

## **“El entrenamiento anual específico del lanzador”**

### **BLOQUE 0 “Introducción. La Funcionalidad en el entrenamiento del lanzador de Béisbol.**

### **BLOQUE 1 “Biomecánica y bases neuromusculares de la acción de lanzamiento”**

- El lanzador y sus posibilidades de movimiento. Sistemas de referencia.
- Descriptores anatómicos del movimiento del lanzador. Planos y ejes de Movimiento. Terminología para describir el movimiento de los diferentes segmentos corporales.
- Técnica deportiva. Modelos técnicos y estilo personal
- Clasificación de las tareas y habilidades motrices deportivas. Habilidades acíclicas.
- Análisis de la estructura del movimiento deportivo. Características del movimiento. Movimientos técnicos acíclicos.
- Estructuración del lanzamiento en fases según un análisis anatómico-funcional.
- Propósito Mecánico de cada fase de movimiento
- Objetivos y principios biomecánicos en las diferentes fases de lanzamiento.

### **BLOQUE 2 “Especialización temprana, Adaptaciones artro-musculares, lesiones comunes y su prevención”**

### **BLOQUE 3 “La sesión de entrenamiento del lanzador como mínimo componente estructural de un sistema de entrenamiento”**

- Tipos y clasificaciones de las sesiones de entrenamiento.
- La estructura de la sesión de entrenamiento:
  - o El calentamiento (Objetivos, Fases y distinciones entre calentamiento de entrenamiento y de competición). Abridores y Relevos.
    - Programa de tiro
  - o Componentes de la parte principal de la sesión de entrenamiento
    - Long-Toss
    - Bull-Pen
    - Entrenamiento Balístico. El entrenamiento de la velocidad de un movimiento aislado a partir del trabajo de Fuerza especial con cargas superiores, iguales e inferiores a las de competición.
    - “CORE” Centro de la cadena cinética funcional del lanzador.
  - o La Vuelta a la calma
- Directrices para diseñar una sesión de entrenamiento.

### **BLOQUE 4” Planificación y Periodización del trabajo específico del lanzador a lo largo de la temporada.**

- Adaptación biológica del lanzador a las cargas como objetivo principal del entrenamiento. (SGA)
- Elementos constitutivos del proceso de entrenamiento. Aplicación de cargas y sus efectos.
- Concepto de planificación del entrenamiento.
- Aspectos metodológicos de la planificación. La periodización del entrenamiento.
- Estructura temporal de la planificación.
- El entrenamiento anual del lanzador. De la Teoría a la Práctica.

- Off-Season (EO-GO-LO)
- Pre-Season
- In-Season

**BLOQUE 5 “Propuesta Práctica de Calentamiento para Abridores y Relevos” (Práctica)**

**BLOQUE 6 “Drills de aprendizaje técnico para la mejora de diferentes fases del lanzamiento”**

**Programa de tiro, long-Toss y Bull-pen.**

**BLOQUE 7 “Propuesta Práctica de progresión en el trabajo de Core (Práctica)**

**BLOQUE 8 “Propuesta de Sesión de recuperación para lanzadores (Práctica)**