



Ejercicio Profesional

En opción al Título de Licenciado en Cultura Física

Ejercicios para mejorar el fildeo de rollin de frente en los atletas del equipo de Béisbol categoría 11-12 años.

Autor: Jenner B. Montoya Tamayo

Tutor: MSc. Bárbaro Guilarte Téllez

Santiago de Cuba
2023

Dedicatoria

A mis padres, a mi hijo, y a quienes siempre me apoyaron y velaron por mi formación integral.

A mi tutor, que ha inculcado en mí ser una persona modesta, sencilla y sobre todo valorar las cosas

A mis familiares, que de una u otra forma contribuyeron en mi superación.

Agradecimientos

A todos aquellos profesores que han incidido en mi formación profesional

A mis compañeros que también colaboraron en la realización de este trabajo en especial a mi familia.

Resumen

El presente trabajo investigativo fue realizado con los atletas del equipo de béisbol categoría 11–12 años del centro deportivo comunitario La Normal, utilizamos una muestra de 25 atletas por la relación alumno profesor según lo establece la RS:5 del 2016 para el trabajo en las áreas deportivas, representando el 100%, de la población en esta categoría, la frecuencia de aplicación de los ejercicios estructurados fue de tres veces por semanas con una dosificación que se llevó a efecto por repeticiones de forma mensual. Desde septiembre del 2022 hasta abril del 2023, se realizaron los test físicos-técnico, para de esta forma analizar la incidencia de la ejecución del fildeo en el cuadro de los atletas, los métodos utilizados en e trabajo fueron los empíricos y teóricos, dentro los cuales podemos encontrar: la observación, la medición y el experimento, así como análisis-síntesis, Sistémico estructural funcional y la técnica estadística. El soporte teórico de la investigación hace referencia a los disímiles criterios de los autores más prestigiosos tanto del país como extranjeros, en esta temática. De manera que apoyados en esto conformamos una propuesta más acabada nuestro juicio con el propósito de condicionar estas habilidades técnicas del fildeo en el cuadro. Donde nuestros técnicos de béisbol no emplean los ejercicios auxiliares de las pesas para el desarrollo de dicha habilidades, por la falta de conocimiento, por que en el programa no aparece o por temor a realizar estos ejercicios y traerles por consecuencia, de formaciones en las técnicas de fildeo en la defensa del cuadro en los atletas. Sobre la base de las consideraciones anteriores proponer un sistema de ejercicios para mejorar el fildeo de cuadro en los atletas de la categoría 11-12 años.

Abstract

The present investigative work was carried out with the athletes of the category 11-12 baseball team of the La Normal community sports center, we used a sample of 25 athletes due to the student-teacher relationship as established by RS: 58 of 2016 for the work in the sports areas, representing 100% of the population in this category, the frequency of application of structured exercises was three times a week with a dosage that was carried out by repetitions on a monthly basis. From September 2022 to April 2023, the physical-technical tests were carried out, in order to analyze the incidence of fielding execution in the athletes' team, the methods used in the work were empirical and theoretical, within the which we can find: observation, measurement and experiment, as well as analysis - synthesis, systemic structural functional and statistical technique. The theoretical support of the research refers to the dissimilar criteria of the most prestigious authors, both in the country and abroad, in statematics. So, based on this, we formed a more complete proposal in our opinion with the purpose of conditioning these technical fielding skills in the box. Where our baseball technicians do not use auxiliary weight exercises to develop these skills, due to lack of knowledge, because it does not appear in the program or for fear of performing these exercises and resulting in deformations in fielding techniques. in the defense of the box in athletes. Based on the previous considerations, propose a system of exercises to improve box fielding in athletes in the 11-12 year old category.

ÍNDICE

Introducción..... 1

Desarrollo.....14

Conclusiones.....29

Introducción

Historia del Beisbol Antecedentes

Se debe retroceder mucho en el tiempo según los historiadores, para localizar el origen de los juegos con pelotas. Se les atribuye su comienzo a los habitantes de Lidia, antigua Meonia, una región que se encontraba en la parte occidental de Asia menor, la cual era bordeada en unas de sus partes por el mar Egeo. También en el canto VII de la Odisea, se menciona a la reina jugar a la pelota con sus doncellas a orilla del mar.

Tanto los griegos como los romanos, se ajustaban a las recomendaciones que dictaban los médicos, de efectuar juegos con pelotas, por resaltar un ejercicio para la salud. Galeno, destacado médico, era uno de los que recomendaba dicha práctica.

Mecenas, Plinio, Horacio, y muchos otros mencionaban los juegos con pelotas. De manera que se utilizaba estos juegos de entrenamientos o ritos religiosos en todos los tiempos principalmente en la época de las cosechas en los márgenes del Río Nilo.

Los antecesores de casi todos los juegos con pelotas son el *appaxis* y el *Epyskiros* de los cuales se deriva con posterioridad el Cricket, el Tenis y otros, considerados por mucho, los más antiguos del continente de Chichen. ITSÁ ubicados en la península de Yucatán, los Mayas en las Selvas de Copán lugar fronterizo entre Honduras y Guatemala, practicaban un juego en el cual se tenía que trasladar la pelota de un lado a otro del terreno, pegándole con la cabeza o cualquier parte del cuerpo, el mismo se asemejaba mucho a los que practicaban aquí en Cuba los Indios, con pelotas confeccionadas con resina de los árboles, se le llamaba Batos.

No se ha podido verificar con certeza el origen del Béisbol en Estados Unidos, pero muchos coinciden en plantear que los juegos ingleses Rounders y Cricket introducidos por los colonizadores británicos alrededor del año 1751 fueron predecesores que por su evolución hacen posible lo que se conoce en la actualidad como Béisbol.

Para esa época, estos colonizadores dedicaban la mayor del tiempo, en cultivar la tierra, la construcción y otros deberes, por lo que no tenían suficiente tiempo para la práctica de deportes, y el de Cricket con medios traídos de Inglaterra. A la par, los niños se dedicaban a jugar el Rounders, propio de menores.

De modo que a través de la siguiente cronología se podrá exponer, el número de jugadores que practicaban las primeras reglas, las medidas de los terrenos donde se jugaba Béisbol, los implementos que se utilizaban, la modificación de las reglas, entre otros aspectos.

1800-1834 EE. UU

Los niños norteamericanos, usando pelotas viejas de Cricket y bates desechados jugaban un juego que se convertiría posteriormente en el juego de Béisbol. El mismo consistía en batear una lanzad y realizar un recorrido de ida y vuelta, tocando las estacas encajadas en el terreno colocadas detrás del bateador y el lanzador.

Según fue aumentando el número de jugadores se aumentaron el número de estacas. Se retiraba al bateador, cuando después de que, bateada la pelota, se golpeará a este antes de completar su recorrido, por el tiro del fildeador.

1835-1840 EE. UU

En este tiempo, en los sitios designados como estaciones, fueron remplazadas las estacas por piedras planas; se desechaban las piedras por caídas de los corredores, apareciendo los sacos llenos de arena. Ya el objetivo no era tocar la estaca sino pisar la base, por lo que pudiera haber surgido el nombre de Béisbol en esa etapa.

1841 a 1850 New York. E.U

Las almohadillas son amarradas con una soga a una estaca para que los jugadores que se encontraban ala defensiva no la desviarán cuando el corredor efectuaba el recorrido.

Se diseña el primer diagrama de Béisbol, donde quedan delineadas las áreas del cuadro y los jardines. Esto se produce, ya que las reglas son discutidas por los principales de cada equipo, y por la gran cantidad de jugadores se hacía muy difícil que los corredores no fueran puestos out. En el diagrama, el lanzador se encontraba a una distancia de 10.676m de la caja de bateo, había cuatro bases; primera, segunda, tercera y cuarta. La carrera se anotaba cuando el corredor cruzaba la cuarta base, situado en la parte izquierda de lo que es el home hoy en día. El equipo estaba compuesto por 12 jugadores: lanzador, receptor, asistente detrás del receptor, cuatro jugadores de cuadro y uno flotante. Se juega de esta manera hasta que el agrimensor Alexander Cartwright diseña el diamante del Béisbol. En Boston también realizan su diseño el cual era distinto al que hizo Cartwright.

1846 New York E.U

Se designa un comité que presenta un anteproyecto sobre las reglas del Béisbol, conjuntamente con el diseño del terreno que realizara Cartwright.

La pelota pesaba 3 onzas, el home estaba hecho de hierro en forma circular y plana, cubriendo un espacio de (30cm/2), la distancia entre el lanzador y el bateador era de 13,72m con 25,43m entre bases.

Algunas de las 14 reglas presentadas por el comité fueron:

- 1-La pelota tiene que ser lanzada y no tirada en dirección al bate.
- 2-Una pelota conectada fuera de los límites de 1ra o 3ra base, es foul.
- 3-Cuando se realizan tres out todo el equipo contrario es retirado.
- 4-Los jugadores deben de ocupar su posición al bate en un turno ordenado.
- 5-Ningún tanto o base se puede obtener con un batazo de foul.
- 6-Si se falla tirándole a tres bolas y la última es retenida, el bateador es out, si no es cogida, se considera que el jugador puede correr.
- 7-Las bases estarán a 42 pasos equidistante desde el home a 2da y a 42 pasos desde 1ra a 3ra (un paso equivalía a tres pies).

1850 a 1859 New York E.U

Se establece la regla que estipula el peso de la pelota, el cual oscilaría entre 5,5 y 6 onzas y entre 7-9 cm de diámetro. Se declara out cuando el fildeador coge la pelota de aire únicamente. Solamente el árbitro será el encargado de reglamentar el juego, el bate no podía tener más de 6.35 cm de diámetro.

1860 a 1869 New York E.U

Se pintan las líneas de foul de 1ra y 3ra con cal para definir los batazos foul y fair. Se le permite tirar curva al lanzador y se introduce el toque de bola por un jugador local.

1870 a 1879 New York E.U

El 16 de agosto de 1870 se ofrece una exhibición, para demostrar que la pelota puede ser manipulada controlada de manera que describiera un arco pronunciado en el espacio. El peso de la pelota debería oscilar entre 5 y 5,25 onzas y medir no menos de 9 ni más de 9,25 pulgadas de circunferencia, medidas que aún conserva. Se introduce un guante sin relleno para el receptor y se toma como modelo una careta de esgrima en el gimnasio de la universidad de Harvard, para ser utilizada por el receptor. El bate no podía tener más de 106,7 cm, las bases medirían 38,1 cm y se forraran con lona blanca. No se le carga la base por bolas una vez al bateador ni tampoco un hit.

1880 a 1889 New York E.U

El corredor se declara out si es golpeado por una conexión. Se reduce de 9 bolas malas a cuatro el derecho del bateador a 1ra base, se considera ponchado al bateador cuando el receptor retiene la bola de aire. El home será de una placa de goma blanca, se introduce el guante para los demás jugadores, se define la zona de strike, se le concede la 1ra base al bateador al ser golpeado por un lanzamiento, de cuatro strikes se elimina uno para ser ponchado el bateador, se acredita hit al bateador cuando la conexión golpea al corredor, se reconoce el toque de sacrificio.

1890 a 1899 New York E.U

Se marca también con lona blanca la tabla del lanzador. Puede ser sustituido cualquier jugador, pero el que sale no puede volver a participar en el juego. Se aumenta la distancia entre lanzador al bateador de 14,44m, la goma del lanzador medirá 30,5 x 10,2cm, el lanzador debe poner un pie sobre la goma para realizar un lanzamiento, se declara out al bateador cuando conecta un batazo de fly por el cuadro cuando haya un out y la 1ra y 2da o 1ra, 2da y 3ra bases están ocupadas, el lanzador estará obligado a completar el viraje a 1ra base si amaga con hacerlo.

1890 a 1919 New York E.U

Para ayudar a los árbitros en el conteo de bolas y strikes se cambia la placa por una de 5 lados de 43,2 cm de ancho. Cualquier batazo de foul no fildeado de aire será un strike para el bateador, a menos que tenga dos strikes en su cuenta. Se introducen las rodilleras para los receptores y se prohíbe a los lanzadores ensuciar o arañar la pelota. El toque de bola con dos strikes si es foul es un ponche.

1920 a 1945 New York E.U

Quedan abolidas las bolas de saliva y otros lanzamientos no convencionales. Una bola sobre la cerca, bateada por un jugador será enjuiciada fair o foul, teniendo en cuenta donde se encontraba la pelota cuando pasó sobre las cercas y no el lugar donde cayó. Un batazo de hit que rebote a través o sobre una cerca en territorio bueno o dentro de una gradería será considerado un doble, en vez de un cuadrangular.

1950-1981 E.U

Se reduce la zona de strike al espacio comprendido entre las axilas y la parte superior de las rodillas del bateador. Los terrenos construidos después del 1ro de junio de 1958 deben medir como mínimo 99,6m entre el home y la cerca más próxima por las líneas de foul 1ra

y 3ra base y 121,92m por la cerca, se reduce a 25,4 la altura del montículo del lanzador. Un bateador puede ser designado para batear por el lanzador y debe ser incluido en el orden al bate presentado al árbitro principal, el bateador designado seleccionado en el orden al bate original, tiene que batear por lo menos una vez, a menos que el equipo contrario cambie al lanzador.

Breve reseña Histórica

El Béisbol en Cuba es el deporte nacional, por su tradición y arraigo que tiene en pueblo. Desde sus inicios alrededor de los años 1865 o 1866 cuando un grupo de jóvenes cubanos recién comenzaron a practicar este deporte, tuvo aceptación y se convirtió en un gran entretenimiento. En la barriada del Vedado se reunían con bastante frecuencia jóvenes aficionados, que, sin organización alguna, improvisaban los equipos compuestos por 10 jugadores, celebrándose estos encuentros regularmente.

Al inicio las autoridades españolas no estaban de acuerdo con el juego para prevenir cualquier situación política, por los lazos que pudieran tener los grupos que se reunieran para practicarlo. El juego se fue haciendo más popular, hubo aumento de los participantes en la capital y en algunas ciudades del interior del país.

En 1874 se organizan los primeros equipos de Béisbol, se forman conjuntos en distintos barrios y municipios en la capital, Matanzas, Cárdenas y otras ciudades del interior. En 27 de diciembre de 1874 se celebró el 1er juego entre dos equipos organizados, en terreno del Palmar de junco, en la provincia de Matanzas, enfrentándose el Habana BBC (Baseball Club) al Matanzas BBC.

El 29 de diciembre de 1878 se inaugura en los terrenos del Tulipán en el Cerro, el 1er Campeonato de Béisbol celebrado en Cuba, en el cual participan los equipos Habana, Almendares y Matanzas. Al principio los juegos eran motivo de distracción, no existía nómina de jugadores y los equipos estaban formados por jóvenes de la clase acomodada. Se hizo necesario aceptar jugadores que no fueran de la clase alta para sustituir a los otros que por diferentes causas se retiraban, esto hizo posible que se fuera perdiendo las características de mero entretenimiento y convertirse en una profesión, porque se les daba algún dinero a los humildes para sufragar sus gastos. Se integran jóvenes de todas las esferas y se forma el carácter de muchos de ellos que posteriormente ofrendaron su vida por la independencia como son: Emilio Sabourin, Ramón Hernández, Pastoriza y otros.

El capitán general de la Isla Arsenio Martínez Campos, ordena la prohibición de los campeonatos de 1895, por considerar los encuentros como centro de conspiración y recaudación de fondos para los insurrectos. Cuando finaliza la guerra se reanudaron las actividades y se organizó una competencia que atrajo a muchos aficionados de este deporte.

Se introduce el Béisbol en Venezuela en 1895 por un cubano fabricante de tabacos llamado Emilio Crámer en 1897 se practica por primera vez en Puerto Rico, en Colombia se introduce en 1903 y en Panamá lo practicaban en 1904 los soldados norteamericanos. Entre 1939 y 1944, el Béisbol aficionado cubano vivió sus momentos de mayor esplendor, con la celebración de las primeras series mundiales de Béisbol aficionado en el continente americano, contando con la participación de naciones latinoamericanas como: República Dominicana Venezuela, Nicaragua, Panamá, El Salvador, Honduras, México, Puerto Rico y otros más como E.U y Hawái que enviaron representaciones a estos eventos de manera ocasional. Esto permite el acercamiento de países de habla hispana, que, al arribar a Cuba, estaban deseosos de conocer sus costumbres y forma de vida.

En 1944 las series mundiales se trasladaron a otros países de América latina, se realizan ofertas a los jugadores por parte de los agentes del profesionalismo para convertirlos en jugadores profesionales.

Se inaugura en 1946 el Gran Estadio de la Habana, hoy, parque Latinoamericano en la barriada del cerro, el mismo es remozado en 1971 con ayuda de los CDR y el 26 de septiembre del propio año abre sus puertas con capacidad para 55000 personas con el encuentro CDR-MININT.

Por este parque pasaron primero los Habana Cubans, de la liga de la liga internacional de florida, clase C, los Cuban Sugar Kings, clase A y en la temporada invernal la Liga cubana de Béisbol Profesional.

El Béisbol aficionado cae a un segundo plano, por sr el Béisbol profesional la vía para resolver los problemas personales y de familia, existía una difícil situación económica, falta de trabajo y mucha propaganda por que los atletas se inclinaran por el Béisbol rentado.

Logros a partir del triunfo de revolución:

Se elimina la comercialización y explotación de los jugadores, los mecanismos de organización y el carácter mercantil, desaparece el profesionalismo, teniendo nuevas concepciones del deporte educativo. La nueva línea trazada, es la de crear la masividad

para el derecho y disfrute de todos, el Béisbol es el espectáculo deportivo de, mayor atracción, solamente en el año 1980 participaron un total de 811356 atletas en todas las categorías que presenciaron la Serie nacional y Selectiva alrededor de 5471500 aficionados, es decir, que se puede apreciar el desarrollo alcanzado a partir del triunfo de la revolución.

En una primera etapa jugaban cuatro equipos se organiza años más tarde las Series con seis equipos, desde 1967 se integran 12, en 1974-1975 y 1975- 1976 toman parte 14 en Serie clasificatoria y siete en la Selectiva.

En 1977 toman parte 18 equipos en la serie Nacional representando cada una de las provincias y al municipio especial de Isla de la Juventud debido a la división política administrativo abriéndose paso a una cadena de éxitos internacionales en campeonatos Centroamericanos, Panamericanos, Mundiales, tres Olimpiadas y Clásico Mundial, recientemente en octubre del 2021 se proclama al Béisbol como patrimonio cultural de la nación.

Características generales del juego de béisbol

En el juego de Béisbol se dan un conjunto de relaciones, que le impregnan un carácter distintivo entre todos los juegos deportivos, ya que, en estos últimos, se manifiestan relaciones de cooperación y oposición simultáneamente, mientras que en el juego de Béisbol ello no ocurre de la misma manera, sino que mientras un equipo está a la defensiva, solo hasta 4 jugadores del equipo contrario pueden estar a la ofensiva (el bateador y los corredores) Ello implica grandes responsabilidades individuales y en sus acciones de conjunto, contribuyendo a desarrollar en todos ellos valores morales y volitivos tales como la cooperación, la independencia, la decisión, el respeto a la reglamentación, al público y al oponente, así como amor por los colores que defienden, ya sean de su escuela, localidad, provincia o del país, lo que hace que se establezca una comunicación jugador - espectador de gran valor social. El juego de Béisbol como deporte de equipo, ha organizado sus acciones en condiciones de interrelación e interdependencia ya que su juego se desarrolla por pasaje, con una fase de pausa relativa y fases dinámicas de actividad; tiene carácter significativamente técnico-táctico, pero debido a la variedad y complejidad de su accionar y un influjo constante de situaciones imprevistas la tendencia

va dirigida hacia un deporte táctico debido a la variedad y complejidad de su accionar táctico, lo que hace que se desarrolle bajo un influjo constante de situaciones imprevistas

Dichas situaciones exigen del pelotero riguroso control de los esfuerzos musculares ante las cambiantes acciones técnicas; poseer adecuados mecanismos de autorregulación emocional para la regulación de la acción y la recuperación; adecuado desarrollo de las cualidades volitivas que le permitan luchar por la victoria en cualquier circunstancia de juego; también, alta capacidad para concentrar la atención, elevado nivel de conocimientos tácticos, tener marcado espíritu de grupo, colectivismo; identificación plena hacia las metas y objetivos del equipo; esto hace que se desarrolle su actividad de juego bajo un influjo constante de imprevistos, generando tensiones emocionales y una elevada carga psíquica. En su caracterización fisiológica se puede significar que es un deporte a cíclico de potencia variable, en el que existe un predominio de movimientos de velocidad-fuerza, de acciones de juego muy rápidas y de corta duración, así como ejecución exacta de los movimientos que requieren de la precisión, lo cual demanda considerables exigencias a las posibilidades anaerobias del organismo.

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

Los aspectos señalados en la caracterización anteriormente del Béisbol sirven como objeto de aprendizaje para permitir al jugador transferir lo aprendido a diferentes situaciones de juego, por lo que hay necesidad de realizar las preparaciones de forma más problemática, contextualizada, mediada por los otros y que incluya lo físico, lo técnico y lo táctico al mismo tiempo, así como otras áreas formativas, tal como lo exigen las tendencias contemporáneas del entrenamiento deportivo, y los avances logrados por otros países en el Béisbol de alta competición. Nos parece importante considerar que al tiempo que el deportista trabaja los aspectos técnicos, vaya incorporando también elementos de la táctica de forma gradual, pues de otra manera el aprendizaje técnico quedaría sin sentido, a la vez que se limita el conocimiento del atleta para ganar en comprensión sobre por qué y para qué realiza las acciones.

Principales deficiencias técnicas en el fildeo de rolling de frente

1. La colocación de los brazos los lleva por delante de la rodilla
2. Para el fildeo es necesario extender los brazos
3. El desplazamiento con la pierna izquierda al inicio del fildeo tiene que ser ejecutada
4. El ataque al rolling debe de ser con la inclinación requerida del tronco

De acuerdo con los razonamientos que se han venido realizando nos planteamos el siguiente diseño científico.

Problema Científico

¿Cómo mejorar el fildeo de rollin en los atletas del equipo de beisbol categoria 11-12 años del centro deportivos comunitarios La Normal?

Objeto de Estudio

Proceso de preparación técnica del Beisbol.

Objetivo

Realizar una unidad de entrenamiento que contenga ejercicios que posibiliten la enseñanza del fildeo del rollin en la categoría

Campo de Acción

La técnica del fildeo de rollin en el béisbol

Preguntas Científicas

1. ¿Qué criterios teóricos y metodológicos están relacionados con el entrenamiento del fildeo de rolling?
2. ¿Cuál es el estado que presentan los peloteros de la categoría 11 -12 años en el dominio de los componentes técnicos- tácticos en la ejecución del fildeo de rolling?
3. ¿Qué requerimiento metodológico potenciará el perfeccionamiento técnico del fildeo de rolling en su ejecución de los jugadores de beisbol de la categoría 11- 12 años?

Tareas Científicas

1. Fundamentación psico-pedagógica, praxiológica del proceso de preparación de los componentes técnico-tácticos y las habilidades del fildeo de rollin en el cuadro.
2. Determinación de la situación actual que presentan los peloteros de la categoría 11- 12 años en el dominio de los componentes técnico-tácticos en la ejecución del fildeo en el cuadro.
3. Elaboración de una alternativa didáctica para la ejecución del fildeo de frente de los atletas del equipo de béisbol categoría 11 – 12 años

Métodos de Investigación

Nivel teórico: Análisis – Síntesis

Nivel Empírico: Observación, medición y el experimento

Sistémico estructural funcional: El nivel de relación y jerarquización del conjunto de ejercicios auxiliares

Método matemático estadísticos: Estadística Descriptiva

Aporte:

La aplicación del sistema de ejercicios garantizara una mejor formación del estereotipo dinámico del fildeo de rolling de frente y a su vez el resultado deportivo en los eventos

venideros de los atletas de la categoría 11–12 años del centro deportivo comunitario La Normal del Municipio Santiago de Cuba.

Características psicológicas de la edad 11-12 años

Es recomendable señalar que puede haber niños con una edad y presentar características de otra, por ejemplo, un niño de 10 años puede comportarse como uno de 12 años y viceversa. Con esto queremos señalar que la edad cronológica del niño es posible que no coincida con las características psicológicas, como ocurre con las diferencias entre la edad cronológica y la edad biológica.

Por todas estas razones, el entrenador debe partir de la observación de la conducta del niño y los resultados frente a las tareas y actividades, valorar el nivel de desarrollo del niño y, de esta forma, adecuar realmente el plan de preparación a las potencialidades del infante, en unos casos va a permitir que se avance acorde con el desarrollo adecuado del niño y en otros, cuando el pequeño esté algo retrasado, posibilita explicarse su conducta y ayudarlo a alcanzar su desarrollo.

A partir de los diez años se inicia una década de vida adolescente, es un año de consumación a la vez de transición. El poder de asimilación es un rasgo característico de esta edad, es a la vez disposición y actitud en la educación. Los niños de 10 años muestran una marcada tendencia a independizarse de los adultos y del grupo. Su desarrollo moral sigue acentuándose, se comportan de forma franca, abierta y liberal. En ellos, la necesidad de autonomía es bastante profunda, no obstante, en este período el sentido del colectivismo va adquiriendo caracteres más plenos.

El entrenador puede influir en el niño mediante sus sentimientos por el grupo, el equipo, mostrando la importancia de su cooperación para las tareas del colectivo. En esta etapa, el niño es capaz de hacer valoraciones muy precisas de las relaciones inter-personales. La esfera de la atención sufre cambios notables, lográndose establecer una mayor estabilidad e intensidad de las mismas.

Casi podría decirse que los 10 años constituyen una “edad deportista”, no porque demuestra un gran interés por sobresalir en los deportes, sino por el puro placer que

experimenta en actividades físicas simples como correr, saltar, patinar, montar bicicleta, etc.; ahora más que nunca siente la necesidad imperiosa de utilizar sus “grandes masas musculares”. Su vida colectiva organizada es más seria. Es más, de camaradería que su afán de competencia el que lo mueve a ingresar en nuestras áreas deportivas, trata de ser tan bueno como los demás en el deporte, pero sin querer superarlos.

A esta edad el niño siente otra inclinación por el trabajo; si se les somete a exigencias en este sentido aparece un sentimiento de fatiga y rencor, por lo que el entrenador debe ser muy observador de esta situación.

Reglamento categoría 11-12 años

Las medidas del campo de juego son:

La distancia entre bases 21.34 mts. (70 pies)

La distancia entre el home y el pitcher 14.54 mts. (47.50 pies)

La distancia de home a segunda base 28,66 mts. (94 pies 57 pulg.)

Línea de los tres pies 10.67 mts. (35 pies)

El montículo del lanzador será levantado a una altura de 15 cm. (6 pulg.) por encima del nivel del terreno.

Del home a la cerca del campo derecho e izquierdo 33,50 mts. (110 pies o más).

Del home a la cerca del campo central 39,65 mts. (130 pies o más).

Del home al círculo de espera 8.0 mts (26 pies 3 pulg.)

Círculo del box 1,37 mts de radio (4,5 pies).

Del home al back stop 8 mts (26 pies 3 pulg.).

Medidas del bate desde 23-31 pulg de largo por 2 ½ hasta 2 ¾ pulg de diámetro.

2. Sobre los Juegos:

Los juegos tendrán una duración de siete (7) entradas completas o una hora cuarenta y cinco minutos (1.45 min.) con ganador.

Se establece la regla del Ko beisbolero con diferencia de diez (10) carreras o más en cinco (5) entradas.

Se aplicará la regla de desempate en extra inning para la decisión de los partidos, en caso que lleguen empatados en nueve entradas completas.

Se considera un juego reglamentario sí:

a) En el final de la cuarta entrada el home club está al frente de la anotación.

b) En cuatro entradas completas el visitador está al frente de la anotación.

Se prohíbe llevar el Pitcheo desde el dogout, el entrenador que infrinja luego de una primera advertencia deberá ser retirado del juego.

3. Implementos de juego:

El uso del casco protector es obligatorio para los bateadores.

Los bates pueden ser de madera o aluminio siempre y cuando cumplan los requisitos plasmados en el Reglamento Especial de la categoría.

Se jugará con las pelotas disponibles para el evento.

Desarrollo afectivo y social

El adolescente dirige su atención a los aspectos fundamentales de la vida y realiza juicios elaborados tanto de sí mismo como de todo lo que le rodea. Se ha demostrado que en esta etapa resulta notablemente importante plantearle al joven requerimientos elevados y que demanden de su sentido de responsabilidad, por lo que el entrenador debe ser lo suficientemente flexible para comprender los errores y desaciertos que comete el muchacho debido a su falta de experiencia. Se debe por una parte estimular la independencia; pero mantener un control determinado de la actividad reclamando disciplina, eficiencia y seriedad.

Es bueno que el entrenador le dé participación al deportista en la solución de los problemas del equipo y atienda sus sugerencias. Se fatigan con facilidad, sienten mucho frío o calor extremo, lo cual no es simple debilidad física sino parte del proceso de reorganización evolutiva que abarca su conducta total.

Desarrollo

Características del programa de enseñanza del Béisbol

El Programa Integral de Preparación del Deportista es una herramienta de suma importancia para el trabajo de los entrenadores de Béisbol, cuya utilización eficaz tendrá un valor incuestionable en los cambios que genera la nueva proyección de perfeccionamiento del Béisbol cubano y las tareas emanadas de la Dirección Nacional de Béisbol que sirven de guía y orientación para su adecuación, cumplimiento, autocontrol y auto-evaluación.

En este sentido, se asume como estrategia científico metodológica, el enfoque integral físico educativo que contempla no solo los objetivos, contenidos, las actividades de enseñanza-aprendizaje, las actividades de evaluación; sino que asegura el aprendizaje de conceptos, unido a la formación de valores, sentimientos, normas de conducta e intereses hacia la práctica sistemática de actividades físico-deportivas, estéticas, recreativas e integrar el nuevo conocimiento a los conocimientos precedentes de los educando para imprimirle un significado y sentido personal a los nuevos aprendizajes. Los contenidos fundamentales en su tratamiento didáctico-metodológico se caracterizan por las tareas motrices significativas, simples y complejas, individuales, grupales, de solución de problemas en situaciones de juego, vinculadas con la vida, en correspondencia con el progreso y desarrollo de los atletas. Caracterizada por la relaciones sujetos-sujeto en un marco de comunicación y cooperación cognitivo-afectiva.

Dadas las características de este momento del desarrollo el enfoque fundamentalmente a de ser lúdico. La evaluación se concibe como un proceso continuo dirigido al perfeccionamiento del proceso de enseñanza aprendizaje. Por lo que ha de ser una actividad sistemática, integrada al proceso educativo, tomando en relación las posibilidades individuales y el punto de partida de cada educando, los que condicionan su ritmo de aprendizaje.

Dados los objetivos y contenidos programados el proceso enseñanza-aprendizaje se asume un planeamiento integrador, lo que exige que las diferentes áreas del conocimiento establezcan las relaciones entre materias. En el caso del Programa se establecen en un plano intraprocedimental dado en la interrelación de sus propios contenidos (conceptos,

habilidades motrices, capacidades físicas, sus medios y actitudes, normas y valores), lo que consolida en el atleta la capacidad de razonamiento motor y lógica motriz. En un plano temático a partir de la determinación de los modos de conexión entre las diferentes áreas del conocimiento. Por lo antes expuesto se considera optar por contenidos que den respuestas a esa realidad.

Cada nivel de enseñanza, consolidación y de perfeccionamiento deportivo, debe cumplir el orden lógico establecido en los contenidos del Programa para así poder lograr el objetivo básico de: "desarrollar la masividad y de ésta, que surjan los futuros talentos que el Béisbol de Alto Rendimiento requiere".

- Está dirigido a niños y niñas de 5 o 6 años hasta los 15 años de edad en dependencia del deporte.
- Puede tener una duración de 8 a 10 meses
- Debe tener una competencia o evaluación fundamental.
- El carácter de las clases es lineal es decir cada sesión tienen el mismo tiempo de duración durante todo el proceso.
- Existen controles durante todo el proceso sobre todo en la fase de consolidación.
- Consta de dos partes, una parte escrita y una gráfica.

Partes del programa escrito.

- Objetivos generales.
- Objetivos específicos
- Tareas a cumplir generales.
- Tareas a cumplir por etapas
- Programación de los test pedagógicos.
- Programación de los controles pedagógicos a realizar.

- Controles médicos y psicológicos.
- Contenido del programa.
- Requerimientos mínimos para el cumplimiento del programa

Se distribuirá el contenido de la forma siguiente:

- 1ra Etapa Iniciación 9 semanas
- 2da Etapa formación básica global 13 semanas.
- 3ra Etapa consolidación 10 semanas
- 4ta Etapa profundización 10 semanas
- Se hace necesario el ajuste del sistema competitivo con los periodos de receso docente en el sistema de educación pues esto ha sido una de las principales dificultades para poder llevar a cabo un proceso coherente y armónico con los centros educacionales y poder evaluar por parte nuestra en correspondencia con el curso docente.
- Es necesario dar seguimiento no solo al diagnóstico de capacidades, sino también al de habilidades.
- Es preciso dar los cortes evaluativos en correspondencia con el de las escuelas.
- Se realizarán dos test pedagógicos al menos en cada periodo y un trabajo de control parcial y una calificación general del curso.

Derivación de los objetivos

Objetivo general educativo

Manifestarse como deportista socialista cubano, con una personalidad sustentada en las ideologías marxista-leninista y martiana, sólida cultura humanista, apoyada en los fundamentos patrióticos, históricos, biológicos, psicológicos, sociales, éticos, estéticos y ambientales que le permitan asumir protagónicamente las tareas sociales y deportivas con independencia y creatividad, acorde a los requerimientos de nuestros tiempos.

Objetivo general instructivo

Jugar Béisbol con independencia y creatividad, sustentado por una forma física que le posibilite adaptarse a los requerimientos modernos de un juego táctico por ser variado, combinativo y exigente por su exactitud, complejidad e intensidad.

PREPARACION PSICOLOGICA:

Recomendamos para todos los niveles de enseñanza dirigir la preparación psicológica en función de los siguientes objetivos y demandas.

Objetivos generales:

- Alcanzar el estado de predisposición psíquica óptimo de los atletas durante los procesos de entrenamiento-competencia para este cuatrienio (2020-2024).
- Desarrollar habilidades psicológicas en los atletas y equipo, como herramientas mentales para enfrentar las exigencias técnico-tácticas y los estados emocionales que demanda este deporte.
- Colaborar en la formación de principios y valores ético-morales que permitan el desarrollo integral de la personalidad atlética del pelotero cubano.

Objetivos específicos:

- Caracterizar y potencializar los procesos motivacionales y volitivos que exige la preparación del pelotero.
- Diagnosticar, hasta cierto nivel, la personalidad atlética y equipo en general durante los procesos de entrenamiento-competencia.
- Aplicar métodos y técnicas psicológicas que permitan ofrecer al atleta y entrenador las mejores formas y procedimientos para enfrentar con eficiencia las complejas situaciones de competición.
- Aplicar sistemas de entrenamiento psicológico a nivel individual y grupal en función de optimizar los principales procesos y cualidades psíquicas (atención-memoria-

pensamiento) (cohesión grupal-compatibilidad psicológica-liderazgo, etcétera) que intervienen en el Béisbol actual.

- Formar y desarrollar la Actitud y Fortaleza Mental de los beisbolistas para enfrentar los procesos de entrenamiento-competencia para cada ciclo de enseñanza del cuatrienio 2020-2024.

Tareas, medios y métodos a utilizar:

- Observación de entrenamientos-competencias.
- Entrevistas individuales abiertas y dirigidas.
- Aplicación de pruebas o test psicológicos (psicometría específica)
- Aplicación de escalas o técnicas de autovaloración psicológica individual y grupal.
- Introducción de entrenamientos psicológicos específicos.
- Pruebas de laboratorio de psicología.
- Registro de indicadores psicofisiológicos en entrenamiento-competencias
- Clínicas de preparación mental- grupal.
- Ofrecer informes psicológicos a la dirección técnica y recomendaciones u orientaciones individuales a los atletas.

Algunas exigencias o demandas psicológicas del Béisbol.

- Es un deporte con pelota o colectivo.
- Adecuada motivación intrínseca-extrínseca.
- Altos niveles de expresión de los procesos volitivos (tenacidad, valor, perseverancia Etc.).
- Sus acciones de juego requieren de una alta expresión de la concentración de la atención y flexibilidad-rapidez del pensamiento táctico (inteligencia de juego).
- Buena expresión de la velocidad de reacción y movimiento individual en las acciones de juego.
- Aceptables niveles de control emocional en entrenamiento-competición.

- Buenos niveles de desarrollo de los procesos perceptuales y psicocoordinativos (distancia, profundidad, coordinación óculo-manual, psicomotriz, etcétera).
- Alta tolerancia a la frustración o capacidad de resistencia.
- En esencia un buen beisbolista requiere de una consistente actitud y fortaleza mental en entrenamiento - competencia si quiere lograr estables resultados deportivos en el Deporte de Alto Rendimiento

Contenido conceptual de la preparación técnico–táctica.

Teoría del calentamiento, estiramiento y aspectos de la preparación física general y especial. Medidas profilácticas de la salud del atleta. Profundización en la historia del Béisbol. Características del Béisbol contemporáneo. Aspectos principales del reglamento de las categorías 11-12 años y el estudio de las reglas oficiales que rigen el juego. La técnica y la táctica de los fundamentos del juego objetos de estudio. Combinaciones ofensivas y defensivas vinculadas fundamentalmente a acciones de grupos en el área e inter áreas, Concentración de la atención, su importancia en la competencia. Estrategia y táctica para la competencia. La alimentación del jugador de Béisbol, sus gastos energéticos y formas de reponerlos.

Objetivo Educativo:

Consolidar hábitos de cooperación, colectivismo, tenacidad, perseverancia y espíritu colectivista dentro del equipo y elevar la formación de valores patrióticos político-ideológico en correspondencia con la realidad del Béisbol cubano y la línea socialista de nuestra revolución

Objetivo instructivo:

Jugar Béisbol mediante la estructuración de formas de juego más combinativas tanto a la ofensiva como a la defensiva, consolidando la enseñanza de los elementos técnico–tácticos de forma individual, como de conjunto para estimular el juego colectivo, sustentado en la preparación física multilateral y un desarrollo multifacético que permita una forma de juego segura y productiva.

Objetivos 1ra Etapa: Jugar Béisbol aplicando las cuatro habilidades básicas desde el propio comienzo y venciendo los siguientes requerimientos:

1-Manifestar sentimientos patrióticos expresados en la admiración de las glorias deportivas y figuras relevantes del movimiento deportivo cubano y de su localidad

2-Cumplir de manera autorregulada a través de su participación en las actividades físicas y deportivas con independencia del desarrollo de habilidades motrices y capacidades físicas alcanzado, el respeto a las reglas del juego, esforzarse por lograr un máximo rendimiento, asumir el papel que le corresponde desempeñar como jugador, sentirse a gusto consigo mismo y los demás, divertirse, evitando los comportamientos agresivos, de rivalidad y actitudes discriminatorias y exclusión de cualquier tipo, sobre la base de sus deberes y derechos constitucionales y otros compromisos jurídicos y ciudadanos.

Objetivos 2da Etapa: Jugar Béisbol combinando las habilidades básicas y las restantes para la etapa.

1-Resolver problemas físico-deportivos y de la vida diaria que exijan el nivel de desarrollo de las habilidades motrices y las capacidades físicas con autonomía, regulación del esfuerzo y control de los movimientos, en correspondencia con la naturaleza de la tarea que realiza, las circunstancias y la evaluación de sus posibilidades

2-Mostrar hábitos de higiene corporal y postural presentes en las actividades del calentamiento y vuelta a la calma; economía y regulación del esfuerzo, uso correcto de espacios, materiales y adopción de medidas de seguridad como elementos que inciden el cuidado del propio cuerpo, desarrollo personal y reconozca los beneficios de las actividades físicas en un estilo de vida saludable.

3- Participar en las actividades físicas de forma colectiva, prestar ayuda a sus compañeros, demostrar iniciativas, valentía, perseverancia, disciplina y honestidad.

Objetivos 3ra Etapa: Jugar Béisbol con modificaciones en las reglas y con tareas inducidas por el entrenador

1-Manifestar responsabilidad en el cumplimiento de las tareas motrices en un marco relaciones equilibradas, solidarias y constructivas en el grupo

2-Expresar alegría, esfuerzo por el máximo de rendimiento y aceptación de diferentes niveles de desarrollo de las habilidades, tanto de sí mismo como de los otros en la práctica del juego

3-Mostrar respeto a las normas y reglas básicas del juego y conocer el código de comunicación gestual que utilizan los árbitros en este deporte

4-Demostrar de forma progresiva el desarrollo de la preparación física general de manera que pueda cumplir con éxito las exigencias físicas para su edad y sexo

5-Expresar conocimiento sobre las glorias deportivas y figuras relevantes del Béisbol en Cuba

6-Continuar el estudio sobre las Reglas Oficiales aprobadas por la WBSC y orientadas para esta categoría.

Objetivos 4ta Etapa: Jugar Béisbol 9 vs. 9, sustentado en una transición hacia la preparación física especial que posibilite una forma de juego sencilla, basada en rotaciones de los jugadores por las distintas posiciones.

Objetivo del plan semanal (semana en la que está tu clase).

Enseñanza del fildeo de rollin con 1 y 2 pasos enfatizando en el último paso y la recuperación.

Objetivo de la unidad de entrenamiento

Instructivo: Garantizar el nivel de aprendizaje de los fundamentos del fildeo de rolling, a través del juego para el mejoramiento de las acciones individuales y de equipo
Desarrollador: Desarrollar la velocidad de traslación 20 metro volante al máximo de su capacidad enfatizando en la frecuencia de movimiento de los brazos
Formativo: Manifestar en los estudiantes los valores responsabilidad y seguridad durante toda la clase.

Caracterización de los contenidos a tratar en la unidad de entrenamiento

Ejercicio1: Imitaciones del fildeo de rolling de frente.

Objetivo: Enseñanza de la imitación del fildeo de rolling de frente enfatizando en la correcta posición de manos y pies, desarrollar la velocidad de traslación. 5 tandas de 10 repeticiones con un intervalo de 1.30 de descanso, contribuir a la formación de la voluntariedad.

Método: Fragmentario global, repeticiones, utilizando 5 tandas de 10 repeticiones con un periodo de descanso del 25% al tiempo de trabajo y estándar variable donde la carga variable se repiten en el mismo orden de ejecución.

Procedimiento organizativo: en parejas

Medios: guantes, pelotas, silbato y cronometro.

Descripción: Desde la posición de pies paralelos piernas semi flexionadas, brazos a los lados del cuerpo ligeramente al frente se realiza flexión e imitación de la recogida de la bola y retomamos a la posición inicial en recuperación. El profesor orientara la tarea a ejecutar, al sonido del silbato el atleta realizara la imitación en tres conteos, 1. Para la posición media y brazos laterales al frente, 2. Se baja la posición del tronco y se imita la recogida de la bola y 3. Recuperaciones hasta llegar a la posición inicial.

Ejercicio 2: Realizar fildeo de rolling de frente sin guante en parejas a una distancia de 1 metro.

Objetivo: Enseñar el fildeo de rolling de frente en pareja enfatizando en la correcta posición del tronco con respecto a los pies, desarrollar la reacción de traslación, 5 tandas de 5 repeticiones con un intercalo de 1.30 de descanso, contribuir a la formación de la voluntariedad.

Método: Fragmentario global, repeticiones utilizando 5 tandas de 5 repeticiones con un periodo de descanso del 25% al tiempo de trabajo y estándar variable donde la carga variable se repiten en el mismo orden de ejecución.

Procedimiento organizativo: en parejas

Medios: guantes, pelotas, silbato y cronometro.

Descripción: En parejas partiendo desde la posición media un atleta con la bola en la mano realizara un lanzamiento sobre la superficie del terreno, el otro atleta que será el q recibe la bola desde la posición media piernas paralelas, brazo lateral al frente al sonido del silbato del entrenador el atleta 1 realiza el lanzamiento, el atleta 2 realizara fildeo con ambas manos después de atrapada la bola adoptara la posición inicial.

Ejercicio 3: Realizar fildeo de rolling de frente con guante en parejas a una distancia de 1 metro.

Objetivo: Enseñar el fildeo de rolling de frente en pareja enfatizando en la correcta posición del tronco con respecto a los pies, desarrollar la reacción de traslación, 5 tandas de 5 repeticiones con un intercalo de 1.30 de descanso, contribuir a la formación de la voluntariedad.

Método: Fragmentario global, repeticiones utilizando 5 tandas de 5 repeticiones con un periodo de descanso del 25% al tiempo de trabajo y estándar variable donde la carga variable se repiten en el mismo orden de ejecución.

Procedimiento organizativo: en parejas

Medios: guantes, pelotas, silbato y cronometro.

Descripción: En parejas partiendo desde la posición media un atleta con la bola en la mano realizara un lanzamiento sobre la superficie del terreno, el otro atleta que será el q recibe la bola desde la posición media piernas paralelas, brazo lateral al frente al

sonido del silbato del entrenador el atleta 1 realiza el lanzamiento, el atleta 2 realizara fildeo con ambas manos después de atrapada la bola adoptara la posición inicial.

Ejercicio 4: fildeo de rolling de frente sin desplazamiento y sin guante.

Objetivo: Enseñar el fildeo de rolling de frente sin desplazamiento, desarrollar la fuerza de la pierna, 5 tandas de 10 repeticiones con un intervalo de 1,30 de descanso, contribuir a la formación de la honestidad.

Métodos: Repeticiones, utilizando 5 tandas y 10 repeticiones con un periodo de descanso del 25% al tiempo de trabajo y estándar variable donde la carga variable se repiten en el mismo orden de ejecución.

Procedimiento organizativo: en parejas

Medios: guantes, pelotas, silbato y cronometro.

Descripción: para la ejecución de este ejercicio se recomienda desde la posición de pie en forma de paso postura media baja un atleta realiza el lanzamiento de la bola, el otro realizara el fildeo con posición baja, el atleta que realiza el fildeo realizara el mismo sin el guante garantizando una adecuada mecánica del fildeo. El profesor orientara la tarea a ejecutar, después que el entrenador a una voz de listo o con otro mecanismo de orientación avise a los atletas que comenzara la serie, alimentando a los fildeadores se hará énfasis en la correcta postura en la mecánica de amortiguamiento del fildeo.

Ejercicio 5: Fildeo de rolling de frente sin desplazamiento con guante.

Objetivo: Enseñar el fildeo de rolling de frente sin desplazamiento, desarrollar la reacción a la rapidez de la pierna, 5 tandas de 10 repeticiones con un intervalo de 1,30 de descanso, contribuir a la formación de la perseverancia.

Métodos: Repeticiones, utilizando 5 tandas y 10 repeticiones con un periodo de descanso del 25% al tiempo de trabajo y estándar variable donde la carga variable se repiten en el mismo orden de ejecución.

Procedimiento organizativo: en parejas

Medios: guantes, pelotas, silbato y cronometro.

Descripción: para la ejecución de este ejercicio se recomienda desde la posición de pie en forma de paso postura media baja un atleta realiza el lanzamiento de la bola, el otro realizara el fildeo con posición baja, el atleta que realiza el fildeo realizara el mismo con guante garantizando una adecuada mecánica del fildeo. El profesor orientara la tarea a ejecutar, después que el entrenador a una voz de listo o con otro mecanismo de orientación avise a los atletas que comenzara la serie, alimentando a los fildeadores se hará énfasis en la correcta postura en la mecánica de amortiguamiento del fildeo.

Unidad de Entrenamiento

<u>Deporte:</u> Beisbol <u>Clase #:</u> 24 <u>Semana:</u> 15 <u>Categoría:</u> 11-12 años <u>Tema:</u> Fildeo de rollin de frente <u>Matrícula:</u> 25 <u>Sexo:</u> Masculino <u>Tipología:</u> Combinada <u>Medios:</u> Terreno, Pelota, Guante, Silbato, Cronómetro y bate.		<u>Objetivos:</u> Instructivo: Enseñar el fildeo de rolling de frente enfatizando en la correcta colocación de manos y pies. Desarrollador: desarrollar la rapidez de reacción Formativo: fomentar en los atletas los valores de responsabilidad y seguridad durante toda la clase.			
P	Actividades	Dosificación	Método	Proc. Org	Indicaciones Metodológicas

I N I C I A L	-Formación y presentación del grupo.	1´	Explicativo / Demostrativo	Frontal fila	En filas de menor a mayor los estudiantes formaran frente al profesor
	-Pase de lista.	1´			
	-Debate de las noticias y las efemérides.	2´			
	-Orientación hacia los objetivos.	1´			
	Toma de pulso	1´			Toma del Pulso inicial con dos dedos en la vena carótida en 1min.
	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL.				
	- Semicírculo de la cabeza al frente y arriba - Torsión del cuello de izquierda a derecha - Círculo de brazos hacia adelante y atrás - Círculo del tronco hacia la izquierda y luego a la derecha - Flexión y extensión de brazos al frente, arriba y hacia los laterales - Brazos alternos izquierdo arriba derecho abajo - Flexión y extensión del tronco adelante con arqueo atrás - Flexión de las piernas con manos por encima de las rodillas - Flexión y extensión de los pies adelante y atrás.	15´	Explicativo / Demostrativo	Frontal en hilera	Es necesario enfatizar en la correcta ejecución del acondicionamiento articular ya que desde el punto de vista fisiológico prepara al organismo de forma general para un trabajo de mayor envergadura cada ejercicio articular será lento profundo y con un ritmo constante.
	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ESPECÍFICO.	4´			
	Calentamiento de los brazos		Explicativo / Demostrativo	Onda	En el acondicionamiento Físico Especial está encaminado a la preparación del organismo para la actividad fundamental de la clase en la parte técnica.

P R I N C I P A L	<u>Elemento técnico a trabajar</u> - Imitar el fildeo de rolling de frente. - Ejecutar el fildeo de rollin de frente sin desplazamiento y sin guante - Ejecutar el fildeo de rollin de frente sin desplazamiento y con guante. - Ejecutar el fildeo de rollin de frente sin guante en pareja a una distancia de 1 metro. - Ejecutar el fildeo de rollin de frente con guante en pareja a una distancia de 1 metro.	20´	Explicativo / Demostrativo	Repeticiones	Partiendo de la posición básica de fildeo los atletas realizaran fildeo de rollin de frente los atletas realizaran imitación del fildeo de rolling de frente, luego ejecutaran el fildeo sin desplazamiento y sin guante, sin desplazamiento con guante, después lo ejecutaran el fildeo de rolling de frente sin guante y con guante en pareja a una distancia de 1 metro.
	<u>Capacidad:</u> rapidez de reacción. Desde la posición de agachado salir y correr hacia el box, regresar hacia home y correr hacia los jardines, topar la pared y correr hacia el home. Toma del pulso	10´	Explicativo / Demostrativo	Onda	Procedimiento en ondas colocados en la línea de salida desde el fondo de la cancha los atletas saldrán a la señal del profesor y tocarán con la mano la primera línea indicada retornarán a la línea de salida para tocar la segunda indicada y regresarán nuevamente y llegaran a tocar la última línea indicada para a máxima velocidad volver a la línea de salida
	Juego	60´	Verbal		Velar la correcta postura para el fildeo de rolling de frente
F I N A L	Toma de pulso Recogida de materiales Análisis de la clase Lema Despedida	5´	Explicativo / Demostrativo	Disperso en el área	Velar que la toma de pulso sea lo mas correcta posible. Valoración de la clase

Conclusiones

- 1-** Nuestra idea a defender se confirma, ya que con el empleo del sistema de ejercicios propuestos se puede evaluar el desarrollo o la mejora del fildeo de rolling de los atletas del equipo de beisbol categoría 11- 12 años.
- 2.-** La bibliografía empleada en la fundamentación teórica del proceso de entrenamiento del fildeo de rolling fue el soporte que permitió enriquecer nuestro trabajo con elementos concretos sobre el tema abordado.
- 3.-** Este sistema de ejercicios permite evaluar con bastante exactitud el nivel de que posee cada atleta en particular y el equipo en general.

Bibliografía

Anexo No. 2: Modelo de Entrenamiento de Significación Táctica para el Béisbol.

Anexo No. 3: Elementos técnicos por posiciones

Anexo No. 4: Direcciones Fundamentales en el Entrenamiento de Significación Táctica.

Anexo No. 5: Plan Escrito de Entrenamiento.

Anexo No. 6: Requisitos para el control de los Test Pedagógicos.

Anexo No. 8: Indicadores morfofuncionales y su evaluación para el control biomédico en los jugadores de Béisbol.

Anexo No. 9: Tácticas (drills) defensivas

Anexo No.10: Miniglosario de los terminos más utilizados en el Béisbol.

Álvarez, C. (1998). El objeto de estudio de la didáctica y los objetivos de la enseñanza. La Habana: Pueblo y Educación.

Álvarez, C. (2000). La Investigación Científica en la Sociedad del Conocimiento. S/E

Abian-Vicen, J., Del Coso, J., Gonzalez-Millan, C., Salinero, J. J., &Abian, P. (2012). Analysis of dehydration and strength in elite badminton players. Plos One, 7(5), e37821. doi: 10.1371/journal.pone.0037821

Abián, P., Castanedo, A., Feng, X. Q., Sampedro, J., &Abian-Vicen, J. (2014).

Notational comparison of men's singles badminton matches between Olympic Games in Beijing and London. International Journal of Performance Analysis in Sport, 14(1), 42-53.

Abián-Vicén, J., Sánchez, L., &Abián, P. (2018). Performance structure analysis of the men's and women's badminton doubles matches in the Olympic

Games from 2008 to 2016 during playoffs stage. International Journal of

Performance Analysis in Sport, 18(4), 633-644. doi:10.1080/24748668.2018.1502975

Campos, D. (2022) Por la presente se valida la publicación del artículo científico titulado: Alternativa didáctica para la ejecución del remate a partir del componente técnico-táctico en los Badmintonista Autor(es): Deivis Campos Jerez. Vol. 19 No.1 (enero-marzo 2022)

Cortegaza, L. (2003) Capacidades y cualidades motoras, Revista Digital Buenos Aires Año

9 - N° 62 – Julio, recuperado de www.efdeportes.com Consultada 14 de marzo 2018.

Dietrich, H. (1987). Teoría Del Entrenamiento Deportivo, La Habana. Científico Técnico.

Esió, G. (1998). La pliometría. Barcelona; Editor, INDE. Imprn Ligera. Pedagogía '95

Cuba. Editorial. La Habana. Pueblo y Educación.

Forteza, A. (1993). Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Córdoba Argentina

Forteza, A. (1997). Entrenar para ganar. Madrid: Pila Teleña.