Técnica de proyección adecuada para la acción del brazo para todas las posiciones

Béisbol/Sofbol

Errores más comunes del Coach

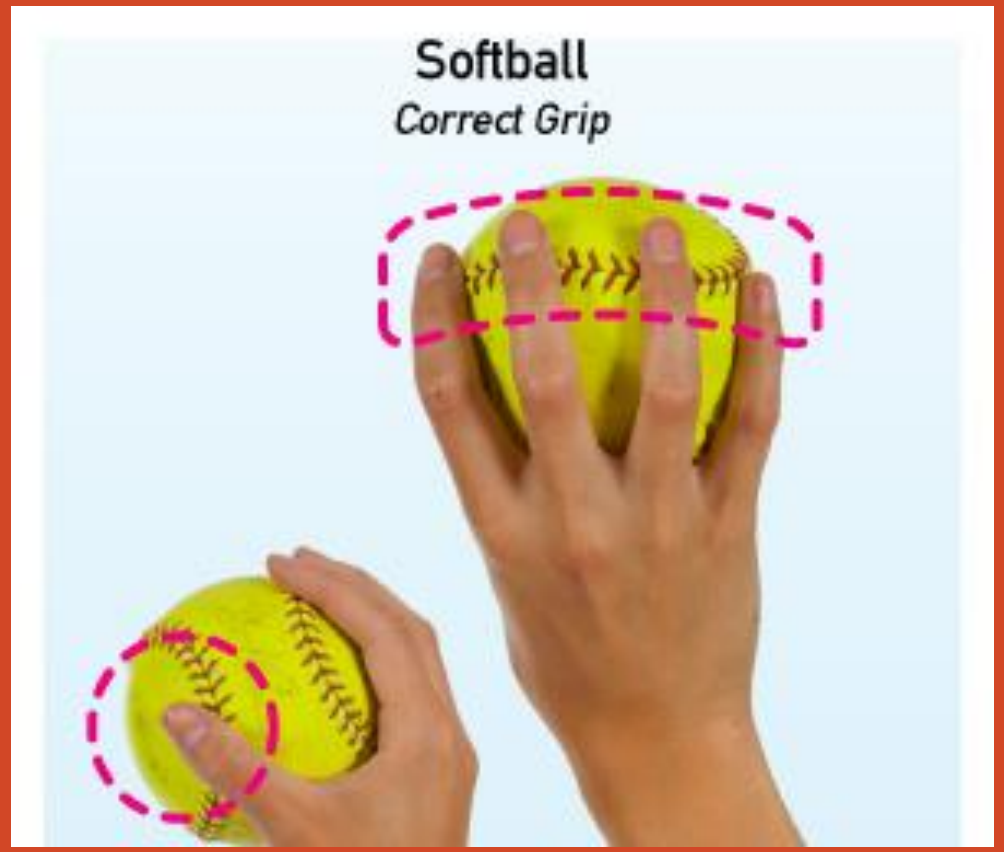
- Fui jugador, entonces ya se como enseñar
- Se identificar el error o fallo, pero no se cómo corregir el defecto.
- Dedicar las ¾ partes de nuestro tiempo a nuestros mejores jugadores y ¼ de nuestro tiempo a nuestros jugadores menos hábiles.
- Enseñamos como jugábamos, pero no sabemos como enseñar

Paso 1

- Es un pecado mortal ver jugadores con buen potencial físico y atlético y que tengan la **acción del brazo mala.** Cambiar la acción mala del brazo es siempre difícil.
- **Tiempo**: Muy importante, Sin tiempo, es imposible que un jugador pueda alcanzar su máximo potencial.
- **Acción del brazo**: Hay dos acciones diferentes de brazo. La acción del brazo de los lanzadores y exteriores. Y la acción del brazo para los receptores y jugadores de cuadro.

Paso 2

Agarre de la pelota



Paso 3

¿Cómo sale la pelota del guante?

- La pelota sale de la mano con los dedos en el lado de la pelota y no en la parte superior de la pelota.
- Tener cuidado en la oscilación del péndulo al lanzar, no llevar la mano de lanzar detrás de la línea del hombro.
- Estar pendiente que los dos hombros estén en la misma dirección.
- Debemos enseñar a los jugadores más jóvenes (menos de 12 años), inicar el movimiento de lanzar con el ángulo y dirección del objetivo (de lado).
- No iniciar la acción de lanzar de frente.
- Importante atención en la finalización del guante una vez lanzada la bola, el guante debe terminar en la parte superior del cuerpo, ya que ayudará a mantener el balance del cuerpo para el joven jugador.

Paso 4

- Mantener una **posición atlética** con las rodillas ligeramente flexionadas y el peso hacia adelante. Es necesario que empiecen con una posición atlética para crear una línea de impulsión para poder lanzar.
- Los **brazos y el cuerpo** tienen que trabajar juntos en el tiempo.
-

Importante: Es importante empezar el movimiento con la mano subiéndola a su punto de lanzamiento y acto seguido sea el codo quien inicie el movimiento hacia adelante para lanzar. "**Mano antes del codo, codo antes de la mano.**"

Calentar el brazo

- No se trata de conseguir un brazo caliente solamente, se trata de conseguir que la mente y cuerpo este listo para jugar el partido a un nivel lo más alto posible.

- Lanzar con mecánica

- Centrarse en un objetivo

- Atrapar la pelota

Programa de lanzamiento para jugadores Sub10 y/o menores

- De forma progresiva realizaremos estos drills antes soltar por parejas la pelota:
  - Drills individuales con el guante
  - Drills por parejas con el guante
  - Fundamentos del lanzamiento de rodillas ind.
  - Fundamentos del lanzamiento de rodillas por parejas
  - Fundamentos del lanzamiento siempre de pie y de lado, nunca de frente, iniciamos movimiento con manos juntas
  - Progresivamente alcanzar distancia
  - Terminar los últimos 10 lanzamientos entre 10-15 metros, lanzando la pelota con la mayor fuerza posible (nivel + experimentado)

Mecanica del lanzamiento

- No solo usar el brazo, ayudarse de todo el cuerpo a la hora de lanzar
- Trabajo con los pies (muy importante seguir la pelota que lanzas)

Lanzar Largo
Long Toss

- Siempre tenemos que lanzar con la acción del brazo correcta y la mecánica.
- Para los jugadores más jóvenes, de 13-14, lanzar largo es lanzar entre 40-50 metros.
- ¿Cuál es el objetivo de lanzar largo? Fortalecer el brazo y ayudar ha crear el ángulo apropiado del brazo.
- Lanzar a larga distancia se debe hacer al inicio de la práctica.

Riesgos trabajando con jugadores jóvenes

- Tenemos que tener mucho cuidado al trabajar con los jóvenes jugadores:

- Un codo se desarrolla hasta los 16 años y el hombro cerca de 19 años de edad (aprox) dependiendo de la edad fisiológica del cada deportista.

- No hay que sobrecargar a los jugadores jóvenes lanzando con elevadas cargas, esto podría llevar a un cierre prematuro del desarrollo del codo o hombro del deportista, debido al uso excesivo o mal uso.

- La sobrecarga de lanzamientos podría conducir también a astillar el hueso, especialmente en el codo, debido que a la constante repetición del movimiento.

- Debemos reducir la carga de trabajo de acuerdo con el crecimiento fisiológico de cada jugador y no en base de la edad cronológica