



FEDERACION DE BEISBOL
Y SÓFBOL DEL PRINCIPADO
DE ASTURIAS

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN, BIOMECÁNICA Y DISEÑO DE LANZAMIENTO



BÉISBOL



¡Las piernas son el motor que crea la potencia, las caderas y el tronco son la transmisión que transfiere la potencia hacia arriba y hacia afuera del resto del cuerpo!

Este **Programa de Tecnificación** está diseñado para optimizar las habilidades de lanzamiento de jugadores de todos los niveles mediante la aplicación avanzada de biomecánica, una ciencia que estudia el movimiento del cuerpo humano. Esto incluye trabajo en estabilidad, fuerza y alineación, asegurando que cada lanzamiento sea más eficiente y con menos esfuerzo. Nuestro programa de fuerza está diseñado para mejorar los grupos musculares específicos necesarios para el rendimiento en el montículo, permitiéndote lanzar con mayor potencia y consistencia.

¿QUÉ PUEDES ESPERAR DEL PROGRAMA?

- 1.- Análisis detallado de movimientos.
- 2.- Corrección y optimización técnica.
- 3.- Entrenamiento de fuerza específico.
- 4.- Prevención de lesiones y recuperación.
- 5.- Motricidad de movimiento.
- 6.- Programa de calentamiento del brazo.
- 7.- Longitud de paso y ángulo de salida.
- 8.- Fundamento de juego (PFP).
- 9.- Orientación física y mental.

Este programa basado en la biomecánica, es una herramienta eficaz para optimizar el rendimiento deportivo y reducir el riesgo de lesiones, con un enfoque personalizado en el atleta, para mejorar la técnica, alcanzar sus objetivos y prolongar su carrera deportiva. La Biomecánica no sólo mejora la eficacia del lanzamiento, sino que también promueve una práctica más segura y saludable.

¿QUIÉNES PUEDEN BENEFICIARSE? Jugadores y Entrenadores de la FBSPA.

Estamos comprometidos en desarrollar lanzadores que no solo sean más fuertes, sino también más eficientes y duraderos.

Malvin Vásquez Álvarez
Pitching Coach

