

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

Manuel Fajardo

Holguín

Trabajo de Diploma para Optar por el Título de Licenciado en Cultura Física.

*Ejercicios para perfeccionar la técnica
del double play por 2da base.*

Autor: Rolando Agüero Gijón

Tutor: MSc. Carlos Isidro Paz Antunez

*Curso
2013/2014*

Pensamiento

"El deporte es fuente de voluntad, constancia, vigor físico y agilidad mental..."

Fidel Castro Ruz

Agradecimiento:

- *Agradecemos a todos los profesores, que de una forma u otra han contribuido a nuestra formación, gracias al empeño y dedicación por la labor que desempeñan.*

- *A mi tutor el MSc. Carlos Isidro Paz Antúnez que su contribución ha sido decisiva en este trabajo y en todo el proceso de su confección desde el primer día que se habló del tema.*

- *A nuestra Revolución y nuestro Comandante que me brindó la oportunidad de ser un joven universitario y llegar a convertirme en un profesional, por lo que le retribuyo con mi proceder diario a favor de esta Revolución.*

Dedicatoria:

- *A mis queridos padres, Rolando y Beatriz que me han dado el impulso y la educación para convertirme en un hombre de bien.*
- *A mi esposa, Tahimi Rojas Gamez por la armonía y paz que me proporciona.*
- *A mis compañeros de grupo y colectivo de profesores de la Facultad que durante estos seis años me han dado su apoyo incondicional a mi formación.*

Muchas Gracias.

<u>Índice.</u>	<u>Pág.</u>
<i>Introducción</i>	8
<i>Problema Científico</i>	11
<i>Objetivo</i>	11
<i>Preguntas Científicas</i>	11
<i>Tareas Científicas</i>	12
<i>Definición de Concepto</i>	13
<i>Resumen Bibliográfico</i>	14
<i>Muestra y Metodología</i>	17
<i>Capítulo #1. Fundamentación teóricos, metodológicos y pedagógicos de los ejercicios para perfeccionar la técnica del double play...</i>	20
<i>1.2- Clasificación acorde a las capacidades del autor Blumé 1981</i>	21
<i>1.3- Efectos que produce el desarrollo de las capacidades coordinativas en el organismo de los atletas entrenados</i>	22
<i>1.4 Los jugadores del cuadro deben tener en cuenta los siguientes...</i>	25
<i>Análisis de los Resultados</i>	28
<i>Conclusiones</i>	39
<i>Recomendaciones</i>	40
<i>Bibliografía</i>	41
<i>Anexos</i>	

Resumen.

El presente, aborda un tema de estudio a ámbito nacional, dirigido específicamente hacia la aplicación de: Ejercicios para perfeccionar la técnica del double play por 2da base, con el objetivo de perfeccionar la técnica defensiva para incrementar el rendimiento deportivo del equipo primera categoría del municipio Urbano Noris, aspecto este que actualmente se hace necesario dentro del equipo Holguín de Béisbol con vista hacia el futuro, argumentado por las deficiencias detectadas en la etapa preparatoria. Se comprobó que cuando la planificación del entrenamiento deportivo se dosifica mediante el cumplimiento de los objetivos individuales por atletas en dependencia de los errores detectados en los test técnicos, los mismos serán erradicados y el sistema de enseñanza aprendizaje obtendrá un carácter eminentemente cognoscitivo desde el punto de vista teórico y práctico, y que con la aplicación de los ejercicios el nivel cualitativo de los atletas fue superior, partiendo de las individualidades de cada atleta, considerado como una guía metodológica adecuada al proceso de perfeccionamiento deportivo, los resultados obtenidos nos permitió afirmar que nuestro trabajo representa una importante línea en el ámbito Provincial y una guía de investigación para los demás áreas, siempre que se tenga en cuenta el proceso de enseñanza-aprendizaje del deporte en cuestión.

Summary.

The present, approaches a study topic to national environment, directed specifically toward the application of: Exercises to perfect the technique of the double play for 2da base, with the objective of perfecting the defensive technique to increase the sport yield of the team first category of the Urban municipality Noris, aspect this that at the moment becomes necessary inside the team Holguín of Baseball with view toward the future, argued by the deficiencies detected in the preparatory stage. He/she was proven that when the planning of the sport training is dosed by means of the execution of the individual objectives by athletes in dependence of the errors detected in the technical test, the same ones will be eradicated and the education system learning will obtain an eminently cognitive character from the theoretical and practical point of view, and that with the application of the exercises the qualitative level of the athletes was superior, leaving of each athlete's individualities, considered as a methodological appropriate guide to the process of sport improvement, the obtained results allowed us to affirm that our work represents an important line in the Provincial environment and an investigation guide for the other areas, whenever one keeps in mind the process of teaching-learning of the sport in question.

Introducción:

El Béisbol, como deporte de conjunto necesita resolver con eficiencia tres tareas fundamentales para obtener buenos resultados, lo cuales se traducen en victorias, ellos son: Defensiva, ofensiva y efectividad en el área de los lanzadores. Este como los demás deportes y muy especialmente los llamados deportes con pelotas, por eso durante la práctica sistemática de los diferentes ejercicios técnicos-metodológicos para la acción del double-play propuesto en este trabajo garantizan de forma acelerada y profunda el proceso cognoscitivo donde se entrelazan de manera muy especial, lo individual y lo social; esta realidad se manifiesta con mayor profundidad, ya que todo lo que se realiza está regido por normas y leyes científicas que contribuyen al aumento de los niveles, físicos, mental, técnico y táctico de los jugadores.

La aplicación y ejecución de perfeccionamiento de los diferentes fundamentos básicos defensivos del béisbol en atletas de alto rendimiento deportivo de la 1ra categoría del municipio de Urbano Noris, los cuales van a incidir en la formación de una estructura sólida de habilidades y destreza en los mismos, además de contribuir a desarrollar habilidades pedagógicas en entrenadores y profesores vinculados a la enseñanza de este deporte. Con frecuencia se plantea que para obtener resultados deportivos en el béisbol es necesario tener un buen cuerpo de lanzadores y una buena ofensiva. Sin embargo, la práctica ha demostrado que se hace indispensable tener también una buena defensa, que garantice el mayor número de outs.

Según las estadísticas analizadas se ha podido comprobar que en un juego de nueve entradas los jugadores de cuadro realizan entre once y trece outs, lo cual requiere fildear la pelota a diferentes ángulos del terreno, realizar y recibir los tiros, tocar al corredor, realizar acciones de double-play etc. Resulta necesario entonces anteponerse a las diferentes acciones a través del pensamiento técnico-táctico, la concentración y la memoria.

Nuestro deporte implica la movilización o conexión de un objeto, en caso de estar en posesión del mismo, o la recuperación de él, y una lucha por un espacio que es necesario ocupar o por evitar que sea ocupado, todo ello en colaboración u oposición con unos compañeros y rivales que continuamente modifican su situación en el campo, lo cual implica un gran número de estímulos a los que atender. A esto se le une la rapidez con la que es necesario tomar una

decisión, lo cual le convierte en un deporte de los que podríamos definir como de gran complejidad de percepción y decisional, como punto de partida para una ejecución correcta.

Problema detectado que nos llevó a realizar este trabajo:

Durante la XXXVII edición del campeonato provincial de Béisbol primera categoría pudimos detectar que se cometieron un total de 17 errores técnicos a la defensiva más que el campeonato anterior, de ellos 14 fueron por el área de la 2da base y 9 fueron realizado en el accionar de la jugada del double play, ya sea en el momento de fildear el rolling para iniciar el mismo, en el recibo del tiro en el forceout o en el tiro hacia la primera base para completar el double play, provocando en ocasiones la derrota del equipo o anotación de los equipos contrarios, teniendo en cuenta que los atletas que se desempeñan en estas posiciones no poseen un nivel técnico alto, pues son figuras jóvenes, es por eso que nos dimos a la tarea de realizar esta investigación, y así lograr fortalecer la línea central del equipo a la defensa y pueda aportar más a la causa del equipo y al municipio como tal, teniendo en cuenta que no se logra la clasificación desde hace cinco años en el 2009.

A continuación damos a conocer los resultados de los antecedentes históricos de los atletas de la primera categoría de Urbano Noris que han participado de una forma u otra en los diferentes eventos provinciales.

Comportamiento defensivo de los torpederos y 2da bases en los campeonatos provinciales, municipio Urbanos Noris:

Años	JJ	INN	O	A	E	TL	AVE	DP
2009	149	823	268	207	31	478	939	51
2010	145	844	273	187	31	489	937	44
2011	135	840	254	172	28	492	938	48
2012	150	863	304	209	35	498	936	55
2013	148	854	272	215	26	477	949	38

A partir de la recopilación de la estadística desde el punto de vista colectivo sobre los jugadores que se han desempeñado en el área de la segunda base y el torpedero la cual forma parte de la línea central del terreno pudimos constatar que los mismos oscilan para un average defensivo por año es de 936 á 949, esto de cierta manera expresa que el mismo es ínfimo o al menos lo catalogamos de regular, pues se considera a nivel nacional que la defensa debe estar por encima de 975.

Hay que significar que durante la historia recopilada tan solo dos atletas han conformado equipo a participar en las series nacionales, nos referimos a Rainer Rodríguez y Reinaldo Campo. Y actualmente en la 53 Serie Nacional de Béisbol integra el Equipo Holguín los lanzadores Yusmel Velázquez Aguilar, Yusniel Suárez, a pesar que se desempeñan en otras áreas. Por tal motivo esto un tanto despertó el interés de realizar una investigación partiendo del estudio muestral histórico que se ha desempeñado en las posiciones objeto de investigación para de esta manera lograr formar un jugador del cuadro que despunte con un mayor rendimiento deportivo al de Reinaldo Campo, y conformar la preselección del equipo Holguín con vista a posible nómina nacional, a pesar que en estos momentos constamos con el joven atleta Freddy González en el posible equipo Minero de la liga de desarrollo, representando la llave del cuadro o la línea central del terreno, evidenciándose aptitudes muy positivas en su preparación pudiendo lograr un desarrollo con la calidad necesaria.

A partir de lo expuesto anteriormente hemos compartido como atleta del equipo de Urbano Noris en varios años por la confección del equipo que participa en los distintos eventos provinciales, donde hemos presentado una serie de limitaciones que a nuestra consideración contrarrestan un tanto de una preparación óptima, las cuales las catalogamos desde el punto de vista administrativo y laboral que se enmarcan como son: La no constancia de la funcionalidad de la academia municipal, tanto para la categoría juvenil como social. Inadecuadas condiciones logísticas para concentrar posible talentos durante un período determinado. Insuficiencia en la planificación y organización de la realización del campeonato municipal 2da categoría. Deficiencia cognoscitiva sobre los parámetros a tener en cuenta para la selección de posibles talentos. Las proyecciones de investigación científicas por la solución del problema que nos compete no se enmarcan en las preparaciones metodológicas.

Por otra parte estas deficiencias arrojan desde el punto de vista técnico una serie de insuficiencias que hemos detectado durante la preparación del equipo que participará en la 38 serie provincial de béisbol que inciden de manera negativa en el resultado de una acción de juego dada; las mismas son:

- Alejan en demasía la mano de tirar del guante al recibir el pase para iniciar el double play.
- Insuficiencia en la coordinación de brazos y piernas en el momento de pivotear para deshacerse de la agresividad del corredor.

- Lentos movimientos de reacción al romper la inercia y en ocasiones inician la carrera con apoyo plantar.
- Entrada atropelladamente a la almohadilla sin percatarse de la dirección del pase.

Después de identificar las posibles insuficiencias que se enmarcan por la muestra controlada, las cuales se consideran que limitan el desarrollo del proceso cognoscitivo y práctico del béisbol formulamos el siguiente:

Problema Científico.

¿Cómo incrementar el rendimiento defensivo del torpedero y camarero en el accionar del double play del equipo de primera categoría del municipio Urbano Noris?

Para darle solución a la formulación del problema se hizo necesario partir de la propuesta del siguiente:

Objetivo:

Perfeccionar la técnica defensiva del double play por el torpedero y camarero para incrementar el rendimiento deportivo del equipo primera categoría del municipio Urbano Noris.

Preguntas Científica:

- 1) ¿Qué fundamentos teóricos y metodológicos sustentan el desenvolvimiento técnico defensivo del accionar del double play por segunda base en atletas de alto rendimiento?
- 2) ¿Cómo incrementar el rendimiento defensivo del torpedero y camarero en el accionar del double play en atletas de la primera categoría del municipio Urbano Noris?
- 3) ¿Cómo estructurar una variabilidad de ejercicios que permitan incrementar el rendimiento defensivo del torpedero y camarero a través del accionar del double play en atletas de la primera categoría del municipio de Urbanos Noris?
- 4) ¿Qué factibilidad nos proporcionan los ejercicios para incrementar el rendimiento defensivo del torpedero y camarero a través del accionar del double play en atletas de la primera categoría del municipio de Urbanos Noris?

Tareas científicas.

- 1) Determinar a través de una búsqueda bibliográfica los fundamentos teóricos y metodológicos que sustenta el desenvolvimiento técnico defensivo del accionar del double play por segunda base en atletas de alto rendimiento.
- 2) Diagnosticar el comportamiento técnico defensivo del torpedero y camarero en el accionar del double play en atletas de la primera categoría del municipio Urbano Noris.
- 3) Proceder a través de una variabilidad de ejercicios técnicos defensivos en el accionar del double play del torpedero y camarero que posibilite incrementar con eficiencia el rendimiento deportivo.
- 4) Determinar la funcionalidad de los ejercicios técnicos defensivos atendiendo al rendimiento deportivo del accionar del double play del torpedero y camarero en atletas de la primera categoría del municipio Urbano Noris.

Definición de Concepto.

Coordinación: la coordinación motriz se puede definir como la organización de acciones motoras ordenadas hacia un objetivo determinado (Schnabel y Meinel, 1988).

Ejercicios coordinativos: es la capacidad sensomotriz consolidada del rendimiento de la personalidad que se aplica conscientemente en la dirección del movimiento en una acción motriz y que solo se hace efectiva en el rendimiento deportivo, la que se eleva en una habilidad deportiva determinada.

Rendimiento técnico defensivo: es la ejecución correcta y económica de los movimientos conscientes de las habilidades motrices deportivas perfeccionadas que posibiliten la aplicación de las acciones tácticas del juego.

Efectividad: calidad de efectivo. Capacidad de lograr el efecto que se desea o se espera. Realidad, validez.

La palabra eficiencia proviene del latín *efficientia* que en español quiere decir: acción, fuerza, producción. Se define como la capacidad de disponer de alguien o de algo para conseguir un efecto determinado.

Eficacia: se define como la capacidad de lograr el efecto que se desea o se espera.

En el caso del Béisbol definimos eficiencia: a la capacidad sensomotriz consolidada del rendimiento deportivo sobre la base de la propia coordinación motriz organizada a través de la acción del double play en sus diferentes gestos, sobre la ejecución correcta y económica de los movimientos conscientes de las habilidades motrices perfeccionadas que posibiliten la aplicación de las acciones o el efecto que se desea o se espera del juego.

Resumen bibliográfico.

Autor/Año Definición que asume: Frey (1977) Es la capacidad que permite al deportista dominar las acciones motoras con precisión y economía, en situaciones determinadas, que pueden ser previstas (estereotipos), o imprevistas (adaptación), y aprender de modo relativamente más rápido los gestos deportivos.

Hirtz (1981) La capacidad de coordinación (sinónimo: destreza) está determinada ante todo por los procesos de control y de regulación del movimiento.

Martín (1982) Denomina como capacidades básicas relacionadas estrechamente con la coordinación la capacidad de dirección, de ritmo, de diferenciación y de equilibrio.

Matveev (1983) El término aptitudes de coordinación hay que interpretarlo, en primer lugar, como la aptitud de organizar (formar, subordinar, enlazar en un todo único) actos motores integrales y, en segundo lugar, la facultad de modificar las formas elaboradas de las acciones o trasladarse de una a otra conforme a las exigencias de las condiciones variables.

Ariel Ruiz Aguilera (1985) Son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada.

Schnabel y Meinel (1988) La coordinación motriz se puede definir como la organización de las acciones motoras ordenadas hacia un objetivo determinado.

Erwin Hanh (1988) La coordinación es el efecto conjunto entre el sistema nervioso central y la musculatura esquelética dentro de un movimiento determinado, constituyendo la dirección de una secuencia de movimiento.

Medios a Utilizar:

Lápiz.

Computadoras.

Hojas.

Folletos, revistas, periódicos, libros.

Guantes, pelotas, bates, medios auxiliares etc.

Métodos Empleados.

Teóricos: Históricos-Lógicos: este se puso de manifiesto a través de la búsqueda bibliográfica que se realizó durante el proceso de investigación, para de esta manera identificar el problema existente en el municipio de Urbanos Noris, además se identifica el mismo a partir de la introducción y fundamentación del trabajo, donde posee un orden lógico en la elaboración del mismo.

Inductivos- Deductivos: a partir del estudio bibliográfico realizado el proceso de investigación durante todas sus etapas ha sido inducido por las diferentes tareas que se han venido cumplimentando para la confección del cuerpo del trabajo donde se pone en evidencia la conformación de los capítulos tratados.

Análisis y Síntesis: se empleó en todo momento de la investigación, pues para la confección del trabajo de diploma nos vimos en la necesidad de sintetizar cada elemento teórico consultado, así como en la interpretación de los resultados obtenidos a través de la aplicación de los test, técnicas.

Resumiendo: podemos decir que los métodos teóricos cumplieron una función gnoseológica importante, ya que posibilitaron la interpretación conceptual de los datos empíricos encontrados, explican las relaciones esenciales y cualidades fundamentales de los procesos no observables directamente y permiten la elaboración del marco teórico de la investigación.

Empíricos: Observación: el mismo se pone de manifiesto en todo momento y parte desde la propia identificación del problema.

Medición: se realizó con la aplicación de los diferentes controles en cuanto a la ejecución de la técnica del double play, fragmentada esta en cinco habilidades que desde

el punto de vista consideramos que eran necesarias tenerlas en cuenta, donde se llevó a cabo una evaluación de carácter cualitativo y esta a su vez cuantitativo.

Pre-experimento: desde el punto de vista comparativo se hizo necesario analizar los resultados deportivos en dos etapas diferentes, para de esta manera comprobar la efectividad o eficiencia de los ejercicios ante la acción técnica controlada.

Para culminar la fundamentación de estos métodos empíricos los mismos permitieron: la correcta interconexión entre la actividad cognoscitiva, el objeto y el resultado de la investigación, la recopilación del mayor número de datos que facilitaron alcanzar el objetivo de la investigación y la validación.

Otros: Matemáticos. Cálculos porcentuales)

Técnicas Auxiliares: Encuestas y Entrevista: estas se hicieron necesarias para identificar y evaluar el nivel de conocimientos que poseían los atletas seleccionados, así como indagar sobre el trabajo histórico desarrollado por el colectivo de entrenadores en las distintas categorías por donde cursaron los mimos.

Muestra y Metodología.

Enmarcamos nuestro trabajo en la selección de los jugadores del cuadro del equipo Urbano Noris que participó en el XXXVIII campeonato provincial de Béisbol social, en la cual existen cinco (5) atletas que desempeñan estas importantes posiciones, lo que representan el eje principal defensivo de un equipo, lo que muestra el 100 % de la representatividad, la edad promedio es de 26 años, con un cúmulo de experiencias de más de cinco años en eventos de esta índole.

A continuación plasmamos la Caracterización de los atletas investigados:

1-René Cruz Castañeda: Natural del municipio de Urbano Noris, edad 26 años, mide 1.73 de estatura y 78kg de peso, color de piel mestizo, atleta que se formó en las categorías inferiores dentro del mismo municipio, posee un cúmulo de 5 series provinciales 1ra categoría pero solo dos como jugador de cuadro pues era lanzador, proviene de una familia de clase obrera, es un atleta que se relaciona con todos sus compañeros, laborioso y muy preocupado por su preparación deportiva, sus principales dificultades están en el fildeo de rolling hacia la mano contraria.

2-Rainer Rodríguez: Natural de Urbano Noris, edad 33 años, con una estatura de 1.72 y 81 kg de peso, mestizo con una formación desde la base en la EIDE hasta el equipo Holguín de la serie nacional teniendo como mejor resultado ser campeón nacional en el año 2002. Proviene de una familia obrera integrada, el mismo es trabajador del INDER con el cumplimiento de una misión internacionalista en la Hermana República de Venezuela, es un atleta sociable con sus compañeros y les aporta mucha energía y experiencia a los atletas jóvenes en el cuadro.

3-Dainier Borges Despín: Natural de Urbano Noris, edad 26 años, estatura 1.70 y 72 kg de peso, atleta que proviene del mismo municipio transitando por las categorías pequeñas a nivel de área especial, cursa también su último año en la carrera de Cultura Física siendo un atleta responsable y laborioso además de relacionarse muy bien con sus compañeros, sus principales deficiencias radican en el fildeo de rolling hacia los laterales (derecho) y a la ofensiva es un atleta de promedio regular.

4-Yunier Alvares Casquer: Natural del Municipio de Báguanos y ya radicado hace 6 años en Urbano Noris, 25 años de edad, piel blanca y 67kg de peso, se desempeña solo en el campo corto sin transitar por las categorías pequeñas, es un atleta sociable y laborioso, preocupado por su preparación y rendimiento, es obrero y viene de una familia campesina.

5-Yordanis Broms García: Natural de Urbano Noris, 25 años, 1.68 y 64 kg, atleta que no tiene recorrido por las categorías inferiores con deficiencias defensivas principalmente en el fildeo de rolling de frente y a la ofensiva su average es bajo, proviene de una familia obrera y es integrante de las filas de nuestra Policía Nacional Revolucionaria, mantiene buenas relaciones con sus compañeros de equipo se preocupa por erradicar sus deficiencias técnicas.

A partir del método de observación se aplicó un diagnóstico teniendo en cuenta las principales deficiencias técnicas que presentaban los atletas seleccionados, posteriormente en conjunto con los entrenadores dictaminamos una variabilidad de ejercicios encaminados hacia la erradicación de las deficiencias detectadas, buscando un mayor desarrollo en cuanto a las capacidades condicionales coordinativas, que nos propiciaran elevar el nivel de habilidades motoras en el desenvolvimiento de las principales acciones más complejas a desarrollar; por citar algunas de ellas:

- Técnicas del fildeo de rollings hacia los diferentes ángulos con tiros a las bases.
- Técnicas del fildeo de rollings lentos, hacia delante, atenuando las características de los corredores.
- Técnicas de los pases para iniciar las acciones de double play.
- Técnicas de los diferentes pivots para terminar los double play.

Para llevar a cabo el control de todos los elementos que se tuvieron en cuenta elaboramos una planilla de protocolo, aplicándosele un pretest en el período de preparación especial y un postest en la etapa precompetitiva, evaluándose los siguientes aspectos técnicos:

1. Desplazamientos hacia las diferentes direcciones, determinando un área de salida y meta, donde se controló el tiempo y la mecánica del movimiento técnico.

2. Ejecución del fildeo de rolling hacia las diferentes direcciones, controlando los pases de cruce, desplazamiento, postura del cuerpo, amortiguación a la hora de fildear el rolling, agarre de la bola y precisión del tiro.
3. Ejecución del fildeo de rolling realizando los diferentes pases para iniciar los double play, controlando la coordinación de los pivots y la precisión del tiro hacia la base.
4. Ejecución de los diferentes pivots para completar los double play, controlando la coordinación de los pies, la posición de los brazos para marcar la dirección del pase posible a recibir, el desenvolvimiento del posible enfrentamiento en la base con el corredor y el tiro a la base.

CAPÍTULO #1. Fundamentación teóricos, metodológicos y pedagógicos de los ejercicios para perfeccionar la técnica del double play por segunda base.

En la preparación física de los deportes de equipos, comúnmente son desarrolladas las capacidades condicionales, sin embargo, tan importantes o más para el rendimiento deportivo son las capacidades coordinativas, y en muchos casos no son tratadas con la amplitud y profundidad que su importancia en el juego exige. La experiencia nos ha llevado a plantearnos la necesidad de poner en práctica un trabajo específico de coordinación, a través de juegos adaptados y tareas seleccionadas para tal propósito siempre bajo dos principios que deben regir el entrenamiento en el deporte de competición: la multilateralidad orientada y la transferencia positiva para aprendizajes posteriores.

En el presente se da a conocer la progresión referente al grado de dificultad de las tareas que deben tener cada una de las sesiones, se especifican los ejercicios, los juegos propuestos, así como los test utilizados para la valoración de las capacidades coordinativas; pocas veces nos hemos preguntado:

- 1) ¿Por qué ha fallado un atleta en una acción determinada?
- 2) ¿Qué causas le han llevado a no lograr el fin deseado?
- 3) ¿Podría haber existido un problema de percepción, ya sea de los compañeros rivales o de la propia trayectoria de la pelota en el espacio o en el tiempo?
- 4) ¿La decisión tomada era la más correcta en función de las circunstancias del juego?

La dificultad del control motor de la técnica deportiva se encuentra directamente relacionada con el tipo y la cantidad de información que sea necesario manejar, la estructura lógico-cognitiva que sea adecuada para alcanzar las metas previstas y el esfuerzo físico que se requiera (Bañuelos, 1994).

En el caso de la iniciación estamos hablando de jugadores que están experimentando un crecimiento continuo y, en muchos casos acelerado, con las dificultades que esto conlleva para la formación de un esquema corporal definido y para el desenvolvimiento rítmico y armónico del movimiento y el manejo de móviles. En estos deportes, tan importante es el desarrollo de las capacidades condicionales (rapidez, fuerza, resistencia y flexibilidad) como el de las

capacidades coordinativas (orientación, diferenciación, anticipación, Equilibrio, ritmo, acoplamiento, precisión, agilidad), que permitirán al deportista una ejecución lo más fiel posible al modelo (programa motor).

1.2- Hemos querido plasmar la clasificación del autor Blumé 1981 donde cita:

Capacidad de Dirección y Control:

- Capacidad de Agrupamiento de los Movimientos.
- Capacidad de Diferenciación.
- Capacidad de Equilibrio.
- Capacidad de Orientación.

Capacidad de adaptación:

- Capacidad de ritmo.
- Capacidad de reacción.
- Capacidad de transformación.

Capacidades Coordinativas:

- Acción Técnica en la que se manifiesta la Capacidad.
- Capacidad de combinación y agrupamiento de los movimientos: esta capacidad permite conectar habilidades motoras automatizadas, por ejemplo, carrera, atrapar, salto; la coordinación segmentaría forma parte de esta actividad, el propio entrenamiento bilateral, o la formación ambidiestra, es un componente de este tipo de coordinación, ejemplo: en la acción del double-play tanto el torpedero como el camarero deben fildear el pase de la pelota que le realiza su compañero, pisar la almohadilla y ejecutar el tiro al inicialista en el menor tiempo posible (3,8 a 4,2 seg.).
- Capacidad de orientación espacio-temporal. Es la capacidad que permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo, con referencia a un espacio de acción definido (del cuerpo respecto a objetos en movimiento, del cuerpo respecto a puntos de referencia fijos), ejemplo: fildeo de rollings múltiples con tiros a las bases, cambios de dirección y ritmo.
- Capacidad de diferenciación cenestésica: permite controlar de manera sutilmente diferenciada los parámetros dinámicos, temporales y espaciales del movimiento, dando lugar a un movimiento eficaz y eficiente, ejemplo: Fildeo de rolling hacia los diferentes

ángulos del terreno con tiros a 1ra base, fildeo de rolling o línea con tirada de diving, recuperación y tiro a primera base.

- Capacidad de equilibrio, es la capacidad de mantener el cuerpo en una postura de equilibrio, y de recuperarlo después de amplios movimientos o sollicitaciones, ejemplo: fildeo de rolling cargado a la almohadilla, recuperación y tiro a primera base o fildeo hacia el hueco tirada en diving, recuperación y tiro a primera base.
- Capacidad de reacción, permite responder a estímulos, ejecutando acciones motoras adecuadas como respuesta a una señal, ejemplo: Trabajo de rebote contra la pared en parejas con una o más pelotas, realizando giros y fildeo, empleando las percepciones auditivas y visuales.
- Capacidad rítmica: es la capacidad de organizar cronológicamente las prestaciones musculares en relación al espacio y al tiempo: ejemplo: Ejecución de la técnica del doble play iniciado y terminado.
- Capacidad de transformación de los movimientos: hace posible adaptar o transformar el programa motor sobre la base de variaciones repentinas e inesperadas: Trabajo del defensor ante situaciones complejas (carreras fildeo, y tiro), a corta distancia y lentos, fildeo de los toques de bola, machucos dentro del infielder.

1.3- Efectos que produce el desarrollo de las capacidades coordinativas en el organismo de los atletas entrenados.

1. Mejora las facultades para el aprendizaje sensomotor.
2. Reduce los movimientos innecesarios y mejora la economía de esfuerzo en cada ejercicio.
3. Aumenta las facultades y las posibilidades del repertorio gestual de los individuos.

¿Cómo trabajar la coordinación?

Lo que diferencia al jugador experimentado del niño que comienza, al margen de su nivel de desarrollo de las capacidades condicionales, es la posibilidad de realizar movimientos con un menor gasto energético (coordinación intermuscular) y el hecho de seleccionar, entre un gran repertorio de gestos técnicos que domina y llevar a cabo con gran rapidez, aquel que es más

adecuado para cada situación, en función de un correcto análisis y anticipación de los acontecimientos.

Las capacidades coordinativas tienen su desarrollo más intenso hasta el inicio de la adolescencia, disminuyendo progresivamente las posibilidades de su desarrollo a partir de esta edad; por ello, debemos intentar trabajar éstas en las primeras edades de forma prioritaria respecto al resto de las capacidades condicionales. Todo movimiento, por nuevo que sea, se ejecuta en base a antiguas coordinaciones.

"Así, cuanto más rico es el repertorio gestual en coordinaciones automatizadas, más descargado está el sistema nervioso central de parte de su tarea, y el movimiento se desarrolla más según el modelo automatizado"(Weineck, 1988)

Características de la sesión:

Dada la gran importancia de los aspectos coordinativos, en un deporte de carácter abierto como es el béisbol, será necesario prestar la máxima atención posible en las categorías inferiores a esta capacidad, llevando a cabo un trabajo específico extra, fuera del terreno. En este tipo de trabajo es necesario considerar:

- Debemos variar las situaciones externas y materiales (fildeo hacia los diferentes ángulos, terrenos reducidos, pelotas con distinto tamaño y tiros...)
- Las actividades deben permitir el empleo de la lógica motriz para solucionar problemas planteados, en los que el propio deportista elige la solución más correcta a su entender.
- Las actividades deben tener un carácter lúdico y motivante, puesto que para el jugador supone una sesión más, con lo que esto conlleva; deben predominar las acciones, jugadas y variadas, así como en los juegos de control, frente a la repetición sistemática.
- Las tareas propuestas deben tener una transferencia positiva para aprendizajes técnicos posteriores, para lo cual será necesario partir de un análisis de las necesidades del deporte, y plantear situaciones que reclamen dichas necesidades. ¿Por qué trabajar siempre la velocidad de reacción a través de estímulos auditivos?, ¿Por qué no introducir ejercicios de técnica de carrera fildeando pelotas de diferentes colores y tamaños, así como en diferentes posiciones? ...

El atleta que defiende la segunda posición, tiene que ser muy rápido en sus desplazamientos hacia ambos lados de su territorio, y debe tener gran habilidad para realizar el tiro con rapidez y

precisión desde cualquier posición o ángulo, además de contar con un brazo poderoso, cualidad esta de gran importancia para completar el doble play.

La agilidad para cubrir la almohadilla de segunda en forma agresiva y las reacciones rápidas para utilizar el tipo de pivot adecuado a la jugada de doble play, son cualidades fundamentales que debe poseer el defensor de esta posición. La inteligencia necesaria para anticiparse a cualquier tipo de acción, el buen juicio para internarse en los tiros de relevos y en el fildeo de los batazos cortos de flys detrás de primera o segunda base, complementan los requerimientos de la segunda base.

En el desempeño de esta posición es de suma importancia determinar la colocación que debe adoptar un jugador, esta depende de las características de los bateadores contrarios, del sistema de pitcheo que desempeñe el lanzador en cuanto a la zona de strike, tipo de lanzamiento, condiciones del terreno, rapidez del bateador, tendencia de conexión del bateador; los jugadores experimentados obtienen siempre una buena arrancada para fildear los batazos de rolling, para realizar una correcta acción en el movimiento técnico, debe asumir una posición baja donde existe una semiflexión de la articulación de la rodilla, que le resulte cómoda y le permita mantener un buen control del cuerpo a los efectos de obtener una arrancada rápida en cualquier dirección, partiendo desde una correcta posición de ambos pies, ya que los metatarsos deben ir dirigidos hacia fuera y aproximadamente en línea con los hombros, recayendo todo el peso del cuerpo sobre estos, ambas caderas se encuentran paralelas, el tronco semiflexionado hacia el frente y las manos se deben colocar sobre las rodillas hasta que el lanzador inicie sus movimientos donde posteriormente se debe bajar aun más el centro de gravedad del cuerpo y ambos brazos deben ir colgando al lado del cuerpo donde las manos rozan la arcilla del terreno, la vista siempre debe estar dirigida hacia bateador, cuando se produce el lanzamiento es recomendable dar uno o dos pasos pequeños para romper la inercia y el cuerpo esté en la posición de carrera.

Cuando existe un corredor en primera base y menos de dos out se adopta la posición para un posible doble play, situándose cuatro o cinco (4 ó 5) pasos más cerca del home y uno o dos (1 ó 2) más cerca de la almohadilla; con corredor en segunda o corredores en primera y segunda se requiere cuidar al corredor mediante señas con el lanzador, receptor y torpedero, y en situaciones de toque de bola estar preparado para cubrir la primera base y realizar el out, el segunda base también tiene en cuenta cuando hay corredores en base para realizar defensivas

en combinación con otros jugadores para lo cual debe prepararse y poder ejecutar correctamente la técnica en cada caso.

1.4-Los jugadores del cuadro deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Tener una comprensión, compenetración, comunicación, acerca de quién cubrirá la base en cualquier acción dada.
- Saber el tiempo apropiado para dejar su posición durante la conexión y no dejar su área del cuadro interior indefensa.
- Cuando la acción del rolling es dirigido hacia las zonas vulnerables el esfuerzo por fildear deberá ser en conjunto, (3ra-SS, SS-2da y 2da-1ra).
- Para cubrir las almohadillas y sorprender a un corredor precedente debemos tener cuidado en que momento o tiempo debemos iniciar nuestro ataque después de recibir la señal del receptor o del lanzador, es decir esta acción debe ser completamente coordinativa.
- Realizar el mayor esfuerzo para fildear cualquier rolling lo más factible posible (fildear de frente), colocándose en línea con la base para que esto posteriormente me permita ejecutar el tiro con facilidad.
- Con una situación del robo doble, determine de antemano quién cortará el tiro del receptor. La posición y quién se quita el corte, es determinado por muchos factores, como: el bateador y cómo él corredor se deslizará a la velocidad corriente; la importancia de la carrera en el primer tercio; los brazos de su infielders; el hecho que usted está en base o en camino; la habilidad del torpedero y el segunda base de mantener a los corredores cerca de la almohadilla.
- Generalmente se recomienda que el segundo base o short-stop (dependiendo de la situación) haga esta obra solo. El adelantará a la base y mirará para el tercer corredor de la base para hacer el out al corredor. El adelanta entonces, corta la pelota fuera de la almohadilla y hace el tiro al home. En la acción, si el corredor en tercera base amaga y retorna a su base él jugador que corta la bola intentará capturar al corredor que adelanta de primera base. El double-play, cuya acción polémica en el béisbol, insistimos en recordar que un modelo no puede formularse. La práctica es un suplente fino para la controversia, las sugerencias puede ser útil.

En la acción del double play se debe:

- Determinar cómo y dónde el short-stop le gusta recibir el tiro, para posteriormente ejecutar el tiro a la base donde culminará la acción del doble play.
- Ser conocedor de la acción de una posible interferencia por el corredor al deslizarse para romper el double play, aléjese lo más que pueda de la almohadilla por las diferentes variantes que se pueden emplear, ya sea double play por dentro, por fuera, barriendo, o hacia atrás, en el momento que el corredor se esté acercando.
- Al etiquetar al corredor en el camino bajo para la obra double play.
- Coger con ambas manos: la pelota en la mano de tirar, el guante para su protección.
- Comprenda que el corredor no puede correr fuera de línea. No lo cace.
- En la acción si el corredor se detiene, aproxímelo lo más que pueda a la base inmediata, ejecute el tiro a primera base y complete el double play con la ayuda del torpedero, donde este deberá tocarlo para culminar la acción.
- Ejercite por todos los puntos de vista la acción del double play. Tirar fuera, por detrás de la almohadilla, y aprende a tirar exactamente por todos los ángulos.
- Short-stop y segunda base deben de practicar juntos para que ellos se acostumbren entre sí, creando una formación de hábitos y movimientos que determinen una ejecución exitosa.
- El segunda base y short stop deben remontarse a fildear un flys corto próximo a la línea de fear antes que el outfielder o jardinero capture la pelota.

Los parámetros generales que deberán asumir el torpedero y camarero.

- Ataque la pelota en todo momento, el tiro será con precisión.
- En una conexión dura rasante al terreno, no tenga miedo dejar caer a una rodilla o ambas (bloquear la misma).
- Establezca el rango de los primeros hombres en base. Ejecútelo fuera de la mayoría de las pelotas a su izquierda.
- Su tiro en la mayoría de las veces se realiza en dependencia del ángulo de tiro después de realizar su fildeo, sin embargo, mantenga la posición baja para ejecutar el tiro a primera base, apoyándose en la pierna posterior.
- Comuníquese con el short-stop que se considera que está cubriendo la almohadilla. Este a su vez le informará escondiendo su boca con su guante.

- Anticípese, lo que usted va a hacer con la pelota en todo momento antes de que reciba la misma.
- En un rolling a su derecha, tire su pierna derecha y resbale a lo largo de la dirección de la pelota. Cuando se realiza el fildeo, los pies deberán estar apoyados firmemente sobre los metatarsos del pie ejecutando un giro para ubicarnos en línea con la base y luego efectuar el tiro.
- Partirle fuerte a los rolling siempre aunque estos pasen a los jardines.
- No juegue demasiado profundo cuando exista corredor o corredores en base, porque nos imposibilita ejercer la acción del double play. Así como cubrir la almohadilla en caso de robo de base.
- Para realizar un out forzado cubra rápidamente la almohadilla y accione como un primera base desde el punto de vista técnico.
- En caso de doble robo con corredor en primera y tercera base el jugador a la defensa (2da. Base) deberá cubrir rápidamente la almohadilla, donde el torpedero orientará a su compañero en caso de que el corredor de tercera base salga hacia el home abandonando la almohadilla de segunda base, ejecutando el tiro a home, en el caso de que el corredor de tercera se quede en la base, entonces el jugador a la defensa de segunda base tendrá que sacarle out al corredor de primera base que se dirige hacia él.

Muchos de los aspectos que hemos expuesto anteriormente tanto para el jugador que defiende la segunda base y el campo corto coinciden con los fundamentos propios del tercera base, por lo que no consideramos necesario reiterar, es decir, los parámetros generales y las diferentes acciones que acometen las posiciones controladas se asemejan para todos los jugadores del infielder.

A continuación plasmamos una variabilidad de ejercicios técnicos y metodológicos para el perfeccionamiento y desarrollo de las habilidades defensivas que nos permita incrementar la efectividad del torpedero y camarero de la primera categoría del Municipio Urbano Noris.

Ejercicio # 1: Fildeo de rolling en el terreno.

Forma de organización: En hilera.

Objetivos: Perfeccionar la técnica de fildeo de rolling de frente y a los lados; así como educar y desarrollar el manejo y control de la pelota con el fildeo y la ejecución de los tiros.

Métodos: Repeticiones y variables.

Repeticiones: de 20 a 30 con 5 tandas.

Metodología: se colocará a los jugadores en una parte del diamante uno detrás del otro y fildearan los rolling en distintas direcciones. (Recomendamos utilizar una pelota de goma maciza, ya que su rebote es más violento).

Después de varias repeticiones, se situarán a los jugadores a una distancia de 3 á 4 metros, para que reaccionen más rápidamente. Se debe hacer énfasis en que los jugadores fildeen bien agachados con el cuerpo relajado y los brazos extendidos al frente.

Una segunda variante de este ejercicio es realizarlo con toma de tiempo, o sea realizar 20 fildeos consecutivos y señalar el tiempo en que se realizó el trabajo, esto permite buscar una mayor rapidez en el fildeo.

Como tercera variante para la aplicación en el trabajo defensivo del torpedero y la segunda base quedaría la ejecución de diferentes métodos para iniciar y completar los double play.



Ejercicio #2: Fildeo de rolling con pelotas estáticas, utilizando medios de diferentes colores para desarrollar la percepción visual.

Forma de organización: En hileras.

Objetivo: Educar la percepción, con movimientos en zic-zac, permitiéndonos ejercer balanceos múltiples que nos servirá para ejecutar las diferentes acciones.

Métodos: Repeticiones, visual y problémico.

Repeticiones: de 6 a 8 con 2 tandas

Organización: Se situarán tres pelotas estáticas en el terreno, al frente de los jugadores y hacia los lados a una distancia de 5 a 6 metros. El profesor se situará frente a la hilera de jugadores a una distancia de 10 metros con tres tarjetas de diferentes colores, las cuales colocará detrás de la espalda. Debemos señalar que antes del inicio del ejercicio se explicará el significado del color y la acción a realizar.

El jugador defensivo adoptará la posición agachada listo para fildear. El profesor sacará rápidamente una tarjeta de detrás de la espalda y el jugador reaccionará desplazándose al frente, a la izquierda o a la derecha para fildear la pelota y realizar un tiro a primera base. Se puede elevar el grado de dificultad del ejercicio realizando los tiros a diferentes bases en dependencia del color de las tarjetas.



Ejercicio # 3: Fildeo de rolling con guante retas de boxeo, raquetas de pimpón o tabla.

Forma de organización: En parejas, hileras o filas.

Objetivos: Desarrollar habilidades en el manejo y control de la pelota, así como la rapidez en soltar la pelota hacia una base determinada.

Métodos: Repeticiones.

Repeticiones: 10 á 20, con 3 á 4 Tandas.

Organización: El ejercicio se realizará en filas o en hileras de una a dos guante retas. Los alumnos se situarán uno frente a otro a una distancia de 8 á 10 metros, se tirarán la pelota de rolling de frente. Después de varias repeticiones, se cambiarán hacia los lados. Tras varias sesiones de entrenamiento, cuando los jugadores se hayan familiarizado con el ejercicio, se realizará el fildeo fungueando rolling y tirando a las bases.



Ejercicio # 4 Transposición de los pies.

Forma de organización: En hileras.

Objetivo: Coordinación de los movimientos (manos piernas).

Organización: Se ubicaran 2 pelotas, a un metro del fildeador por ambos lados, el jugador deberá partir del medio de las dos pelotas, el fildeador empezará por el lado que más problemas presenta a la hora de salir a buscar la pelota, por lo general es para el lado del guante, pues en ocasiones el pie derecho, si es derecho o izquierdo, si es izquierdo, realizamos un pequeño (Hitch) o pasito para entonces salir a fildear.



Ejercicio # 5 Fildeo hacia adelante con el guante.

Forma de organización: En hileras.

Objetivo: Perfeccionar el fildeo de rolling dirigido a la pierna derecha con desplazamiento hacia delante y asegurarse de ejecutar un buen agarre de la pelota.

Organización: se colocarán los jugadores en forma de hilera el entrenador se ubicará en una posición baja (arrodillado). Las manos deben estar relajadas. En el béisbol el jugador deberá salir con el guante delante, siendo agresivo para este tipo de jugada.



Ejercicio # 6 Fildeo de rolling con inicio del double play.

Forma de organización: En hileras.

Objetivo: Perfeccionar la técnica del fildeo con ángulos, así como la coordinación de los movimientos.

Organización: En este ejercicio colocaremos a los jugadores en sus respectivas posiciones y comenzaremos a fildear rolling para iniciar el double play en diferentes direcciones,(de frente y hacia ambos lados).



Ejercicio # 7 Ejercicio coordinativo para adquirir habilidad en los pases para iniciar los double play.

Forma de organización: En grupo.

Objetivo: Optimizar la coordinación de los movimientos y ganar en precisión de los pases, adoptándose una posición media.

Organización: Los atletas se ubicaran entre la segunda base uno frente a otro y se realizaran pases de bola para realizar el double play e incrementen sus habilidades ya que después para darle mayor complejidad al ejercicio y educar la concentración de la atención se trabajará con un poco más de distancia y dos pelotas.



Ejercicio # 8 Coordinación de manos-piernas-vista al recibir los diferentes pases de la pelota.

Forma de organización: En hileras.

Objetivo: Perfeccionar los diferentes movimientos técnicos para realizar los diferentes pases para iniciar el double play.

- Por Abajo.
- Invertido.
- Por encima del Brazo.
- Por $\frac{3}{4}$ ángulo del brazo.
- Por el lado del brazo.

Organización: Los jugadores se ubicaran bien cerca de la almohadilla de forma que puedan regresar a su posición inicial y volver a ejecutar la acción, este ejercicio se hará a la mayor velocidad de los movimientos posibles.



Ejercicio # 9 Ejercicio para educar la percepción óculo manual.

Forma de organización: En parejas a corta distancia.

Objetivo: Perfeccionar la coordinación óculo manual para iniciar y terminar la acción del double play.

Organización: se situarán los atletas próximos a la almohadilla de segunda base, donde cada uno de ellos tendrá en sus manos una pelota, posteriormente después de memorizar la acción del double play se le pondrá un pañuelo de color rojo o negro en los ojos y ejecutarán la mecánica del double play con tiros a primera base. Se controlarán los tiros efectivos que se ejecutan.



Ejercicio # 10 Ejercicio para perfeccionar la mecánica del fildeo de los short bounce.

Forma de organización: En hilera.

Objetivo: Perfeccionar las habilidades de la acción del manejo del guante según la complejidad del rolling o líneas que pican de short bounce.

Organización: Se sitúan los atletas desde un plano frontal, se realizará fildeo a corta distancia con tiros corto de short bounce (bote corto de la pelota), hacia las diferentes direcciones,

(izquierda, derecha y al frente). Este se puede desarrollar con características competitivas empleando la motivación de los atletas.



Ejercicio # 11 Ejercicio coordinativo, fildeo de dos pelotas a la vez.

Forma de organización: Individual.

Objetivo: perfeccionar la coordinación y concentración de la atención. Así como educar el foco óculo manual.

Organización: Este ejercicio consta de 2 pelotas por cada atleta, el fildeo se realizará a mano limpia, el tiro de ambas manos deberá realizarse aproximadamente a la anchura de los hombros. Se deberá repetir el mismo hasta 10 repeticiones y podrá ser competitivo, hasta que se le caiga a uno de los dos sujetos, el entrenador deberá observar si los tiros son idóneos.

Análisis de los resultados.

Para comenzar la descripción tuvimos presente la precisión de los tiros a la bases por considerar que nuestro deporte en su conjunto técnico-táctico representa un sistema de acciones coordinativas, ya que un movimiento depende de otro para lograr una finalidad objetiva, mostrándose que repercutía la acción de fildear con la ejecución del paso de cruce, la ubicación lineal con el punto de tiro al presentar deficiencias en el desplazamiento y por ende en la coordinación de piernas y brazos.

casos	1ra medición. Precisión del Tiro																
	P. Cruce			Ubicación			Agarre			Precisión			Coordinación			Total	%
	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M		
A		4		5			5				4		5			23	92
B	5			5			5			5			5			25	100
C		4			4				3			3		4		18	72
D		4		5				4			4			4		21	84
E		4			4				3			3		4		18	72
Total	5	16		15	8		10	4	6	5	8	6	10	12		105	84
Por ciento	20	64		60	32		40	16	24	20	32	24	40	48			

En esta primera medición nos percatamos que existían serios problemas en cuanto a la coordinación de los movimientos técnicos para ejecutar el tiro a las bases, específicamente a primera la cual fue objeto de investigación, ejemplo de esto lo observamos en la tabla al recopilarse cuantitativamente un total de 16 puntos, con una categoría de regular lo que significó un 64 por ciento en el indicar del gesto del pase de cruce, ya que unos lo realizaban por detrás y otros por delante, aunque ambas técnicas son permitidas, pero la diferencia existió en que lo empleaban en todas las acciones de recibo, ante todo tipo de rollings, así como fildeo, ya sea hacia delante, lados o carreras diagonales. Esto a su vez trajo implícito una mala precisión del tiro al no ubicarse correctamente en línea con la base, alcanzando resultados negativos al ser evaluados de regular dos atletas con un 38% y dos de mal lo que representó un 24%.

Lo expuesto anteriormente se reflejó finalmente en el indicador de la coordinación del movimiento visto de un modo integrador al no existir un agrupamiento de todo el cuerpo al predominar con un 48% de atletas evaluados de regular. Finalmente podemos decir que desde el punto de vista individual se registró un mínimo de puntos de 18, lo que representó un 74% y un máximo de 25 puntos que equivale a un 100%, aunque fue en tan solo un atleta, que realmente fue el de mayor experiencia. Desde el punto de vista grupal se determinó que los atletas en la acción controlada de la precisión del tiro a 1ra base trabajaban para un 84 % de efectividad. Observar la tabla anterior.

Después nos propusimos analizar los posibles errores que presentaba la muestra en los elementos técnicos del double play por segunda base entre el camarero y el torpedero, y nos percatamos que existía dificultada en el recibo del tiro, donde tres atletas fueron evaluados de regular con una sumatoria de 12 puntos que representó un 48 %, lo cual se lo atribuimos al mal manejo del guante y sobre todo al fildeo de la pelota con una sola mano, incidiendo además lo expuesto anteriormente respecto al tiro a la primera base que coincide con los resultados; esto se fundamenta que al no existir un adecuado desmarque del corredor que se desliza hacia el defensa, entonces existió problema para tirar. Todo esto trajo consigo que debíamos perfeccionar los indicadores técnicos controlados y se hacía necesario aplicar una variabilidad de ejercicios que respondieran hacia la solución de las insuficiencias expuestas.

Casos	1ra medición. Ejecución del Double Play.																
	Entrada a la base			Recibo del tiro			Pivot.			Desmarque del corredor			Tiro a 1ra base			Total	%
	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M		
A	5			5			5			5			5			25	100
B	5			5			5			5			5			25	100
C		4			4		5				4			4		21	84
D		4			4			4			4			4		20	80
E	5				4			4				3		4		20	80
Total	15	8		10	12		15	8		10	8	3	10	12		111	94
Por ciento	60	32		40	48		60	32		40	32	12	40	48			

A partir de este momento nos propusimos aplicar los ejercicios elaborados en dependencia de las deficiencias detectadas.

Después de haber trabajado un período de tres meses con un total de doce (12) microciclos, aplicamos el segundo test técnico, teniendo en cuenta la observación directa realizada en los siete (7) topes de confrontación que se realizaron en esta etapa, lográndose erradicar en un gran número las deficiencias controladas, esto a su vez nos mostró que el entrenamiento por objetivo fue factible si observamos que en el indicar del paso de cruce, agarre de la pelota y precisión del tiro alcanzaron un 80 % de efectividad en correspondencia con cuatro atletas que fueron evaluados de bien, también en cuanto a la ubicación y la coordinación fueron evaluados de bien tres atletas lo que representó un 60 %, esto mostró que integralmente que los atletas se ocuparon por darle solución a los problemas detectados y a su vez superaron las mismas con un 97 % de efectividad; las mayores incidencias que aún persisten se muestran en los casos D y E que son aquellos atletas nóveles que se encuentra uno de ellos en la academia provincial y el otro trabaja directamente en el área del INDER municipal.

Casos	2da Medición. Precisión en el Tiro.															Total	%
	P. Cruce			Ubicación			Agarre			Precisión			Coordinación				
	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M		
A	5			5			5			5			5			25	100
B	5			5			5			5			5			25	100
C		4		5			5				4		5			23	92
D	5				4			4		5				4		22	88
E	5				4		5			5				4		23	92
Total	20	4		15	8		20	4		20	4		15	8		118	97
Por ciento	80	16		60	32		80	16		80	16		60	32			

Podemos afirmar que existió un perfeccionamiento de la técnica de fildeo y tiro a las diferentes bases, al lograr mayor precisión en los tiros, haciendo énfasis sobre el punto de referencia y el ángulo de salida de la bola. (Observar la tabla anterior).

En la parte de la ejecución del double play, ya sea con el camarero o el torpedero, se observó que había existido un mejor dominio en la parte técnica, no obstante aún persiste algunos errores que debemos solucionar los mismos.

Casos	2da medición. Ejecución del Double Play.															Total	%
	Entrada a la base			Recibo del tiro			Pivot			Desmarque del corredor			Tiro a 1ra base				
	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M		
A	5			5			5			5			5			25	100
B	5			5			5			5			5			25	100
C		4		5			5				4		5			23	92
D	5				4			4		5				4		22	88
E	5				4		5			5				4		23	92
Total	20	4		15	8		20	4		20	4		15	8		118	97
Por ciento	80	16		60	32		80	16		80	16		60	32			

Resumiendo, mediante el estudio de los preceptos científicos históricos y metodológicos en condiciones actuales que sustentan la necesidad de perfeccionar la aplicación de los ejercicios técnicos coordinativos de la técnica del double-play del 2da base y torpedero se hizo fehaciente la fundamentación teórica de la investigación, reconociendo que existe una ínfima fuente de información respecto al tema. Además podemos afirmar que cuando la planificación del entrenamiento deportivo se dosifica mediante el cumplimiento de los objetivos individuales por atletas en dependencia de los errores detectados en los test técnicos, los mismos serán erradicados y el sistema de enseñanza-aprendizaje obtendrá un carácter eminentemente cognoscitivo desde el punto de vista teórico y práctico. La funcionalidad del conjunto de ejercicios para perfeccionar la técnica del double-play del segunda base y el camarero o viceversa nos proporcionó un mejor proceso de entrenamiento deportivo, la defensa desde el punto de vista estadístico ha sido superior a los años anteriores, reconociéndose a ámbito provincial que la combinación del equipo Urbano Noris es una de las más efectivas del campeonato, ya que no contamos con ningún atleta de la serie nacional en estas posiciones como los municipios de Holguín, Moa, Báguanos, Cacocúm y Calixto García.

Conclusiones.

- 1) La selección y estructuración de los ejercicios propuestos para perfeccionar la técnica del double play iniciado y terminado por el segunda base y el camarero propiciaron un alto rendimiento deportivo, pues entre ambas mediciones existió un incremento cuantitativo en los valores porcentuales tanto individual como colectivos de un 84 a 97% en la efectividad de los tiros a primera base y de un 94 a 97% de efectividad en el accionar del double play.

- 2) Con la aplicación de los ejercicios para perfeccionar la técnica del double play entre el camarero y el torpedero o viceversa se comprobó que los resultados fueron superiores, trayendo consigo una eficacia en el resultado final de la acción, muestra de esto se observó en los indicadores controlados como: la entrada a la base, el pivot y el desmarque al registrarse valores de un 80 por ciento en la categoría de Bien, además de alcanzarse un 97% de efectividad grupal.

Recomendaciones.

- 1) Mantener las exigencias por el colectivo de dirección, en cuanto a la aplicación de los ejercicios elaborado y que este responda a las individualidades de los atletas.
- 2) Comprobar periódicamente e informar al equipo el comportamiento de los niveles de efectividad de las acciones coordinativas.

Bibliografía.

1. Alonso López, Ramón E. y Antonio Alba. (1988) Control Médico. La Habana, ISCF. 117 pág.
2. Ávila Roberto (1989). "Estudio de La Flexibilidad En Jóvenes Esgrimistas" Trabajo de Diploma Filial del I.S.C.F. Matanzas.
3. Arbesú, Nelson. (1982) Algunos aspectos del desarrollo de las capacidades de los niños y adolescentes que practican sistemáticamente deportes. Boletín Científico Técnico: INDER, 52pág.
4. Barrios Recio Joaquín y Alfredo Ranzola Ribas. (1998) Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Ciudad de La Habana, Editorial deportes. 139 pág
5. Bermúdez Arencibia, Ricardo y Margarita Mc Pherson Sayú (1987) Temas de fisiología del ejercicio. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo Educación. 178 pág.
6. Bogdanoo k. (1986) "El físico visita al biólogo". Moscú, Editorial: MIR.
7. Bowers, Richard W. y Edwar L. Foxt. (1995). Fisiología del Deporte. Buenos Aires, Ed. Médica Panamericana. 174 pág.
8. Cortegaza I. Jaquinet R. (1993). Flexibilidad. Antología. Diplomado metodología del entrenamiento deportivo. México, Universidad Autónoma de Puebla.
9. Dick, Frank W. (1999) Principios del entrenamiento deportivo. España-Barcelona, Editorial Paidotribo. 250 pág.
10. Donskol, D. y V. Zatsiorski (1988) Biomecánica de los Ejercicios Físicos. Moscú, Editorial Raduga. 311 pág.
11. Durán Cisneiro, Ariel. (2003) Complejo de ejercicios coordinativos. Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física. Holguín, ISCF. Manuel Fajardo. 40p.
12. Ealo de la Herrán, Juan. (1984) Béisbol. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 270 pág.
13. Forteza de la Rosa, Armando (1997) Alta metodología: carga y estructura del entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana, Editorial Científico Técnica. 123 pág.
14. ----- (1985) Bases Metodológica del Entrenamiento Deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Científico Técnica. 84 pág.

15. Fonseca Márquez, Augusto. (1988) Béisbol: Preparación técnica especial. Ciudad de La Habana, Editorial Científico Técnico. 45 pág.
16. ----- . (1988) Programa de Preparación del Deportista. Ciudad de La Habana, INDER. 123pág.
17. Garcés Martínez, Juan Alberto. (1999) Caracterización antropométrica y la flexibilidad en jóvenes voleibolistas de la provincia de Holguín. Incidencia de algunos métodos de trabajo para su desarrollo. Tesis de maestría (maestría en ciencias y juegos deportivos). Matanzas, ISCF. Camilo Cienfuegos. 74h.
18. García Manso, Juan M, M. Navarro Valdivielso y J. A. Ruiz Caballero. (1996) Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte: Evaluación de la condición física, Madrid, Ed. Gymnos. Capitulo V.
19. Harre. Dietrich. (1983). Teoría del Entrenamiento Deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Científico Técnico. 395 pág.
20. Hernández Corvo R. (1984) Morfología funcional deportiva: Sistema locomotor. Ciudad de La Habana, Editorial científico técnica.
21. Hernández C. y L. Cortegaza. (1992) Algunas consideraciones morfológicas y biomecánicas en el desarrollo de la flexibilidad" boletín trimestral C.E.M.A. matanzas.
22. Idoer K. y G. Selchlader (1978) Teoría elemental del entrenamiento deporte escolar. (S.L.S.N.)
23. Matieev, A. L. (1983) Fundamento del entrenamiento deportivo. Moscú, Editorial Raduga. 331 pág.
24. MazorraZamorra, Raúl (1988) Actividades Físicas y Salud. Ciudad de la Habana, Editorial Científico Técnico. 168 Pág.
25. Meinel, Kurts. (1977) Didáctica del movimiento. Ciudad de La Habana, Editorial Orbe. 186 pág.
26. Miranda, Juan (1989) Estudio de la flexibilidad en jóvenes corredores. Trabajo diploma. Matanzas, Filial de cultura física I.S.C.F.
27. Nápoles, Yanelis. (1988) Estudio de la flexibilidad en jóvenes futbolistas. Trabajo de diploma. Matanzas, filial de cultura física I.S.C.F.
28. Ozolín, N. G. (1983) Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Científico Técnico. 469 pág.

29. Paumier Oliva, Yunior. (2008) Conjunto de ejercicios coordinativos para los jugadores del cuadro del equipo Holguín. Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física. Holguín, ISCF. Manuel Fajardo. 54p.
30. Paz Antúnez, Carlos Isidro (2001) Sistema de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas: Velocidad, fuerza y flexibilidad durante el período preparatorio. Tesis de maestría (Maestría en ciencias de metodología de entrenamiento deportivo). Holguín, ISCF. Manuel Fajardo. 75h.
31. Radianov, A. V. (1981) Psicología del enfrentamiento deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Orbe. 148 pág.
32. Rodríguez, Carlos. (1987) Utilización de indicadores simples de la composición corporal en control biomédico del entrenamiento. La Habana, Instituto de Medicina Deportiva INDER. pág 32
33. Román Suárez, Iván. (1994) Levantamiento de Pesas: Fuerza: Excelencia para el Béisbol. La Habana, ISCF. 90 pág.
34. Santo Ríos, Armando. (2011) Ejercicios coordinativos para perfeccionar la mecánica del double play del 2da base y el torpedero de la 1ra categoría del municipio Cacocúm. Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física. Holguín, ISCF. Manuel Fajardo. 45p.