

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. Amaury Yasel González Moreno.*

Categoría Auxiliar: Profesor con siete años de experiencia en la enseñanza del Voleibol en la Facultad de Cultura Física, ha participado como atleta en juegos universitarios.

- *Lic. Yoelis Brizuela González.*

Categoría Asistente: Profesor con siete 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 N° 1.

Nombre: Bloqueando la bola. Estática

Forma de organización: En Hileras.

Metodología.

Se colocaran los jugadores en hileras en el Área de los jardines y al frente se van a colocar varias pelotas en línea separadas una de otras a una distancia de 2 a 3m. El jugador va a adoptar la postura correcta antes de salir a fildear un batazo y a la orden del profesor se desplazará con un trote suave y relajado hacia las pelotas, se deja caer la rodilla del mismo brazo (derecha para los jugadores derechos). Donde debe coincidir el trote con el pie adelantado con la rodilla apoyada, los brazos se bajan para fildear la bola entre el espacio de las dos piernas indicando ligeramente el terreno y la cabeza hacia abajo, para mirar cuando la pelota entra al guante. Rápidamente nos incorporamos realizando un paso de cruce, o sea pasando por delante la pierna que está apoyada, seguimos el trote suave y realizamos la misma acción en cada pelota. En la última pelota recomendamos realizar una imitación del tiro de forma enérgica y explosiva, para incorporarnos al final de la hilera con un trote suave.

OBJETIVOS

- ✓ Familiarizar a los jugadores con el fildeo de rolling.
- ✓ Profundizar en la postura, coordinación de los pasos para el bloqueo.
- ✓ Educar la forma correcta del bloqueo de la bola en los jardineros.

VOLUMEN

INTENSIDAD

Tanda: 5 repeticiones  MINIMA
Están en dependencia de las pelotas

Métodos: Repeticiones – Standard.

Ejercicio N° 2.

Nombre: Barriendo bolas estáticas.

Forma de organización: En Hilera

Metodología

Se van a colocar los jugadores en el área de los jardines, organizados en hileras en cada área del jardín. Al frente se van a situar varias pelotas (5 ó más) separadas entre sí a una distancia de 2 a 3m. el jugador va adoptar una posición semiagachado con las manos sobre las rodilla y el peso del cuerpo hacia el metatarso. A la orden del profesor el jugador de cada hilera corre hacia la pelota para realizar el barrido de la bola, donde debe coincidir el pie (derecho) al lado de la bola y que esta quede por la parte de afuera del cuerpo, el guante debe rozar la hierba y realizar un movimiento de atrás hacia delante, tratando de llevar la bola hacia la parte media del cuerpo para realizar el agarre de la misma. Mientras esto esta sucediendo la mano limpia busca la bola dentro del guante y la pierna posterior cruza por delante (paso de cruce), ya en esta posición de tiro realizara la imitación de tiro a las bases, realizando un arco con el brazo de tiro para depositar la bola en la hierba con la mano. Así deberá realizar esta técnica de barrer la bola en las siguientes pelotas, haciendo énfasis el profesor en que el jugador no se levante (bien agachado). Al final deberán correr para situarse detrás del siguiente compañero.

OBJETIVOS:

1. Educar y desarrollar la técnica del barrido de bola.
2. Educar la coordinación de los pasos para fildear con la técnica del tiro..
3. familiarizar a los alumnos con el fildeo de rolling.

VOLUMEN

INTENSIDAD

5 tandas de 5 repeticiones  SUB. MEDIA MÍNIMA

Métodos: Repeticiones Standard.

Ejercicio N^a 3

Nombre: Bloqueando y barriendo bolas en movimiento.

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

Metodología

Se van a situar en hileras los jardineros en el área del jardín izquierdo y derecho respectivamente cerca de la zona de seguridad. Al frente a una distancia de 10 m un profesor o monitor mas adelante a la misma distancia otro profesor a la señal, el jugador realizara una arrancada baja y fuerte, as la vez el profesor lanzara la bola rodando por el suelo para que este realice el bloqueo de la bola, después de realizar la acción le devolverá la bola por debajo del brazo al profesor, y continuara su desplazamiento hacia el otro compañero y cuando este a dos o tres metros le lanzara la bola rodando y realiza el barrido de la bola con la técnica requerida completándose con un tiro a las bases donde los jugadores que están ubicados en el jardín izquierdo realizaran el tiro a la tercera base y los del jardín derecho a la segunda base. Como la distancia de donde van a tirar los jugadores es corta, se recomienda tirar de aire y bajo a las bases.

Objetivos.

1. Educar una arrancada baja y explosiva, así como una correcta coordinación de los pasos a la hora de fildear.
2. Profundizar en la técnica del fildeo de rolling en los jardineros.
3. Fortalecer la ejecución de los tiros a las bases.

VOLUMEN

INTENSIDAD

2 tandas de 5 repeticiones  SUB MEDIA

Con un tiempo de descanso

Métodos: Repeticiones - variable.

Ejercicio Nª 4

Nombre: Fildeo de rolling en el área del cuadro.

Formas de organización: dispersos en el área del cuadro.

Metodología.

Los jugadores se van a situar en el área del cuadro para que filden los batazos de rolling fongueado desde el área home por los profesores. El ejercicio se deberá comenzar con el fongueo de rolling de frente y sin mucha fuerza para que los jardineros filden como si fueran jugadores de cuadro. A medida que progrese el ejercicio se le ira aumentando la fortaleza de los batazos y hacia todas las direcciones, en ocasiones se les plantea a los jugadores que realicen el fildeo bloqueando la bola.

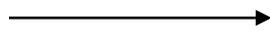
OBJETIVOS:

1. Desarrollar habilidades para el fildeo de los batazos de rolling.
2. familiarizar a los jardineros a seguir la bola desde que choca el bate.
3. fortalecer las arrancadas fuertes y rápidas.

VOLUMEN

INTENSIDAD

30 repeticiones



SUB - MEDIA

Métodos: Repeticiones-variable.

Ejercicio N^a 5

Nombre: Fildeo de FLY y líneas con batazos auténticos.

Forma de organización: En cada posición defensiva.

El mejor ejercicio para desarrollar el sentido y la ubicación del fildeo de los batazos de fly y línea es durante la práctica de bateo de equipo. Para este ejercicio se van a colocar tres jardineros, uno en cada posición, donde su objetivo fundamental es fildear con la técnica requerida todos los batazos que se van a producir por su territorio, los jardineros deben estar preparados para ello, le deben partir a todos para tratar de cogerlos de aire. Al capturar cada batazo sabrás reconocer la potencia, la altura, sentido etc. Y así poder vincular esta actividad en el juego. Los restantes jardineros se alteran durante el transcurso de la práctica.

OBJETIVOS:

1. Desarrollar la técnica del fildeo de FLAY y línea.
2. profundizar en una colocación correcta en dependencia de la características de los bateadores
3. desarrollar el sentido y la percepción y su vinculación en el juego.
4. familiarizar a los jardineros a pedir la bola en los Fly corridos.

VOLUMEN

A discreción

INTENSIDAD

A discreción



Métodos: Repeticiones-variable-juego.

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 mimiografiada sobre los jardineros. Comisión Nacional de Béisbol. Habana, 1985.