

MANUAL DE CAPACITACIÓN

Academia Beisbol



FASE 1



Índice

1. Principios del entrenamiento deportivo

- 1.1. Principio del aumento de la carga
- 1.2. Principio de las variaciones ondulatorias de las cargas
- 1.3. Principio de la unidad entre la preparación general y especial
- 1.4. Principio del carácter cíclico del proceso de entrenamiento
- 1.5. Principio de la individualidad
- 1.6. Principio de la especialización

2. Unidad del entrenamiento

- 2.1. Planificación de las unidades de entrenamiento
- 2.2. Análisis de las unidades de entrenamiento
- 2.3. Estructura de las lecciones de entrenamiento
- 2.4. Contenido de las lecciones de entrenamiento
- 2.5. Lecciones competitivas

3. Calentamiento

- 3.1. Duración del calentamiento
- 3.2. Medios para el calentamiento

4. Capacidades motrices

- 4.1. Fuerza
- 4.2. Rapidez
- 4.3. Resistencia
- 4.4. Agilidad
- 4.5. Flexibilidad

5. Orígenes del beisbol

6. Técnica del lanzamiento

- 6.1. Aspectos del lanzamiento
- 6.2. Ejercicios para obtener la técnica adecuada del lanzamiento
- 6.3. Fortalecimiento del brazo

7. Técnicas del fildeo en el cuadro

- 7.1. Características del jugador de cuadro
- 7.2. Técnica para fildear rodados
- 7.3. Posición para fildear rodados
- 7.4. Fildeando diferentes tipos rodados
- 7.5. Ejercicios para enseñar la técnica apropiada para fildear rodados

8. Técnica del fildeo en el jardin

- 8.1. Características de un buen jardinero
- 8.2. La posición para fildear
- 8.3. Técnica para fildear elevados
- 8.4. Técnica para fildear rodados
- 8.5. Ejercicios para fildear elevados

9. Técnicas de catcheo

- 9.1. Equipo del catchar
- 9.2. Posiciones para catchar
- 9.3. Disfrizando las pitheadas
- 9.4. Tirando a las bases
- 9.5. Reviradas a las bases

10. Técnicas del pitcheo

- 10.1. Ejecución de un buen movimiento



- 10.2. El parado
- 10.3. El wind-up
- 10.4. El levantamiento de la pierna
- 10.5. El paso
- 10.6. El follow-through
- 10.7. Los errores más comunes

11. Técnicas del bateo

- 11.1. Ejercicios con tee
- 11.2. El cambio de peso
- 11.3. El agarre del bat
- 11.4. Ejercicios flotando la pelota
- 11.5. Ejercicios para girar la cadera
- 11.6. Ejercicios para sacar rápido el bat
- 11.7. Ejercicios para llevar un swing largo
- 11.8. Ejercicios con llanta giratoria
- 11.9. Ejercicios con llantas estáticas



1. Principios del entrenamiento deportivo

- 1.1. Principio del aumento de la carga
- 1.2. Principio de las variaciones ondulatorias de las cargas
- 1.3. Principio de la unidad entre la preparación general y especial
- 1.4. Principio del carácter cíclico del proceso de entrenamiento
- 1.5. Principio de la individualidad
- 1.6. Principio de la especialización



1. Principios del entrenamiento deportivo

En el proceso del entrenamiento intervienen leyes pedagógicas, biológicas y psíquicas, que se deben considerar y aplicar correctamente en el mismo. Esta tarea, que debe resolver el entrenador, resulta más sencilla al formularse los principios universales.

Estos principios se conocen bajo el concepto de principios didácticos o del entrenamiento deportivo, mismos que son válidos para el proceso docente deportivo y que a continuación mencionamos:

1. Principio de aumento de las cargas.
2. Principio de las variaciones ondulatorias de las cargas.
3. Principio de la unidad entre la preparación general y especial.
4. Principio del carácter cíclico del proceso de entrenamiento.
5. Principio de la individualidad.
6. Principio de la especialización.

Los principios se encuentran de manera indisoluble en cada unidad de entrenamiento, y se refieren a todos los aspectos de ésta, ya sean sus medios, métodos, así como sus leyes y particularidades.

5

1.1 Principio del aumento de la carga

Antes de abordar este principio debemos saber qué se entiende por carga:

- Las actividades físicas y/o mentales que realiza el deportista encaminadas al desarrollo de las capacidades, hábitos, etcétera.
- Las sumas de los efectos del entrenamiento sobre el organismo.

Las cargas tienen dos manifestaciones:

- a) Carga física: es la actividad que realiza el deportista.
- b) Carga biológica: es la manifestación de la actividad que realiza el deportista en sus órganos, aparatos y sistemas.

La carga física tiene varios componentes:



Volumen: Es cualquier actividad física ponderable objetivamente que conlleve un gasto energético.

Intensidad: Es el grado de concentración y dificultad del ejercicio en la unidad de tiempo.

Densidad: Es la relación que existe entre el descanso y el trabajo.

Frecuencia: Es la cantidad de sesiones de entrenamiento en el día.

Duración: Es el tiempo que dura cada sesión de entrenamiento del día.

La carga biológica se puede valorar por:

- El trabajo del aparato cardiovascular.
- El trabajo del aparato respiratorio.
- El nivel del ácido láctico en sangre.
- Las sustancias que se degradan.
- El PH en sangre, etcétera.

Debemos tener presente que así como se aumente la carga, se aumentará o no el rendimiento deportivo. La carga física se puede aumentar al incrementar cualquier componente de la misma.

6

En particular nos interesa:

1. Cómo la carga aumenta o disminuye diariamente según su dosificación en el plan individual.
2. Cómo se comporta de un macrociclo a otro.
3. Cómo se dosifica en cada mesociclo.
4. Cómo reacciona el deportista ante el aumento.
5. En qué momento debemos aumentarla.
6. Qué significa su aumento para el rendimiento deportivo.
7. Que al violar lo antes expuesto, atentamos contra la integridad somática y vegetativa del deportista.

Por estos motivos:

La planificación y dosificación de las cargas se objetiviza cada vez más por el análisis detallado tanto de los componentes de la carga externa como interna.



1.2 Principio de las variaciones ondulatorias de las cargas

Las posibilidades funcionales y de adaptación del organismo al aumento de cargas, se condicionan según la interacción de los procesos de agotamiento y restablecimiento, o resultado de la influencia del entrenamiento deportivo.

Se considera entonces la dinámica ondulatoria de las cargas como elemento fundamental en el comportamiento del volumen y la intensidad dentro del macrociclo, mesociclo y microciclo.

La dinámica ondulatoria expresa la dinámica general de las ondas medias en los períodos de entrenamiento del macrociclo. La variación ondulatoria se establece de acuerdo al carácter de la carga.

Ejemplo:

Carácter de la carga		
ACTIVIDAD	VOLUMEN	INTENSIDAD
De velocidad	Mínimo	Máxima
De fuerza	Mínimo	Máxima
De resistencia	Máximo	Mínima
De aprendizaje	Máximo	Mínima

7

La dinámica de las ondas cambia según los períodos de entrenamiento y se comportan generalmente de la siguiente forma:

- **Período preparatorio:** Aumento del volumen a sus niveles máximos con discreto aumento de la intensidad.
- **Período competitivo:** Aumento de la intensidad a sus niveles máximos con descenso paulatino del volumen.
- **Período de tránsito:** Intensidad y volumen en forma decreciente.

De ahí que cuando el volumen es máximo, la intensidad no debe ser máxima y viceversa. Además, las cargas de entrenamiento producen un efecto acumulativo



y si éstas no son bien dosificadas por su volumen e intensidad, pueden provocar el sobreentrenamiento.

El aumento de la carga en cualquier tipo de onda debe efectuarse una vez que el organismo del deportista se haya adaptado a la misma, lo cual es producto de la repetición.

Finalmente, debemos destacar que el aumento de la carga debe ser individual, que al aumentarla colectivamente se cometen también errores colectivos que atentan contra la efectividad del proceso de entrenamiento.

1.3 Principio de la unidad entre la preparación general y especial

Este principio se caracteriza por establecer las relaciones que deben existir en el trabajo del entrenamiento en sus diferentes etapas.

El proceso de entrenamiento se define atendiendo al tiempo que se le concede a lo general y a lo especial, al tiempo necesario para alcanzar la maestría deportiva en los diferentes deportes, así como también al tiempo necesario para la obtención y estabilización de la forma deportiva dentro del macrociclo de entrenamiento.

Relación aproximada entre la aplicación de los medios del entrenamiento en lo general y lo especial en las diferentes edades:

EDADES	GENERAL	ESPECIAL
11 – 13	70 - 75 %	25 - 30 %
14 – 16	60 - 55 %	45 - 40 %
16 – 18	45 - 40 %	55 - 60 %
18 - 20	35 - 40 %	60 - 65 %
20 o más	30 - 20 %	70 - 80 %



Algunos entrenadores y especialistas en el afán de obtener rápidos resultados con sus atletas, se olvidan de aplicar las cargas del entrenamiento manteniendo las relaciones necesarias entre lo general y lo especial y si bien es cierto que algunas veces logran sus propósitos, también vale decir que esto al final se refleja en detrimento de la formación atlética del educando y acorta la vida del atleta. Dentro de la estructura del entrenamiento, juegan un papel esencial las relaciones existentes entre estos dos factores, atendiendo a los objetivos propuestos.

1.4 Principio del carácter cíclico del proceso de entrenamiento

Se refiere a la organización del entrenamiento en unidades de tiempo que abarcan la preparación del deportista. Las unidades mayores son los macrociclos; con menos duración, los mesociclos; y aún más pequeños los microciclos; finalmente las unidades o lecciones de entrenamiento.

Macrociclos

Son las unidades de tiempo que se caracterizan porque en ellos siempre se desarrolla una forma deportiva. Por su duración pueden ser: trimestrales, cuatrimestrales, semestrales, anuales, etcétera.

Mesociclos

Son las diferentes partes del macrociclo que garantizan el desarrollo de las capacidades, habilidades, etcétera, dentro de los diferentes ciclos del entrenamiento deportivo; por su contenido pueden ser fundamentales o típicos.

Microciclos

Son parte de los mesociclos y se caracterizan porque las cargas cambian dentro de su ciclo. La fundamentación para la existencia del microciclo viene dada por las relaciones entre las cargas y el descanso. Los microciclos permiten que en las unidades de entrenamiento se concentren de modo óptimo grandes cargas de diferentes contenidos, los cuales tienden a desarrollar diferentes cualidades. A través de los microciclos se rompe la monotonía del



entrenamiento y finalmente existen diferencias radicales entre los microciclos de diferentes ciclos.

Unidades o lecciones de entrenamiento

Es la forma diaria fundamental de organización del proceso de preparación del deportista, constando de tres partes fundamentales:

- Parte inicial
- Parte principal
- Parte final

Dentro del ciclaje de entrenamiento también se conoce:

- ✓ **Ciclo simple:** Cuando contiene el desarrollo de una forma deportiva a través de sus períodos, mesociclos y microciclos.
- ✓ **Ciclo doble:** Cuando contiene el desarrollo de dos formas deportivas; la segunda forma será más alta que la primera.
- ✓ **Ciclo triple:** Cuando contiene el desarrollo de tres formas deportivas; la tercera será más alta que las dos anteriores respectivamente.

10

1.5 Principio de la individualidad

Este principio se refiere a que las actividades de la preparación deportiva tienen que adaptarse a las características psico-funcionales individuales de cada deportista.

La individualidad comprende:

1. La edad biológica.
 2. Los años de vida deportiva.
 3. La especialidad deportiva.
 4. El estado cardiovascular y respiratorio.
 5. El estado del sistema nervioso.
-



6. Las condiciones de alimentación, vivienda, descanso, etcétera.
7. El nivel educacional e intelectual.
8. El tiempo que se dedica al entrenamiento.
9. El contenido de la preparación.
10. Los objetivos a alcanzar.

Ahora bien, la individualidad del trabajo en el entrenamiento se logra con el ajuste y dosificación individual de la carga. Las investigaciones demuestran que no existen dos organismos humanos iguales. Las cargas físicas de entrenamiento iguales, recibidas por los deportistas, tienen diferentes repercusiones biológicas; lo que para uno fue una carga biológica media para otros puede ser mínima, máxima o límite.

La individualidad se refiere a que cada deportista debe tener su plan, en el que deben reflejarse sus perspectivas de entrenamiento en el macrociclo, mesociclo, microciclo y unidad de entrenamiento. Este plan debe recogerse en un protocolo, además de contener la dosificación por actividades de la preparación individual y colectiva. La confección del volumen total de actividades a realizar, depende del período de entrenamiento, de lo realizado en años anteriores y de los resultados de los tests pedagógicos y médico - psicológicos de laboratorio y de campo.

El nivel de rendimiento individual y colectivo depende de los medios y métodos aplicados para el desarrollo de las capacidades, habilidades, hábitos, etcétera. La orientación de la preparación del equipo debe considerarse sobre metas y objetivos promedios, pero la orientación de la preparación individual, debe considerarse sobre el aumento del rendimiento personal que redunde en el mejoramiento del promedio colectivo; por lo tanto, la individualización del entrenamiento deportivo tiene un carácter preponderante.

Finalmente, queremos destacar que el entrenamiento es real en la medida en que sea individual. Sin planificación individual no existe el éxito colectivo. La planificación colectiva conduce a errores colectivos. La tendencia de la dinámica de las cargas en los diferentes períodos debe considerarse por las características psico - funcionales de cada atleta.

La efectividad del entrenamiento individual se realiza por medio de los test



pedagógicos, médicos, psicológicos de laboratorio y de campo.

1.6 Principio de la especialización

La forma en que se deben relacionar los medios del entrenamiento de las diferentes etapas de la vida deportiva, proporcionan las premisas para la especialización deportiva. Para ello debemos señalar que desde el punto de vista de la metodología del entrenamiento deportivo, las cargas por su significación para el deporte elegido pueden ser generales y especiales.

Cargas especiales.

Son las diversas actividades encaminadas al desarrollo de las capacidades especiales o específicas del deporte. Estas cargas constituyen el medio idóneo para la especialización deportiva, también constituyen todo el proceso complejo del establecimiento de enlaces corporales, propios de las técnicas deportivas, y forman la base de la maestría deportiva.

La especialización se refiere al aprovechamiento racional de la técnica del deporte. Este aprovechamiento se logra con la utilización de los diferentes métodos de enseñanza, con el carácter asequible de los ejercicios, de acuerdo a las características psico-funcionales de cada atleta.

La especialización está determinada por los años de vida deportiva y no por la edad cronológica. Idealmente deben coincidir, pero no es así en su totalidad. Al decir especialización deportiva, nos estamos refiriendo al más alto nivel de desarrollo técnico, a la perfección ejecutiva de las acciones motrices del deportista. Estas sólo se logran con el carácter especial de las cargas de entrenamiento.

El nivel de especialización está determinado por:

1. La preparación técnica.
2. La preparación táctica.
3. La coordinación entre las funciones somáticas y vegetativas del deportista.

Academia Béisbol



El complejo de situaciones de cada uno de estos elementos varía constantemente con el correr de los años. Hoy en día existe la tendencia general a la especialización temprana; ésta debe considerarse ciclo tras ciclo en constante evolución.



2 Unidad del entrenamiento

- 2.1 Planificación de las unidades de entrenamiento
- 2.2 Análisis de las unidades de entrenamiento
- 2.3 Estructura de las lecciones de entrenamiento
- 2.4 Contenido de las lecciones de entrenamiento
- 2.5 Lecciones competitivas



2 Unidad del entrenamiento

La unidad de entrenamiento es la forma básica de organización del proceso de educación, formación y preparación del deportista. Dentro de ella existen amplias condiciones para desarrollar no sólo las capacidades concernientes a la actividad deportiva, sino también, características inherentes a la personalidad de los atletas; por lo que al planificar y ejecutar una unidad de entrenamiento hay que tener presente el principio de la unidad de la educación y la formación.

2.1 Planificación de las unidades de entrenamiento

A la hora de planificar las unidades de entrenamiento hay que tener bien presente que cada una de ellas debe enlazarse con la precedente y la posterior para poder cumplir con el principio de la continuidad del entrenamiento deportivo, el cual plantea entre otras cosas, que la influencia de cada entrenamiento se materializa en las bases del anterior y, que el intervalo de descanso entre los mismos, se mantiene en los límites que garantizan de forma general el restablecimiento e incremento de la capacidad de trabajo. Esto es válido desde el traspaso de un macrociclo a otro, hasta la concatenación entre las unidades de entrenamiento.

Por tanto, las unidades requieren de una planificación profunda, donde se plasmen por escrito los objetivos y tareas, así como la dosificación de las cargas y los métodos a emplear, lo que proporciona un desenvolvimiento exitoso del entrenamiento.

Para los entrenadores que se inician en la profesión, la labor de planificar unidad tras unidad se hace un tanto tediosa, además del tiempo que ocupa esta actividad. A medida que van adquiriendo experiencia y facilidad en la preparación de las lecciones, los esquemas que ellos mismos se procuran se van haciendo más claros y concretos, facilitando de hecho más rapidez en las evaluaciones y análisis inmediatos.

Una de las formas más asequibles es la confección de baterías de ejercicios



para el desarrollo de las diferentes capacidades, siempre que en dicha confección se tenga en cuenta la elevación de las exigencias.

Dentro de las lecciones de entrenamiento es necesario incluir los valores de la carga. A nivel de los microciclos se determinan y planifican los rangos y valores de la carga. El hecho de que para los ciclos pequeños se halla planificado un volumen e intensidad determinados no quiere decir, ni mucho menos, que todas las unidades que integran un microciclo dado, deban tener idéntico rango, ya que se establecería una dinámica lineal o estática, lo que va en contra del principio de las variaciones ondulatorias de las cargas.

De manera que dentro del microciclo se hace indispensable que ambos componentes de la carga, adquieran una dinámica ondulatoria sin que se afecten los valores planificados en él. Para evitar esta afectación de los rangos de volumen e intensidad en cada lección, hay que cuidar que la media de los valores ofrezca un resultado igual o aproximado al del microciclo.

2.2 Análisis de las unidades de entrenamiento

16

Es importante analizar las unidades de entrenamiento en dos direcciones; en primer lugar, el análisis permite evaluar los resultados de la ejecución de cada unidad, y por otra parte, a partir del mismo, se extraen conclusiones oportunas para la aplicación práctica de la próxima lección.

Esta combinación hace que se constituya un eslabón de suma importancia que contribuye a la solución continua y sistematizada de errores de procedimiento, creando las bases para una preparación correcta y a tiempo de futuras decisiones.

A esto hay que agregar que el análisis de cada una de las lecciones representa el material básico para los microciclos, donde se pueden determinar con mayor precisión el efecto de determinados métodos sobre el desarrollo del estado de entrenamiento y la preparación de los deportistas.

El análisis de las unidades de entrenamiento alcanza su complemento, cuando



se evalúan colectiva e individualmente los objetivos formulados en la planificación, así como el comportamiento real de la dinámica de las cargas, sus causas y consecuencias.

2.3 Estructura de las lecciones de entrenamiento

Las unidades de entrenamiento se organizan de acuerdo con las leyes generales de la estructura de las lecciones de los ejercicios físicos. Al igual que en cualquier esfera de la educación física, la lección de entrenamiento se divide en tres partes:

Parte inicial

- Parte principal
- Parte final

El contenido de cada una de estas partes determina las particularidades de las mismas, que están precedidas por la formulación de los objetivos a lograr, fundamentalmente en la parte principal, y están apoyadas por la dosificación y planificación de los métodos que regirán la orientación de dicho contenido.

17

2.4 Contenido de las lecciones de entrenamiento

Ya señalamos que las particularidades esenciales de cada una de las partes de la estructura de las unidades de entrenamiento, estaban determinadas por el contenido de las mismas. Así pues, en la **parte inicial (preparatoria)** es importante dar a conocer a los deportistas los objetivos y tareas fundamentales de la lección antes de comenzar el entrenamiento. Esto permitirá que ellos entrenen de la forma más consciente, activa e independiente de acuerdo a dichos objetivos e indicaciones por parte del entrenador.

El contenido fundamental de la parte inicial se basa en el calentamiento como medio de adaptación del organismo de los atletas a la carga que recibirán en la parte principal. Esta adaptación se lleva a cabo de modo paulatino para evitar posibles lesiones y la disminución en la efectividad de los estímulos a



causa de variadas y elevadas exigencias. Además, está demostrado que al crear una actitud positiva frente al entrenamiento, se logra aumentar el efecto del mismo. Dentro de la parte inicial se cumplen algunas tareas fisiológicas, psicológicas y pedagógicas que veremos a continuación.

La relajación es una de las tareas fisiológicas que se cumplen, con el objetivo de lograr la elasticidad y movilidad óptima de los músculos y articulaciones. El propio calentamiento es una tarea fisiológica, que se cumple para lograr el aumento del volumen sistólico por minuto, la movilización de las reservas de sangre, la apertura de los capilares, el fortalecimiento de la ventilación pulmonar y el aumento de la temperatura del cuerpo, entre otras cosas.

Una tarea psicológica importante, dentro de la parte inicial, es el desarrollo del estado óptimo de excitación del sistema nervioso, con vistas a lograr concentración en la tarea fundamental y la creación de una predisposición óptima para el entrenamiento que se llevará a efecto en la parte principal.

La preparación pedagógica, dentro de las tareas contenidas en esta parte de la lección, es de vital importancia. A través de la misma se establece una diferencia entre el calentamiento general y el especial. Los ejercicios que se eligen son variados, agradables, relativamente sencillos y conocidos para evitar interrupciones inadecuadas. La intensidad de los movimientos debe aumentar poco a poco.

Durante el calentamiento especial se prepara directamente a los deportistas para la realización de las tareas iniciales de la parte principal, mediante ejercicios de preparación especial y competitivos preferentemente.

De 15 a 30 minutos se emplean usualmente entre el calentamiento general y especial, aunque la duración y otros elementos integrantes del calentamiento, dependen ante todo, del contenido de la parte principal, algunas condiciones externas y estados propios de los deportistas, como por ejemplo el pre-arranque.

La **parte principal** de las unidades de entrenamiento está orientada al logro de los objetivos formulados al inicio. Cada una de las tareas contenidas en



esta parte se planifican dirigidas al logro de dichos objetivos.

Es importante que las actividades que se realizan en la parte principal cuenten con un orden que está determinado por una serie de leyes fisiológicas, psicológicas y metodológicas.

El aprendizaje y perfeccionamiento de los elementos técnicos exige la máxima capacidad de concentración y esto sólo se logra si el sistema nervioso central no está agotado aún. Únicamente se puede alcanzar un desarrollo y diferenciación positivos de los estereotipos dinámicos, si el sistema nervioso está sometido a una excitación óptima, lo que se logra luego de la parte preparatoria, es decir, que en la primera etapa de la parte principal se ejecutan las tareas inherentes a la preparación técnico-táctica.

Los ejercicios para el desarrollo de la rapidez y la fuerza rápida también tienen lugar, eventualmente, junto al perfeccionamiento técnico-táctico en el transcurso del inicio de la parte principal. Esto es producto de que los ejercicios de rapidez son efectivos con respecto a la estimulación, si el organismo no está cansado y funciona óptimamente.

Cuando estos ejercicios se realizan al final de cargas muy elevadas, contribuyen muy poco al desarrollo de la rapidez, aunque en otro sentido mejoran, por ejemplo, las cualidades volitivas. La parte principal puede culminar con tareas encaminadas al desarrollo de la fuerza (exceptuando fuerza rápida) y la resistencia pura o complejos de ésta.

Otro aspecto de interés lo constituye el hecho de que para la mayoría de las lecciones, no es conveniente la pluralidad de tareas que se han de cumplimentar en la parte principal.

La complejidad propia del perfeccionamiento deportivo, nos conduce a concretar los esfuerzos en el desarrollo y cumplimiento de un reducido grupo de tareas en una misma lección. Esto, lógicamente, trae contradicciones porque el proceso de entrenamiento está absolutamente congestionado de objetivos y tareas de carácter general y especial, contradicción que solucionan algunos deportes con el incremento de las sesiones de entrenamiento, incluso



varias al día.

No es extraño, pues, que un sólo tipo de actividad motora, (carrera, saltos, golpeo al costal y sparring) represente el contenido principal de una lección, siempre que el mismo se aplique a través de diferentes métodos y en un orden adecuado.

Cuando el contenido de la parte principal es heterogéneo, ésta se hace más compleja, pues se dificulta el orden de la combinación de los ejercicios, la alternación de las cargas y el descanso y el control del efecto del entrenamiento. Claro está, que atendiendo a las características de los diferentes deportes, no todos los contenidos pueden ni deben ser homogéneos, además de que las lecciones complejas, es decir, de contenido heterogéneo, también tienen sus ventajas, sobre todo, en la primera etapa del período preparatorio y durante el período de tránsito, donde se recomienda un empleo muy variado de los medios y métodos del entrenamiento.

Con la **parte final** de la unidad de entrenamiento se introduce y acelera el proceso de recuperación del organismo de los deportistas. Para ello es necesario realizar una reducción acrecentada de la intensidad y un cambio en la utilización de los medios y métodos, los cuales se dirigen en lo fundamental, al descanso activo.

En esta parte también se cumplen una serie de tareas importantes como la relajación, dirigida a disminuir la contracción muscular y el esfuerzo nervioso. Los ejercicios orientados al descanso activo provocan la normalización activa del estado de funcionamiento del corazón, los pulmones, las reservas de sangre y los capilares, conduciendo a una transportación relativamente intensa de las materias impuras y por tanto, a una recuperación más rápida.

El aspecto psicológico se soluciona a través de la realización de ejercicios agradables que contribuyan a desarrollar un sentimiento positivo (deseo, entusiasmo, etcétera) y ayuden a preparar una actitud adecuada de los atletas frente a la próxima unidad de entrenamiento. Por su parte, el aspecto pedagógico encuentra su solución en el análisis evaluativo que se realiza con los atletas, el cual debe ser breve, crítico y de un valor estimulante, que



permita la activación progresiva del afán de rendimiento.

2.5 Lecciones competitivas

Este tipo de lección se destaca como una de las formas principales de organización del proceso de entrenamiento integral.

Es cierto que las características de las lecciones competitivas, se diferencian un tanto de las lecciones de entrenamiento como tal, pero sólo un tanto. En su esencia estas diferencias no se notan. La lección competitiva, sea cual sea el tipo de competencia, tiene objetivos determinados, tiene su parte inicial, su parte principal: la competencia, y aunque en la mayoría de los casos no se realiza, su parte final.

Es inadmisibles que la mayoría de los entrenadores no planifiquen el desarrollo de una competencia. No planificar la parte inicial es limitar las posibilidades de una adecuada preparación, no teniendo en cuenta la importancia de la competencia, el tipo de contrincante, las condiciones externas, los estados propios de los deportistas, etcétera; así también se carece de un plan estratégico, de variantes tácticas, perspectivas de cambios, etcétera, en la parte principal; y de una necesaria y adecuada recuperación en la parte final, sobre todo si se tiene en cuenta que muchos torneos tienen una duración bastante prolongada. Somos de la opinión de que muchos reveses se pueden evitar con el sólo hecho de planificar las lecciones competitivas





3. Calentamiento

3.1 Duración del calentamiento

3.2 Medios para el calentamiento



3. Calentamiento

Para comenzar el tema tenemos que definir ¿Qué es el calentamiento?. Según distintos autores, el calentamiento no es más que una serie de ejercicios físicos de intensidad media que se realizan antes de la actividad principal o como cualquier tipo de ejercicios preliminares a la ejecución de una actividad física; por otro lado lo definen como la condición fisiológica para el éxito del trabajo muscular, donde debe haber un grado de excitabilidad del sistema nervioso central (somático y vegetativo), que se logra precisamente con el calentamiento. En esta parte de la unidad de entrenamiento, el atleta se prepara para recibir las tareas de la parte principal del entrenamiento.

3.1 Duración del calentamiento

La duración del calentamiento puede ser desde 10 hasta 30 minutos, en dependencia del nivel, edad, constitución de los alumnos, así como los problemas a resolver en la parte principal de la unidad de entrenamiento.

El calentamiento a su vez se subdivide en general y especial. El tiempo de duración de cada uno de éstos es la siguiente:

- Calentamiento General 10-20 minutos.
- Calentamiento Especial 5-10 minutos.

El calentamiento general no es más, en lo fundamental, que preparar al atleta funcionalmente desde los puntos de vista psicopedagógico y fisiológico, utilizándose para su ejecución todos los medios de desarrollo general de que el entrenamiento disponga.

El calentamiento especial va a estar estrechamente relacionado con la actividad que se va a realizar, porque dentro del mismo se ejecutan ejercicios necesariamente ligados o similares a la actividad principal. En definitiva, el calentamiento especial prepara al atleta funcionalmente hacia la actividad específica, logrando un grado de excitación óptima, precisamente en las cadenas musculares que participan en la actividad, así también reactiva los principales



estereotipos dinámicos. El calentamiento especial está en dependencia del tipo de deporte o actividad física que realizaremos.

El calentamiento debe ir desde el período preparatorio al competitivo, variando su relación del tiempo y de los medios de general a especial.

Como mencionamos anteriormente, en el calentamiento se persiguen varios fines desde los puntos de vista fisiológicos y psicopedagógico.

Dentro de los fines fisiológicos tenemos:

- 1.- La preparación del Sistema Nervioso Central y de las funciones vegetativas.
- 2.- Restablecer la movilidad de las articulaciones.
- 3.- Garantizar la preparación del aparato motor para las acciones que exigen del atleta esfuerzos musculares significativos.

Estos fines fisiológicos brindan al atleta los siguientes beneficios:

- 1.- Incrementar la velocidad a la fuerza de la contracción muscular.
- 2.- Mejorar la coordinación necesaria.
- 3.- Ayudar a evitar las lesiones de los músculos, tendones y ligamentos.

24

Dentro de los fines psicopedagógicos están:

- 1.- Lograr una correcta disposición de los atletas para acometer la tarea principal de la unidad de entrenamiento.
- 2.- Lograr una mejor atención y disciplina de los atletas.
- 3.- Educar a la correcta ejecución de los ejercicios.
- 4.- Mejorar la motivación para la ejecución de la parte principal de la unidad de entrenamiento.

En sentido general, el calentamiento debe ir encaminado a lograr un aumento paulatino de las funciones orgánicas, entre ellas el aumento de la temperatura corporal, todo esto rompe la inercia del reposo relativo.

A su vez, mejora la fuerza y velocidad contráctil muscular, ya que disminuye la viscosidad como fuerza que se opone a la contracción muscular; además la hemoglobina mejora su suministro de oxígeno, provocando un incremento del metabolismo.



3.2 Medios para el calentamiento

En la parte preparatoria de la unidad de entrenamiento generalmente se emplean ejercicios de intensidad media; ya que los demasiados intensos pueden reducir la capacidad de trabajo de la parte principal.

En esta parte se emplean variedades de desplazamientos, ejercicios de desarrollo general sin objetos y con objetos. Las variantes de desplazamientos son medios que generalmente se utilizan, ya que ellos activan las funciones vegetativas del organismo y en corto tiempo preparan al aparato motor de los atletas para la siguiente actividad.

Los ejercicios de desarrollo general son los más notables de la parte preparatoria, garantizan una influencia multilateral y al mismo tiempo selectiva sobre el atleta. Las variantes ilimitadas de estos tipos de ejercicios permiten a los alumnos enriquecer su experiencia motora y aprender a diferenciar con exactitud los movimientos.

La selección de ejercicios para el calentamiento específico depende del carácter propio del deporte, de las condiciones de la unidad de entrenamiento y ante todo de sus tareas, la composición del grupo de atletas y del medio ambiente. Es muy frecuente utilizar ejercicios variados especiales de béisbol.

Vemos pues que los ejercicios incluidos en el calentamiento son muy variados. Dentro de los límites de una clase, los alumnos habitualmente realizan distintos movimientos motores que incorporan al trabajo activo todo el aparato motor, obligándole a trabajar en los más diversos regímenes (esfuerzo y relajamiento y cambio de trabajo de diversos grupos musculares).

Exigencias generales para la realización del calentamiento en la unidad de entrenamiento.

Los procedimientos metodológicos que emplea el profesor al ejecutar el



calentamiento están orientados a garantizar:

La coordinación en la realización de los ejercicios. Cada ejercicio debe perseguir un objetivo concreto, formar un hábito motor útil, preparar los músculos para el siguiente trabajo, etcétera. Los objetivos propuestos se cumplen sólo al ser realizados con exactitud por los alumnos, si esto no se logra y el profesor no consigue de ellos los intereses y el respeto debido, no se puede considerar este proceso como educativo. La coordinación en la realización de los ejercicios contribuye a la educación del ritmo.

Eficiencia en la realización de los ejercicios. Si los alumnos ejecutan los ejercicios con energía y con amplitud, más fácilmente se resolverán las tareas del calentamiento en la unidad de entrenamiento.

Independencia en la realización de los ejercicios. Generalmente los ejercicios del calentamiento se realizan en grupo, si los atletas realizan los ejercicios detrás del compañero que está delante sin pensar en sus propios movimientos, se disminuye la importancia y efectividad del calentamiento. Es necesario que cada atleta haga los ejercicios conscientemente para lograr esta independencia en la realización de los mismos.

El interés de los alumnos para realizar el calentamiento. Estos ejercicios generalmente no exigen de los atletas esfuerzos volitivos ni fisiológicos, por lo que el interés hacia ellos, a pesar de su gran importancia, no es siempre elevado, a consecuencia de esto disminuye la precisión y eficacia, por consiguiente la efectividad del calentamiento.

Para la realización de las exigencias en el calentamiento arriba enumeradas, el profesor debe saber crear con procedimientos diversos, la noción de los ejercicios, prestar ayuda, corregir las faltas y distribuir a los alumnos para realizar tareas diversas.

Métodos para la enseñanza de los ejercicios del calentamiento

Según las tareas y condiciones de realización, el profesor emplea diferentes procedimientos, ya sea demostración y descripción simultánea, demostración por partes y sólo explicación o demostración.



- ✓ **Demostración y descripción simultánea:** El profesor demuestra y al mismo tiempo nombra los ejercicios. Este método es asequible para cualquier alumno y permite al profesor explicar la finalidad y las características de dichos ejercicios.
- ✓ **Demostración por partes:** El profesor muestra y va nombrando el ejercicio por partes, proponiendo a los alumnos realizar esos movimientos. Este método permite al profesor corregir las faltas en la fase inicial del aprendizaje y conseguir una realización más precisa de cada parte de los ejercicios y del ejercicio completo.
- ✓ **Descriptivo:** El profesor nombra el ejercicio o lo describe sin mostrarlo. Tal método activa la atención de los alumnos y contribuye a la educación de la independencia. Al impartir las clases a niños de edad escolar, el profesor puede hacer una descripción del ejercicio, a la que los niños acompañarán con movimientos asequibles a su imaginación y experiencia motora.

La corrección a los alumnos: Para conseguir la precisión y coordinación en la realización del calentamiento, el profesor debe realizar las correcciones necesarias, marcando los detalles según van apareciendo. En la medida en que se van realizando los ejercicios, el profesor corrige la forma, amplitud y otras particularidades de los mismos. En caso necesario, el profesor ante todo el grupo, realizará varias veces el ejercicio ayudando a los alumnos a corregirlos.

Al iniciar el ejercicio: En aquellos casos en los que se pierde la coordinación, el profesor comienza a contar indicando el ritmo correcto.

Habitualmente al hacer los ejercicios, muchos alumnos cometen faltas; el profesor debe inmediatamente eliminarlas, en ocasiones indica las faltas cometidas sin interrumpir el ejercicio, indicando el ritmo y la rapidez de los movimientos que están realizando. Si las faltas las cometen muchos alumnos, entonces es más racional interrumpir e introducir las correcciones correspondientes.





La independencia de realización: La actividad del alumno depende en mucho de su distribución para la realización del calentamiento, por lo que se puede realizar en círculos, filas, columnas, bloques, en parejas, tríos, individual, etcétera.

También el calentamiento está muy estrechamente relacionado con la competencia, ya que a través de éste se regulan los diferentes estudios del pre-arranque del atleta de manera individual, mismo que puede ser temprano, tardío o normal.

En el pre-arranque temprano, el calentamiento no debe ser intenso, ya que este atleta o grupo de atletas empiezan su consumo energético y psicofisiológico con mucho tiempo de anticipación a la competencia o a la actividad física; por eso el calentamiento en este grupo de atletas debe ser en forma de sedante para que puedan desarrollar su competencia de manera óptima.

El pre-arranque tardío es el opuesto al anterior; el atleta o grupo de atletas empiezan su consumo energético y psicofisiológico muy cerca de la competencia o actividad física; en este caso el calentamiento debe actuar como un estimulante, brindándole en breve tiempo un estado óptimo a los atletas para que puedan desarrollar la competencia.

En el caso del pre-arranque normal rigen sobre todo los principios que se deben tener en cuenta para el desarrollo de un calentamiento óptimo antes de la competencia o actividad física determinada.





4 Capacidades motrices

4.1 Fuerza

4.2 Rapidez

4.3 Resistencia

4.4 Agilidad

4.5 Flexibilidad



4 Capacidades motrices

La actividad motora del hombre se realiza mediante los procesos de contracción y relajación de los distintos grupos musculares, que tienen estrecha coordinación entre sí.

Esta función del aparato neuro-muscular, es de suma importancia para todo el organismo y se caracteriza por una serie de índices que han recibido el nombre de capacidades motrices. A veces en la literatura se les llama cualidades físicas, (entre estos términos no existe diferencia pues son equivalentes).

Las capacidades motrices fundamentales que se distinguen en este deporte son las siguientes:

4.1. Fuerza

Por fuerza se entiende la tensión que pueden desarrollar los músculos durante su contracción. Capacidad de superar u oponerse a la resistencia externa por medio de los esfuerzos musculares.

La magnitud de la fuerza de los distintos grupos musculares del hombre se puede caracterizar por el peso de cualquier objeto que los músculos de un grupo determinado pueden levantar al contraerse.

Para educar la fuerza es necesario aumentar la masa de los objetos desplazados (ejercitarse con unas pesas más pesadas) o transmitirle mayor aceleración.

El peso de los aparatos que se utilizan para la educación de la fuerza y el carácter para realizar los ejercicios con estos aparatos, se determinan precisamente sobre la base de las regularidades bioquímicas y fisiológicas del desarrollo de la fuerza, y no sobre la base de las fórmulas de la mecánica. Por lo que el producto de la masa del aparato de entrenamiento por la aceleración que se imprime, es sólo un testimonio de con qué magnitud ha sido aplicada la fuerza al aparato.





4.2. Rapidez

Capacidad de realizar acciones motoras al máximo de velocidad en un tiempo mínimo.

Al contraerse los músculos, lo hacen con una velocidad determinada. Existe una velocidad que permite pasar al músculo del estado de excitación al de inhibición y viceversa; esto es muy importante, por ejemplo, la frecuencia de los pasos durante la carrera, se determina principalmente por la velocidad de traslado del músculo del estado de contracción al de relajamiento. Todo esto determina la capacidad para realizar las acciones motoras con una gran velocidad. A esta capacidad, o sea, la capacidad de ejecutar las acciones motoras con la máxima velocidad, se le llama rapidez.

La medida de esta capacidad la constituye el tiempo. Mientras menor tiempo invierte el hombre en realizar una tarea motora dada, mayor será el desarrollo de la capacidad de rapidez.

No se deben confundir los conceptos "velocidad" y "rapidez". Rapidez es la cualidad física, o sea, la capacidad del hombre para realizar los movimientos en el más corto lapso. Esta capacidad depende de la velocidad con que ocurren los procesos en el sistema nervioso central, del roce inter-muscular y de otros índices característicos del estado del organismo humano.

La velocidad es un concepto de la rama de la mecánica que sirve para determinar el tiempo que se necesita para el desplazamiento de cualquier objeto de un punto del espacio a otro. En la teoría de la educación física este concepto se utiliza sólo para determinar el grado de desarrollo de la capacidad de rapidez.

Cuando mejor esté desarrollada esta capacidad en un individuo dado, podemos tener un juicio sobre la velocidad con la que éste realiza cualquier acción motora.

El hecho de que no se puedan confundir estos dos conceptos, está dado por lo siguiente: la rapidez, como se dijo, depende de una serie integral de procesos



bioquímicos y fisiológicos que emanan de los distintos sistemas y órganos de nuestro organismo (el sistema nervioso central, el tejido muscular, etcétera). Pero la velocidad para realizar las acciones motoras depende, ciertamente en primer lugar del grado de desarrollo de la cualidad de rapidez.

Pero además, ésta depende del perfeccionamiento de la técnica de una acción motora dada, incluso aunque posea una rapidez muy desarrollada.

Por lo expuesto, es evidente que el concepto mecánico de "velocidad" tiene relación con el concepto "rapidez" (cualidad motora) sólo en el sentido de que la velocidad para realizar cualquier acción motora sirve de criterio para determinar el nivel de desarrollo de la rapidez.

La velocidad para ejecutar una acción motora puede dar solamente una representación aproximada sobre el nivel de desarrollo de la rapidez. Sólo es aproximada, porque ésta además de depender de la velocidad también depende de varios factores.

4.3. Resistencia

32

Cuando se realiza un trabajo físico (además de otros tipos de trabajo), tienen lugar la disminución de las reservas energéticas del organismo y la acumulación de los productos de descomposición de las sustancias que se producen al realizar el trabajo, por ejemplo, ácido láctico en el tejido muscular. Esto implica la disminución de la capacidad de trabajo del organismo. La efectividad del trabajo realizado merma progresivamente y cesa al cabo de cierto tiempo.

Se llama resistencia a la capacidad de realizar un trabajo de un carácter dado sin que disminuya su efectividad. También se puede definir como la capacidad de oponerse a la fatiga ante una carga física.

4.4. Agilidad

Cualquier acción motora real, se lleva a efecto mediante un sistema complejo



de contracciones musculares coordinadas entre sí en tiempo y magnitud de la fuerza manifestada. Por eso, sobre la base del dominio de la técnica de ejecución de nuevas acciones motoras, descansan procesos muy complejos que emanan del sistema nervioso central.

La velocidad con que se forman estos sistemas en las distintas personas es diferente y determina en ellas el grado de desarrollo de la agilidad. Llamamos agilidad a la capacidad de dominar en el tiempo más breve la técnica de nuevas acciones motoras, y también a la capacidad de pasar de la ejecución de unas acciones motoras a otras.

La regla del grado de desarrollo de esta cualidad, de acuerdo con su definición, la constituye el tiempo. En unos casos, es el tiempo para dominar nuevas acciones motoras, en otros es el tiempo que se necesita para comenzar la ejecución de otra acción motora (después de que concluye una anterior), sin que se violen los requisitos de la técnica racional.

4.5. Flexibilidad

33

Entendemos por flexibilidad a la capacidad de realizar los movimientos con gran amplitud.

La flexibilidad para el desarrollo fundamentalmente por el método de ejercicios basados en la distensión articular con métodos activos y pasivos. Es necesario comenzar a educar la flexibilidad desde edades tempranas.

La flexibilidad se determina en gran medida por la forma de las articulaciones, por el roce inter- articular e intra-muscular y por otros factores, pero ésta se determina principalmente por el grado de coordinación de las funciones de los distintos grupos musculares y el grado de relajamiento de los distintos músculos. Por eso la flexibilidad, al igual que otras capacidades motrices, constituye uno de los índices del grado de perfeccionamiento de las funciones del aparato neuro-muscular.



5. Orígenes del béisbol



5. Orígenes del béisbol

Una tarde de verano en 1839 en coopesrtown, en la playa del lago de otsego en la parte alta del estado de nueva york, los alumnos de la academia de otsego estaban jugando un juego llamado *townball* contra la escuela green's select. Las reglas del *townball* eran tan vagas que todos los batazos eran legales y los jugadores a veces corrían uno sobre otro.

Ese día, en otro lugar, un individuo llamado abner doubleday diseñó las reglas de un nuevo juego el cual lo llamó béisbol. Después doubleday se convertiría en un héroe en la batalla de gettysburg y su juego se convirtió en el pasatiempo nacional de estados unidos, o por lo menos así lo tiene consignado la vieja historia.

Esta historia viene de la creativa memoria de un hombre muy viejo y fue difundida por un fabricante de artículos deportivos, el cual era muy patriótico y tenía la determinación de probar que el béisbol era una invención 100 por ciento americana.

A pesar de lo anterior, la historia del béisbol está más llena de colorido y es más complicada que esa simple historia. Es la creación de muchas mentes y de muchos lugares. Los niños de siempre han golpeado pelotas y piedras con palos; pero los antecesores del béisbol fueron directamente dos juegos ingleses: el *cricket*, un pasatiempo muy solemne dividido en entradas y supervisado por árbitros, y el *rounders*, un juego que practicaban los niños con un palo y una pelota llevado a nueva inglaterra por los primeros colonialistas. Muy pronto hubo muchas variaciones americanas del juego y más aún, muchos nombres como: "**old cat**", "**one old cat**", "**two old cat**", "**three old cat**", "**goal ball**", "**soak ball**", "**stick ball**", "**barn ball**", "**round ball**", "**burn ball**" "**base**", y finalmente *baseball*.

Los chicos jugaban cualquiera de estas versiones en los patios de las escuelas, en los campos de las granjas y en las calles de las ciudades. Los soldados de la guerra de secesión jugaban *ball* en el valle forge; los niños de esclavos los jugaban en el sur, algunas veces utilizando una rama de árbol como *bat* y una nuez cubierta con tiras de trapos como pelota.

El juego variaba de estado a estado y de ciudad a ciudad, pero el *town ball* era



el más popular. De acuerdo a sus reglas, el *infield* era un cuadro, no había líneas de *foul* ni posiciones fijas en el campo, participaban de ocho a quince jugadores en cada equipo, pero en algunos lados podían participar hasta cincuenta.

El que lanzaba la pelota era el hombre menos importante, su trabajo era únicamente lanzarle la pelota al bateador a quien se le permitía pedir donde quería la *pitcheada*, ya fuera arriba, abajo y podía esperar todo el tiempo que fuera necesario hasta que le lanzarán la *pitcheada* que quería. Un solo *out* se requería para cambiar los equipos, y para conseguir un *out*, era necesario atrapar la pelota de aire o que el corredor fuera golpeado con la pelota al correr entre las bases.

Durante el verano de 1842 un grupo de jóvenes empezaron a juntarse en manhattan para jugar los fines de semana alguna de las versiones del juego dependiendo de cuántos jugadores se reunieran. Al principio jugaban en un lote vacío en la esquina de la avenida madison y la calle 27, después en un espacio ligeramente más grande a las faldas de la colina murray.

El 23 de septiembre de 1845, aparentemente bajo la iniciativa de un empleado de 25 años llamado alexander joy cartwright, 28 miembros de este grupo de jóvenes se juntaron como el club de béisbol knickerbokers de nueva york, nombre tomado de una compañía de bomberos para la cual trabajaban cartwright y algunos otros jugadores. Todos formaban un grupo de personas sociables entre los que había corredores de bolsa de wallstreet, vendedores de seguros, un alguacil, un fotógrafo, un médico, un distribuidor de tabaco, entre otros oficios y profesiones.

Acostumbraban jugar únicamente para mantenerse activos y divertirse, pero también mostraban un gran interés en mejorar el juego. Cartwright junto con el presidente de los knickerbockers, un doctor de new hampshire llamado daniel lucius, "doc adams" incluyeron un número de nuevas reglas que cambiarían el juego para siempre. Los knickerbockers decretaron que el *infield* tendría la forma de un diamante más que la de un cuadro. La primera y tercera base estarían separadas 42 pasos, se reglamentó el *balk* como ilegal, se establecieron las líneas de *foul*. Los *pitchers* lanzaban bajo el brazo y con la muñeca recta, el bateador tenía que fallar tres *swings* para ser puesto *out* y lo



más importante, los corredores deberían de ser tocados en lugar de lanzarles la pelota para pegarles (quemarlos).

Debido a que cada vez había menos espacio para jugar en las congestionadas calles de manhattan, los knickerbockers rentaron un campo para los fines de semana por 75 dólares al año, junto con un vestidor; asistían dos veces a la semana a entrenar en los campos elysian que se encontraban cruzando el río houdson, en hoboken, new jersey.

Doc adams recuerda que en el campo se sentían libres de toda restricción, y jugaban hasta que la obscuridad se los impedía; él era bateador zurdo y algunas veces bateaba la pelota hasta el río. La gente se interesó en el juego y algunas veces había hasta 100 espectadores viendo a doc y sus amigos. Hasta el primer equipo profesional de cricket que llegó a estados unidos acostumbraba verlos jugar un rato para después darse la vuelta pensando que era un deporte soso y sin chiste, hasta que los invitaron a jugar y se dieron cuenta que no era tan fácil como parecía.

El 19 de junio de 1846 en los campos elysian, los knickerbockers jugaron su primer juego oficial (un juego concertado entre dos equipos) bajo las nuevas reglas y perdieron 23-1 contra un equipo de jóvenes caballeros, un equipo de béisbol de new york . Los viejos libros de anotación indican que los knickerbockers no jugaron su primer encuentro en esa tarde pero de todos modos el ganar o perder era menos importante para los knickerbockers que el placer que experimentaban al jugar y a las cenas con *champagne* que seguían después de los juegos.

Durante los 4 años posteriores los knickerbockers se limitaron a jugar entre ellos, mientras el juego se esparcía en la ciudad y jóvenes menos refinados que ellos empezaron a jugarlo.

Alrededor de 1850, cuatro de diez personas que vivían en new york eran inmigrantes de inglaterra, alemania y especialmente de irlanda, y rápidamente se iniciaron en el juego y muy pronto había en new york, equipos conformados por policías, bomberos, constructores de barcos, lecheros, maestros de escuela, cantineros, actores, clérigos, y doctores.



Cualquiera que dijera palabras altisonantes era multado con 6 centavos y aquél que le reclamara al *umpire* tenía que pagar 25 centavos. El equipo ganador era el que anotara primero 21 ases o carreras. En 1857 esta última regla fue cambiada, para que el equipo ganador fuese el que estuviera al frente al final de 9 entradas.

Aún hubo más refinamientos que fueron posibles debido a los cambios que los knickerbockers hicieron a la pelota, la cual al inicio del juego era tan ligera que nadie la podía lanzar a 200 pies, de tal forma que tenía que ser lanzada de un jugador a otro para cubrir distancias más grandes. A Doc Adams le tocó resolver el problema, pues durante 6 ó 7 años fue quien elaboraba todas las pelotas, no únicamente para los knickerbockers sino para otros equipos cuando estaban bien organizados. Adams recorrió todo New York para encontrar a alguien que hiciera este trabajo por gusto o por dinero, pero no logró convencer. Finalmente encontró a un fabricante de sillas de montar quien le enseñó una buena forma de forrar las pelotas con piel de caballo. Acostumbraba hacer las pelotas de pedazos de hule de 3 ó 4 onzas enredándolo con hilo y cubriéndolo con piel. Así se inventó la pelota característica del béisbol.

38

Debido a que esta pelota más dura inventada por Adams podía viajar más rápido y más lejos que la anterior, la necesidad de tiros de relevo fue reducida y Doc Adams que fue el pionero en jugar *shortstop*, sirviendo como enlace en los tiros del jardín y por primera vez se colocó en el *infield*. Para mantener el juego íntegro, los knickerbockers y otros 15 equipos que jugaban bajo las mismas reglas se juntaron en 1857 para formar la asociación nacional de jugadores de béisbol con Adams como su presidente. Su objetivo era fomentar el interés en jugar béisbol y regular varios aspectos para su buen desarrollo y respetabilidad.

Los cambios continuaron en las reglas de los knickerbockers: se reglamentó que sólo 9 jugadores estuvieran en el campo y que las bases tuvieran 90 pies de separación entre ellas; al *umpire* se le dio facultad de cantar *strikes*; ningún jugador podía atrapar la pelota con su gorra y, sobre todo, el béisbol se mantenía como un juego amateur, en el que ningún jugador podía ser pagado.

Alexander Joy Cartwright abandonó Manhattan por los campos dorados de



california, en 1849, llevándose con él un *bat*, una pelota y una copia del libro de reglas de los knickerbockers que él había ayudado a escribir. Hizo lo que pudo para difundir el juego creado en new york en su trayecto hacia california y como no le fue muy bien ahí, cruzó el pacífico hacia hawaii donde se convirtió en un próspero comerciante, pero nunca perdió el interés en el equipo que ayudó a formar y en el juego que ayudó a estructurar. Desde honolulú, aproximadamente 16 años después escribió una nostálgica carta a sus compañeros de equipo.

Queridos knickerbockers:

"espero que el equipo siga adelante y que algún día pueda reunirme con ustedes en los hermosos campos de hoboken. Tengo en mi poder la pelota original con la que jugábamos en la colina murray.

Algunas veces he pensado en mandarla a casa para que jueguen los equipos con ella, pero no he podido desprenderme de esa parte que me une a los dulces recuerdos de casa".

Por otra parte, doc adams dejó a los knickerbockers en 1862, no sin que miles de personas hubieran estado presentes como testigos de los juegos y un gran número de jugadores estuvieron listos para tomar la batuta.

39

Los pioneros de este deporte-juego, nunca esperaron que el béisbol se convirtiera en un juego universal. La persona que más tuvo que ver con que el juego de los knickerbockers se volviera tan popular fue un periodista británico llamado henry chadwick, quien empezó como un entusiasta del *cricket*, para posteriormente interesarse en el béisbol e inclusive jugar *shortstop* durante un tiempo con los knickerbockers. El primer encuentro que sostuvieron, según menciona él muchos años después, fue en los campos elysian en el otoño de 1847; luego de cubrir el *cricket* por años chadwick se dio cuenta que el béisbol era un medio excelente para despertar el amor por los deportes al aire libre.

Fue chadwick quien convenció al new york times y después a otros periódicos de new york, que los resultados del béisbol serían mejores si los incluían en sus columnas noticiosas. Fue el primer editor de béisbol en el país, inicialmente para el clipper de new york y después para el eagle de brooklyn, donde permaneció por casi medio siglo. Chadwick fue el primero en darse cuenta que



el béisbol se adaptaba mejor a la forma de vida de los americanos que el *cricket*, el cuales demandaba que cada jugador entendiera primero un buen número de reglas antes de entrar y de que se efectuara la primera *pitcheada* e hiciera suyo el juego para siempre.

"el béisbol una vez que se entiende es imposible dejarlo". A los americanos no les interesaba demorarse en un juego como el *cricket* que inspiraba a dormirse en las calurosas tardes de junio y julio; él escribió, "lo que hacen (los americanos), lo quieren hacer de prisa". En el béisbol todo es relampagueante. Cada acción es tan rápida como el vuelo de un pájaro.

Chadwick también introdujo al periódico el *box score* de tal forma que la actuación de un jugador podía ser comparada de una forma justa contra otro y frecuentemente nos sorprendemos al darnos cuenta que un modesto pero eficiente jugador que ha jugado constantemente durante toda la temporada, aparentemente pasando desapercibido, se convierte al final en la diferencia entre ganar o perder un campeonato.

Además, chadwick publicó guías y libros anuales del béisbol, encabezó el comité de reglas de la asociación nacional de jugadores del béisbol y fue admirado por su honestidad y su justicia, y por su conocimiento en los cambios de reglas que supervisaba un juego antes de la temporada en el grounds capitoline de brooklyn, con el propósito de demostrar cómo afectaría a el juego los últimos cambios de reglas. También proclamaba que el béisbol debería permanecer como un deporte para caballeros, un ejercicio decoroso jugado limpia y honestamente, y predicaba que a menos que fuera escrupulosamente cuidado, la codicia de las apuestas sería su ruina.

El béisbol continuó creciendo y en 1861 había 62 equipos miembros en la asociación nacional de jugadores de béisbol. Los negros libres de las ciudades del norte habían establecido sus propios equipos y henry chadwick estaba tratando de iniciar un equipo en richmond, virginia, cuando la temporada fue interrumpida por la guerra civil. La guerra demostró otra ventaja del béisbol sobre el *cricket*. era un juego portátil, mientras que el *cricket* requería campos adecuados para practicarlo, el béisbol se podía jugar prácticamente en cualquier lugar.



La gente y los soldados de ambos ejércitos lo jugaban bajo las viejas y nuevas reglas en cualquier lugar y a cualquier hora que podían, y uno de ellos recuerda que lo jugaban atrás de la casa blanca donde abraham lincoln y su hijo tad, algunas veces salían a observarlos.

El béisbol se siguió jugando tras las líneas de los campos de batallas; mientras continuaba cambiando y a los *umpires* se les indicó que cantaran bolas si creían que el pitcher trataba de engañar al bateador lanzando pelotas fuera de su alcance.

Los jugadores aún no usaban guantes y los *pitchers* continuaban lanzando por debajo del brazo, pero ahora trataban de desafiar y vencer a los bateadores, ya no se concretaban únicamente a serviles la pelota.

El primer jugador estrella del béisbol fue un joven llamado james creighton, tenía sólo 18 años en 1859 cuando empezó a jugar con los niágaras del brooklyn. Las reglas prohibían doblar las muñecas al lanzar la bola pero creighton de alguna manera se las ingenió para hacerlo sin que se dieran cuenta, lanzando la pelota a una velocidad sin precedente y con una gran rotación de tal manera que cuando llegaba al *home* (en ese tiempo a sólo 45 pies) se elevaba hasta la altura de la manzana de adán del bateador.

41

Los lanzamientos de creighton eran tan rápidos como si fueran lanzados por un cañón, escribió un periodista, y los alternaba con *pitcheadas* lentas que utilizaba para confundir al oponente.

En esos tiempos era deplorable tal agresividad en un *pitcher* ya que la creencia general era que su trabajo consistía en ayudar al bateador y no obstaculizarlo. Sin embargo, creighton ganaba juego tras juego y pronto empezó una lucha fiera, aunque clandestina, por contratar sus servicios. El profesionalismo empezó a imponerse y creighton fue el primer beneficiado, pero no por mucho tiempo. El 14 de octubre de 1862, bateando por el equipo de los excelsiors contra los unions de marrisiana bateó un *home run*, al dar la vuelta a las bases se cayó. Pensaba que su cinturón se había roto dijo él. La verdad es que la fuerza del *swing* había roto su vejiga, falleció a los cuatro días y solo tenía 21 años. Sus compañeros de equipo levantaron sobre su tumba un obelisco de



granito coronado con una pelota de béisbol de mármol en el cementerio de greenwood.

Tan célebre se había convertido creighton y tanto se le extrañaba que el presidente de los excelsiors solemnemente declaró ante la prensa que creighton había estado jugando *cricket* y no béisbol cuando el accidente había ocurrido; esto lo dijo porque temía que la noticia de la fatal lesión pudiera persuadir a las madres de los jugadores de béisbol de que éste era un juego muy peligroso para que sus hijos lo jugaran.

La historia del béisbol relata que una tarde en 1863, ned cuthbert de los keystones de philadelphia corrió de primera a segunda sin esperar un batazo que lo enviara a segunda. El público rió de buena gana por tal osadía y él, a su vez, le indicó al *umpire* que no existía ninguna regla contra lo que acababa de hacer. Ese fue el primer robo de base en el béisbol. Por supuesto los puritanos pensaban que el robar bases no era correcto pero al público en general le encantaba. Y de esa manera el béisbol continuó evolucionando.

El béisbol es un juego entre dos equipos de 9 jugadores cada uno, bajo la dirección de un *manager*, jugándose en un campo cerrado de acuerdo con las reglas que rigen dicho juego, y bajo la jurisdicción de un *umpire* o *umpires* que fungen como jueces o árbitros.

El objetivo de cada equipo es ganar anotando más carreras que el oponente. El ganador del juego es el equipo que haya anotado de acuerdo con sus reglas el mayor número de carreras a la conclusión de un juego reglamentario.



6. Técnicas de lanzamiento

6.1. Aspectos del lanzamiento

6.2. Ejercicios para obtener una técnica adecuada del lanzamiento

6.3. Fortalecimiento del brazo



6. Técnicas de lanzamiento

6.1. Aspectos del lanzamiento

Todos los niños y jóvenes deben concentrarse en tres aspectos:

- El primero y más importante, es aprender a lanzar la pelota con movimiento apropiado y natural; esto incluye dos puntos, el movimiento de su brazo y el movimiento de su cuerpo hasta después de soltar la pelota. La mecánica del lanzamiento es como el cimiento de un edificio, es el que lleva a un jugador a desarrollar su potencial, tanto en velocidad como en la distancia y certeza con la que lanzará sus tiros. No importa qué tanto sude o se esfuerce, nunca desarrollará velocidad, longitud y precisión en sus tiros a menos de que, primero, obtenga una mecánica correcta.
- El segundo aspecto es incrementar la fortaleza en su brazo de tal forma que pueda lanzar la pelota a gran distancia, de una manera natural y fluida y alcanzar tan rápido como sea posible, su máximo potencial de acuerdo con su edad.
- El tercer aspecto básico es la certeza de los tiros. De nada servirá imprimir una gran velocidad y lanzar a una gran distancia la pelota si esta no llega al lugar requerido.

Mientras el jugador desarrolla su mecánica de movimientos y mejora su velocidad al lanzar, simultáneamente deberá desarrollar el control de los tiros. Estos tres aspectos básicos están relacionados y el desarrollo de uno de ellos conlleva al mejoramiento de los otros. Mientras más natural y fluido se lance la pelota, mayor velocidad se imprime y es más fácil controlar los tiros. La única forma de dominar estos tres aspectos básicos es practicando constantemente los ejercicios que a continuación se explican, hasta que se vuelvan un movimiento tan natural como caminar.



6.2. Ejercicios para obtener una técnica adecuada del lanzamiento

Para iniciar nuestro método de enseñanza descompondremos la mecánica en 5 partes:

1. El lanzamiento.
2. El follow-through.
3. El paso.
4. El inicio.
5. El parado.

Es importante señalar la conveniencia de instruir a los deportistas en este orden, aunque el desarrollo de los movimientos no se presente así. (el orden correcto es: 1.- parado, 2.- inicio, 3.- paso, 4.- lanzamiento y 5 follow -through).

A. El lanzamiento

Este primer ejercicio tiene el propósito de enseñar al jugador el punto apropiado para soltar la pelota, asimismo impartir la rotación adecuada mediante el muñequero correcto en el instante de soltar la pelota, mantener el codo no más abajo del hombro y desde el inicio, acostumbrarlo a lanzar por arriba del brazo. Es imprescindible evitar que adquiera vicios que más adelante puedan dañar su brazo.

Para lograr lo anterior, se colocan a los jugadores hincados sobre su rodilla derecha para lanzadores derechos y sobre la izquierda para zurdos, con el pecho de frente al compañero. El propósito de esta posición es lograr que los jugadores se concentren exclusivamente en su brazo de lanzar y no se preocupen por parte inferior de su cuerpo (foto 1).



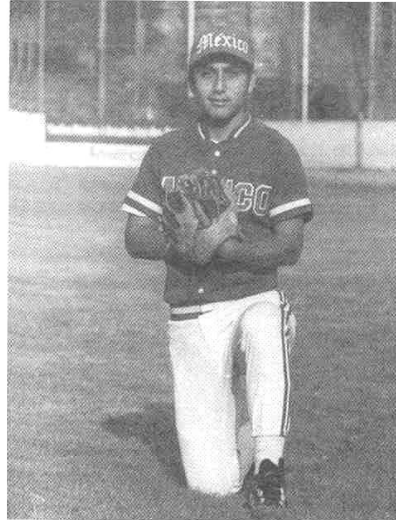


Foto 1

Una vez situados en esta posición, se coloca el brazo a la altura del hombro, paralelo al piso; el antebrazo perpendicular al brazo, la mano sobre el mismo eje del antebrazo y flexionada hacia atrás. El propósito de flexionar la mano hacia atrás es que al momento de soltar la pelota se le pueda imprimir una mejor rotación al chicotear la muñeca hacia el frente y de esta manera transmitir toda la fuerza generada por el cuerpo sobre la pelota. Indique a su alumno que antes de lanzar la pelota verifique la posición de su brazo, antebrazo, mano y que el agarre de la pelota sea el correcto (foto 2).

46

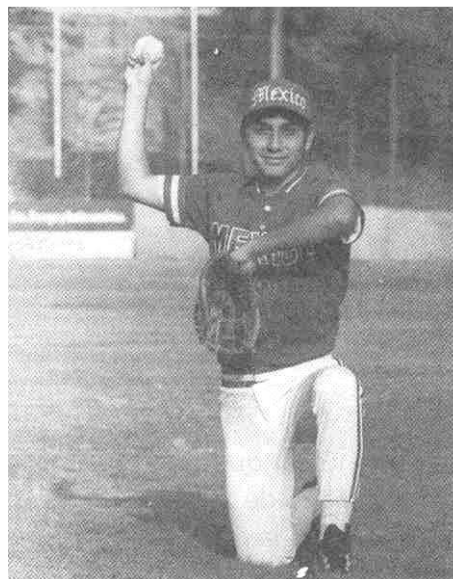


Foto 2

De esta posición, el jugador, sin mover hacia atrás el brazo, debe lanzar la pelota hacia otro compañero, hacia una malla o hacia una pared, estirando el brazo y los dedos, como si se quisiera picar los ojos al compañero. Lo anterior es con el fin de asegurarse que al momento de soltar la pelota la acción de la muñeca sea la correcta e imprimir a esta la rotación adecuada. (foto 3)



Foto 3

Es importante vigilar que el agarre de la pelota sea el correcto y dependiendo del tamaño de la mano del jugador, la podrá tomar con dos o tres dedos. A medida que vaya creciendo la podrá tomar con dos.

Agarre de la pelota.

La forma correcta de tomar la pelota es colocando las yemas de los dedos medio e índice, sobre la parte más ancha de las costuras, el dedo pulgar directamente abajo y en medio de los dedos superiores. La ventaja de tomar la pelota en esta posición es que la rotación que se le imprime hace su trayectoria recta, aun cuando rebote en el suelo (fotos 4 a, b y c).

Se deberá de dejar un espacio entre la pelota y la palma de la mano.

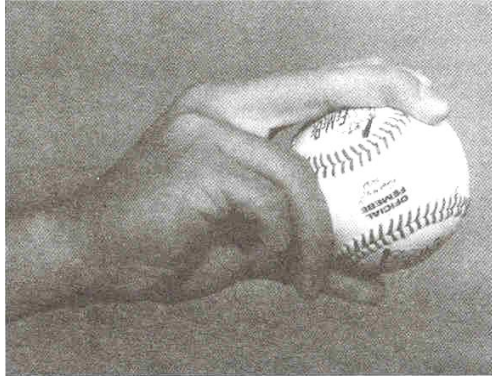


FOTO 4A



FOTO 4B

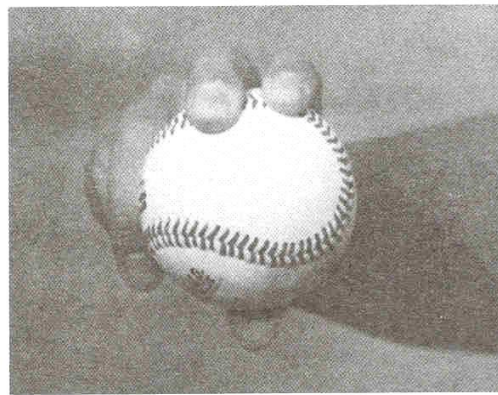


FOTO 4C

El siguiente ejercicio consiste en efectuar el movimiento de lanzar la pelota, dándole impulso con el brazo, con la variante que el hombro del lado del guante apunte hacia el blanco, el brazo, de lanzar estirado hacia atrás a la misma altura que el hombro, en línea recta con el hombro y el blanco, con el dedo pulgar viendo hacia el suelo (foto 6 pero hincado). Al principio se debe hacer de forma muy lenta, asegurándose de traer el brazo de atrás a la posición del primer ejercicio; se debe cuidar que el codo en ningún momento esté abajo del hombro y de ahí lanzar la pelota siguiendo la misma mecánica del ejercicio anterior.

A medida que se empieza a dominar el movimiento, poco a poco, se irá incrementando la velocidad del lanzamiento. Es conveniente hacer notar que al momento de iniciar el movimiento del brazo para lanzar la pelota, también debe iniciar el giro del tronco del cuerpo de tal manera que al terminar el lanzamiento, el pecho quede de frente al blanco y el brazo de lanzar por el

lado exterior del muslo izquierdo para lanzadores derechos. (foto 5).



49

Foto 5

B. Follow-through.

Con el movimiento anterior se garantiza, desde el principio, que el alumno efectúe un correcto follow-through, el cual es primordial para desacelerar el brazo y evitar alguna lesión posterior. Este ejercicio consiste en familiarizar al jugador con el movimiento de lanzar desde una posición de pie y terminar su movimiento con el follow-through; para ello se coloca con los pies abiertos perpendiculares al blanco, un poco más que el ancho de los hombros, la cadera y hombro de lado del guante apuntando hacia el blanco, su brazo de lanzar se extiende hacia atrás a la altura del hombro y con el dedo pulgar dirigido hacia el piso. Este ejercicio es similar al anterior, pero de pie. (foto 6).



Foto 6

Desde esta posición se efectúa con el brazo el mismo movimiento que en el ejercicio anterior. Se debe cuidar que al iniciar el movimiento del brazo hacia el frente, sus pies giren de la posición inicial (perpendicular al blanco) hasta que la punta del pie pivote (frontal) apunte al blanco, y la punta del pie trasero apunte al piso y que su brazo de lanzar termine a un lado de su cadera después de cruzar diagonalmente por enfrente de su pecho. (foto 7).

50

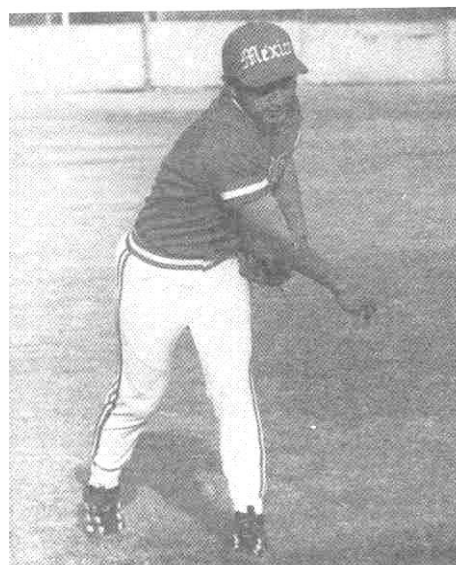


Foto 7

C. El paso.

Con el propósito de que el lanzador se dé cuenta de la importancia del paso para tener impulso y generar fuerza al lanzar una pelota de béisbol, se realiza este ejercicio que consiste en ejecutar el ejercicio anterior tal como fue descrito pero con los pies juntos en lugar de abiertos, e igualmente la cadera y el hombro del lado del guante apuntando hacia el blanco. Su movimiento lo iniciará dando su paso hacia el blanco seguido inmediatamente por su brazo, lo que creará un impulso que le ayudará a lanzar la pelota con más fuerza. Al igual que en el ejercicio anterior, su pie pivote debe apuntar al blanco y la punta del pie trasero debe apuntar al piso. (foto 8 y 9).

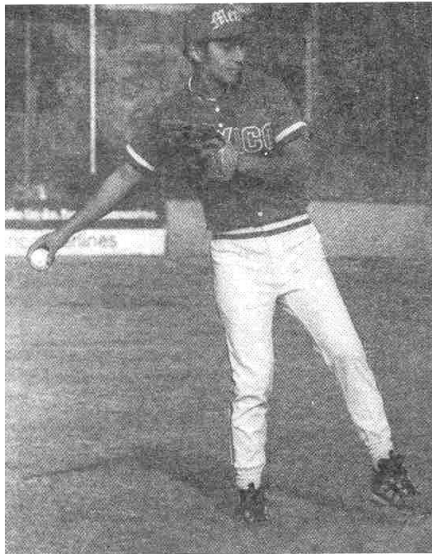


foto 8

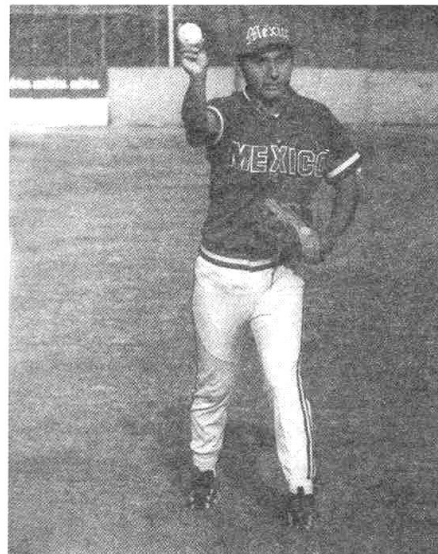


foto 9

D. El inicio y el parado.

A estas alturas el alumno ya tiene idea de lo que es y de lo que se siente lanzar una pelota con una técnica correcta, por lo que último ejercicio contendrá todos los movimientos necesarios para lanzar una pelota de béisbol.

- Colocar al jugador parado de frente al blanco o de un compañero. (foto 10)
- Iniciar el movimiento con el pie del lado del brazo de lanzar colocándolo perpendicular al blanco. (foto 11)

c) A continuación, dar un paso con la pierna izquierda y al mismo tiempo llevar el brazo de lanzar abajo, hacia atrás y a la altura del hombro mientras que su hombro y cadera izquierda apunten al blanco. (foto 12)

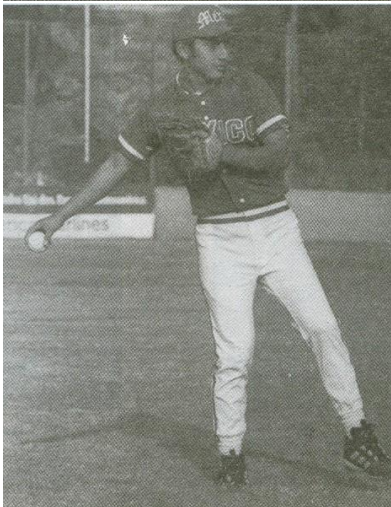
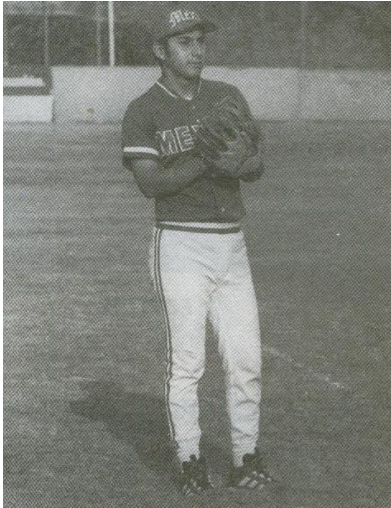


Foto 10

Foto 11

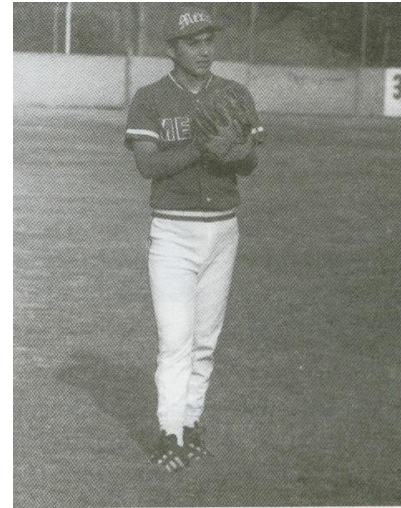


Foto 12

Es importante remarcar que durante todo el viaje del brazo del frente hacia abajo, atrás y hacia arriba, éste debe extenderse desde el inicio y el dorso de a mano debe de apuntar hacia atrás y el pulgar hacia el blanco de tal manera que al llegar el brazo arriba y atrás, el dedo pulgar quede viendo hacia el piso. (foto 13)

d) posteriormente y al momento que le pie izquierdo toque el piso, el brazo

de lanzar deberá estar a punto de soltar la pelota ligeramente delante de la cara, de tal forma que se pueda ver este evento con el rabillo del ojo. (foto 14) para finalmente terminar con el brazo del lado exterior del muslo izquierdo con lo que se asegura un follow-through correcto. (foto 15)

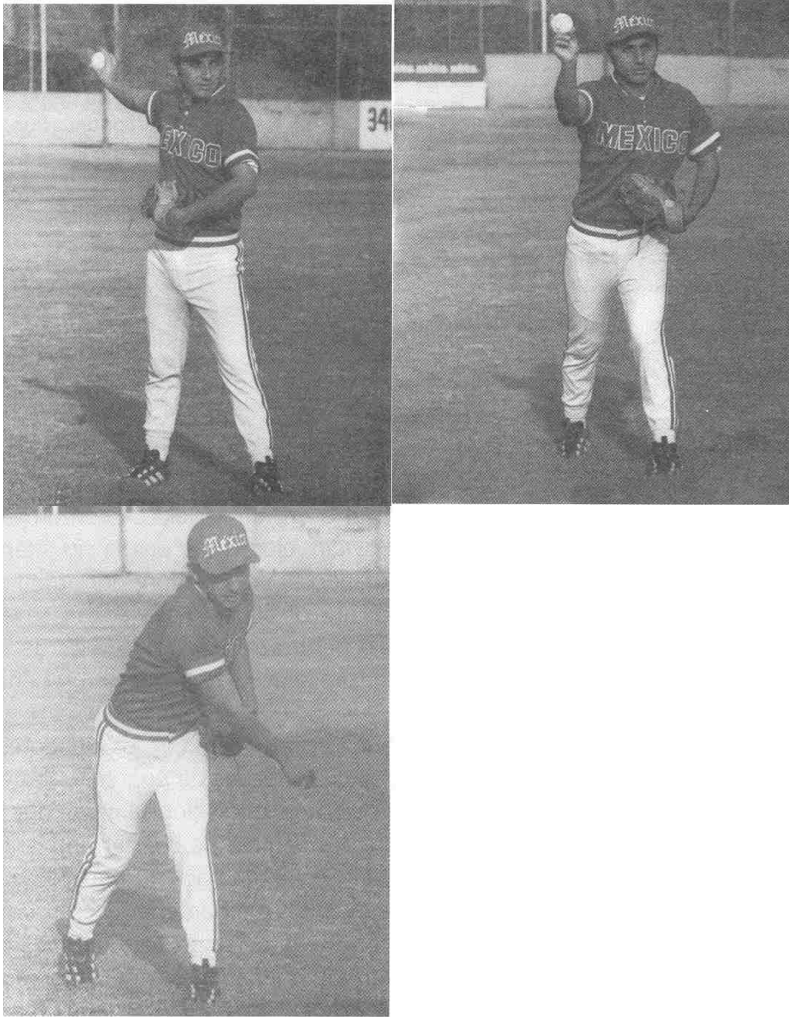


Foto 13

Foto 14

Foto 15

Es importante recordarle al jugador que siempre que la pelota salga de su mano debe chicotear la muñeca, con el fin de imprimirle la máxima rotación a la pelota. (fotos 16 y 17)



foto 16

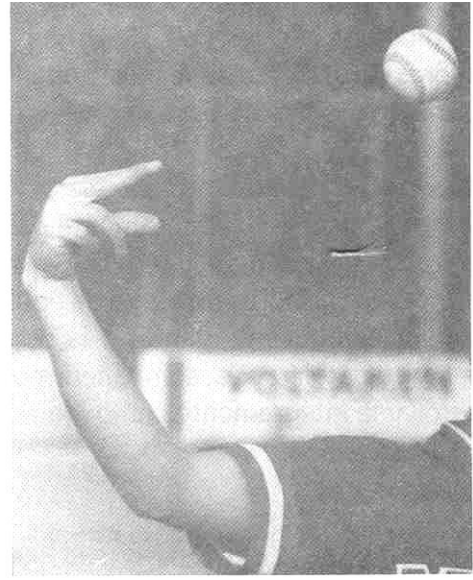


foto 17

6.3. Fortalecimiento del brazo

A medida que los jugadores empiecen a dominar la técnica del lanzamiento y para que su brazo se fortalezca, conforme vaya calentando deben tirar la pelota tan lejos como puedan sin alterar la mecánica de lanzamiento, recordándoles tirar siempre por arriba del brazo. Es claro que habrá ocasiones que de acuerdo a la jugada, se tendrá que tirar por un lado o por abajo del brazo, pero para fines de enseñanza de una buena técnica de lanzamiento se debe inculcar tirar por arriba del brazo.

Con el fin de mantener el entusiasmo de los jugadores y evitar el tedio o distracciones, se organizan juegos de puntería tales como tratar de pegar a los compañeros en las gorras (lógicamente que ellos atraparán las pelotas antes de que les peguen), o colocar un blanco en una pared o malla, el ganador será aquel que acierte más veces en el blanco. Con este tipo de juegos, además de mantener el entusiasmo, se fomenta la precisión en los tiros porque siempre estarán lanzando a un objetivo preciso. No se olvide de animarlos en todo

Academia Béisbol



momento y enseñarlos a ayudarse y a que se animen entre ellos, de esa manera se inculca desde el principio el trabajo en equipo



7. Técnicas del fildeo en el cuadro

- 7.1. Características de un jugador de cuadro
- 7.2. Técnica para fildear rodados
- 7.3. Posición para fildear rodados
- 7.4. Fildeando diferentes tipos de rodados
- 7.5. Ejercicios para enseñar la técnica apropiada para fildear rodados



7. Técnicas del fildeo en el cuadro

7.1. Características de un jugador de cuadro

Las características con que debe contar y desarrollar un buen jugador de cuadro, aparte de las citadas anteriormente, es ser ágil y rápido, con excelentes reflejos, piernas fuertes, un brazo potente y certero, deshacerse rápido de la pelota y cubrir mucho terreno.

Con el tiempo y la práctica deberá saber colocarse en el campo y ser capaz de tirar a las bases hasta con los ojos cerrados si fuese necesario; debe conocer lo que sus demás compañeros pueden hacer y lo que no, así como también saber ayudarlos cuando se requiera.

Se debe olvidar que la mayoría de la responsabilidad de la defensa recae sobre los pitchers y catchers, ya que los jugadores de cuadro manejan un gran número de jugadas ya sea cualquier batazo dirigido a su jurisdicción o cubriendo las bases. El tener una buena defensa en el cuadro también incrementa la confianza en el pitcher y lo hace desarrollar mejor su trabajo.

Un equipo que convierte todas las jugadas de rutina en outs, siempre tendrá una gran oportunidad de ganar.

Los ejercicios mencionados posteriormente están diseñados para mejorar la técnica de los infielders, para que estén en el lugar adecuado en el momento preciso y en condiciones mentales y físicas para jugar en forma excelente su posición.

Utilizando el guante adecuado

El guante es una herramienta de uso difícil, en especial para los jóvenes. Un guante no es como una prenda de vestir que se compra grande para cuando el niño crezca. Los shortstops y los segundas bases deben usar un guante que sea pequeño, ligero y flexible. (foto 18) el tercera base puede utilizar un guante ligeramente más grande (foto 19), y por supuesto, el primera base utiliza un guante newman. Si el shortstop o el segunda base utilizan un guante muy grande tendrán problemas para sacar la bola rápidamente en un double-play o

en cualquier jugada apretada.



foto 18

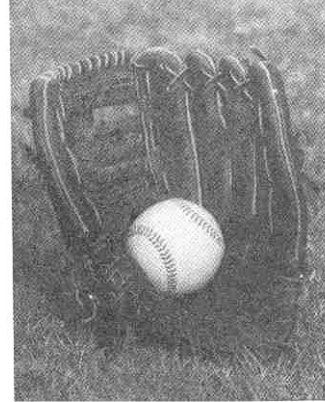


foto 19

7.2. Técnica para fildear rodados

58

Parte de la preparación para fildear un rodado es tener la posición óptima para iniciar los movimientos tendientes para su fildeo. Existen tres posiciones: la posición de descanso, la posición de listos o arranque y la posición para fildear rodados.

• Posición de descanso

En esta posición el jugador debe estar relajado y atento. La posición más común es colocar los pies ligeramente más abiertos que el ancho de los hombros y apuntando al frente, el peso del cuerpo está distribuido en ambos pies. Las manos pueden colocarse sobre las rodillas, aunque no es obligatorio, también pueden dejarse libremente a un lado del cuerpo. A muchos jugadores les gusta estar completamente parados y mover las piernas, esto les ayuda a relajarse, respirar cómodamente y mantener la cabeza viendo al frente enfocándose al pitcher, al catcher y al bateador. (fotos 20 y 21).

Es importante inculcar a los jugadores la importancia de mantenerse mentalmente alerta en esta posición, anticipando la jugada que deberán realizar si la pelota les es bateada, esta posición es conveniente se sostenga hasta que el pitcher inicie su movimiento para lanzar.

• Posición de listos o arranque

Cuando el pitcher inicia el movimiento para lanzar el infielder asume la posición de listos (fotos 22 y 23). Es más fácil cambiar de la posición de descanso a la de listos cuando las manos están colocadas sobre las rodillas (foto 21) que cuando se está completamente parado. (foto 20).



FOTO 20

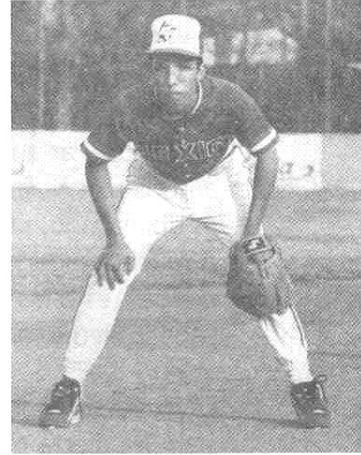


FOTO 21

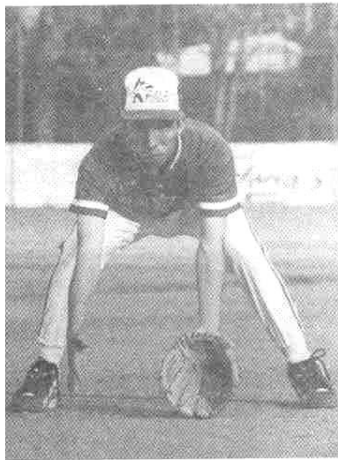


FOTO 22

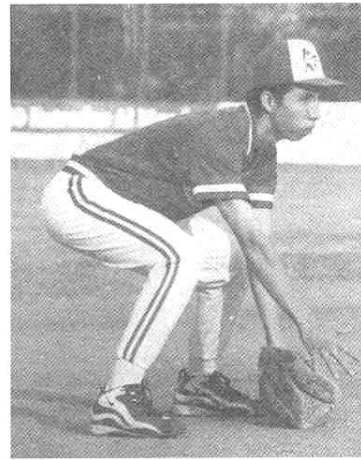


FOTO 23

Los jugadores siempre deben estar alertas en cada pitcheada ya que transcurre menos de medio segundo desde el momento en que el pitcher suelta la pelota

y ésta hace contacto con el bat, por lo que los infielders están obligados a estar en posición de listos antes de que la pelota entre al área de contacto.

Esta posición les permite reaccionar a cualquier batazo dirigido a su área. Cuando el pitcher está desarrollando su wind-up, el fildeador se mueve ligeramente hacia el home con pasos muy cortos casi arrastrando los pies. Generalmente efectúan tres pequeños pasos. A algunos jugadores les gusta reaccionar de forma similar a un jugador de tenis cuando está esperando el servicio, utilizando un movimiento de balanceo rítmico de un lado a otro (foto 24). La utilización de cualquiera de estas dos técnicas le permitirán al infielder estar en la posición óptima para sincronizar sus movimientos con el ritmo del pitcher.



Foto 24

En esta posición el peso del cuerpo debe estar en la parte anterior de los pies, no sobre los talones, las rodillas flexionadas con las manos enfrente del cuerpo completamente relajadas. Los dedos de los pies deben estar en línea paralela y apuntando ligeramente hacia fuera. Se recomienda que los jugadores no sigan todo el viaje de la pelota hasta el home. A l momento que el pitcher suelta la pelota, los infielders deberán enfocar su vista en el área de contacto y

concentrarse en ver el contacto de bat con la pelota.

7.3. Posición para fildear rodados

Al fildear un roling los jugadores de cuadro, después de la posición de listos, deberán aproximarse a la pelota y ejecutar lo siguiente.

- El cuerpo de frente a la pelota (siempre que sea posible).
- Los pies separados un poco más que el ancho de sus hombros y sus rodillas flexionadas.
- La espalda casi paralela al piso.
- Las manos enfrente de su cuerpo.
- La palma del guante abierta y los dedos apuntando hacia abajo.

El guante se mantendrá tocando el piso hasta el último momento para prevenir un mal bote, porque es más fácil ajustar el guante hacia arriba que hacia abajo. El jugador debe seguir con la vista la pelota hasta que entre al guante y la tome con la mano de lanzar (foto 25).

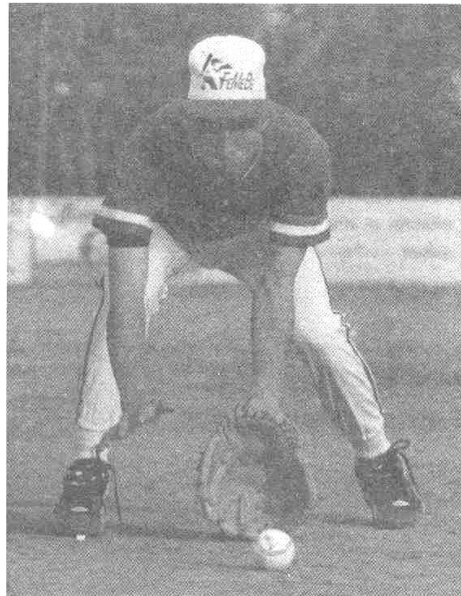


Foto 25

Los infielders deben tratar de mantener la mano del guante con los dedos apuntando hacia el suelo. Esto es para maximizar el área de fildeo del guante (foto 26.)

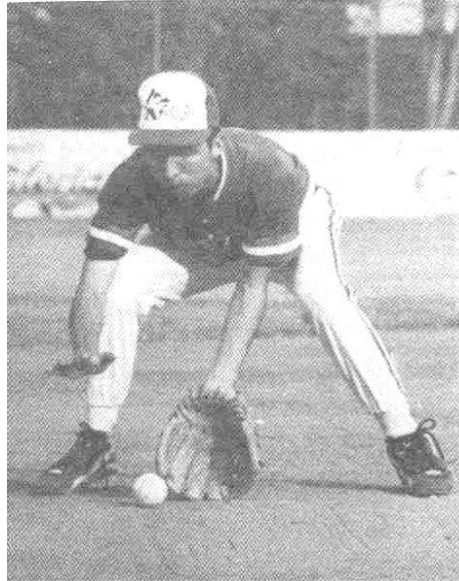


Foto 26

Es importante que el fildeador observe el bote y trate de calcularlo para atrapar la pelota a la altura o debajo de las rodillas, ya que es más fácil atrapar un rolling en su viaje hacia abajo. La jugada más difícil para catchar una pelota es cuando ésta se encuentra a la mitad del bote, o sea en la parte más alta.



Después de atrapar la pelota, la mano de lanzar se mueve hacia el guante para asegurar la pelota y tener un agarre correcto antes de efectuar el tiro (foto 27).

Foto 27

A continuación, debe separar la mano del guante con la pelota (foto 28), dar un pequeño paso (crowhop) (foto 29), alinear los hombros en la dirección que desee tirar (foto 30) y ejecutar el tiro (fotos 31 y 32)

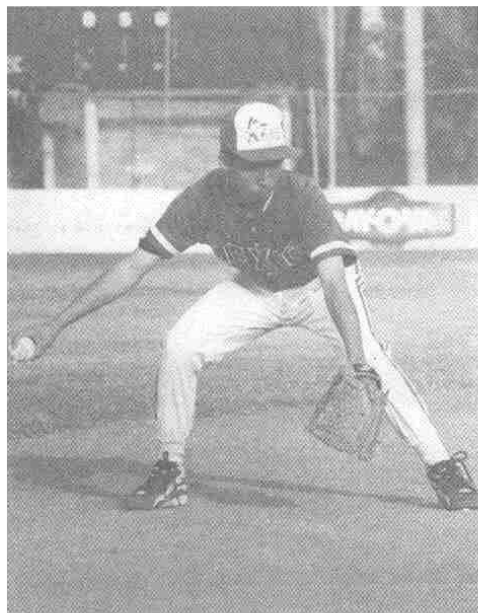


FOTO 28

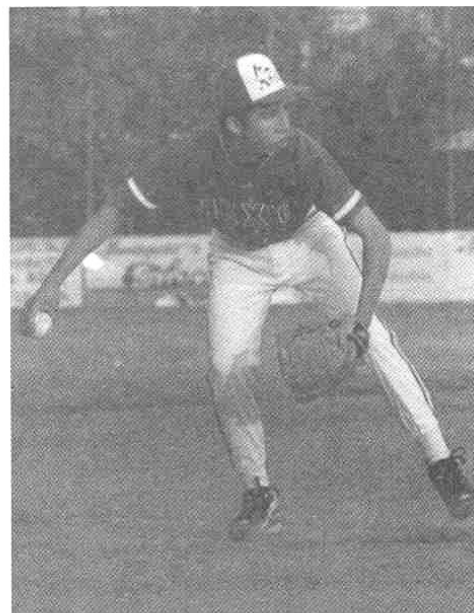


FOTO 29



FOTO 30



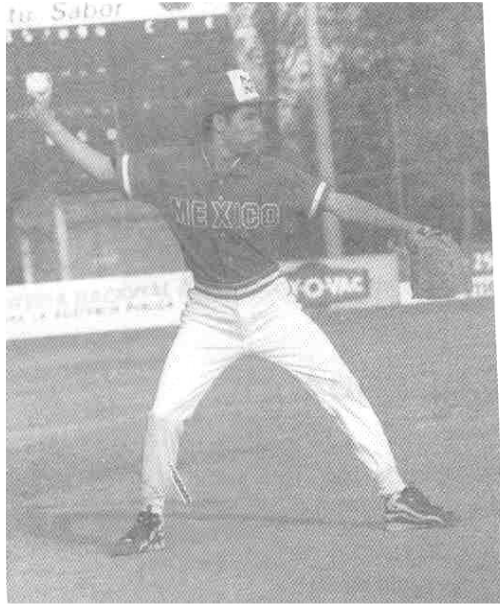


foto 31

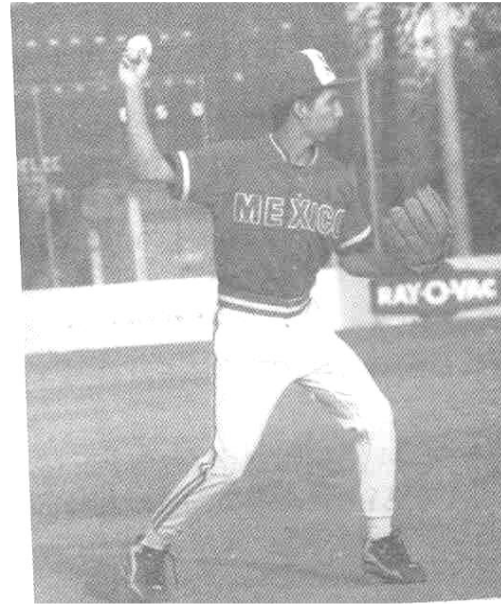


foto 32

durante toda la secuencia desde el primer movimiento después de la posición de listos hasta el follow-through, el jugador debe mantener su cuerpo moviéndose rítmicamente hacia adelante (foto 33).

65

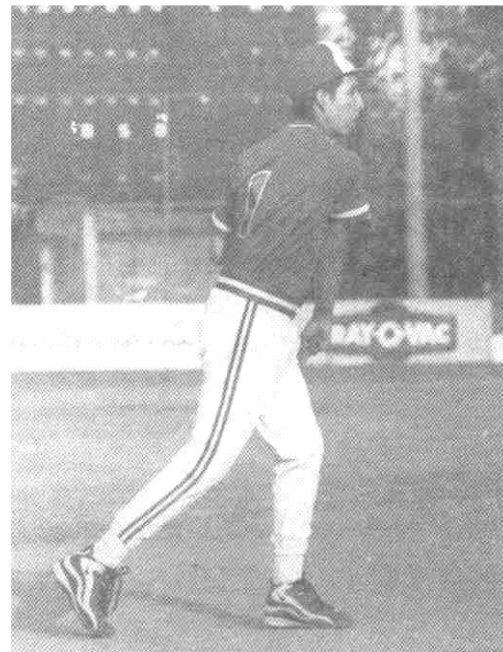


Foto 33





Es conveniente hacer notar que al momento en que la pelota entra al guante y que es tomada por la mano de lanzar, se deben separar las manos enseguida y no llevarlas conjuntamente hacia el cuerpo. Lo anterior es con el fin de acostumbrar al jugador a deshacerse inmediatamente de la pelota, ya que el hecho de llevar juntas las manos a la cintura o al pecho, da cabida a meter y sacar la pelota del guante hasta dos o tres veces antes de efectuar el tiro. Muchos son los corredores que han llegado safe a su base por esta mala costumbre de los fildeadores.

7.4. Fildeando diferentes tipos de rodados.

Básicamente, los jugadores deben fildear toda clase de rodados, de frente, a la derecha o a la izquierda, también deben hacerlo con rodados a diferentes velocidades y alturas, incluyendo rodados de rutina, rodados muy fuertes o rodados muy lentos.

- **Rodados bateados directamente sobre el infielder**

Esta clase de rodados puede ser los más difíciles de fildear por varias razones, una de ellas es que los infielders tienen una tendencia natural a no reaccionar adecuadamente cuando un batazo muy fuerte es dirigido directamente hacia ellos, porque es difícil calcular la velocidad de la pelota y el tipo de bote que puede dar.

Este tipo de rodados se controlan y resuelven manteniendo el guante bajo el cuerpo. El penúltimo paso antes de tomar la pelota debe ser hecho con el pie del lado del brazo de lanzar, manteniendo la espalda casi paralela al piso para bajar el centro de gravedad y tener un mejor control del cuerpo (foto 34). El último paso, se realiza con el pie del lado del guante al mismo tiempo que éste hace contacto con el suelo, situando al fildeador en una posición perfecta para fildear el rodado (foto 35).

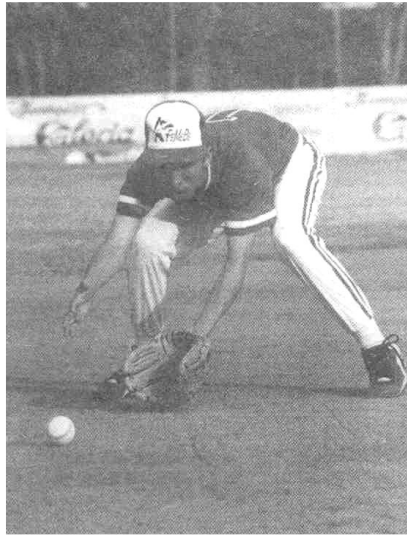


foto 34

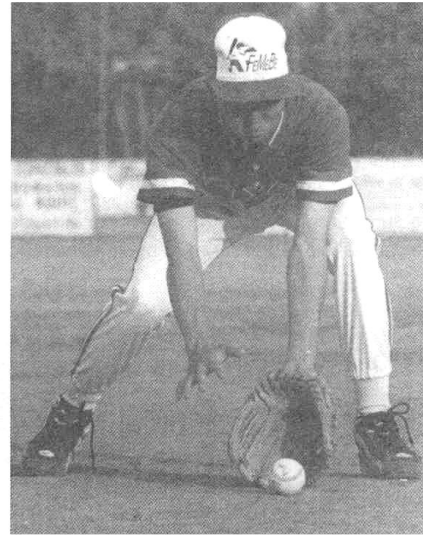


foto 35

Dependiendo del tipo de rodado, los jugadores utilizan diferentes métodos para aproximarse al área donde fildearán la bola. Mientras más rápido tome la pelota el fildeador, mayor será el tiempo del que disponga para tirar a la base. Como se mencionó anteriormente, los infielders se deben mover hacia la pelota con las rodillas flexionadas, la espalda lo más abajo que sea posible y las manos cerca del suelo. En un rolling lento, el fildeador debe atacar la pelota a toda velocidad, manteniendo su centro de gravedad relativamente bajo.

Los fildeadores siempre deben ser agresivos y además, deberán mantener siempre la posición correcta de fildeo y nunca perder de vista la pelota.

• Fildeando rodados a su derecha

Partiendo de la posición de listos cuando la pitcheada es lanzada a home, el fildeador debe estar listo para reaccionar rápidamente a cualquier pelota que sea bateada en su área, manteniendo su cuerpo tan bajo como sea posible (foto 36). Se flexionará hacia la derecha al mismo tiempo que empieza a girar su pie derecho. La pierna izquierda cruzará por enfrente de su cuerpo en un largo paso hacia la derecha. Este paso cruzado le permite al fildeador cubrir la máxima distancia posible en su primer paso.



Foto 36

Muchos jugadores tienen a tendencia de dar un pequeño paso con su pie derecho antes de dar su paso cruzado con el izquierdo. Esta acción deberá corregirse ya que se pierde un tiempo muy valioso y no permite avanzar la misma distancia en los dos primeros pasos que la que se avanzaría si el primer paso fuera el cruzado con su pierna izquierda.

Manteniendo la vista en la pelota todo el tiempo, el fildeador asumirá su posición de fildeo con sus rodillas flexionadas y su cadera baja, los dedos de su guante apuntando hacia el suelo para que la pelota sea fildeada en frente donde pueda ser vista claramente (foto 37).

• Fildeando rodados hacia la izquierda

La técnica para moverse hacia la izquierda en rodados bateados en esa dirección es virtualmente la misma. El pivote es hecho con el pie izquierdo (foto 37) y el primer paso es cruzado con la pierna derecha (foto 38). De igual manera, el fildeador se mueve rápidamente para colocarse atrás de la pelota en su posición de fildeo, con el cuerpo bajo un control y balance total.



foro 37

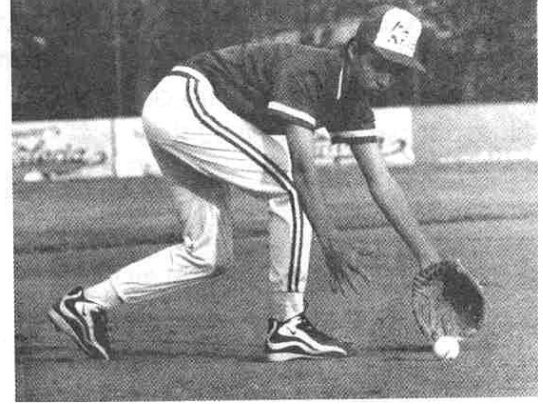


foto 38

• Técnica para fildear y tirar

Después de ser fildeados, todos los rodados requieren de un tiro a alguna base. Para lograrlo es necesario combinar una mecánica precisa entre el fildear y tirar en un movimiento rítmico y fluido.

Una vez más el fildeador debe estar en posición de listos al momento que el pitcher le lanza al bateador. Inmediatamente después de que la pelota es bateada, el fildeador debe reaccionar rápidamente. Siempre que sea posible debe atrapar la pelota, la excepción será un rodado muy fuerte que no le de tiempo de moverse al jugador.

Como se explicó anteriormente, el fildeador se debe colocar atrás de la pelota en posición correcta; tan pronto como la pelota entre en el guante, sus manos se deben retraer ligeramente para suavizar la atrapada (foto 39), inmediatamente debe separar la mano de lanzar del guante con la pelota agarrada correctamente. El movimiento de lanzar la pelota se inicia cuando el fildeador da su primer paso hacia el blanco con el pie derecho y después con el izquierdo, esta acción debe ser hecha como un salto de cuervo (crowhop) que dará cierta inercia al fildeador para efectuar su tiro.

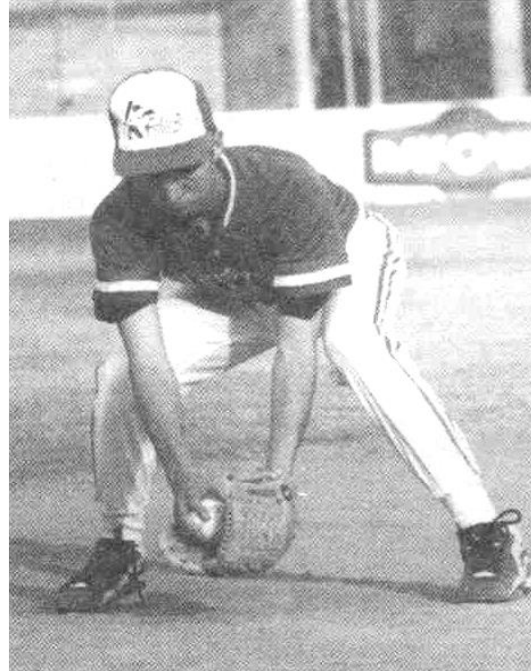


Foto 39

• Fildeando a guante volteado

Siempre que sea posible los fildeadores deben fildear la bola de frente; en algunas situaciones se presentan roletazos del lado del brazo de lanzar a los que no se les puede llegar de frente, y tendran que fildearse a guante volteado.

En tales casos, de la posición de listos el fildeador, se desplaza lateralmente hacia la pelota con las rodillas flexionadas y la mano del guante cerca del suelo, que estará totalmente abierto y con los dedos apuntados directamente al piso y la palma del mismo frente a la pelota, para lo cual se debe girar la muñeca; al catchar la pelota, el guante está de 15 a 20 cm enfrente y al lado del pie del lado del guante (foto 40); a continuación se planta el pie pivote (el derecho), se alinean los hombros y cadera hacia la base a la que se desee tirar. Es importante recordar que durante toda la jugada y hasta tener la pelota en la mano de lanzar, la vista no se deberá de apartar ni un instante de la bola.

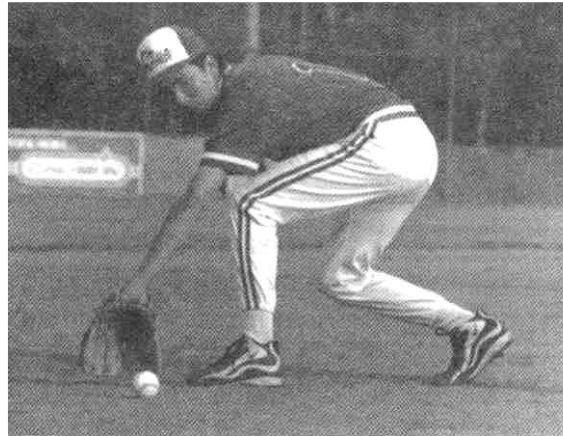


Foto 40

7.5. Ejercicios para enseñar la técnica apropiada para fildear rodados.

• Ejercicio paso a paso

Propósito.

Dirigir a los jugadores en los diferentes pasos o etapas que conjuntan la mecánica para fildear un rodado.

Procedimientos.

Coloque a sus jugadores frente a usted en una fila separados dos metros entre sí. A continuación, explique y muestre cada uno de los pasos que componen la mecánica para fildear un rodado.

Posteriormente, mencione uno por uno los pasos mostrados anteriormente para que sus jugadores los ejecuten a cada mando de su voz. Conforme vayan mecanizando los movimientos, incremente la velocidad de sus comandos hasta que los ejecuten fluidamente.

• Ejercicio de iniciación

Propósito.

Iniciar a los niños en el arte de fildear rodados y estar suficientemente cerca de ellos para instruirlos y animarlos.



Procedimientos.

Coloque una fila de jugadores en cualquiera de las posiciones del infield; posteriormente, proceda a lanzarles rolings de frente y a ambos lados. En todo momento debe observar que ejecuten el fildeo de acuerdo a las técnicas descritas en los ejercicios anteriores. Una vez fildeado el roling deberá efectuar su mecánica para tirar y pasar a formarse al último lugar de la fila.

• Ejercicio entre infielders

Propósito.

Practicar la técnica para fildear rodados sin necesidad de que el instructor tire los rodados y así pueda éste supervisar varios grupos a la vez.

Procedimiento.

Coloque dos filas de jugadores de uno en fondo una frente a otra separadas quince metros. La distancia puede variar dependiendo de la edad y aptitud de los jugadores. A continuación el primer jugador de una de las filas le lanzará un roling a su compañero de la fila de enfrente para pasar a formarse enseguida al último lugar de la fila; el jugador que recibe el roling lo fildeará con la técnica adecuada, enseñada previamente por el instructor y regresará la pelota del roling para posteriormente formarse también en el último lugar de su fila y así sucesivamente. La labor del instructor es la de supervisar y corregir a sus jugadores, así como mantener el entusiasmo de los mismos.

Variación

Con el fin de que los jugadores puedan fildear rolings lo mismo a su derecha que a su izquierda, indique a sus jugadores que lancen indistintamente la pelota tanto en una dirección como en otra.

• Ejercicio para desarrollar unas manos suaves

Propósito.

Enseñar a sus jugadores la técnica adecuada para desarrollar unas manos suaves al fildear rodados.

Procedimiento.

Coloque una fila de jugadores sin guante en el cuadro. A continuación proceda a lanzarles o batearles rodados con una pelota de tenis, por lo que el fildeador deberá poner especial énfasis, retrayendo ligeramente las manos para amortiguar el golpe de la pelota para evitar su rebote y que no la pueda atrapar. De esta manera, además de practicar la técnica para fildear rodados, se estará desarrollando la habilidad de fildeo suave y se estará creando lo que en béisbol se conoce como unas "manos de seda" (fotos 42 y 43).

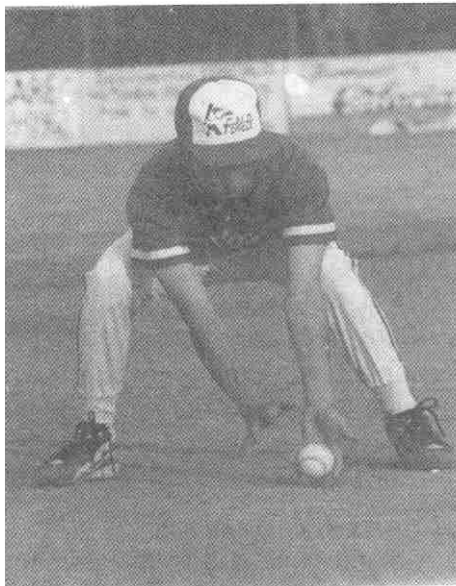


foto 42

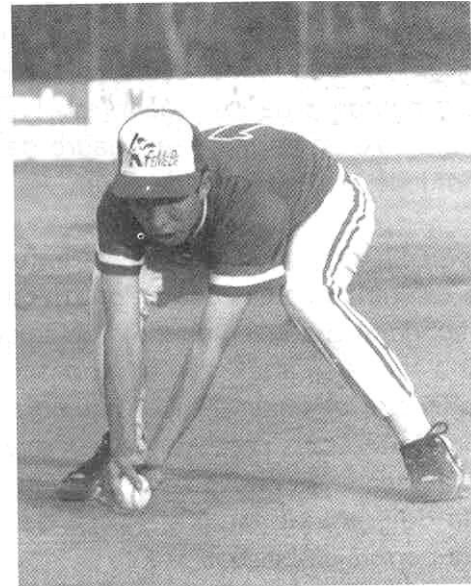


foto 43

Variación.

Se recordará a los jugadores practicar este ejercicio en su casa, lanzando la pelota de tenis contra una pared para después fildearla y volver a tirar. De esa forma si lo ejecutan diariamente, en un lapso de 10 a 15 minutos, serán capaces de fildear más de 100 roling todos los días, lo que incrementará notablemente su habilidad para fildear rodados.

• Ejercicio de pared

Propósito

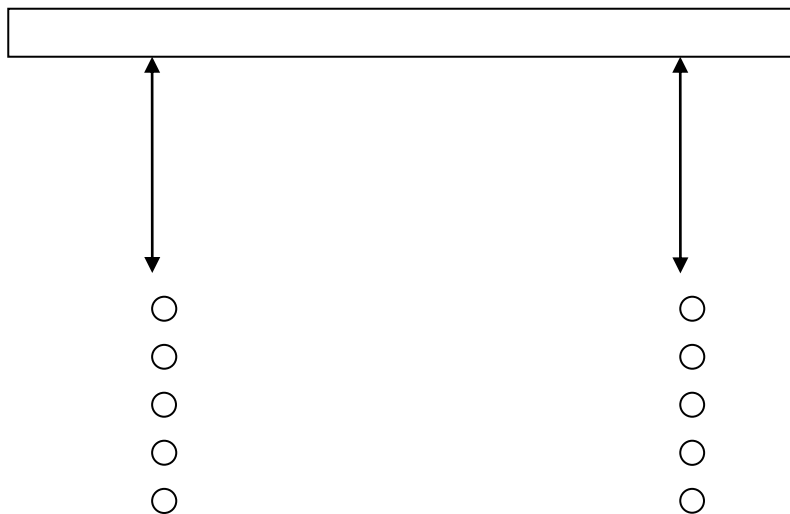


Practicar la técnica para fildear rodados, así como tiros a un blanco fijo.

Procedimiento.

Coloque a los jugadores en una fila de uno en fondo frente a una pared a una distancia de diez metros. (la distancia puede variar de acuerdo a la edad y aptitudes de los jugadores). Previamente dibuje en la pared un cuadro de 30 cm por lado, a 1.5 metros de altura.

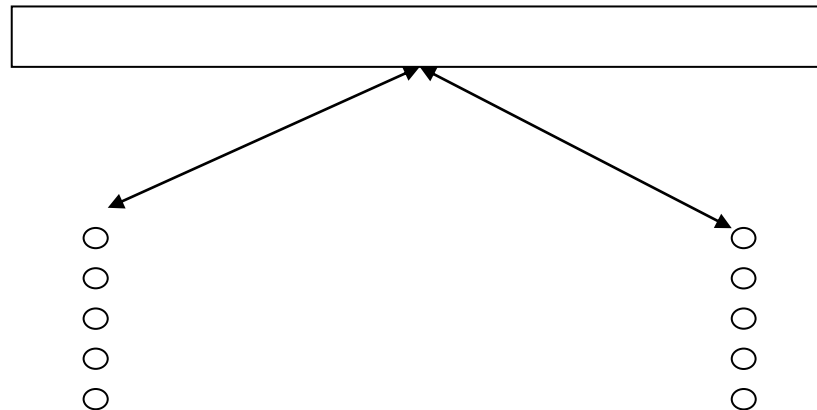
En seguida, indique al jugador de enfrente de la columna que lance la pelota tratando de pegarle al cuadro, para inmediatamente pasar a formarse atrás, con el propósito de permitir que el siguiente jugador fildee el rolling al rebotar la pelota en la pared, y así sucesivamente. Es conveniente utilizar una pelota de goma de tamaño y peso de una pelota normal de béisbol.



Variación.

Coloque dos columnas de jugadores en un ángulo de 45 grados cada una con relación a la pared y repita el procedimiento anterior.





• Ejercicios de infield.

Propósito.

Dar a los jugadores la oportunidad de fildear un gran número de rolings sin poner en peligro el brazo. También se utiliza como un acondicionamiento para las piernas; permite evaluar posibles candidatos para infielders y corregir fallas en la ejecución de la técnica, tales como control del cuerpo, manejo del guante, etc.

Procedimientos.

Se puede efectuar en cualquier terreno plano. Las bases se colocan a 75 pies (22.8m) de distancia entre sí, distancia que puede ser más corta si fuera necesario con la posibilidad de sobreponer varios diamantes si así se requiere y de acuerdo a la edad de sus jugadores, inclusive se puede utilizar un gimnasio si las condiciones de tiempo no permiten practicar al aire libre.

1. Coloque uno o dos infielders en cada posición incluyendo la de catcher. Antes de iniciar el ejercicio asegúrese de que los jugadores calienten bien el brazo y el cuerpo en general.
2. A continuación proceda a lanzarles o batearles rolings a la izquierda, centro y derecha de cada jugador; después de varias rondas de tirar a primera base, proceda a efectuar double play.

El éxito de este ejercicio depende en gran parte en la habilidad del entrenador en servirles todo tipo de rodados y hacer las observaciones y correcciones



pertinentes en el momento de la ejecución.

Es importante hacer notar a los jugadores cuándo hacen bien su trabajo y mantener un alto grado de entusiasmo y animación durante toda la práctica.

3. Este ejercicio ayuda también a los catchers para que obtengan una buena técnica para fildear, tocar, tirar a las bases, forzar el out en home y buscar en double-play tirando rápido a las bases. El shortstop y el segunda base también pueden practicar el tocar a los corredores, los double play, simulaciones para defender el doble robo, tirar a home y a todas las bases. Para el tercera base, además de lo anterior, podrá practicar y mejorar su defensa contra toques de bola sin miedo de forzar su brazo.

La duración del ejercicio puede ser fácilmente ajustada al tiempo que se disponga, de acuerdo al programa, a la práctica y condición física del equipo.

• Ejercicio de orientación

Propósito.

Ayudar a los infielders a que identifiquen el lugar exacto donde están las bases respecto a su posición, para que puedan tirar con precisión sin necesidad de ubicarlas visualmente y a mantenerse siempre alertas.

Procedimiento.

Coloque al infielder en su posición conjuntamente con un primera base para recibir los tiros. A continuación, lance o batee varios rolings seguidos; tan pronto como haya tirado a primera base y sin permitirle que se acomode, se deberá batear el siguiente rolling.

Después de que haya fildeado y tirado de quince a veinte batazos, coloque a un jugador en segunda base y repita el procedimiento, pero esta vez tirando a segunda. Continúe el ejercicio hasta que el jugador se note cansado. Repita el ejercicio con otro jugador de cuadro. Este ejercicio debe ser repetido las veces que sea necesario hasta que cada uno de los infielders pueda tirar a las bases casi con los ojos cerrados. Debe cuidarse con especial atención que en ningún momento los jugadores sobre trabajen el brazo.

• Ejercicio de estrella



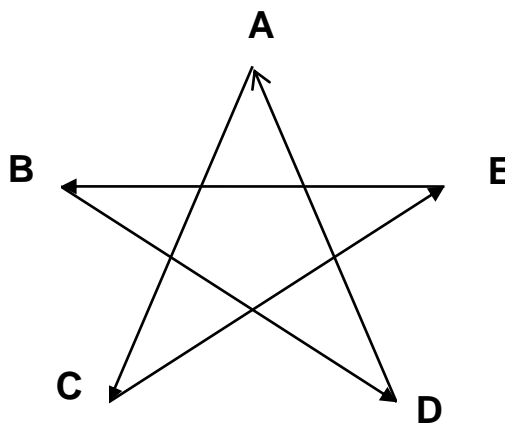
Propósito.

Obligar a los jugadores a mantenerse agachados al fildear rolings.

Procedimiento.

Para este ejercicio se requieren cinco o siete jugadores (debe ser un número non).

1. Coloque a los jugadores en posición de listos de acuerdo a la figura, con una separación de aproximadamente cinco metros entre cada uno de ellos.
2. Dé una pelota al jugador "a"
3. "a" le lanza un roling a "c", después "c" le lanza a "e" y "e" a "b", "b" a "d" y "d" de regreso a "a".



77

Se debe dar un tiempo límite para que los jugadores incrementen la velocidad de sus movimientos y realicen el mayor número de jugadas posibles.

Variación i.

1. Dé una pelota a a y una b, siga el mismo procedimiento anterior, excepto que ahora lo ejecutarán con dos pelotas, lo que requiere una mayor concentración por parte de los jugadores. Inicie con las dos pelotas al mismo tiempo.

Variación ii.



1. Proceda a colocarlos como en el ejercicio original pero esta vez "a" le lanza un roling a "c", "c" por abajo del brazo le tira a "e" (el tiro por abajo del brazo será como si fuera a ejecutar un double play), "e" le lanza un rodado a "b", "b" por abajo del brazo le tira a "d", "d" le lanza un rodado a "a", "a" por abajo del brazo le tira a "c" y así sucesivamente.
2. Incremente el número de pelotas de acuerdo a como los jugadores muestren mayor aptitud.

Variación iii.

1. Colóquelos como en el ejercicio original excepto que los jugadores se desplazarán para fildear los rodados en sentido de las manecillas del reloj o en contra sentido; esto simulará fildear los rodados a la derecha o izquierda del jugador.
2. Al igual que en los ejercicios anteriores incremente el número de pelotas a medida que sus jugadores mejoren sus habilidades.

• Ejercicios de equilibrio

Este ejercicio está descrito detalladamente en el capítulo seis de este manual, denominado técnicas de fildeo en el jardín.

• Ejercicios para tirarse de cabeza

Cuando el roling es bateado tan fuerte y tan lejos del fildeador que no puede ser atrapado por alguna de las formas convencionales, el jugador debe literalmente volar en un esfuerzo desesperado por evitar que el batazo siga su viaje hacia el jardín.

El tercera y el primera base cuando se tiran de cabeza por un batazo, generalmente, tienen más tiempo de recuperarse para poner out al corredor a diferencia del segunda base o shortstop que disponen de menos tiempo debido a que la pelota recorre una distancia mayor que para llegar a la primera o tercera base. Pero de cualquier manera, si se efectúa la atrapada se evita que un corredor avance una base extra o anote una carrera; de ahí la importancia de preparar a los jugadores para efectuar este movimiento correctamente.

El tirarse de cabeza tiende a lastimar al jugador, pues no resulta cómodo lanzarse contra el suelo y correr el riesgo de golpearse, además de que todos

los músculos sufren un esfuerzo muy grande.

Propósito.

Ayudar a minimizar las posibilidades de que los jugadores se lastimen o queden adoloridos después de una zambullida; sin embargo, es preciso aclarar que no es factible evitar totalmente los riesgos de una lastimadura.

Procedimiento.

Empiece este ejercicio indicando a los jugadores que se arrodillen en el pasto, de preferencia escoja un área que no esté tan dura (foto 44). Sin pelota, ordene que extiendan el cuerpo hasta caer del lado del guante, procurando amortiguar la caída con la otra mano colocada frente al pecho. Deben extender el brazo del guante tanto como puedan y con éste completamente abierto. A continuación se hará lo mismo pero del lado de la mano de lanzar donde es un poco más difícil, por ser hacia el lado contrario del guante. Después de varios intentos, el instructor puede rodar la pelota lentamente para que el jugador se lance y atrape la pelota desde la posición de rodillas, para poco a poco ir incrementando la velocidad de los rolings (foto 45). Posteriormente, hacer que se practique desde la posición de listos dando un paso cruzado hacia el lado que corresponda. Primero sin pelota y después con el instructor lanzando los rodados.



foto 44



foto 45

Academia Béisbol



Frecuentemente, al realizar esta jugada puede resultar que sólo se pare la pelota sin catcharla limpiamente; en este caso indique al jugador que se levante y recoja la pelota con la mano manteniendo la vista sobre ésta y no sobre el corredor. Es muy frecuente que en la desesperación por hacer out al corredor, quiten la vista de la pelota antes de tenerla asegurada en la mano



8. Técnicas de fildeo en el jardín

- 8.1. Características de un buen jardinero
- 8.2. La posición para fildear
- 8.3. Técnica para fildear elevados
- 8.4. Técnica para fildear rodados
- 8.5. Ejercicios para fildear elevados



8. Técnicas de fildeo en el jardín

8.1. Características de un buen jardinero

Cada una de las tres posiciones que puede ocupar un jardinero se enfrenta a situaciones diferentes que demandan técnicas y habilidades específicas. Determinar qué jardinero se adapta mejor a cada posición requiere de un cuidadoso análisis por parte del *manager*, quien debe evaluar no únicamente los puntos fuertes y débiles de cada *outfielder*; sino también la forma en que interactúan y se complementan entre sí.

El jardinero izquierdo

Éste puede tener un brazo menos potente comparado con sus otros dos compañeros, debido a que su tiro más largo es hecho al home, sus otros tiros, a segunda y tercera, son tiros relativamente cortos. Debe tener habilidad para *fildear* rodados ya que muchos *hits* de *rolling* enviados a su terreno, son una invitación para alargarlos a doble debido a que el bateador al doblar la primera base puede abrir bastante hacia segunda, sin ningún peligro de un tiro que pudiera ponerlo *out*.

Para un bateador-corredor agresivo, cualquier titubeo por parte del jardinero será convertido en un doble. El jardinero izquierdo debe tener buena velocidad para *fildear* batazos en la línea de *foul* y evitar que el corredor consiga un doble o triple. Para prevenir que los corredores avancen una base extra en cualquier batazo de *hit* hacia su área, el jardinero izquierdo debe jugar relativamente corto, sobre todo con corredor en segunda, lo que significa que debe tener la habilidad para *fildear* *flys* hacia atrás para evitar que lo tapen. Finalmente, si es posible, se debe de colocar un jardinero zurdo en esta posición. Esto es debido a que su guante se encuentra más cerca de la línea de *foul* y de esta manera le será más fácil *fildear* batazos por la línea.



El jardinero central.

El jardinero central es generalmente el más rápido de los tres *fielders* es el que más terreno debe cubrir en el jardín. Son más los batazos dirigidos en esa dirección que a los otros jardines, por lo tanto debe tener una gran habilidad para *fildear* rodados y *flys*.

Debe ser capaz de *fildear* batazos sobre su cabeza y por el callejón entre jardín izquierdo-central y derecho - central. Debe ser un jugador que siempre esté alerta y decidido, además de conocer las habilidades de los compañeros puesto que el jardinero central es el capitán en el jardín y tiene la libertad absoluta para atrapar cualquier batazo pedido por él.

El jardinero derecho.

El jardinero derecho debe contar con el mejor brazo de los tres jardineros, debido a que efectuará el tiro más largo del *outfield* a tercera base, también debe tener un buen grado de velocidad para cortar extrabases potenciales por la línea de *foul*, que pudieran convertirse en dobles o triples. Puede jugar un poco más profundo que los otros dos jardineros por la razón de que su tiro a segunda es relativamente corto y por la cercanía a la primera base. El bateador-corredor no puede abrir mucho hacia segunda en un *hit* sencillo por el riesgo que el jardinero derecho lo pueda poner *out*.

83

8.2. La posición para fildear

Existen tres posiciones básicas que la mayoría de los jardineros utilizan, las cuales describimos a continuación.

- **Posición de descanso.**

Es la posición que normalmente asume el jardinero cuando el *pitcher* aún no efectúa su lanzamiento. Esta posición se usa generalmente entre *pitcheadas*.

Es en esta posición cuando el jardinero analiza la situación del juego para valorar el conteo del bateador, el número de *outs*, los corredores en base, la velocidad de éstos, el tipo de bateador que se encuentra en turno, etcétera. En

esta posición el jardinero está de pie, cómodo y relajado (foto 46).

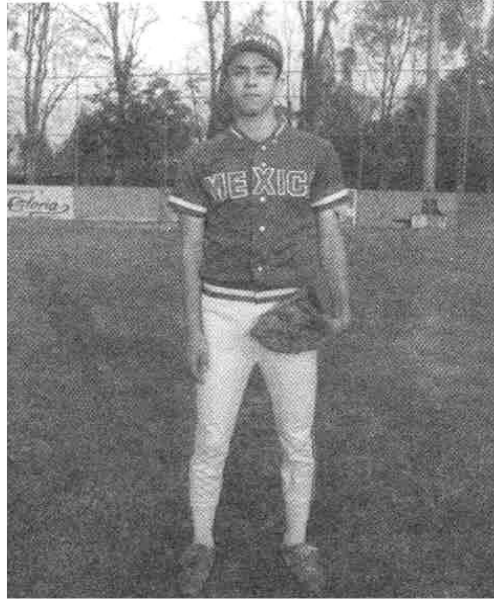


Foto 46

• Posición de listos.

84

Al inicio del *wind-up* del *pitcher*, el jardinero utiliza una posición semiagachada, pero no tanto como un jugador de cuadro; con las manos descansando sobre sus rodillas semiflexionadas, o sobre sus muslos (foto 47).

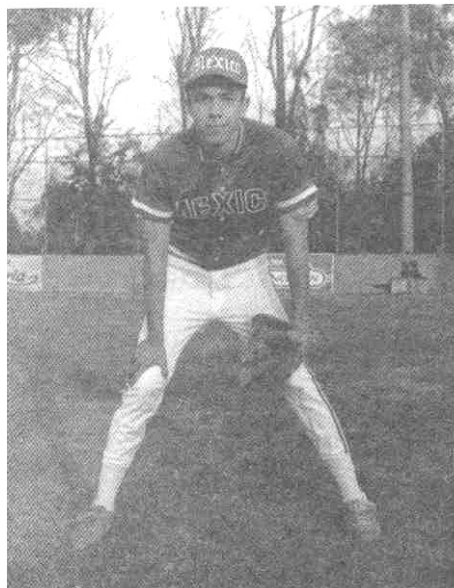


Foto 47

Sus pies separados un poco más que el ancho de sus hombros y las puntas apuntando ligeramente hacia fuera, con el peso del cuerpo descansando sobre la parte anterior o frontal del pie, nunca sobre sus talones.

Algunos jardineros prefieren tener un pie un poco hacia atrás, con la pequeña desventaja de que si el batazo sale hacia el lado contrario del pie que tienen atrás pueden perder una fracción de segundo en arrancar por el batazo, pero si de esta forma el jardinero se siente cómodo y *fildea* de manera aceptable, no hay ningún problema en permitirle que adopte dicha posición. En esta posición, el jardinero se debe encontrar relajado y alerta.

• Posición de arranque.

Cuando el *pitcher* suelte la pelota hacia el *home*, el jardinero retirará las manos de sus rodillas y estará listo para arrancar con la mayor rapidez en cualquier dirección que pudiera salir el batazo (foto 48). Es conveniente al igual que los jugadores de cuadro dar unos pequeños pasos hacia el frente o en el mismo lugar para romper la estática de la posición y tener la inercia necesaria para salir oportunamente por el batazo.

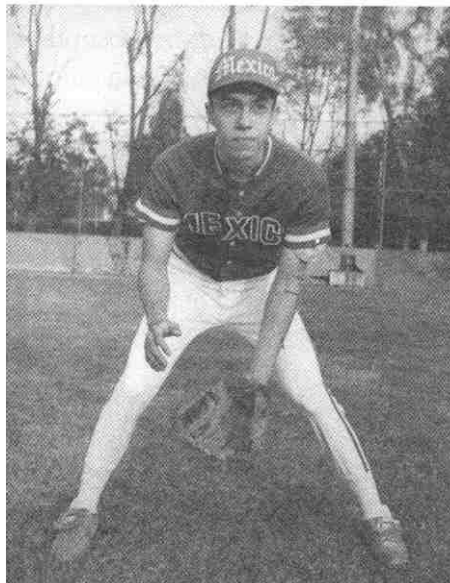




Foto 48

El entrenador debe recordar que cada jugador es un individuo y que se pueden permitir pequeñas variaciones del jugador en estas posiciones siempre y cuando se sienta cómodo y confiado; esto permite tener la relajación necesaria para un arranque rápido que hace la diferencia entre un buen *fildeador* y otro que no lo es.

8.3 Técnica para fildear elevados

Uno de los aspectos más importantes para atrapar un *fly*, es salir a tiempo al batazo. Para lograrlo es necesario observar al bateador en el momento que el *pitcher* lanza la pelota a *home*; en ese instante, el jardinero observará si el bateador da su paso y ejecuta el *swing* de tal forma que jale la pelota, batee atrasado, etcétera. Todo esto ayudará al jardinero en su arranque inicial por la pelota.

Siempre que sea posible, el jardinero deberá esforzarse por *catchar* la pelota atacándola para tener un mayor impulso hacia el *infield*; esto le dará inercia y ejecutará un tiro más fuerte y rápido al cortador de la jugada para prevenir que los corredores hagan pisa y corre, avancen una base o anoten una carrera.

Para atrapar correctamente un *fly* se debe observar el viaje de la pelota hacia abajo por encima del guante y *catchar* la pelota con ambas manos, del lado del brazo de tirar (foto 50).

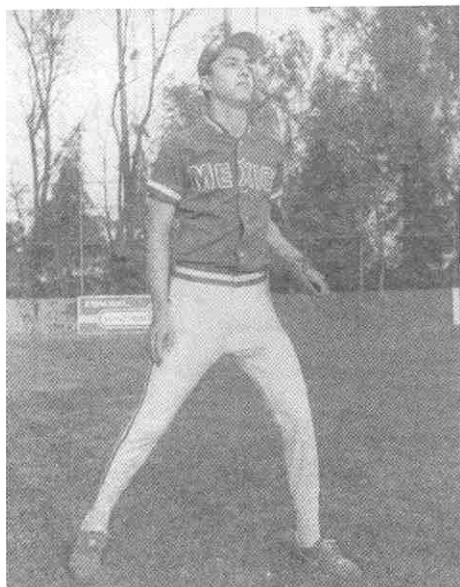


foto 49

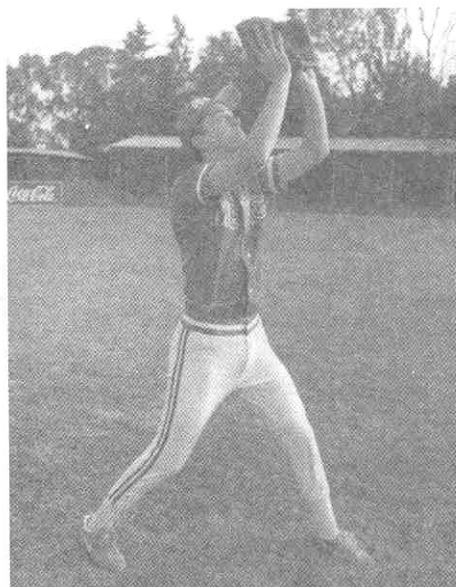


foto 50

No tiene mucho caso *catchar* un *fly* con una mano del lado del guante cuando con un poco de esfuerzo y técnica, se puede hacer una atrapada más segura con las dos manos, así como un tiro más rápido. Los jardineros de grandes ligas que rutinariamente *catchan* los elevados con una mano no son buen ejemplo para los jóvenes que quieren aprender de sus ídolos. El gran willie mays tenia la costumbre de atrapar la pelota de canasta a la altura del cinturón y en su tiempo todos los niños y jóvenes trataban de imitarlo y hubo una gran cantidad de ellos que se llevaron un sin numero de pelotazos en pecho y brazos. Con lo anterior queremos hacer hincapié a los entrenadores que no porque un jugador famoso tenga éxito quiere decir que este utilizando la mejor técnica.

87

En consecuencia los jardineros deberán correr inmediatamente hacia el lugar donde caerá el elevado y llegar antes, siempre que sea posible, para atraparlo. Deberán correr sobre las puntas de los pies y balanceando sus brazos a los costados del cuerpo (foto 51) y estirar el guante para *catchar* la bola en el último momento. Si el jardinero corre todo el trayecto con el brazo del guante estirado, lo único que logrará será disminuir su velocidad (foto 52).

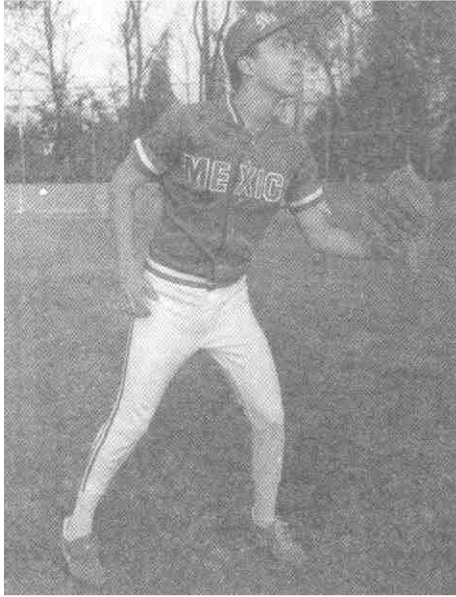


foto 51



foto 52

Todos los elevados de rutina deberán ser *catchados* a la altura de los ojos. (foto 50). Tan pronto como la pelota haga contacto con el guante, las manos y las muñecas se retraerán ligeramente. Este movimiento suavizará el impacto de la bola con el guante y disminuye el riesgo de que pueda caerse del guante.

8.4. Técnica para fildear rodados

Es importante que los jardineros siempre tengan en mente que el bateador y los corredores van a tratar de avanzar una base extra, por lo que es necesario inculcar a sus jardineros, desde un principio, que atrapen la pelota y la lancen al cortador de la jugada tan rápido como sea posible.

Existen tres técnicas para *fildear* rodados dependiendo de la situación del juego: sin corredores en base, con corredores en base y con la carrera del empate o del gane en posición de anotar.

- **Sin corredores en base.**

Es responsabilidad de todos los jardineros garantizar que en un *hit* sencillo el

bateador corredor, no vaya más allá de primera base. Por ello, es necesario atacar rápidamente la pelota y si es muy fuerte el batazo, bloquearla con el cuerpo y en seguida tirar al cortador de la jugada, el cual deberá estar en línea con la segunda base. En el béisbol infantil, debido a las dimensiones de los campos, podrán tirar directamente a la almohadilla. Para efectuar lo anterior, el jardinero atacará la pelota hasta colocarse justo enfrente de ella, para posteriormente hincarse sobre la rodilla del lado del brazo de lanzar y no sobre la del guante como aparece en la foto 53.



foto 53

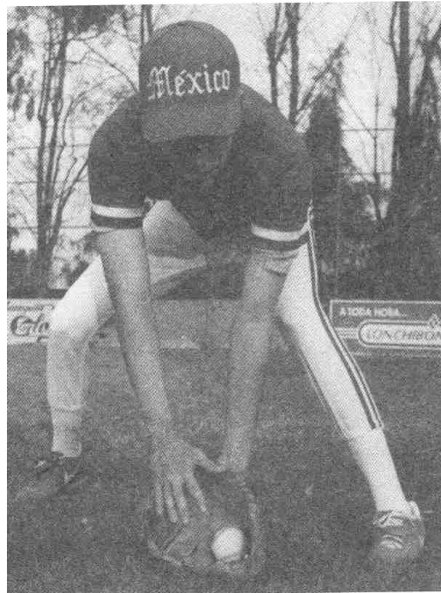
Aquí el jardinero esta bloqueando la pelota sobre la rodilla del lado del guante en lugar de la del lado del brazo lo cual le dificultara efectuar con prontitud su tiro.

En la posición correcta el jardinero estará listo para *fildear* la bola o para bloquearla en el caso de un mal bote. Deberá usar las dos manos y seguirla con la vista hasta que entre en el guante; inmediatamente se deberá levantar y tirarla de regreso al cortador. Este es un método muy seguro, sobre todo si su equipo se encuentra con ventaja en el marcador, es primordial evitar que el corredor avance una base extra.

- **Con corredores en base.**

En situación de corredores en base que no sean la carrera del empate o del

gane ni los últimos *innings*, el jardinero deberá *fildear* el rodado como un jugador de cuadro; esto significa que atacará inmediatamente la bola y al estar frente a ella debe flexionar las rodillas, bajar la cadera, colocar la pierna izquierda delante de la derecha de 15 a 20 cm para derechos y la opuesta para los zurdos, separadas a la altura de los hombros, las manos relajadas y enfrente del cuerpo con la palma del guante viendo hacia la bola; la vista deberá de permanecer todo el tiempo en la pelota hasta que entre en el guante y sea tomada por la mano de lanzar (foto 54). Una vez que la pelota sea *fildeada* deberá lanzarla a la altura del pecho del cortador.



90

Foto 54

- **Con la carrera del empate o del gane en posición de anotar.**

Esta es la única situación donde se permite al jardinero *fildear* con una mano en los últimos *innings*, para lo cual deberá atacar la bola a toda velocidad bajando el guante para tomar la pelota a un lado del pie frontal (el izquierdo para los jardineros derechos y el derecho para los zurdos, foto 55).



Foto 55

El *fildear* la pelota en esta forma es muy riesgoso y la probabilidad de fallar es mucho mayor que con los otros métodos, por lo que únicamente debe ser utilizada en las últimas dos o en la última entrada del juego, cuando la carrera de la victoria para el equipo oponente está en posición de anotar, o en las últimas entradas para evitar irse más abajo en el marcador. Algunos *managers* llaman a esta jugada " todo o nada".

91

8.5. Ejercicios para fildear elevados

• Ejercicio de equilibrio

Objetivo.

El propósito de este ejercicio es enseñar a los jardineros y darles la habilidad necesaria para reaccionar después de que calcularon mal un elevado y reponerse, mantener un buen balance de su cuerpo y ejecutar bien la jugada correspondiente.

Procedimiento.

Para desarrollarlo coloque a sus jardineros en su posición o en una fila cuidando que no se interfieran al llevarlo a cabo. Batéelos un *fly* muy elevado y cuando la pelota se encuentre en su punto más alto, el jardinero deberá dar un giro completo antes de atrapar la pelota. Una vez que se familiarice con el ejercicio y su habilidad se desarrolle podrán darse dos o tres vueltas antes de realizar la atrapada; para mantener el interés y la diversión en la práctica jueguen a ver quien atrapa más *flys* dando el mayor número de vueltas posibles (fotos 56 y 57).

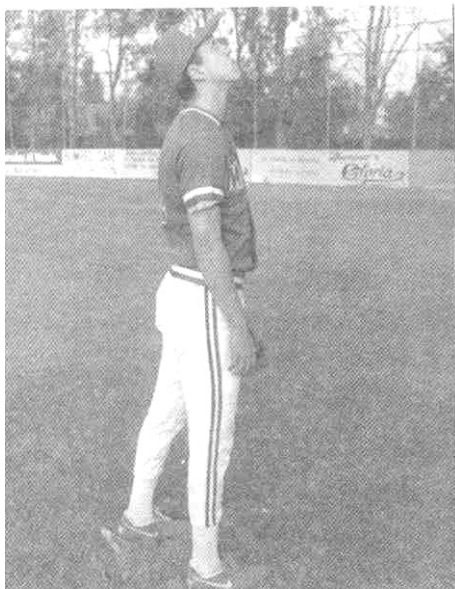


foto 56

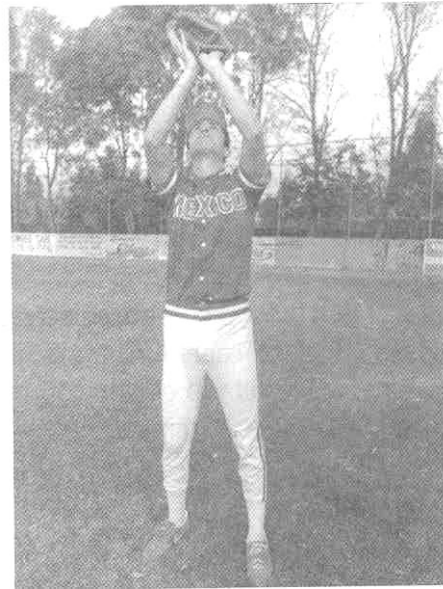


foto 57

Este ejercicio también despierta el sentido de orientación y se puede complementar indicándose una posible situación del juego, para que una vez atrapada la pelota tiren al cortador o a la base correcta.

- **Ejercicio para que no se mueva la pelota en el aire.**

Objetivo

La principal función de este ejercicio es enseñar a los jardineros a correr más con las puntas de los pies que con los talones; al correr sobre los talones hay más probabilidades que se mueva la cabeza y por consiguiente los ojos no pueden enfocar correctamente la vista lo que provoca la impresión de que la pelota va brincando en el aire.



Procedimiento.

Para llevarlo a cabo se necesitan tres pelotas para cada jugador. Se colocan en fila por fuera de la línea de *foul*, a la señal de salida o de un silbatazo, el jardinero corre a toda velocidad a la derecha, atrapa el elevado que le envía el *coach* e inmediatamente corre a la izquierda para atrapar un segundo elevado y nuevamente corre a la derecha para atrapar otro elevado, pero esta vez será más largo. Una vez que atrape las tres pelotas regresa en un *sprint* y se las entrega al *coach* o las pondrá en el bote junto a éste y regresará a formarse en la fila. Durante el desarrollo de este ejercicio el entrenador debe insistir que corran con la punta de los pies.

El jugador debe enfocar un punto a la altura de su cabeza cuando vaya corriendo antes de voltear a buscar la bola. También se le debe indicar que voltee sólo su cabeza para localizar la pelota y no todo su cuerpo, porque si voltea todo el cuerpo, se ocasiona pérdida de velocidad, puede trastabillar e incluso caerse. Cuando el jugador ejecute correctamente este ejercicio, el resultado es una sorprendente mejora en la habilidad y seguridad que desarrollarán sus jugadores para *fildear* elevados.

93

• Reacciones

Objetivo.

Este es un excelente ejercicio para fortalecer las piernas de los jardineros y de todo el equipo en general.

Procedimiento.

Coloque una fila de jugadores a su espalda y haga que uno por uno vaya pasando al frente. Con una pelota en la mano usted indica hacia dónde deben correr: izquierda, derecha, atrás, adelante. El *coach* únicamente hace la seña con la pelota en la mano indicando hacia dónde correrá el jugador (sin voz), y el jugador gritará la dirección en cuanto cambie el sentido de su carrera (foto 59).



Foto 59

Una vez que el jugador cambie de sentido de 5 a 6 veces le será lanzado un *fly* con la mano, para que una vez que atrape la pelota regrese a toda velocidad a su lugar en la fila y entregue la pelota al entrenador.

94

• **Práctica de elevados.**

Objetivos

Para acostumbrar al jardinero a que reaccione de una manera inmediata es conveniente batear o lanzarle los elevados con la mano sin decirle al jugador la dirección de la pelota. Se deben lanzar elevados en todas las direcciones posibles, ya sea adelante, atrás, a la derecha, a la izquierda, así como líneas directamente hacia ellos para que aprendan el trabajo de pies que deben efectuar en cada una de las situaciones que se les presenten.

Procedimiento.

Coloque a los jardineros en la posición o en una fila y proceda a batearlos o lanzar *flys* para que practiquen su *fildeo* en todas direcciones y para hacerlo más interesante, también indique posibles situaciones del juego y observe hacia qué base o cortador tiran. Felicítelos cuando lo hagan correctamente e instrúyalos, no los regañe cuando fallen.

• Ejercicios para *fildear* rodados

(Tocando el pasto a la derecha e izquierda.)

Objetivo.

Este ejercicio les desarrollará la habilidad de moverse a la izquierda o a la derecha mientras corren agachados para *fildear* un rodado, y también les servirá cómo un buen acondicionamiento físico.

Procedimiento.

Coloque en el *outfield* a sus jugadores frente a usted en una fila, separados dos metros aproximadamente entre sí. Indíqueles que a la voz de "prepararse", se coloquen en posición de *fildear* con las manos en las rodillas o sobre los muslos; posteriormente, a la voz de "listos" retiran las manos de las rodillas y sin levantarse dan tres pasos en su mismo lugar, iniciando el primero con la pierna del lado del guante, lo cual les ayuda a romper la estática y adquirir cierto movimiento y ritmo para arrancar por la pelota.

Al grito de "bola" o alguna otra palabra, los jugadores inician cruzando el paso por enfrente del cuerpo con la pierna contraria a la dirección del desplazamiento, es decir, si avanza a la derecha, la pierna que se cruza frente al cuerpo es la izquierda y viceversa, y dará de 10 a 12 pasos en la dirección señalada mientras toca el pasto con su guante abierto en cada paso y la palma del guante viendo hacia el entrenador; posteriormente ejecutará el mismo movimiento en sentido inverso. Se repite el ejercicio hasta que los jugadores se noten cansados (foto 60).

95



Foto 60

• Tiros al cortador

Objetivo

Acostumbrar a los jugadores a tirar siempre al cortador.

Procedimiento

Coloque a tres jugadores separados 40 m. Entre si (la distancia puede variar de acuerdo a la aptitud de los atletas), el jugador de en medio actuará como cortador.

A continuación uno de los jugadores de un extremo efectuará su tiro al cortador para que éste a su vez realice el tiro de relevo al jugador del otro extremo y así sucesivamente. Después de que el cortador efectúe diez tiros de relevo se cambiará por otro jugador (foto 61).



Foto 61



9. Técnicas de catcheo

- 9.1. Equipo del catcher
- 9.2. Posiciones para catchar
- 9.3. Disfrazando las pitcheadas
- 9.4. Tirando a las bases
- 9.5. Reviradas a las bases



9. Técnicas de catcheo

9.1. Equipo del catcher

Un alto grado de lastimaduras en el *béisbol* se da en la posición de *catcher*, pero con el equipo de protección adecuado es una posición muy segura y divertida de jugar. A continuación se presentan los principales elementos requeridos.

- Careta: protege la cara de *fouls* y *bats* sueltos, y es obligatoria en todas las categorías de béisbol.
- Peto: protege el pecho y los órganos internos contra *fouls*, *bats* sueltos y choques contra los corredores. Es obligatorio en todas las categorías de béisbol.
- Espinilleras: protegen las espinillas, rodillas y tobillos contra *fouls*, *bats* sueltos, choques contra corredores y lesiones con los *spikes*. Son obligatorias en todas las categorías de béisbol.
- Casco de *catcher*: protege la cabeza de *fouls*, *bats* sueltos y doble *swings*. Es obligatorio en todas las categorías de béisbol.
- Protector de garganta: protege la garganta de *fouls* y lanzamientos picados. Su uso es muy recomendable sobre todo en el béisbol infantil.
- Concha: protege los genitales y es más que obligatorio para todos los jugadores, ya que no usarla puede ocasionar una lesión muy seria.
- Guante del *catcher*: es un utensilio protector, que deberá ser acojinado, cómodo y de fácil control.

Cuando se seleccione el equipo para el *catcher*, se deberá tomar en cuenta lo siguiente:

- Ajuste adecuado.
- Peso.
- Tamaño.
- Materiales empleados en su elaboración.
- Diseño.
- Lo último que deberá de considerar es el precio.



Un chequeo completo del estado de su equipo (herramientas de juego), es indispensable ya que una falla de éste durante el juego, puede ser la causa de una lesión o derrota.

La careta, el peto y las espinilleras le deben quedar justos pero no apretados. Su equipo debe estar en buenas condiciones (no roto o con correas sueltas). El *catcher* se debe sentir cómodo con su equipo puesto, de tal forma que este relajado y pueda prestarle toda su atención al juego.

Un uniforme que ajuste apropiadamente brinda seguridad, como en el caso del protector genital, mejor conocido como "concha", el cual debe estar sujetado firmemente al suspensorio.

Antes del juego, el *catcher* debe discutir con el *pitcher* inicialista la estrategia para realizar los lanzamientos a los bateadores oponentes. Si es la primera vez que juegan contra ese equipo, deberán empezar con su mejor lanzamiento, hasta que conozcan a los bateadores.

Si el *catcher* ha visto jugar anteriormente al equipo contrario deberá tener algún conocimiento de los jugadores oponentes, particularmente en el bateo. En cualquier caso, el *pitcher* y el *catcher* deberán tener una breve junta para discutir el plan para iniciar el juego.

Antes de hacer el *infield* con el resto del equipo, el *catcher* debe trotar, estirarse y calentar todo su cuerpo, ya que esto prevendrá de tirones o desgarres durante el juego. Principalmente el *catcher* se beneficiará de los ejercicios de calentamiento debido a su posición, la cual le obliga a realizar un sinnúmero de sentadillas. También debe dedicar el tiempo necesario para aflojar y calentar apropiadamente su brazo; primero con tiros cortos y posteriormente alargarlos hasta tirar a una distancia comparable a un tiro a segunda base. Una forma de fortalecer su brazo es pasar la pelota en la práctica de bateo.

Es conveniente que después del *infield*, el *catcher* que va a abrir el juego reciba unos cuantos lanzamientos de calentamiento de su *pitcher*. El *catcher* deberá regresar la pelota a su *pitcher* con tiros alrededor del área del pecho, de preferencia del lado del guante. Los *pitchers* no deberán malgastar su energía atrapando tiros malos del *catcher*.



Siempre que cualquier *catcher* caliente a su *pitcher* deberá crear el hábito de usar careta; de esta forma se acostumbrará a usarla todo el tiempo y se adaptará a ver a través de ella.

9.2. Posiciones para catchar

Existen tres posiciones básicas para "*catchar*".

- La posición para dar las señas.
- La posición sin hombres en base.
- La posición con hombres en base.

Los *catchers* que juegan un béisbol de alto nivel generalmente no muestran diferencias entre la posición sin hombres en base y con hombres en base. Pero para fines de enseñanza, es conveniente enseñar las tres posiciones y posteriormente el propio jugador irá definiendo su estilo de acuerdo a su fuerza y constitución física.

100

Posición para dar las señas

Esta posición es utilizada principalmente para dar las señales de los lanzamientos al *pitcher*. Las señales deben ser fácilmente visibles al *pitcher*, pero ocultas para el contrario, especialmente de los *coaches* de primera y tercera, así como de los corredores.

El *catcher* tomará la siguiente posición (foto 62). Su cuerpo estará en cuclillas, de frente al *pitcher*, relajado y cómodo.

Los pies separados a la altura de sus hombros, el peso de su cuerpo sobre la parte anterior de sus pies, casi sobre los dedos. La espalda recta, no inclinada al frente.



Foto 62

La mano del guante estará situada por fuera de la espinillera izquierda, a la altura de la rodilla sirviendo de pantalla, evitando que el *coach* o el corredor de tercera base puedan ver la señal. El muslo y la rodilla derecha son utilizados para cubrir las señales de la mirada del *coach* o el corredor de primera base.

La mano derecha deberá estar en medio de la entrepierna, mientras el brazo y el codo estarán fijos a un lado del cuerpo. La mano no deberá estar muy lejos de la entrepierna o muy abajo o muy arriba, ya que de otra forma los *coaches* o corredores podrán robar la señal

101

A. Posición sin hombres en base

Esta posición es utilizada para recibir los lanzamientos en la mayor parte del juego y es usada cuando la velocidad de movilidad del *catcher* no es prioritaria, ya que no hay hombres en base y el bateador está a menos de dos *strikes*.

Como puede apreciarse, es muy similar a la posición anterior, excepto que los pies se colocan más abiertos y apuntando ligeramente hacia fuera y los talones pueden estar en contacto con el suelo.

Es necesario que el *catcher* se sienta cómodo pues en esta posición habrá de recibir hasta cien lanzamientos durante el juego. Por lo anterior, es necesario

disminuir al mínimo el esfuerzo en los tobillos, muslos y rodillas. En esta situación también puede colocarse sobre una rodilla, o estirar una pierna y bajarse casi hasta el suelo y situar su mano de lanzar atrás de la espalda o atrás de su pie derecho. En cualquier caso, es importante darle al *pitcher* un buen blanco y al *umpire*, la mejor vista "catchando" el lanzamiento lo más cerca posible del bateador (fotos 63, 64, 65 y 66).



FOTO 63



FOTO 64



FOTO 65

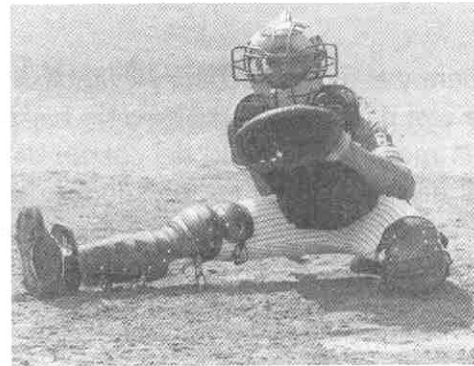


FOTO 66

Para darle al *pitcher* un buen blanco, la mano del guante deberá estar hacia el *pitcher* con el codo ligeramente flexionado. El guante deberá tener un ligero ángulo con los dedos apuntando al hombro derecho.



Asimismo, la muñeca estará flexionada hacia arriba para mostrarle al *pitcher* el centro del guante (el guante abierto). Una vez que el brazo del *pitcher* alcanza su punto más alto antes de soltar la pelota, el *catcher* le dará un ligero giro al guante con el propósito de relajar su brazo y tener mayor movilidad para catchar la pelota.

El brazo y el codo de la mano del guante deberán estar siempre por fuera o arriba de las rodillas, con el propósito de no bloquear el brazo del *catcher* para atrapar la pelota.

B. Posición con corredores en base.

Esta posición es usada principalmente con corredores en base o cuando el bateador tiene dos *strikes*, ya que facilita el tirar a las bases, bloquear los lanzamientos en el suelo y manejar situaciones en que el bateador puede tocar de sorpresa para embasarse. Aunque en el béisbol profesional no es utilizada, esta posición es conveniente para los *catchers* novatos, pues les facilita tirar rápidamente a las bases.

Para llevarla a cabo, el *catcher* se coloca en cuclillas con los pies un poco más separados que el ancho de los hombros, y el pie derecho ligeramente atrás del izquierdo; los dedos del pie derecho se colocan a la altura del arco del pie izquierdo (foto 67).

La cadera y el guante deberán levantarse de tal manera que la espalda quede casi paralela al piso, pero sin bajarla demasiado, pues esto le restaría movilidad. El peso del cuerpo debe ser distribuido en la parte frontal de los pies, no en los talones. La mano del guante extendida confortablemente hacia el *pitcher*, y la mano derecha empuñada con el pulgar entre los dedos, colocado atrás del guante (foto 68).



FOTO 67



FOTO 68

Esta posición presenta un buen blanco al *pitcher* y no disminuye la vista del *umpire*.

104

Errores más comunes.

Los siguientes errores son quizás los más comunes en las posiciones anteriores:

- Mala posición del brazo y la mano para pedir los lanzamientos, lo cual le permite al equipo contrario robar las señales.
- Hacer blanco en medio de la zona de *strike*, en lugar de a la altura de las rodillas.
- Tener el peso del cuerpo sobre los talones, en lugar de ubicarlo en la parte anterior de los pies, con corredores en base o con dos *strikes*.
- Abrir la mano derecha antes de tiempo. Este error incrementa la probabilidad de lastimaduras.
- Tener el pie derecho muy atrás en situación potencial de tiro; este error reduce la movilidad y no ofrece un buen blanco al *pitcher*.

Catchando la pelota.

El acto de "*catchar*" la pelota es la parte medular de esta posición, ya que sin ella no hay nada que el *catcher* pueda hacer; por lo tanto, debe dedicar el tiempo suficiente para perfeccionar la técnica de recibir la pelota.

Con una buena técnica para recibir los lanzamientos los *catchers* ayudan a sus *pitchers* a obtener más *strikes* cantados por el *umpire*.

Todos los *catchers* deberán ser capaces de recibir lanzamientos que se levanten, se claven, curveen, floten, entre otros. También deberán hacer que cada lanzamiento que pase cerca de la zona de *strike* lo parezca en realidad para que el *umpire* lo cante.

Recibir los lanzamientos requiere de concentración, de manera que el *catcher* deberá seguir la pelota desde que sale de la mano del *pitcher* hasta que entre a su guante. Todos los lanzamientos, especialmente las curvas, deberán ser atrapadas tan cerca del home como sea posible. El *catcher* deberá de colocarse a una distancia tal del bateador que estirando su brazo con el guante, roce la pierna trasera del bateador (foto 69). Para atrapar la pelota, su brazo nunca deberá estar rígido, su codo ligeramente flexionado, deberá de extenderse hasta el *pitcher* y su mano y muñeca estarán totalmente relajadas para atrapar la pelota de una manera suave (foto 70).

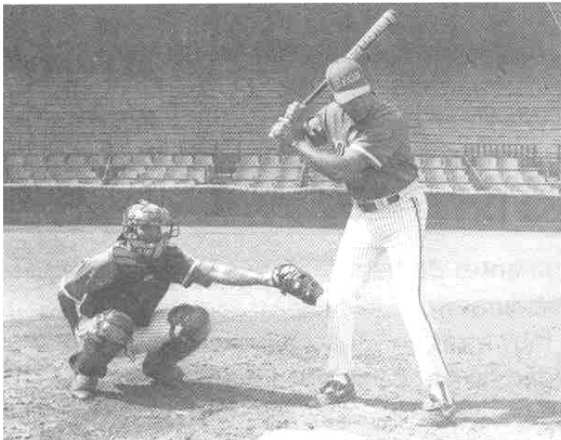


FOTO 69



FOTO 70



9.3. Disfrazando las pitcheadas

Disfrazar es el término que se le da al *catchar* un lanzamiento cercano a la zona de *strike* de tal manera que lo haga parecer *strike*. Al atrapar una pelota alta, el receptor debe *catchar* la pelota de tal forma que los dedos del guante estén apuntando al *pitcher* para crear la ilusión de que el lanzamiento está dentro de la zona de *strike* (fotos 71 y 72).

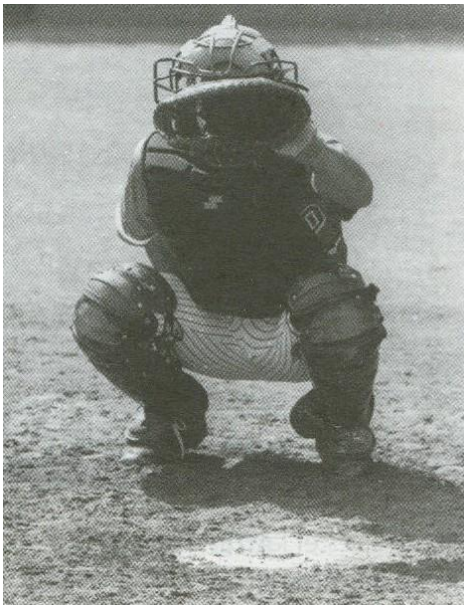


foto 71



foto 72

Para lograr esto es necesario que al momento que la pelota haga contacto con

el guante, la muñeca se deberá flexionar ligeramente hacia abajo.

El *catcher* debe evitar efectuar cualquier movimiento hacia con su cuerpo hacia cualquier lado, a menos que sea absolutamente necesario para atrapar la bola.

para lanzamientos dentro o fuera de las esquinas del *home*, estas serán atrapadas de manera similar. El lanzamiento en la esquina de adentro con bateador derecho, es la pelota más fácil de disfrazar, cuando se hace el contacto con el guante los dedos estarán al frente y el pulgar hacia arriba flexionando la muñeca hacia adentro de la zona de *strike* (foto 73 y 74.)



foto 73

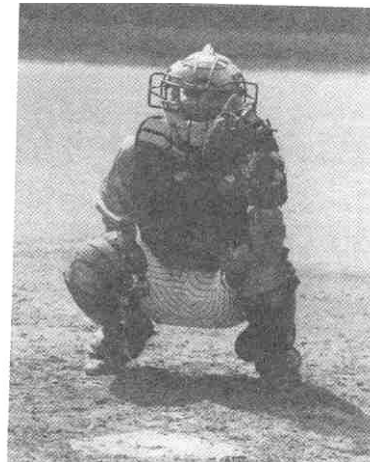


foto 74

La *pitchheada* en la esquina de afuera para bateador derecho, es el lanzamiento más difícil de disfrazar apropiadamente, ya que se requiere atrapar con el guante volteado y la muñeca flexionada hacia la zona de *strike*, los dedos apuntando hacia el *pitcher* y el pulgar hacia el suelo (foto 75).





FOTO 75

De igual manera, en *pitcheadas* ligeramente bajas, el guante también deberá colocarse con los dedos apuntando al *pitcher* y la palma casi paralela al piso, ya que si se voltea el guante con los dedos apuntando hacia el suelo, hará parecer que el lanzamiento pasa más debajo de la zona de *strike* de lo que realmente está (fotos 76 y 77).

108



foto 76

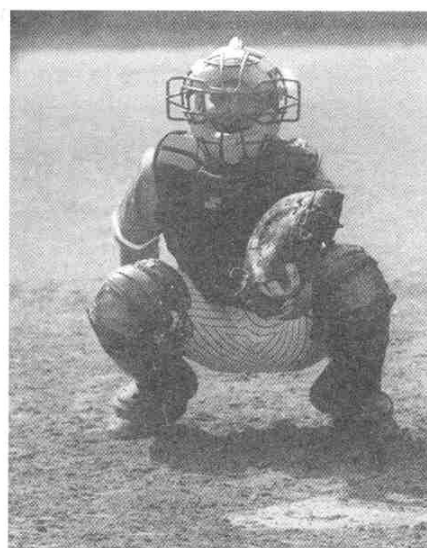


foto 77



9.4. Tirando a las bases

Con frecuencia, un buen brazo no es plenamente aprovechado debido a una mala técnica, lo que ocasiona tardar mucho tiempo en soltar la pelota o tiros poco precisos. Se requiere de mucha práctica para desarrollar y afinar la técnica para tirar consistentemente a las bases, ya que si un *catcher* no es capaz de tirar bien a las bases, simplemente no puede ser *catcher*.

En un intento de robo de base, mientras más rápido pueda sacar la pelota del guante, el *catcher* tendrá mayor tiempo para poner *out* a un corredor. Con corredores en base, la pelota deberá ser *catchada* con la mano derecha cerca del guante, con el propósito de que esta tenga la pelota una fracción de segundo después de que es *catchada* (foto 78), sacándola del guante inmediatamente y llevándola a una posición cerca, arriba y detrás del oído; este movimiento es completado flexionando hacia atrás la muñeca (foto 79), para inmediatamente realizar su tiro a la base correspondiente (foto 80).



FOTO 78

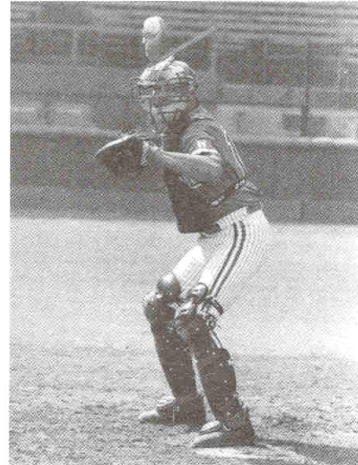


FOTO 79

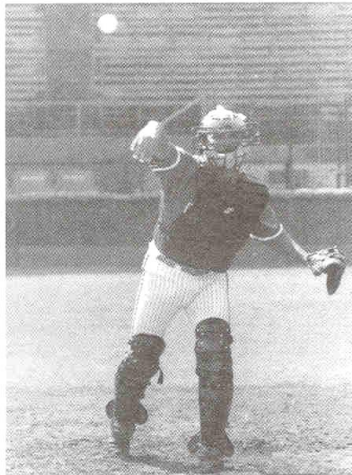


FOTO 80

Para ejecutar un buen tiro es necesario tomar la pelota en la forma correcta. El agarre debe ser con los dedos índice y medio sobre las costuras, al igual que es utilizado por los demás jugadores (fotos 81, 82 y 83).

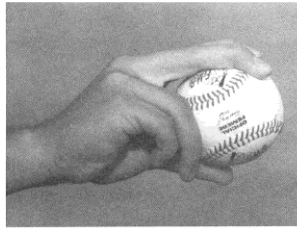


FOTO 81

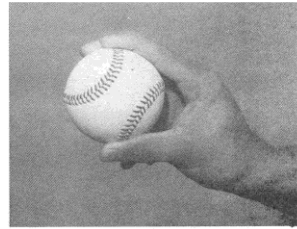


FOTO 82

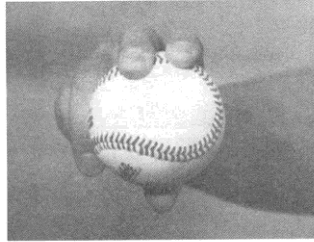


FOTO 83

Muchos instructores enseñan a los *catchers* a tirar sacando la pelota a la altura del oído (foto 84), lo cual puede resultar en un tiro con menos fuerza; por otro lado, si el *catcher* extiende su brazo hacia abajo y hacia atrás será traducido en mucho tiempo para efectuar su tiro, por lo que los instructores deberán encontrar una media de acuerdo con las características de cada *catcher* para asegurar un tiro rápido y con buena velocidad.

111

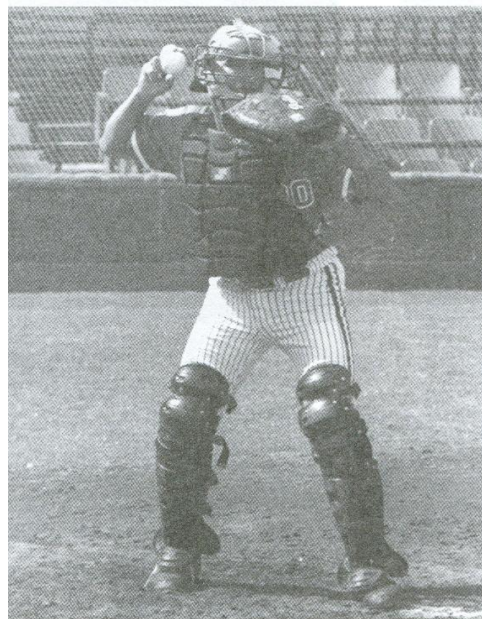


Foto 84

La acción del brazo del lado del guante también ayuda a la ejecución del tiro.

Cuando el brazo de lanzar inicia su viaje hacia delante, el otro brazo se mantiene paralelo al piso y justo cuando la pelota está a punto de soltarse, la mano del lado del guante y el codo son jalados hacia abajo y atrás, para permitir que los dedos de la mano de lanzar permanezcan arriba de la pelota y así acelerar el brazo para impartir una mayor velocidad a la pelota.

Después de soltar la pelota, el brazo deberá extenderse al blanco continuando con el *follow-through* (foto 85); dicho blanco generalmente será un punto a la altura de las rodillas del *fildeador* exactamente arriba de la base (foto 86).



foto 85



foto 86

Métodos para tirar a las bases

Existen diferentes métodos que el *catcher* puede utilizar dependiendo de la fuerza de su brazo y de la localización del lanzamiento.

Método de tres pasos

Este método es aconsejable para jugadores novatos o para *catchers* con un brazo no muy potente, ya que este método le permite tener un poco más de impulso hacia la base que se quiere tirar y por lo tanto genera más fuerza.

Al principio y para que el *catcher* comience a aprender los movimientos necesarios, es conveniente que su mecánica para tirar a las bases la practiquen en cuatro tiempos.

De la posición con corredores en base, el primer tiempo será, *catchar* la pelota (foto 87).



Foto 87

El segundo tiempo será el dar un pequeño paso con el pie derecho, quedando éste perpendicular a la segunda base (foto 88).



114

Foto 88

En el tercer tiempo dirigirá su pie izquierdo al blanco de igual manera que su cadera y hombro izquierdo giran hasta apuntar al blanco y el brazo derecho continúa su viaje hacia atrás hasta quedar arriba y atrás del oído (foto 89)

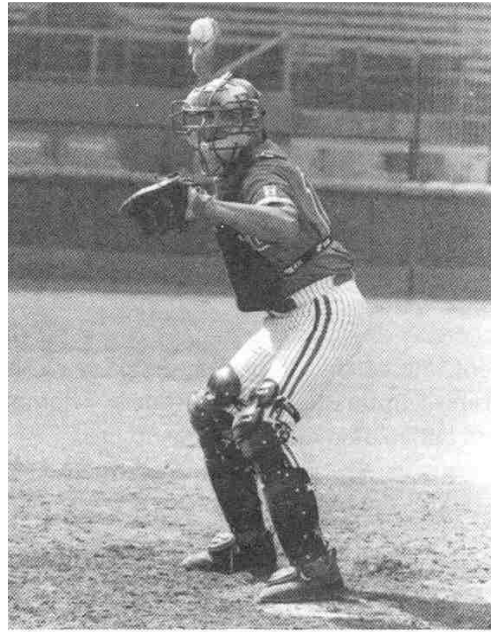


foto 89

Tiempo cuatro ejecuta su tiro a la base (foto 90).

115

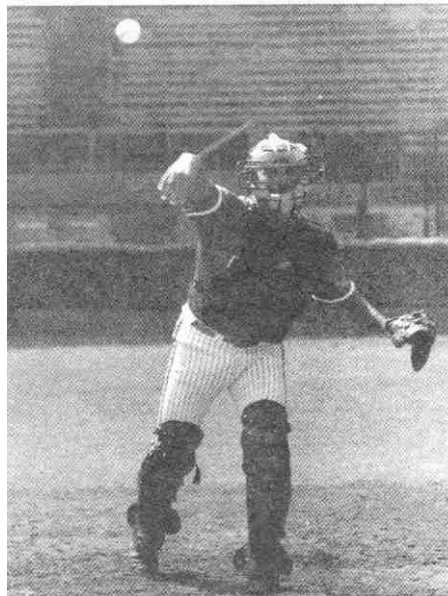


Foto 90

Conforme el catcher se familiarice con los movimientos, estos deberán ser reducidos a tres tiempos conjuntando el primero y segundo tiempo en uno solo, es decir al mismo tiempo que toma la pelota simultáneamente colocará

su pie derecho perpendicular a segunda base.

Método sin dar paso

Para catchers con un brazo muy poderoso, se puede recomendar que ejecuten su tiro sin dar su paso con el pie derecho y únicamente al momento de catchar la pelota, dirigir su pie izquierdo a segunda base al mismo tiempo que giran su cadera y hombro izquierdo hacia el blanco para inmediatamente efectuar su tiro.

Tiros a tercera base

Para tirar a tercera base se requiere una técnica distinta al tiro a segunda y esto es más notorio cuando se encuentra un bateador derecho en la caja de bateo. Si la *pitcheada* es en la esquina de afuera para bateador derecho, el *catcher* deberá iniciar su movimiento dirigiendo su pierna derecha en un ángulo de 45 grados hacia la derecha y al frente (foto 91), para posteriormente mover la izquierda hacia tercera base (foto 92) e inmediatamente tirar a dicha base por enfrente del bateador (foto 93 y 94).

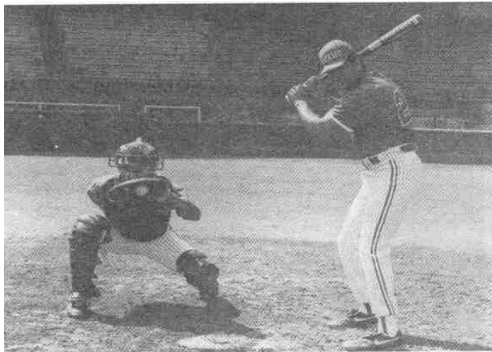


FOTO 91

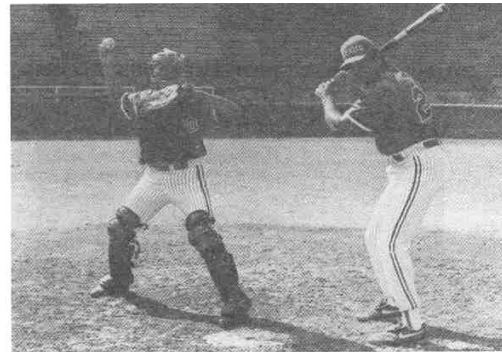


FOTO 92

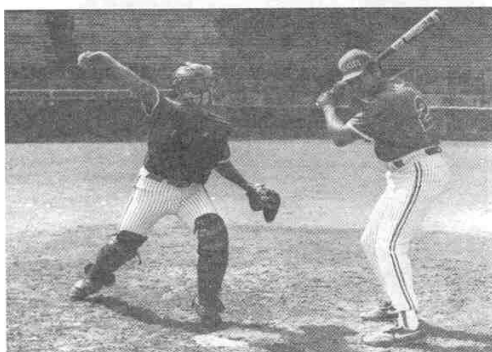


FOTO 93



FOTO 94

Para *pitcheadas* adentro (foto 95), el *catcher* siempre tirará a tercera base por atrás del bateador y nunca por enfrente, dando con el pie derecho un pequeño paso por atrás del pie izquierdo (foto 96 y 97) para posteriormente dirigir el izquierdo hacia tercera base (foto 98) y efectuar su tiro (foto 99 y 100).

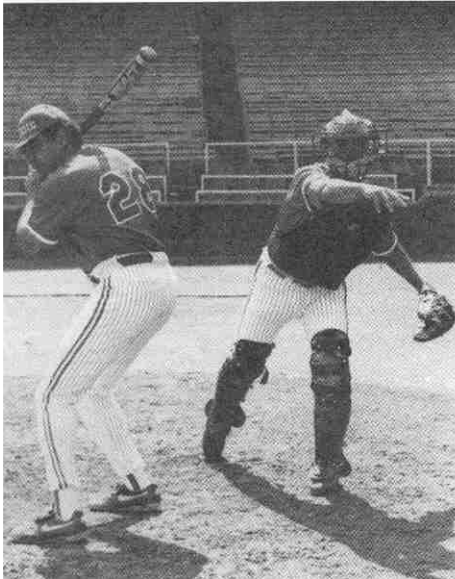


foto 99

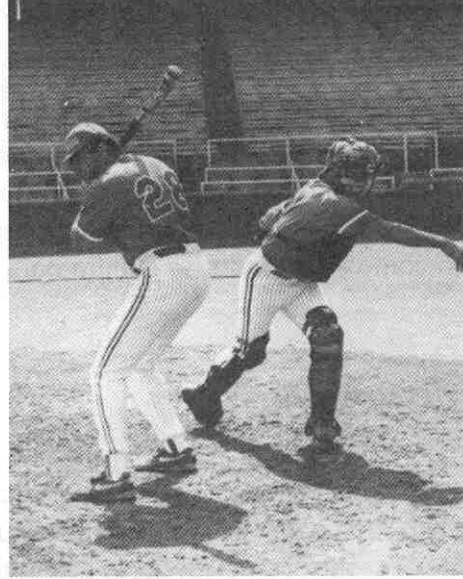


foto 100

9.5. Reviradas a las bases

Un buen *catcher* ayuda a su equipo a salir de un mal *inning* y levantar la moral de su equipo, sacando algún corredor en las bases. El aficionado promedio generalmente no aprecia la forma en que el *catcher* pide las *pitcheadas* o disfraza los lanzamientos para que el *umpire* los cante *strikes*, pero lo ovacionarán cuando sorprenda a un corredor fuera de la base; a pesar de que no lo ponga *out*, esto hará que el corredor sea más precavido para abrir y quizás haga que éste se mantenga un paso más pegado a la almohadilla al momento que la pelota es bateada. Esto puede ser suficiente para evitar que pueda tomar una base extra o que sea puesto *out* en lugar de llegar *safe*.



Un buen número de aspectos deben ser tomados en consideración antes que el *catcher* intente tirar a las bases; por ejemplo, el movimiento del *pitcher* cuando lance a *home*, pues esto determinará la posición del corredor al momento que el catcher toma la bola.

La señal para tirar a las bases puede ser iniciada por el *catcher* o por uno de los jugadores de cuadro, y debe ser contestada siempre y cuando la jugada esté puesta. El *catcher* no tiene que tirar a la base si se presenta una situación difícil o imprevista.

Siempre que se tenga corredor en tercera, el *catcher* debe ser muy precavido para tirar a las bases ya que cualquier error resultará en una carrera contra su equipo. Cuando un bateador débil esté atrás en la cuenta, tampoco deberá tirar a las bases.

El tirar a las bases es especialmente efectivo en ciertas situaciones tales como cuando los corredores dan uno o dos pasos extra, cuando el bateador abanica la *pitcheada* o trata de tocar y se va en banda. En este tipo de situaciones el *catcher* puede dar la señal al jugador de cuadro indicándole que va a tirar a la base, si el bateador abanica o trata de tocar y falla. El tirar a las bases en situaciones de toque puede funcionar, aun sin poner señal, dado que el *infielder* se mueve a cubrir la base tan pronto como el bateador se cuadra para tocar.





10. Técnicas del pitcheo

- 10.1. Ejecución de un buen movimiento
- 10.2. El parado
- 10.3. El wind-up
- 10.4. El levantamiento de la pierna
- 10.5. El paso
- 10.6. El follow-through
- 10.7. Los errores más comunes



10. Técnicas del pitcheo

10.1. Ejecución de un buen movimiento

Todos los buenos *pitchers* tienen éxito por una misma razón: lanzan la pelota con un movimiento rítmico y fluido. Tal movimiento es un común denominador el cual ha hecho la diferencia entre los tom seaver, jim palmer, sandy koufax, nolan ryan, dwight gooden, roger clemens, randy johnson ,greg madoux y de otros pitchers menos exitosos.

Los movimientos de cada uno de los grandes *pitchers* tienen cierta idiosincrasia pero todos ellos tienen los mismos fundamentos de una ejecución correcta. Todo es parte de construir una buena mecánica, cuyo propósito es producir la máxima fuerza posible.

El movimiento de un *pitcher* es como la máquina de un coche. Ambos contienen un sin número de piezas, las cuales ayudan conjuntamente a generar el ritmo y la fuerza de ejecución para lanzar la pelota a una velocidad y dirección específicas.

Un movimiento apropiado en un *pitcher* le ayudará a lanzar la pelota a su máxima velocidad y en la dirección adecuada y pondrá un esfuerzo mínimo en su brazo (una parte del cuerpo que no fue diseñada para lanzar constantemente una pelota de béisbol) y finalmente le ayudará a vencer a su oponente, el bateador.

Para definir e ilustrar la ejecución apropiada para *pitchear*, nuestro *pitcher* modelo será un derecho ya que las mismas reglas aplican por igual aunque a la inversa para *pitchers* zurdos.

10.2. El parado

El propósito de un buen parado sobre la placa de *pitcheo* es dar al *pitcher* una posición correcta antes de que inicie su movimiento secuencial para asegurarse que su peso se encuentra apropiadamente distribuido y preparado para trasladarlo de atrás hacia adelante durante el lanzamiento.

los *pitchers* inicialistas pueden lanzar un promedio de 100 *pitchadas* por juego, el parado que asuman en cada *pitchada* tendrán un gran impacto en la comodidad del *pitcher* y en su desempeño. Muchos *pitchers* por ejemplo, les gusta agacharse cuando toman la seña del *catcher* (foto 101), a continuación deben enderezarse para iniciar su *wind-up*. Multiplique este movimiento por cien y se volverá fatigante para los músculos de la espalda. Por lo anterior es aconsejable colocarse en una posición erecta. (foto 102)



Foto 101

Pitchando de frente, el *pitcher* toma la seña de su *catcher*, con su pie derecho sobre la placa y apuntando hacia el *catcher*, su pie izquierdo debe estar atrás y a la izquierda de éste. La pierna izquierda deberá estar ligeramente flexionada de tal forma que la mayor parte de su peso se encuentre sobre su pierna derecha. (foto 102).

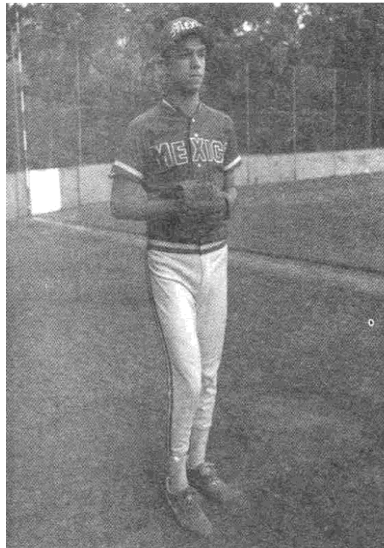


Foto 102

La mayor parte del peso del cuerpo deberá de estar sobre la pierna derecha y no sobre la izquierda.

122

El *pitcher* puede tomar la seña de lanzamiento de dos formas: con la mano y la pelota dentro del guante al frente de su cintura o un poco arriba de ésta o con su guante a un lado del cuerpo y la mano con la pelota atrás de la espalda. El propósito de ambas posiciones es el de tomar la pelota de tal forma que el bateador no pueda ser capaz de saber que *pitcheada* le será lanzada.

10.3. El wind-up.

El *wind-up* ayuda al *pitcher* a crear un ritmo apropiado del cual la mayoría obtiene gran parte de la fuerza en su lanzamiento. También ayuda a que los pies del *pitcher* queden correctamente colocados en la placa de tal manera que tenga un buen apoyo y pueda impulsarse con su máxima fuerza y ritmo hacia el *home*.

el *pitcher* inicia su movimiento de *wind-up* con las manos unidas en la cintura (foto 103); conforme ambas manos se elevan, el peso de su cuerpo cambia de su pierna derecha a la izquierda al dar un pequeño paso hacia atrás con la pierna izquierda y parece que su cuerpo se aleja un poco del bateador. Cuando sus brazos están completamente extendidos y con las manos juntas sobre su cabeza, casi todo el peso de su cuerpo se concentra sobre su pierna izquierda, mientras que la derecha apenas toca la placa del *pitcher*. (foto 104 y 105).

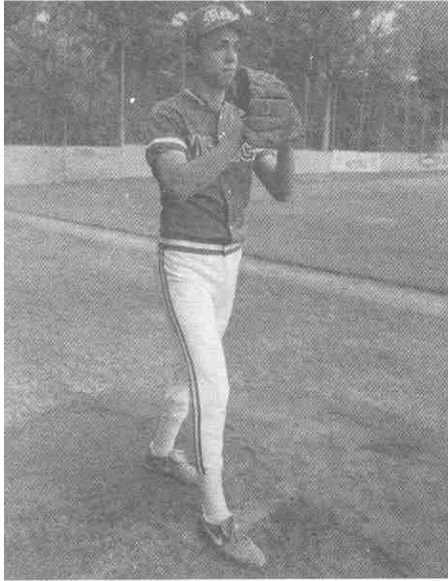


foto 103

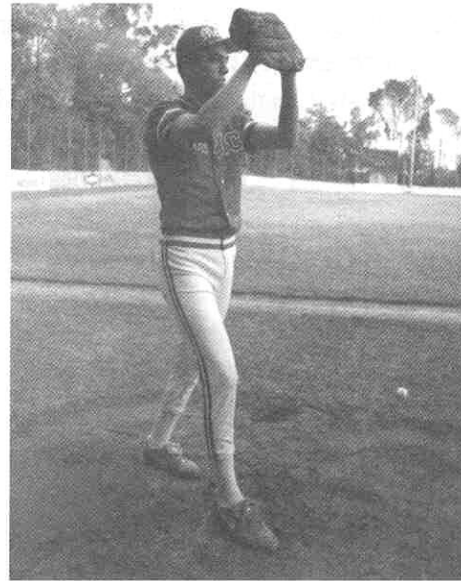


foto 104



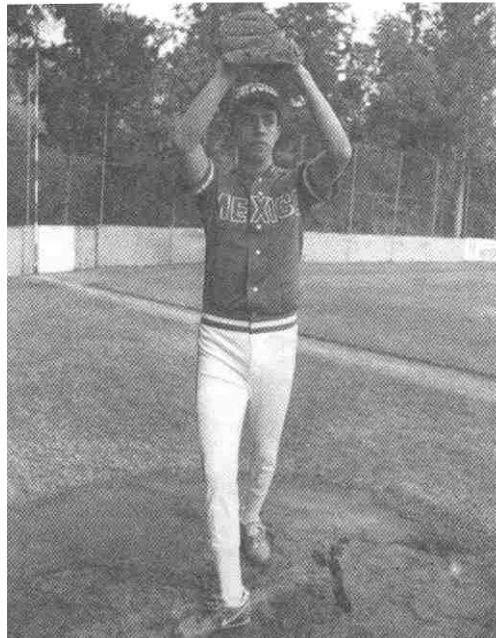


foto 105

En esta posición el *pitcher* desliza su pie derecho fuera de la placa para colocarlo paralelo a ella y los dedos del pie apuntan a la línea de tercera base. (foto 106).

124

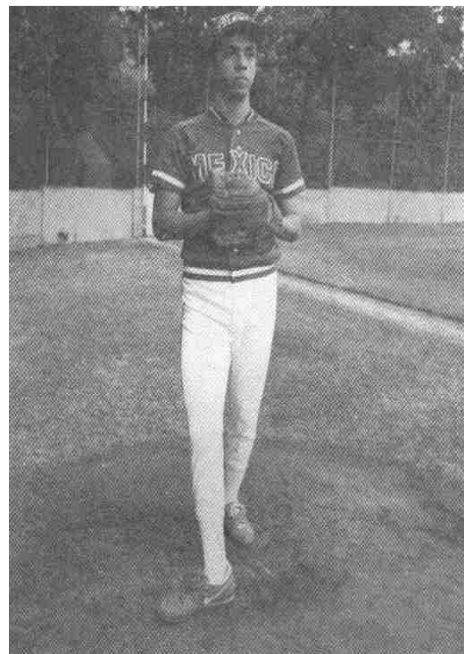


Foto 106

Nota: algunos pitchers muy buenos efectúan medio *wind-up* o un *wind-up* recortado en su lanzamiento. Simplemente colocan la mano con pelota dentro del guante a la altura de su cintura y cambian el peso de su pierna derecha a la izquierda; deslizan su pie pivote sobre la placa e inmediatamente proceden a levantar su pierna (fotos 102, 106 y 107).

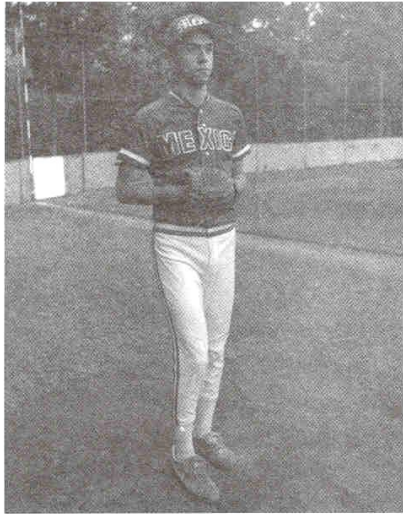


FOTO 102

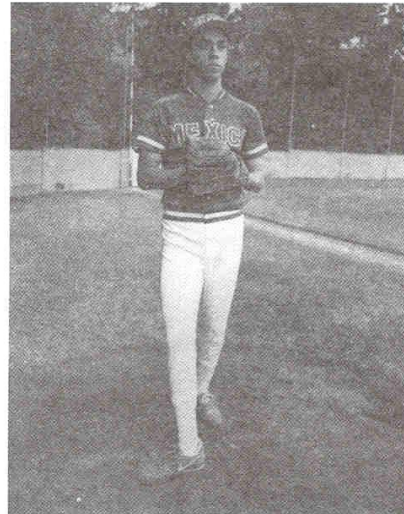


FOTO 106

125

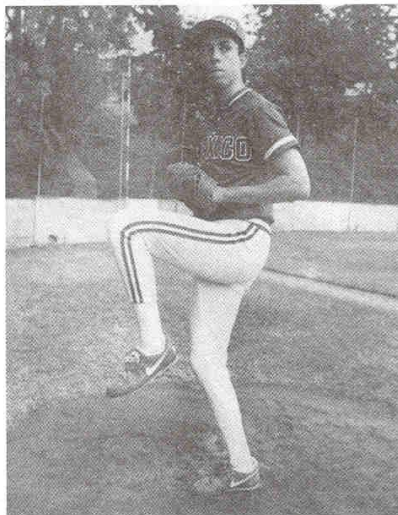


FOTO 107

En su lanzamiento con un *wind-up* recortado, el *pitcher* inicia con su peso sobre la pierna derecha y la izquierda ligeramente flexionada al igual que en un lanzamiento con *wind-up* completo (foto 102), pero inmediatamente deslizar el



pie derecho sobre la placa de pitcheo sin levantar los brazos sobre su cabeza (foto 106), posteriormente levanta su pierna izquierda hasta que el muslo está paralelo al piso o más arriba (foto 107).

La razón para efectuar el lanzamiento con un *wind-up* recortado es que mientras menos movimientos se lleven a cabo en el lanzamiento, más fácil podrá controlar sus *pitcheadas*.

Una gran cantidad de *pitchers* velocistas con problemas de control han llegado, con el paso de los años, a utilizar este estilo que les ha ayudado a mejorarlo a costa de disminuir sólo un poco la velocidad. Como siempre ésta no es la mecánica ideal para *pitchear*.

La mecánica ideal para *pitchear* debe iniciarse con un *wind-up* completo con el propósito de crear el ritmo necesario que añada unas cuantas millas por hora a su recta.

La meta principal de todos los *pitchers* es obtener el mejor provecho de su brazo y después tratar de controlarlo, cualquier otra cosa es un intento de inhibir un talento prometedor por un éxito rápido, que en muchas ocasiones es pasajero.

126

10.4. El levantamiento de la pierna

El propósito de levantar la pierna es trasladar el peso del cuerpo a la pierna derecha de tal forma que el *pitcher* conserve su balance, y que también obtenga el ritmo necesario que genere una explosión física hacia el *home*. Al levantar la pierna es como si se comprimiera un resorte para producir una fuerza al soltarlo.

Al inicio de este movimiento el peso del cuerpo del *pitcher* es soportado sobre el pie derecho o pivote cuando la pierna izquierda empieza a elevarse (foto 107). El cuerpo gira de izquierda a derecha hacia tercera base, la pierna izquierda continua elevándose mientras el cuerpo continúa girando hasta que queda completamente perpendicular al bateador.

En este punto la pierna izquierda alcanza su máxima elevación y la totalidad del peso del cuerpo se encuentra centrado en la pierna derecha. Si este movimiento es ejecutado adecuadamente, esta posición puede ser mantenida indefinidamente en un estado de balance perfecto (foto 108 y 109).

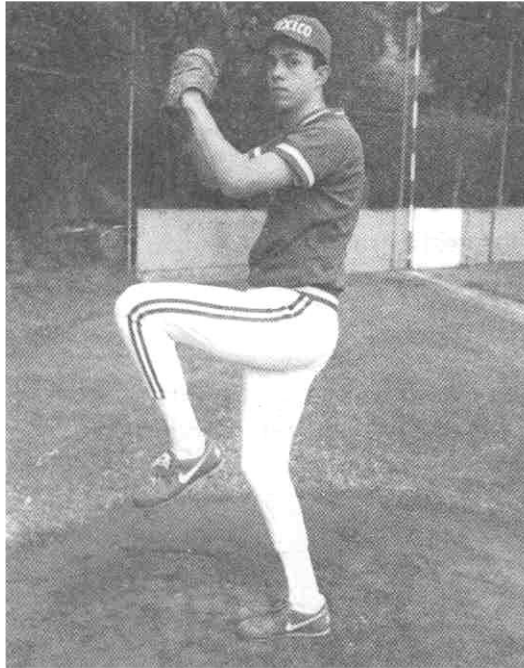


foto 108

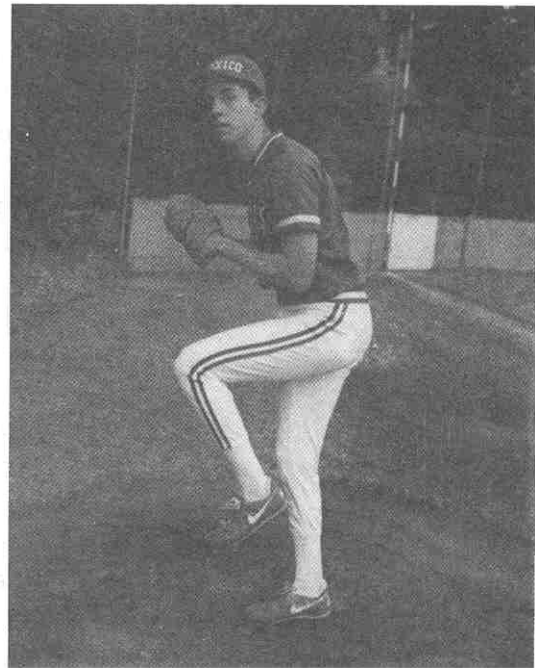


foto 109

Sus caderas deberán estar colocadas de tal forma que su perfil izquierdo apunte al *home* y esté a mayor altura que la cadera derecha la cual a su vez apuntará a la segunda base.

Si en este punto el *pitcher* se encuentra inclinado hacia tercera base, el peso del cuerpo no estará en el centro del pie pivote y dará como resultado una *pitcheada* que atraviese el *home* adentro y arriba del bateador derecho (foto 109). Si el *pitcher* se inclina hacia primera base, su lanzamiento será afuera (foto 112).



10.5. El paso

El descenso de la pierna izquierda es el inicio del paso. La mano con la pelota se separa del guante. Cuando el *pitcher* inicia su paso hacia *home*, todo el peso de su cuerpo explota simultáneamente hacia el bateador (se descomprime el resorte).

En esta fase su pierna aún levantada se dirige a un punto medio entre *home* y tercera, para después girar de derecha a izquierda (foto 112), y mientras la pierna izquierda jala el cuerpo hacia *home* y se ancla en el suelo, su pierna derecha plantada contra la placa se separa de esta hacia el plato (foto 115, 116 y 117).

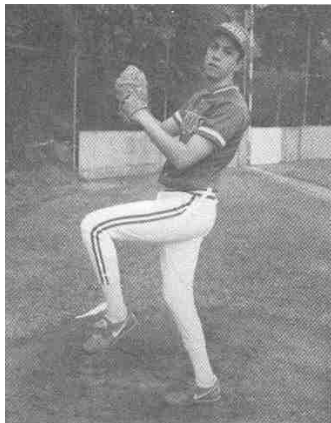


FOTO 112

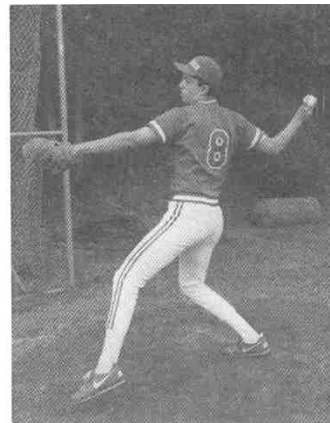


FOTO 115

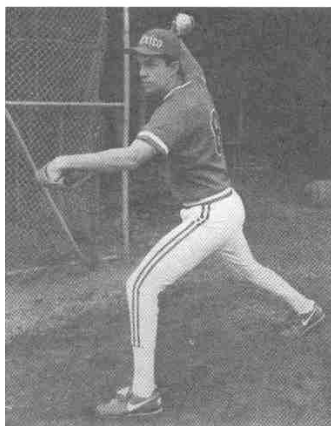


FOTO 116

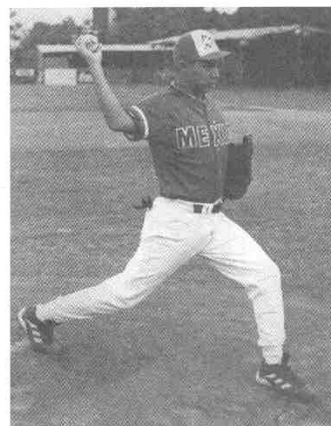


FOTO 117



Mientras la pierna izquierda está girando de tercera hacia *home*, el brazo del *pitcher* simultáneamente inicia su movimiento hacia abajo, atrás y hacia arriba con el resto del cuerpo (fotos 112, 113 y 114.) Cuando la pierna izquierda toca el piso su brazo derecho deberá estar a punto de pasar por arriba y a un lado de su cabeza y todo el peso de la cintura hacia arriba se está dirigiendo hacia el bateador, su pierna izquierda se encuentra flexionada y el pie firmemente plantado para dar un buen balance, literalmente se ancla al piso y jala al *pitcher* hacia delante. Su pierna derecha se encuentra estirada hacia atrás casi en línea recta con el resto del cuerpo, su pie derecho continua en contacto con la placa. En este punto sus piernas deberán estar tan separadas como sea cómodamente posible y su rodilla derecha muy cerca del suelo pero sin perder su balance

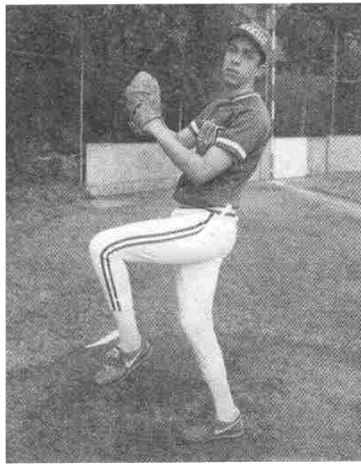


FOTO 112

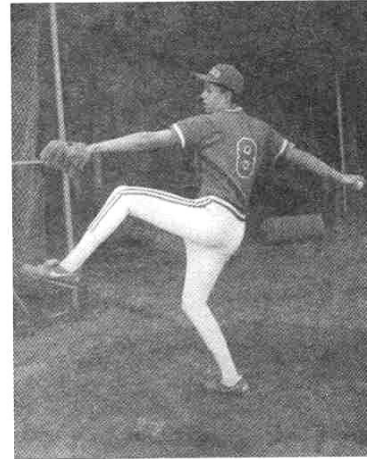


FOTO 113

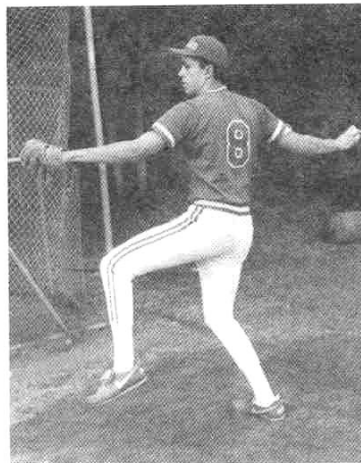


FOTO 114

Mucha de la fuerza del *pitcher* proviene de la combinación del movimiento de

la pierna izquierda al dirigirse hacia *home*, así como de la pierna derecha moviéndose en la misma dirección y elevándose en un semicírculo hasta caer ligeramente delante de la pierna izquierda. Esta fuerza armoniosamente ejecutada lanza el cuerpo entero contra el bateador y es casi tanto como su brazo, responsable de la velocidad de su lanzamiento. Es por esto tan importante la fuerza de las piernas, por lo que todos los buenos *pitchers* trabajan tanto para fortalecer sus muslos y pantorrillas (fotos 118 y 119).



FOTO 118



FOTO 119

130

Tanto como cualquier otra parte del lanzamiento, el paso del *pitcher* determinará hacia dónde es lanzada la pelota. La longitud y la posición de ese paso influirá directamente en el control del *pitcher* y es frecuentemente la primera parte del movimiento que se debe alterar con el propósito de mejorar el control.

Cuando el *pitcher* suelta la pelota unos 30 cm enfrente de su cabeza, su pie derecho se empieza a separar de la placa para girar y elevarse casi a la altura de su cintura antes de venir hacia abajo y al *home*. Aún después de que ha soltado la pelota, el brazo del *pitcher* continúa su vuelo hacia *home* conjuntamente con su pierna derecha. Cuando la pierna derecha está finalmente abajo y el pie toca el suelo, lo deberá de tocar en un punto paralelo o unos cuantos centímetros



adelante del izquierdo y con los pies separados entre sí de 60 a 75 cm. (fotos 118, 119 y 120)

10.6 el follow-through

Como el paso, el *follow-through* ayuda a determinar el control del *pitcher* ya que es la conclusión de un movimiento armónico; además, es una fase que ayuda a evitar lastimaduras, ya que gradualmente desacelera la energía generada durante el movimiento al *pitchear*, disminuyendo el esfuerzo aplicado al área del hombro y del codo y si es correctamente ejecutado le dará un poco más de velocidad a su *pitcheada*, al impulsarlo hacia el bateador, así como el balance apropiado necesario para *fildear* los batazos en el montículo. (foto 120)

Durante su ejecución, el brazo del *pitcher* deberá continuar su viaje hacia delante pasando por enfrente de su pecho y hacia abajo hasta llegar a un lado de su pierna izquierda. En este instante el *pitcher* se encuentra totalmente flexionado con su peso soportado en su pierna izquierda (foto 119).

El pie derecho apenas toca el piso como balance para evitar perder el equilibrio. Contando desde su posición inicial en la placa de *pitcheo* los pies del lanzador deberán estar en la siguiente posición: su pie izquierdo debe estar aproximadamente a 1.20 m. Enfrente de la placa (dependiendo de la longitud del paso y de sus piernas) y sobre una línea imaginaria que parte de su talón derecho hacia la punta del *home*. Su pie derecho deberá quedar también aproximadamente a 1.20 m. Y enfrente de su punto inicial. En otras palabras las piernas del *pitcher* quedarán más separadas que cuando inició su movimiento y si toda la secuencia es ejecutada correctamente incrementará grandemente su velocidad y control.

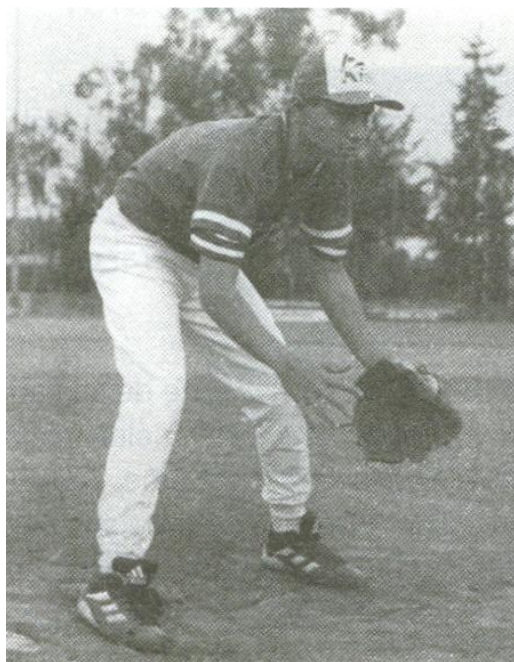


Foto 120



10.7. Los errores más comunes

Lo que generalmente separa a los grandes *pitchers* de los buenos o regulares "es la habilidad para analizar y corregir sus propios errores ya sea durante o inmediatamente después de una *pitcheada*". Un buen *pitcher* debe ser su mejor *coach* y darse cuenta inmediatamente después de haber lanzado una curva alta por ejemplo, qué fue lo que había hecho mal en su movimiento para hacer que la curva se le quedará alta y tener la habilidad física y mental para corregir su error en su próximo lanzamiento.

Por supuesto que hay muchos *pitchers* que pueden no tener tanto talento, pero también deben tener un buen *coach* o entrenador de *pitcheo* que les ayude a detectar tales errores en su ejecución, los cuales muchas veces no pueden ver.

Los errores de *pitchers* ocurren generalmente cuando su concentración se pierde y olvidan ejecutar parte de sus movimientos apropiadamente, cuando están cansados o físicamente débiles, o cuando sus movimientos son defectuosos o no están lo suficientemente desarrollados. La mejor forma de evitar estos errores es corregirlos durante las prácticas o en el calentamiento. No existe mejor ejercicio que ayuden al *pitcher* a perfeccionar su movimiento o a quitarse malos hábitos, que el simple acto de *pithear*.

Uno de los errores más comunes en los *pitchers* jóvenes es el *rushing* (desfasamiento en la sincronía del *wind-up*). Esto ocurre con frecuencia cuando el *pitcher* debe estar con su pierna elevada de frente a tercera base y en cambio ha girado su pierna izquierda demasiado hacia el *shortstop*, lo cual ocasiona que su brazo de lanzar se jale demasiado hacia la primera base en lugar de estar en forma directa hacia segunda.

En este punto el *pitcher* casi ha dado la espalda al bateador. Luis tiant, brillante *pitcher* de los medias rojas de boston, lo hacía pero sólo ha existido un luis tiant; probablemente haya habido otros *pitchers* con el mismo estilo, pero cuando un *pitcher* llega hasta esta posición suceden dos cosas que afectan su velocidad y control: primero, sus piernas y su cuerpo se moverán delante de su brazo y segundo, su ritmo estará fuera de sincronía.



El peso e inercia de su cuerpo no lo ayudará a generar velocidad en su brazo, porque su cuerpo irá tan adelante del brazo que al final únicamente estará lanzando con el brazo sin aprovechar el beneficio del movimiento e impulso del cuerpo. Normalmente su pie izquierdo se apoyará en el piso antes que su brazo pase a un lado de su cabeza en lugar que sea casi al mismo tiempo. Con el ritmo alterado su brazo derecho únicamente se impulsará al frente por su propia fuerza perdiendo significativamente el impulso generado por su cuerpo y por lo tanto velocidad en su *pitcheada*.

Otro error muy común es caer con la pierna izquierda cerrada, esto es que el *pitcher* no jala esta pierna lo suficientemente a la izquierda durante su paso para caer sobre o a la izquierda de la línea imaginaria que parte del talón del pie pivote hacia el *home*. Esto es el resultado de unas piernas débiles y/o una ejecución defectuosa.

El pie izquierdo, como se citó anteriormente, en lugar de colocarse en la misma dirección del talón derecho cae a la derecha de la posición inicial.

Otro error en los *pitchers* novatos es dar un paso muy corto. El paso debe ser tan largo, como tan cómodamente sea posible, mientras le permita un buen balance. Un paso muy corto causará que suelte la pelota muy pronto con la resultante de *pitcheadas* muy altas, un paso muy largo resultará en *pitcheadas* bajas lo cual siempre será mejor que las altas. Un *pitcher* sólo tiene que ajustar su paso un poco después de cada *pitcheada* para subir o bajar sus lanzamientos.





11. Técnicas de bateo

- 11.1. Ejercicios con tee
- 11.2. El cambio de peso
- 11.3. El agarre del bat
- 11.4. Ejercicios flotando la pelota
- 11.5. Ejercicios para girar la cadera
- 11.6. Ejercicios para sacar rápido el bat
- 11.7. Ejercicios para evitar un swing largo
- 11.8. Ejercicios con llanta giratoria
- 11.9. Ejercicios con llantas estáticas

11. Técnicas de bateo

11.1. Ejercicios con tee

Uno de los mejores ejercicios para iniciar a los niños en el arte de batear, así como para corregir errores en la técnica de jugadores mayores es con el tee. El batear una pelota estática le da la oportunidad tanto al jugador como al entrenador de enfocarse a trabajar un aspecto específico tal como puede ser la cabeza, los brazos, las manos, la cadera, el paso, etcétera. De una manera mucho más fácil que con la pelota en movimiento. Como inicio, este ejercicio se puede ejecutar con la rodilla derecha sobre el piso y la pierna izquierda estirada o semiflexionada o a la inversa para bateador zurdo (fotos 122 y 123).

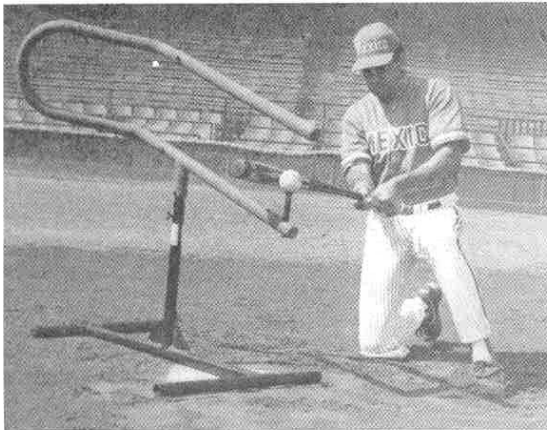


FOTO 122



FOTO 123

Con este ejercicio el bateador se concentra únicamente en observar la pelota.

Se le deberá de recordar que saque rápido su bat

Este ejercicio permite al bateador concentrarse exclusivamente en la parte superior de su cuerpo (cabeza y brazos y manos) y es una excelente forma de enseñar al bateador a hacer contacto con la pelota con un swing fluido, corto y rápido así como a no mover la cabeza fuera del área de contacto, al mismo tiempo le permite fortalecer sus hombros y brazos ya que al no tener el impulso que da el paso y el giro de la cadera, lo obliga a mover el bat

exclusivamente con la fuerza de sus hombros, brazos y manos.

Es conveniente que todos los niños que empiezan a aprender a batear, se le indique que coloque el bat sobre su hombro con sus manos separadas de su cuerpo aproximadamente 30 cms., ya que esta forma les servirá de guía para colocar su bat siempre en la misma posición y les evitará hacer movimientos indeseables o innecesarios y evitar desde el principio que bajen las manos (hitching) antes de iniciar su swing, ya que la posición de inicio del swing es siempre con las manos atrás y a la altura de las letras del uniforme, (foto 124). Se deberá de vigilar que el codo de su brazo trasero apunte ligeramente hacia el suelo. Una vez que hayan practicado lo suficiente para aprender a llevar su bat de esta posición al área de contacto con la pelota podrán colocar su bat donde se sientan más cómodos.

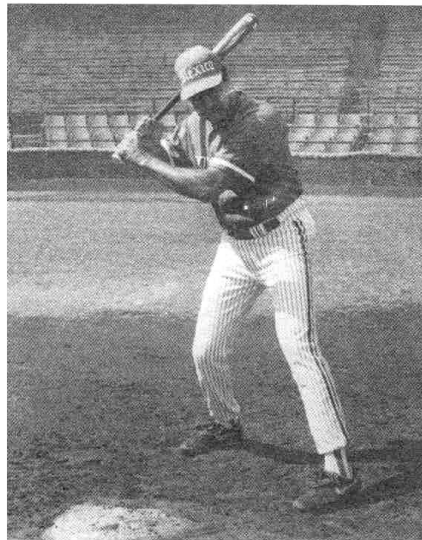


foto 124



11.2. El cambio de peso

Posteriormente para aprender a girar la cadera y cambiar el peso del cuerpo de la pierna trasera a la pierna frontal se deberá de efectuar este ejercicio de pie con los pies separados aproximadamente 80 cms y asumiendo la posición de bateador (foto 125) haga que este sin dar ningún paso gire su cadera al mismo tiempo que lanza sus brazos al frente cuidando que al girar la cadera su pierna frontal quede totalmente recta y su pierna trasera quede formando una "l" con la punta del pie apuntando hacia el suelo. Si esto último no sucede es que no hubo un buen cambio de peso de la pierna trasera a la frontal (foto 126)

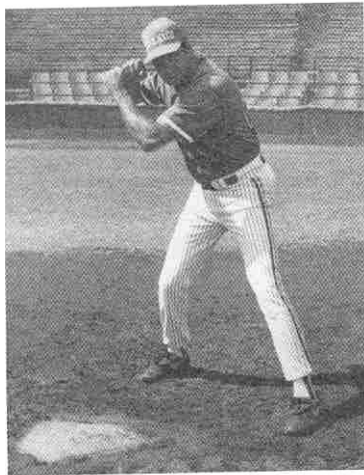


FOTO 125

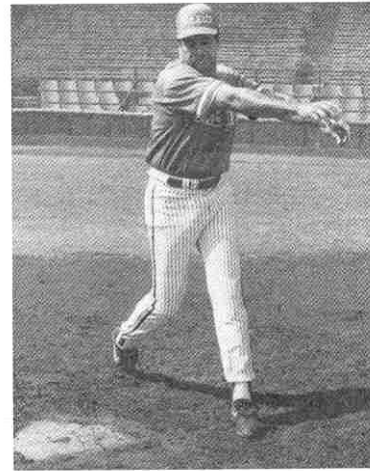


FOTO 126

138

Queremos hacer énfasis en la importancia del cambio del peso de la pierna trasera a la frontal, ya que de esto depende en gran parte aunado a la fortaleza del bateador y al giro de la cadera la fuerza con la cual saldrá el batazo.

Una vez que el bateador se familiarice con este movimiento, deberá de tomar el bat y practicar de la misma manera pero ahora bateando la pelota sobre el tee, es conveniente al inicio colocar el tee en medio y ligeramente adelante del home e indicarle al bateador que trate de batear la pelota sobre la segunda base ya que con esto le estará inculcando desde un inicio a no tratar de jalar todas las pitchadas y le creará el hábito de batear la pelota en la dirección que viene el lanzamiento, es decir, adentro al jardín izquierdo, en medio al central y afuera al derecho. (fotos 127 y 128)

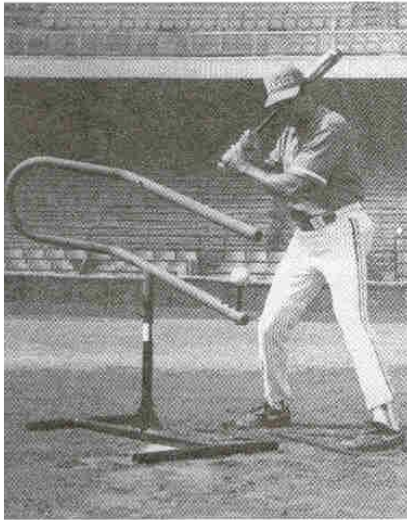


FOTO 127

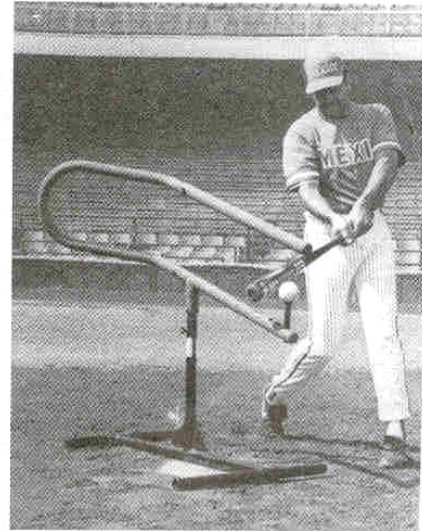


FOTO 128

A continuación se deberá de practicar este mismo ejercicio con una apertura de pies más corta, a la altura de sus hombros, pero en esta ocasión dará un pequeño paso hacia el frente de tal manera que al final quede en la posición descrita anteriormente es decir con los pies aproximadamente 80 cm.

139

El uno del otro; al inicio puede practicarlos sin bat y una vez familiarizado con la técnica del ejercicio tomará el bat y lo practicará con el tee de la misma forma que se explicó en el párrafo anterior, (fotos 129 y 130).

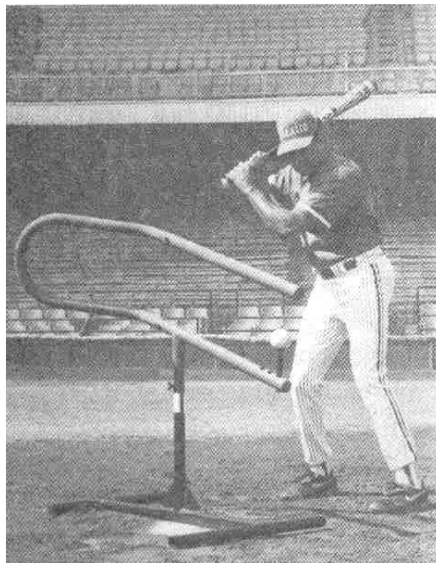


FOTO 129



FOTO 130

Desde el inicio y durante la ejecución de todos estos ejercicios deberá de cuidar en forma muy especial que el bateador bajo ninguna circunstancia mueva su cabeza ya que para batear se necesita ver la pelota y esto sólo se logra, si no se mueve la cabeza en ningún momento. Otro aspecto que deberá de cuidar es que al dar el paso hacia el frente la punta del pie frontal no se abra demasiado, es decir que no vaya a apuntar hacia el pitcher (foto 131) ya que si esto ocurre, en forma automática su cadera se abrirá antes de tiempo y sus manos no podrán permanecer atrás (en la posición de inicio del swing) lo cual ocasionará un desbalanceo en el cuerpo con la consecuente pérdida de fuerza y poder en el swing. El paso se deberá de dar siempre con el pie frontal cerrado. (foto 132)

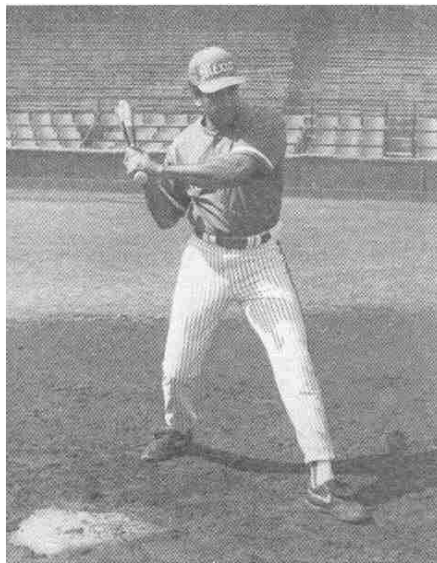


FOTO 131

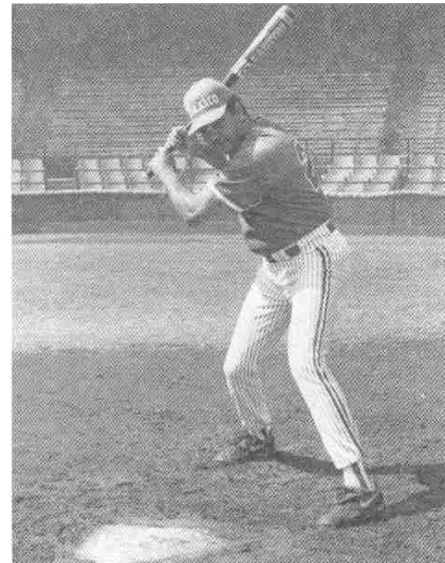


FOTO 132

11.3. El agarre del bat

El agarre del bat debe ser de una forma natural como si se tomara un martillo cuidando de que el bat no descansa en la parte de atrás de la palma de sus manos, sino que el apriete sea más con los dedos que con la palma, un buen lugar para empezar es colocarlo donde se unen los dedos a la palma de la mano, (foto 133). Evite apretar demasiado el bat antes de iniciar un swing ya que esto le creará cierta tensión en los brazos, transmitiéndose al resto del cuerpo lo cual es totalmente indeseable, (foto 134) ya que, para reaccionar en forma rápida y adecuada al lanzamiento usted deberá de estar totalmente

relajado.



FOTO 133

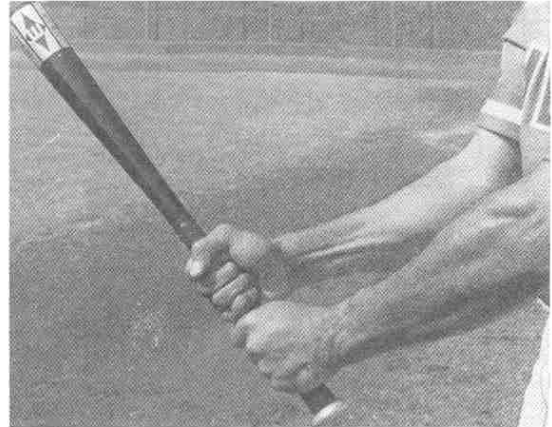


FOTO 134

Se ha hablado mucho sobre el alinear los nudillos medios de la mano izquierda con los de la derecha para tener una mayor flexibilidad en las manos y un mejor manejo del bat. Si el bateador se siente cómodo con este agarre está bien, si no puede adoptar un agarre medio donde los nudillos de sus manos de arriba queden alineados a la mitad de los nudillos de en medio y los nudillos donde se unen los dedos a la mano. (foto 135). Lo importante aquí como lo dijimos anteriormente es no permitir que el bat descanse U menos fluido y rápido.

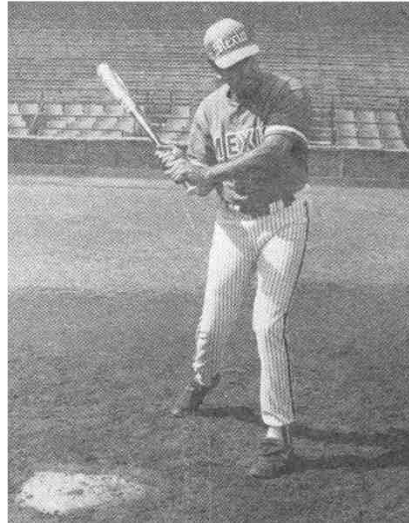
Foto 135



Un aspecto más que usted debe de vigilar en el bateador es que no gire o pivote sobre los dedos de su pie trasero, ya que si esto ocurre ocasionará lo mismo como al abrir la punta del pie frontal al dar el paso, es decir abrirá su cadera antes de tiempo y sus brazos se moverán hacia delante, lo cual se traducirá en una pérdida de fuerza. Además, esto evitará que haya una buena

transferencia del peso del cuerpo de la pierna trasera a la frontal. (foto 136).

Foto 136



Al conectar la pelota se sugiere que el bateador arrastre su pie trasero tal y como lo hace al lanzar una pelota: no girar su pie trasero sino arrastrarlo con la punta del pie apuntando hacia el suelo. (foto 137 y 138). Esto permite tener una gran fluidez y fuerza debido al cambio de peso que este efectúa de su pierna trasera a la frontal, ya que si girara su pie trasero sobre los dedos de sus pies quedaría amarrado con el consecuente desbalanceo y pérdida de fuerza.

142

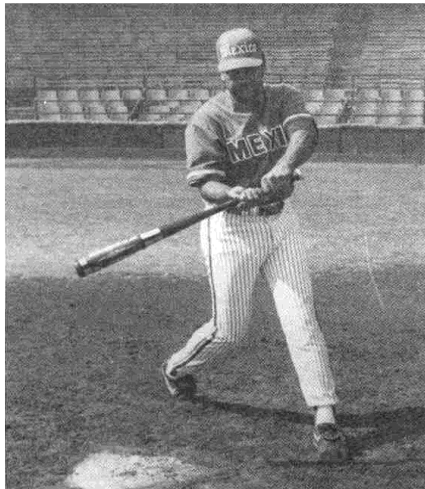


foto 137

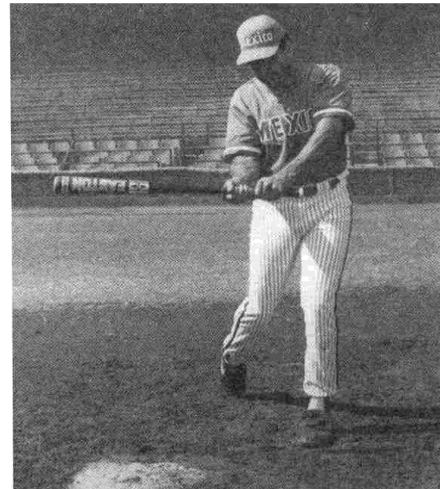


foto 138

Toda vez que el bateador empiece a dominar la técnica y automatice sus movimientos usted lo deberá de enseñar a batear diferentes pitchadas colocando el tee adentro, en medio y afuera de la esquina del home, para que



aprenda en donde debe de hacer contacto con este tipo de lanzamientos; asimismo, deberá de graduar la altura del tee para que batee lanzamientos arriba, en medio y abajo de su zona de strike.

11.4. Ejercicio flotando la pelota

Para que el bateador aprenda a ajustar su swing con la pelota en movimiento sitúelo en el home en una posición tal que pueda batear cualquier pitchada que sea lanzada en su zona de strike y usted colóquese arrodillado de 2 a 3 mts por fuera de la rodilla frontal del bateador y sitúe una red o malla frente a él, (foto 139). Es importante, en este ejercicio como en los anteriores con el tee, vigilar que se lleven a cabo todos los fundamentos del bateo, así como lograr que el jugador tenga un buen ritmo y un control absoluto de su cuerpo.

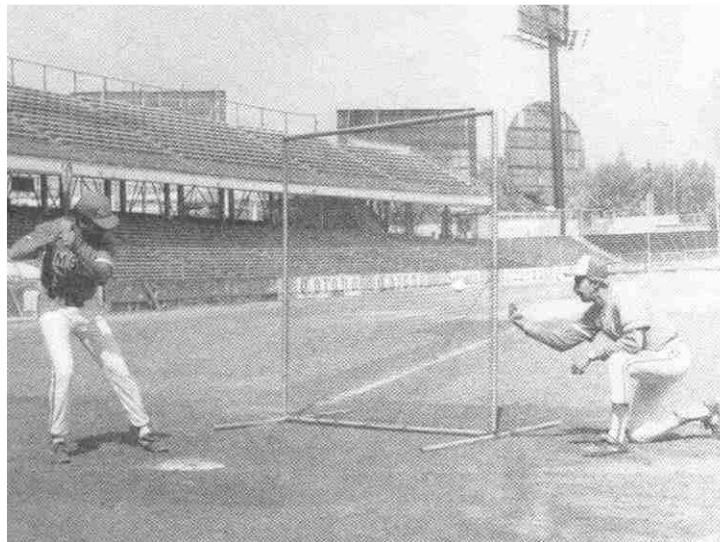


Foto 139

Para practicar este ejercicio usted deberá de tomar la pelota y alistar al bateador bajando la mano que sostiene la bola precisamente antes de lanzarla. Este es un truco que ayuda al bateador a tomar su tiempo y prepararse antes de iniciar su swing. Es indispensable que el lanzador flote la pelota y no se la pitchee de línea al bateador y hacerle la observación, que deberá de conectarla en el instante que ésta pase por la zona de strike para lo cual deberá de sacar rápido su bat, (foto 140). Nuevamente es importante resaltar que se le deberá de recordar al bateador no mover la cabeza al ejecutar su swing y esto puede lograrse colocando una pelota en el suelo justamente donde la mirada del

bateador debe de quedar al hacer el contacto y decirle al bateador que una vez que batee la pelota su mirada debe de quedar viendo la pelota en el suelo (foto 141)

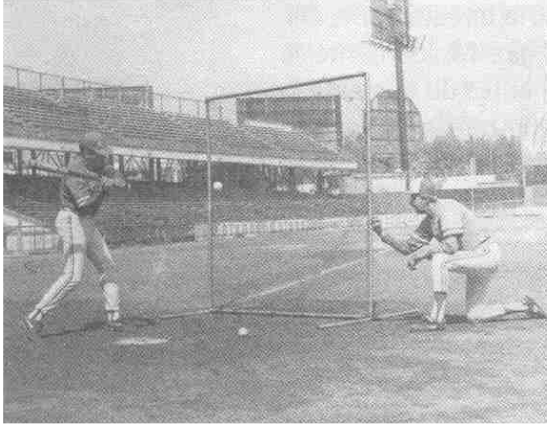


foto 140

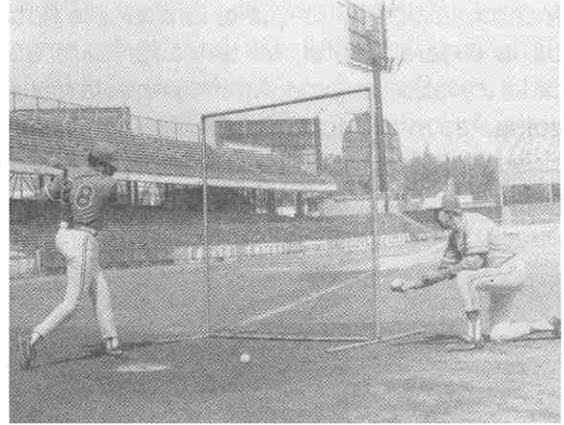


foto 141

Una vez que el jugador se familiarice con este ejercicio y empiece a hacer buenos contactos, se le deberá de lanzar la pelota a la esquina de adentro del home la cual deberá de ser bateada hacia la parte izquierda de la red o malla lo cual simulará un batazo al jardín izquierdo; posteriormente al centro la cual deberá de ser bateada al centro de la red con lo cual se simulará un batazo sobre el pitcher o al jardín central; y por último a la esquina exterior del home para que el jugador la batee hacia la parte derecha de la red es decir hacia el jardín derecho. Este último lanzamiento es ideal para enseñar a los bateadores a ejecutar correctamente el "hit and run".

Al principio, láncele la pelota a un solo lugar, por ejemplo la esquina de adentro, después en medio y por último afuera, a continuación láncesela a cualquier punto y altura dentro de la zona de strike.

11.5. Ejercicio para girar la cadera

Este ejercicio es muy útil para enseñar a los jugadores a girar la cadera y mantenerse balanceados en el momento del contacto con la pelota. Así mismo, también ayudará a los bateadores que tienen problemas para batear lanzamientos en la esquina de adentro o si el giro de su cadera es muy lento y sin fuerza

Coloque al bateador en la posición normal que ocupa con relación al home y el lanzador arrodillado a 1.5 m. Enfrente de él, ligeramente por fuera de su cadera frontal, y coloque la red o malla a la izquierda del bateador, (foto 142).

A continuación haga que el lanzador le flote la pelota directamente hacia la cadera frontal del bateador para que este gire rápidamente la cadera y conecte la pelota dirigiéndola hacia la red, antes de que ésta lo golpee y muy importante indíquele al bateador que nunca deberá de dirigir la pelota hacia el lanzador, el cual, como medida de precaución, se puede proteger también con una red, (foto 143).



foto 142

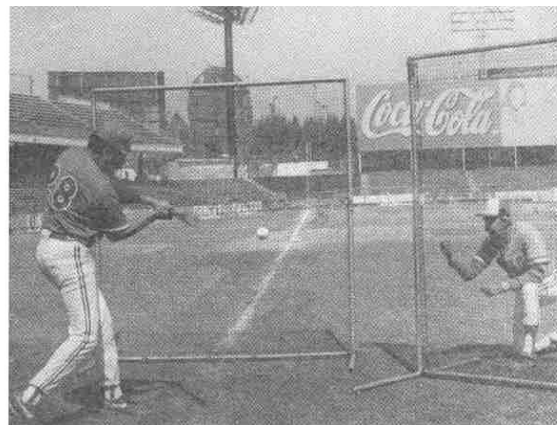


foto 143

145

Cabe mencionar que el bateador debe de concentrarse en conectar la pelota con un swing rápido y corto mientras gira violentamente su cadera. Una vez que el jugador empiece a ejecutar este ejercicio aceptablemente, varíe la altura de los lanzamientos arriba, en medio y abajo dentro de los límites de su zona de strike. Esto último le ayudará para que aprenda a ajustar sus manos y su cuerpo en pitchadas a diferentes alturas.

11.6. Ejercicios para sacar rápido el bat

Otro ejercicio que le podrá ayudar mucho a desarrollar un swing corto y rápido

y un buen trabajo de pies es el descrito a continuación, llamado “manos rápidas”.

Coloque al bateador en su posición normal a unos 3 mts. Frente a una malla, pero en lugar de tomar el bat colóquese una pelota en cada mano. La posición de sus manos deberá de ser exactamente la misma como si estuviera empuñando el bat (foto 144). A continuación indíquele que efectúe su swing en la misma forma como si tuviera un bat y fuera a batear una pitchada. Es decir debe de iniciar dando un paso con su pierna frontal hacia un pitcher imaginario cuidando nuevamente no abrir la punta del pie, y colocar sus manos atrás y a la altura de las letras de su uniforme, para posteriormente mover sus brazos al frente con un movimiento corto y rápido lanzando las pelotas hacia la malla, (fotos 145 y 146). A medida que el jugador se familiarice y ejecute correctamente el ejercicio, las pelotas saldrán con más velocidad y ambas chocarán casi en un mismo punto contra la malla. Como en todos los ejercicios deberá de vigilar que aplique todos los fundamentos de un buen swing y sobre todo cuidar que no mueva la cabeza

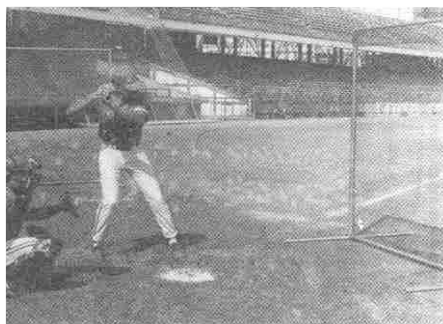


FOTO 144

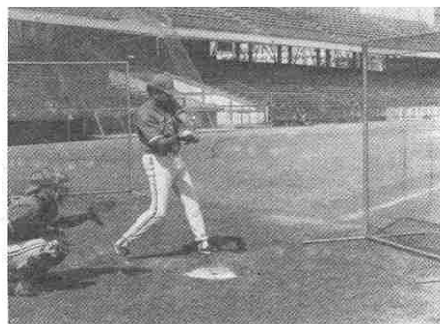


FOTO 145

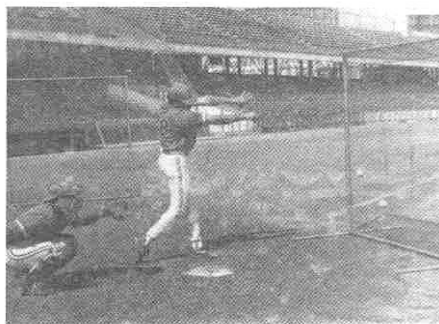


FOTO 146

146

11.7. Ejercicio para evitar un *swing* largo

Tanto el ejercicio anterior como el que describiremos a continuación, llamado

ejercicio de pared la ayudará a evitar que el bateador ejecute un swing largo y lento, coloque al jugador de frente a una malla o red a una distancia tal que coloque el mango de su bat en su estómago y la punta toque ligeramente la red, (foto 147). A continuación, sin alejarse de la red haga que el bateador se pare en su forma normal para batear y efectúe un swing de adentro hacia fuera sin que al efectuarlo el bat roce la malla, (foto 148) ya que si extiende los brazos "antes de tiempo" el bat chocará con la red y no podrá terminar su swing.

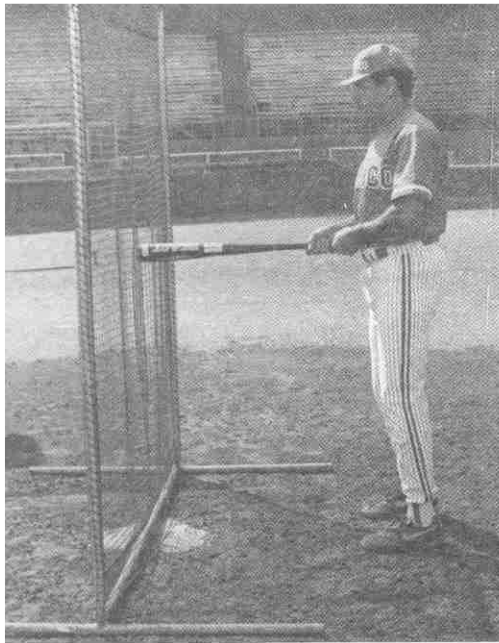


foto 147

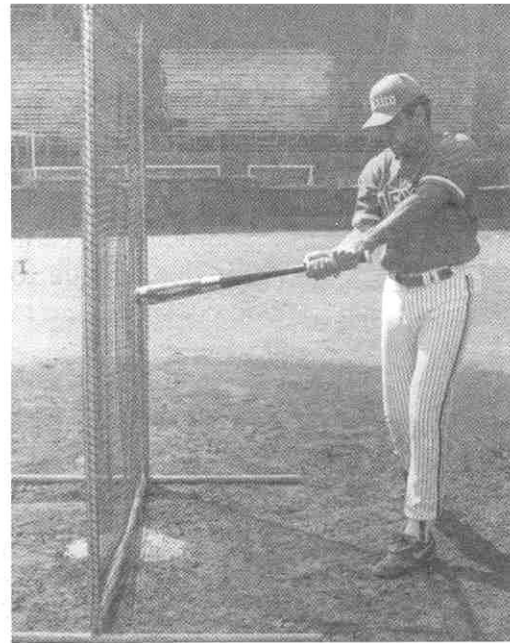


foto 148

147

Vale la pena hacer la observación que la ventaja de desarrollar un swing de adentro hacia fuera corto y rápido le ayudará al bateador a llevar su bat a la zona de contacto en un tiempo más corto, por lo que tendrá más tiempo para ver la pitchada, con lo cual será más difícil que pueda ser engañado por el lanzamiento.

Independientemente de que al practicar todos los ejercicios descritos anteriormente usted está adquiriendo y automatizando el movimiento de un buen swing, es innegable que si usted suma lo anterior a la fuerza de su cuerpo obtendrá mejores resultados. Para fortalecer su cuerpo, se debe de utilizar los



siguientes ejercicios.

11.8. Ejercicio con llanta giratoria

Este ejercicio tiene como objeto fortalecer principalmente los antebrazos, manos y muñecas. Para efectuarlo barrene un agujero en las partes inferior y superior de una llanta y colóquela en un tubo de acero sosteniéndola con un pasador. Dicho tubo de acero deberá de estar firmemente anclado al piso y tener barrenos a diferentes alturas para graduar la altura de la llanta. Posteriormente coloque al bateador cerca de la llanta a una distancia tal que pueda batear la llanta en un extremo.

El bateador debe efectuar su swing de tal forma que obligue a la llanta a girar. Durante la ejecución de este ejercicio usted deberá de observar que el bateador no altere su mecánica en su afán por hacer girar más rápido la llanta.

Desarrolle este ejercicio graduando la altura de la llanta para simular diferentes tipos de pitchadas a diferentes alturas, de igual forma acerque o aleje al bateador a la llanta para batear pitchadas adentro, en medio y afuera de la zona de strike.

148

11.9. Ejercicio con llantas estáticas

El propósito de este ejercicio es ayudar al bateador a mejorar su coordinación de los ojos con sus manos y enseñarlo a ajustar sus movimientos para batear pitchadas arriba, en medio y abajo de la zona de strike, así como para fortalecer sus hombros, brazos y manos.

El equipo que necesita para este ejercicio es un poste grueso o dos tubos separados de acuerdo al diámetro de las llantas. Poste o tubos deberán de estar firmemente anclados al piso.

Se colocan cinco llantas dentro del poste o tubos y numérelas. La numeración deberá ser de tal forma que la llanta número uno será la tercera llanta contando de abajo hacia arriba, la dos la cuarta y la tres la quinta.



Academia Béisbol



Para hacer este ejercicio coloque al bateador en su posición normal a una distancia tal que pueda batear las llantas en el centro. A continuación haga que un compañero grite un número del uno al tres para que el jugador batee la llanta correspondiente.