



FITXES TÈCNIQUES BEISBOL: Programa de Condició Física (Final de Temporada)

PROGRAMA DE CONDICIÓN FÍSICA AL FINAL DE TEMPORADA

INTRODUCCIÓ

En el jugador de beisbol, les habilitats físiques son un dels aspectes més importants del joc. Les investigacions científiques ens indiquen que els jugadors que segueixen un programa d'acondicionament físic durant tot l'any, tenen menys probabilitats de lesions i son més propensos a augmentar el seu rendiment en el terreny de joc.

Aquesta guia d'exercicis de condició física s'ha confeccionat per tal d'ajudar als esportistes que durant la pre-temporada pretenen mantenir i millorar el seu nivell.

Aquest material està pensat per poder-lo realitzar en qualsevol lloc, ja sigui al terreny de joc, a un gimnàs o a casa. El temps que s'ha d'utilitzar en cada un dels exercicis, no suposa una pèrdua de temps, sinó tot el contrari, s'inverteix en una preparació de cara a l'inici de la temporada. Les taules d'exercicis són una aproximació a la realitat de temps que se li pot dedicar a aquesta part de la temporada.

Aquest programa sempre es durà a terme durant la pre-temporada, alguns dels exercicis, però, es podran alternar dins de la temporada, depenent del grau d'exigència i del temps que se li pugui dedicar.

Material necessari per a realitzar els exercicis:

- Bola Medicinal 3Kg (mínim)
- Goma elàstica
- Mancuernas: 1Kg, 2Kg i 3Kg.

Beisbol



FITXES TÈCNIQUES BEISBOL: Programa de Condició Física (Final de Temporada)

PROGRAMA AMB BOLA MEDICIANAL

Aquesta sèrie d'exercicis es poden fer amb una parella o amb una paret rígida. Tots els moviments que es fan no poden ser bruscos i sempre han d'anar coordinats, de manera que al finalitzar l'execució de cadascun, el cos sempre acompanyi l'últim moviment.

[Es pot veure l'animació de cada dibuix fent un clic al damunt](#)

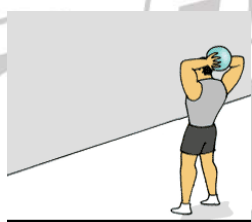
1- Bola enrera



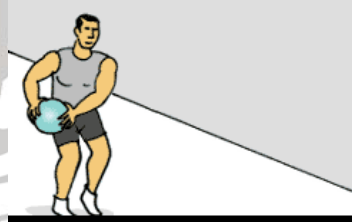
2 – Bola enlaire



3- De front contra la paret



4- De costat contra la paret



5 -De genolls



6- Diagonal



7 – En forma de "8"



8 – Als costats



9 – A terra





FITXES TÈCNIQUES BEISBOL: Programa de Condició Física (Final de Temporada)

PROGRAMA AMB GOMA ELÀSTICA

Aquesta sèrie d'exercicis es realitzen en solitari i per alguns és necessària una paret, columna o xarxa, per fer estirar la goma.

Tots els moviments que es fan no poden ser bruscos i sempre han d'anar coordinats, de manera que al finalitzar l'execució de cadascun, el cos sempre acompanyi l'últim moviment.

[Es pot veure l'animació de cada dibuix fent un clic al damunt](#)

1 – Squat



2 – Row



3 - Diagonal



4 – Crist



5 – Bíceps



6 - Tríceps





FITXES TÈCNIQUES BEISBOL: Programa de Condició Física (Final de Temporada)



Rotador Extern:

- El tub de goma estirat en front
- Comença amb el colze en un angle de 90°.
- Rotar amb l'impuls de la mà cap a dalt i enrere, sense sobrepassar l'altura de l'espatlla.
- Mantenir la posició 1-2 segons



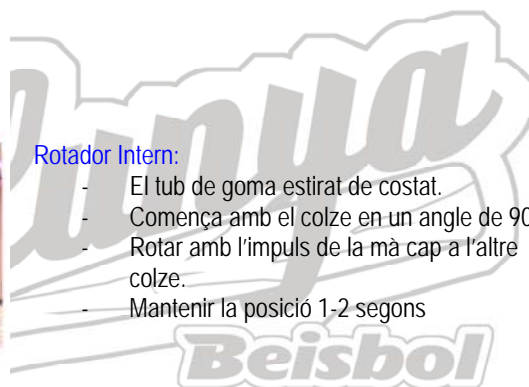
Rotador Extern:

- El tub de goma estirat darrera
- Comença amb el colze en un angle de 90°.
- Rotar amb l'impuls de la mà cap a dalt i endavant, sense sobrepassar l'altura de l'espatlla.
- Mantenir la posició 1-2 segons



Rotador Intern:

- El tub de goma estirat de costat.
- Comença amb el colze en un angle de 90°.
- Rotar amb l'impuls de la mà cap a l'altre colze.
- Mantenir la posició 1-2 segons



Rotador Extern:

- El tub de goma estirat de costat.
- Comença amb el colze en un angle de 90°.
- Rotar amb l'impuls de la mà cap enfora.
- Mantenir la posició 1-2 segons



FITXES TÈCNIQUES BEISBOL: Programa de Condició Física (Final de Temporada)

Rotació amb els dos braços

- El tub de goma estarà agafat a una xarxa o paret.
- 1r Pas: Comença amb els braços estirats i la goma tensa.
- 2n Pas: Estirar cap a dalt, sense sobrepassar les espatlles.
- 3r Pas: Torna a la posició inicial.
- 4t Pas: Estirar cap enrera, a l'alçada de la cadera



Rotació externa

- El tub de goma estarà agafat a una xarxa o paret. A l'altura del cap
- La rotació anirà des de l'espatlla contrari, cap enfora i a baix
- Simular un angle de 45°



Rotació externa

- El tub de goma estarà agafat a una xarxa o paret. A l'altura del peu
- La rotació anirà des del genoll contrari, cap enfora i a dalt
- Simular un angle de 45°





FITXES TÈCNIQUES BEISBOL: Programa de Condició Física (Final de Temporada)

PROGRAMA AMB MANCUERNAS

Els exercicis amb mancuernes, no es recomana començar-los fins que el jugador/a, hagi arribat a l'edat de 16 anys

Rotació dels ombros

- Mancuerna d'1 kg.
- Agafada per l'extrem i rotant suaument cap als dos sentit, sense passar dels 90°



Musculació dels avantbraços

- Mancuerna d'1 kg i un banc per recolzar el braç





FITXES TÈCNIQUES BEISBOL: Programa de Condició Física (Final de Temporada)



Polzes amunt

- Mancuernes d'1 a 2 kg
- Amb la posició inicial de polzes amunt i sense arrabassar l'altura dels ombros.



Posició "T"

- Mancuernes d'1 a 2 kg
- Amb la posició de les palmes de les mans cap abaix i sense arrabassar l'altura dels ombros.



Polzes abaix

- Mancuernes d'1 a 2 kg
- Amb la posició inicial de polzes abaix i sense arrabassar l'altura dels ombros.



Dorsal i omoplat

- Mancuernes d'1 a 2 kg
- Amb la posició inicial del tronc inclinat i boca terrosa sense arrabassar l'altura dels ombros.



FITXES TÈCNIQUES BEISBOL: Programa de Condició Física (Final de Temporada)



Dorsal i omoplat

- Mancuernes d'1 a 2 kg
- Amb la posició inicial del tronc inclinat boca terrosa i sense arrabassar l'altura dels ombros.



Dorsal i omoplat

- Mancuernes d'1 a 2 kg
- Amb la posició inicial del tronc inclinat boca terrosa i sense arrabassar l'altura dels ombros. Angle de 90°



Dorsal i omoplat

- Mancuernes d'1 a 2 kg
- Amb la posició inicial del tronc inclinat boca terrosa i sense arrabassar l'altura dels ombros. Angle de 90°



FITXES TÈCNIQUES BEISBOL: Programa de Condió Física (Final de Temporada)

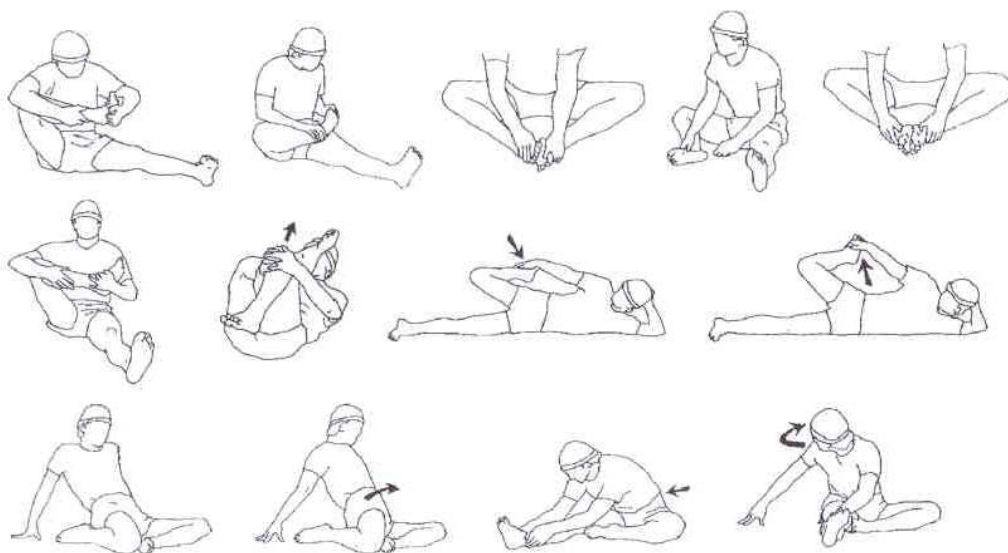
PROGRAMA D'ESTIRAMENTS

Els exercicis d'estiraments s'han de fer abans i després de cada un dels entrenaments que es facin, cal escollir els més adequats per a l'activitat que es durà a terme i sempre hauran d'estar supervisats per un adult per tal d'evitar possibles lesions

COMBINATS AL TERRA - ESQUENA



COMBINATS AL TERRA - CUADRÍCEPS I ADDUCTORS





FITXES TÈCNIQUES BEISBOL: Programa de Condió Física (Final de Temporada)

COMBINATS AL TERRA I EN PEU – ESQUENA, GLUTIS I ADDUCTORS



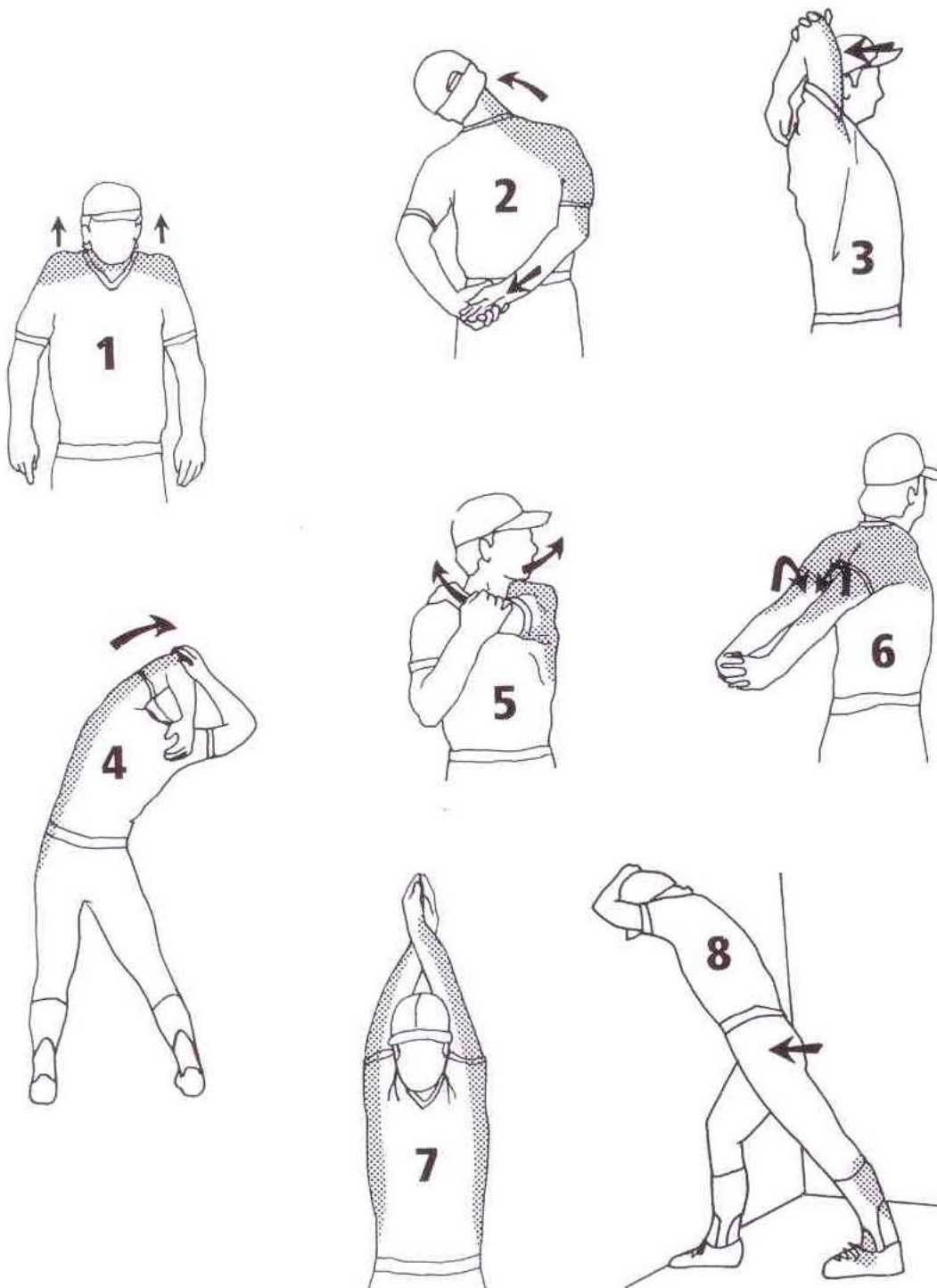
COMBINATS EN PEU – BESSONS I ADDUCTORS





FITXES TÈCNIQUES BEISBOL: Programa de Condió Física (Final de Temporada)

COMBINATS EN PEU – PART SUPERIOR (CAP, OMBROS, TRAPEZI, BÍCEPS I TRÍCEPS)





FITXES TÈCNIQUES BEISBOL: Programa de Condió Física (Final de Temporada)

COMBINATS AL TERRA - ESQUENA, ADDUCTORS I CADRÍCEPS

