

Aspecto mental del bateo



- El éxito de un bateador está estrechamente vinculado con el nivel de confianza que sienta en el Home.
- Observar las tendencias del lanzador y receptor cuando están por arriba o por debajo en el conteo.
- Conocer la situación de juego en la cual está bateando.



Rutinas mentales

Antes del juego:

- Descubrir quién va a lanzar
- Visualizar golpear su lanzamiento
- Mirar el lanzador calentando para buscar movimiento y punto de lanzamiento



Rutinas mentales

En el dugout:

- Mirar el lanzador
- Hablar con el bateador anterior
- Buscar patrón del lanzador
- Buscar señas (algo que el lanzador hace cuando lanza lanzamientos diferentes)

Rutinas mentales

En el círculo de espera

- Formular un PLAN DE BATEO
- Conocer la situación del juego
- Anticipar
- Emociones bajo control
- Nivel adecuado de tensión

Rutinas mentales

De camino al plato

- Actitud positiva
 - Tener la convicción de que la preparación sirve
 - No dudar
-



Rutinas mentales

Cajón de bateo

- Utilizar la misma rutina cada lanzamiento
- Despejar la mente (despejar pensamientos después de cada lanzamiento)
- Piloto automático (dejar que los ojos se hagan cargo)
- Confianza en sí mismo
- Controla tu respiración



Rutinas físicas

(antes de ir al cajón de bateo)

- Soltarse
- Enfrentarse al lanzador, conseguir sincronización
- Ver el punto de lanzamiento y seguir la pelota
- Centrarse en la carga a tiempo (inicio antes del punto de lanzamiento)
- Respirar