

*Ejercicios correctivos para el lanzamiento destinados al
movimiento del brazo de lanzar*

*Trabajo de Diploma para optar por el Título de Licenciado En
Cultura Física*

Autor: Onassys Michael Villegas Jiménez

Tutora: MSc. Digna Rosa Acea Terry.

Asesor: MSc. Antonio J Causilla Armas.

*Curso: 2022
"Año 63 de la Revolución "*

PENSAMIENTO

“Calidad es lo que tenemos que darle a nuestro pueblo, es una obligación nuestra, una obligación de cada uno como parte de nuestro deber hacia la comunidad.”

Ernesto Che Guevara

DEDICATORIA

A mis padres que con su amor, dedicación, esmero me ayudaron en mi vida estudiantil laboral y social.

A mi esposa e hija que son mi razón para continuar perfeccionando los caminos de mi vida.

A mis amigos, profesores que han sido parte de mi vida futura.

Agradecimientos

A la Revolución Cubana, a nuestro líder histórico Fidel Castro Ruz a todos aquellos que hicieron posible esta patria digna llena de logros y victorias, por la que hoy luchamos y defendemos, aquellos que hicieron posible que el deporte se convirtiera en derecho de todo el pueblo.

A mi tutora por su gran consagración, esfuerzo y dedicación.

INDICE

Epígrafe	Contenido	Página
	Pensamiento	
	Agradecimientos	
	Resumen	
1.	Introducción	1
2.	Desarrollo	9
2.1	-Marco teórico conceptual.	9
2.1.1	Surgimiento de los juegos con pelotas.	9
2.1.2	Componentes de la preparación del lanzador	11
2.1.3	Preparación Física	12
2.1.4	El acondicionamiento aerobio y anaerobio	12
2.1.5	Qué es trabajo aerobio y cuál es su objetivo?	13
2.1.6	Acondicionamiento aerobio.	13
2.1.7	Acondicionamiento anaerobio	14
2.1.8	Tipos de ejercitaciones.	15
2.1.9	Volumen de lanzamientos.	15
2.1.10	Preparación técnico- táctica	16
2.1.11	Preparación mental	16
2.1.12	Esquema mental.	16
2.1.13	Trabajando en conteo favorable sobre el bateador.	16
2.1.14	La preparación en dependencia de la función a realizar	17
2.1.15	Preparación según la frecuencia de trabajo	17
2.1.16	Recuperación	17
2.1.17	Factores del rendimiento	17
2.1.18	Carga de trabajo	18
2.1.19	Rehabilitación	18
2.2	-Métodos y procedimientos.	19
2.2.1	Diseño Metodológico.	19
2.2.2	Población y Muestra	20
2.2.3	Métodos y técnicas	21
2.3	Análisis de los resultados	22
2.3.1	Análisis de los resultados de la primera etapa de investigación	22
2.3.2	Propuesta de solución de la problemática	27
3.	Conclusiones y Recomendaciones	
3.1	Conclusiones	38
3.2	Recomendaciones	39
	Bibliografía	
	Anexos	

RESUMEN.

El deporte nacional ha escrito hermosas páginas de gloria, hazañas deportivas, actuaciones supremas y una escalera ascendente de triunfos que los colocan en los primeros planos internacionales, conformando una realidad que enorgullece este despegue, demostrando que los jóvenes cubanos no solo pueden animar un gran juego de pelota, sino levantar el ánimo de los espectadores cubanos, la práctica del mismo constituye una prioridad en el Consejo Popular de Abreus, la presente investigación tiene como objetivo elaborar una propuesta de ejercicios correctivos para el lanzamiento destinados al movimiento del brazo de lanzar categoría pequeñas ligas consejo popular Abreus, en ello, se asumió la concepción metodológica del materialismo dialéctico, y la vinculación de los enfoques cuantitativos y cualitativos, con el empleo de métodos teóricos, empíricos, matemáticos. Los resultados se presentan en un diagnóstico que muestra el estado actual de los ejercicios correctivos para el lanzamiento destinados al movimiento del brazo de lanzar el diseño posibilitó adecuarlos a las necesidades del diagnóstico, la selección de los ejercicios para el mejoramiento de las deficiencias detectadas lo cual favorecerá la preparación y formación integral de dichos atletas.

Palabra claves: Entrenamiento deportivo, Técnica, táctica, Pequeñas Ligas

ABSTRACT

The national sport has written beautiful pages of glory, sporting feats, supreme performances and an ascending ladder of triumphs that place them in the international foreground, making up a reality that makes this takeoff proud, demonstrating that young Cubans can not only cheer on a great game ball, but to raise the spirits of Cuban spectators, its practice is a priority in the Popular Council of Abreus, this research aims to develop a proposal for corrective exercises for throwing aimed at the movement of the arm to throw small category leagues Abreus popular council, in this, the methodological conception of dialectical materialism was assumed, and the linking of quantitative and qualitative approaches, with the use of theoretical, empirical, mathematical methods. The results are presented in a diagnosis that shows the current state of the corrective exercises for throwing aimed at the movement of the throwing arm. The design made it possible to adapt them to the needs of the diagnosis, the selection of the exercises for the improvement of the deficiencies detected, which It will favor the preparation and comprehensive training of these athletes.

Keywords: Sports training, Technique, tactics, Little League

1. INTRODUCCIÓN

En 1744 surge en Inglaterra la primera evidencia impresa del juego 'Base Ball'. El juego emigra de Europa a América entre mediados y finales del siglo XVIII llevado por los colonos ingleses que se establecían en el Nuevo Mundo. La primera referencia de un juego de béisbol en Estados Unidos data de abril de 1778. Fue introducido en Cuba en la década de 1860 por estudiantes cubanos que regresaban de universidades en los Estados Unidos y marineros estadounidenses que llegaban al país. El deporte se extendió rápidamente por toda la nación isleña después de su introducción, y el estudiante Nemesio Guillot recibió un crédito popular por el crecimiento del juego a mediados del siglo XIX. Se plantea que fue sobre los años 1865 y 1866, en la región de Matanzas. Se dice que fueron los obreros portuarios los primeros en practicarlo, aunque también se piensa que los pioneros de su práctica en la isla fueron estudiantes que cursaban estudios en Universidades de Estados Unidos. Estos jóvenes improvisaban sus partidos en la barriada del Vedado con regularidad.

Más tarde en 1878 se celebra en la Habana el primer Campeonato de Béisbol celebrado en Cuba con la participación de tres equipos; Habana, Almendrares y Matanzas además se fundó la liga cubana. El primer juego se jugó el 29 de diciembre de 1878, con La Habana derrotando al Almendrares 21 a 20, en 1881 se funda el primer Almendrares Park, así como en 1929 abre sus puertas el estadio La Tropical que sirvió de sede a los segundos JCC de 1940 y cinco Series Mundiales de Béisbol.

Entre los años 1939 y 1944 el béisbol aficionado cubano vivió sus momentos de mayor esplendor con la celebración de las primeras Series Mundiales de Béisbol del continente americano. En 1959, La Revolución Cubana marcó el comienzo de cambios fundamentales en la forma en que se organizaba el béisbol, el gobierno revolucionario hizo del béisbol un símbolo de excelencia y lo utilizó para fomentar el nacionalismo.

En la década de 1960, el gobierno abolió todos los deportes profesionales en la isla, se consideraba que los deportes se oponían a los principios de La Revolución. Con

este pensamiento en mente, se modificaron las ideas del deporte para que coincidieran mejor con la ideología de La Revolución

El Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) se crea por la Ley 936 del 23 de febrero de 1961. Es el Organismo de la Administración Central del Estado encargado de proponer y, una vez aprobada, dirigir y controlar la política del Estado y el Gobierno relacionada con el deporte, la educación física, la recreación y la actividad física comunitaria que contribuya a obtener resultados deportivos satisfactorios elevar la salud y calidad de vida de la población, según se establece por el Decreto Ley 377/2019.

Fidel Castro en el discurso pronunciado en ocasión de la fundación de esta institución en 1961 expreso: “Podemos decir que nuestros deportistas son hijos de nuestra Revolución y, al mismo tiempo, abanderados de esa misma Revolución” (Castro 1961). Se crearon nuevos estadios y la formación de jugadores son resultados significativos que tuvo la Revolución en el deporte cubano. Cuba al garantizar una educación inclusiva, equitativa de calidad para promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida, se constituye un elemento esencial en el cumplimiento de los Objetivos del milenio, promocionados en la Agenda 2030, en el cual ocupa un espacio importante la práctica deportiva por los niños, adolescentes y jóvenes en especial el béisbol.

La ONU (2015) en sus Objetivos de Desarrollo Sostenible, plantea metas para hacer realidad los derechos humanos de todas las personas y alcanzar la igualdad entre los géneros y el empoderamiento de todas las mujeres y niñas, y en ello conjugan las tres dimensiones del desarrollo sostenible: económica, social y ambiental, estimulando el desarrollo de las personas, el planeta, la prosperidad, la paz, las alianzas que mejorarán notablemente las condiciones de vida de todas las personas y nuestro mundo se transformará en un lugar mejor organizaciones internacionales como: UNICEF (2016); CEPAL (2016); dedican espacios para la reflexión y el intercambio en los cuales se discute el derecho al acceso inclusivo y con igualdad de todos los habitantes del planeta en especial de niños , adolescentes y jóvenes a actividades deportivas , culturales, recreativas de esparcimiento.

Investigadores internacionales dedican espacios de reflexión y debate para puntualizar doctrinas en relación a la práctica de deportes en general y en especial del béisbol como vías que mejorarán notablemente las condiciones de vida de todas las personas en el mundo, de modo general: Alonso (2015); Allen (2015); reconocen que el deporte con pelotas y en especial el béisbol contribuyen a desarrollar las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas que tienen relación con este deporte. En la Constitución de la República, título III Fundamentos de la política educacional, científica y cultural ; artículo 32 inciso e se expresa, fomentar y promover la cultura física , la recreación y el deporte en todas sus manifestaciones como medio de educación y contribución a la formación integral de las personas; lo cual se materializa también en los lineamientos aprobados en el octavo Congreso de PCC cuando se refiere; continuar el perfeccionamiento integral del sistema deportivo cubano, promoviendo práctica masiva del deporte, que contribuya a elevar la calidad de vida de la población, teniendo a la escuela y al combinado deportivo, como escenarios fundamentales.

Muchos menores sienten atracción por la práctica del Béisbol, aprecian la maestría de los jugadores, su fortaleza física, y su disciplina. Uno de los aspectos que más ha incidido en esto, son los lanzadores. Este es un problema histórico en nuestra provincia, ya que el movimiento de lanzar es una acción explosiva realizada durante el juego, llegando a ejecutarse por más de 80 veces como promedio de abridores, siempre a un máximo de esfuerzo físico por el lanzador, en gran medida de las categorías inferiores, las cuales sientan las bases de un desarrollo favorable en los siguientes escalones del alto rendimiento. En los últimos años, cada vez con más frecuencia, se habla del papel decisivo de los lanzadores en los resultados del Béisbol. Un viejo axioma del Béisbol reza lo siguiente: ***Con picheo y defensa cualquier equipo gana.*** De ahí la necesidad de una preparación técnico-táctica de mayor nivel, estrictamente individualizada en los lanzadores.

En este aspecto, tenemos que destacar que se han realizado otras investigaciones pero que no existe trabajo de este tipo ejecutado en este municipio

El municipio cuenta con una gran variedad de deportes representativos los cuales han brindado no solo entretenimiento a la población sino también grandes actuaciones en las competencias, esto se debe a la gran preparación de los atletas y al gran trabajo de sus entrenadores, el Béisbol es uno de los deportes más gustado se observa el interés y la pasión de nuestros pobladores por lo que se hace necesario preparar a los atletas en todas las categorías, sin distinción de edad.

El autor de la investigación asume la propuesta de los ejercicios correctivos como un medio para el lanzamiento destinado al movimiento del brazo de lanzar en la categoría Pequeñas Ligas para garantizar el relevo del pasatiempo nacional de forma progresada en correspondencia con las necesidades de los atletas.

Constituye un elemento de debate y análisis entre los entrenadores de Béisbol de las diferentes categorías el tema relacionado con propuesta de ejercicios correctivos para el lanzamiento destinados al movimiento del brazo de lanzar

Aun se reconoce, que es insuficiente el trabajo que se realiza para darle cumplimiento a los componentes en su preparación en la etapa actual.

Cada entrenador de este deporte tiene su propio criterio sobre el lanzamientos destinados al movimiento del brazo para lanzar (Ealo de la Herrán 1979); Pila (2018).

Estos autores concuerdan al expresar que los lanzamientos destinados al brazo de lanzar es considerado un elemento valioso del juego ya que posibilita el dominio del control de los lanzamientos

Los lanzamientos como medio para el desarrollo de habilidades, destreza y hábitos motores, propicia al niño la adquisición de variados conocimientos, como componente e instrumento del proceso deportivo, ante los grandes retos de la actualidad, deben traspasar su concepción limitada buscando transformaciones, tiende a introducirse con la finalidad de general la debida precisión científica. Se debe tener en cuenta todos los elementos influyentes sobre el proceso de aprendizaje, la selección de su objeto, método y alcance del efecto social. Han de disponer de un fundamento Científico-Metodológico, así como de la preparación específica, de forma general, en los planes y programas de enseñanza del Béisbol referentes a los lanzamientos existen fundamentos muy elementales a nuestro

deporte que contribuyan a la formación de la base de la técnica defensiva de los atletas, lo que ha contribuido al surgimiento de necesidades específicas en cuanto a obras de consulta informativa que necesitan nuestros entrenadores para con esto satisfacer y enriquecer el proceso de enseñanza y preparación de los atletas.

Investigadores del tema tales como Barreiro (2008); González (2020); Cruz (2020); son del criterio de que el lanzamiento destinados al movimiento del brazo de lanzar en esta categoría desarrolla una serie de cualidades en el proceso general de desarrollo del atleta, entre estas cualidades se encuentran las intelectuales, volitivas, física y morales las de la velocidad ,la fuerza y la resistencia, sin tener en cuenta su contribución al desarrollo de las habilidades técnico – táctica delos atletas en la enseñanza de los diferentes elementos básicos defensivo en el Béisbol.

Se señala en las propuestas analizadas la intención de consolidar las políticas que apuntan a utilizar esta como medio para desarrollar o mejorar la técnica del lanzamiento en los atletas de las categorías pequeñas ligas con el objetivo desde las tempranas edades garantizar el relevo del pasatiempo nacional, en los planteamientos de estos autores se evidencian propuestas acerca de cómo lograr que los entrenadores utilicen ordenada y planificada esta actividad, en correspondencia con sus intereses y necesidades, aspectos que se consideraron como antecedentes de este estudio por su valor teórico metodológico.

El autor de esta investigación considera que en esas propuestas no constan fundamentos que indiquen la connotación del problema en el contexto de una comunidad que se identifica con una tradición beisbolera que ha aportado al equipo provincial y nacional atletas de relevancia que han representado al país en competencias internacionales, por lo que la propuesta de ejercicios correctivos para el lanzamiento destinados al movimiento del brazo de lanzar categoría Pequeñas Ligas .Consejo Popular Abreus fue analizado desde una base teórica y desde constataciones empíricas exploratorias realizadas en los últimos 5 años, en las prácticas de esta actividad deportiva, lo cual incluyó el análisis de documentos, observaciones, entrevistas, encuestas y la experiencia profesional del autor que

posibilitó constatar las insuficiencias en el lanzamiento destinados al movimiento del brazo de lanzar en los atletas de las categorías pequeñas ligas del Consejo Popular Abreus, identificándose como deficiencias:

- Mala colocación en la tabla de lanzar o BOX
- No se alcanza velocidad durante el lanzamiento
- No lanzar por encima del hombro y meter el codo a la hora de lanzar (engatillado)
- Girar demasiado el tronco.
- Introducir el hombro y el codo
- No estar enfocado hacia el frente el brazo de lanzar
- Enfocar la dirección del lanzamiento hacia adelante

La investigación da continuidad a una de las líneas de investigación de la Facultad de Cultura Física, de la Universidad de Cienfuegos, con el fin de aportar criterios sobre el lanzamiento destinado al movimiento del brazo de lanzar en los atletas de las categorías pequeñas ligas del Consejo Popular Abreus

Por lo antes expuesto declaramos en nuestra investigación el siguiente

Problema científico ¿Cómo mejorar el lanzamiento, destinado al movimiento del brazo de lanzar?

Objeto de estudio: El proceso de entrenamiento deportivo.

Campo de acción: El lanzamiento destinado al movimiento del brazo de lanzar

Objetivo general:

Diseñar una propuesta de ejercicios correctivos a los lanzadores que contribuya a mejorar el movimiento del brazo de lanzar en la categoría de Pequeñas Ligas en el Consejo Popular Abreus

Objetivos específicos

- Determinación de los referentes teóricos y metodológicos que

fundamentan el uso de los ejercicios correctivos para el lanzamiento destinados al movimiento del brazo de lanzar en la categoría de Pequeñas Ligas en el Consejo Popular Abreus

- Diagnosticar el comportamiento de los ejercicios correctivos para el lanzamiento destinados al movimiento del brazo de lanzar en la categoría de Pequeñas Ligas en el Consejo Popular Abreus
- Diseñar una propuesta de ejercicios correctivos para el lanzamiento destinados al movimiento del brazo de lanzar en la categoría de Pequeñas Ligas en el Consejo Popular Abreus

Idea a defender: Una propuesta de ejercicios correctivos a los lanzadores contribuirá a mejorar el movimiento del brazo de lanzar

Definiciones de trabajo

Entrenamiento deportivo: Balbuena (2006); considera que es un proceso pedagógico que va estar orientado hacia el logro de elevados y máximos resultados deportivos mediante la preparación física, técnico, táctica, intelectual, psíquica y moral del deportista ,auxiliados de ejercicios físicos teniendo como premisa fundamental el desarrollo de la forma del deportista.

Preparación del deportista: Balbuena (2006); Aplicación de los métodos y medios concebidos por el desarrollo de los aspectos de la preparación correcta de los principios del entrenamiento deportivo.

Preparación Técnica: Balbuena (2006); Es la enseñanza que se le imparte a las acciones y movimientos, los cuales constituyen el medio para librar la lucha o efectuar los entrenamientos.

Preparación Táctica: Balbuena (2006); Adopción racional de las acciones individuales, en grupos y colectivos de determinados medios, modos y formas para llevar el juego frente a un contrario determinado con la finalidad de Alcanzar el máximo resultado.

Ofensiva: Manzano (2009), citado por Balbuena (2006); Acción que realiza un equipo de Béisbol cuando se enfrenta en el terreno de juego con el objetivo de evitar que el equipo contrario obtenga anotaciones.

Lanzamiento: es .m. Wikipedia. org.wiki: Es la acción que realiza el pitcher para enviar la bola hacia el plato para ser recibida por el receptor, mientras el bateador intenta golpear la misma hacia el terreno de juego en la zona fair

Lanzador o pitcher: Es el jugador que lanza la pelota desde el montículo hacia el receptor, con el objetivo de sacar al bateador e impedirle anotar y ayudar carreras.



EPIGAFE 2. DESARROLLO

2.1 Marco Teórico Conceptual

2.1.1 Surgimiento de los juegos con pelotas.

No es aventurado suponer que los juegos con pelotas, en su forma más simple, se pierden en la consabida noche del tiempo. La mayor parte de los historiadores antiguos hacen referencia en sus escritos a estas actividades, desde Herodoto, que atribuye su invención a los habitantes de Lidia, es decir, la antigua Meonía, región de la parte occidental del Asia Menor, situada entre Misia, Caria y el Mar Egeo.

En el canto VII de la Odisea, se cita el episodio de Náutica jugando a la pelota con sus doncellas a orillas del mar

Griegos y romanos practicaron mucho estas actividades con pelotas que fueron encomendadas por los médicos, entre ellos Galeno, por tratarse de un excelente ejercicio en aquellos tiempos.

Mecenas, Horacio, Virgilio, Plinto, Catón y otros mencionaron los juegos con pelotas. Esto quiere decir que en todos los tiempos los hombres utilizaron este implemento para entrenarse o divertirse en alguna forma, en otras ocasiones, como parte de los ritos religiosos que se celebraban en la época de las cosechas en los márgenes del Nilo.

El apporaxis y el episk han sido los antecesores de casi todos los juegos con pelotas, de donde surgieron, con posterioridad el cricket, el paume, el tenis y otros que estén considerados como los más antiguos del continente europeo.

En América, los aztecas de Chichón-Itzá, en la península de Yucatán, y los mayas en las hermosas selvas de Copan, en la frontera de Honduras y Guatemala, practicaban un juego que consistía, según los historiadores, en trasladar la pelota de un lado a otro del terreno pegándole con la cabeza o con cualquier parte del cuerpo; este juego guardaba un gran parecido al que practicaban los indios siboneyes, primitivos habitantes de Cuba, que utilizaban pelotas hechas con resina de los árboles y al cual denominaron **BATOS**.

A través de los diferentes periodos históricos, otros investigadores tales como Karang A Cisclo (1963), Alson, Walter (1972), Ealo de la Herrán (1979), Frange Reinaldo (2006) ,han investigado sobre temas relacionados con el béisbol y con los ejercicios para perfeccionar el movimiento que realizan los lanzadores en el juego empleando su propio estilo especialmente en el ángulo que realizan al soltar la bola y el cambio de los movimientos habituales de lanzar no obstante aún existen diferentes puntos de vistas, aunque todos coinciden en plantear que el lanzador de un equipo de béisbol desempeña la posición defensiva más difícil del juego no solo por el esfuerzo sino también por la actividad mental estas es una de sus cualidades fundamentales.

Otros investigadores RG Cañizares Arteaga (2015) OAP López (2020), plantean que una buena constitución física, fortaleza muscular y reserva de energía son cualidades necesarias para todo buen lanzador, así como la mecánica de los movimientos y la mecánica en los envíos son factores de vital importancia, ya que la falta de control en los lanzamientos es el resultado de una mala coordinación de esos elementos

Otros plantean entre ellos (Franger Reinaldo) que el lanzador representa entre el 60y70% de la capacidad defensiva de un equipo de béisbol y que junto con el receptor conforman el dúo de mayor actividad en cada desafío. lanzar una buena bola rápida y alguna que otra bola de rompimiento, así como tener habilidad para tirar el cambio y control, forma parte de los requerimientos de esta difícil posición

El autor de esta investigación coincide con el concepto dado por Franger Reinaldo. (2006), al considerar que el lanzador representa entre el 60y70% de la capacidad defensiva de un equipo de béisbol y que junto con el receptor conforman el dúo de mayor actividad en cada desafío. Al mismo tiempo se acoge a la definición de Ealo de la Erran (1979), que plantea que los lanzadores deben ser aquellos que poseen una adecuada condición física las cuales son vitales para el éxito, debe tener la interrelación entre lo psicológico y lo técnico será el sustento entre la formación del pensamiento y lo táctico

Es de suma importancia que el desarrollo físico de estos jugadores vaya unido al desarrollo mental, particularmente en estas edades tempranas. Este aspecto refiere determinados procesos psíquicos como la memoria, el pensamiento, el análisis y la concentración, que fomentan en los lanzadores sus capacidades, su potencial y efectividad en función del Béisbol.

Mediante el análisis puede definir los puntos fuertes y débiles del bateador, y sobre esta base precisar si los lanzamientos se conectarán con relativa facilidad o mayor grado de dificultad.

La memoria le permite retener los análisis realizados para aplicar el plan táctico y eliminar rápidamente a los bateadores. El pensamiento garantiza que después de recopilar todos los datos concernientes al bateador, reflexione o discurra sobre cómo debe picharle para poder suprimir cualquier posibilidad de que acierte a la bola. La concentración contribuye a condensar. Se sabe históricamente que han existido magníficos lanzadores de estatura y peso, y con poca o mucha velocidad al lanzar pero con resultados muy favorables en el terreno, pues han sabido suplir la ausencia de algunos elementos indispensables con la aplicación de estrategias y maestrías a la hora de lanzar, sin embargo investigaciones realizadas han relevado que el somato tipo ideal de un lanzador es el que cumple los siguientes requisitos

- Buena estatura (5pies y 9 pulgadas)
- Extremidades largas (Brazos y piernas)
- Manos preferiblemente grandes (que faciliten variados agarres)
- Músculos fuertes pero a la vez flexibles
- Movimientos coordinados y precisos

2.1.2 Componentes de la preparación del lanzador

Física. (General Y Especial)	Técnico- Táctica Estructura del movimiento.	Mental.
Condicionales y Coordinativas	Viradas a las bases Fildeo en la posición y el tiro a las bases Trabajo con el receptor Acciones defensivas de conjunto	Previa y durante la competencia Aspectos psicopedagógicos. Plan o esquema mental.
Del brazo de lanzar Perfeccionamiento de la técnica de los movimientos Planificación de la carga (volumen, intensidad y descanso). Práctica de los lanzamientos.	Según el ciclo o frecuencia de Trabajo	Según su clasificación. Abridores. Relevistas (largos - Intermedios - cortos – especialistas)

2.1.3 Preparación Física

- Existen las capacidades condicionales y coordinativas,
- Dentro de las condicionales encontramos la flexibilidad, rapidez, fuerza, resistencia, combinaciones y acondicionamiento aerobio, anaerobio y aerobio-anaerobio.
- Capacidades coordinativas están las básicas y especiales
- En las básicas vemos la combinación motora, adaptación, cambio motor y aprendizaje motor.
- En las especiales: la adaptación, acoplamiento, diferenciación, equilibrio, ritmo, reacción y orientación

2.1.4 El acondicionamiento aerobio y anaerobio

La mayoría de los jugadores consideran que el trabajo aerobio/anaerobio es la parte más difícil del entrenamiento, lo ven como un trabajo molesto e innecesario, si le dieran a escoger irían primero al gimnasio, harían trabajo de fuerza y resistencia muscular, aunque este es solo un aspecto dentro del acondicionamiento físico. La otra parte es el trabajo aerobio y anaerobio o fuerza vital, y ambos deben desarrollarse correctamente. Para aclarar, la mala información sobre el aspecto cardiovascular del programa de puesta en forma del picheo, incluyo una sección de preguntas/respuestas sobre el trabajo aerobio/anaerobio y de su influencia en la fuerza vital del lanzador.

2.1.5 Qué es trabajo aerobio y cuál es su objetivo?

El Béisbol en nuestro país, por lo extenso de la temporada exige de una gran preparación física, técnica y metodológica de los jugadores que puedan ponerla en función del juego, ya que son elementos importantes para la enseñanza, consolidación y perfeccionamiento del béisbol teniendo en cuenta los nuevos retos que deben enfrentar y su participación en eventos internacionales donde la presencia del béisbol rentado es una realidad y la calidad de los contrarios es superior

El trabajo aerobio da oxígeno al cuerpo, y sangre más oxigenada al corazón y pulmones, lo que facilita las propiedades contráctiles del tejido muscular. Se neutraliza una mayor cantidad de ácido láctico (la causa de fatiga y dolor muscular) y las lesiones sanan con mayor rapidez, el cuerpo se prepara con mayor eficiencia antes del juego y el brazo se recupera con mayor rapidez después de lanzar. Existe otro beneficio, el trabajo aerobio quema grasas siendo de un gran beneficio ya que los nervios no trabajan en la grasa, además se necesitan 4 veces más energía para mover una libra de grasa que una de músculo limpio.

2.1.6 Acondicionamiento aerobio

Es poner oxígeno en el organismo. No trabaje con mucha intensidad. Durante el trabajo aerobio UD. debe ser capaz de mantener una conversación sin perder el aliento, entrenar de 20 a 35 min., de 3 a 5 veces por semanas, es un rango amplio de

duración y frecuencia, pero estará en dependencia de la integración de los protocolos de trabajo de habilidades, de resistencia y la nutrición (química de la sangre). El metabolismo del atleta generalmente se estabilizará al nivel de conveniencia aerobia según la demanda del organismo. De cualquier modo se debe entrenar periódicamente con la frecuencia y duración descrita según su rol antes o durante la temporada. La única excepción será para el control del peso y quemar grasa, lo que requiere de 30 a 45 min. Al final del entrenamiento.

¿Qué opciones tiene el lanzador para hacer trabajo aerobio?

- caminar rápidamente con o sin peso en las manos.
- correr a un paso aproximado de 9 mph/h.
- bicicleta estacionaria o normal.
- trabajo en las máquinas.
- natación.

2.1.7 Acondicionamiento anaerobio.

- Si el trabajo aerobio cambia el aceite del cuerpo, el anaerobio nos proporciona un oxígeno de alto octanaje. Forzar la capacidad al máximo de los pulmones con deuda de oxígeno hace que esta crezca. Los alvéolos, encargados de obtener el oxígeno del aire se hacen más eficientes y transportan más oxígeno a la sangre y los tejidos que los necesitan. El muro de la deuda de oxígeno se empuja durante la actividad física y el ciclo de recuperación se acorta, por lo que aumenta la capacidad pulmonar (VO_2 máx.) estragando más oxígeno a la sangre, a los tejidos musculares que intervienen y al tejido que se recupera del fallo muscular. ¿Cuáles son las variantes de trabajo anaeróbico? Existen muchas que hacen que el lanzador trabaje con deuda de oxígeno y aumente el VO_2 máximo con efectividad. El entrenamiento de intervalo que mantiene acelerado el trabajo cardíaco y pulmonar en una intensidad máxima y uniforme. El entrenador determinará el rango de pulsaciones para una determinada distancia y tiempo tanto en el micro como en el macro, serán diferentes en intensidad

y duración las carreras durante la pretemporada (entrenamiento de primavera) o macro ciclo a las de entre un juego y otro (micro ciclo).

Los ejercicios polimétricos son movimientos explosivos donde intervienen todo el cuerpo, a saltos, saltos, pasos largos y cortos, pateo de glúteos, trabajo en la piscina y cariocas. Los polimétricos de impacto elevado deben hacerse en la pretemporada, saltar y caer en una pierna o las dos, pasos de boxeo arriba y abajo, saltar sobre una cuerda, saltar contra una resistencia elástica. Todos son buenos para el VO₂ máximo y la explosividad pero no cuando se está compitiendo de 3 a 7 veces por semana. Saltar sobre la cuerda es un polimétrico de elevado impacto combinándolos con los intervalos de descanso. El trabajo en la piscina es debajo impacto. Todos los métodos de trabajo anaerobios deben ser específicos de los movimientos del pitcher para lanzar y para la defensa, utilizando un nivel de intensidad máximo a sub-máximo. Debe tenerse en cuenta la etapa de entrenamiento o si está en rehabilitación, trabaje al máximo de la tolerancia del atleta pero no hasta que desfallezca. Veamos de forma más específica los 4 protocolos de acondicionamiento.

- Características individuales (físicas y técnico- tácticas)
- Fortalecimiento de todo el sistema osteo-mio-articular, y tendinoso
- Perfeccionamiento de la acción de lanzar. Mecánica de los lanzamientos. Desarrollo la coordinación.
- Ejercicios especiales de preparación y cargas de trabajo

2.1.8 Tipos de ejercitaciones.

- Baja intensidad
- . Mediana “
- . Máxima “
- Desarrollo de las capacidades especiales de Velocidad - Fuerza

2.1.9 Volumen de lanzamientos.

- Calentamiento
- Al inicio de la entrada
- Entre entradas
- Durante las entradas
- Viradas a las bases
- Tiros a las bases

2.1.10 Preparación técnico- táctica

Estructura de los Movimientos Reglamentarios para lanzar.

- Las viradas a las bases.
- Convirtiéndose en jugador del cuadro..
- El Fildeo en la posición.
- Los tiros a las bases.
- Asistencias
- Acciones tácticas defensivas de conjunto
- Trabajo conjunto con el resto de los jugadores.

2.1.11 Preparación mental

- Previo a la competencia
- Aspectos psico-pedagógicos Mentales.
- Durante la competencia
- Tiempo previo a la actividad.
- Calentamiento.
- Inicio de la actividad.
- Nivel y tipo de Stress.

2.1.12 Esquema mental.

- Fuera de la posición
- Desde la posición
- Estado de fatiga

2.1.13 Trabajando en conteo favorable sobre el bateador.

- El último Out
- El lanzamiento adentro
- Autocontrol emocional.
- Control de los Lanzamientos
- Táctico

2.1.14 La preparación en dependencia de la función a realizar

Abridores

Relevistas

- Largo
- Intermedio
- Especialista
- Corto

2.1.15 Preparación según la frecuencia de trabajo

- Clasificación y Caracterización
- Cuándo entrenar (¿)
- Por qué entrenar (¿)

2.1.16 Recuperación

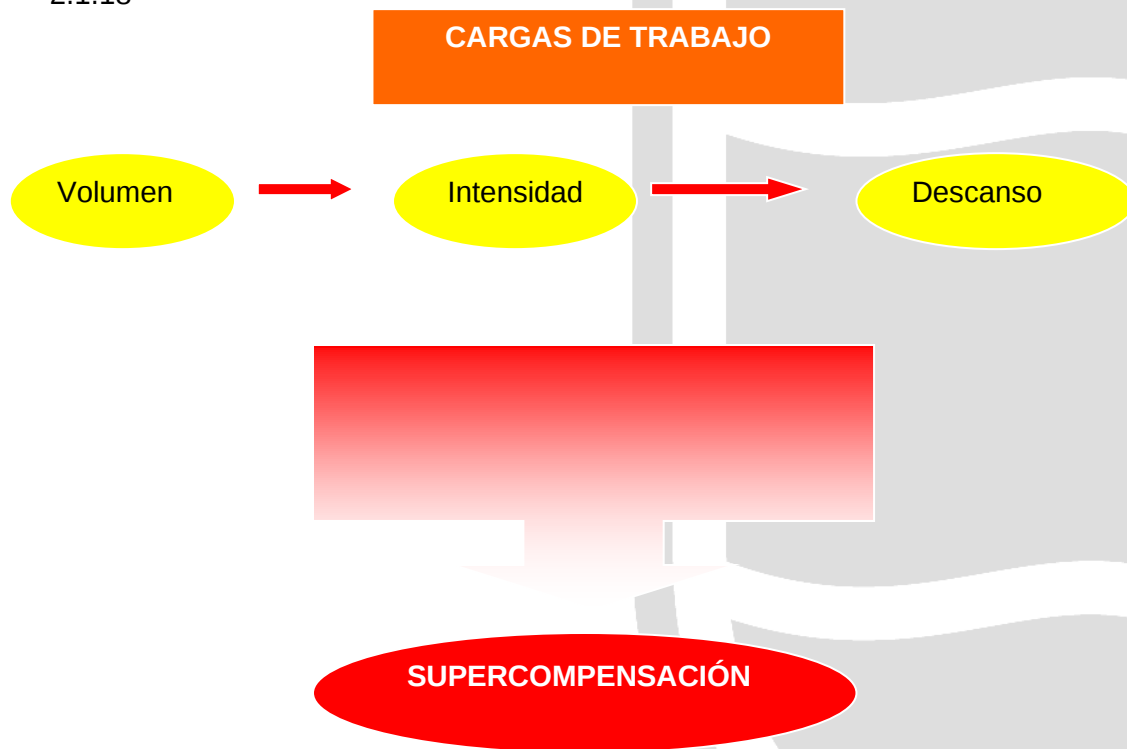
- Cuánto y Cuán fuerte debemos entrenar. (¿)
- Para qué entrenan los lanzadores. (¿)
- Como entrenar al día siguiente de haber lanzado

2.1.17 Factores del rendimiento

- externos

- técnico-tácticos.
- psicológicos
- básicos
- métodos de entrenamiento
- condicionales
- coordinativo
- Desarrollo físico

2.1.18



2.1.19 Rehabilitación

- Acondicionamiento Físico
- Acondicionamiento Mecánico
- Acondicionamiento Mental
- Acondicionamiento Nutricional y Dietético.

EPÍGRAFE 2 METODOS Y PROCEDIMIENTOS

2. 2.1 Diseño metodológico

En la búsqueda de una propuesta de solución al problema planteado en este epígrafe se fundamenta, presenta y analizan los resultados de los Ejercicios correctivos para el lanzamiento destinado al movimiento del brazo de lanzar en la categoría Pequeñas Ligas Consejo Popular Abreus, Este capítulo responde al basamento científico por el cual se va a regir la actual investigación para poder sustentar a través de los métodos empíricos todo el proceso por el que va a transitar el presente estudio investigativo. El actual tema está regido por un tipo de diseño experimental formativo que todo será aplicado a un solo grupo antes y después de acuerdo a lo que se obtenga en el proceso de investigación. Para ello fue necesario partir de los resultados del diagnóstico como expresión del estado actual en que se encontraba el problema, en la muestra seleccionada y como requisito para la fundamentación de la necesidad de los ejercicios, su implementación y la posterior presentación de sus resultados. Los ejercicios correctivos para el lanzamiento destinado al movimiento del brazo de lanzar categoría Pequeñas Ligas del Consejo Popular Abreus, potencia su secuenciación desde la estructuración interna de su concepción, en una secuencia metodológica que abarco las siguientes etapas y acciones.

La figura 1, muestra una representación gráfica del proceso.



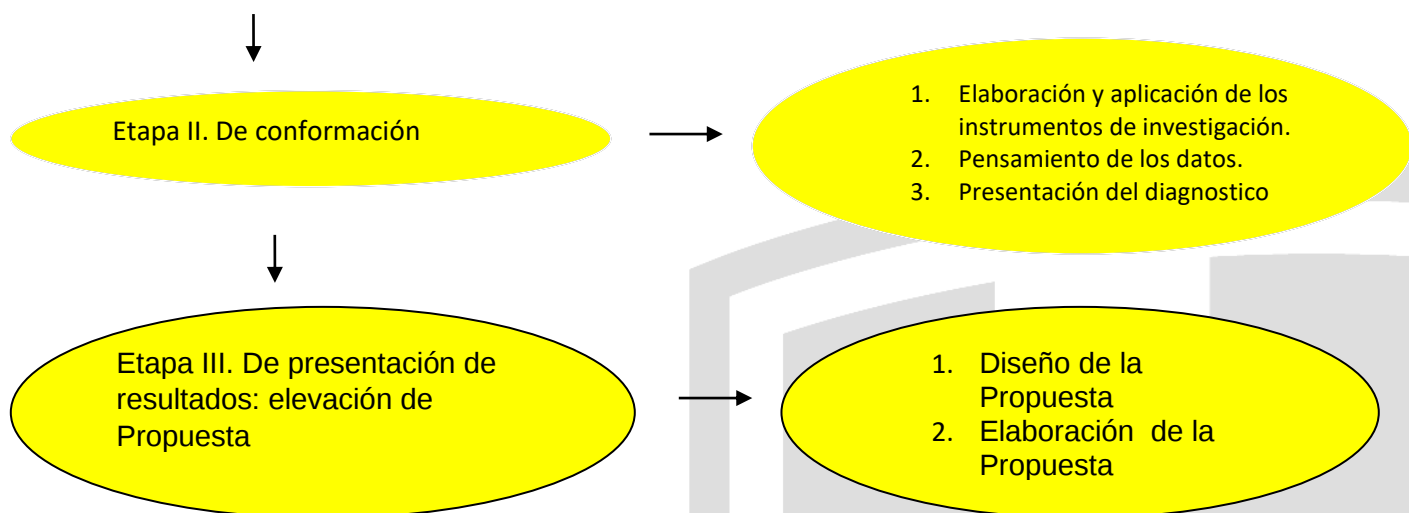


Figura 1. Secuencia metodológica de la investigación. Fuente: elaboración del autor

2.2.2 Población y Muestra

Selección de la muestra: La misma fue intencional

La determinación de necesidades y potencialidades de los atletas para los Ejercicios correctivos para el lanzamiento destinados al movimiento del brazo de lanzar en la categoría Pequeñas Ligas Consejo Popular Abreus, permitió determinar el estado actual de conocimiento acerca del objeto de estudio, a partir de las técnicas y procedimientos aplicados en esta etapa de la investigación.

De una población de 25 atletas que practican béisbol, el autor de la investigación selecciona de forma intencional 18 atletas del equipo de béisbol masculino categoría pequeñas ligas del Consejo Popular Abreus que representa el 72 % (Anexo (2).

Los atletas mantuvieron una actitud positiva durante el desarrollo de las actividades. Existiendo correspondencia entre los padres y el entrenador lo que conllevó a la sistematización del trabajo unido a la comunidad

Conducta de los atletas.

Cumplen con las actividades que se les orienta, rendimiento académico normal, existen 4 atletas que requieren de la atención y el seguimiento del entrenador. El

100% de los atletas muestran interés por lo que realizan, se ponen de manifiesto el diálogo, la reflexión, el debate entre ellos, 2 presenta insuficiencias cognitivas desde el punto de vista deportivo. Los atletas le atribuyen gran importancia a la práctica del béisbol se deciden a investigar para aumentar sus conocimientos y participan en todas las actividades convocadas por el profesor ,dentro y fuera del área deportiva donde realizan sus entrenamientos de modo sistemático.

2.2.3 Métodos y técnicas

La concepción metodológica asumida en la investigación corresponde al materialismo dialéctico, y asume como criterio fundamental, la vinculación de los enfoques cuantitativos y cualitativos. En la investigación se articulan los métodos y técnicas sobre la base de los planteamientos de autores como Hernández, Fernández, Baptista (2010).

Para el desarrollo de la investigación se emplearon los siguientes métodos:

Teóricos:

Histórico-lógico: Con él se establece el estudio de los antecedentes del fenómeno objeto de la investigación en su devenir histórico, a su vez se delimitan cuáles son las leyes generales del funcionamiento y su desarrollo, así como la determinación de los enfoques actuales, sus características a partir de los fundamentos filosóficos, sociológicos, psicológicos y pedagógicos.

Analíticos- asociativo -sintético: Este método se basa en los procesos cognoscitivos y permite la descomposición del fenómeno o proceso que se estudia en los principales elementos que lo conforman para determinar sus particularidades y simultáneamente mediante la síntesis se integran permitiendo descubrir relaciones y características generales.

Análisis Inductivo-deductivo: Este método combina el movimiento de lo particular a lo general (inductivo) que posibilita establecer generalizaciones con el movimiento de lo general a lo particular facilitó la elaboración de la propuesta Que fue enriqueciendo en el desarrollo de la investigación.

Empíricos:

Análisis de documentos, permitió interpretar la información necesaria, para reconocer las esencias y los vínculos de las fuentes escritas respecto al problema del objeto de investigación. En el análisis de documentos se revisaron programas, y resoluciones vigentes.

La observación, se empleó para recoger información sobre los principales factores que afectan, el lanzamiento destinados al movimiento del brazo de lanzar, se utilizan fundamentalmente los canales censo preceptuales para juzgar una situación que existe independientemente de la intervención del investigador. Para valorar el estado actual del problema y enunciar regularidades.

La entrevista: en este caso el investigador no se guía por sus propias actitudes preferencias de los sujetos, fue aplicada a los entrenadores y proporcionó conocimientos acerca de las variantes sobre ejercicios correctivos para el lanzamiento destinados al movimiento del brazo de lanzar

La encuesta: Es el procedimiento investigativo más común y utilizado en el campo educacional, deportivo, psicológico y sociológico. Esto se relaciona con la aparente facilidad de aplicación y el carácter directo de la misma, además los resultados que se obtienen a través de ella son objetivos y lo más reales posible

La modelación, permitió crear una representación o modelo de la realidad, como condición previa en la elaboración de la propuesta, es un instrumento creado para reproducir las etapas y acciones, lo que permitió descubrir nuevas relaciones y cualidades de la propuesta.

Matemático estadístico: se empleó para el procesamiento de la información en números, por cientos, tablas y gráficos.

2.3 Análisis de los resultados

2.3.1 Análisis de los resultados de la primera etapa de investigación

Presentación de los resultados derivados de los instrumentos aplicados durante las etapas de la investigación

La primar etapa de la investigación se inició en el año 2018 y se mantiene durante todo el proceso de investigación para retroalimentar a partir de considerar los avances teóricos que se publicaron en los últimos cinco años, lo cual, consideró la búsqueda de referentes bibliográficos, presentados en el marco teórico conceptual y la determinación de los antecedentes de la investigación; en ello se sistematizaron varios trabajos que tienen relación con el objeto de estudio y el campo de acción, todo lo cual confirmó la necesidad de la investigación.

Antecedentes

La valoración de los antecedentes consideró el estudio de trabajos realizados en los últimos 10 años a nivel internacional y en Cuba, luego se determinó emplear estudios realizados en el contexto cienfueguero, estas propuestas se realizan con temas disímiles pero muy similares.

Las figura 2 muestra el contenido de las propuestas analizadas.

Título	Autor y año	Resultados
1-Ejercicios correctivos para los bateadores en etapas de iniciación deportiva en Cieneguita”	Alonso Hernández R (2010)	En la etapa de iniciación el resultado del diagnóstico efectuado arrojó Al realizar los lanzamientos a home en la etapa de iniciación el resultado del diagnóstico efectuado arrojó Mala posición en la caja de bateo, mal agarre del bate (manos separadas), Sacar el pie .movimientos adicionales antes de iniciar el swing. Swing sin usar las muñecas.
2-Ejercicios para corregir la postura incorrecta del Pitcher al realizar los lanzamientos a home en la etapa de iniciación	Febles. Hernández M (2014)	El resultado del diagnóstico efectuado arrojó Dentro de la técnica de picheo en el resultado del diagnóstico arrojó Deficiente posición en el montículo. Mala ejecución de los lanzamientos, deterioro de la técnica en el momento de lanzar al home.

3- Ejercicios sobre la resistencia de larga duración para los lanzadores de Béisbol de la categoría 11 y 12 años del consejo popular de Abreus	Colarte Vargas Y (2015)	El resultado del diagnóstico realizado arrojo Presentaban problemas en su resistencia y en la mayoría de los juegos no los completa. Dependen de sus rompimientos y control. Presentan descontrol durante el juego por lo cual se cansan más durante el mismo. Depende de bolas rápidas y dan señales de cansancio pasadas 3 o 4 entradas.
4-Propuesta de juegos pre deportivos para mejorar la técnica del swing a nivel de lanzamiento en la zona de strike en los alumnos de béisbol categoría 11 y 12 años del Consejo Popular Abreus.	Monterrey Lazo Y (2021)	En la etapa de comienzo el resultado del diagnóstico efectuado arrojo Al realizar el Swing le quitan la vista a la pelota y no rompían las muñecas. En la mecánica del Swing para los diferentes lanzamientos y zonas bateaban para su mano (Alan la pelota). En la terminación del Swing y la salida hacia la

		primera base tiraban el bate hacia atrás y salían con el pie delantero al realizar los lanzamientos a home Mala posición en la caja de bateo, mal agarre del bate (manos separadas), Sacar el pie
--	--	---

Figura 2. Antecedentes de la investigación. Fuente: elaboración del autor

En la segunda etapa de la investigación se procedió a realizar un diagnóstico inicial de forma práctica para comprobar el conocimiento que poseen los atletas sobre la técnica de lanzar, el cual arroja los siguientes resultados

- Realizan el paso demasiado largo 11 Atletas lo cual representa un 38,8%
- Adoptan mala colocación en box 11 Atletas; lo cual representa un 44,4%
- No lanzan por encima del hombro y meten el codo a la hora de lanzar (engatillado) 9 Atletas lo cual representa un 50%
- Giran demasiado el tronco 9 Atletas lo cual representa un 38,8%
- Sueltan la bola muy arriba 9 Atletas 44,4%
- Posición de la vista 9 representa un 44,4%
- Acción después del lanzamiento y terminación de los movimientos 10 representa un 55%

Lo cual evidencia carencias significativas para poder lograr una defensiva óptima (Anexo 3).

Las entrevistas realizadas a los entrenadores de los cinco Consejos Populares (anexo 4) facilitaron la información para conocer sobre los errores más comunes

en el momento del lanzar, sobre la existencia de formas novedosas que le faciliten mejorar la enseñanza del lanzamiento y sus variedades, se procedió a diseñar los ejercicios de acuerdo con las necesidades identificadas.

Se analizaron documentos normativos (anexo 5) esto permitió corroborar la información sobre el tema abordado en esta investigación como fueron Constitución de la República Cuba, Programas de estudio, teoría y metodología de la educación física, orientaciones metodológicas 5to y 6to grado, Lineamientos del PCC y documentos que refieren como desarrollar los entrenamientos deportivos del béisbol.

2.3.2 Propuesta de solución de la problemática

Diseño y elaboración de la propuesta

Los ejercicios correctivos para el lanzamiento destinados al movimiento del brazo de lanzar se elaboraron con el fin de resolver problemas de la práctica en menor tiempo; estas permiten proyectar un cambio cualitativo en el sistema a partir de eliminar las contradicciones entre el estado actual y el deseado e implican una planificación en la que se produce el establecimiento de acciones encaminadas hacia un fin a alcanzar; por tanto, permiten una interrelación con los objetivos que en un plan general con la metodología para alcanzarlos.

En esta investigación se presentan los ejercicios donde el objetivo final

Propuesta de ejercicios correctivos para el lanzamiento destinados al movimiento del brazo de lanzar

Fundamentación de la Propuesta de ejercicios correctivos para el lanzamiento destinados al movimiento del brazo de lanzar

El trabajo y el deporte, la educación intelectual y física del individuo no constituyen en nuestra sociedad factores antagónicos, sino que representan partes diferentes de un proceso integrado del perfeccionamiento multilateral y armónico de la personalidad del hombre, regidos por principios pedagógicos y didácticos que rigen el proceso de enseñanza – aprendizaje. Podemos destacar cuatro rasgos significativos para la esfera de la actividad motriz deportiva

- Eficacia
- Producción
- Independencia
- Originalidad

Estos ejercicios constituyen en gran medida al desarrollo de una serie de cualidades en el proceso general y deportivo del desarrollo del atleta, entre estas cualidades se encuentran:

- Intelectuales
Volitivas
Físicas
- Morales.

Se caracterizan por sus movimientos activos, por las emociones que producen

Propician la adquisición de conocimientos.

Favorecen al desarrollo de la percepción, la representación y el pensamiento.

Las ejercicios se emplean en variadas situaciones durante el juego a los que el atleta debe hallar soluciones favorables en el desarrollo de las habilidades, destrezas y hábitos motores así como la velocidad, la resistencia, la fuerza, a través de movimientos apropiados o por el desarrollo de la perseverancia, el valor.

Metodología empleada en la ejecución de los ejercicios

Durante la labor educativa se hace necesario dar al aprendizaje cierta organización, mediante una metodología que propicie obtener los objetivos propuestos

- Iniciación de los ejercicios
- Enseñanza de los ejercicios
- Aplicación de los ejercicios

En la iniciación de los ejercicios se tuvo encuesta:

- La selección de los mismos
- El grado de interés de los atletas por aprender
- Las condiciones del lugar donde se enseñarían
- La complejidad de los mismos
- Las posibilidades físico-técnicas de los atletas.

La correspondencia de los ejercicios con los objetivos técnicos metodológicos del programa de enseñanza del Béisbol en la formación de la base de la técnica de los atletas

Enseñanza de los ejercicios

Se explicaron y demostraron los ejercicios

Aquí se comentaron los objetivos de estos, se explicaron de manera sencilla, demostrándose, de esta forma logramos crear un concepto general de los ejercicios.

Una vez hechas las explicaciones y realizadas algunas pruebas se procedió a la ejecución de los lanzamientos se aprovecharon todas las situaciones de dudas que se produjeron, mediante aclaraciones que facilitaron la comprensión, aquí tuvimos atentos al desarrollo de los lanzamientos, en faltas cometidas por los atletas. Con esta práctica logramos que se completara el conocimiento de los mismos, que se adquiriera la facilidad en los movimientos así como que sirviera finalmente de etapa preparatoria a los esfuerzos que la ejecución de los ejercicios exige

Aplicación de los ejercicios

Estos se ejecutan cuando la totalidad de los atletas lo hayan dominado a grandes rasgos ocuparon su posición y estuvieron atentos, en las prácticas iniciales intervinimos como guías los mismos se repitieron

Entre las repeticiones utilizamos algunos pasos relativos que se cumplieron en la corrección de errores.

Métodos empleados

- Expósito Demostrativo

- Analítico –Asociativo –Sintético
- Sintético
- Repeticiones

Principios Pedagógicos y didácticos por los que se rigen los ejercicios

- Principio de la cientificidad, partidismo y la unidad con la vida.
- Principio de la unidad de la instrucción y la educación.
- Principio de la planificación y la sistematización.
- Principio de la atención a la edad y a las peculiaridades individuales.
- Principio de la asequibilidad y la accesibilidad.
- Principio de la consolidación, aplicación y solidez.
- Principio de la unidad técnico - táctica

A continuación se expone la Propuesta de ejercicios correctivos para el lanzamiento destinados al movimiento del brazo de lanzaren la categoría de Pequeñas Ligas en el Consejo Popular Abreus.

Tienen su metodología y evaluación adecuada para su realización y las variantes acertadas por orden de complejidad. En ella existen requisitos fundamentales entre los que se destacan:

- Los ejercicios están al alcance de las posibilidades de los atletas
- Se proporciona información de los ejercicios y la importancia que revisten su correcta ejecución
- Se realizan sistemáticamente
- Se indican las medidas adoptar ante las deficiencias observadas durante su realización
- Responden a un orden lógico de ejecución
- Aumentan gradualmente sus exigencias

Escala de Evaluación Cualitativa y Cuantitativa

- B- 9 -10 pts.
- R- 8-7 pts.
- M-6 pts.
- Total general-10 pts.

EJERCICIOS

Ejercicio No 1

De espalda a la pared no pegado a la misma realizar el Wind Up es decir la apertura volver a la posición inicial y repetirla misma acción de 5 – 6 veces

Variante del ejercicio: elevarla pierna contraria al brazo de lanzar. Derecha para los zurdo e izquierda para los derechos y realiza la apertura y repetirla misma acción de 5 – 6 veces.

Observaciones

Este ejercicio, es enfocado a que el lanzador cuando vaya a realizar el movimiento tiene que hacer el círculo toda la rotación del brazo de lanzar, o sea, cuando está lanzando tiene que abrir

Objetivo: Iniciar al atleta con posición correcta de la apertura enfocado en el movimiento del brazo de lanzar.

Métodos

- Analítico – sintético- asociativo
- Sintético
- Repetición invariable
- Dialogo

Medio: Pared del terreno

Procedimiento: Frontal en fila

B- 9 -10 pts.

- R- 8-7 pts.
- M-6 pts.
- Total general-10 pts.

Ejercicio No 2

Siguiendo con el mismo ejercicio abriendo como un compás, lanzar, pero de manera que el brazo pase al lado de la pared (paralela a ella) Es decir, vuelvo, abro hago la apertura del brazo y lanzo, hago todo el movimiento para lanzar. Esto es para que se acostumbren a lanzar por encima del brazo

Objetivo: Enseñar al atleta a lanzar por encima del brazo

Métodos: Expositivo demostrativo

Analítico – sintético- asociativo

Sintético

Repetición variable

Medio: Pared del terreno

Procedimiento: Frontal en fila

Ejercicio No 3

Lo vamos a realizar con una goma o liga de ejercicio. Este ejercicio consta, en enfocar el lanzamiento, la dirección del brazo hacia delante, cuando se va a lanzar y lanzas buscando siempre al frente, la goma va a indicar que es lo que estás haciendo bien y que es lo que no estás haciendo bien impide cruzar el brazo al lanzar, la goma te lo va a indicar. Permite llevar el cuerpo hacia delante.

Objetivo: Orientar la dirección del lanzamiento hacia delante.

Métodos: Expositivo demostrativo

Analítico – sintético- asociativo

Sintético

Repetición variable

Medios: goma o liga de ejercicio

Procedimiento: Individual

B- 9 -10 pts.

- R- 8-7 pts.
- M-6 pts.
- Total general-10 pts.

Ejercicio No 4

Movimiento del lanzamiento en sus cinco fases

- Colocación en el Box
- Agarre de la pelota
- Movimiento
- Caída
- Lanzamiento

Objetivo: Ejecutar el movimiento del lanzamiento en sus cinco fases

Métodos: Expositivo demostrativo

Analítico – sintético- asociativo



Sintético

Repetición invariable

Medios: goma o liga de ejercicio

Procedimiento: Individual, en parejas

- B- 9 -10 pts.
- R- 8-7 pts.
- M-6 pts.
- Total general-10 pts.

Ejercicio 5

Agarramos la toalla o cuerda ubicado en el box y realizamos el movimiento de lanzar donde la toalla debe tocar el guante o mascota del compañero que tiene al frente, repeticiones 8 a 10

Objetivo: Relacionar el movimiento de los brazos, tronco y piernas durante el lanzamiento.

Métodos: Expositivo demostrativo

Analítico – sintético- asociativo

Sintético

Repetición invariable

Medios: Toalla, guante

Procedimiento: en parejas

- B- 9 -10 pts.
- R- 8-7 pts.
- M-6 pts.

- Total general-10 pts.

Ejercicio No 6

De frente a la pared realizar el movimiento para lanzar la pelota, repeticiones 8 a 10

Objetivo: Regular el movimiento de los brazos, tronco y piernas durante el lanzamiento.

Métodos: Expositivo demostrativo

Analítico – sintético- asociativo

Sintético

Repetición invariable

Medios: Pared, guante y pelota

Procedimiento: En parejas

- B- 9 -10 pts.
- R- 8-7 pts.
- M-6 pts.
- Total general-10 pts.

Ejercicio 7

Frente a un baque tol piernas abiertas y apoyada en el piso lanzar la pelota hacia el mismo, realizando el giro de la cadera y movimiento del brazo, repeticiones 8 a 10

Objetivo: Ejercitar el movimiento de la cadera y el brazo de lanzar

Métodos: Expositivo demostrativo

Analítico – sintético- asociativo

Sintético

Repetición invariable

Medios: baque tol, guante y pelota

Procedimiento: en parejas

- B- 9 -10 pts.
- R- 8-7 pts.
- M-6 pts.
- Total general-10 pts.

Ejercicio 8

Colocar la pierna del brazo de lanzar encima de un muro, relajada y extendida, la pierna delante apoyada en el piso como si fuera a lanzar, cuando se realiza el giro de la cadera , gira el pies que está apoyado para apoyarse el empeine del pie , realiza el movimiento y lanza la pelota, repeticiones 8 a 10.

Objetivo:

Métodos: Expositivo demostrativo

Analítico – sintético- asociativo

Sintético

Repetición invariable

Medios: Muro, guante y pelota

Procedimiento: en parejas

- B- 9 -10 pts.
- R- 8-7 pts.
- M-6 pts.
- Total general-10 pts.

Ejercicio 9

Ubicación del piche en el box y el queche en home y realizar el movimiento completo del picher, repeticiones 8 a 10

Objetivo: Control y progreso del movimiento de lanzar

Métodos: Expositivo demostrativo

Analítico – sintético- asociativo

Sintético

Repetición invariable

Medios: baque tol, guante y pelota

Procedimiento: en parejas

- B- 9 -10 pts.
- R- 8-7 pts.
- M-6 pts.
- Total general-10 pts.



CONCLUSIONES

La determinación de los referentes teóricos y los antecedentes que fundamentan Propuesta de ejercicios correctivos para el lanzamiento destinados al movimiento del brazo de lanzaren la categoría de Pequeñas Ligas en el Consejo Popular Abreusposibilitó la sistematización de los antecedentes de la investigación y la gestión del conocimiento respecto al objeto de estudio y el campo de acción, facilitando el conocimiento del tema emprendido.

La realización del diagnóstico corroboró que los ejercicios para el lanzamiento destinados al movimiento del brazo de lanzaren la categoría de Pequeñas Ligas en el Consejo Popular Abreus reafirma que existen insuficiencias en la realización de la misma y a su vez los desempeños de los atletas en los partidos de béisbol no son los esperados.

El diseño de la propuesta de ejercicios sirve como herramienta metodológica y de motivación para la enseñanza, y perfeccionamiento de esta técnica, al mismo tiempo contribuyen al desarrollo de las habilidades técnico-táctica de los atletas

RECOMENDACIONES

Generalizar la propuesta de ejercicios, incrementando otros que respondan a las necesidades de los atletas e intereses de los entrenadores en las categorías de pequeñas ligas.

Mejorar su aplicación, tomando en consideración las experiencias que se obtengan en cada entrenamiento deportivo.



Bibliografía

- Balbuena, R. (2006). *Del béisbol casi todo*. Deportes.
- Barros, S. (2006). Cuba se prepara. En (*Granma*), (7), pp. 7-8.
- Cabrera, F. (1991). Tres peloteros mambises. *Cubadebate*, (3), 1-8.
- Colectivo de Autores, (2009). *Programa de preparación del deportista*. Deportes.
- D' Averhoff, D. (1999). Artesano de jonrones. No 21, 55.
- De la Herrán, J. (1983). *Béisbol*. Pueblo y Educación.
- Ferrer, N. (1992). *La Historia del béisbol en Cienfuegos*. Ciencias Sociales.
- González Terry, C., Arroyo Mendoza, M. Estévez Cullell, M., (2006). *La investigación científica en la actividad física: su metodología*. Deportes.
- Masjoan, M. A. (1984). *El deporte y su historia*. Científico Técnica.
- Watson, H. (2012). *Teoría y práctica de los juegos*. Deportes
- Colectivo de autores. (2011). *Programa y orientaciones metodológicas para el segundo ciclo de la enseñanza primaria*. Pueblo y Educación. Instituto Superior de Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo":
- Cuba, Partido Comunista de Cuba, (PCC). *Lineamientos de la política del Partido Comunista de Cuba, aprobados el 8vo Congreso del Partido Comunista de Cuba*. Pueblo y Política.
- Navarro, D. (2014). *Juegos pre deportivos para la técnica defensiva de los atletas masculinos de Béisbol de la categoría 9 y 10 años del Consejo Popular Abreus*. (Trabajo para optar por el título de licenciado en Cultura Física). Universidad de Cienfuegos.

ANEXOS

Anexo # 1. Solicitud de acceso al contexto de la investigación

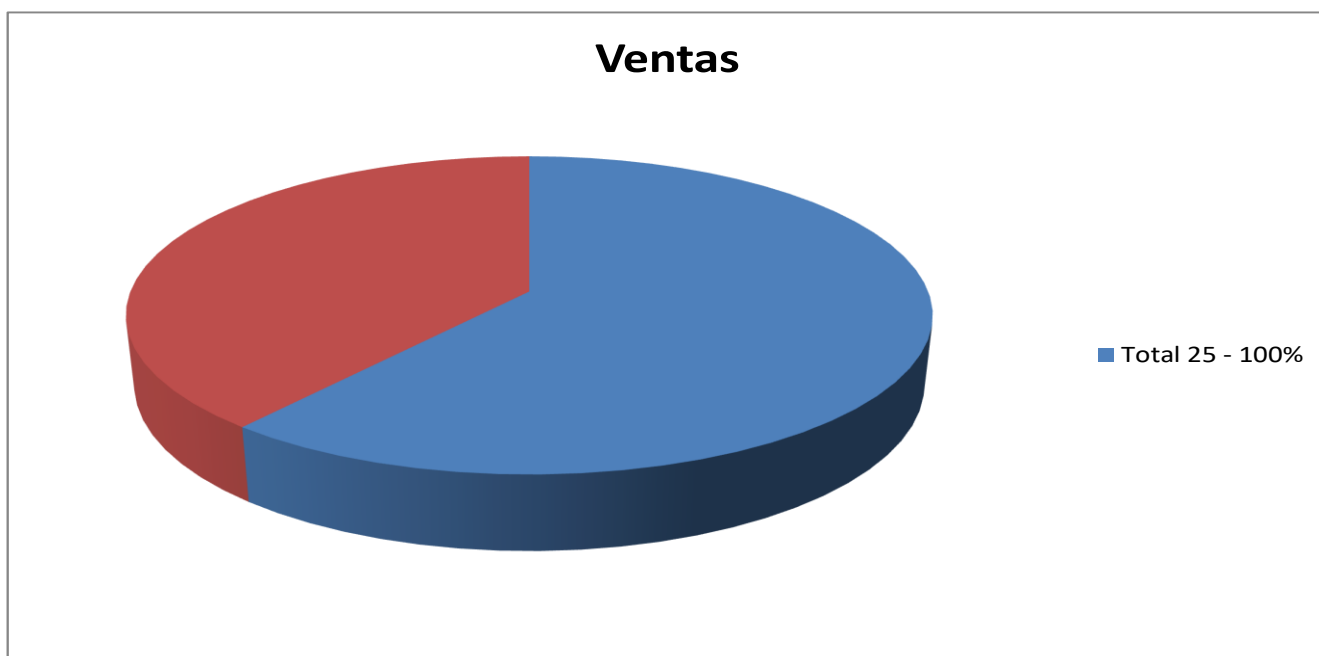
Presentación

Por medio de la presente le comunicamos a las autoridades del Centro Deportivo Comunitario “Lázaro Santos Díaz” del Consejo Popular de Abreus para realizar una investigación, con salida en un Trabajo de Diploma del aspirante a Licenciado en Cultura Física Onassys Michael Villegas Jiménez, con el fin de contribuir a los ejercicios correctivos para el lanzamiento destinados al movimiento del brazo de lanzar en la categoría de Pequeñas Ligas en el Consejo Popular Abreus Objetivo: informar los objetivos de la investigación y tener autorización legal para poder tener acceso al escenario de la investigación.

En ese interés solicitamos firme el siguiente convenio considerándose las ventajas en la realización de la investigación.

Gracias

Anexo # 2 Selección de la población y la muestra.



Anexo # 3 Guía de observación utilizada como diagnóstico inicial a los atletas de la categoría pequeñas ligas de béisbol Consejo Popular Abreus

Objetivo: obtener información sobre el estado actual del lanzamiento destinados al movimiento del brazo de lanzar en los atletas de la categoría pequeñas ligas de béisbol Consejo Popular Abreus

Aspectos a observar

- Colocación en el box
- Posición de la vista
- Realización del paso
- Realización del lanzamiento
- Movimiento del hombro
- Posición de la muñeca
- Movimiento del cuerpo
- Acción después del lanzamiento y terminación de los movimientos

Anexo # 4

Elementos técnicos	Diagnóstico inicial			Después de Aplicada	
	Lanzadores	Total	%	Total	%
Adoptan mala colocación en el box	18	11	44	16	88
Incorrecta posición de la vista	18	9	50	15	83
Realizan el paso demasiado largo	18	11	44	15	83
No lanzan por encima del hombro y meten el codo a la hora de lanzar (Engatillado)	18	9	50	14	77
Giran demasiado el tronco.	18	13	72	16	88
Sueltan la bola muy arriba.	18	12	66	15	83
Acción después del lanzamiento y terminación de los movimientos.	18	12	66	16	88

Anexo # 5 Entrevista a los entrenadores de béisbol

Se está realizando una investigación: Sobre los ejercicios correctivos para el lanzamiento destinado al movimiento del brazo de lanzar en la categoría de Pequeñas Ligas en el Consejo Popular, ¿está dispuesto a contribuir con la mejor disposición y seriedad posible?

Muchas gracias.

1-¿Cree Ud. que en el programa de enseñanza existen todos los ejercicios que le faciliten, mejorar lanzamiento del brazo de lanzar?

2- Los ejercicios utilizados producen en los atletas y contribuyen al aprendizaje de las habilidades motrices solamente

3-Durante las observaciones realizadas en los entrenamientos deportivos ¿Cuáles han sido los errores más comunes en el lanzamiento destinados al movimiento del brazo de lanzar?

4-Desarrolla en sus entrenamientos ejercicios creados por usted, extraídos de otros textos o tomados de otros entrenadores que sirven de consulta para el lanzamiento destinados al movimiento del brazo de lanzar en la categoría de Pequeñas Ligas.

5-¿Con la introducción de los ejercicios encaminados hacia el lanzamiento se podrá elevar en los atletas la asimilación de conocimientos?

Anexo # 6. Guía de análisis de documentos

Objetivo: Garantizar información sobre el marco legal de la actividad deportiva su tratamiento mediante los documentos normativos vigentes.

Documentos a analizar:

- Constitución de la República Cuba
- Código de la niñez y adolescencia
- Lineamientos del 8vo congreso del PCC
- Informe central del Congreso del PCC.
- 3er Pleno del PCC
- Programa de enseñanza
- Orientaciones metodológicas.
- Diagnóstico inicial y su seguimiento
- Registros de asistencia y evaluación.
- Resolución 58/1994
- Resolución 20/2015

Aspectos sujetos al análisis

- Como se plantean en los documentos del estado la práctica del deporte
- Evaluación de los estudiantes en relación con las técnicas del lanzamiento.
(Registro de Evaluación)