

## UCCFD “MANUEL FAJARDO RIVERO”

**Temática:** La selección y preparación del deportista.

**Título:** Sistema de ejercicios técnicos metodológicos para la enseñanza y el desarrollo de las habilidades defensivas de los jugadores de cuadro de Béisbol y Sofbol.

- *Lic. Carlos Alberto Ramírez Arévalo*

**Categoría Asistente:** Profesor con más de Diez años vinculado 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 Gonzalez.*

**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:**

Con frecuencia se plantea que para obtener resultados deportivos en el Béisbol es necesario tener un buen cuerpo de lanzadores y una buena ofensiva. La práctica ha demostrado que se hace indispensable una buena defensiva que garantice el mayor número de out, según las estadísticas aplicadas se ha podido comprobar que en un juego de nueve entradas los jugadores de cuadro realizan entre once a trece outs; lo que requiere fildear la pelota a diferentes ángulos del terreno, realizar y recibir los tiros, tocar al corredor, lo cual hace necesario anteponerse a las diferentes acciones a través del uso del pensamiento técnico-táctico, la concentración y el uso de la memoria. La aplicación y ejecución sistemática de los diferentes ejercicios técnicos-metodológicos tratados en este trabajo, considero garantizan de una forma más acelerada y profunda el proceso de enseñanza, aprendizaje de los diferentes fundamentos básicos defensivos a edades tempranas, los cuales van a incidir en la formación de una estructura sólida de habilidades y destreza en estos jugadores.

Además de contribuir a desarrollar habilidades pedagógicas en entrenadores y profesores docentes vinculados a la enseñanza del béisbol. Tiene una amplia aplicación práctica por su profunda y asequible metodología en las áreas deportivas, EIDE y Academias.

#### **SUMMARY:**

Frequently he/she thinks about that to obtain sport results in the Baseball it is necessary to have a good body of pitchers and a good offensive. The practice has demonstrated that it becomes indispensable a good defensive that guarantees the biggest out number, according to the applied statistics has been able to check that in a game of nine entrances the square players carry out among eleven to thirteen outs; what requires field the ball to different angles of the land, to carry out and to receive the shots, to play to the corridor, that which makes necessary to be prefixed to the different actions through the use of the technician-tactical thought, the concentration and the use of the memory. The application and systematic execution of the different exercises technician-methodological treaties in this work, I consider they guarantee in a quicker and deeper way the teaching process, learning of the different defensive basic foundations to early ages, which will impact in the formation of a solid structure of abilities and dexterity in these players.

Besides contributing to develop pedagogic abilities in trainers and educational professors linked to the teaching of the baseball. He/she has a wide practical application for their deep and affordable methodology in the sport areas, EIDE and Academies.

#### **OBJETIVOS DEL TRABAJO:**

1. Contribuir de forma rápida y profunda los fundamentos básicos defensivos de los jugadores de cuadro de Béisbol y Softbol.
2. Desarrollar habilidades defensivas a través de la aplicación de métodos variados que permitan estructurar una base sólida defensiva a través del entrenamiento sistemático, el pensamiento técnico-táctico, la concentración y la memoria.

## INTRODUCCIÓN

El sistema de ejercicios técnicos metodológicos consta de 65 ejercicios, estructurados de forma lógica y elevando gradualmente su nivel de exigencia y dificultad, donde los métodos y procedimientos utilizados en los mismos son variados e interrelacionados en el trabajo profesor-alumno, los medios utilizados para su aplicación son de fácil adquisición y de gran utilidad, lo que nos permite plantear una formulación correcta de objetivos específicos en cada uno de los ejercicios planteados.

## DESARROLLO.

**EJERCICIO # 1:** Fildeo de Rolling contra la pared.

**Forma de organización:** En filas.

### OBJETIVOS:

- Consolidar la técnica de fildeo de rolling de frente y a los lados.
- Educar y desarrollar el manejo y control de la pelota con el fildeo y la ejecución de los tiros.

**MÉTODOS:** Repeticiones y variables.

**REPETICIONES:** De 30 a 40.

**METODOLOGÍA:** Se colocará a los jugadores frente a una pared, a una distancia de la misma de 3 a 5 mts., cada jugador tendrá una pelota que la lanzará contra la pared para que salga de Rolling (recomendamos utilizar una pelota de goma maciza, ya que su rebote es más violento).

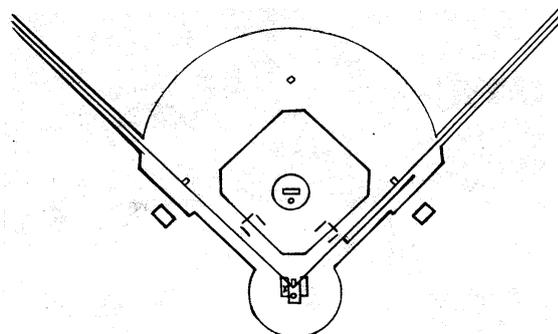
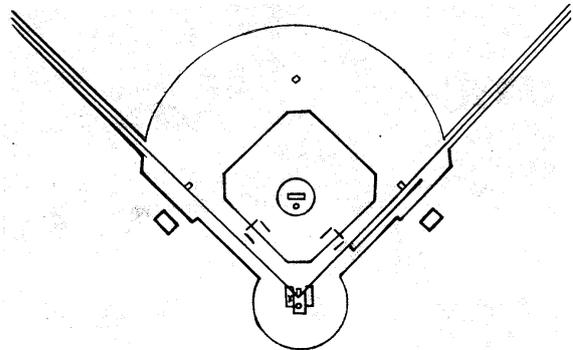
Fildear bien agachados con el cuerpo relajado y los brazos extendidos al frente.

Una segunda variante en este ejercicio es realizarlo con toma de tiempo, o sea realizar 10 fildeos consecutivos y señalar el tiempo en que se realizó el trabajo, esto permite buscar una mayor rapidez en el fildeo.

**EJERCICIO #2:** Fildeo de Rolling con Pelotas Estáticas, utilizando Medios Visuales de Diferentes Colores

**Forma de Organización:** En hileras.

### OBJETIVOS



- Contribuir al desarrollo de la memoria y la percepción.

**MÉTODOS:** Repeticiones, visual y problémico. **REPETICIONES:** de 4 a 5

**METODOLOGÍA:** Se situarán tres pelotas estáticas en el terreno, al frente de los jugadores y hacia los lados a una distancia de 4 a 5 mts.

El profesor se situará de frente a la hilera de los jugadores a una distancia de 8 mts. Con tarjetas de diferentes colores, las cuales colocará detrás de la espalda. Debemos señalar que el profesor antes del inicio del ejercicio le explicará el significado del color y la acción a realizar. El jugador defensivo adoptará la posición agachada listo para fildear, rápidamente el profesor sacará una tarjeta de tras de la espalda, donde el jugador reaccionará rápidamente desplazándose al frente, a la izquierda o a la derecha para fildear la pelota y realizar un tiro a primera base. Se puede elevar el grado de dificultad del ejercicio realizando los tiros a diferentes bases en dependencia del color de las tarjetas.

**EJERCICIO # 3:** Fildeo de rolling con guanteletas de madera.

**Forma de Organización:** en filas.

**OBJETIVOS:**

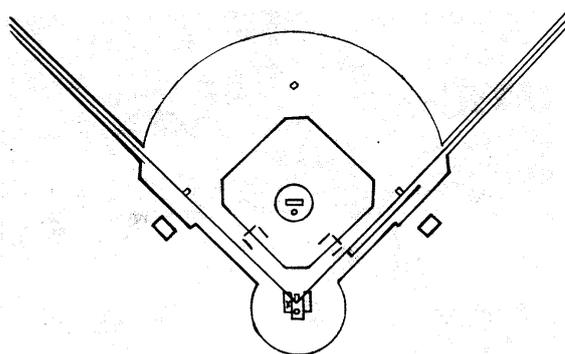
- Desarrollar habilidades en el manejo y control de la pelota.
- Desarrollar rapidez en coger y soltar la pelota hacia una base determinada.

**MÉTODOS:** REPETICIONES: 15

TANDA: 4a 5.

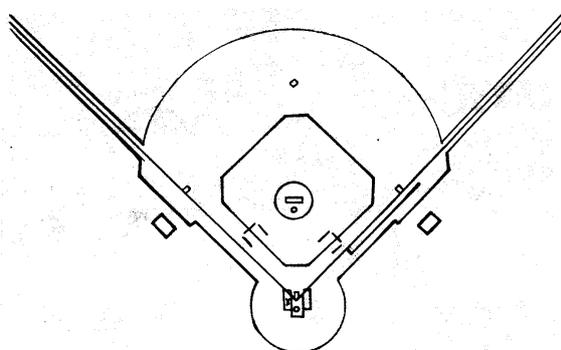
**METODOLOGÍA:** El ejercicio se realizará en filas cuando se disponga

Los alumnos se situarán uno frente a otro a una distancia de 7 a 10 metros, se tirarán la pelota de rolling de frente, después de varias repeticiones, se combinan hacia los lados. Después de varias sesiones de entrenamiento donde los jugadores se hayan familiarizado con el ejercicio se realizará el fildeo “Fongueando Rolling” y tiros a las bases.



**EJERCICIO # 4.** Combinaciones de ejercicios con diferentes cambios de dirección (complejo 4).

**Forma de Organización:** en hileras, en su posición defensiva.



### OBJETIVOS:

- Desarrollar la agilidad en el jugador de tercera base con diferentes cambios de dirección.
- Fortalecer la precisión y potencia de los tiros a las bases.
- Familiarizar al jugador a colocarse correctamente para marcar los tiros de los jardines.

MÉTODOS: repeticiones 6-7 cada jugador.

**METODOLOGÍA:** Desde la posición normal de fildeo, el tercera base realizará un fildeo hacia la raya con el guante de revés con tiro a segunda base, a continuación el profesor “fonguear” rolling entre tercera y short, para fildear con una mano en movimiento y realizar la tirada en pivot invertido a primera base, retorna a su posición inicial donde el profesor bateara la bola para adelante cerca de la línea para fildear un toque de bola, y tire en movimiento a la inicial, después regresará atrás para desplazarse hacia adelante y colocarse entre el montículo del lanzador y la raya de tercera para realizar la función de “marcador” con tiro del jardinero izquierdo y seguidamente tirar a segunda base.

### **CONCLUSIONES**

1. Los ejercicios técnicos estructurados sobre los principios biomecánicos permiten una mayor enseñanza y desarrollo de las habilidades defensivas de los jugadores de cuadro.
2. Aumentas el nivel técnico metodológico de entrenadores y profesores en aras de contribuir al desarrollo del Béisbol.

## **RECOMENDACIONES**

Chequear el cumplimiento y la aplicación sistemática de los ejercicios especiales en las áreas e instituciones deportivas por parte del metodólogo provincial en aras de contribuir al desarrollo del Béisbol en el territorio.

## **BIBLIOGRAFÍA.**

1.- Comisión Nacional de Béisbol. Metodología de la Enseñanza Aprendizaje de las posiciones defensivas del cuadro: Talleres Gráficos del INDER, Ciudad de La Habana., 198?. 46 p.

2.- Ealo de la Herrán, Juan: Béisbol. Editorial Científico técnica, La Habana, 1988.

3.- Fonseca Márquez, Augusto: Béisbol. Preparación Técnica Especial. Editorial Científico Técnica, La Habana. 1998. 145 p.

4.- Forteza de La Rosa, Armando: Bases Metodológicas del entrenamiento Deportivo. Editorial Científico Técnica, La Habana. 1988. 84 p.

5.- Fonseca Márquez, Augusto: Programa de Preparación del Deportista. Impresora "José Antonio Huelga", Ciudad de La Habana. 1988. 123 p.

6.- Vistuer Valdés, Juan: Algunas Consideraciones Teóricas Prácticas acerca de la Escuela Cubana de Béisbol. Conferencia Comisión Nacional de Béisbol. INDER. Ciudad de La Habana. 1990. 3 p.