

Lanzador/a de sófbol

Autor: Guillermo Sportorno

A graphic featuring three people in a dark setting against a red background. The person on the right is wearing a dark jacket and a cap, pointing towards the right. The person in the middle is wearing a dark jersey with a white 'W' logo. The person on the left is wearing a dark jacket and a cap. The text 'COACH'S CORNER' is overlaid in large, bold, yellow and white letters. The background has a faint grid pattern.

COACH'S
CORNER

A graphic with a dark red background. On the left, the letters 'FCBS' are written in large, bold, yellow font. On the right, there is a white silhouette of a person in a baseball cap and uniform, holding a bat. The background has a yellow and red striped pattern on the right side.

FCBS

ÍNDICE

1. El perfil
2. Conocerse a sí mismo
3. Evaluar al oponente
4. La situación del juego

El perfil

- Los lanzadores en la actualidad se enfrentan a mayores retos ya que constantemente los bateadores son mejores, los atletas tienen una mejor preparación psicológica y visual, pero también existen menos lanzadores débiles. A esto se debe la importancia del compromiso individual y de esforzarse por entender mejor el arte de lanzar.
- Una lanzadora interesada en temas de esa clase debe ser disciplinada con sus entrenamientos, y tener la habilidad de lanzar una variedad de lanzamientos, a diferentes velocidades, en distintas situaciones.
- Con esto en mente el proceso debe empezar así...

Conocerse a sí mismo

- La lanzadora debe saber cuales lanzamientos **no puede lanzar** en ciertas zonas. Esto es esencial, cuando se lanzan malos lanzamientos durante el juego, al intentar hacer algo que en la práctica nunca se logró. La lanzadora debe estar conciente de la cantidad de movimientos que realiza con cada lanzamiento y por supuesto, saber que estos movimientos varían de día en día y de lanzamiento en lanzamiento. Por ejemplo un lanzamiento de curva, que no curve acaba en el centro, esto se convierte en un batazo doble o algo peor.
- Finalmente, la lanzadora debe tener la habilidad para variar la velocidad de sus lanzamientos. Esto se puede lograr usando el lanzamiento de cambio de velocidad, agarrando la pelota con la palma de su mano o simplemente disminuyendo el poder en su mecánica.

Es esencial para la lanzadora saber como está, que lanzamientos domina y cuáles no para poder dominar a los bateadores, y no tener ningún problema durante el juego. Sin embargo siempre hay que tener cuidado con el “orgullo”, que es lo que nos induce a realizar cosas que no podemos



Evaluar al oponente

- Con la ayuda de el receptor la lanzadora debe observar a cada bateador, y determinar la mejor manera de hacerle out. ¿Saber Cuáles son sus fortalezas y debilidades? Cuando la lanzadora esté evaluando a él bateador debe considerar su tamaño: ¿si es alta o baja, fuerte o débil? La fisonomía de él bateador le puede decir a la lanzadora como batea ciertos lanzamientos en diferentes zonas. Un bateador fuerte y rápido puede pegarle eficientemente a los lanzamientos en la esquina de adentro, regularmente a los lanzamientos de poder, va a esperar y luchar con paciencia. El opuesto son los bateadores débiles, los bateadores lentos.
 - La lanzadora también debe considerar su posición en la caja de bateo. Un bateador que este cerca del plato le va a ser difícil pegarle a los lanzamientos de la esquina de adentro altos o bajos. Y un bateador que este lejos del plato le va a ser difícil pegarle a los cambios de velocidad o lanzamientos con movimiento hacia abajo (drop) en la esquina de afuera del plato.
 - Finalmente, la lanzadora analiza la personalidad del bateador. Si es segura, ansiosa y agresiva debe mantener los lanzamientos abajo y en las esquinas, con mucho movimiento y cambios de velocidad. Si es tímida, paciente, buscando una base por bolas y no muy segura, lanza lanzamientos rápidos a las esquinas, sin movimiento ni cambios de velocidad.
-



La situación del juego

La lanzadora debe considerar el viento, su dirección y fuerza. Si el viento le pega en la cara los lanzamientos con rotación se moverán mejor. Si el viento le pega por atrás el lanzamiento rápido (recta) le saldrá mejor, llevará más velocidad.

También la lanzadora debe evaluar el marcador y el periodo, sin olvidar la posición de los corredores en las bases. Debe pensar qué necesita, si un roletazo o un fly, hacia donde, al hacer esto sabrá la lanzadora que lanzamiento y hacia donde debe lanzar.

Para obtener un fly la lanzadora debe lanzar una rise o una recta hacia arriba, y al contrario si desea un roletazo debe lanzar un drop o una recta hacia abajo. Ponchar a un bateador es una técnica muy efectiva, se necesita de una variedad de lanzamientos, así como también conocer la debilidad del bateador y la zona del árbitro.

- La lanzadora no debe subestimar la importancia de conocer la zona del árbitro, no debe atacarlo si no observar la zona que marca strike y aprovecharla. Esto va a ayudar a que el juego se realice mejor, teniendo una buena relación con el árbitro ya que gritándole no va a obtener la lanzadora más strikes.
- Es muy importante que la lanzadora controle su temperamento. Cuando este en una situación difícil debe estar tranquila y tomarse el tiempo necesario para lanzar, no mucho ni poco tiempo si no el debido, ya que las demás jugadoras se sentirán tranquilas.
- El último consejo es siempre estar por encima de la cuenta, tratar de hacer out al primer bateador de cada periodo, y que el primer lanzamiento siempre sea strike si se logra esto se va hacer más efectivo y les va a costar más batear. La confianza es muy importante, siempre tener una actitud positiva ante cualquier situación.

