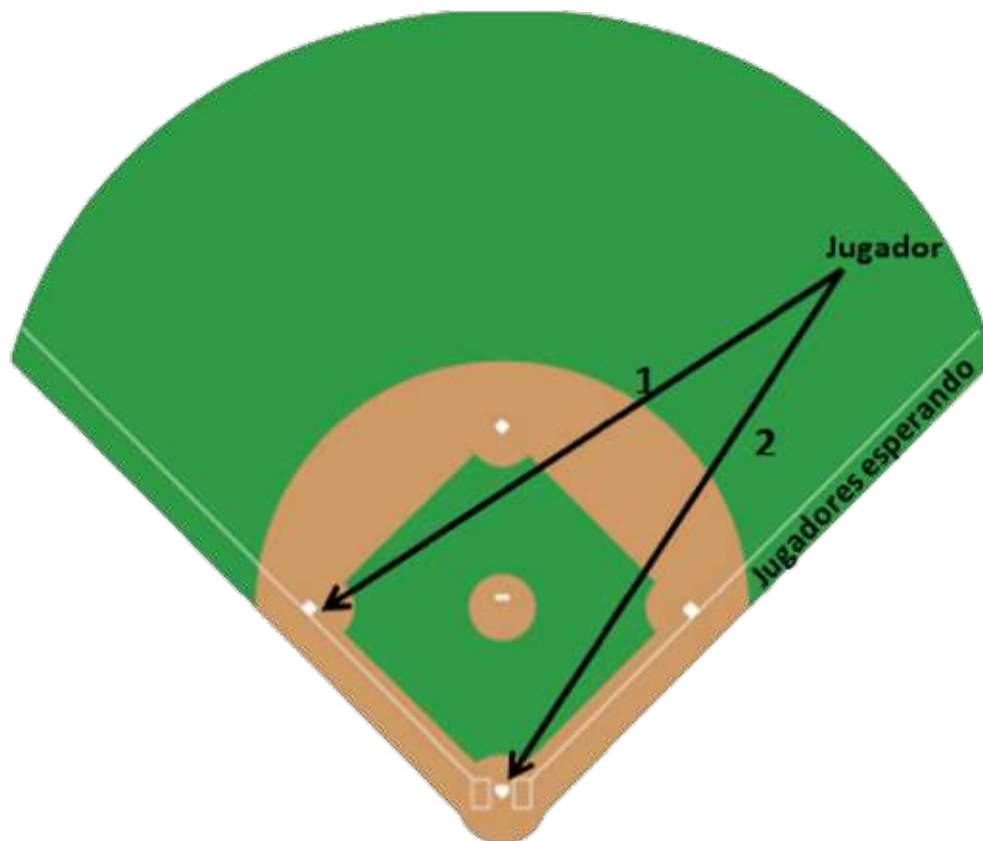
NÚMERO ELEVADO DE LANZADORES: Los receptores deben correr primero y ejecutar las actividades en ese mismo flujo para estar disponibles una vez termina la práctica de bateo y poder ir a recibirle a los lanzadores.

NÚMERO ELEVADO DE JUGADORES: Se divide el grupo en 2 y la corrida se realizará simultáneamente en 2 áreas del terreno.

- Definir la cantidad de rodados y tiros que realizarán los jugadores de posición (La cantidad de jugadores definirá este componente).

EVALUACIÓN DEFENSIVA DE LOS JARDINEROS

La distancia y la cantidad de tiros hacia cada una de las bases debe estar determinada por el entrenador basándose en criterios como edad de los jugadores, tiempo disponible para la evaluación, etc. Por lo general se realizan dos disparos a Tercera Base y dos disparos hacia el Plato.

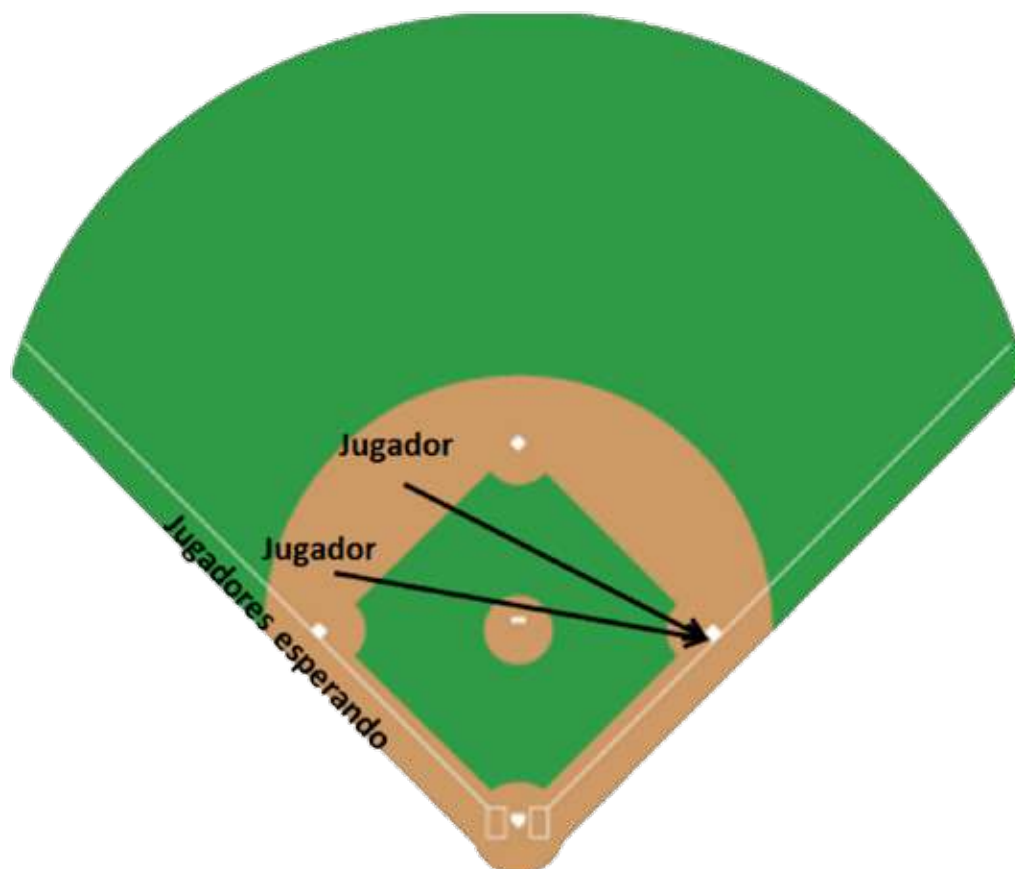


Se recomienda que los jugadores que estén esperando turno se coloquen detrás de la línea de cal del Jardín Derecho, esto evitará que teniendo a los jugadores detrás el jardinero realizando los disparos, pueda distraerse o tropezar con alguno.

En las secciones de disparos no siempre resulta fácil determinar la capacidad de fildear del jugador. Es por esto que, dependiendo de las variables que se han hablado anteriormente como tiempo, disponibilidad, etc., muchos evaluadores deciden que ya terminada la tanda de disparos, los jardineros se muevan hacia el jardín central para recibir elevados hacia todos los ángulos. De esta forma se podrá apreciar cómo funcionan sus piernas, sus reacciones y otros elementos defensivos.

EVALUACIÓN DEFENSIVA DE LOS JUGADORES DEL CUADRO

Una vez finalizada la evaluación defensiva de los jardineros se procede con la evaluación defensiva de los Jugadores del Cuadro. Estos realizarán disparos desde todos los ángulos de su respectiva posición hacia primera base. Por lo regular los jugadores que juegan la segunda base son también evaluados desde el área del Campo Corto y los jardineros se dirigen hacia primera base para recibir los disparos.



Se recomienda que los jugadores en turno deban esperar detrás de la línea de cal un poco más arriba de la tercera base, para evitar tropezar con el jugador de turno.

El formato de los disparos varía dependiendo de los criterios del instructor. Por favor, ver debajo uno de los formatos que se utiliza para esta evaluación:

- Dos rodados de frente
- Dos rodados hacia la izquierda
- Dos rodados hacia la derecha
- Un rodado de frente
- Rodado de salida (Rodado corto)

La cantidad de rodados puede variar dependiendo de los elementos mencionados anteriormente como tiempo, cantidad jugadores, u otro objetivo no mencionado, etc.

EVALUACIÓN DEFENSIVA DE LOS RECEPTORES

Una vez finalizada la evaluación de los Jugadores de Cuadro se procede a la evaluación defensiva de los receptores. Por lo regular durante la evaluación defensiva de los Jugadores de Cuadro los receptores empiezan a calentar el brazo para mantener el flujo de la evaluación y empezar de manera inmediata una vez se terminan los rodados a los Jugadores de cuadro.

Antes de iniciar los tiros de evaluación, se le permite al receptor realizar dos lanzamientos de calentamiento hacia segunda base. El número de tiros de calentamiento estará determinado por variables como tiempo, número de jugadores, etc. Ya finalizado el calentamiento se procede a los tiros oficiales. La cantidad de tiros oficiales varía de evaluador a evaluador.

El formato utilizado por lo regular es:

- Cuatro Lanzamientos hacia segunda base.
- Dos Lanzamientos hacia primera: En esta fase el entrenador se coloca detrás del receptor y tira la pelota por los lados o por debajo de las piernas del receptor simulando un toque de pelota.

La cantidad de lanzamientos puede variar dependiendo de los elementos mencionados anteriormente como tiempo, cantidad jugadores, u otro objetivo no mencionado, etc.

Evaluación de bateo

La evaluación de bateo estará determinada por los elementos con los cuales contamos el día que estamos realizando la evaluación, como por ejemplo: ¿El terreno no está mojado? ¿Hay caja de bateo? ¿Muchos jugadores? Etc.

Por lo regular en caso de que contemos con los elementos necesarios como terreno, malla protectora, pelotas, etc. Procedemos a dividir los jugadores por grupos. La división de estos grupos quedan a criterio del evaluador, hay quienes prefieren empezar por los jardineros o los receptores, hay quienes prefieren dividirlos en grupos específicos.

Es importante que los grupos se dividan de forma que siempre haya suficientes jugadores en el terreno para recoger las pelotas.

La cantidad de batazos recomendados puede variar según los criterios que hemos estado mencionando desde el principio de la sección. Por lo regular se realizan dos rondas de ocho o diez batazos por bateador.

EVALUACIÓN DE LANZADORES

La evaluación de los lanzadores puede tomar lugar en dos áreas del terreno: la Loma dentro del terreno y el Bullpen. Cuando no contamos con Bullpen y solo tenemos un entrenador disponible, la evaluación de los lanzadores deberá esperar a que finalice la evaluación de los jugadores de posición. . Para mantener el flujo de la prueba, se recomienda que los lanzadores empiecen a calentar los brazos con la anticipación debida.

La cantidad de lanzamientos es determinada por el evaluador.



CLÍNICAS DE
BEISBOL



CLÍNICAS DE BÉISBOL

Podríamos definir las clínicas de Béisbol como reuniones de jóvenes Béisbolistas de diferentes posiciones con la finalidad de ser entrenados e instruidos en Béisbol de parte de un personal capacitado.

Existen distintos tipos de clínicas, podríamos clasificarlas siguiendo los siguientes aspectos:

LOS PARTICIPANTES

Dependiendo si es dirigida a niños o también a entrenadores en ambas, los niños participan. Cuando se realiza con entrenadores el enfoque tiende a variar pues la explicación va dirigida a los niños participantes pero con la intención de que esas acciones y pedagogías sean imitadas por los entrenadores que están recibiendo la clínica.

DIRIGIDAS A UNA POSICIÓN ESPECÍFICA

Dentro de la gran diversidad de clínicas también podríamos mencionar las que son caracterizadas por exclusividad de una posición específica a trabajar, el objetivo y la planificación de estas clínicas es trabajar solo en una posición del Béisbol. Ej: Solo con lanzadores o niños que eventualmente quieren ser lanzadores.

Dentro de cada una de las especificaciones siempre es importante considerar la capacidad de los niños y las edades promedio de cada participante.

Al igual que otras actividades programadas dentro del terreno, se debe de realizar una evaluación del terreno tomando en consideración las características del terreno y estructura física del estadio o terreno en el cual se realizará la clínica, es decir analizar las oportunidades que ofrece cada estadio.

Otros aspectos a tomar en cuenta son:

CANTIDAD DE JUGADORES

La cantidad de jugadores debe de ser programada con anticipación, es importante una distribución balanceada en cada una de las posiciones.

LA CANTIDAD DE ENTRENADORES

El número de entrenadores especializados (docentes) es directamente relacionado a la cantidad de jóvenes Béisbolistas participantes.

COORDINACIÓN DE LA CLÍNICA

- 1 Terreno o Parque: el terreno donde se realizará la clínica debe de ser supervisado con anticipación, con esto nos aseguramos de tener la condición y características del terreno de juego.
- 2 Coordinar el itinerario de la clínica y discutirlo con el grupo de entrenadores especialistas.
- 3 Tener con anticipación todas las utilerías que se necesitarán en la actividad. (pelotas, bates, equipo de receptoría, etc.)
- 4 La cantidad de jóvenes jugadores de Béisbol en cualquiera de los dos escenarios debe de ser programado buscando el balance en las distintas posiciones del juego, con esto se busca que en cada estación donde se estará impartiendo las prácticas de cada posición del juego exista una cantidad controlada y planificada de jugadores, con el objetivo de optimizar el tiempo.
- 5 En las clínicas con niños y entrenadores se utiliza el sistema de rotación de los participantes, con antelación se debe planificar el tiempo para proceder a rotar y así poder observar a los expertos docentes entrenando a los niños participantes. El objetivo principal de este tipo de clínicas es capacitar multiplicadores.
- 6 La duración de la clínica la pueden manejar los organizadores en combinación con el personal de terreno que estará cubriendo cada posición.
- 7 Los participantes se deben de dividir en grupos con anticipación para establecer en qué posición debería de empezar cada grupo.
- 8 El día de la actividad se recomienda llegar temprano para poder realizar una reunión con todo el personal que laborará en la clínica de Béisbol.

ESCENARIOS

Las clínicas de Béisbol pueden tomar lugar en distintos escenarios, no en todas las locaciones podremos contar con Estadios de Béisbol en los cuales tendría todas las facilidades. Hay casos en los que tendría que partir de la creatividad y realizar clínicas de Béisbol en Ciudades, Provincias o Departamentos en los cuales el único espacio recreativo con la distancia y terreno deseado para una clínica es un Estadio de Fútbol, Estadio de Criket o algún centro Multideportivo con una cancha de Baloncesto.

Debajo podras ver varios escenarios entre los cuales no hay un Estadio de Béisbol, de estos se puede utilizar como referencia la distribución de cada una de las estaciones. Partiendo de la creatividad estas pueden modificarse acorde a las necesidades o tipos de clínicas, recordando siempre lo importante que es mantener el flujo de la misma y asegurándose de cumplir con los requisitos de seguridad para cada uno de los participantes.

Posibles escenarios para impartir clínicas de Béisbol

ESTADIO DE FÚTBOL SOCCER



Este tipo de escenarios pudieran darse en los países que más practican el Fútbol Soccer en el mundo como son el caso de Brasil, Argentina, Inglaterra, Alemania, Francia, Uruguay, España, Paraguay e Italia.

-
- 1 **LANZAMIENTO:** AQUÍ TRABAJARÍAN LOS LANZADORES CON LA PERSONA ENCARGADA EN ESA ÁREA, LA FLECHA INDICA HACIA QUÉ DIRECCIÓN (VER IMAGEN ANTERIOR), SE ESTARÍAN REALIZANDO LOS LANZAMIENTOS EN CASO DE SER NECESARIO EN EL ENTRENAMIENTO.
-

UTILERÍA

MONTÍCULO DE PRÁCTICA: Este montículo armable y movable nos servirá para poder simular lo que sería un montículo real para los lanzadores en los terrenos o estadios donde no tendría disponibles. Ver Ejemplo.

MALLA PROTECTORA: Esta malla nos servirá para proteger cualquier lanzamiento errado de un lanzador en su práctica de bullpen, estará colocada detrás del receptor.

- Pelotas (36)
- Equipo de catcher (2)

-
- 2 **BATEO:** AQUÍ TRABAJARÍAN LOS BATEADORES CON LA PERSONA ENCARGADA EN ESA ÁREA.
-

UTILERÍA

- Malla
- Tee (2)
- Pelotas (60)
- Pelotas de colores (36)
- Bates (5)
- Bate corto (1)

-
- 3 **JARDINEROS:** AQUÍ TRABAJARÍAN LOS JARDINEROS CON LA PERSONA ENCARGADA EN ESA ÁREA.
-

UTILERÍA

- Pelotas (20)
- Conos pequeños (2)

-
- 4 **RECEPTORES:** AQUÍ TRABAJARÍAN LOS RECEPTORES CON LA PERSONA ENCARGADA EN ESA ÁREA.
-

UTILERÍA

- Pelotas (20)
- Equipo de catcher (3)
- Almohadilla (1)

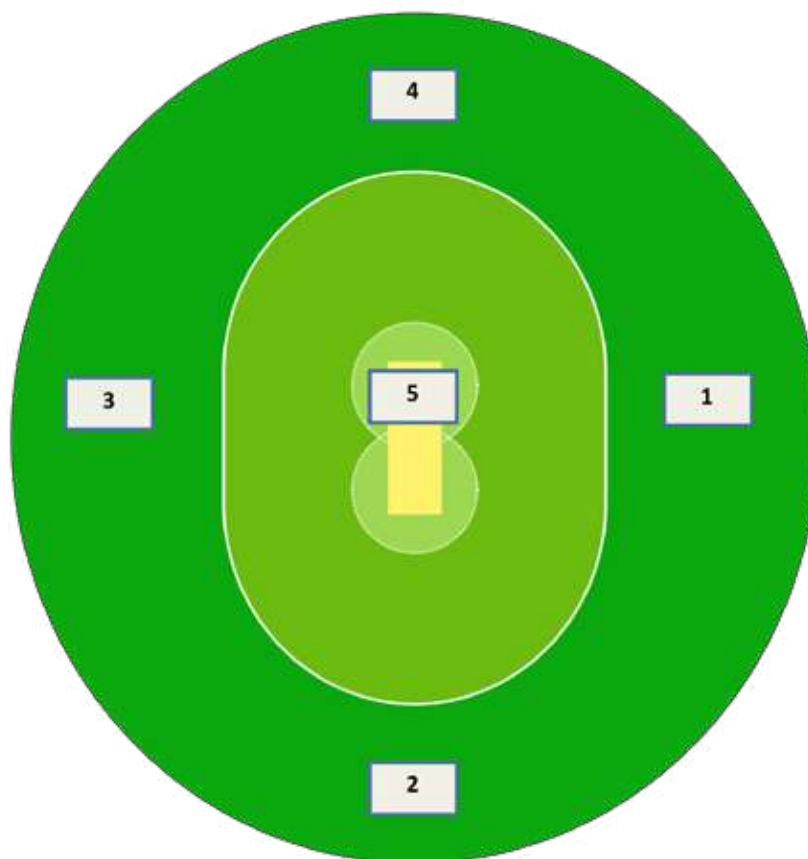
-
- 5 **JUGADORES DE CUADRO:** AQUÍ TRABAJARÍAN LOS JUGADORES DEL CUADRO CON LA PERSONA ENCARGADA EN ESA ÁREA.
-



UTILERÍA

- Pelotas (20)
- Almohadilla (2)

ESTADIO DE CRICKET



Este tipo de escenario pudiera darse en los países que más practican el Cricket en el mundo como son el caso de Australia, Inglaterra, La India, Escocia e Irlanda.

1 LANZAMIENTO: AQUÍ TRABAJARÍAN LOS LANZADORES CON LA PERSONA ENCARGADA EN ESA ÁREA.

UTILERÍA

MONTÍCULO DE PRÁCTICA: Este montículo armable y movable nos servirá para poder simular lo que sería un montículo real para los lanzadores en los terrenos o estadios donde no tendría disponibles. Por favor ver debajo ejemplo de esto.

MALLA PROTECTORA: Esta malla nos servirá para proteger cualquier lanzamiento errado de un lanzador en su práctica de bullpen, estará colocada detrás del receptor.

- Pelotas (36)
- Equipo de catcher (2)

2 BATEO: AQUÍ TRABAJARÍAN LOS BATEADORES CON LA PERSONA ENCARGADA EN ESA ÁREA.

UTILERÍA:

- Malla
- Tee (2)
- Pelotas (60)
- Pelotas de colores (36)
- Bates (5)
- Bate corto (1)

3 JARDINEROS: AQUÍ TRABAJARÍAN LOS JARDINEROS CON LA PERSONA ENCARGADA EN ESA ÁREA.

UTILERÍA

- Pelotas (20)
- Conos pequeños (2)

4 RECEPTORES: AQUÍ TRABAJARÍAN LOS RECEPTORES CON LA PERSONA ENCARGADA EN ESA ÁREA.

UTILERÍA

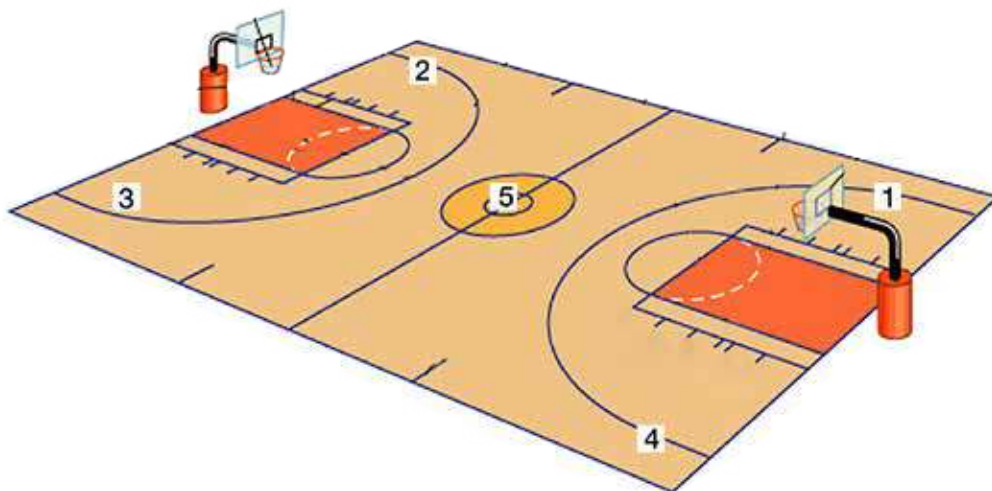
- Pelotas (20)
- Almohadilla (1)
- Equipo de catcher (3)

5 JUGADORES DE CUADRO: AQUÍ TRABAJARÍAN LOS JUGADORES DEL CUADRO CON LA PERSONA ENCARGADA EN ESA ÁREA.

UTILERÍA

- Pelotas (20)
- Almohadilla (2)

CANCHAS TECHADAS O MULTIUSOS (BALONCESTO, VOLEIBOL, FÚTBOL DE SALA)



Este es un posible escenario en los países que tienden a tener multiusos deportivos por provincias o región, también nos puede servir en los países donde el nivel de lluvia sea elevado, o cualquier tipo de fenómenos atmosféricos.

1 LANZAMIENTO: AQUÍ TRABAJARÍAN LOS LANZADORES CON LA PERSONA ENCARGADA EN ESA ÁREA.

UTILERÍA:

MONTÍCULO DE PRÁCTICA: Este montículo armable y movable nos servirá para poder simular lo que sería un montículo real para los lanzadores en los terrenos o estadios donde no tendría disponibles. Por favor ver debajo ejemplo de esto.

MALLA PROTECTORA: Esta malla nos servirá para proteger cualquier lanzamiento errado de un lanzador en su práctica de bullpen, estará colocada detrás del receptor.

- Pelotas (36)
- Equipo de catcher (2)

2 BATEO: AQUÍ TRABAJARÍAN LOS BATEADORES CON LA PERSONA ENCARGADA EN ESA ÁREA.

UTILERÍA

- Malla
- Tee (2)
- Pelotas (60)
- Pelotas de colores (36)
- Bates (5)
- Bate corto (1)

3 JARDINEROS: AQUÍ TRABAJARÍAN LOS JARDINEROS CON LA PERSONA ENCARGADA EN ESA ÁREA.

UTILERÍA

- Pelotas (20)
- Conos pequeños (2)

4 RECEPTORES: AQUÍ TRABAJARÍAN LOS RECEPTORES CON LA PERSONA ENCARGADA EN ESA ÁREA.

UTILERÍA

- Pelotas (20)
- Almohadilla (1)
- Equipo de cátcher (3)

5 JUGADORES DE CUADRO: AQUÍ TRABAJARÍAN LOS JUGADORES DEL CUADRO CON LA PERSONA ENCARGADA EN ESA ÁREA.

UTILERÍA

- Pelotas (20)
- Almohadilla (2)

NOTAS

[illegible]



¿CUÁLES HERRAMIENTAS
BUSCAR?



¿CUÁLES HERRAMIENTAS BUSCAR?

Entre los muchos deberes y responsabilidades de un Scout, nada es más importante para el éxito de una organización que propiamente evaluar y proyectar las capacidades de los futuros jugadores de Grandes Ligas. Los jugadores vienen en todos los tamaños y formas con diversos paquetes de herramientas. Corresponde al Scout determinar con confianza y convicción si un jugador tiene el valor y el potencial de hacer una carrera en Béisbol y que rol jugará a nivel de Grandes Ligas.

De las cinco herramientas para un jugador de posición (Bateo, Poder, Velocidad, Brazo, Fildeo), cada posición tendrá su peso de acuerdo a un sistema de prioridades por posición, dependiendo de la Organización. Las diversas filosofías de los Equipos a menudo dictan lo que será prioridad, sin embargo, los potenciales jugadores de Grandes Ligas deben ser identificados, firmados y desarrollados para proporcionar más opciones a las Organizaciones.

La percepción visual de un Scout para la evaluación se compara con el ojo de una cámara. Si el Scout puede visualizar como un proyector, parte por parte cada momento de la evaluación con un orden determinado, tendrá una mejor idea del prospecto evaluado. Por lo tanto, es lógico que informe las observaciones en un patrón organizado, en lugar de saltar de un renglón a otro de uno a otro y viceversa cuando tome notas y reportes.

La siguiente receta le proporcionará un formato consistente y significativo mientras evalúa a un jugador. El propósito es de describir ordenadamente las destrezas físicas de los jugadores mientras pintamos un panorama escrito de esas habilidades físicas en un informe de formal de “Escauteo”. Tenga en cuenta que las Palabras deben ser igual a Números y Números iguales a Palabras.

JUGADOR DE POSICIÓN

- 1 **POSICIÓN DE BATEO:** cerrado, abierto, amplio, hacia arriba, agachado, tipo asiento del inodoro.
- 2 **ENFOQUE DE BATEO:** mecánica del cuerpo y las acciones de las manos en la preparación para hacer el swing.
- 3 **SWING:** la fuerza y la rapidez en el mismo.
- 4 **ÁNGULO DEL SWING:** uppercut, slight uppercut, nivelado (level), largo, compacto, corto.
- 5 **POTENCIA:** bate vivo, extensión de jonrones.
- 6 **FUERZA DEL BRAZO:** describir la rotación y el trayecto de lanzamiento, identificación del brazo largo, brazo corto y las acciones adecuadas.
- 7 **FILDEO:** las manos, la mecánica, las reacciones instintivas al rodado y al elevado, rango, agilidad.
- 8 **HABILIDADES PARA CORRER:** rapidez, explosividad en el primer paso, potencial para robar bases, si es mejor corredor de 1era a 3era.

9 ZANCADA: elegante y sin esfuerzo, con esfuerzo, máximo esfuerzo.

10 INTANGIBLES: su competitividad, su agresividad.

Un elemento clave en la evaluación y la proyección de habilidad de un jugador es la acción de las herramientas. Los buenos jugadores tienen generalmente buenas acciones. Las acciones siguen siendo similares a lo largo de comienzo de carrera de un jugador en una edad joven. Ellos rara vez cambian, aunque puede mejorar la capacidad, por muchas razones, entre ellas:

- La ganancia de fuerza
- Terapia física /madurez mental
- Experiencia
- Correcciones mecánicas menores
- Deseo

Importante: ¿Pueden las acciones sobrepasar en importancia a las herramientas?

BATEO

Es la herramienta más buscada dentro de las habilidades de Béisbol y la pregunta que más a menudo se hacen los Scouts cuando se evalúa a un jugador de posición: ¿El jugador puede/ podrá batear ?

Las decisiones más difíciles que usted tomará como Scout serán sus apreciaciones de cual jugador va a batear y quién no. Ciertos atributos se encuentran en los bateadores de mayor éxito. En su toma de decisiones, busque alguna de las siguientes características en un bateador de calidad:

- | | |
|------------------------|---|
| ▪ Fuerza | ▪ Reconocimiento de lanzamientos |
| ▪ Velocidad en el bate | ▪ El Contacto frecuente y duro |
| ▪ Extensión | ▪ Capacidad para batear por todo el terreno |
| ▪ Confianza | |

Los jugadores Amateurs no pueden ser evaluados en la actualidad con los estándares de Grandes Ligas como evaluamos el brazo, velocidad y fildeo. El grado de bateo actual debe basarse en la suma total de estas herramientas:

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| ▪ Enfoque para Batear | ▪ Instintos para Batear |
| ▪ Como viene el Swing | ▪ Consistencia en los resultados |
| ▪ Velocidad / Fuerza en el Bate | |

La coordinación manos-vista junto con una percepción visual fuerte serán componentes clave para permitir que un jugador pueda batear constantemente.

Los bateadores deben ser observados desde detrás del home, así como desde el lado abierto. Desde detrás del plato es un lugar ideal para evaluar:

- Dirección del pie delantero (Stride)
- Ruta del Bate
- Cobertura del Home Plate con su swing
- En qué parte del bate golpea la bola (Barrel)

Desde el lado abierto, busque lo siguiente:

- Movimientos previos al swing
- Balance
- Tipo de swing
- Velocidad en el bate
- Extensión

Recuerde que algunos jugadores son bateadores naturales. Ellos pueden hacer cosas raras para conseguir que el bate llegue a tiempo a la zona, pero la vista de los buenos bateadores se mantiene constante en el punto de contacto. No se preocupe demasiado en el enfoque (approach), siempre y cuando no obstaculice su capacidad de conseguir que el bate llegue a la bola con consistencia.

IMPORTANTE: los buenos bateadores llegan "a tiempo" a la bola, por lo que debes buscar Velocidad en el bate por sobre todas las cosas. ¡Esté atento!

PODER

Otra de las cualidades más buscadas es la habilidad de batear con poder. Los Scouts regularmente pueden ser engañados en la creencia de que un determinado jugador tendrá poder sobre la base de factores no relacionados con su verdadera habilidad del jugador. Tales factores pueden incluir:

- Bates de Aluminio
- Dimensiones del Estadio
- La calidad del lanzamiento

Al evaluar el poder potencial de un jugador, es importante entender y ver la diferencia entre la Potencia/ Poder Crudo (Raw Power) y la Frecuencia de Poder.

La Potencia/ Poder Crudo (Raw Power) se define cuando un jugador tiene la fuerza física para golpear las bolas con regularidad sobre la cerca, ya sea en la práctica de bateo o contra lanzadores de inferior calidad.

La Frecuencia de Poder está directamente relacionada con el número de jonrones que el jugador llegará a conectar en las Grandes Ligas en el transcurso de una temporada completa.

El grado en este renglón de Poder será una correlación directa entre la fuerza combinada del jugador y la capacidad de bateo. Los grandes jugadores con swings largos, lentos o pobres, tendrán dificultad para hacer contacto suficiente contra lanzadores de calidad.

En general, los buenos bateadores con fuerza física y velocidad en el bate tendrán cierto grado de poder. Mientras más contactos sólidos, más posibilidades tiene de batear con más poder. El tipo de swing, la velocidad en el bate y la extensión son tres de los ingredientes claves necesarios para proyectar el Poder.

Una vez más, los buenos bateadores de Grandes Ligas generalmente batearán con poder promedio o sobre el promedio, con la excepción del bateador que está más interesado en poner el bola en juego, bateando hacia la banda contraria o carece de la fuerza física en su bate (por ejemplo, Juan Pierre).

Importante:

- Busque los jugadores que regularmente pueden batear/dirigir la bola a todos los campos.
- No suponer que un aumento en el tamaño y/o la fuerza se traducirá automáticamente a más Poder.

VELOCIDAD

El objetivo principal de un Scout en la evaluación de la velocidad, es saber si la misma es usable en juegos. Algunos jugadores pueden correr muy bien las 60 yardas, sin embargo, no muestran el mismo tipo de velocidad en las bases o fildeando. Muchos jugadores, basados en el estilo de su swing, mostrarán tiempos por debajo del promedio de home a la primera a pesar de que corren mucho mejor en las bases.

La velocidad puede ser calificada con un cronómetro, sin embargo, no se deje engañar. Los grados en el renglón de Velocidad basados únicamente en las 60 yardas o en el tiempo de home a 1B a veces pueden ser engañosas.

Al medir el tiempo de un corredor, un scout también debe centrarse en la forma en que el jugador se desplaza (estilo). ¿Toma grandes pasos?, ¿Pasos cortos?, ¿Hay esfuerzo, o lo hace fácil?. Estas confirmaciones visuales ayudarán a apoyar el tiempo que el cronómetro le dice.

La Velocidad muy rara vez mejora una vez que un jugador alcanza una cierta edad. En raras ocasiones, un jugador puede mejorar su velocidad gracias a un entrenamiento y técnica adecuados.

Para determinar la capacidad de uso de la velocidad de un jugador, un scout debe considerar las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la velocidad general del jugador?
- ¿Es bueno, adecuado o por debajo del promedio para su posición?

¡Los jugadores que pueden correr con velocidad lo mostrarán!

BRAZO

Aunque algunas Organizaciones han reducido sus niveles de exigencia en cuanto a la fuerza en el brazo en los jugadores de posición en favor de otras herramientas, el brazo todavía se considera una herramienta que cambia el juego. Receptores y jardineros con buenos brazos a menudo pueden parar los corredores o reducir el alcance de bases. La mayoría de los jugadores no poseen este tipo de fuerza en los brazos y le corresponde al Scout determinar cómo cada grupo encajará a nivel de Grandes Ligas.

Los jugadores con una acción adecuada y soltura fluida en el brazo tendrán generalmente brazos más potentes. Mecánicamente, busque jugadores que consiguen colocarse en una posición correcta de tirar/lanzar y logran una extensión adecuada con un control total del cuerpo.

La evaluación de la fuerza en el brazo se consigue observando el trayecto de la pelota. Busque potencia en la bola - ver lo fuerte que la pelota se mantiene en la línea de lanzamiento. Para ser considerado como promedio, lanzamientos más cortos, deben permanecer en línea con arco limitado y llegar al objetivo.

La acción del brazo, soltar la bola rápido, y los pasos necesarios para tirar son algunos factores que afectan el grado del brazo en el reporte. Sin embargo, el grado de brazo debe basarse únicamente en la fuerza que lleve la pelota durante su trayecto. Los demás factores deberán abordarse dentro de la precisión del brazo (arm accuracy), o comentarios de fildeo.

La fuerza del brazo puede ser mejorada mediante el desarrollo de la mecánica adecuada, consiguiendo una buena posición de tirar, elevando el ángulo del brazo, la extensión, etc. Sin embargo, el grado de mejora por lo general será mínimo dependiendo de la edad.

FILDEO

En general, las habilidades defensivas pueden y deben llevar a un jugador a las Grandes Ligas (por lo general en las posiciones del medio). El buen jardinero, ya sea en el infield o outfield, mostrará muchas de las mismas cualidades:

- Cuerpo atlético y activo
- Pies rápidos
- Agilidad
- Instintos

Los Infielders buenos, sobre todo los que juegan en el medio del terreno, deben tener esas cualidades. El buen fildeo empieza por los pies y las piernas que ponen al jugador en la mejor posición posible para recibir la bola y hacer la jugada. Cuando los jugadores regularmente se ponen en una posición de fildeo correcto, se le observan estas características con más frecuencia:

- Manos más suaves
- Una mejor ritmo
- Acciones seguras con el guante
- Capacidad para "tragarse" la pelota con el guante

Cuando vea estas características, normalmente se ve a un buen jugador defensivo. Los malos hábitos, tales como malas acciones de brazo, los brazos rígidos, trabajo de pies pobres y técnicas vagas de fildeo por lo general producen un desempeño mediocre. El tener reacción lenta, probablemente no lo convertirá en jardineros de calidad.

Algunos malos hábitos han demostrado ser corregibles, sin embargo, asegúrese de identificar la diferencia entre el esfuerzo por debajo del promedio y la capacidad por debajo del promedio.

Mientras que un jardinero generalmente se desplaza una distancia mayor para atrapar o fildear una pelota, él debe mostrar muchas de las mismas características que un jugador del cuadro interior con respecto a su atletismo y agilidad. El instinto para llegar al lugar correcto en el momento adecuado es una cualidad clave que un jardinero debe poseer.

Busque el jardinero que está alerta, se anticipa y es agresivo. Con el tiempo, este tipo de jugador puede refinar su juego defensivo para eventualmente convertirse en un defensor productivo.

RECEPTOR

El receptor es una posición clave y una de las más difíciles. Resistencia, durabilidad y agilidad son requisitos para esta posición junto con el fildeo y la fuerza del brazo. Esta es una posición en la que las herramientas defensivas del jugador podrían llevar al jugador a las Grandes Ligas.

El receptor calificado así como el jugador de cuadro, debe demostrar un cuerpo inferior (lower body) activo con pies rápidos que muestren la movilidad. Tiene que atrapar la pelota constantemente y con facilidad. El receptor no debe estar peleando la bola y dejándola caer. Sea consciente de los movimientos negativos de protección con el cuerpo y la cabeza al bloquear una bola ya que estos hábitos pueden ser difíciles de corregir.

Junto con la fuerza del brazo, una rápida liberación de la bola puede ayudar a la capacidad del receptor para sacar corredores. La fuerza del brazo y la liberación (release) son los más calificados en situaciones de juego. Si usted no tiene el lujo de ver al jugador en situación de juego, el juicio tendrá que ser hecho durante la práctica de infield. Se debe tener cuidado al evaluar los receptores durante la práctica de infield ya que a menudo lanzará desde el frente del home, acortando el lanzamiento a segunda base.

Además de las herramientas físicas, un receptor de calidad debe mostrar:

- Estado de alerta
- Energía
- Anticipación
- Liderazgo
- Aptitud

LANZAMIENTOS

La identificación de los lanzadores de calidad va mucho más allá del simple uso de una pistola de radar. La velocidad es sólo una de las herramientas que le ayudarán a hacer un juicio. Hay muchos factores que intervienen en la determinación del valor futuro de un lanzador.

Al igual que un jugador de posición, la receta a continuación ayuda al Scout a observar las habilidades de un lanzador ordenadamente:

ÁNGULO DEL BRAZO: OH - H3/4 - 3/4 - L3/4 – por el lado (sidearm) - submarino

ACCIÓN DE BRAZO: Suelto - Gancho - Brazo corto – Rígida (Stiff)- Envuelto (wrap)

“DELIVERY”: suma total de las acciones del brazo y el cuerpo en el lanzamiento de la pelota

VELOCIDAD EN LA RECTA: rango de velocidad, qué velocidad fue más repetida, si se mantiene

MOVIMIENTO EN LA RECTA: con cola (tails), si se cae (sinks), si corta (cutter), si se levanta (rides)

LANZAMIENTOS ROMPIENTES: rotación, acción final “bite”, velocidad

CONTROL: si se mantiene en la zona

TIPO DE ROMPIMIENTO “BREAK”: 3/4, 12/6 down, tipo disco volador “sweeps”

INTANGIBLES: comando, la competitividad, la agresividad, inteligencia combinando sus lanzamientos (pitchability), etc

Los lanzadores, al igual que los jugadores de posición, vienen en todas formas y tamaños. No se apresure a descartar a un lanzador porque carece del tamaño ideal. Dos identificadores iniciales que debe buscar en un lanzador son:

- Un brazo rápido sin esfuerzo, fácil con un “delivery” limpio.
- La capacidad de lanzar la bola en la zona.

Una acción de brazo sencilla con un “delivery” adecuado produce generalmente un brazo suelto que tendrá velocidad. Independientemente de su tamaño, lanzadores con un delivery correcto generalmente se quedarán en la parte superior de la bola con más frecuencia y tendrán más rotación en sus lanzamientos secundarios.

La recta es el lanzamiento más importante, más utilizado y más eficaz para un lanzador. La mayoría de los lanzadores lanzarán un porcentaje muy alto de bolas rápidas, lo que lo convierten en la prioridad número uno para que usted pueda centrarse como evaluador. La bola rápida no debe ser evaluada en la velocidad solamente, sino en el efecto o la calidad de la misma; incluyen la velocidad, movimiento, ubicación y uso al determinar el grado futuro. Para la mayoría de los lanzadores jóvenes, este es su lanzamiento número uno y siempre lo será.

Además de evaluar adecuadamente la bola rápida, un Scout necesita proyectar la capacidad de un lanzador para controlar y localizar la pelota con eficacia. Lanzadores jóvenes con una buena mecánica, que regularmente mantienen la pelota en la zona baja, a menudo desarrollan un mejor control a medida que maduran y adquieren experiencia. Es importante ser capaz de distinguir la diferencia entre el Control y el Comando.

CONTROL: Mide la capacidad de lanzar strikes. Estar en la zona.

COMANDO: Mide la capacidad de localizar la bola en el lugar deseado dentro o fuera de la zona de strike.

Una vez que haya identificado lanzadores con una bola rápida proyectable y relativo control o comando, a continuación, debe centrarse en el tercer elemento clave para el éxito de la recta: el movimiento. Muchos lanzadores jóvenes no muestran movimiento deseado por varias razones:

- Agarre
- Ángulo del Brazo
- Falta de instrucción / conocimiento

El movimiento de la recta puede mejorar con el entrenamiento apropiado y el trabajo duro. Los lanzadores que muestran una cola (tail) natural, cortan (cuts) o hunden (sink) su bola rápida generalmente tienen una proyección mayor en cuanto a movimiento. Tenga cuidado de proyectar el movimiento en los lanzadores con un ángulo de brazo alto (OH) o tipos máximos esfuerzos. Ellos pueden mostrar ángulo adecuado, pero en general será más rectos (recta lisa) que los lanzadores que tiran más por el lado del brazo.

Bolas, curvas y sliders suelen ser más lentos en alcanzar los estándares de Grandes Ligas, especialmente para los lanzadores jóvenes. Sin embargo, la evidencia de giro apropiado, la rotación, el movimiento, y un "follow thru" adecuado, darán como resultado un buen lanzamiento rompiente.

El MLSB considera que el Cambio es:

- El lanzamiento secundario más fácil para enseñar
- El lanzamiento más adaptable una vez que un jugador entra en el Béisbol profesional

Por ello, nuestra política es enfocar nuestro OFP a la fuerza del brazo del lanzador y la capacidad de manejar sus lanzamientos secundarios (slider, curva, etc.) Como el cambio de velocidad no aporta directamente en el OFP, debe ser abordado como una cualidad, o una herramienta similar al control o la agresividad que pueden afectar al OFP final ligeramente hacia arriba o hacia abajo. El cambio de velocidad por lo general va a evolucionar su efecto con el tiempo.

Su evaluación final sobre los lanzadores debe consistir en muchas combinaciones de cualidades proyectadas. Para un joven prospecto convertirse en un lanzador productivo en las Grandes Ligas, los ajustes mecánicos deberán hacerse a lo largo del camino. Una parte importante de su trabajo radica en su juicio para decidir qué lanzadores

demuestran la aptitud y la capacidad que les permita realizar estos ajustes para convertirse en lanzadores de Grandes Ligas.

El lanzador de calidad hará lo siguiente:

- Mantiene el cuerpo alto (Stays Up)
- Se queda atrás (Stays Back)
- Tira hacia abajo (Throw down)
- Trabaja con rapidez
- Cambia las Velocidades
- Tira strikes

¿QUIÉN ES PROYECTABLE?

No todos los jugadores van a mejorar. Las cualidades que permiten mejorar más, son:

- Trabajador dedicado
- No tiene la madurez física
- Jugador crudo con poca experiencia
- Habilidad atlética natural
- Acciones sueltas, fáciles
- Mecánica Apropriadas

PRECAUCIÓN: Algunos jugadores con herramientas marginales pueden alcanzar el éxito debido a la determinación, la agresividad y el deseo. A pesar de que estas cualidades pueden traer éxito, tenga cuidado de no dejarse influir por el deseo solamente. Las herramientas son las que suelen llevar al jugador a las Grandes Ligas.

HABILIDADES DEFENSIVAS MÁS IMPORTANTES

- Catcher - fildeo, brazo resistencia, durabilidad, agilidad
- Campo Corto-2B - fildeo, fuerza en el brazo, agilidad, rapidez, instintos
- 3B, 1B - fildeo, fuerza en los brazos, la rapidez
- Outf- fildeo, fuerza en el brazo, agilidad, rapidez, instintos

¡NO EVALUE EL PERFORMANCE O ACTUACIÓN!

- El jugador que se va de 4-3 o el lanzador que poncha a 12 con una curva por debajo del promedio, no es necesariamente un prospecto.
- Esté atento a las acciones que el jugador muestra mecánicamente que a la larga traerán los resultados y el éxito.

Hágase las siguientes preguntas:

- "¿Se puede corregir el fallo mecánico que actualmente evita que el jugador haga las cosas de manera correcta?"
- "¿El jugador tiene el tipo de agilidad y fuerza en el cuerpo donde los ajustes se pueden hacer con éxito?"

Si las respuestas a estas preguntas son SI, a menudo significa que es un PROSPECTO.

¿QUÉ ES “AVERAGE” O PROMEDIO?

BATEO

El grado actual en la capacidad de bateo se basa en una evaluación mecánica, no un rendimiento actual a nivel de Grandes Ligas.

El grado en la capacidad futura de bateo es una proyección del potencial del jugador como un bateador a nivel de Grandes Ligas. A continuación se muestra la escala de calificación para el bateo.

PROMEDIO	GRADO
.315 y por encima	8
.295 - .314	7
.275 - .294	6
.255 - .274	5
.235 - .254	4
.215 - .234	3
.214 hacia abajo	2

PODER

El grado actual en el poder se basa en una evaluación mecánica y en la fuerza bruta, no un rendimiento actual a nivel de Grandes Ligas.

El grado Futuro en el poder es una proyección del potencial del jugador como un bateador de jonrones en las Grandes Ligas. A continuación se muestra la escala de calificación para el poder.

JONRONES	GRADO
35 y por encima	8
27 - 34	7
20 - 26	6
15 - 19	5
10 - 14	4
5 - 9	3
0 - 4	2

VELOCIDAD DE LA RECTA

El grado actual y futuro de velocidad de la bola rápida se basa en la utilización de una escala de mediciones de radar. El MLSB utiliza la lectura rápida en la identificación de las velocidades en la recta.

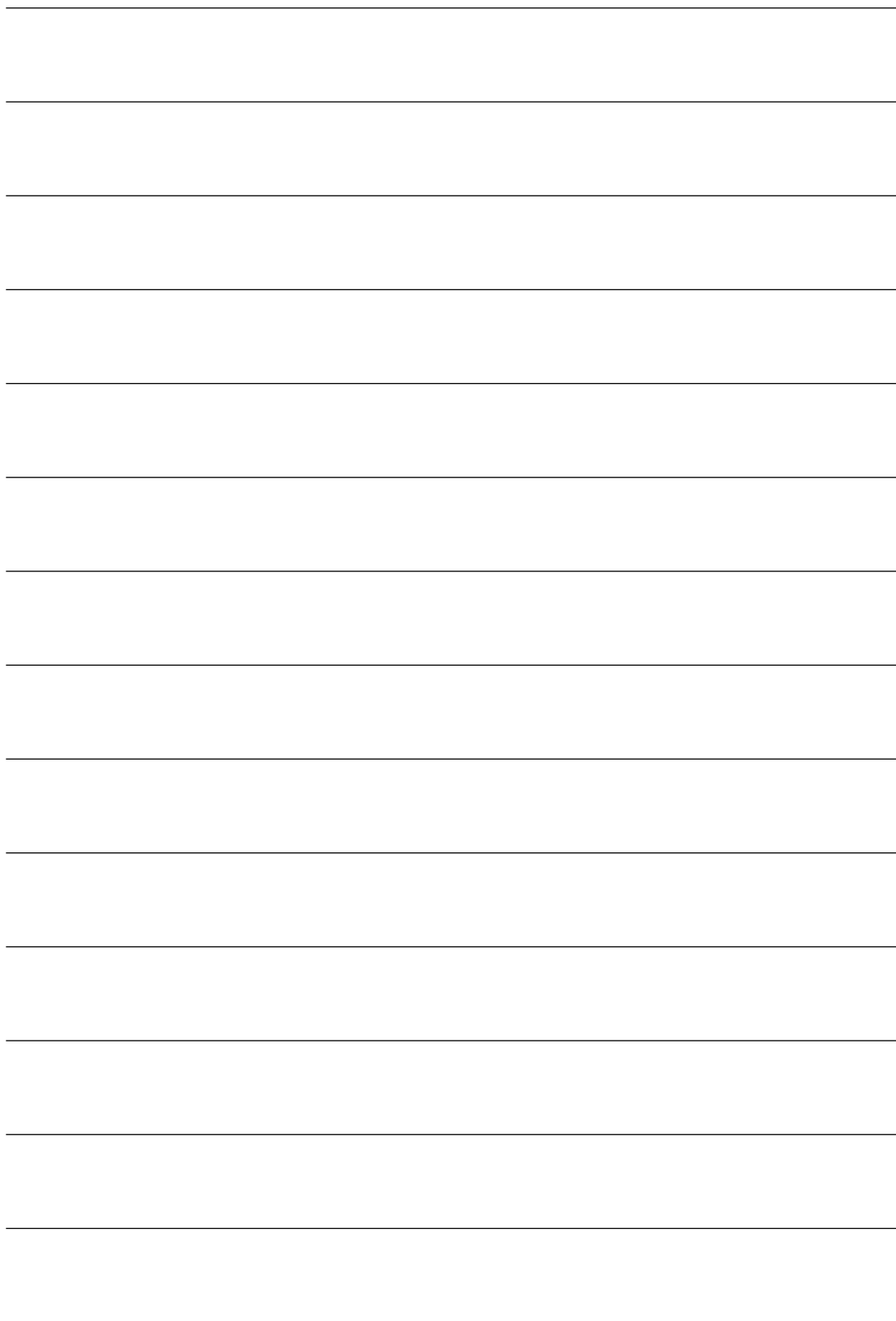
RECTA	GRADO
96 y por encima	8
94 - 95	7
92 - 93	6
89 - 91	5
87 - 88	4
85 - 86	3
84 y por debajo	2

TIEMPOS DE HOME A1B

Los grados actuales y futuros de Velocidad se basan en la siguiente escala de tiempos. En su informe, utilice el grado correspondiente.

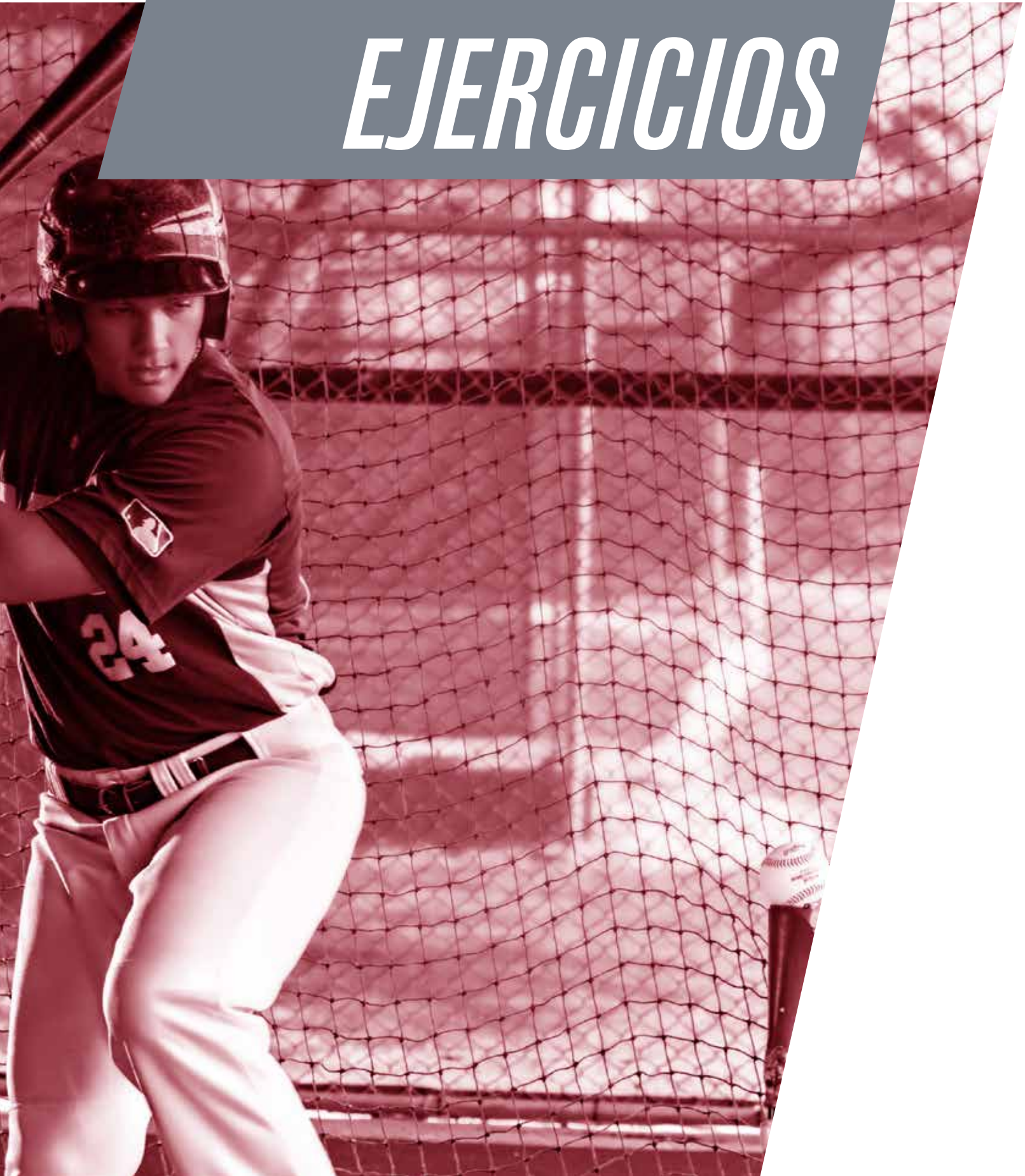
RHH	LHH	GRADO
4.0	3.9	8
4.1	4.0	7
4.2	4.1	6
4.3	4.2	5
4.4	4.3	4
4.5	4.4	3
4.6	4.5	2

[illegible]





EJERCICIOS



EJERCICIOS DE BATEO

INTRODUCCION

El propósito de estos ejercicios es corregir fallas en la mecánica de bateo y enseñar a como golpear la pelota de Béisbol correctamente. Es importante recordar que el aspecto mental del jugador contribuirá en gran parte a la ejecución de estos ejercicios y llevarlos a la velocidad del juego.

Para los bateadores, la fuerza y la condición física es muy importante, especialmente en los hombros y piernas. Esto describirá que tipo en qué tipo de bateador el jugador se puede convertir. (Líneas, rodados o elevados).

En jugadores jóvenes (13-14 años), la combinación de edad y condición física determinara el número de repeticiones que pueden ejecutar en cada ejercicio, asegúrese de realizar el seguimiento al número de repeticiones y plantear una meta de acuerdo a la falla que se debe corregir.

La habilidad de entendimiento de un bateador es un aspecto importante que se debe cubrir, algunos bateadores necesitan una extensiva explicación y número de repeticiones para entender el problema a temprana edad.

Estos ejercicios envuelven la mayoría de los aspectos que se involucran en la mecánica de bateo como lo son: visión, balance, sincronización, ritmo, secuencia del swing y ajustes mentales.

Utilizar los ejercicios apropiados consistentemente de la manera correcta de acuerdo al problema que necesita corregirse combinado con los ajustes mentales ayudará a obtener buenos resultados en un corto periodo de tiempo.

PUNTOS GENERALES

Antes de iniciar con la ejecución de los ejercicios es recomendable asegurarse de cubrir estos puntos:

- **PREPARAR LA UTILERÍA:** Asegúrese de que cuenta con toda la utilería necesaria.
- **EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:** Los bateadores necesitan entender el plan en orden a ejecutarlo en la manera correcta.
- **CALENTAMIENTO:** Los músculos tensos pueden generar lesiones. Asegúrese de que los bateadores calentaron correctamente antes de iniciar con los ejercicios.
- **PACIENCIA:** Es una de las claves para obtener lo mejor de los bateadores. Sea paciente.

EJERCICIOS BATEO (BP01)

EJERCICIO: PRÁCTICA DE BATEO

OBJETIVO

- Desarrollar poder y velocidad en el bate
- Practicar el balance y coordinación de manos y vista
- Balance del cuerpo

UTILERÍA

- 100 pelotas de Béisbol (sugerido)
- Bates de Béisbol
- Tape y malla protectora

SET UP

- 4 bateadores
- 6 jugadores que ayuden a recoger las pelotas
- 1 lanzador (el entrenador puede ser el lanzador)
- 1 entrenador

EJECUCIÓN

- Se puede realizar en el terreno de juego y también se puede realizar en la caja de bateo.
- Esta práctica se recomienda realizarse más de tres días a la semana.
- La cantidad de swing dependerá de la edad de los jóvenes. Mientras más maduros física y mentalmente son los jóvenes, más lanzamientos pueden batear.
- Todas las semanas se le debe enrollar un tape completo a un bate de práctica con la finalidad de que este vaya adquiriendo un peso gradual. El límite del peso debe ser considerado según la edad y la madurez física de los jóvenes.



EJERCICIOS BATEO (BP02)

EJERCICIO: PRÁCTICA DE BATEO (CON MALLA PROTECTORA)

OBJETIVO

- Desarrollar velocidad en el bate
- Optimizar el contacto con la pelota
- Practicar coordinación manos y vista
- Balance del cuerpo

UTILERÍA

- 100 pelotas de Béisbol (sugerido)
- 2 Mallas protectoras
- Bates de Béisbol
- Terreno de juego

SET UP

- 1 jugador
- 1 lanzador (el entrenador puede ser el lanzador)
- 1 entrenador

EJECUCIÓN

- Batear con una malla soft toss con la malla partiendo el home plate con la intención que el bate, se limite a estar en una ruta corta y por dentro.
- Esto producirá más dominio del cuerpo y balance.
- Una persona estará tirando las pelotas con una malla en el frente pero con otra lateral al bateador.
- El bateador tratará de no golpear la malla con el bate dejando las manos por dentro para realizar el swing.

EJERCICIOS BATEO (BP03)

EJERCICIO: PRÁCTICA DE BATEO (CON PELOTAS DE SOFTBOL)

OBJETIVO

- Desarrollar poder
- Practicar coordinación de manos y piernas
- Balance del cuerpo

UTILERÍA

- 100 pelotas grandes (softbol)
- 3 bates de Béisbol
- Malla Protectora

SET UP

- Un lanzador (el entrenador puede ser el lanzador)
- Un bateador
- Un entrenador

EJECUCIÓN

- El lanzador procederá a realizar lanzamientos de frente con las pelotas de softbol y estará protegido por la malla.
- Estas prácticas se pueden realizar dos o tres veces por semana.

EJERCICIOS DE BATEO (BP04)

DRILL: 1-2-3

OBJETIVO

- Enseñar a los bateadores a estar a tiempo en la posición correcta para batear.

Los bateadores necesitan estar a tiempo en la posición correcta para batear, es mejor empezar temprano que tarde. La manera correcta es ir hacia el balance, paso adelante y separación. Debe asegurarse que en el paso adelante y separación el peso se mantiene en la parte trasera del cuerpo. Es importante que todo el movimiento se realice con el ritmo de la rodilla del lanzador cuando realiza la mecánica de lanzamiento.

Los tres pasos son:

1 CARGAR 2 PASO ADELANTE Y SEPARACIÓN 3 SWING

UTILERÍA

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| ▪ Pelotas de Béisbol | ▪ Tee |
| ▪ Bate de Béisbol | ▪ Caja de bateo o terreno |
| ▪ Pantalla L | ▪ Lanzador simulado |

SET UP

- Colocar el tee, la pantalla L debe estar 40-45 pies lejos del bateador.

EJECUCIÓN

- El entrenador simulara el delivery de un lanzador, el no necesita realizar el lanzamiento, solamente simular todo el movimiento. (Desde el frente o el set). El bateador empezara el movimiento con el ritmo de la rodilla del lanzador y ejecutando los 3 pasos bateara la pelota colocada en el tee o doble tee.



BP04



EJERCICIOS DE BATEO (BP05)

EJERCICIO: BOLA EN EL CENTRO

OBJETIVO

- Enseñar a los bateadores a coordinar la conexión entre los brazos y piernas durante el swing.
- Enseñar a batear con las piernas y brazos y no con el cuerpo.

La coordinación de piernas y brazos ayudarán al bateador a llevar con más rapidez el bate a la zona de strike.

UTILERÍA

- | | |
|----------------------|-----------------|
| ▪ Pelotas de Béisbol | ▪ Pantalla L |
| ▪ Bate de Béisbol | ▪ Caja de bateo |

SET UP

Este ejercicio puede ejecutarse en el terreno o en la caja de bateo.

- Colocar una pelota de Béisbol en el suelo, debe colocarse en el medio del cuerpo del bateador.
- El entrenador realizará lanzamientos desde el lado, el frente o BP.

EJECUCIÓN

- El jugador debe hacer swing a la pelota de Béisbol lanzada por el entrenador, la rodilla de la pierna de atrás debe cubrir la pelota que está ubicada en el suelo, esto indica que el peso ha sido transferido al centro del cuerpo.

Asegúrese de que al terminar cada swing, la cabeza y hombros del jugador tienen que estar en línea con la rodilla de atrás que está encima de la pelota en el suelo.



BP05

EJERCICIOS DE BATEO (BP06)

EJERCICIO: CAMINAR HACIA DELANTE, PASO HACIA ATRÁS, HACIA ATRÁS Y DELANTE

OBJETIVO

- Enseñar a los bateadores a crear balance.
- Crear una fuerte base en la mitad inferior del cuerpo.
- Enseñar a los bateadores el aterrizaje apropiado de la pierna delantera.

Estas 3 secciones pueden ser utilizadas para bateadores que tienen problemas en crear balance. Este ejercicio puede utilizarse para calentamiento.

UTILERÍA

- Pelotas de Béisbol
- Tee
- Bate de Béisbol
- Caja de bateo o terreno
- Pantalla L

SET UP

- Colocar la Pantalla L, el bateador debe batear desde el tee o el doble tee en las 3 secciones. Este ejercicio puede ejecutarse recibiendo lanzamientos desde el lado también.

EJECUCIÓN

- Caminar hacia delante: El bateador se mantiene fuera de la caja de bateo y camina hacia ella utilizando el siguiente patrón: Paso hacia dentro, hacia atrás, levantamiento de pierna y hacer swing a la pelota.



BP06



BP06

Paso hacia atrás: Colocar el tee en el centro del cuerpo del bateador y se utiliza el siguiente patrón: Paso hacia atrás, levantamiento de pierna y hacer swing a la pelota.





BP06

Hacia atrás y delante: El bateador debe cargar sin dar un paso hacia atrás, levantamiento de pierna y hacer swing a la pelota.

EJERCICIOS DE BATEO (BP07)

EJERCICIO: UNA MANO

OBJETIVO

- Mejorar la acción de los brazos durante la mecánica de bateo.
- Mejorar la conexión entre brazos y pierna de atrás.

El objetivo principal de este ejercicio es lograr que ambos brazos trabajen en conjunto.

UTILERÍA

- Pelotas de Béisbol
- Medio Bate
- Caja de bateo
- Pantalla L

SET UP

- El entrenador lanzara pelotas desde los lados, el frente o BP.

EJECUCIÓN

- Mano delantera: Realizar swings sosteniendo el bate únicamente con la mano delantera, este swing debe realizarse en conexión con la pierna de atrás, la mayoría de los batazos generados deben ser rodados.
- Mano dominante: Realizar swing sosteniendo el bate únicamente con la mano de arriba (Mano dominante). El bateador debe controlar la parte gruesa del bate y conectar líneas.

Se debe ser cuidadoso con el número de repeticiones en el ejercicio de la mano dominante, repeticiones excesivas pueden causar dolor en el hombro del bateador.



BP07

EJERCICIOS DE BATEO (BP08)

EJERCICIO: SECUENCIA DEL SWING

OBJETIVO

- Aprender a mantener una secuencia consistente del swing frente a lanzamientos rompientes o bola rápida.
- Mejorar el control del cuerpo

UTILERÍA

- Pelotas de Béisbol
- Pantalla L
- Bates de baseball o medio bate.
- Caja de bateo
- Tee

SET UP

- Colocar el tee en el centro de la caja de bateo, el bateador realizará swings desde el tee solamente.

EJECUCIÓN

- Se empieza utilizando el tee sin la pelota de Béisbol, el bateador debe simular que esta sincronizando la pelota de Béisbol lentamente. (Llevando su cuerpo ligeramente hacia atrás y cargar).
- El bateador espera que el entrenador coloque la pelota en el tee y realizará el swing.
- El swing debe realizarse con ambas manos. Utilizando la misma secuencia con el bate que utilizo para ir hacia atrás y cargar.

La clave en este ejercicio es hacerlo con ritmo y hacer el swing por dentro.



BPO8

EJERCICIOS DE BATEO (BP09)

EJERCICIO: PELOTAS COLOREADAS

OBJETIVO

- Crear el buen hábito de mantener los ojos en la pelota después del contacto.
- Mejorar el control del cuerpo
- Trabajar en estar encima de la pelota

UTILERÍA

- Pelotas coloreadas (Pintar las Pelotas de Béisbol de colores diferentes)
- Bate de Béisbol
- Pantalla L
- Tee

SET UP

- La pantalla L debe colocarse a 35 pies del bateador en el medio de la caja de bateo o el campo.
- El entrenador realizará lanzamientos desde el lado, el frente o BP.

EJECUCIÓN

- El bateador debe realizar swing a las pelotas lanzadas por el entrenador, después de cada swing debe dejarle saber al entrenador con que color hizo contacto.

Asegúrese de que después del swing, el bateador necesita mantener sus ojos y cabeza dirigidos en el contacto. Hombros y rodillas deben estar en línea con el centro del cuerpo con la rodilla trabajando abajo en la zona de strike.

En este drill el bateador puede trabajar con varias áreas de la mecánica de bateo.



BP09



EJERCICIOS DE BATEO (BP10)

EJERCICIO: CREAR ROTACIÓN EN LA PELOTA

OBJETIVO

- Enseñar a los bateadores a golpear la pelota de la manera correcta.
- Incrementar la agilidad en la visión de los bateadores.

UTILERÍA

- Pelotas de Béisbol
- Pantalla L
- Bate de Béisbol

SET UP

- Colocar la Pantalla L a 30 pies del bateador, en el medio del campo o la caja de bateo. Este ejercicio puede ejecutarse también con el entrenador haciendo lanzamientos desde los lados.

EJECUCIÓN

- El bateador debe golpear la bola de arriba hacia abajo creando rotación en el sentido contrario. La pelota de Béisbol viajara mucho mas lejos.

El bateador debe mantener sus ojos con un alto nivel de enfoque para ejecutar este ejercicio.

EJERCICIOS DE BATEO (BP11)

EJERCICIO: DESDE LA RODILLA

OBJETIVO

- Crear el hábito de mantener las manos encima de la pelota durante el swing.
- Mejorar el control del bate.

Buen ejercicio para los jugadores con tendencia a dejar caer su hombro de atrás y girar el bate durante el swing.

UTILERÍA

- Pelotas de Béisbol
- Bate de Béisbol o medio bate.
- Pantalla L
- Colchoneta

SET UP

- Colocar la colchoneta, el bateador debe poner la rodilla de su pierna de atrás encima de la colchoneta.
- El entrenador realizará lanzamientos desde los lados, el frente o BP.

EJECUCIÓN

- El entrenador realizará lanzamientos directos hacia la nariz del jugador (Preferiblemente desde los lados).
- El jugador golpeará la pelota realizando el swing desde su rodilla, si deja caer el hombro de atrás o gira el bate durante el swing la pelota golpeará su nariz.
- El enfoque del bateador debe estar en generar rodados o líneas.

Las repeticiones ayudarán al bateador a crear el hábito de estar consistentemente encima de la pelota.

Nota: Se debe tener cuidado con la velocidad del lanzamiento al jugador debido a que puede lastimarlo en caso de que falle el swing, el objetivo es que el lanzamiento se realice a la altura de la nariz.

BP11



EJERCICIOS DE BATEO (BP12)

EJERCICIO: TEE EN LA ZONA ALTA

OBJETIVO

- Enseñar a los bateadores a empezar el swing con las dos manos encima de la pelota.
- Enseñar a los bateadores a mantenerse encima de la pelota.

UTILERÍA

- Pelotas de Béisbol
- Pantalla L
- Medio bate
- Tee

SET UP

- Colocar el tee en el medio del plato.
- La altura del tee debe estar a nivel del pecho del bateador.

EJECUCIÓN

- El bateador necesita estar encima de la pelota en cada swing tratando de generar líneas o rodados. El enfoque debe ser dirigir la pelota del medio hacia afuera.



EJERCICIOS DE BATEO (BP13)

EJERCICIO: DOBLE TEE

OBJETIVO

- Enseñar a los bateadores a mantenerse por dentro de la pelota, encima de la pelota y halar hacia su lado de la manera correcta.

UTILERÍA

- Pelotas de Béisbol
- Bate de Béisbol
- Caja de bateo
- 2 Tee

SET UP

- Encima de la pelota: Colocar los tee uno detrás del otro, el tee que está detrás debe colocarse a una altura de 3 pulgadas más bajo que el tee que está delante.
- Dentro de la pelota: Colocar un tee en el medio del plato y otro en la parte interna hacia el bateador.
- Para halar la pelota: Colocar los tee uno próximo al otro.

EJECUCIÓN

- Para halar la pelota: El bateador debe batear el tee próximo a él halando la pelota de la manera correcta sin golpear el tee exterior.



BP13

ENCIMA DE LA PELOTA:

El bateador realizará el swing con el objetivo de golpear la pelota que se encuentre en el tee de mayor altura (El tee que está delante).

Asegúrese que el bateador no golpee el tee más bajo.



BP13

DENTRO DE LA PELOTA: El bateador debe batear la parte de adentro de la pelota que está en el tee colocado en la parte interior del plato. Si el swing se realiza por el alrededor golpeará el tee de afuera.



EJERCICIOS DE BATEO (BP14)

EJERCICIO: MANO DOMINANTE

OBJETIVO

- Nivelar los hombros, especialmente para bateadores con tendencia a desnivelar la parte trasera de su cuerpo y colocarse debajo de la pelota.

UTILERÍA

- Pelotas de Béisbol
- Bate de Béisbol o medio bate.
- Caja de bateo
- Pantalla L

SET UP

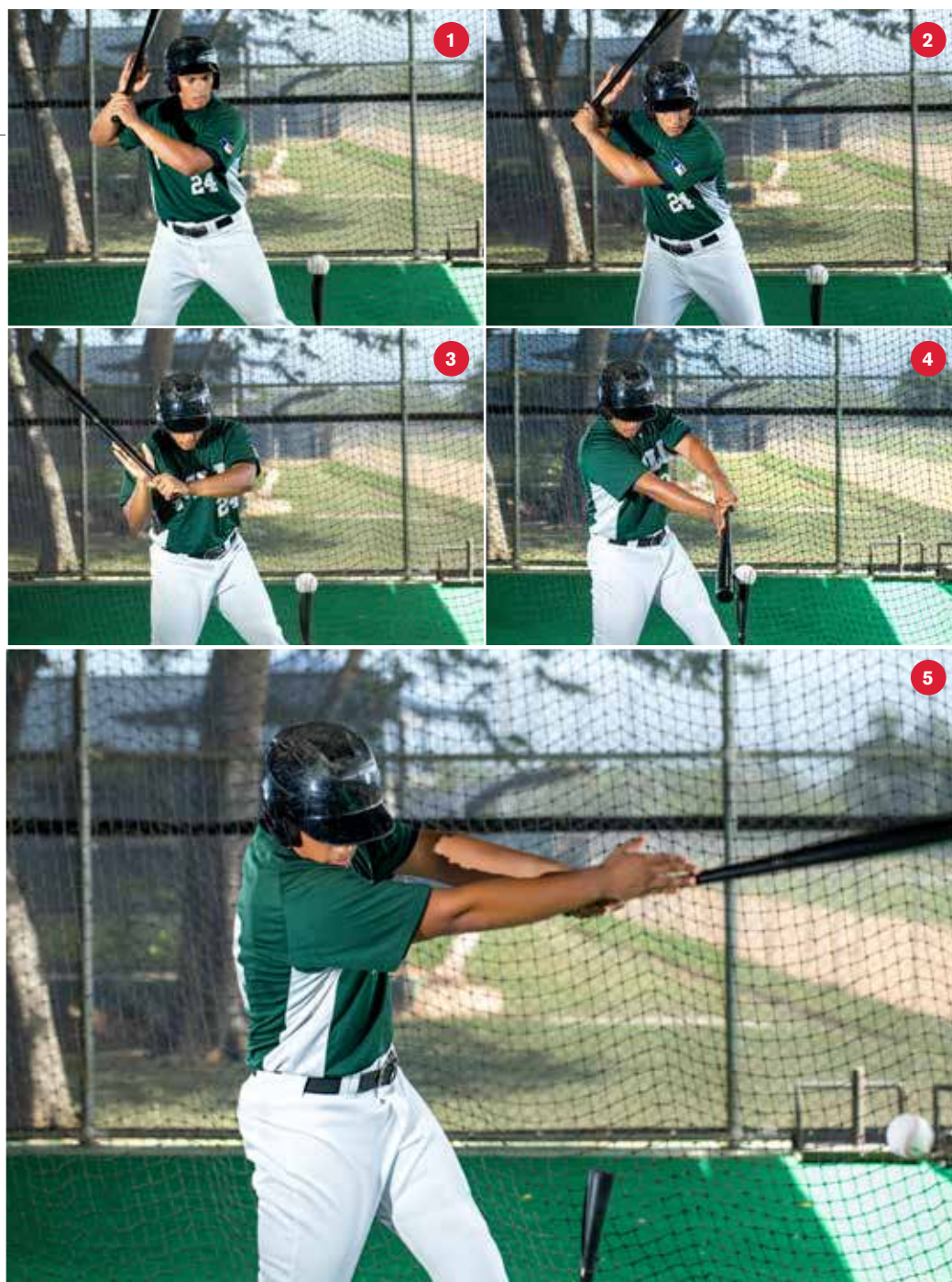
- El bateador debe estar listo para batear, el entrenador realizará lanzamientos desde los lados, frente o BP.

EJECUCIÓN

- El bateador debe colocarse listo para batear con la mano de arriba (Mano dominante) abierta.
- La mano de arriba trabaja llevando por dentro la parte gruesa del bate a la pelota.

BP14

Luego de terminar este ejercicio se debe agarrar el bate de manera normal y realizar el número de repeticiones requeridas por el entrenador.



EJERCICIOS DE BATEO (BP15)

EJERCICIO: DOBLE TEE NIVELADO

OBJETIVO

- Enseñar a los bateadores a mantener el bate un poco más de tiempo en la zona de strike.

Buen ejercicio para aquellos jugadores que cambian la acción de brazo en el punto de contacto o abren su parte delantera.

UTILERÍA

- Pelotas de Béisbol
- Bate de Béisbol
- Pantalla L
- 2 Tee
- Caja de bateo

SET UP

- Colocar los dos tee con una bola en cada uno.
- La altura de los tee debe ser la misma.

EJECUCIÓN

- El bateador debe realizar el swing y conectar ambas pelotas durante el mismo. Asegúrese de que el bateador termina el swing con ambas manos.

BP15



EJERCICIOS DE BATEO (BP16)

EJERCICIO: 2 PELOTAS

OBJETIVO

- Eliminar la tendencia de los bateadores de brincar en el plato.
- Mejorar el seguimiento de los ojos cuando la pelota va saliendo de la mano del lanzador.

UTILERÍA

- Pelotas de Béisbol
- Bate de Béisbol
- Pantalla L
- Caja de bateo o terreno

SET UP

- El entrenador realizará lanzamientos únicamente desde el lado.

EJECUCIÓN

- El entrenador realizará lanzamientos desde el lado con una bola en cada mano, el bateador debe esperar y ver cuál de las pelotas será lanzada. El entrenador debe asegurarse de hacer los lanzamientos con ritmo, simulando los movimientos de bola rápida y curva.



EJERCICIOS DE BATEO (BP17)

EJERCICIO: TEE EN LA ZONA BAJA

OBJETIVO

- Enseñar a los bateadores a completar la secuencia del swing todo el trayecto hacia abajo.

Buen drill para los bateadores que tratan de levantar la pelota antes de llegar al punto de contacto, esto hace que su cabeza se mueva y pierdan la visión de la pelota de Béisbol. Este ejercicio ayudará a los bateadores a continuar toda la ruta del swing en la zona de strike.

UTILERÍA

- Pelotas de Béisbol
- Bate de Béisbol
- Pantalla L
- Tee

SET UP

- Colocar el tee a la altura más baja posible.

EJECUCIÓN

- El bateador debe permanecer alto y realizar el swing todo el trayecto hacia abajo manteniendo la cabeza mirando el punto de contacto. La rodilla de atrás va hacia la zona de strike.



BP17

TÉCNICAS PARA TOCAR (DRILLS)

Tocar antes de iniciar la práctica de bateo: Durante práctica de bateo, los jugadores deben de tocar los tres primeros lanzamientos. Por cada toque de calidad, se les regalara un swing extra. Esto les ayudará a concentrarse aún más a la hora de tocar.

EJERCICIOS DE TOQUE (T01)

EJERCICIO: POSTURA Y GIRO

OBJETIVO

- Practicar el movimiento correcto de postura para realizar un toque.

UTILERÍA

- Bate de béisbol

SET UP

- Los jugadores se colocan en fila, a más de brazo de distancia de cada uno al mismo tiempo que se mantienen frente al entrenador.

EJECUCIÓN

- El entrenador dará el comando "posición de toque" por lo que los jugadores procederán a colocarse en postura de toque de pelota utilizando las acciones correctas. El entrenador debe asegurarse que el jugador está realizando la postura con los fundamentos apropiados.

EJERCICIOS DE TOQUE (TO2)

EJERCICIO: LANZAMIENTOS ALTOS Y BAJOS

OBJETIVO

- Practicar el movimiento correcto de toque para lanzamientos altos y bajos.

UTILERÍA

- Bate de béisbol
- Pelotas de béisbol

SET UP

- El entrenador se coloca aproximadamente a 40 pies del jugador.
- Los jugadores se colocan en plato desde la posición de pivote listo para tocar.

EJECUCIÓN

- El entrenador procederá a lanzar lanzamientos altos y bajos en la zona de strike. Los jugadores deben flexionar sus rodilla para el tocar lanzamientos bajos, para los lanzamientos altos debe retirar el bate de la zona de strike.

*El entrenador debe asegurarse que los jugadores estén aplicando apropiadamente los fundamentos de toque.

EJERCICIOS DE TOQUE (T03)

EJERCICIO: TOCAR CON OBJETIVO

OBJETIVO

- Practicar el toque de pelota hacia diferentes zonas del cuadro interior.

UTILERÍA

- Bate de béisbol – Al menos 3 bates más que el utilizar por el jugador que estará tocando. (También se pueden utilizar gorras como referencia).
- Pelotas de béisbol

SET UP

- El entrenador se coloca aproximadamente a 40 pies del jugador.
- Los jugadores se colocan en plato listo para tocar o pueden iniciar desde la posición de pivote.
- Los bates o gorras deben colocarse a un tercio de las bases de las esquinas.

EJECUCIÓN

- El entrenador procederá a lanzar lanzamientos en la zona de strike. Cada jugador tocara al menos 3 veces por ronda, estos toques deben realizarse con el objetivo de que la pelota pase por los bates o gorras colocadas en los puntos de referencia.

*Si los jugadores empiezan desde su postura de bateo regular estos deben girar al momento que el lanzador empieza con su moción de lanzar.

*El entrenador debe asegurarse que los jugadores estén aplicando apropiadamente los fundamentos de toque.

Variante: Para hacer de este ejercicio algo más divertido y competitivo se pueden dividir los jugadores en grupos, cada vez que la pelota toque alguno de los puntos de referencia se le puede asignar un puntaje, por ejemplo 100 puntos por cada toque de pelota que llegue al objetivo de referencia además de asignando un número determinado de rondas. Como premio el grupo que gane puede recibir una mayor cantidad de swings en la práctica de bateo.

EJERCICIOS PARA RECEPTORES (C01)

EJERCICIO: RECEPCIÓN CON LOS DEDOS

OBJETIVO

- Enseñar a los jugadores a atrapar la pelota en el centro del guante.

UTILERÍA

- Pelotas de béisbol

SET UP

- El receptor se coloca sin guante y en la posición básica de fildeo, en una situación simulada sin corredores en base.

EJECUCIÓN

- El entrenador se coloca frente al receptor y lanza la pelota a una velocidad moderada, el receptor debe capturar la pelota utilizando sus dedos índice, mayor y pulgar en forma de una 'C', atrapando la pelota en esa apertura.



EJERCICIOS DE RECEPTORES (CO2)

EJERCICIO: RECIBIENDO CON PELotas PLÁSTICAS DE GOLF Y PELotas DE TENIS

OBJETIVO

- Desarrollar manos suaves, rápidas y enfoque de cómo atrapar correctamente cada pelota.
- Mejorar el tiempo de reacción.

UTILERÍA

- Pelotas plásticas de Golf.
- Pelotas de Tenis y Raqueta.
- Equipo completo de receptor

SET UP

- El receptor se coloca detrás del plato en posición de fildeo. (Con o sin corredores en base)
- El entrenador se coloca a una distancia de 8 o 10 pies del receptor con las pelotas plásticas de Golf o Tenis

EJECUCIÓN

- El entrenador lanzara repetidamente las pelotas plásticas de golf o de tenis al receptor, este deberá recibirla de la manera apropiada, 10 o 15 lanzamientos por jugador.

*Debido a que la pelotas de golf son plásticas y más pequeñas que la de béisbol el receptor necesitará concentrarse en recibirla apropiadamente y en la parte correcta del guante para que éstas no reboten hacia afuera del mismo.

- El entrenador puede hacer lo mismo con las pelotas de tenis ajustando la distancia cuando sea necesario.

*Debido a que las pelotas de tenis son más suaves y rebotan más que la de béisbol, el receptor deberá concentrarse en recibirla apropiadamente con manos suaves.

*Las pelotas de tenis saliendo de una raqueta ayudarán a mejorar el tiempo de reacción.



EJERCICIOS DE RECEPTORES (C03)

EJERCICIO: FRENTE A FRENTE

OBJETIVO

- Desarrollar las manos suaves y practicar la manera correcta de recibir la pelota.
- Desarrollar el aguante y la comodidad en la posición primaria de recepción.

UTILERÍA

- Una pelota.

SET UP

- 2 Receptores.

EJECUCIÓN

- Los dos receptores se colocan en la posición primaria, frente a frente, a unos 2 metros de distancia. Con una pelota en la mano derecha, ellos simplemente se pasan la pelota entre los dos, por lo menos 30 segundos de duración, sin parar. Ellos pueden realizar muchas repeticiones durante estos 30 segundos.



EJERCICIOS DE RECEPTORES (C04)

EJERCICIO: MANOS FLUIDAS

OBJETIVO

- Aprender a dominar el guante en diferentes posiciones.
- Desarrollar manos suaves.

UTILERÍA

- 24 Pelotas de béisbol.

SET UP

- El receptor se coloca en posición, listo para recibir lanzamientos.
- El entrenador se coloca a una distancia de 6 pies frente al receptor.

EJECUCIÓN

- El entrenador procede a lanzar las pelotas en diferentes puntos de la zona de strike, el receptor debe capturar cada lanzamiento manteniendo la locación en las que cruzan las pelotas, sin dejar caer el guante hacia abajo al momento de capturar el lanzamiento.



EJERCICIOS DE RECEPTORES (C05)

EJERCICIO: RECIBIENDO PELOTAS

OBJETIVO

- Practicar el recibimiento y desarrollar la habilidad de los receptores de no cerrar los ojos al momento del recibir la pelota y tener más dominio de ella.

UTILERÍA

- Equipo de receptor.
- Una docena de pelota de béisbol.

SET UP

- Un entrenador y el receptor para realizar las prácticas.

EJECUCIÓN

- Para los receptores es importante mantener los ojos abiertos. Para practicar esto se coloca el receptor en la posición clásica, mientras un entrenador le realiza disparos a distancia de 6 pies, lanzándole directamente a la careta, a una velocidad moderada.



EJERCICIOS DE RECEPTORES (C06)

EJERCICIO: TRANSFERENCIA

OBJETIVO

- Desarrollar manos suaves y rápidas para la transferencia de la pelota del guante a la mano de lanzar.
- Mejorar el tiempo de la transferencia.

UTILERÍA

- Pelotas de béisbol
- Equipo de receptor (Puede realizarse solo con las rodilleras)

SET UP

- El receptor se coloca con rodilla derecha en el suelo.
- El entrenador se coloca a una distancia de 8 o 10 pies del receptor de frente hacia su pectoral.

EJECUCIÓN

- El entrenador lanzará la pelota a una velocidad moderada hacia el receptor, éste deberá capturarla en el centro de su mano izquierda al mismo tiempo que la mano derecha se mantiene cerca de forma que se pueda realizar una transferencia rápida y efectiva hacia la mano de lanzar.



EJERCICIO: TRANSFERENCIA 2

OBJETIVO

- Desarrollar manos suaves y rápidas para la transferencia de la pelota del guante a la mano de lanzar.
- Mejorar el tiempo de la transferencia

UTILERÍA

- Pelotas de béisbol.

SET UP

- El receptor se coloca en una posición 50/50.
- El entrenador se coloca a una distancia de 8 o 10 pies del receptor de frente hacia su pectoral.

EJECUCIÓN

- El entrenador lanzará la pelota a una velocidad moderada desde el lado hacia el receptor, éste deberá realizar la transferencia de la mano de lanzar hacia el guante utilizando las acciones apropiadas al mismo tiempo que su pie derecho da un paso corto hacia delante para terminar en una posición correcta de lanzamiento hacia segunda base.



EJERCICIOS DE RECEPTORES (C07)

EJERCICIO: 'T' INVERSA

OBJETIVO

- Enseñar a los jugadores el movimiento de piernas correcto para lanzamientos hacia segunda base.

UTILERÍA

- Cal
- Pelotas de béisbol

SET UP

- Utilizando cal o algún otro material se debe dibujar una T inversa en la superficie del jugador donde se va a realizar el ejercicio, donde los pies del jugador se encuentren un poco más abiertos que la anchura de sus hombros encima de la línea horizontal creada por la T.
- El receptor debe estar en posición básica de fildeo.

EJECUCIÓN

- El entrenador indicará al receptor cuando iniciar el movimiento de piernas mediante un comando verbal en caso de que no esté realizando el ejercicio recibiendo pelotas de béisbol. El jugador debe llevar su pierna derecha hacia el centro donde convergen la línea horizontal y vertical, al mismo tiempo que su pierna izquierda se coloca encima de la línea vertical a una distancia de la pierna derecha un poco más grande que la anchura de los hombros del jugador.

El punto donde convergen ambas líneas debe ir en dirección recta hacia el plato de forma que cada vez que el jugador complete el ejercicio quedará en dirección hacia 2da base.

Este ejercicio otra variante;

Parado: Ejecutando el ejercicio utilizando el movimiento de piernas parado, simulando la acción de que realizara un lanzamiento hacia segunda base solo que no tendrá que levantarse debido a que ya se encuentra de pie.



EJERCICIOS DE RECEPTORES (C08)

EJERCICIO: ESCUCHAR

OBJETIVO

- Mejorar del movimiento de piernas.
- Agilizar el oído del receptor

UTILERÍA

- Pelotas de béisbol
- Equipo de receptor

SET UP

- El receptor se coloca en el plato en posición de recepción con corredores en base.
- El entrenador se coloca a una distancia similar a la que utiliza cuando realiza BP.

EJECUCIÓN

- El entrenador lanzará la pelota a una velocidad moderada hacia el receptor, una vez suelte la pelota y esta se encuentre en el aire debe mencionarle hacia qué base el receptor debe realizar el movimiento de piernas. Si el entrenador dice 'Primera' el receptor debe realizar el movimiento hacia la primera base, lo mismo con las otras bases.



EJERCICIOS DE RECEPTORES (C09)

EJERCICIO: BLOQUEO

OBJETIVO

- Desarrollar la habilidad para bloquear lanzamientos salvajes o desviados.

UTILERÍA

- Equipo de receptor.
- Una docena de pelota de béisbol

SET UP

- El receptor se coloca detrás del plato en la posición básica de fildeo.
- El entrenador se coloca justo en la mitad entre el plato y la lomita.

EJECUCIÓN

- El entrenador procede a realizar lanzamientos desviados y hacia el suelo, el receptor debe bloquear la pelota de forma que esta no vaya hacia atrás.

*El entrenador debe asegurarse de que el receptor ese ejecutando las acciones apropiadas.



EJERCICIOS DE RECEPTORES (C10)

EJERCICIO: TORSO

OBJETIVO

- Enseñar a los jugadores a inclinar apropiadamente el dorso en una situación de bloqueo.

UTILERÍA

- Pelotas de béisbol
- Equipo de receptor

SET UP

- El receptor se coloca detrás del plato con ambas rodillas en el suelo y sus manos simulando que está bloqueando un lanzamiento.

EJECUCIÓN

- El entrenador lanza hacia el suelo la pelota de béisbol a una velocidad moderada simulando un lanzamiento salvaje, para que la pelota quede frente al cuerpo del receptor este deberá inclinar el torso, de no hacerlo la pelota rebotará lejos de su cuerpo.



EJERCICIOS DE RECEPTORES (C11)

EJERCICIO: BLOQUEO - CONOS

OBJETIVO

- Desarrollar la habilidad para bloquear lanzamientos salvajes o desviados.

UTILERÍA

- Equipo de receptor
- 2 Conos.

SET UP

- Se colocan los conos en diferentes lados.

EJECUCIÓN

- Pelotas de béisbol.
- El entrenador lanzará lanzamientos con la intención de que pasen por el medio de los conos.
- El receptor debe bloquear la pelota de forma que quede en medio de ambos conos.

*El número de repeticiones queda a criterio del entrenador.



EJERCICIOS DE RECEPTORES (C12)

EJERCICIO: BLOQUEO CON 3 PELOTAS

OBJETIVO

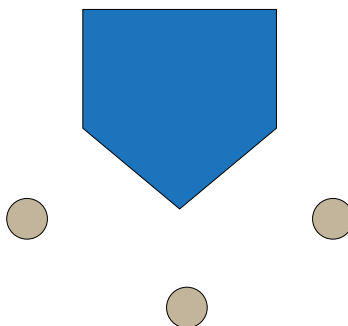
- Mejorar la rapidez en llegar a la posición de bloqueo de pelotas por el centro, dentro y fuera.
- Practicar la forma correcta de bloquear y la técnica de bloquear.

UTILERÍA

- 3 pelotas.
- Un plato.

SET UP

- Equipo de receptor.
- Receptor(es).
- Entrenador.



Coloque las pelotas de la siguiente manera.

EJECUCIÓN

- El entrenador apunta a una de las pelotas y el receptor cae rápidamente a la posición de bloqueo detrás de esa pelota. Cuando el receptor está en la posición de bloqueo, él debe quedarse en esta posición para que el entrenador pueda evaluar la técnica, y asegurar que el receptor tiene la forma apropiada.
- Puntos de atención para el bloqueo de forma correcta:
 1. El cuerpo debe estar inclinado para que todas las pelotas queden bloqueadas en un área directamente frente al plato, sin importar la localización del lanzamiento.
 2. El guante debe estar situada entre las piernas, con la mano no enguantada escondida detrás del guante, sin huecos entre las piernas para que ningún lanzamiento pueda pasar.
 3. Los codos deben estar cerca de los lados del cuerpo. Los hombros y el pecho encorvados sobre los muslos para que los lanzamientos se dirijan hacia abajo.
 4. La barbilla en dirección hacia el pecho, mirando la pelota todo el tiempo
 5. El cuerpo debe estar relajado (exhalar) para minimizar el rebote de la pelota.

Después que el entrenador evalúa la forma de bloqueo, el receptor debe volver a la posición original (directamente detrás del plato). Entonces, el entrenador apunta a otra pelota, y el receptor cae rápidamente a la posición de bloqueo detrás de esa pelota.

Después del entrenador evaluar la forma de bloqueo de nuevo, el receptor se vuelve a su posición detrás del plato. Repetir esto cinco veces, cada vez haciendo una pausa para asegurarse de que el receptor está en la posición de bloqueo correcta.

La última repetición, después que el receptor cae a la posición de bloqueo, el entrenador puede decir “corredor”, y el receptor tiene que recuperarse, ponerse de pie rápidamente, agarrar la pelota con las dos manos, y ponerse en posición de tirar a una base.



EJERCICIOS DE RECEPTORES (C13)

EJERCICIO: REACCIÓN - 360

OBJETIVO

- Trabajar en la reacción, recepción y bloqueo.

UTILERÍA

- 50 Pelotas de béisbol.
- Equipo general de receptor.

SET UP

- El receptor se coloca en posición clásica de fildeo, en el medio de un 'círculo de coaches o jugadores.

Se coloca un entrenador o jugador con pelota de béisbol en mano y varias más cerca en cada uno de los ángulos especificados en el diagrama: 90, 180, 270, 360.

EJECUCIÓN

- El entrenador o jugador que se encuentra en frente del receptor lanza la pelota a una velocidad moderada, una vez la captura el receptor lanza la pelota de béisbol hacia el frente y gira hacia su izquierda en el que se encuentra el entrenador en el ángulo más cercano hacia esa dirección, este último le lanza la pelota a una velocidad moderada, el receptor debe capturarla y girar de esta manera sucesivamente hasta que complete las repeticiones necesarias.

Esta es la secuencia recomendada:

1ra ronda: Solo lanzamientos a una velocidad moderada en diferentes ángulos.

2da ronda: Lanzamientos hacia diferentes ángulos y lanzamientos salvajes de manera intercalada. (Recepción y bloqueo)

3ra ronda en adelante: Lo determina el entrenador.



EJERCICIOS DE RECEPTORES (C14)

EJERCICIO: LANZAMIENTO A SEGUNDA BASE

OBJETIVO

- Trabajar en el movimiento de pies y tiempo de lanzamiento.

UTILERÍA

- 50 Pelotas de béisbol.
- Equipo general de receptor.

SET UP

- El entrenador debe colocarse a 25 pies del receptor.
- Colocar un receptor extra en Segunda Base.

EJECUCIÓN

- El entrenador realizará lanzamientos en el centro del plato (También a los diferentes lados si quiere trabajar con diferentes ángulos).
- El receptor debe lanzar la pelota a Segunda Base.
- Asegurarse de que el receptor está ejecutando la acción de brazo y movimiento de pies correcto.
- Si la práctica se realiza únicamente con un receptor, se puede colocar una pantalla en Segunda Base y practicar los lanzamientos con una canasta de Pelotas de Béisbol. Incluso, el “ejercicio de la toalla” puede utilizarse.



EJERCICIOS DE RECEPTORES (C15)

EJERCICIO: ELEVADOS

OBJETIVO

- Desarrollar la habilidad de capturar elevados en diferentes ángulos.

UTILERÍA

- Equipo de receptor.
- Una docena de pelota de béisbol
- Fungo

SET UP

- El receptor se coloca detrás del plato en la posición básica de fildeo.
- El entrenador justo delante de la caja de bateo.

EJECUCIÓN

- El entrenador procede a generar un elevado, el receptor debe rápidamente percatarse e ir hacia la pelota utilizando las acciones apropiadas.

EJERCICIOS DE RECEPTORES (C16)

EJERCICIO: DEFENDER TOQUES DE BOLA

OBJETIVO

- Aprender a cómo defender los toques de bola y efectuar el disparo adecuado.

UTILERÍA

- Terreno.
- Pelotas de béisbol.

SET UP

- El receptor se coloca en posición, listo para recibir lanzamientos.
- El entrenador se coloca justo detrás del receptor.

EJECUCIÓN

- El entrenador desde la parte de atrás del receptor lanza las pelotas a distintas direcciones del terreno. A su vez el receptor se desplaza teniendo el control total y “arropa” la pelota con ambas manos, para posteriormente preparar todo su cuerpo para un disparo correcto y certero.

Otra variante a este ejercicio es colocar 1 pelota indicando un toque hacia cada dirección, a lo que a la pelota indicada por el entrenador el jugador de ir hacia la misma y ejecutar el movimiento de piernas y recogida apropiado.



EJERCICIOS DE LANZADORES (PO1)

EJERCICIO: BALANCE

OBJETIVOS

- Desarrollar balance en los lanzadores, mostrándoles la importancia de estar en balance en los pasos de levantamiento de pierna y separación.

UTILERÍA

- No se necesita.

SET UP

- El lanzador debe colocarse en la loma de lanzar en la posición 'desde el set'.

EJECUCIÓN

- El lanzador debe realizar el levantamiento de la pierna y durar al menos 3 segundos, una vez esto sucede debe proceder a realizar la separación de la mano de lanzar y su guante al mismo tiempo que baja la pierna de la mano enguantada quedándose en la posición mostrada más abajo al menos 3 segundos más. Una vez complete el tiempo necesario debe volver a la posición de levantamiento de pierna otra vez y repetir el ejercicio.



EJERCICIOS DE LANZADORES (P02)

EJERCICIO: BOLA EN EL SUELO

OBJETIVOS

- Desarrollar balance en los lanzadores.

UTILERÍA

- Una pelota de béisbol.

SET UP

- El lanzador se coloca en posición desde el set.
- Se coloca una pelota en el suelo a 2 o 3 pies de distancia.

EJECUCIÓN

- El lanzador procede a recoger la pelota en el suelo con la mano de lanzar, llevando hacia atrás y en el aire la pierna de la mano enguantada al mismo tiempo que la mano enguantada va hacia el pecho; posterior a esto, debe realizar el levantamiento de la pierna a un ángulo de 90 grados. Este ejercicio debe repetirse 3 o 4 veces por sesión. Este movimiento debe ser idéntico al que se realiza cuando se va a ejecutar un lanzamiento hacia el plato.



EJERCICIOS DE LANZADORES (PO3)

EJERCICIO: BALANCE AL TERMINAR

OBJETIVOS

- Trabajar en el balance de los lanzadores.

UTILERÍA

- Pelotas de béisbol.

SET UP

- El lanzador debe colocarse en la lomita listo para ejecutar un lanzamiento.

EJECUCIÓN

- El lanzador realiza su movimiento normal hacia el plato; una vez el jugador realiza el lanzamiento hacia el receptor éste debe quedarse con la pierna trasera arriba unos tres o cuatro segundos.

*El entrenador debe asegurarse de que el jugador mantenga el balance y ejecute las acciones apropiadas durante toda la moción de lanzar.



EJERCICIOS DE LANZADORES (P04)

EJERCICIO: GOMA DE BALANCE

OBJETIVOS

- Desarrollar balance en los lanzadores.

*Es importante para los lanzadores que su pierna de apoyo no se mueva una vez realiza el movimiento del levantamiento de la pierna. Esto debido a que toda la fuerza de empuje hacia el plato proviene de dicha extremidad. Es por esto que es fundamental que el pie se mantenga sin movimiento en la tierra.

UTILERÍA

- Goma de balance.

SET UP

- Él jugador se coloca a 1 pie de la goma de balance.

EJECUCIÓN

- El lanzador procede a colocar su pie de apoyo en la goma y realizar el movimiento de levantamiento de la pierna. El lanzador debe hacer el mayor esfuerzo posible para lograr que su pie de apoyo no se mueva en la goma. Lo recomendable es que dure al menos 10 segundos tratando de completar con éxito este ejercicio.

*Las repeticiones de este ejercicio estarán determinadas por el criterio del entrenador.

EJERCICIOS DE LANZADORES (P05)

EJERCICIO: SEPARACIÓN Y BRAZO EN L

OBJETIVOS

- Crear hábito de las acciones correctas al momento de realizar la separación del guante de la mano de lanzar y la posición apropiada del mismo al momento de ir hacia el plato.

UTILERÍA

- Toalla o pelotas de béisbol.

SET UP

- El lanzador se coloca en una posición 50/50 con las manos en el pecho aún sin separar.

EJECUCIÓN

- El lanzador inicia llevando el 60% de su cuerpo hacia atrás al mismo tiempo separa sus manos al nivel de la cintura para que forme una L detrás de su cuerpo, manteniendo ese ángulo del brazo hasta que trae su brazo hacia el frente simulando un lanzamiento.

*El entrenador debe asegurarse de que el lanzador realiza este ejercicio en una sola ejecución, de manera fluida y apropiada cuidando la correcta extensión del brazo en la parte de atrás así como también delante de su cuerpo.



EJERCICIOS DE LANZADORES (P06)

EJERCICIO: ROMPIMIENTO DE LA CINTURA

OBJETIVOS

- Enseñar a los jugadores el correcto rompimiento de la cintura cuando el cuerpo se dirige hacia el plato para realizar el lanzamiento.
- Enseñar a los jugadores la importancia de mantener la cintura cerrada al mismo tiempo que la mayor parte del peso se queda en la parte de atrás. (Pierna de la mano no enguantada).
- Desarrollar balance en los lanzadores.

UTILERÍA

- No se necesita.

SET UP

- El lanzador debe colocarse frente a una pared, la distancia debe ser alrededor de 1 pulgada.

EJECUCIÓN

- El lanzador debe realizar este ejercicio empezando en la posición 'desde el set', una vez el jugador ejecuta el levantamiento de la pierna procede a ir hacia la pared simulando que va en dirección hacia el plato. La cintura del jugador debe ser lo primero en hacer contacto con la pared.

*El entrenador debe asegurarse de que la parte del cuerpo que toca la pared es la parte delantera del glúteos, si lo primero que toca la pared es el hombro delantero del lanzador quiere decir que se está yendo hacia delante por lo que pierde balance y fuerza.



EJERCICIOS DE LANZADORES (P07)

EJERCICIO: DIRECCIÓN, EXPLOSIÓN Y SEGUIMIENTO

OBJETIVOS

- Trabajar en la dirección de la mecánica hacia el plato
- Crear el hábito de una correcta terminación de la mecánica de lanzar.

UTILERÍA

- Pelotas de béisbol o toalla.
- Base especializada para este ejercicio (23 pulgadas de ancho y 23 de largo).
- Cal: Colocar una línea de cal en cada extremo de la lomita, en dirección hacia el plato

SET UP

- El lanzador se coloca en la lomita en posición desde el set.
- La base debe colocarse en el lado abierto del lanzador, con el fin de que cuando realice el lanzamiento su pierna de atrás se vea forzada a pasar por encima de la base para no hacer contacto.

EJECUCIÓN

- El lanzador procede a realizar su movimiento hacia el plato; la zancada debe aterrizar entre ambas líneas del plato (en el centro), la base forzará a que el jugador levante su pierna trasera por encima de la base especializada.

*El lanzador debe ejecutar este ejercicio realizando lanzamientos a un 50%-60% de su capacidad.

*Este ejercicio debe ser utilizado para corregir problemas específicos de dirección y seguimiento hacia el plato.

EJERCICIOS DE LANZADORES (P08)

EJERCICIO: PUNTO DE BALANCE

OBJETIVOS

- Trabajar en el balance de los lanzadores.

UTILERÍA

- Pelotas de béisbol.

SET UP

- El lanzador se coloca en la lomita.
- El entrenador se coloca a una distancia de 4 o 5 pies detrás del lanzador.

EJECUCIÓN

- El lanzador inicia su moción de lanzar. El entrenador que se encuentra detrás espera a que el lanzador levante su pierna y mire hacia a él, posteriormente éste procede a lanzar la pelota a una velocidad moderada y el lanzador debe capturar la pelota. El entrenador debe indicar al lanzador cual será el lanzamiento y una vez esto sucede el jugador realiza el agarre correcto, mira hacia el receptor y procede a ejecutar el lanzamiento hacia el plato.

*El entrenador debe lanzar la pelota alrededor de la cintura, de forma que el lanzador pueda ejecutar el recorrido apropiado para realizar el lanzamiento.



EJERCICIOS DE LANZADORES (P09)

EJERCICIO: ENFOQUE EN LA GORRA.

OBJETIVOS

- Lograr el control y el comando de los lanzamientos.
- Crear el hábito de siempre lanzar con el enfoque en el blanco.
- Lograr consistencia en el punto de salida del lanzamiento.

UTILERÍA

- Gorra.
- Receptor.
- Pelotas de béisbol

SET UP

- El receptor debe colocarse en posición de recepción detrás del plato, con una gorra en el centro, justo delante de sus pies.

*Este ejercicio puede ser ejecutado también en una superficie plana.

EJECUCIÓN

- El lanzador procede hacer su moción de lanzar enfocado en que el lanzamiento debe golpear la gorra, todos los lanzamientos debe realizarlos en puntos alrededor de la gorra.

*Este ejercicio ayudará a crear el hábito de mantener los lanzamientos en la zona baja.



EJERCICIOS DE LANZADORES (P10)

EJERCICIO: DETRAS DE LA LOMITA.

OBJETIVOS

- Crear el hábito de flexionar la rodilla delantera.
- Generar velocidad en el brazo.

UTILERÍA

- Pelotas de béisbol

SET UP

- El jugador se coloca detrás del montículo, a una distancia de 3 pies.
- El receptor se coloca a 40 pies del lanzador.
- El lanzador se coloca en una posición 50/50 con las manos en el pecho aun sin separar.

EJECUCIÓN

- El lanzador inicia llevando el 60% de su cuerpo hacia atrás, al mismo tiempo que separa sus manos al nivel de la cintura; una vez trae su brazo hacia delante para realizar el lanzamiento, éste deberá flexionar su rodilla delantera correctamente para poder dar en el blanco al receptor.



EJERCICIOS DE LANZADORES (P11)

EJERCICIO: TEE

OBJETIVOS

- Crear el hábito de la correcta acción del brazo de lanzar.
- Mantener la palma hacia abajo durante el recorrido inicial de la acción de brazo.

UTILERÍA

- Pelotas de béisbol.
- Tee.

SET UP

- El lanzador se coloca en una posición desde el set.
- Se coloca el Tee detrás y paralelo al lanzador.
- Colocar pelota de béisbol en el Tee.

EJECUCIÓN

- El lanzador inicia realizando el levantamiento de la pierna, posterior a esto se realiza la separación de sus manos; su mano de lanzar debe recoger la pelota colocada en el tee que está detrás del lanzador y posteriormente realizar el lanzamiento.

*El entrenador debe asegurarse de que el lanzador realice el recorrido apropiado y no ejecute malas tendencias con el fin de recoger la pelota colocada en el tee.



EJERCICIOS DE LANZADORES (P12)

EJERCICIO: CÍRCULO APROPIADO DEL BRAZO.

OBJETIVOS

- Crear el hábito para que la mano se mantenga encima de la pelota una vez ésta sale del guante del lanzador y se realiza el movimiento de lanzar.

UTILERÍA

- 5 pelotas de béisbol dentro de una media, estas quedaran en forma vertical.
- Cal.

SET UP

- El lanzador se coloca en posición desde el set.
- El entrenador procede a realizar un círculo de cal estimando el lugar desde el cual lanzador debe soltar la media con las pelotas hacia el suelo.

EJECUCIÓN

- El lanzador se coloca en posición desde el set y procede a realizar su moción de lanzar, una vez separa sus manos y su brazo de lanzar inicia el recorrido, el lanzador debe soltar la media con las pelotas justo antes de que este coloque en una posición de 90 grados, posteriormente debe continuar con la moción de lanzar trayendo su brazo hacia delante terminando con una leve simulación de la terminación del movimiento.

*El entrenador debe asegurarse durante cada repetición donde cae la media con las pelotas, si estas caen fuera del círculo quiere decir que el jugador está realizando algún movimiento irregular durante el recorrido.

*La simulación de la terminación de la moción de lanzar debe realizarse a un 40% de la velocidad que el lanzador pueda generar a su brazo.



EJERCICIOS DE LANZADORES (P13)

EJERCICIO: HÁBITO DEL PULGAR

OBJETIVOS

- Crear el hábito de la correcta posición de la palma de la mano de lanzar.
- Corregir que el antebrazo gire hacia arriba durante la acción de brazo.

UTILERÍA

- No se necesita.

SET UP

- El lanzador se coloca en una posición 50/50 con sus manos en el pecho aún sin separar.

EJECUCIÓN

- El lanzador procede a llevar el 60% del cuerpo hacia atrás al mismo tiempo que procede a realizar la separación de las manos, el pulgar de la mano de lanzar debe realizar un pequeño roce con el muslo de la pierna de atrás, una vez esto sucede la palma de la mano de lanzar debe apuntar hacia 2da base con el brazo en la posición 'L'.

*El roce del pulgar puede realizarse tanto en el muslo como en la cintura.

Posición L: Brazo de lanzar en un Angulo de 90.



EJERCICIOS DE LANZADORES (P14)

EJERCICIO: FIGURA 8

OBJETIVOS

- Enseñar a los lanzadores el correcto recorrido de la mano de lanzar una vez sale del guante.

UTILERÍA

- Pelotas de béisbol

SET UP

- El lanzador se coloca en una posición 50/50 con el guante y su brazo a la altura del pecho.

EJECUCIÓN

1. El lanzador inicia llevando el 60% de su cuerpo hacia atrás al mismo tiempo que separa sus manos al nivel de la cintura.
2. Una vez realiza la separación de sus manos este debe simular que está dibujando el número 8 en una superficie plana, este paso debe realizarse al menos 2 o 3 veces.
3. Cuando ya ha completado el paso 2, éste debe seguir su movimiento de lanzar de manera normal.

*El entrenador debe asegurarse de que el jugador mantiene los dedos encima y detrás de la pelota.



EJERCICIOS DE LANZADORES (P15)

EJERCICIO: ZANCADA HACIA EL PLATO

OBJETIVOS

- Enseñar a los lanzadores a utilizar la zancada en dirección correcta hacia el plato.

UTILERÍA

- Pelotas de béisbol
- Objeto vertical. (Que pueda enterrarse en el terreno)

SET UP

- El lanzador se coloca en la lomita, el objeto vertical debe enterrarse a 3 pies de distancia del mismo en dirección hacia el plato y 2 pies hacia afuera. (Del lado de su del brazo de lanzar)

EJECUCIÓN

- El lanzador procede a realizar su movimiento de lanzar, al momento de realizar la zancada esta debe ir en dirección hacia el plato, de lo contrario golpeará el objeto vertical y perderá el balance.

*El entrenador debe asegurarse que el lanzador gire su cadera muy temprano, buscando evitar tocar el objeto vertical. Lo importante en este ejercicio es que el lanzador aprenda a ir en línea recta hacia el plato una vez.

EJERCICIOS DE LANZADORES (P16)

EJERCICIO: CONTROL DE LA RECTA EN LAS ESQUINAS DEL PLATO

OBJETIVOS

- Aprender a tener control de los lanzamientos en rectas en las esquinas del plato.
- Aprender a dividir el plato en tres partes, en la que se establezca que nunca se debería de lanzar en la parte del medio.

UTILERÍA

- 3 pelotas de béisbol en buen estado.
- Un plato pintado de 3 colores diferentes, donde la parte del medio tenga el color rojo, el cual indica la zona por donde la pelota no puede pasar.
- Un montículo para el lanzador.
- Equipo de protección para el receptor.

SET UP

- Lanzador
- Receptor
- Entrenador



EJECUCIÓN

- Cuando ya el lanzador se encuentra listo para poder ejecutar lanzamientos desde el montículo, éste va a proceder a realizar lanzamientos al receptor.
- Debe de enfocarse en las esquinas del plato.
- Antes de cada lanzamiento, el entrenador debe de recordarle al lanzador que visualice el lanzamiento que quiere realizar.
- El lanzador debe de proceder a realizar una serie de lanzamientos en recta a cada esquina.
- 10 rectas en la esquina izquierda, 10 rectas en la esquina derecha y 20 rectas intercambiando las esquinas.
- El entrenador debe de ayudar al lanzador a concentrarse y hacerle las correcciones de lugar.

EJERCICIOS DE JARDINEROS (JO1)

EJERCICIO: PRIMER PASO Y REACCIÓN (RODADOS)

OBJETIVOS

- Practicar el uso correcto de los brazos y piernas en un movimiento fluido hacia los rodados con o sin corredores en base.

UTILERÍA

- Pelotas de Béisbol.
- Fungo.

SET UP

- El entrenador se coloca a una distancia considerable del jardinero.

EJECUCIÓN

- El entrenador debe lanzar rodados de frente y laterales a los jardineros. Luego de unas repeticiones el entrenador puede generar los rodados utilizando el fungo para más fuerza.

*El entrenador debe asegurarse que los jugadores realicen las acciones correctas al momento de recibir estos rodados.

*Para aumentar la complejidad del ejercicio el entrenador puede generar estos rodados indicando una situación específica de juego, ejemplo: corredores en base.

EJERCICIOS DE JARDINEROS (JO2)

EJERCICIO: PRIMER PASO Y REACCIÓN (ELEVADOS)

OBJETIVO

- Practicar el uso correcto de los brazos y piernas en un movimiento fluido de primer paso y reacción.

UTILERÍA

- Pelotas de Béisbol.
- Fungo.

SET UP

- El entrenador se coloca a una distancia considerable del jardinero.

EJECUCIÓN

- El entrenador debe lanzar elevados a los jardineros. Luego de unas repeticiones el entrenador puede generar los elevados utilizando el fungo para más fuerza.
- Es importante que el entrenador esté cerca de los jugadores para poder corregir los errores.

*El entrenador debe asegurarse que los jugadores realicen las acciones correctas capturando los elevados.

*Para aumentar la complejidad del ejercicio el entrenador puede generar estos rodados indicando una situación específica de juego, ejemplo: corredores en base.

EJERCICIOS DE JARDINEROS (JO3)

EJERCICIO: PASO HACIA ATRAS

OBJETIVO

- Enseñar a los jugadores el paso correcto para reaccionar a una pelota por encima de su cabeza..

UTILERÍA

- Pelotas de Béisbol.
- 3 Conos.

SET UP

- Colocar los conos en forma de un triángulo inverso, donde el jardinero debe colocarse en el cono origen (Donde convergen las líneas) con la espalda mirando hacia los conos que se encuentran detrás.

EJECUCIÓN

- El jardinero debe estar en posición de fildeo.
- El entrenador debe indicar hacia qué dirección es el batazo, 2 es hacia la izquierda, 3 hacia la derecha.
- Una vez el entrenador indica la dirección el jugador utiliza la pierna de la dirección indicada y la lleva hacia atrás en línea por dentro el cono. Una vez se haya realizado este primer paso, se procede a ir detrás de la pelota. (En caso de que el entrenador haya decidido hacer el ejercicio simulando una situación de juego lanzando la pelota de béisbol hacia allá).



EJERCICIOS DE JARDINEROS (JO4)

EJERCICIO: CONSTRUYENDO FUERZA EN EL BRAZO

OBJETIVO

- Construir fuerza y poder en el brazo de los jardineros.

UTILERÍA

- Pelotas de Béisbol.
- Fungo.

SET UP

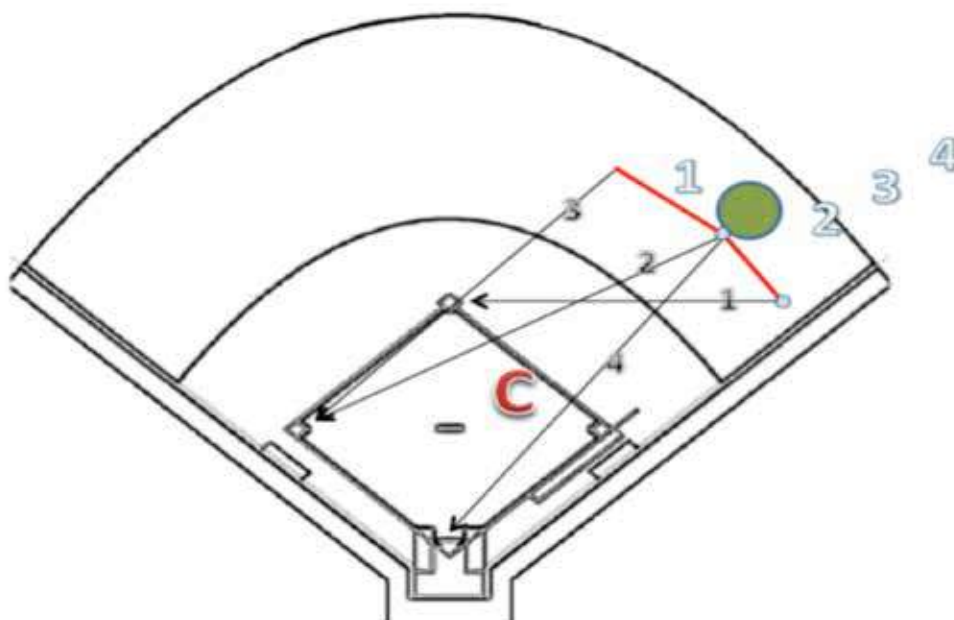
- Colocar los jardineros en el Jardín Derecho.
- El entrenador debe colocarse en la grama del cuadro interior entre primera y segunda base.

EJECUCIÓN

- Los jardineros recogen rondas de rodados.
- El entrenador debe dar esos rodados a la izquierda del jugador en el jardín derecho.

La secuencia de lanzamientos debe ser la siguiente:

- Dos lanzamientos a Segunda Base (Angulo 1).
- Un lanzamiento a 3B para cada Angulo (2, 3).
- Dos lanzamientos al plato (4).
- El jugador retorna al final de la línea en cada lanzamiento.
- La distancia entre el jugador y las bases debe ser igual a la indicada en el diagrama debajo:



EJERCICIOS DE JARDINEROS (J05)

EJERCICIO: CAMBIO DE DIRECCION

OBJETIVO

- Enseñar a los jardineros a fildear elevados por encima de sus hombros.
- Enseñar a los jardineros como girar correctamente.

UTILERÍA

- Pelotas de Béisbol.

SET UP

- El entrenador debe colocarse a una distancia de 10 pies del jugador.

EJECUCIÓN

- El jugador deberá iniciar el fildeo corriendo hacia atrás, simulando un batazo por encima del hombro de su mano de lanzar; el entrenador lanzará la pelota y el jugador debe atraparla, posterior a esto el jugador gira rápidamente por el lado del guante y da unos pasos hacia atrás para capturar la segunda pelota que es lanzada por el entrenador, esta última hacia esa dirección. Este movimiento de giro puede realizarse con la cantidad de elevados simulados que determine el entrenador.

*Otra variante de este ejercicio es el entrenador apuntando hacia dónde va la pelota, y cambiando la dirección una vez el jugador ha dado la cantidad de pasos que considere el entrenador.

EJERCICIOS DE JARDINEROS (J06)

EJERCICIO: JUGADAS CONTRA LA PARED

OBJETIVO

- Desarrollar la habilidad del jugador de manejar y atrapar pelotas en la pared y zona de seguridad.

UTILERÍA

- Pelotas de Béisbol.
- Fungo.

SET UP

- Los jugadores deben estar alineados en el jardín izquierdo, central o derecho.
- El primer jugador se coloca de 5 a 10 yardas lejos de la pared.
- El resto de los jugadores se coloca a 5 yardas o más a la derecha del jugador que estará recibiendo la pelota. HHHH AA

EJECUCIÓN

- El entrenador debe lanzar la pelota de béisbol con sus manos hacia la pared, de forma que los jugadores puedan practicar fildeando la pelota de la pared y elevados a la zona de seguridad.
- El entrenador puede moverse más lejos y conectar rodados y elevados utilizando el fungo. En principio debe mantenerse cerca a los jugadores para ver y corregir los errores.

*Si al momento de recoger la pelota ésta se encuentra estática sin movimiento debe hacerlo con la mano de lanzar de lo contrario debe hacerlo con ambas manos utilizando el guante.

EJERCICIOS DE JARDINEROS (JO7)

EJERCICIO: REACCION (ESTE EJERCICIO DEBE EJECUTARSE DURANTE LA PRÁCTICA DE BATEO)

OBJETIVO

- Desarrollar la capacidad de los jardineros de reaccionar a la pelota cuando ésta hace contacto con el bate.

UTILERÍA

- Pelotas de Béisbol.
- Bateadores.

SET UP

- Bate de béisbol.
- Pantalla L.
- Colocar 3 jardineros en sus respectivas posiciones (LF, CF, RF).
- Colocar 2 jardineros adicionales para cada posición detrás del primer jardinero.
- Los jardineros deben practicar cómo reaccionar a la pelota cuando ésta sale del bate.

EJECUCIÓN

- El entrenador que está lanzando, puede lanzar de frente y los jardineros se turnarán para fildear la pelota.
- Luego de que un jugador fildea un batazo, sale y cede el turno al próximo jardinero.

EJERCICIOS DE JARDINEROS (J08)

EJERCICIO: FILDEO DE ELEVADOS ENTRE DOS O MÁS JUGADORES.

OBJETIVO

- Dominar el uso de la voz de mando, para evitar coalición con sus compañeros durante el fildeo en una jugada.

UTILERÍA

- Pelotas de Béisbol.
- Fungo.

SET UP

- Los jardineros se colocaran en su respectiva posición en los jardines, manteniéndose en la posición básica de fildeo.

EJECUCIÓN

- Desde la posición básica cada jardinero realizará la imitación de un elevado entre dos o más jugadores, los entrenadores serán los encargados de aumentar la complejidad del ejercicio, primeramente entre dos jardineros, luego se complica con los jugadores de cuadro hacia diferentes direcciones.
- Se comienza sin pelotas, luego lanzadas con las manos por el entrenador y por ultimo fongueadas.

EJERCICIOS DE JARDINEROS (J09)

EJERCICIO: PELOTAS EN SERIE

OBJETIVO

- Desarrollar resistencia en los jardineros para puedan dominar dos o más batazos continuos.

UTILERÍA

- Pelotas de Béisbol.
- Conos

SET UP

- Los jugadores se colocarán encima de la línea de cal en el extremo del jardín izquierdo o derecho.
- El entrenador debe de estar en la grama exterior detrás de la segunda base.
- El entrenador debe colocar los conos en serie, cada uno indicando la dirección de diferentes ángulos.

EJECUCIÓN

- El entrenador deberá indicar al jugador cuando salir corriendo hacia el primer cono, al mismo tiempo que lanza o genera un elevado con el fungo para que el jugador lo atrape; una vez es capturado por el jugador éste debe dirigirse corriendo hacia el 2do cono que se encuentra en otro ángulo y capturar el elevado que será lanzado/ generado por el entrenador y así sucesivamente hasta llegar al 4to cono.

*El entrenador debe asegurarse que el jugador está realizando el primer paso correcto en su camino hacia los conos.

EJERCICIOS DE JARDINEROS (J10)

EJERCICIO:“PELOTA EN EL SOL”

OBJETIVO

- Aprender a fildear la pelota cuando ésta se mantiene en la misma dirección del sol.

UTILERÍA

- Pelotas de tenis (estas pueden ser cambiadas a béisbol en caso de que el jugador tenga edad suficiente como para manejar ese tipo de pelotas).

SET UP

- Lanzador (puede ser cualquier jugador sin importar la posición, la idea es que éste pueda lanzar la pelota en dirección al sol).
- La dirección entre el jugador que lanza la pelota y el jardinero debe ser de 15-20 yardas.
- El jugador que lanza la pelota debe estar en posición de que el sol le quede a su espalda.

EJECUCIÓN

- El jugador con el sol en su espalda lanzará la pelota un elevado, debe tratar de que tenga un arco así se mantendrá en el sol para el jardinero
- El jardinero utilizará su guante para protegerse del sol y poder atrapar la pelota.

EJERCICIOS DE JARDINEROS (J11)

EJERCICIO:PELOTA EN LOS CANALES

OBJETIVO

- Practicar la manera apropiada de crear ángulo y circular la pelota en los canales.

UTILERÍA

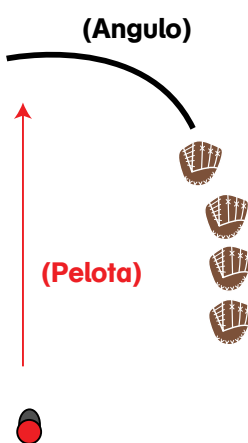
- Pelotas de Béisbol.
- Fungo.

SET UP

- El entrenador se coloca a una distancia de 50 pies del jardinero.

EJECUCIÓN

- El entrenador generara rodados o elevados simulando pelotas en los canales, los jardineros deberán ir hacia la pelota circulándola para que puedan colocarse detrás de la pelota de forma que se encuentren en una mejor posición para realizar el lanzamiento hacia las bases.



EJERCICIOS DE JARDINEROS (J12)

EJERCICIO: LINEA BAJA

OBJETIVO

- Enseñar a los jardineros a fildear correctamente líneas con baja altura.

UTILERÍA

- Pelotas de Béisbol.

SET UP

- El entrenador debe colocarse a una distancia de 10 pies del jugador.

EJECUCIÓN

- El entrenador debe indicarle al jugador cuándo salir; el jugador debe hacer un sprint fuerte hacia delante, a una velocidad moderada el entrenador lanzará la pelota simulando una línea baja. El jugador debe hacer todo lo posible por capturarla de aire.

JUGADORES DEL CUADRO (JC01)

EJERCICIO: POSICIÓN CORRECTA

OBJETIVO

- Asegurarse que cada jugador del cuadro aprenda a posicionarse correctamente para atrapar rodados.

UTILERÍA

- Pelotas de béisbol.
- Fungo.

SET UP

- Dibujar un triángulo utilizando cal, tal y como se muestra en la imagen debajo. (El triángulo debe ir de acuerdo al tamaño de cada jugador).

EJECUCIÓN

- El jugador del cuadro debe dirigirse hacia la pelota utilizando las acciones apropiadas
- El entrenador debe asegurarse que el jugador busque la posición correcta de los pies y sus manos para acercarse hacia la pelota.

*Este ejercicio puede realizarse en la caja de bateo si no hay otro espacio.



JUGADORES DEL CUADRO (JC02)

EJERCICIO: MANOS SUAVES (REBOTES CORTOS)

OBJETIVO

- El propósito de este ejercicio es trabajar en desarrollar manos suaves y mejorar las habilidades del jugador del cuadro de recibir la pelota de béisbol en los diferentes ángulos.
- Trabajar en la técnica de recoger los rodados en los rebotes cortos.

UTILERÍA

- Pelotas de béisbol o Pelotas de tenis.

SET UP

- Colocar a los jugadores en pares (en grupo de dos), cada grupo con una pelota.
- Los jugadores se colocan de rodillas frente a cada uno, aproximadamente a 10 pies de distancia.

EJECUCIÓN

Los jugadores se lanzaran rebotes cortos, ida y vuelta entre sí.

- Utilice únicamente la mano del guante al atrapar la pelota para practicar la acción de la pelota entrando en el guante. (La otra mano puede colocarse en frente)

La secuencia debe ser la siguiente:

- 10 hacia el frente
- 10 hacia el lado derecho (Desde la perspectiva del jugador fildeando la pelota)
- 10 hacia el lado izquierdo (Desde la perspectiva del jugador fildeando la pelota)

*Eventualmente los jugadores deben continuar este drill colocándose ya parados con sus rodillas flexionadas utilizando la misma secuencia.

JC02



JUGADORES DEL CUADRO (JC03)

EJERCICIO: FILDEAR RODADOS EN LAS RODILLAS

OBJETIVO

- El propósito de este ejercicio es trabajar en desarrollar manos suaves y mejorar las habilidades del jugador del cuadro de recibir la pelota de béisbol en los diferentes ángulos.

UTILERÍA

- Pelotas de béisbol o Pelotas de tenis

SET UP

- El jugador del cuadro debe colocarse sobre sus rodillas a 50 pies del entrenador.

EJECUCIÓN

- El entrenador debe lanzar rodados a la izquierda y derecha del jugador así como también hacia el frente.

*Este ejercicio puede realizarse en la caja de bateo, incluso puede ejecutarse sin el guante (En caso de que se estén utilizando las pelotas de tenis) para incrementar la dificultad.



JUGADORES DEL CUADRO (JC04)

EJERCICIO: ACERCARSE A LA PELOTA

OBJETIVO

- Practicar las diferentes maneras de acercarse hacia la pelota en los diferentes tipos de rodados que pudieran ocurrir durante un juego.
- Trabajar en la coordinación, balance y movimiento de los jugadores del cuadro cuando se acercan hacia la pelota.

UTILERÍA

- 10 Pelotas de béisbol.

SET UP

- Colocar las 10 pelotas de béisbol en diferentes ángulos del cuadro interior.

EJECUCIÓN

- Los jugadores deben practicar la manera en la que se acercan hacia la pelota en los diferentes ángulos.



JUGADORES DEL CUADRO (JC05)

EJERCICIO: FILDEO BÁSICO

OBJETIVO

- Trabajar en la habilidad de los jugadores del cuadro interior de fildear rodados, para crear manos suaves e instintos rápidos.

UTILERÍA

- Pelotas de béisbol.
- Pelotas de tenis.

SET UP

- Colocar los jugadores a una distancia de 40 pies del entrenador.

EJECUCION:

- El entrenador debe iniciar el ejercicio generando rodados de frente, laterales y hacia delante dividido entre secciones a los jugadores del cuadro interior. Ya luego de varios rodados con las manos el entrenador puede utilizar el fungo para generar rodados con más fuerza.
- El entrenador debe asegurarse que los jugadores estén utilizando la mecánica y enfoque apropiado en cada rodado.

*Este ejercicio puede también realizarse en la caja de bateo.

JUGADORES DEL CUADRO (JC06)

EJERCICIO: CREANDO ANGULO - CONOS (EN PAREJA)

OBJETIVO

- Practicar la ejecución apropiada del movimiento de piernas y circulación hacia un rodado.
- Trabajar en la rapidez de la transferencia del guante hacia la mano de lanzar.

UTILERÍA

- Pelotas de béisbol.
- Conos.

SET UP

- El entrenador coloca una serie de conos en forma de un zig-zag vertical colocando una pelota justo delante de cada cono que queda a la izquierda del jugador. (Ver diagrama)
- La distancia de los conos debe ser alrededor de 48 pulgadas uno del otro.

EJECUCIÓN

- El jugador inicia partiendo del primer cono siguiendo la trayectoria del mismo hacia

el cono derecho, el jugador debe circular el cono derecho y una vez se encuentre delante del mismo debe colocarse en posición de fildeo con el fin de capturar la pelota que se encuentra delante del cono izquierdo, para esto debe ejecutar el movimiento de piernas hacia el cono izquierdo recoger la pelota y lanzarla hacia su compañero, que estará también realizando el movimiento de piernas de forma horizontal mientras que el jugador lo hace de forma vertical en la trayectoria de los conos y seguir esta misma ejecución hasta que terminen los conos.

*Para elevar la competitividad del drill se pueden realizar competencias entre cada pareja según el tiempo de ejecución.



JUGADORES DEL CUADRO (JC07)

EJERCICIO: CREANDO ANGULO

OBJETIVO

- Enseñar a los jugadores a cómo atacar apropiadamente los rodados, especialmente de ir alrededor de la pelota creando momentum hacia la primera base. (Creando ángulo para poder realizar un lanzamiento fácil)

UTILERÍA

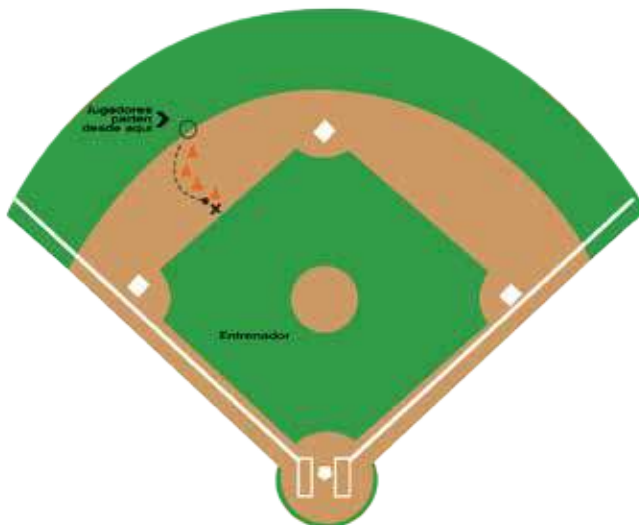
- Pelotas de béisbol.
- Conos.

SET UP

- El jugador de cuadro se coloca en el campo corto, debe haber un jugador en primera base para recibir los lanzamientos.
- El entrenador coloca una serie de conos en forma de arco en la tierra del cuadro interior justo delante del jugador de cuadro. (Ver diagrama)
- El entrenador se coloca en el centro del cuadro interior (Cerca de la lomita) con pelotas de béisbol.

EJECUCIÓN

- El jugador empieza a correr alrededor de los conos al mismo tiempo que el entrenador lanza el rodado apuntando hacia el primer cono desde su posición. (Ver la 'x' en el diagrama)
- El jugador fildea el rodado en o después del último cono (donde se encuentra la 'x' en el diagrama) ya habiendo creado un buen ángulo para sí mismo; posterior a ésto realiza un disparo hacia primera base utilizando el momentum creado por esta acción.



JC07



JUGADORES DEL CUADRO (JC08)

EJERCICIO: MANOS DELANTE

OBJETIVO

- Crear el hábito de atrapar los rodados con las manos delante del cuerpo.

UTILERÍA

- Pelotas de béisbol.

SET UP

- El jugador de cuadro debe colocarse en posición de balance a un pie del corte de la grama en cualquier posición del cuadro interior (3B, SS, 2B, 1B) de forma que, colocando sus manos hacia delante, éstas queden encima de la grama.
- El entrenador debe colocarse a una distancia de 10-15 pies del jugador de cuadro.

EJECUCIÓN

- El entrenador lanzara rodados, el jugador debe asegurarse de capturar el rodado en la superficie de la grama sin mover sus pies, para ésto tiene que llevar sus manos hacia delante y no tenerlas pegadas al cuerpo.



JUGADORES DEL CUADRO (JC09)

EJERCICIO: RODADOS CON PELOTAS DE TENIS

OBJETIVO

- Trabajar en la habilidad de los jugadores del cuadro interior de fildear rodados, para crear manos suaves e instintos rápidos.

UTILERÍA

- 50 Pelotas de tenis.

SET UP

- El jugador debe colocarse en su respectiva posición en el cuadro interior.
- El entrenador puede estar sentado en el cuadro interior a una distancia entre 10 y 14 pies de distancia del jugador.

EJECUCIÓN

- El entrenador debe lanzar rodados al jugador, este debe capturarlos utilizando las acciones apropiadas.

*Esta práctica se puede realizar con guante o sin guante, lo recomendado es que al principio no se utilice guante, después de atrapar más de 50 rodados con las manos sin utilizar el guante se procede a utilizar el guante.

*El entrenador debe asegurarse de que el jugador realiza los movimientos correctos en



JUGADORES DEL CUADRO (JC10)

EJERCICIO: ENTRENADOR EN EL TEE

OBJETIVO

- Trabajar en la reacción de los jugadores hacia los rodados simulando situaciones de juego.

UTILERÍA

- Pelotas de béisbol
- Tee

SET UP

- Los jugadores del cuadro se colocan en sus respectivas posiciones, cada uno debe estar en posición básica de fildeo simulando que el lanzador ya ha lanzado la pelota hacia el plato.
- El entrenador se coloca listo para batear la pelota junto al tee que está colocado en el plato.

EJECUCIÓN

- El entrenador bateará la pelota en el tee, cada repetición hacia una posición diferente de forma que los jugadores en el cuadro necesitarán mantenerse enfocados para realizar cada jugada. El entrenador puede simular diferentes situaciones de juego con el fin de hacer el ejercicio más dinámico.



JUGADORES DEL CUADRO (JC11)

EJERCICIO: RAPIDEZ DEL PRIMER PASO - TODO EL CUADRO

OBJETIVO

- Desarrollar velocidad en el primer paso hacia los rodados.

UTILERÍA

- 50 Pelotas de béisbol.
- Fungo.

SET UP

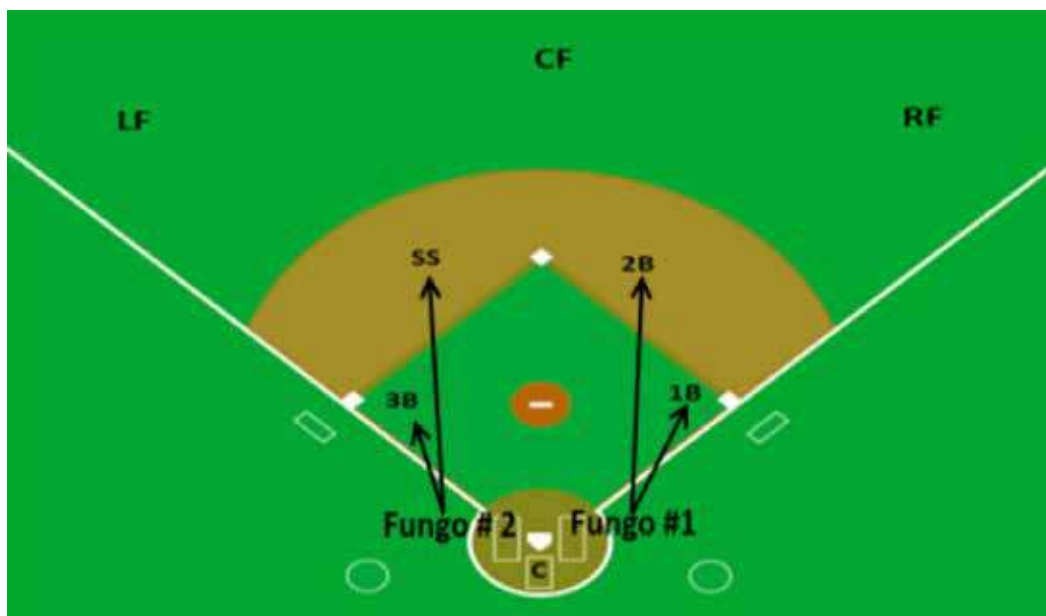
- Colocar a todo los jugadores de cuadro en la grama del cuadro interior.
- Colocar dos entrenadores con fungos al final de la línea de cada base cerca al plato.

EJECUCIÓN

- Fungo #1 está a cargo de batear rodados a primera y segunda base.
- Fungo #2 está a cargo de batear rodados a campo corto y tercera base.

Los jugadores de cuadro fildearan 25 rodados en la siguiente secuencia:

- 10 Rodados al frente
- 5 Rodados a la izquierda
- 5 Rodados a la derecha
- 5 Rodados a direcciones a discreción de los entrenadores.



JUGADORES DEL CUADRO (JC12)

EJERCICIO: LÍNEA DE CAL EN LA MEDIA LUNA

OBJETIVO

- Desarrollar velocidad en el primer paso hacia los rodados.

UTILERÍA

- Pelotas de béisbol
- Fungo
- Cal

SET UP

- El entrenador hará una línea de cal en la zona media de los dos cortes de grama que delimitan la zona del campo corto.
- El campocorto debe estar en la posición básica de fildeo.

EJECUCIÓN

- El entrenador debe generar rodados hacia el shortstop mientras que el jugador se dirige a toda velocidad para capturarlos delante de la línea de cal; esta recepción del batazo debe realizarse ejecutando la posición básica de fildeo por lo que el primer paso y recorrido hacia el mismo deberá ser rápido y efectivo.

*El entrenador debe asegurarse de que los jugadores esperen a que la pelota haga contacto con el bate antes de salir hacia el rodado.



JUGADORES DEL CUADRO (JC13)

EJERCICIO: PASO DE REACCIÓN - LATERAL

OBJETIVO

- Desarrollar en los jugadores el movimiento de reacción apropiado a los rodados de forma que no realicen pasos innecesarios.

UTILERÍA

- No es necesario ninguna utilería para este ejercicio.

SET UP

- Todos los jugadores deben colocarse en línea a 10 pies de distancia del entrenador con más de un brazo de distancia entre si. La distancia dependerá de la cantidad de jugadores. Se busca que el entrenador pueda ver a todos los jugadores en su plano visual.
- Los jugadores deben colocarse en posición de fildeo.

EJECUCIÓN

- Usando sus brazos el entrenador indica hacia qué dirección va dirigido el primer movimiento, levantando el brazo izquierdo los jugadores dirigen su cuerpo hacia el lado izquierdo desde la perspectiva del entrenador utilizando como primer paso su pierna izquierda y hacia la derecha cuando levanta la mano derecha simulando la reacción hacia un rodado en esa dirección



JUGADORES DEL CUADRO (JC14)

EJERCICIO: REACCIÓN A LOS RODADOS

OBJETIVO

- Desarrollar en los jugadores de cuadro la reacción apropiada a los rodados.

UTILERÍA

- 50 Pelotas de béisbol.
- Fungo.

SET UP

- Colocar todos los jugadores de cuadro en el cuadro interior.

EJECUCIÓN

- Uno a uno todos los jugadores deberán colocarse con su espalda hacia el entrenador. Por ejemplo, si el jugador está en el campocorto, el empezará el ejercicio con su cabeza mirando hacia el canal entre el jardín izquierdo y central.
- El entrenador lanzará el rodado hacia el jugador mientras éste se encuentra aún mirando hacia los jardines.
- Después que el rodado ha sido lanzado, el entrenador le hará saber mediante un comando verbal cuándo debe girar hacia el cuadro interior y reaccionar hacia el rodado para atraparlo.

*El entrenador debe asegurarse de que al momento de la reacción el jugador del cuadro no realice pasos innecesarios hacia la pelota.

JC14



JUGADORES DEL CUADRO (JC15)

EJERCICIO: CONSTRUYENDO FUERZA EN EL BRAZO

OBJETIVO

- Construir fuerza en el brazo de los Jugadores de Cuadro.

UTILERÍA

- 50 Pelotas de béisbol.
- Fungo.

SET UP

- Colocar a los jugadores de cuadro en posición normal.
- Tal y como en el ejercicio anterior (rapidez del primer paso), colocar dos entrenadores (Fungo 1 y Fungo 2) en la línea de primera y tercera base.
- Colocar un tercer entrenador 10 pies detrás de primera base; de esta forma los jugadores trabajarán en extender sus disparos.

EJECUCIÓN

- Fungo #1 dará rodados a primera base y campo corto
- Fungo #2 dará rodados a tercera y segunda base.

-A Rodados del 1-10 a los jugadores del cuadro:

Fungo #1: Campocorto realiza disparos a 1B (3); 1B realiza disparos al campocorto para hacer doble jugada. (el shortstop se alterna)

Fungo #2: Tercera y segunda base tiran devuelta al fungo.

- B Rodados 11-20:

Fungo #1: Doble Jugada de campocorto con segunda base; primera base lanza devuelta al fungo.

Fungo #2: Tercera base lanza a primera base (3)

- C Rodados 21-30:

Fungo #1: campocorto lanza de vuelta al fungo

Fungo #2: Doble jugada por tercera base con la segunda base lanzando hacia primera para completarla.

JUGADORES DEL CUADRO (JC16)

EJERCICIO: BALANCE EN LA DOBLE JUGADA PARA LOS JUGADORES DEL CUADRO.

OBJETIVO

- Este ejercicio del cuadro interior le da a los jugadores la oportunidad de trabajar en la doble jugada, hacerlo en múltiple posiciones, además de fildear y realizar disparos en una situación de juego.

UTILERÍA

- Pelotas de béisbol.

SET UP

- Colocar a los jugadores de cuadro en posición normal.
- Tal y como en el ejercicio anterior (rapidez del primer paso), colocar dos entrenadores (Fungo 1 y Fungo 2) en la línea de primera y tercera base.
- Colocar un tercer entrenador 10 pies detrás de primera base; de esta forma los jugadores trabajarán en extender sus disparos.

EJECUCIÓN

- Los jugadores del cuadro interior estarán en profundidad de doble jugada, 2 o 3 pasos a la derecha de la base.
- El jugador debe estar en posición de fildeo, con la pierna derecha un poco delante de la pierna izquierda, luego de haberse colocado en posición de fildeo no habrá más movimiento.
-
- El jugador fildeará 5 rodados hacia el interior de su pierna derecha. Una vez ha fildeado la pelota de béisbol, la traerá a su pecho, realizará el pivot y lanzará la pelota al segunda base, manteniendo el balance y sin reemplazar sus pies. Todos estos pasos deben realizarse en un solo movimiento o ejecución.

*El entrenador debe asegurarse que el jugador ejecuta la mecánica apropiada y mantiene el balance cuando fildea un rodado para una doble jugada.

PROGRAMA DE LANZAMIENTO

ASPECTOS GENERALES:

Lanzar es una de las herramientas más importantes para un jugador. Si un jugador no puede tirar la pelota correctamente, y con la fortaleza requerida a su edad, disminuyen las posibilidades de jugar en cualquier posición dentro del terreno de béisbol.

El programa de lanzamiento está diseñado con el fin de desarrollar fortaleza y el buen funcionamiento del brazo tanto de lanzadores como de jugadores de posición, mediante una serie de ejercicios de lanzamiento que varían según las condiciones, edades y otros parámetros identificados por el entrenador para cada jugador.

Muchos expertos coinciden en la creencia de que la mejor manera de crear oportunidades es la fundación de las acciones apropiadas, es por esto que el programa de lanzamiento ha sido creado con el fin de implementar una base correcta para dar paso a un mejor desarrollo.

Puntos fundamentales en los cuales está enfocado el programa:

PREPARACIÓN FÍSICA:

En orden de poder obtener un rendimiento óptimo del cuerpo del atleta, es importante tener una buena preparación física y ésta debe responder a las necesidades que exige el programa de lanzamiento. Tales necesidades son: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, entre otros.

ASPECTO MENTAL:

Además se debe también tratar de fomentar el desarrollo del "aspecto mental", el cual es sumamente importante para el éxito del juego conjuntamente con las aptitudes físicas, pues esta parte está centrada en el saber cómo captar instrucciones y ponerlas en ejecución.

Para el desarrollo de este aspecto tan delicado el entrenador debe ser el guía de los jugadores, con paciencia y dedicación de tiempo necesario, pues la idea es construir un atleta que se encuentre preparado física y mentalmente.

MEMORIA MUSCULAR:

La memoria muscular es la capacidad que tiene el cuerpo, en ayuda con la mente, de aprender movimientos y hacerlos un hábito. Las repeticiones de calidad son un aspecto fundamental en el desarrollo de un deportista en cualquier disciplina, y si estas acciones y/o movimientos se vuelven hábitos, las oportunidades de éxito aumentan considerablemente.

Las diferentes facetas de la mecánica de lanzar son una mezcla de movimientos que el cuerpo y mente del jugador deben ejecutar con naturalidad, es por ello que con el fin de que los jugadores puedan crear una base sólida de las acciones apropiadas, el entrenador apelará a la repetición diaria de ejercicios que le permitirán crear los hábitos correctos de cada paso en busca de que los lanzadores creen memoria muscular de cada una de estas acciones; por consiguiente, la ejecución de estos movimientos permitirán que el jugador pueda realizarlo con naturalidad y de cierta manera automáticamente.

BALANCE:

El balance es un aspecto fundamental en cada uno de los movimientos que envuelven las acciones en el deporte, esto es debido a que la ejecución de estos movimientos deben estar en completo control del individuo, para así poder obtener los mejores resultados posibles.

En el béisbol, éste es un elemento primordial en las acciones que se ejecutan en las diferentes posiciones del juego, puesto que cada uno de estos pasos necesitan de un buen equilibrio al momento de poder realizar una ejecución apropiada.

En la mecánica de lanzar no es distinto, pues las diferentes facetas de la mecánica no son excluyentes a lo dicho anteriormente; es decir, se necesita de una apropiada ejecución para realizar correctamente la siguiente. Una de las claves del programa de lanzamiento es lograr que los jugadores entiendan que este aspecto es en el que empiezan los cimientos de una correcta mecánica de lanzar.

DIRECCIÓN:

Por lo regular, los lanzadores jóvenes tienden a desviarse en cuanto a la dirección en la que deben ir sus movimientos. Es por ello que, utilizando ejercicios que ayuden a la mejoría de este aspecto, se les inculcará a los jugadores la filosofía que la dirección de su mecánica de lanzar debe apuntar directo hacia el plato. Esto evitará que tengan malos hábitos con el fin de darle al blanco.

Acción de Brazo: Se conoce como acción de brazo al recorrido del brazo de lanzar una vez realiza su separación de la mano enguantada hasta la salida de la pelota de béisbol de la mano. La acción de brazo es un componente vital en la mecánica de lanzar. No puede haber una ejecución exitosa de las diferentes facetas de la mecánica si no se realiza una ejecución de brazo apropiada.

A lo largo de los años el béisbol ha visto acciones de brazo distintas dependiendo del jugador, estas varían en aspectos como velocidad y recorrido. Todo esto es debido a las características individuales que se pueden tomar en cuenta en cada jugador.

El programa de lanzamiento hace énfasis en una correcta acción de brazo, asegurándose que el recorrido del brazo de lanzar sea fluido en coordinación y ritmo con cada uno de los elementos de la mecánica de lanzamiento, cuidando principalmente que el lanzador no incurra en malos hábitos como el sobre esfuerzo, entre otros.

A continuación algunos aspectos que un entrenador no debe dejar de tomar en cuenta al evaluar a los jugadores durante el programa de lanzamiento:

Elemento	Comentarios
Agarre	Asegurarse de que los jugadores realicen un agarre de 4 costuras apropiado, la pelota no debe crear fricción con su palma. Es importante practique el agarre durante cada lanzamiento con el fin de que pueda realizar este movimiento con naturalidad.
Pies	Asegurarse de que el movimiento de piernas sea el apropiado una vez el jugador procede a realizar el lanzamiento, en ocasiones los tiros desviados no son a causa de alguna variación en la acción de brazo sino el movimiento, dirección y balance de sus piernas cuando el jugador se preparaba para ejecutar la mecánica de lanzar.
Alineación de los brazos	Ambos brazos deben estar alineados con la cabeza y los hombros.
Codo	Sin importar la posición del jugador el codo de lanzar debe estar al nivel del hombro o más arriba.
Brazo de la mano enguantada	El brazo de la mano enguantada debe estar a la altura del hombro y alineado apropiadamente apuntando hacia el blanco.
Extensión	La salida de la pelota de la mano de lanzar en la zona delante de la cabeza del jugador y no al lado. A la salida de la pelota los dedos deben estar encima de la misma y no girando hacia los lados.
Seguimiento	El seguimiento de la pelota una vez sale del brazo de lanzar debe realizarse en una moción fluida con la cabeza arriba del pie delantero.

Notas:

- Un jugador joven que tiene varios años lanzando con una acción inapropiada ya ha creado en su cuerpo la memoria muscular de la misma, al mismo tiempo que ha desarrollado comodidad en la realización de este movimiento; es por esto que mediante una supervisión cercana durante el programa de lanzamiento se puede revertir esta situación, ayudando a que el jugador entienda que obtendrá mejores resultados una vez empiece a realizar consistentemente los movimientos apropiados.

**Reforzar la memoria muscular es un largo proceso y debe tratarse como un proyecto a largo plazo, por lo que la paciencia del jugador y el entrenador juega un papel importante.*

- El entrenador debe asegurarse que los jugadores mantengan la concentración desde el inicio del programa de lanzamiento. Por lo regular, los jugadores tienden a perder el enfoque entre lanzamientos y por ello es vital que los lanzadores entiendan la importancia que tiene para su desarrollo el crear una la memoria muscular de las acciones apropiadas a través del programa de lanzamiento.
- El entrenador debe asegurarse de vigilar las condiciones de cada jugador en el día a día. En ocasiones hay jugadores que pueden ser vencidos por el cansancio debido a varias razones entre las que pueden estar el proceso de su cuerpo de adaptarse a un nuevo plan de trabajo. Es por esto que el entrenador debe identificar prácticas inapropiadas como el sobre esfuerzo durante el programa de lanzamiento debido a que es una de las causas que inician los malos hábitos.

PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO DE BRAZO

Programa de fortalecimiento del brazo				
Semana	Posición	Distancia	Lanzamientos	Intención
1	Lanzador	60 pies	25	Trabajar en la acción de brazo
	Jugador de Posición	60 pies	25	Trabajar en la acción de brazo
2	Lanzador	90 pies	10	Trabajar en la acción de brazo
	Jugador de Posición	90 pies	10	Trabajar en la acción de brazo
3	Lanzador	120 pies	5	Trabajar en la acción de brazo
	Jugador de Posición	120 pies	5	Trabajar en la acción de brazo
4	Lanzador	140 pies	5	Trabajar en la acción de brazo
	Jugador de Posición	140 pies	5	Trabajar en la acción de brazo
5	Lanzador	90 pies	5	Trabajar en la acción de brazo
	Jugador de Posición	90 pies	10	Trabajar en la acción de brazo
6	Lanzador	60 pies	10	Trabajar en la acción de brazo
	Jugador de Posición	70 pies	10	Trabajar en la acción de brazo

OBJETIVO

- Construir fuerza en el brazo
- Crear la memoria muscular de la forma correcta hacer lanzamientos largos.

UTILERÍA

- Pelotas de Béisbol.

SET UP

- Asegúrese que todos los jugadores hayan calentado apropiadamente.
- Se debe hacer un calentamiento general de todo el cuerpo el cual debe ser seguido por un régimen completo de calistenias y movimientos del brazo.
- Agrupe los jugadores por posición.

EJECUCIÓN

- Los jugadores deben realizar lanzamientos de acuerdo a la tabla que se muestra arriba.
- El entrenador debe asegurarse estar atento a cualquier irregularidad en la mecánica del brazo de los jugadores y aplicar los ejercicios necesarios para corregir el movimiento. Esto puede ser realizado en cada práctica y antes de cada juego.

ACCIÓN DE BRAZO (AC01)

EJERCICIO: EXTENSIÓN DE BRAZO “EJERCICIO DE LA TOALLA”

OBJETIVO

- Construir extensión y elasticidad en el brazo.

UTILERÍA

- Toalla o gorra de Béisbol
- Banco o silla

SET UP

- Colocar al jugador a 30 pulgadas de distancia del banco, silla o del guante de otro jugador.

EJECUCIÓN

- El jugador con la toalla utiliza su acción y moción de brazo para extender su brazo y golpear el guante de su compañero o el banco que está a 30 pulgadas de distancia.
- Asegúrese de que el jugador azota el brazo con la toalla y lo extiende completo hasta el banco o guante del compañero.



ACCIÓN DE BRAZO (AC02)

EJERCICIO: LANZANDO CERCA DE LA MALLA (MALLA FRENTE AL PECTORAL)

OBJETIVO

- Crear consistencia en una acción de brazo.
- Corregir malos hábitos respecto al jugador con ángulo de brazo bajo.

UTILERÍA

- Malla
- Pelotas de Béisbol o toalla

SET UP

- El lanzador se coloca de frente a una distancia de 12 pulgadas de la pantalla o pared.

EJECUCIÓN

- El lanzador procede a realizar lanzamientos sin separarse de la malla o pared. Si el ángulo del brazo es menor a $\frac{3}{4}$ golpeará la malla o pared. El lanzador debe tirar rectas y curvas.

Nota: Otra variante de este ejercicio es que la malla se coloque en la espalda del jugador, en caso de que el recorrido de su acción de brazo sea un movimiento exagerado cruzando su espalda, el brazo hará contacto con la malla indicándole que el recorrido es incorrecto.



ACCIÓN DE BRAZO (AC03)

EJERCICIO: LANZANDO CERCA DE LA MALLA (MALLA PARALELA A LA ESPALDA)

OBJETIVO

- Crear consistencia en una acción de brazo apropiada.
- Corregir malos hábitos respecto al jugador con recorrido inapropiado de lanzar.

UTILERÍA

- Malla
- Pelotas de Béisbol o toalla

SET UP

- El lanzador se coloca de espaldas a una distancia de 12 pulgadas de la pantalla o pared.

EJECUCIÓN

- El lanzador procede a realizar lanzamientos sin separarse de la malla o pared. Si el recorrido del brazo es inapropiado y cruza de manera horizontal hacia detrás de su espalda tocará la malla; es por esto que durante cada lanzamiento el recorrido debe ser apropiado.



ACCIÓN DE BRAZO (AC04)

EJERCICIO: : LANZANDO DESDE LA RODILLA

OBJETIVO

- Desarrollar el movimiento y acción de brazo correcto para así reducir el chance de futuras lesiones, además de poder lanzar la pelota con la mayor precisión posible.

UTILERÍA

- Pelotas de Béisbol

SET UP

- Los jugadores deben posicionarse con una rodilla en el suelo y la otra apuntando hacia el compañero con quien están realizando los lanzamientos. La distancia puede ser extendida a 50 pies.

EJECUCIÓN

- Asegúrese de que los jugadores están tomando el tiempo suficiente para concentrarse en ejecutar la acción de brazo correcta.
- Esto debe determinarse según la edad y habilidad del jugador pero usualmente luego de 6 a 8 lanzamientos puede incrementarse la distancia.

Nota: Otra variante de este ejercicio puede ser el jugador lanzando pelotas de béisbol hacia una malla desde la misma posición, de forma que el entrenador pueda ver más de cerca todo el recorrido de la acción de brazo en busca de corregir malos hábitos.



ACCIÓN DE BRAZO (AC05)

EJERCICIO: : ENFOQUE EN LA GORRA (DURANTE EL PROGRAMA DE LANZAMIENTO)

OBJETIVO

- Crear el hábito para que los jugadores mantengan un buen ángulo de su brazo aún cuando están realizando lanzamientos a larga distancia.

UTILERÍA

- Pelotas de Béisbol
- Gorras

SET UP

- Una vez los jugadores se encuentran a una distancia considerable en el programa de lanzamiento según la condición de sus brazos deben colocar una gorra en frente de cada uno a una distancia aproximada de 7 u 8 pies en el suelo delante de su cuerpo.

EJECUCIÓN

- Los jugadores deben enfocarse en que la pelota que lanzan pueda golpear la gorra en frente de su compañero, para este deberán crear el ángulo apropiado manteniendo los dedos encima de la pelota.

*Este ejercicio permite a los lanzadores identificar si los lanzamientos se realizan utilizando un ángulo o agarre inapropiado ya que la pelota no ira en la dirección correcta hacia la gorra..



ACCIÓN DE BRAZO (AC06)

EJERCICIO: : ÁNGULO DEL BRAZO

OBJETIVO

- Crear el hábito para que los jugadores mantengan un buen ángulo de brazo cuando éste viene hacia delante para realizar el lanzamiento.

UTILERÍA

- Pelotas de Béisbol o toalla
- Periódico o algún elemento vertical sin mucha fuerza.

*Este ejercicio puede realizarse durante el programa de lanzamiento o un calentamiento con el receptor en una superficie plana.

SET UP

- El lanzador se coloca listo para realizar un lanzamiento, en una posición desde el set. El entrenador debe colocarse paralelo al jugador.

EJECUCIÓN

- El lanzador procede a realizar la moción de lanzar, el entrenador coloca el papel que esté utilizando de forma vertical indicando la altura en la que el lanzador debe mantener el ángulo del brazo cuando realiza el lanzamiento. Si el codo de lanzar o alguna parte de su brazo hace contacto con el elemento vertical, el jugador se dará cuenta de que su ángulo fue muy bajo por lo que debe subirlo.



PRESTAR ATENCIÓN A

Fallos comunes	Ejercicios recomendados
Poca extensión del brazo de lanzar	AC01 (Pág. 338)
Angulo de brazo incorrecto	AC02 (Pág. 339) - AC06 (Pág. 343)
Variación constante del punto de salida de la pelota durante largas distancias	AC05 (Pág. 342)
Brazo de lanzar rígido y visible detrás de la espalda	AC03 (Pág. 340)
Malos hábitos en la acción de brazo	AC04 (Pág. 341)

NOTAS

[illegible]



