



**REPÚBLICA BOLIVARIA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
“FRANCISCO DE MIRANDA”
ÁREA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

**“MANUAL DE EJERCICIOS CON PESAS PARA EL DESARROLLO DE
LA FUERZA EN LOS ATLETAS DE BÉISBOL DEL CLUB DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL FRANCISCO DE MIRANDA”**

**AUTORES:
BR: ORBETT MEDINA
C.I. 19.005.136
BR: WILLIE ESTRADA
C.I. 16.519.327**

**TUTOR:
LIC. JUAN POLANCO**

SANTA ANA DE CORO, ENERO DE 2012



**REPÚBLICA BOLIVARIA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
“FRANCISCO DE MIRANDA”
ÁREA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

**“MANUAL DE EJERCICIOS CON PESAS PARA EL DESARROLLO DE
LA FUERZA EN LOS ATLETAS DE BÉISBOL DEL CLUB DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL FRANCISCO DE MIRANDA”**

**Trabajo Especial de Grado para optar al título de Licenciado en Educación,
Mención: Educación Física, Recreación y Entrenamiento Deportivo**

**AUTORES:
BR: ORBETT MEDINA
C.I. 19.005.136
BR: WILLIE ESTRADA
C.I. 16.519.327**

**TUTOR:
LIC. JUAN POLANCO**

SANTA ANA DE CORO, ENERO DE 2012

**“MANUAL DE EJERCICIOS CON PESAS PARA EL DESARROLLO DE LA
FUERZA EN LOS ATLETAS DE BÉISBOL DEL CLUB DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL EXPERIMENTAL FRANCISCO DE MIRANDA”**

Autores:

Br. (Medina Orbett)

Br. (Estrada Willie)

**TRABAJO PRESENTADO COMO REQUISITO PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN MENCIÓN; EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

**Universidad Nacional Experimental
“Francisco de Miranda”
Área Ciencias de la Educación
Programa de Educación**

Licdo. (a) Joseph Abrahán Palemo Pérez
Jurado 1

Licdo. (a) Viannesa Graciela García Romero
Jurado 2

Licdo. (a) Yosueh Jesús Gotopo Gutiérrez
Jurado 3

Licdo. Moisés Olivero
Decano
Área Cs. De la Educación

Santa Ana de Coro, Febrero de 201

**UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
"FRANCISCO DE MIRANDA"
ÁREA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PROGRAMA DE EDUCACIÓN
COORDINACIÓN DE TRABAJO DE GRADO**



ACEPTACIÓN DEL TUTOR

Yo, **JUAN C. POLANCO D** C.I. **16.942435**, acepto Asesorar al (los) participante (s) **MEDINA ORBETT** y **ESTRADA WILLIE**, en calidad de **Tutor(a)**, durante la etapa de desarrollo del Proyecto de Grado titulado:

MANUAL DE EJERCICIOS CON PESAS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA EN LOS ATLETAS DE BÉISBOL DEL CLUB DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL FRANCISCO DE MIRANDA

hasta su presentación y evaluación. En consecuencia, me comprometo a cumplir lo establecido en las normas de Trabajo de Grado del Área Ciencias de la Educación

En la ciudad de Santa Ana de Coro, a los 25 días del mes de ENERO del 2012.

Firma

DEDICATORIA.

Dedico este trabajo a Dios todopoderoso, quien en este camino sé que estuvo presente dándome fortaleza y perseverancia a lo largo de mi carrera guiándome para lograr esta meta.

A mi hijo Máximo David, por ser la razón y el impulso principal para luchar por el éxito y la grandeza como persona y profesional

A mis padres, quienes con su ejemplo me enseñaron a luchar por lo que realmente se quiere, por apoyarme y guiarme hacia el mejor de los caminos.

A mi compañero de tesis Orbett por su gran labor compartida durante todo nuestro proyecto.

A mis profesores y evaluadores de este trabajo de grado Lcda.; Viannesa García, Lcdo. Yosué Gotopo y al Lcdo. Joseph Palemo por haberme brindado su ayuda y asesorarme gracias, nuevamente a mi tutor Lcdo.; Juan Polanco. Dios los cuide y los proteja y los llene de mucha sabiduría.

A todas aquellas personas que de una u otra forma contribuyeron al logro de esta gran meta.

WILLIE ESTRADA.

DEDICATORIA

Primeramente le doy gracias a Dios ante todas las cosas por haberme dado la vida y por haberme dado unos excelentes padres que con sus sacrificios y con todo su amor y esfuerzo me han sabido dar una buena educación y me han enseñado ser una persona humilde y sencilla.

Quiero dedicar mi trabajo de grado a mis Padres Alcides Jesús Medina, Luz María Jiménez, a mi Hermana Iris Medina Jiménez que Dios la tenga en su gloria, Edgar medina, Manuel Colina Céspedes y a toda la Familia Medina Jiménez. Porque con su esfuerzo y ánimo me han sabido llevar por el buen camino y por brindarme su apoyo incondicionalmente en todo momento. Dios y la Virgen los bendiga siempre y los llene de salud, amor, paz y felicidad. Los Quiero Mucho.

A mi tutor Lcdo., Juan Polanco por haberme enseñado a ser mejor estudiante y asesor de la Unidad Curricular Entrenamiento con pesas y a todos mis compañeros y entrenadores del gimnasio las cuales los estimo y aprecio.

A mi compañero de tesis por su gran labor impartida durante todo nuestro proyecto.

A mis profesores y evaluadores de este trabajo de grado Lcda.; Viannesa García, Lcdo. Yosué Gotopo y al Lcdo. Joseph Palemo por haberme brindado su ayuda y asesorarme gracias, nuevamente a mi tutor Lcdo.; Juan Polanco. Dios los cuide y los proteja y los llene de mucha sabiduría.

ORBETT MEDINA

AGRADECIMIENTO

A Dios y a mis tres Ángeles sobre todas las cosas, que siempre me ha guiado y me seguirá guiando por el mejor camino del día a día de mi vida y que siempre me cuidan y no permiten que descuide mis metas a alcanzar.

A mis padres por darme excelente educación y por su apoyo durante mis estudios. A mi hermana Iris Medina Jiménez que Dios la tenga en su gloria por cuidarme y no permitir dar pasó en falso. A mi familia (hermanos, hermanas, sobrinos, sobrinas y primos) que desde el comienzo de la carrera, me han ayudado incondicionalmente.

A mi tío por darme su apoyo en los momentos más difíciles de mi vida y en mis estudios que siempre estuvo presente para orientarme y seguir luchando para ser alguien en la vida. A la familia Colina Céspedes que de una u otra manera colocaron un granito de arena para lograr mi meta.

A mis amigos del C.I.C.P.C. Sub-delegación Coro Por ayudarme en mi trayectoria como estudiante universitario en cuanto a fotocopias e impresiones. A todos mis compañeros de grupo de estudios y todos aquellos que me prestaron su ayuda en los momentos que más los necesitaba.

Al Licdo, Rohinnys Navarro por facilitarnos material de apoyo para la elaboración de mí trabajo de grado. A mi tutor Licdo, Juan Polanco que desde el comienzo de aceptar ser el tutor de mí trabajo de grado mostro interés y preocupación en ayudarme en todo momento sin importar hora ni día.

A todos mis profesores por todos sus conocimientos impartidos durante toda la carrera de Educación Física, Recreación y Entrenamiento Deportivo, gracias aprendí mucho de todos ustedes. En especial al profesor Juan Paris y los atletas de beisbol de la U.N.E.F.M, por ayudarme y permitir desarrollar mi trabajo de grado.

ORBETT MEDINA

AGRADECIMIENTO

Sabiendo que jamás encontraré la forma de agradecer su constante apoyo y confianza, solo espero que comprendan que mis ideales, esfuerzos y logros han sido también suyos e inspirados en ustedes. Gracias por ayudarme cada día a cruzar con firmeza el camino de la superación.

A nuestro tutor, por su profesionalismo y apoyo compartidos, así como también su orientación con la cual hemos logrado éxito en esta meta;

A los profesores del Área de Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda, por sus conocimientos aportados en nuestra formación académica;

A nuestros compañeros de estudio, por su amistad; por los buenos momentos compartidos a lo largo de la carrera;

Por sobre todas las cosas a Dios primeramente por ser nuestra fortaleza, así como nuestra familia quienes han sido motivo de inspiración y lucha, gracias por su apoyo incondicional y sincero.

, con Amor y Agradecimiento.

WILLIE ESTRADA

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL.....	ix
LISTA DE GRAFICA	xi
LISTAS DE TABLAS.....	xi
RESUMEN.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
INTRODUCCIÓN.....	14
FASE I	
DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES.....	19
Naturaleza de la Investigación.....	19
Objetivo de la Investigación.....	21
Escenario o contexto de estudio	21
Fuentes de información seleccionada	23
Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	24
Análisis de la información.....	26
FASE II	
FACTIBILIDAD O VIABILIDAD.....	39
Factibilidad Técnica.....	40
Factibilidad Económica y Financiera.....	45
Factibilidad Institucional.....	47
Factibilidad Social.....	48
Factibilidad Política/legal.....	49
FASE III	
DISEÑO DE LA PROPUESTA.....	52

Identificación de Propuesta.....	52
Justificación.....	52
Marco institucional, Social y Teórico.....	55
Finalidad de la propuesta.	73
Metas de la propuesta.....	73
Objetivos de la propuesta.....	74
Destinatario.....	74
El Producto.....	75
Manual de ejercicios con pesas.....	76
FASE IV	
VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA.....	101
FASE V	
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	108
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	111
ANEXOS.....	115

LISTA DE GRAFICA

	Pág.
Grafica 1. Aplicación del Entrenamiento con Pesas en los Entrenamientos de Beisbol en la UNEFM.	27
Grafico 2. Utilización de Ejercicios con Pesas en los Entrenamientos de Beisbol de la UNEFM	28
Grafico 3. Influencia de los Ejercicios con Pesas en los Fundamentos Técnicos del Beisbol	29
Grafico 4. Necesidad del Desarrollo de la Fuerza en la Disciplina Deportiva	30
Grafico 5. Aplicación de los Ejercicios con Fuerza para evitar lesiones en la práctica Deportiva	31
Grafico 6. Utilización de Ejercicios con Pesas para el Desarrollo de los diferentes tipos de Fuerza	32
Grafico 7. Influencia del Desarrollo de la Fuerza Muscular en los Gestos Motores dentro del Beisbol.	33
Grafico 8. Factibilidad del uso de un manual de Ejercicios con Pesas	34
Grafico 9. Contribución de la investigación con la realización de una sala con pesas para el desarrollo de la Fuerza	35
Grafico 10. Importancia del Desarrollo de la Fuerza Muscular en los miembros inferiores y superiores de los Atletas de Beisbol en la UNEFM	36

FLUJOGRAMA

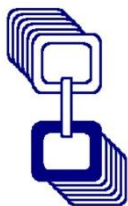
Grafica 1. Flujograma del Proceso	41
Grafica 2. Flujograma de la Clasificación de los Ejercicios	61
Grafica 3. Flujograma de los Ejercicios de Resistencia	61
Grafica 4. Flujograma de los Ejercicios Centrales	62
Grafica 5 Flujograma de los Ejercicios Cardiovasculares	62

LISTA DE IMÁGENES

Imagen 1. Macro localización	42
Imagen 2. Micro localización	43
Imagen 3 Complejo Docente “Los Perozo”	43

LISTAS DE TABLAS

Tabla 1. Ejemplo. Análisis de costo (1 mes, Unidad Bs.)	45
---	----



**UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
“FRANCISCO DE MIRANDA”
AREA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**“MANUAL DE EJERCICIOS CON PESAS PARA EL DESARROLLO DE LA
FUERZA EN LOS ATLETAS DE BÉISBOL DEL CLUB DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL FRANCISCO DE MIRANDA”
DEL MUNICIPIO MIRANDA CORO ESTADO FALCON**

AUTORES:

BR: ORBETT MEDINA

BR: WILLIE ESTRADA

TUTOR: LIC. JUAN POLANCO

AÑO 2.012

RESUMEN

El propósito fundamental de este proyecto es proporcionar a la Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda” un manual dirigido al ejercicios con pesas para lo atletas de beisbol, para ofrecer nuevas estrategias que mejore las condiciones físicas, el rendimiento y para el desarrollo de la fuerza muscular, útil para un buen desempeño en este deporte. Dicha trabajo fue enmarcada bajo el tipo proyecto factible con una población integrada de treinta (30) atletas, se aplicaron entrevistas para la recolección de información sobre los niveles de conocimiento de los atletas en cuanto al desarrollo de fuerza muscular en el deporte de beisbol, cuyo resultados arrojaron que tanto los atleta como los entrenadores aplican ejercicios de fuerza muscular pero de forma experimental sin el uso de ejercicios con pesas y ningún material de apoyo que los respalde. De ahí nace la importancia del manual de Ejercicios con pesas para el desarrollo de la fuerza en los atletas de béisbol del club de la Universidad Nacional Experimental Francisco De Miranda” del Municipio Miranda Coro Estado Falcón y para facilitar el conocimiento a los entrenadores y atletas de beisbol. El mismo fue validado a juicio de expertos y se determino su confiabilidad a través de cálculos de KR 20 obteniendo un valor de 0,71

Palabras claves: Manual, conocimiento, fuerza muscular, pesas, beisbol



**NATIONAL EXPERIMENTAL UNIVERSITY
"FRANCISCO DE MIRANDA"
AREA: EDUCATION CIANCIO
MENTION: PHYSICAL EDUCATION, RECREATION AND
SPORTS TRAINING**

**"WEIGHT EXERCISE MANUAL FOR THE DEVELOPMENT OF FORCE IN
BASEBALL ATHLETES OF THE NATIONAL UNIVERSITY CLUB OF
EXPERIMENTAL FRANCISCO DE MIRANDA" CITY STATE CHOIR
MIRANDA FALCON**

AUTHORS:

BR: ORBETT MEDINA

BR: ESTRADA WILLIE

GUARDIAN:

LIC. JUAN POLANCO

YEAR 2012

ABSTRACT

The purpose of this project is proportional to the Universidad National Experimental "Francisco de Miranda" a manual for the weight training for baseball athletes at the youth level, to provide new strategies to improve physical conditions for performance and muscle force development useful for better performance in this sport. This work was framed under the type feasible project with a population composed of thirty (30) athletes, interviews were used to collect information on levels of knowledge of the athletes in the development of muscle strength in the sport of baseball, which results showed that both the athlete and coaches apply muscular strength exercises but experimentally without the use of weight training and any supporting material to back them up. Hence the importance of manual exercises with weights for strength development in athletes baseball club of the Universidad National Experimental Francisco de Miranda "Miranda Municipality of Falcon State Choir and to facilitate knowledge to coaches and athletes baseball. The same was validated in the opinion of experts and its reliability was determined through calculations of KR 20 obtaining a value of 0.71

Keywords: Manual, knowledge, muscle strength, weight training, baseball

INTRODUCCIÓN

“El proyecto factible como estrategia de planificación se ubica en el área del desarrollo económico ya que surge de la necesidad de optimizar la producción de bienes o prestación de servicios a través de procedimientos que permitan el uso eficiente de los recursos, con miras a obtener beneficios económicos o sociales” **(Gómez, C. 1996).**

Las Fases del proyecto son las etapas en las cuales se desenvolverá la propuesta, basadas en el Modelo Metodológico, y que sea operativo viable, o una solución a un problema práctico. La investigación mixta es el apoyo de la propuesta, ya que la búsqueda de la información, es a través de consulta documental y directa. La propuesta para orientarla a un **Manual de ejercicios con pesas para el desarrollo de la fuerza muscular**, ya que permitirá ofrecer nuevas estrategias que mejoran las condiciones físicas, el rendimiento, y la eficacia dentro del juego; el Manual se dirige a los atletas de béisbol de la **Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda” (UNEFM).**

La **Escuela de Béisbol de la Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda” (UNEFM)**, es el lugar donde se pretende llevar a cabo la investigación, es el Escenario o contexto de estudio. Cumpliendo con las enseñanzas de los fundamentos básicos del entrenamiento de béisbol. Que son la base primordial de este deporte.

La fuente de información seleccionada es variada, estas fuentes van desde revistas, documentos digitales, investigación en línea, bibliografía especializada, manuales, entre otros. La recolección de los datos depende en gran parte del tipo de investigación y del problema planteado para la misma, y puede efectuarse desde la simple ficha bibliográfica, observación, entrevista, cuestionarios o encuestas y aun mediante ejecución de investigaciones para este fin. **(Tamayo y Tamayo, 2003).**

El análisis de la información permitirá determinar las prioridades, considerar algunos recursos, seleccionar la o las necesidades que se aspiran resolver y definir realmente el problema. Es posible que esta actividad se realice para cada objetivo de investigación, en este caso, se llevará a cabo las veces que sea necesario. (Kaufman, 1996).

Los atletas de béisbol de la **Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda” (UNEFM)**, necesitan del Manual de ejercicios con pesas para mejorar sus habilidades, los entrenadores requieren tener estas herramientas y programas de entrenamientos a su disposición, conjuntamente áreas dispuestas o salones con los equipos necesarios para realizar en entrenamiento con pesas.

El equipo de béisbol de la **Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda” (UNEFM)**, de la categoría juvenil, no consideran el trabajo de fuerza muscular en su entrenamiento periódico, de allí que se plantea una situación problemática. El diseño de un Manual de ejercicios con pesas para el equipo de béisbol de la UNEFM es de gran importancia, ya que se coloca a disposición de los entrenadores y atletas.

La Factibilidad o Viabilidad del proyecto presenta muchas variantes en cuanto a las características técnicas, los costos y la evaluación de los recursos que estén disponibles. Los resultados del estudio de factibilidad, influyen en las decisiones tomadas por las personas responsables del proyecto. A tal efecto, antecedentes analizados progresivamente en las diferentes etapas del trabajo caracteriza su viabilidad técnica, económica, financiera, administrativa, social e institucional.

La factibilidad comprende el proceso de adecuar el estudio a los objetivos del proyecto y a la economía como un todo. Aquí se describen la tecnología seleccionada y sus implicaciones, determina como se hacen las cosas, tales como los requisitos técnicos, de orden material, humano o institucional.

La Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda” (UNEFM), cuenta con recurso humano, personal preparado (egresados), en Educación Física, Recreación y Entrenamiento deportivo, que pueden fortalecer con conocimiento el Manual de ejercicios con pesas para los atletas de béisbol, además, de disponer del tiempo, equipos y espacios deportivos, para fomentar los procesos de mejoramiento de la fuerza muscular.

El campo de entrenamiento, los implementos deportivos, se encuentra en condiciones de uso bastante aceptables, el área o salón de pesas no están a disposición pero se deben ubicar (gimnasio de pesas) para enseñar los ejercicios. El lugar o sede para realizar los entrenamientos es el Complejo Docente los Perozo.

Las rutinas de entrenamiento incluyen el trabajo de ejercicios de resistencia, centrales y cardiovasculares, todo esto se distribuye dentro de las semanas de entrenamientos. La factibilidad económica y financiera, es un indicativo netamente cuantificable porque parte de elementos técnicos y financieros. Incluye el análisis del escenario donde se ejecutara el proyecto, su viabilidad y rentabilidad dentro de ese contexto.

La importancia del recurso económico, es una garantía para que el proyecto se lleve a cabo, la manera en la cual se administran las finanzas es hacer una distribución correcta de los recursos financieros, que permitan cubrir los costos del proyecto.

La factibilidad institucional, corresponde a todos aquellos aspectos institucionales que podrían interferir en el desarrollo del proyecto (obtención de financiamiento, desarrollo de actividades, divulgación del modelo, entre otros). La institución brinda las instalaciones (el campo) para el desempeño de los atletas, punto clave para poder desarrollar la propuesta, aun así se necesita áreas de máquinas y equipos de gimnasios, que dentro de la Universidad no se encuentran, pero la existencia de otros gimnasios

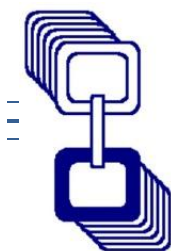
prestaran el servicios a los atletas para su preparación, conjuntamente con la colaboración de los transportistas de la ruta interna de la UNEFM.

Hernández (2007), la factibilidad social es fundamental, porque se analiza la vinculación del modelo con las necesidades e intereses de la población a quien va dirigida. Debe responder a las necesidades sociales, a las características de la población y a la población beneficiaria de la inversión real o potencialmente.

El Manual de ejercicios con pesas para el desarrollo de la fuerza muscular se incluyen, para todos aquellos atletas que lo deseen practicar, además, crea una relación más estrecha entre las comunidades, debido al intercambio personal de conocimiento del deporte, y del trato cordial entrenador – atleta.

La **Constitución de la República Bolivariana de Venezuela** en el **Artículo N° 111**, expresa que todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para su promoción. La educación física y el deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y adolescencia. Su enseñanza es obligatoria en todos los niveles de la educación pública y privada.

La **Ley del Deporte** en el **Título 1**, establece las directrices y bases del deporte como derecho social y como actividad esencial para la formación integral de la persona humana. Así mismo, El Instituto Nacional de Deporte (IND), es el encargado de planificar, formular, dirigir, supervisar y evaluar las actividades deportivas en todo el territorio nacional. Asimismo todas y todas las instituciones deben seguir las bases de dicho instituto. Las leyes Venezolanas amparan el deporte nacional, estatal y regional, siendo los más beneficiados los atletas de las diferentes disciplinas deportivas, y además de garantizar los principios de armonía, participación, autonomía, y solidaridad, en las actividades deportivas.



FASE I

DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES

Fase I

Diagnóstico de Necesidades

Naturaleza de la Investigación

El ejercicio con pesas es un método popular de entrenamiento de fuerza en el cual se usa la fuerza de gravedad (a través de discos y canicas) para que se produzca mayor amplitud del musculo que se opone a la contracción muscular, el entrenamiento con pesas el principio fundamental se basa en organizar y realizar repeticiones y series (las cuales indican el porcentaje de esfuerzo muscular a realizar), El entrenamiento con pesas es usado en varios deportes, como complemento al plan de entrenamiento, y en rehabilitación; pero los deportes de los que se deriva directamente de este tipo de ejercicio para el entrenamiento de la fuerza.

La fuerza es una de las denominadas capacidades físicas básicas y se define como la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento. Su entrenamiento periódico y sistemático permite obtener diversos beneficios físicos, tales como, agrandamiento muscular (hipertrofia); aumento del consumo energético cuando no se realiza actividad física, lo que facilita la reducción de grasa corporal y que su vez ayuda el desarrollo de la fuerza muscular al realizar dichos movimientos bien con su propio peso corporal, con máquinas o con pesas ya que permite vencer ciertas y determinadas carga de trabajo. **(Carlos Cuervo 2005)**

El Modelo Metodológico tomado para la presente investigación es el proyecto factible, según la **Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL, 2006)**, “Consiste en la elaboración de una propuesta de un modelo operativo viable, o una solución posible a un problema de tipo práctico para satisfacer necesidades de una institución o grupo social”.

Es importante conceptualizar, “El proyecto factible como estrategia de planificación se ubica en el área del desarrollo económico ya que surge de la necesidad de optimizar la producción de bienes o prestación de servicios a través de procedimientos que permitan el uso eficiente de los recursos, con miras a obtener beneficios económicos o sociales” **(Gómez, 1996)**.

Referido al modelo metodológico asumido (en este caso proyecto factible), se debe precisar en qué consiste dicho modelo metodológico y las razones por las cuales se asumió el mismo, según la naturaleza de la investigación. **(Hernández, R, 2007)**.

La aplicación de una y otras concepciones está orientada en las ciencias económicas y contables, en las ciencias sociales, y por la tanto, en el contexto educativo, con la particularidad de que la planificación en este ámbito está dirigida a solucionar una necesidad educativa a través de propuestas o planteamientos novedosos ya sea que se traten de políticas, modelos, procesos, programas, materiales instruccionales o nuevas tecnologías dirigidas a optimizar la calidad de la educación.

La propuesta se apoya, en una investigación mixta debido a las necesidades existentes, de la búsqueda de información, a través de la consulta documental, y de forma directa. “La investigación mixta es aquella que participa de la naturaleza de la investigación documental y de la investigación de campo o directa”. **(Zorrilla, 1993:43)**.

Considerando lo señalado se formula la propuesta para orientarla a un Manual de ejercicios con pesas para el desarrollo de la fuerza muscular, ya que permitirá ofrecer nuevas estrategias que mejoran las condiciones físicas, el rendimiento, y la eficacia dentro del juego; el Manual se dirige a los atletas de béisbol de la **Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda” (UNEFM)**.

Objetivo de la Investigación

Objetivo General

- ✓ Proponer un manual de ejercicios con pesas para el desarrollo de la fuerza en los atletas de béisbol del club de la Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda.

Objetivos Específicos

- ✓ Diagnosticar el tipo de entrenamiento para el desarrollo de la fuerza en los atletas de beisbol del club de la Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda.
- ✓ Categorizar los diferentes tipos de ejercicios para el desarrollo de la fuerza en los atletas de beisbol del club de la Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda.
- ✓ Diseñar un manual de ejercicios con pesas para el desarrollo de la fuerza en los atletas de béisbol del club de la Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda.

Escenario o Contexto de Estudio

La descripción del lugar donde se pretende llevar a cabo la investigación, es el Escenario o contexto de estudio, tal descripción debe contener, todos los aspectos que caracterizan el lugar seleccionado, tal caracterización debe hacerse lo más objetivamente posible. **(Hernández, R, 1998).**

La Escuela de Béisbol de la **Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda” (UNEFM)**, fundada en el año 1995, tiene como

objetivo prepara atletas en la etapa de la niñez, beneficiando así a las comunidades cercanas. Cumpliendo con las enseñanzas de los fundamentos básicos del entrenamiento de béisbol que son la base primordial de este deporte.

La preparación de los atletas de este deporte se inicia muy temprano edad, con la finalidad de formar jugadores íntegros que puedan hacer el trabajo en cualquier posición dentro del campo de béisbol. Su formación los llevara a mejores escenarios, como poder ingresar a selecciones de equipos de escuelas, universidades y del estado.

En la actualidad la escuela de béisbol prepara atletas de alta competencia, ubicándola como una de las mejores, ya que atienden a todos los estudiantes que hacen vida en la universidad y la comunidad, es de allí donde se eligen a los atletas más destacados, para formar parte de la selección interna de la universidad.

Con la formación de estos atletas se brindan asesorías técnicas de béisbol a todos los jóvenes de la comunidad, pero además, el Manual de entrenamiento va dirigido a la formación del personal obrero que labora en la **Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda” UNEFM**, y que están conformados en selecciones de equipos que cumplen compromisos de partidos de béisbol.

La selección del equipo de béisbol de la **Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda” UNEFM**, categoría juvenil, presenta deficiencia en cuanto a la fuerza explosiva, y en la ejecución de sus fundamentos básicos como pueden ser el picheo y el bateo, es aquí donde se enfoca la propuesta para realizar ejercicios con pesas para mejorar el trabajo de la fuerza muscular, y así garantizar el éxito personal del atleta y del equipo deportivo.

Fuentes de Información Seleccionada

Todo aquello que genera información, con carácter de antelación, de originalidad u orden de precedencia (fuente primaria, secundaria y terciaria), de un fenómeno que se desea investigar, proveniente de primera mano textos o documentos, forma parte de la fuente de información seleccionada. Es importante que el investigador caracterice su fuente de información además, debe definir dicha fuente por objetivos específicos, en caso de ser necesario. **(Hernández, R.,2.007)**. La fuente de información seleccionada es variada, se toma de ella las más importantes, y que contengas los punto de interés con respecto a la propuesta, estas fuentes van desde revistas, documentos digitales, investigación en línea, bibliografía especializada, manuales, entre otros.

Para el desarrollo de la presente investigación se hace necesaria una población, que es el conjunto de elementos de características comunes que son objeto de análisis y para los cuales será validada las conclusiones de la investigación. **Arias 2.004 (24. P.98)**. En este sentido la población a estudiar en este proyecto, son cincuenta (50) Atletas de Beisbol de la **Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda” UNEFM**.

Cabe agregar que la muestra seleccionada es una parte de la población es decir un número de individuos, la muestra es obtenida con el fin de investigar a partir del conocimiento de sus características particulares. La muestra consiste en treinta (30) atletas de beisbol de la **Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda” UNEFM**

Una fuente de mucho peso son las consultas, las entrevistas a personas que practiquen esta disciplina deportiva como lo es el béisbol, estos aportan información muy relevante en cuanto a la propuesta, además la universidad cuenta con ese recurso que colaborará a la investigación, siendo los profesionales del béisbol, los atletas, licenciados, entrenadores, preparadores físicos, y otros, la mejor fuente de información.

La universidad con la práctica de este deporte, ha logrado que en la escuela lleguen más atletas, al campo de béisbol, para realizar los entrenamientos y la preparación respectiva, esto acontece no solo en la sede principal sino en todos los núcleos de la **Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda”** UNEFM. Todos estos atletas que llegan al entrenamiento de béisbol buscan desarrollar sus habilidades en este deporte, y representen la base del estudio la propuesta.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

Los Formato en el cual se puede recolectar los datos en forma sistemática y se pueden registrar en forma uniforme. Ofrece una revisión clara y objetiva de los hechos, agrupa los datos según necesidades específicas. Tomando en cuenta las cuatro maneras de recolectar datos que permitan estructurar la información: Entrevista, Cuestionario, Inspección de registros, Observación. **(Tamayo y Tamayo, 2003).**

La recolección de los datos depende en gran parte del tipo de investigación y del problema planteado para la misma, y puede efectuarse desde la simple ficha bibliográfica, observación, entrevista, cuestionarios o encuestas y aun mediante ejecución de investigaciones para este fin. **(Tamayo y Tamayo, 2003).**

La entrevista, definida por **Thompson (2006)** como “La comunicación interpersonal establecida entre investigador o investigadores y el sujeto a sujeto de estudio, a fin de obtener respuesta verbales a los interrogantes planteados sobre el tema propuesto”. A partir esta técnica se dispuso de un guion de preguntas concebido por el autor antes citado como un medio que permite organizar las preguntas que se formularan en el momento de realizar la entrevista.

El cuestionario es uno de los instrumento a llevar a cabo en el proyecto, siendo lo más práctico para la recolección de la información,

además de elegir los tipos de modelos de cuestionarios que permitan la interacción más directa con el entrevistado.

Los tipos de modelos de cuestionario incluyen las Preguntas Dicotómicas, aquellas directas donde las respuestas son sí o no; los Tipos Escala de Lickert, aquellas donde hay más respuestas a seleccionar; y las preguntas abiertas conducidas, aquellas donde se muestran las respuestas a seleccionas sobre la base de lo que se quiere recoger de información.

En la presente investigación se utilizara dos tipos de instrumentos de recolección de datos, la cual consta de una entrevista aplicada al entrenador de la selección de beisbol y un cuestionario dirigido a los atletas de la mencionada disciplina del club de la **Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda UNEFM**. Los modelos de preguntas para realizar el instrumento tipo cuestionarios antes mencionados permiten una ubicación rápida de las necesidades y una mejor comprensión de la información.

Las deficiencias deben ser clasificadas, y el entrenador o preparador físico tomar notas de los mismos para así poder tomar las referencias que el Manual de ejercicios con pesas ofrece, para fortalecer el sistema musculo esquelético. Incluyendo grandes grupos musculares, que se trabajaran en conjunto o de forma individual, siendo los músculos como el cuádriceps, femoral, pantorrilla, espalda, pectorales, deltoides, bíceps y tríceps, los que mayor trabajo de entrenamiento y fortalecimiento tendrán.

El Manual de ejercicios con pesas, para su aprobación y comprobación de los ejercicios, que incluye ejercicios de resistencia, ejercicios centrales y ejercicios cardiovasculares, aparte del entrenamiento en el campo. En esta etapa se recopila una información de las condiciones en la cual llega el atleta al entrenamiento, como será su evolución en periodo de entrenamiento, y los resultados posteriores a la culminación de la primera etapa.

Análisis de la Información

El análisis de la información permitirá determinar las prioridades, considerar algunos recursos, seleccionar la o las necesidades que se aspiran resolver y definir realmente el problema. Es posible que esta actividad se realice para cada objetivo de investigación, en este caso, se llevará a cabo las veces que sea necesario. **(Kaufman, 1996).**

Los atletas de béisbol de la **Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda” (UNEFM)**, necesitan del Manual de ejercicios con pesas para mejorar sus habilidades, los entrenadores requieren tener estas herramientas y programas de entrenamiento a su disposición, conjuntamente áreas dispuestas o salones con los equipos necesarios para realizar los ejercicios|| con pesas.

El trabajo de fuerza muscular en el béisbol, es importante para la preparación general del atleta, porque a través de ello el atleta aumenta su fuerza muscular, mejorando las demás capacidades como rapidez, resistencia, coordinación y flexibilidad lo que hace al atleta más integral respondiendo a las exigencias técnico – tácticas con más facilidad.

El equipo de béisbol de la **Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda” (UNEFM)**, de la categoría juvenil, no consideran el trabajo de fuerza muscular en su entrenamiento periódico, de allí es que se plantea una situación problemática para el buen desempeño del atleta dentro del equipo, habiendo deficiencia en cuanto al manejo del swing y fuerza explosiva, entre otros, disminuyendo su capacidad para el bateo y picheo, los cuales son fundamentos básicos para el éxito de los equipos deportivos de béisbol.

Es importante el diseño de un Manual de ejercicios con pesas para el equipo de béisbol de la **Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda” (UNEFM)**, ya que no cuentan con uno adecuado a su disposición, y que llene de conocimiento a los entrenadores y atletas. Los entrenadores y

los preparadores físicos deben recibir una actualizada orientación de las técnicas de los ejercicios de ejercicios con pesas, haciendo una selección particular de las necesidades de cada atleta de equipo. Los atletas se deben someter a los ejercicios del Manual de ejercicios, haciendo los ejercicio con pesas periódicamente, donde ellos ejecuten los movimientos más adecuados para mejorar sus destrezas en las carreras, el bateo, el fildeo, saltos y atrapadas.

A través de las entrevistas tanto a los entrenadores, preparadores físicos y atletas se puede considerar factible la presentación de una propuesta de un Manual de Ejercicios con Pesas para el Desarrollo de la Fuerza en los Atletas de Béisbol de la **Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda” (UNEFM)**.

El Manual de Ejercicios con pesas, propone rutinas de ejercicios que van a fortalecer el sistema musculo esquelético del atleta, buscando la ganancia de la fuerza muscular y por consiguiente el desarrollo del volumen muscular, que va a depender del descanso correcto y de la alimentación adecuada.

Las rutinas de ejercicio con pesas para mejorar el desarrollo de la fuerza muscular, incluye ejercicios generales, ejercicios específicos, un total de ocho (8), por consiguiente serán ocho músculos los que mayor trabajo recibirán, permitiendo así la ganancia de la fuerza muscular en todo el cuerpo, siendo beneficiados los atletas que se sometan a realizar los ejercicios del Manual de entrenamiento con pesas.

Ítem 1

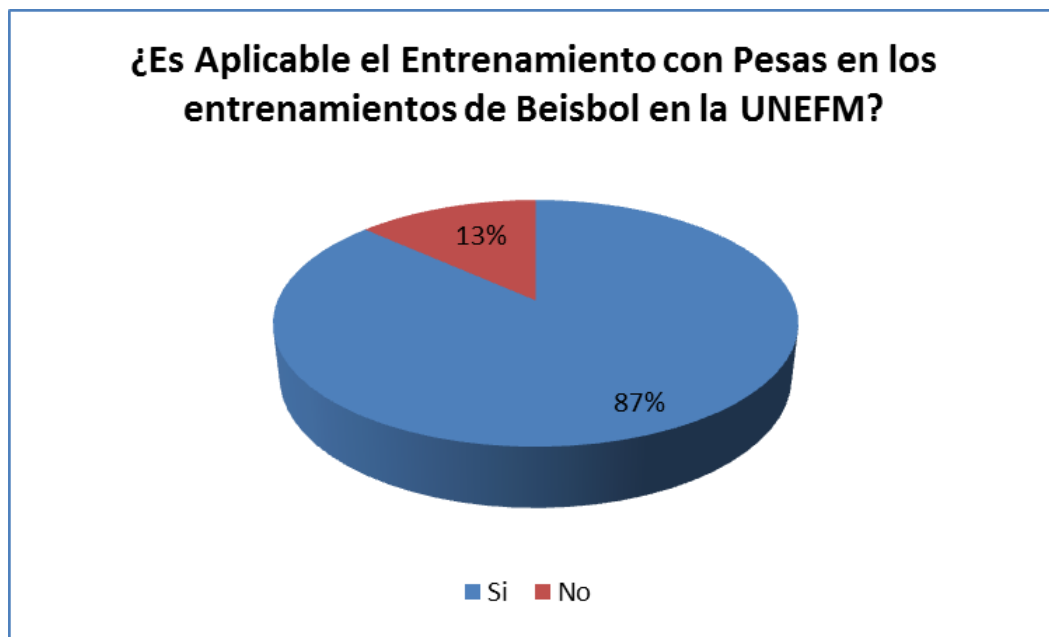


Grafico 1. Aplicación del Entrenamiento con Pesas en los Entrenamientos de Beisbol en la UNEFM.

Fuente: Estrada y Medina (2.012)

Análisis: Del total de la población encuestada 87% de los Atletas opina que es aplicable el entrenamiento con pesas en los entrenamientos de Beisbol, puesto que en la actualidad, se ha comprobado con creces que los ejercicios con pesas debidamente dosificados no ocasionan ningún daño a la salud, sino que tonifican los músculos y contribuyen al mejoramiento del estado físico general, siendo asequible para las personas de ambos sexos y de diferentes grupos de edades.

Ítem 2

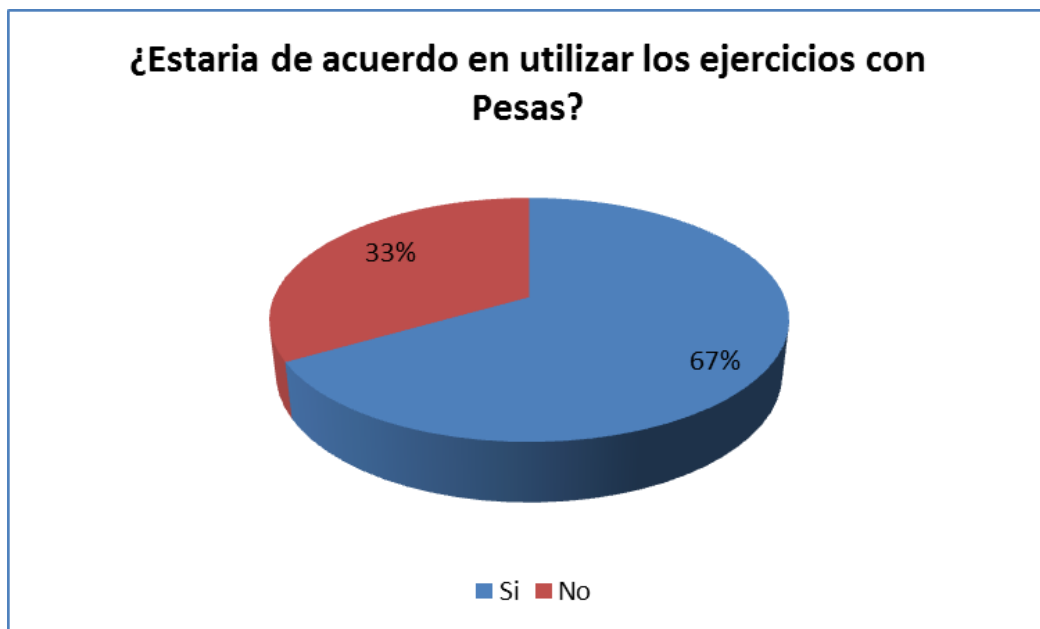


Grafico 2. Utilización de Ejercicios con Pesas en los Entrenamientos de Beisbol de la UNEFM
Fuente: Estrada y Medina (2.012)

Análisis: El 67% de los Atletas está de acuerdo con la utilización de los ejercicios con pesas en los entrenamientos de Beisbol, de acuerdo con lo planteado por Cuervo (2.005), en la mayoría de los deportes aun cuando fuere necesario el desarrollo de la capacidad Motriz es necesario un desarrollo combinado de diferentes capacidades las cuales son ayudadas con los ejercicios con pesas.

Ítem 3

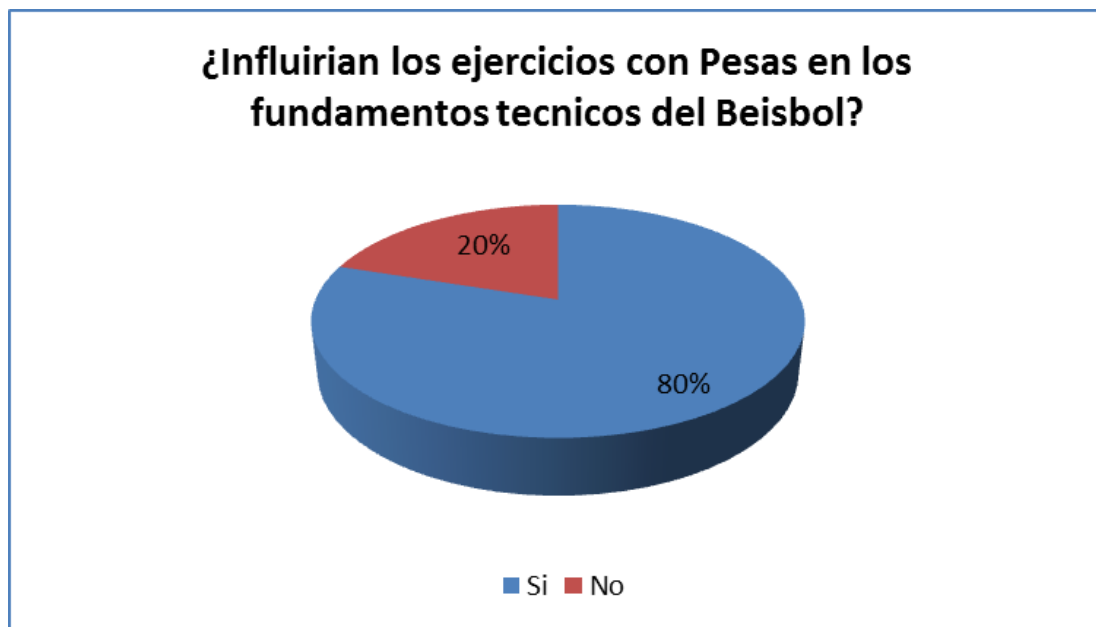


Grafico 3. Influencia de los Ejercicios con Pesas en los Fundamentos Técnicos del Beisbol
Fuente: Estrada y Medina (2.012)

Análisis: El 80% de los Atletas opina que los ejercicios con pesas si Influyen en los fundamentos técnicos del Beisbol, según Cuervo (2.005) con los ejercicios con pesas se consiguen un mejor y más rápido dominio de las acciones técnicas.

Ítem 4

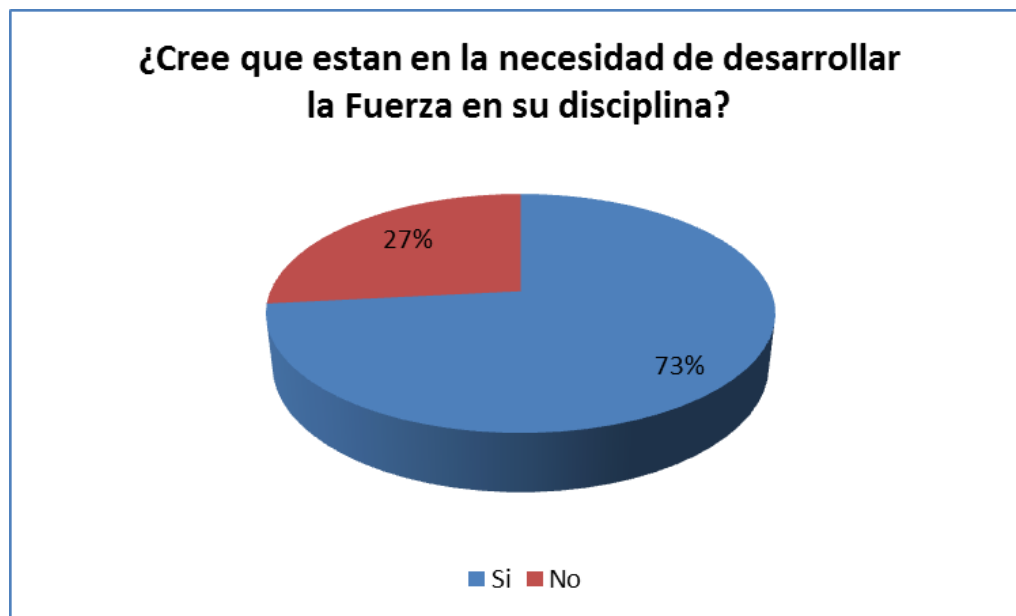


Grafico 4. Necesidad del Desarrollo de la Fuerza en la Disciplina Deportiva

Fuente: Estrada y Medina (2.012)

Análisis: El 73% de los Atletas opina que están en la necesidad de desarrollar la fuerza en su disciplina, por lo que la preparación de fuerza es concebida, planificada y realizada sistemáticamente por los deportistas de diferentes disciplinas. Cuando durante el entrenamiento o la competencia disminuyen las posibilidades de fuerza resistencia se interfiere la ejecución técnica correcta de los ejercicios y a la vez se afecta el rendimiento deportivo.

Ítem 5

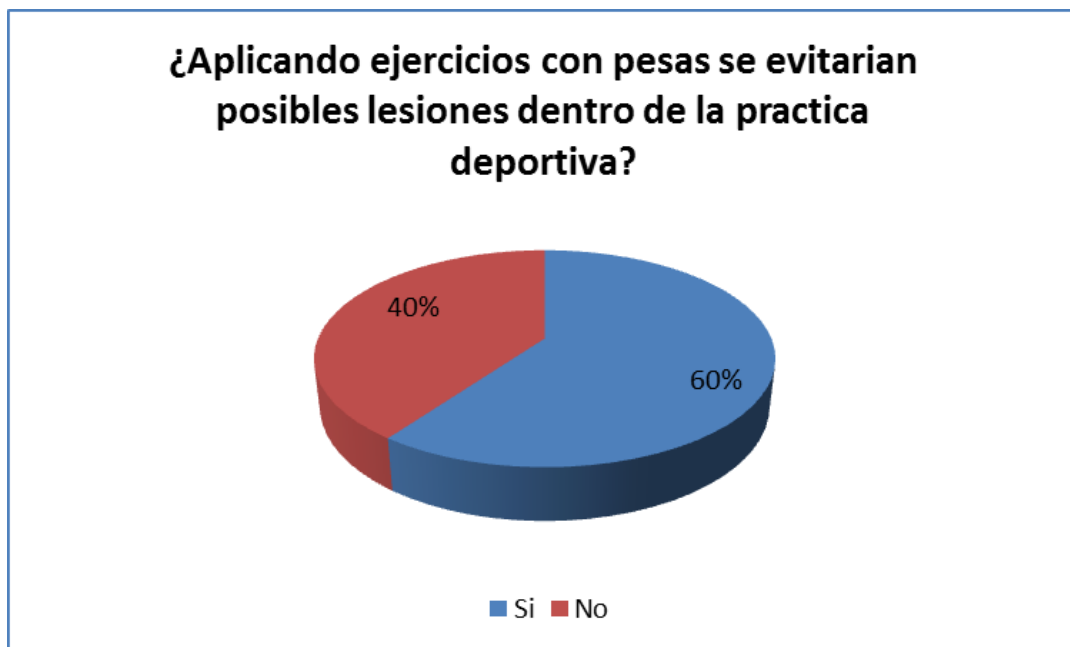


Grafico 5. Aplicación de los Ejercicios con Fuerza para evitar lesiones en la práctica Deportiva

Fuente: Estrada y Medina (2.012)

Análisis: un 60% de los atletas opina que con la aplicación de ejercicios con pesas se evitarían posibles lesiones dentro de la práctica deportiva. Según Cuervo (2.005), los entrenamientos con pesas en las diferentes disciplinas deportivas fortalecen los huesos y el musculo; por lo que es recomendable la aplicación de estos ejercicios en los entrenamientos de estos Atletas.

Ítem 6

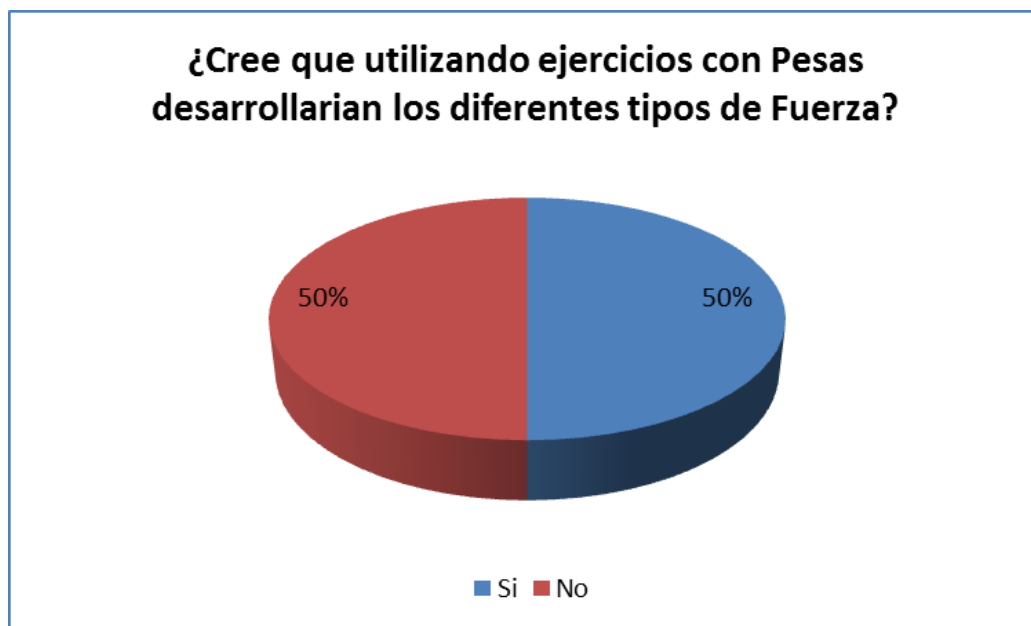


Grafico 6. Utilización de Ejercicios con Pesas para el Desarrollo de los diferentes tipos de Fuerza
Fuente: Estrada y Medina (2.012)

Análisis: El 50% de los Atletas cree que los ejercicios con pesas desarrollan los diferentes tipos de fuerza tales como: Fuerza Máxima, Fuerza de la Resistencia, Fuerza Explosiva y Fuerza Rápida, puesto que El entrenamiento de la fuerza con pesas, mejora el funcionamiento del sistema neuromuscular, capacita al organismo para un mayor despliegue de esta capacidad motora y crea la base para el incremento del rendimiento deportivo

Ítem 7

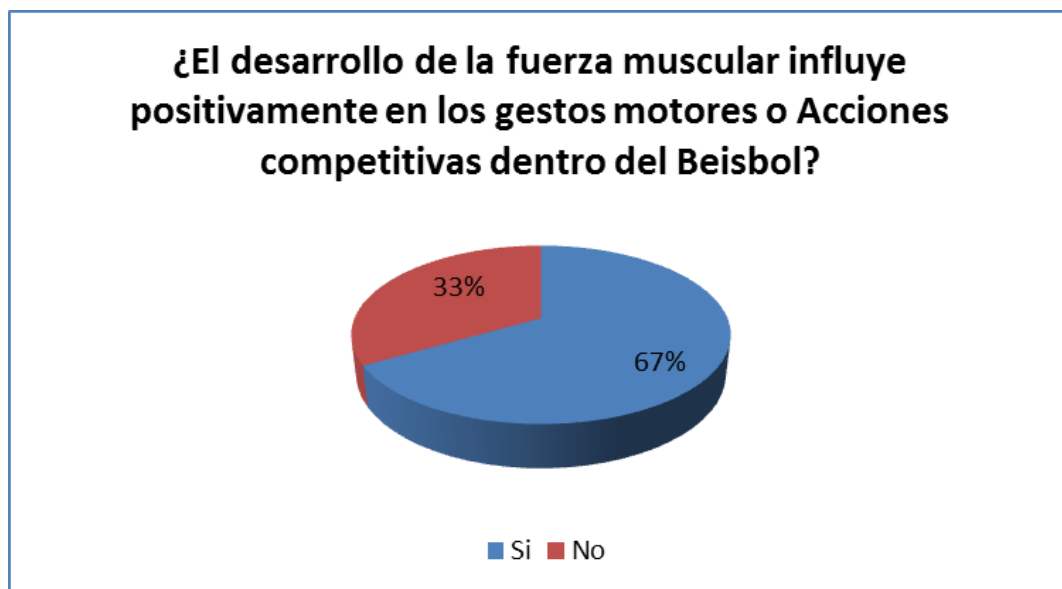


Grafico 7. Influencia del Desarrollo de la Fuerza Muscular en los Gestos Motores dentro del Beisbol.

Fuente: Estrada y Medina (2.012)

Análisis: El 67% de los atletas creen que influye el desarrollo de la fuerza muscular en los gestos motores y el 33% dice que no. Es de gran importancia que el entrenador utilice un tiempo adecuado para dirigir los entrenamientos para no causar una posible lesión.

Ítem 8



Grafico 8. Factibilidad del uso de un manual de Ejercicios con Pesas

Fuente: Estrada y Medina (2.012)

Análisis: El 93 % de los Atletas opina que es factible el uso de un manual de ejercicios con pesas para el adecuado entrenamiento en sus respectivas disciplinas deportivas, se recomienda la aplicación de este manual para un adecuado uso de los ejercicios y su mayor aprovechamiento.

Ítem 9



Grafico 9. Contribución de la investigación con la realización de una sala con pesas para el desarrollo de la Fuerza
Fuente: Estrada y Medina (2.012)

Análisis: el 77% de los atletas opina que la investigación daría paso a la realización de una sala con pesas para el desarrollo de la Fuerza Muscular, dada la importancia de la inclusión de ejercicios con Pesas en los entrenamientos de esta disciplina deportiva.

Ítem 10

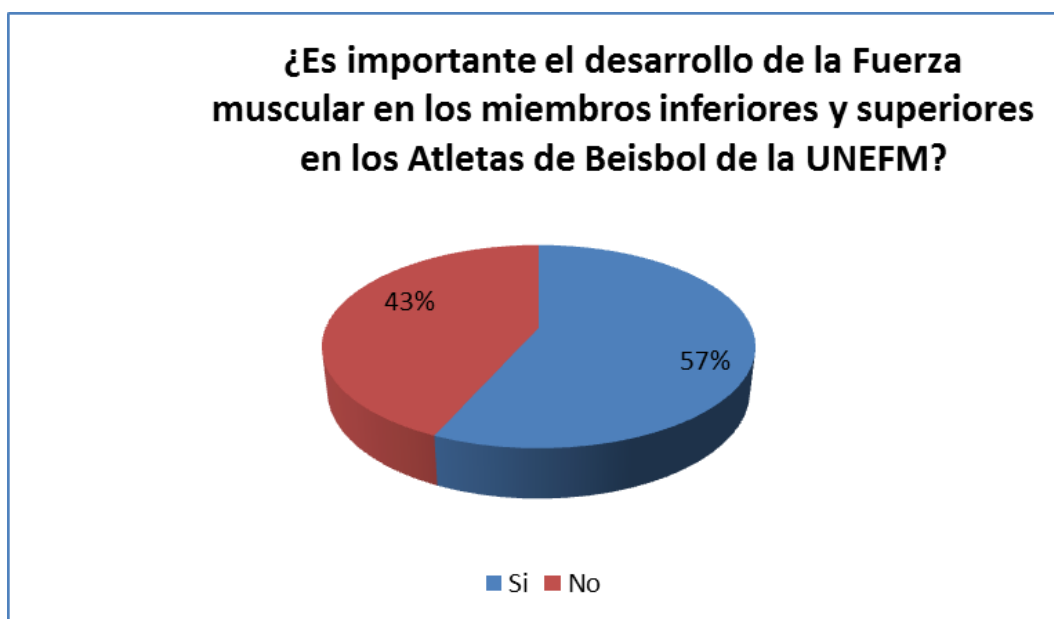
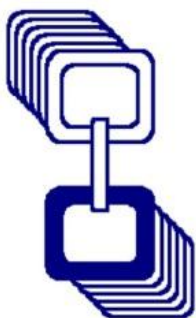


Grafico 10. Importancia del Desarrollo de la Fuerza Muscular en los miembros inferiores y superiores de los Atletas de Beisbol en la UNEFM
Fuente: Estrada y Medina.2.012

Análisis: el 57% de los Atletas opina que es importante el desarrollo de la Fuerza Muscular en los miembros inferiores y superiores, y un 43% opina lo contrario, según lo descrito por Cuervo (2.005) solo se pueden alcanzar los índices más elevados en una de las capacidades motrices cuando existe un determinado nivel de desarrollo de las demás.

Por ello, con el objetivo de lograr una sólida base de preparación física es necesario incrementar todas las capacidades motrices durante los años iniciales de preparación.



FASE II

FACTIBILIDAD O VIABILIDAD

Fase II

Factibilidad o Viabilidad

Corresponde a la segunda fase del proceso metodológico de la modalidad, donde se establecen los criterios que permiten asegurar el uso óptimo de los recursos empleados así como los efectos del proyecto en el área o sector al que se destina. Para **Cerda, H. (1995)**, la factibilidad de un proyecto tiene como finalidad permitir la selección entre las variantes (si esta no se ha cumplido en la fase anterior), determinar las características técnicas de la operación, fijar los medios a implementar, establecer los costos de operación y evaluar los recursos disponibles, reales y potenciales.

Así mismo, **Cerda, H. (1995)**, el autor afirma, que los resultados del estudio de factibilidad, influyen en las decisiones tomadas por las personas responsables del proyecto. A tal efecto, se puede abandonar el proyecto si el estudio contradice los enfoques anteriores o se pueden continuar los trabajos para superar o resolver los problemas o limitaciones identificadas. En todo caso el tener antecedentes analizados progresivamente en las diferentes etapas del trabajo caracteriza su viabilidad técnica, económica, financiera, administrativa, social e institucional.

Los aspectos señalados anteriormente, conducen al conocimiento del sistema económico donde se inserta el proyecto, la capacidad de producción, proceso técnico, obras físicas, organización, cronograma del proyecto, detalles de inversión, presupuestos, financiamiento y la operación del mismo. **(Gómez, C. 1996).**

Hernández (2001), señala que la factibilidad comprende el proceso a través de la cual se trata de adecuar el estudio a los objetivos del proyecto y a la economía como un todo. Aquí es donde se describen la tecnología seleccionada y sus implicaciones, determina como se hacen las cosas, tales

como los requisitos técnicos, ya sean de orden material, humano o institucional. Desde el ámbito de la práctica deportiva, este trabajo intenta mejorar la condición física en los atletas de béisbol de la Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda”. Así mismo, para **Balestrini (1998)**, **Gómez, C. (1996)** y el Instituto Latinoamericano de Planificación Económica y Social (ILPES 1997), la factibilidad de un proyecto se determina con los siguientes indicativos:

Factibilidad Técnica

La **Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda” (UNEFM)**, cuenta con recurso humano, personal preparado egresados de la misma, en Educación Física, Recreación y Entrenamiento deportivo, al cual pueden fortalecer con conocimiento el Manual de Ejercicios con Pesas para los atletas de béisbol de la categoría juvenil.

Por ello se plantea esta investigación considerando que su aplicación es útil y sencilla, porque se cuenta con el conocimiento adquirido durante la formación académica, también se dispone del tiempo, equipos y espacios deportivos, además de fomentar los procesos de mejoramiento de la fuerza de los atletas de béisbol.

Los atletas juvenil y pre-selección, son aproximadamente unos 40 a 50 atletas (todos los núcleos), se someterán a entrenamientos de 12 semanas, 6 días a la semana, de 1 a 2 horas de entrenamiento dependiendo de la etapa del mismo y de la semana de entrenamiento en la que se encuentren, los atletas son la materia prima para aplicar el Manual de Ejercicios con Pesas, siendo el producto final la formación individuos con mucho poder y fuerza explosiva, desarrollada durante todo el periodo de entrenamiento con pesas.

El campo de entrenamiento donde se lleva a cabo las prácticas de béisbol de los atletas de la selección juvenil, se encuentra en condiciones de

uso bastante aceptables, por tanto será el lugar o sede para realizar los entrenamientos, ubicándose este dentro del Complejo Docente los Perozo. El uso de los implementos deportivos se encuentra a disposición dentro del estadio o campo de entrenamiento, los mismos son las herramientas para jugar este deporte, sin ellos no se podría iniciar un partido; estos aunque no están en buen estado, se pueden seguir usando para la práctica del deporte. El área o salón de pesas no se tiene a disposición pero existen lugares en el Municipio Miranda que están idóneos para enseñar y tomar como guía el Manual de Ejercicios con Pesas, para el traslado a estas áreas se necesita de recursos como transporte aportado por la universidad, llevar hidratación, el recurso humano preparado y cualquier otro personal que se requiera en el momento.

El Manual de Ejercicio con Pesas será la base del desarrollo de la fuerza muscular en los atletas de béisbol, teniendo en cuentas los recursos antes mencionados es bueno saber que se puede iniciar el entrenamiento en cualquier momento. Los beneficiarios principales son los atletas de la universidad y las comunidades cercanas, todos ellos hacen vida dentro y fuera de la Complejo Docente los Perozo, y es la institución quien más se beneficia por tener atletas preparados en esta disciplina deportiva.

En el período de entrenamiento con pesas se verán resultados en cada semana que va avanzando el adiestramiento, los atletas y entrenadores tendrán buenos resultados, que les permitirán analizar todo el proceso de transformación. Las instalaciones para realizar el entrenamiento con pesas, las áreas de salones, deben estar equipadas con la maquinaria necesaria para poder hacer la rutina de ejercicios de resistencia, por dar un ejemplo de los equipos y maquinas se encuentran: Extensión de Pierna, Flexión de Piernas Acostado, Elevación de Talones de Pie, Press Plano con Barra, Jalones Tras Nucas, Flexión de pie con Barra, Extensión con Mecate, Elevación Lateral con Mancuernas, esta sería, además, una de las rutinas

ideales para tal entrenamiento, donde trabaja la resistencia muscular, y la fuerza.

Las rutinas de entrenamiento incluyen el trabajo de ejercicios centrales (abdominales, lumbares), ejercicios cardiovasculares (trote continuo, bicicleta, salto de cuerda), todo esto se distribuye dentro de las semanas de entrenamientos.

Grafica 1. Flujograma del Proceso



La Localización del Proyecto, donde se aplicara ejercicios con pesas, es en la **Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda” (UNEFM)**, en el Complejo Docente los Perozo, específicamente en Estadio Intergremial los Perozo, ubicado en el Municipio Miranda, en Santa Ana de Coro, del Estado Falcón.

Esta localización se presta para muchos usos, debido a que se cuenta con el transporte de la Universidad para el traslado de los atletas, el transporte urbano, los accesos de entrada y salida a la universidad están en buen estado, hay servicios de comida, servicios de teléfonos, comedores, seguridad, disponibilidad de ambiente agradable, y posibles ampliaciones de las instalaciones.

Las siguientes imágenes muestran la macro localización y micro localización, de donde se llevara a cabo el proyecto.

Imagen 1. Macro localización



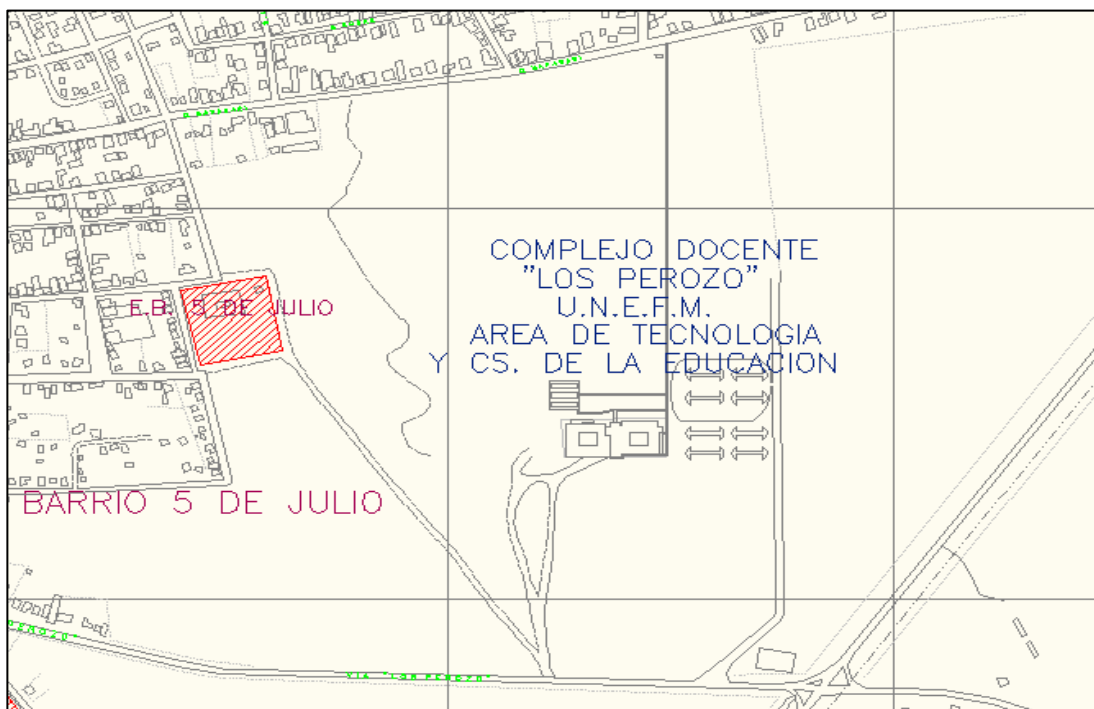
Fuente: Microsoft Encarta 2009. 1993-2008 Microsoft Corporation.

Imagen 2. Micro localización



Fuente: Microsoft Encarta 2009. 1993-2008 Microsoft Corporation.

Imagen 3.



Fuente: Dirección de Catastro del Municipio Miranda. Edo. Falcón

Factibilidad Económica y Financiera

Hernández (2001), refiere que la factibilidad económica y financiera, es un indicativo netamente cuantificable porque parte de elementos técnicos y financieros. Incluye el análisis del escenario donde se ejecutará el proyecto, su viabilidad y rentabilidad dentro de ese contexto.

Sin embargo, al depender del Estado para ingreso de recursos se va limitado para la asignación de recursos económicos y financieros, de allí que el estudio se llevará a cabo con inversión directa de los investigadores, pero contando con los recursos institucionales del área Deportiva de la Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda”, y de otras instituciones que apoyan la práctica deportiva.

El proyecto económicamente es factible, debido que es de bajo costo inicialmente, al hacer el análisis de costo, se deben tomar en cuenta todos los recursos humanos, materiales e implementos, recursos de transporte, contratos, refrigerios, alimentación, entre otras, y es la Universidad la encargada de prestar toda colaboración institucional para cubrir algunas de los recursos que se requiere por el periodo correspondiente al ejercicios con pesas de los atletas de béisbol de la UNEFM.

Los costos que el proyecto genere a lo largo de 3 meses, son relativamente pequeños comparados con otras disciplinas deportivas, por tal motivo, todos los recursos empleados, devengan sueldos y salario, y cualquier otro beneficio, además de los gastos operacionales y de logística, se deben garantizar.

En la tabla 1 se presenta un ejemplo de los recursos y gastos a cubrir, de manera que se debe hacer un análisis de costos, basados en 1 mes, estos deben actualizarse a la fecha de ejecución o inicio de puesta en marcha del Manual de ejercicios con pesas.

La importancia del recurso económico, es una garantía para que el proyecto se lleve a cabo, la manera en la cual se administran las finanzas es

hacer una distribución correcta de los recursos financieros, que permitan cubrir los costos del proyecto.

Partiendo del análisis de costo, se estima el capital disponible, se obtiene el capital requerido y luego se establece un plan de financiamiento para cubrir las necesidades totales de capital para determinar la factibilidad financiera del proyecto. Con los años los programas de ejercicios con pesas serán totalmente sustentables, teniendo proyecciones de gastos e ingresos, buscando el punto de nivelación del proyecto.

Tabla 1. Ejemplo. Análisis de costo (1 mes, Unidad Bs.)

	Descripción	Cantidad	Valor unitario	Valor total
Recurso humano	Entrenadores	1 mes	1.400,00	1.400,00
	Preparador físico	1 mes	1.400,00	1.400,00
	Asistentes	1 mes	1.200,00	1.200,00
	técnicos	1 mes	1.400,00	1.400,00
	Transportistas			
Recursos charlas contratos	Expositor	1 día	800,00	800,00
	Video beam	1 día	100,00	100,00
	Pantalla	1 día	50,00	50,00
	Médicos	1 mes	1.400,00	1.400,00
	Fisioterapeuta	1 mes	1.400,00	1.400,00
Material e implementos	Tinta para impresoras	2 cajas	500,00	1.000,00
		2 cajas	180,00	360,00
	Resma de papel	7 unidad	600,00	4.200,00
	Bates	9 unidad	180,00	1.620,00
	Guantes	4 unidad	140,00	280,00
	Mascotines	6 unidad	300,00	1.800,00
	Bases	4 unidad	200,00	800,00
	Protectores	50 unid	80,00	1.000,00
	Pelotas cascos			
Otros	Certificados	50 unid	30,00	1.500,00
	Imprevistos	20	100,00	2.000,00
	Refrigerios	3 día	30,00	90,00
	Alimentación	3 día	50,00	150,00
Costo Total del proyecto, meses y días				20.350,00

Existen entes que financiaran este proyecto, sean públicos o privados, y con miras futuras de ampliaciones en cuanto a las instalaciones, capacitación de personal, adquisición de equipos y maquinas.

Los recursos y el financiamiento será interno (Rifas, Vendimias, Fiestas, Cocteles, Películas, Aportes de la comunidad educativa), y externo, sean públicos (Alcaldías, Gobernación, Asambleas, Fonacit, Ong), o privados (Empresas de la localidad, Fundaciones como: Bigott, Polar, Cisneros, Otras), hay que tener en cuenta todas las actividades mencionadas para obtener los recursos financieros necesarios.

Factibilidad Institucional

Hernández (2001), refiere que la factibilidad institucional, corresponde a todos aquellos aspectos institucionales que podrían interferir en el desarrollo del proyecto (obtención de financiamiento, desarrollo de actividades, divulgación del modelo, entre otros). Se debe especificar el contexto institucional en que se ejecutará y se reportan evidencias acerca del respaldo que las autoridades institucionales y la comunidad en general le brindará el mismo.

Tomando como referencia lo señalado anteriormente, se puede evidenciar la factibilidad institucional de la propuesta, porque la **Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda”**, cuenta con el espacio, la disposición y la orientación necesaria para la ejecución de la misma, además, de recursos deportivos. También se cuenta con espacios deportivos comunitarios donde se da instrucción en el área de pesas.

La institución brinda las instalaciones (el campo) para el desempeño de los atletas, punto clave para poder desarrollar la propuesta, aun así se necesita áreas de máquinas y equipos de gimnasios, que dentro de la Universidad no se encuentran, pero la existencia de otros gimnasios

prestaran el servicios a los atletas para su preparación, conjuntamente con la colaboración de los transportistas de la ruta interna de la UNEFM.

El proyecto le interesa a la Universidad, ya que prepara a los atletas para un mejor desempeño en el campo, mejora sus condiciones y aptitudes físicas; al principio de la aplicación del manual por parte de los representantes del proyecto, será totalmente gratuito para probar en su etapa inicial que si funciona, en todos sus aspectos, y que servirá de lanza para aquellas futuras generaciones. La escuela de béisbol dedica parte de su programa al colectivo interno de la Universidad, donde el personal obrero y docentes se unen a los entrenamientos para mejorar sus condiciones y habilidades en los fundamentos básicos del béisbol.

Factibilidad Social

Hernández (2007), la factibilidad social es fundamental, porque se analiza la vinculación del modelo con las necesidades e intereses de la población a quien va dirigida. Debe responder a las necesidades sociales, a las características de la población y a la población beneficiaria de la inversión real o potencialmente.

El trabajo de fuerza en el béisbol requiere gran importancia para la preparación general de los atletas, y de aquellos que se encuentran en las comunidades cercanas, porque a través de ello los practicantes de este deporte aumenta su fuerza muscular, mejorando así las demás capacidades como la rapidez, resistencia, coordinación y flexibilidad, lo que hace a los atletas más integrales, respondiendo a las exigencias técnico – tácticas con más facilidad. El Manual de ejercicios con pesas para el desarrollo de la fuerza muscular se incluyen, para todos aquellos atletas que lo deseen practicar, además, crea una relación más estrecha entre las comunidades, debido al intercambio personal de conocimiento del deporte, y del trato cordial entrenador – atleta.

Los atletas más destacados de la escuela de béisbol son los ejemplos a seguir, siendo ellos quienes den a conocer los beneficios de este deporte, y de las cualidades del Manual de ejercicio con pesas para desarrollar la fuerza muscular, brindando ese aporte de conocimiento a las comunidades, motivando a nuevas generaciones, incentivando a pequeños y grandes, dando clínicas de los fundamentos básicos del béisbol, compartiendo sus experiencias, dedicando días y horas de entrenamiento a esas comunidades que necesitan ser atendidas.

Factibilidad Política/legal

La **Constitución de la República Bolivariana** en su **Título III**, De los Derechos Humanos y Garantías, y de los Deberes, en el **Capítulo VI**, De los Derechos Culturales y Educativos.

Artículo 111. Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para su promoción. La educación física y el deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y adolescencia. Su enseñanza es obligatoria en todos los niveles de la educación pública y privada hasta el ciclo diversificado, con las excepciones que establezca la ley. El Estado garantizará la atención integral de los y las deportistas sin discriminación alguna, así como el apoyo al deporte de alta competencia y la evaluación y regulación de las entidades deportivas del sector público y del privado, de conformidad con la ley.

La ley establecerá incentivos y estímulos a las personas, instituciones y comunidades que promuevan a los y las atletas y desarrollen o financien planes, programas y actividades deportivas en el país.

La **Ley del Deporte**, en el **Título I**, Disposiciones Generales, **Artículo**

1. Esta Ley tiene por objeto establecer las directrices y bases del deporte

como derecho social y como actividad esencial para la formación integral de la persona humana.

Las leyes Venezolanas amparan el deporte nacional, estatal y regional, siendo los más beneficiados los atletas de las diferentes disciplinas deportivas, y además de garantizar los principios de armonía, participación, autonomía, y solidaridad, en las actividades deportivas. Las organizaciones deportivas en el país que conforman el sector público y privado prestaran apoyo para la capacitación, formación y mejoramiento de las actividades deportivas.

El Instituto Nacional de Deporte (IND), es el encargado de planificar, formular, dirigir, supervisar y evaluar las actividades deportivas en todo el territorio nacional. Asimismo todas y todas las instituciones deben seguir las bases de dicho instituto. En el ámbito político/legal el deporte del béisbol es bien apoyado por los entes de la nación, así como el estado presta el aporte económico en las áreas de mantenimiento de estadios, y de las instituciones públicas deportivas, como lo son los estadios de béisbol.

Las políticas que ha desarrollado la **Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda”**, con respecto al deporte siendo el béisbol el tema de estudio, se encuentran las siguientes: nuevas normas internas para el ingreso de nuevos atletas, en la cual han abierto sus puertas a todas y todos aquellos atletas que estén dentro de la Universidad como cursantes de carrera, y de aquellas personas interesadas que formen parte de las comunidades más cercanas, generándose una relación institución – atleta, institución – comunidad.

La relación entre los atletas y la institución; ha permitido crear políticas de incentivos económicos como becas para todos los atletas de la selección, y gastos en cuantos a los equipos deportivos que necesiten para realizar sus partidos, además, se les garantiza el transporte y gastos de viáticos de viajes cuando los partidos sean dentro y fuera del estado, donde se represente a la institución y realce el nombre de la Universidad.



FASE III

DISEÑO DE LA PROPUESTA

Fase III

Diseño de la Propuesta

Identificación de Propuesta

Esta propuesta de un Manual de Ejercicios con Pesas para el Desarrollo de la Fuerza en los Atletas de Béisbol del Club de la Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda. Lugar de Ejecución Santa Ana de Coro. Municipio Miranda. Estado Falcón. Específicamente en el Complejo Docente Los Perozo, se presenta en función de orientar y preparar a los atletas y entrenadores de dicho club para que adquieran información en torno a las acciones a considerar para lograr una efectiva práctica desarrollando la fuerza muscular y a su vez despertándoles el interés hacia el conocimiento y dominio de la práctica deportiva. Permitiéndoles conocer los músculos del cuerpo, desarrollo de habilidades y destrezas mientras práctica o juega.

Justificación

Llody, A. (2007), Realizo un trabajo de investigación titulado “Conjunto de Ejercicios con Pesas encaminados al Desarrollo de la Resistencia a la Fuerza y la Potencia en el bloqueo al rebote en un Equipo de Baloncesto Masculino”. El objetivo fue mejorar la resistencia a la fuerza y la potencia en bloqueo al rebote en el equipo de baloncesto. El estudio se basó en la metodología propuesta por Dr. Fernando Naclerio Ayllon, para la dosificación de los niveles de fuerza. La propuesta consta de (4) cuatro etapas donde se priorizo la de resistencia a la fuerza para poder efectuar sin faltas la lucha para lograr la cogida de rebotes defensivos y ofensivos debajo del aro.

Las estadísticas que estos topes brindaron respecto al rebote es que estaban muy por debajo de las posibilidades en relación a otros equipos, a la hora de analizar los resultados obtenidos en la competencia se comprobó la eficacia de los ejercicios desarrollados, posibilitando un aumento considerable en el porcentaje de rebotes logrados por el juego. En conclusión se manifiestan problemas en el bloqueo al rebote en el equipo de baloncesto el cual ha sido motivo de la investigación, lo que para darle solución el investigador aplicando un conjunto de ejercicios con pesas utilizando la metodología de Fernando Naclerio para dar solución a esa insuficiencia.

El entrenamiento con pesas en esta investigación se relaciona con el desarrollo físico y por ende con el rendimiento de los atletas, tal como se tratará de lograr con la propuesta para el manual de ejercicios con pesas en los atletas de béisbol en la **Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda”**.

Peña, Y. (2004), Llevo a cabo un estudio titulado “Combinados Especiales de Fuerza para la Defensa del Desbalance en los atletas de Lucha Greco-romana, Categoría 12-13 años”, con el objetivo de aplicar un conjunto de combinados de fuerza para la defensa del desbalance en la posición de cuatro puntos en los atletas de lucha greco-romana de la EIDE Carlos Leyva de Las Tunas.

En la presente investigación fue aplicada una guía de observación donde se determinaron diferentes indicadores como fue el caso de lucha contra el agarre, se comprobó que el 12 % de los atletas observados no saben defender los agarres al igual que la postura de combate la cual aun cuando son atletas que ya tienen cierto tiempo en el deporte solo el 60 % adopta una correcta posición defensiva. Otro de los elementos fue la ejecución del trabajo de los hombros donde el 47 % de los atletas realiza el trabajo correctamente según los especialistas.

Uno de los elementos que fue considerado muy deficiente fue el de los codos y la cadera donde solo el 10 % de ellos tiene dominio de este elemento tan determinante para la defensa del desbalance y al ser malo el trabajo de la cadera es malo en de las piernas expresado en que solo el 14,5 % de los atletas lo realizan de forma incorrecta. Se concluye que la hipótesis inicial es correcta, pues con la aplicación de los conjuntos de combinados especiales de fuerza propuestos se podrá perfeccionar el trabajo de la defensa del desbalance en la posición de cuatro puntos en los atletas de lucha grecorromana de la EIDE Carlos Leyva González.

El aporte del estudio de **Peña (2004)** a la investigación constituye en la validez en cuanto al uso de las pesas para mejorar el rendimiento de los atletas, de allí se justifica y da factibilidad a la propuesta que se sugiere aplicar a los beisbolistas de la **Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda” (UNEFM)**.

Con lo expuesto, se concluye que el trabajo de entrenamiento con pesa mejoran las cualidades de los fundamentos básicos del béisbol, partiendo de que la deficiencia de fuerza muscular debe atenderse en cualquier deporte. Siendo los atletas los más perjudicados por no haberse diseñado un plan o Manual de entrenamiento con pesas para desarrollar la fuerza.

Las investigaciones posteriores han verificado de la factibilidad de los programas o Manuales de entrenamiento con pesas, siendo esto una marcada diferencia entre ganar o perder, avanzar o retroceder; en las aspiraciones que tengas los atletas y entrenadores.

Afortunadamente estas investigaciones han sido fundamentales para la Elaboración del Manual de entrenamiento con pesas, siendo la base de la propuesta, donde los más beneficiados son los atletas de béisbol de la **Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda”**.

Es importante que el Manual de entrenamiento con pesas cumpla la base para lo que fue diseñado, que es el desarrollo de la fuerza muscular en

atletas de béisbol, ya que presentan deficiencias en las habilidades básicas, por lo tanto el periodo de entrenamiento es fundamental y se debe cumplir totalmente. Realizar un Manual de entrenamiento con pesas facilitaría tener el conocimiento rápidamente, y así mismo los ejercicios que se necesitan para mejorar el desarrollo de la fuerza, pero aun así no sería suficiente, ya que debe hacerse los entrenamientos con pesas periódicamente, y cada día existen avances en cuanto a esta práctica.

Marco institucional, Social y Teórico.

Institucional

Los aspectos institucionales son aquellos que pueden interferir en el desarrollo del proyecto entre los más destacados están: la obtención de financiamiento por parte de entes públicos y privados, el desarrollo de actividades dentro y fuera de institución, la divulgación del modelo actual de estrategias que contribuyan en el desarrollo de nuevas actividades, entre otros.

El contexto institucional permitirá que se ejecute y se reportan con evidencias acerca del respaldo que puedan prestar todas las autoridades institucionales y de la comunidad en general le brindará el mismo.

La institución debe apoyar las propuesta con respecto a deporte, ubicando los espacio, procurando la disposición y la orientación necesaria para la ejecución de la misma, además, de recursos deportivos, llegando a las comunidades donde se da instrucción gratuita.

La institución brinda las instalaciones (el campo) para el desempeño de los atletas, punto clave para poder desarrollar la propuesta, aun así se necesita áreas de máquinas y equipos de gimnasios, que dentro de la universidad no los tenemos, pero la existencia de otros gimnasios prestaran

el servicios a los atletas para su preparación, conjuntamente con la colaboración de los transportistas de la ruta interna de la UNEFM.

La Ley del Deporte será la máxima guía para las instituciones públicas y privadas, todas y todos aquellos practicantes de disciplinas deportivas están amparados bajo esta ley, se debe cumplir, respetar, y hacer valer sus deberes y derechos que en ella están expuestos, todo deportista necesita protección.

Social

El comportamiento social deportivo puede ser definido como el conjunto de pautas de conducta que organizan la relación entre los individuos que conforman un grupo, el modo de actuación de éste, en su globalidad, con respecto al medio en el que habita, existiendo una finalidad de carácter Adaptación – Adaptativo, que le convierte en una de las claves esenciales del proceso evolutivo, al estar constantemente sometido a la variación de los criterios selectivos y, por tanto, a los selectores directos del cambio.

Las prácticas deportivas son de carácter actualmente culturales, usualmente tienen una gran influencia en diferentes tipos de comportamientos sociales. Las prácticas deportivas que se pasan de generación en generación por décadas, pasando por un proceso evolutivo a nivel cultural, son los que más influencia tienen en nuestra realidad. Esto permite que el comportamiento de una persona influya en el comportamiento de otra persona, y así como una concatenación de acontecimientos. Esto crea la misma estructura cultural que se construye por los diferentes comportamientos de la sociedad. A su vez la cultura influye en el proceso de socialización de los jóvenes por las diferentes instituciones.

“Prácticas culturales usualmente involucran entrelazar contingencia conductual, donde la conducta de una persona puede proveer consecuencias positivas para la conducta de una segunda persona (Todorov, 2009)”.

Existen sociedades simples y sociedades complejas, sistemas de interacción social igualitarios y sistemas jerarquizantes, sociedades subsistenciales y sociedades de consumo, etc., que ven el deporte del béisbol como un incentivo para frenar la delincuencia, y los malos hábitos inmersos en la sociedad. Sin embargo la configuración social de nuestra especie ha experimentado una evolución de una complejidad tal que se ha traducido en la aparición de una variedad de formas adaptadas de acuerdo con un criterio histórico y económico, intrínseco al proceso evolutivo del género humano.

En definitiva, la transformación en una sociedad cooperativa y solidaria con independencia de los miembros que la forman, el establecimiento de estrategias sexuales entre ambos sexos de carácter extensivo y vitalicio, el cambio de las relaciones endógenas de las unidades reproductoras, que además de reproductivas se hacen subsistenciales y el empleo de una división social del trabajo son los rasgos distintivos que identifican el comportamiento humano.

Teórico

El **Lic. Augusto Fonseca Márquez y Andrés Díaz Llus (1996)**, de nacionalidad Cubana, presentaron ante la Federación Cubana de Beisbol de Aficionados al INDER, el Programa de preparación del deportista, al Sistema nacional de enseñanza, la cual va dirigido a todos los entrenadores de béisbol que tienen la responsabilidad de la formación de los atletas en todos los niveles y categorías que están instituidas por el organismo central.

La importancia de poder cumplir con el programa desde el primer día, va a garantizar una correcta formación de los hábitos.

Los fundamentos técnicos, físicos y las condiciones morales a los principios de la sociedad socialista deben estar en cada minuto de trabajo. El futuro se garantiza en el presente y el pasado puede mejorar. Nuestro deporte es colectivo y en esa dirección deben guiarse los esfuerzos. El programa de enseñanza de los fundamentos del béisbol va dirigido a varias categorías desde menores hasta los juveniles, y adultos. “Los fundamentos básicos son las claves del desarrollo de las habilidades y cualidades físicas del atleta de béisbol”.

El Lic. Carlos Cuervo Pérez, Francisco Fernández González, Lic. Ramón Valdés Alonso (La Habana, 2003); diseñaron un Programa de Preparación del Deportista de Levantamiento de pesas, que puede ser usado para cualquier otra disciplinas deportivas, y que tiene como objetivos ofrecer una información que facilite a los entrenadores la planificación, control y análisis del proceso de entrenamiento, unificar el trabajo que se realiza en los diferentes niveles, sin que pierda la necesaria flexibilidad y el ajuste a las condiciones concretas de cada centro y, a la vez, servir como material bibliográfico de consulta.

El propósito de este programa es Mejorar el estado de salud general y elevar la capacidad de trabajo de los practicantes, con vistas a lograr una influencia positiva en el cumplimiento de sus tareas estudiantiles y laborales, y que se garantice la manifestación de estas convicciones en la vida social y deportiva del individuo; además, Contribuir al desarrollo físico y a la formación de una amplia cultura de movimientos en nuestros niños y jóvenes, Contribuir a la formación de la personalidad de los deportistas, desarrollando sus valores morales, hábitos de conducta e higiénicos relacionados con todos sus quehaceres diarios, también, Propiciar la formación de actitudes estéticas, de forma tal que los practicantes sean capaces de apreciar en toda su amplitud la belleza de la actividad deportiva.

El programa se aplica para cualquier deporte, son los entrenadores quienes adaptaran los ejercicios y las cargas específicas de cada uno de

ellos para realizar los ejercicios con pesas, la cual permiten desarrollar la fuerza muscular de los atletas.

El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo, progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de súper compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas. Con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo. **(Mora Vicente 1995)**

El entrenamiento con pesas o entrenamiento con cargas es una manera habitual de ejercicio, en el cual se usa la fuerza de gravedad (a través de los discos, las mancuernas, las máquinas con polea y/o palancas) que se opone a la contracción muscular. Realizado propiamente, el entrenamiento con pesas puede proporcionar beneficios funcionales significativos, como: el aumento de tono muscular, el aumento de la masa muscular, la ayuda en la reducción de peso, y una mejora en la salud en general y del bienestar **(Carlos Cuervo 2005)**.

Desde los comienzos de la civilización, el hombre practicó juegos para divertirse, o para celebrar ceremonias. Y entre estas primeras prácticas, se utilizaron entre otros, los juegos con un palo y una bola. Estos juegos que aparecen en pueblos antiguos como Persia, Grecia, Egipto, se fueron practicando en mayor medida en la Europa Medieval, y fueron dando versiones distintas de juegos.

Al comenzar el siglo XIX en Estados Unidos, mucha gente jugaba cricket en las ciudades, en cambio en los poblados y comunidades rurales se jugaba más el rounders que sería el antecedente directo del Béisbol, pues guarda similitudes con este deporte moderno. Se usaron varios nombres, y los reglamentos iban variando en uno u otro lugar: fue rounders, town ball, one o' cat, y por último el que se usa hasta la actualidad: béisbol (Base Ball).

Zona de Trabajo de la Fuerza.

Tipos de fuerza	Peso optimo en %	Repeticiones por serie	Repeticiones	Ritmo
Fuerza a la resistencia	65%	6	8-15	Rápido promedio
Fuerza rápida	70-80%	1-5	6-8	Rápido
Fuerza explosiva	80-90%	1-4	4-5	Motor
Fuerza máxima	90-100%	1-3	1-3	Lento

Tipos de fuerza.

- ✓ **Fuerza a la resistencia:** Es la capacidad de aplicar una fuerza no máxima durante un espacio de tiempo no prolongado, se pueden utilizar diferentes tipos de carga tales como: ejercicios con cargas externas y ejercicios con autocargas (propio peso corporal), (**García Manso 1996**).
- ✓ **Fuerza rápida:** Se desarrolla con una alta velocidad no máxima teniendo el control sobre ambas faces de contracción muscular tanto excéntrica como concéntrica, aunque va a determinar la capacidad para ejecutar acciones motrices en un tiempo mínimo. (**N. Platonov 1993**).
- ✓ **Fuerza explosiva:** denominada también fuerza-velocidad o potencia, es la capacidad de movilizar una carga no máxima en el menor tiempo posible. (Lanzamientos, saltos, sprint entre otros.), (**Forteza de la Rosa 1994**).
- ✓ **Fuerza máxima:** Es la capacidad de movilizar una carga máxima, sin tener en cuenta el tiempo empleado en ello (halterofilia, powerlifting, entre otros.), (**Forteza de la Rosa 1994**).

Clasificación de los ejercicios del Manual de entrenamiento con pesas para el desarrollo de la fuerza.

La clasificación adecuada de los ejercicios para este Manual de entrenamiento con pesas, tienen gran importancia para el desarrollo de la fuerza muscular, en atletas de cualquier disciplina, especialmente los de Béisbol. Los ejercicios se clasifican por el grado de semejanza que guardan con el sistema en que trabajan, para este Manual de entrenamiento de dividen en 3 grupos fundamentales:

- ✓ **Ejercicios de Resistencias:** Son aquellos que se realizan con pesas, equipos y maquinas. Estos trabajan el sistema musculo esquelético, es decir, para acondicionar los músculos y los tejidos conectivos, además son de fácil ejecución.
- ✓ **Ejercicios Cardiovasculares:** Son aquello en la cual trabaja en sistema cardiovascular, es decir, el sistema circulatorio del cuerpo humano. Es recomendable realizar todos los grupos de ejercicios en conjunto, para un mejor desempeño del Manual de entrenamiento con pesas, permitiendo así que los atletas de béisbol que se someten al adiestramiento cumpla con todos sus objetivos.
- ✓ **Ejercicios Centrales:** Son aquellos que se realizan para trabajar el centro del cuerpo (abdominales y lumbares), es un trabajo sin resistencia, solo el peso corporal será la carga que se moverá.

Es de gran importancia realizar ejercicios de preparación física general, estos provienen de otras disciplinas, y que se aplican en el Manual de ejercicios con pesas para el desarrollo de la fuerza muscular en los atletas de béisbol del club la **Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda (UNEFM)**, tomados como base para el acondicionamiento de neuromuscular de los atletas. Entre los más utilizados se encuentran los ejercicios de gimnasia a manos libres y el pareja, la lucha olímpica, las

acrobacias, los ejercicios en aparatos y con implementos gimnásticos, además, de las carreras, saltos y lanzamientos de atletismos.

Grafica 2. Flujograma de la Clasificación de los Ejercicios



Grafica 3. Flujograma de los Ejercicios de Resistencia



Grafica 4. Flujograma de los Ejercicios Centrales**Grafica 5. Flujograma de los Ejercicios Cardiovasculares**

Los Fundamentos Técnicos del Manual de ejercicios con Pesas.

Se entiende como fundamento de la técnica al conjunto de las partes importantes que constituyen los ejercicios del Manual de entrenamiento con pesas, así como su correcta ejecución. La ausencia o incorrecta ejecución de una de estas partes, o la alteración del ritmo característico del entrenamiento, reduce la eficacia de la acción ejecutada o impide terminarla correctamente.

En el Manual de entrenamiento con pesas, los ejercicios presentan un carácter de fuerza y velocidad, durante su realización, ya que la fuerza como la rapidez de la contracción muscular desempeñan un papel fundamental en la ejecución de estos. Por ello, la técnica deportiva en esta disciplina debe estar dirigida en primer término, a garantizar el máximo aprovechamiento de estas cualidades.

Descripción de la Ejecución de los Ejercicios

Plano Muscular (Miembros Inferiores)

- ✓ Sentadilla completa
- ✓ Prensa (horizontal o vertical)
- ✓ Extensiones de cuádriceps en máquina
- ✓ Contracción de femoral en máquina
- ✓ Elevación "burro" (precisa compañero)

Plano Muscular (Zona Media)

- ✓ Abdominales sentado
- ✓ Abdominales en máquina

Plano Muscular (Miembros Superiores)

- ✓ Curl invertido con barra “Z”
- ✓ Braquial parado
- ✓ Curl con barra sentado
- ✓ Dominadas con agarre medio invertido
- ✓ Curl de concentración
- ✓ Tríceps con barra “Z”
- ✓ Curl “martillo”
- ✓ Extensiones en polea
- ✓ Press “francés” con barra
- ✓ Fondo en paralelas
- ✓ Patada traseras (mancuerna)
- ✓ Extensiones invertida
- ✓ Press trasnuca
- ✓ Elevación lateral con mancuerna
- ✓ Elevación frontal con mancuerna
- ✓ Remo al mentón con agarre medio
- ✓ Encogimientos de hombros con máquina
- ✓ Press de banca con barra
- ✓ Press de banca inclinado
- ✓ Apertura en maquina
- ✓ Fondos en paralelas
- ✓ Dominadas (barra fija)
- ✓ Remo mancuerna 1 mano
- ✓ Remo inclinado con barra
- ✓ Remo sentado en máquina (en sus versiones pronación, supinación o neutro)

Descripción de la Ejecución de los Ejercicios Centrales (Cuervo, C. 2005)

Elevación de rodillas, colgado: Colgado de una barra, con las manos separadas a la anchura de los hombros, dobla las rodillas hasta que forman un ángulo de 90 grados. Rota la cadera y lleva las rodillas lo más cerca posible del tórax. Regresa a la posición inicial y repite.

Encogimiento lateral: (Contracción Lateral), Para trabajar el lado izquierdo, apóyate sobre tu lado derecho y flexiona el codo derecho por detrás de la cabeza, de modo que la oreja derecha toque el bíceps. Coloca el brazo izquierdo sobre la cabeza y sostén el codo derecho. Con las piernas flexionadas, empuja hacia el lado. Luego realizar las repeticiones deseadas, invierte la posición y repite.

Encogimiento: (Contracción Abdominal), Acuéstate en el piso con las rodillas flexionadas en un ángulo aproximado de 60 grados y los pies apoyados. Coloca las manos detrás de la cabeza. Flexiona el torso hacia delante, elevando los hombros. Regresa a la posición inicial y repite.

Extensión de espalda 45°: Colócate en el aparato de manera que los cuádriceps queden apoyados y las piernas alineadas con el torso. Cruza los brazos. Flexiona el torso por la cintura hasta que quede casi perpendicular al suelo. Regresa a la postura inicial y repite.

Reverencias: De pie, con una separación del ancho de los hombros, y con una barra apoyada en los trapecios superiores, el torso erecto y las rodillas semi flexionadas, se flexiona el tronco por la cintura hacia delante con la espalda totalmente recta y llegar hasta la horizontal. Regresa a la posición inicial y repite.

Superman: Acostado en el piso, boca abajo, los brazos y las piernas extendidos, la cabeza alineada con la columna vertebral, elevar al mismo tiempo los brazos y las piernas hacia arriba, quedando apoyado en el abdomen. Regresa a la posición inicial y repite.

Descripción de Ejecución de los Ejercicios Cardiovasculares.

Escaladora: (Un equipos), Este permite simular la escalada de una montaña, se colocan los pies en cada plataforma, ambas con un desnivel, se colocan las manos al frente apoyadas en las barras frontales, luego de empuja con una pierna y viceversa, antes se ajusta la carga para el esfuerzo, se ejecuta el movimiento por el tiempo requerido.

Bicicleta: (Un equipos), Este permite simular la carrera de un ciclista, solo que en un espacio cerrado, se ajustan las medidas de la bicicleta con respecto al atleta, luego sentarse en el asiento, colocar los pies en cada pedal, las manos apoyadas en el manubrio, se pedalea y se ajusta la presión del disco para un menor o mayor esfuerzo, se ejecuta el movimiento por el tiempo requerido.

Estera: (Un equipos), También llamada Caminadora o trotadora, este permite simular la caminata y el trote en un espacio cerrado, se ajusta la presión de la banda, además de la inclinación o pendiente de la misma, pararse encima de la banda, y comenzar caminando, luego se puede trotar, dependiendo de lo que se requiera, se ejecuta el movimiento por el tiempo requerido.

Remo Estacionario: (Un equipos), Este simula el remo en una embarcación, sentarse en el asiento móvil, los pies apoyados al frente en una plataforma, se ajusta la presión del disco, las manos toman una barra que está al frente, y se empuja con las piernas y se lleva la barra hacia el pecho, se regresa a la posición inicial y se repite, se ejecuta el movimiento por el tiempo requerido.

Trote: Este se puede realizar en un lugar abierto o cerrado, es como caminar acelerado, se avanza como si se saltara, con el apoyo alterno de cada pie, incluyendo el acompañamiento de los brazos, es decir, manos y pies, se ejecuta el movimiento por el tiempo requerido.

Salto con cuerda: (Un implemento), Se toma una cuerda con las manos en los extremos, debe estar inicialmente detrás, luego se lleva hacia delante y se da un salto en el momento que la cuerda llega a los pies, los saltos pueden hacerse con uno o los dos pies, se ejecuta el movimiento por el tiempo requerido.

Enseñanza del Manual de Ejercicios con Pesas.

El proceso de enseñanza de los ejercicios del Manual de entrenamiento con pesas comprende la formación de hábitos especiales, como el desarrollo de la fuerza, rapidez, y de las cualidades volitivas. Este proceso es inseparable del proceso de entrenamiento, incluyéndose cada vez más en las etapas formativas. En el entrenamiento de los principiantes, la enseñanza de los ejercicios propuestos en el manual, tanto los de resistencia, centrales y cardiovasculares, constituyen la tarea fundamental.

La duración de este proceso inicial depende de las características individuales de cada atleta en particular, en dependencia también de los métodos empleados en el proceso de enseñanza. Es sumamente importante que para la enseñanza metodológica se tome el tiempo necesario, pues depende de esta etapa el nivel de maestría logrado en el futuro.

Para el proceso metodológico sea desarrollado de la mejor forma, se deben realizar los entrenamientos toda la semana, es decir, entre (5) cinco a (6) seis días, y con un mínimo de (3) tres días en la semana para realizar el entrenamiento, con una duración de 1 hora a 1 hora con 30 minutos. A medida que el deportista va perfeccionando la técnica de los ejercicios aprendidos, poco a poco se le debería ir planificando más días de práctica.

La primera etapa, comprende de dos a tres meses inicialmente, siendo la principal tarea de asimilación de la técnica de los ejercicios del Manual de entrenamiento de pesas, además, de las variables que pueda darse en transcurso de la realización de este manual, entre las más comunes están,

en cambio a variación de peso o la carga usada en los ejercicios, aumento o disminución de las series y repeticiones de los ejercicios, y el tiempo de ejecución de los ejercicios, así mismo se puede sustituir algún ejercicio de la rutina para ir mejorando con calidad de los ejercicios, o que el atleta sugiera el cambio del ejercicio por incomodidad física.

Terminología claves.

Resistencia fija: Ejercicio con equipo de fortalecimiento muscular que proporciona una cantidad constante de resistencia a través del rango de movilidad.

Resistencia variable: Ejercicio que utiliza un equipo especial con recursos mecánicos que proporcionan diferentes cantidades de resistencia a través del rango de movilidad.

Isokinético: Fortalecimiento muscular en el que el equipo acomoda la resistencia para que esta corresponda a la fuerza del individuo. Asimismo, mantiene la velocidad de manera constante a través del rango completo de movilidad.

Resistencia positiva: La fase concéntrica, de levantamiento o empuje, de una repetición durante la realización de ejercicios de fortalecimiento muscular.

Resistencia negativa: La fase concéntrica de una repetición durante la realización de ejercicios de fortalecimiento muscular.

Concéntrico: Acortamiento del Musculo durante la contracción muscular.

Excéntrico: Alargamiento del musculo durante la concentración muscular.

Hipertrofia muscular: Incremento de la masa y tamaño muscular.

Fuerza absoluta: Es el resultado máximo en un ejercicio (en una posición) determinado, sin tener en cuenta el peso corporal del sujeto. Puede

ser dinámica (se mide en un ejercicio determinado) o estática (se mide con un dinamómetro).

Fuerza relativa: es la relación que existe entre el resultado máximo en un ejercicio (o en una posición) y el peso corporal del sujeto. Es decir la fuerza que posee un deportista en proporción a su peso.

Terminología de los ejercicios con pesas

El uso de términos precisos y breves contribuye a elevar la calidad del proceso de enseñanza y de entrenamiento. La utilización de una terminología única ayuda a una mejor comprensión de las tareas señaladas en el aprendizaje y durante el entrenamiento.

A continuación ofrecemos un glosario de los términos relacionados con los ejercicios del entrenamiento con pesas, cuyo conocimiento resulta esencial para una mejor comprensión de la asignatura. **(Cuervo, C. 2005)**

Agarre: Distancia a que se colocan las manos sobre las barras.

Agarre medio: Agarre colocando las manos aproximadamente a la anchura de los hombros.

Agarre ancho: Agarre más ancho que los hombros.

Agarre estrecho: Agarre más estrecho que los hombros. Es característico en el ejercicio Tríceps parado.

Sujeción: Forma de colocar las manos y los dedos al hacer contacto con la barra.

Sujeción normal: Sujeción con las manos en pronación y el pulgar opuesto a los demás dedos.

Sujeción abierta: Sujeción con las manos en pronación colocando todos los dedos del mismo lado.

Sujeción de gancho: Sujeción con las manos en pronación colocando el pulgar por debajo de los demás dedos.

Sujeción invertida: Sujeción con ambas manos en supinación.

Sujeción combinada: Sujeción con una mano en pronación y la otra en supinación.

Halón: Levantamiento de la palanqueta desde la plataforma hasta el comienzo del desliz.

Desliz: Descenso rápido y conducción del cuerpo por el propio deportista, hasta situarse bajo la palanqueta. El desliz puede realizarse en tijeras o en cuclillas.

Semidesliz: Desliz incompleto, que se realiza mediante una flexión parcial de las piernas.

Recuperación: Acción de ponerse de pie desde el desliz.

Fijación: Acción de mantener la palanqueta sobre los brazos extendidos hasta recibir la señal para bajarlos.

Ejercicios colgantes: Ejercicios que el deportista comienza sosteniendo la barra aproximadamente al nivel de las rodillas.

Ejercicios desde Soportes: Ejercicios que se realizan tomando la barra desde los soportes altos.

Ejercicios con Semidesliz: Ejercicios en los que el levantamiento de la palanqueta se completa con un desliz poco profundo bajo la barra.

Ejercicios sin desliz: Ejercicios en los que el levantamiento se completa sin deslizarse el deportista bajo la palanqueta.

Ejercicios parados: Ejercicios que se realizan manteniendo el deportista la posición de pie, completamente erguido.

Ejercicios por detrás: Variante de algunos ejercicios especiales y auxiliares en los que la palanqueta se levanta desde los hombros, por detrás de la cabeza.

Terminología de los aparatos e implementos

C. Cuervo 2.003-2005 Entre los aparatos, implementos y otros medios utilizados para realizar los ejercicios de entrenamiento con pesas se encuentran los siguientes:

Palanqueta: Conjunto de barra, discos y collarines.

Halteras: Barras cortas con discos y collarines o de esferas macizas, para ser utilizadas en cada mano.

Mancuernas: Esferas de hierro con asa.

Plataforma: Base de madera o material sintético, donde se coloca la palanqueta y se realizan los levantamientos.

Soportes altos: Soportes utilizados para colocar la barra aproximadamente a la altura de los hombros.

Soportes bajos: Soportes para comenzar los ejercicios con la barra aproximadamente al nivel de las rodillas.

Banco de fuerza acostado: Banco para hacer levantamiento desde la posición de acostado.

Banco de fuerza inclinado: Banco para hacer levantamiento desde la posición de inclinado, de pie o Sentado.

Aparato de Hiperextensión: Aparato para realizar hiperextensión del tronco o abdominales.

Correas de halar: Tiras de cuero, lona u otro similar, utilizadas para asegurar la barra a las manos durante los levantamientos.

Finalidad de la propuesta.

Es importante conocer la finalidad del proyecto, y que se busca la eficiencia, para orientar el proyecto y evitar que se produzcan desfases con relación a otros planes o programas, manuales o guías que se estén desarrollando en la Universidad.

La intención de la elaboración del Manual de Ejercicios con Pesas el Desarrollo la Fuerza muscular, dirigido a los atletas de béisbol del club de la **Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda UNEFM**, busca solucionar una problemática para disciplina deportiva. El incremento de la fuerza muscular mejoraría las cualidades físicas, y sus habilidades en los fundamentos básicos del béisbol, demostrando los atletas que si pueden ser mejores figuras en un partido.

El proyecto va dirigido a los entrenadores y preparadores físicos de la disciplina deportiva, pero además, las comunidades cercanas a la Universidad también de ven beneficiadas por la propuesta, asimismo el personal docente y obrero de la institución también recibe la asesoría adecuada para la realización de los ejercicios que el manual de entrenamiento con pesas para el desarrollo de la fuerza propone.

La institución debe apoyar la propuesta para el uso interno de los programas de entrenamiento de las diferentes disciplinas deportivas, en especial el béisbol. Así mismo que se adecuen los espacios o instalaciones deportivas para realizar dichas actividades con los atletas.

Las Metas.

Presentar el Manual de Ejercicios con Pesas para el Desarrollo de la Fuerza en los Atletas de Béisbol ante la Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda”, y brinden el apoyo necesario para se mantenga en el tiempo. Beneficiar a todo los atletas (docente, obreros, alumnado) que practican el béisbol en la Universidad, así como también a los miembros de

las comunidades cercanas al Complejo Docente Los Perozo. Preparar atletas con las mejores condiciones físicas de los fundamentos básicos, con los ejercicios de entrenamientos con pesas, para que desarrollen la fuerza muscular, y lo demuestren al jugar el béisbol.

El proyecto debe ser modelo a seguir por todas las instituciones públicas y privadas, que requieran de las especificaciones del manual de entrenamiento con pesas para el desarrollo de la fuerza muscular. Generar algunos empleos directos e indirectos, entre los que destacan entrenadores, preparadores físicos, asistentes, entre otros

Dar a los atletas una mejor calidad de vida con los entrenamientos de pesas, ya que esta actividad mantiene al cuerpo y la mente sana, mejorando así el nivel de vida dentro de la sociedad.

Objetivos de la propuesta.

Objetivo General

✓ Diseñar un Manual de entrenamiento con Pesas para Desarrollar la Fuerza en los Atletas de Béisbol de la Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda.

Objetivos Específicos

✓ Mejorar el proceso de entrenamiento en el desarrollo de la fuerza en los atletas de beisbol de la Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda.

Destinatarios

El principal destino de este proyecto es la sociedad, aquella conformada por todas las personas que la integran (las comunidades), y son los estudiantes de la Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda los más beneficiados, además de las comunidades cercanas, siendo atletas de la disciplina deportiva del béisbol la muestra de la investigación.

La propuesta marca directamente al destinatario, por consiguiente los atletas de béisbol de la universidad, son los pilares de la investigación, y que se busca fortalecer sus destrezas y enseñanzas, con la aplicación del Manual de ejercicios de entrenamiento con pesas.

El gremio de los entrenadores y preparadores físicos, entre otros, se ven beneficiados tras esta propuesta, ya que les permitirá tener a la mano nuevas herramientas para sus entrenamientos con los atletas que estén bajo su cargo, además, desarrollando en ellos las capacidades de la fuerza muscular, que incrementa el poder y el rendimiento en los practicantes de la disciplina del béisbol.

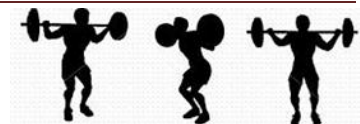
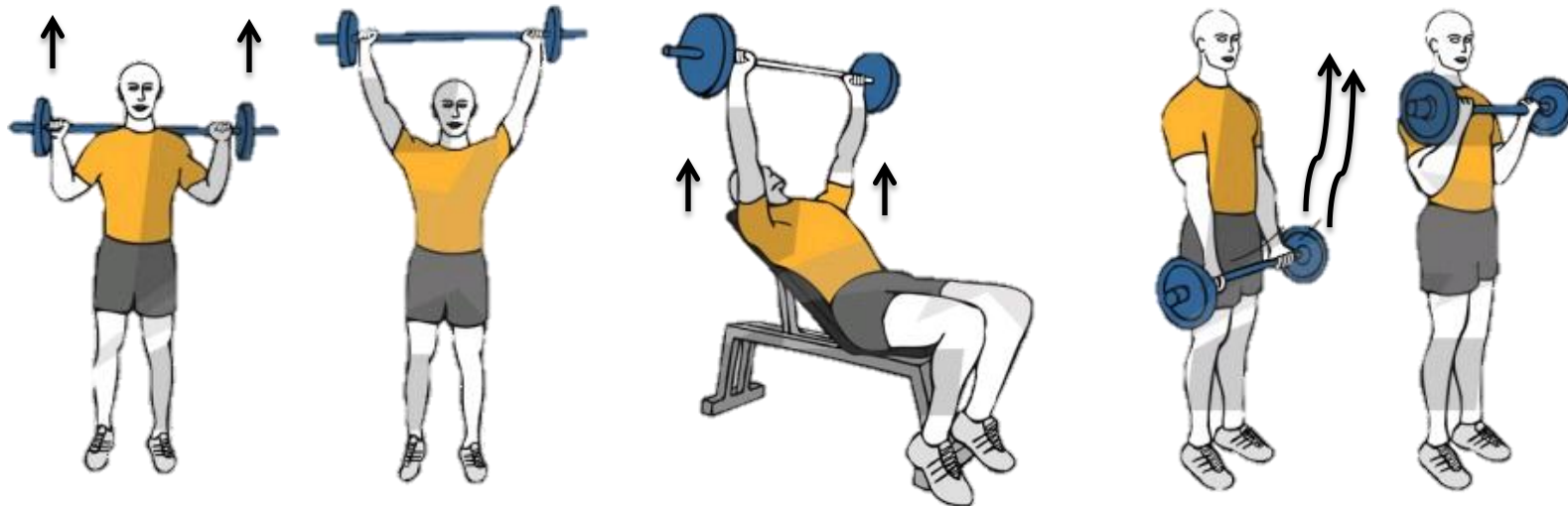
El Producto

El Manual de Ejercicios con pesas para el desarrollo de la fuerza en los atletas de béisbol del club de la Universidad Nacional Experimental “Francisco de Miranda”, será la guía de los entrenamientos de fuerza a seguir para que los entrenadores para que formen mejores atletas en este deporte, logrando así una formación integral, en cuanto a las cualidades y habilidades desarrolladas, así como también los fundamentos básicos, como el bateo, picheo, la corrida, las atrapadas, el fildeo, entre otras.

La implementación del manual busca el apoyo de todos aquellos practicantes de la disciplina deportiva (El Béisbol), que tienen como finalidad mejorar sus destrezas, que los llevara a mejores niveles dentro de un equipos o selección, además, de ver sus sueños como deportistas hecho realidad, y esto se logra mejorando la fuerza muscular, que permitirá el crecimiento del atleta y aumentara sus marcas o registros personales



**MANUAL DE EJERCICIOS CON PESAS PARA EL DESARROLLO DE LA
FUERZA EN LOS ATLETAS DE BEISBOL DEL CLUB DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL EXPERIMENTAL "FRANCISCO DE MIRANDA".**



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
PROPÓSITO PEDAGÓGICOS DE LOS EJERCICIOS CON PESAS	5
1. Satisfacer las necesidades de movimientos de los atletas	5
2. Favorecer los cambios posturales que deben producirse en los atletas	5
OBJETIVO GENERAL	6
OBJETIVO ESPECÍFICO	6
MANUAL DE EJERCICIOS CON PESAS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA	07
PLANO MUSCULAR DE LOS MIEMBROS INFERIORES	07
Ejercicios para los Gemelos, Metodología, Beneficio	07
Ejercicios para los Miembros Inferiores (Cuadriceps y Biceps femoral), Metodología, Beneficio	08
Ejercicio para los Miembros Inferiores (Cuadricep), Metodología, Beneficio	10
Ejercicio para el Cuadriceps, Metodología, Beneficio	11
Ejercicio para el Biceps Femoral, Metodología, Beneficio	12
PLANO MUSCULAR DE LAS ZONAS MEDIA.	13
Ejercicios para los Abdominales, Metodología, Beneficio	13
PLANOS MUCULAR DE LOS MIEMBROS SUPERIORES	14
Ejercicio de Banco de Fuerza Acostado (Press-Banco), Metodología, Beneficio	14
Ejercicio para los Pectorales con Maquina, Metodología, Beneficio	15



Ejercicio de los Dorsales, Metodología, Beneficio	16
Ejercicio de los Dorsales, Metodología, Beneficio	17
Ejercicio de Fuerza detrás de la nuca, Metodología, Beneficio	18
Ejercicio para los Deltoides, Metodología, Beneficio	19
Ejercicios para el traprecio, Metodología, Beneficio	20
Ejercicio de biceps clasico, Metodología, Beneficio	21
Ejercicio de courl de concentración, Metodología, Beneficio	22
Ejercicio de triceps Clasico, Metodología, Beneficio	23
Ejercicio de Press-Frances, Metodología, Beneficio	24
Ejercicio del bradquiar, Metodología, Beneficio	25



INTRODUCCIÓN

El Deporte es analizado desde diferentes puntos de vista, ya sea desde el ámbito cultural como el científico. De este modo el deporte es estudiado por la sociología, la filosofía, la biomecánica, la educación, la historia y otras. Como afirma García Ferrando (1990), el deporte abarca las distintas manifestaciones en diversas órdenes de nuestra sociedad, de manera que en los últimos años se habla de la industria deportiva como grupo diferenciado que ofrece actividades de distracción, entretenimiento, espectáculo, educación, pasatiempo y en general bienes y servicios relacionados con el ocio y la actividad física, competitiva y recreativa.

El Béisbol es un deporte de conjunto jugado entre dos equipos de 9 jugadores cada uno, que puede constar de 20 jugadores o más en la banca para la sustitución de si mismo. Es considerado uno de los deportes más populares a nivel mundial. A diferencias de otros deportes con pelotas tales como: futbol, basquetbol, voleibol entre otras, es que el beisbol es jugado con bates, guantes, pelotas, pechera, casco, careta, mascota-guantes, protector genitales, rodilleras, medias largas y zapatos o botas con tacos.

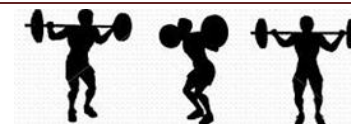
En el presente Manual se fusiona el entrenamiento con pesas y el Beisbol para un mejor rendimiento atlético para dicho deporte; el principio fundamental se basa en organizar y realizar repeticiones y series como complemento al plan de entrenamiento, y en rehabilitación. En muchos ejercicios, su correcta realización requiere disminuir la carga, pero por el contrario los músculos trabajan mucho más. Observemos algunos ejercicios en que la ejecución, contribuirá a una óptima estimulación de los músculos implicados para el desarrollo de la fuerza en los atletas de beisbol del club de La Universidad Nacional Experimental "Francisco De Miranda".



PROPÓSITO PEDAGÓGICOS DE LOS EJERCICIOS CON PESAS

El Lic. Carlos Cuervo Pérez, Francisco Fernández González, Lic. Ramón Valdés Alonso (La Habana, 2003- 2005); diseñaron un Programa de Preparación del Deportista de Levantamiento De pesas, puede ser usado para cualquier otra disciplinas deportivas, y que tiene como objetivos ofrecer una información que facilite a los entrenadores la planificación, control y análisis del proceso de entrenamiento, unificar el trabajo que se realiza en los diferentes niveles, sin que pierda la necesaria flexibilidad y el ajuste a las condiciones concretas de cada centro y, a la vez, servir como material bibliográfico de consulta.

1. **Satisfacer las necesidades de movimientos de los atletas:** El moverse es vital para el atleta, todo lo hace con movimiento. Será necesario encauzar los fundamentos en forma correcta para que canalicen su energía de manera útil y provechosa, por ejemplo, en una jugada: un lanzamiento, fildeo, en un batazo y en el momento de correr hacia una base. Para transformar los movimientos incoordinados y sin sentidos en coordinados y con un sentido dado. **Arévalo y Vargas (2011).**
2. **Favorecer los cambios posturales que deben producirse en los atletas:** La estructura esquelética sufre importantes cambios (aparición y fijación de las curvas fisiológicas de la columna, palancas óseas mecánicamente aptas, entre otras), tendientes a lograr una postura correcta, como así también surgen modificaciones en el aparato neuromuscular (músculos, ligamentos) que son indispensables para los cambios de postura. **Arévalo y Vargas (2011).**

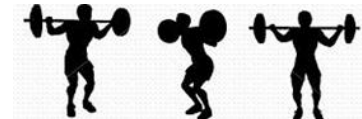


OBJETIVO GENERAL

✓ Elaborar un manual de ejercicios con pesas para el desarrollo de la fuerza de los atletas del club de la Universidad Nacional Experimental "Francisco de Miranda"

OBJETIVO ESPECÍFICO

✓ Mejorar el tipo de entrenamiento para el desarrollo de la fuerza en los atletas de beisbol del club de la Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda.



MANUAL DE EJERCICIOS CON PESAS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA

PLANO MUSCULAR DE LOS MIEMBROS INFERIORES.

Elevación "burro" (precisa compañero)



Metodología: El atleta se colocará la maquina en los hombros, quedando el cuerpo totalmente erecto o rigido luego realizará una abducción de los miembros inferiores a la anchura de los hombros para pasar a realizar una plantiflexión y dorsiflexión del tobillo (tibio-astragalina) quedando en puntillas para luego regresar a su posición inicial.

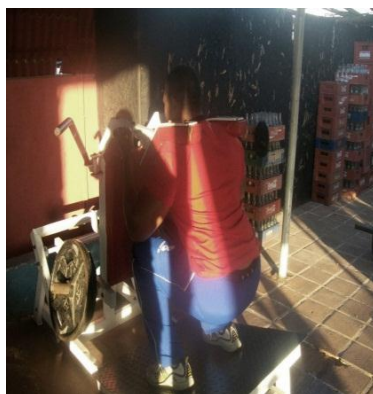
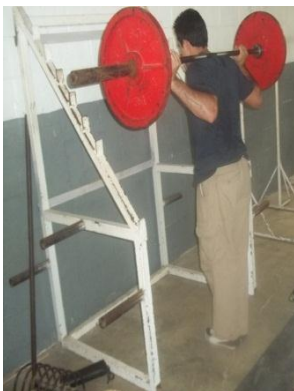


Corrido hacia las bases.

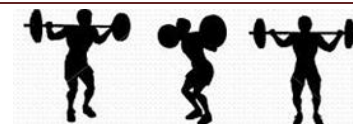
Beneficio: El ejercicio de los gemelos tiene como beneficio el corrido de las base o una jugada ofensiva y defensiva, debido con el desarrollo de la fuerza muscular en estos músculos el atleta cuenta con mayor explosividad en las acciones competitivas o gesto motor.



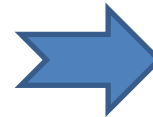
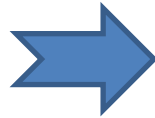
Sentadilla completa con barra y en prensa vertical.



Metología: El atleta debe retirar la barra de los soportes altos o parales, colocándosela en la parte posterior de los hombros y sujetarla con ambas manos (el tipo de agarre debe ser ancho con una sujeción normal), luego se colocará en posición básica: pies a una distancia de separación al igual que la anchura de los hombros y apoyados totalmente en el piso, las rodillas deben estar extendidas, el cuerpo totalmente erguido y la mirada hacia el frente. Seguidamente deberá bajar lentamente flexionando las rodillas y cadera hasta formar un ángulo de 90° y seguidamente subir hasta llegar a la posición básica.



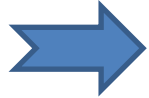
Recepcion del catcher.



Beneficio: Este jugador (catcher) depende de una mayor parte de fuerza de los miembros inferiores (piernas) por ende es aplicable el ejercicio con pesas, ya que en esta posición el atleta pasa gran parte del juego en lo que es su posición habitual (cuncrilla), resiviendo los lanzamientos y en una jugada en el home ya que algunas veces se pone en manifiesto el contacto con el jugador adversario.

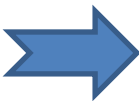
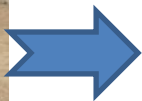


Prensa (horizontal o vertical)



Metodología: posición básica en el aparato de de cubito dorsal, piernas totalmente extendidas a la anchura de los hombros apoyada en la plataforma de dicho implemento. Mirada dirigida hacia el frente para ejecutar la flexión y extensión de piernas a 90° sin despegar los talones de la misma.

Ejecucion de lanzamiento del pitcher hacia el home.



Beneficio: Trae como beneficio al pitcher el desarrollo de la fuerza en sus piernas, ya que en el momento de ejecutar en movimiento debe apoyarse con gran fuerza en la lomita y adquiere un equilibrio en el instante de hacer un gesto motor. Ejemplo: un toque de pelota el pitcher va desde la lomita en busqueda de la pelotay tratar de hacer el out.



Extensiones de cuádriceps en máquina



Metodología: Posición básica sentado en el aparato o maquina, espalda recta en todo momento mirada dirigida hacia el frente, el implemento se ubicará en la parte inferior de la tibia realizando una extensión y flexión del cuádriceps para quedar en su posición inicial.

Desplazamiento del infielder.



Beneficio: Los jugadores de posiciones depende de sus fuerza en las piernas desarrolladas con los ejercicios con pesas para el momento de desplazarse con solvencia en el campo deportivo. Ya que deben de contar con el apoyo de las piernas para lanzar y correr en búsqueda de la pelota.



Contracción de femoral en máquina



Metodología: Posición de cubito abdominal en la maquina o equipo, mirada dirigida hacia el frente para luego realizar una flexión y extensión de las piernas colocando el implemento en la parte posterior de los gemelos, regresando a su posición inicial

Movimiento del catcher para tomar la pelota.

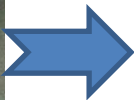


Beneficio: Tiene como beneficio desarrollar la fuerza a la resistencia en los miembros inferiores, ya que el atleta requiere de una mayor fuerza muscular para ejecutar las acciones ofensivas y defensivas de una forma rapida.



PLANO MUSCULAR DE LAS ZONAS MEDIA.

Abdominales sentado y en maquina vertical



Metodología: Posición básica sentado en la banca con piernas flexionada, espalda recta y mirada hacia el frente, brazos flexionados colocados en los pectorales para luego pasar a la acción de flexión y extensión del tronco regresando a su posición inicial.

Nota: Este ejercicio se puede realizar en diferentes tipos de maquinaria o implementos.

Desplazamiento y ejecucion del lanzamiento.

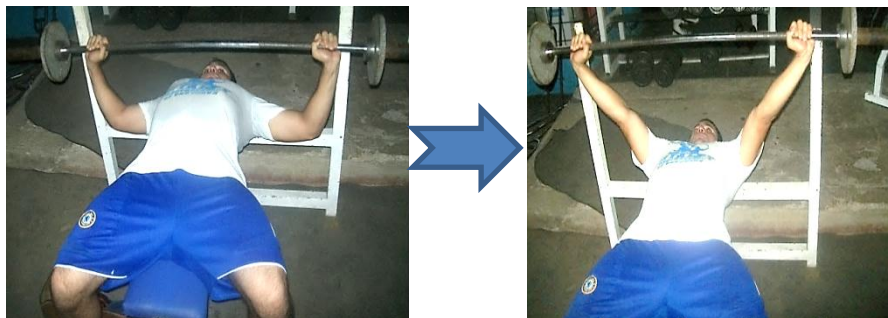


Beneficio: El ejercicio de abdominales trae como beneficio el control, dominio y velocidad en la parte ofensiva y defensiva con una mayor amplitud en los diferentes tipos de fuerzas musculares ya que se trabaja la zona media del cuerpo.



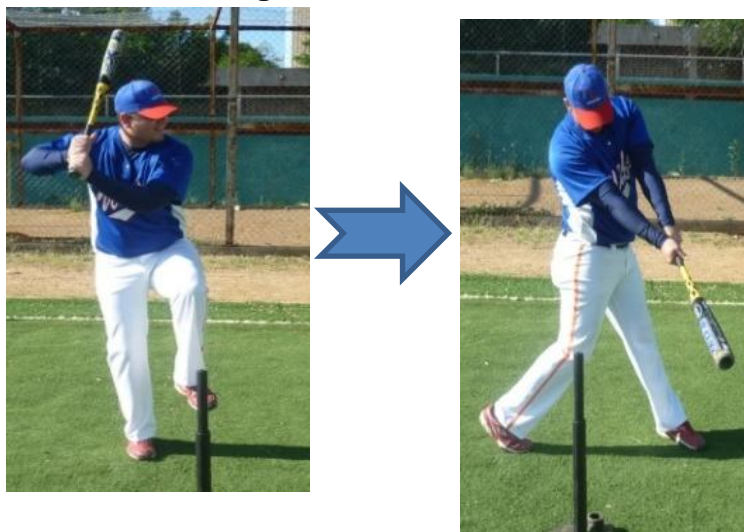
PLANOS MUCULAR DE LOS MIEMBROS SUPERIORES.

Banco de Fuerza Acostado (Press-Banca)

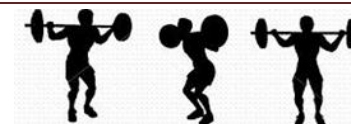


Metodología: El atleta debe colocarse en posición de cubito dorsal en el banco de fuerza acostado, con los pies totalmente apoyado en el piso y debe retirar la barra de los parales con ambas manos quedando con los brazos extendidos (el tipo de agarre debe ser ancho o medio con una sujeción normal), seguidamente de estar en esa posición debe bajar lentamente flexionando los codos hasta que la barra haga contacto y se estabilice en el pectoral inferior del esternón para luego subir la barra extendiendo totalmente los codos.

Swing del bateador.



Beneficio: Este ejercicio desarrolla la fuerza muscular de los miembros superiores, ya que ayuda a la ofensiva del bateador al momento de ejecutar el swing con un grado de facilidad para embazarse y empujar las carrera.



Apertura en maquina



Metodología: El atleta se colocará de cubito dorsal sentado en la maquina, apoyando los pies en el piso, espalda totalmente recta, mirada dirigida hacia el frente. Luego se realizará una flexión de codos a 90° apoyados en la maquina para realizar una aducción y abducción de los brazos para regresar a su posición básica

Lanzamiento del pitcher.



Beneficio: El desarrollo de la fuerza muscular en los pectorales tiene como función ejecutar el lanzamiento con mayor eficacia.



Dominadas (barra fija)



Metodología: posición básica frente a la maquina, mirada dirigida hacia el frente brazos totalmente extendidos. Luego se ejecutará una flexión de codos hasta llegar a la parte superior de la maquina, seguidamente pasara a su posición básica.

Lanzamiento del pitcher.



Beneficio: Con dicho ejercicio se adquiere mayor elasticidad en cuanto a la ejecución del lanzamiento favoreciendo la parte dorsal de los altetas.



Remo sentado en máquina (en sus versiones pronación, supinación o neutro)

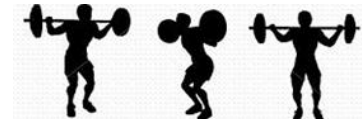


Metodología: El atleta se colocará en posición básica frente a la maquina, mirada dirigida hacia el frente, espalda ligeramente inclinada hacia atrás con los brazos totalmente extendidos para realizar una flexión de codos colocando el implemento en la parte inferior del esternón. Seguidamente regresará a su posición inicial.

Desplazamiento hacia los lados con lanzamiento.



Benificio: Con dicho ejercicio se adquiere mayor elasticidad en cuanto a la ejecución del lanzamiento favoreciendo la parte dorsal de los altetas a la hora de realizar un lazamiento fensivo y defensivo



Press tras-nuca

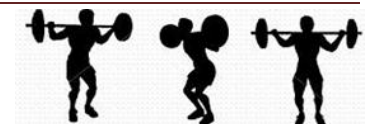


Metodología: El atleta debe retirar la barra de los soportes altos o parales, colocándosela en la parte posterior de los hombros y sujetarla con ambas manos (el tipo de agarre debe ser ancho con una sujeción normal), luego se colocará en posición básica: pies a una distancia de separación al igual que la anchura de los hombros y apoyados totalmente en el piso, los brazos deben estar flexionados, el cuerpo totalmente erguido y la mirada hacia el frente. Seguidamente deberá levantar lentamente la barra extendiendo los brazos, luego bajará el implemento hasta llegar a la posición básica.

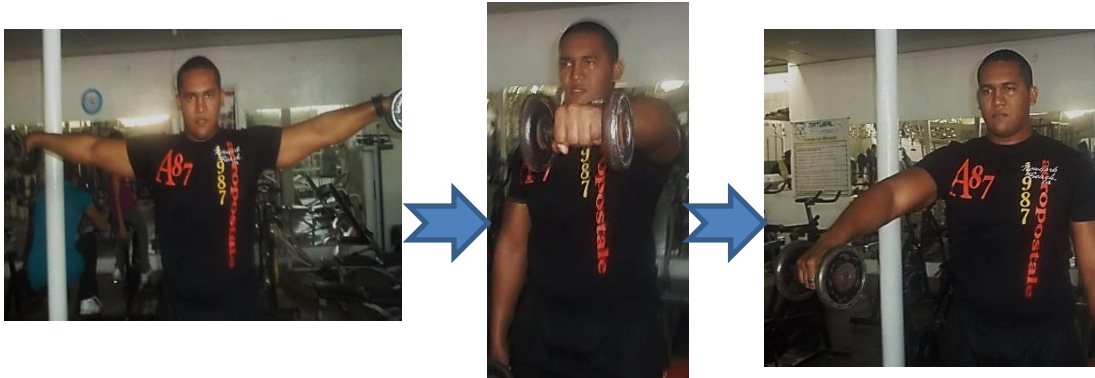
Swing del bateador.



Beneficio: El ejercicio de hombros beneficia la ejecución del bateador, ya que en el momento de realizar el swing tiende a sacar el bate o la fase de ejecución del bateo con mas explosividad ya que cuenta con un desarrollo mde la fuerza muscular.



Elevación lateral y frontal con mancuernas



Metodología: El atleta se colocará en posición básica, pies separados a la anchura de los hombros espalda recta en todo momento, mirada dirigida hacia el frente, sujetar las mancuernas con los brazos extendidos para realizar la elevación frontal de dicho implemento alternandolas simultaneamente, luego pasará a su posición inicial.

Lanzamiento del pitcher en diferentes direcciones



Nota: Este ejercicio se puede ejecutar de diferentes manera y con diferentes maquinas o implementos.

Beneficio: La ejecución del ejercicio para los deltoides, brindara una mayor amplitud en el momento de ejecutar el lanzamiento del pitcher en diferentes direcciones.



Remo al mentón con agarre medio con barra y encogimientos de hombros con máquina



Metodologia: El atleta se colocará en posición básica, pies separados a la anchura de los hombros espalda recta en todo momento, mirada dirigida hacia el frente, sujeta la barra con ambas manos con agarre estrecho, sujeción normal los brazos extendidos para luego realizar una flexión y extension de codos hasta llegar a la parte superior del esternón. seguidamente pasará a su posición básica.

Desplazamiento y lanzamiento del infilder



Beneficio: El ejercicio de trapesio desarrolla la fuerza de algunos musculos anterior y posterior (extremidad superior) que ayudan al atleta a tener una velocidad explosiva al momento de ejecutar un lanzamiento a las bases y poseer una mejor postura en su posicion.



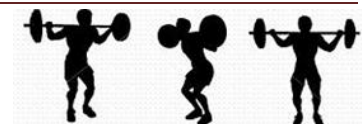
Curl invertido con barra "Z"



Metodología: El atleta se colocará en posición básica, pies separados a la anchura de los hombros espalda recta en todo momento, mirada dirigida hacia el frente, sujeta la barra con ambas manos con agarre medio, sujeción normal los brazos extendidos para luego realizar una flexión de codos hasta quedar paralelo con los pectorales, realizando un ángulo de 90° entre el bíceps y el antebrazo. seguidamente pasará a su posición básica

Beneficio: Va de la mano el ejercicio anterior, pero este va directamente al músculo. Es muy importante la fuerza de ese segmento (bíceps) en el pelotero ya que va a depender de un lanzamiento eficaz, en la acción defensiva y ofensiva.

Desplazamiento y lanzamiento del infilder.



Curl de concentración con mancuerna



Metodología: El atleta se coloca en posición básica: Sentado en la banca, abducción de las piernas, tronco ligeramente encorvado hacia delante. Luego se apoyara el triceps en la pierna con una extensión de codos tomando el implemento para luego realizar una flexión de codos llevando el implemento hasta el pectoral. Seguidamente regrezar a su posción básica.

Desplazamiento y lance del in filder.



Beneficio: El ejercicio con mancuernas para los biceps va a beneficiar en la fuerza muscular del atleta ya que en todo momento, defensivamente el mismo debe contar con sus brazos para la accion (lanzar) esto a sus vez va a coordinar sus movimientos con velocidad explosiva.



Triceps con barra "Z"

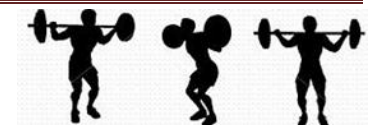


Metodología: Se colocará el atleta en la posición básica: Sentado en la banca, tronco totalmente rígido, mirada dirigida hacia el frente, se tomará el implemento con un agarre estrecho, sujeción normal, seguidamente extendiendo los codos para luego realizar una flexión de sí mismo. Regresando a su posición inicial.

Recepcion y ejecucion de out por el catchert.



Beneficio: Unos de los atletas que puede llegar a someterse con un poco mas de intensidad los ejercicios con pesas, va a depender de su fuerza muscular al momento de una accion defensiva en el home o fuera. En este caso un factor especifico es el triceps y los musculos que irrigan ese segmento.



Press "francés" con barra "Z"



Metodología: El atleta se colocará en posición de cubito dorsal en la banca, mirada dirigida hacia arriba, tomando el implemento con un agarre estrecho, sugestión normal, codos totalmente extendidos, seguidamente se flexionará los codos hasta la frente, luego se pasará a su posición básica.

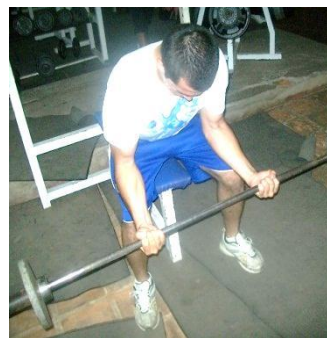
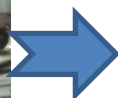
Posicion inicial del bateador



Beneficio: El triceps acostado o press-frances es una manera de desarrollar la fuerza en la extremidades superiores específicamente, permitiéndole mayor velocidad explosiva en el swing esto a su vez ayuda al bateador a tener mejor fuerza en la sujecion del bate.



Bradquiar parado y Curl con barra sentado



Metdología: Posición básica: De pie con una abducción de las piernas a la anchura de los hombros, mirada dirigida hacia el frente, seguidamente se tomará la barra con un agarre medio, sugestión normal, codos totalmente extendidos, luego se realizará una flexión de codos para regresar a su posición básica.

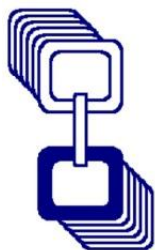
Nota: Este ejercicio se puede realizar en diferentes aparatos y de diferentes manera.

Posicion inicial del bateador.



Beneficio: Este ejercicio es de gran ayuda para los jugadores de posicion ofensiva y defensiva. En el caso especial, el bateador debe contar con gran fuerza en el biceps braquial para un agarre y explosion de la accion (swing) y asi una mejor proyeccion de la pelota o tratar de embasarse que es su objetivo.





FASE IV

VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

Fase IV

Validación de la propuesta

Entendido como, la consulta hecha a expertos con el propósito de evaluar el diseño en términos de su relación con el diagnóstico, la amplitud de las tareas, el uso de recursos y la ejecutabilidad del mismo. En el primer caso, se verifica si el contenido de todos los elementos del diseño se corresponden con los resultados del diagnóstico; en el segundo caso, se estudian las tareas presentadas y se analiza si éstas, son suficientes para satisfacer la o las necesidades diagnosticadas; en el tercer caso, se estudian los recursos seleccionados por el responsable del proyecto y se analiza el alcance y la suficiencia de ellos y por último, si la propuesta puede o no ser ejecutada. Algunos investigadores (docentes y alumnos), que trabajan con esta modalidad, pueden culminar su trabajo emitiendo conclusiones acerca de la Factibilidad o Viabilidad del proyecto y los resultados de la Validación, o pueden continuar cumpliendo las fases sucesivas como es la Ejecución y Evaluación del modelo diseñado por él o una propuesta diseñada por otro investigador. **(Barrios, 1998).**

Hasta ahora, se han descrito cuatro fases o momentos, a saber: Diagnóstico de Necesidades, Factibilidad o Viabilidad, Diseño de la propuesta y la Validación de la misma.

Los expertos considerados estuvieron representado por:

Profesor Juan José Paris Medina Área Educación física Especialista
en Gerencia Educativa Cargo Coordinador General en la Universidad
Nacional Experimental Francisco De Miranda

Magister Manuel Chiquito Mgs. En Gerencia Cargo Profesor Gerencia Deportiva en la Universidad Nacional Experimental Francisco De Miranda

Licenciado José Daniel Gutiérrez Lic.; en Educación Física profesor de Planificación del Entrenamiento Deportivo I en la Universidad Nacional Experimental Francisco De Miranda

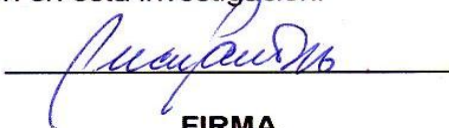
Licenciado Edgar Hernández Lic.; en Educación Física, Cargo Profesor de Practicas profesional en la Universidad Nacional Experimental Francisco De Miranda (Municipalización)



REPÚBLICA BOLIVARIA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
"FRANCISCO DE MIRANDA"
AREA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

En mi condición de Experto de la validación de la propuesta del **"MANUAL DE EJERCICIOS CON PESAS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA EN LOS ATLETAS DE BÉISBOL DEL CLUB DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL FRANCISCO DE MIRANDA."** Presentado por los ciudadanos: **Orbett Medina** (C.I. 19.005.136) y **Willie Estrada** (C.I. 16.519.327) como producto de su trabajo de grado que realizan a nivel de pregrado, para optar al Título de licenciado en Educación Mención Educación Física, Recreación y Entrenamiento Deportivo, hago constar que los ejercicios planteados están en correspondencia con la gestión pedagógica que desde el campo de entrenamiento deportivo pueda desarrollar el entrenador para contribuir con la formación integral de los atletas del club deportivo de la U.N.E.F.M. Que contempla el contexto curricular de la actual educación bolivariana, por lo tanto considero que esta propuesta es **VÁLIDA** para los fines que se persiguen en esta investigación.


FIRMA

Identificación del Experto: Juan José París Medina

C.I. 4.485168 Título Académico: Especialista Gerencia Educativa

Profesión: Prof. Educación Física

Cargo que Desempeña: Coordinador General

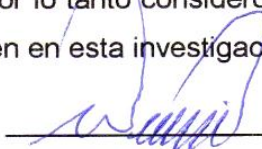
U.N.E.F.M.



REPÚBLICA BOLIVARIA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
"FRANCISCO DE MIRANDA"
AREA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

En mi condición de Experto de la validación de la propuesta del **"MANUAL DE EJERCICIOS CON PESAS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA EN LOS ATLETAS DE BÉISBOL DEL CLUB DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL FRANCISCO DE MIRANDA."** Presentado por los ciudadanos: **Orbett Medina** (C.I. 19.005.136) y **Willie Estrada** (C.I. 16.519.327) como producto de su trabajo de grado que realizan a nivel de pregrado, para optar al Título de licenciado en Educación Mención Educación Física, Recreación y Entrenamiento Deportivo, hago constar que los ejercicios planteados están en correspondencia con la gestión pedagógica que desde el campo de entrenamiento deportivo pueda desarrollar el entrenador para contribuir con la formación integral de los atletas del club deportivo de la U.NE.F.M. Que contempla el contexto curricular de la actual educación bolivariana, por lo tanto considero que esta propuesta es **VÁLIDA** para los fines que se persiguen en esta investigación.



FIRMA

Identificación del Experto: HANUEL GARCIA

C.I. 4633273 Título Académico: HSU GENEALIA

Profesión: PERABOBO

Cargo que Desempeña: Profesor de GENEALIA

Deportiva



REPÚBLICA BOLIVARIA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
"FRANCISCO DE MIRANDA"
AREA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

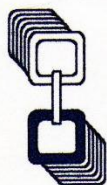
CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

En mi condición de Experto de la validación de la propuesta del **"MANUAL DE EJERCICIOS CON PESAS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA EN LOS ATLETAS DE BÉISBOL DEL CLUB DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL FRANCISCO DE MIRANDA."** Presentado por los ciudadanos: **Orbett Medina** (C.I. 19.005.136) y **Willie Estrada** (C.I. 16.519.327) como producto de su trabajo de grado que realizan a nivel de pregrado, para optar al Título de licenciado en Educación Mención Educación Física, Recreación y Entrenamiento Deportivo, hago constar que los ejercicios planteados están en correspondencia con la gestión pedagógica que desde el campo de entrenamiento deportivo pueda desarrollar el entrenador para contribuir con la formación integral de los atletas del club deportivo de la U.NE.F.M. Que contempla el contexto curricular de la actual educación bolivariana, por lo tanto considero que esta propuesta es **VÁLIDA** para los fines que se persiguen en esta investigación.



FIRMA

Identificación del Experto: José Daniel Gutiérrez
 C.I. 16.349.033 Título Académico: Ldo. Educación Física
 Profesión: Educador
 Cargo que desempeña: Profesor Universitario



REPÚBLICA BOLIVARIA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
"FRANCISCO DE MIRANDA"

AREA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

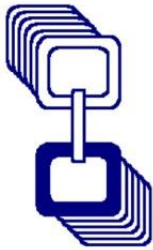
CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

En mi condición de Experto de la validación de la propuesta del **"MANUAL DE EJERCICIOS CON PESAS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA EN LOS ATLETAS DE BÉISBOL DEL CLUB DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL FRANCISCO DE MIRANDA."** Presentado por los ciudadanos: **Orbett Medina** (C.I. 19.005.136) y **Willie Estrada** (C.I. 16.519.327) como producto de su trabajo de grado que realizan a nivel de pregrado, para optar al Título de licenciado en Educación Mención Educación Física, Recreación y Entrenamiento Deportivo, hago constar que los ejercicios planteados están en correspondencia con la gestión pedagógica que desde el campo de entrenamiento deportivo pueda desarrollar el entrenador para contribuir con la formación integral de los atletas del club deportivo de la U.N.E.F.M. Que contempla el contexto curricular de la actual educación bolivariana, por lo tanto considero que esta propuesta es **VÁLIDA** para los fines que se persiguen en esta investigación.

Edgar Hernández

FIRMA

Identificación del Experto: *Hernández Gutiérrez Edgar Alexander*
C.I. 11.806.449 Título Académico: *Licenciado en Educ. Física, Recreación y Ent. deportivo*
Profesión: *Profesor de Prácticas Profesional*
Cargo que desempeña: *Docente U.N.E.F.M. Municipalización*



FASE V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

FASE V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Las conclusiones de la investigación realizada tomando como marco de referencia la interpretación, las conclusiones se han fundado según las dimensiones que conforman el instrumento aplicado.

- ✓ Los ejercicios o entrenamiento con pesas están ya delineados, pueden surgir variantes mas o menos efectivas, pero nuestro propósito es de crear y facilitar un manual de entrenamientos con pesas para el desarrollo de la fuerza en los atletas de beisbol, nuestra intención es exponer una rutina de ejercicios para desarrollar la fuerza y un adaptación para que nos sea de utilidad en esta disciplina deportiva.
- ✓ Los beneficios de utilizar levantamiento de pesas para el desarrollo de la fuerza, suponen un método de entrenamiento es efectivo para cualquier atleta o disciplina deportiva. Si le das una oportunidad a estos ejercicios, para que sea incorporado en los programas de entrenamiento de los atletas de beisbol en la en la Universidad Nacional Francisco de Miranda, no lo lamentaran.
- ✓ Este tipo de entrenamiento con pesas; posiblemente previene las lesiones, da estabilidad en la zona central, potencia explosiva, movimientos veloces, equilibrio, coordinación y buen aprovechamiento del tiempo disponible para trabajar todo el cuerpo, sin tener que pasar horas en el gimnasio. Estas son sólo algunas de las ventajas ya que también existen muchas otras cualidades que pueden ser desarrolladas con el entrenamiento con pesas.

- ✓ En conclusión si se aplica fuertemente de este tipo de entrenamiento, especialmente dentro del programa de los atletas beisbol en la Universidad Nacional Francisco de Miranda, así como en muchos otros deportes donde los atributos arriba mencionados son necesarios para obtener los resultados positivos en el terreno de juego.
- ✓ Finalmente el entrenamiento con pesas es para desarrollar fuerza no para demostrar la fuerza, también te ofrece salud mental. El ejercicio de levantamiento de pesas y hacer músculos con pesas, te hará sentir bien por dentro y fuera, el ejercicio es simplemente un forma de vida.

Recomendaciones

Para optimizar mejoras en la disciplina deportiva de beisbol es necesario aplicar estas recomendaciones:

- ✓ Si eres novato en el deporte de beisbol tómatelo con calma, la fuerza muscular no crecerán en un día, al contrario pueden ocasionar lesión.
- ✓ Entrena un máximo de 3-4 días por semana: a menudo se cae en el error de entrenar todos los días e incluso repetir grupo muscular. Esto puede llevar (sobre todo al inicio) a un sobre entrenamiento que no dejará recuperar a los músculos para adaptarse al entrenamiento y a la larga hará que entrenar no produzca crecimiento o tonificación muscular.
- ✓ Antes de entrenar es muy recomendable consumir una fuente de hidratos de carbono complejos para tener un aporte extra de energía en la sesión de entrenamiento. Recuerda el postre de plátano para antes de entrenar.

- ✓ Durante el entrenamiento con pesas o la práctica de beisbol, no es muy adecuado consumir ningún alimento, ya que la sangre se desviaría hacia el aparato digestivo para hacer la digestión y eso resta sangre a los músculos. Sólo debes ingerir agua o bebidas isotónicas durante el entrenamiento.
- ✓ La primera medida y creo que no necesita de recomendación, ya que lo debes hacer aún en medio de la actividad física que realices, es la de hidratarse convenientemente. El agua mineral o en su defecto el agua corriente es la mejor opción.
- ✓ La combinación perfecta entre una buena dieta nutricional, el ejercicio adecuado y el suficiente descanso te dará los mejores resultados.
- ✓ De ultimo pero no menos importante es necesario que los entrenadores promuevan esta estrategia deportiva para optimizar el rendimiento en los atletas de Beisbol de la Universidad Nacional Francisco de Miranda.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias, F (2.004) **Mitos y Errores de la elaboración de tesis y proyectos de la investigación** Caracas editorial Episteme. C.A
- Aldana, E. y otros. (1990). **Formulación de programas y proyectos**. Santiago de Chile. Cinda.
- Auferoth SJ, Joseph J. (1990). **La Pesa de Gimnasia Energía Limpia NSCA Journal 12(5): 47-48.**
- Lic. Augusto Fonseca Márquez y Andrés Díaz Llus (1996), **Programa de preparación del deportista, al Sistema nacional de enseñanza**
- Balestrini, M. (1998). **Cómo elaborar un proyecto de investigación**. Caracas. Servicio Editorial Consultores y Asociados.
- Barrios, M. (1998). **Manual de trabajos de grado de especialización y maestría y tesis doctorales**. Caracas. UPEL.
- Caliman, A. (1993). **Formulación, evaluación y control de investigación y desarrollo**. Caracas. SPI.
- Carlos Cueva (2.005) **Publicaciones GUÍAS PARA MANEJO DE URGENCIAS TOMO II**
- Lic. Carlos Cuervo Pérez, Francisco Fernández González, Lic. Ramón Valdés Alonso (La Habana, 2003); Programa de Preparación del Deportista de Levantamiento De pesas
- Cerda, H. (1995). **Cómo elaborar proyectos: Diseño, ejecución y evaluación de proyectos sociales y educativos**. Santa Fé de Bogotá. Magisterio.
- Chacín, M. y Padrón, J. (2000). **Investigación y docencia. Temas para seminarios. 2da edición**. Reediciones (CD Room) Caracas. **Publicaciones de las Líneas de Investigación y Docencia**. UNESR.
- Córdoba, V. Y otros. (s/f). **Metodología de la investigación III: Métodos cualitativos**. Caracas. UNA. Instituto de Investigación y Postgrado.

Corredor, J. (1983). ***La planificación: Enfoques y posiciones para su aplicación.*** Valencia. Vadel Hermanos.

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela en el Artículo N° 111

Finol, T. y Nava, H. (1993). ***Procesos y productos en la investigación documental. 2da edición.*** Maracaibo. Universidad del Zulia.

Fuguet, A. (1987). ***Validación de instrumentos de medición. Una visión conceptual. Investigación educativa.*** 14,29. 23-34.

Gómez, C. (1996). ***Planificación, formulación y evaluación de proyectos factibles.*** Trabajo de Ascenso no publicado. Universidad de Carabobo. Valencia.

González, F. (1996). ***Proyectos especiales. Ideas para su conceptualización.*** Investigación y Postgrado. 11,1. 25-30.

Hernández, R.. (2007). ***Metodología de la investigación. 2da.edición.*** México. Mc Graw Hill.

Hernández (2001), ***La Factibilidad Económica y Financiera*** México. Mc Graw Hill.

Hurtado, J. (1998). ***Metodología de la investigación holística.*** Caracas. Fundacite Anzoátegui. ***Servicio de Proyección para la América Latina.***

Lanz, C. (2000). ***Reforma curricular y autoformación del docente investigador.*** Barquisimeto. Red Nacional de Investigación Acción.

Ley del Deporte en el Título 1

Llody, A. (2007), ***Realizo un trabajo de investigación titulado “Conjunto de Ejercicios con Pesas encaminados al Desarrollo de la Resistencia a la Fuerza y la Potencia en el bloqueo al rebote en un Equipo de Baloncesto Masculino”.***

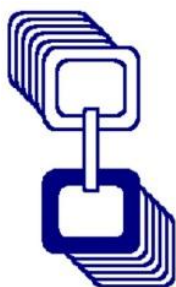
Martín, Ch. (1981). ***Administración por proyectos.*** México. Diana.

Martínez, M. (1991). ***Investigación cualitativa y etnográfica en educación.*** Caracas. Litexa.

- Méndez, C. (1995). ***Metodología. Guía para elaborar diseños de investigación en ciencias económicas, contables y administrativas.*** Bogotá. Mc Graw - Hill.
- Mendoza, C. (1999). ***Evaluación de proyectos.*** Trabajo no publicado.
- Mendoza, C. (s/f). ***Tipos de investigación.*** Trabajo no publicado. Universidad Pedagógica Experimental Libertador.
- Moreno, A. (2000). ***El tesista de postgrado. Sus aliados y sus verdugos.*** Rubio. UPEL-IPRGR.
- Mora Vicente 1995 ***Teoría y Práctica del acondicionamiento físico, Ed. Coplef Andalucía.***
- Kaufman, R. (1996). ***Planificación de sistemas educativos. Ideas básicas concretas.*** 2da edición. México. Trillas.
- Peña, Y. (2004), ***Realizo un estudio titulado “Combinados Especiales de Fuerza para la Defensa del Desbalance en los atletas de Lucha Greco-romana, Categoría 12-13 años”,***
- Robert, M. (1971). ***Introducción a la investigación educativa.*** Buenos Aires. Paidós.
- Sánchez, R. (1993) ***Algunos enfoques metodológicos en la investigación educativa.*** México. Universidad nacional de México.
- Tamayo, M. (1994). ***El proceso de la investigación.*** México. Limusa.
- Tamayo y Tamayo (2003). ***El proceso de investigación científica.*** México: Editorial Limusa.
- Todorov, A. (2009). ***Forma compartida la percepción de las expresiones emocionales***
- Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL). (s/f). ***Programa sinóptico. Introducción a la investigación, investigación educativa y fase de ejecución de proyectos de investigación.*** Caracas. Autor.
- Universidad Nacional experimental Francisco de Miranda (2.009) ***lineamiento para la elaboración de trabajo de grado***

Zorrilla. (1993), ***TIPOS DE INVESTIGACION. [Documento en línea]***

Disponible en: [http: //.A/investipos.htm](http://.A/investipos.htm) (1 of 4) [Consulta: 2008, Febrero 04.]



ANEXO



**UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
"FRANCISCO DE MIRANDA"
ÁREA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN: EDUCACIÓN FÍSICA,
RECREACIÓN Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

ENCUESTA

La presente encuesta está dirigida a los atletas de beisbol del club de la Universidad Nacional Experimental "Francisco de Miranda" del estado falcón, la cual tiene por finalidad detectar las posibles deficiencias en el desarrollo de la fuerza muscular de los atletas de beisbol.

OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

OBJETIVO GENERAL

Proponer un manual de ejercicios con pesas para el desarrollo de la fuerza en los atletas de beisbol del club de la Universidad Nacional Experimental "Francisco de Miranda".

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Diagnosticar el tipo de entrenamiento para el desarrollo de la fuerza en los atletas de beisbol del club de la Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda.

Categorizar los diferentes tipos de ejercicios para el desarrollo de la fuerza en los atletas de beisbol del club de la Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda.

Diseñar un manual de ejercicios con pesas para el desarrollo de la fuerza en los atletas de béisbol del club de la Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda.



**UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
"FRANCISCO DE MIRANDA"
ÁREA CIENCIA DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN: EDUCACIÓN FÍSICA,
RECREACIÓN Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

INSTRUCCIONES

Amigo atleta: a continuación se te presentará una serie de ítems que requieren de tus respuestas, debes escoger una sola opción en cada ítem, marcando con una equis "X" según sea el caso. La información aquí recopilada, tiene carácter confidencial, con fines exclusivamente académico y no se requiere de tu identificación.

N°	Pregunta	Si	No
1	¿Cree usted que es aplicable el ejercicio con pesas en los entrenamientos de beisbol de la U.N.E.F.M?		
2	¿Estaría de acuerdo en utilizar los ejercicios con pesas?		
3	¿Crees que utilizando los ejercicios con pesas influiría en los fundamentos técnicos del beisbol?		
4	¿Cree usted que están en la necesidad de desarrollar la fuerza en su disciplina?		
5	¿Cree usted que aplicando los ejercicios con pesas o desarrollando la fuerza se evitarían posibles lesiones dentro de la práctica deportiva?		
6	¿Cree que utilizando los ejercicios con pesas desarrollarían los diferentes tipos de fuerza?		
7	¿Está de acuerdo que con el desarrollo de la fuerza muscular influya positivamente en los gestos motores o acciones competitivas dentro del beisbol?		
8	¿Sería factible el uso de un manual de ejercicio con pesas?		
9	¿Estaría de acuerdo que nuestra investigación diera paso a una realización de una sala o gimnasio con pesas para el desarrollo de la fuerza muscular?		
10	¿Crees que es importante el desarrollo de la fuerza muscular en los miembros inferiores y superiores en los atletas de beisbol de la U.N.E.F.M?		

CALCULO DEL KUDER-RICHARDSON KR-20

Cálculo para los Ítems											
	Cálculos / Ítems	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Respuestas correctas	RC	26	20	24	22	18	15	20	28	23	17
Respuestas incorrectas	RI	4	10	6	8	12	15	10	2	7	13
Proporción de respuestas correctas al ítem i	p_i	0,9	0,7	0,8	0,7	0,6	0,5	0,7	0,9	0,8	0,6
Proporción de respuestas incorrectas al ítem i	q_i	0,1	0,3	0,2	0,3	0,4	0,5	0,3	0,1	0,2	0,4
	$p_i * q_i$	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,2	0,1	0,2	0,2

$$\sum p_i q_i \quad \text{Sumatoria de los } p_i * q_i \quad 1,892222$$

Cálculo del Índice KR-20

$$KR20 = \left(\frac{n}{n-1} \right) \frac{\sigma_t^2 - \sum p_i q_i}{\sigma_t^2}$$

$$KR20 = 0,71$$

Se interpreta de la misma forma que el Alfa de Cronbach

Cálculo para los sujeto				
Totales de las cuentas por sujeto (X_t)				
Sujetos / Cálculos	X_t	X_t^2	Número de ítems en la prueba	10
1	6	36	Número de sujetos en la prueba	30
2	6	36	Variación de las cuentas de la prueba σ_T^2	5,27
3	8	64		
4	8	64		
5	6	36		
6	8	64		
7	9	81		
8	8	64		
9	7	49		
10	3	9		
11	6	36		
12	6	36		
13	8	64		
14	7	49		
15	5	25		
16	8	64		
17	5	25		
18	6	36		
19	8	64		
20	9	81		
21	5	25		
22	7	49		
23	7	49		
24	6	36		
25	8	64		
26	10	100		
27	9	81		
28	7	49		
29	8	64		
30	9	81		