



EJERCICIOS ESPECIALES PARA EL MEJORAMIENTO TÉCNICO DEL FILDEO DEL ROLLING EN EL BEÍSBOL

**Trabajo de Diploma en opción al título de
Licenciado en Cultura Física**

Autor: Andry José Romero Kindelan

Tutores: MS. c Daylanis Gutiérrez Cruzata

Dr. C. Aleiandro E. Martín Rodríguez

Santiago de Cuba

2022

PENSAMIENTO

"EN MUCHAS COSAS DE LA VIDA LA LABORIOSIDAD PUEDE CONSEGUIR MÁS QUE EL GENIO ".

Ward

DEDICATORIA

- A mi padre Hidalgo Romero Sánchez, fuente de inspiración para mi crecimiento profesional.
- A la Revolución cubana: por contribuir con mi formación académica.
- Al Movimiento Deportivo Cubano: por la oportunidad de incursionar en estudios sobre los problemas actuales que presenta el béisbol en Cuba.

AGRADECIMIENTOS

- A Dios por estar en mi vida y guiar mis pasos hasta esta feliz realización
- A mis tutores, la MS. c Daylanis Gutierrez Cruzata y el Dr. C. Alejandro Ernesto Martin Rodriguez, por sus conocimientos y orientaciones para el desarrollo de esta tesis.
- A los profesores Reinaldo Cascaret y Romilio Blanco por el apoyo brindado.
- A los entrenadores de béisbol del municipio Santiago de Cuba por el tiempo dedicado.

A todos muchas gracias.

RESUMEN

La presente investigación surge por la necesidad resolver las dificultades técnicas en la ejecución del fildeo de rolling en alumnos de la categoría 11-12 del equipo de béisbol del combinado deportivo Nuevo Vista Alegre. De ahí que se plantea como objetivo general de la misma: proponer ejercicios especiales para el mejoramiento técnico en la ejecución del fildeo de rolling. Como principales resultados se obtuvo que las limitaciones técnicas presentes en la ejecución radican en la realización de los pasos al frente hacia el final de la fase de listos, a lo cual se le suma que en la posición adoptada para atrapar la pelota no coloca la espalda paralela al terreno. Los ejercicios a partir de su selección quedaron organizados de forma tal que estuvieran relacionados entre sí, para el cumplimiento de un objetivo común, en un orden jerárquico previamente establecido para la elaboración de los mismos en el entrenamiento.

SUMMARY

The present investigation arises from the need to solve the technical difficulties in the execution of the rolling fielding in students of the 11-12 category of the baseball team of the Nuevo Vista Alegre sports team. Hence, the general objective of it is proposed: to propose special exercises for technical improvement in the execution of rolling fielding. As main results, it was obtained that the technical limitations present in the execution lie in the execution of the steps forward towards the end of the ready phase, to which is added that in the position adopted to catch the ball, the back is not placed. parallel to the ground. The exercises from their selection were organized in such a way that they were related to each other, for the fulfillment of a common objective, in a previously established hierarchical order for their elaboration in training.

ÍNDICE

	Pág.
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. EL PROCESO DE PREPARACIÓN TÉCNICO DEFENSIVA EN EL BÉISBOL.	8
1.1. Fundamentos teórico-metodológicos del proceso de preparación técnica de la segunda base en el béisbol.	8
1.2. Características psicológicas de la categoría 11-12 años	11
1.3. Consideraciones sobre la ejecución técnica del fildeo de rolling en el béisbol	13
CAPÍTULO II. EJERCICIOS ESPECIALES PARA MEJORAR LA EJECUCIÓN TÉCNICA DEL FILDEO DE ROLLING EN LOS ALUMNOS DE LA CATEGORÍA 11-12 AÑOS DEL DEPORTE DE BÉISBOL.	27
2.1. Diagnóstico de la situación actual de los alumnos de la categoría 11-12 años del deporte de béisbol, pertenecientes del Combinado Deportivo “Nuevo Vista Alegre.	28
2.2. Fundamentación de los ejercicios especiales para el mejoramiento técnico del fildeo de rolling en la segunda base.	30
2.3 Aplicación parcial de los ejercicios especiales para el mejoramiento técnico del fildeo de rolling en la segunda base.	41
CONCLUSIONES	47
RECOMENDACIONES	48
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

El béisbol, es por derecho propio el deporte nacional y soporte distintivo de la identidad cubana; al exhibir sus resultados por todo el mundo, deja explícito que no está exento de los requerimientos que referimos. Los resultados de este deporte en los eventos nacionales e internacionales son obra de una ardua preparación en el orden físico, técnico-táctico, teórico-psicológico y del trabajo mancomunado de técnicos, entrenadores, masajistas, médicos, fisioterapeutas y psicólogos, en general, de todo aquel personal que rige año tras año la preparación de los beisbolistas.

En este sentido la práctica del béisbol se perfecciona a partir de la aplicación de métodos novedosos de instrucción técnico-táctico, con el propósito de lograr un desarrollo integral en sus practicantes durante su formación deportiva. De ahí que esta disciplina deportiva presenta características especiales que lo hacen diferente al resto de las actividades deportivas, por su condición de juego y las situaciones que en este se dan, creando gran pasión y euforia en sus seguidores.

De ahí que para lograr una consolidación en la formación de los jugadores de béisbol, a partir de una preparación integral sólida desde edades tempranas, es necesario propiciar un dominio de los fundamentos básicos que distinguen la práctica de esta actividad en sus diferentes áreas de juego. De manera que el proceso de enseñanza-aprendizaje del béisbol, garantice y asegure la creación de un beisbolista integral capaz de responder a las exigencias de este deporte.

Por su parte los jugadores de béisbol, deben dominar los fundamentos de carácter general, tanto individuales como colectivos. En tal sentido, resulta imprescindible crear

las bases necesarias en su preparación a partir de la edad pioneril, y en particular en la categoría 11-12 años, donde serán tratados en el proceso de preparación técnica, elementos como: el manejo de la pelota (tirar y recibir), el agarre de la misma, el tiro por encima de la articulación del hombro, el fildeo de rolling, así como el tiro a las bases. Estos elementos deben ser practicados de forma sistemática por todos los jugadores, a los efectos de mejorar la técnica defensiva.

Teniendo en cuenta las características del béisbol y las disímiles situaciones que se pueden presentar durante la competencia, se requerirá de un cuidadoso y minucioso trabajo por los entrenadores. Esto implica atender los departamentos ofensivos y defensivos por áreas, entre las que tenemos: la de pitcheo, la receptoría, los jugadores de cuadro y los jardineros, prestándole una esmerada atención al trabajo técnico a cumplimentar con los jugadores que forman parte de la línea central del terreno, integrada por el lanzador, el receptor, la segunda base, el torpedero y el jardinero central.

Por estas zonas ocurren la mayoría de las conexiones del equipo rival, las cuales serán fildeadas en dependencia de la preparación técnica alcanzada en las diferentes etapas del entrenamiento, lo que sin dudas contribuirá a realizar un gran por ciento de out, y con ello obtener la victoria en el juego. Si importante y necesario es contar con un buen defensor en cada una de las posiciones, también lo es con el camarero, conscientes de que es una de las posiciones que más tiempo demora un jugador en realizarse.

En nuestro país, hemos contado a lo largo de los años con una serie de figuras que han sobresalido en esta posición, como por ejemplo: Antonio Pacheco, Juan Padilla y

Alexander Ramos, todos retirados del béisbol activo, caracterizados por su buen bateo, pero además, por una defensa envidiada por no pocos, que ha sido objeto de innumerables elogios y comentarios, tanto del respetable, como de los comentaristas, periodistas y especialistas.

Es por esto que estamos convencidos de que los camareros deben comenzar su formación desde las categorías inferiores, donde se hace necesario tratar fundamentalmente los elementos técnicos del fildeo de rolling y línea, ya que son los que condicionan un efectivo tiro a las bases, una buena mecánica para realizar el doble play, entre otras jugadas técnico-tácticas.

De ahí que se tiene conocimiento de la existencia de insuficiencias a nivel de área para la enseñanza de estas habilidades, debido a que los contenidos que aparecen en el programa de preparación del deportista adolecen de variantes metodológicas, lo que repercute negativamente en el proceso de preparación técnica, por lo que se llevó a cabo la aplicación de una serie de entrevistas a varios entrenadores y especialistas de béisbol del municipio de Santiago de Cuba, así como el establecimiento de guías de observación realizadas a unidades de entrenamiento de béisbol de la categoría 11-12 años, en el combinado deportivo “Nuevo Vista Alegre”.

Conocida esta situación, se consideró evaluar el desempeño técnico en cuanto al fildeo de rolling de los camareros de la categoría 11-12 años. Dichas observaciones, tuvieron lugar durante los meses de enero, febrero y marzo del año 2022, lo cual confirma los criterios expuestos por los entrevistados, ya que estos jugadores presentan insuficiencias asociadas a un limitado desplazamiento para realizar el fildeo de rolling

hacia todas las direcciones y a diferentes velocidades, adopción incorrecta de la posición para fildear, incorrecta ubicación ante conexiones de frente, realizan el fildeo solamente con la mano del guante, de igual modo no ejecutan de manera correcta los pasos de cruce y resulta insuficiente el control visual de la bola.

De ahí que las insuficiencias antes identificadas permitieron el establecimiento del siguiente **problema científico** el cual se define en:

¿Cómo mejorar la ejecución técnica del fildeo de rolling de los jugadores de la segunda base de la categoría 11-12 años del deporte de béisbol, pertenecientes del combinado deportivo “Nuevo Vista Alegre”?

El problema que se plantea, está relacionado con la posibilidad que los alumnos en la categoría pioneril, aprendan las habilidades defensivas básicas fundamentales en la posición de la segunda base, tales como: fildeo de rolling y línea. Esto deja establecido que los alumnos que se preparan por los contenidos del programa de preparación del deportista, presentan insuficiencias técnicas, debido a que los ejercicios no están correctamente estructurados en el orden metodológico y se muestra limitadas variantes para su aprendizaje.

De ahí que ello, no garantiza del todo las exigencias para que los alumnos se apoderen de la técnica idónea en la categoría 11-12 años, por lo que se considera que esta es una posición difícil de desarrollar en los jugadores. Al mismo tiempo resulta compleja trabajarla por los entrenadores, debido a su elevado nivel de especialización y maestría. Por lo antes planteado se considera que la investigación reviste gran importancia ya que los ejercicios especiales que se proponen contribuyen a una mejor enseñanza,

consolidación y profundización en el trabajo defensivo de los jugadores de cuadro en la etapa de iniciación deportiva.

En este sentido se define como **objeto de estudio** el proceso de preparación técnica de los jugadores de cuadro. En tanto el propósito fundamental de la investigación se define en el siguiente **objetivo**, elaborar ejercicios especiales para mejorar la ejecución técnica del fildeo de rolling en los alumnos de la categoría 11-12 años del deporte de béisbol, pertenecientes al combinado deportivo “Nuevo Vista Alegre”. Por su parte el **campo de acción** se enmarca en el fildeo de rolling en los jugadores de segunda base.

En la investigación, se formulan las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Qué fundamentos teórico metodológicos sustentan el proceso de preparación técnica del fildeo de rolling de la segunda base, en los alumnos de la categoría 11-12 años?
2. ¿Cuál es la situación actual que presentan los alumnos de la categoría 11-12 años del deporte de béisbol pertenecientes del Combinado Deportivo “Nuevo Vista Alegre”?
3. ¿Qué ejercicios especiales se pueden elaborar para mejorar la ejecución técnica del fildeo de rolling en los alumnos de la categoría 11-12 años pertenecientes del Combinado Deportivo “Nuevo Vista Alegre”?
4. ¿Cómo valorar la factibilidad de los ejercicios especiales para mejorar el fildeo de rolling, en los alumnos de la categoría 11-12 años del deporte de béisbol?

Para llevar a cabo el desarrollo de la investigación se declaran las siguientes **tareas científicas**:

1. Fundamentar los referentes teórico metodológicos que sustentan el proceso de preparación técnica del fildeo de rolling en los alumnos de la categoría 11-12 años del deporte de béisbol.
2. Diagnosticar la situación actual de los alumnos de la categoría 11-12 años del deporte de béisbol, pertenecientes del Combinado Deportivo “Nuevo Vista Alegre.
3. Elaborar ejercicios especiales para mejorar la ejecución técnica del fildeo de rolling en los alumnos de la categoría 11-12 años del deporte de béisbol.
4. Valorar la factibilidad de los ejercicios especiales para mejorar el fildeo de rolling en los alumnos de la categoría 11-12 años del deporte de béisbol.

La investigación se encuentra insertada como una de las líneas de salida en el grupo de investigación titulado Gestión científico investigativa del entrenamiento deportivo: innovación y equidad para un desarrollo prospectivo.

La **importancia de la investigación** se expresa en el hecho de poder detectar las principales insuficiencias que limitan el aprendizaje del fildeo de rolling en la categoría 11 – 12 años, puesto que es una etapa fundamental en la cual los alumnos deben apropiarse y dominar el trabajo técnico defensivo en la segunda base. De ahí que dichos criterios puedan incidir en asumir nuevas propuestas que permitan un trabajo más efectivo y que posibiliten una mejor enseñanza, en el desempeño defensivo de los jugadores de la segunda base. Por ello se concreta el establecimiento de los ejercicios

especiales, en favor de mejorar la ejecución técnica del fildeo de rolling, desde su aplicación en la práctica.

La **actualidad** del tema radica en contribuir al mejoramiento de la preparación técnica defensiva del fildeo de rolling de la segunda base en la categoría 11-12 años. A partir del cual se puedan generar propuestas consecuentes con el desempeño en esta posición de juego. De ahí que desde esta perspectiva se hace frente a las demandas tecnológicas del Instituto nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER) y la Federación Cubana de Béisbol (FCB) al considerar transformaciones en el sistema deportivo cubano desde la atención a las limitaciones presentes en la iniciación deportiva.

CAPÍTULO I. EL PROCESO DE PREPARACIÓN TÉCNICO DEFENSIVA EN EL BÉISBOL.

1.1 Fundamentos teórico-metodológicos del proceso de preparación técnica de la segunda base en el béisbol.

La preparación del deportista adquiere un carácter integral, donde se conjugan los aspectos de preparación física, técnico-táctica, y teórico-psicológica. En este sentido, Matveev, L (1983: 25), refiere que: “la preparación del deportista es un proceso multifacético de utilización racional del total de factores (medios, métodos y condiciones) que permiten influir de manera dirigida sobre el crecimiento del deportista y asegurar el grado necesario y su disposición a alcanzar elevadas marcas deportivas”. El proceso de entrenamiento, es sin dudas bastante complejo, por ser un sistema pedagógico de enseñanza, educación y aprendizaje, basado en el principio científico dirigido fundamentalmente a preparar a los alumnos para alcanzar altos rendimientos. Es en este proceso donde se unen dos eslabones de gran importancia en la preparación del deportista: la preparación física y técnica. Esta última de gran interés, por considerarse como aspecto determinante en la enseñanza deportiva en la etapa de iniciación deportiva.

En estén sentido la preparación técnica ha sido estudiada por diferentes autores, entre ellos Ozolin, N. G (1983: 115), “se llama preparación técnica al modo de realización del ejercicio físico. El conjunto de movimientos esenciales y simultáneos de los cuales está formado cualquier ejercicio físico, puede ser fácil o difícil en virtud de la suma de acciones que se realizan durante el prolongado período de tiempo”.

Por su parte, Grosser, M (1986: 11) considera que la técnica deportiva es un componente significativo en todas las facetas de las actividades deportivas y en el desarrollo del rendimiento. En muchos deportes, incluso llega a tener un papel decisivo para la consecución de los grandes éxitos (por ejemplo, la carrera de Slalom en el esquí, patinaje artístico, tiro, tenis, etc.) y más adelante lo define como:

1.- El modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva. Este movimiento ideal se puede describir, basándose en los conocimientos científicos actuales y en las experiencias prácticas, verbalmente, de forma gráfica, de forma matemática biomecánica, anatómica-funcional y de otras formas.

2.- La realización del movimiento ideal a que se aspira, es decir, el método para realizar la acción motriz óptima por parte del deportista.

Según los criterios de Grosser, M (1990) en sus planteamientos e incluso relacionar el concepto de técnica con el de habilidad del movimiento que en los deportes de cooperación-oposición, habría que distinguir, la habilidad con la acción táctica, puesto que el rendimiento está circunscrito desde el inicio de una acción grupal, el tiempo de su ejecución y su efectividad. En determinados atletas que no poseen un modelo ideal se pueden observar errores técnicos, en cambio imponen rendimientos óptimos y cooperan en el éxito de un equipo.

En este sentido para el logro de los mejores resultados en el deporte, se requiere de una técnica perfeccionada, es decir, del modo más racional y efectivo posible de realización de ejercicios. En el proceso de enseñanza-aprendizaje, se modifica el nivel de dominio de la técnica, que va desde la técnica elemental y simplificada de los novatos, hasta el elevado arte técnico de los maestros.

Por otra parte, Forteza, A. y Ranzola, A. (1988: 16), consideran que: “la preparación técnica deportiva es la forma más efectiva de solucionar una tarea motriz en correspondencia con las leyes mecánicas y biológicas, y también con las reglas”. También señala, que las dos tareas fundamentales de la preparación técnica son: “el desarrollo y estabilización de los hábitos motores y el perfeccionamiento variable de los hábitos deportivos”.

Es obvio que en los distintos deportes el papel de la técnica es diferente; pero en todas las enseñanzas se realiza siguiendo una metodología construida sobre las bases generales, la creación de representaciones sobre la técnica estudiada, el dominio práctico de las acciones y movimientos prácticos apropiados, la valoración de lo realizado, la determinación de los errores y eliminación de los mismos. Aunque en cada modalidad deportiva debe existir un patrón de la técnica.

De ahí que el perfeccionamiento de la técnica se obtiene mediante la modificación de la forma de los movimientos y la elevación del nivel de desarrollo de las cualidades motoras y volitivas. El mejoramiento de las cualidades físicas y volitivas, posibilita considerablemente la elevación de la técnica. Harre, D (1983: 18), refiere que: “una técnica racional asegura la utilización óptima y económica de las capacidades físicas”.

Tal y como se ha señalado, los aspectos tratados respecto a la preparación técnica, constituyen fundamentos básicos para todas las disciplinas deportivas, por lo que son aplicables al béisbol, deporte que se trata en la presente investigación.

Específicamente en el béisbol, la tarea fundamental es comenzar la enseñanza de los elementos técnicos de manera tal que permita crear las bases necesarias para la adquisición de las habilidades técnicas de las diferentes posiciones en las categorías

superiores. Particularmente en la posición de la segunda base, independientemente de que se propone tratar el fundamento técnico del fildeo en todas sus manifestaciones, no debemos dejar pasar por alto otros aspectos a considerar durante la preparación de los jugadores, ya que debemos verla como un proceso que conduce al cumplimiento de las metas planteadas, las cuales, por su contenido y características, responden a los aspectos a considerar en la preparación del deportista, entre los que se destacan: la preparación física, técnico-táctica y teórico-psicológica.

De igual modo, resulta importante destacar las características evolutivas de los alumnos de la categoría 11-12 años, debido a cambios en el orden morfológico, bioquímico y funcional, que implican complejos procesos de crecimiento y desarrollo. También se consideran las principales transformaciones psicomotrices de este grupo etario, por constituir para la práctica del Béisbol una etapa esencial de iniciación.

1.2 Características psicológicas de la categoría 11-12 años

Según las consideraciones de Bruner, J. (1979); Quirós, J.B. & Schrager, O.L. (1993); García, J. A. & Berruezo, P. P. (1999); Cratty, B. (2003), establece que entre las edades de 6 a 12 años se producen cambios en aspectos ligados al movimiento (agilidad, flexibilidad, precisión, equilibrio, fuerza muscular, resistencia y velocidad) que harán a los niños aptos para el desarrollo de actividades motrices específicas. En este sentido los alumnos de la categoría sub 12 años están comprendidos en los grupos de edades de 10 a 12, lo que corresponde al tercer ciclo de desarrollo motor.

De ahí que en esta etapa el niño:

- Establece movimientos más armónicos, precisos y seguros.

- Se adquiere una gran agilidad y habilidad que pueden ser conservados para el resto de la vida, con el ejercicio y la práctica del deporte regular.
- Es una época idónea para el aprendizaje, debido a que se asimilan un gran número de nuevos movimientos sin esfuerzos máximos.
- Se muestran progresos en el control motor grueso y fino, lo que posteriormente llega a consolidarse en esta misma etapa.
- Se aprecian procesos característicos asociados a cambios morfológicos como consecuencia de la actividad hormonal, como son el crecimiento y el aumento de la musculatura.
- Se observa un alto grado de simetría en el cuerpo, la actitud, son ágiles y mantienen el equilibrio.

Los niños en estas edades se caracterizan por una crisis de rápido crecimiento longitudinal del esqueleto sobre las extremidades inferiores, por el contrario, el aumento de las dimensiones transversales es mucho más débil. En esta etapa el niño adelgaza debido a la desaparición del tejido adiposo y se inicia la diferenciación morfológica sexual de forma mínima. De igual modo estos tienden hacer indiferentes, francos, abiertos, se muestran liberales y revelan inconscientemente los patrones de la madurez en su comportamiento, en sus ademanes, en la forma de hablar y en lo que dicen. Otras características están dadas en que se tornan alegres, razonables, adquieren el sentido de colectivismo, sus periodos de atención suelen ser cortos o intermitentes y su poder de asimilación, constituye un rango cardinal en su educación y madurez.

La clara vinculación entre acción corporal y acción mental, la repercusión de las sensaciones propioceptivas resultantes de la ejecución sobre los objetos en la

construcción del espacio, del tiempo, del esquema corporal, de la identidad, del conocimiento, sucesos y situaciones, se distinguen también como características psicomotrices en estas edades.

Los criterios expuestos, constituyen un elemento importante a conocer, debido a que el entrenamiento en el área de la segunda base, adquiere determinadas particularidades que deben estar en consonancia con las características psicomotrices y morfofuncionales, a razón de asumir un trabajo específico para lograr los objetivos propuestos en esta etapa.

1.3 Consideraciones sobre la ejecución técnica del fildeo de rolling en el béisbol

En otro orden de ideas, es necesario resaltar las consideraciones emitidas sobre el béisbol en la esfera internacional, por Trainor, J. (1972); Kindall, J. (1988); Neft, D.; Cohen, R. y Neft, M. (2001); Kepeng, G y Guangxia, H. (2014); Harrison, W. y Salmon, J. (2017); Lepperd, H. (2017) los que comparten la idea de que la práctica de esta disciplina deportiva, centre su atención en los aspectos básicos por posiciones de juego, el cual se considera como la base esencial para concebir el entrenamiento durante la iniciación deportiva.

Desde el escenario nacional autores como Ealo, J. (1984); Fonseca, A. (2005); Arteaga, R. (2005); Reynaldo, F. (2006, 2007, 2017); Romero, A. y Paz, M. (2011); Charchabal, D. (2011); Díaz, J. (2014); Zamora, R. (2016); Cudeiro, O.; Núñez, F. y Trejo, F. (2020) coinciden en señalar que el entrenamiento del Béisbol debe crear una cultura amplia de movilidad, para evitar la verticalización prematura en una posición determinada en la que se divide el deporte para su juego de forma global, elemento que perjudica la formación del niño. Su reto actual en la etapa de iniciación, es propiciar que los

alumnos se apropien de los elementos básicos, interactúen y se impliquen con entusiasmo y responsabilidad en los problemas cotidianos de la práctica.

De manera general, en las investigaciones analizadas se constata que la enseñanza del Béisbol en edades tempranas, carece de un tratamiento adecuado hacia los elementos básicos que distinguen el carácter de la práctica en esta etapa, por otra parte resulta insuficiente concebir el entrenamiento en función de una enseñanza con enfoque desarrollador, que promueva un continuo ascenso en la calidad de la actividad que el alumno realiza, cuestión que limita la posibilidad de un adecuado proceso formativo.

De igual modo el béisbol, "constituye un juego con predominio táctico, colectivo, de cooperación-oposición, esfuerzo variable, potencia moderada, acciones anaerobias alactácicas y carácter acíclico, que suele desarrollarse al aire libre y ofrece a los contrincantes idénticas posibilidades" (Reynaldo, F. 2017: 68). De ahí que el autor de la presente obra coincida con este criterio, sin embargo es importante agregar que este deporte se distingue por su naturaleza compleja, ya que se desarrolla a partir de las combinaciones que se producen entre las diferentes áreas de juego con una fase de pausa relativa y fases dinámicas de actividad.

El mismo posee un carácter significativamente diverso y dinámico, por exigir una alta coordinación y precisión en su ejecución técnico-táctica, debido a que sus acciones se realizan bajo constantes imprevistos y se dan en relación a las experiencias de sus practicantes.

Su juego se caracteriza por el paso de la ofensiva a la defensiva de manera bien marcada, por los innings que conforman cada entrada, si la ofensiva motiva el juego lo llena de colorido y de emociones, la defensiva no se queda atrás, una buena atrapada

en un momento difícil o cualquier situación de juego también desprende adrenalina en el público.

Por su parte la defensiva al igual que la ofensiva puede definir el resultado final de un juego de béisbol, por lo tanto tiene gran peso en la preparación de un equipo. Es en la unidad de entrenamiento donde podemos mejorar la mecánica defensiva, coordinar los movimientos que hacen del fildeo un elemento técnico capaz de decidir el resultado en un encuentro del deporte de las bolas y los strikes.

Todo lo anterior justifica que en la bibliografía especializada sobre el deporte se encuentren un buen número de publicaciones referentes al tratamiento del componente técnico defensivo en el Béisbol tales como: Barcas, R. (1990), Martín, E. (2003 y 2007), Balbuena, F. y Padilla, O. (2005), Fonseca, F. (2011), Álvarez, J. (2011) Ramírez, H. (2012). Los mismos constituyen referentes de la investigación que se presenta.

En el presente trabajo se propone demostrar una vez más la importancia del fildeo de rolling dentro de la defensiva, siendo un elemento esencial en la mecánica defensiva.

De ahí que la efectividad de la defensiva según Fonseca, F. (2011), Álvarez, J. (2011) y Ramírez, H. (2012) depende casi un 80% de la calidad del fildeo de rolling. Esta acción motora es la más difícil por ser la unión de varios elementos que coordinados entre si y ejecutados correctamente elevan el resultado defensivo tanto individual como colectivo.

A partir de lo antes expuesto el juego de béisbol tiene en el fildeo de rolling uno de los pilares que sustentan la defensiva, ya que primero hay que atrapar la bola para hacer cualquier jugada de doble play a out sencillo u otros tipos de jugadas. Todo lo anterior obliga a los alumnos del equipo 11-12 años del Combinado Deportivo Nuevo Vista

Alegre, a incluir dentro del entrenamiento vías que les permitan mejorar la ejecución técnica del fildeo de rolling.

Diversos autores han investigado acerca del fildeo en los jugadores de cuadro en sentido general, no haciéndolo con la especificidad que se requiere para una posición determinada. Por ejemplo, Ealo, J. (1984: 97), propone una serie de ejercicios para el fildeo en los camareros, por ejemplo: hace alusión a realizar ejercicios diarios para fildear rolling hacia todas las direcciones con tiro a primera base, ejercicios para fildear rolling lentos, para fildear los batazos cortos de fly pidiendo la bola, y ejercicios para practicar la jugada defensiva del toque de bola. Sin embargo, no amplían sus resultados hacia la propuesta de ejercicios especiales en la categoría 11-12 años que mejoren la ejecución técnica del fildeo de rolling en la segunda base.

Por otra parte, cabe destacar que el autor J. León propone una serie de ejercicios para el fildeo en los camareros, entre los que se encuentran los siguientes:

1. Fildeo de rolling a corta distancia.
2. Fildeo de bote pronto de frente.
3. Fildeo de bote pronto hacia los lados.
4. Fildeo de rolling contra una pared de frente y hacia los lados.
5. Fildeo con pase del torpedero a la segunda base.
6. Fildeo con pase de la segunda base al torpedero.

Como se puede observar, estos ejercicios van encaminados hacia la mecánica del fildeo de rolling, pero no poseen una clara variabilidad en lo referente a la velocidad de las conexiones. De igual modo, se considera oportuno referir un análisis sobre los aspectos relacionados con las cualidades, colocación y mecánica para fildear en los

camareros, tomaremos en consideración las muy útiles valoraciones del profesor Ealo, J. (1984:95).

Al referirnos a la posición de la intermedia, debemos decir que el jugador que se desempeña en esta posición, tiene ante sí una enorme responsabilidad, ya que posee la misión de jugar una de las posiciones defensivas más importantes del cuadro, puesto que las conexiones son abundantes y a una velocidad considerable.

Es por esto, que la segunda base debe poseer muy buena mecánica para fildear batazos hacia cualquier dirección y tirar con precisión a las bases. Por otra parte, se hace necesario que esté dotado, al igual que el torpedero, de buena agilidad para cubrir la almohadilla intermedia en las jugadas de doble play. Debe tener buen desarrollo en las cualidades volitivas para fildear con acierto conexiones difíciles, además de inteligencia para decidir en jugadas claves. También, vale señalar, que los jugadores del segundo cojín, ocupan una gran responsabilidad en un juego de béisbol, ya que casi siempre realizan un gran porcentaje de los veintisiete out del juego, debido al elevado número de conexiones que ocurren por esta posición.

Características de un jugador de cuadro.

Las características con que debe contar y desarrollar un buen jugador de cuadro; aparte de las citadas anteriormente, es ser ágil y rápido, con excelentes reflejos, piernas fuertes, un brazo potente y certero, deshacerse rápido de la pelota y cubrir mucho terreno.

Con el tiempo y la práctica deberá saber colocarse en el campo y ser capaz de tirar a las bases hasta con los ojos cerrados si fuese necesario; debe conocer lo que sus

demás compañeros pueden hacer y lo que no, así como también saber ayudarlos cuando se requiera.

Se debe olvidar que la mayoría de la responsabilidad de la defensa recae sobre los pitchers y catchers, ya que los jugadores de cuadro manejan un gran número de jugadas, ya sea cualquier batazo dirigido a su jurisdicción o cubriendo las bases.

El tener una buena defensa en el cuadro también incrementa la confianza en el pitcher y lo hace desarrollar mejor su trabajo. Un equipo que convierte todas las jugadas de rutina en outs, siempre tendrá una gran oportunidad de ganar.

Consideraciones sobre la ejecución técnica del fildeo de rolling.

Un sólido y eficiente infield o jugador de cuadro (1ra base, 2da base, shortstop y 3ra base) es esencial para el éxito de cualquier equipo de Béisbol por la razón de que aproximadamente la mitad de las pelotas bateadas durante una temporada o campeonato son rolling al infield.

En el juego de béisbol para poner out a un bateador, el jugador de infield debe emplear una combinación de técnicas y fundamentos adecuados. La clave para convertir a los deportistas en buenos jugadores de infield es enseñarles las técnicas aplicables y hacer que las practiquen constantemente.

Todos los jugadores jóvenes se pueden hacer mejores fildeadores si aplican y desarrollan los fundamentos básicos y si muestran deseos de trabajar fuerte para poder mejorar.

Estadísticamente muchos juegos son ganados por espectaculares lances que ejecutan los jugadores de cuadro, así como muchos partidos también son perdidos por un fildeo de cuadro deficiente y por malos tiros.

Un buen infielder debe ser agresivo, tener confianza en sí mismo y siempre estar atento a cualquier batazo dirigido a su terreno. Debe estar orgulloso de jugar esa posición y no desanimarse si comete un error. Con el esfuerzo apropiado, todos los jugadores de cuadro mejorarán su juego continuamente y lo disfrutarán mucho más.

Técnica para fildear rolling.

Parte de la preparación para fildear un rolling es tener la posición óptima para iniciar los movimientos tendientes para su fildeo. Existen tres posiciones: la posición de descanso, la posición de listos o arranque y la posición para fildear rolling.

- Posición de descanso.

En esta posición el jugador debe estar relajado y atento. La posición más común es colocar los pies ligeramente más abiertos que el ancho de los hombros y apuntando al frente, el peso del cuerpo está distribuido en ambos pies.

Las manos pueden colocarse sobre las rodillas, aunque no es obligatorio, también pueden dejarse libremente a un lado del cuerpo. A muchos jugadores les gusta estar completamente parados y mover las piernas, esto les ayuda a relajarse, respirar cómodamente y mantener la cabeza viendo al frente enfocándose al pícher, al catcher y al bateador.

Es importante inculcar a los jugadores la importancia de mantenerse mentalmente alerta en esta posición, anticipando la jugada que deberán realizar si la pelota les es bateada, esta posición es conveniente se sostenga hasta que el pícher inicie su movimiento para lanzar.

Posición de listos o arranque.

Cuando el pícher inicia el movimiento para lanzar el infielder asume la posición de listos. Es más fácil cambiar de la posición de descanso a la de listos cuando las manos están colocadas sobre las rodillas que cuando se está completamente parado.

Los jugadores siempre deben estar alertas en cada lanzamiento del pícher ya que transcurre menos de medio segundo desde el momento en que el pícher suelta la pelota y ésta hace contacto con el bate, por lo que los infielders están obligados a estar en posición de listos antes de que la pelota entre al área de contacto.

Esta posición les permite reaccionar a cualquier batazo dirigido a su área. Cuando el pícher está desarrollando su wind-up, el fildeador se mueve ligeramente hacia el home con pasos muy cortos casi arrastrando los pies. Generalmente efectúan tres pequeños pasos.

A algunos jugadores les gusta reaccionar de forma similar a un jugador de tenis de campo cuando está esperando el servicio, utilizando un movimiento de balanceo rítmico de un lado a otro. La utilización de cualquiera de estas dos técnicas le permitirá al infielder estar en la posición óptima para sincronizar sus movimientos con el ritmo del pícher.

En esta posición de listos o arranque el peso del cuerpo debe estar en la parte anterior de los pies, no sobre los talones, las rodillas flexionadas con las manos enfrente del cuerpo completamente relajadas.

Los dedos de los pies deben estar en línea paralela y apuntando ligeramente hacia fuera. Se recomienda que los jugadores no sigan todo el viaje de la pelota hasta el home. Al momento que el pícher suelta la pelota, los infielders deberán enfocar su vista en el área de contacto y concentrarse en ver el contacto del bate con la pelota.

Posición para fildear rolling.

Al fildear un rolling los jugadores de cuadro, después de la posición de listos, deberán aproximarse a la pelota y ejecutar lo siguiente.

- A. El cuerpo de frente a la pelota (siempre que sea posible).
- B. Los pies separados un poco más que el ancho de sus hombros y sus rodillas flexionadas.
- C. La espalda casi paralela al piso.
- D. Las manos enfrente de su cuerpo.
- E. La palma del guante abierta y los dedos apuntando hacia abajo.

El guante se mantendrá tocando el piso hasta el último momento para prevenir un mal bote, porque es más fácil ajustar el guante hacia arriba que hacia abajo. El jugador debe seguir con la vista la pelota hasta que entre al guante y la tome con la mano de lanzar.

Los infielders deben tratar de mantener la mano del guante con los dedos apuntando hacia el suelo, este aspecto está relacionado con la creación de las condiciones necesarias para maximizar el área de fildeo del guante.

Es importante que el fildeador observe el bote y trate de calcularlo para atrapar la pelota a la altura o debajo de las rodillas, ya que es más fácil atrapar un roling en su viaje hacia abajo. La jugada más difícil para atrapar una pelota es cuando ésta se encuentra a la mitad del bote, o sea en la parte más alta.

Después de atrapar la pelota, la mano de lanzar se mueve hacia el guante para asegurar la pelota y tener un agarre correcto antes de efectuar el tiro. A continuación,

debe separar la mano del guante con la pelota, dar un pequeño paso (crowhop), alinear los hombros en la dirección que desee tirar y ejecutar el tiro.

Durante toda la secuencia desde el primer movimiento después de la posición de listos hasta el follow-through, el jugador debe mantener su cuerpo moviéndose rítmicamente hacia adelante.

Es conveniente hacer notar que al momento en que la pelota entra al guante y que es tomada por la mano de lanzar, se deben separar las manos enseguida y no llevarlas conjuntamente hacia el cuerpo.

Lo anterior se recomienda con el fin de acostumbrar al jugador a deshacerse inmediatamente de la pelota, ya que el hecho de llevar juntas las manos a la cintura o al pecho, da cabida a meter y sacar la pelota del guante hasta dos o tres veces antes de efectuar el tiro. Muchos son los corredores que han llegado safe a su base por esta mala costumbre de los fildeadores.

Fildeo de diferentes tipos de rolling.

Básicamente, los jugadores deben fildear toda clase de rolling, de frente, a la derecha o a la izquierda, también deben hacerlo con rolling a diferentes velocidades y alturas, incluyendo rolling de rutina, rolling muy fuertes o rolling muy lentos.

- Rolling bateados directamente sobre el infielder.

Esta clase de rolling puede ser los más difíciles de fildear por varias razones, una de ellas es que los infielders tienen una tendencia natural a no reaccionar adecuadamente cuando un batazo muy fuerte es dirigido directamente hacia ellos, porque es difícil calcular la velocidad de la pelota y el tipo de bote que puede dar.

Este tipo de rolling se controlan y resuelven manteniendo el guante bajo el cuerpo. El penúltimo paso antes de tomar la pelota debe ser hecho con el pie del lado del brazo de lanzar, manteniendo la espalda casi paralela al piso para bajar el centro de gravedad y tener un mejor control del cuerpo.

El último paso, se realiza con el pie del lado del guante al mismo tiempo que éste hace contacto con el suelo, situando al fildeador en una posición perfecta para fildear el rolling.

Dependiendo del tipo de rolling, los jugadores utilizan diferentes métodos para aproximarse al área donde fildearán la bola. Mientras más rápido tome la pelota el fildeador, mayor será el tiempo del que disponga para tirar a la base.

Como se mencionó anteriormente, los infielders se deben mover hacia la pelota con las rodillas flexionadas, la espalda lo más abajo que sea posible y las manos cerca del suelo.

En un rolling lento, el fildeador debe atacar la pelota a toda velocidad, manteniendo su centro de gravedad relativamente bajo. Los fildeadores siempre deben ser agresivos y además, deberán mantener siempre la posición correcta de fildeo y nunca perder de vista la pelota.

- Fildeando rolling a su derecha.

Partiendo de la posición de listos cuando la pelota es lanzada hacia el home, el fildeador debe estar listo para reaccionar rápidamente a cualquier pelota que sea bateada en su área, manteniendo su cuerpo tan bajo como sea posible.

Se flexionará hacia la derecha al mismo tiempo que empieza a girar su pie derecho. La pierna izquierda cruzará por enfrente de su cuerpo en un largo paso hacia la derecha.

Este paso cruzado le permite al fildeador cubrir la máxima distancia posible en su primer paso.

Muchos jugadores tienen tendencia de dar un pequeño paso con su pie derecho antes de dar su paso cruzado con el izquierdo. Esta acción deberá corregirse; ya que se pierde un tiempo muy valioso y no permite avanzar la misma distancia en los dos primeros pasos, que se avanzaría si el primer paso fuera el cruzado con su pierna izquierda.

Manteniendo la vista en la pelota todo el tiempo, el fildeador asumirá su posición de fildeo con sus rodillas flexionadas y su cadera baja, los dedos de su guante apuntando hacia el suelo para que la pelota sea fildeada en frente donde pueda ser vista claramente.

- Fildeando rolling hacia la izquierda

La técnica para moverse hacia la izquierda en rolling bateados en esa dirección es virtualmente la misma. El pivote es hecho con el pie izquierdo y el primer paso es cruzado con la pierna derecha. De igual manera, el fildeador se mueve rápidamente para colocarse atrás de la pelota en su posición de fildeo, con el cuerpo bajo un control y balance total.

- Técnica para fildear y tirar.

Después de ser fildeados, todos los rolling requieren de un tiro a alguna base, para lograrlo es necesario combinar una mecánica precisa entre el fildear y tirar en un movimiento rítmico y fluido.

Una vez más el fildeador debe estar en posición de listos al momento que el pitcher le lanza al bateador, inmediatamente después de que la pelota es bateada, el fildeador

debe reaccionar rápidamente. Siempre que sea posible debe atrapar la pelota, la excepción será un rolling muy fuerte que no le de tiempo de moverse al jugador.

Como se explicó con anterioridad, el fildeador se debe colocar atrás de la pelota en posición correcta, tan pronto como la pelota entre en el guante, sus manos se **deben** retraer ligeramente para suavizar la atrapada, inmediatamente debe separar la mano de lanzar del guante con la pelota agarrada correctamente.

El movimiento de lanzar la pelota se inicia cuando el fildeador da su primer paso hacia el blanco con el pie derecho y después con el izquierdo, esta acción debe ser hecha como un salto de cuervo (crowhop) que dará cierta inercia al fildeador para efectuar su tiro.

Fildeando a guante volteado.

Siempre que sea posible los fildeadores deben fildear la bola de frente, en algunas situaciones se presentan roletazos del lado del brazo de lanzar a los que no se les puede llegar de frente, y tendran que fildearse a guante volteado.

En tales casos, de la posición de listos el fildeador, se desplaza lateralmente hacia la pelota con las rodillas flexionadas y la mano del guante cerca del suelo, que estará totalmente abierto y con los dedos apuntados directamente al piso y la palma del mismo frente a la pelota, para lo cual se debe girar la muñeca, al atrapar la pelota, el guante debe estar de 15 a 20 cm enfrente y al lado del pie del lado del guante, a continuación se planta el pie pivote (el derecho), se alinean los hombros y cadera hacia la base a la que se desee tirar. Es importante recordar que durante toda la jugada y hasta tener la pelota en la mano de lanzar, la vista no se deberá de apartar ni un instante de la bola.

A partir del análisis teórico-metodológico realizado, se constata desde sus criterios, que el trabajo en el área de la segunda base en edades tempranas, carece de un tratamiento adecuado desde su actual concepción y no logra el cumplimiento de los objetivos en la categoría 11-12 años. Sin embargo, desde la solución que estos plantean no se reflejan consideraciones que permitan organizar, estructurar y simplificar el entrenamiento a razón de lograr los propósitos esenciales en esta categoría.

Por consiguiente, en la actualidad persisten en la posición de la segunda base, dificultades en cuanto al dominio de la ejecución técnica en el fildeo de rolling. De ahí que se precise la propuesta de ejercicios especiales que

una superación profesional para la preparación didáctica, como el recurso que permita un dominio teórico-metodológico general del entrenamiento y específico del deporte.

En este sentido, se debe atender a las necesidades diversas que se generan de la práctica deportiva, lo cual exige de una respuesta para solucionar las exigencias planteadas, en correspondencia con las particularidades que demanda el actual contexto.

CAPÍTULO II. EJERCICIOS ESPECIALES PARA MEJORAR LA EJECUCIÓN TÉCNICA DEL FILDEO DE ROLLING EN LOS ALUMNOS DE LA CATEGORÍA 11-12 AÑOS DEL DEPORTE DE BÉISBOL.

Muestra y metodología

La investigación se realizó en el combinado deportivo Nuevo Vista Alegre, en la cual se trabajó con una población de 50 alumnos de la categoría 11-12 años, de ellos 12 son zurdos y 38 derechos, por lo que se escogió una muestra al azar de 17 alumnos, lo que representa el 35% de la población a partir de un muestreo probabilístico no intencional. Teniendo una edad deportiva de 1 año aproximadamente, en la práctica del béisbol.

Para el desarrollo de la investigación se utilizaron diferentes métodos científicos:

Del nivel teórico:

Análisis-síntesis: Se utilizó con el objetivo de fundamentar teóricamente todo lo relacionado con ejercicios especiales, fildeo de rolling y el proceso de preparación técnica de los jugadores de cuadro.

Inducción –deducción: Permitió pasar de un conocimiento general a uno particular y establecer juicios y conclusiones importantes acerca de los diversos criterios abordados en relación con el proceso de preparación técnica de los jugadores de cuadro, así como ejercicios especiales para mejorar el fildeo de rolling.

Del nivel empírico:

Observación: Se empleó durante el diagnóstico para observar los entrenamientos de los jugadores de cuadro de la categoría 11-12 del Combinado Deportivo Nuevo vista Alegre

y valorar los ejercicios que se realizan para mejorar el fildeo de rolling en el proceso de entrenamiento.

Medición: Para comparar los resultados del diagnóstico inicial y final.

Técnicas de investigación:

Entrevista: Para conocer cómo llevan la planificación de los ejercicios especiales en cuanto a la preparación técnica para el fildeo de rolling en los jugadores de cuadro de dicha categoría y para valorar la factibilidad de la planificación de los ejercicios.

Encuesta: Se empleó para conocer los criterios de los especialistas y entrenadores con respecto a los ejercicios especiales propuestos.

Análisis de Documentos: Para la caracterización del diagnóstico del problema y la fundamentación de los ejercicios especiales.

Métodos matemáticos:

Cálculo porcentual: Este método fue empleado en el cálculo de por cientos utilizado para determinar la efectividad y el rendimiento de jugadores de cuadro.

2.1. Diagnóstico de la situación actual de los alumnos de la categoría 11-12 años del deporte de béisbol, pertenecientes del Combinado Deportivo “Nuevo Vista Alegre.

Para determinar el estado actual de los alumnos de la categoría 11-12 años, se utilizó la observación estructurada (Anexo #1). Donde el observador previamente elaboró una guía a partir de indicadores propuestos que están vinculados a evaluar la ejecución técnica del fildeo de rolling, lo que permite dar un criterio veraz y preciso sobre las insuficiencias detectadas en la práctica.

El desempeño defensivo de los alumnos en la segunda base, fue observado en el propio medio donde se desenvuelve en estado natural. Esto justifica que la observación clasifique dentro de las de campo por estar en contacto directo con el objeto de estudio en su situación real. Por otra parte, al encontrarse el investigador fuera del objeto de estudio y observar desde afuera los procesos que allí tienen lugar sin intervenir en su curso, la observación realizada toma un carácter, según González, R. (2004) de externa, o no incluida.

A partir de las observaciones realizadas se estableció un registro de información, lo cual permitió conocer el estado actual de los jugadores de la segunda base en relación al fildeo de rolling. De ahí que dentro de los errores que más se manifiestan están los siguientes:

- No rompen la inercia en el momento que el pitcher va a soltar la pelota, lo que trae consigo que se queden atrás en el momento que se produce la conexión por su área de juego.
- Fildear los rolling de frente con una sola mano cuando debe ser con ambas y no la siguen hasta que entre al guante.
- No se colocan detrás de la pelota fildeándola por fuera de su cuerpo.
- En el momento del fildeo su postura es alta (las caderas arriba) por tener las piernas extendidas.
- En las conexiones laterales no miran cuando ella entra al guante, los jugadores derechos se pasan de la pelota en el fildeo hacia esa mano.

- No inicia el desplazamiento con la pierna izquierda
- Realizan el fildeo muy parado y con los brazos flexionados

Por otra parte en las entrevistas (Anexo # 2) realizadas a los entrenadores implicados, dan cuentas de las limitaciones presentes en cuanto a insuficiencias que presentan regularmente los alumnos para realizar el fildeo de rolling, lo cual limita el dominio de este elemento técnico que constituye base fundamental para el progreso de los alumnos hacia diferentes categorías. De igual modo estos reconocen las insuficientes variantes metodológicas que impiden asumir nuevos puntos de vista en cuanto a la enseñanza del fildeo de rolling, a partir del establecimiento de ejercicios especiales que sean pertinentes a aplicar para la categoría 11-12 años.

2.2. Fundamentación de los ejercicios especiales para el mejoramiento técnico del fildeo de rolling en la segunda base.

Según Ozolin (10, 39) los medios de entrenamiento para la solución de las tareas de la preparación del deportista y otros medios, bajo una u otras condiciones. Más adelante señala que los medios fundamentales del entrenamiento son los ejercicios físicos y estos a su vez se clasifican:

1. Ejercicios en la modalidad deportiva practicada.
2. Ejercicios físico para el desarrollo general que a su vez se divide en dos grupos:
 - Ejercicios de otros tipos de deportes que se aplican con la finalidad de obtener un desempeño físico general.
 - Ejercicios preparatorios para el desarrollo general con diferentes objetos

3. Ejercicios especiales para la educación de las cualidades físicas y volitivas.

Por otra parte, Ozolin, N. (1983) planteo que el sistema moderno de preparación para el deportista y los ejercicios especiales desempeñan un papel importante. Esto explica que mediante la realización repetida de los ejercicios del tipo de deporte escogido no se puede desarrollar la fuerza, la resistencia, la movilidad de las articulaciones y la agilidad como con la ayuda de ejercicios especiales.

Ruiz, R. (1993:38) destacó... que de acuerdo con las características y objetivo que persigue con los ejercicios estos pueden clasificarse en: Ejercicios de preparación general, especial y competitiva.

En relación con los ejercicios especiales están encaminados a desarrollar habilidades, hábitos y capacidades que se encuentran estrechamente relacionados con la actividad deportiva que se practica. Estos ejercicios contienen elementos propios del deporte por lo que existe semejanza entre estos y determinados elementos técnicos y tácticos en cuanto a los rasgos figurativos de los movimientos, dirección e intensidad de los ejercicios.

Por su parte Harre señala que los ejercicios físicos son el medio más importante para lograr un aumento de rendimiento deportivo. Es importante aplicar que los ejercicios y las dosificaciones que aseguren un ritmo lo más elevado posible de aumentar el rendimiento en la disciplina competitiva y que contribuyan a crear condiciones previas para su desarrollo interrumpido durante muchos años.

En este sentido compartimos con este criterio ya que nuestra investigación utilizamos una serie de ejercicios especiales los cuales permitieron alcanzar en corto tiempo, un

nivel adecuado en la técnica del fildeo de rolling lo que ratifica la efectividad en la aplicación de estos ejercicios.

Más adelante Matviev, L (1983) afirma que estos ejercicios se pueden considerar de preparación especial si tienen algo sustancialmente común con los ejercicios elegidos para la competición, la estructura de los ejercicios especiales se determina en gran medida por la singularidad.

Matviev, L. (1983) indica que todos los ejercicios se subdividen en ejercicios de competición y de preparación, estos últimos son de preparación especial. Al referirse a los ejercicios de preparación especial, plantea que estos incluyen elementos de acciones competitivas y sus variantes, como también acciones intencionalmente parecidas, con aquellos para la forma y el carácter de las actividades que se revelen.

Según la tendencia principal de los ejercicios de preparación especial se puede distinguir ejercicios de aproximación, dirigidos principalmente a asimilar la forma de movimiento; y desarrollo que tiene como fin fomentar cualidades físicas (aptitudes); los primeros están más cerca para la forma y técnico para la movilidad deportiva elegida y la segunda por reglas que van unidas a mayor sobrecarga de entrenamiento.

Precisamente coincidimos con este autor y con la tendencia que el propone específicamente en la aplicación de ejercicios de aproximación, ya que a nuestro juicio esto permite desarrollar más los fundamentos específicos de la técnica empleada en el fildeo de rolling en la segunda base.

Los ejercicios especiales se organizaron de forma tal que estuvieran relacionados entre sí, para el cumplimiento de un objetivo común, en un orden jerárquico previamente establecido para la aplicación de los mismos en el entrenamiento, atendiendo al carácter en cadena que presentan las limitaciones técnicas que se detectaron durante el fildeo de rolling en la muestra estudiada.

Es importante destacar que los ejercicios se aplicaron en el espacio de la preparación deportiva del alumno destinado al tratamiento del componente técnico y la dosificación de los mismos corrió por parte de los entrenadores, ya que el objetivo de la tesis está en función de proponer contenido para el mejoramiento técnico del fildeo de rolling.

A continuación, se muestra la relación de ejercicios para su aplicación en el entrenamiento a partir de los criterios antes mencionados.

Objetivo general: Contribuir al mejoramiento de la ejecución técnica del fildeo de rolling en el béisbol, con los alumnos de la categoría 11-12 años que se desempeñan como jugadores en la segunda base.

Ejercicio # 1. Traslado del peso del cuerpo hacia los metatarsos en la fase de listos o arranque.

Objetivo: contribuir a perfeccionar la posición de listos o arranque, con el peso del cuerpo sobre los metatarsos.

Organización: Se colocan los jugadores en una hilera con una separación de un metro entre uno y otro para poder realizar el ejercicio.

Desarrollo: A la orden del profesor el alumno se traslada el peso del cuerpo hacia los metatarsos y mantiene la posición.

Métodos: explicativo-demostrativo, repetición standart.

Medios: terreno

Dosificación: 4 series de 10 segundos, con 20 segundos de descanso.

Indicaciones metodológicas: El alumno se coloca en posición de listos o arranque y debe mantener el peso del cuerpo sobre los metatarsos.

Ejercicio # 2. Posición óptima del tronco durante el fideo de rolling.

Objetivo: contribuir a perfeccionar la posición del tronco durante el fideo de rolling.

Organización: se formarán en cuatro hileras y los alumnos se coloca en posición de listos o arranque a una distancia de una marca a la que pueda arribar realizando tres pasos cortos.

Desarrollo: A la orden del profesor el alumno se desplaza a una velocidad media desde la posición de listos o arranque y coloca la cabeza bajo una marca que se encuentra sobre el terreno.

Variante # 1. Iniciar el ejercicio al sonido de un silbato.

Variante # 2. Utilizar un compañero que imite los movimientos del pícher. Iniciar los desplazamientos al frente tomando como señal de partida los movimientos del alumno que se desempeña como pícher.

Variante # 3. Realizar el ejercicio sobre pelota estática en el terreno.

Variante # 4. Realizar el ejercicio con pelota lanzada por un compañero.

Variante # 5. Realizar el ejercicio con pelota conectada por un compañero.

Métodos: explicativo-demostrativo, repetición standart.

Medios: terreno, cuerda, dos palos, pelotas

Dosificación: 8 repeticiones, 10 segundos de descanso

Indicaciones metodológicas: Insistir porque el traslado al frente se inicie con el pie diestro. Insistir porque el desplazamiento se realice sobre los metatarsos. Insistir porque el desplazamiento se realice a partir de deslizamientos sobre el terreno. Insistir porque la altura de la marca garantice que la posición del tronco quede paralela al terreno al final del ejercicio.

Ejercicio # 3. Fildeo de bola rebotada.

Objetivo: Mejorar el fildeo de la bola con ambas manos

Organización: Se colocan los jugadores de frente a la pared a una distancia de metro y medio.

Desarrollo: Con pelotas kenko, partiendo de la posición de fildeo, se lanzará la bola a la pared atrapándola de rebote con ambas manos.

Métodos: explicativo-demostrativo, repetición standart.

Medios: Pelotas, pared.

Dosificación: 3 series de 20 rebotes, con 30 segundos de descanso.

Indicaciones metodológicas: El fildeo de rolling se hará con dos manos, siempre se colocarán de frente a la bola.

Ejercicio # 4. Fildeo de bola rebotada con guantes.

Objetivo: Consolidar el fildeo de rolling con ambas manos.

Organización: Se colocan los jugadores de frente a la pared a una distancia de dos metros y medio.

Desarrollo: Partiendo de la posición de fildeo, el jugador fildeara la bola con ambas manos y adoptando posición de tiro, para comenzar el ejercicio de nuevo.

Métodos: explicativo, demostrativo, repetición variable.

Medios: pelotas (Kenko), guantes y pared.

Dosificación: 3 series de 30 rebotes, con 30 segundos de descanso.

Indicaciones metodológicas: Intensificar el fildeo de rolling con la mano enguantada, y adoptar la posición de de tirar, siempre se colocarán de frente a la bola.

Ejercicio # 5. Fildeo de bola rebotada en pareja.

Objetivo: Incrementar el trabajo del fildeo de Rolling en pareja.

Organización: Se colocarán por pareja de frente a la pared a una distancia de tres metros y medio.

Desarrollo: Un alumno en posición de fildeo y el otro en posición de tirar la bola, el alumno numero dos lanzara la bola a la pared y el otro atrapa el rebote con ambas manos con el empleo del guante.

Métodos: explicativo-demostrativo, repetición standart.

Medios: Pelotas (Kenko), Guantes y pared.

Dosificación: 3 series de 15 rebotes por cada uno y se dará 30 segundos de recuperación.

Indicaciones metodológicas: Se puede variar la coloración de los alumnos en hileras y después en fila, en la posición de hilera el de adelante lanzara la bola pasara hacia atrás adoptara la posición de fildeo para atrapar la bola por su compañero, siempre se colocarán de frente a la bola.

Ejercicio # 6. Fildeo en pareja con bola picada.

Objetivo: Aumentar los reflejos para realizar una mejor ejecución técnica del fildeo de rolling.

Organización: Se colocarán en pareja, realizando el lanzamiento de la bola picada a una distancia de metro y medio.

Desarrollo: Partiendo de la posición del fildeo de rolling se colocan uno frente a otro y lanzaran la bola picada para atraparla con ambas manos.

Métodos: explicativo-demostrativo, repetición variable.

Medios: Pelotas (Kenko y oficial), Guantes.

Dosificación: 3 series de 20 atrapadas por cada jugador, con 30 segundos de recuperación.

Indicaciones metodológicas: La distancia se puede alargar o cortar a medida que dominen el ejercicio, esto motiva el ejercicio y prepara mejor al alumno.

Ejercicio # 7. Fildeo de bola picada a los laterales.

Objetivo: Realizar el fildeo de rolling hacia los laterales.

Organización: Se colocan los jugadores de frente, dejando caer el peso hacia el lado derecho o izquierdo cuando se les lance la pelota.

Desarrollo: El alumno llevara el peso del cuerpo hacia el lado que se le lance la pelota, utilizara el guante de revés si es para su derecha y de frente si es para la izquierda, la vista siempre a la pelota, efectuara su giro o cambio de pie según la acción.

Métodos: explicativo-demostrativo, repetición variable

Medios: Pelotas (Kenko) y Guantes.

Dosificación: 3 series de 20 atrapada por cada uno, con 30 segundos de recuperación.

Indicaciones Metodológicas: Los jugadores zurdos inician por la mano izquierda y la distancia se le cortara o alargara, según la facilidad de realizar el ejercicio.

Ejercicio # 8. Fildeo al frente con bola rebotada.

Objetivo: Mejorar el fildeo de rolling con desplazamientos hacia el frente.

Organización: Consiste en tres jugadores, uno pegado a la pared y será el encargado de rebotar la bola a los otros jugadores, que adoptará la posición de fildeo de frente.

Desarrollo: Después de haber lanzado la pelota por primera vez se irán rotando hasta que los tres hayan pasado por el lanzamiento contra la pared, fildeo de rolling e imitación del tiro.

Métodos: explicativo-demostrativo, repetición variable.

Medios: pelotas (Kenko), guantes y pared.

Dosificación: 3 series de 20 atrapada por cada uno, con 30 segundos de recuperación.

Indicaciones Metodológicas: La dinámica no puede perderse variando la intensidad del rebote.

Ejercicio # 9: Fildeo de rolling poniendo al jugador de espalda a una pared.

Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción al adoptar la posición para ejecutar el fildeo de rolling

Organización: Consiste en ubicar al jugador de espalda a la pared a una distancia de tres a cinco metros y cuando el profesor lance la pelota, el alumno deberá darse la vuelta y localizar la pelota y ejecutar el fildeo de rolling de forma correcta.

Desarrollo: La actividad se desarrollará de manera dinámica en la que los alumnos vayan pasando uno a uno y en donde se puedan aplicar variantes empleando diferentes pelotas y realizando el fildeo con las dos manos y posteriormente empleando el guante.

Métodos: explicativo-demostrativo, repetición variable.

Medios: pelotas (Kenko), guantes y pared.

Dosificación: 3 series de 20 atrapada por cada uno, con 30 segundos de recuperación.

Indicaciones Metodológicas: La dinámica no puede perderse variando la intensidad del rebote e insistir en adoptar una posición correcta para la ejecución técnica del fildeo de rolling.

Ejercicio # 10: **Fildeo de rolling de frente pasando por debajo de un cordel**

Objetivo: Contribuir a mejorar la rapidez y la posición a la hora de fildear a partir de las particularidades del ejercicio a realizar.

Organización: Se ubicarán los alumnos en una fila donde adoptarán la posición para realizar el fildeo

Desarrollo: Se situará un cordel atado por ambos extremos a un soporte, o en caso de no poseer este medio se utilizarán dos atletas, el cordel tendrá una longitud de 10 – 12 metros, y se situará la cual estará en dependencia de la estatura de los jugadores, recomendamos la altura del cordel en el ámbito de los hombros de los jugadores. El entrenador se situará a una distancia del cordel de 3 a 4 metros, y le tirará con la mano la pelota de rolling. El jugador partiendo de la posición básica del fildeo, se desplazará en busca de la pelota, pasando por debajo del cordel y fildeando la pelota delante del mismo, después de fildear la pelota realizará el paso de cruce. También se puede realizar el ejercicio, que el jugador se coloque a una distancia de 5 metros por detrás del cordel se desplace en busca de la bola con el centro de gravedad por debajo del instrumento hasta que rebase el mismo.

Métodos: explicativo-demostrativo, repetición variable.

Medios: pelotas (Kenko), guantes

Dosificación: 3 series de 15 atrapada por cada uno, con 30 segundos de recuperación

Indicaciones Metodológicas: La dinámica no puede perderse variando la intensidad y la dirección hacia donde se realice la conexión e insistir en adoptar una posición correcta para la ejecución técnica del fildeo de rolling.

2.3. Aplicación parcial de los ejercicios especiales para el mejoramiento técnico del fildeo de rolling en la segunda base.

Con el propósito de comprobar la factibilidad de los ejercicios especiales para el mejoramiento técnico del fildeo de rolling y su validez para evaluar su funcionabilidad, efectividad y pertinencia. Se contempla la realización de dos mediciones, en un primer momento se miden los indicadores a evaluar para conocer el estado actual que presentan los alumnos de la categoría 11-12 años y posteriormente después de aplicado los ejercicios especiales se realiza una segunda medición, a fin de valorar posibles cambios y progresos de la muestra participante en la investigación.

Valoración de los resultados de la primera medición

Los resultados obtenidos a partir de la evaluación de los indicadores en la primera medición, se muestran a continuación:

#	Alumnos	Indicadores										Eval
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Jose A Despaigne León	R	B	B	R	M	R	R	R	M	M	R
2	Jesus Navarro Leyva	M	R	M	R	R	M	M	R	B	B	M
3	Luis Arevalo Figueroa	R	M	M	R	R	R	M	B	M	M	M
4	Pavel Castellano Martinez	M	B	R	R	R	R	R	M	B	R	R
5	Idael Duran Mujica	M	B	R	B	M	M	M	M	R	R	M
6	Fernando Carbonell Soto	M	B	R	M	R	R	M	M	M	M	M
7	Jean Lucas Goris	M	M	R	M	R	M	R	R	M	B	M
8	Angel Crusata Villalón	M	B	B	R	M	M	R	M	M	M	M
9	Luis Hamily Ferrer	R	R	R	B	R	B	R	M	R	R	R
10	Yoan A. Vera Rabi	R	R	B	R	M	R	B	R	R	R	R
11	Damian Delert Mayet	M	B	R	M	R	R	M	M	M	M	M

12	Angel Crusata Villalón	M	M	R	M	R	M	R	R	M	B	M
13	Luis Hamily Ferrer	M	B	B	R	M	M	R	M	M	M	M
14	Leonardo Delis Copello	R	R	R	B	R	B	R	M	R	R	R
15	Roberto Cruz Mendoza	R	R	B	R	M	R	B	R	R	R	R
16	Sergio Cadena Rios	R	R	R	B	R	B	R	M	R	R	R
17	Dairón Manduley Camacho	M	B	R	M	R	R	M	M	M	M	M

Tabla # 1 Medición inicial de la acción defensiva fildeo de rolling con alumnos de la categoría 11-12 años

En la realización de la primera medición se evaluaron los indicadores que permiten valorar el nivel de dominio que presentan los alumnos en relación a la ejecución técnica del fildeo de Rolling en la segunda base. De ahí que al evaluar los 10 indicadores, están dan cuenta de que en el indicador 1 resulten evaluados de mal 10 alumnos y 7 son evaluados de regular; para el numero 2, 8 están bien, 6 regular y 3 alcanzan la evaluación de mal. En el indicador 3 existen 5 evaluados de bien, 10 de regular y solo 2 resultan evaluados de mal.

El indicador 4 resalta por estar evaluados de bien 4 alumnos, 8 de regular y 5 de mal; por su parte en el indicador 5, 11 alumnos son evaluados de regular y 6 están mal. Para los indicadores 6; 7; 8; 9; 10 se destacan que alcanzan la categoría de bien 3; 2; 1; 2; 3, al respecto resultan de regular 8; 9; 6; 6; 7 y de mal resultan 6; 6; 10; 9; 7 los que por su orden respectivamente se identifican con la evaluación alcanzada en cada indicador

De ahí que en la evaluación integral de la primera medición dan cuentas que 10 alumnos lo que representa el 59% están evaluados de mal y 7 lo que representa el 41 % de regular. Lo que da cuentas de las insuficiencias existentes asociadas a una limitada posición de frente para realizar el fildeo de rolling, no parten la muñeca a la hora de realizar el fildeo de rolling; los rolling hacia delante lo fildean empleando una sola mano, no rompen la inercia. Asumen una incorrecta colocación, no realizan los

desplazamientos con el centro de gravedad bajo. No siguen la pelota hasta que entra en el guante, no calculan el buen bounce, el paso de cruce lo dan por delante y no poseen buena coordinación del tren superior e inferior durante la acción de fildear el rolling.

Por lo que dichos elementos dan cuenta de las limitaciones existentes en sentido que no posibilitan una buena progresión de los alumnos en la segunda base en relación a la ejecución técnica del fildeo de Rolling y así se exprese en el gráfico de barra.

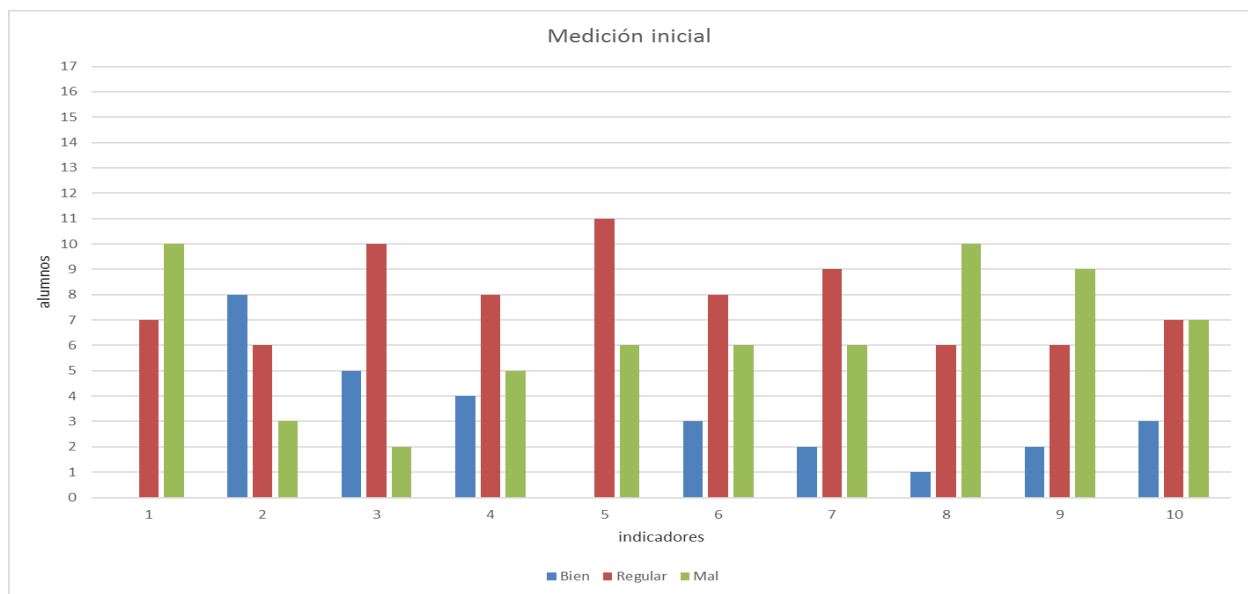


Gráfico de barras # 1 Resultados de la medición inicial de los indicadores evaluados

Valoración de los resultados de la segunda medición

Posteriormente a la aplicación parcial de los ejercicios especiales se realizó una segunda medición, en la que al evaluar los indicadores medibles este arrojó los siguientes resultados:

#	Alumnos	Indicadores										Eval
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Jose A Despaigne León	R	B	B	B	B	B	B	B	R	R	B

2	Jesus Navarro Leyva	R	B	B	R	B	R	B	R	R	R	R
3	Luis Arevalo Figueroa	B	R	B	B	B	B	B	B	R	R	B
4	Pavel Castellano Martinez	B	B	B	B	B	B	B	B	R	R	B
5	Idael Duran Mujica	R	B	B	R	B	B	B	R	B	B	B
6	Fernando Carbonell Soto	B	R	B	B	B	B	B	R	B	R	B
7	Jean Lucas Goris	B	R	R	B	B	B	B	B	R	B	B
8	Angel Crusata Villalón	B	R	R	R	B	B	B	B	R	R	R
9	Luis Hamily Ferrer	R	B	B	B	B	B	B	B	B	R	B
10	Yoan A. Vera Rabi	B	B	B	R	B	B	B	R	B	B	B
11	Damian Delert Mayet	B	R	B	B	B	B	B	B	R	R	B
12	Angel Crusata Villalón	B	B	B	B	B	B	B	B	R	R	B
13	Luis Hamily Ferrer	R	B	B	R	B	B	B	R	B	B	B
14	Leonardo Delis Copello	B	R	B	B	B	B	B	R	B	R	B
15	Roberto Cruz Mendoza	B	R	R	R	B	B	B	B	R	R	R
16	Sergio Cadena Rios	B	B	B	B	B	B	B	B	R	R	B
17	Dairón Manduley Camacho	R	B	B	R	B	B	B	R	B	B	B

Tabla # 2 Medición final de la acción defensiva fildeo de rolling con alumnos de la categoría 11-12 años

En el indicador 1 resultan evaluados de bien 11 alumnos y 6 son evaluados de regular.

En los indicadores 2; 4 y 8, 10 alumnos son evaluados de bien y 7 son evaluados de regular. En el indicador 3, 14 alcanzan la categoría de bien y 3 de regular. Para el indicador 5 y 7 en su totalidad los 17 alumnos resultan evaluados de bien.

Por su parte en el indicador 6 resaltan que 16 alumnos son evaluados de bien y 1 de regular. El indicador 9 y 10 refieren que 7 y 5 son evaluados de bien y 10 y 12 alumnos de regular respectivamente según el criterio de cada indicador. En este sentido se puede precisar que en la evaluación integral para la segunda medición 14 alumnos que representa el 82 % son evaluados de bien y solamente 3 para un 18 % son evaluados de regular.

Ello de cuentas de las trasformaciones logradas a partir de la aplicación parcial de los ejercicios especiales, por lo que se evidencian transformaciones en este sentido destacándose que:

Se aprecia una adecuada posición de frente para realizar el fildeo de rolling, parten la muñeca a la hora de realizar el fildeo de rolling; los rolling hacia delante lo fildean empleando las dos manos, rompen la inercia. Asumen una correcta colocación, realizan los desplazamientos con el centro de gravedad bajo. Siguen la pelota hasta que entra en el guante, calculan el buen bounce, el paso de cruce lo dan por detrás y se muestran ligeros progresos, aunque aún insuficientes en cuanto al establecimiento de una buena coordinación del tren superior e inferior durante la acción de fildear el rolling.

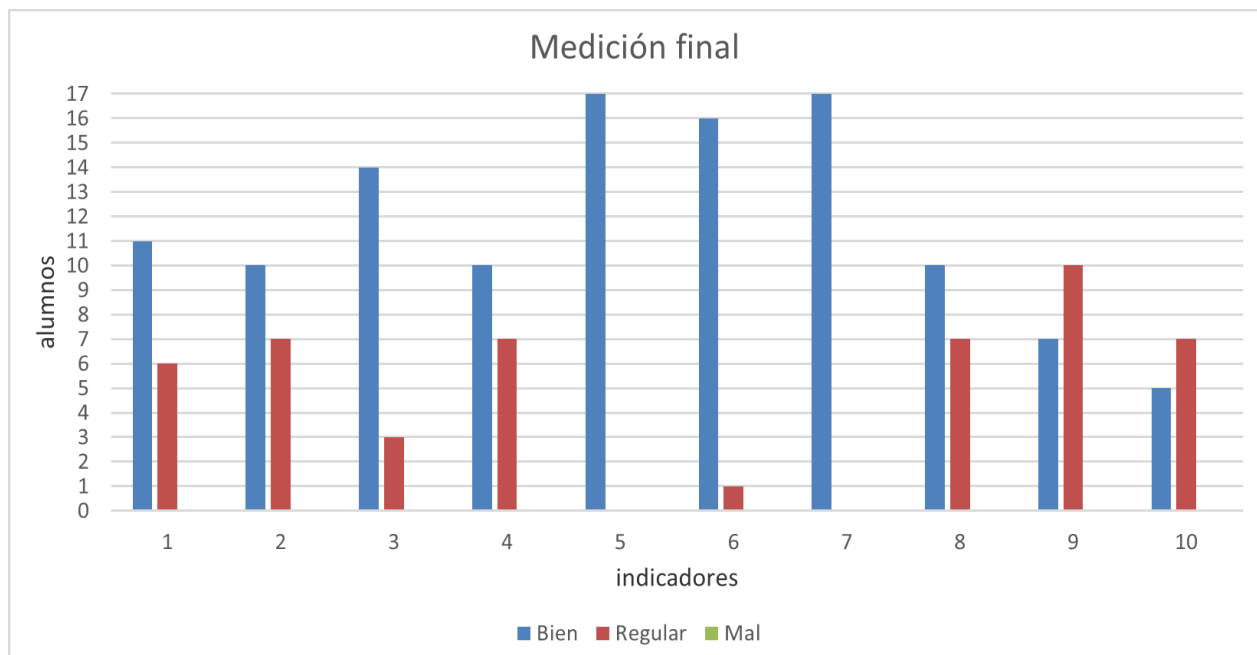


Gráfico de barras # 2 Resultados de la medición final de los indicadores evaluados

De manera general al comparar los resultados de la medición inicial comparado con la medición final se puede establecer que en todos alumnos se produjeron cambios favorables al comparar los resultados de las dos mediciones. Es importante resaltar los cambios observados a partir de la evaluación a los indicadores que miden la ejecución

técnica del fildeo de rolling, lo que da cuentas de las transformaciones logradas a partir de la aplicación parcial de los ejercicios especiales.

CONCLUSIONES

1. El estudio de los referentes teórico metodológicos del proceso de preparación técnica, permitió determinar limitaciones desde su concepción, de ahí que desde la nueva lógica dispuesta en la presente investigación, se muestren progresos satisfactorios que contribuyen a perfeccionar el proceso objeto de estudio, como garantía de la eficiencia de su estructura y funcionamiento.
2. El estudio diagnóstico realizado a los alumnos de la categoría 11-12 años del combinado deportivo “Nuevo Vista Alegre”, revela insuficiencias en la ejecución técnica del fideo de rolling en la segunda base, lo cual limita su dominio y accionar en esta posición defensiva durante el juego de béisbol.
3. Los ejercicios especiales para el mejoramiento técnico del fildeo de rolling, a partir de su estructura y funcionamiento, persiguen como objetivo principal favorecer el aprendizaje de los alumnos de la categoría 11-12 años que se desempeñan en la segunda base, a partir de mostrarse como una alternativa didáctica que favorezca el dominio de esta acción defensiva en esta etapa.
4. La aplicación parcial de los ejercicios especiales para el mejoramiento del fildeo de rolling, arrojó resultados que demuestran su factibilidad en la práctica, lo cual fue corroborado sobre la base de los progresos mostrados en la evaluación de las mediciones realizadas, de ahí que se evidencien transformaciones favorables en los alumnos, a partir de la realización de los mismos.

RECOMENDACIONES

1. Generalizar los resultados de la investigación a todos los combinados deportivos donde el béisbol sea motivo a clase, con el fin de incrementar el desarrollo y la efectividad de la enseñanza a partir de los ejercicios especiales propuestos.
2. Se sugiere la implementación de la investigación con carácter experimental en la categoría pioneril (9-10 años), por constituir una etapa fundamental en la adquisición de habilidades básicas defensivas en el béisbol.
3. Promover investigaciones donde se conciba el proceso de preparación técnica defensiva vinculados a otras posiciones de juego.

BIBLIOGRAFÍA

Aliston, W. (1980). Baseball handbook.

Alson, W. (1972). The complete baseball handbook. (El manual perfecto de Béisbol).
Boston, editorial Allyn and Bacon.

Annuzzi, G. (2015). Los componentes de la preparación física, técnico-táctica, psicológico y teórico. A.C. Deportivo Nápoles. Recuperado de:
<http://deportivonapoles2011.blogspot.com/2015/04/los-componentes-de-la-preparacion>

Arteaga, R. (2005). Propuesta metodológica para la enseñanza del Béisbol a través de juegos Modificados en el 4to grado de la enseñanza primaria. V Congreso Internacional Virtual de Educación. Recuperado de <http://www.cibereduca.com/>

Balbuena, F y Padilla, O (2005). La selección del Béisbol para las escuelas de iniciación deportiva. Material mimeografiado.

Barcas, R. (1990). Sistema de ejercicio Técnicos-Metodológico para la Enseñanza y desarrollo de las habilidades defensivas de los jugadores de Cuadro de Béisbol. Editorial deportes, Ciudad Habana.

Baughman, S. (2017). Management in major league baseball: How general managers succeed and fail using statistics to build winning franchises. CMC Senior Theses. 1591. Recuperado de http://scholarship.claremont.edu/cmc_theses/1591

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

Blázquez, D. (1995). La Iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: Editorial Inde.

Bruner, J. (1979): El desarrollo del niño. Madrid: Editorial Morata.

Calero, S. (2018). Fundamentos del entrenamiento deportivo optimizado. Departamento de Ciencias Humanas y Sociales. Curso de posgrado de la maestría en entrenamiento deportivo. XII Promoción (págs. 2-76). Quito: Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.

Carrillo, A. (2016). Sport USA. Obtenido de entender el juego del Béisbol. Recuperado de <http://sportsmadeinusa.com/beisbol/mlb/comparar-pitchers/>

Castello, L. (2011). Principios del Béisbol y tipos de lanzamientos. La Habana, Cuba.

Cratty, B. (2003). El desarrollo perceptual y motor en los niños. Barcelona: Editorial Paidós Ibérica

Cudeiro, O., Núñez, F. & Trejo, F. C. (2020). Modelo didáctico para la identificación de posibles talentos en el béisbol con enfoque socio constructivista. Arrancada, vol 20. Num 36. 105-116. Recuperado de <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/310>

Charchabal, D. (2011). Programa de enseñanza para la formación básica del equipo de Béisbol categoría 11- 12 años masculino del municipio de Moa. EFDeportes.com, (16), 155. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>

Didier, M. y Ferry, A. (2014). Béisbol Dinámico, Técnicas para triunfar en el béisbol. Montreal, Canadá. 2/f, 5/e.

Díaz, J. (2014). Béisbol: el trabajo en la base es fundamental. Recuperado de <http://www.didactica-del-deporte.com/>

Dodgers de los Ángeles. (2012). Principios fundamentales del béisbol. Los Ángeles. Estados Unidos.

- Ealo, J. (1984). Béisbol. Ciudad de la Habana. Editorial pueblo y educación.
- Fonseca, A. (2005). Béisbol. Preparación técnica especial. La Habana: Editorial Deportes
- Forteza, A. y Ranzola, A. (1988). Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. La Habana: Editorial Científico – Técnica.
- García, J. A. & Berruezo, P. P. (1999): Psicomotricidad y educación infantil. Madrid: Editorial CEPE.
- García, J. M; Navarro, M. y Ruiz, J. A. (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid. Gymnos.
- Grosser, M. & col. (1990). Principios del entrenamiento deportivo: Teoría y práctica para todas las especialidades. España: Editorial Paidotribo.
- Groseer, M. & Neumaier, A. (1986). Técnica del entrenamiento. España: Editorial Martínez Roca.
- Harre, D. (1983). Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana: Editorial Científico Técnica.
- Harrison, W. K. y Salmon, J. L. (2017). Bullpen strategies for major league baseball. Mit Sloan. Sport Analytics Conference. March 3-4. Hynes Convention Center
- Hernández, J. (2001). La iniciación a los deportes de equipo de cooperación/oposición desde la estructura y dinámica de la acción de juego: un nuevo enfoque. EFDeportes.com, (6), 33. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>
- Kepeng, G. y Guangxia, H. (2014). Baseball game pitcher knocks out batter best model and strategy research. Trade Science inc.BioTechnology. An Indian Journal. BTAIJ,10(4),713-718.

Kindall, J. (1988). (Béisbol completo) Contemporary. U.S.A: Books Chicago – new.

INDER (2020). Programa de preparación del deportista de la comisión técnica de béisbol. La Habana: Federación Cubana de Béisbol.

Márquez, A. (2005). Béisbol. Preparación técnica especial. Ciudad de la. Habana: Editorial Deportes.

Martín, E (2003). La clasificación de ejercicios, como premisa para encausar la preparación técnico- táctica en equipos de Béisbol de alto rendimiento. Rev. Digital efedeportes.com, año 13, No 120. Buenos Aires.

Martín, E. (2007). Metodología para la preparación técnico-táctica con acento en las acciones de grupo en equipos de béisbol de alto nivel. Tesis en opción al título de Doctor en Ciencias de la Cultura Física, Facultad de Cultura Física de Santa Clara, Cuba.

Matvéev, L. P. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú: Editorial Raduga.

Neft, D. S., Cohen, R. y Neft, M. L. (2001). The sports encyclopedia: Baseball. New York: Editorial St. Martin's Griffin.

Ozolin, N. G. (1983). Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. La Habana: Editorial Científico – Técnica.

Quirós, J.B. y Schrager, O.L. (1993). Lenguaje, aprendizaje y psicomotricidad. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana S.A.

Ramírez, R. (2012). Propuesta de ejercicios para mejorar el fildeo y tiros de los jardineros del equipo de béisbol 13-14 años de la EIDE Cerro Pelado de la provincia

Camagüey. Lecturas: Educación Física y Deporte, (173) 1-9. Recuperado el 26 de enero del 2015 de www.efdeportes.com.

Reyes, F. C. (2016). Ejercicios para el perfeccionamiento técnico del fildeo del rolling en un pelotero del equipo de villa clara primera categoría. Trabajo de Diploma. Villa Clara. Cuba.

Reynaldo, F. (2006). Del Béisbol casi todo. Primera edición. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.

Reynaldo, F. y Padilla, O. (2007). Tendencias actuales del entrenamiento en el Béisbol. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.

Reynaldo, F. (2016). Programa integral de preparación del deportista. Federación Cubana de Béisbol. La Habana: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte "Manuel Fajardo".

Reynaldo, F. (2017). Del Béisbol casi todo. Segunda edición. Ciudad de la Habana: Editorial Científico - Técnica.

Rodriguez, H. y otros (2018). El entrenador en la iniciación deportiva y la evaluación de su desempeño. EFDeportes.com, (22), 237. Recuperado de <http://dns.efdeportes.com/index.php/article/view/77/65>

Rodríguez, V. L., Arévalo, C. A. y Bárzaga, O. M. (2017). Alternativa de juegos predeportivos para la iniciación deportiva de los escolares en el Béisbol desde la educación física. Olimpia, 14(45), 1-13. Recuperado de <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/740>

Romero, A. y Paz, M. (2011). Medios didácticos predeportivos para la enseñanza del Béisbol menor en niños de 8 a 12 años de edad pertenecientes a la parroquia el

Carmen del estado Barinas. EFDeportes.com, (16), 158. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>

Trainor, J. (1972). the complete baseball play book. New York: Editorial double day and company, inc.

Zamora, R. (2016). Estrategia metodológica de organización de los contenidos de enseñanza de los lanzamientos para la preparación sostenible de jóvenes lanzadores de Béisbol. (Tesis de doctorado). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", Camagüey, Cuba.

Anexo # 1

Protocolo de observación

1. Nombre del profesor
2. Nivel de profesionalidad
3. Años de experiencia
4. Estadio
5. Categoría
6. Cantidad de alumnos: ____ continuantes ____ nuevo ingreso
7. Tiempo total de la clase
8. Objetivo de la clase
9. Elementos técnicos que son objeto de estudio en la clase
10. Métodos que empleó para mejorar el fildeo de rolling en proceso de entrenamiento.
11. Medios que utiliza para mejorar el fildeo de rolling en el proceso de entrenamiento.
12. Errores más frecuentes que cometen los atletas al ejecutar una de las acciones del fildeo de rolling en el proceso de entrenamiento.
13. Sesiones que utiliza el profesor para erradicar los errores que manifiestan los atletas al realizar las acciones del fildeo de rolling.
14. Tiempo que dedica al trabajo técnico de las acciones del fildeo de rolling.
15. Alternativas didácticas que emplea para la enseñanza del fildeo de rolling
16. Atención a las diferencias individuales

Anexo # 2

Entrevista aplicada a seis entrenadores de béisbol de la categoría 11-12 años pertenecientes al municipio de Santiago de Cuba.

Objetivo: Investigar los conocimientos que poseen los entrevistados acerca de los contenidos del fildeo de rolling y línea, en lo referente a ejercicios, lo relacionado a las insuficiencias técnicas de los camareros y solución a la problemática.

1. ¿Cuáles son los ejercicios que usted emplea para enseñar estas habilidades en los camareros?
2. ¿Cuáles son las principales insuficiencias técnicas que presentan los camareros en estas edades en lo referente a estos elementos técnicos?
3. ¿Cómo solucionaría usted esta problemática?

Anexo # 3

Guía para la evaluación de la acción defensiva fildeo de rolling con alumnos de la categoría 11-12 años

#	Alumnos	Indicadores										Eval
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1												
2												
3												
4												
5												

Leyenda:

1. Se posicionan de frente para realizar el fildeo de Rolling
2. No parte la muñeca a la hora de realizar el fildeo de rolling
3. Los rolling hacia delante lo fildean empleando las dos mano
4. Rompen la inercia
5. Asumen una correcta colocación
6. Realizan desplazamientos con el centro de gravedad bajo
7. Siguen la pelota hasta que entra en el guante
8. Calculan el buen bounce
9. El paso de cruce lo dan por delante
10. Coordinación del tren superior e inferior durante la acción de fildear rolling

Criterio de evaluación

Muy bien (MB) todos los indicadores son evaluados de bien

Bien (B): tiene al menos 7 indicadores evaluados de bien

Regular (R): presenta al menos 5 indicadores evaluados de regular

Mal (M): comprende al menos 4 indicadores evaluados de mal