

**UNIVERSIDAD  
DE CIENFUEGOS**  
CARLOS RAFAEL RODRÍGUEZ

***FACULTAD DE CULTURA FÍSICA  
DE CIENFUEGOS.***

**Ejercicios para mejorar el tiro a las bases en los  
jugadores de cuadro del equipo de Cienfuegos 1ra  
Categoría.**

**Autor: Frank Peralta.**

**Tutor: MsC: Joel García Sánchez.**

## Dedicatoria:

Dedico este trabajo de tesis a mi familia en general y en especial a mis padres, por la ayuda y apoyo brindado para que todo esto fuera posible. Sin el apoyo de ellos mi dedicación y entrega para la realización de este trabajo no hubiera sido la misma, ya que fueron el motor impulsor del deseo que este trabajo fuera todo un éxito.

## Resumen

La presente investigación se caracteriza por la aplicación de ejercicios a un grupo de sujetos del sexo masculino en la 1ra categoría del equipo de Cienfuegos, sobre la base de un diagnóstico, donde se corroboró la problemática que existe con respecto a mejorar la técnica del tiro a las bases, específicamente de los jugadores de los jardines, por hacerlo hacen sin fluidez y con errores técnicos en los mismos. Para el logro de los objetivos se aplicaron métodos del nivel teórico tales como el histórico lógico, analítico sintético y el inductivo deductivo, del nivel empírico fue imprescindible el análisis documental, la medición, la observación, el cálculo porcentual y técnicas de la estadística descriptiva. Se compara finalmente, el estado de aplicación del grupo sobre los tiros a las bases, con relación a los test realizados en diferentes etapas, en el que se pudo determinar la ventaja de aplicación de la batería de ejercicios propuesta.

## SUMMARY

The present research is characterized by the application of the exercises to a group of subjects males sex in the first category of the Cienfuegos baseball team, under the basis of the diagnosis, where we established the problem existent with respect to the fulfillment of the techniques of throwing the ball to the bases, especially those players of the outfielders, cause they do it without fluency and mistakes in the techniques. For the fulfillment of the objectives there were applied methods of the theoretic level such as the logical historic, analytics, synthetic and inductive-deductive, from the empiric level it was needed the documental analysis, measurement, observation, the percent calculation and techniques of descriptive statistics. Finally it's compared the state of application to the group about the throwing the ball to the bases, in relation to the tests done in different stages, in which it could be determined the advantages of applying the exercises proposed.

## INDICE

### Capítulo I. INTRODUCCION

1.1. Problema Científico.....	2
1.2. Objetivo General.....	2
1.3. Objetivos Específicos.....	2
1.4. Hipótesis.....	2
1.5. Conceptualización de la variable.....	3
1.6. Variables Operacionales.....	3

### Capítulo II. MARCO TEORICO CONCEPTUAL.

2.1. Historia del Beisbol en Cuba.....	4
2.1.1. Logros a partir del triunfo de la Revolución .....	6
2.2. Conceptos generales de la defensiva en el Béisbol.....	7
2.2.1 Manejo de la pelota. ....	7
2.3 Técnica y Táctica.....	7
2.3.1 ¿Qué es la técnica deportiva?.....	8
2.3.2 Algunas reflexiones sobre la Táctica Deportiva. ....	12
2.4 Los Jardineros.....	17
2.4.1 Colocación.....	18
2.4.2 Técnica para realizar el tiro.....	20
2.4.3 Asistencias.....	20
2.5 Caracterización técnica de los jugadores.....	20
2.5.1 Batería de ejercicios que se aplicó.....	21
2.6 Plan de realización de los ejercicios por semana.....	23
2.6.1 Test de mecánica del tiro.....	24
2.7 Clave para evaluar el Test de Mecánica del tiro.....	25
2.8 Análisis descriptivo de los resultados de las pruebas del pre-test y pos-test.....	29

### Capítulo III.

3.1 Conclusiones.....	33
3.2 Recomendaciones.....	34
3.3 Bibliografía.....	35
3.4 Anexos.....	36

## 1. Introducción.

En Cuba a pesar de ser un país sub-desarrollado y con pocos recursos materiales ha logrado un gran desarrollo y avance en la esfera deportiva con grandes resultados históricos tanto de alcance nacional como internacional en el Béisbol. En nuestro país el deporte es tradición, es algo innato, lo cual viene impregnado en nuestra sangre, desde nuestros ancestros la práctica deportiva pasó de generación en generación, los aborígenes jugaban el Areito, considerado la génesis que evolucionó y se convirtió más tarde en deporte nacional. Surgieron competencias y equipos fuertes durante la etapa republicana, luego con el triunfo revolucionario en 1959 constituyó una prioridad para nuestro pueblo, en especial el Béisbol preferencia de las masas parte de nuestra entidad. El deporte en general, es seguido en nuestro país por la gran mayoría de personas; niños, mujeres y ancianos siguen con gran emotividad y sentimiento los eventos deportivos efectuados alrededor del mundo y más cuando en ellos está representado el pueblo cubano. Si algún deporte es amado en nuestro país, es la pasión nacional: **El béisbol**.

En Cuba el mayor evento deportivo beisbolero es la Serie Nacional donde nuestra provincia está representada con un equipo "Cienfuegos" haciéndose llamar "Los Elefantes".

Además de esto contamos en el territorio con un equipo de Béisbol en Cienfuegos de 1ra Categoría el cual hemos podido disfrutar a través de sus juegos en el campeonato nacional y tenemos que decir que en ocasiones su juego se ve manchado de errores técnicos en particular **la defensa** lo que ha influido en los resultados del equipo en general, no pudiendo adquirir grandes resultados en sus competencias fundamentales. La carencia de implementos y el mal estado de las instalaciones afectan también el desarrollo del mismo.

La defensa es un problema histórico en nuestra provincia en el cual debemos continuar trabajando ya que representa un factor decisivo para aspirar a la victoria. Los atletas que hoy nos representan en las categorías superiores con resultados positivos en el mismos son los que sentaran las bases de un desarrollo técnico táctico favorable en los siguientes escalones del alto rendimiento.

La motivación que origina investigar esta problemática permite proponer la aplicación de ejercicios para perfeccionar la técnica del tiro a las bases de los jardineros del equipo de Cienfuegos 1ra Categoría, que son importantes en esta categoría. Para ello realizamos un estudio en los jugadores de cuadro del equipo de la 1ra Categoría de Cienfuegos.

## **1.1 Teniendo como problema científico.**

¿Cómo mejorar los tiros a las bases en los jugadores de cuadro del equipo de Cienfuegos 1ra Categoría?

### **Objeto de estudio:**

Proceso de preparación Técnico.- Táctico de los jugadores de cuadro.

### **Campo de acción:**

La técnica de los jugadores de cuadro del equipo de Cienfuegos 1ra Categoría.

## **1.2 Objetivo General.**

Valorar la influencia de la batería de ejercicios para mejorar el tiro a las bases en los jugadores de cuadro del equipo de Cienfuegos 1ra Categoría.

## **1.3 Objetivos Específicos.**

- Diagnosticar las habilidades en los tiros a las bases de los jugadores de cuadro del equipo de Cienfuegos 1ra Categoría.
- Fundamentar los ejercicios para mejorar los tiros a las bases en los jugadores de cuadro del equipo de Cienfuegos 1ra Categoría.
- Seleccionar ejercicios para mejorar los tiros a las bases en los jugadores de cuadro del equipo de Cienfuegos 1ra Categoría.
- Aplicar la batería de ejercicios al grupo estudio.

#### 1.4 Hipótesis

Si se aplica una batería de ejercicios mejorará los tiros a las bases de los jugadores de cuadro del equipo de Cienfuegos 1ra Categoría.

#### 1.5 Conceptualización de la variable.

##### Variable Independiente.

- La batería de ejercicios.

##### Variable Dependiente.

- Los tiros a las bases de los jugadores de cuadro del equipo de Cienfuegos 1ra Categoría.

##### Variabes contaminantes.

- Calidad del terreno.
- Horario de entrenamiento.

#### Métodos utilizados en el cuerpo del trabajo.

<b>Nivel Teórico:</b>	<b>Nivel Empírico:</b>	<b>Nivel estadísticos matemáticos:</b>
-Histórico- Lógico. -Inductivo- Deductivo. -Analítico- Sintético.	-Medición -Observación estructurada. -Criterio de especialista	- Distribución Empírica de frecuencia (Cálculo Porcentual).

#### Diseño metodológico.

Para el desarrollo de esta investigación utilizamos diferentes métodos, procedimientos y técnicas de investigación, de los cuales haremos referencia a los más empleados.

### **Del nivel teórico utilizado:**

**Histórico-Lógico:** Se utilizó para determinar los antecedentes del trabajo, así como la búsqueda de los fundamentos que antecedieron al problema científico tratado, los resultados históricos obtenidos, su desarrollo, significación y su incidencia en los resultados actuales.

**Analítico – Sintético:** Se empleó para determinar los distintos criterios acerca de los principios del trabajo, durante el proceso de consulta de la literatura, la documentación especializada y en la aplicación de otros métodos del conocimiento científico.

**Inductivo-Deductivo:** Este método se utilizó para la interpretación de los datos empíricos; así como descubrir regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación, para combinar el movimiento de lo particular a lo general (inductivo) que posibilita establecer generalizaciones con el movimiento de lo general a lo particular (deducción).

### **Del nivel empírico utilizado:**

**La observación:** Fue el método más utilizado, pues el mismo nos permitió evaluar el desempeño de cada atleta desde el punto de vista técnico – táctico, en cada prueba realizada.

**La medición:** Posibilitó comparar el balance de cada atleta en cada elemento en las diferentes pruebas, estableciendo las comparaciones necesarias y llegar a diferencias en cuanto al progreso de los sujetos.

### **Técnicas estadísticas descriptivas y procedimientos para el análisis de los resultados.**

Para el procesamiento de los datos se utilizó el paquete estadístico de Excel, el cual nos permitió realizar un análisis exhaustivo del grupo al que se le aplicó la propuesta de ejercicios en las diferentes etapas.

Para nuestra investigación se tomaron como muestra 5 atletas de los jugadores de cuadro del Equipo de Béisbol de la 1ra categoría, que representa el 100 % de los jugadores de esta posición a los cuales se les aplicó la propuesta de ejercicios en cuestión. Estos atletas fueron escogidos ya que son en su totalidad repitentes en la categoría y además son los jugadores que irán al campeonato nacional.

## **2. Marco Teórico Conceptual.**

### **2.1 Historia del béisbol en Cuba.**

El Béisbol es llamado en Cuba, y por derecho propio, nuestro deporte nacional, es la actividad de mayor arraigo y tradición en el pueblo cubano.

Es introducido en Cuba en 1865-66, cuando un grupo de jóvenes cubanos recién llegados de universidades norteamericanas, comenzaron a practicar este deporte que tuvo gran aceptación por la juventud, que muy pronto se convirtió en su entrenamiento favorito.

Estos jóvenes se reunían en la barriada del Vedado, y sin organización alguna celebraban partidos amistosos con equipos improvisados. Estos juegos fueron celebrándose con mayor regularidad hasta hacer posible la adaptación del juego de béisbol o pelota, como se le llamó en un principio.

En su origen el juego fue combatido por las autoridades españolas en virtud de prevenciones políticas. No obstante el juego fue haciéndose más popular, aumentando considerablemente el número de participantes, tanto en la capital como en los municipios del interior del país.

En 1874 se organizaron los dos primeros equipos de Béisbol y así sucesivamente se formaron otros conjuntos en distintos barrios o municipios.

El 27 de diciembre de 1874 se celebró el primer partido de béisbol entre dos equipos organizados en los terrenos del Palmar de Junco, en la provincia de Matanzas, enfrentándose el Habana Base Ball Club y Matanzas Base Ball Club. Anteriormente a este partido se había celebrado un juego entre los tripulantes de un barco norteamericano que se encontraba atracado en la bahía de Matanzas y los portuarios que nunca habían practicado esta actividad.

El 29 de diciembre del 78 se inaugura en los terrenos de Tulipán, en el Cerro, el 1er. Campeonato de Béisbol celebrado en Cuba, con la participación de tres equipos: Habana, Almendrales y Matanzas. En un principio el juego constituía un motivo de la distracción para los aficionados, no había nóminas de jugadores, ni utilidades y los equipos estaban compuestos por jóvenes pertenecientes a las clases sociales más acomodadas. Con el de cursar de los años el juego dejó de ser un privilegio de las clases sociales elevadas. La necesidad de aceptar jugadores de las clases más humildes a los que se les daba algún dinero

para sufragar sus gastos, hizo que el béisbol fuera perdiendo sus características de alegre entretenimiento para convertirse en una profesión.

Los campeonatos profesionales fueron celebrados hasta 1895 al comienzo de la Guerra de Independencia, también en la manigua se celebraban partidos, considerados como centro de conspiración donde se recaudaban fondos, por lo que las autoridades españolas dictaron órdenes de prohibir la celebración de todos los juegos de pelota.

En 1905, se celebra el 1er. Campeonato de Béisbol Aficionado en La Habana. A instancias de algunas instituciones capitalinas, se funda la Liga Nacional de Baseball Amateur de Cuba en 1914, ésta celebró sus competencias ininterrumpidamente durante más de 45 años.

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 que tuvieron lugar en La Habana, con la participación de Venezuela, Nicaragua, Panamá, El Salvador, Honduras, México, Puerto Rico, República Dominicana y otros que como Estados Unidos y Hawái enviaron ocasionalmente algunas representaciones a estos eventos. A estos partidos que solo duraban 15 ó 20 días, participaban 20 000 o más aficionados.

El 23 de febrero de 1961 se funda el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), para regir la actividad en todo el país. La vida deportiva siempre ha sido bastante prodigiosa en grandes eventos, sobresaliendo sobre todo en el Béisbol, ya que es el deporte de más arraigo en el pueblo cubano, no obstante se han tenido figuras importantes en otros deportes como son baloncesto, lucha, Boxeo, voleibol así como en los rodeos.

### **2.1.1 Logros a partir del Triunfo de la Revolución.**

En primer lugar 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 pasividad para el derecho y disfrute de todos. El béisbol es el espectáculo deportivo nacional de mayor atracción. Solamente en el año 1980 participaron un total de 811 356 atletas en todas las categorías que presenciaron la Serie Nacional y Selectiva alrededor de 5 471 500 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 Nacionales con seis equipos, desde 1967 se integran doce. En 1974-1975 y 1975- 1976 toman parte catorce equipos en la 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 nueva división política-administrativa.

El deporte de Béisbol constituye el de mayor popularidad en Cuba, que lo hace acreedor del Deporte Nacional. Tal motivo determina que la población posea criterios y exija a entrenadores y funcionarios por el mejor desarrollo de su equipo. Nuestra provincia posee igual que todo este arraigo y presenta una de las primeras raíces competitivas de la isla.

No obstante a esta antigüedad, el desarrollo, sus resultados y nivel científico-técnico no se corresponden, al encontrarnos dentro de los más rezagados.

## **2.2 Conceptos generales de la defensiva en el Béisbol.**

Todo jugador de Béisbol, antes de concentrarse en las responsabilidades defensivas de una determinada posición, tiene que dominar los fundamentos generales, tanto individual como colectivos, entre los cuales, los más importantes son: el manejo de la pelota, el agarre de la pelota, el tiro por encima del brazo y la forma de recibirlo; el fildeo de los batazos de rolling, etc. Estos fundamentos se practican constantemente por los jugadores, a los efectos de perfeccionar la técnica en esta importante fase del juego defensivo.

### **2.2.1 Manejo de la pelota.**

El agarre de la pelota se realiza colocando los dos primeros dedos sobre la parte superior de esta, ligeramente separado de las costuras, en posición transversal. El dedo pulgar se sitúa directamente por debajo, y los dos restantes se colocan en la parte inferior externa. El agarre debe ser firme, pero no demasiado fuerte y la pelota debe mantenerse separada de la palma de la mano.

## **2.3 Técnica y táctica.**

### **Reflexiones sobre técnica deportiva.**

En la actualidad el proceso pedagógico por donde transita la iniciación deportiva en el Béisbol ocurre mediante la influencia de la metodología utilizada en otros deportes, es básicamente el

punto de partida para el aprendizaje, en el que recae una importancia capital, pero realmente; ¿estarán haciendo lo correcto? Lógicamente se sigue el camino de la Teoría y Metodología del Entrenamiento, tomando como referencia general, progresiones que parten de un modelo ideal, el que conduce hacia las siguientes reflexiones:

### **2.3.1 ¿Qué es la técnica deportiva?**

Según el Diccionario Enciclopédico Color (1998: 909) la técnica es el conjunto de procedimientos de que se sirve una ciencia o arte. Pericia o habilidad para aplicar esos procedimientos. Esta acepción es considerada de igual forma por el Diccionario Enciclopédico Marín (1990).

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, 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.

Se trata de coincidir con 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.

Pensamos que sería prudente reconocer los errores de las conductas motrices, una acción táctica puede comprender varias acciones técnicas que por el momento será reconocida de esa manera; en cambio para deportes como el Balonmano ¿Por qué no considerar un lanzamiento a portería con enlaces de acciones intermedias como una habilidad? No todos los

jugadores toman el mismo camino para llegar a la acción final, por lo tanto imagen ideal queda supeditada a la situación que impone el juego, se debe pensar en las situaciones reglamentadas y a partir de ellas diseñar modelo ideales para cumplir los objetivos deseados, tanto en la defensa como en el ataque.

Ozolin, N.G (1983: 115) destaca que para el logro de mejores resultados en el deporte se requiere una técnica perfeccionada, es decir, el modo más racional y efectivo posible de realización de ejercicios.

Se defiende que el proceso de enseñanza modifica el nivel de dominio de la técnica, que va desde la técnica elemental a lo contextual de los novatos, hasta el elevado arte técnico de los maestros. Pero no se coincide en cuanto a la enseñanza del modelo ideal bajo el criterio de la técnica elemental, a la luz de las particularidades de cada deporte, las situaciones contextuales del juego deben ser consideraciones a tener en cuenta, cada atleta posee una determinada conducta motriz, sus condiciones físicas y mentales difieren en medida, aunque en una determinada categoría, existan particularidades que son comunes.

Aún así los entrenadores pretenden resolver esta situación mediante la repetición del ejercicio estandarizado, sin la repetición es imposible lograr hábitos motores, en cambio esto no implica la actuación de máquinas en el Balonmano, dicho de otra manera el supuesto consiste en aprender el juego a través de una intención táctica.

Se trata de no separar un momento de otro, en las perspectivas valorativas del Balonmano, por considerarlo un juego, interpretando su unidad en la cohesión de los integrantes del equipo, se sustenta la evolución y perfeccionamiento del modelo técnico en la óptica de las situaciones contextuales del Juego frente a un oponente y respetando su validez estructural en estricto cumplimiento del reglamento de juego.

En el marco reflexivo sobre técnica Matveev, L (1983: 163) señala:

La diferenciación de dos significados. En primer lugar, el modelo ideal de la acción de competición (su modelo verbal gráfico, matemático u otro), elaborado basándose en la experiencia práctica o teórica. En segundo lugar, el modo de formación (o ya formado) en el deportista, que se caracteriza por el grado de utilización eficaz para alcanzar el resultado deportivo.

El autor considera la técnica en estrecha vinculación con la táctica deportiva, como un medio común de unir el conjunto de acciones dadas a fin de alcanzar el objetivo de competición.

También alrededor de estas consideraciones se observa a la técnica como algo inseparable de la táctica lo que se expresa en el concepto ya generalizado en Cuba de preparación técnico-táctica.

Hernández, J (1998) hace algunas reflexiones sobre la técnica, desde el punto de vista de otros autores y que aquí se retoman, ejemplo: Theodorescu, L (1977:31-32) la define como: El conjunto de aprendizajes motores específicos por los participantes en un deporte con eficacia máxima de juego.

Hasta el momento se considera la interpretación del concepto de técnica como algo estático, en cambio otros autores la definen como un elemento dinámico y adoptivo, así se puede inferir según lo planteado por Ferignal, J (1965: 57) cuando lo define Como una necesidad de adaptación del jugador, y como un modo de resolución de los problemas concretos e inmediatos.

Bayer, C (1986: 116) lleva la técnica a un plano más dinámico e interpretativo con relación a un deporte específico La técnica individual representa para cada una de las diferentes especialidades deportivas, todo un repertorio de gestos propios, producto de la historia y la evolución de cada juego deportivo y que llega a constituirse en un patrimonio propio de cada uno de ellos.

Hernández, J (1994: 9) considera la técnica como uno de los parámetros definidores o determinantes de la acción de juego de los deportes de equipos, haciéndolo desde la perspectiva en que la misma está integrada como un todo en el proceso estratégico.”

En ese sentido también lo hace Theodorescu, el que considera que las acciones individuales constituyen procedimientos técnicos integrados que tienen su estructura específica que se desarrolla bajo la égida de un proceso diferenciado de pensamiento estratégico (considerado pensamiento táctico).

Vankersschaver (1982: 46) señala que un jugador al efectuar un gesto técnico en el transcurso de un encuentro, lo hace siempre en función del contexto. Su acción es portadora de sentido para los otros jugadores que tienen en cuenta los desplazamientos de compañeros y adversarios.

El criterio es que en ese sentido se produce un acercamiento a la lógica interna del juego y como se observa tiene sus células en una acción contextual que traducía al ámbito deportivo

en la propia acción - táctica, con un matiz técnico pero en función de un rendimiento grupal y no individual.

Finalmente se coincide plenamente con Hernández, J (1994: 12) que la explicación de la acción técnica se sitúa en un contexto mucho más amplio y significativo alejado en gran medida de la interpretación mecánica de la acción, situándose por lo tanto en el ámbito en que la comunicación juega un papel primordial, por lo que la técnica en el Balonmano para el caso que se analiza, tiene su significado solamente en las Situaciones contextuales de Juego, pues de hecho la misma responde a las situaciones reglamentadas y estas constituyen parte de la estructura del juego con una intención táctica.

En el VII Congreso Internacional sobre entrenamiento deportivo (2001: 4) se pronunciaron las siguientes acepciones sobre técnica deportiva:

Primero: Es un procedimiento racional, eficaz y económico para alcanzar grandes rendimientos deportivos.

Segundo: Forma de realizar un movimiento.

Finalmente se destaca que distintos autores como (Grosser 1986, Matveet 1983 y Harre 1973, entre otros) definen la técnica como: el modelo ideal de un movimiento para realizar un objetivo motor. En tal sentido defienden los elementos estructurales y biomecánicos de las acciones de juego, Las definen por la estructura temporal espacial y la dinámica del movimiento, donde es preciso tener en cuenta las fases del movimiento y los elementos estructurales esenciales que comparan los resultados deportivos logrados a partir del modelo técnico; en cambio en deportes como el Balonmano los resultados deportivos no están sujetos a la estructura de los movimientos, aquí entrarían a jugar un papel importante los mecanismos de percepción y decisión ante la presencia de compañeros y adversarios.

A diferencia de esta validez conceptual Andux, C (1998: 16) realiza una propuesta didáctica que se sustenta en las etapas de formación de las estructuras de las Situaciones contextuales de Juego y no de los deportistas de modo individual. Y continúa explicando que en la formación heterogénea que pueda presentar cada individuo se funde la acción resolutoria del contexto grupal que muestra la Situación contextual del Juego.

A diferencias del criterio del autor, en la investigación se tiene como elementos importantes al individuo con su aprendizaje básico, independientemente que se realice en el contexto grupal y las etapas de las Situaciones contextuales de Juego y no de los deportistas de modo individual.

Y continúa explicando que en la formación heterogénea que pueda presentar cada individuo se funde la acción resolutoria del contexto grupal que muestra la Situación contextual del Juego.

### **2.3.2 Algunas reflexiones sobre la táctica deportiva.**

Una vez analizadas algunas reflexiones sobre la técnica deportiva, se considera conveniente destacar la táctica, elemento vital del juego.

El trabajo que nos encontramos realizando retoma los fundamentos tácticos como el principal baluarte para el aprendizaje y desarrollo del alumno en el juego. Seguidamente se procede a realizar las definiciones de táctica vista desde la óptica de diferentes autores.

Los orígenes de la táctica son muy antiguos y generalmente se asocian a términos militares, pero la realidad es que en el deporte se ha utilizado y se utiliza con un alto sentido, dado a las características de cada modalidad deportiva, pues unos requieren en mayor medida que otros de la táctica.

En 1994, Sampedro se refiere a que la táctica proviene del griego TAKTIKEË que se deriva a su vez del verbo Tasso que significa “poner en orden las cosas”.

Por otra parte el Diccionario Enciclopédico Marín (1990:4929) establece que la táctica es: El arte de disponer, mover y emplear las tropas sobre el campo de batalla con orden, rapidez y recíproca protección, combinándolas entre sí con arreglo a la naturaleza de las armas según las condiciones del terreno y disposición del enemigo”.

En tanto que el Diccionario Enciclopédico Color (1998:900) define la táctica como Sistema ideado y empleado hábilmente para conseguir un fin. Este tipo de definición permite una mejor cobertura para entender la táctica en el campo deportivo.

Harre, D (1973: 282) expone que la táctica es considerada como la teoría de la conducción del encuentro deportivo.

Clasificándola en tres formas, de acuerdo con diversos deportes y disciplinas (Pruebas individuales, Competencias de hombre a hombre y Competencia de equipos) El Balonmano se ubica en esta última clasificación, pero con el impedimento del adversario.

Por lo tanto la acción táctica en el juego está dirigida hacia el logro de un rendimiento óptimo, en el cual cada deportista mediante una acción individual o grupal debe manifestar un conocimiento táctico, las habilidades técnicas, las capacidades condicionales y otros factores,

El impedimento del adversario y la cooperación tanto ofensiva como defensiva permite dilucidar que las acciones se producen en un entorno grupal donde lo más importante no es la suma de dichas acciones, sino la habilidad táctica del equipo para lograr su objetivo.

En el desarrollo de la habilidad táctica es preciso tomar todas las medidas en aras del aprendizaje técnico evitando los errores que pueden cometerse a causa del estereotipo, se trata de repetir la acción siguiendo la lógica del juego, primero con adversario aparente, luego pasivo y por último activo (dirigido y libre).

Theodorescu. L (1980) analizando a Racinowski (1975) relaciona la táctica con la forma pensada, racionalizada, económica y planificada de librar la lucha deportiva durante la competición. Según Bordanov, citado por Naglak, Z (1978:29) la táctica comprende un capítulo de la teoría del deporte, que investiga los medios, modos y formas de ejecución de la lucha deportiva, así como su empleo frente a un adversario concreto en condiciones concretas de la lucha deportiva, para obtener la victoria.

Como se aprecia en esta concepción, la intención radica en reflejar a la táctica como parte de la teoría del deporte, que se dedica al estudio de los medios, modos y formas de ejecución de las acciones que se realizan en el deporte. En este sentido defendemos los modos de ejecución de elemento que caracteriza las acciones que se realizan frente a un adversario y tienen un sentido e intención diferente dados las condiciones del momento donde se esté librando la lucha deportiva.

Theodorescu, L citado por Naglak (1978:29) define su concepto sobre táctica de forma muy acertada para los deportes de cooperación/oposición. La táctica como totalidad de las acciones individuales y colectivas de los jugadores de un equipo, organizadas y ordenadas racionalmente y de forma unitaria, teniendo en cuenta los límites del reglamento, utilizando la técnica, con el fin de obtener la victoria.

Matveev (1980: 149) precisa de una forma genética que la táctica es:

El arte de conducir la lucha deportiva y abarca todos los modos racionales de dirección de la competición por el deportista (táctica individual), y por el equipo (táctica colectiva) supeditadas a un determinado proyecto y plan de alcance del objetivo de competición. En si la táctica representa la organización estructurada de las interacciones entre oponentes para vencer la resistencia que oponen en vías de lograr el objetivo de competición.”

Ozolin, N.G (1983: 147) manifiesta que:

La táctica es el arte de conducir la competencia con el contrario, y su objetivo es la utilización racional de fuerzas y las posibilidades para lograr la victoria. Esta resulta fundamental en los juegos deportivos donde se requiere una instantánea comprensión de la situación y entendimiento entre los compañeros del equipo.

Por su parte Weineck (1980: 341) entiende que la táctica representa el comportamiento racional regulado sobre la capacidad de rendimiento del jugador y el adversario, así como las condiciones exteriores en un encuentro individual y de equipo.

La táctica deportiva se corresponde con el aprendizaje para organizar y dirigir la competición, ya sea de forma individual, en grupos o entre equipos (Harre, 1987). El criterio de considerar la táctica en los deportes de equipo como la totalidad de las acciones individuales y colectivas de los jugadores, proporciona un elemento muy importante, ya que los puntos de vistas del autor del presente trabajo apuntan a que ninguna acción de juego en el Balonmano tiene sentido sin la intervención de compañeros y adversarios, por lo tanto en una situación contextual del juego participan varios jugadores que actúan bajo incertidumbre lo que conlleva a una habilidad abierta potencializada (Andux 2003: 21), con el fin de lograr vencer la meta y obtener la victoria.

Kirko, D (1981: 527) define la táctica como:

La adopción racional de las acciones individuales, en grupo y colectivas durante la lucha deportiva contra el adversario, con la finalidad de alcanzar el máximo resultado. La tarea principal de la táctica, consiste en determinar los medios, los modos y la forma de llevar el juego frente a un contrario determinado en condiciones concretas de juego.

Kleschow, Tiurin y Furaev (1990: 140) coincidieron que la táctica de juego es la totalidad de los medios, formas y acciones de conducir el juego mediante una aplicación dirigida, bajo la consideración del estado de formación del equipo y la situación correcta. Esta definición guarda estrecha relación con la dada por Theodorescu.

N.G Ozolin (1983: 147) trata la enseñanza de la táctica y su perfeccionamiento, fundamentada en las reglas y proposiciones para la formación de los hábitos motores: definiéndola como el arte de conducir la competencia con el contrario. Su tarea fundamental es la más racional utilización de las fuerzas y posibilidades para lograr la victoria.

En tal sentido es muy importante esta afirmación, pues el hecho de conocer la lógica interna del juego en primera instancia, permite en lo adelante reafirmar las habilidades de juego, lo que

se puede corregir en dependencia de las conductas motrices de los atletas, mediante las tareas tácticas en las que el pensamiento táctico se pondrá en función de la solución motriz dada por la cooperación oposición.

Es un análisis sobre la táctica Petit S, citado por Sampedro, J (1986:29) la define de forma muy simplificada y concisa con la combinación inteligente de los recursos técnicos. Evidentemente la táctica es una combinación inteligente, además consideramos que su éxito o no, depende de las habilidades que sean creadas durante el proceso de enseñanza de los alumnos para poder dar soluciones a los problemas tácticos que se presentan durante el juego y no exclusivamente de las estructuras de los movimientos.

Por su parte Mahlo, F (1985) subraya que, la naturaleza de la actuación táctica de los jugadores consiste en una continua resolución de las contradicciones y tareas resultantes de la lucha con el adversario y de una constante alternancia de situaciones, en la realización de objetivos defensivos y ofensivos. Más adelante el autor reflexiona que lo más difícil en el juego no es correr, saltar o lanzar, sino lograr funcionar todo esto cuando realmente hay que saber utilizarlo.

A su vez Savielly Tartakover, gran maestro Polaco de ajedrez citado por Sampedro (1994:259) considera que la táctica consiste en saber qué hacer cuando hay algo que hacer. La táctica es un movimiento a corto plazo que permite tomar una posición. El autor considera en este caso que es necesario saber que hacer cuando se presenta una determinada situación, de forma inmediata y consciente, donde es necesario tomar una decisión para poder asumir una respuesta. Esto indica que la táctica es la acción de lo que de ante mano se prevé y también ante situaciones desconocidas.

En 1986, Sampedro J cita a Dufor, refiriéndose a que la táctica representa la contribución activa del factor conciencia tanto durante el partido como en el curso de la preparación y la competición. Aquí se puede observar un nuevo elemento, la contribución de la táctica en el factor conciencia durante el proceso de la preparación y la competición, es decir que la táctica no es solo el momento del partido.

Hernández, J (1994: 165) define la táctica como parte de la conducta motriz de un individuo, grupo o equipo, actuando en una situación motriz determinada, que hace posible la resolución práctica de los problemas que dicha situación plantea.

Riera, J (1995) establece ciertas condiciones para que el término de táctica se cumpla:

1. Objetivo parcial: por ejemplo superar al contrario, anotar, etc. El objetivo general o principal del equipo corresponde establecer una estrategia deportiva.

2. Juego intencionado o duelo: por ejemplo el enfrentamiento de un 1 X 1.

3. Adversario directo en el espacio y el tiempo: adaptación a las circunstancias específicas de un adversario concreto.

Por su parte Sampedro, J (1994), validando los tres puntos anteriores, los completa además con:

Inmediatez: O la rapidez en la elección de la mejor solución dentro de las posibles. Actualidad en la respuesta (rapidez en la solución).

1. Cierta improvisación: A diferencia de la estrategia deportiva requiere de tomar decisiones en función de la situación que se demanda, normalmente no programada. Las situaciones tácticas preestablecidas, no siempre dan resultados positivos.

2. Capacidad de observación: Durante el juego el jugador actúa leyendo y racionalizando cada situación de juego. Se intentan prever las acciones adversarias. Los jugadores con experiencia, en este sentido son los más capaces.

3. Utilización o elección de las mejores técnicas: Adaptada a la situación y el adversario. Consiste en seleccionar, dentro de las posibles, la más adecuada.

4. No revelar los planes al adversario: El carácter de sorpresa y disimulo puede dar un resultado positivo.

Con respecto a las condiciones, para que el término de táctica se cumpla, hay coincidencia con los autores, aunque es necesario hacer referencia al séptimo aspecto. En el trabajo que aquí se desarrolla no se debe elegir la mejor técnica, sino elegir la mejor solución en la situación que se presente durante el juego.

En 2001, Valladares durante el congreso Internacional sobre entrenamiento deportivo expuso las siguientes definiciones sobre la táctica de juego:

Conjunto de acciones individuales y colectivas de los jugadores de un equipo organizado y coordinado racionalmente y de manera unitaria según las limitaciones de los reglamentos y de la ética deportiva encaminadas a obtener la victoria; considerando por una parte, las cualidades

y particularidades de los jugadores de un equipo y por otra, las fallas del adversario. Nuevos elementos se le adicionan a la definición dada anteriormente, uno de ellos es la ética deportiva y por otro lado las fallas que realice un equipo.

Díaz, P (2001:3) expone que la táctica es la suma de las técnicas individuales y juego de conjunto utilizado para alcanzar un resultado óptimo en un partido o competición.

Como se ha podido apreciar las definiciones de táctica por lo general consideran los siguientes elementos: acciones conscientes, oportunas, técnicas individuales, acciones de conjunto, logro de objetivos, resultados, el reglamento de juego, nacionalidad, organización, solución a problemas tácticos, ética deportiva y además se ha considerado a la variabilidad de las acciones como parte integrante de la táctica.

Entre otras cosas la táctica de juego no es solo asumir un esquema posicional, depende también del empleo de las habilidades que se adquieran y de la toma de decisiones de los jugadores, pero el aprendizaje desde un esquema funcional le permite al alumno adquirir una lógica de juego y no correr detrás de la pelota sin saber hacia donde se debe mover. La cuestión es aprender los principios y problemas tácticos que se presentan en el juego y dentro de este tipo de aprendizaje ir logrando las habilidades necesarias, pero de una forma más abierta y no estereotipada.

Con este tipo de aprendizaje se trata de enseñar el papel que cumplen los movimientos y su utilización acorde a la situación.

## **2.4 Los Jardineros**

Las cualidades de los tres jardineros son evaluadas de acuerdo con el trabajo que realizan en sus respectivas posiciones, pero en términos generales tienen que ser buenos fildeadores, tener una buena arrancada para salir a fildear la bola en forma agresiva y tratar de alcanzarla tan pronto como sea posible, además deben contar con un brazo poderoso y ser buenos bateadores. La habilidad para enjuiciar toda clase de batazos en el momento en que se conecta la pelota y la inteligencia y precisión para tirar a la base indicada, son factores que complementan los requerimientos que debe poseer un buen jardinero. **El** jardinero de menos brazo, por lo general, se sitúa en el campo izquierdo, debe ser un buen fildeador de batazos de *rolling* y de líneas que curvean hacia la raya de *faul* y que tire preferiblemente a la derecha para facilitar el tiro hacia la parte izquierda del terreno. El mejor fildeador de los tres y el de mayor desplazamiento, se coloca en el jardín central, ya que este Jugador tiene que cubrir una gran cantidad de terreno y, además de contar con un brazo poderoso, tiene que estar siempre

preparado para salir en cualquier dirección a fildear un batazo. EL jardinero de brazo más poderoso se emplea en el campo derecho, porque tiene que realizar los tiros más largos a tercera base, fundamentalmente en las jugadas de bateo y corrido; por esta razón debe tirar preferiblemente a la zurda para facilitar el tiro hacia la parte opuesta del terreno.

#### **2.4.1 Colocación**

Los jardineros deben adoptar una posición semiagachada, que les resulte cómoda y les permita salir en cualquier dirección con la mayor rapidez posible, las manos se colocan sobre o delante de las rodillas (como lo muestra la figura #1), y las puntas de los pies señalando ligeramente hacia afuera, para facilitar los movimientos laterales. En el momento de producirse el lanzamiento, se balancea el cuerpo hacia delante y se transfiere el peso hacia la punta de los pies preparado para salir a fildear cualquier tipo de batazo.

La colocación de los jardineros estará determinada por tres factores fundamentales: el bateador, el lanzador y el estado del juego; probablemente las características del bateador sea el más importante, teniendo en cuenta desde luego la anotación del juego. Por lo general, los tres jardineros se mueven como una unidad para evitar que los espacios descubiertos sean demasiado grandes, por ejemplo: si se encuentra ocupando su turno al bate un bateador zurdo que dirige bien la bola por su mano, el jardinero derecho y el central se cargan hacia su lado izquierdo y se sitúan un poco más profundo, el jardinero izquierdo se mueve hacia el centro y se coloca un poco más cerca. Los jardineros deben estudiar y analizar las características y hábitos de los bateadores contrarios entre los cuales se requiere identificar a los que sacan el bate rápido y dirigen la pelota por su mano, los que tienen poder, los que batean atrasados, los que batean por el centro, etcétera.

Durante el juego, varios factores pueden afectar la colocación de los jardineros, por ejemplo, el conteo de bolas y *strikes* en relación con las posibilidades del bateador, es decir, con la cuenta favorable al bateador situarse más profundo y hacia la mano de dicho bateador y con dos *strikes* colocarse más cerca. También se debe jugar más profundo cuando el equipo tiene una ventaja sustancial, o con dos *outs*, sin corredores en bases o un corredor en primera, así como en las primeras entradas. Otros elementos como la fuerza y dirección del viento, las condiciones del terreno, el sol, las cercas que limitan el campo, etcétera, afectan también la colocación de los jardineros; por ejemplo: si un viento fuerte está soplando en dirección al cuadro, la colocación es más próxima al diamante, si la dirección del viento es hacia los jardines, la colocación es profunda y con el viento cruzado la pelota tendrá una variación hacia la línea de *faul* correspondiente. Cuando el terreno está duro y la hierba se encuentra recién cortada, la pelota rueda con mayor rapidez al igual que en los terrenos modernos de césped

sintético; en los terrenos mojados a causa de la lluvia o con la hierba alta, la pelota se detiene y es necesario jugar más corto. La posición del sol y las sombras que proyectan en el terreno las graderías, afectan el fildeo de la pelota y, por consiguiente, la colocación de los fildeadores, así como también, la distancia en que se encuentran las gradas o cercas que limitan el terreno.

En el momento de producirse el lanzamiento, los jardineros deben adoptar una posición semiagachada, con las rodillas flexionadas y el peso del cuerpo hacia la punta de los pies; tan pronto como el lanzador inicia sus movimientos, la vista se dirige hacia el bateador siguiendo el lanzamiento. Se observan todos los movimientos de dicho bateador para ver todo el recorrido del bate y la dirección en la cual pudiera conectar la bola. Es necesario seguir cada uno de los lanzamientos en su recorrido por el home.

Sin lugar a dudas, los batazos más difíciles de fildear para cualquier jardinero, son las líneas cortas que tienden a variar hacia abajo con una rapidez incalculable o se levantan inesperadamente, pasando sobre la cabeza del fildeador, esta es una de las jugadas más costosas y arriesgadas que se pueden efectuar, porque si el jardinero no puede llegar a la pelota y se le escapa, el bateador obtiene posiblemente dos o tres bases adicionales.

La mejor forma de fildear las líneas cortas y bajas, es esperando un instante antes de partirle a la bola para enjuiciar mejor la dirección del batazo, si la línea hace variación hacia abajo, hay dos alternativas, o se recibe de cordón de zapato o se fildea al primer *bounce*; si se decide realizar el fildeo de aire es necesario inclinar el cuerpo hacia delante (como muestra la figura # 6); si se deja picar la bola se acortan los pasos, se mantienen los pies unidos y se lleva rápidamente el guante hacia abajo delante de la pelota, dispuesto a bloquearla si fuera necesario.

En algunas ocasiones, se requiere que el jardinero se tire en *diving* para intentar el fildeo de cordón de zapato, en las últimas entradas a los efectos de salvar el juego. Para realizar este tipo de jugada es necesario mantener el cuerpo relajado, recoger la barbilla y meter el hombro izquierdo en dirección al cuerpo para radar sobre él, cuando se produce el contacto con el terreno, en la continuación de este movimiento, se recupera fácilmente la posición para realizar el tiro. El fildeo de las líneas bajas es aun más complicado cuando un jardinero derecho tiene que salir hacia su lado derecho, para realizar el fildeo de cordón de zapato con el guante invertido, en estos fildeos dudosos, es necesario tener presente el estado del juego y la entrada que se esté jugando, por ejemplo: si un equipo tiene ventaja en los comienzos del juego, es recomendable jugar al seguro y se puede correr el riesgo cuando se está en desventaja en las entradas finales.

El fildeo de los batazos de *rolling* en los jardineros es muy parecido al que realizan los

jugadores del cuadro; si es necesario devolver rápidamente la pelota, el jardinero avanza hacia ella (como muestra la figura # 7) Y realiza el fildeo; cuando no se requiere un tiro rápido se puede fildear dejando caer una rodilla (como muestra la figura # 9) para bloquear la bola si es necesario (como muestra la figura # 8). Es recomendable, cuando las circunstancias lo permitan que los jardineros realicen un pequeño arco al aproximarse a los batazos de *rolling*, para colocarse de frente a la pelota y tratar de fildearla cuando el rebote alcance su máximo de altura; si el *rolling* viene dando saltos, el jardinero ajusta sus pasos para fildear y realizar el tiro aprovechando el movimiento hacia delante; si el *rolling* viene arrastrado se mete el guante como si fuera una pala y después de transferir la pelota a la mano de tirar, se realiza dicho tiro en movimiento hacia delante.

#### **2.4.2 Técnica para realizar el tiro**

Para tirar desde los jardines, se requiere un brazo poderoso, habilidad para deshacerse rápidamente de la pelota y precisión en el tiro; todos los jardineros tienen que tirar por encima del brazo (como muestra la figura #10), agarrando la pelota con las costuras transversales para obtener una buena rotación hacia atrás, a los efectos de alcanzar mayor impulso y precisión en la bola cuando hace contacto con el terreno; cualquier otro tipo de agarre produce variación en el tiro. Los tiros a corta distancia se realizan de aire y los lejos, se dirigen al cortador para que pueda interceptarlos y evitar el avance de otro corredor, cuando no haya posibilidades de realizar el *out* en la base más adelantada.

#### **2.4.3 Asistencias**

En todas las jugadas por el cuadro, los jardineros se sitúan detrás del jugador que está tratando de fildear la pelota" es decir, cuando sea posible se colocan en línea con el fildeador y el jugador que está bateando o realizando el tiro.

El jardinero izquierdo asiste detrás de tercera base en todos los tiros que realiza el receptor, el lanzador, así como en todos los tiros del jardín derecho y central. También, asiste detrás de segunda en todas las jugadas que tienen lugar en la parte derecha del campo, próximas a la línea de *faul*.

El jardinero central realiza asistencias detrás de segunda base en todos los tiros que efectúan el receptor, el lanzador, el primera y el tercera base, que comprenden todos los toques de bola, las viradas del lanzador, el corredor sorprendido entre bases, etcétera, y en todos los *outs* que se intenten en esa base. .

El jardinero derecho asiste detrás de primera base en todos los tiros que realizan el receptor,

el lanzador, el tercera base y el torpedero en las jugadas hacia su lado derecho, también asiste detrás de segunda en los tiros del torpedero y del tercera base y aquellos que efectúa el jardinero izquierdo desde las proximidades de la línea de *foul*. En las jugadas del corredor sorprendido entre bases, debe moverse rápidamente y asistir detrás de primera.

## **2.5 Caracterización técnica de los jugadores.**

Jugador número 1. Presenta problemas en la postura defensiva debido a esto su desplazamientos hacia la izquierda son deficientes, carece de fluidez en sus movimientos. Por lo que presenta problema con el FF y tiros a las bases. Juega el LF.

Jugador número 2. Sus desplazamientos son deficientes hacia ambos lados se le dificulta fildear los rollings y fly hacia los mismos, su paso de cruce para realizar el tiro no es bueno. Se desempeña en el RF.

Jugador número 3. Presenta problema en la postura defensiva así como la ubicación en el terreno, sus desplazamientos son altos por lo que se le dificulta fildear los rollings a los lados y al frente, así como los flys hacia atrás. Juega en el LF.

Jugador número 4. Presenta problemas en sus desplazamientos aunque muestra buenas habilidades para la defensa, se desempeña en el CF.

Jugador número 5. Presenta problemas en la postura defensiva, sus desplazamientos hacia la derecha son deficientes y no es preciso en el tiro a las bases. Juega en el RF.

Los nuevos modelos de planificación existentes en el béisbol, el alto nivel competitivo y la búsqueda de un mejor desempeño de nuestros atletas en los campeonatos nacionales, dio la posibilidad de diseñar una batería de ejercicios abalados por un conjunto de especialistas con el objetivo de resolver las problemáticas existentes en la defensa de los jardineros del equipo sub-15 de Cienfuegos. Dicha área representa un papel importante en el juego, ya que los errores cometidos por nuestros jugadores les permiten a los contrarios alcanzar más de una base en la mayoría de los casos.

La batería cuenta con tres grupos de ejercicio, los imitativos los cuales nos permiten una mayor corrección de errores y una mejor formación de gesto técnico. Los ejercicios de fildeos donde realizamos un grupo de ejercicios especiales para consolidar la habilidad técnica de fildear ya sea de rollings o fly y los ejercicios de fildeo y tiro donde agrupamos los dos elementos técnicos con el objetivo de ir evaluando el comportamiento de los atletas en cuanto al perfeccionamiento y asimilación desde el punto de vista técnico de la batería d ejercicio.

## **2.5.1 Batería de ejercicios que se aplicó.**

### **Grupo # 1. (Ejercicios imitativos).**

- Imitación del bloqueo de la bola sin pelota.
- Imitación del bloqueo de la bola con bola estática.
- Imitación del bloqueo de la bola, con imitación de tiro a las bases.
- imitación de fildeos de fly.
- Imitación de fildeos de fly con imitación de tiro a las bases.
- Imitación del barrido de la bola sin pelota.
- Imitación del barrido de la bola con pelota estática.
- Imitación del barrido de la bola con imitación de tiro a las bases.

### **Grupo # 2 (Ejercicios de fildeo).**

- Bloqueo de la bola lanzada con la mano en pareja.
- Bloqueo de la bola lanzándola contra la pared.
- Bloqueo de la bola con fongueadores.
- Bloqueo de la bola en práctica de bateo.
- Fildeo de fly lanzando con la mano en pareja.
- Fildeo de fly con fongueadores.
- Fildeo de fly en práctica de bateo.
- Barrido de la bola lanzándola con la mano en pareja.
- Barrido de la bola con fongueadores.
- Barrido de la bola en práctica de bateo.
- Barrido de la bola contra la pared.

### **Grupo # 3(Ejercicios de fildeos y tiros).**

- Bloqueo de la bola con fongueadores y tiro a 2B.

- Bloqueo de la bola en práctica de bateo y tiro a 2B.
- Fildeo de fly con fongueadores y tiro a 3B y H.
- Fildeo de fly en práctica de bateo y tiro a 3B y H en jugada de pisa y corre.
- Barrido de la bola con fongueadores y tiro a 3B y H.
- Barrido de la bola en práctica de bateo y tiro a 3B y H.
- Realización de infield general.

## 2.6 Plan de realización de los ejercicios por semana

### SEMANA 1

Tabla # 1

L	M	M	J	V
I	I	I	I	I
F		F		F
	FT		FT	

### SEMANA 2

Tabla # 2

L	M	M	J	V
I	I	I	I	I
F		F		F
FT	F	FT	F	FT

En esta tabla se muestra como se planificaron los diferentes ejercicios de la batería aplicada se dividió en dos semanas donde siempre tuvo prioridad los ejercicios imitativos ya que son fundamentales para fijar y fraccionar la técnica del beisbol. Se puede también observar los ejercicios que se hicieron en los diferentes días de la semana.

#### Leyenda

**F: Fildeo**

**FT: Fildeo y tiro**



## 2.6.1 Test de mecánica del fildeo y tiro

Etapa preparatoria

Tabla # 3 Pre -Test

Número	PB	PF	FRT	FFT	PTS
1	2	3	3	3	11
2	4	3	2	3	12
3	2	3	3	3	11
4	4	4	3	4	15
5	2	4	3	4	13

Mediante esta tabla podemos observar la evaluación que recibe cada atleta en cada uno de los indicadores y la puntuación que toman de forma general al sumar todas las evaluaciones.

El test se realiza ubicando los jugadores en su posición donde ellos ejecutan los fildeos y tiros y reciben la evaluación.

Tabla # 4

Antes de la competencia.

Número	PB	PF	FRT	FFT	PTS
1	4	5	4	4	17
2	5	4	4	5	18
3	4	5	4	5	18
4	5	5	4	5	19
5	4	5	4	5	18

Ya en un segundo momento podemos apreciar que existe una mejoría respecto a la evaluación y puntuación de los jugadores después de aplicada la batería de ejercicios.

## 2.7 Clave para evaluar el Test de Mecánica de fildeo y tiro.

Menos un punto por error técnico del elemento técnico a evaluar.

### Leyenda:

PB: Postura básica

PF: Posición de fildeo

FRT: Fildeo de Rollings Y TIRO

FFT: Fildeo de Fly y Tiro

### Test de evaluación de infield general.

#### Etapa preparatoria Pretest

Tabla #5

	Fildeos y tiros					
Atleta	Derecha		Izquierda		Al frente	
	B	M	B	M	B	M
1	X			X		X
2		X		X	X	
3		X		X		X
4	X		X		X	
5		X	X			X

La realización del test consiste en evaluar los elementos técnicos en su combinación es decir el fildeo de fly o rollings aparejado a la realización del tiro, o sea si el atleta comete un error a la hora del fildeo o al tirar se evalúa de M y si realiza correctamente el ejercicio se evalúa de B, este test para su evaluación se realiza varias veces y se promedia el resultado de nota.

En la tabla número 5 pudimos apreciar los resultados del test integral del infield, en el cual casi todos los jugadores tuvieron malos resultados, principalmente en los desplazamientos y el fildeo a ambos lados, el único atleta que estuvo bien fue el 4.

Pos-Test.

Tabla # 6

Fildeos y tiros						
Atleta	Derecha		Izquierda		Al frente	
	B	M	B	M	B	M
1	X		X			X
2	X		X		X	
3		X	X		X	
4	X		X		X	
5		X	X			X

Después de aplicada la batería de ejercicios se demuestra la efectividad de la misma ya que comparando a los atletas antes y después se puede apreciar por ejemplo que el jugador número 1 logró mejorar sus desplazamientos ya que antes estaba bien solo a su derecha y ahora solo está mal en los fildeos al frente.

El segundo atleta mejoró considerablemente ya que logró dominar todos sus desplazamientos y pudimos ver que al inicio solo fue efectivo en sus desplazamientos al frente.

Del atleta número 3 podemos decir que también mejoró en casi todos los indicadores. Solo esta evaluado de mal en sus desplazamientos a la derecha.

El atleta número 4 se mantuvo en excelente forma deportiva dominando todos sus desplazamientos y por su puesto alcanzando la calificación de B.

El atleta número 5 se mantuvo evaluado de la misma forma o sea no superó sus deficiencias. Después de analizado su caso se llegó a las siguientes conclusiones:

- ✓ Es un jugador que se desempeña en el cuadro pero por poseer un brazo poderoso se puede utilizar en los jardines.

- ✓ Por estas características, no estuvo todo el tiempo entrenado en los jardines, por lo que estuvo en desventaja con relación a los demás jugadores que se les aplicó la batería de ejercicios.
- ✓ Dada a la categoría los atletas están completamente especializados en una posición fija, por lo que a veces tienen que realizar diferentes funciones durante el juego, lo que puede repercutir en el favorable desarrollo de los mismos.

### Escala de evaluación para el infield general

#### Pre test

Tabla # 7

FILDEOS Y TIROS						
A	D		I		F	
	B	M	B	M	B	M
1	1	0	0	1	0	1
2	0	1	0	1	1	0
3	0	1	0	1	0	1
4	1	0	1	0	1	0
5	0	1	1	0	0	1

#### Post test

Tabla # 8

FILDEOS Y TIROS						
A	D		I		F	
	B	M	B	M	B	M
1	1	0	1	0	0	1
2	1	0	1	0	1	0
3	0	1	1	0	1	0
4	1	0	1	0	1	0
5	0	1	1	0	0	1

En estas tablas se muestra la clave de cómo se evaluó a cada atleta en el infield general donde el que estuvo bien recibió un punto y el que no recibió cero.

## 2.7 Comparación estadística 2013 y 2014

**Tabla # 9**  
**Resultados estadísticos 2013**

Jugador	JJ	INN	E	TL	AVE	POS
1	35	258.1	7	58	879	LF
2	35	272.2	6	167	964	RF
3	35	262	5	170	970	LF
4	36	280	2	179	989	CF
5	36	280	3	164	982	RF

**Tabla # 10**  
**Resultados estadísticos 2014**

Jugador	JJ	INN	E	TL	AVE	POS
1	35	267	6	128	953	LF
2	36	274	4	170	976	RF
3	36	284.2	3	180	983	LF
4	36	290	0	195	1000	CF
5	36	280.1	1	179	994	RF

En las tablas anteriores pudimos apreciar las estadísticas defensivas del equipo en el campeonato nacional del año 2013 y 2014 donde se observa que fueron mucho mejor las del último año después de aplicada la batería de ejercicios.

## 2.8 Análisis descriptivo de los resultados del test mecánica de fildeo.

**Tabla # 11**  
**Estadísticos descriptivos (pretest)**

Numero	PB	PF	FRT	FFT	PTOS	Desv Tip	MEDIA	CV
1	2	3	3	3	11	0.50	2.75	18.18%
2	4	3	2	3	12	0.82	3.00	27.22%
3	2	3	3	3	11	0.50	2.75	18.18%
4	4	4	3	4	15	0.50	3.75	13.33%
5	2	4	3	4	13	0.96	3.25	29.46%
Des tip	1,10	0,55	0,45	0,55	1,67			
Media	2,80	3,40	2,80	3,40	12,40			
Cv	39,12%	16,11%	15,97%	16,11%	13,49%			

**Tabla # 12**  
**Estadísticos descriptivos (postest)**

Numero	PB	PF	FRT	FFT	PTOS	Desv Tip	MEDIA	CV
1	4	5	4	4	17	0.50	4.25	11%
2	5	4	4	5	18	0.58	4.50	12%
3	4	5	4	5	18	0.58	4.50	12%
4	5	5	4	5	19	0.50	4.75	10%
5	4	5	4	5	18	0.58	4.50	12%
Des Tip	0,55	0,45	0,00	0,45	0,71			
Media	4,40	4,80	4,00	4,80	18,00			
CV	12,40%	9,32%	0,00%	9,32%	3,93%			

 Vertical. Evaluación del grupo en cada prueba.

 Horizontal. Evaluación general de cada sujeto por cada una de las pruebas realizadas.

Como se puede apreciar en las tablas anteriores, a los atletas se les aplicó el test de mecánica defensiva, establecido por la Comisión Nacional de Béisbol, en el cual se les mide la postura básica, al igual que la posición a la hora del fildeo, sus desplazamientos en el terreno y posteriormente el tiro a cada base. En el primer test obtuvieron puntuaciones evaluadas de R, lo que mejoraron ostensiblemente sus puntuaciones después de aplicada la propuesta de ejercicios. En el primero tuvieron como promedio una puntuación de 12,4 y en el segundo 18.

En el pretest se observa que en la postura básica la media es de 2,80 y el coeficiente de variación es de un 39% aproximadamente esto indica que el comportamiento del equipo en esta prueba no es bueno ya que tiene un atencencia a una evaluación de 3 puntos.

En el resto de las pruebas PF FRT y FFT el comportamiento es similar debiendo destacar que están más concentrados en la evaluación de 3 puntos ya que el porcentaje indicado por el coeficiente de variación es mucho menor que el caso anterior.

En el postest el comportamiento es bien diferente puesto que en la postura básico la media de es de 4,40 valor este superior al de pretest y muy cerca del valor máximo de 5 puntos con una variación mínima aproximadamente de un 13%. Para el caso de la PF la media es de 4,80 valor superior al obtenido en la prueba inicial y muy cerca del valor máximo de 5 puntos y con una gran concentración de parte de las demás evaluaciones obtenidas por los sujetos en dicha prueba (CV aproximadamente 9%).

Al observar el FRT tenemos que también tiene un valor media de 4 puntos con una variación del 0% es decir todos los sujetos obtienen la misma evaluación estando por encima de lo obtenido en el pretest.

En el FFT con más razón se puede concluir que hay una mejoría respecto al estado inicial ya que la puntuación promedio es de 4,80 bien próximo a la puntuación máxima y con una fluctuación de 9% es decir solo el primer sujeto no obtuvo la más al calificación de 5 puntos.

Para concluir con este análisis se pondrán a consideración las estadísticas de los dos años en que se ha celebrado la competencia fundamental de estos atletas, es decir, el Campeonato Nacional dela 1ra categoría.

## 2.8.1 Análisis estadístico de los años 2013-2014

**Tabla # 13**  
**2013**

Jugador	JJ	INN	E	TL	AVE	POS
1	35	258.1	7	58	879	RF
2	35	272.2	6	167	964	RF
3	35	262	5	170	970	LF
4	36	280	2	179	989	CF
5	36	280	3	164	982	LF
DESV	0.55	10.39	2.07	50.40	44.58	
MEDIA	35.40	274.00	4.60	148	969	
C.VAR	1.55	3.79	45.08	34.15	4.60	

**Tabla # 14**  
**2014**

Jugador	JJ	INN	E	TL	AVE	POS
1	35	267	6	128	953	RF
2	36	274	4	170	976	RF
3	36	284.2	3	180	983	LF
4	36	290	0	195	1000	CF
5	36	280.1	1	179	994	LF
DESV	0.45	11.79	2.39	25.34	18.32	
MEDIA	35.80	277	2.39	170	984	
C.VAR	1	4	85	15	2	

### Oscilación de los datos según Satsiorski

Coefficiente de variación	Variación
De 0 a 10 %	Pequeña
De 11 a 20 %	Media

Más del 20 %

Grande

Como se puede apreciar en las tablas anteriores, en el Campeonato Nacional del año 2014, que fue en la que se aplicó la propuesta, los atletas tuvieron un mejor desempeño defensivo durante la misma, con relación al Campeonato Nacional del 2012.

En juegos jugados, tenemos que en 2013 el promedio por juego fue de 35,40 y en 2013 de 35,80 no se nota una gran diferencia traducido a INN el promedio en el año del 2012 fue de 2,74 y en el 2013 2,77 es decir que jugaron más o menos iguales en cuanto a estancia en el terreno no obstante la cantidad de errores cometidos en el primer año es de 4,6 como promedio por encima del 2,80 de año 2014 en un total de lances mayor en 2013 (170) que los (148) en el 2013 lo que da un average mayor en el 2014 (984) que el (969) del 2013 esto es un indicador muy importante que habla favorablemente sobre el comportamiento muy por encima el año 2014 que el 2013.

### 3.1 CONCLUSIONES:

- ✓ El diagnóstico inicial de los atletas arrojó que las principales insuficiencias para mejorar el tiro a las bases de los jugadores de cuadro del equipo de Cienfuegos 1ra Categoría están en, correr en busca de la bola con la planta del pie, no fildean la bola a la altura del pecho y se viran por el lado opuesto al lanzamiento.
- ✓ La batería de ejercicios se caracteriza por tener 5 elementos fundamentados en el trabajo colectivo, teniendo en cuenta las principales dificultades de estos jugadores de cuadro.

### 3.2 RECOMENDACIONES:

- 1- Continuar ejecutando este tipo de trabajo en posteriores investigaciones en aras de mejorar los fildeos rolling y tiros a las bases de los jugadores de cuadro en otras categorías.
- 2- Analizar las individualidades de cada atleta y su posición dentro del equipo para introducir mejoras en la batería de ejercicios que permitan un resultado superior de los mismos.

### 3.3 BIBLIOGRAFIA:

Cañizares Martha, (2004). *Psicología y Equipo Deportivo*. Deporte.

Carlos R, y Gattorno Correa. (2009). *Glosario de términos*. Deporte.

Colectivo de autores. (2010). *Programa de preparación del Deportista. Béisbol*. Deporte.

Estévez Cullell, Migdalia; Margarita Arroyo Mendoza y Cecilia González Terry. (2004). *La Investigación científica en la actividad física: su metodología*. Editorial Deportes.

Forteza, A. (2001). *Entrenamiento Deportivo. Ciencia e innovación Tecnológica*. Científica - Técnica.

Martín Saura; J. Eduardo. (2002). *Experiencias en el desarrollo de la Preparación Técnico-Táctica en equipos de beisbol: Una propuesta metodológica*. (Tesis en opción al grado de Máster en Teoría y Metodología de Entrenamiento Deportivo). Universidad Central Las Villas.

Oberlander, MA. and Chisar MA, Campbell B. (2007). Epidemiology of shoulder injuries in throwing and overhead athletes. (*Sports Med Arthrosc Rev*), (1), pp. 115-123.

Pupo Rodríguez, Roberto. (2010). *Como caracterizar en el beisbol*. Deporte.

Reinaldo F. (2001). *Del Béisbol casi todo. Edición Patrocinada por la Asamblea Legislativa de la República de Panamá*.

Reinaldo, F. y Omel Padilla. (2007). *Tendencia Actuales del entrenamiento en el béisbol*. Deporte.

Smith, P.M. (2008). Youth Baseball Fundamentals Workbook. (*American baseball Association*), (87) [http:// www.leaguelineup.com/florhamparkbaseball/](http://www.leaguelineup.com/florhamparkbaseball/)consultado el 20 de junio 2013

Zaldívar Pérez, Bergelino. (2011) *¿Qué se entrena? Bases fisiológicas de la adaptación al entrenamiento deportivo*. Deporte.

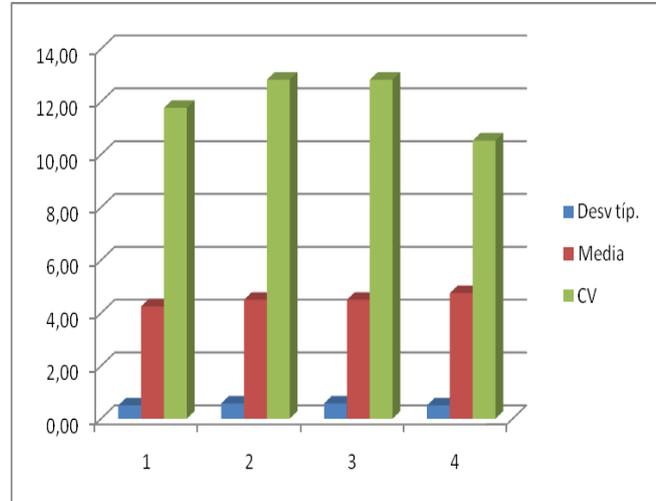
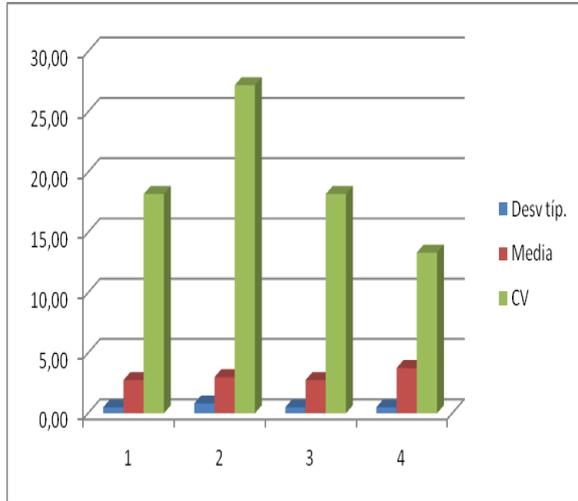
### 3.4 Anexo # 2:

- Bloqueo de la bola y tiro a segunda LF
- Bloqueo de la bola y tiro a segunda CF
- Bloqueo de la bola y tiro a segunda RF
- Barrido de la bola y tiro a tercera LF
- Barrido de la bola y tiro a tercera CF
- Barrido de la bola y tiro a tercera RF
- Fildeo de fly y tiro a tercera LF
- Fildeo de fly y tiro a tercera CF
- Fildeo de fly y tiro a tercera RF
- Barrido de la bola y tiro home LF
- Barrido de la bola y tiro home CF
- Barrido de la bola y tiro home RF
- Fildeo De Fly Y Tiro a Home LF
- Fildeo De Fly Y Tiro a Home CF
- Fildeo De Fly Y Tiro a Home RF

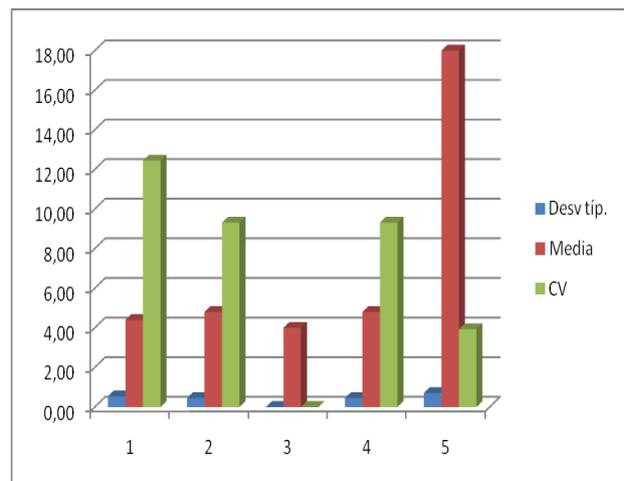
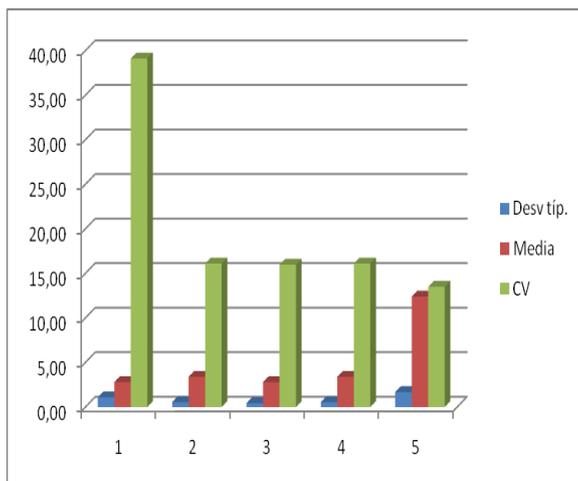
## Tablas descriptivas del test mecánica de fildeo

### Anexo # 3:

#### Pre test y Pos test Individual



#### Pre test y Pos test colectivo o por pruebas



Preguntas del Oponente.

