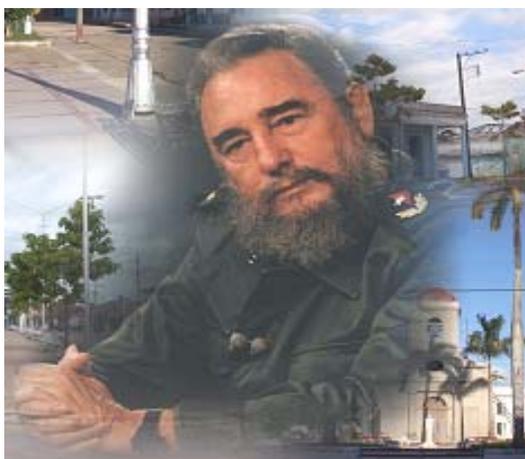




Instituto Superior de Cultura Física
"Manuel Fajardo Rivero"

Trabajo de Diploma
para optar por el Título de Licenciado en Cultura Física.



**Ejercicios para la preparación
Técnico- táctica en la relación
lanzador- receptor en el equipo de
Béisbol Juvenil de la provincia De
Villa Clara**

Autores: Alejandro Hernández Jiménez.
Vladimir Hernández Solas.

Tutores: Dr.C. Eduardo Martín Saura.
Lic. Carlos Javier Vásquez Urquijo.

**Año del 50 Aniversario del Triunfo de la Revolución
Curso: 08-09.**

Pensamiento

“El deporte es fuente de voluntad, constancia, vigor físico y agilidad mental...”

"Fidel Castro"

Dedicatoria

A toda nuestra familia por habernos brindado su apoyo incondicional durante todo el transcurso de nuestra vida de estudiantes, por darnos aliento para seguir adelante y por su dedicación incondicional que nos han brindado todos estos años.

Agradecimiento

- A la revolución, por darnos la posibilidad de formarnos como profesionales y mejores seres humanos.
- A nuestros tutores por habernos brindado su incondicional ayuda en todo momento y por sus horas de paciencia y dedicación durante el transcurso de la investigación.
- A todos los que de una forma u otra han tenido la amabilidad de apoyar este trabajo.

Resumen

La tesis aborda un problema de actualidad en el béisbol moderno donde el trabajo técnico-táctico es decisivo a la hora del resultado definitivo de un equipo. En este caso se ofrece una propuesta de ejercicios para la relación que se establece entre el lanzador y el receptor en el béisbol como parte de la preparación técnico-táctica en la categoría juvenil. Los métodos utilizados en la tesis y la muestra escogida garantizan el resultado del trabajo y dan la posibilidad de abordar la relación lanzador receptor de forma grupal dándole la importancia que tiene esta área en el juego. En el trabajo no se abarca toda la diversidad posible de ejercicios que pueden ser elaborados, sino que sirve de orientación a los entrenadores para que puedan crear una gama suficientemente amplia y variada que se corresponda con las características y necesidades del equipo con que se trabaja.

Capítulo 1	Pág.
1.1- INTRODUCCIÓN.....	1
PROBLEMA CIENTÍFICO Y OBJETIVOS.....	4
1.2- DESCRIPCIÓN DE LA METODOLOGÍA.....	5-6
1.3- FUNDAMENTACION TEORICA.....	7-12
Capítulo 2	
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.	13
2.1- ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	13-16
2.2-PROPUESTA DE EJERCICIOS	17-43
CONCLUSIONES.....	44
RECOMENDACIONES.....	45
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

Introducción.

El béisbol es el deporte nacional cubano, esto lo demuestra la gran cantidad de personas que acuden a los estadios de todo el país durante los meses que dura el campeonato nacional además del interés que despierta entre los niños desde edades muy tempranas.

El béisbol cubano se enorgullece de ostentar todos los títulos que otorga la Federación Internacional de este deporte, tales como: juegos olímpicos, campeonatos mundiales, juegos panamericanos y centroamericanos, todo ello ha traído como resultado que cualquier juego en el que participe un equipo cubano, siempre dará colorido y espectacularidad al encuentro.

Se le atribuye preponderantemente la denominación de técnico-táctico que es en esencia su principal clasificación, la gran variedad de jugadas que nunca son exactamente iguales convierten a este deporte en uno de los más complicados pasatiempos de equipo.

Entre sus principales atractivos están los momentos de tensión que provoca entre jugadores y espectadores, las situaciones ofensivas y defensivas que se realizan en muy corto tiempo, la rapidez de ejecución en las distintas jugadas, los lanzamientos por encima de 90 millas, los certeros tiros de los jardineros y los grandes batazos conectados entre otros.

En resumen, el béisbol es un juego técnico-táctico colectivo, de cooperación-oposición, esfuerzo variable, potencia moderada, acciones anaerobias alactácidas y carácter acíclico, que suele desarrollarse al aire libre y ofrece a los contrincantes idénticas posibilidades de estar al bate en cada media entrada.

Con el decursar de los años el deporte se ha ido desarrollando y cada vez son más los países que se suman a su práctica. Existe una mayor exigencia en la detección de talentos, transformaciones en las reglas y la entrada de los peloteros

Introducción

profesionales a los diferentes eventos que organiza la Federación Internacional, esto ha traído consigo que se introduzcan cambios en la forma de preparar a los atletas, exigiendo para ello una profunda preparación en la dirección técnico-táctica del juego.

Esta última, como una de las principales direcciones del entrenamiento deportivo cumple funciones esenciales en la formación de los hábitos y habilidades propias del deporte. Vargas, R. denomina la preparación técnico-táctica al proceso de la preparación técnica y táctica del deportista; al respecto plantea que *“...al enseñar la técnica de los ejercicios competitivos, se ofrece la fundamentación táctica para la utilización de los mismos en las competencias; y al mismo tiempo, se dedica un tiempo considerable dentro de la preparación táctica a la enseñanza de la técnica”*. (Vargas, R., 1998:172)

“Los resultados que aporta el trabajo de entrenamiento de la preparación técnico-táctica tienen un elevado fundamento psicopedagógico; entre otros aspectos, esto contribuye al desarrollo de los procesos cognitivos y la interacción entre el entrenador y los jugadores del equipo y de ellos entre sí, permitiendo la asimilación del conocimiento que se necesita para actuar en el juego y al mismo tiempo la creación de nuevas habilidades y el enriquecimiento de las que ya dominan los peloteros. Martín, R. (2007)

La importancia de la preparación técnico-táctica en la construcción de las relaciones interpersonales de los jugadores, no se manifiesta en la dirección pedagógica del entrenamiento de manera consciente e intencionada. Existe predominio en la ausencia de acciones que lleven al pelotero a la reflexión sobre las funciones que cumple cada acción en el juego, con el consiguiente desconocimiento de cuál es su competencia para actuar en relación con los otros y la situación de juego.

Dentro del equipo de pelota el binomio lanzador –receptor puede significar la victoria o la derrota de un juego. Se dice que el lanzador representa entre el 60 y

Introducción

el 70 % de la capacidad defensiva de un equipo y que junto con el receptor conforma el dúo de mayor actividad dentro de un desafío.

Al intercambiar con atletas y entrenadores sobre la forma en que se organiza la preparación técnico-táctica en la relación lanzador-receptor (área 1) del equipo juvenil de Villa Clara para conseguir que se realicen acciones tal como se presentan en el juego no se obtienen respuestas acertadas.

Tradicionalmente la preparación técnico-táctica en el área 1 se desarrolla con predominio de la técnica y sin darle una importancia al componente táctico, predomina la ausencia de acciones que lleven al pelotero a la reflexión sobre las funciones que cumple en cada acción del juego es decir los atletas se enfrentan a situaciones en el juego que no han visto en los entrenamientos.

Ante esta situación la intención de la investigación es estudiar las particularidades de la preparación técnico-táctica en la relación lanzador-receptor y brindarles apoyo al colectivo de entrenadores proponiendo ejercicios que se asemejen a las situaciones que se producen durante el juego.

Existen antecedentes de investigaciones donde se aborda el tema de la preparación técnico táctica en el béisbol dentro de las que están:

- Estudio acerca de variantes de ejercicios para la preparación técnico - táctica a la defensa de los equipos de béisbol de alto rendimiento en la provincia de Villa Clara (2004) de Yusmey Afonso Guedes en opción al título de Licenciado en Cultura Física.
- Estudio acerca de variantes de ejercicios para la preparación técnico – táctica ofensiva en el equipo 15 – 16 años en la provincia de Villa Clara (2007) de Yoan Mollinedo y Ricardo González en opción al título de Licenciado en Cultura Física.

El primero de los trabajos ofrece ejercicios para las diferentes áreas de juego pero mayormente para los jugadores de cuadros y jardineros mientras que el segundo se centra en la ofensiva.

Partiendo de que los autores de este trabajo han sido atletas de béisbol de alto nivel y de su condición actual de entrenadores se considera que si los profesores disponen de ejercicios que los guíen hacia una preparación técnico-táctica en el área 1, considerando situaciones que se dan en el juego de béisbol dicha preparación ganaría en calidad ya que muchas veces esta se limita a repetir los ejercicios que otros hacen y llevan años haciendo sin tener en cuenta que las tendencias del entrenamiento deportivo cambian sistemáticamente y que las exigencias del béisbol son cada vez mayores.

Después de analizar los argumentos anteriores consideramos que el problema científico esta dado en la pregunta siguiente:

Problema Científico:

¿Como mejorar la relación lanzador – receptor en la preparación técnico táctica en el equipo de béisbol de la categoría juvenil de la provincia de Villa Clara?

Objetivo General:

Proponer ejercicios para mejorar la relación lanzador-receptor como parte de la preparación técnico-táctica en el equipo de béisbol de la categoría juvenil de la provincia de Villa Clara.

Objetivos Específicos:

- Diagnosticar la situación actual de los ejercicios que se utilizan para mejorar la relación lanzador-receptor en la preparación técnico-táctica del equipo de béisbol juvenil de Villa Clara.
- Seleccionar ejercicios para la relación lanzador-receptor como parte de la preparación técnico-táctica en el equipo de béisbol de la categoría juvenil de Villa Clara.

Métodos y/o técnicas utilizados

El análisis de documentos: Se procederá a revisar documentos normativos que orientan los procedimientos de los entrenadores en y durante la formación deportiva de los atletas de béisbol. Entre ellos se encuentran el Programa de Preparación del Deportista, Reglas Oficiales de este deporte, Reglamentos Especiales de competición para esta categoría, Planes de entrenamiento y bibliografía especializada.

Observación: Se utilizó para determinar como se trabaja la preparación técnico-táctica entre lanzadores y receptores, se realizaron 15 observaciones a sesiones de entrenamiento utilizándose una guía confeccionada de acuerdo a los requisitos establecidos.

Este método también nos dio la posibilidad de seleccionar los ejercicios que finalmente quedaron en la propuesta teniendo en cuenta las características de la edad objeto de estudio (17-18 años).

Entrevista: Esta fue dirigida a los entrenadores que trabajan con en el equipo juvenil con el propósito de buscar información sobre el fenómeno en estudio, conocer como desarrollan la preparación técnico-táctica e indagar sobre los problemas que puedan surgir y que nosotros desconocemos como investigador.

Encuesta: Fue realizada a entrenadores de lanzadores y receptores a través de un cuestionario escrito para recoger información sobre la importancia que ve cada uno de ellos al trabajo conjunto del lanzador y el receptor, esta técnica también se le aplicó a los especialistas.

Distribución empírica de frecuencias: Para tabular los resultados de los instrumentos aplicados a fin de detectar regularidades.

Población y muestra

La población estuvo integrada por la totalidad de lanzadores y receptores del equipo de béisbol juvenil de la provincia de Villa Clara y dentro de estos se escogió una muestra de cuatro lanzadores y cuatro receptores para conocer el estado de la preparación técnico-táctica en el área 1.

También se trabajó con la población de 9 entrenadores que trabajan directamente con el béisbol juvenil de la provincia, seis entrenadores de lanzadores y tres entrenadores de receptores.

Fundamentación Teórica

El béisbol contemporáneo

En el béisbol han ocurrido numerables transformaciones que lo hacen diferente del de hace años atrás , dentro de estas podemos ver que se aprovecha mas la rapidez de los jugadores para realizar acciones ofensivas, los cambios en los sistemas de competencias en las que se promueven más cantidad de juegos , la aparición de los play- off , la especialización de los lanzadores en abridores , relevistas intermedios y cerradores además de que muchas veces se delimita el numero de lanzamientos que puede hacer un pitcher entre otras.

El béisbol cubano se ha guiado por los modelos del béisbol norteamericano los cuales se basan esencialmente en la enseñanza de la técnica y luego la táctica, no se desarrolla una interrelación entre las áreas de juego ni en una misma área durante la preparación incorporando lentamente los avances en la teoría del entrenamiento deportivo que influyen decisivamente en cada uno de los deportes en los tiempos actuales.

La preparación técnica

La preparación técnica se reconoce como *“la imagen ideal de un movimiento basada en conocimientos científicos, reflexiones teóricas y experiencias prácticas a las que el deportista pretende llegar armonizando las fuerzas internas y externas”*. (Grosser / Neumaier 1990:17)

Esta ha sido abordada por autores como: (L. P, Matveev (1983: 122 – 160); Dietrich Harre (1983:267-301); Ozolin, N. G. (1983:115-152); Grosser – Neumaier (1982) y Platonov V. N. (1988) que incursionan en los componentes de preparación del deportista y reconocen independencia entre la preparación técnica y la preparación táctica, declarando la preparación técnica como soporte que ha servido de base a la preparación táctica.

Fundamentación Teórica

Los principales autores de obras de tipo metodológico sobre béisbol cubano, como Ealo de la Herrán. J. (1984) y Fonseca, M (1998), conciben que para lograr la preparación técnica y a continuación la táctica, cuestión que puede ser trabajada en categorías inferiores. Esto se expresa en planteamientos tales como: *“La instrucción inicial, comprende la formación de la base técnica de los alumnos mediante el aprendizaje del origen del juego y su desarrollo, los fundamentos generales de la defensiva y de la ofensiva más importante del juego”* (Ealo de la Herrán. J.1984:250);

Al referirse a la preparación técnica, Martín E, expresa: *“Particularmente constituye para el pelotero en el nivel en estudio, un medio fundamental a través del cual accede a la interpretación y regulación de su cultura motriz en el béisbol, lo que significa que la adquisición de la técnica es fundamentalmente un proceso a través del cual el pelotero aprende a dar significado a lo que hace como beisbolista y que se amplía gradualmente en su tránsito por las diferentes categorías deportivas, posibilitando al pelotero configurar nuevas respuestas para dar sentido a las jugadas”* (Martín, S.2002: 20).

La preparación táctica

Autores tales como Freidich Mahlo (1974); Matveev, L., (1983), Harre, D., (1983), Talaga J., (1989); Gómez, P. E. y Peñalzoa, R., (2001); Negreira, J., (2002); Castejón Oliva. F, J (2005) centran sus ideas en que la táctica se expresa a través de un pensamiento productivo que permite conducir la lucha deportiva, la reconocen como teoría de la conducción del encuentro deportivo; como forma examinada y juiciosa de la competencia deportiva con el contrario regida por un reglamento y basado en las capacidades y la colaboración de los distintos jugadores que se adaptan a las condiciones, cuyo objetivo es alcanzar el resultado más alto posible.

Lo anterior significa que la adquisición de la táctica atraviesa por un proceso psicopedagógico a través del cual el pelotero aprende a solucionar las situaciones que se presentan en el juego, aprovechando el potencial técnico que posee, la

Fundamentación Teórica

posibilidad de percibir una situación de juego y ofrecer respuesta eficaz en el menor tiempo posible en una relación compleja que se establece con otros peloteros del equipo.

En la actualidad el béisbol al nivel internacional, ha ganado en calidad, como consecuencia de la participación de jugadores profesionales en todas las competencias internacionales. Por ello se necesita desarrollar un juego combinativo, dinámico, y esencialmente táctico, cuestión posible de lograr si se aprovechan las características propias del jugador cubano de ser habilidoso, rápido y con fuerza al bate.

La preparación técnico-táctica

La importancia de la preparación técnico-táctica en la construcción de las relaciones interpersonales de los jugadores, no se manifiesta en la dirección pedagógica del entrenamiento de manera consciente e intencionada. Por lo general, en los entrenamientos predomina la ausencia de acciones que lleven al pelotero a la reflexión sobre las funciones que cumple cada acción en el juego, con el consiguiente desconocimiento de cuál es su competencia para actuar en relación con los otros y la situación de juego.

Las interacciones entre el entrenador y los peloteros, se orientan en gran medida, hacia la repetición de acciones propias de su posición, esa reproducción de las mismas y la realización de ejercicios carentes de sentido en relación con las necesidades de su nivel de juego, en el cual tienen que expresar lo que ya saben para dar soluciones tácticas de gran complejidad.

En este sentido, es necesario persuadir a los entrenadores para que asuman concepciones de entrenar en el alto nivel en las que se apliquen acciones de grupo y de equipo para la producción de jugadas efectivas; en tal sentido, Martín E., expresa: *“Se considera que el pelotero en este nivel enfatice más en acciones de grupo que en las individuales, como necesidad de acercarlo al juego y hacer más intenso el entrenamiento, pues de otra manera el entrenamiento quedaría sin*

Fundamentación Teórica

sentido, a la vez que se limita el desarrollo del atleta para competir (Martín, E.; 2002: 13).

Tal es la importancia de la preparación técnico – táctica que se cita entre los componentes principales del proceso de entrenamiento especialmente determinantes para la consecución y perfeccionamiento de la maestría deportiva. Verkhoshansky expresa, al referirse a tales componentes: *“preparación técnico-táctica, que garantiza principalmente el perfeccionamiento de la habilidad del deportista para aprovechar su potencial motriz en la resolución efectiva de las tareas motoras”* Yuri Verkhoshansky (1990:9)

Sobre el tema, vale analizar lo expresado en la siguiente cita: *“Desde nuestra perspectiva, planteamos la opción de empezar simultáneamente por el aprendizaje técnico y también por el aprendizaje de los dominios tácticos. Asimismo, y puesto que el aprendizaje de la técnica y de la táctica deportivas es un proceso largo y complejo, proponemos que este aprendizaje sea simultáneo en el sentido de que se vayan aprendiendo ambos aspectos de forma compensada. Es decir, que vaya creciendo el bagaje técnico acorde con el táctico y viceversa”* (Castejón Oliva y López Ros, 2002).

Se reconoce también la idea de que como los elementos técnicos y tácticos acontecen a la vez y uno (lo técnico) da sentido a lo otro (lo táctico) y viceversa.

Los autores Ranzola Rivas y Forteza de la Rosa, quienes concuerdan en la idea que queda expresada en la siguiente cita. *“Desarrollar y perfeccionar los hábitos motores necesarios al deporte elegido, asimilar nuevas y más complejas acciones motrices y especializar al deportista en los ejercicios competitivos del deporte* (Ranzola, A.; Forteza, A. 1986:33).

“La preparación técnico - táctica es un proceso pedagógico donde se produce la transmisión y asimilación de la técnica y la táctica deportiva en unidad dialéctica

Fundamentación Teórica

de manera que el jugador logre de forma efectiva la solución de las tareas motrices en el juego...”;

“La preparación defensiva de un equipo de béisbol debe contemplar el entrenamiento técnico de las habilidades deportivas como así también el desarrollo del pensamiento táctico”.

Al abordar los conceptos anteriores en relación con lanzadores-receptores se concuerda con los autores que plantean la unidad de lo técnico-táctico pues de esta forma se contribuye a enseñar al binomio citado desarrollar un juego con soluciones inteligentes, a buscar sincronización entre un jugador y otro, en un área de juego. No obstante atendiendo a la categoría objeto de estudio (17-18 años) se prevé que en algún momento de la preparación se haga énfasis en la consolidación de algún elemento de la técnica donde los atletas puedan tener alguna laguna.

Aprendizaje y perfeccionamiento del béisbol

Son procesos inseparables siendo el entrenador el que ocupa el lugar relevante aun cuando se ha enfatizado en lo relacionado con el protagonismo de los atletas el cual se logra cuando hay motivación y un cumplimiento de necesidades e intereses en las acciones.

Es preciso que tanto el lanzador como el receptor aprendan constantemente lo que propone el entrenador pero también debe generar estrategias propias tanto de forma independiente como en la interacción que se produce en el binomio para realizar acción efectiva en dependencia del contrario, ya que cada juego de béisbol es diferente y ello acentúa la necesidad de aprender resolviendo problemas propios del juego.

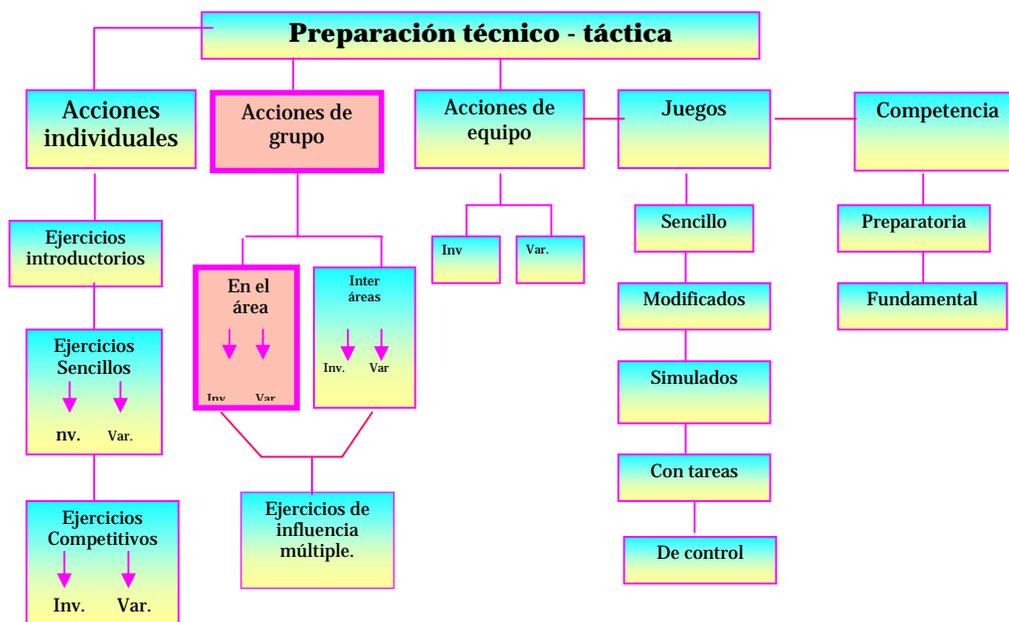
Tanto el lanzador como el receptor requiere estudiar sobre la utilización de ellas en un peldaño superior de complejidad que pueden ser acciones de grupo como forma de relacionar en dicho aprendizaje la técnica y la táctica de juego.

Fundamentación Teórica

Considerando las ideas que caracterizan el papel del lanzador -receptor y la importancia de su relación en el entrenamiento para luego poder llevarlo a cabo en el juego es que se dedica este trabajo a aportar ejercicios que puedan contribuir a perfeccionar la relación lanzador -receptor como parte de la preparación defensiva de un equipo de béisbol.

En este trabajo se asume la clasificación de los ejercicios hecha por el Dr.C Eduardo Martín Saura en su Tesis de Maestría en Metodología del Entrenamiento Deportivo.

Clasificación de los ejercicios de la preparación técnico-táctica en béisbol



Análisis de los resultados

Observaciones realizadas a sesiones de entrenamiento. Anexo1. Tabla1

Fueron realizadas 15 observaciones a sesiones de entrenamiento destinando 5 de ellas a cada una de las tres etapas de entrenamiento en los micros donde más volumen de trabajo técnico – táctico alcanzaban los lanzadores del equipo juvenil de Villa Clara del año 2008-2009.

Se realizó un diagnóstico a la preparación técnico- táctica en el trabajo del lanzador y el receptor dirigiendo la atención a los siguientes factores:

- Relación lanzador – receptor en el entrenamiento
- Variabilidad en los ejercicios
- Trabajo técnico- táctico

Resultados de las observaciones.

El mayor tiempo de la preparación en la etapa general se le presta a la preparación técnica individual de los lanzadores, es decir simulación del movimiento de frente y del movimiento de lado, dividiéndolo por partes, es decir mayormente ejercicios de imitación.

En la etapa especial y competitiva se continuaba dándole importancia al trabajo técnico individual aunque también se hacían ejercicios de bull pen de forma invariable. No se resuelven situaciones tácticas ni se relaciona al lanzador y el receptor tal como sucede en el juego. El trabajo de bull pen se realiza mayormente de forma invariable y sin darle una secuencia y objetivo táctico. En estas etapas se realizan juegos de control haciendo énfasis en la ofensiva.

Análisis de los resultados

Resultado de la encuesta aplicada a entrenadores de receptores y lanzadores de la categoría juvenil de la provincia de Villa Clara. Tabla 2.

Objetivo: Constatar las características de la preparación técnico- táctica en el área número 1.

En la primera pregunta se recogen datos de los entrenadores donde observamos que solo 3 no son licenciados , no obstante han tenido una larga experiencia en el béisbol incluso trabajando a nivel de equipo Cuba.

En la segunda pregunta se ofrecen una serie de formas en que se debe desarrollar la preparación técnico táctica en el área 1 y el 100% dice que relacionan a lanzadores y receptores tal como sucede en el juego algo que no apreciamos en la observación donde dedican una mayor parte del tiempo al perfeccionamiento de la técnica y al trabajo de acciones individuales.

El 88,8% de los entrenadores dice que utiliza métodos variables para el desarrollo de la técnica no obstante en las observaciones se aprecian ejercicios invariables. Todos coinciden en la importancia del pitcheo en la horizontal, vertical, escala etc pero los ejercicios que realizan no tienen un objetivo definido.

También ofrecieron otras formas en que se puede realizar la preparación técnico-táctica en el área 1:

- Realizar trabajo teórico
- Realizar el trabajo con intervalo de tiempo
- Preparar al lanzador para juegos diurnos y nocturnos

Al analizar esta pregunta apreciamos que los entrenadores ven la necesidad de mejorar la relación lanzador – receptor en la preparación técnico- táctica tal como sucede en el juego pero no cuentan con el arsenal de ejercicios que propicien esto.

Análisis de los resultados

La tercera pregunta va dirigida a señalar las principales dificultades que encuentran en la preparación. Estas son:

- No todos los entrenadores tienen la preparación teórica y metodológica requerida
- No existe la cantidad adecuada de receptores para realizar el trabajo de bull pen
- El entrenamiento se dirige a tirar por tirar
- No existen manuales ni libros a su alcance que contengan una gama suficientemente amplia de ejercicios para desarrollar la preparación

Resultados de la encuesta realizada a entrenadores de receptores

Objetivos: Constatar el nivel de ayuda que pueden brindar los receptores a la preparación técnico- táctica de los lanzadores.

En este caso todos están consientes del beneficio que brinda la incorporación del receptor en los entrenamientos de los lanzadores además del beneficio mutuo. Se refieren a que ayuda en el control, da confianza a tirar diferentes tipos de lanzamiento en situaciones complicadas de juego y mejora el trabajo defensivo del receptor.

Resultado de la encuesta realizada a los entrenadores de lanzadores.

Tabla 3.

Objetivo: Constatar el nivel de conocimientos de métodos o técnicas que ayuden en el entrenamiento de los lanzadores en su preparación técnico – táctica.

En este caso todos están concientes de la importancia de la incorporación del receptor en la preparación técnico-táctica del lanzador y coinciden en todas las preguntas menos en una. En la número 5 donde se pregunta donde debe iniciarse la preparación técnico- táctica de los lanzadores, 7 opinan que en la preparación general y 2 la ubican en otro momento de la preparación.

Análisis de los resultados

Al analizar estos resultados podemos decir de forma general que los entrenadores están de acuerdo en la importancia de la relación lanzador – receptor como parte de la preparación técnico – táctica realizando acciones de grupo en el área lo mas parecido al juego pero al no contar con ejercicios actuales para esta categoría (17- 18 años) con características específicas en cuanto al tipo de lanzamientos , además de la falta de documentos y manuales contribuye a que se manifiesten deficiencias en la preparación y que los atletas presenten sus mayores problemas en las acciones donde debe haber una correcta sincronización y exactitud de movimientos .

Propuesta de ejercicios

Propuesta de ejercicios.

Esta surge después de haber hecho una selección de los ejercicios aportados en su tesis doctoral por Eduardo Martín Saura, estos ejercicios están concebidos para equipos de primera categoría y se hizo la selección teniendo en cuenta las características de los peloteros de la categoría juvenil, el tipo de lanzamientos más utilizados por los lanzadores en esta edad, y las indicaciones que aparecen en el programa de preparación del deportista. Todo ello es muy importante ya que de esta forma se contribuye a cuidar los brazos de posibles lesiones y facilitan el trabajo entre el lanzador y receptor.

Dentro de la clasificación dada por el Dr.C Eduardo Martín Saura estos ejercicios están dentro de las acciones de grupo: estas representan las acciones o ejercicios interrelacionados desde dos hasta seis jugadores, constituyen acciones defensivas estructuradas mediante combinaciones, donde se manifiestan acciones de cooperación para dar respuestas a los propósitos técnico – tácticos del equipo.

Son el núcleo fundamental de las acciones de juego en el béisbol y su predominio y o complejidad dependen de las categorías en que se apliquen y el nivel alcanzado dentro de cada una de ellas. Dentro de estas acciones, las de grupo en el área se empiezan a utilizar en la etapa de preparación general ganando en complejidad, en la medida en que se avanza en la preparación del equipo.

Propuesta de ejercicios

Ej. Invariable: Trabajo en el bull-pen. Ejercitar los sistemas de señas establecidos entre los lanzadores y receptores sin corredores en bases.

Ind. Metodológicas: Hay muchos métodos para dar las señas, pero por lo general los receptores utilizan una combinación de señas sin corredores en bases y otras con corredores en bases. Uno de los sistemas de señas que recomendamos es por medios de toques (con flexione y extensión de los dedos, utilizando como patrón el numero de repeticiones y no la cantidad de dedos mostrados, menos de dos repeticiones el lanzamiento será recta, mas de dos repeticiones será rompimiento, y el cambio de velocidad se pedirá abriendo y serrando la mano de forma intermitente.)



Ej. Invariable: Trabajo en el bull- pen. Ejercitar los sistemas de señas establecidos entre los lanzadores y receptores con corredores en bases preferentemente en segunda base.

Ind. Metodológicas. Con corredores en bases, partiendo de situar la mano encima de la mascota u otro lugar del cuerpo del receptor, podemos hacer el cambio de señas utilizando diferentes métodos entre ellos proponemos los siguientes:

- Métodos ascendente y descendente, consiste en si la cantidad de dedos que se enseñan va en aumento entonces el lanzamiento será en recta, si disminuye será curva rompimiento.
- Método de tres signos, señalando cual de los tres indica el verdadero lanzamiento.

Propuesta de ejercicio

- Otro método consiste en sumar el número de dedos que se enseñan en la primera y la tercera señal, si el total es dos, el lanzamiento será en recta, tres una curva, cuatro un cambio de velocidad, y cinco una bola franca

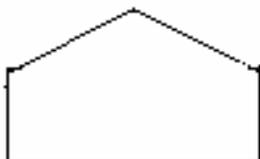
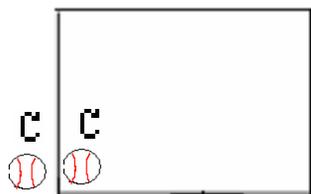
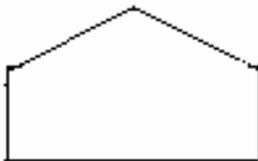
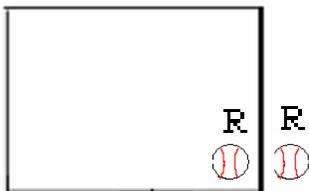
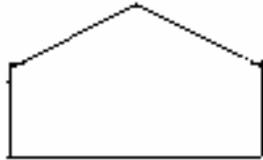
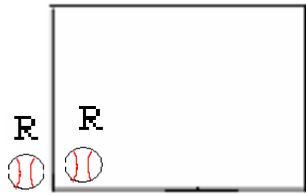


Ej. Variable: Trabajo en el bull-pen. Ejercitar los sistemas de señas establecidos entre los lanzadores y receptores sin corredores en bases y con corredor en segunda base, así como, las señas de localización que pueden ser alto, bajo, adentro o afuera.

Ind. Metodológicas. Consolidar el sistema de señas sin corredores y con corredores en bases en el trabajo conjunto entre el lanzador y el receptor en el bull-pen, así como las señas de localización en la cual el receptor utiliza un indicador cuando desea que el lanzamiento sea alto, bajo adentro o afuera., estas señas de localización se indican antes de pedir el lanzamiento: sin embargo, el receptor no debe colocar la mascota marcando demasiado pronto el punto deseado.



Propuesta de ejercicio



Ej. Invariable: Trabajo en el bull-pen. Realizar una determinada cantidad de lanzamientos en recta a la esquina baja y afuera en strike; y después en la misma zona pero mas afuera, o sea en bola. Estos lanzamientos se pueden realizar por series o repeticiones.

Ind. Metodológicas. La táctica requiere que el lanzador utilice en diferentes ocasiones los lanzamientos en zona mala. En todos los casos este lanzamiento debe ser fuera de la zona de strike pero lo bastante cerca como para que el bateador en cierto momento este tentado a tirarle.

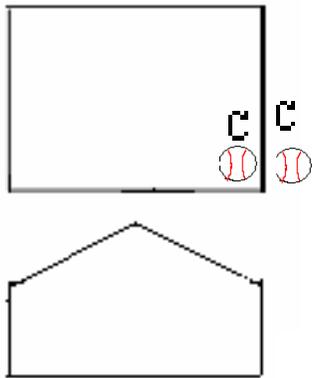
Ej. Invariable: Trabajo en el bull-pen. Realizar una determinada cantidad de lanzamientos en recta a la esquina baja y adentro en strike; y después en la misma zona pero mas adentro, o sea en bola. Estos lanzamientos se pueden realizar por series o repeticiones.

Ind. Metodológicas. El lanzador con regularidad debe lanzar su bola rápida adentro para impedir que el bateador se prepare y cubra la parte de afuera del home. Pegado para que conecte en la parte fina del bate, cerca de las manos.

Ej. Invariable: Trabajo en el bull-pen. Realizar una determinada cantidad de lanzamientos en curva a la esquina baja y afuera en strike; y después en la misma zona pero mas afuera, o sea en bola. Estos lanzamientos se pueden realizar por series o repeticiones. Este rompimiento es mas efectivo a la esquina afuera cuando el

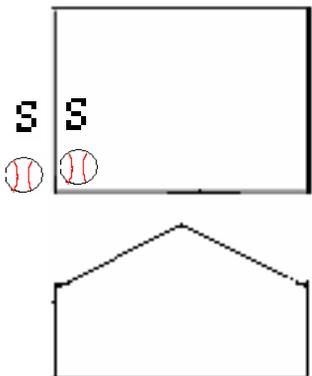
bateador y el lanzador operan a la misma mano.

Ind. Metodológicas. Lanzamientos por fuera a los bateadores de esa zona para obligarlo a batear con un picheo malo de no ser así, prepararlo para lanzarle pegado. Este lanzamiento en curva es más efectivo a la esquina afuera cuando el bateador y el lanzador operan a la misma mano.



Ej. Invariable: Trabajo en el bull-pen. Realizar una determinada cantidad de lanzamientos en curva a la esquina baja y adentro en strike; y después en la misma zona pero más adentro, o sea en bola. Estos lanzamientos se pueden realizar por series o repeticiones.

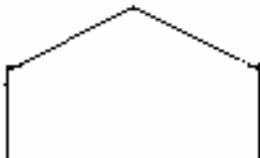
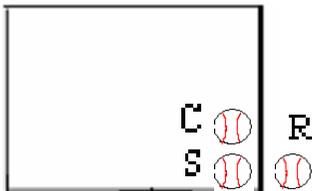
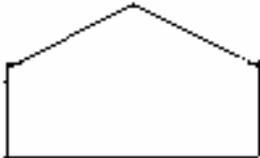
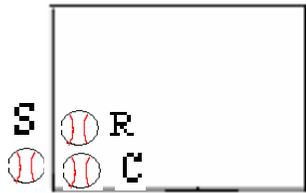
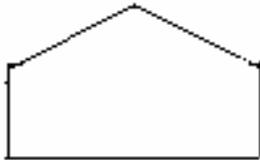
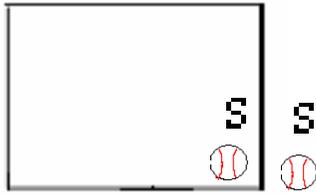
Ind. Metodológicas. Utilizar el lanzamiento en curva en zona buena baja y adentro y en zona de duda con el objetivo que el bateador adelante su bate y conecte de foul, Este tipo de lanzamiento y la zona es muy efectivo para bateador derecho y lanzador zurdo o viceversa.



Ej. Invariable: Trabajo en el bull-pen. Realizar una determinada cantidad de lanzamientos en slider a la esquina baja y afuera en strike; y después en la misma zona pero más afuera, o sea en bola. Estos lanzamientos se pueden realizar por series o repeticiones.

Ind. Metodológicas. Es un lanzamiento clave para romper el ritmo de los bateadores, su localización fundamental es abajo y afuera en zona buena y de duda. Se puede utilizar también cuando el bateador está esperando recta o cuando el lanzador está debajo en el conteo. Este lanzamiento en slider es más efectivo a la esquina afuera cuando el bateador y el lanzador operan a la misma mano.

Propuesta de ejercicio



Ej. Invariable: Trabajo en el bull-pen. Realizar una determinada cantidad de lanzamientos en slider a la esquina baja y adentro en strike; y después en la misma zona pero mas adentro, o sea en bola. Estos lanzamientos se pueden realizar por series o repeticiones.

Ind. Metodológicas. El lanzamiento de rompimiento no tiene necesariamente que ser strike para ser efectivo. Sucede que a veces el bateador le hace swing a un lanzamiento de rompimiento y otras veces, este, tirado en bola condiciona un próximo lanzamiento de bola rápida. Este lanzamiento en slider es mas efectivo a la esquina adentro cuando el bateador y el lanzador operan a la mano contraria.

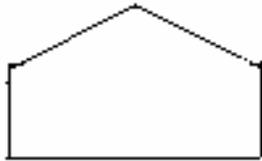
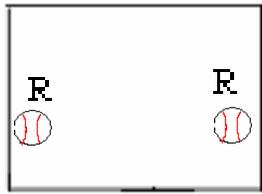
Ej. Variable: Trabajo en el bull-pen. Realizar una determinada cantidad de lanzamientos en recta, curva y slider a la esquina baja y afuera en strike; y después en la misma zona pero mas afuera, o sea en bola.

Ind. Metodológicas. Estos lanzamientos se pueden realizar de forma alternada, teniendo en cuenta la zona y los lanzamientos.

Ej. Variable: Trabajo en el bull-pen. Realizar una determinada cantidad de lanzamientos en recta, curva y slider a la esquina baja y adentro en strike; y después en la misma zona pero mas adentro, o sea en bola.

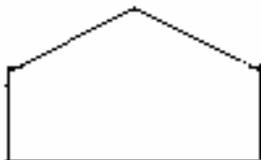
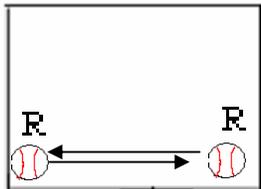
Ind. Metodológicas. Estos lanzamientos se pueden realizar de forma alternada, teniendo en cuenta la zona y los lanzamientos. Esta combinación de lanzamientos en esta zona es más recomendable cuando el lanzador es derecho y el bateador zurdo, o viceversa.

Propuesta de ejercicio



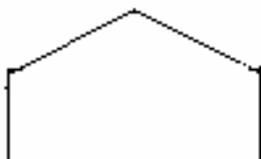
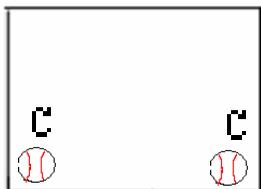
Ej. Invariable: Trabajo en el bull-pen, realizando el picheo cruzado, o en la horizontal. Perfeccionar los lanzamientos en recta hacia la zona adentro y afuera en strike, realizando una determinada cantidad de lanzamientos a cada zona por series o por repeticiones.

Ind. Metodológicas. La recta es el lanzamiento básico de muchos lanzadores, Con este ejercicio se logra consolidar el control el aspecto mas importante para el éxito de un lanzador. Trate de ponerse pronto delante del bateador lanzando en zona de strike y poniéndole a la bola, cuando se tiene buen dominio en los lanzamientos estos serán dirigidos a un punto específico especialmente en la esquina de la zona de strike.



Ej. Variable: Trabajo en el bull-pen, realizando el picheo cruzado, o en la horizontal. Esto consiste en realizar un lanzamiento en recta adentro y una afuera o viceversa, también puede ser más de un lanzamiento en cada zona, pero cambiando siempre la zona.

Ind. Metodológicas. Cambiar la zona de adentro hacia fuera o de afuera hacia adentro en la horizontal es un recurso táctico que posibilita que el bateador no pueda prepararse a un determinado lugar y el lanzador pueda mantenerlo fuera de balance. Recomendamos terminar con lanzamiento en la esquina de adentro a los bateadores que sacan el bate con lentitud, a los que inclinan el cuerpo sobre el home, y los que sostienen el bate a todo lo largo y dan un paso en dirección a home para batear. Terminar con lanzamientos por fuera a los bateadores que se paran muy separado del home.

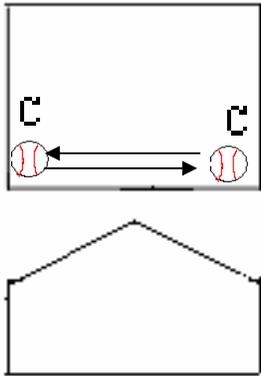


Ej. Invariable: Trabajo en el bull-pen, realizando el picheo cruzado, o en la horizontal. Perfeccionar los lanzamientos en curva hacia la zona adentro y afuera en

Propuesta de ejercicio

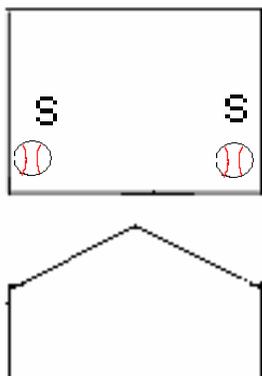
strike, realizando una determinada cantidad de lanzamientos a cada zona por tandas, que pueden ser por series o repeticiones.

Ind. Metodológicas. La curva es otro de los lanzamientos básicos de muchos lanzadores, Con este ejercicio se logra consolidar el control en este tipo de lanzamiento.



Ej. Variable: Trabajo en el bull-pen, realizando el picheo cruzado, o en la horizontal. Esto consiste en realizar un lanzamiento en curva adentro y otro afuera o viceversa, también puede ser más de un lanzamiento en cada zona, pero cambiando siempre la zona.

Ind. Metodológicas. Cambiar la zona de adentro hacia fuera o de afuera hacia adentro en la horizontal es un recurso táctico que posibilita que el bateador no pueda prepararse a un determinado lugar y el lanzador pueda mantenerlo fuera de balance. Si utiliza mas de un lanzamiento en curva en la misma zona este debe ser unas pulgadas mas bola que el anterior propiciando el picheo en escala. Recomendamos utilizar los lanzamientos en curvas frente a bateadores de rectas, son vulnerables en la zona baja y afuera cuando son lanzadores y bateadores de la misma mano, pero cuando operan a la mano contraria son muy efectivos adentro a la altura de las rodillas.

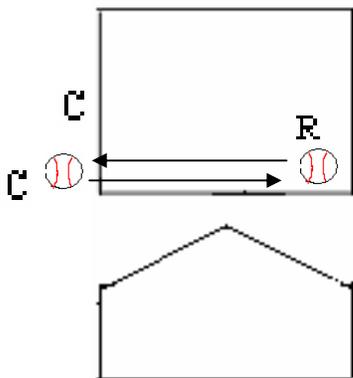


Ej. Invariable: Trabajo en el bull-pen, realizando el picheo cruzado, o en la horizontal. Perfeccionar los lanzamientos en slider hacia la zona adentro y afuera en strike, realizando una determinada cantidad de lanzamientos a cada zona por tanda, que pueden ser por series o repeticiones.

Ind. Metodológicas. El slider es un lanzamiento especial. El control, dominio y localización de este tipo de lanzamiento, son pre-requisitos estratégicos.

Ej. Variable: Trabajo en el bull-pen, realizando el picheo cruzado, o en la horizontal. Esto consiste en realizar un lanzamiento en slider adentro y otro afuera o viceversa, también puede ser más de un lanzamiento en cada zona, pero cambiando siempre la zona.

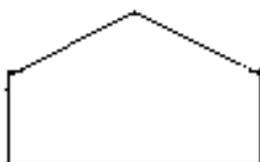
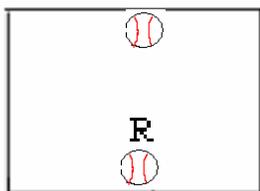
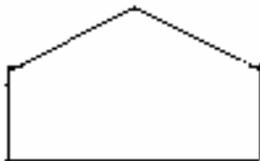
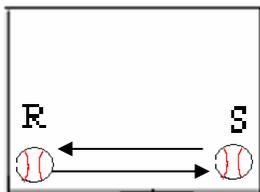
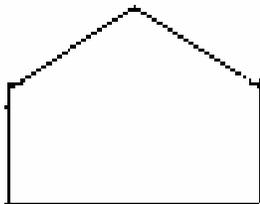
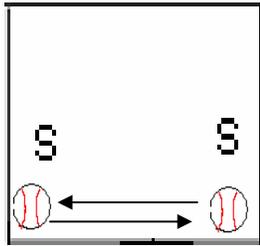
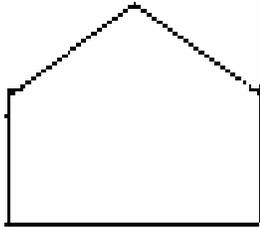
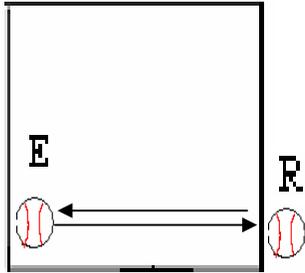
Ind. Metodológicas. Cambiar la zona de adentro hacia fuera o de afuera hacia adentro en la horizontal es un recurso táctico que posibilita que el bateador no pueda prepararse a un determinado lugar y el lanzador pueda mantenerlo fuera de balance. Si utiliza más de un lanzamiento en slider en la misma zona este debe ser unas pulgadas más bola que el anterior propiciando el picheo en escala. Recomendamos utilizar los lanzamientos en slider cruzando de adentro hacia fuera en la zona baja para lanzadores y bateadores de la misma mano y de afuera hacia adentro en zona baja para lanzadores y bateadores de la mano contraria



Ej. Variable: Trabajo en el bull-pen, realizando el picheo cruzado, o en la horizontal. Esto consiste en realizar un lanzamiento en recta adentro y uno en curva afuera o viceversa, también puede ser más de un lanzamiento en cada zona, pero cambiando siempre los lanzamientos y la zona.

Ind. Metodológicas. No lance el mismo tipo de lanzamiento en la misma zona con demasiada frecuencia ya que el bateador puede detectarlo y puede prepararse para el mismo, logrando batear avisado. Recomendamos combinar recta adentro con curva hacia fuera para lanzadores y

Propuesta de ejercicio



bateadores de la misma mano y recta afuera cruzando con curva adentro para lanzadores y bateadores que operan a la mano contraria.

Ej. Variable: Trabajo en el bull-pen, realizando el picheo cruzado, o en la horizontal. Esto consiste en realizar un lanzamiento en recta adentro y uno en slider afuera o viceversa, también puede ser más de un lanzamiento en cada zona, pero cambiando siempre los lanzamientos y la zona.

Ind. Metodológicas. No lance el mismo tipo de lanzamiento en la misma zona con demasiada frecuencia ya que el bateador puede detectarlo y puede prepararse para el mismo, logrando batear avisado. Recomendamos combinar recta adentro con curva hacia fuera para lanzadores y bateadores de la misma mano y recta afuera cruzando con curva adentro para lanzadores y bateadores que operan a la mano contraria.

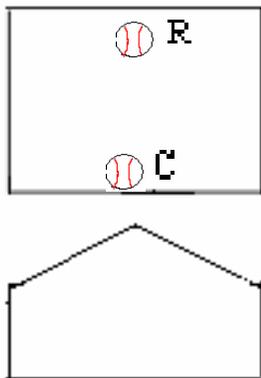
Ej. Variable: Trabajo en el bull-pen, realizando el picheo cruzado, o en la horizontal. Esto consiste en realizar un lanzamiento en recta adentro y uno en slider afuera, o viceversa también puede ser más de un lanzamiento en cada zona, pero cambiando siempre los lanzamientos y la zona.

Ind. Metodológicas. No lance el mismo tipo de lanzamiento en la misma zona con demasiada frecuencia ya que el bateador puede detectarlo y puede prepararse para el mismo, logrando batear avisado. Los lanzamientos en slider son mas efectivos en la esquina adentro cuando el bateador y el lanzador operan a la misma mano, y en la esquina afuera cuando lo hacen a la mano contrario.

Propuesta de ejercicio

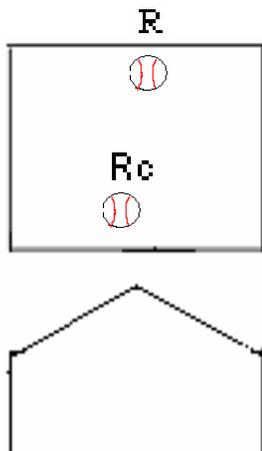
Ej. Invariable: Trabajo en el bull-pen, realizando el picheo arriba y abajo, o en la vertical. Esto consiste en realizar un lanzamiento en recta alta y otro abajo en la zona de strike. Tirar una determinada cantidad de lanzamientos a cada zona por series o repeticiones.

Ind. Metodológicas. Aplicar lanzamientos de máxima velocidad en la zona alta para que el bateador no pueda extender sus brazos, combinarlos con lanzamientos en zona baja que son más efectivos por varias razones. Estos están mas lejos de la línea de visibilidad del bateador, por tal motivo engañan mas haciendo que los bateadores salgan a buscar más bolas malas.



Ej. Variable: Trabajo en el bull-pen, realizando el picheo arriba y abajo, o en la vertical. Esto consiste en realizar un lanzamiento en recta alta y otro abajo en curva en la zona de strike o de duda. También puede ser mas de un lanzamiento en cada zona, pero cambiando siempre la zona y los lanzamientos.

Ind. Metodológicas. Utilizar lanzamientos de máxima velocidad en la zona alta para separar al bateador o para que este no pueda extender sus brazos después de haber realizado un lanzamiento en curva por encima del brazo en zona baja. También el cruce de arriba en recta alta con curva abajo es muy efectivo ya que los lanzamientos en esta zona no pueden ser bateados con swing a nivel. Al bajar el bate en forma perpendicular se reduce la zona de contacto de mayor fortaleza (la maceta) siendo menos certero el encuentro con la bola y la tendencia es a producir rolling.



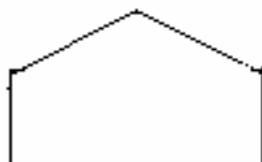
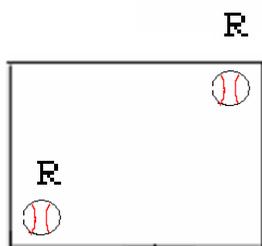
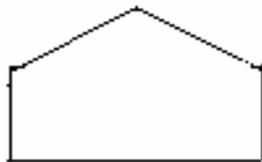
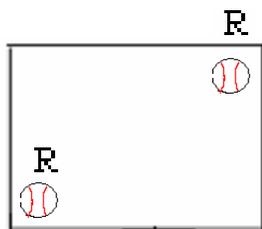
Ej. Variable: Trabajo en el bull-pen, realizando el picheo arriba y abajo, o en la vertical. Esto consiste en realizar un lanzamiento en recta alta y otro abajo en cambio de velocidad en la zona de strike o

Propuesta de ejercicio

de duda. También puede ser mas de un lanzamiento en cada zona, pero cambiando siempre la zona y los lanzamientos. El cambio de velocidad resulta más efectivo en la zona baja principalmente.

Ind. Metodológicas. Realizar lanzamientos de máxima velocidad en la zona alta para que el bateador no pueda extender sus brazos y en la zona baja el cambio de velocidad para sacar fuera de tiempo y desajustar al bateador. A continuación ofrecemos algunas indicaciones para cuando usar el cambio de velocidad.

- Cuando el bateador batea con los pies muy separados.
- Cuando el bateador es halador de bolas.
- Cuando el pie guía del bateador empuja hacia fuera.
- Después que el bateador ha halado un lanzamiento y ha producido un foul.
- En el primer lanzamiento, cuando se conoce que es halador de la primera bola,
- En cualquier momento en que un bateador esta sembrado esperando una recta dado el conteo de 2-0, 2-1, 3-0, 1-0.
- Sin out con corredor en segunda y un bateador derecho de turno.



Ej. Invariable: Trabajo en el bull-pen, realizando el picheo en la diagonal. Esto consiste en realizar cinco lanzamientos en recta alta adentro y un número igual en la zona baja afuera en strike. Tirar una determinada cantidad de lanzamientos a cada zona por series o repeticiones.

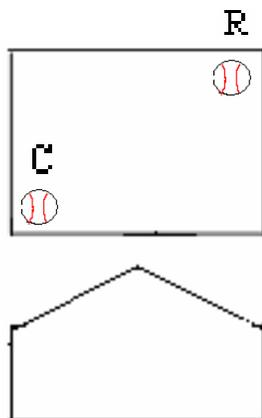
Ind. Metodológicas. Este es un ejercicio de control teniendo la oportunidad de repetir varios lanzamientos en una de las zonas cruzando posteriormente para la otra. Desde el punto de vista táctico resulta muy importante que los lanzadores aprendan a usar con consistencia los lanzamientos rápidos pegados tanto en zona de strike como en bola y consigan la confianza

Propuesta de ejercicio

necesaria para lanzarles con regularidad a los bateadores para separarlos y cruzar con lanzamientos rápidos en la esquina de afuera.

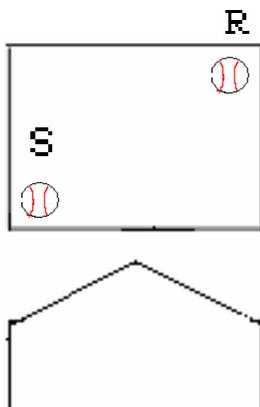
Ej. Variable: Trabajo en el bull-pen, realizando el picheo en la diagonal. Esto consiste en realizar un lanzamiento en recta alta adentro y otro en la zona baja afuera en strike, de forma alternada combinando siempre la zona.

Ind. Metodológicas. Esta combinación en la diagonal es muy efectiva, cruzar de abajo hacia arriba pegado utilizando lanzamientos de máxima velocidad para que el bateador no pueda sacar los brazos a tiempo o para separarlo y de arriba hacia abajo



Ej. Variable: Trabajo en el bull-pen, realizando el picheo en la diagonal. Esto consiste en realizar un lanzamiento en recta alta adentro y otro en curva bajito afuera en strike. También puede ser mas de un lanzamiento en cada zona, pero cambiando siempre la zona y los lanzamientos.

Ind. Metodológicas. Los lanzamientos en curva deben tirarse siempre en la zona baja y afuera. Esta combinación es más efectiva cuando el lanzador y el bateador son ambos zurdos o derechos.

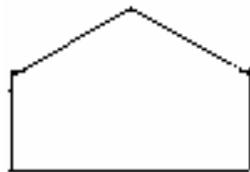
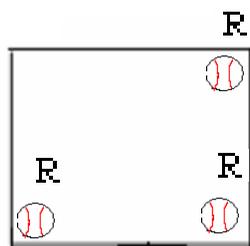


Ej. Variable: Trabajo en el bull-pen, realizando el picheo en la diagonal. Esto consiste en realizar un lanzamiento en recta alta adentro y otro en slider bajito afuera en strike o zona de duda. También puede ser mas de un lanzamiento en cada zona, pero

Propuesta de ejercicio

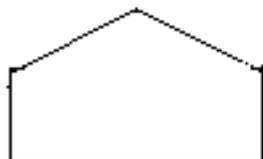
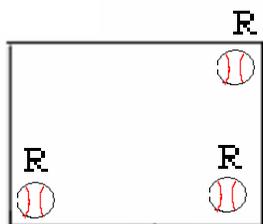
cambiando siempre la zona y los lanzamientos.

Ind. Metodológicas. Los lanzamientos en slider deben tirarse siempre en la zona baja y afuera. Esta combinación es más efectiva cuando el lanzador y el bateador son ambos zurdos o derechos.



Ej. Invariable: Trabajo en el bull-pen, realizando el pitcheo en L normal o invertida. Esto consiste en realizar un lanzamiento en recta alta adentro, otro bajito adentro en strike y otro bajito afuera en strike. Tirar una determinada cantidad de lanzamientos a cada zona, por series o repeticiones.

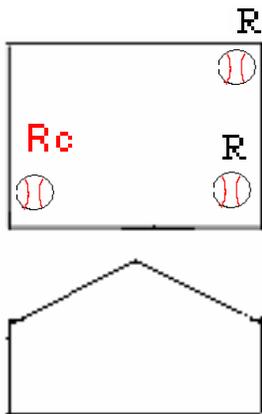
Ind. Metodológica. Este es un ejercicio de control teniendo la oportunidad de repetir varios lanzamientos en rectas en una de las zonas. Cruzando posteriormente para la otra. Desde el punto de vista táctico resulta muy importante que los lanzadores aprendan a usar con consistencia los lanzamientos rápidos pegados tanto en zona de strike como en bola y consigan la confianza necesaria para lanzarle con regularidad a los bateadores para separarlos, o para provocar que sus conexiones se realicen con los brazos encogidos y cruzar con lanzamientos rápidos en la esquina de afuera o viceversa.



Ej. Variable: Trabajo en el bull-pen, realizando el picheo en L normal o invertida. Esto consiste en realizar un lanzamiento en recta alta adentro, otro bajito adentro en strike y otro bajito afuera en strike, se puede comenzar por cualquier zona, pero formando siempre la L o la L invertida. También puede ser mas de un lanzamiento en cada zona, pero cambiando siempre la zona.

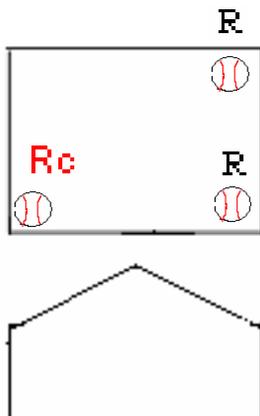
Propuesta de ejercicio

Ind. Metodológica. El picheo en L o L invertida es una combinación entre el picheo pegado en la vertical, el cruzado y el diagonal siempre alternando con frecuencia las zonas, evitando la zona centro, alta y afuera. La bola rápida es el lanzamiento básico de muchos lanzadores, su ubicación en determinada zona la hace diferente propiciando lanzar con un objetivo definido en cada uno de los envíos. Esta forma de lanzar se puede utilizar lo mismo para bateadores y lanzadores de la misma mano que de la mano contraria.



Ej. Invariable: Trabajo en el bull-pen, realizando el picheo en L normal o invertida. Esto consiste en realizar un lanzamiento en recta bajito y adentro en strike, otra alta adentro y uno en cambio bajito afuera en strike o zona de duda. Tirar una determinada cantidad de lanzamientos a cada zona, por series o repeticiones.

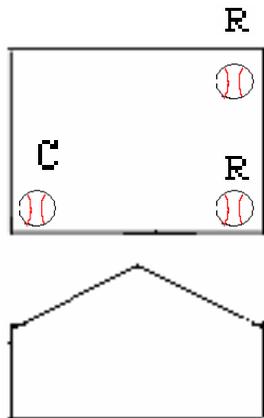
Ind. Metodológicas. Este es un ejercicio de control teniendo la oportunidad de repetir varios lanzamientos en rectas en la vertical adentro y cruzando posteriormente para afuera y baja en cambio de velocidad en recta. Desde el punto de vista táctico resulta muy importante que los lanzadores aprendan a usar con consistencia los lanzamientos rápidos pegados tanto en zona de strike como en bola y consiga la confianza necesaria para lanzarle con regularidad a los bateadores para separarlos o prepararlos para cambiarle la velocidad por fuera y baja.



Ej. Variable: Trabajo en el bull-pen, realizando el picheo en L normal o invertida. Esto consiste en realizar un lanzamiento en recta bajito y adentro, otra alta adentro y uno en cambio bajito afuera. Se puede comenzar por cualquier zona formando la L o la L invertida. También puede ser mas de un lanzamiento en cada zona, pero cambiando siempre la zona y los lanzamientos.

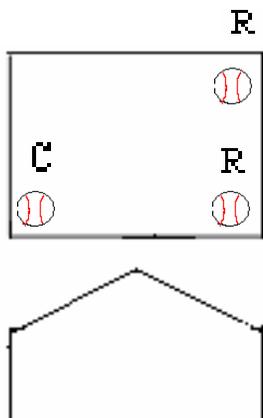
Propuesta de ejercicio

Ind. Metodológicas. El picheo en L o L invertida es una combinación entre el picheo pegado en la vertical, el cruzado y el diagonal siempre alternando con frecuencia las zonas, evitando la zona centro, alta y afuera. Una bola rápida parece más rápida si es lanzada después de un lanzamiento lento y un cambio es más efectivo detrás de un lanzamiento rápido. Esta forma de lanzar se puede utilizar lo mismo para bateadores y lanzadores de la misma mano que de la mano contraria



Ej. Invariable: Trabajo en el bull-pen, realizando el picheo en L normal o invertida, para lanzador y bateador ambos derechos o zurdos. Esto consiste en realizar un lanzamiento en recta baja adentro en strike, otra alta adentro y uno en curva baja y afuera en strike o zona de duda. Tirar una determinada cantidad de lanzamientos a cada zona, por series o repeticiones.

Ind. Metodológicas. Este es un ejercicio de control teniendo la oportunidad de repetir varios lanzamientos en rectas en la vertical zona adentro y cruzando posteriormente para afuera y baja en curva. Desde el punto de vista táctico resulta muy importante que los lanzadores aprendan a usar con consistencia los lanzamientos rápidos pegados tanto en zona de strike como en bola y consigan la confianza necesaria para lanzarle con regularidad a los bateadores para separarlos o prepararlos para lanzarle curvas por fuera y baja. Recomendamos que cuando estemos lanzando curvas utilizar el picheo en escala o sea, si el primer lanzamiento fue strike el otro lo hago en bola, siempre trabajando de buena para mala.

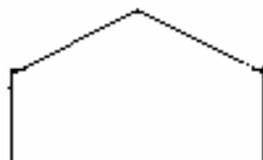
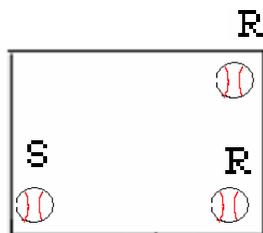
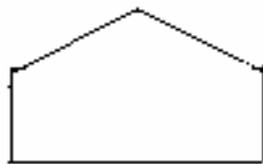
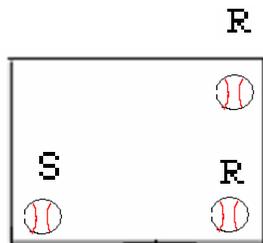


Ej. Variable: Trabajo en el bull-pen, realizando el picheo en L normal o invertida. Esto consiste en realizar un lanzamiento en

Propuesta de ejercicio

recta baja adentro, otro alta adentro y uno en curva baja y afuera. Se puede comenzar por cualquier zona formando la L o la L invertida, utilizando la curva siempre en la zona baja y afuera. También puede ser mas de un lanzamiento en cada zona, pero cambiando siempre la zona y los lanzamientos.

Ind. Metodológicas. El picheo en L o L invertida es una combinación entre el picheo pegado en la vertical, el cruzado y el diagonal siempre alternando con frecuencia las zonas y lanzamientos, evitando la zona centro, alta y afuera. Manejar una buena curva aumenta la efectividad de la recta Una bola rápida parece mas rápida si es lanzada después de una curva cambiando la zona de afuera hacia adentro y una curva es mas efectivo detrás de un lanzamiento rápido. Esta forma de lanzar se puede utilizar con más frecuencia para bateadores y lanzadores de la misma mano, aunque se puede ejercitar también para lanzador y bateador de la mano contraria.



Ej. Invariable: Trabajo en el bull-pen, realizando el picheo en L normal o invertida. Esto consiste en realizar un lanzamiento en recta strike baja adentro, otro alta adentro y uno en slider baja y afuera. Tirar una determinada cantidad de lanzamientos a cada zona, por series o repeticiones.

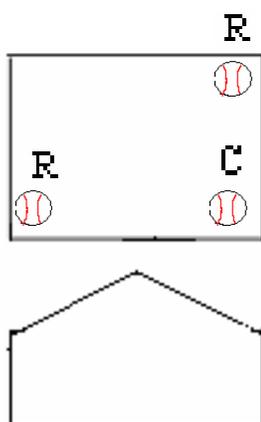
Ind. Metodológicas. Este es un ejercicio de control teniendo la oportunidad de repetir varios lanzamientos en rectas en la vertical zona adentro y cruzando posteriormente para afuera y baja en slider. Recomendamos que cuando estemos lanzando slider utilizar el picheo en escala o sea, si el primer lanzamiento fue strike el otro lo hago en bola, siempre trabajando de buena para mala.

Ej. Variable: Trabajo en el bull-pen, realizando el picheo en L normal o invertida, Esto consiste en realizar un lanzamiento en

Propuesta de ejercicio

recta en strike baja adentro, otro alta adentro y uno en slider baja y afuera. Se puede comenzar por cualquier zona formando la L o la L invertida, utilizando el slider siempre en la zona baja afuera. También puede ser mas de un lanzamiento en cada zona, pero cambiando siempre la zona y los lanzamientos.

Ind. Metodológicas. El picheo en L o en L invertida es una combinación entre el picheo pegado en la vertical, el cruzado y el diagonal siempre alternando con frecuencia las zonas y lanzamientos, evitando la zona centro, alta y afuera. Un lanzamiento que rompe afuera causa mas efecto después de un lanzamiento rápido adentro y viceversa y una rápida arriba sorprende al bateador si la utiliza después de lanzamiento que rompen en zona baja y afuera. Esta forma de lanzar se puede utilizar con más frecuencia para bateadores y lanzadores de la misma mano, aunque se puede ejercitar también para lanzador y bateador de la mano contraria.

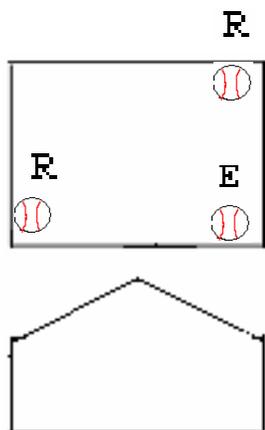


Ej. Variable: Trabajo en el bull-pen, realizando el picheo en L normal o invertida, Esto consiste en realizar un lanzamiento en recta alta adentro, otro en la zona baja afuera en strike y otro en curva baja adentro en strike o zona de duda. Se puede comenzar por cualquier zona pero la curva debe tirarse siempre en la zona baja de strike adentro o afuera. También puede ser mas de un lanzamiento en cada zona, pero cambiando siempre la zona y los lanzamientos.

Ind. Metodológicas. Recomendamos a los lanzadores que cada lanzamiento debe realizarlo con un objetivo determinado y

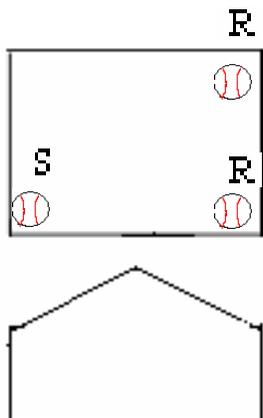
Propuesta de ejercicio

cambiar la velocidad la zona y el tipo de lanzamiento, combinar adecuadamente su picheo bajo, estos factores representan lanzar en tiempo y espacio, Cuando utilizamos esta combinación con la curva por dentro es mas efectiva para lanzador derecho bateador zurdo o viceversa y cuando la utilizamos por fuera para lanzadores y bateadores ambos de la misma mano



Ej. Variable: Trabajo en el bull-pen, realizando el picheo en L normal o invertida, Esto consiste en realizar un lanzamiento en recta alta adentro, otro en la zona baja afuera y uno en slider adentro. Se puede comenzar por cualquier zona pero el slider debe tirarse siempre en la zona baja de strike adentro o afuera. También puede ser mas de un lanzamiento en cada zona, pero cambiando siempre la zona y los lanzamientos.

Ind. Metodológicas. Recomendamos a los lanzadores que cada lanzamiento debe realizarlo con un objetivo determinado y cambiar la velocidad la zona y el tipo de lanzamiento, combinar adecuadamente su picheo bajo, estos factores representan lanzar en tiempo y espacio, Cuando utilizamos esta combinación con slider por dentro es mas efectiva para lanzador derecho bateador zurdo o viceversa y cuando la utilizamos por fuera para lanzadores y bateadores ambos de la misma mano

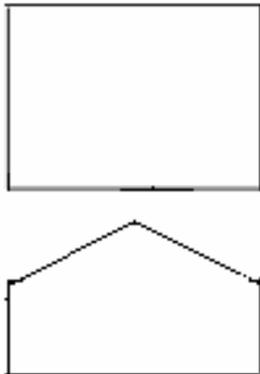


Ej. Variable: Trabajo en el bull-pen, realizando el picheo en L normal o invertida, Esto consiste en realizar un lanzamiento en recta bajita adentro en strike, otro en la zona alta adentro y uno en slider baja afuera en strike o zona de duda. Se puede comenzar

Propuesta de ejercicio

por cualquier zona. También puede ser mas de un lanzamiento en cada zona, pero cambiando siempre la zona y los lanzamientos.

Ind. Metodológicas. Los lanzadores no ponchan con un solo lanzamiento en cuentas favorables, estos preparan a los bateadores con rectas pegadas, para después definir con rompimientos en la esquina exterior. Utilizar el slider en la zona baja y afuera para lanzadores y bateadores que operan a la mano contraria y por dentro para lanzadores y bateadores de la misma mano, El slider es un lanzamiento muy efectivo en la zona baja.



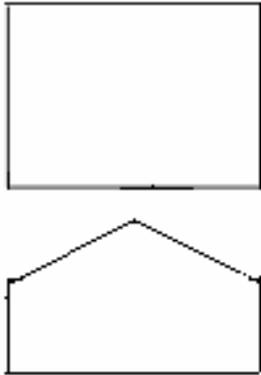
Ej. Variable: Trabajo en el bull – pen con ventaja en los conteos, (0-0), (0-1), (1-1), (0-2), (1-2), (2-2). Este ejercicio consiste en realizar diez lanzamientos en cada uno de los conteos iguales o favorables para el lanzador, estableciendo el orden que se ofrece anteriormente. Estos lanzamientos pueden variar en el tipo de los mismos, la zona y las características de los bateadores. El lanzador y el receptor elegirán los lanzamientos más efectivos en estas situaciones.

Ind. Metodológicas. Los promedios de bateo disminuyen cuando el lanzador toma la delantera. Por esto, es el principal objetivo estratégico mantenerse arriba en la cuenta. Utilice los lanzamientos que usted pueda controlar mejor para salir adelante. Cuando estas delante en el conteo el bateador esta obligado a ser menos selectivo y tiene que ampliar la zona y es mas susceptible a salir a buscar lanzamientos incómodos o malos. También en dos strike sin bolas puedes enseñarle en mala tu lanzamiento menos efectivo, para luego tratar de dominarlo con tu mejor lanzamiento o puedes enseñarle un lanzamiento malo en su zona fuerte, para después ponerlo a batear con un picheo en su

Propuesta de ejercicio

zona débil. Hay que tener en cuenta preparar al bateador tanto sea con el lanzamiento como con la zona por ejemplo, recta en mala para después dominarlo con la curva o lanzamientos en rectas altos y pegado para sacarle out con lanzamientos bajos afuera.

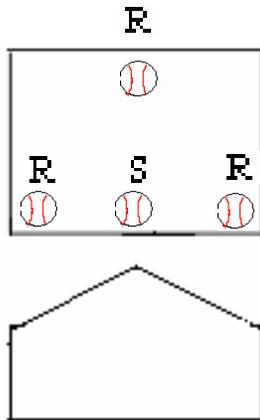
Ej. Variable: Trabajo en el bull – pen, con desventaja en los conteos, (1-0), (2-0), (3-0), (2-1), (3-1), (3-2). Este ejercicio consiste en realizar diez lanzamientos en cada uno de los conteos con desventaja para el lanzador, estableciendo el orden que se ofrece anteriormente. Estos lanzamientos pueden variar en el tipo de los mismos, zona, características de los bateadores y situación de juego. El lanzador y el receptor elegirán los lanzamientos más efectivos en estas situaciones.



Ind. Metodológicas. Cuando el lanzador se sitúa por debajo en la cuenta, el bateador aumenta su confianza, reduce la zona, seleccionando mejor los lanzamientos. En conteo desfavorable al lanzador el bateador débil trata de echarse el bate al hombro para conseguir la base y los buenos bateadores al estrechar favorables esperan lanzamientos rectos, por tal motivo recomendamos que el lanzador controle y tenga confianza en utilizar un lanzamiento de rompimiento, además de no apuntar los envíos ya que esto puede restarle velocidad a los mismos

Ej. Variable: Trabajo en el bull – pen en situación de corredores en bases. Este ejercicio consiste en que el entrenador brindara varias situaciones de juego con corredores en base, el lanzador y el receptor seleccionaran la posible solución dando una respuesta táctica reduciendo el tiempo en la toma de decisión.

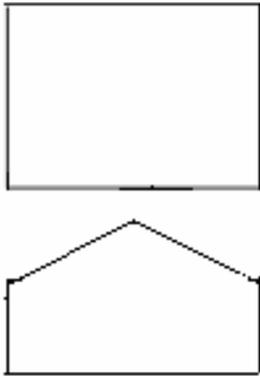
Propuesta de ejercicio



Ind. Metodológicas. Existen diferentes situaciones entre ellas tenemos.

- Corredor en primera base y bateador zurdo, evitar los lanzamientos lentos y las curvas pegadas.
- Corredor en primera y bateador derecho y menos de dos out, lanzar en zona baja pegada y la velocidad de los lanzamientos se invierte.
- Corredor en segunda sin out, el bateador zurdo espera un lanzamiento que le permita halar la bola para avanzar al corredor a tercera. No son oportunos los cambios de velocidad y las curvas a menos que el lanzador sea zurdo. Con bateador derecho trate de lanzar pegado tanto en rectas como en curvas.
- Corredor en tercera base y menos de dos aut. Los lanzamientos que rompen en zona baja son los mas efectivos.
- Corredor en tercera o segunda y tercera. Observa al bateador que sigue en turno, puedes ponerlo out con lanzamientos incómodos fuera de la zona, si esto no funciona y lo sitúa en primera puedes jugar para doble play. Nunca entregue nada fácil al bateador en estas circunstancias.
- Situación de toque de sacrificio. Si el bateador sitúa el bate en posición horizontal, el lanzamiento en zona alta es el mas adecuado. Si lo sitúa mas parado o perpendicular con lanzamiento de rompimiento en zona baja encontrara mas dificultad. Para bateador derecho que intente tocar por primera láncele pegado, y si es por tercera es mas difícil tocar la bola afuera, esto seria todo lo contrario para bateadores zurdos.
- Posible jugada de squeeze play. Lanzar alto y pegado.
- En jugada de amago de toque y bateo el lanzamiento rápido en zona alta le dificulta el bateo de rolling al bateador.
- Situation de hit and run. Frecuentemente se ordena con cuenta favorable al bateador. Hay que analizar los factores que intervienen, habilidad del bateador y velocidad del corredor. Como norma general hay que evitar el bateo por detrás del corredor.

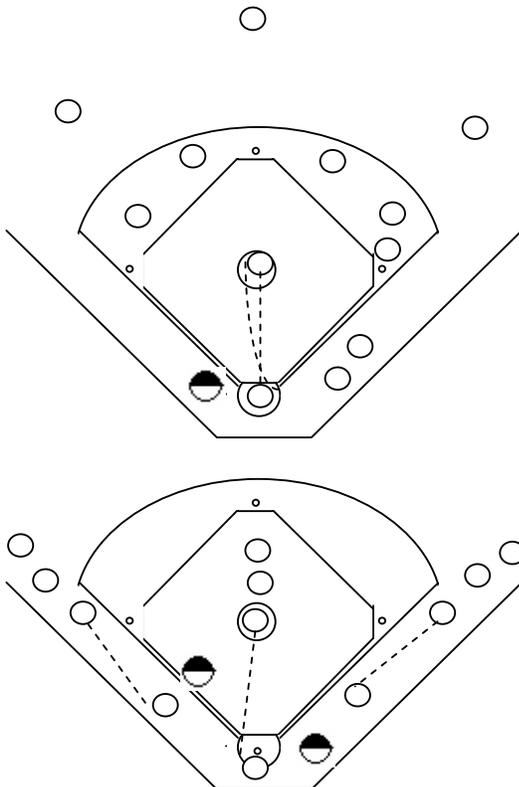
Propuesta de ejercicio



Ej. Variable: Trabajo en el bull – pen teniendo en cuenta las características de los bateadores del equipo contrario al que nos vamos a enfrentar, realizar el bull-pen por el orden de su alineación.

Ind. Metodológicas. Para analizar la alineación del equipo contrario hay que tener en cuenta los siguientes aspectos.

- Los mejores robando bases.
- Quienes tocan para envasarse y de sacrificio.
- Los bateadores de poder.
- Los mejores impulsadores.
- Los bateadores que esperan y trabajan la base por bola.
- Los que siempre están bateando.
- Los posibles emergentes derechos o zurdos.
- Bateadores que batean para su mano, de la mano contraria o que lo hacen para cualquier ángulo del terreno.
- Los bateadores que conectan con facilidad un determinado tipo de lanzamiento.
- Los bateadores que les hace daño una zona determinada.
- Si le tira al primer lanzamiento o batea en conteos.



Ej. Variable: Lanzar en practica de bateo.

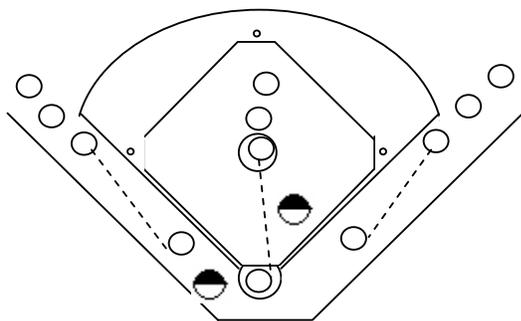
Ind. Metodológicas. El lanzador debe consolidar todos los lanzamientos de su repertorio, trabajando de frente y de lado, realizando una determinada cantidad de lanzamiento del total, que debe estar entre 15 a 30 por series, enfrentándose a bateadores zurdos y derechos.

Ej. Invariable: Trabajo en el bull – pen (bola franca). Partiendo de las señas del receptor practicar la bola franca tanto para bateador

Propuesta de ejercicio

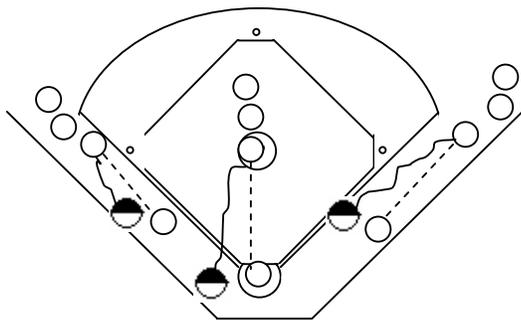
zurdo como para derecho. Se puede utilizar tres estaciones en el infield para ejecutar el ejercicio con más dinámica y participación de los lanzadores.

Ind. Metodológicas. Este lanzamiento se tira alto y afuera, lejos del alcance del bateador, y se utiliza cuando se observa que el corredor o corredores embasados están adelantando mucho, o cuando se presume que pueda salir al robo o en jugada de bateo y corrido. En esta jugada el lanzador se despreocupa de los corredores embasados y realiza los movimientos preliminares con bastante rapidez para deshacerse pronto de la pelota y permitir al receptor que realice el tiro sin pérdida de tiempo.



Ej. Invariable: Trabajo en el bull – pen (base por bola intencional). Practicar en el bull – pen la base por bola intencional entre el lanzador y el receptor, tanto para bateador zurdo como derecho. Se puede utilizar tres estaciones en el infield para ejecutar el ejercicio con más dinámica y participación de los lanzadores.

Ind. Metodológicas. Los lanzamientos se hacen a media velocidad hacia el lado opuesto del bateador a unos 80 cm. Por fuera del home, para que el receptor pueda recibirlo dando un paso lateral cuando la pelota abandona la mano del lanzador.



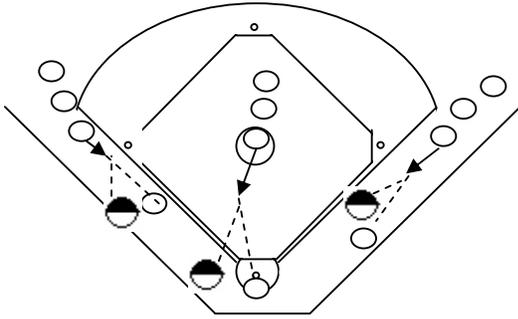
Ej. Invariable: Fildeo de rolling y out forzado en home. El entrenador situado al lado del home fongueará rolling al lanzador el cual fildea y le tira al receptor para realizar el out forzado. Se puede utilizar tres estaciones en el infield para ejecutar el ejercicio con más dinámica y participación de los lanzadores.

Ind. Metodológicas. El lanzador después de lanzar al home debe finalizar preparado para la acción de fildeo. Debido a su proximidad en relación con el bateador tiene muy poco tiempo para reaccionar y necesita anticiparse a la jugada pensando en todo

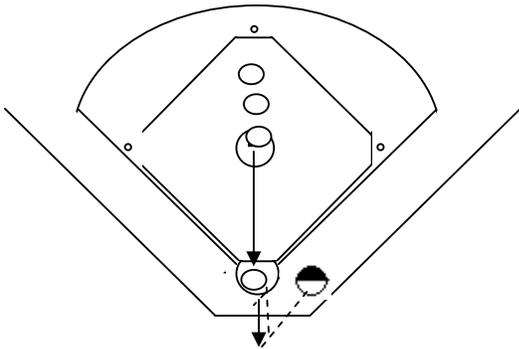
Propuesta de ejercicio

momento que van a batear por su posición. Una vez que el lanzador fildea el rolling le tira al receptor de forma rápida y precisa.

Ej. Invariable: Fideo de toques de bola (jugada de squeeze play) y bloqueo de home por el receptor. El entrenador situado al lado del home tirara la pelota en forma de toque de bola por la zona del lanzador este fildea y le pasa al receptor el cual realizara la imitación de bloqueo de home. Se puede utilizar tres estaciones en el infield para ejecutar el ejercicio con más dinámica y participación de los lanzadores.



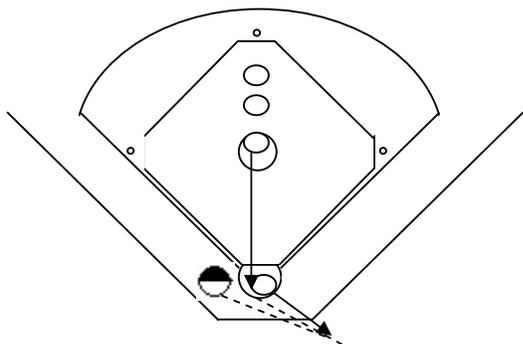
Ind. Metodológicas. Desde la posición en que termina la acción de lanzarle al bateador, el lanzador sale rápidamente a fildear la pelota y sin reponerse le pasa la bola al receptor, en ocasiones el lanzador tiene que fildear a mano limpia o con el guante y pasar la bola rápido por la exigencia de la jugada.



Ej. Invariable: Cubrir home por el lanzador con pass ball o wild pitch. Después de realizar los movimientos de frente o de lado por el lanzador, el entrenador que se sitúa en la zona del home tirara la bola hacia atrás, el receptor el cual imita el bloqueo, sale en busca de la bola y se la pasa al lanzador que cubrir home

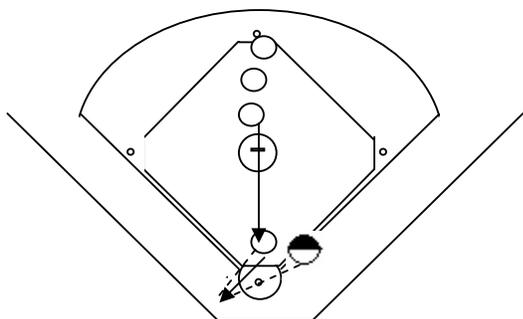
Ind. Metodológica: El lanzador corre inmediatamente a cubrir home y le indica al propio receptor en que dirección se encuentra la pelota. Si la pelota se escapa directamente hacia atrás, el lanzador se coloca con el home entre los dos pies, el peso del cuerpo bien repartido sobre ambas piernas el tronco se gira en dirección donde se encuentra la bola, y se recibe la pelota con las dos manos y a continuación se pasa el guante de abajo hacia arriba para barrer al corredor.

Propuesta de ejercicio



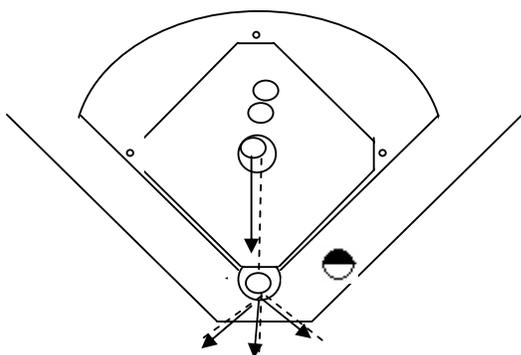
Ej. Invariable: Cubrir home por el lanzador con pass ball o wild pitch. Después de realizar los movimientos de frente o de lado por el lanzador, el entrenador que se sitúa en la zona del home tirara la bola hacia atrás y a la derecha del receptor, el cual imita el bloqueo de lanzamientos bajos hacia la derecha, sale en busca de la bola y se la pasa al lanzador que cubre home.

Ind. Metodológica: Si el desvió es hacia la derecha el lanzador colocara el pie derecho en la parte anterior del home y el izquierdo lo situara paralelo, el peso estará repartido en ambas piernas, y al recibir el tiro con las dos manos se realizara un giro con el pie derecho para llevar el guante con la pelota hacia la parte delantera del home y tocar al corredor barriando. Cuando se recibe el tiro del receptor la acción de tocar se realiza con la parte posterior del guante.



Ej. Invariable: Cubrir home por el lanzador con pass ball o wild pitch. Después de realizar los movimientos de frente o de lado por el lanzador, el entrenador que se sitúa en la zona del home tirara la bola hacia atrás y a la izquierda del receptor, el cual imita el bloqueo de lanzamientos bajos hacia la izquierda, sale en busca de la bola y se la pasa al lanzador que cubre home.

Ind. Metodológica: Si la pelota se escapa directamente hacia atrás y hacia la izquierda el lanzador se coloca con el home entre los dos pies, el peso del cuerpo bien repartido sobre ambas piernas el tronco se gira en dirección donde se encuentra la bola, y se recibe la pelota con las dos manos y a continuación se pasa el guante de abajo hacia arriba para barrer al corredor.



Ej. Variable: Cubrir home por el lanzador con pass ball o wild pitch. El lanzador desde la posición de frente o de lado lanzará en zona baja y utilizando cualquier rompimiento tratando de cometer wild pitch, el receptor bloquea si no lo consigue sale en busca de

Propuesta de ejercicio

la bola y se la pasa al lanzador que cubre home.

Ind. Metodológica: Consolidar esta acción que lleva implícito una de las funciones mas importantes del receptor que es bloquear los lanzamientos de rompimientos que pican delante del home. Si el receptor bloquea eficientemente y no deja pasar la bola se puede utilizar la variante que el entrenador tire la pelota hacia atrás y hacia cualquier lado después de realizar el bloqueo.

Conclusiones

Conclusiones

Los ejercicios propuestos abarcan diferentes acciones reales del juego lo que deja evidencias de su utilidad para el mejoramiento de la relación lanzador-receptor como parte de la preparación técnico-táctica

El diagnóstico realizado arroja que los entrenadores son conscientes de la necesidad de aplicar ejercicios de grupo lo más parecido al juego, pero refieren de que carecen de guía y de bibliografía que los orienten para realizarlos.

La selección de ejercicios por su contenido y aspectos bajo los cuales han sido seleccionados satisfacen la necesidad de enriquecimiento de la relación lanzador-receptor como parte de la preparación técnico-táctica en el equipo de béisbol.

Recomendaciones

Recomendaciones

Incrementar la propuesta de ejercicios como necesidad de la práctica que permita el enriquecimiento de la **variedad** como manera de reforzar el arsenal técnico-táctico.

Bibliografía

Bibliografía

1. Alson Walter. (1972). The complete baseball handbook. (el manual perfecto de Béisbol). Boston, editorial Allyn and Bacon.
2. Aliston, W. (1980). Baseball handbook.
3. Alvarez, Lorenti, M. y col. (2002). La efectividad del lanzador; un reto del pitcheo contemporáneo. Lecturas Educación Física y Deportes. Revista digital Año 8. No. 45. Buenos Aires. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>. (Consultada; febrero 20/ 2002).
4. Allen Ethan. (1969). Baseball play and strategy. (El juego de béisbol y su estrategia. New York, editora ronald press company.
8. Andux Deschappelles, C. (2004) La preparación táctica como dirección determinante del entrenamiento en los juegos deportivos. Matanzas, resúmenes del Congreso Internacional.
9. Andrews, J.R.; Fleisig, G. (1996). "How many pitches should I allow my child to throw?" (Special Report). Birmingham. USA. Ed. ASMI (American Sports Medicine Institute).
10. Barth, B. (1980). Posibilidades de una metodología de la formación estratégica y táctica en el proceso de entrenamiento. Theorie and Praxis der Korperkultur, Leipzig.
11. Betancourt Mayorga, E. (2005). Manual para el entrenador de béisbol. Federación Mexicana de Béisbol.
12. Ealo de la Herrán J. (1984). Béisbol. Ciudad de la Habana. Editorial pueblo y educación.
13. Federación Cubana de Béisbol. (2000). "Programa de preparación del deportista. Ciudad de la Habana. Editorial pueblo y educación.
14. Fernández, Brito J. E. (2003) Algunas consideraciones de la utilización de los test pedagógicos en el béisbol. Ciudad de la Habana. Material mimeografiado.
15. Fonseca, Márquez, A. (1998). Béisbol, preparación técnica especial. Ciudad de la Habana. Editorial científico - técnica.
16. Forteza de la Rosa A. y Alfredo Ranzola Rivas (1988). Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Ciudad Habana. Ed. Ciencia y Técnica.
17. García Manso J. M, M. Navarro Valdivieso y J. A. Ruiz Caballero (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid. Gymnos.
18. Gómez Castañeda, P. E. y R. Peñaloza Méndez. (2001) Fundamentos psicológicos de la preparación táctica en el Tae Kwon Do. Buenos Aires:

Bibliografía

19. Revista Digital. Disponible en: <http://www.efedeportes.com/> Consultado el 30 de Octubre de 2006.
20. González, Sánchez, E. S, J. Yanes Rojas (2002). Algunas consideraciones sobre la planificación del entrenamiento deportivo personalizado en el béisbol. Lecturas Educación Física y Deportes. Revista digital. Año 6. No. 31. Buenos Aires. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>. (Consultada; noviembre 2003).
21. Grosser, M. (*Grosser / Neumaier (1990)*). Alto rendimiento deportivo. Planificación. México. Editorial Martínez Roca.
22. House, T. 1993. Fit to pitch. Ivine. California. USA. Ed. Human Kinetics Inc.
23. Hotz, A. (2004). Un factor físico pero no el único. La velocidad, una condición necesaria. Disponible en: Art. Hotz bluewin.ch
24. Houston, A. Béisbol Club (1991). Plan de entrenamiento Houston. Estados Unidos. Material mimeografiado.
25. Kindall Jerry. (1988). (Béisbol completo) Contemporary books Chicago - new, U.S.A.
26. Konzag J.(1983). Diferentes formas de ejercicios para los juegos deportivos "sds, riv, cui, sport", n 2.
27. Lienert. A. (1990). Laboral. Construcción y análisis de los test. La Habana : T. IV , UH.
28. López Ros, V.; F.J. Castejón Oliva (2005). La enseñanza integrada técnico-táctica de los deportes en edad escolar. Explicación y bases de un modelo. Apuntes Educación Física y Deportes 79: 13 Pág.
29. Martín Saura, E. (1997) Diplomado para la preparación especializada de los profesores de Béisbol con contenido esencial de la metodología para la formación técnico-táctica. Villa Clara, F.C.F. "Manuel Fajardo".
30. _____ (2002). Experiencias en el desarrollo de la preparación técnico - táctica en equipos de béisbol. Una propuesta metodológica. Tesis de maestría en Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo. Villa Clara, F.C.F. "Manuel Fajardo".
31. _____ (2005) Consideraciones metodológicas de la preparación técnico-táctica de los equipos de Béisbol. Curso impartido con motivo de encuentro con equipos de Taipei de China y entrenadores cubanos. Ciudad de la Habana. Material mimeografiado.
32. _____ Mollinedo, P., Y; González, A. (2007) Estudio acerca de

Bibliografía

33. variantes de ejercicios para la preparación técnico –táctica a la ofensiva en el béisbol de alto rendimiento en la provincia Villa Clara. Trabajo de diploma. Santa Clara.
34. _____ Afonso Guedes, Y. (2004) Estudio acerca de variantes de ejercicios para la preparación técnico –táctica a la defensiva en el béisbol de alto rendimiento en la provincia Villa Clara. Trabajo de diploma. Santa Clara.
35. Mahlo F. (1974). La acción táctica en el juego. La Habana, Editorial pueblo y educación.
36. Mayaguita, G, Alberto (1980). Beisbol táctico. México. Material Mimeografiado.
37. Manno R.“ (1994). Fundamento del entrenamiento deportivo”. España. Editorial Paidotribo s.a.
38. Matveev I. P. (1983). Fundamento del entrenamiento deportivo. Moscú. Editorial Raduga.
39. _____. (1994) El proceso de entrenamiento deportivo. Buenos Aires, Editorial Stadium.
40. Méndez, J. (1999). Modelos de enseñanza deportiva. Análisis de dos décadas de investigación. Lectura Educación Física y Deportes. Revista Digital. Buenos Aires. Año 4. No. 13.
41. Morales Águila, A y M. Álvarez Prieto. (2000) Preparación del deportista. Dirección y rendimiento. Villa Clara, Facultad de Cultura Física.
42. Morales Aquila, A. M. Alvarez Prieto (s/e). Preparación del Deportista. Dirección y Rendimiento.
43. Navarro Valdivieso F, M. R. Aceña Rubio (2004). Planificación del entrenamiento. Las Palmas de Gran Canarias.
44. Navelo, R. (2001). Modelo Didáctico Alternativo para la preparación técnico -táctica del joven voleibolista, Tesis de grado (Doctor en Ciencias de la Cultura física). La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.
45. _____ (2004). El joven voleibolista. Ciudad de la Habana. Editorial José Martí.
46. _____ (2004). Necesarias reflexiones en torno a la aplicación de los modelos de enseñanza de los juegos deportivos. Una experiencia práctica en el voleibol. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires. N° 71.

Bibliografía

47. _____ (1992). Tests Deportivos Motores. Revista Actualidad Deportiva. Villa Clara. Centro provincial de informática del deporte.
48. Negreira, J. J. (2002) Desarrollando las bases del entrenamiento. Degree Black Belt.
49. Pérez, Delgado, P y L. Hernández (1998). Elementos que componen la táctica y estrategia del lanzador. Santa Clara. Material mimeografiado.
50. Perdomo, M. E.(2000). Contribución al análisis biomecánico del pitcheo y el bateo en el béisbol. Tesis de grado (Doctor en ciencias de la Cultura Física) La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
51. Platonov. V. N. (1988). Adaptación al entrenamiento deportivo. España. Editorial Paidotrivo.
52. Platonov. V. N. (1984). El entrenamiento deportivo teoría y metodología. España. Editorial Paidotrivo.
53. Reynaldo Franger. (2006). Del Béisbol casi todo. Ciudad Habana. Editorial Deportes.
54. Riera, J. (1995). Estrategia, táctica y técnica deportiva. Rev. Apuntes Educación Física y Deporte (Barcelona) - 45-56
55. _____ (2007) Consejos para lanzadores. Portada Terra U.S.A. Deportes.
56. _____ (2007). Entrenadores y Scouts. Portada Terra U.S.A. Deportes.
57. Ryan's N. (1991). Pitchers Bible. Gv 871, R95.
58. Siffedi R. C. (1997). Fundamentos para el entrenamiento del béisbol. Buenos Aires. Federación Argentina de Béisbol.
59. Spanki MC. Far lane Joe (1990). "Coaching pitching" Illinois U.S.A.
60. Stancher Stefan. (1985). Preparación técnica de los lanzadores. Ciudad de la Habana. Ed. Ciencia y técnica.
61. Talaga, J. (1989) El entrenamiento. Fútbol. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

Bibliografía

62. Varas, M. J. y I. Rubio (2002). La observación. En selección de lecturas de metodología, métodos y técnicas de investigación social. La Habana. Félix Varela.
63. Vascón celo Raposo A. (2000). Planificación y Organización del entrenamiento deportivo. Barcelona. Editorial Paidotribo.

Anexo 1

Guía de observación

1-Datos generales

Equipo:

Observación:

Etapa en que se realiza la sesión de entrenamiento:

Años de experiencia del entrenador:

Objetivos de la sesión:

2- Aspectos a observar

Tipos de ejercicios	Si	No
Ejercicios donde se relacionan el lanzador y el receptor		
Los ejercicios tienen un fin técnico-táctico		
En los ejercicios se ven situaciones parecidas al juego		
Hay variabilidad en los ejercicios		

Tabla 1

Tabla 1

Equipo	Villa Clara Juvenil 2008-2009					
Etapas	Etapas General		Etapas Especial		Etapas Pre-competitivo	
Pregunta	Si	No	Si	NO	Si	No
1		X	X		X	
2		X		X		X
3		X		X	X	
4		X		X		X

Datos Generales		Total	%
Licenciado	6	9	50
Profesor	3	9	50

Tabla 2

Tabla 2

Responda Si o No a la forma en que usted desarrolla la preparación técnico – táctica en el trabajo de bull pen en el área uno (lanzador – receptor).	Si	%	No	%	Total
Interrelacionando al lanzador y al receptor como sucede en el juego.	9	100	0	0	9
Entrenando la técnica primero y la táctica después	6	66,6	3	33,3	9
Logrando un trabajo físico especial en los lanzadores y receptores.	9	100	0	0	9
Entrenando acciones individuales	9	100	0	0	9
Ejercitar los sistemas de señas establecidos entre los lanzadores	9	100	0	0	9
Utiliza métodos variables para el desarrollo de la táctica	8	88,8	4	44,4	9
Prioriza mas la técnica que la táctica en este tipo de trabajo.	7	77,7	2	77,7	9
Es importante dominar el control de los lanzamientos desde el primer momento en el trabajo de bull pen	9	100	0	0	9
Usted cuando trabaja bull pen realiza trabajo en la horizontal	9	100	0	0	9
Usted cuando trabaja bull pen realiza trabajo en la vertical	9	100	0	0	9
Usted cuando trabaja bull pen realiza trabajo en la diagonal	9	100	0	0	9
Usted cuando trabaja bull pen realiza trabajo en escala	9	100	0	0	9
Usted cuando trabaja bull pen realiza trabajo en L o L invertida	9	100	0	0	9
Realiza el bull pen con determinadas tareas planificadas	9	100	0	0	9

Tabla 3

Tabla 3

Preguntas	Si	%	No	%	Total
Conoce usted algún método o técnica que ayude a la preparación técnico-táctica del lanzador de béisbol	9	100	0	0	9
A aplicado usted en algún momento de la preparación de los lanzadores algún procedimiento que permita mejorar la preparación técnico - táctica	9	100	0	0	9
Ha aplicado usted o tiene conocimiento de alguna técnica que permita conocer el volumen de conocimiento táctico-teórico en los lanzadores de béisbol.	8	88,8	1	0	9
Ha aplicado usted o tiene conocimiento de alguna técnica que permita conocer el volumen de conocimiento táctico-práctico en los lanzadores de béisbol.	8	88,8	1	0	9
Considera usted necesaria la incorporación del receptor para la preparación técnico-táctica del lanzador	9	100	0	0	9

Encuesta

Encuesta aplicada a entrenadores de lanzadores y receptores de la categoría juvenil de la provincia de Villa Clara.

Estimados entrenadores de béisbol le sugerimos a usted su cooperación respondiendo este cuestionario que tiene la finalidad de tomar su experiencia sobre la preparación técnico – táctica en el área uno (lanzador – receptor), y así favorecer la preparación y planificación del entrenamiento de béisbol en la categoría juvenil de la provincia de Villa Clara.

1- Datos generales:

- ___ Licenciado.
- ___ Profesor.
- ___ Años.
- ___ Categoría con que trabaja.

2- Responda Si o No a la forma en que usted desarrolla la preparación técnico – táctica en el trabajo de bull pen en el área uno (lanzador – receptor).

- ___ Interrelacionando al lanzador y al receptor como sucede en el juego.
- ___ Entrenando la técnica primero y la táctica después.
- ___ Logrando un trabajo físico especial en los lanzadores y receptores.
- ___ Entrenando acciones individuales.
- ___ Ejercitar los sistemas de señas establecidos entre los lanzadores y receptores sin corredores en bases y con corredores en base.
- ___ Utiliza métodos variables para el desarrollo de la táctica.
- ___ Prioriza más técnica que la táctica en este tipo de trabajo.
- ___ Es importante dominar el control de los lanzamientos desde el primer momento en el trabajo del bull pen.
- ___ Usted cuando trabaja el bull pen realiza trabajo en la horizontal.
- ___ Usted cuando trabaja el bull pen realiza trabajo en la vertical.
- ___ Usted cuando trabaja bull pen realiza trabajo en la diagonal.
- ___ Usted cuando trabaja el bull pen realiza trabajo en escala.
- ___ Usted cuando trabaja el bull pen realiza trabajo en L o en L invertida.
- ___ Realiza el bull pen con determinadas tareas planificadas.
- ___ Realiza el trabajo en el bull pen con ventajas en los conteos.
- ___ Realiza el trabajo en el bull pen con desventajas en el conteo.
- ___ Realiza trabajo en el bull pen teniendo en cuenta las características de los bateadores.
- ___ Realiza trabajo en el bull pen teniendo en cuenta las debilidades y fortalezas de los bateadores.
- ___ Realiza trabajo en el bull pen teniendo en cuenta las características del equipo contrario.

Otras.

Cuales _____

3- Señale las principales dificultades que usted ha encontrado para planear y desarrollar la preparación técnico – táctica en el trabajo de bull pen el área uno (lanzador – receptor).

Encuesta

Encuesta a los entrenadores de lanzadores.

Objetivo: Constatar el nivel de conocimiento de métodos o técnicas que ayude en el entrenamiento de los lanzadores en su preparación técnico – táctica.

Estimado entrenador: En nuestro trabajo se realiza una investigación con el objetivo de optimizar las características que deben tener los ejercicios para la relación lanzador – receptor que mejore la preparación técnico – táctica en el equipo de béisbol de la categoría juvenil de la provincia de Villa Clara. Solicitamos que conteste el cuestionario que a continuación se le ofrece ya que sus respuestas las cuales serán anónimas y absolutamente confidenciales utilizadas solo para determinar regularidades que nos serán de gran ayuda en nuestro proceso investigativo.

Esperando su cooperación.

Muchas gracias.

1- ¿Conoce usted algún método o técnica que ayude a la preparación técnico – táctica del lanzador de béisbol?

Si___ No___

2- A aplicado usted en algún momento de la preparación de los lanzadores de béisbol algún procedimiento que permita mejorar la preparación técnico – táctica.

Si___ No___

3- A aplicado usted o tiene conocimiento de alguna técnica que permita conocer el volumen de conocimiento táctico – teórico en los lanzadores de béisbol.

4- A aplicado usted o tiene conocimiento de alguna técnica que permita conocer el volumen de conocimiento táctico – práctico en los lanzadores de béisbol.

Si___ No___

5- En que momento usted considera que debe (acentuarse o iniciarse) la preparación técnico – táctica de los lanzadores de béisbol. Marque con una X la que considere más adecuada o correcta.

___ Preparación general. ___ Preparación especial.

___ Precompetencia. ___ Competitiva.

6- Considera usted necesaria la incorporación del receptor para la preparación técnico – táctica del lanzador.

Si___ No___

Encuesta

Encuesta a los entrenadores de receptores.

Objetivo: Constatar el nivel de ayuda que pueden brindar los entrenadores de quecheo a la preparación técnico – táctica en los lanzadores.

Estimado entrenador: En nuestro trabajo se realiza una investigación con el objetivo de optimizar las características que deben tener los ejercicios para la relación lanzador – receptor que mejore la preparación técnico – táctica en el equipo de béisbol de la categoría juvenil de la provincia de Villa Clara. Solicitamos que conteste el cuestionario que a continuación se le ofrece ya que sus respuestas las cuales serán anónimas y absolutamente confidenciales utilizadas solo para determinar regularidades que nos serán de gran ayuda en nuestro proceso investigativo.

Esperando su cooperación.

Muchas gracias.

1- Considera usted necesaria la incorporación del receptor para la preparación técnico – táctica del lanzador.

Si___ No___

2- ¿Qué beneficios considera usted que puede proporcionar la incorporación del receptor en los entrenamientos de los lanzadores? Argumente.

3- Considera que la relación técnico – táctica entre ambos los beneficia o los perjudica. En caso de ser negativa argumente.

Si___ No___
