

ISCF “MANUEL FAJARDO RIVERO”

Temática: La selección y preparación del deportista.

Título: Ejercicios especiales para la enseñanza y el desarrollo de las habilidades defensivas de los jardineros en las categorías escolares.

Autores:

- *Lic. Carlos Alberto Ramírez Arévalo*

Categoría asistente: Profesor con más de diez años vinculados a la enseñanza del béisbol en centros de altos rendimientos y facultad de Cultura Física, ha participado como entrenador y director de equipos, juegos escolares, universitarios y competencias juveniles.

- *Lic. Yoelys Brizuela González*

Categoría asistente: Profesor con ocho años de experiencia en la enseñanza del béisbol en la facultad de Cultura Física, ha participado como entrenador en juegos universitarios.

RESUMEN: El presente trabajo tiene como objetivo fundamental la aplicación de una gama de ejercicios, teniendo en cuenta un orden metodológico que nos permita minimizar y hacer más fácil la enseñanza y el desarrollo de las habilidades técnicas y tácticas de los jugadores de Béisbol de las diferentes categorías escolares que se desempeñan como jardineros.

También la enseñanza incluye una correcta colocación defensiva, agarres de la bola y conocimiento del bateador para poder cambiar su posición hacia donde el bateador acostumbra a dirigir la bola cuando batea; ya que el Béisbol es un juego de porcentaje, conocimiento del terreno y condiciones geográficas, como el viento y el sol, factores estos que deben estar presentes en la enseñanza y habilidades de la técnica del fildeo de FLY.

Los ejercicios especiales van estar relacionados en las deficiencias y errores comunes, con el propósito de crear una base sólida desde el punto de vista físico, técnico y táctico, en aras a contribuir al desarrollo del Béisbol en el territorio.

SUMMARY: The present work has as fundamental objective the application of a range of exercises, keeping in mind a methodological order that allows Us to minimize and to make easier the teaching and the development of the technical and tactical Abilities of the players of Baseball of the different school Categories that act as gardeners.

The teaching also includes a correct defensive placement, grab of the ball and the batsman's knowledge to be able to change its position toward where the batsman accustoms to direct the ball when it bats; since the Baseball is a percentage game, knowledge of the land and geographical conditions, as the wind and the sun, factors these that should be present in the teaching and abilities of the technique of the fildeo of FLY.

The special exercises go to be related in the deficiencies and common errors, with the purpose of creating a solid base from the physical point of view, technician and tactical, in altars to contribute to the development of the Baseball in the territory.

OBJETIVO DEL TRABAJO:

Contribuir a la enseñanza de la técnica del fildeo de FLY a través de la aplicación de ejercicios especiales, que permitan desarrollar de forma eficiente y rápida una metodología en la enseñanza del béisbol a edades tempranas de los jardineros.

INTRODUCCIÓN:

Si nos detenemos analizar en la técnica del fildeo de FLY, esta requiere por parte del jugador algunas cualidades especiales que difieren en la técnica del fildeo de rolling. Por encontrarse a una mayor distancia del bateador. El jardinero tiene que desarrollar de forma general y especial capacidades coordinativas complejas que van a permitir la capacidad de regular y direccionar el movimiento, adaptación y cambios motrices y la capacidad de aprendizaje motor. Es por eso que a través de estos ejercicios especiales un buen jardinero debe aprender a moverse rápidamente tan pronto la bola es bateada a los jardines que le permita una buena percepción para medir los FLY”.

DESARROLLO:

Ejercicio Nº 1.

Nombre: fildeo de FLY de frente en movimiento en cordón de zapato.

Forma de organización: En Hileras.

Metodología.

Se colocaran los jugadores en hileras en el Área del jardín izquierdo central y derecho cerca de la zona de seguridad y a una distancia de 10 m, se va a situar un profesor con una pelota y mas adelante otro profesor o otros jugadores con otra pelota. El jugador defensivo adoptara la postura defensiva adecuada de los jardineros. A la orden del profesor el jugador inicia una arrancada baja y explosiva hacia el primer profesor. cuando el jugador este cerca a 2ó 3 m le bombeara la pelota al frente (a una altura de 3ó 4m) para que el jugador realice el fildeo de la bola de la cintura hacia abajo, donde los dedos del guante deben estar hacia abajo (en forma de bandeja) y los pies en forma de paso, donde recomendamos con el pie izquierdo adelantado para los derechos y viceversa para los zurdos. Después de realizado este primer fildeo dejara caer la bola hacia un lado y continuará la carrera hacia el profesor 2 para realizar la misma acción retornara por fuera para incorporarse al final con un trote suave de relajación

OBJETIVOS

- ✓ Familiarizar a los jugadores a realizar el fildeo con una mano en las bolas bajas.
- ✓ Desarrollar la resistencia Aerobia – Alactácida.
- ✓ Profundizar en la postura correcta para garantizar una adecuada efectividad.
- ✓ Educar a los jugadores a realizar la carrera en el metatarso.

VOLUMEN

INTENSIDAD

2da Tanda: 4 repeticiones  SUB – MEDIA
Con 1 de descanso entre cada tanda

Métodos: Repeticiones.

Ejercicio Nº 2.

Nombre: Enseñanza y desarrollo de la Técnica de los tiros

Forma de organización: En Parejas

Metodología

Se van a colocar los jugadores en el área de los jardines, en pareja, el jugador delantero va a sostener una pelota atada a una cuerda elástica, la cual la punta va a estar sostenida por el jugador trasero (esta cuerda puede ser de 3 a 4 m de longitud) el brazo estará en cúbito – supino con la muñeca mirando hacia arriba con un buen agarre de la pelota. A la orden del profesor se iniciará el ejercicio, donde el jugador debe realizar un movimiento enérgico de pasar la pierna trasera por delante después de colocar la delantera en posición de tiro (paso se cruce) cuando el pie de tiro haga contacto con el suelo se llevará el brazo de atrás hacia delante hasta llevar la bola hasta el pie más adelantado, lo cual va a garantizar una eficiente ejecución técnica de los tiros bajos.

Después de realizada esta acción se vuelve a la posición inicial para repetir consecutivamente el ejercicio.

OBJETIVOS:

1. Educar en los jugadores un agarre correcto de la bola.
2. Educar correctamente la alineación de los pies, cadera y hombro para tirar.
3. Fortalecer los planos musculares que van a intervenir en la ejecución de los tiros.
4. Desarrollar la ejecución técnica de los tiros a las bases en los jardineros.

VOLUMEN

INTENSIDAD

3 tandas de 5 repeticiones



MÍNIMA

Métodos: Repeticiones.

Ejercicio N° 3

Nombre: Fildeo de FLAY realizando trotes con círculos a la derecha e izquierda.

Formas de organización: Individual. Dispersos en el área de los jardineros.

Metodología

Se van a situar los jardineros dispersos en el área en los jardines o agrupados en

números de 2 ó 3, en cada grupo debe estar un profesor o monitor con un silbato y una pelota. Al primer silbato el jugador va a trotar hacia el lado izquierdo, en el segundo cambiará bruscamente hacia el otro lado y en el tercero se detendrá y buscará la bola que será lanzada por el profesor para realizar la técnica de fildeo de FLAY, después de fildear la bola se la devolverá al profesor para repetir el ejercicio 3 ó 4 veces.

NOTA : El trote se debe realizar en el área cuyo radio debe estar sobre 3 ó 4 metros. Como una segunda variante este ejercicio se puede realizar con toma de tiempo.

Objetivos.

1. Educar la perfección en los jugadores para capturar la bola.
2. Educar la estabilidad del equilibrio en los jardineros.
3. Desarrollar la técnica del fildeo de FLAY con las dos manos.
4. Desarrollar la resistencia especial.

VOLUMEN

INTENSIDAD

3 tandas de 3 a 4 repeticiones \longrightarrow Estará en dependencia de la rapidez en que se realice el ejercicio.

Métodos: Repeticiones - variable.

Ejercicio N^a 4

Nombre: Fildeo de FLAY hacia atrás, tirándose la bola.

Formas de organización: en hilera.

Metodología.

Se van a situar los jugadores en hileras de espalda al home, y a una distancia de cerca de 20 a 30 metros. A una distancia de 10 metros se van a colocar banderitas, o sea 2 ó 3 banderitas hasta llegar a la cerca.

El jugador # 1 tendrá una pelota en su poder y adoptará la postura básica de frente al home. A la o señal del profesor girará por la parte derecha realizando un pivot con el pie derecho y dando el primer paso con la pierna izquierda lo cual nos va a garantizar una arrancada enérgica y explosiva para correr buscando la cerca

que limita el terreno. Cuando el jugador llegue a la primera banderita el mismo se tirará la pelota hacia delante (sin mucha altura), la fildeará con una mano realizando una pronación del brazo y continuará la carrera, cuando alcance la segunda banderita realizará la misma acción y después de fildear la bola, buscará la cerca para amortiguar la carrera y entonces girará la mano del guante y realizará un tiro por encima del brazo al jugador que está realizando la función del cortador. Después irá trotando suave para incorporarse al final de la hilera. En la segunda repetición realizará el ejercicio por el otro lado.

OBJETIVOS:

1. Educar y desarrollar la arrancada para el fildeo de FLAY hacia atrás.
2. Educar la percepción en el fildeo de los FLAY.
3. Desarrollar la coordinación de la arrancada-desplazamiento y fildeo de FLAY.
4. Familiarizar a los jugadores con fildeo de FLAY próximo a la cerca.
5. Educar la precisión y fortaleza de los tiros de los jardineros.

VOLUMEN

INTENSIDAD

2 tandas de 5 repeticiones



SUB - MEDIA

Métodos: Repeticiones-visual-variable.

Ejercicio N^a 5

Nombre: Fildeo de FLY colocándose de espalda al Home.

Forma de organización: Agrupados en el área de los jardineros.

Metodología.

Se van a colocar los jugadores en cada posición en el área de los jardines. El jugador se colocará de espalda al Home adoptando una postura correcta antes del fildeo del FLAY. El profesor se va a colocar en la grama interior para fonguear la bola (FLAY), los cuales recomendamos que alcance una buena altura (parábola) para que el jugador tenga tiempo de localizar el batazo. Segundos después que el bate haga contacto con la bola, el profesor gritará el nombre del jugador, para que este gire localizando el batazo y lo fildee con las dos manos, aplicando la técnica correcta de ejecución.

OBJETIVOS:

1. Desarrollar la técnica del fildeo de FLAY.
2. Educar el sentido de localización e identificar cada batazo.
3. Educar la percepción y la rapidez de reacción.

VOLUMEN

INTENSIDAD

25-30 fildeo de FLAY



sub-media

Métodos: Repeticiones-auditivo-variable.

Bibliografía.

COLECTIVO DE AUTORES: Fundamentos de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Unidad impresora "José A. Huelga". La Habana, 1985.

Ealo de la Herrán, Juan: Béisbol. Editorial Pueblo y Educación. Habana 1984.

Fonseca Márquez, Augusto. Béisbol. Preparación técnica especial. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana, 1998.

Harre, Dietrich. Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnica. La Habana, 1973

Valdés de Armas, Miguel. Conferencia mimioografiada sobre los jardineros. Comisión Nacional de Béisbol. Habana, 1985.