



FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
CENTRO UNIVERSITARIO MUNICIPAL “ALBERTO FERNÁNDEZ MENESES”
LA SIERPE

CARRERA LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA

TRABAJO DE DIPLOMA PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA

PROPUESTA DE EJERCICIOS PARA EL TRATAMIENTO
METODOLÓGICO DEL CONTROL DE LOS LANZAMIENTOS EN
LANZADORES DE BÉISBOL

Autor: Roberto Hernández Lorenzo

Tutor: Orelvis Pérez Santos
Licenciado en Cultura Física
Profesor Instructor

Sancti Spíritus
2021

Exergo

“Muchas veces los sueños se vuelven masivos en la medida en que se descubre todo el valor del saber, que en realidad, para el hombre viene a convertirse y se convertirá cada vez más, en el más alto nivel de la felicidad”

FIDEL CASTRO RUZ



Dedicatoria

Dedico este trabajo a persona que son especiales para mí:

A mis padres por ser los principales motores de mis sueños, gracias a ellos por siempre confiar en mí, creer en mí y en mis expectativas.

A mi hijo por ser mi mayor tesoro y mi mayor motivo, para que cuando crezca vea los estudios como elemento decisivo para su formación personal y profesional.

A mi hermano por existir en mi vida desde su niñez, por esos momentos tan inolvidables que hemos pasado juntos.

A mi esposa por ser mi apoyo, mi impulso, mis fuerzas, por seguir mis ideas y ser mi cómplice.

A mis familiares de forma general y algunos amigos que son parte de mi familia, que fueron de gran ayuda en la conclusión de este Objetivo.

Sin ustedes, no hubiera sido posible la realización de esta investigación.

Agradecimiento

En los años de la carrera fueron muchas las personas que de una forma u otra aportaron a este momento que hoy se materializa con la discusión del Trabajo de Diploma.

Si ánimo de olvidar a nadie quiero agradecer de manera a mis profesores, entrenadores, familiares y amigos que de una manera u otra influyeron en el crecimiento profesional al cual se ha arribado después de años de carrera y que continúa para toda la vida.

En especial a mi tutor Orelvis Pérez Santos por su ayuda desinteresada.

A todos gracias.

RESUMEN

La investigación aborda una problemática de actualidad e importancia para el desarrollo y perfeccionamiento de los lanzadores de béisbol, en la misma se brinda una propuesta de ejercicios técnico- tácticos para el tratamiento metodológico del control de los lanzamientos en lanzadores de béisbol categoría 15- 16 años del municipio La Sierpe. Dicha situación había sido tratada con limitaciones en el contexto de estudio, por lo que el problema científico quedó identificado en el ¿Cómo mejorar dicho tratamiento?; la obtención de la información fue posible a partir de la aplicación de métodos y/o técnicas como la revisión documental, observaciones, entrevistas, matemáticos estadísticos y la triangulación posibilitando la constatación del estado actual, para atenuar dichas limitaciones se elabora la propuesta de ejercicios ordenada en grupos por su complejidad, que concibe su representación gráfica, fotos, el nombre que lo identifica y las indicaciones metodológicas para su implementación a partir de los supuestos emanados de la tormenta de ideas, los talleres y otros métodos del orden teórico.

Palabras Claves: Béisbol; Lanzadores; Técnico - Táctico.

ABSTRACT

The research addresses a current problem and importance for the development and improvement of baseball pitchers, it provides a proposal for technical-tactical exercises for the methodological treatment of the control of pitches in baseball pitchers category 15-16 years of the municipality La Sierpe. This situation had been treated with limitations in the context of study, so the scientific problem remained identified in the How to improve such treatment?; the obtaining of the information was possible from the application of methods and / or techniques such as documentary review, observations, interviews, statistical mathematicians and triangulation making it possible to verify the current state, to mitigate these limitations the proposal of exercises is elaborated ordered in groups by its complexity, which conceives its graphic representation, photos, the name that identifies it and the methodological indications for its implementation from the assumptions emanating from the brainstorming, workshops and other methods of the theoretical order.

Keywords: Baseball; Launchers; Technical - Tactical.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCION	1
1. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	5
1.1 Los modelos de enseñanza y el de preparación técnico- táctica como modelo fundamental para el béisbol.	5
1.2 El control y su influencia para la efectividad de los lanzamientos, elemento determinante en el proceso de preparación del lanzador de béisbol.	8
2. DISEÑO METODOLÓGICO	14
2.1 Etapas de la investigación aplicada.....	14
2.1.1 Descripción de la primera etapa de investigación.....	14
2.1.2 Descripción de la segunda etapa de la investigación.	16
3. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	18
3.1 Análisis de los resultados de la etapa de diagnóstico.....	18
3.2 Elaboración de la propuesta.....	20
3.3 Propuesta de ejercicios para el tratamiento metodológico del control de los lanzamientos en lanzadores de béisbol categoría 15- 16 años del municipio La Sierpe.	21
CONCLUSIONES	30
RECOMENDACIONES	31
BIBLIOGRAFÍA	32
ANEXOS	

INTRODUCCION

Con el triunfo de la Revolución en nuestro país, se inicia una nueva era en el deporte revolucionario, la práctica sistemática del mismo se ha convertido en factor más que decisivo en la formación multilateral de la personalidad y la calidad de vida de los practicantes, cada día, mayor cantidad de jóvenes integran las canteras y nominas de nuestros equipos provinciales y nacionales de diferentes categorías, dando muestras de la influencia tan grande del deporte como factor socializador, al contribuir enormemente en un mejor comportamiento ético, estético y social.

A su vez, hemos observado contrariamente a esto, como gran cantidad de jóvenes (en sus mejores condiciones físicas) se ven afectados por lesiones debido a exigencias competitivas que no han sido concebidas de forma racional y ajustadas en el entrenamiento, terminando en la mayoría de los casos su carrera deportiva. Introducimos a continuación el análisis de una problemática tan delicada en nuestros jóvenes escolares en un deporte como **el béisbol** considerado nuestro deporte nacional, y declarado patrimonio cultural de la nación donde todos opinamos, polemizamos y dirigimos.

Lo hacemos desde las perspectivas de la *preparación técnico- táctica* como proceso pedagógico que es, donde su propósito se centra en producir la transmisión y asimilación de la técnica y la táctica deportiva en unidad dialéctica de manera que el jugador logre de forma efectiva la solución de las tareas motrices en el juego.

El béisbol, a diferencia de otros deportes (específicamente los de acción colectiva) tienen la particularidad que para la planificación previa a la acción técnico- táctica pueden emplearse un intervalo de tiempo más o menos cómodo, esta especial característica permite introducir métodos que ayudan al lanzador en la calidad de sus procesos psíquicos y de forma especial el pensamiento táctico y el dominio del control de sus lanzamientos a partir de una técnica depurada.

En cada lanzamiento utilizado por el lanzador o propuesto por el receptor en un juego de béisbol está implícita una acción técnico-táctica. La capacidad de

observación, análisis, la memoria, el pensamiento, la concentración y las sensaciones, son importantes y deben actuar entrelazados e influenciados mutuamente para lograr una buena acción. Ahora bien, dicha acción debe estar encaminada además en aumentar la eficacia técnica de los movimientos que en la actualidad realizan, lo cual presupone la elección de ejercicios auxiliares y propuestas de otros que posibiliten la ejecución de una técnica deportiva racional y contrarresten o subsanen los movimientos incorrectos, considerando los medios de entrenamiento que se emplean y el control de su efectividad.

El desarrollo del control de los lanzamientos del lanzador al enfrentar las posibles alternativas de actuación y seleccionar finalmente sus variantes ha tenido una notable preponderancia en la actualidad, lo cual debe ser asumido con responsabilidad, ya que constituye un indicador importante de los procesos de regulación y autorregulación del comportamiento y avala la prioridad de la preparación técnico- táctica en la formación desde edades tempranas de las habilidades fundamentales que caracterizan el gesto deportivo esencial del lanzador.

Actualmente, han existido diferentes posiciones al abordar estos componentes de la preparación, mientras algunos abogan por separarlos en el proceso de preparación (Mahlo, 1974; Arkayev, 1981; Grosser y Neumaier, 1982; Matveev, 1983; Harre, 1983; Ozolin, 1983; Talaga, 1986; Platonov, 1988; Riera, 1995; Domínguez y Llano, 1996; Mazur, 2000; Morales, 2001; Perez, 2014; Romero-Becali 2014 entre otros), otros refieren la necesidad de un modelo que integre las dos preparaciones (técnico-táctico) (Knapp, 1979; Ranzola y Forteza, 1986; Durand, 1988; Verkhoshansky, 1990; Ruiz, 1994; Siffredi, 1997; Fung, 1999; Castejón Oliva y López Ros, 2002; Navelo Cabello; 2002; De la Paz, 2004; Martín Saura 2007; Agüero - Vicenta 2018; Moreno, 2020.etc.).

En el caso del béisbol, varios autores han abordado dicho tema sobre la perspectiva de la preparación táctica de los lanzadores. (Alvaredo y Pedreira, 1993, 1994, 1995, Pérez Pardo y Pérez Zurita, 2003; Pérez Delgado, 1999< Rodríguez Turiño y Hernández Rojas 2004; Reinaldo 2020 entre otros). En dichas investigaciones se ha diagnosticado el estado del pensamiento táctico vinculado a

la efectividad de los lanzamientos. Según nuestro criterio estos trabajos miden conocimientos teórico-tácticos de una forma poco objetiva, ya que se refiere fundamentalmente a soluciones mentales viéndose aislado la ejecución práctica o solución motriz, descuidando la necesaria ejecución racional de las acciones.

En este sentido se han desarrollado investigaciones que presupone como base el modelo técnico- táctico (Martín Saura, 2002; Alfonso Guedes; 2004; Mollinedo y González, 2007; Hernández González, 2007; Hernández Jiménez y Hernández Solas, 2009; Ruíz Gálvez y Pérez Pardo 2010; Reinaldo 2020), las cuales han estado destinadas a las diferentes áreas de juego en el béisbol no profundizando en lanzadores de la categoría escolar, además, han dejado un camino abierto a la investigación sobre la necesidad de medios (ejercicios) que considere la preparación del lanzador de modo individual y grupal en situaciones que se haga énfasis en la técnica para luego ser ubicada en el marco real de desarrollo (preparación técnico- táctica).

Como se puede apreciar la problemática abordada no es nueva, pero consideramos que el tratamiento de la misma carece de acciones concretas en el orden metodológico sobre todo a nivel de municipio, que puestas en la mano del entrenador constituyan una herramienta valiosa para enfrentar el proceso de preparación de una manera más objetiva.

De igual manera, en la bibliografía consultada y en los documentos rectores como el “Programa Integral de Preparación del Deportista de Béisbol” no encontramos orientaciones precisas que permitan conducir el trabajo del control de los lanzamientos en la preparación técnico- táctica de los lanzadores, y mucho menos concretada en ejercicios destinados en tal sentido para las categorías escolares especialmente en los municipios.

Esta cuestión nos sitúa ante una demanda pedagógica, que es la necesidad de favorecer en el orden metodológico a preparación técnico- táctica de los lanzadores escolares, de manera que se pueda desarrollar la intencionalidad de sus actuaciones en este sentido.

Hasta aquí hemos considerado que el estudio queda justificado a través de las necesidades descritas y por los fundamentos del tema encontrados en la teoría, lo que nos permitió concretar la siguiente **situación problemática**:

Insuficiencias en el tratamiento metodológico del control de los lanzamientos en lanzadores de béisbol categoría 15- 16 años del municipio La Sierpe.

Determinada dicha situación problemática en el contexto motivo de estudio, nos llevó al siguiente planteamiento, que de hecho constituye el **problema científico**:

¿Cómo mejorar el tratamiento metodológico del control de los lanzamientos en lanzadores de béisbol categoría 15- 16 años del municipio La Sierpe?

Objeto: lanzadores de béisbol categoría 15- 16 años del municipio La Sierpe y

Campo de acción: el tratamiento metodológico del control de los lanzamientos

Objetivo general:

Proponer ejercicios técnico- tácticos para el tratamiento metodológico del control de los lanzamientos en lanzadores de béisbol categoría 15- 16 años del municipio La Sierpe

Objetivo específicos:

- 1- Diagnosticar el estado actual del tratamiento metodológico del control de los lanzamientos en lanzadores de béisbol categoría 15- 16 años del municipio La Sierpe.
- 2- Elaborar la propuesta de ejercicios para el tratamiento metodológico del control de los lanzamientos en lanzadores de béisbol categoría 15- 16 años del municipio La Sierpe.

De igual manera, se elige intencionalmente una muestra de 6 entrenadores de béisbol categoría 15- 16 años del municipio La Sierpe para la elaboración de la propuesta.

Entre los métodos y/o técnicas del nivel empírico utilizados se encuentran la revisión documental, la entrevista, la encuesta, la observación científica, la tormenta de ideas, los talleres, el matemático estadístico.

DESARROLLO

1. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

1.1 Los modelos de enseñanza y el de preparación técnico-táctica como modelo fundamental para el béisbol.

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) Romero - Becali, 2014; Agüero - Vicenta 2018; Moreno, 2020. 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.

Los principales autores de obras de tipo metodológico sobre béisbol cubano, como Ealo de la Herrán. J. (1984) y Fonseca, M (1998) Reinaldo (2020), 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”*

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, 2002).

La preparación táctica

Autores tales como Freidich Mahlo (1974); Matveev, L., (1983), Harre, D., (1983), Talaga J., (1989); Gómez, P. E. y Peñaloza, R., (2001); Negreira, J., (2002); Castejón Oliva. F, J (2005) Pérez Pardo, J.R (2014); Romero- Becali, (2014) 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 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.

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. En este sentido, es necesario persuadir a los entrenadores para que asuman concepciones de en las

que se apliquen acciones de grupo y de equipo para la producción de jugadas efectivas; en tal sentido, Martín Saura, 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 sentido, a la vez que se limita el desarrollo del atleta para competir.*

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. Verkoshansky 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.*

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.*

La unidad de lo técnico-táctico pues de esta forma se contribuye a enseñar al pelotero a desarrollar un juego con soluciones inteligentes, a buscar sincronización entre un jugador y otro, en un área de juego o entre las áreas, a desarrollar una gran capacidad para percibir situaciones para tomar decisiones, a reaccionar en el menor tiempo posible como forma de garantizar un juego combinativo y dinámico. No obstante atendiendo a la categoría objeto de estudio (15- 16 años) puede que en algún momento de la preparación se deba hacer énfasis en la consolidación de algún elemento de la técnica donde los atletas puedan tener alguna laguna.

Esta idea la han desarrollado otros autores de los juegos deportivos tales como el Dr. C. Navelo Cabello R. 2002); De la Paz, P. L, 2004: (Siffredi, C.); Pérez Pardo, J.R (2014); Romero- Becali, (2014) quienes expresan respectivamente que:

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 de manera que el jugador logre de forma efectiva la solución de las tareas motrices en el juego. El complejo de habilidades es la etapa en la cual se integran varias habilidades en una situación cada vez más real de juego y donde se produce por primera vez, la interrelación de varios jugadores del mismo equipo, frente o no a jugadores adversarios, con el objetivo de darle solución exitosa a un determinado problema táctico con una alta exigencia de rendimiento. 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.

1.2 El control y su influencia para la efectividad de los lanzamientos, elemento determinante en el proceso de preparación del lanzador de béisbol.

Resulta muy importante para un lanzador conseguir una formación técnico táctica adecuada y disponer de conocimientos con el objetivo de mejorar el control de los lanzamientos, pero para llegar a este, debe ir superando etapas, afianzar y utilizar los conocimientos ya aprendidos antes de pasar a otros nuevos.

En el proceso de preparación los lanzadores en esta categoría deben variar la velocidad en las diferentes zonas de strikes en dependencia de las situaciones de juego, en un juego se presentan diferentes tipos de bateadores y un sinnúmero de jugadas, en la cual el lanzador que tiene mejores recursos y se siente confiado para lanzar el pitcheo que al bateador le hace daño, o el adecuado para contrarrestar la táctica del contrario, tendrá mayores posibilidades de lograr los mejores resultados.

El área de los lanzadores constituye un aspecto que decide en la victoria de un equipo de béisbol, en un juego o el torneo en que se participe, tener un buen grupo de lanzadores constituye la mejor de todas las armas con las cuales pudiera contar un equipo de béisbol, es difícil que el resultado de cualquier juego de béisbol no este relacionado con el comportamiento de los lanzadores, ellos son los encargados de iniciar el juego y darle continuidad.

Un ritmo y tiempo apropiado son las bases para un pitcheo exitoso, su propósito es lograr una buena coordinación en los movimientos de lanzar lo que permitirá actuar como lanzadores por un largo periodo de tiempo y también evitar lesiones.

El movimiento de lanzar comienza en el pie, pasa a través de las piernas, el tronco, el brazo y finalmente la pelota. Existe entre el wind up y el estiramiento un punto donde el cuerpo debe encontrarse en una posición dinámicamente balanceada, el peso debe estar distribuido en los dos metatarsos, las rodillas estarán ligeramente flexionadas en una posición cómoda y estable, la cabeza debe estar sobre y ligeramente adelantada al centro de gravedad del cuerpo y la mantendrá firme para no perder equilibrio. El pitcher hará una transferencia del peso levantando su pie delantero, llevando la rodilla hacia su centro de gravedad para absorber energía, después dará el paso en dirección a home, este debe ser desde el metatarso del pie de apoyo hasta el del pie delantero, sus brazos deben estar en lo que se llama T flexionada con una posición estable del tren superior del cuerpo. La T flexionada es una posición optima para las articulaciones del hombro y del codo, donde los codos están a la altura de los hombros y alineados con las caderas y los metatarsos.

El cuerpo debe estar en la misma dirección del paso y rotar lo mas tardíamente posible para entregar mas energía al antebrazo, la muñeca, la mano y la pelota en el punto mas cercano a home.

Los músculos del pitcher deben tener la capacidad física de enlazar uno tras otro todos los eslabones de energía para lanzar con eficiencia, estos eslabones comienzan en el pie y terminan en el dedo del medio de la mano de lanzar, cada uno debe ser capaz de pasar al otro la energía creada por el peso del cuerpo, el largo del paso y la inclinación del montículo, para lanzar eficientemente el entrenamiento de fuerza y el de la mecánica de los movimientos deben ser capaces de ayudar al talento genético y la carga de entrenamiento. Los músculos y el tejido conectivo deben ser entrenados para estabilizar y balancear el tejido óseo a través de todo el movimiento, la energía no puede ponerse en marcha fuera de secuencia y no debe perderse en el transcurso del movimiento. Al final

los pitchers son tan fuertes como su eslabón más débil del sistema de transferencia de energía.

Para ser un buen lanzador se necesita reunir ciertas características o requisitos entre los cuales tenemos:

- 1- Físicos: estatura, fortaleza, resistencia, coordinación.
- 2- Mentales: inteligencia, concentración.
- 3- Emocionales: control.

Dentro de estas características consideramos que el control de los lanzamientos es fundamental. Control se define como la acción de controlar, comprobación, contraste, examen, inspección, verificación. Es autoridad, gobierno, dominio, dirección, mando. Procedimiento por el cual se fijan o modifican a voluntad las condiciones de funcionamiento de un aparato o de un proceso; con el control hay fiscalización, intervención y regulación sobre un sistema.

Según Pérez Delgado, el control es el mayor atributo que puede tener un lanzador, el cual por muy táctico que sea si no logra controlar sus lanzamientos nada puede conseguir en sus actuaciones, ratificando además que el conocimiento de la zona de strike y su dominio decide en sus resultados afirmando que el strike es el mejor lanzamiento que existe en el béisbol.

Pérez Delgado es un defensor de no lanzar el mismo tipo de lanzamiento en la misma zona con demasiada frecuencia ya que el bateador puede detectarlo y prepararse logrando batear avisado. Ahora bien, para lograr hacer esto hay que tener control, lo que es algo de primerísima condición, sin el no se puede utilizar ningún tipo de estrategia, no se puede trabajar al bateador. Planteando además, que para un buen control en los lanzamientos se necesita estar en buenas condiciones físicas, poseer una buena mecánica de lanzar y más práctica del control a través de distintos medios.

Juan Ealo al referirse al control, plantea que es el factor más importante en el éxito de un lanzador y la única forma en que puede ser obtenido es mediante las prácticas que se realizan para lograr este fin, no hay defensa contra las bases por bolas. El aspecto fundamental a tener en cuenta es realizar el lanzamiento con un propósito determinado para lo cual el lanzador tiene que dirigir toda su capacidad

mental hacia un objetivo específico, para ello antes de iniciar sus movimientos tiene que haber pensado hacia donde habría de dirigir su lanzamiento, manteniendo la vista sobre uno de los cuatro puntos de referencia formados por los hombros y las rodillas del receptor.

Pudiéramos agregar que la falta de control en algunas ocasiones se originan por la falta de coordinación en los movimientos debido a defectos técnicos en la mecánica de los lanzamientos, mala colocación en la tabla de lanzar, quitar la vista del objetivo, lanzar contra el cuerpo, paso cruzado, cambiar la presión de los dedos sobre la pelota, paso demasiado largo, caer sobre el talón, no flexionar la espalda, entre otros.

No importa lo duro que pueda tirar un lanzador nunca será un ganador hasta que no domine sus lanzamientos, ningún lanzador descontrolado puede esperar llegar a ser un ganador consistente, para llegar a esto por lo menos debe poseer un control razonable en sus lanzamientos la mayor parte del tiempo, el verdadero control es tirar cualquier lanzamiento a cualquier lugar en cualquier momento.

El control es la gran diferencia entre un tirador y un lanzador. (Han existido grandes tiradores que nunca han llegado a ser grandes lanzadores) El lanzador raramente da una base por bolas y trabaja sobre las esquinas, cuando el quiere mantener la pelota baja, el puede mantenerla baja, todo lanzamiento significa algo para el, ya sea lanzando en el bull pen, en la práctica de bateo o en el juego.

Un buen control lleva una práctica considerable, el lanzador debe estar seguro que su agarre es correcto, que el punto de salida de la pelota es el mismo en cada lanzamiento.

La estructura del pensamiento de un lanzador es de gran importancia para su desempeño, sobre todo para su control debe tener confianza y estar equilibrado pues cuando se entremezclan con un fuerte espíritu competitivo pueden constituir una enorme ventaja para cualquier lanzador, debe sentir que tiene todo bajo control, confiar en que es mejor que el bateador, pensar positivamente en que puede ganar el juego ante cualquier equipo, tiene que tener el coraje de tirar el lanzamiento en zona de strike a cualquier bateador.

El lanzador debe pitchar en toda la zona de strike pegado, afuera, arriba, bajo, alrededor, manteniendo al bateador constantemente fuera de balance. El pitcher no debe tratar de sacar solo los out, sino que debe usar a sus jugadores para así, no fatigarse y conservar sus energías y no hacer un gran número de lanzamientos para reservarse para cuando surjan situaciones difíciles en las últimas entradas del juego.

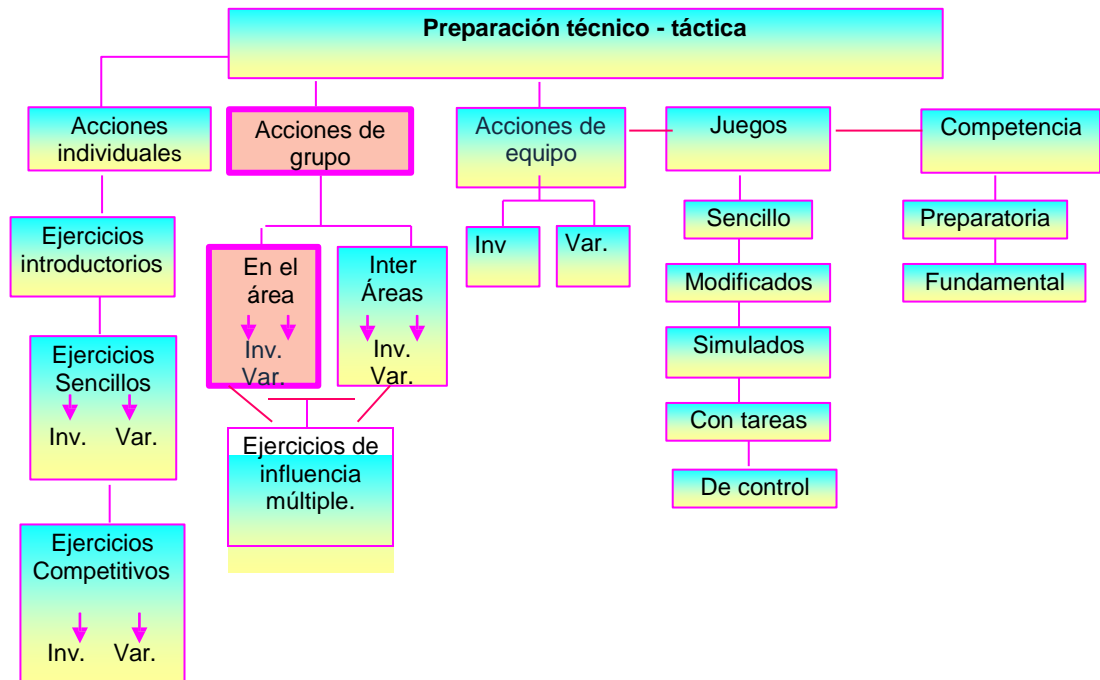
Un lanzador joven puede lograr control primeramente estando convencido de que puede adquirirlo, con una buena mecánica, determinación, relajación, acondicionamiento, concentración y mucha práctica.

Para explorar y desarrollar en las edades escolares las potencialidades de la preparación técnico- táctica es imprescindible estructurar una batería de ejercicios donde los lanzadores en toda su preparación estén orientados de forma especial para desarrollar o perfeccionar sus conocimientos técnico tácticos y ponerlos en practica de forma sistemática, alcanzando una adecuada efectividad en su labor como lanzadores, ya que como se conoce, la preparación técnico táctica se entrena y desarrolla a través de medios ilustrativos, concretos y abstractos , así como ejercitaciones practicas.

Considerando las ideas que caracterizan el papel del lanzador en un juego de béisbol y su importancia es que se decide elaborar los ejercicios para contribuir al mejoramiento del control de los lanzamientos en la preparación técnico- táctica de los lanzadores del equipo de béisbol de la categoría 15- 16 años del municipio La Sierpe.

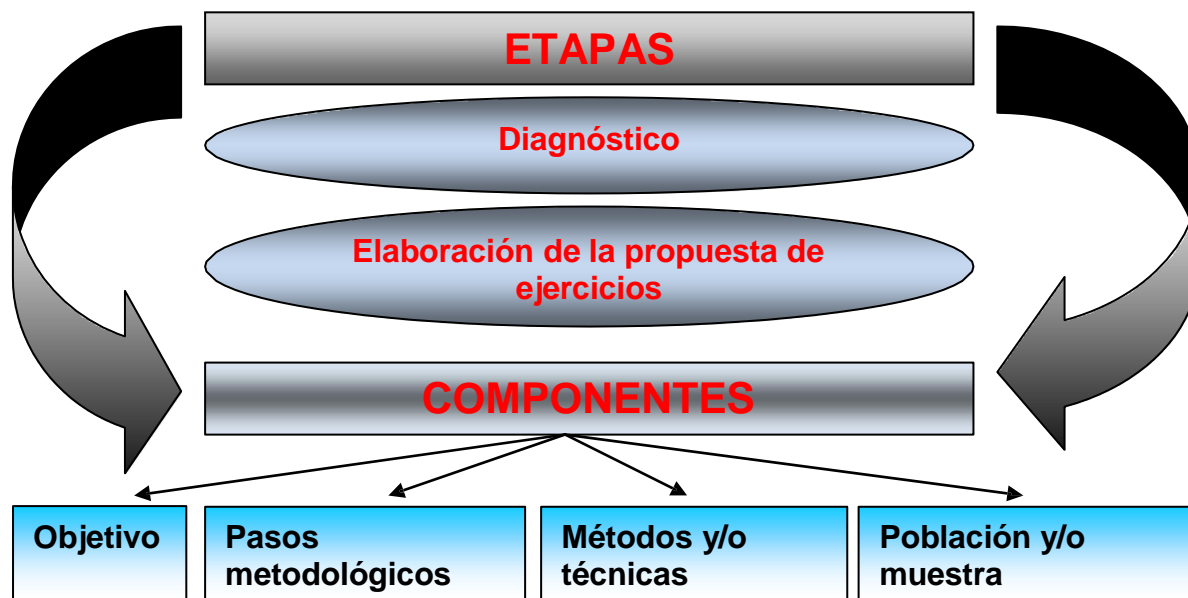
Se asume en nuestra propuesta la clasificación de los ejercicios planteado por Martín Saura (2007), la cual ilustramos a continuación:

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



2. DISEÑO METODOLÓGICO

2.1 Etapas de la investigación aplicada.



2.1.1 Descripción de la primera etapa de investigación.

Objetivo: diagnosticar el estado actual del tratamiento metodológico del control de los lanzamientos en lanzadores de béisbol categoría escolar.

Pasos metodológicos en la obtención de los elementos del diagnóstico:

1. Determinación de las variables objeto del diagnóstico.
2. Selección y/o elaboración de los instrumentos, técnicas y métodos a emplear.
3. Aplicación de los instrumentos, técnicas y métodos.
4. Procesamiento de los datos registrados a partir de la aplicación de los instrumentos, técnicas y métodos declarados.
5. Integración e interpretación de los resultados obtenidos a partir de las unidades de análisis empleadas para la triangulación.

Variable objeto de diagnóstico: el tratamiento metodológico del control de los lanzamientos en lanzadores de béisbol categoría 15-16 años.

Métodos y/o técnicas a emplear:

La revisión documental facilitará datos y elementos para establecer el estado actual de la temática relacionada con el tratamiento metodológico del control de los lanzamientos en lanzadores de béisbol categoría escolar. Se procedió a revisar documentos normativos que orientan los procedimientos de los entrenadores en la formación deportiva de los atletas escolares de béisbol. El Programa Integral de Preparación del Deportista de Béisbol (2016- 2020): este fue revisado con el propósito de conocer las orientaciones existentes para el control del rendimiento ofensivo en jugadores de Béisbol. Planes de entrenamiento: nos remitimos a los planes de entrenamiento de los equipos 13 - 14 años y 15- 16 del municipio en los cursos 2018- 2019 y 2019-2020 con el fin de analizar cómo controlaban y planificaban el rendimiento ofensivo en jugadores de Béisbol. Los informes de los despachos de la preparación, el pre y post competitivos para ambos equipos en dicho curso objeto de estudio: la búsqueda fue dirigida a la constatación de la marcha del proceso de preparación de los equipos y los atletas en el entrenamiento y la competencia. Orientaciones metodológicas establecidas por el departamento de alto rendimiento en la provincia para el control del rendimiento de los deportes y atletas en particular.

La entrevista es utilizada en general, como procedimiento de exploración de ideas y creencias generales, permite identificar y valorar las necesidades en el tratamiento metodológico del control de los lanzamientos en lanzadores de béisbol categoría escolar. La entrevista aplicada es semi estructurada e individual. Se selecciona este tipo de entrevista para tener más flexibilidad respecto a la manera, el orden y el lenguaje con que se abordan las preguntas, pudiendo adecuarse a cada situación concreta y expresar las preguntas de manera que se comprendan más fácilmente. Se elabora una guía para ello la cual se sometió a un pilotaje aplicado a profesores de béisbol del municipio La Sierpe, así como el jefe de cátedra permitiendo su perfeccionamiento (anexo 1).

Se establecieron las condiciones indispensables para su realización, y se aplicó el instrumento a los 6 profesores deportivos que laboran con los atletas de béisbol de municipio La Sierpe en el curso 2019- 2020. Igualmente, otra entrevista (anexo 2) fue dirigida a totalidad los lanzadores (8) pertenecientes a la categoría 15- 16 años del municipio La Sierpe en el mismo curso.

La observación científica se utiliza con el propósito de constatar en la práctica el tratamiento metodológico del control de los lanzamientos en lanzadores de béisbol categoría escolar. Este método científico utilizado fue del tipo, participante, no estructurado, abierto y de campo, y se aplicó teniendo en cuenta sus características propias de generalidad, sistematicidad, y objetividad.

La recopilación de los datos fue dirigida a 12 sesiones de entrenamiento del equipo motivo de estudio en el mismo curso, en este caso particular cuatro para cada etapa de preparación (general, especial y competitiva), las unidades de entrenamiento observadas fueron elegidas intencionalmente para cada etapa seleccionada, el criterio de selección estuvo dado por el objetivo instructivo direccionado a la preparación técnico- táctica sobre el control de los lanzamientos en lanzadores. Para ello, nos auxiliamos de una guía de observación (anexo 3) que fue sometida a prueba en copas municipales antes de ser aplicada oficialmente, lo cual brinda mayor validez y confiabilidad a las observaciones.

Se emplea la triangulación científica de tipo interna y metodológica contrastando los resultados de la revisión de los diferentes documentos, las entrevistas y las observaciones realizadas para dar cumplimiento al primer objetivo específico de nuestro trabajo. El empleo de esta estrategia metodológica permitió estudiar desde diversas perspectivas nuestro objeto de estudio lo que hará posible que las flaquezas de un método constituyan las fortalezas de otro y con ello sea posible superar sus debilidades.

2.1.2 Descripción de la segunda etapa de la investigación.

Objetivo: elaborar la propuesta de ejercicios para el tratamiento metodológico del control de los lanzamientos en lanzadores escolares.

Pasos metodológicos seguidos para la elaboración de la batería de ejercicios:

1. Selección y/o elaboración de los instrumentos, técnicas y/o métodos a emplear.
2. Aplicación de los instrumentos, técnicas y/o métodos.
3. Procesamiento de los datos registrados a partir de la aplicación de los instrumentos, técnicas y/o métodos declarados.
4. Integración e interpretación de los resultados obtenidos a partir de las categorías de análisis confeccionadas.

Métodos y/o técnicas a emplear:

La tormenta de ideas (anexo 4) se utiliza con el objetivo de propiciar un ambiente de confianza donde se exponen las ideas respecto al tratamiento metodológico del control de los lanzamientos en lanzadores escolares, teniéndose en cuenta sus etapas más difundidas: calentamiento (explicación de lo que se requiere); generación de ideas (exposición de ideas sin evaluarlas); esclarecimiento de ideas (aclaración de dudas) y reducción de listas (anexo 5) (se determinan y reducen las ideas correctas). Además, se realizan dos talleres con el fin de enriquecer la propuesta.

La lista confeccionada, en la que aparecen las ideas generales es considerada el dato primario de carácter cualitativo, valorada a partir de las categorías de análisis confeccionadas desde los propios datos mediante un proceder inductivo, la cual mostramos a continuación:

- Ejercicios.
- Métodos para su desarrollo:
 1. Sensoperceptuales: visual directo, indirecto, auditivos y propioceptivos. (representación de fotos y gráficos).
 2. Verbales: explicación, descripción y orden.
 3. Prácticos: global, fragmentario, invariables y variables.
- Indicación metodológica para su regulación práctica.
- Clasificación de los ejercicios.

La elaboración de la propuesta se efectuó en el curso 2019- 2020, formando parte del proceso de planificación del entrenamiento del equipo de la categoría 15- 16 años del municipio La Sierpe. Participan una muestra intencional de profesores deportivos de béisbol del municipio (6).

3. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

3.1 Análisis de los resultados de la etapa de diagnóstico.

Resultados de la revisión documental.

Al analizar los documentos que poseen los entrenadores sobre el control en los lanzadores, podemos plantear que existen dificultades, pues el entrenador no cuenta con las orientaciones específicas ni con bibliografía adecuada y actualizada sobre el tema en cuestión.

Al analizar el Programa de Integral Preparación del Deportista de Béisbol se pudo constatar que no aparecen ejercicios ni orientaciones metodológicas para su ejecución referente al control de los lanzamientos, las indicaciones que se muestran se quedan solo en lo reproductivo haciendo énfasis solamente en la división de la técnica en partes, pobre atención a la diferenciación, adoleciendo de vías de solución para el control en situaciones reales de competición.

En los planes de entrenamiento no se aprecian elementos que integren las preparaciones técnico- tácticas en una unidad dialéctica, que permita al lanzador comprender el proceso en función de las situaciones que se les puedan presentar y responder a ellas de una manera efectiva.

De igual manera, se planifica el trabajo del control de los lanzamientos atendiendo las etapas de preparación; ahora bien, se prioriza el trabajo técnico para la etapa general y el táctico para la especial y competitiva, lo que denota descuido de alguna de ellas al concebirse por separado. Por otra parte los ejercicios adolecen de organización en el orden metodológico para su mejor comprensión.

Análisis de las entrevistas realizadas a entrenadores y atletas.

El 100% de los entrenadores entrevistados conocen los métodos y/o técnicas que

ayudan a la preparación técnico- tácticas de los lanzadores, afirmando que el control de los lanzamientos es de gran importancia para que los lanzadores y el equipo en general alcancen las metas propuestas.

El 100% de los entrevistados aplican ejercicios para trabajar con el control de los lanzamientos en la preparación técnico- táctica- de los lanzadores, pero no todo coinciden en que momento deben iniciar o acentuar esta preparación, también plantean que dicha preparación debe realizarse individual y colectivamente, pero algunos minimizan la importancia que tiene la atención a las particularidades individuales de cada atleta.

No existe consenso entre ellos en la aplicación de los mismos tipos de ejercicios en el trabajo del control de los lanzamientos. Todos plantean que de un adecuado trabajo con el control de los lanzamientos en la preparación técnico- tácticas depende su buen rendimiento y los resultados que se obtendrán.

También plantean que no disponen de todo el tiempo que quisieran para trabajar con el control de los lanzamientos en los entrenamientos pues cuentan con un horario restringido por otras tareas a realizar en el entrenamiento con los demás jugadores, carencia de medios y actividades docentes propias de los atletas.

Los entrevistados plantean que cuentan con la preparación necesaria para desarrollar un trabajo exitoso con el control de los lanzamientos pero que carecen de orientaciones concretas en el orden metodológico que hagan homogéneo el tratamiento es decir, que se carece de el cómo hacerlo, aspecto que consideran de suma importancia.

Todos los entrenadores entrevistados plantean la necesidad de ejercicios ordenados metodológicamente sobre la base del modelo técnico- táctico, lo que constituiría un aporte a la solución de una problemática que tradicionalmente ha afectado la preparación de los lanzadores.

Análisis de la Guía de Observaciones

Se observaron 12 sesiones de entrenamiento, 4 para cada etapa de preparación (general, especial y competitiva), lo cual nos permitió corroborar las limitaciones que hemos constatado con la aplicación de otros métodos investigativos, entre las que podemos señalar: la realización de ejercicios encaminados al trabajo del

control en la preparación técnico- tácticas de los lanzadores, pero en la mayoría de los casos el atleta se convierte en reproductor de las acciones que le son orientadas por el entrenador, reproduciendo ejercicios sin crear situaciones perceptivas de calidad lo que provoca desmotivación en los atletas, ya que no tienen una gran variabilidad de ejercicios que los preparen para enfrentar situaciones parecidas a las de la competencia, lo que se traduce en la poca estimulación de las potencialidades del lanzador en ese sentido.

Finalmente podemos plantear las regularidades encontradas por la aplicación de cada método de investigación, triangulando la información y arribando a las siguientes conclusiones:

- Existe ausencia de ejercicios ordenados metodológicamente para el tratamiento del control de los lanzamientos contextualizados al béisbol moderno.
- Se le destina poco tiempo al trabajo del control dentro del proceso de preparación.
- Poca atención a la diferenciación del trabajo del control con los lanzadores.
- No se le brinda la importancia que requiere el trabajo del control en situaciones reales de competición.
- Limitaciones en el abordaje del trabajo del control de los lanzamientos dentro del proceso de entrenamiento por no asumir un modelo que integre las preparaciones técnico- tácticas.

3.2 Elaboración de la propuesta.

Se elabora la propuesta de ejercicios para el tratamiento metodológico del control de los lanzamientos en lanzadores de béisbol categoría 15- 16 años del municipio La Sierpe a partir de los supuestos obtenidos en la tormenta de ideas.

Tomando en consideración que esta técnica se aplicó después de conocer los resultados de los métodos y técnicas de investigación aplicados en la etapa de diagnóstico, cuyo proceso de triangulación corroboró las diferentes carencias existentes; clarificada la situación real, entonces el facilitador estimuló el aporte de ideas con conocimiento de causa, para propiciar que surgieran ideas que son necesarias si se quiere garantizar los medios necesarios y suficientes para el tratamiento metodológico del control de los lanzamientos en lanzadores escolares.

Después de aplicar dicha técnica, donde se registraron todas las ideas, pasamos a la reducción de lista; para ello comenzamos por esclarecer cada una de las ideas recibidas apoyándonos en los miembros del grupo, a continuación procedimos a eliminar aquellas que se repetían o que podían combinarse con otras sin alterar el contenido, quedando finalmente las ideas relacionadas con las categorías de análisis confeccionadas y argumentadas a continuación:

- **Nombre del ejercicio:** lo que lo identifica.
- **Métodos para su desarrollo:** forma de interrelación entre el profesor y el alumno y su reglamentación para el uso de los ejercicios en función de los objetivos (contempla fotos y gráficos).
- **Indicaciones metodología:** contemplan los pasos a seguir durante la ejecución del ejercicio. Plantea las posibles variantes y en que se haría énfasis.
- **Clasificación de los ejercicios agrupados por claves de comprensión aplicada:**

La clasificación de ejercicios utilizada es la propuesta por Martín Saura (2007) para el tratamiento de los elementos técnico-táctico en el Béisbol, la cual requirió hacerle los ajustes necesarios para el tratamiento metodológico del control de los lanzamientos en lanzadores del béisbol escolar; quedando de la siguiente forma:

GRUPO 1. EJERCICIOS INDIVIDUALES.

GRUPO 2. EJERCICIOS DE GRUPO EN EL ÁREA POR ZONAS DE PITCHEO.

GRUPO 3. EJERCICIOS DE GRUPO EN EL ÁREA, EN LA HORIZONTAL.

GRUPO 4. EJERCICIOS DE GRUPO EN EL ÁREA, EN LA VERTICAL.

3.3 Propuesta de ejercicios para el tratamiento metodológico del control de los lanzamientos en lanzadores de béisbol categoría 15- 16 años del municipio La Sierpe.

GRUPO 1. EJERCICIOS INDIVIDUALES



Ejercicio 1. Círculos de brazos al frente y atrás (invariable).

Indicaciones metodológicas: se iniciará desde la posición de concentración de fuerza, la pierna de pivote estará paralela a la tabla de lanzar y ligeramente flexionada, la pierna delantera elevada al nivel del cinto con el pie punteando hacia el suelo, vista hacia home hacer círculos con los brazos al frente y atrás manteniendo la postura correcta.



Ejercicio 2. Trasladar el peso del cuerpo de la pierna trasera a la delantera (invariable).

Indicaciones metodológicas: la pierna trasera o de pivote empuja contra la tabla de lanzar y la rodilla se mueve recta hacia delante, la parte delantera del cuerpo que se mantiene cerrada, se mueve directo hacia el home transfiriendo el peso del cuerpo de la pierna trasera a la delantera que se encuentra flexionada, al mismo tiempo el brazo de lanzar se flexiona y se sitúa en forma de escuadra con la palma de la mano de frente a segunda base.



Ejercicio 3. Giro de las caderas (invariable).

Indicaciones metodológicas: desde la posición de T flexionada el peso del cuerpo sobre la pierna trasera, empujar con la pierna de pivot su rodilla se mueve recto hacia delante, manteniendo el centro de gravedad bajo, las caderas giran completamente hacia home, el tronco se arquea atrás al mismo tiempo que el codo del brazo de lanzar se eleva y avanza como guía quedando sobre el nivel del hombro cerca de la oreja quedando con la palma de la mano hacia arriba, la mano del guante con el codo como guía baja verticalmente y se lleva pegada a la cadera.



Ejercicio 4. Movimiento final de lanzar sin pasar la pierna de pivot (invariable).

Indicaciones metodológicas: se realiza igual al anterior, y cuando giramos las caderas el codo de la mano de lanzar avanza dirigiendo el tiro hacia delante y al sobrepasar al hombro se extiende la articulación del codo y la mano que se encuentra flexionada atrás se extiende sobre la articulación de la muñeca, durante esta extensión del brazo de lanzar el antebrazo y la muñeca se adelantan al codo para proyectar la pelota hacia delante y abajo inclinando el tronco para permitir que el brazo finalice el recorrido con el mínimo de tensión, sin impulsarnos con la pierna de pivot.



Ejercicio 5. Movimiento final pasando la pierna de pivot (invariable).

Indicaciones metodológicas: igual al anterior y después de liberada la pelota se realiza el impulso con la pierna de pivot elevándola detrás del cuerpo para imprimirle mayor potencia al lanzamiento.



Ejercicio 6. Balanceo del cuerpo (invariable).

Indicaciones metodológicas: desde la posición de T flexionada se traslada el peso del cuerpo a la pierna delantera en unión de los brazos que también se balancean, posteriormente se traslada el peso hacia la pierna de pivot y se realiza el movimiento final.



Ejercicio 7. Desde la posición de lado (dos fases) elevación de la pierna delantera y moviendo final del lanzamiento (invariable).

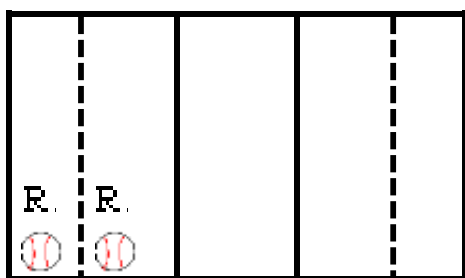
Indicaciones metodológicas: pierna de pivótop paralela a la tabla se eleva la pierna delantera por delante del cuerpo en dirección al hombro delantero y el pie se puntea en dirección al suelo para alcanzar el máximo de equilibrio y concentrar la fuerza, se realiza una pausa y seguidamente se realiza el movimiento de lanzar.



Ejercicio 8. Desde la posición de frente cuatro fases (invariable).

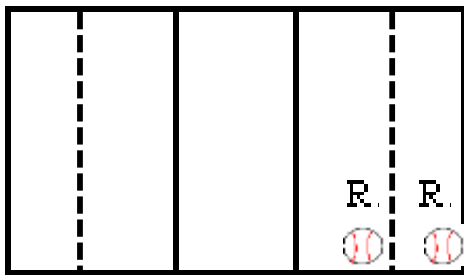
Indicaciones metodológicas: paso atrás con la pierna de péndulo se gira la pierna de pivótop paralelamente a la tabla de lanzar haciendo una pausa, se eleva la pierna de de péndulo hasta la posición de concentración de fuerza se hace una pausa, se da el paso con la pierna de péndulo hasta quedar en posición de T flexionada se hace una pausa y se ejecuta el movimiento final de lanzar.

GRUPO 2. EJERCICIOS DE GRUPO EN EL ÁREA POR ZONAS DE PITCHEO.



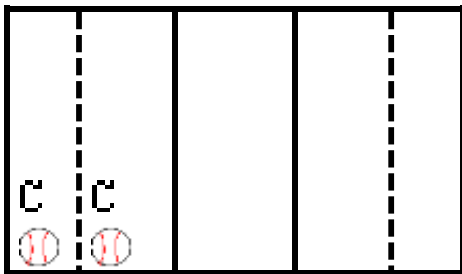
Ejercicio 1. Trabajo en el bull-pen. Realizar una determinada cantidad de lanzamientos en recta a la esquina baja y afuera en strike; y después en la misma zona pero más afuera, o sea en bola. Estos lanzamientos se pueden realizar por series o repeticiones.

I. 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.



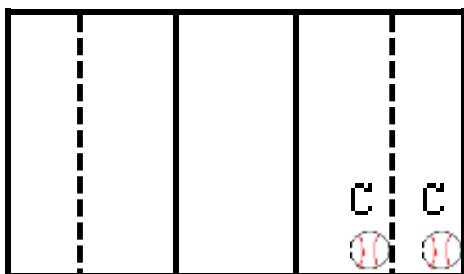
Ejercicio 2. Trabajo en el bull-pen. Realizar una determinada cantidad de lanzamientos en recta a la esquina baja y adentro en strike; y después en la misma zona pero mas adentro, o sea en bola. Estos lanzamientos se pueden realizar por series o repeticiones.

I. 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.



Ejercicio 3. 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.

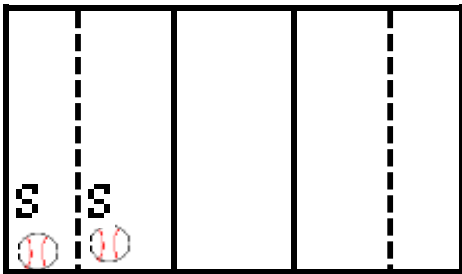
I. Metodológicas: lanzamientos por fuera a los bateadores de esa zona para obligarlo a batear con un picheo malo de no ser así, prepararlo para lanzarle pegado. Este lanzamiento en curva es más efectivo a la esquina afuera cuando el bateador y el lanzador operan a la misma mano.



Ejercicio 4. 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 mas

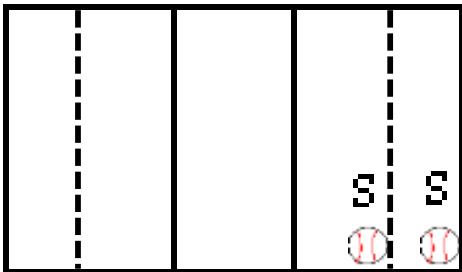
adentro, o sea en bola. Estos lanzamientos se pueden realizar por series o repeticiones.

I. 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.



Ejercicio 5. 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 mas afuera, o sea en bola. Estos lanzamientos se pueden realizar por series o repeticiones.

I. 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 esta esperando recta o cuando el lanzador esta debajo en el conteo. Este lanzamiento en slider es mas efectivo a la esquina afuera cuando el bateador y el lanzador operan a la misma mano.

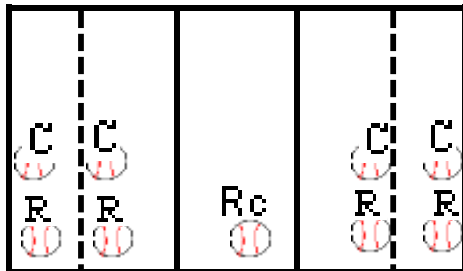


Ejercicio 6: Trabajo en el bull-pen. Realizar una determinada cantidad de lanzamientos en slider a la esquina baja y adentro en strike; y después en la misma zona pero mas adentro, o sea en bola. Estos lanzamientos se pueden realizar por series o repeticiones.

I. 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

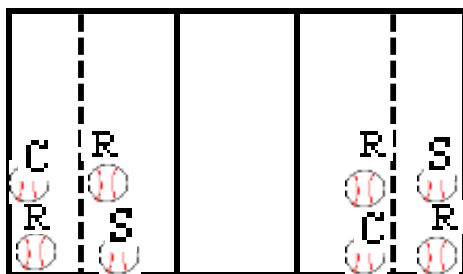
próximo lanzamiento de bola rápida. Este lanzamiento en slider es mas efectivo a la esquina adentro cuando el bateador y el lanzador operan a la mano contraria.

GRUPO 3. EJERCICIOS DE GRUPO EN EL ÁREA, EN LA HORIZONTAL.



Ejercicio 1. Trabajo en el bull pen realizando pitcheo en la horizontal perfeccionando el pitcheo en recta, curvas y cambios hacia a dentro y afuera en zona baja. Pueden realizarse por series o repeticiones.

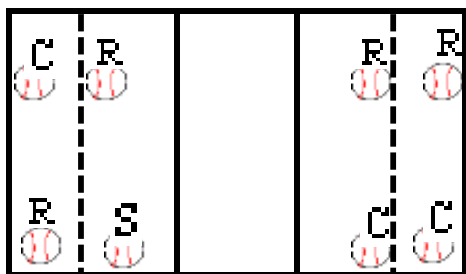
I. Metodológicas: no lance el mismo tipo de lanzamiento en la misma zona con demasiada frecuencia ya que el bateador puede detectarlo y puede prepararse para el mismo, logrando batear avisado. Recomendamos combinar recta adentro con curva hacia fuera para lanzadores y bateadores de la misma mano y recta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



Ejercicio 2. Trabajo en la horizontal cambiando la zona indistintamente en cada lanzamiento.

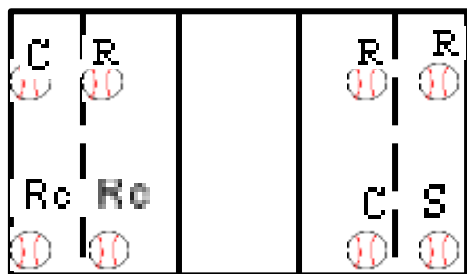
I. Metodológicas: no lance el mismo tipo de lanzamiento en la misma zona con demasiada frecuencia ya que el bateador puede detectarlo y puede prepararse para el mismo, logrando batear avisado. Los lanzamientos en slider son mas efectivos en la esquina adentro cuando el bateador y el lanzador operan a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

GRUPO 4. EJERCICIOS DE GRUPO EN EL ÁREA, EN LA VERTICAL.



Ejercicio 1. Realizar pitcheo arriba y abajo.

I. Metodológicas: realizar lanzamientos en recta a máxima velocidad en zona pegada y afuera y combinarlos con lanzamientos en zona baja que son más efectivos por estar más lejos de la línea de visibilidad del bateador.



Ejercicio 2. Se realizan lanzamientos arriba y abajo en zonas de strike y mala, alternando los lanzamientos y cambiando la zona.

I. Metodológicas: utilizar lanzamientos a máxima velocidad en zona alta para separar al bateador para que no pueda extender los brazos.

CONCLUSIONES

1. Las insuficiencias diagnosticadas en el tratamiento metodológico del control de los lanzamientos en lanzadores de béisbol categoría 15- 16 años de del municipio La Sierpe están dadas por la carencia de ejercicios ordenados metodológicamente que posibiliten la transmisión y asimilación de la técnica y la táctica deportiva en unidad dialéctica de manera que el jugador logre de forma efectiva la solución de las tareas motrices en el juego, la cual justifica la elaboración de la propuesta.
2. La elaboración de la propuesta es el resultado de los supuestos emanados de la tormenta de ideas, basado sobre la teoría de los modelos de enseñanza técnico- táctico y del béisbol contemporáneo.

RECOMENDACIONES

- Continuar perfeccionando la propuesta de ejercicios donde se incluyan las acciones inter- áreas y de equipo, para elevar el control de los lanzamientos en lanzadores de béisbol, como parte de la preparación técnico táctica.
- Extender esta propuesta de ejercicios a otras categorías.

BIBLIOGRAFÍA

Aliston, W. (1980). Baseball handbook.

Álvarez, 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).

Agüero- Vicenta (2018) La inteligencia emocional y estilos de los estudiantes de la universidad nacional. Guzmán y Valle.

American Sports Medicine Institute (2000). Modelo de Pitcheo de la Fundación Internacional de Béisbol (FIB), basado en el modelo biomecánico de la ASMI. USA. (Material impreso).

Andux Deschappelles, C. (2004) La preparación táctica como dirección determinante del entrenamiento en los juegos deportivos. Matanzas, resúmenes del Congreso Internacional.

Arias, M (2000) La triangulación metodológica: Sus principios alcances y correlaciones en línea. Disponible en <http://lone.Udea.edu.co/revista/mar2000/triangulacion.html> en (otros)

Betancourt Mayorga, E. (2005). Manual para el entrenador de béisbol. Federación Mexicana de Béisbol.

Bomba Tudor, O. (2000). Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona. Ed. Paidotribo.

Castellanos, D. C. Reinos, y C. García, (2000). Para promover un aprendizaje desarrollador. La Habana. Centro de estudios educacionales ISP.

Dorfman, H.A (2000). El ABC mental del pitcheo.

Donskoi, Zatsiorski V. (1988). Biomecánica de los ejercicios físicos. Manual Moscú. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.

- Ealo de la Herrán J. (1984). Béisbol. Ciudad de la Habana. Editorial pueblo y educación.
- Ferrer López, M. A. (1997) Procesos de interacción para la remodelación de los modos de actuación. Programa Científico Pedagogía 97, La Habana.
- Fonseca, Márquez, A. (1998). Béisbol, preparación técnica especial. Ciudad de la Habana. Editorial científico - técnica.
- Forteza, A. (1997). Alta Metodología. Carga, estructura y planificación. Ciudad de la Habana. I.S.C.F. "Manuel Fajardo".
- González García, Iván (2007). Béisbol, algunas consideraciones sobre lanzadores, Revista Digital <http://www.efdeportes.com>, Buenos Aires; Año 11 – No 106 – Marzo de 2007.
- 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. Buenos Aires. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>. (Consultada; noviembre 2003).
- Grosser, M. S. Starischka y E. Zimmerman (1988). Principios del entrenamiento deportivo. México. Editorial Martínez Roca S.A.
- Harre, D. (1983). Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana. Editorial Científico - técnica.
- House, T. 1993. Fit to pitch. Ivine. California. USA. Ed. Human Kinetics Inc.
- Houston, A. Béisbol Club (1991). Plan de entrenamiento Houston. Estados Unidos. Material mimeografiado.
- Iñigo. M. (2011). Tapering for triathlon competition. J. Hum. Sport Exerc. Vol. 6, No. 2.
- Kindall Jerry. (1988). (Beisbol completo) Contemporary books Chicago - new, U.S.A.

- 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".
- Matveev I. P. (1983). Fundamento del entrenamiento deportivo. Moscú. Editorial Raduga.
- Morales Águila, A y M. Álvarez Prieto. (2000) Preparación del deportista. Dirección y rendimiento. Villa Clara, Facultad de Cultura Física.
- Mosston Muska, Ashworth, S.../ (1995). La enseñanza de la Educación Física: La reforma de los estilos de enseñanza. Buenos Aires. Editorial PAIDOS.
- Navarro Valdivieso F, M. R. Aceña Rubio (2004). Planificación del entrenamiento. Las Palmas de Gran Canarias.
- Navelo, R. (2004). El joven voleibolista. Ciudad de la Habana. Editorial José Martí.
- Negreira, J. J. (2002) Desarrollando las bases del entrenamiento. Degree Black Belt.
- Ozolin N.G. (1998). Sistema Contemporáneo de entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana. Editorial Ciencia y Técnica.
- Pérez Bello. M (2018). El Bateo y sus exigencias. Editorial deportes.
- Pérez, Delgado, P y L. Hernández (1998). Elementos que componen la táctica y estrategia del lanzador. Santa Clara. Material mimeografiado.
- Pérez Pardo, J. R. (2020). Las cargas específicas en la planificación del entrenamiento individualizado del lanzador de Softball de alto nivel. II Taller Nacional del Centro de Estudios para los Juegos Deportivos. ISBN 978-959-250-790-6.
- Pérez Santos, O.; Lara Caveda, D.; Pérez Pardo, J. R. (2021). Elementos que caracterizan la preparación de jugadoras de softbol en el área defensiva. Revista Pódium. Vol. 16 No 3 (2021).
- Platonov. V. N. (1988). Adaptación al entrenamiento deportivo. España. Editorial Paidotrivo.

Programa Integral de Preparación del Deportista. Béisbol. (2016-2020) La Habana
INDER.

Ramírez Martínez, R. (2007) Bloques concentrados para la planificación personalizada de las cargas de entrenamiento de los lanzadores de Softbol. Trabajo de Diploma. Villa Clara, I.S.C.F. "Manuel fajardo".

Reynaldo Franger. (2006). Del Béisbol casi todo. Ciudad Habana. Editorial Deportes.

Reynaldo. F. (2020). Modelo de entrenamiento de significación táctica para deportes de equipo. Editorial deportes.

Riera, J. (1995). Estrategia, táctica y técnica deportiva. Rev. Apuntes Educación Física y Deporte (Barcelona) - 45-56

Rodríguez Edwin (2007) Consejos para lanzadores. Portada Terra U.S.A. Deportes.

Rodríguez Ríos. J R. - Martínez López. Y. (2004) Comportamiento de algunos indicadores de los componentes de la carga de los lanzadores de Softbol de Villa Clara en los campeonatos nacionales de primera categoría en los años 2002-2003. Trabajo de Diploma. Villa Clara, I.S.C.F. "Manuel fajardo".

Romero - Becali, 2014. Metodología del entrenamiento deportivo. Editorial Deportes.

Valdés Willians (2006) Metodología del entrenamiento de béisbol. Revista de Béisbol.

Valdés Gonzales. M A. (2013). Propuesta de indicadores de control para el rendimiento técnico-táctico defensivo de los jugadores de cuadro del equipo sub 15 años de Béisbol de la EIDE provincial de Villa Clara.(Trabajo de diploma). Villa Clara, ISCF. "Manuel Fajardo".

Verkhoshansky, Yury. (2001). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona. Paidotribo.

Verjoshansky, I. V. (2004) Súper Entrenamiento. España. Editorial Paidotribo

World Baseball Softball Confederation (WBSC). (2021). Informe sobre la actividad competitiva en 2020. Recuperado de:<https://www.wbcs.org/es>

ANEXOS

Anexo 1

Guía de entrevista realizada a los profesores deportivos del béisbol. Objetivo:

extraer conclusiones relativas al estado actual del tratamiento metodológico del control de los lanzamientos en lanzadores de béisbol categoría 15- 16 años del municipio de La Sierpe.

Indicadores:

- Formulación de los objetivos técnico- tácticos para el control de los lanzamientos en lanzadores de béisbol.
- Selección de los medios (ejercicios) para implementar la tarea.
- Selección de los métodos para implementar la tarea.
- Clasificación de los medios utilizados.
- Importancia que le brindan al trabajo del control de los lanzamientos.
- Atención a la diferenciación del trabajo con los lanzadores.
- Indicaciones metodológicas para regular la aplicación de los medios.

Anexo 2

Guía de entrevista realizada a los lanzadores de béisbol categoría 15-16

años.

Objetivo: identificar las necesidades en el proceso de desarrollo del control de los lanzamientos.

Atleta:

Consideramos de vital importancia sus criterios acerca de cómo han concebido sus entrenadores el desarrollo del control de los lanzamientos para poder perfeccionar dicho proceso, es por ello que le pedimos que nos contesten las siguientes preguntas desde la perspectiva de su participación como lanzador:

- 1- ¿Cómo consideras el tratamiento que se le ha dado en el entrenamiento al trabajo del control de los lanzamientos?
- 2- ¿Cómo valoras los ejercicios que se te están aplicando?
- 3- ¿Se diferencian los ejercicios que se te aplican en las diferentes etapas de preparación?
- 4- ¿Consideras que los métodos que se te aplican satisfacen las necesidades en tu preparación?
- 5- ¿Se diferencia tu entrenamiento a los de tus compañeros?
- 6- ¿Se te plantean situaciones de juego que requieren solución a partir del trabajo del control?

Anexo 3

Guía de observación a los entrenamientos.

Observador: _____ Cargo: _____

Equipo: _____ Fecha: _____ Unidad de entrenamiento: _____

Instrucciones:

Se observan diferentes sesiones de entrenamiento con el propósito de constatar el tratamiento metodológico del control de los lanzamientos en lanzadores de béisbol categoría 15- 16 años del municipio La Sierpe.

El observador elaborará sus conclusiones, atendiendo a los indicadores que aparecen al final de la guía.

I. Actividad Observada.

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

Anexo 4

Técnica de tormenta de ideas.

Centrada en: generación libre de ideas.

Descripción: profesores deportivos bajo la dirección de un facilitador.

Se presenta la situación (tratamiento metodológico del control de los lanzamientos en lanzadores de béisbol categoría 15- 16 años del municipio La Sierpe).

El facilitador estimula, promueve y conduce al grupo a aportar ideas.

- Se registran todas las ideas en una pizarra.
- Se permite cualquier número de ideas ya sean opuestas, complementarias o mejoradas, discriminando la posibilidad de crítica o evaluación de las mismas.
- Se considera positivo un ambiente informal

Evaluación: su éxito radica en la cantidad no en la calidad de las ideas generadas, lo que demanda un trabajo posterior de análisis y selección.

Anexo 5

Técnica de reducción de lista.

Centrada en: alcanzar consenso.

Descripción: después de aplicar la tormenta de ideas el grupo dispone de una lista de opciones que aparecen en la pizarra (memoria del grupo). La reducción de lista se establece por los siguientes pasos.

El registrador enumera los siguientes pasos:

Esclarecer: el registrador enumera secuencialmente todas las opciones. El facilitador dirige el proceso de esclarecimiento con la ayuda del resto del grupo.

Eliminación: el facilitador propone analizar si hay puntos repetidos o que se puedan combinar con otros sin alterar la esencia del contenido.

Votación: esta se realiza por las preferencias de los miembros del grupo y puede requerir de varias rondas. Las opciones menos favorecidas no se desechan si no que se marcan como no seleccionadas; para que sean retomadas de ser necesario.