



## 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!





*J.C. JONES*

---

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





## Jim Jones Resume



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 oversee 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 3<sup>rd</sup> 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 3<sup>rd</sup> 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.



## Los Elementos de un Swing Eficaz Jim Jones

### I. Posición de Bateo: Palabra Clave - "Relax"

- A. Peso distribuido equitativamente con las rodillas ligeramente flexionadas.
- B. Caderas niveladas.
- C. Codo trasero abajo y manos mínimo 10-12cm del cuerpo.
- D. Manos relajadas y cerca del hombre trasero.
- E. Fuerza del agarre en los tres dedos de abajo de cada mano
  - > No "Ahogues al Pollo"
- F. Nudillos medios casi alineados
  - > Manos Trabajan Juntas
- G. Cabeza y vista en dirección al pitcher
  - > Concentrado en el punto donde el pitcher suelta la bola.
- H. Cabeza y vista nivelada > Afecta el plano del swing

### II. Movimiento inicial a "Posición para Batear": Palabra Clave - "Listo" o "Carga"

- A. Cuando has acabado de "Cargar" el pie ha de estar plantado y las manos; 1) por detrás del pie trasero, 2) relativamente cerca del cuerpo, y 3) por encima del codo.
- B. Empieza el paso antes que el pitcher suelte la bola.
- C. El paso debe ser corto, controlado en dirección al pitcher con la punta cerrada y el talón plantado.
- D. Si no se da paso, planta el pie delantero y bloquea la pierna delantera.
- E. Almacena energía en la parte interior de la pierna trasera
  - > Cadera delantera cerrada hasta la rotación
- F. Rodillas por dentro de los pies
- G. Cadera y Hombros nivelados
- H. Manos hacia atrás y hombro delantero se cierra ligeramente
  - > Hombro delantero se estira
- I. Codo trasero se mantiene abajo y atrás – codo delantero ligeramente doblado por debajo de las manos
- J. Vista nivelada siguiendo la bola
- K. Porra se mantiene por detrás del mango > Carga de Muñecas

### III. Inicio y Contactos (nunca fluye con la acción de cargar): Palabra Clave - "Rómpela"

Los Mejores Bateadores usan las dos:

1) Traspaso de peso temprano (Linear), 2) Rotación tarde (Rotatorio)

- A. Pie delantero cerrado – aproximadamente 45 grados.
- B. Pierna delantera rígida y muslo trasero vertical.
- C. Talón trasero se levanta por encima de la punta cuando la parte de atrás se dirige hacia el



contacto

> Empuja con el pie de atrás y bloquea la parte delantera

D. Cintura permanece nivelada -

1) Ángulo de la espina dorsal igual en todos "los bateadores de línea"

2) Ángulo de la espina dorsal ligeramente inclinada en los bateadores de "poder"

E. Acción de las manos corta y directa al punto de contacto

1) Pitcheo dentro –delante del cuerpo

2) Pitcheo al Medio – opuesto a la cadera

3) Pitcheo fuera – medio del cuerpo

F. Codo trasero abajo pero no se colapsa con el movimiento.

G. Contacto;

1) Manos por detrás del bate,

2) Mano trasera – palma arriba,

3) Mano delantera – palma abajo.

H. Manos y brazos trabajan desde contacto hasta extensión.

I. Cabeza estable y vista en la bola hasta el punto de contacto.

#### IV. Acompañamiento: Palabra Clave - "Estable y en Equilibrio"

A. Transfer de peso y rotación del cuerpo fuerzan la apertura del pie delantero.

B. Energía continúa después del contacto

C. Brazos y manos rompen bastante después del contacto.

D. Mano delantera puede soltarse después del contacto.

E. Hombro trasero acaba alante debido a la rotación del cuerpo.

Dos tipos de "Timing" >

1) Timing del cuerpo – Secuencia mecánica

2) Timing del Pitcheo – Punto de contacto



## Las 10 Fases del Swing - Robert Eenhoorn

1. Postura
2. Movimiento Negativo
3. Movimiento Positivo
4. Punta del Pie Toca Suelo
5. Planta del Pie Apoyada
6. Conexión
7. Bate atrás
8. Contacto
9. Extensión
10. Fin

I. Preparación para el Swing > De 'Postura' a 'Punta del Pie' – Mucha variación entre bateadores

II. Ejecución del Swing > De 'Planta del Pie' a 'Fin' – todos prácticamente igual



## Corredor en 2B - Y ahora qué? Jim Jones

### I. Apertura Primaria:

- A. Posición igual que en 1B > atlética y capaz de moverse en ambas direcciones.
- B. Apertura 3 - 5 pasos por detrás de la línea.
- C. La distancia con la base no debe forzar al corredor a tener que volver con el primer movimiento del infield.

### II. Apertura Secundaria:

- A. Con dos eliminados o sin intención de robar 3B > Permanecer abierto y con movimiento hacia tercera cuando el pitcher lanza.
- B. Con menos de dos eliminados o con posibilidad de robo;
  - 1) Camina en dirección al pitcher o ligeramente a su derecha cuando empiece el movimiento para presentar bola.
  - 2) Llega a tu posición de apertura medio paso por detrás de la línea cuando el pitcher presenta bola.
  - 3) Movimiento hacia 3B cuando el pitcher lanza a home.
- C. Debes mantener una posición de equilibrio cuando la bola alcanza la zona de bateo > leer y reaccionar.

### III. Offensive Options:

- A. Bateador avanzando corredores;
  - 1) Contacta a la parte derecha del campo
  - 2) Toque > Sorpresa o Sacrificio?
- B. Robo;
  - 1) Arranca siempre en movimiento hacia 3B > nunca te pares completamente.
  - 2) Cruza el paso cuando el pitcher inicia el movimiento a home.
  - 3) Cuadra cadera y hombros rectos a 3B lo antes posible.
  - 4) Mira a home a los 2-3 pasos.
- C. Amago de Toque & Robo; Se consciente de cómo reacciona el 3B a los toques
- D. Bola de Picón
- E. Espera el batazo



#### IV. Leer y Reaccionar:

A. Fly normal o profundo;

1) 0 outs > Pisa la base y reacciona a la jugada.

2) 1 out > Abrete y reacciona a la jugada.

para a. excepción con 1 out > pisa si atrapan la bola lo suficientemente lejos llegar a 3B.

B. Línea > vuelve y reacciona a la jugada.

C. Ground Ball;

el 1) A la derecha del corredor (fildeada en o por detrás de la línea) – vuelve y lee lanzamiento.

2) A la izquierda del corredor (pasado el pitcher) – avanza a 3B y mira al coach.

3B. 3) A la derecha del corredor (corta y fildeada por delante de la línea) – avanza a

D. Lanzamiento recibido por el catcher > volver a 2B.

E. Wild pitch o passed ball > avanzar a 3B.

F. Picón > avanzar si se lee bien y hay tiempo.

G. Toques > asegúrate que la bola está en el suelo y bien ubicada > no pick offs.

#### V. Responsabilidades del Coach de 3B:





## Ejercicios de Catcheo - Jim Jones

### I. Posición:

- A. Dando Señas
- B. Para Recibir
  - 1. Sin corredores
  - 2. Con corredores – Posibilidad de Robo o no?

### II. Recibiendo:

- A. Ejercicio con Fungo
- B. Pitcher - Catcher 2/3 distancia con velocidad
- C. Maquina – añadir velocidad
- D. Bola pesada
- E. Trabajo en Bullpen

### III. Lanzamientos:

- A. Ejercicio del Indio
- B. Dos Rodillas
- C. Levantado
- D. Bola en el Guante – Empezar en posición de recepción
- E. Ejercicio de 'Quick Release' – Rodilla en el suelo y compañero a 6 metros
  - 1. Parte 1 – Parar antes de la rotación
  - 2. Parte 2 – Ir de recepción a lanzamiento lo más rápido posible
- F. Pies rápidos – Manos rápidas – usar screen a 3-4 metros > trabajar en 2B y 3b

### IV. Bloqueo:

- A. Ejercicios sin bola (No hay lanzamiento - multiples catchers al mismo tiempo);
  - 1. Dos Rodillas – Codos atrás/Nudillos y cabeza abajo
  - 2. Posición de Recepción
    - a. Medio
    - b. Dentro y Fuera
  - 3. Bloquear y Recuperar
    - a. Medio
    - b. Dentro y Fuera
- B. Ejercicios de Bloqueo Real (Softi o bolas oficiales)
- C. Ejercicio Multiopción
  - 1. Recibir y aguantar strike
  - 2. Recibir y lanzar
  - 3. Bloqueo

### V. Ejercicios de Defensa:

- A. Toques – Variar ubicación y base para lanzamiento
- B. Pop Flies - Fungo, Maquina o Raqueta de Tenis
- C. Doble Plays - Completa DP a 1B o tiro a 3B
- D. Jugadas en Home – Incorporar a ejercicios de tiro del infiel



## El 'Ancla' del Infield – Primera Base Jim Jones

### I. Posicionamiento y Postura: Normal > 4-5 x 4-8 Pasos

- A. Sin corredor en 1B
- B. Corredor en 1B solo – Cerrando al corredor
  - 1) Tradicional - lanzamiento > Paso cruzado y lateral
  - 2) A un paso > "Viraje Temprano"
  - 3) Por detrás del corredor – Bateador con cuenta 3-2 / 2 outs
- C. Corredores en 1B & 2B – Distancia de Doble Play
- D. Bases llenas - Dentro / Medio / Atrás

### II. Fildeo Groundballs y Lanzamientos:

- A. Pitcher cubre 1B
  - 1) Toss por debajo
  - 2) Lanzamiento con codo bajo vs. codo alto
- B. Doble Play - 3-6-3/1, 3-2-3, 3pisa-6 toca

### III. Recepción de Tiros:

- A. Del Infield
- B. Del Catcher
- C. Tiros Malos

### IV. Responsabilidades en los Toques:

- A. Corredor en 1B
- B. Corredores en 1B & 2B o corredor en 2B
- C. Sorpresa y Push

### V. Ejercicios: No solo Fungos

- A. Ejercicios de Fildeo
  - 1. Extensión
  - 2) Paso cruzado
  - 3) Plancha – Tirarse 'abajo y extendiéndose' y no 'arriba y extendiéndose'
- B. Pitcher cubre 1B - timing importante – incluye toques de push y fallos en el fildeo
- C. Doble Plays;
  - 1) 3-6-3/1, 3-2-3, 3pisa-6toca
  - 2) En la base, por detrás del corredor, por delante del corredor
- D. Defensa de Toque - mezcla timing para leer el toque
- E. Ejercicio de Recepción – distancia corta mejorar tiempo de reacción
  - 1) Mezclar – izquierda/derecha/bajito/alto
- F. Pop Flies - Maquina, Raqueta de Tenis o Fungo



*BRENT.T.STROM*





## BRENT T. STROM



### Experience:

2007- St. Louis Cardinals >  
Pitching Advisor/ Minor League Department  
Pitching Development/ Advisor/ Chinese National Baseball Team

2006-2007 Development of Strom Baseball Institute

2002-2006 Montreal Expos/ Washington Nationals > Minor League Pitching Coordinator

2000-2001 Kansas City Royals > Major League Pitching Coach

1999 Montreal Expos > Minor League Pitching Coordinator

1998 Montreal Expos > AA Pitching Coach (Harrisburg)

1997 San Diego Padres > Minor League Pitching Coordinator

1996 Houston Astros > Major League Pitching Coach

1988-1995 Houston Astros > AAA Pitching Coach (Tucson)

1991-1993 Winter Ball Pitching Coach (Venezuela/ Mexico)

1987 Los Angeles Dodgers > AAA Pitching Coach (Albuquerque)

1984-1986 Los Angeles Dodgers > Pitching Coach (San Antonio)

1980-1983 Los Angeles Dodgers > AAA Pitching Coach (Albuquerque)

### Achievements:

1999-Present National Speaker (Clinician) > ABCA, California, Ohio, Oregon, Texas, Washington, New York, Alaska

1994-Present International Speaker (Clinician) Major League Baseball International > Italy, Sweden, Czech Rep, England, Slovenia, Holland, Spain

1997 Pitching Coach Eastern League Champions (Harrisburg Senators)

1980-1983 Pitching Coach Albuquerque Dukes (two championships)

1983-1985 Pitching Coach San Antonio Dodgers

1986-1988 Pitching Coach Albuquerque Dukes (one championship)

1989-1995 Pitching Coach Tucson Toros (two championships) Houston

1972-1977 Major League Pitcher  
\* New York Mets 1972  
\* Cleveland Indians 1973  
\* San Diego Padres 1975-1977 (Padres Player Representative)

1970-1979 Professional Baseball Player

### Additional Coaching Experience:

1990-Present Tucson Baseball School/ Strom Pitching Academy

2002-Present Pitching Central (Houston, Texas)

1971-1978 Collegiate Experience (USD, SDSU, UCSD)

### Awards & Honors:

1969-1970 3<sup>rd</sup> Team All-American/ 1<sup>st</sup> Team All-American, USC

1968 & 1970 Member National Champions, USC

1967 San Diego City College (Community College Player of the Year)

1966 San Diego High School (SDCIF Player of the Year)

### Education:

1971-1972 30 units post graduate work, San Diego State University

1970 BA Degree in Physical Education, USC



## DESARROLLO DE PITCHERS (En Plano/ Carrusel / Noria) Brent Strom

### I. Visión

- A. Intención
- B. Convicción

### II. Objetivos

- A. Conseguir que el Pitcher:
- B. Objetivo deseado

### III. Situación Actual

- A. Corriente
- B. Convirtiéndole en Pitcher

### IV. Puntos Primordiales del Programa Según lo Veo Hoy...

- A. Cómo he cambiado:
  - 1. Habilidades
  - 2. Backward Shaping
  - 3. Aprendizaje: Probar y Errar
  - 4. Modelo
  - 5. Acción del Brazo
  - 6. Tempo/ Ritmo
  - 7. Estilo del Pitcher
  - 8. Momentum
  - 9. En Plano/ Carrusel
  - 10. Escapula/ Carga Zona Pélvica
  - 11. Fuerza Generada

### V. Cómo hemos llegado hasta aquí?

- A. Reduccionismo
- B. Suposiciones and Validez

### VI. Sabiduría Convencional

- A. Soy alcohólico y lo utilicé para enseñar:
  - 7. pausa
  - 8. pull
  - 9. inmóvil
  - 10. lento
  - 11. atrás
  - 6. Contrarrestar
  - 7. Poste
  - 8. Pierna arriba
  - 9. Apresurarse es..

### VII. Opciones Disponibles

- A. Ejercicios

### VIII. Recomendaciones

- A. Atletismo



## La Importancia del Tren Inferior en el Lanzamiento – ‘Carga Pélvica’ “Preparación Física y Técnica para una Correcta Carga Pélvica” Brent Strom

### I. Qué es la Carga Pélvica?

A. Presentación sobre Carga Pélvica (ABCA)

B. Conceptos e Indicaciones de la Carga Pélvica

1. Jim Dixon - “Exceptional Player” Secretos del movimiento de 95 mph

a. Puntos Básicos

(1). La zona pélvica inicia el movimiento y el cuerpo reacciona al movimiento

(2). Los movimientos de los Grandes Pitchers no dependen de sus piernas

b. Crear vision mental de la carga pelvica / inútil o práctico

(1). Parte interior de la pierna de atrás...aprende a enrollar y desenrollar

(2). Desafía la gravedad... aprende como ayudar a tu cuerpo

(3). Hacia delante girando... (“rotación en la planta del pie”)

(a). ayudando al cuerpo, moviendo el torso, yendo en línea recta durante el giro

2. Carga Pasiva es: (Cadera delantera girando hacia cadera trasera)

3. Lleva la Masa hacia Delante: (la mayoría lo hacen mal/ la mayoría giran al revés)  
Observa Pitchers Juveniles: pregúntate?

a. “Consiguen ‘momentum’, continua, se puede utilizar? El cuerpo no sabe controlar el ‘momentum’, al comenzar, durante el proceso y al soltar la bola. Se debe enrollar el cuerpo y aguantarlo.

4. “Estancándose” (errores del coach típicos)

a. posición de equilibrio

b. inclinación hacia atrás / parado en la goma

5. “Empujando al Hombre poco Razonable”

George Bernard Shaw, “Todo progreso depende del hombre poco razonable”.

a. Impulso con la Goma/ bueno, malo o ambos

b. Feeling/ Causa y Efecto

6. Rigidez Pélvica

### II. Preparación Física y Técnica

Tres Categorías de Ejercicios: Ejercicios Generales, Ejercicios Especiales\*, Ejercicios Específicos

\*Ejercicios Especiales son prerrequisitos para la carga pélvica. Ejercicios que ayudan a mejorar los



movimientos. La habilidad de enrollarse y desenrollarse en el momento preciso es lo más importante. Ya sea un movimiento por arriba, por el lado o por debajo, todos cargan de su propia manera. Probarlo y errando es la única manera de aprender cómo carga la zona pélvica. Determina qué tipo de carga lleva al mejor movimiento posible. Observa que componentes lineales y de rotación conllevan el mejor resultado.

### III. Presentación de Vídeo

- A. Ejercicios Generales de Piernas
- B. Ejercicios Especiales de Lanzadores de Javalinas Olímpicos (Italia)
- C. Movimientos de Lanzamiento Especiales de Lanzadores de Javalinas Olímpicos (Italia)
- D. Movimientos de Carga Pélvica Especiales/ Pitchers (entre movimientos)
- E. Ejercicios Pélvicos (ejemplos)



Acción del brazo, Aumento de Velocidad,  
Velocidad Efectiva y Pitcheo Dentro  
Brent Strom

Uso de la Recta:

- I. Velocidad
  - a. Pura
  - b. Engañosa
  - c. Efectiva
  
- II. Efecto no Mesurable de la velocidad
- III. Dura cuando entra / Lenta de lejos
- IV. Versión Simplificada de Pitcheo en Grandes Ligas

Pitcheo Dentro:

- I. El Mayor Beneficio de Pitcheo Dentro.
- II. Cuando Pitcheo Dentro.
- III. Tendencias de los Bateadores.
- IV. Porqué los Pitchers tienen dificultades en Pitcheo Dentro y qué hacer al respecto.
- V. Técnicas para Practicar .
- VI. Reflexiones Relacionadas.





# KENNETH RAVIZZA





## Dr. Kenneth Ravizza



Dr. Ken Ravizza is a professor of Applied Sport Psychology at the California State University at Fullerton. He is one of the top Peak Performance Consultants in the world today. Ravizza's educational approach to Performance Enhancement has helped athletes, coaches and performers of all levels achieve success on a more consistent basis through the use of mental skills training.

Ravizza is a leading authority on providing stress management skills and coping strategies, as well as mental skills training for Peak Performance. He has worked with some of the best athletes and coaches in the world having served as a consultant to numerous professional sports organizations including the New York Jets (National Football League), Los Angeles Angels of Anaheim (Major League Baseball), Los Angeles Dodgers (Major League Baseball), Los Angeles Galaxy (Major League Soccer), and the Toronto Argonauts (Canadian Football League).

Ravizza is also one of the most experienced consultants at the Olympic and international levels having worked with the United States Olympic Softball, Field Hockey, Equestrian, Water Polo, Baseball and Figure Skating Associations for over 20 years. Ravizza has also

been hired by international Olympic organizations including the Dutch, Italian, Czech, Spanish and German National baseball and softball organizations.



The co-author of the book *Heads-Up Baseball: Playing The Game One Pitch at A Time*, Ravizza's season long educational training programs have been used by collegiate programs all over the country, including the University of Nebraska - Football, California State University, Fullerton - Baseball, Softball, Volleyball, Gymnastics, Football, University of California at Los Angeles (UCLA) - Softball, Baseball, Volleyball, Arizona State University - Baseball, Football, Long Beach State University - Baseball, Tennis, Loyola Marymount University - Volleyball, Softball, Basketball and Santa Clara University Baseball.

A dynamic and entertaining speaker, Ravizza has given two day workshops and presentations to student-athletes and coaches at Penn State, UCONN, North Carolina Yale, Virginia, Portland State, Washington, Boston College, Furman, Texas, Springfield College, Cal State Northridge, UCLA, USC, Harvard, Cal State Fullerton, Cal State Long Beach, Illinois, ASU, Stanford, Cal Tech, Univ... of the Pacific, Redlands College, CAL, Arizona, St. Mary's, the United States Military Academy, Texas as San Antonio, James Madison and the University of Cal at San Diego.

Having conducted over 1000 Sport Psychology programs and workshops nationally and internationally, Ravizza is one of the most highly sought after clinicians in the world. He has been featured on ESPN, FOX Sports Net and has been the focus of numerous programs and publications world wide. If you are interested in having Ken speak to your team, or learning more about how the secrets of the mental game and sport psychology can help you achieve optimal levels of performance on a consistent basis, contact Dr. Ken Ravizza directly at (714) 278-3577 or by e-mail at [kravizza@fullerton.edu](mailto:kravizza@fullerton.edu).



## Elementos de Excelencia para Atletas Olímpicos Ken Ravizza

**Compromiso:** Excelencia en el deporte es la mayor prioridad en su vida y todo gira en torno a su preparación y competición.

**Selección de Objetivos:** Objetivos definidos muy claros y aplicados de una manera consistente, ej. Objetivos diarios de preparación, competición y objetivos a largo plazo.

**Práctica de Calidad:** Los mejores atletas olímpicos entrenan al mayor grado de calidad y se preparan día a día para el nivel más alto de preparación.

**Visualización:** Visualización mental se utiliza día a día para una variedad de propósitos. Por ejemplo, preparación para el entreno, mejora de habilidades, correcciones, visualizar éxito, preparación para la competición, etc.

**Plan de Entreno:** Se preparan mentalmente para el entreno, tienen objetivos individuales predeterminados y se comprometen a seguir su plan.

**Plan Pre-Torneo (Pre-Competición):** Tienen planes de pre-competición muy detallados con procedimientos que llevan a cabo de una manera consistente – por ejemplo, preparación avanzada, calentamiento, preparación para el partido, recordatorios, etc.

**Plan de Enfoque de Torneo (Competición):** Descubren que enfoque funciona mejor para ellos, tienen un plan de enfoque para llevarlo a cabo en la competición y practican el enfoque durante la preparación. Se reconoce el mejor enfoque como aquel que permite una conexión absoluta con la tarea en mano.

**Control de Distracciones:** La mayoría desarrollan una manera efectiva de afrontar las distracciones para volver a concentrarse rápido. Los atletas más consistentes son aquellos que mejor recuperan la concentración. En la mayoría de casos, son necesarios recordatorios para mantener o recuperar la concentración. Este es el elemento que requiere mayor esfuerzo.

**Evaluación del Torneo:** Todos desarrollan procedimientos efectivos para evaluar las competiciones y para sacar conclusiones sobre las lecciones aprendidas, sobre todo las asociadas al enfoque mental necesario para hacerlo bien. El fracaso es experiencia positiva....cuáles han sido las lecciones aprendidas en esta actuación?



## Habilidades Comunicativas para Coaches Ken Ravizza

Se consciente de tus fortalezas y debilidades comunicativas

No confundas oír con escuchar

Oír sonidos  
Escuchar – Proceso activo

Tipos de Escucha

Seudo-escucha – Dar apariencia  
'Stage Hogging' –  
Escucha Selectiva – Oyes solo las partes que te interesan  
Escucha Aislada – Olvidas lo que no quieres oír  
Emboscada – Escuchas solo la información necesaria para el contraataque.

Prepárate mentalmente para escuchar

Ten un plan  
Concéntrate en el foco central  
Imponte – 1 minuto, then set appointment  
No juzgues y escucha lo que se está diciendo

Comportamientos de Apoyo

Reconoce  
"Estás gandul hoy" vs. "Hoy no veo el mismo esfuerzo en ti"  
"No me pongo del lado de nadie en tus temas con el coach" vs. "Veo lo enfadado que estás con el coach"  
"Es a mi manera o la carretera" vs. "Mi experiencia me ha enseñado que este método es efectivo. Probémoslo y vemos si funciona. Si no funciona, buscamos otras alternativas."

Utilizar habilidades verbales y no verbales

80% de la comunicación es no verbal  
De cara  
Mantener contacto visual

Contacto cuando sea apropiado  
Gestos faciales apropiados



### Método Sandwich

Valida el intento

Observaciones directas de lo que ha sucedido (negativo?)

Algo específico que hacer para cambiar

### Prueba Ejercicio 5 Minutos

"Lo que oigo que dices es..."

### Para Poder Hacer un Cambio en tu Comportamiento

Se consciente de la necesidad de mejorar tus habilidades comunicativas

Identifica los comportamientos involucrados en mejorar tus habilidades comunicativas

Practica los comportamientos

Recibe observaciones en relación a tu interpretación de los comportamientos

Integra las nuevas y mejoradas habilidades comunicativas en tu modelo de comunicación diario.

"Oímos la mitad de lo que se dice"	(50%)
"Escuchamos la mitad de eso"	(25%)
"Entendemos la mitad eso"	(12.5%)
"Nos creemos la mitad eso"	(6.25%)
"Y nos acordamos de la mitad de eso"	(3.125%)

"Todo el conocimiento del mundo no sirve de nada a no ser que pueda ser enviado y recibido de forma efectiva"



## Fundamentos del Aspecto Mental Ken Ravizza

1. Hazte responsable de tus pensamientos y acciones.
2. Ten una misión: por qué haces lo que haces, qué características quieres poseer y que quieres conseguir con la actividad.
3. Haz que tu rutina diaria sea consistente con tu misión.
4. Afronta las cosas de una en una, confiado y concentrado en cada momento según se presenten y sin pensar en el pasado o futuro.
5. Concéntrate en el proceso de llevar a cabo la actividad y no en el resultado de tu actuación.
6. Se consciente que no puedes controlar lo que sucede alrededor tuyo pero puedes controlar tu reacción a todo ello, y debes controlarte a ti mismo antes de poder controlar tu actuación.
7. Desarrolla tus habilidades mentales para siempre rendir cerca del máximo de tus posibilidades y ten "algo a lo que acudir" cuando se presenta la adversidad.
8. Practica lo que vas a llevar a cabo en tu actividad.
9. Aprende cada día.
10. Hazlo sencillo, inteligente.



## Marcándose Objetivos Ken Ravizza

### Propósito de Marcarse Objetivos

Proporciona motivación (Mobiliza Esfuerzo)  
Proporciona dirección (La Misión)  
Proporciona observaciones  
Desarrolla compromiso y persistencia  
Desarrolla confianza  
Desarrolla autodisciplina  
Aumenta la calidad del entreno y la preparación

### Valoración Personal de la Selección de Objetivos

Desde cuando tienes ese objetivo?  
Qué has hecho para lograrlo?  
Qué te queda para conseguirlo?  
Cuál es tu compromiso para alcanzarlo?

### Directrices a Seguir para una Selección de Objetivos Efectiva

1. Selecciona objetivos específicos y medibles
  - Objetivos que son demasiado generales  
"Quiero pitchear bien," "Quiero pitchear 9 innings"  
"Quiero ser más competitivo"
  - Objetivos más específicos  
"Quiero que mi primer lanzamiento sea de strike"  
"Voy a mentalizarme en ir lanzamiento a lanzamiento"
2. Selecciona objetivos de rendimiento, no resultados  
"Quiero dar menos bases por bolas" vs "Quiero mantener mi intensidad y ritmo"
3. Selecciona Objetivos Positivos  
"No quiero que este pitcheo se quede en medio" vs "Este pitcheo va dentro"  
"No quiere darle la base" vs "Voy a por este"
4. Perfil un Plan para Lograr los Objetivos
  - Mal Plan  
"Voy a trabajar duro en la práctica"
  - Plan Efectivo – PONTE MÍNIMO DOS OBJETIVOS DIARIOS  
"Me voy a concentrar en el stretching para estar centrado"  
"Voy a trabajar el recorrido del brazo en el bullpen"



5. Selecciona Objetivos a corto, medio y largo plazo (Escalera)  
Cada pitcheo, bateador, turno, inning  
Partido, series  
Diario, mensual, temporada
6. Fomenta el Compromiso a tus Objetivos  
Autodisciplina para avanzar hacia tus objetivos
7. Establece Objetivos para el Calentamiento (pre-game) y Partido
8. Proporciona Apoyo para Alcanzar tus Objetivos  
Compañero o coach con el que entrenas, ej: "Alguien que corre contigo"
9. Evaluar y Reajustar tus Objetivos  
El fracaso es una Buena experiencia
10. Establece una Fecha Concreta para Alcanzar tus Objetivos  
"Quiero que mi recta esté al 80% a principios de pretemporada"

#### Obstáculos en la Selección de Objetivos

Seleccionar demasiados objetivos  
No hay suficiente tiempo para alcanzarlos  
Problemas para reconocer diferencias entre personas  
Demasiado generales  
Problemas para modificarlos  
Problemas para crear la atmósfera que ayude a alcanzarlos

#### Tipos de Objetivos para Seleccionar

Mecánicos  
Rendimiento  
Estratégicos  
Mentales (concentración, preparación, autocontrol)  
Personal





### Selección de Objetivos – Preguntas Clave

1. Qué te gustaría llegar a hacer que ahora no puedes?
2. Cómo mejoraría tu situación cuando seas capaz de hacerlo?
3. Desde cuando deseas dicho objetivo?
4. Qué has hecho para alcanzarlo?
5. Qué recursos (personal, material, otros) tienes para conseguirlo?
- 6.Cuál es tu compromiso (sacrificio) para alcanzarlo?
7. Porqué no has sido capaz de lograrlo hasta el momento?
8. Qué aceptarás como prueba de que lo estás alcanzando?
9. Qué plan de acción estás siguiendo?



**FORMULARIO PARA COACHES**  
**Ken Ravizza**

1. Enumera tres cosas que aprendiste de ti mismo como coach el año pasado.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. Enumera tres cosas que aprendiste el año pasado para mejorar como coach.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. Qué te hizo disfrutar siendo coach el año pasado?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
4. Enumera tres cosas que aprendiste el año pasado en relación al aspecto mental de nuestro deporte.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
5. Qué habilidades mentales utilizaste el año pasado para mantener la concentración, pensar con claridad y controlar tus emociones en medio de la batalla?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
6. Enumera tres cosas que debes poner atención para mejorar como coach esta temporada (técnica, estratégica, psicológica).
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
7. Cuando te retires como coach, qué quieres que la gente opine sobre ti como coach?



## COMPARACIÓN ENTRE LAS MEJORES Y LAS PEORES EXPERIENCIAS COMO COACH

Ken Ravizza

Escribe tu respuesta a cada pregunta en relación a tus Mejores y Peores experiencias como entrenador.

1. Contra quien jugabas?

Mejor:

Peor:

2. Qué tenías en mente antes del partido?

Mejor:

Peor:

3. Qué pensabas o te decías a ti mismo mientras realizabas tus tareas de coach?

Mejor:

Peor:



4. Cómo describirías tu estado de ánimo durante ese momento?

Mejor:

Peor:

5. Cómo estaba tu nivel de concentración en ese momento?

Mejor:

Peor:

6. Qué marcó la diferencia sobre tu experiencia en ese momento? (Velocidad del partido? Percepción del partido? Claridad del partido?)

Mejor:

Peor:

\* Compara los dos sets de respuestas. Qué diferencias hay en tu enfoque mental entre las buenas y las malas experiencias como entrenador?



V COACH  
CONVENTION

COMPROMISO

Ken Ravizza

Si estás comprometido a mejorar como coach, escribe las respuestas a las preguntas en el espacio provisto a continuación. Hay una diferencia muy grande entre los coaches que están interesados en mejorar y los que están comprometidos a mejorar.

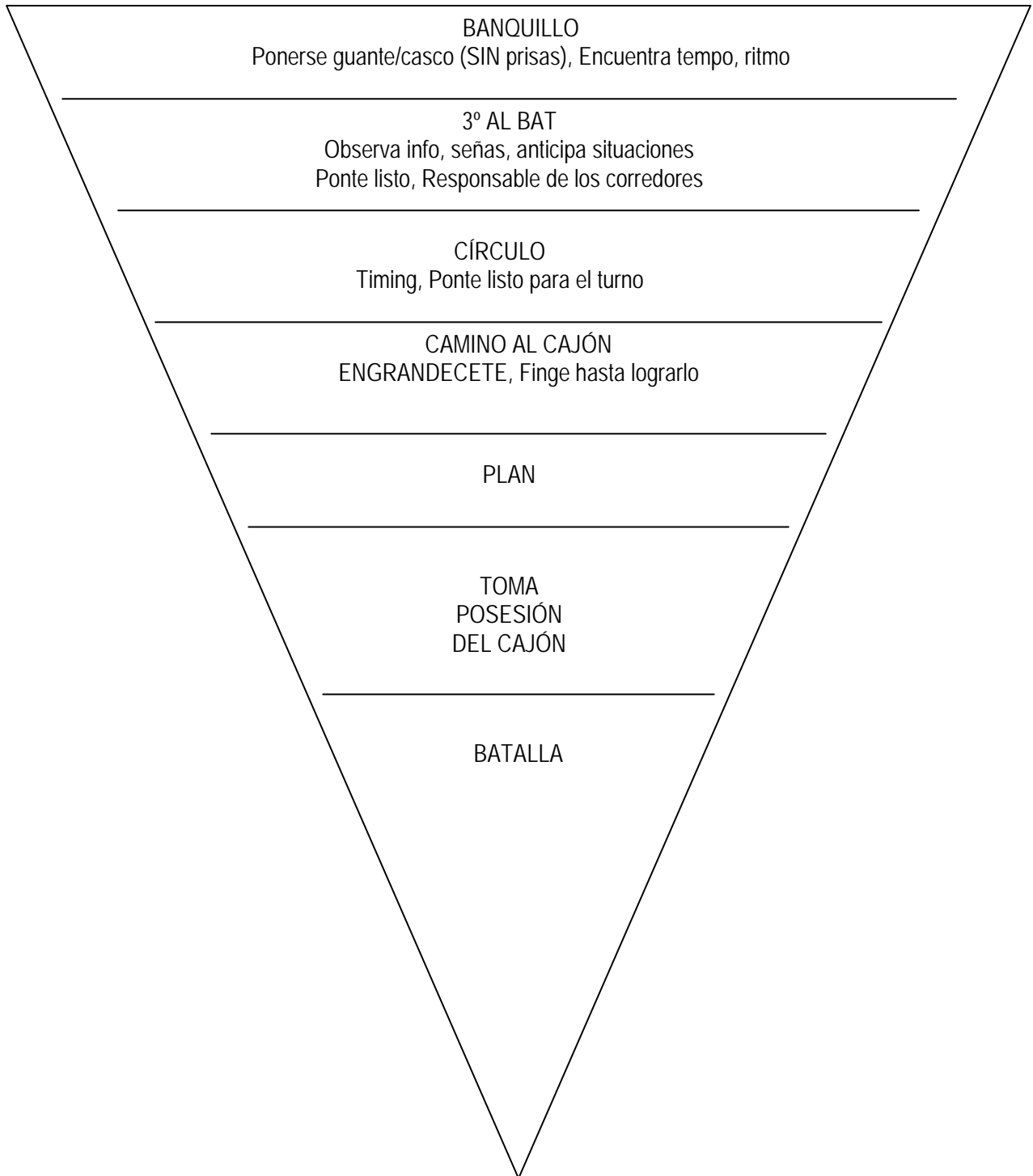
1. Qué te hace disfrutar del béisbol?

2. Si te dijeran que esta será la última temporada entrenando a béisbol, cómo actuarías en el día a día?

3. Qué maneras de actuar/dirigir te impresionan más de otros coaches?

4. A quien consideras tu modelo a seguir/mentor y qué aprendiste de ellos?

5. Qué hace que sientas eso por él/ella?





# Head's Up Softball: Playing the Game... One Pitch at a Time

Kenneth Ravizza, Ph.D.  
California State University at Fullerton  
Kinesiology and Health Science Department  
Home – 310.791.0166

...Ain't no use worryin' 'bout  
things beyond your control,  
'cause if they're beyond your control,  
ain't no use worryin'...

...Ain't no use worryin' 'bout  
things within your control,  
'cause if you got them under control,  
ain't no use worryin'...

Mickey Rivers  
New York Yankees



## Consistencia en su Juego; La Aplicación Práctica de las Rutinas Pre-partido Kenneth Ravizza, Ph.D.

### El Rol de la Preparación Mental

- Rutinas vs. Rituales
- Rindiendo cuando hay presión
- KISS Principle: Keep It Simple, Smart
- Preparación para adversidad y distracciones
- Eliminar el azar

### Practica de Calidad: Un Elemento Clave

- Segmentación del colegio al beisbol
- Cambio de Ropa
- Misión del Día
- Aprender a practicar con adversidad
- Tener Buenos "malos" días

### Concepto "Canalizar"

- Cuando empieza la acción?
- Qué necesitas para prepararte?
- Disciplina propia para concentrarte en ello
- Plan Contingencia
- Cuando debes prepararte?

### Una Rutina para "Canalizar" antes del partido

- Escoge un momento o acción para empezar
- El Uniforme
- Familiarización con el terreno de juego
- Misión del Día

### Rutinas Pre-partido

- Cuando empieza un turno?
  - Casco, Guante
  - 3º al bat
  - Círculo de Espera
  - Caminando hacia el cajón
  - Entrando en el cajón
  - Energía
- Cuando empieza el pitcheo?
  - Calentamiento
  - Transición del bullpen al montículo
  - Ponedme un retrete
  - Pitcheos de "Calentamiento"
  - Pie en la Goma

### Evaluación del Rendimiento

- Qué lecciones has aprendido?
- El fracaso es experiencia positiva
- Olvida y perdona





**Jugango Pitcheo a Pitcheo**  
Kenneth Ravizza, Ph.D.

**Porqué es la Parte Mental Importante?**

- Fracasar es parte del juego
- Mucho tiempo muerto
- Debes controlar intensidad
- Se juegan muchos partidos
- Partidos decisivos – “El equipo que esté relajado gana”
- Debes “desnudarte ante los dioses”
- La bola te encuentra
- A un nivel alto, la parte mental juega un papel más importante
- Partidos perdidos/Turnos desperdiciados cuando nos batimos a nosotros mismos

**Jugando al “Máximo” Nivel**

- |                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| Enfoque en presente    | Mente clara               |
| Confianza              | Sin preocupaciones, temor |
| En control             | Disfruta                  |
| Involucrado totalmente | Esfuerzo                  |

**Compromiso con la Misión**

- |                                       |                      |
|---------------------------------------|----------------------|
| Porqué juegas?                        | Minimizar estrés     |
| Qué te hace disfrutar?                | Dirección            |
| Lo que no me mate me hace más fuerte! | Intensidad: Esfuerzo |
| Disciplina: Actitud                   | Sentido              |

**Responsabilidad**

- |                        |                                  |
|------------------------|----------------------------------|
| Control y preocupación | Pitcheo a pitcheo                |
| Controlarse primero    | Enfoque en proceso, no resultado |
| Actitud es decisión    | Desarrolla Parte Mental          |
| Misión                 | Compromiso para aprender         |

**Pitcheo a Pitcheo**

- Autocontrol
  - Importante ser consciente
  - Reconocer “luces del semáforo” propias
  - Respirar
  - Sácate el peso de la espalda
  - Aparéntalo hasta conseguirlo
- Plan
  - Qué necesitas hacer?
  - Concentración en la selección-ubicación-objetivo de la tarea
  - Comprometido a ejecutarlo
- Confianza
  - Permitir que suceda vs. Hacerlo
  - En qué confías?
  - See the ball, Hit the ball



# ENRICO OBLETTER





## ENRICO OBLETTER



Pitching Coach della Nazionale Italiana Seniores di Softball dal	1991 al 2006
Campione D'Europa con la Nazionale Italiana negli anni	1992- 1997- 1999
Partecipazione ai Mondiali negli anni	1994- 1998- 2006
Qualificazione Olimpica a Parma nel	1999
Partecipazione alle Olimpiadi di Sydney nel	2000
Head Coach in diversi Club Italiani :	
Chieti -Torino -Macerata -Lucca -Bussolengo -Marcheno	
Campione d'Italia con il Macerata Softball nel	1998- 1999- 2000- 2004
Campione d'Europa di Club con il Macerata Softball nel	1999- 2000- 2005- 2006
Promozione in A1 con il Woodstock Capannori nel	2001
Vincitore della Coppa Italia con il Bussolengo Softball nel	2002
Promozione in A1 con il Marcheno Softball nel	2003
Vincitore della Coppa Italia A2 con il Marcheno Softball	2003
Istruttore Federale per la Federazione Italiana Baseball Softball dal	1992-1995/2004-2005
Vari stage come tecnico inviato dal CONI in :	
Russia	1991
Romania	1992
Ungheria	1997
Premio FIBS come Coach dell'anno nel	1999 e 2004



# GIOVANNA PALERMI





## GIOVANNA PALERMI



Nacida en Roma el 15 /01/1964 cresciuta nel vivaio della Società Libertas San Saba di Roma  
Vanta oltre 700 presenze nella massima serie del campionato di softball italiano

Palmares:

**9 volte Campione d'Italia:**

- 1984 : Soc.Libertas S.Saba Roma
- 1990 : Soc. Lazio S.C.
- 1991 : Soc. Lazio S.C.
- 1992 : Soc. Fortitudo Bologna
- 1993 : Soc. Bussolengo Verona
- 1998 : Soc. Macerata Softball
- 1999: Soc. Macerata Softball
- 2000: Soc. Macerata Softball
- 2004: Soc. Macerata Softball

**5 Volte Campione d'Europa per Club:**

- 1991 : Soc. Lazio S.C.
- 1999 : Soc. Macerata Softball
- 2000 : Soc. Macerata Softball
- 2005 : Soc. Macerata Softball
- 2006 : Soc. Macerata Softball

**2 Volte vincitrice della Coppa Italia di A1:**

- 1992 : con la Soc. Fortitudo Bologna
- 2002 : con la Soc. Bussolengo

**2 Promozioni in A1 :**

- 2001 : Soc. Woodstock Capannori
- 2003 : Soc. Marcheno

**1 Volta vincitrice della Coppa Italia di A2 :**

- 2003 : Soc. Marcheno

Debutto nella Nazionale Italiana ad Harlem in Olanda dal 1985 al 2000 da allora vanta circa 150 presenze:

**2 volte Campione d'Europa con la Nazionale :**

- 1992 : Bussum in Olanda
- 1999 : Anversa in Belgio

**2 Partecipazioni ai Campionati Mondiali:**

- 1990 : in USA
- 1994 : in Canada

**1 Partecipazione alla Qualificazione Olimpica :**

- 1999 : al torneo di Parma in Italia

**1 Partecipazione ai Giochi Olimpici :**

- 2000 : Olimpiadi di Sydney



# JOSÉ PLANAS





# LÁZARO LLANES





## LÁZARO LLANES

Lázaro Llanes nació en la Ciudad de Nueva York. Él ha vivido la mayor parte de su vida en Miami, Florida. Lázaro asistió a la Universidad Internacional de Florida donde obtuvo un LICENCIATURA en la Educación física. Él recibió un Master en la Administración de empresas de la Universidad de Carlebach. Lázaro tiene más de 20 años de experiencia entrenando en béisbol a nivel de instituto y ha ayudado a coaches (entrenadores) de colegios en clínicas de béisbol a nivel nacional. Él ha entrenado a jugadores profesionales como **Alex Rodriguez** de los Yankees de Nueva York.

Lázaro ha recibido cuatro galardones de béisbol nacionales en Miami, donde hay más de 45 coaches (entrenadores) de Universidades y Scouts de ligas mayores. Además Lázaro ha ayudado a más de 50 estudiantes de instituto en la obtención de becas de nivel de "College" en los 5 últimos años. Él ha sido un miembro del equipo de béisbol del instituto de Florida durante cuatro años, empezó como ayudante coach y luego siguió como Manager principal, incluyendo un Campeonato Nacional en 1992.