



DOSSIER PONENCIAS



International Sports Group

Making World Baseball Better...One Coach at a Time!





INTERNATIONAL SPORTS GROUP, INC.

International Sports Group, Inc. (ISG), es una organización sin ánimo de lucro, fundada a mediados de los años ochenta por el reconocido coach internacional Bill Arce, con el deseo de promover el desarrollo del béisbol entre la juventud a nivel internacional, liderando la ISG desde su nacimiento.

La dedicación de la ISG a la promoción del béisbol a nivel internacional se inscribe inicialmente con dos programas fundamentales. La primera acción consiste en la ayuda en la organización de equipos de edad juvenil y universitaria, promoviendo competiciones de calidad y clinics para jugadores en varios países europeos. El segundo programa responde a la necesidad de formar nuevos coaches y continuar su educación a través de distintos niveles. Con estos clinics de enseñanza de béisbol y sófbol ISG responde a la demanda de gran parte de las federaciones de béisbol y sófbol europeas.

Otros clinics de enseñanza tienen lugar con la colaboración de los entrenadores europeos y los mejores entrenadores americanos de ámbito escolar, universitario y profesional. Cada año los ponentes cubren una gran variedad de temas sobre aspectos de técnica individual, técnica de equipo, psicología y biomecánica de nuestros deportes. Actualmente, los instructores de los clinics europeos exponen las últimas ideas que envuelven los juegos del béisbol y el sófbol.

El béisbol internacional ha crecido muy rápidamente. International Sports Group's tiene como objetivo ayudar individualmente, a los clubes y a las federaciones en su desarrollo a través de la comunicación con expertos en estos deportes.

El desarrollo del programa ISG dedicado a alcanzar estos objetivos depende en gran parte de sponsors individuales y de la contribución de organizaciones no gubernamentales. El actual nivel de colaboración permite de cinco a diez clinics anuales dentro y fuera de temporada. Ningún miembro perteneciente a la ISG está asalariado.

El programa de clinics para entrenadores es posible gracias a la generosa contribución de los patrocinadores de la ISG, abajo relacionados. Por eso es necesario agradecer a estas empresas su indispensable ayuda para que estos clinics continúen en el futuro.

**Louisville Slugger - Diamond Sports - Major League Baseball –
World Sports Tours - Easton Sports - Hawaii Winter Baseball**

International Sports Group

Making World Baseball Better...One Coach at a Time!





Curriculum Ponentes Béisbol: JIM JONES



Jim Jones has over 40 years of baseball coaching experience at the youth, high school, college, semi-pro and international levels. He served as assistant coach at Stanford University before becoming head coach at the University of Wyoming and St. Mary's College(CA). Presently he is retired from teaching and serves as President of International Sports Group, Inc.

In 1991, Jim began his international experience by becoming coach in residence in Czechoslovakia as part of a IBA-MLBI program. Following that "Lone Ranger" assignment, he served with Bill Arce as MLBI's Co-coordinator of Game

Development in Europe. His duties there allowed him to over-see the selection and evaluation of Envoy Coaches assigned to various European federations as well as overseeing many of MLBI's winter coaches clinics.

When his MLB duties took him further away from the baseball field and into the administration offices, Jim decided he wanted to return to activities that allowed him to work directly with European coaches and players. That desire allowed him to take a new path in international baseball - an assignment with the Czech Baseball Association to serve as a national consultant as well as head coach of the National Junior and Under 23 Teams. He also worked as pitching coach for the Czech National Men's team through the 2001 European Championships.

The summer of 2002 found Jim working as a MLB Envoy Coach with the French Baseball Federation - spending the majority of his time with the National Cadet and University Teams in international competition.

From 2003 to 2006 Coach Jones worked as an Envoy Coach in Spain. During his trips to Spain he has worked with local clubs, schools, regional federations and the national team programs. The 2003 Senior Team finished 3rd in the European Championships and qualified for the World Cup. In the summer of 2005, Jim worked primarily with the National Senior and Junior teams, concentrating on the pitching and catching areas of the programs. Both of the 2005 Spanish teams finished 3rd in the European Championships and the Senior team participated in the World Cup in Holland.

At the 2006 European Baseball Coaches Association's winter convention, Jim received EBCA's Achievement Award in recognition of his work in European Baseball since the early 1990's.

During the summer of 2007 Coach Jones was an MLB Envoy Coach in Holland where he worked with coaches and players throughout southern Holland.

Another international opportunity arose when he joined with Bill Arce and International Sports Group to take over the administration of the winter baseball and softball clinics in 1998. The demand for coaching clinics remains high in Europe and ISG is committed to fulfill that game development need with the help of outside sponsorship.

Jim has had the opportunity to work with players of all ages and coaches from many European countries as well as staging baseball camps in New Zealand. These experiences, combined with his USA coaching, gives him a strong background to help game development programs in those federations desiring outside assistance.

Jim and his wife, Sally, have two grown sons.



Curriculums Ponentes Béisbol: JAIME GARCÍA

Education:

B.A. Lewis University 1973,
M.S. Indiana State University 1976

Professional Coaching Experience:

1988- 1996	Minor League Pitching Coach Chicago White Sox
1997	Minor League Pitching Coach Milwaukee Brewers
1998- 2000	Minor League Pitching Coach, Latin Liaison Texas Rangers
2000- 2003	Latin America Pitching Instructor Kansas City Royals
2004- 2006	Minor League Pitching Coach Cincinnati Reds
2007- Present	Assistant Pitching Coordinator Houston Astros

Speaker at a number of national and international clinics including Barcelona Spain (1984)

Special recognitions: Illinois High School Baseball Association Hall of Fame
Lewis University Hall of Fame
Providence Catholic H. S. Hall of Fame

Married to Julianne, 3 children Jacquelyn Marie (16) Jaime Nicole (12) Mathew (10).



Curriculums Ponentes Béisbol: TERRY POLLREISZ



- 1965-1969 Basketball/baseball player @ The Univ. of Portland
- 1968 MVP Baseball
- 1968 & 1969 "Athlete of the Year" @ The University of Portland
- 1968 Drafted by the New York Yankees (Eddie Taylor)...did not sign.
- 1969 Graduated with a degree in history...Univ. of Portland
- 1969 Drafted and signed / Baltimore Orioles
- 1975 Graduate Degree...Master of Arts & Teaching...Univ Portland
- 1971-'82 Head baseball coach @ West Linn HS...West Linn, OR
6 league titles & 2 state championships (78 & 82)
State of Oregon Coach of the Year in 1978.
- 1983 Hitting coach @ The Univ. of Portland
- 1987-'97 Head baseball coach @ The Univ of Portland
Tournament Champions (Pac 10 North) 1989 & 1991
NCAA Div 1 (district 8) Coach of the Year, 1989
- 1998-Present Professional Baseball Coach with the Seattle Mariners
 - 1998-01 Manager Everett AquaSox/Northwest League
 - 2002-03 Hitting Coach, San Antonio (Texas League)
Texas League Champions in 02 & 03
 - 2004-07 Hitting Coach, Tacoma (PCL)
Won division in 05
 - 2008 Manager Wisconsin Timber Rattlers



Curriculum Ponentes Béisbol: LÁZARO LLANES



Lazaro Llanes was born in New York City and has lived most of his life in Miami, Florida. Lazaro attended Florida International University where he obtained a Bachelors Degree in Physical Education. He received his Masters in Business Administration from Carlos Albizu University. Lazaro has more than 20 years of experience coaching baseball at the high school level and has assisted college coaches at nationwide baseball clinics. He has coached present professional players such as Alex Rodriguez from the New York Yankees. Lazaro has hosted four national baseball showcases in Miami where over 150 coaches from Universities and major league scouts have attended. In addition Lazaro has assisted over 50 high school students in obtaining college level scholarships in the last 5 years. He has been a member of a state of Florida high school baseball team final four as a player, assistant coach and head coach, including a National Championship in 1992.



Curriculums Ponentes Sófbol: HECTOR TORRES

INTERNATIONAL

Member of U.S.A. Men's National Team Selection 2001 - 2002

Helped Dominican Team that won AAU in Orlando, Florida in 2000.

Helped Bahamian Team that won gold medal in the 1996, '97 & '98 International Coca Cola Classic and Queen Elizabeth International Classic in Freeport and Nassau, Bahamas

Played in (5) five Central American Tournaments as follows:

1983 - Medellín Colombia

1986 - Ponce, Puerto Rico

1987 - Durango, México

1989 - Cartagena, Colombia

1991 - Valencia, Venezuela

1986, '89 and '91 was declared MVP, most winning pitcher and ERA leader.

Played in two Pan American Games:

1983 - Caracas, Venezuela

1987 - Indianápolis, Indiana, USA.

Led the Cuban National Team with five wins to their first Pan American Medal, in 1987

Played in Pan American Tournaments:

1985 - Medellín, Colombia

1989 - Parana, Argentina

Led the team with five wins, in 1989

Played in ISF World Tournament in 1988 in Saskatoon, Canada and led the Cuban National Team with five wins to 4th place. This was the first and only time Cuba had ever participated in an ISF World Tournament.

Led the Cuban National Team with six wins, to win the bronze medal in the 1990 Challenge Cup in Saskatoon, Canada.

Led the Cuban National Team that won Gold Medal in the 1987, Pre-Olympic Games in D.F. Mexico. Was named the MVP player.

NATIONAL

Named MVP four times: 1985, 1987, 1989 and 1991 of the CSF (men's major Fastpitch Cuban National Championship).

Chosen by the Cuban Sports Press as best fastpitch Player of the Decade 1980-1990 (member of the National Team since the age of 18)

COACHING

Director of International Operations and special advisor for the Spanish Baseball/ Softball Federation.

2008

3rd place at the European 22 & under Championship in Italy

2007

1st place at Pan-American Games in Rio de Janeiro, Brazil

2006

National Team Director for Puerto Rico Junior Olympic Team (finished 2nd in Pan-American Qualifier World Tournament)

1st place World Tournament Championship celebrated in Beijing, China

Pre-World tour celebrated in Arizona, California, and Hawaii

1st place World Cup celebrated in Oklahoma, OK, USA

Assistant head Softball Coach at Florida International University



2005

- 1st place Pan American Qualifier Tournament in Guatemala City, Guatemala
- 2nd place Japan Cup celebrated in Sendai, Yokohama, Japan
- 2nd place World Cup celebrated in Oklahoma, OK, and USA
- 1st place Sport Invitational Tournament celebrated in June in San Diego, CA, USA

2004

- 1st place in the Olympic Games celebrated in Athens, Greece
- 1st place Italy cup in Tuscany, March...Italy
- The Pre Olympic tour around the world in USA

2003

- USA Member at U.S. Cup in Honolulu Hawaii-June 19-22, 2003
- Canada Cup Vancouver Canadá Jul. 4-12, 2003
- Pan American Games in Santo Domingo, Dominican Republic August 1-17, 2003.
- International Cup Yokohama, Japan in November 17-21

2002

- Technical Director for Guatemala Men's National Team in the Central American Games held in El Salvador November 23 – December 2, 2002.
- Technical Director Guatemala Men's National Team in the Pan American Games held in Guatemala November 12-21, 2002.
- Selected by International Softball Federation to participate in the first Olympic try-out for the Greece National Team held in Plant City, Florida, USA
- Technical Director for the Bahamas Federation at the Nassau Bahamas Training Camp
- Helped New Zealand National Team to finish 5th –6th place at the World Tournament Championship in Saskatoon, Canada 2002.

2001

- Member of the Netherlands Antilles Coaching Staff in the Pan American Tournament Valencia, Venezuela 2001.

2000

- Member of the International Softball Federation's (ISF) Coaching Staff.
- Worked with Dominican National Team in Santo Domingo July - August 2000.
- Worked with the Japanese Women's National Team in Okinawa 2000.
- Since 2001 has been a member of the International Softball Federation coaching staff and has worked in different areas for various countries, colleges and universities including U.S.A., Canada, Japan, Netherlands, Antilles, Mexico, Argentina, Venezuela, Puerto Rico, Dominican Republic, Bahamas, Spain, etc.
- Head Coach for Bacardi USA from 1996-2000.
- Coached Gulliver Preparatory High School in Miami participating in four state championships 1998, 2001, 2003, and 2006.
- President and Head Coach of the Miami Wildcats Junior Olympic Softball Organization winning the State Championship in 1996, 1997 and Regional Championship in 1998.

EDUCATION

B.S. in Physical Education and Sport Management from Havana University (ISCF), Havana, Cuba, 1987

PERSONAL

International Sports Group

Making World Baseball Better...One Coach at a Time!





Curriculums Ponentes Sófbol: NATASHA WATLEY



Born: September 20, 1964 Havana, Cuba
Native of Nautico Beach, Havana Cuba
Physical Education Department at Gulliver Preparatory School in Miami, FL.1995-Present

Honorary Member of the Kendall Boys and Girls Club in Miami, Florida
Junior Softball Olympic Commissioner for South Florida

Natasha Watley

Height: 5'-10"

Position: Shortstop - L/R

School: UCLA

Graduation: 2003

Born: November 27, 1981

Canoga Park, CA

A Few Accomplishments

- Two-time World Cup Champion (2006 & 2007)
- Two-time Pan American Gold medalist (2003 & 2007)
- Two-time World Champion (2002 & 2006)
- Olympic Gold medalist (2004)

NATIONAL TEAM EXPERIENCE

2007

- Starting shortstop in all 20 games played during the summer; hit .466 (27-for-58) with a team-tying high two triples and was 6-for-6 in stolen bases
- Gold medalist at Pan American Games Hit .364 (4-for-11) with a team-tying high five runs scored
- World Cup Champion Led team with nine hits and was second with an average of .529 (9-for-17) Scored six runs with two triples and a homerun; tied a team high six runs scored

2006

- Gold medalist at ISF World Championships Hit .306 (11-for-36) with 12 runs scored and three stolen bases.
- World Cup Champion Hit .421 (8-for-19) with three triples and six RBI

2005

- Gold medalist at Pan Am qualifier
- Silver medalist at Japan Cup Hit .250 (4-16) with four stolen bases

2004

- Gold medalist at Olympic Games in Athens, Greece Hit .400 (12-30) with four RBI and five stolen bases; 12 hits tied a team best

2003

- Gold medalist at Pan American Games Hit .292 (7-24) with four RBI and five stolen bases
- Finalist for 'Sportswoman of the Year' Award

2002

- Gold medalist at ISF World Championships

At UCLA

- Four-time First-team NFCA All American
- Led UCLA to Women's College World Series title (2003)
- Won the Honda Broderick Cup as the Nation's Top Collegiate Female Athlete (2003)
- All WCWS Tournament Team (2003)
- Pac-10 Player of the Year (2003)

International Sports Group

Making World Baseball Better...One Coach at a Time!





- Top three finalist for USA Softball National Player of the Year (2002 & 2003)
- First -team All Pac 10 and All- Pacific Region (2002)
- Led Bruins to the NCAA WCWS (2000 & 2002)
- Strung together a 32-game hitting streak, fifth longest run in NCAA history (2001)
- ASA First-team All American with Team Texas in Women's Major National Championship (2000)
- Graduated in 2005

Other

- Member of the PFX Tour (2007)
- Volunteer Assistant Coach at UCLA (2007)
- Member of the Philadelphia Force in the National Pro Fastpitch League (2006)
- Member of the New York/New Jersey Juggernaut in the NPF (2005)
- Personal website is [www. NatashaWatley.com](http://www.NatashaWatley.com)

Olympic return

Natasha Watley will look to represent the United States at the Olympics for the second time in her career this summer in Beijing, where she will play shortstop for the gold medal favorites. The team's dynamic leadoff hitter may be the fastest player in international softball, but can also hit for power. Watley spent the first two weeks of her life on a respirator, and overcame childhood asthma to become a softball superstar.

Awesome in Athens

Watley made her Olympic debut in 2004, hitting .400 (12-for-30) with five stolen bases for the gold medal-winning U.S. team. She also won gold at the 2006 World Championship, hitting .306 (11-for-36) with 12 runs scored and three stolen bases.

Worldly ways

Watley competed at the World Championship for the first time in 2002, and was the team's most dominant offensive player in the tournament. She batted .516 to lead the U.S. to a 10-0 record and a fifth consecutive world title. She scored 10 runs and drove in four more, while stealing five bases in five attempts. USA Softball : Shortstop Natasha Watley is regarded as the fastest player in international softball.

Watley's weaponry

As a UCLA senior in 2003 she led the Bruins to a national title, hitting .481 with 10 homers, 64 runs scored and 35 stolen bases. A four - year All-American, Watley became the first Bruin with two 100-hit seasons. The California native received the 2003 Honda-Broderick Cup, awarded to the top female collegiate athlete of the year. Watley joins Team USA teammate Lisa Fernandez, also a former Bruin, as the only softball players to earn the honor.

Speedy threat

Speed is Watley's biggest asset. One of the fastest players in international softball, it takes Watley 2.5 seconds to run from home plate to first. With that speed the 26- year-old can beat out most infield grounders, even those back to the pitcher.

Infant illness

Early in her life, Watley struggled with health problems. She spent the first two weeks of her life on a respirator in intensive care, and her parents feared she would not survive. As a child she also suffered from asthma. Growing up, she used to have to go to the emergency room once or twice a year because of asthma attacks, but she grew out of it once she hit high school.

Athletic genes

Athleticism runs in Watley's family. Her father, Edwin, played baseball in high school while her mother, Carolyne, played tennis and ran track. Her second cousins include two former NBA players, Hall of Famer Willis Reed and Notre Dame product Orlando Woolridge.

Wrong-way Watley

Watley took up softball at age 5 after seeing a flyer at school, but wasn't exactly a natural. During her first game she ran to third base instead of first.



PROGRAMA BÉISBOL

Viernes, 23 Enero	(Sala Conferencias)
17:00 - 18:00	Inscripciones
18:00 - 18:15	Bienvenida y Presentaciones
18:15 - 19:35	Hacer simple la mecánica de Picheo - Jaime García
19:50 - 20:10	Enseña ofensiva, no es sólo Bateo - Terry Pollreisz
20.15 – 21.10	La mejor preparación para la Temporada - Llanes
Sábado, 24 Enero	(Gimnasio)
10:00 - 10:50	Elementos comunes del Bateo y Piicheo (Lanzamiento) - Jim Jones
11:00 - 11:50	Técnicas de fildeo adecuadas y un Bullpen eficiente- García
12:00 - 12:50	Mezcla del Swing profesional con la mecánica del cuerpo –Pollreisz
13:00 - 13:50	Desarrollo del corrido de bases - Llanes
14:00 - 16:00	Comida
	(Sala Conferencias)
16:00 - 16:50	Siempre por encima - García
17:00 - 17:50	Fuerza superior e inferior- Jones
18:00 - 18:50	Enséñeles a ser su mejor entrenador de bateo - Pollreisz
18:50 - 19:15	Descanso
19:15 - 20:05	Cuida el acondicionamiento i entrenamiento - Jones
20:15 - 21:05	Como maximizar el tiempo de entrenamiento"- Llanes
21:15	Cena
Domingo, 25 Enero	(Sala Conferencias)
09:00 - 09:50	Técnicas y ejercicios Infield - Llanes
10:00 - 10:50	Herramientas para Pitchers para frenar a los corredores – García
11:00 - 11:50	Estaciones 1) Ejercicio de Pitchers (PFP), El "ejercicio de la gorra" - García 2) Enséñeles a hacer ajustes en el bateo - Pollreisz 3) Balón medicinal – Jones
12:00 - 12:50	"3" Habilidades importantes de Infield para ganar partidos-Pollreisz
	(Sala Conferencias)
13:00 - 14:00	Preguntas y Sorteo / Despedida



PROGRAMA SÓFBOL

Viernes, 23 Enero (Sala Conferencias)

17:00 - 18:00	Inscripciones
18:00 - 18:15	Bienvenida y Presentaciones
18:15 - 19:35	Mecánica y Técnica de Picheo.
19:50 - 20:10	Fundamentos del Bateo.
20.15 - 21.10	Conceptos y Estrategias de Picheo del USA Olympic Team.

Sábado, 24 Enero (Sala Conferencias)

10:00 - 10:50	Defensiva Técnicas de Tirar y Fildear.
11:00 - 11:50	Diferentes tipos de lanzamientos y como tirarlos
12:00 - 12:50	Planificación de la Sesión de Entrenamiento.
13:00 - 13:50	Como el USA Olympic Team se prepara mentalmente para Batear y Pichear.

14:00 - 16:00 Comida

(Gimnasio)

16:00 - 16:50	Técnica y Mecánica de las jugadoras de cuadro.
17:00 - 17:50	Demostraciones Practica de la mecánica de Picheo.
18:00 - 18:50	Juego Corto. Slap. Toques de Bola, Hit&Run.

18:50 - 19:15	Descanso
19:15 - 20:05	Ejercicios de Bateo
20:15 - 21:05	Ejercicios de Picheo
21:15	Cena

Domingo, 25 Enero (Sala Conferencias)

09:00 - 09:50	Concepto del juego y dirección de Softball
10:00 - 10:50	Entrenamientos y Preparación física y técnica del Lanzador
11:00 - 11:50	Filosofía del Bateo, pensamiento técnico táctico y prácticos ajustes
12:00 - 12:50	Preguntas y Respuestas con Natasha Watley y Hector Torres sobre sus experiencias Olímpicas, Mundiales y Universidades.

(Sala Conferencias)

13:00 - 14:00	Preguntas y Sorteo / Despedida
---------------	--------------------------------



J.C. JONES

International Sports Group

Making World Baseball Better....One Coach at a Time!





Elementos Comunes entre Batear y Tirar

1. En ambos encontramos fuerzas lineales y rotacionales
2. La energía se carga sobre la parte interna de la pierna trasera y los metatarsos del pie
3. Separación de la rotación en las caderas y los hombros > Factor X
4. Rotación tardía
5. Lado direccional vs lado de potencia
6. Rotación alrededor de un Ángulo Fijo/Constante de la Espina Dorsal
Estabilización de la Postura
7. Lado Frontal Firme
8. En el momento de soltar/contactar = Máx velocidad y nula aceleración
9. Ambas acciones requieren un equilibrio entre la potencia y el control
10. Los codos tienden a juntarse antes de contactar y soltar

Las Tres “Ts”

1. Técnica
2. Sincronización (“Timing”)
3. Talento



Principios de Entrenamiento de Fuerza

Jim Jones

1. MOVIMIENTOS CON FIJACIÓN DEL CUERPO EN EL SUELO; Todos los movimientos en el béisbol comienzan con una fuerza que se aplica sobre el suelo. Imagina intentar lanzar una bola después de que te hubieran dejado caer de un avión. A continuación lanza una bola desde el suelo. ¿En qué caso crees que lanzarías más lejos? Por ello, tus ejercicios deben realizarse sobre el suelo.

2. EJERCICIOS CON PESO LIBRE; Las máquinas de ejercicios son muy buenas para algunas cosas como la rehabilitación pero su uso debe ser limitado con jugadores de béisbol saludables. De manera semejante a los ejercicios de estabilización del tronco, los ejercicios con peso libre requieren que nuestro cuerpo mantenga las articulaciones estables y las pesas equilibradas.

3. ESPECÍFICO PARA BÉISBOL; Los ejercicios para jugadores de béisbol deben ser específicos para los movimientos de nuestro deporte.

4. EQUILIBRIO; Los programas de entrenamiento de fuerza deben mantener a los jugadores equilibrados para incrementar su rendimiento y a la vez reducir su riesgo de lesión.

5. PERIODIZACIÓN; Un buen programa de entrenamiento cambiará a lo largo del año para conseguir resultados concretos.

6. SOBRECARGA; Un programa de entrenamiento que no emplea el principio de sobrecarga nunca producirá mejoras de fuerza. El principio básico de la sobrecarga es que se debe someter los músculos a tensiones superiores a las habituales para que sufran cambios.



Consejos para la Preparación Física

1. Dejar de Correr Larga Distancia > Desde siempre los atletas han corrido larga distancia en su preparación. El problema con esta práctica es que requiere que se corra a un ritmo bajo. Me oiréis decir esto más veces,...¡si entrenas lento serás lento!

2. Comienza a Correr Sprints Cortos > En lugar de correr largas distancias a bajo ritmo deberías fijarte en los requisitos de tu posición y entrenar de acuerdo con esas distancias. Por ejemplo un SS o 2B rara vez se mueve más de 15m en una jugada determinada. Así que debes diseñar tu preparación considerando sprints de 15-18m. Este trabajo explosivo te ayudará en situaciones de partido. Otra consideración a tener en cuenta es que la máxima distancia que un jugador debe esprintar es 110m, ¡y eso solamente si consigue hacer un homerun por piernas! Así que mantengamos las carreras a sesiones de alta intensidad y cortas distancias.

3. Dejar de Levantar Cargas Altas > El típico jugador de béisbol que me encuentro tiene dos objetivos principales en el gimnasio, ¡conseguir levantar más peso tanto en el press de banca como en el curl de bíceps! A continuación les pregunto, ¿tienes que ser capaz de levantar 300 libras (136 Kg) para tener una average de bateo de .300? Nuevamente volvemos al concepto de “entrena lento para ser lento”. Si levantas el máximo de peso deberás moverte despacio. Esto es muy similar a un camión de gran tonelaje. Tienen los motores más potentes de las carreteras y pueden transportar cargas increíbles pero se mueven con mucha lentitud.

4. Comienza a Levantar Pesas Más Ligeras de Manera Más Explosiva > En lugar de ser como un camión de gran tonelaje, ¡seamos como Corvettes! Cuando levantas una pesa que es algo más ligera aún puedes moverte con explosividad y estarás “entrenando rápido para ser rápido”. Cuando enseñamos a nuestros músculos a contraerse rápidamente con un peso moderado habrá una gran transferencia al béisbol. Tal y como le comento a todos mis atletas, si una bola solamente pesa 5 onzas ¿para qué hemos de ser capaces de levantar 500 libras (227 kg)? Piensa en el Corvette, de ninguna manera su motor es tan potente como el de los camiones de gran tonelaje, ¡pero está construido para trabajar de manera explosiva!



5. Deja de Lanzar si tienes el Brazo Cansado > Uno de los temas recurrentes que me encuentro es fatiga en los brazos. La mayoría de los jugadores comienzan su pretemporada tirando hasta que notan cansancio y vuelven a hacerlo al día siguiente, y al siguiente, y al siguiente hasta conseguir que su brazo esté demasiado cansado para moverlo una vez comienza la temporada. Cuando tu brazo está cansado estás aumentando las posibilidades de lesión, ¡incluida la tan temida rotura de manguitos rotadores!

6. Comienza un Programa Progresivo de Tiros > En lugar de tirar hasta que tu brazo está cansado necesitas comenzar un programa progresivo de tiros que pondrá tu brazo en buena forma al comienzo de la temporada frente a estar “pendiente de un hilo” durante la temporada completa que te espera. Este programa debe ser semejante al programa de sprints. Analiza las exigencias de tu posición y tira de acuerdo con ello. Hay programas de tiros de 6 semanas de duración para jugadores de cuadro, exteriores, lanzadores y receptores.

7. Abandona los Estiramientos Tradicionales > Uno más de los errores de entrenamiento de la “vieja escuela” que veo constantemente es el exceso de estiramientos. Podemos comparar nuestros músculos con gomas elásticas, son flexibles, pero tienen memoria también. Si estiras una goma elástica en exceso, pierde su memoria. Lo mismo sucede con los músculos, ¡si los estiras en exceso pierden su capacidad de contraerse con rapidez y explosividad! Se puede estirar como actividad de “Vuelta a la Calma”.

8. Comienza a Calentar de Manera Dinámica > En lugar de estirar debes incluir un calentamiento dinámico que mueve tus músculos dentro de su rango de movimientos funcionales. Esto hará que tus músculos se acostumbren a estirar dentro del rango de movimientos requeridos por los movimientos del deporte.

9. Aprende a Utilizar tu Cuerpo > La mayor parte del acondicionamiento y preparación de fuerza que se utiliza hoy en día por parte de los jugadores de béisbol requiere una gran variedad de implementos que van desde pesos libres, mancuernas, press de banca, soportes para hacer sentadillas hasta una gran variedad de máquinas. La compra de todo este material te puede costar una fortuna y no es la manera más efectiva de entrenar. En lugar de utilizar todo este material tan caro, puedes aprender a entrenar utilizando tu cuerpo como resistencia. ¡Después de todo, tu cuerpo es el único implemento que te llevarás al terreno así que debes aprender a utilizarlo correctamente!



CUATRO SECRETOS POCO CONOCIDOS EN EL ENTRENAMIENTO DE BÉISBOL/SÓFBOL

PARTE 1 >Centra la Mayor Parte de tu Preparación en Mejorar la Potencia

El béisbol no es un deporte de fuerza – es de potencia explosiva. Un niño puede levantar y tirar un bola reglamentaria de 5 onzas, e incluso mover un bate de 30 onzas. Pero solamente un atleta de alto nivel, mostrando destrezas mecánicas de alta precisión, puede propulsar una bola de 5 onzas a más de 90 millas por hora, o batear a más de 120m. Añádese a esto el hecho de que la mayoría de las jugadas en el terreno se desarrollan normalmente en menos de 6 ó 7 segundos. Hay excepciones, un homerun por piernas o un corre-corre largo, pero en su mayoría las cosas suceden con mucha rapidez en el campo..

PARTE 2 > Entrena para Desarrollar la VELOCIDAD

Reconozcámoslo, en un día cualquiera hay multitud de factores que pueden afectar tu rendimiento en el terreno. El factor más importante que veo en este deporte es la VELOCIDAD –correr rápido. Independientemente de lo demás que suceda en el terreno, la velocidad aparece cada día, en cada jugada. Como continuación de nuestro intento de que desechéis los viejos mitos de entrenamiento en el béisbol para que podáis rendir mejor y con mayor seguridad, ajustad vuestra planificación física para incluir el desarrollo de la velocidad.

LA VELOCIDAD APARECE EN TODOS LOS PARTIDOS

Cómo Entrenar para Desarrollar la Velocidad

La velocidad en carrera tiene dos componentes principales:

- 1) La longitud de paso y,
- 2) La frecuencia de paso.

Hazte más valioso para tu equipo - ¡Entrena para incrementar tu velocidad!

PARTE 3 > Entrena el Tronco y el Tren Superior por Partes Iguales

Hay estudios que muestran que al realizar un tiro en béisbol utilizamos el brazo en un 53% y el tronco en un 47%. Esto es, además, considerando como parte del “brazo” los músculos del hombro y del pecho.

PARTE 4 >Al realizar ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA, busca FUERZA QUILIBRADA EN TODAS LAS ARTICULACIONES Y LOS GRUPOS MUSCULARES ENTRENAMIENTO EQUIVOCADO > Incrementar volumen y fuerza

Te ayudará a ser FUERTE y FLEXIBLE.

Como pelotero, tu meta final es la POTENCIA, la capacidad de realizar trabajo explosivo. La fuerza y la flexibilidad son componentes necesarios de la potencia.

TRABAJA CADA MÚSCULO Y GRUPO MUSCULAR ANTAGONISTA DE MANERA MÁS EQUILIBRADA POSIBLE



Trabajo Variando Cargas Con Ejercicio De Latigazo De Muñeca
Programa de 12 semanas - 3 días a la semana. Si estás comenzando a tirar,
empieza en la semana 1
- si tu brazo ya está en forma, puedes comenzar en la semana 3 ó 5.

Haz la mitad de tus tiros a distancia de “Long Toss” (unos 130 pies/40 m) y la otra mitad de tus tiros a una distancia adecuada para tu posición en el terreno – hacia una red o con un compañero. Tira con un “esfuerzo normal” al comienzo y paulatinamente debes lanzar con mayor velocidad al tiempo que tu brazo gana fuerza – normalmente hacia la 3^a o 4^a semana.

El Ejercicio de Latigazo de Muñeca emplea solamente la muñeca – el antebrazo debe permanecer inmóvil y vertical durante el tiro.

Tres series de 12 con unos 30 segundos de descanso entre series.

Reg = bola reglamentaria (5 oz.),

BP = bola pesada (6 oz.),

BL = bola ligera (4 oz.)

Bola de Ejercicio de Latigazo de Muñeca = 10-12 oz

- ⓪ **Semana 1 & 2 >** BP = 12 veces, BL = 12 veces, Reg = 12 veces. Ej. Latigazo Muñ. - 3 series de 12
- ⓪ **Semana 3 & 4 >** BP = 15 veces, BL = 15 veces, Reg = 15 veces. Ej. Latigazo Muñ. - 3 series de 12
- ⓪ **Semana 5 & 6 >** BP = 18 veces, BL = 18 veces, Reg = 18 veces. Ej. Latigazo Muñ. - 3 series de 12
- ⓪ **Semana 7 & 8 >** BP = 24 veces, BL = 24 veces, Reg = 24 veces. Ej. Latigazo Muñ. - 3 series de 12
- ⓪ **Semana 9 & 10 >** BP = 30 veces, BL = 30 veces, Reg = 30 veces. Ej. Latigazo Muñ. - 3 series de 12
- ⓪ **Semana 11 & 12 >** BP = 36 veces, BL = 36 veces, Reg = 36 veces. Ej. Latigazo Muñ. - 3 series de 12

O bien,

Programa Variando Cargas:

Programa de 10 Semanas- 3 días / semana – incrementar la velocidad o añade peso conforme el brazo gana fuerza a lo largo de las 10 semanas – lanza bolas pesadas solamente después de un calentamiento completo del cuerpo y del brazo – hay que mantener buena mecánica en los tiros.

International Sports Group

Making World Baseball Better....One Coach at a Time!





Programa diario de tiros (a 60 pies/18m o más);

- Ⓞ 11 tiros con bola de 5 oz.
- Ⓞ 22 tiros con bola pesada (6- 12 oz.) > por motivos de seguridad se debe lanzar contra una red o una pared acolchada.
- Ⓞ 22 tiros con bola de 4 oz.
- Ⓞ 11 tiros con bola de 5 oz.

Opcional; Se puede añadir el “Ejercicio de Latigazo de Muñeca” anteriormente explicado si se desea y si se dispone de tiempo.

Programa Durante la Temporada – combinar con Programa de Long Toss

Un día a la semana > 2 ó 3 días después de haber lanzado en un juego

Utiliza una bola de 6 - 8 oz. > a 90 pies/27m - 3-5 tiros, a 100 pies/30m - 3-5 tiros, a 110 pies/33m - 3-5 tiros, a 120 pies/36m - 3-5 tiros, a 110 pies/33m - 3-5 tiros, a 100 pies/30m - 3-5 tiros, a 90 pies/27m - 5-10 Rectas/5-10 Cambios

Bolas Pesadas > Fabricadas por Markwort, Distribuidor online - www.ballsonline.com

o poner “weighted baseballs” en Google para encontrar más opciones



Programa para Incrementar la Velocidad en el Swing Variando Cargas

Bate con sobrecarga = 4 Oz. (115 g) por encima del peso normal

Bate ligero = 3-4 oz. (85-115 g) por debajo del peso normal

Duración > 6 semanas - 3 veces por semana con un día de descanso entre sesiones

Swings al aire > swing sin contacto a máxima velocidad con buena técnica de bateo

Ejercicio con Bola Grande > Adulto – golpea el balón de baloncesto sobre “T” con máxima fuerza, Joven – batea balón de fútbol

Adulto (a partir de 14 años):

- ① Una serie de 35 swings al aire con bate sobrecarga –recuperación de 20“ entre series
- ① Una serie de 35 swings al aire con bate ligero – recuperación de 20“ entre series
- ① Una serie de 35 swings al aire con bate normal –recuperación de 20“ entre series
- ① Tres series de 12 swings/golpeos con Bola Grande –recuperación de 20“ entre series

Joven (Menor de 14 años):

- ① Una serie de 15 swings al aire con bate sobrecarga –recuperación de 30“ entre series
- ① Una serie de 15 swings al aire con bate ligero – recuperación de 30“ entre series
- ① Una serie de 15 swings al aire con bate normal –recuperación de 30“ entre series
- ① Tres series de 6 swings/golpeos con Bola Grande –recuperación de 30“ entre series

Trabajo con Bola Medicinal:

Los jugadores deberán elegir bolas medicinales de 1, 2, 3 ó 4 Kg en función de su fuerza. Hágase este trabajo 2 ó 3 veces por semana con al menos un día de descanso entre sesiones.

Al ir incrementando la potencia se puede pasar de series con 6 repeticiones a series con 10 repeticiones.



Nota. Si el jugador está ya llevando a cabo un programa de desarrollo de fuerza en el tronco, no es necesario desarrollar el trabajo que aquí se menciona.

Ejercicios con Bola Medicinal;

- ① Pasar la bola con dos manos desde el pecho sin paso.
- ① Lanzamiento por encima de la cabeza con dos manos y dando paso.
Lanzamiento de Lado con Dos Manos siguiendo trayectoria descendente (se carga a la altura de los hombros y se suelta a la altura de la cintura) –Se realiza en ambos lados para conseguir equilibrio.
- ① En cada ejercicio se realizan tres series de entre 6 y 10 repeticiones con descanso de 1 ½ minutos entre series.

Bates con Sobrecarga y Ligeros;

Bate Adulto – peso normal = 30-31 onzas

Bate para Joven – puede utilizar bate de plástico (tipo whiffle) como bate ligero.

Se pueden utilizar bates con alguna veta abierta para estos ejercicios poniendo esparadrapo en el mango para proteger las manos.

- ① Los Bates Ligeros se pueden realizar taladrando la maza o seccionando una parte del mismo hasta que su peso disminuye en unas 3-4 onzas; también se puede utilizar un bate tipo “fungo”.
- ① Los Bates con Sobrecarga se pueden conseguir adhiriendo tiras de plomo a la maza con cinta americana hasta conseguir incrementar el peso en unas 3-4 onzas.

Fuente: Steve Zawrotny > se puede conseguir más información y materiales en www.BaseballFit.com



Ejercicios de Pared con Bola Medicinal

Bateo: Disparo Una Mano hasta Extensión – Bola de 2-3 Kg

En posición equilibrada de bateo con el hombro delantero en dirección hacia la pared hay que sostener la bola en la mano trasera.

Se da el paso, se cierran ligeramente los hombros y se empuja la bola hasta la pared al extender el brazo rápidamente.

*No hay que precipitar la extensión y lanzar la bola contra la pared.

Tres posiciones;

- 1) Perpendicular a la pared para simular lanzamientos en el medio de la zona de strike.
- 2) Posición inicial ligeramente abierta a la pared para simular lanzamientos en la mitad externa del plato.
- 3) Posición inicial ligeramente cerrada a la pared para simular lanzamientos en la mitad interna del plato.

Series de 10 - 15 lanzamientos

Tiros: Ejercicio de Estabilidad de Hombros con Bola Medicinal y Pared – Bola 2 Kg

Se coloca uno de pie, frente a una pared, con el hombro a unos 25-30 cm de la pared.

Basa el esfuerzo sobre el hombro – no la muñeca o los dedos. Hay que tratar de botes rápidos y cortos de la bola sobre la pared.

Series de 10 – 12 cada vez.

Seis Posiciones;

- 1) Brazo hacia arriba.
- 2) Húmero a 45 grados – antebrazo hacia arriba
- 3) Húmero paralelo al hombro- codo a 90 grados - antebrazo hacia arriba
- 4) Brazo extendido y paralelo al hombro – pero sin bloquear el codo.
- 5) Húmero a 45 grados del hombro hacia el suelo - codo a 90 grados
- 6) Brazo hacia abajo en posición de soltar la bola en lanzamiento de sófbol.



TERRY POLLREISZ

International Sports Group

Making World Baseball Better....One Coach at a Time!





International Sports Group

Making World Baseball Better....One Coach at a Time!





**CONSIGUE QUE LOS BATEADORES SEAN SUS MEJORES
ENTRENADORES DE BATEO**
TERRY POLLREISZ
SEATTLE MARINERS

A) AJUSTES/CONCIENCIA EN EL HOME MARCAN LA DIFERENCIA

1. Los buenos bateadores realizan ajustes rápida y fácilmente...sin “darse cuenta”. Lo hacen con cada lanzamiento generalmente sin variar su plan básico de bateo. Parecen tener una buena conciencia en cuanto a la bola, el swing y la zona.
2. Los malos bateadores siempre te preguntan, “¿Qué he hecho mal?” A menudo son dependientes y un desastre emocional durante una semana o dos antes de salir de un bache. Tienden a tener muy poca conciencia al plato.

B) PRIORIZAR CÓMO TRABAJAS CON LOS BATEADORES PARA ESTABLECER UN INCREMENTO EN SU CONCIENCIA Y EN SU CAPACIDAD PARA REALIZAR AJUSTES RÁPIDOS. MEJORAR SU ENFOQUE.

1. El primer tema más importante es: ¿HE VISTO LA BOLA?
 - a. Ver la bola lo más pronto posible. Identifica la rotación, la velocidad de movimiento del brazo del lanzador, la trayectoria, etc.
 - b. Observa la bola al llegar. Identifica movimiento.
2. El segundo tema más importante es: ¿CONSEGUÍ UN BUEN LANZAMIENTO PARA BATEAR?
 - a. Pasar el bate a malos lanzamientos normalmente refleja un swing con mala mecánica. El buen instructor de bateo lo sabe y afronta el problema (el lanzamiento) y no el síntoma (la mecánica). Centrarse en la mecánica en este caso normalmente disminuirá el enfoque y generalmente los jugadores empeorarán.
 - b. Un comentario común de los bateadores es: “Es que no veo la bola”. La respuesta: “Pues entonces, ¡MIRA!”



- c. Batear de acuerdo con la cuenta, mantenerse en “tu zona”; ampliar la zona un poco con un strike y después batear la zona del umpire con dos strikes puede ser practicado, promulgado y conseguido. ¿Qué sentido tiene batear un lanzamiento de la zona de 2 strikes, ancha, alta, baja, al principio de la cuenta? La probabilidad de éxito es menor.
3. El tercer tema más importante es: ¿HE LLEGADO A TIEMPO?
- a. La carga y el paso deben estar sincronizados con la recta. En caso contrario, se verá reflejado en un swing con mecánica deficiente. Nuevamente, centrarse en mejorar la mecánica en este caso disminuirá el enfoque del bateador y provocará un empeoramiento en su rendimiento.
 - b. La forma de cargar o dar el paso no es tan importante como el momento de realizarlo.
 - c. Acelerarse generalmente nunca es la solución... comenzar antes es la solución. “PRONTO Y DESPACIO, HIJO”, “PRONTO Y DESPACIO”
4. El cuarto tema más importante es: ¿HE UTILIZADO UNA MECÁNICA CORRECTA?”
- a. Hay muchas temas aquí, pero la de mayor importancia generalmente es si el bate se mantuvo en el plano del lanzamiento durante un periodo de tiempo más o menos largo.. por tanto permitiendo un buen contacto con efecto cortado. Confundir al bateador con muchos temas nuevamente no es la respuesta y no hará más que complicar la situación. Es importante desarrollar un “buen ojo” para corregir un único asunto a mejorar.
 - b. Temas: postura inicial equilibrada, cargar “alineado”, dar el paso “alineado”, buena rotación del tren inferior, buen recorrido del bate, fijación de la posición de la cabeza a través del contacto. Si hay un problema, hay que establecer un tema en particular y trabajar sobre él.. ahora bien, en los partidos hay que mantener el enfoque, que es más importante. Mediante las repeticiones introduciremos la mecánica en los juegos.



C) MEJORAR SUS REPUESTAS. Lo único que podemos mejorar es nuestros enfoques y nuestras repuestas a los resultados. Es natural que los jugadores se disgusten con algunos resultados y en consecuencia se esfuerzan más, hacen el swing más acelerado y se vuelven estúpidos, disminuyendo así su enfoque y sus posibilidades de realizar ajustes en su próximo turno al bate. Olvidaos de los resultados, lo que sucedió.. y mantén las respuestas en orden de importancia:

1. ¿He visto la bola?
2. ¿Conseguí un buen lanzamiento para batear?
3. ¿He llegado a tiempo?
4. ¿He utilizada una mecánica correcta?



LÁZARO LLANES

International Sports Group
Making World Baseball Better....One Coach at a Time!





Como Evaluar Su Equipo

1. ¿Cuántos entrenamientos Usted realizaría durante la temporada completa y que duración tendrían los mismos?
2. ¿Cuántas competencias tendría en la temporada?
3. ¿Cuántos eventos especiales (ej: reuniones con el equipo, reuniones de orientación con los padres, banquetes, torneos), usted realizaría y cuándo?
4. ¿Cuántos jugadores Usted estaría entrenando? Cuantos asistentes necesitaría?. ¿Cual es la proporción entre jugadores y entrenadores?
5. ¿Cuántas instalaciones tendría disponible para entrenar?
6. ¿Tendría disponible el equipo necesario para realizar los entrenamientos?
7. ¿De que dinero dispone para viajes y otros gastos?
8. ¿Que recursos necesitaría para proporcionarle a los jugadores instrucciones adicionales?, ej: videos, libros, CD's, graficas, etc.
9. ¿Tendría disponible personal de apoyo?
10. ¿Qué otros factores podrían influir en sus planes de instrucción para los jugadores?



Pasos Fundamentales Para Mejorar El Corrido De Bases

1. Home a Primera base (roletazo)
 - La almohadilla (Base)
 - La bola
 - Break down
2. Home a Primera base (Hit)
Los tres pasos a dar cuando se regresa a la base
3. Tomar ventajas en la primera base
 - Pitcher Derecho
 - Pitcher Zurdo
4. Corriendo de Primera base a la Tercera base
5. Tomar ventajas en la Segunda base
6. Corriendo de Segunda base al Home
7. Tomar ventajas en la Tercera base
8. Corriendo de Tercera al Home
9. Donde se recogen las señas del Coach de Tercera base
10. Tendencias



PLAN DE ENTRENAMIENTO DE BATEO

Grupos	A	B	C	D
	Gonzalez Torres Miranda Ramirez Sanchez	Hernandez Morales Menendez Otero Martinez	Fernandez Rodriguez Perez Fuentes Dominguez	Suarez Vazquez Jones Abreu Medina
Rondas(20 min)	1	2	3	4
En vivo	A	B	C	D
Fuera del terreno	D	A	B	C
Correr las bases	C	D	A	B
Defensiva	B	C	D	A
Pitcher	Estrada	Brito	Leyva	Barrios
Catcher	Hernandez	Fernandez	Suarez	Gonzalez
Cubo de bolas	Trujillo	Garcia	Carmenates	Diaz
Cubrir en campo	Garcia Carmenates Diaz	Trujillo Diaz Carmenates	Diaz Trujillo Garcia	Carmenates Garcia Trujillo

Fuera del Terreno:

- ① Maquina de bateo
- ① En una T
- ① Hit downs

Correr las bases:

- ① Primera y Tercera

Defensiva:

- ① Jugadores en sus posiciones



Técnicas y Ejercicios Para Los Infielders

Técnicas para todos los infielders

1. Roletazos directos
2. Roletazos hacia la derecha
3. Short hops
4. Como atacar la bola
5. Toques V
6. Tiros con relevo
7. Cubrir la base vacía

Ejercicios para los infielders de las esquinas

1. Roletazos lentos
2. Ejercicios con conos

Ejercicios para los infielders del medio

1. Grupos de 4 personas de 4 a 5 mts.
2. Grupos de 4 personas de 9 a 10 mts.



JAIME GARCÍA

International Sports Group

Making World Baseball Better....One Coach at a Time!





Esquema de García para el Clínic en España

1. Simplificando la Mecánica en el Pitcheo

- Balance
- El Movimiento Lateral
- Fijar el Aterrizaje
- Soltar
- Acabar

2. Herramientas a Disposición de los Lanzadores para Eliminar Robos

- Situaciones de Juego
- El Corredor
- Aperturas
- Tiempos hasta el Plato
- Virajes
- Estilos de dirigir

3. Técnicas Correctas de Fildeo y Utilización de los Tiempos de Bullpen

- Cubrir 1ª
- Fildear Toques
- Comenzar el DP
- Squeeze
- Passed Ball / Wild Pitch
- Asistencias a Bases

4. Pónte por Delante Manténte Delante

- Strikes en el Primer Lanzam.
- Cuenta de Uno y Uno
- Cuenta de Dos y Dos
- Lanzar Pegado



International Sports Group

Making World Baseball Better....One Coach at a Time!



WINTER COACHES CLINICS SPONSORS 2008-2009



Louisville Slugger
800 West Main Street
Louisville, KY 40202
502-588-7228



Hawaii Winter Baseball
1000 Bishop Street Suite 904
Honolulu, Hawaii 96813
808-973-7247



Diamond Sports
11130 Warland Drive
Cypress, CA 90630 USA



Easton Sports, Inc.
7855 Haskell Avenue
Van Nuys, CA 91406
800-632-7866



245 Park Avenue
New York, New York 10167
212-931-7800

Proud Member:



International Sports Group

Making World Baseball Better....One Coach at a Time!

