



## FITXES TÈCNIQUES BEISBOL: El Llançador

### COM TROBAR I SOLUCIONAR ELS PROBLEMES DE MECÀNICA EN EL LLANÇAMENT

No hi ha solucions ràpides en el llançament del beisbol, per això s'han de fer múltiples repeticions en el desenvolupament correcte de la mecànica. És un procés llarg i depèn de la constància tant del tècnic (Pitching Coach) com del propi llançador.

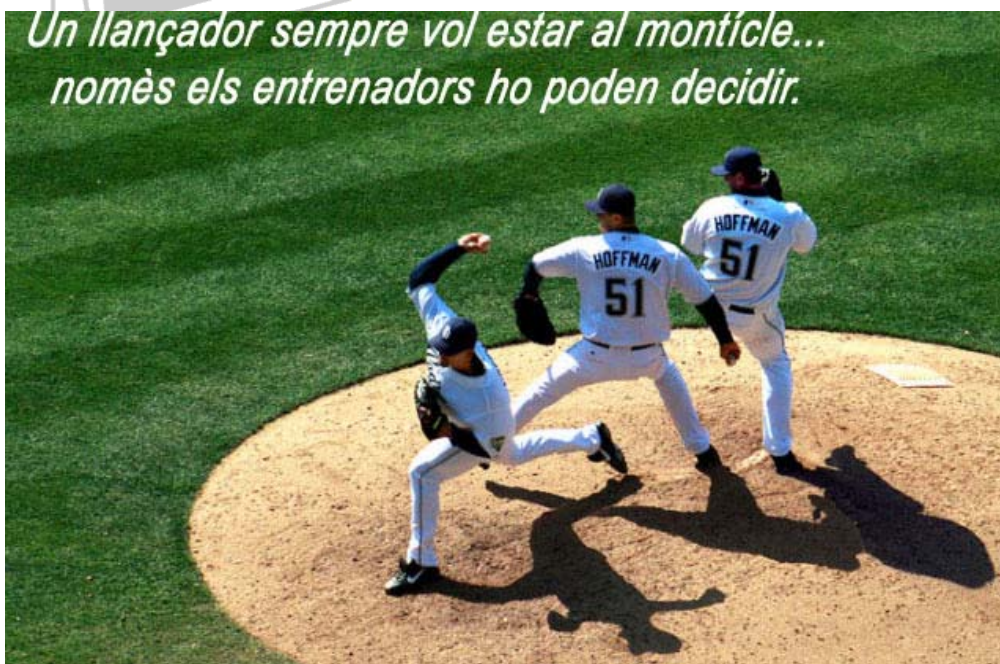
Els millors llançadors obtenen la satisfacció quan en una pràctica es gaudeix i veuen els resultats, que després es poden convertir en bons partits.

Amb aquesta documentació es pretén trobar els errors generals i les solucions que es poden utilitzar per fer que els llançadors obtinguin els resultats esperats. Les lesions, és un dels temes que més poden preocupar als tècnics. La prevenció de les mateixes pot ser un èxit pels responsables del desenvolupament dels llançadors.

Molts tècnics estudien la millor fórmula per “fer llançadors”. La repetició del moviment de llançar no es pot comparar amb la de batejar, és a dir: “80 swings no es igual que 80 llançaments”, el desgast físic es clarament molt perjudicial per les zones de l'espatlla i el colze. Això no vol dir, que els llançadors no puguin fer 80 repeticions del llançament, hi ha molts exercicis que ajuden a millorar la coordinació de moviments per aconseguir el control i la força per estar en un monticle.

Després d'això ens podem plantejar el següent: “Quants batejadors de les Grans Lligues Americanes, que abans jugaven en alguna posició han aconseguit signar un bon contracte com a batejador designat després de patir una lesió? I quants llançadors després d'una lesió han pogut signar un contracte?”.

A continuació s'expliquen 8 errors comuns en la mecànica dels llançadors i els solucions que es poden seguir per estar sempre a punt per poder dir: “dóna'm la bola que avui em toca mi...”





## FITXES TÈCNIQUES BEISBOL: El Llançador

1 - Aixecar la cama

### **EL BALANÇ ÉS L'INICI DEL CONTROL**

Alguns llançadors no aixequen la cama fins al punt de balanç. Això pot provocar el següent:

- No deixar que el braç faci la seva rotació sencera
- Possible lesió
- Disminueix la velocitat
- Pèrdua de control



Correcte



Incorrecte

Solucions:

- Treball de força sobre la cama de balanç
- Aixecar el genoll mínim fins a l'altura de la cintura.
- Sentir que el que es vol aixecar sempre es el genoll i no el peu.
- Deixar que el peu pengi cap avall



## FITXES TÈCNIQUES BEISBOL: El Llançador

### 2 - Pobre moviment del cap

### **ELS ULLS I EL CAP SEGUEIXEN L'OBJECTIU**



Incorrecte



Correcte

Una gran quantitat de joves llançadors inclinen el cap quan llancen, provocant que les seves espatlles també ho facin. Això provoca normalment problemes de control i pot arribar a causar lesions

#### Solucions

- Treballar sobre la mecànica.
- El cap comença al mateix nivell i els ulls miren a l'objectiu constantment.
- Canvi en la mentalitat, s'ha de pensar que el sistema de rotació s'inicia de costat a costat i finalitza de la part alta fins a baix.



## FITXES TÈCNIQUES BEISBOL: El Llançador

### 3. Pobre equilibri i Moviment corporal *L'EQUILIBRI CAP A L'OBJECTIU*



Molts llançadors quan aixequen la cama mouen el tronc cap endavant o cap enrere. Això es tradueix que en el final del moviment el mateix cos corregeixi de forma incorrecte algun moviment per compensar aquest mal inici.

#### Solucions

- Utilitzar vídeos o fotos del llançador per informar d'aquest error.
- Els treballs d'estabilitat ajuden a mantenir el cos en perfecte coordinació.
- Això només es pot corregir en l'escalfament abans del bull pen i durant el mateix.



## FITXES TÈCNIQUES BEISBOL: El Llançador

4 – Pobre separació de mans

### **INICI DEL CONTROL**



CLIC SOBRE LA FOTO PER REPRODUIR

Una vegada comença l'inici de baixada de la cama, les mans s'han de separar i comencen a anar en direccions oposades, tal i com s'observa en la imatge. Les mans es separen a partir del cinturó i els dits han d'estar sempre per damunt de la bola. Això es quelcom que no sempre passa.

Solucions

- El treball de la mecànica sense bola i davant d'un mirall, on el mateix llançador pot veure el/s error/s.
- (\*) Amb peses d'1 kg, fer el moviment lentament sense frenar i doblegar l'esquena.
- El vídeo o les fotos poden ajudar.

(\*)





## FITXES TÈCNIQUES BEISBOL: El Llançador

5 – Pobre alineació dels colzes.

### LA LÍNIA DE L'OBJECTIU



Correcte

En aquest apartat es parla dels dos colzes, l'alineació dels mateixos el davanter (guant) mirant a home i el de la bola sense perdre la línia de llançament, abans de fer la rotació final.

Solucions

- El treball de la mecànica sense bola i davant d'un mirall, on el mateix llançador pot veure el/s error/s.
- Amb peses d'1 kg a 3 Kg, fer el moviment lentament sense frenar i doblegar l'esquena. Repetir això de 20 a 30 vegades mínim 2 dies a la setmana.
- El vídeo o les fotos poden ajudar.



## FITXES TÈCNIQUES BEISBOL: El Llançador

6 – Part superior del cos i el colze de llançar.

**OBRIR ELS MELUCS (El peu davanter es la guia)**



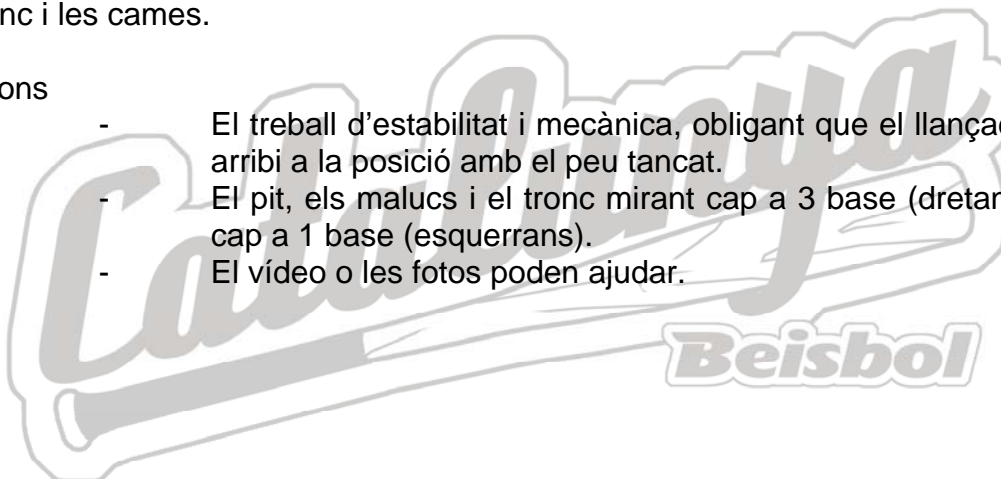
Incorrecte

Correcte

Molts llançadors “obren” massa aviat els malucs i el peu davanter, això obliga a forçar el braç de manera que al final es pot sentir ressentit i per tant una possible lesió. A més, es perd molta velocitat, ja que no es pot aprofitar la força del tronc i les cames.

Solucions

- El treball d'estabilitat i mecànica, obligant que el llançador arribi a la posició amb el peu tancat.
- El pit, els malucs i el tronc mirant cap a 3 base (dretans), cap a 1 base (esquerrans).
- El vídeo o les fotos poden ajudar.





## FITXES TÈCNIQUES BEISBOL: El Llançador

7 – Part inferior del cos.

### L'IMPULS

Molts jugadors volen impulsar-se amb la cama de balanç. Això pot produir molts desajustos en la coordinació del llançament. Doblegar massa la cama i impulsar el cos no aporta més velocitat, tot el contrari, la separació del peu mab la goma de llançar molt aviat es pot considerar un salt innecessari. Aquest error produeix que la part superior hagi de treballar amb la mateixa rapidesa i que el colze i l'espatlla siguin els grans perjudicats.

Solucions

- El pas ha de ser menys d'un 80% de l'altura del llançador.
- La separació de mans alhora que els genolls en el moment d'obrir el cos no ha de ser brusca, ni ràpida, s'ha de buscar un equilibri i dominar el cos.



Correcte



Correcte





## FITXES TÈCNIQUES BEISBOL: El Llançador

8 – Final del Moviment.

### LA ROTACIÓ DELS MELUCS I L'ESQUENA

En el final del moviment, hi ha moltes posicions bàsiques que els llançadors joves desconeixen i que són bàsiques per a l'alliberació de tensions al braç. És habitual trobar-se amb llançadors que no dobleguen l'esquena, no deixen que el braç de llançar creui el cos i passi a creuar per davant del genoll. La cama de balanç rota cap endavant amb la finalitat d'acabar oscil·lant al costat de la davantera.

Solucions

- Dur el cos cap endavant acompanyant el llançament fins al seu punt final.
- Corbar l'esquena per obligar al braç a creuar el cos.
- Treball d'estabilitat
- El vídeo o les fotos poden ajudar.



Correcte



Correcte