

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE
“MANUEL FAJARDO”
FACULTAD VILLA CLARA



Trabajo de diploma en opción al título de Licenciado en Cultura Física

TÍTULO:

**PROPUESTA DE EJERCICIOS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA ENSEÑANZA
DE LA ACCIÓN TÉCNICA DE LANZAR EN ATLETAS DE SOFTBOL DE
INICIACIÓN EN EL ESLABÓN DE BASE DE VILLA CLARA.**

Autor: Idelin Escobar Guerra

Tutor: M. Sc. Juan Reinaldo Pérez Pardo

M.Sc. Liván Ariel Fernández Pérez

Santa Clara

2010

**Lo que hace crecer al mundo no es el descubrir como está hecho, si no el
esfuerzo de cada uno por descubrirlo**

José Martí

DEDICATORIA

& Dedico este trabajo a Mi Madre, y muy especial a mi abuela, Familia y a Humberto Rojas que con mucho esfuerzo y trabajo me han ayudado a vencer estos estudios.

& A todos aquellos que han hecho posible la realización de este trabajo.

AGRADECIMIENTOS

& A Mi Tutor M.SC. Juan Reinaldo Pérez Pardo que trabajó en la obtención de estos resultados.

& A M.Sc. Liván Ariel Fernández Pérez por su inestimable e incondicional dedicación a la realización de este objetivo.

& A la Revolución que nos ha dado la posibilidad de formarnos como profesionales para el futuro.

RESUMEN:

Los equipos de Villa Clara de softbol, esencialmente en los lanzadores de la categoría 13-15 para el cual está dirigido este trabajo se apreció que todavía se planifican la acción técnicas para la enseñanza de lanzar sin fundamentos, ya que no responden a las exigencias de la actividad, podemos decir que dicha situación nos coloca ante un problema que ha interferido el desarrollo lógico del proceso.

Es por ello que este trabajo concibe la propuesta de crear ejercicios para el mejoramiento de la enseñanza de la acción de lanzar de softbol, atendiendo a sus condiciones. Por último, la utilidad de la propuesta fue constatada a partir de criterio de expertos, lo cual fue valorado de forma positiva y necesaria.

INDICE	PÁG.
1. Introducción-----	1
SECCIOÓN I. DESARROLLO-----	5
1.1 La preparación técnica y los diferentes modelos de enseñanza.--	5
1.2 Algunas consideraciones generales en torno al lanzador de Softbol.----	8
1.3 LA preparación técnica del lanzador de Softbol del eslabón de base.----	15
SECCIÓN II. METODOLÓGICA, DIAGNÓSTICO Y RESULTADO.	
2.1 Para el diagnóstico del estado actual-----	17
2.2 Resultados de diagnóstico-----	18
2.2 Para el diseño y valoración de Los ejercicios-----	20
Presentación de la propuesta-----	22
2.3 Valoración de la propuesta a partir de los evaluadores externos--	29
Conclusiones-----	30
Recomendaciones-----	31
Bibliografía-----	
Anexos-----	

INTRODUCCION

En los niños y jóvenes la práctica sistemática del deporte se ha convertido en factor decisivo en la formación multilateral de su personalidad, cada día, mayor cantidad de jóvenes integran las canteras y nóminas de nuestros equipos provinciales y nacionales, dando muestras de la influencia tan grande del deporte como factor socializador, al contribuir enormemente en un mejor comportamiento ético, estético y social. A su vez, hemos observado contrariamente a esto, como gran cantidad de jóvenes (en sus mejores condiciones físicas) se ven afectados por lesiones que en la mayoría de los casos terminan definitivamente su carrera deportiva. Introducimos a continuación el análisis de una *problemática* tan delicada en nuestros jóvenes escolares en un deporte como **el Softbol** que lo caracteriza su dinamismo y variabilidad en las acciones, además de las diferencias notables entre las diferentes áreas de juego.

Lo hacemos desde las perspectivas de la *enseñanza a través de un modelo técnico*, el cual se centra en situaciones aisladas donde el fundamento determinado se descompone para una mejor asimilación y una vez dominado se ubica dentro del marco de la situación real (preparación técnico-táctica o táctica).

Este modelo técnico que ha quedado hoy en día relegado a un segundo plano sobre todo en las disciplinas de juegos deportivos, se entiende que es el más apropiado cuando se busca la optimización de los movimientos, en acciones que requieren de alta coordinación y se tornan muy complejas en su asimilación; sin dudas, la acción de lanzar en el Softbol por su alta complejidad, necesita **“del perfeccionamiento técnico”** para lograr economía en la acción, control, coordinación, efecto y velocidad de los lanzamientos.

El lanzador de Softbol desempeña la posición defensiva de mayor responsabilidad en el juego llegando a constituir entre el 80 y 85 % de las posibilidades de triunfo de su equipo.

En consecuencia con lo antes planteado, nuestro trabajo se enfoca hacia esta área; precisamente, por ser la de mayor peso en el juego y la más difícil en alcanzar un dominio de los elementos técnicos que la componen; sobre todo, cuando no se cuenta con el tiempo necesario para desarrollar un proceso de entrenamiento adecuado a las exigencias de nuestro deporte.

Actualmente el sistema de preparación del deportista se concentra en sus diferentes subsistemas: la preparación física, la técnica, la teórica, la psicológica y la táctica, existiendo una tendencia a ser interconectados, ejemplo: preparación físico- técnica y técnico- táctica entre otras, lo que provoca el descuido hacia una de las dos direcciones.

Ahora bien, reconocemos la importancia de enfocar la preparación en deportes que su realización se concreta en acciones grupales y de equipos a partir de modelos de enseñanzas técnico- tácticos, solo que el éxito estaría en saber en que momento de la vida deportiva del atleta y del proceso de entrenamiento inclinaremos la balanza hacia una u otra dirección, y mucho más aún, si este deporte tiene una peculiaridad como el lanzador de Softbol que su accionar y por ende preparación dista mucho de la del resto del equipo.

Han existido diferentes posiciones al abordar este componente de la preparación del deportista. Mientras algunos abogan por un modelo eminentemente táctico (Morales Águila, 2001), otros refieren la necesidad de un modelo técnico-táctico donde se combinen ambos componentes para su tratamiento (Navelo Cabello, 2001), (Martín Saura, 2007).

Al respecto, no son muchos los trabajos encontrados sobre esta temática en dicho deporte, que pudieran catalogarse como antecedentes, y que le puedan servir al entrenador como soporte a la hora de planificar y dirigir la preparación.

La literatura consultada es muy general, encontrando escasos trabajos sobre el Softbol y menos aún en un área tan importante como el pitcheo.

En el caso del Béisbol varios autores han abordado el importante trabajo sobre el pensamiento táctico de los lanzadores. (Alvared)(Pérez Pardo y Sosa Martines, Linares y Navarrete. 2007) y otros que se basan en el desarrollo del modelo técnico-táctico (Pérez P, 1996), (Hernández A, 1993), (Pérez P, y Hernández A, 1998), (Martín Saura, 2007), los trabajos sobre el tratamiento de la técnica han sido muy escasos pudiendo revisar los planteados por (Pérez P, 2002) y (Doria de la Terga, 2004).

De igual manera, en el deporte Softbol se han desarrollado trabajos referido a la preparación táctica del lanzador (Pérez Pardo, Colas Sánchez y Muñoz Evora, 2008), pero como hemos señalados sobre la preparación técnica de la acción de lanzar hemos

encontrado bien poco, en algunos casos artículos y libros que tratan el tema de forma general, sin particularizar en acciones o ejercicios ordenados metodológicamente para la enseñanza de dichos elementos y mucho menos organizados a partir de la fragmentación de la técnica para luego ser incluida en la situación real.

Como se puede apreciar la problemática abordada no es nueva, pero al remitirnos al Programa de Preparación del Deportista de Softbol por donde nos apoyamos para nuestro trabajo, nos encontramos que no ofrece orientaciones precisas que posibiliten a los entrenadores, desarrollar la preparación técnica de sus atletas con el objetivo de poder alcanzar logros superiores.

Es por ello que en nuestra investigación hemos incluido el estudio detallado de las particularidades de los movimientos del lanzador de Softbol y las posibilidades de su perfeccionamiento.

El análisis realizado y las limitaciones detectadas nos sitúan ante una demanda pedagógica relacionada con la necesidad de favorecer la preparación técnica de los lanzadores de iniciación para el eslabón de base, a través de ejercicios concretos que permitan optimizar la técnica de lanzar.

Por tales motivos nos trazamos el siguiente **problema científico**:

¿Cómo solventar las insuficiencias que subsisten en el proceso de enseñanza de la acción técnica de lanzar en atletas de Softbol de iniciación en el eslabón de base de Villa Clara?

Objetivo General:

Proponer ejercicios para la enseñanza de la acción de la técnica de lanzar en atletas de softbol de iniciación en el eslabón de base de Villa Clara.

Objetivos Específicos:

1. Diagnosticar el estado actual del proceso de enseñanza de la acción técnica de lanzar en atletas de softbol de iniciación en el eslabón de base de Villa Clara.

2. Establecer ejercicios que permitan solventar las insuficiencias que subsisten en el proceso de enseñanza de la acción técnica de lanzar en atletas de softbol de iniciación en el eslabón de base de Villa Clara.

3. Valorar la propuesta según el criterio de evaluadores externos.

La memoria gráfica de la tesis recoge el proceso de investigación llevado a cabo en tres etapas: diagnóstico, elaboración de los ejercicios y valoración de los mismos sobre la base del criterio de evaluadores externos.

Población y Muestra

- La totalidad de los lanzadores (16) de Softbol que participarán en el campeonato provincial 13-15 años en el año 2010.
- La totalidad de los profesores (18) deportivos que participarán en el campeonato provincial 13-15 años en el año 2010.
- Entrenadores deportivos considerados (8) evaluadores externos los cuales laboran en el alto rendimiento en el Softball y se consideraron sus criterios para valorar la propuesta.

Métodos y/o técnicas utilizadas en la investigación

Para diagnóstico del estado actual:

- Análisis documental
- Entrevista a entrenadores
- Entrevista a los atletas
- Observación a la competencia
- La triangulación

Para el diseño y valoración de las acciones metodológicas:

- El taller con los evaluadores externos

Desarrollo

1.1 La preparación técnica y los diferentes modelos de enseñanza.

La mayoría de los autores de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, (Matveev, 1960; Ozolin, 1970; Harre, 1971, 1978; Platonov, 1980, 1986; Bondarchuk, 1985; Portman, 1986; Zheliazov, 1988; Malacko, 1982; Bompa, 1985; Martin, 1993; Schnabel, 1994; entre otros), coinciden en denominar los aspectos de la preparación del deportista en preparación física (general y especial), preparación técnica, preparación táctica, preparación psicológica (moral y volitiva), La preparación teórica (intelectual). Siendo la preparación técnica la que se aborda en la investigación. La cual se define como:

Modelo técnico: la preparación técnica es el proceso de formación de conocimientos, habilidades, hábitos y capacidades que conforman las acciones básicas en la especialidad deportiva.

En el deporte la técnica esta relacionada con las actividades que exigen de las habilidades, talento, destreza, como conjunto de reglas para ejecutar una o varias acciones, las cuales pueden apreciarse dentro del arte, actividad humana cuyos resultados y procesos de desarrollos pueden ser objeto de juicio estético conjunto de preceptos y reglas para hacer una determinada actividad.

Según L.P kolokolow (1980) plantea que la técnica deportiva es un sistema especial de movimientos simultáneos y sucesivos, orientadas hacia una organización nacional de interacción de fuerzas internas y externas, que influyen en el atleta con el objetivo de aprovechar total y efectivamente estas fuerzas para alcanzar altos resultados en el deporte.

En el aprendizaje de técnica deportiva se deben observar diferentes fases o estados que se han analizado prácticamente por separados según el punto de vista de la disciplina científica.

En tal sentido Ozolin (1970) plantea que la técnica de los ejercicios deportivos deben ser examinados a la luz de la unidad entre contenido y forma como una actividad total del hombre, como la coordinación de su actividad física y psíquica en determinadas condiciones del medio exterior.

Según Jiménez Sánchez C. (1976) Esta enseñanza técnica se centra en situaciones aisladas donde el fundamento determinado se descompone para una mejor asimilación y una vez dominado se ubica dentro del marco de la situación real. Numerosos estudios reflejan que este tipo de actuación por parte del entrenador anula una serie de valores indispensables para la correcta evaluación del atleta.

Esta autora señala una serie de desventajas del modelo de enseñanza de la técnica, entre los más reconocidos son:

- a) Los atletas no comprenden fácilmente la transferencia del aprendizaje de un fundamento a una situación real.
- b) Es una enseñanza muy directiva que ofrece una escasa toma de decisiones al atleta, por tanto cabe la posibilidad de que los atletas estén automatizados y no sean capaces de crear situaciones de peligro.
- c) Requiere mucho tiempo para dominar los fundamentos.
- d) Es monótono para los atletas y consideramos necesario; sobre todo en estas edades, lograr en los atletas un alto nivel de motivación y que estén ilusionados a entrenar y competir.

Este modelo de enseñanza responde a la interrogante ¿Cómo hacer los fundamentos?, sin embargo presenta una gran incógnita al desarrollar el juego, y es la de cuándo realizar este fundamento durante los enfrentamientos y qué fundamentos elegir en función de las circunstancias del juego.

Modelo técnico táctico:

En este modelo la autora considera importante tanto el iniciar la enseñanza con un planteamiento técnico, así como un planteamiento táctico, para este motivo intenta la enseñanza aglutinando los dos componentes de la preparación del deportista, el de la táctica y la técnica, sin que uno se excluya del otro. En realidad se parte de la opinión de que un elemento no podría, o no debería desarrollarse sin el otro.

Esta tendencia, surge a partir de algunos estudios que muestran que no existen diferencias significativas a nivel de rendimiento, cuando se utiliza el entrenamiento de la técnica en 1er lugar, o se inicia con el entrenamiento de la táctica. De este modo los

partidarios de esta opción consideran que existen mayores ventajas ofreciendo más beneficios tanto a los entrenadores como a los atletas. Aunque en ocasiones en el entrenamiento se tendría que dar mayores consideraciones a los elementos tácticos y menor a los técnicos y viceversa

El producto surgido de la aplicación de este modelo es la habilidad técnico-táctica, Navelo, B. (2004), en su obra se refiere a las definiciones de habilidad técnico-táctica ofrecidas por Ruiz, L (94),

Según Knapp (1979), Acciones concebidas conscientemente y aprendidas que conducen a resultados predeterminados con un máximo de acierto y un gasto mínimo de energía, tiempo o ambos.

Durand (1988).Capacidad para resolver un problema motor específico para elaborar y dar respuesta eficiente y económica, con la finalidad de alcanzar un objetivo. Es el resultado de un aprendizaje y depende del conjunto de recursos de que dispone el individuo.

T Fung (99) destaca dos conceptos acerca de ellos, en el 1ro señala que: Las habilidades constituyen el dominio de acciones que permiten una regulación racional de la actividad con ayuda de los conocimientos y hábitos que el sujeto posee. En el 2do se refiere a que : La habilidad es la posibilidad de realizar una clase de tareas, aplicando la experiencia en forma de conocimiento, hábitos y habilidades mas simples u operacionales, en el cual se manifiestan además las capacidades físicas e intelectuales y las cualidades estéticas, morales y volitivas de la personalidad.

Modelo táctico:

Se basa fundamentalmente en plantear tareas globales donde los atletas tengan que resolver situaciones y tareas planteadas. Una vez los jugadores comprenden la esencia del contexto global, al entrenador le corresponde inducir los elementos técnicos para que los puedan aplicar en situaciones reales, esta tendencia de trabajos globales más actual y parece más preponderante que la enseñanza analítica.

Este modelo ofrece ciertas ventajas:

a)-El entorno de aprendizaje es el mismo donde se desarrolla la acción del juego por tanto existe una clara transferencia.

b)-El entrenador le cede al atleta la toma de decisiones, elemento importante para evaluar el nivel de creatividad y capacidad de dirigir.

c)-Motiva a los atletas, ya que el desarrollo en grupo y el juego es un elemento imprescindible en el desarrollo de dichas actividades.

1.2 Algunas consideraciones generales en torno lanzador al Softbol.

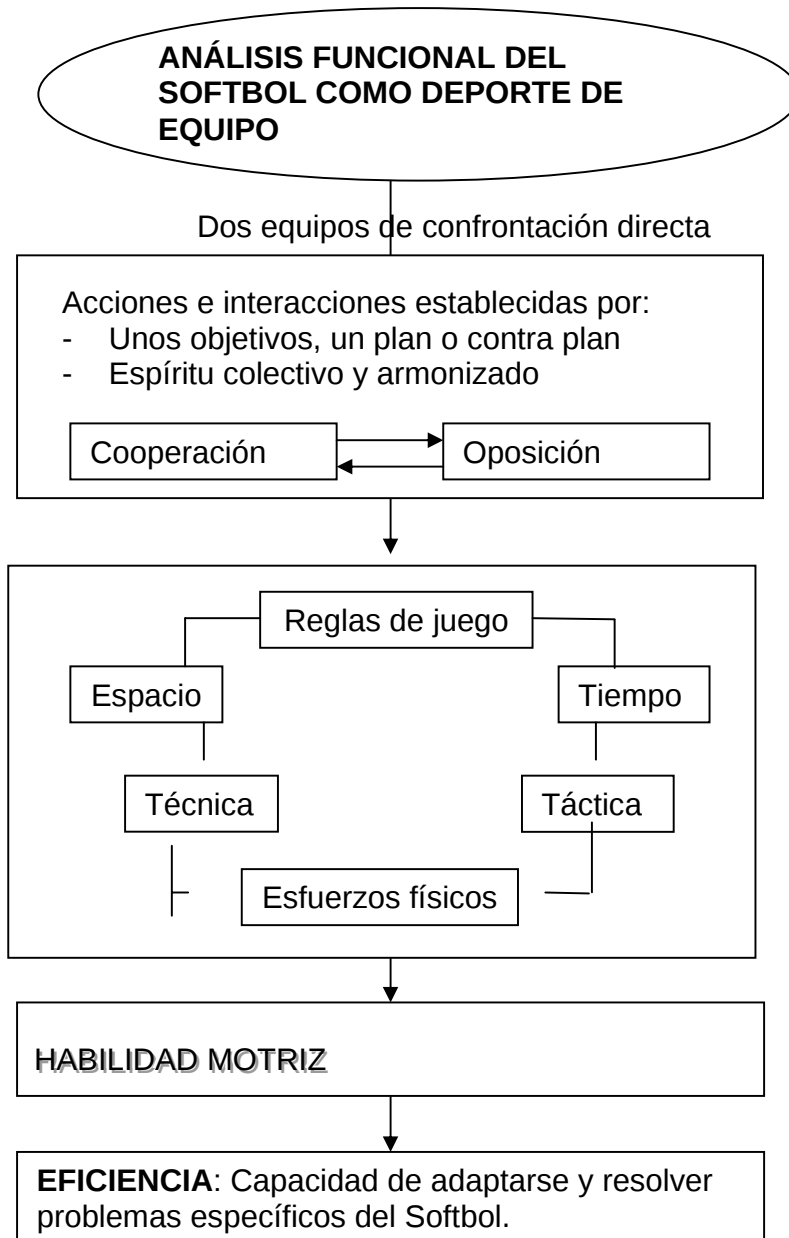
El Softbol es considerado como un deporte eminentemente perceptivo, en el desarrollo del juego los jugadores se encuentran mediatizados por los cambios que se producen en el entorno, como los compañeros, los adversarios y la pelota. El carácter de juego colectivo, requiere del esfuerzo de la totalidad de los que componen el equipo hacia el objetivo (ofensiva, defensiva y pitcheo). El Softbol supone una confrontación directa entre dos equipos, y que consiste en una disputa por parte del equipo a la ofensiva de anotar el mayor número de carreras posibles y el equipo a la defensiva evitar que este las anote. Para ello se deberán realizar una serie de acciones e interacciones establecidas por unos objetivos (plan o contra plan) mediante un espíritu colectivo y armonizado (cooperación y oposición).

Las reglas de juego establecen un código y requisitos para el desarrollo del mismo. Las regulaciones definen límites en las intenciones y el accionar de cada uno de los jugadores, funcionando tanto individual como colectivamente. Cuando se labora individualmente por parte de un jugador siempre su conducta se encuentra en empatía con el colectivo.

En función de garantizar la adecuada consumación de la habilidad, de la cual solo se aprecia su manifestación externa, se colocan entonces los demás componentes de la preparación del deportista jugando un papel de excelencia la condición física que permita realizar los esfuerzos físicos para ejecutar los distintos desplazamientos y las acciones a lo largo del juego.

El análisis funcional del Softbol, como deporte de equipo, queda reflejado en la siguiente gráfica la cual fue utilizada por Romero Cerezo en García Vázquez (2003) demostrando este análisis para el fútbol. La cual ya ha sido extrapolada al Béisbol por Hernández

González (2007) y la utilizaremos para explicar dicho fenómeno en nuestro deporte por la similitud en su clasificación.



Se han efectuado estudios donde se pretende conciliar las principales características que reúnen los deportes de cooperación oposición. Moreno y Pino en García Vázquez (2003) aluden a una caracterización que a nuestro modo de ver reúne de una manera muy clara aquellas que son distintivas a esta agrupación deportiva:

- Se desarrollan en un espacio común y acción simultánea sobre el móvil descritos por Hernández Moreno (1994).
- Se caracterizan por estar constituidos por habilidades predominantemente perceptivas, abiertas y de regulación externa (Ruiz, 1994).
- Se desenvuelven en un entorno cambiante, incierto y variable, exigente en operaciones cognitivas.
- Se caracterizan por anticiparse, adaptarse y evaluar nuevas y constantes circunstancias de juegos.

Sin embargo cada disciplina deportiva cobra matices que sistematiza una identidad que la hace única. Cada sistema praxiológico es poseedor de su propio orden, de una estructura peculiar de la que se deriva una coherencia interna, una lógica a partir de la cual la cascada de acciones de juego adquiere sentido. La lógica interna de todo deporte o situación motriz dada deviene así una precondition práctica, es decir, unas condiciones de tal naturaleza que sin ellas el juego no surge, no se configura como tal, puesto que para que la secuencia de acciones comience a desencadenarse de una determinada forma se requiere establecer previamente estas condiciones. El Softbol asume su propia identidad partiendo su caracterización de una variada gama de acciones técnico – tácticas ofensivas y defensivas de alta complejidad.

El reglamento en cada deporte define los marcos de actuación y trata de regular las conductas por lo que el quehacer de los jugadores dentro del juego resumido en los roles de colaboración ofensiva y en los roles de colaboración defensiva se encuentran hasta cierto punto convenidos. Estas relaciones se inscriben a modo de condiciones que establecen con claridad las características de los componentes de un sistema praxiológico dado y las formas en que unos y otros van a intervenir dentro del mismo condicionando su propia dinámica y la forma genérica de jugarse.

De acuerdo a las reglas que lo rigen, el juego se desarrolla por dos grupos de 9 jugadores, con posibilidades de cambios y reingresos en sus posiciones, el mismo se divide en áreas para su mejor comprensión y preparación del equipo, donde cada una de ellas presentan características que las distinguen de las demás; precisamente por el

número de participantes que la componen y por el rol social que ha cumplido es que se clasifica como deporte colectivo, y por las particularidades de sus acciones como deporte de cooperación- oposición.

El lanzador de Softbol, desempeña la posición defensiva de mayor responsabilidad en el juego, llegando a constituir entre el 80-85% de las posibilidades de triunfo del equipo. Su gasto físico va a ser superior al de los demás jugadores, dado por la gran actividad mental que requiere en cada una de las situaciones defensivas que pudieran presentarse en el desafío, teniendo que concentrarse en el trabajo que habrá de realizar frente al bateador contrario; su desgaste se ve aumentado también por el esfuerzo físico que realiza, expresado en los movimientos explosivos y sincronizados que ejecuta en la acción de lanzar y por las asistencias que realiza a las bases, por lo que poseer una adecuada formación morfo-funcional y psicológica, fortaleza física, y reserva de energías le favorecerán para desempeñarse con mayor efectividad en cada uno de los juegos.

Otro jugador que forma parte del eje central en la fortaleza defensiva del equipo, es el receptor, el mismo es el encargado de recibirle todos los lanzamientos que ejecuta el lanzador y a su vez también realiza la misma cantidad de lanzamientos al devolverle la pelota al primero, además, dirigirá el juego ya que es el único que se coloca de frente a todos los jugadores desde una posición no habitual, agachado; por estas razones y otras más, su esfuerzo físico y psicológico y gasto de energía es de los más afectados al igual que en el lanzador, donde ambos constituyen una de las áreas por las cuales se encuentra dividido dicho deporte.

El resto de las áreas a la defensiva lo componen los jugadores de cuadro y los jardineros; el infield puede adoptar; según la situación del juego, número de outs y corredores en bases, tres posiciones (aunque es bueno señalar pueden combinarse), por dentro, normal, por detrás o profundo, los jardineros deben ayudarse unos a otros, cuando se producen los batazos entre dos, en la localización de la bola y en la dirección hacia la que se debe tirar, se puede plantear que los jugadores de cuadro dependen más de la rapidez de reacción y de los desplazamientos cortos combinados con los cambios de dirección, a diferencia de los jardineros que realizan desplazamientos más largos y tienen un tiempo mayor para poder decidir.

En el Softbol se hace indispensable una buena defensiva que pueda garantizar el

aseguramiento de los out. Según muestra en la siguiente estadística en un juego de 7 entradas es necesario sacar 21 out; si se cuenta con un pitcheo adecuado, el lanzador puede ponchar a 7 bateadores, los jardineros pueden realizar entre 4 o 5 out en batazos de fley y los jugadores de cuadro 9 o 10 en jugadas que requieren: fildear la pelota, realizar y recibir el tiro y; en algunos casos, tocar al corredor para ponerlo out.

De acuerdo con esta distribución, los defensores de las posiciones del centro del terreno manejan la pelota con mayor frecuencia que los que se desempeñan en los extremos, así tenemos que el torpedero y la segunda base interviene en el mayor número de lances, hay que considerar que a pesar de que la primera base juega en un extremo es el jugador del infield que más out concreta y siempre estará en constantes movimientos de fildear y regresar; todos los jardineros tienen que asistir detrás de las bases en cada oportunidad en que se realice una jugada en el cuadro.

Resulta bien conocido que en el Softbol la ofensiva resulta un factor fundamental, ya que es precisamente a través de ella que se da la posibilidad de anotar carreras, lo que constituye el objetivo principal del juego puesto que el triunfador será el equipo que mayor número de carreras anote.

Los especialistas suelen dividir la ofensiva en dos partes que son el bateo y el corrido de base; la relación existente entre dichas partes conforman la estrategia ofensiva. Para extraer mejores resultados tanto en el bateo como el corrido de base resulta indicado priorizar el desarrollo de la fuerza rápida y la rapidez.

Ciertamente los juegos de Softbol se ganan o se pierden según se corran las bases, una ofensiva agresiva hace que los jugadores a la defensa se precipiten al realizar la jugada y cometan errores. La amenaza de un robo de base con frecuencia hace que los lanzadores contrarios pierdan su concentración sobre el bateador, así mismo los jugadores de cuadro dejan brechas a los batazos por tal de llegar con antelación a cubrir la almohadilla, propiciando facilidades para otras jugadas que resultan muy emocionantes como: el bateo y corrido, el toque de bola, el amago de toque y bateo, etc.

De forma general, el lanzador de Softbol debe tener un predominio de las motivaciones de tipo moral, colectiva, superando las tendencias del carácter individual, predominando las cualidades volitivas que moviliza al atleta para vencer obstáculos y dificultades presentadas, lo que le permite superar su inquietud, tener seguridad en sí mismo, poseer

la estabilidad psíquica y el autocontrol, superando los procesos de excitabilidad emocional. Debe predominar en ellos el equilibrio y la movilidad de los procesos nerviosos, un alto nivel de la concentración, estabilidad y distribución de la atención con conmutación rápida que los ayude a pensar de manera productiva y a reaccionar en el menor tiempo posible ante los cambios de las situaciones competitivas.

Tienen que lograr determinada estabilidad de la duración de la concentración, esta estabilidad es específica para cada uno de estos atletas, quienes poseen un tiempo óptimo para la ejecución de sus acciones, que no es más que el intervalo de tiempo con el cual se alcanza la mejor actuación y que está en estrecha relación con la precisión con que ejecutan sus envíos, la agilidad en los fildeos o el control de sus movimientos técnicos.

El entrenamiento debe garantizar la rapidez y facilidad en la formación de los procesos intelectuales y emocionales, la resistencia ante los factores desorientadores, el activismo en la práctica, su plasticidad, su recuperación rápida del potencial de trabajo y la capacidad de soportar grandes cargas durante el entrenamiento, por lo que la planificación objetiva de las cargas de entrenamiento constituirá un elemento indisoluble de las características de la práctica de este deporte aquí planteadas.

Tienen que lograr determinada estabilidad de la duración de la concentración, esta estabilidad es específica para cada uno de estos atletas, quienes poseen un tiempo óptimo para la ejecución de sus acciones, que no es más que el intervalo de tiempo con el cual se alcanza la mejor actuación y que está en estrecha relación con el control sobre sus envíos.

Un lanzador también debe poseer sin dudas, una serie de cualidades generales que lo lleven en definitiva o alcanzar altos resultados deportivos de este deporte. Entre ellos se destacan la dedicación, la inteligencia, la determinación, la fuerza, la resistencia, flexibilidad, buenas funciones psicológicas y un somatotipo adecuado. Que tengan extremidades largas, flexibilidad sobre todo en el brazo de lanzar, fuerte flexión física recargada en las extremidades inferiores (incluyendo los glúteos).

La determinación: le permitirá enfrentarse con el rigor necesario a las exigencias del entrenamiento y superar el nivel de solo tirar pelotas para el home.

La inteligencia: capaz de permitirle no solo asimilar los conocimientos técnico- tácticos que le sean señalados durante el aprendizaje y el entrenamiento para el desempeño en esta posición, sino para en un momento determinado saber que debe lanzar y como debe hacerlo.

Un deportista en este caso un softbolista que no posee un amplio desarrollo de sus cualidades volutivas, es decir, que no tenga **determinación**, no podrá lograr resultados meritorios en un duelo entre lanzadores y bateadores en competencia con algún nivel técnico.

Se requiere que sea el 80 % de un color blanco, porque los que dominan hasta la fecha son los americanos y los chinos, aunque las personas de color no quieren decir que no poseen cualidades. Es muy importante que los atletas que vayan a ser lanzadores vengan de deportes auxiliares como el voleibol, balonmano etc.

Cuando un lanzador no requiere de todas esas cualidades (talla y peso) mayor es el esfuerzo a realizar por el brazo y mayor es la posibilidad de lesiones. En el campo del picheo, Andrews Fleisig 1996 se plantea la necesidad de un análisis diferenciado y especificado, pero teniendo en cuenta las especificidades y limitaciones morfológicas del organismo humano, aclarando hasta donde puede llegar el hombre al traspasar las barreras del límite fisiológico y esto; en el mayor porcentaje de los casos, se convierte en lesión fatal para el lanzador.

1.3 La preparación técnica del lanzador de Softbol del eslabón de base.

El softbol como otro deporte de equipo no ha escapado de esta violenta revolución y se encuentra ubicado en el tercer grupo por lo que Porcel VB.S (1969) lo clasificó como un deporte combinado con el cual existen variabilidad en las acciones motrices en

condiciones donde se compensa la fatiga, por lo que se necesita conservar un nivel elevado de la capacidad de trabajo (rendimiento).

El trabajo muscular se realiza a expensa de un régimen donde la producción de energía es de carácter mixto, aeróbico-anaeróbico con elevado porcentaje de reacciones glucolíticas.

El softbol; como todos los deportes en nuestro país, requiere de una buena preparación de sus entrenadores y de sus colectivos formados, ya que en ellos recae la responsabilidad de la preparación de los atletas de base y del alto rendimiento, por lo que su formación profesional merece un constante perfeccionamiento, tanto en pregrado, como en postgrado.

Todo plan de entrenamiento es la forma de expresión concreta, es una concepción de entrenamiento con miras al futuro Llan, D1983. El entrenamiento deportivo moderno le plantea al deportista exigencias cada vez mayores. Esto es válido tanto para el entrenamiento de jóvenes talentos como para los de alto rendimiento.

Cuando en el proceso de preparación para el deportista se emplea una planificación racional se aprovechan más sus posibilidades las cuales se concretan principalmente en:

Aumento de la efectividad en la utilización del tiempo durante la temporada.

1. Creación de condiciones para la planificación adecuada de todos los elementos de la preparación (medios, principios de la preparación, períodos, etapas etc.
2. Creación de condiciones para la elaboración de nuevos ciclos.
3. Conocimientos de los principales factores que favorecen o limitan la preparación.
4. Precisión del comportamiento futuro de los acontecimientos.
5. Orientación del desarrollo estratégico de los deportistas.

Con el conocimiento de la práctica del softbol y la superación del colectivo de entrenadores en este deporte, debemos tener presente las exigencias del entrenamiento, específicamente de los lanzadores, ya que el entrenamiento deportivo moderno le plantea al deportista exigencias cada vez mayores, lo que es válido para el entrenamiento de los atletas del eslabón de base y del alto rendimiento.

Es el lanzador sin dudas la posición clave en nuestro deporte, esta demostrado que en los niveles superiores los lanzadores con maestría deportiva son los que dominan el juego y los resultados de los mismos son por muy pocas carreras, es por ello que se le debe prestar una atención especial a la formación de estos atletas, tratando que los mejores talentos se dediquen a esta posición, teniendo en cuenta siempre, que el somatotipo es fundamental así como su carácter e inteligencia.

Para la enseñanza de esta técnica se debe seguir rigurosamente la metodología aprobada en el curso nacional del año 2005, teniendo en cuenta la diferenciación entre el sexo femenino y masculino.

Todos los atletas de nuevo ingreso deben pasar por los primeros pasos de la metodología de la enseñanza de esta posición.

Pasos de la metodología de la enseñanza:

1. Agarre de la bola.
2. Pase del brazo.
3. Muñequero(incorporación de antebrazo y muñeca)
4. El ataque.
5. La terminación del movimiento completo.
6. La colocación en la tabla de lanzar y toma de las señas.
7. La parada reglamentaria.

Es importante recordar que en la categoría 13_ 15 años es donde se van a crear las bases técnicas, por ello no se debe pasar a una nueva acción de aprendizaje hasta que no se tenga un dominio pleno de la anterior, así se plantea, que los atletas en su primer año de preparación solo lleguen hasta la acción técnica del movimiento de lado contra una malla, por lo tanto no estarán en condiciones de lanzar contra bateadores. Es necesario puntualizar que el énfasis hay que hacerlo en la técnica y la velocidad del lanzamiento y no en el control, es por eso que se le recomienda hacer estos ejercicios contra una malla y no lanzándole a receptores. El 2do año se prepararán para lanzar con el movimiento completo pero solo recta y estarían en condiciones de trabajar sobre el

control sin afectar el desarrollo de la velocidad, se recomienda como indicación metodológica, no enseñar las fases del movimiento final, o sea no adoptar la posición del faldeo para evitar que se introduzcan errores en el cierre y liberación de la bola y dejar esta técnica para etapas posteriores, cuando estén bien solidificados los hábitos motores de los lanzamientos. Al enseñar la técnica debe tenerse en cuenta la preparación física y psíquica del deportista, la violación de algunos principios fundamentalmente de la pedagogía; al enseñar de acuerdo a la fuerza, conducen al dominio de la técnica imperfecta, ocasionando errores que en el futuro son difíciles de corregir.

2. Metodología, diagnóstico y resultados

2.1 Para el diagnóstico del estado actual

Sujetos objeto de estudio.

La totalidad de los lanzadores (16) de Softbol que participaron en el campeonato provincial 13-15 años masculino en el año 2009.

La totalidad de los profesores (18) deportivos que participaron en el campeonato provincial 13-15 años masculino en el año 2009.

■ Métodos y/o técnicas utilizadas:

Análisis documental (PPD de Softbol y los planes de entrenamiento)

Entrevista a entrenadores

Encuestas a los atletas

Observación a la competencia

La triangulación

Resultados de diagnóstico

Revisión de documentos oficiales:

- Los documentos oficiales no ofrecen orientaciones consecuentes con las tendencias actuales para la enseñanza de la acción de lanzar.
- Los gestores del proceso destacan la necesidad de planteamientos teóricos-metodológicos para la enseñanza de la acción de lanzar.
- En la práctica se pudo constatar deficiencias en la técnica de la acción de lanzar.

Programa de preparación del deportista (P.P.D):

Dicho programa norma la preparación del softbolista desde la base hasta el alto rendimiento, el mismo no cuenta con ejercicios para la enseñanza de la técnica de lanzar para las categorías que se trabajan en el eslabón de base.

Planes de entrenamientos:

En los planes de entrenamientos revisados, hay que señalar que las planificaciones empleadas no responden a las necesidades del proceso de enseñanza de la acción técnica de lanzar en los atletas del eslabón de la base.

Entrevista realizada a los entrenadores deportivos:

Esta entrevista realizada a los 18 profesores se pudo constatar los aspectos fundamentales a considerar para proyectar ejercicios para la enseñanza de la acción de lanzar.

Los entrevistados refieren que es de vital importancia el diseño de ejercicios para tan importante aspecto.

Las principales deficiencias que éstos señalan son: violación de los pasos metodológicos para la enseñanza, la utilización de los métodos para cada fase de la acción de lanzar que corresponde, y las causas que lo generan están dadas entre otros aspectos por la

escasez de tiempo, las condiciones de los terrenos y las preparaciones de los entrenadores.

Por tanto refiere que se hace necesario el diseño de ejercicios para este fin. (anexo 1)

Entrevista a atletas:

Los lanzadores entrevistados plantean la importancia para su rendimiento de una correcta planificación de la acción de la técnica de lanzar en el proceso de entrenamiento, que se basen en el mejoramiento de los errores de cada atleta y que si no se planifica una buena clase puede existir fracaso como lanzador, no obtendrá óptimas condiciones deportivas y pueden existir lesiones fatales; incluso, para su vida deportiva.

Al referirse sobre la diferencia que existe entre sus compañeros a la hora de impartirle las clases, manifestaron que todos reciben las mismas tareas. En cuanto a si se profundiza en los contenidos específicos que pudieran determinar su rendimiento, plantearon que ven muy pobre los contenidos que se le imparten, al referirse a cómo valoran las acciones para la enseñanza de la técnica que se le aplican, plantearon que son deficientes, ya que su entrenador asiste con irregularidad al entrenamiento. (anexo 2)

Observación realizada:

En las observaciones realizadas pudimos constatar que existen deficiencias en la técnica de la acción de lanzar, por cada fase del movimiento. Algunos no dominan la parada reglamentaria y su colocación en la tabla de lanzar. No realizan correctamente el ataque, algunos no le dan amplitud y el pie de péndulo cae flexionado. Pasan incorrecto el brazo de lanzar, algunos no lo realizan con el movimiento continuo, haciendo paradas en la liberación de la bola que fue donde existió mayor dificultad, ya que no la liberan por debajo de la cadera, y la liberan demasiado atrás y delante. (Anexo 3)

Los datos registrados a partir de **la triangulación**, de la información por métodos y por datos ya que se han usado varios métodos de investigación para evaluar el mismo fenómeno, así como varias fuentes de datos para estudiar, hasta el momento nos permite arribar a resultados sobre la necesidad de proponer ejercicios para la enseñanza de la acción técnica de lanzar en el eslabón de base del softbol, corroborando que todavía persisten insuficiencias en ese sentido.

2.2 Para el diseño y valoración de los ejercicios:

■ Sujetos objeto de estudio:

La totalidad de los entrenadores deportivos (5) que laboran en el alto rendimiento del Softbol en la provincia de Villa Clara.

■ Métodos del nivel teórico:

Análisis y síntesis

El análisis histórico lógico

Inducción y deducción

Métodos del nivel empírico:

El taller

Matemáticos estadísticos (distribución empírica de frecuencia)

La triangulación

Para la valoración de la propuesta:

■ Sujetos objeto de investigación:

Entrenadores y metodólogos (8) que laboran en el alto rendimiento del Softbol en el País.

■ Métodos y/o técnicas utilizadas:

La encuesta

Matemáticos-estadísticos (distribución empírica de frecuencia)

La triangulación

Resultados y diseño de los ejercicios

- **Objetivo:** Perfeccionar el proceso de la preparación técnica de los lanzadores de Softbol en la fase de iniciación.
- Aspecto integrador, métodos:

Sensoperceptuales

Verbales

Problémicos

Global fragmentario

- Fundamentación de las ejercicios:
 - Consenso en relación al concepto de optimización técnica de lanzar.
 - Requisitos y condiciones para la implementación de las indicaciones.
 - Elementos para el proceso de desarrollo.

Presentación de la propuesta

EJERCICIOS QUE PERMITEN SOLVENTAR LAS INSUFICIENCIAS QUE SUBSISTEN EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA ACCIÓN TÉCNICA DE LANZAR.

EJERCICIOS PARA LA FASE I

FASE	ERRORES MÁS COMUNES	EJERCICIOS	ORIENTACIONES TEÓRICO METODOLÓGICAS
1. COLOCACIÓN EN LA TABLA DE LANZAR Y TOMA DE LAS SEÑAS.	1. Entrar sin tocar la tabla de lanzar con la punta y talón del pie delantero y trasero. 2. Los dos pies no deben estar colocados fuera de la tabla. 3. Los dos pies no estén al ancho de los hombros. 4. Colocarte en la tabla con un hombro por delante y el otro por detrás. 5. Entrar a la tabla con las dos manos unidas	1. Realizar imitaciones donde el alumno tome la posición correcta de la entrada a la tabla de lanzar tocando con talón y punta la tabla y las manos de lado del cuerpo. 2. Realizar imitación de la entrada a la tabla de lanzar.	.Esta se realizará dentro del área del lanzador, con los dos pies en contacto con la goma de lanzar y en cualquier parte de la extensión de la 24 pulgadas, el peso del cuerpo sobre la pierna de pivot, la pierna de ataque relajada y haciendo contacto con la punta del pie en la parte posterior de la tabla .la bola debe estar sostenida en una mano(con o sin guante) y las manos deben estar separadas, la vista al objetivo (zona de strike del receptor).

EJERCICIOS PARA LA FASE II

FASE	ERRORES MÁS COMUNES	EJERCICIOS	ORIENTACIONES TEÓRICO METODOLÓGICAS
2.LA PARADA REGLAMENTARIA	1. Hacer 2 parada a la hora de ejecutar el movimiento. 2. Demorarse más de los 10 seg. 3.No realizar la parada	1. Imitación del movimiento con una sola parada con las manos de lado del cuerpo y lanzando dentro del periodo reglamentario. 2. Realizar parada cumpliendo con el tiempo reglamentario.	El lanzador debe unir sus manos delante del cuerpo manteniendo una inmovilidad total como mínimo 2seg. Y máximo 10seg el peso del cuerpo se reparte en ambas piernas y los hombros quedan en línea recta con 3ra y 1ra base. Es recomendable que los brazos queden semiflexionados delante de las cintura para evitar contracciones y gastos de energía innecesarias

EJERCICIOS PARA LA FASE III

FASE	ERRORES MÁS COMUNES	EJERCICIOS	ORIENTACIONES TEÓRICO METODOLÓGICAS
3.EL ATAQUE	1. Realizar el ataque sin hacer contacto con la tabla el pie de péndulo. 2. Realizar el ataque dando un paso con el pie de pivot hacia delante a la hora de realizar el movimiento. 3. Sacar el pie de péndulo de la tabla hacia atrás a la hora de realizar el movimiento. 4. Caer fuera de la línea media del ataque. 5. Atacar de frente. 6 Caer con el pie de ataque flexionado.	1. Realizar imitación del movimiento del ataque haciendo contacto los pies con la tabla de lanzar. 2. Realizar imitación del movimiento por encima de una línea. 3. Imitación del ataque de lado. 4. Imitación del ataque de lado con un paso. 5. Imitación del ataque de lado con dos pasos. 6. Imitación del ataque de lado con varios pasos.	Desde la parada, el lanzador debe adoptar una posición ideal que le posibilite el comienzo del ataque, en esta fase se le recomienda establecer una diferencia entre las técnicas del masculino y el femenino. En caso del femenino se le recomienda separar las manos, llevando el brazo de lanzar hacia atrás y arriba a la mayor amplitud posible, manteniendo el dorso de la mano siempre de frente al receptor, el guante se debe colocar a la altura de la cadera de la pierna de pivot., el tronco se inclina ligeramente hacia delante al mismo tiempo que gira en dirección el brazo de lanzar, las caderas se desplazan hacia atrás pasando el peso del cuerpo a la pierna de ataque. Hay que recordar que estos movimientos se realizan con fluidez y economía energética, por lo que no hay

			necesidad de hacerlo con rapidez. En relación con el masculino, los movimientos del cuerpo y piernas son similares pero las manos no se separan, manteniéndose la pelota dentro el guante, el que se lleva al lado de la cadera de la pierna de pivot
--	--	--	---

EJERCICIOS PARA LA FASE IV

FASE	ERRORES MÁS COMUNES	EJERCICIOS	ORIENTACIONES TEÓRICO METODOLÓGICAS
4. MOLINO	1. Encoger el brazo a la hora de la fase final del movimiento 2. Terminar la mano de forma supina en la parte final del molino a la hora de liberar la bola. 3. Pasar el brazo en forma de palanca. 4. Separar el brazo del cuerpo más de una cuarta. 5. No realizar el círculo del brazo continuo.	1. Realizar ejercicios haciendo círculos de brazo desde la posición arrodillado con el pie delantero extendido al frente con un objeto pesado en la mano. 2. Lanzar desde la posición de lado estática con uno o más pase del brazo. 3. Lanzar con uno o más pase del brazo de lado con tres pasos de impulso. 4. Desde la posición estática realizar ejercicios del pase del brazo(lento, medio y rápido)	En caso del femenino el brazo de lanzar debe hacer un molino de 5 cuartos aproximadamente aumentando la posibilidad de aceleración del implemento, buscando que el recorrido de la pelota sea el más amplio posible. El brazo del guante se levanta a una altura superior de la cabeza, llevando el hombro hacia delante. Velar que el brazo este lo más extendido posible, el molino se realice

		5. Realizar círculos del brazo desde la posición de lado con la ayuda de un compañero.	continuo y lo más próximo al cuerpo. Es importante que durante el primer impulso las manos no se detengan arriba de la cintura, para que el molino tenga una mayor continuidad, alcance un mayor recorrido y por ende mayor velocidad.
--	--	--	--

EJERCICIOS PARA LA FASE V

FASE	ERRORES MÁS COMUNES	EJERCICIOS	ORIENTACIONES TEÓRICO METODOLÓGICAS
5. LIBERACIÓN DE LA BOLA	1. Liberar la bola por al lado del brazo. 2. No realizar el muñequero. 3. Liberar la bola dejando la mano atrás. 4. Liberar la bola con la mano de forma supino. 5. Liberar la bola demasiado delante del cuerpo. 6. Liberar la bola demasiado atrás del cuerpo. 7. A la hora de la terminación del movimiento caerle detrás a la bola. 8. Empujar la bola a	1. Ejercicios de la muñeca desde la posición de frente liberando la bola encima de la cadera. 2. Trabajo de la muñeca desde la posición de frente con uno o dos círculos buscando la coordinación de muñeca, brazo y cadera. 3. Trabajo de la muñeca desde la posición arrodillado con uno o dos círculo buscando coordinación de muñeca, brazo y cadera	Es importante un trabajo fuerte de la muñeca y los dedos en el momento de liberarla, es importante un trabajo fuerte de las muñecas y el cierre de los dedos hacia la palma de la mano, también es necesario darle continuidad al recorrido del brazo después de soltar la bola llevando el

	la hora de liberarla. 9 Sacar la cadera antes de liberar la bola	4. Ejercicios contra una lona desde la posición de frente realizar muñequo liberando la bola a corta y larga distancia. 5. Ejercicios contra una lona desde la posición de lado realizar muñequo liberando la bola a corta y larga distancia. 6. Colocarse de la posición de lado, realizar el molino en forma de palanca sacando la cadera después de liberar la bola. 7. Imitación del movimiento de lanzar haciendo énfasis que a la hora de pasar el brazo libere la bola por al lado de la cadera.	mismo hacia delante y arriba en supinación
--	--	---	---

EJERCICIOS PARA LA FASE VI

FASE	ERRORES MÁS COMUNES	EJERCICIOS	ORIENTACIONES TEÓRICO METODOLÓGICAS
6. TERMINACIÓN DEL MOVIMIENTO FINAL	1. Caer fuera del círculo. 2. Caer hacia el lado contrario de la línea media del bot. 3. Terminar el movimiento y quedar muy de frente a home. 4. Terminar el movimiento y quedar demasiado de lado a home. 5. El pie de ataque cae flexionado	1. Realizar ejercicios con el pie de ataque haciendo énfasis en que caiga extendido. 2. Realizar imitaciones del movimiento completo reiterado, haciendo énfasis en la terminación del movimiento.	El movimiento termina con un paso lateral de la pierna de pivot, y una semiflexión del tronco hacia delante adoptando la posición de fildeo, de manera que este listo para faldear cualquier lance por esa área. Velar que el pie de pivot no pierda contacto con el suelo. Velar que se realice un buen ataque para una mejor coordinación de muñeca, brazo, antebrazo y cadera y velocidad en el lanzamiento.

2.3 Valoración de la propuesta a partir de los evaluadores externos

Para valorar la propuesta se seleccionaron un grupo de evaluadores externos de acuerdo a los requerimientos que exigimos; intencionalmente (8), los cuales estuvieron conformados por el comisionado nacional del deporte (1), y el jefe técnico del deporte (1), comisionado provincial (1) y entrenadores especialistas (5) en el área del pitcheo de todo el país.

Los evaluadores externos opinan que la eficacia de los ejercicios es posible siempre que se logre la toma de conciencia por parte de los profesores para su implementación.

Todos coinciden en que los ejercicios elaborados son una solución al problema que presentan actualmente los entrenadores del eslabón de base con respecto a la enseñanza de la técnica de lanzar en todo el país.

Los resultados de esta valoración, nos permiten corroborar que los ejercicios propuestos posibilitan llevar a cabo con calidad y eficiencia el proceso de enseñanza de la acción de lanzar evitando la improvisación de dicho proceso.

CONCLUSIONES

1. Existen insuficiencias en la enseñanza de la acción técnica de lanzar en atletas del eslabón de base de la provincia Villa Clara, pues no existe dominio de la parada reglamentaria y su colocación en la tabla de lanzar, no realizan correctamente el ataque, algunos no le dan amplitud y el pie de péndulo cae flexionado, pasan incorrecto el brazo de lanzar; entre otras y no existen ejercicios que les sirvan de guía al entrenador para enfrenar dicho proceso.
2. Los ejercicios diseñados se ajustan a las características propias del deporte, específicamente a la actividad a realizar por los lanzadores del eslabón de base y la condición de dichos atletas.
- 3 Al valorar la propuesta a través del criterio de evaluadores externos pudimos constatar la utilidad de la propuesta como un documento orientador del proceso de planificación para la enseñanza de la acción técnica de lanzar del softbol en eslabón de base.

RECOMENDACIONES

1. Continuar perfeccionando los ejercicios propuestos para la enseñanza de la acción de la técnica de lanzar en el softbol.
2. Poner en práctica la propuesta realizada.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Álvarez de Sayas Carlos. Epistemología de la pedagogía. En disquete.
2. Álvarez de Sayas, Rita Marina. El sistema de habilidades profesionales. – p. 54 – 58. – En Varona (La Habana). – enero. – jun. –1982.
3. Bartumeu González I. Orientaciones Metodológicas para la planificación de las magnitudes de las cargas de los lanzadores de Softball. Irán Bartumeu González, José Yadian Ganuza Pedraza, M. Sc. Juan Reinaldo Pérez Pardo, tutor – Trabajo de Diploma: I.S.C.F (V. C) 2006.
4. Bompa, T O. Theory and Methodology of Training, Dubuque, Iowa: Ken-dall/Hant Publishing Co, 1993.
5. Bondarchuck A. Periodization of Sport Training. Soviet Sport Review, 1988- 166p.
6. Forteza de la Rosa Armando. Alta metodología, ciencia e innovación tecnológica. Armando Forteza de la Rosa. Ciudad de la Habana. Editorial científico técnica, 1998.
7. _____. Entrenamiento deportivo, ciencia e innovación tecnológica. Armando Forteza de la Rosa. Ciudad de la Habana. Editorial científico técnica, 2002.
8. _____. Direcciones del entrenamiento deportivo (Iª parte). Revista Digital “Lecturas: Educación Física y Deportes” - Buenos Aires - Año 5 - Nº 27 - Noviembre de 2000. <http://www.efdeportes.com/>.
9. _____. El problema científico en el entrenamiento deportivo. Revista Digital - Buenos Aires – Año 5 - Nº 23- julio 2000. <http://www.efdeportes.com/>.
- _____. La Bioadaptación, ley básica del entrenamiento deportivo. Revista Digital “Lecturas: Educación Física y Deportes” - Buenos

10. _____. Bases Metodológicas del entrenamiento deportivo / Armando Forteza de la Rosa, Alfredo Ranzola Ribas. – Ciudad de la Habana: Editorial Científico – Técnico, 1988. —84p.
11. García Manso, J, M. Planificación del entrenamiento deportivo. / J, M García M. Valdivieso Navarro.- España.- Editorial Gymnos.- 1996.- 325p.
12. Grosser. Alto rendimiento deportivo. Planificación y Desarrollo. / M Grosser, P Bruggeman, F. Zinte. - Editorial Martínez Roca México 1990.
13. Grosser, M. Principios Del Entrenamiento Deportivo. / M, Grosser, E, Zimmerman.- Barcelona, España.- Editorial Martínez Roca. S.A.- 1988.- 220 p.ç
14. Grosser, M. Entrenamiento en la velocidad: fundamentos, métodos y programas / M. Grosser. —España: Editorial Martínez Roca, 1992.-- 217 p.
15. Harre, D. Teoría del entrenamiento deportivo / D. Harre – Ciudad de la Habana: Editorial Científico – Técnica, 1988, - 394 p.
16. Pérez Pardo J R, (2001). Tesis diplomada de superación docente. Villa Clara.
17. Platonov. V. N. (1988). Adaptación al entrenamiento deportivo. España. Editorial Paidotrivo.
18. Matveev.- Moscú: editorial Raduga, 1960.- 332 p. Matveev I.p. Fundamento del entrenamiento deportivo. / L. Matveev.- Moscú. Editorial Raduga, 1960. – 332 p.
19. Morales Águila, Antonio. Preparación del deportista: Dirección y Rendimiento / Antonio Morales Águila, María E. Álvarez Prieto. —s.l, s.e, s.a – 160 p.
20. Morales Águila A. Entrenamiento deportivo personalizado/ Antonio Morales Águila y María Álvarez Prieto. Material Mimeografiado. Villa Clara (1999).
21. Navarro Valdivieso F. Modelos de planificación según deportistas y deportes. Revista digital. “Lecturas: Educación Física y Deportes” - Buenos Aires - Año 9 - Nº 67 – Diciembre del 2003. <http://www.efdeportes.com/>
22. Ozolin, N. G. Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo / N.G. Ozolin. —Ciudad de la Habana: Editorial Científico- Técnica, 1988. -- 488 p.

23. Platonov, B. La adaptación en el deporte. B, Platonov.- México.- Editorial Martínez Roca. S.A. 1990.- 205p.
24. _____ V N, Feshenko C I, (1991). Metodología del entrenamiento deportivo. Cultura Física y deporte. Moscú.
25. _____ (1995). Preparación física. Editorial Paidotribo. Barcelona.
26. Ramírez Martínez R. Bloques concentrados para la planificación personalizada de las cargas de entrenamiento de los lanzadores de Softball/ Rayner Ramírez Martínez, Mariano García Mora, M.Sc Juan Reinaldo Pérez Pardo, tutor – Trabajo de Diploma: I.S.C.F (V. C) 2007.
27. Ranzola Rivas Manual para el deporte de iniciación y desarrollo / Joaquín Barrios Recio, Alfredo Ranzola Rivas.—Venezuela. Publicado por el Instituto Nacional de Deportes. 1998.-- 256 p.
28. Rodríguez Ríos José Ramón. Comportamiento de algunos indicadores de los componentes de la carga de los lanzadores de Softball de Villa Clara en los campeonatos nacionales de primera categoría en los años 2002- 2003. / José Ramón Rodríguez Ríos, Yaniel Martínez López, Lic. Juan Reinaldo Pérez Pardo, tutor – Trabajo de Diploma: I.S.C.F (V. C) 2004.
29. Rosete Ruiz G, (2001). Análisis del total de desplazamientos en el juego de las Softbolistas de Villa Clara, en cuanto a sus carreras a diferentes ritmos, en el Campeonato Nacional Primera categoría. Trabajo de diploma. Instituto Superior de Cultura Física de Villa Clara.
30. Talaga, J. El entrenamiento - Fútbol. -- C. Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1989. -- 188 p.
31. Verjoshansky, J. “Una nueva concepción del Entrenamiento Especial de Fuerza de Lanzadores y Saltadores”. J. Verjoshansky. Cuadernos de Atletismo. Acondicionamiento Físico – Atlético. Real Federación Española de Atletismo. Madrid 1988. 13 - 20p.
32. Verjoshansky, J. Entrenamiento Deportivo. “Planificación y Programación”. J. Verjoshansky. Editorial Martínez Roca. S.A. Barcelona 1990.- 165p.

33. Verjochanski, I.V. Principios del entrenamiento para atletas de élite. J. Verjoshanski. Modern Athlete and Coach. 20 (1982).
34. Viru, A.: Adaptation in Sport Training, Florida (EEUU): CRC Press Inc., 1995.
35. Volkov, V. M. y Filin, V.P. Selección deportiva. Moscú. ED. Ráduga. (1989).
36. Zatsiorski, V. M. Metrología deportiva / V. M. Zatsiorski. Ciudad Habana. Editorial Pueblo y Educación, 1989, 310

ANEXO 1

Guía de entrevista realizada a los profesores deportivos del Softbol

Objetivo: Extraer conclusiones relativas a la situación actual de la enseñanza de la acción técnica de lanzar en el softbol del eslabón de base.

Indicadores:

- Aspectos a considerar para proyectar los ejercicios para la enseñanza de la acción técnica de lanzar.
- Importancia de la planificación correcta de los ejercicios para la enseñanza de la acción de lanzar.
- Principales deficiencias detectadas en la enseñanza de la acción de lanzar en el entrenamiento.
- Causas que generan estas deficiencias.
- Nivel de solución a las deficiencias detectadas.

ANEXO 2

Guía de entrevista realizada a los atletas de Softbol

Objetivo: identificar las necesidades en el proceso de aplicación de ejercicios para la enseñanza de la técnica de lanzar en el softbol del eslabón de base. .

Compañero (a):

Consideramos de vital importancia sus criterios acerca de cómo han concebido sus entrenadores los ejercicios para la enseñanza de la acción técnica de lanzar que se le han aplicado en el entrenamiento para poder perfeccionar dicho proceso, es por ello que le pedimos que nos contesten las siguientes preguntas:

- 1- ¿Considera usted importante para su rendimiento deportivo la planificación correcta de la acción de la técnica de lanzar del eslabón de la base en el proceso de entrenamiento?
- 2- ¿Se diferencia tu entrenamiento a los de tus compañeros? Destaque comparaciones entre su área de juego y las otras.
- 3- ¿Se profundiza en los contenidos específicos que pudieran determinar su rendimiento?
- 4- ¿Cómo valoras los ejercicios para la enseñanza de la técnica que se te aplican? (Suficientes, deficientes, por exceso). Argumente

Anexo 3

GUÍA DE OBSERVACIÓN

Observador: _____ Cargo: _____

Centro: _____ Fecha: _____

Observado: _____

Instrucciones:

- Se observan diferentes sesiones de entrenamiento con el propósito de constatar el desenvolvimiento de los profesores en la enseñanza de la técnica de lanzar.
- El observador elaborará sus conclusiones, atendiendo a los indicadores que aparecen al final de la guía.

I. Actividad Observada.

1. Número de participantes: _____
2. Objetivos: _____
3. Periodo en que se encuentra: _____
4. Etapa a la cual pertenece la actividad: _____
5. Tareas fundamentales: _____
6. Caracterización de los participantes: _____
7. Medio en que se desenvuelven: _____

INDICADORES:

- Comprobar como se proyectan en el entrenamiento para la enseñanza de la acción técnica de lanzar.
- Ver las deficiencias que subsisten en la acción de la técnica de lanzar.

Anexo 4

Cuestionario dirigido a los evaluadores externos.

Compañero (a):

Usted ha sido seleccionado(a) dentro del grupo de evaluadores que valorará los ejercicios para la enseñanza de la acción técnica de lanzar en softbolistas de la categoría 13-15 años masculino.

Indicadores para valorar la propuesta

Marque con una equis (X) la respuesta elegida:

1. Sobre la utilidad de la propuesta para la enseñanza del lanzador de softbol del eslabón de base.

Mucho----- Bastante ----- En alguna medida----- Poco----- Nada-----

2. ¿Considera usted que los ejercicios propuestos pueden transformar el estado actual del proceso de preparación de los atletas lanzadores de softbol del eslabón de la base?

Mucho----- Bastante ----- En alguna medida----- Poco----- Nada-----

3. ¿Las fases por las que transitan los ejercicios conducen al cumplimiento de sus objetivos?

Mucho----- Bastante ----- En alguna medida----- Poco----- Nada-----

4. Atendiendo a las valoraciones realizadas por usted de cada uno de los ejercicios propuestas, ¿Considera que estos tienen valor científico y se proyecta adecuadamente a la solución del problema planteado? Argumente.