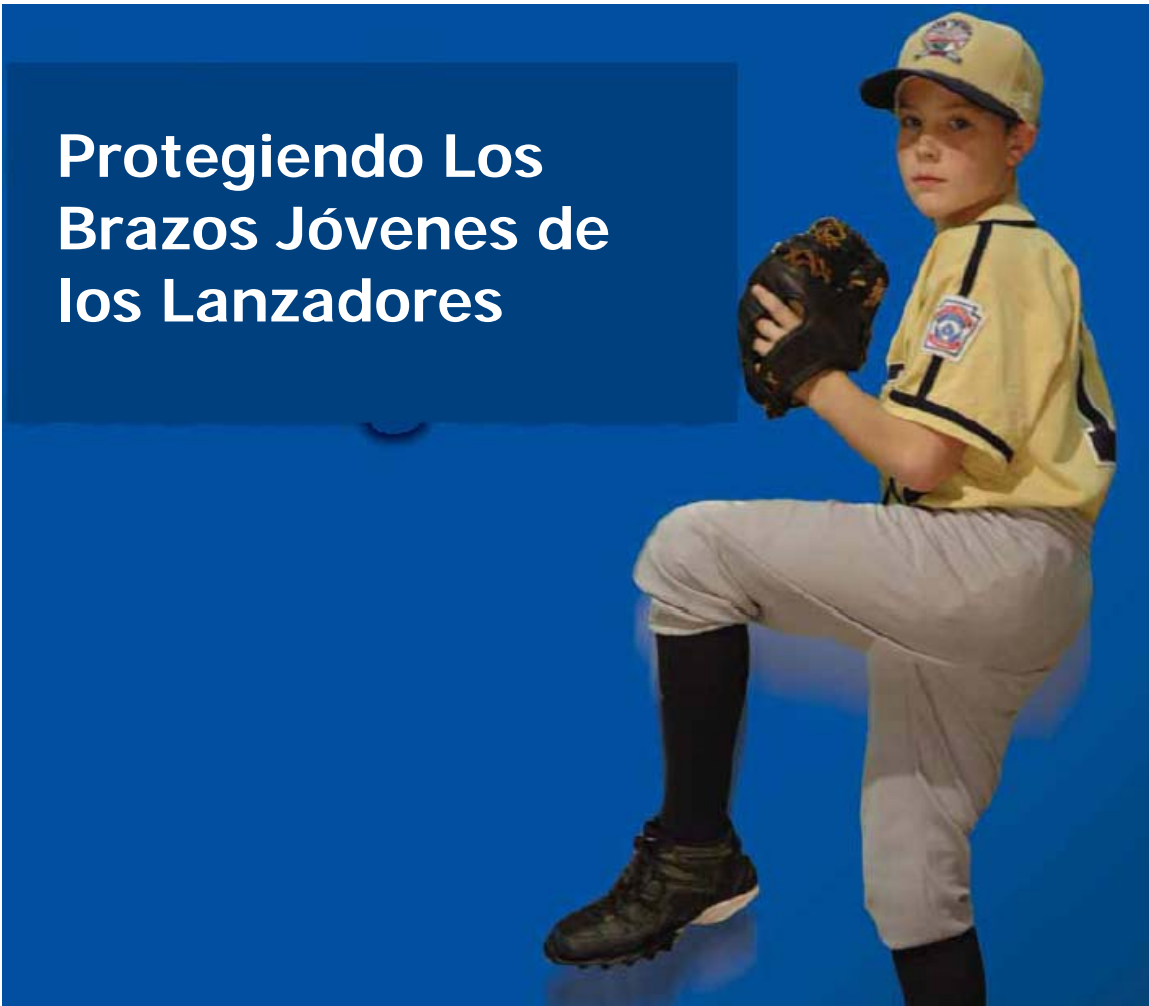


Protegiendo Los Brazos Jóvenes de los Lanzadores



Ligas Pequeñas® Guía de Ligas Pequeñas de la Regulación de
Conteo de Lanzamientos para Padres, Coaches y Directivos de la Liga



Ligas Pequeñas de Béisbol® Incorporado Gracias al Instituto de Medicina para el Deporte Americano por su Liderazgo en la Protección de Jóvenes Atletas y por su apoyo a nuestro Programa de Conteo de Lanzamiento.



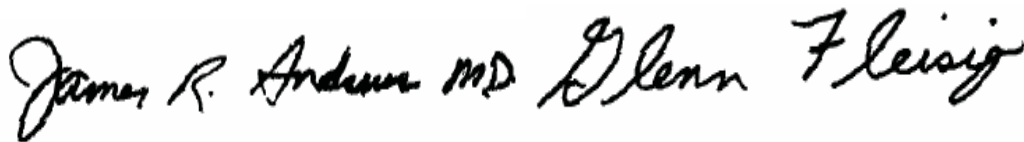
Instituto de Medicina para Deportes Americanos

www.asmi.org

El béisbol es un gran deporte, y Ligas Pequeñas continua siendo una de las primeras organizaciones principales. Sin embargo, a mediados de 1990 (cuando nacieron los jugadores actuales de Ligas Pequeñas), nos empezamos a darnos cuenta del alarmante aumento de lesiones serias en los lanzadores adolescentes. Por ejemplo durante los últimos cinco años en los 90s, 21 de las 190 cirugías "Tommy John" hechas en nuestro centro fueron a lanzadores de la edad de preparatoria o más jóvenes; sin embargo durante los primeros cinco años de esta década, 124 de nuestras 627 cirugías "Tommy John" fueron a lanzadores de la edad de preparatoria o más jóvenes. Esta alarmante tendencia también estaba ocurriendo en otros tipos de lesiones por lanzar.

Anecdotalmente se cree que el incremento en las lesiones es debido al incremento en la cantidad de lanzamientos a una edad mas joven. Para determinar si esto era cierto, nuestro Instituto Americano de Medicina para Deportes llevó a cabo una serie de estudios científicos con el apoyo y cooperación de USA Baseball, Ligas Pequeñas de Béisbol, y las Ligas Mayores de Béisbol. Le dimos seguimiento a cientos de jóvenes lanzadores de béisbol, y monitoreamos los problemas con los brazos y los factores potenciales de contribución incluyendo el conteo de lanzamientos, tipos de lanzamientos, calidad de la mecánica, y otros factores. Los resultados científicos confirmaron que el número de lanzamientos era el contribuidor más significativo para los problemas del brazo. Otro estudio comparó a nuestros jóvenes pacientes de cirugía con jóvenes lanzadores sanos y encontraron que lanzadores jóvenes que se sobrepasaban en lanzar pasado del punto de fatiga eran 36 veces mas probable que terminaran teniendo cirugía. Otro factor de riesgo era tener todo el año béisbol sin suficiente descanso (según los informes sugieren que por lo menos cuatro meses sin lanzar). Otros factores de riesgo incluyen la participación en exhibiciones, y tirar a alta velocidad. Por supuesto la velocidad es apreciada por todos los lanzadores, pero nosotros creemos que hay mucho énfasis en la velocidad en lugar en la calidad de mecánicas, variación en la velocidad, y control, en esta actual generación que usa "pistola con radar". Pueden consultarse detalles sobre estos estudios científicos en asmi.org.

Ligas Pequeñas de Béisbol ha sido la líder en reconocer el aumento de lesiones y ha dado pasos dramáticos para hacer el béisbol mas seguro para los jugadores jóvenes. Algunas cuestiones – tales como la exhibición y la participación en equipos independientes de viajes – podría estar mas allá del control de Ligas Pequeñas, pero Ligas Pequeñas ha adoptado la investigación del conteo de lanzamientos y alterado audazmente sus reglas. Nosotros aplaudimos a Ligas Pequeñas por su constante esfuerzo para asegurar que su juego sea seguro y satisfactorio tanto para ustedes como para sus hijos (as).

Handwritten signatures of James R. Andrews MD and Glenn Fleisig.

James R. Andrews, M.D.
ASMI Medical Director

Glenn S. Fleisig, Ph.D.
ASMI Research Director



Contenido

Introducción: Meta de la Nueva Regulación para Ligas Pequeñas:	
Protegiendo los Brazos Jóvenes	2
La Nueva Regulación del Conteo de Lanzamiento.....	3
Temporada Regular – Solo Béisbol.....	3
Regulación VI – Lanzadores:.....	3
Regla para el Torneo – Solo Béisbol.....	4
Veinte Preguntas sobre el Conteo de Lanzamiento.....	5
Las Mejores Prácticas del Programa Piloto para el Conteo de Lanzamiento.....	7
Conclusiones.....	8
Fundamentos del Lanzamiento por Nicholas Caringi.....	9
La Posición de Inicio.....	9
El Envío.....	10
Entrenamientos.....	12
Ocho Esenciales de la Recuperación Pos-Lanzar	
Por Jim Ronai MS, PT, ATC, CSCS.....	13
Formato de Elegibilidad para Lanzamiento.....	15
Bitácora de Lanzamiento.....	16
Centros de Ligas Pequeñas.....	Adentro en la Parte de Atrás

Introducción

Meta de la Nueva Regulación de Ligas Pequeñas: Protegiendo los Brazos de los Lanzadores

Ligas Pequeñas de Béisbol ha cambiado sus reglas antiguas para lanzar, haciendo que la cantidad de lanzamientos sea el factor determinante en la elegibilidad para la división de béisbol.

Veinte copias de esta publicación, "Protegiendo los Brazos Jóvenes de los Lanzadores: Guía de Ligas Pequeñas de la Regulación de Conteo de Lanzamientos para Padres, Coaches y Directivos de la Liga se les esta entregando sin cargo a mas de 7,000 programas locales de Ligas Pequeñas por todo el mundo.

La meta de esta publicación es hacer del conocimiento tanto a padres y voluntarios como sea posible para que así todos sepan de los beneficios y sus responsabilidades para hacer que esta regulación funcione.

Dentro del mismo encontrará preguntas y respuestas de ayuda sobre el nuevo, así como la regulación de la temporada regular y la regla a ser empleada en el Torneo Internacional. También incluye gran asesoría de médicos profesionales al cuidado y acondicionamiento del brazo lanzador, y las mejores ideas de miles de voluntarios de Ligas Pequeñas los cuales han empleado exitosamente el "conteo de lanzamientos" en sus Ligas Pequeñas locales durante el año pasado o antepasado.

Iniciando la temporada del 2007, los lanzadores en todas las divisiones de Ligas Pequeñas de entre 7 a 18 años tendrán límites específicos para cada juego en base a su edad liga. El número de lanzamientos hechos en el juego determinará la cantidad de descanso para el jugador antes de volver a lanzar otra vez.

"Ligas Pequeñas tiene una rica historia como pionera en las innovaciones de seguridad para el béisbol," según comentó Stephen D. Keener, presidente y ejecutivo directivo de Ligas Pequeñas de Béisbol y Softbol. "Como el programa mas grande organizado de deportes juveniles, Ligas Pequeñas se siente orgullosa de tomar el liderazgo en seguridad deportiva juvenil."

Hay aproximadamente 2.3 millones de jugadores en las divisiones de béisbol de Ligas Pequeñas alrededor del mundo. Hay cerca de 400,000 jugadoras femeninas de softbol, pero los nuevos no aplican para el softbol.

En toda la historia de Ligas Pequeñas de Béisbol, y en la historia del béisbol juvenil amateur en general, los de lanzamiento han empleado los lanzamientos por entrada para determinar la elegibilidad del lanzador. Recientemente, los investigadores y médicos profesionales en el campo de la medicina deportiva han estado trabajando para determinar si la cantidad de lanzamientos hechos (ejemplo, conteo de lanzamientos) es una mejor forma de regular el lanzar en el béisbol juvenil.

El más notable a favor del conteo de lanzamientos ha sido el Dr. James R. Andrews, director médico del Instituto Americano de Medicina para Deportes (ASMI) en Birmingham, Ala. El Dr. Andrews es la máxima autoridad en la reconstrucción de ligamento colateral cúbito y lesiones por lanzamiento, mejor conocidas como cirugía "Tommy John." La ASMI y el Comité Médico de USA Baseball y el Consejo de Seguridad han trabajado muy de cerca con Ligas Pequeñas para crear las normas para el nuevo.

El Dr. Andrews dijo, "Este es uno de los pasos más importantes iniciado a favor de la prevención de lesiones por el líder en el béisbol juvenil." "Es cierto que servimos como el pilar en la prevención de lesiones deportivas y como inspiración para otras organizaciones juveniles para que tomen la iniciativa seriamente en la prevención de lesiones en los deportes juveniles. Me siento orgulloso que el Instituto Americano de Medicina para Deportes y USA Baseball puedan jugar un pequeño papel en esta importante iniciativa."

Ligas Pequeñas es la primera organización nacional de béisbol juvenil que instituye el conteo de lanzamientos. La Junta de Directores de Ligas Pequeñas aprobó animosamente dicha medida en una junta en Agosto 25, dos días antes de la conclusión de la Serie Mundial de Ligas Pequeñas de Béisbol.

"Este es justo el momento para hacer este cambio," dijo el Sr. Keener. "Hacemos un llamado a todas las organizaciones de béisbol juvenil, incluyendo las ligas viajeras, para implementar sus propios programas de conteo de lanzamientos con el propósito de proteger los brazos de los lanzadores jóvenes. Nuestra meta sigue siendo el educar a todos, particularmente a los padres y coaches sobre el potencial existente de lesiones que pueden ocurrir por hacer muchos lanzamientos."

En los dos últimos años, Ligas Pequeñas ha conducido el Programa Piloto de Conteo de Lanzamiento para determinar la factibilidad de implementar un en la limitación del número de lanzamientos que un Lanzador de Ligas Pequeñas puede hacer por día, y el descanso que se requiere antes de volver a lanzar. Se estudiaron cincuenta ligas en el 2005, y casi 500 se inscribieron para el programa del 2006.

“Las encuestas en esas ligas mostraron en su abrumadora mayoría que estos pudieron implementar el conteo de lanzamientos sin ningún problema,” dijo el Sr. Keener. “También se dieron cuenta que pudieron desarrollar a otros lanzadores que si no se hubiera hecho esto no habrían tomado el montículo. Y se dieron cuenta que sus lanzadores estaban mas fuertes al final de la temporada.”

Las regulaciones para el juego de torneo (estrellas) son similares pero con algunas modificaciones. Ligas Pequeñas también sigue explorando otros conceptos relacionados con el lanzar, tales como el uso de lanzamientos que quiebran.

“Mientras no haya evidencia médica que apoye una prohibición para los lanzamientos que quiebran, los médicos profesionales especulan ampliamente que malamente se les aconseja a jugadores menores de 14 años que hagan lanzamientos que quiebran,” dijo el Sr. Keener. “Los lanzamientos que quiebran para estas edades sigue siendo fuertemente desalentado por Ligas Pequeñas, y ése es un asunto que nosotros también estamos observando. En cuanto a nuestra postura con el conteo de lanzamientos, nosotros actuaremos si es que hay suficiente evidencia médica que apoye dicho cambio.”

Ligas Pequeñas Internacional ha iniciado un estudio de cinco años sobre el lanzamiento que quiebra con los lanzadores de Ligas Pequeñas. El estudio esta siendo hecho por la Universidad de Carolina del Norte con el apoyo de la Fundación Yawkey.

LA NUEVA REGULACION DE CONTEO DE LANZAMIENTOS

Lo siguiente es el texto de la nueva Regulación de Conteo de Lanzamiento de la temporada regular para todos los niveles de béisbol de Ligas Pequeñas. (La regla para el uso en el Torneo Internacional es similar, y también esta impresa abajo)

TEMPORADA REGULAR – SOLAMENTE BEISBOL

REGULACION VI – LANZADORES:

- (a) Cualquier jugador(a) en un equipo de la temporada regular puede lanzar. (NOTA: No existe un límite al número de lanzadores que un equipo pueda usar en un juego).
- (b) **Los jugadores, una vez movidos del montículo no pueden regresar como lanzadores. Júnior, Senior, y Big League solamente:** Cualquier lanzador que permanece en el juego, pero cambiado a una posición diferente, puede regresar como lanzador en cualquier momento en el transcurso del juego, pero solamente una vez en el juego.
- (c) El manager debe remover el lanzador cuando dicho lanzador llega al límite para su grupo de edad liga a como se menciona a continuación, pero el lanzador puede permanecer en el juego en otra posición:

Edad Liga	17-18	105 lanzamientos por día
	13-16	95 lanzamientos por día
	11-12	85 lanzamientos por día
	9-10	75 lanzamientos por día
	7-8	50 lanzamientos por día

Excepción: Si un lanzador llega al límite impuesto en la Regulación VI(c) para su edad liga mientras se enfrenta a un bateador, el lanzador puede continuar lanzando al determinado bateador hasta **que ocurra una de las condiciones siguientes: 1. que dicho bateador llegue a base; 2. que dicho bateador es puesto "out"; 3. Se hace el tercer out para completar la mita de la entrada.** **NOTA 1: Un lanzador quien efectúa uno o más lanzamientos en un juego, no puede jugar la posición de catcher por el resto del día.**

- (d) Lanzadores edad liga 16 años y menores deben seguir los siguientes requerimientos de descanso.
- Si un jugador hace 61 lanzamientos o más en un día, tres (3) días calendarios de descanso **y un juego** deben ser observados.
 - Si un jugador hace de 41 - 60 lanzamientos en un día, dos (2) días calendarios **y un juego** de descanso deben ser observados
 - Si un jugador hace de 21 - 40 lanzamientos en un día, un (1) día calendario de descanso debe ser observado.
 - Si un jugador hace de 1 - 20 lanzamientos en un día, ningún (0) día calendario de descanso debe ser observado.

Lanzadores edad liga 17-18 años deben seguir los siguientes requerimientos de descanso.

- Si un jugador hace 76 lanzamientos o más en un día, tres (3) días calendarios **y un juego** de descanso deben ser observados.
- Si un jugador hace de 51 - 75 lanzamientos en un día, dos (2) días calendarios **y un juego** de descanso deben ser observados
- Si un jugador hace de 26 - 50 lanzamientos en un día, un (1) día calendario de descanso debe ser observado.
- Si un jugador hace de 1 - 25 lanzamientos en un día, ningún (0) día calendario de descanso debe ser observado.

- (e) **Un jugador no puede lanzar en juegos consecutivos. Excepción – Edad liga 16 años y menores - Un jugador puede lanzar en juegos consecutivos si efectuó 40 o menos lanzamientos en el juego anterior. Edad liga 17-18 años- un jugador puede lanzar en juegos consecutivos si efectuó 50 o menos lanzamientos en el juego anterior.**
- (f) Cada liga debe designar el Registrador Oficial o a otro oficial del juego como el Registrador Oficial de conteo de lanzamientos.
- (g) El Registrador Oficial debe proveer información sobre el conteo de lanzamientos actual para cualquier lanzador cuando es solicitado por los managers o cualquier umpire. Sin embargo, el manager es responsable de conocer cuando su lanzador debe ser removido.
- (h) El Registrador Oficial debe informarle al Jefe de Umpires cuando un lanzador ha realizado el límite máximo de lanzamientos para el juego, como se estipula en la Regulación VI (c). El Jefe de Umpires le informara al manager del lanzador que el lanzador debe ser removido en acuerdo con la Regulación VI (c). Sin embargo, la falta del Registrador Oficial de no informarle al Jefe de Umpires y/o la falta del Jefe de Umpires de no informarle al manager, no releva al manager de su responsabilidad de remover al lanzador cuando ese lanzador ya no es elegible.
- (i) La violación de cualquier sección de esta regulación puede resultar en que se proteste el juego en que ocurra dicha violación. La protesta se debe hacer conforme a la Regla de Juego 4.19.
- (j) Un jugador(a) quien ha logrado la edad liga de doce (12) años no es elegible para lanzar en la división Menor. **(Ver: Regulación V – Sistema para Escoger Jugadores)**
- (k) Un jugador(a) no podrá lanzar en más de un juego en un día. (Excepción: Big League, se podrá utilizar a un jugador como lanzador hasta en dos juegos en un día.

NOTAS:

1. La remoción de un lanzador inelegible después que dicho lanzador es anunciado o después de hacer un lanzamiento de calentamiento, pero antes de que le ha hecho un lanzamiento a un bateador, no se considera

como una violación. Se les solicita a los voluntarios de Ligas Pequeñas que tomen medidas para prevenir protestas. Cuando una situación de protesta es inminente, el ofensor potencial debe ser notificado inmediatamente.

2. Los lanzamientos efectuados en juegos declarados "Juegos Empatados" o "Juegos Suspendidos" se cargarán contra la elegibilidad del lanzador.
3. En juegos suspendidos y reanudados en otro día, los lanzadores de registro en el momento que el juego fue detenido pueden continuar a lanzar hasta sus elegibilidades para ese día, siempre y cuando dicho lanzador ha observado los días de descanso requeridos.

Ejemplo 1. Un lanzador de edad liga de 12 años efectúa 70 lanzamientos en un juego celebrado el Lunes cuando el juego fue suspendido. El juego se reanuda el próximo Jueves. Este lanzador no es elegible para lanzar en la reanudación del juego porque no ha observado los tres (3) días requeridos de descanso.

Ejemplo 2. Un lanzador de edad liga de 12 años efectúa 70 lanzamientos en un juego celebrado el Lunes cuando el juego es suspendido. El juego se reanuda el Sábado. El lanzador es elegible para efectuar hasta 85 lanzamientos más en la reanudación del juego, porque ha observado los tres (3) días requeridos de descanso.

Ejemplo 3. Un lanzador de liga de 12 años efectúa 70 lanzamientos en un juego celebrado el Lunes cuando el juego es suspendido. El juego se reanuda dos (2) semanas después. El lanzador es elegible para efectuar hasta 85 lanzamientos en la reanudación del juego, siempre y cuando su elegibilidad se base en su registro de lanzamientos durante los tres días posteriormente.

NOTA: El uso de esta regulación descarta el concepto de "semana calendario" relacionada con la elegibilidad de lanzadores.

REGLA DE TORNEO – SOLAMENTE BEISBOL

4. REGLAS DE LANZADORES – INFANTIL MAYOR (PEQUEÑA), 9 – 10 AÑOS, 10 – 11 AÑOS, JUNIOR Y SENIOR

Estas reglas reemplazan a las reglas para lanzadores de la temporada regular. ***La violación de estas reglas es materia de protesta y acción por el Comité de Torneo en Williamsport, si se protesta antes de que el Jefe de Umpires abandone el terreno de juego.***

- a. Cualquier jugador de un equipo de torneo (selección) puede lanzar. (**NOTA:** No existe límite al número de lanzadores que un equipo puede utilizar en un juego).
- b. Un lanzador de torneo no puede lanzar en juegos de la temporada regular o Juegos Especiales, mientras el equipo todavía esté participando en el torneo.
- c. Lanzadores una vez removidos de la loma (montículo) no puede regresar como lanzadores. **Júnior/Senior:** Un lanzador que

permanece en el juego, pero cambiado a una posición diferente, puede regresar como lanzador en cualquier momento en el transcurso del juego, pero solamente una vez en el juego.

- d. El manager debe remover el lanzador cuando dicho lanzador llega al límite de su grupo de edad, como se menciona a continuación, pero el lanzador puede permanecer en el juego en otra posición:

Edad	Liga	
13-16		95 lanzamientos por día
11-12		85 lanzamientos por día
9-10		75 lanzamientos por día

Excepción: Si un lanzador llega al límite impuesto anteriormente para su edad liga mientras se enfrenta a un bateador, el lanzador puede continuar lanzando hasta que **ocurra una de las condiciones siguientes: 1. que dicho bateador llegue a base; 2. que dicho bateador es puesto "out"; 3. Se hace el tercer out para completar la mita de la entrada.** **NOTA 1: Un lanzador quien efectúa uno o más lanzamientos en un juego, no puede jugar la posición de catcher por el resto del día.** **NOTA 1: Base Intencional:** Antes de que se le envíe un lanzamiento al bateador, el catcher debe informarle al Jefe de Umpires que el equipo a la defensiva desea otorgarle al bateador una base por bolas intencional. El Jefe de Umpires le indicará al bateador que se vaya a primera base. La pelota está muerta.

- e. Lanzadores de la edad liga de 16 años y menores deben seguir los siguientes requerimientos:
- Si un jugador lanza 46 lanzamientos o más en un día, dos (2) días calendarios de descanso **y uno juego físico del equipo** deben ser observados.
 - Si un jugador lanza de 21 a 45 lanzamientos en un día, un (1) día calendario de descanso **y uno juego físico del equipo** debe ser observado.
 - Si un jugador lanza de 1 a 20 lanzamientos en un día, no se requiere descanso.
- f. Un jugador no podrá lanzar en juegos consecutivos. **Excepciones** - Un jugador puede lanzar en juegos consecutivo si:
1. menos de 21 lanzamientos se lanzaron en el juego previo, o,
 2. el juego previo fue en otro nivel, y el lanzador ha recibido el número requerido de días de descanso como esta anotado en (e.) anteriormente. (Niveles son Distrito, Sesión, Estado, División, Región y Serie Mundial.) **NOTA: Un partido decidido por "forfiet" (confiscación) no constituye un "juego" para el propósito de esta regla a menos que una entrada completa fue físicamente jugado antes de que se haya marcado el**

“forfiet”. (Los “forfiets” son por decreto solamente por el Comité de Torneo en Williamsport”.)

- g. Un jugador no podrá lanzar en más de un juego por día.
- j) **En un juego suspendido por la oscuridad, el tiempo, u otra causa y reanudado el día de calendario siguiente, el lanzador de record cuando este juego fue detenido puede continuar al grado de su elegibilidad, con tal que el/ella lanzara 40 o menos lanzamientos, y conforme a cada uno de estas condiciones:**
 - 1. Si el lanzador realizó 20 o menos lanzamientos antes de que el juego fuera suspendido, la cuenta de los lanzamientos de ese lanzador comenzará en cero para la proporción de lanzamientos en la continuación del partido;
 - 2. Si el lanzador envió entre 21 y 40 lanzamientos antes de que el juego fuera suspendido, la cuenta de los lanzamientos de ese lanzador comienza con el número de lanzamientos realizados en ese juego;
- k) **En un partido (Juego A) suspendido por la oscuridad, el tiempo, u otra causa y reanudado a más de un día de calendario, los requisitos de (h) anteriormente aplicarán, a menos que el lanzador de record lance en otro partido o partidos después de que el partido (Juego A) fuera suspendido. En esa situación, la elegibilidad de lanzar en la proporción a continuar del partido (Juego A) y será determinada por el número de lanzamientos realizados en el juego o juegos después de que el partido (Juego A) fuera detenido.**
- l) **La falta de remover a un lanzador que ha alcanzado su número máximo de lanzamientos requeridos según la edad liga o el utilizar a un lanzador inelegible es base de protesta. Una violación protestada antes de que los umpires abandonen el terreno de juego, dará lugar (por la acción del Comité de Torneo) a la suspensión del manager del equipo para los siguientes dos juegos programados, aunque estos juegos se jueguen en el siguiente nivel del torneo. Penalidades adicionales (hasta e incluyendo el “forfiet” (confiscación) de un partido y/o de una descalificación del equipo, de los managers o coaches de seguir participando) pueden ser impuestos, según la opinión del Comité de Torneo:**
 - 1. un manager o coach toma cualquier acción que den lugar a hacer una travesía del partido,
 - 2. un equipo no cumple con los requisitos de esta regla en más de una ocasión durante el Torneo Internacional,

que inicia con el primer juego del Distrito hasta finalizar en la Serie Mundial (Serie Estatal para 9-10 y 10-11), o;

3. un manager voluntariamente y con conocimiento desatiende los requisitos de esta regla.

Un manager o coach suspendido por cualquier razón no se le permitirán estar en el sitio del juego y no deberán tomar parte en el juego, ni tendrán cualquier tipo de comunicación con cualquier persona en el sitio del juego. La violación puede resultar, por acción de Comité de Torneo, en la suspensión adicional, el "forfeit" (confiscación) de un juego y/o la descalificación del equipo, de los managers o coaches de seguir participando en lo que sigue de juego de torneo.

4. REGLAS DE LANZADORES – BIG LEAGUE

Estas reglas reemplazan a las reglas para lanzadores de la temporada regular. ***La violación de estas reglas es materia de protesta y "forfeit" por acción del Comité de Torneo en Williamsport, si se protesta antes de que el Jefe de Umpires abandone el terreno de juego.***

- a. Cualquier jugador de un equipo de torneo (selección) puede lanzar. (NOTA: No existe límite al número de lanzadores que un equipo puede utilizar en un juego).
- b. Un lanzador de torneo no puede lanzar en juegos de la temporada regular o Juegos Especiales, mientras el equipo todavía esté participando en el torneo.
- c. Un lanzador que permanece en el juego, pero cambiado a una posición diferente, puede regresar como un lanzador en cualquier momento en el transcurso del juego, pero solamente una vez en el juego.
- d. El manager debe remover el lanzador cuando dicho lanzador llega al límite de su grupo de edad, como se menciona a continuación, pero el lanzador puede permanecer en el juego en otra posición:
Edad Liga 16 – 18 105 lanzamientos por día

Excepción: Si un lanzador llega al límite impuesto anteriormente para su edad liga mientras se enfrenta a un bateador, el lanzador puede continuar lanzando hasta que **ocurre cualquier de las siguientes condiciones: 1: Ese bateador llega a la base. 2: Ese bateador sea puesto out. 3: El tercer out se completa segunda mitad de la entrada.** NOTA: Un lanzador cuando efectúa uno o más lanzamientos en un juego, no puede jugar la posición de catcher por el resto del día.

- e. Lanzadores de la edad liga de 16 años y mayores deben seguir los siguientes requerimientos de descanso.
- Si un jugador lanza **61** o mas lanzamientos en un día, dos (2) días calendarios de descanso **y uno juego físico del equipo** deben ser observados.
 - Si un jugador lanza de **36 a 60** lanzamientos en un día, un (1) día calendario de descanso **y uno juego físico del equipo** debe ser observados.
 - Si un jugador lanza de 1-**35** lanzamientos en un día, no se requiere descanso.
- f. Un jugador no podrá lanzar en juegos consecutivos. **Excepciones** - Un jugador puede lanzar en juegos consecutivo si:
1. menos de **36** lanzamientos se lanzaron en el juego previo, o,
 2. el juego previo fue en otro nivel, y el lanzador ha recibido el número requerido de días de descanso como esta anotado en (e.) anteriormente. (Niveles son Distrito, Sesión, Estado, División, Región y Serie Mundial.) **NOTA: Un partido decidido por "forfiet" (confiscación) no constituye un "juego" para el propósito de esta regla a menos que una entrada completa fue físicamente jugado antes de que se haya marcado el "forfiet". (Los "forfiets" son por decreto solamente por el Comité de Torneo en Williamsport".)**
- i. Un jugador no podrá lanzar en más de dos juegos en un día.
- g. **En un partido suspendido por la oscuridad, el tiempo, u otro causa y es reanudado el siguiente día calendario, el lanzador de record cuando el juego fue suspendido, puede continuar hasta completar su elegibilidad, siempre y cuando el/ella realizo 50 o menos lanzamientos y conforme a cada uno de estas condiciones:**
1. Si el lanzador realizo 25 o menos lanzamientos antes de que el juego fuera suspendido, la cuenta de lanzamientos de este lanzador inicia en cero en la continuación de la porción del partido;
 2. Si el lanzador realiza entre 26 y 50 lanzamientos antes de que el juego fuera suspendido, la cuenta de lanzamientos de este lanzador inicia con el número de lanzamientos realizados en este partido;
- i) **En un partido (Juego A) suspendido por la oscuridad, el tiempo, u otro causa y reanudado a mas de un día de calendario, las requisitos de (h) anteriormente aplicarán, a menos que el lanzador de record lanzo en otro partido o partidos después de que el partido (Juego A) fuera suspendido. En esa situación, la elegibilidad de lanzar en la porción a continuar del partido (Juego A) y será determinada por el número de lanzamientos**

realizados en el juego o juegos después de que el partido (Juego A) fuera detenido.

j) La falta de remover a un lanzador que ha alcanzado su número máximo de lanzamientos requeridos según la edad liga o el utilizar a un lanzador inelegible es base de protesta. Una violación protestada antes de que los umpires abandonen el terreno de juego, dará lugar (por la acción del Comité de Torneo) a la suspensión del manager del equipo para los siguientes dos juegos programados, aunque estos juegos se jueguen en el siguiente nivel del torneo. Penalidades adicionales (hasta e incluyendo "forfiet" (confiscación) de un partido y/o de una descalificación del equipo, de los managers o coaches de seguir participando) pueden ser impuestos, según la opinión del Comité de Torneo:

1. un manager o coach toma cualquier acción que den lugar a hacer una travesía del partido,
2. un equipo no cumple con los requisitos de esta regla en más de una ocasión durante el Torneo Internacional, que inicia con el primer juego del Distrito hasta finalizar en la Serie Mundial, o;
3. un manager voluntariamente y con conocimiento desatiende los requisitos de esta regla.

Un manager o coach suspendido por cualquier razón no se le permitirán estar en el sitio del juego y no deberán tomar parte en el juego, ni tendrán cualquier tipo de comunicación con cualquier persona en el sitio del juego. La violación puede resultar, por acción de Comité de Torneo, en la suspensión adicional, el "forfiet" (confiscación) de un juego y/o la descalificación del equipo, de los managers o coaches de seguir participando en lo que sigue de juego de torneo.

Diecinueve Preguntas sobre el Conteo de Lanzamientos

Aquí hay 20 preguntas comúnmente cuestionadas con respecto a la temporada regular de béisbol y la regulación de lanzamiento (conteo de lanzamientos) que entra en efecto en el 2008.

1. ¿Porqué ha cambiado Ligas Pequeñas la regulación de lanzamiento en todas las divisiones de béisbol?

Recientemente, los investigadores y médicos profesionales en el campo de la medicina deportiva han determinado que el número actual de lanzamientos hechos (ejemplo, conteo de lanzamientos) es una manera más segura de regular el lanzar en el béisbol juvenil. Ligas Pequeñas tiene una rica historia como pionera en las innovaciones de seguridad para el béisbol. Como el programa mas grande organizado de deportes juveniles, Ligas Pequeñas se siente orgullosa de tomar nuevamente el liderazgo en seguridad deportiva juvenil."

2. ¿Cómo determina la liga quien es responsable por contar los lanzamientos?

El seleccionar a la persona que contará el número de lanzamientos será decisión de cada Liga Local. La persona designada del conteo será reconocido como el Registrador Oficial de Lanzamientos para ése juego.

En la mayoría de las ligas, esta responsabilidad recae en quien es el Anotador Oficial. En este caso, como el Anotador Oficial ya lleva el recuento de las bolas y "strikes" de cada bateador, ya sea él/ella aparte necesitará darle seguimiento al número de pelotas bateadas de "foul" que se pegan con dos "strikes". Cada conteo de lanzamiento del lanzador es computado sumando el número de bolas y "strikes", el número de pelotas bateadas de "foul" con dos "strikes", y el número de pelotas bateadas buenas.

Otras ligas podrían asignar a otra persona aparte el cual simplemente lleve un registro de cada lanzamiento en una hoja de papel. Ligas Pequeñas Internacional les proporcionará a las Ligas Locales un formulario para esto en los próximos meses. Las ligas también pueden usar cualquier herramienta mecánica o digital que hay disponibles en el mercado para el conteo de lanzamientos. Sin embargo otras ligas podrían asignar esta tarea a uno o a los dos managers, o a uno de los umpires de base.

3.Cuál es la penalidad por violar la regulación del conteo de lanzamientos?

El violar la regulación de conteo de lanzamientos de la temporada regular puede ser protestado de acuerdo con la Regla 4.19. Y como con todos los juegos de la temporada regular, la Liga Local (por acción de la Directiva de la Liga Local y el Comité de Protestas) resuelve todas las protestas. El Comité de Protesta de la Liga Local puede decretar un "forfeit" (confiscación) o no,

según como lo vean. La Directiva también puede suspender o destituir managers que voluntariamente y constantemente infringen cualquier regla o regulación.

4. Cuál es el procedimiento para los Juegos de Interligas?

Como con cualquier otro procedimiento de esta naturaleza, el Comité de Juegos Interliga (formado con el personal de las ligas involucradas antes del inicio de la temporada) deberá decidir sobre esto. Este procedimiento de contar los lanzamientos tendrá un acuerdo común entre todas las ligas involucradas con el arreglo de interligas antes que se juegue el primer juego.

5. ¿Qué es lo significa en la regulación “días calendario”?

El principio de “días calendario” permanece igual. Un día calendario es un día completo igual como se ve en el calendario. Un día calendario inicia a la media noche y finaliza a la media noche del día siguiente.

Ejemplo: Si un lanzador de Infantil Mayor (Pequeña) de Ligas Pequeñas hace 70 lanzamientos en un juego el sábado en la mañana, éste lanzador no puede volver a lanzar hasta el miércoles, cuando él/ella ha descansado tres días calendario (Domingo, lunes, y martes). No hace ninguna diferencia a que hora del día el lanzador lanzó el Sábado, ya que el período de descanso inicia hasta la medianoche de esa noche.

6. ¿Puede el mismo lanzador tirar en juegos consecutivos?

Si, dependiendo en la cantidad de lanzamientos hechos y en los días de descanso, el mismo lanzador podría lanzar en juegos consecutivos (en la temporada regular).

7. ¿Puede el mismo lanzador lanzar en ambos juegos de un doble-juego en el mismo día? ¿Y en un juego parcial (como continuación de un juego suspendido) y un juego completo mas tarde en el día?

No, para ambos casos. La regulación específicamente prohíbe al un jugador de lanzar en dos juegos en un día. No importa si uno de los dos juegos es solo parte de un juego. (Excepción: En “Big League”, un jugador puede lanzar hasta en dos juegos en un día.)

8. ¿Podría nuestra Liga Local colocar más restricciones para el lanzar en las Divisiones Menores?

Si, una Liga Local podría limitar aun más el número de lanzamientos que un jugador puede ser en las divisiones Menores.

9. ¿Si un lanzador esta lanzando un juego perfecto o sin hit y llega a su conteo de lanzamientos máximo, tiene él/ella ser removido como lanzador, o puede él/ella continuar hasta el juego perfecto o

sin que se pierda una bateada?

Cualquier lanzador, sin importar la efectividad de él/ella, debe ser removido cuando el/ella llegue a su límite prescrito en la regulación. Recuerde, ningún juego es mas importante que la protección del brazo del lanzador.

10. ¿Es la regulación de conteo de lanzamientos obligatorio en todas las divisiones del béisbol? ¿Y en el softbol?

La regulación aplica para todas las divisiones de béisbol de Ligas Pequeñas. No aplica para y no puede ser empleada para softbol.

11. ¿Hay un límite en el número de lanzadores de edad liga de 12 años que pueden lanzar en una semana?

No. Un manager puede utilizar cuantos lanzadores que quiera de edad liga de 12 años en una semana.

12. ¿Puede uno de 12 años lanzar en las divisiones menores?

No. La regulación prohíbe a los de 12 años lanzar en la división Menor. La división Menor debe ser considerada como una división de instrucción para los jugadores que debido a la edad o habilidad no son colocados en la división Infantil Mayor. Debería ser la meta de todas las ligas el colocar a los de 12 años en la división Infantil Mayor que sean capaces de jugar a ese nivel.

Nota: Una Liga Local esta limitada a solamente una división Infantil Mayor, pero podría tener múltiples niveles de juego en la división Menor (jugador lanzador, lanzamiento por coach, lanzamiento con maquina, etc.).

13. ¿Se consideran los lanzamientos de calentamientos en el conteo del lanzador?

No. Como siempre, sin embargo, los umpires deben ser conscientes que la regla le permite a un lanzador que regresa a que tenga ocho lanzamientos preparatorios, o un minuto, lo que sea primero. (Ver la Regla 8.04.)

14. ¿Si un lanzador de la división Infantil Mayor ha completado seis entradas en un juego, y el juego esta empatado, se le permitirá a este lanzador lanzar en la séptima entrada si es que él/ella no ha llegado al límite?

Si. No hay límite en cuanto al número de entradas que un lanzador puede lanzar en un día. Se pone un límite en el número de lanzamientos solamente.

15. ¿Es igual la Regla de Lanzamiento de Torneo a la regulación en la temporada regular?

La Regla de Lanzamiento de Torneo es similar a la regla de la temporada regular, pero hay ciertas modificaciones.

16. El año pasado el Programa Piloto de Conteo de Lanzamiento era opcional. ¿Es opcional ahora en el 2008?

No. Todas las ligas tienen que utilizar la Regulación del Conteo de Lanzamientos en todas las divisiones del béisbol.

17. ¿Tendrán las Ligas Locales la capacidad de continuar proporcionando retroalimentación a Ligas Pequeñas Internacional con respecto a la regulación nueva del conteo de lanzamiento?

Absolutamente. Como con cualquier otra regla o regulación de Ligas Pequeñas, a las Ligas Locales y Distritos se les anima para que proporcionen retroalimentación a través de la oficina regional. Esta retroalimentación es valiosa para determinar cuales y si es necesario hacer cambios.

18. ¿Significa esto que un lanzador podría lanzar en dos juegos en una "semana calendario"?

Si, pero el concepto de una semana calendario ya no se usa. He aquí porque: Un lanzador bajo la regulación anterior podría haber lanzado seis entradas (potencialmente 150 o más lanzamientos) en un Sábado, y después de tres días de descanso, podría haber lanzado el Miércoles otras seis entradas (y potencialmente más de 150 lanzamientos). Eso es un potencial total de 300 lanzamientos o más en un período de cinco días.

Con la nueva regulación, el mismo lanzador podría lanzar el Martes (pero no más de 85 lanzamientos), y después de tres días de descanso, pudiera lanzar el Sábado (otra vez, no más de 85 lanzamientos). Eso es un potencial de no más de 170 lanzamientos en un período de cinco días.

19. ¿Y que tal para los lanzamientos que quiebran (curvas, lanzamientos de "sliders", etc.)?

Hasta ahora, no hay evidencia medica sólida que estos lanzamientos son dañinos. Sin embargo, Ligas Pequeñas y muchos expertos recomiendan que no sean hechos hasta la edad de 14 años. Ligas Pequeñas Internacional esta actualmente llevando a cabo un estudio epidemiológico sobre este asunto para ver si estos lanzamientos son dañinos.

Conclusiones

Un tema en común en muchas de las respuestas fue la importancia de una clara comunicación. Las ligas reportaron que el Anotador Oficial, el contador(es) de lanzamientos, el Jefe de Umpires, y los managers deberían tomar conciencia del conteo de lanzamientos.

Es muy importante para las ligas involucradas en los juegos de interligas el asegurarse que todos los oficiales que tienen que ver “anden en la misma frecuencia.”

La mayoría de las ligas también conservan la Bitácora del Conteo de Lanzamientos en un lugar accesible, para que ambos equipos sepan que lanzadores son elegibles para un juego en particular, y cuales no. El lugar para la bitácora varía no obstante. Algunos la ponen en el lugar de las cooperativas o en cualquier otro edificio común, mientras otros conservan la bitácora en el sitio del Internet de la liga, o enviado a los managers vía correo electrónico.

La persona que de hecho lleva el conteo de lanzamientos puede variar de liga a liga. Aquí hay algunas ideas para los Registradores Oficiales del Conteo de Lanzamientos:

- El Anotador Oficial. (Algunas veces, era un coach o padre del equipo local o visitante).
- Un asistente del Anotador Oficial cuya obligación es de llevar un seguimiento solo del conteo de lanzamientos para cada lanzador.
- Un coach o padre para cada equipo en el juego, con los dos conteos comparándolos cada media entrada.
- Un umpire en las bases.

Las mecánicas involucradas en el conteo de lanzamientos también pueden variar:

- El Anotador Oficial cuenta las bolas, “strikes”, pelotas de “foul” con dos “strikes”, y pelotas bateadas buenas en la libreta de anotaciones diseñada para este propósito o en una hoja por separado.
- El Anotador Oficial usa un programa de anotaciones de computación comercial disponible, en lugar de la libreta de anotación tradicional de papel, el cual le permite al usuario llevar un fácil seguimiento de la cantidad de lanzamientos durante todo el juego.
- El asistente del Anotador Oficial cuenta las bolas, “strikes”, pelotas de “foul” con dos “strikes”, y pelotas bateadas buenas utilizando un formulario diseñado para este propósito.
- La persona haciendo el conteo usa un contador manual específicamente diseñado para contar los lanzamientos o el conteo de las vueltas. Estos están generalmente disponibles en las tiendas deportivas.
- La persona haciendo el conteo usa un “contador para inventario” estándar el cual esta disponible en la mayoría de las tiendas con productos para la oficina.

El punto es que, cualquier sistema que funcione mejor para su liga para contar los lanzamientos, ese es el sistema que debería usar. Pudiera ser que a algunas ligas les lleve de una a dos semanas para acostumbrarse a la nueva regulación, y podría ser necesario hacer algunos refinamientos que haya que poner en efecto en su liga – igual que como en las ligas que hicieron el “conteo de lanzamientos” en los últimos dos años.

Fundamentos para Lanzar

Por Nicolás Caringi

Introducción

El propósito de esta parte de “Protegiendo los Brazos Jóvenes de Lanzadores: Guía de Ligas Pequeñas de la Regulación para el Conteo de Lanzamientos para Padres, Coaches y Directivos de la Liga,” es para proporcionarles algún conocimiento a los jugadores y coaches para que aprenden sobre la mecánica del lanzamiento de la manera correcta.

Desde Ligas Pequeñas hasta los rangos profesionales, los estilos de lanzar siempre han variado. Sin importar el estilo, sin duda hay cosas fundamentales que todos los lanzadores deben seguir. Al hacer esto, los riesgos de una lesión disminuyen.

Los lanzadores más efectivos tienen tres cosas en común; trabajan rápido, tiran “strikes” y hacen cambios de velocidad. Para ser efectivo un lanzador debe aprender como sacar de balance a los bateadores. Después de todo, el batear requiere de un buen tiempo por parte del bateador. La tarea principal del lanzador deberá ser el romper el tiempo del bateador. Como resultado, esta porción de “Protegiendo los Brazos Jóvenes de Lanzadores: Guía de Ligas Pequeñas de la Regulación para el Conteo de Lanzamientos para Padres, Coaches y Directivos de la Liga,” les enseñará el cambio (change-up), el cual le proporciona al lanzador una ventaja sobre el bateador.

El aprender una habilidad como lo es el lanzar no es fácil para la mayoría de los jugadores. Con el propósito de ayudar a la enseñanza de esta habilidad se incluyen varios entrenamientos que están específicamente diseñados para mejorar y conservar las mecánicas de lanzamiento apropiadas. Los lanzadores necesitan trabajar con estos entrenamientos todos los días. Los entrenamientos no requieren de un equipamiento caro; solo una pelota, un guante y un jugador dispuesto a entrenar duro.

Con una manera de pensar positiva, con la voluntad de tener buen éxito y con lo último en el conocimiento proporcionado en “Protegiendo los Brazos Jóvenes de Lanzadores: Guía de Ligas Pequeñas de la Regulación para el Conteo de Lanzamientos para Padres, Coaches y Directivos de la Liga,” los lanzadores pueden triunfar – de manera segura – en cualquier nivel de pelota.



Posición de Listo

La Posición de Inicio

Cuando un lanzador se para en la placa para iniciar el envío al bateador, se sugiere que un lanzador derecho se pare en la esquina derecha de la placa. Los lanzadores zurdos deberían pararse del lado izquierdo de la placa. La decepción es una parte importante de lanzar. Al pararse en el lado en la placa del cual es de la mano con que lanza, el lanzador adquiere una ventaja de decepción. Al bateador se le impide de ver la pelota durante el envío hasta que entre a la "ventana" – el punto sobre el hombro del lanzador en donde el bateador ve la liberación de la pelota.

El lanzador debería iniciar con una postura relajada, con los hombros cuadrando con la placa. Parado con ambos pies sobre la placa, los dedos de los pies deberán estar levemente salidos enfrente de la placa. Asegúrese que haya un

espacio entre los pies del lanzador (un poquito más cerrados de lo que sería el ancho de los hombros). El peso del lanzador deberá recaer en su pie de pivote con la pierna del lado del guante relajada y levemente doblada. Esto ayuda a enfatizar el retorno de la transferencia de peso cuando inicia el envío.

La posición de inicio de las manos pueden ser de cualquier manera que lo haga sentir a gusto, tales como:

1. Con la mano lanzadora detrás de la espalda; 2. con el guante a un lado, y
3. Con el guante descansando en la cintura o pecho.

Sin embargo, al punto del envío, las manos se juntarán frente al pecho y las manos estarán juntas. Si el lanzador sujeta la pelota en el guante es importante que el lanzador sujete la pelota en la palma del guante para asegurar el agarre. Asegure que el lanzador mantiene la pelota oculta de la vista del bateador y coach del equipo contrincante para prevenir que detectan que lanzamiento se va enviar.

El Envío

Transferencia de Peso: Sin importar la posición del lanzador sobre la placa, la siguiente progresión es el inicio del envío. El lanzador dará un pequeño paso directo hacia atrás con el pie izquierdo (para el lanzador derecho), como unas cinco o seis pulgadas. El lanzador podría querer dar el paso hacia un lado en lugar de hacia atrás. Cualquiera de las dos formas esta bien.

Un punto a revisar es el asegurarse que la bisera de la gorra del lanzador nunca abandone el plano de la placa. Esto asegura que el lanzador no incline el cuerpo hacia atrás demás, ocasionando una entrega apresurada. El propósito es el producir una entrega suave libre de tensión.



Transferencia de Peso

El Pie Pivote

El establecer el pie pivote es uno de los elementos más importante, el lograr que el cuerpo del lanzador este en la posición correcta para poder lanzar con precisión.



Después de transferir el peso hacia atrás, el siguiente paso en la progresión es para que el lanzador escuadre el pie pivote y lo coloque frente a la placa. La parte externa del pie pivote debe permanecer en contacto con la placa y la parte interno del pie deberá estar dirigido hacia el objetivo. Colocando el pie encima de la placa no permite un empuje efectivo o impulso a "home".

Elevación de Pierna

La elevación de la pierna le facilita al lanzador obtener una transferencia máxima de peso hacia "home". En lo que el peso del lanzador se transfiere hacia el pie pivote, sus hombros automáticamente se cuadrarán hacia la tercera base (lanzador derecho). Ahora el lanzador ha establecido un lado indicador o direccional con el lado del guante apuntando hacia el "catcher" (receptor).



Elevación de la Pierna

El lanzador empieza a elevar la rodilla, con tres puntos importantes a revisar. Primero, asegúrate que el muslo del lanzador este por lo menos paralelo a la tierra a la altura del levantamiento a un nivel cómodo. Una manera buena para encontrar una posición cómoda del levantado de la rodilla es tener el lanzador detenerse a un máximo levantamiento. Si el lanzador pierde el equilibrio, entonces la elevación de la rodilla es muy alta. El lanzador debe conservar una buena postura. Arquear la espalda podría hacer que el lanzador pierda el balance durante el envío.

Otro punto a revisar en la elevación de la pierna es el de conservar el pie que se eleva un tanto debajo de la rodilla. El patear el pie hará que el lanzador pierda el equilibrio. Si el pie esta relajado, le permitirá al lanzador tener una elevación de pierna más alta y cómoda. Recuerde, el lanzador necesita lograr un envío libre de tensión.

Finalmente, a la altura de la elevación de la pierna, la rodilla deberá levemente girar hacia atrás hacia el plano de la placa. Al retornar la rodilla, esto asegura

que las caderas permanezcan cerradas y el peso del lanzador esta completamente en la pierna de atrás. Al no conservar las caderas cerradas, el lanzador no puede obtener el máximo empuje de cadera cuando lanza la pelota. Es importante que la cabeza del lanzador este por encima de la rodilla trasera. Si el lanzador apunta su cabeza hacia el "home", ocasionará un lanzamiento apresurado.

Las manos, sin importar donde las tenga el lanzador durante el inicio del lanzamiento, deben estar en el pecho o en el área de la cadera a la altura de la elevación de la pierna.

Lanzar Dando el Paso

De la posición de elevación de pierna, el lanzador debe mover la pierna trasera dando el paso. La extensión del impulso es la preferencia del lanzador. Algunos lanzadores les gustan dejar caer sus caderas y dirigir la pelota hacia el "home" utilizando sus piernas como parte de la acción de lanzamiento. A otros les gusta permanecer erguidos y con un sentido de caída hacia el "home". Esta es una decisión que el lanzador tiene que hacer. El largo del paso podría ser de entre un rango aproximado del 85% de la altura del cuerpo al el largo actual de todo el cuerpo.

Un buen consejo es el usar los atributos físicos del lanzador cuando tome esta decisión. Si el lanzador es alto, entonces el método de "alto y caída" podría ser el indicado. Si el lanzador no es alto entonces el método de "caída y movimiento" podría ser el deseado. El único problema con el método de caída y movimiento es que algunos lanzadores tienden a la caída y a arrastrar el codo durante la moción del lanzamiento. Un codo bajo a la hora del lanzamiento puede hacer que ocurran lesiones en el brazo y hombro. El método de "alto y caída" no necesariamente hace que el codo no se arrastre, pero si le facilita al lanzador permanecer arriba de la pelota.

Lo que es importante es que el lanzador logre un máximo paso que le sea cómoda. Un máximo paso que le permitirá al lanzador soltar la pelota más cerca de la placa, aumentando la velocidad. Un exceso en el paso podría tener como resultado que el lanzador tenga problemas para mantener los lanzamientos abajo en la zona de "strike".



Posición de Lanzamiento

En lo que la pierna elevada se va haciendo el paso, el lanzador debe conservar la rodilla flexible. Esto previene que el lanzador patee el pie hacia fuera cuando empuje hacia el "home". Si el lanzador sí pateo el pie elevado cuando da el paso, normalmente el lanzador arqueará la espalda con el propósito de adquirir equilibrio. El arqueamiento de espalda corta el paso.

En lo que el lanzador aterriza en el pie del paso, asegúrese que el aterrizaje sea en la bola del pie con los dedos apuntando levemente cerrados a la placa. Aterrizar en el talón del pie ocasionará una "sacudida" o alto comentario en el lanzamiento. Esto puede ocasionar problemas en el brazo.

El pie debe estar en línea directa con el objetivo cuando este aterrizando. Si el pie aterriza fuera de esta línea, entonces el lanzador esta obligado a ya sea tirar a través del cuerpo, o el seguimiento será afectado por la pérdida de equilibrio.

En lo que el lanzador eleva la pierna y da un paso cómodo, las manos deben separarse y alcanzar lo que es llamado posición de lanzar. El lanzador debe concentrarse en voltear los pulgares hacia el cuerpo (abajo) y girar las palmas alejándolas del cuerpo cuando separe la pelota del guante. Esta acción ayuda obtener tanto al codo que tiene el guante y al codo del brazo tirador a la altura del hombro. Cuando las manos se separen, asegúrese que el lanzador separe la pelota y el guante dentro de la rodilla elevada. Si el lanzador saca las manos hacia fuera de la rodilla elevada, la espalda podría arquearse.

Hay tres puntos a revisar en la posición de lanzamiento. Una es asegurarse que el codo que tiene el guante este a la altura del hombro cuando el lanzador este listo para enviar la pelota. Esto le dará al lanzador un mejor equilibrio y le ayudará a evitar que el codo lanzador se arrastre.

El segundo punto a revisar implica al codo tirador al o un poquito arriba de la altura del hombro. Si el codo se cae o arrastra cuando se tira la pelota, pronto el codo y el hombro tendrán problemas.



Seguimiento Completo

Finalmente y lo más importante es el asegurarse que la pelota no este viendo hacia el "catcher" (receptor) sino hacia la segunda base. Conserve el codo levemente doblado como en forma de "L". Si la pelota no esta viendo hacia fuera, el codo tendrá una tendencia a arrastrarse por debajo de la altura del hombro en lo que la pelota es tirada. Con la pelota viendo hacia fuera en la posición correcta, mientras la caderas giran a el "home" la pelota también automáticamente girará hacia el "home".

Aceleración del Brazo: De la posición de lanzar, el lanzador empieza a acelerar el brazo. En este punto, el lado del guante es tan importante como el lado tirador. Con los codos a la altura del hombro en la posición de lanzar, el lanzador debe mover el codo con el guante verticalmente pasando la cadera. Al "mover el lado frontal hacia abajo" el lanzador se asegura que el hombro tirador este hacia arriba y el codo tirador este a la altura del hombro. Si el lanzador mueve la mano del guante o al codo horizontalmente, el codo tirador podría arrastrarse.

Seguimiento Completo: Los lanzadores deben apegarse a dos absolutas para un seguimiento completo efectivo después de hacer el lanzamiento. Primero, asegúrese que el lanzador se doble en la cintura y este sacando la cabeza sobre la rodilla del paso. También, la rodilla de enfrente deberá estar levemente doblada para amortiguar la transferencia de peso y para ayudar a que se haga un seguimiento completo suave.

Segundo, es importante que el lanzador este en una buena posición defensiva después del seguimiento completo. Asegúrese que el lanzador no detenga al brazo lanzador durante el seguimiento completo. La acción enfrenada origina problemas de control y el alto total del brazo puede ocasionar lesiones.

Variaciones en el Lanzamiento

Un lanzador de Ligas Pequeñas debería concentrarse en dominar dos lanzamientos, el de pelota rápida y el de cambio. Conforme los jugadores van creciendo, ellos podrían querer elegir aprender la pelota interrumpida.

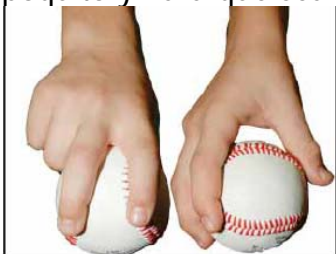
Pelota Rápida – Agarre con Cuatro Costuras: El agarre que mas comúnmente se usa para precisión es la pelota rápida con agarre de cuatro costuras. La pelota rápida con agarre de cuatro costuras se hace con el dedo índice y los dedos de en medio colocados a lo largo de las costuras. El ancho de un dedo debería ser la distancia entre el índice y los dedos de en medio con el pulgar colocado debajo de la pelota en una costura. El lanzador deberá asegurarse que haya un pequeño espacio entre la palma de la mano y la pelota. El tercer y cuarto dedo se doblan hacia atrás.



Pelota Rápida – Agarre de Dos Costuras: La pelota rápida con agarre de dos costuras se hace con el dedo índice y los de en medio atravesando las costuras en donde ambas costuras de "horseshoe" (herradura) casi se juntan. El pulgar se coloca sobre la costura debajo de la pelota, mientras que el tercero y cuarto dedo se doblan para atrás. Otra vez, el lanzador deberá estar seguro que haya suficiente espacio entre la palma de la mano y la pelota.



Pelota Rápida – Con-Agarre-de-Costura: En este agarre, el índice y el dedo de en medio deberán colocarse sobre las costuras en donde ambas costura de "horseshoe" (herradura) casi se juntan. El pulgar se coloca sobre la costura debajo de la pelota. El lanzador deberá estar seguro que haya un pequeño espacio entre la palma de la mano y la pelota. El tercer y cuarto dedo se doblan hacia atrás. Cuando se lanza, este lanzamiento tiene tendencia a moverse un poquito y hará que sea más difícil batearla.



Cambio con Tres Dedos: El propósito de un cambio es para dar la impresión que va a ser una pelota rápida, pero debido a que la velocidad de la pelota es mucho más despacio, el tiempo del bateador es interrumpido.

El cambio con tres dedos puede ser agarrado de cualquier forma que el lanzador se sienta a gusto. La mayoría de los lanzadores agarran con el primer y tercer dedos a lo largo de las costuras con el dedo de en medio en medio de las costuras. El pulgar colocado debajo de la costura. Algunos lanzadores hacen el agarre de cambio con tres dedos similarmente al de la pelota rápida con unas leves modificaciones.



El aspecto más importante del cambio es que la pelota a diferencia de todos los otros agarres de pelota rápida, se coloca para atrás en el cojín de la mano. Cuando se hace cualquier cambio rápido, la clave es conservar la misma mecánica de lanzamiento y velocidad en el brazo. El agarre de la pelota disminuirá la velocidad del lanzamiento.

Entrenamientos

Los siguientes entrenamientos están diseñados para quebrar la moción del lanzamiento y hacerla en progresiones que puedan ser aisladas. Estas pueden ser hechas a distancias cortas.

Entrenamiento de Moción Lenta: Parado en la placa, o simulando que es la placa, o en una simple línea o zácate y sin la pelota, el lanzador empieza el lanzamiento de progresión lo mas despacio que él pueda. Este entrenamiento de concentración le permite al coach y al lanzador ver muy de cerca cada moción de progresión y hacer las correcciones. El lanzador simula un lanzamiento y completa la progresión con el seguimiento completo.

Entrenamiento de Pie Pivote: El entrenamiento del pie pivote inicia con el pie pivote del lanzador o pie de fuerza colocado encima de la placa con el pie interno viendo hacia el objetivo o la placa. El peso esta en el pie que da el paso. En este punto el cuerpo debería estar en control y por encima del plano de la placa. El lanzador transfiere el peso al pie pivote el cual luego crea el lado direccional (siendo este el lado del guante apuntando hacia la placa) y de paso hacia la elevación de rodilla y termina con la progresión. Este entrenamiento refuerza el control sobre la placa así como la creación del lado direccional.

Entrenamiento de Elevación de Pierna: Empezando con la posición de elevación de pierna, el lanzador simplemente hace una elevación de rodilla

cómoda por unos tres o cinco segundos, y luego completa el movimiento de progresión hacia el paso y posiciones de lanzamiento. El entrenamiento refuerza el equilibrio necesario y controla la dirección hacia la placa.

Entrenamiento de Lanzamiento: Con los pies separados mas de lo que están los hombros, y con una buena posición de lanzamiento (ambos codos a la altura del hombro, la pelota viendo a otra parte y el brazo lanzador en forma de "L"), el lanzador simplemente eleva el pie que da el paso, transfiere el peso del pie pivote hacia el pie que da el paso, continua con la progresión moviendo el lado del codo del guante abajo y hacia atrás pasando la cadera, y lanzar la pelota con un buen seguimiento completo.

Si se necesita, el coach puede reforzar cualquier posición de lanzamiento simplemente conservando o reforzando la postura. Por ejemplo, un lanzador puede ser que arrastre su codo a través del lanzamiento, y el coach podría corregirlo sujetándole el codo a la altura correcta al inicio del lanzamiento.

Nick Caringi de Williamsport, Pa., es el Director de Operaciones de Liga Pequeña Internacional. Graduado de la Universidad de Bonaventure (Olean, N.Y.) en donde él era lanzador del equipo de béisbol. Se graduó en 1990 con una licenciatura en educación primaria. También fue instructor de lanzamiento en la universidad St. Bonaventure mientras la cursaba.

Ocho Esenciales de la Recuperación Pos-Lanzar

Por Jim Ronai MS, PT, ATC, CSCS

La institución del conteo de lanzamientos en Ligas Pequeñas de Béisbol representa un paso positivo de certeza para que el juego de béisbol sea seguro tanto actualmente como en la futura carrera de los lanzadores jóvenes.

Como complemento a esta nueva regulación de conteo de lanzamientos y con la intención de proteger la salud y seguridad de los lanzadores jóvenes del béisbol, se proporcionan las siguientes sugerencias posteriores al desempeño. Debido a que la mayoría de los lanzadores de béisbol son típicamente retirados del montículo, pero no necesariamente del juego, estas sugerencias tienen el propósito de ser para después del juego o para cuando se considera que el lanzador ya termino ese día.

1. Los niños aprenden más efectivamente cuando tienen una rutina constante. Todos los atletas necesitan tener una rutina que ellos hacen tanto antes como después del juego. Esta rutina necesita ser monitoreada y consistente. Los atletas necesitan saber que la rutina hay que hacerla toda correctamente antes que se les permita participar en un juego

- subsiguiente o para practicar el juego.
2. Lleve a cabo una "actividad de enfriamiento." Haga que los lanzadores troten por unos cuatro o seis minutos hasta el punto en que empiecen a sudar. Esto aumenta el flujo sanguíneo en general a todo el cuerpo y prepara al cuerpo para después hacer una rutina de flexibilidad. El incremento del flujo sanguíneo le permite al cuerpo que circule sangre oxigenada a los músculos fatigados. La sangre oxigenada ayuda a recuperar los tejidos blandos y a curar después de la actividad.
 3. Invierta cinco minutos después del juego, en un "programa dinámico de flexibilidad" a base de movimientos. Incorpore movimientos para los antebrazos, hombros, torso y la parte baja del cuerpo. Como ejemplo, haga que los atletas realicen círculos progresivos con los brazos para delante y para atrás; esto es para los músculos del brazo y hombro, caminar con el talón ayuda a sus muslos y músculos flexores de la cadera. Estos entrenamientos representan solo una porción de la rutina de salida que ayuda al atleta a estirar todo su cuerpo. Aparte de aumentar el flujo sanguíneo oxigenado a los músculos y tendones, el estiramiento dinámico después de un partido le ayuda al atleta a mediar entre los productos del ejercicio que hacen que el cuerpo se ponga tieso y adolorido.
 4. Designe a un integrante del staff para que revise el desempeño del lanzador. Mantenga las cosas simples y al punto. Revise los aspectos negativos del desempeño del lanzador, pero asegúrese de terminar la conversación dándole énfasis a lo positivo. Váyase dejando al atleta sentirse bien sobre su salida.
 5. Debido a que la mayoría de los atletas jóvenes responden a las preguntas sobre su sentir con un encogimiento o con una palabra por respuesta, desarrolle una escala visual análoga para los lanzadores para que se use en la cuantificación de su sentir antes, durante y después del juego. La escala puede ser simplemente del uno al diez con una cara con el entrecejo fruncido para el 1, una cara neutral para el 5, y una carita feliz para el 10. Pregúntele al lanzador como el/ella se siente antes del juego, al final de cada entrada, y al final de su desempeño. Esta escala visual ayuda a los jóvenes jugadores a que señalen fácilmente el número o la cara que más les ayuda a describir como es que se siente el brazo. Los coaches usan la escala para saber sobre la condición del brazo del lanzador antes del juego así como los síntomas que él/ella desarrolla durante o al final del partido. El monitorear la percepción física y bienestar de un lanzador joven le ayuda al coach a descubrir tendencias relacionadas con el desempeño o lesiones potenciales relacionadas al volumen, falta de resistencia u otras variables.
 6. Tener en un lugar disponible una hielera con hielo forma parte de la recuperación efectiva del lanzador. Conserve unas bolsas con hielo disponibles para que los lanzadores se pongan en sus hombros y codos después de la salida del lanzador. Nunca aplique directamente el hielo

sobre la piel o por más de 12-15 minutos. También tome en cuenta al nervio cubital que se encuentra en el área del “hueso cosquilleante,” y asegúrese de no aplicar el hielo directamente sobre este.

7. No permita que los lanzadores se vayan a sus casas y que vuelvan a recrear el juego practicando con su “mamá o papá”. Una vez que ya terminaron en el campo, ya no deben practicar más durante el día. Anime a las familias a que sigan esta sugerencia por el bien de la salud de sus hijos.
8. Con el propósito de establecer un desempeño consistente en el lanzador, los atletas necesitan obtener y conservar la fuerza así como el control de sus cuerpos. Una rutina equilibrada y con coordinación de fuerza adecuada para la edad de los jugadores deberá enseñárseles al principio de la temporada y debería ser hecha por los lanzadores al día siguiente después de cada salida. Estas actividades le ayudan al lanzador a asegurarse que está teniendo cuidado de sus “músculos lanzadores,” en una consistencia básica en preparación para su próxima salida. Programas simples debe de dirigirse al balanceo, así como a reforzar el giro del hombro (puño de rotación), espalda, los músculos centrales y piernas. Recuerde que la temporada es larga, y que sin entrenamiento los músculos se fatigan y pierden fuerza con el tiempo. Manténgalos fuertes para el largo trayecto.

Jim Ronai Médico, PT, ATC, CSCS es un Terapeuta Físico, Entrenador de Atletas Certificado por la Asociación de Entrenadores Atlético (NATA) y Certificado en Fuerza y Especialista en Acondicionamiento por la Asociación Nacional de Acondicionamiento y Fuerza (NSCA). El es el Director de Terapia Física y Medicina Deportiva de la Asociación de Rehabilitación, Inc. En Connecticut y Director de la Competencia de Avance en el programa atlético de entrenamiento-desempeño. Jim ha fungido como médico participante con dos equipos Olímpicos estadounidenses y es integrante del Comité Médico de Asesoría en Seguridad del Béisbol estadounidense.

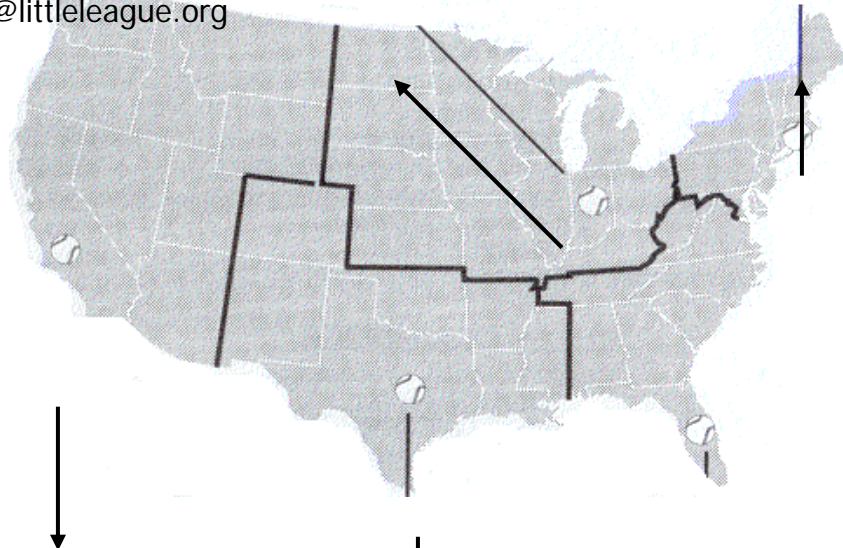
CENTROS DE LIGAS PEQUEÑAS

Los Centros de Campos de Ligas Pequeñas son completamente atendidos por Personal durante todo el año para proporcionar asistencia y dirección a los voluntarios de Ligas Pequeñas. Todas las preguntas generales, sugerencias escritas para mejorar este manual de reglas, preguntas sobre torneos (entreligas), solicitudes de interpretación de reglas y pedidos de suministros deben ser dirigidas al centro de campo apropiado en su región, como se indica a continuación:

REGIONES EN ESTADOS UNIDOS

Oficina Región Central
9802 E. Little League Drive
Indianapolis, IN 46235
Teléfono: 317-897-6127
Fax: 317-897-6158
E-MAIL: centralregion@littleleague.org
eastregion@littleleague.org

Oficina Región Este
P.O. Box 2926
Bristol, CT 06011
Teléfono: 860-585-4730
Fax: 860-585-4734,
E-MAIL:



Oficina Región Oeste
6707 Little League Drive
San Bernardino, CA 92407
Teléfono: 909-887-6444
Fax: 909-887-6135
E-MAIL: westregion@littleleague.org

Oficina Región Sur
PO Box 13366
St. Petersburg, FL 33733
Teléfono: 727-344-2661
Fax: 727-344-2665
E-

MAIL: southregion@littleleague.org

Oficina Región Suroeste
PO Box 20127
Waco, TX 76702
Teléfono: 254-756-1816
Fax: 254-757-0519
E-MAIL: southwestregion@littleleague.org

Para acceder por Internet a Ligas Pequeñas de Béisbol Inc.
www.littleleague.org

REGIONES INTERNACIONALES

Oficina de Canadá

235 Dale Avenue
Ottawa, ONT
Canadá K1G 0H6
Teléfono: 001-613-731-3301
4569
Fax: 001-613-731-2829
E-MAIL: canada@littleleague.org
europe@littleleague.org

Oficina Región Europea

Little League Europe
Al. Melej Ligi 1
Kutno, 99-300, Poland
Teléfono: 001-48-24-254-

Fax: 001-48-24-254-4571
E-MAIL:



Oficina Región Latinoamérica

PO Box 10237
San Juan, Puerto Rico 00922-0237
Teléfono: 001-787-982-3076
Fax: 001-787-982-3076 ó 787-728-8164
E-MAIL: latinamerica@littleleague.org

Oficina Región Asia-Pacífico

Director Regional Asia-Pacífico
C/O Hong Kong, Little League
Room 1005, Sports House
1 Stadium Path
Causeway Bay
Hong Kong
PHONE: 001-852-2504-4007
FAX: 001-852-2504-8629
E-MAIL: bhc368@netvigator.com