

**UN GRAN ENTRENADOR TIENE UNA DESTREZA ESPECIAL PARA HACER QUE LOS JUGADORES DE BEISBOL PIENSEN QUE SON MEJORES DE LO QUE REALMENTE SON.**

**LES OBLIGA A TENER UNA BUENA OPINION DE SI MISMOS. LOS HACE SACAR LO MEJOR DE SI. Y UNA VEZ QUE APRENDEN CUAN BUENOS SON EN VERDAD , NUNCA VUELVEN A JUGAR EN UN NIVEL INFERIOR AL DE SU POTENCIAL.**

**REGGIE JACKSON**



## **NORMAS DEL EQUIPO**

**1. Formar un equipo organizado depende de nosotros mismos y todos debemos aportar :**

**\* Practicar a tiempo**

**\* Cooperar en los asuntos del equipo ( infield , outfield , canasta )**

**2. La asistencia a las practicas es vital y en el equipo solo se aceptan ausencias por razones justificadas. La penalidad consiste en reducción de su tiempo de juego y su dieta.**

**3. No queremos a nadie cambiarse de ropa de jugador mientras el juego se esta llevando a cabo. Aun saliendo de juego lo necesitamos en el banco como punto de apoyo o en el Bullpen para calentar a los lanzadores.**

**4. No se permite comer , ni fumar en el dogout ; si necesita comer puede hacerlo en el camerino.Las bebidas alcoholicas están definitivamente prohibidas.**

**5. Evite traer amigos , familiares u otras personas al dogout.**

**6.La Federacion nos exige que todos los jugadores estén uniformados incluyendo:**

**Gorra      Camisa      Pantalon      Zapatos      Correa      Medias**

**7. Las pantallas están prohibidas por reglamento.**

**8.Haga del equipo una familia con buenas actitudes ; si le preocupa algo déjelo saber , estamos abiertos al dialogo.**

**9.Las malas crianzas deben evitarse. A los jugadores , no se molesten cuando sean reemplazados. Los Lanzadores entreguen la bola cuando sean relevados con la mejor actitud. Los cambios se hacen por el bienestar del equipo**

**10. Evite críticas en el calor del juego. Mejor apoye en forma positiva en todo momento.**

**11. Durante las practicas Pre-Juego : Todos los jugadores tienen que estar uniformados con el mismo uniforme que nos provee el equipo.**

**12. Durante las practicas( en la semana )debemos utilizar el uniforme que nos provee el equipo.**

**PARA OBTENER TRIUNFOS DEBEMOS :**

***Mantener la calma***

***Tomar decisiones positivas***

***Superar malos momentos***

***No desesperarse***

***Buscar el progreso***

***Comprometerse con el equipo***

***Todo lo que es bueno para el equipo es bueno para ti***

***No busques respuestas sino alternativas***

## **Consejos para buenos entrenadores :**

- **Dedique tiempo a la planificación de lo que los jugadores van a hacer y como lo van a hacer.**
- **Haga preguntas sobre los jugadores , sus habilidades , destrezas y sus características personales.**
- **Planifique practicas detalladas.**
- **Preparese para posibles problemas o situaciones que puedan presentarse durante el entrenamiento.**
- **Identifique entrenadores respetados y dedique tiempo observándolos.**
- **Sea paciente. Dele tiempo al plan de trabajo para que funcione adecuadamente.**
- **Si necesita hacer cambios , haga ajustes minimos al principio.**
- **Siempre tenga un plan alternativo en caso que el plan original no se pueda llevar a cabo o no funcione.**
- **Debemos aprender a como analizar las destrezas de los jugadores. Enfatizar en la ejecución correcta.**
- **Debemos entrenar nuestros jugadores para reaccionar a diferentes situaciones que se presenten.**

Estimados padres:

Gracias por la oportunidad de dejarme trabajar con su hijo durante esta temporada.

Quiero que sepan que lo más importante para mí es el bienestar de sus hijos. Al igual que todos los buenos padres, ustedes quieren lo mejor para sus hijos en la escuela, en sus vidas sociales, en sus actividades extracurriculares y por supuesto en los deportes.

Yo también quiero lo mejor para sus hijos y compañeros de equipo. Para que el equipo pueda ser exitoso voy a necesitar su ayuda en varias cosas.

Primero, recordar que la temporada le pertenece a sus hijos y no a nosotros. Los días de usted ser atleta ya pasaron así que no use el deporte de su hijo para revivir sus años de gloria en el deporte. Apoye a su hijo en los juegos buenos y en los malos también. No le cause presión a su hijo al querer que cumpla con sus aspiraciones personales.

Si mira atrás cuando usted jugaba algún deporte, alguna vez falló un tiro libre decisivo, o se ponchó con las bases llenas? Es muy probable que sí. Cometer errores es una realidad para los atletas sin importar la edad. Una de las enseñanzas más importantes en los deportes es trabajar fuerte para sobrepasar las fallas. Tal vez se le olvidó esto. Por esta razón, si en la temporada su hijo tiene un juego difícil, sonríale en vez de refunfuñar o regañarle. Exalte su esfuerzo en vez de mostrarle que lo ha desilusionado. Como su dirigente, me mantendré lo más positivo que pueda y espero que usted también se mantenga positivo.

Quiero que sepa que es mi responsabilidad ayudarlo a identificar sus fortalezas atléticas y reconocer y trabajar los aspectos del juego que debe mejorar. Por favor, les pido me den la libertad que necesite para lograr esto. Llevo muchísimos años como dirigente. He aprendido mucho y estoy dedicado a pasarle mis conocimientos y enseñanzas a su hijo.

Deme la oportunidad de poner a su hijo en diferentes posiciones. A lo mejor usted siempre ha pensado o deseado que su hijo sea armador, pero no se preocupe si lo pongo de alero. Al ver a todo el equipo practicando puedo ver y tengo sentido de cómo ayudar al equipo para que se desempeñe mejor.

Entiendo que cuando va a un juego de su hijo usted quisiera que su hijo jugara todo el juego o que a su hijo no le gusta quedarse en el banco. Me encantaría que tuviese la cantidad exacta para cada posición para que todos jugaran todo el juego pero la mayoría de las veces esa no es la realidad y siempre tengo jugadores deseosos de jugar.

Trataré que todos los jugadores jueguen lo más que se pueda y deseando que le ayude al equipo. No es fácil balancear y acomodar a los jugadores así que confíe en mí. Si su hijo se siente que verdaderamente no está jugando mucho, por favor pídale que se acerque a mí para hablar con su hijo. (Así su hijo aprenderá a defenderse a sí mismo en vez de que usted tenga que hacerlo por él.) Si usted desea hablar conmigo puede hacerlo después de una práctica y no antes, durante o después de un juego.

Los deportes han cambiado mucho desde que nosotros hacíamos deportes. Las expectativas y las presiones del juego son mayores. Ganar juegos parece más importante que divertirse e incluso muchos padres piensan que es solo para lograr una beca o hacerse profesionales en el deporte. Esto solo le ocurre a muy pocos jugadores. Así que debemos enfocarnos en ayudar a cada uno de los jugadores del equipo para que tengan una temporada magnífica. Trabajemos juntos para lograr nuestra meta.

Sinceramente,

---

## DECALOGO DEL BUEN DEPORTISTA

1. Un buen deportista nunca desprecia , ridiculiza , ni humilla a nadie por encima de todo respeta a los demas.
2. El buen deportista lo es , por que por encima de superar a los demas se esfuerza por superarse a si mismo.
3. El buen deportista no increpa , no insulta , ni pierde las formas cuando fracasa lo reconoce y felicita al contrario.
4. El que es buen deportista dentro del campo tambien ha de serlo afuera.
5. Para ser buen deportista no solo hace falta tener Buena condicion fisica ( fuerza , resistencia , velocidad , flexibilidad , coordinacion , equilibrio y agilidad ) es necesario ser constante y responsable en el trabajo (entrenamiento).
6. El buen deportista nunca pierde el animo cuando las cosas le salen mal , se esfuerza para superarse.
7. Un buen deportista no es tramposo , ni dentro del terreno de juego , ni fuera de el.
8. El buen deportista nunca busca el lucimiento personal sino que antepone los intereses de su equipo a los de los suyos propios.
9. Un buen deportista entiende que el adversario , los arbitros o jueces no son sus enemigos , sino sus compañeros de juego.
10. El buen deportista sabe que lo verdaderamente importante es participar , sobre todo de forma limpia.

YA SABES

UNA MALA PERSONA JAMAS PODRA SER UN BUEN DEPORTISTA

[www.coachkennybuford.com](http://www.coachkennybuford.com)

<http://www.baseball-practice-plans.com>

<http://www.americancoachingacademy.com>

<http://thejugscompany.com/coaches/coachdrill>

<http://www.pitch2win.com>

[www.Humankinetics.com/baseball](http://www.Humankinetics.com/baseball)

<http://www.baseball-tutorials.com>

[www.hit2win.com](http://www.hit2win.com)

[www.rawlings.com](http://www.rawlings.com) (coaches corner)

<http://www.athlonic.com/drill.html>

[www.baseballprospectus.com](http://www.baseballprospectus.com)

[www.pitchingvideo.com](http://www.pitchingvideo.com)

[www.catchingclinic.com](http://www.catchingclinic.com)



## **CUALIDADES DE UN BUEN JUGADOR :**

- **DETERMINACION : TENER DESEOS DE GANAR , FUERTE DE MENTE.**
- **CONCENTRACION : CUANDO ENTRAS AL CAMPO TU PENSAMIENTO SERA BEISBOL. ALERTA Y PENSANDO.**
- **RELAJAMIENTO: VA JUNTO CON LA CONCENTRACION.**
- **COMPETENCIA : APRENDE A COGER VICTORIAS Y DERROTAS.**
- **CORAJE : ABILIDAD DE COGER UNA DERROTA/ Y DEVOLVER CON UNA VICTORIA.ESPIRITU COMPETITIVO.EL JUGADOR QUE RESISTE ES DIFICIL DE VENCER.**
- **AUTO-DISCIPLINA : VIVE LIMPIO.DARLE EL MEJOR MANTENIMIENTO A TU CUERPO , DESCANZO , BUENA ALIMENTACION.**
- **DEPORTISTA : RESPETA ARBITROS , SINO GANAS HOY SE MAS DETERMINANTE EN EL PROXIMO.**
- **CONFIANZA : YO SE QUE PUEDO.**
- **TRABAJO DURO : PERO MUCHO DE ESTE. TU TALENTO NO SE COMPLETARA A MENOS QUE ESTES DISPUESTO A PAGAR EL PRECIO DEL TRABAJO DURO.**

## **BASEBALL TIPS :**

- **MANTENER LOS OJOS EN LA BOLA Y LA MENTE EN EL JUEGO**
- **PRACTICA BATEO .... LAS CARRERAS GANAN LOS JUEGOS**
- **ESTE ALERTA A LAS SEÑALES... FALLAR UNA PUEDE CAUSAR PERDER EL JUEGO.**
- **SIEMPRE CORRE EN LAS JUGADAS FACILES... CUALQUIER COSA PUEDE PASAR.**
- **TRABAJO DE CONJUNTO ES LA CLAVE DEL ÉXITO. SI ES BUENO PARA EL EQUIPO , ES BUENO PARA TI.**
- **PARA SER UN BUEN BATEADOR DEBEMOS APRENDER A BATEAR TODO TIPO DE LANZAMIENTOS.**
- **ABILIDAD Y CONTROL SON LAS CUALIDADES PRIMORDIALES DE UN LANZADOR.**
- **LOS LANZADORES TIENEN UN ROL IMPORTANTE COMO UN JUGADOR DEFENSIVO EN EL INFIELD.**
- **PARA TENER ÉXITO ES IMPORTANTE QUE EL LANZADOR HAGA LAS ASISTENCIAS Y CUBRA LAS BASES CUANDO SEA NECESARIO.**
- **BEISBOL , TAL VEZ , MAS QUE CUALQUIER OTRO DEPORTE ES UN JUEGO EN QUE LOS FUNDAMENTOS JUEGAN UN ROL MAYOR.PARA LLEGAR A SER UN BUEN PELOTERO , UN JUGADOR DEBE APRENDER COMO JUGAR EL JUEGO CORRECTAMENTE.**
- **ACTITUD MENTAL JUEGA UN TREMENDO PAPEL EN EL ÉXITO DE UN ATLETA.**

## **CORRIDO DE BASES**

**Area no dominada por los jugadores en casi ningun nivel por falta de interes y de correcta enseñanza.**

### **ASPECTOS :**

- no mirar la bola batazo en infield
- buscar la bola / luego pisar la base
- buscar coach / batazo lado derecho
- pisar base parte de adentro
- pisar frente de la base
- utilizar pie izquierdo siempre que sea possible
- correr siempre fuerte obliga al fildeador a jugar rapido ( posible error en la jugada )
- no darle la espalda a la bola.
- Pie trasero sale primero del home
- Angulo de salida batazo fuera del infield, meter el hombro / cruzar pie derecho
- Batazo al hoyo corriendo en 2da. , esperar que la bola pase
- Batazo al lado suyo correr ( 2da.)
- Drill de corridos de bases ayudan a mejorar la tecnica
- Debemos conocer cuandos outs hay en el momento.
- Ubicacion de los guardabosques
- A pesar que correr es una destreza que realizamos desde pequeños , el corrido de bases envuelve la utilizacion del buen juicio.

## COMO SOBREVIVIR UN SLUMP ( DIFICULTAD DE BATEAR )

Esta dificultad de batear se aparece cuando su timing sincronización ( golpe preciso ) está fuera de sitio. Esto generalmente afecta su habilidad de batear ciertas clases de lanzamientos. Cuando usted no pueda batear cualquier lanzamiento , cuando su golpe preciso se ha alejado y encuentra que tiene mas dificultades colectivas que individuales , usted está en un Slump , o lo podemos llamar un periodo de ajustamiento , o sea ajustarse al lanzamiento. Los slump son inevitables ; esto le pasa a todos los bateadores , un periodo de sufrimiento prolongado sin conseguir el momento preciso de bateo lo va a distraer y traerá muchas causa , según la temporada progrese , el cansancio y la fatiga se apoderará de usted. No solamente sufrirá de cansancio físico , pero también mental y tendrá preocupaciones personales y será dominado por los lanzadores o por lesiones. Despues que pierde la confianza se desesperará para ver si puede salir del slump y mas inclinado a coger malos habitos.

No es fácil llegar a un periodo de ajustamiento. Tiene que hacerse un análisis. Revisar los fundamentos básicos. Preguntarle; Qué le están haciendo los lanzadores o que se está haciendo usted mismo? Quizas un entrenador un compañero o su dirigente , o un familiar podría detestar que está haciendo malo. Mire a ver si es necesario alterar su estilo de bateo , haga ajustes inteligente y no unos cambios dramáticos , si no puede mejorar la práctica lo ayudará ; y sino a lo mejor se este analizando o practicando demasiado. Mucha practica también le puede causar cansancio y una baja de concentración. Pruebe cogiendo unos días libres. relagece , y empieze de nuevo. Si tiene una cámara y se ha hecho películas de cuando estaba luciendo bien , véase y estudie las películas. Qué usted estaba haciendo que ahora no está haciendo?

Tiene que ajustar su momento preciso. Muchos jugadores tratande conseguir el ajuste con una practica de bateo mas prolongada , donde hará un swing suave de línea , hacia el medio del terreno , gradualmente incrementando la fuerza. No trate de matar la pelota ; solamente haga contacto para empezar.

**No se ponga ansioso. Practique esperando por la pelota y bateando hacia el lado opuesto. Aumente su concentración en los lanzamientos practicando toques. Pruebe toques durante el juego regular. Un toque de bola puede que sea el sencillo que necesitará para salir del slump. Si no le está haciendo swing a lanzamientos que no son buenos , le esta quitando la vista a la pelota , juegue mas bateo de pepper. Revise y reestablezca la mecánica básica bateando de un Tee de bateo.**

**De cualquier manera , mantenga y regane su confianza. Acuerdece que ya se encontrará. Es materia de tiempo y sincronización.**

**JUEGO DE SEÑALES :**

**PREVENTIVO : ANTEBRAZOS ( CUALQUIERA DE LOS DOS )**

**ROBO : PECHO / NARIZ**

**HIT & RUN : MUSLOS / 3 TOQUES AMBAS MANOS (NO PREVE.)**

**TOQUE : GORRA**

**SQUEEZE : CORREA**

**DELAY STEAL : OREJA**

**BORRAR : FROTAR MANOS**

**LIBRE ROBO : MANOS SEPARADAS ( NO PREVENTIVO )**

**NO CORRER : PUÑOS CRUZADOS ( NO PREVENTIVO )**

**SE MANTIENE SEÑAL: PARTE TRASERA GORRA (NO PREVENTIVO )**

**CIERRE SEÑAL : PALMADAS**

**COGER PITCHEO : AMBOS PUÑOS CERRADOS ( NO PREVENTIVO )**

**Jugada de Toque 1ra-2da.**

**Muslo : Out corredor**

**Antebrazos : Out bateador**

**Pecho : Pickup Play 2da.**

**Gorra : Pickup Play 1ra.**

**Careta : Pitch out**

**Jugada Corredores 1ra. – 3ra.**

**Tela : Tiro 2da.**

**Hombro : Tiro 3ra.**

**Cruz Pecho : Tiro al Pitcher**

**Trocha : No Hay Tiro**

**Careta : Pitch out**