



Facultad de Cultura Física.

Propuesta de ejercicios especiales para mejorar el control de los lanzadores en el Béisbol juvenil

Tesis en opción al Título de Licenciado en Cultura Física

Autor: Fernando Carrazana Alomá.

Tutores: Prof. Aux., Alexander Castro Figueredo, MSc.

Universidad de Holguín (UHo)

Pensamiento

*“Ciencia y libertad son llaves maestras que han abierto las
puertas por donde entran los hombres a torrentes,
enamorado del mundo venidero.”*

José Martí

Agradecimientos

A mi tutor por encaminarme en la realización de este trabajo, y depositar toda su confianza en mí.

A mis padres por estar siempre presente y ayudarme a salir airoso en todo este trayecto.

A todos los profesores de la Facultad por dedicarme su tiempo y enseñarme lo necesario para poder llegar al final.

A todos los que contribuyeron de una forma u otra hacer realidad este sueño,
GRACIAS.

Resumen

Este trabajo se realizó por debido al accionar del colectivo técnico ante la necesidad de mejorar el control de los lanzadores del equipo juvenil de Béisbol de Holguín argumentado en su rendimiento años tras años y su influencia en los resultados competitivos en los campeonatos nacionales. Con la misma se pretende rediseñar los ejercicios especiales destinados al mejoramiento del control de los envíos hacia el home. Una vez diagnosticado el estado actual del problema, se elaboran y proponen los ejercicios especiales cuya esencia es la variación del peso de las pelotas, la distancia hacia el home y altura del montículo buscando crear mejor adaptación de los lanzamientos. Para la investigación se emplean diferentes métodos a nivel teórico y nivel empírico, utilizados para darle una mayor confiabilidad a la investigación. Con la propuesta de los ejercicios especiales para ser llevados a la práctica, se espera poder mejorar el control de los lanzamientos en los lanzadores y con este elevar los resultados competitivos de nuestra provincia.

Summary

This work came true for owed to the to trigger of the collective technician in front of the need to improve Holguin's control of the pitchers of Baseball's juvenile team argued in his performance years after years and his influence in the competitive results in the national championships. It is attempted with the same to redesign the especial exercises destined to the improvement of the control of the shipments toward the home. Once once the present-day status of the problem was diagnosed, they become elaborate and they propose the especial exercises whose essence is the variation of the weight of the balls, it separates her toward the home and height of the small hill searching to create better adaptation of the launchings. They use to theoretic level and empiric level different methods for investigation, utilized to give a bigger reliability to investigation. With the proposal of the especial exercises to be taken to the pilot, it is hoped to be able to improve the control of the launchings in the pitchers with this and to raise the competitive results of our province.

Índice

Tabla de contenido

Introducción.....	1
Desarrollo. Análisis e interpretación de los resultados.	7
Diagnóstico inicial.....	7
Ejercicios para mejorar el control de los lanzadores en la zona de strike.....	15
Análisis del criterio de especialistas.....	19
Conclusiones y recomendaciones.....	21
Referencia bibliográfica	
Anexos	

Introducción

Con el triunfo de la Revolución y la creación del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) por la Ley número 936, del 23 de febrero de 1961, el deporte pasó a ser derecho del pueblo. Otro paso legislativo que trasciende el ámbito nacional cubano, fue la Resolución No. 86-A, el 9 de marzo de 1962, la cual dispone la suspensión definitiva de toda actividad deportiva de carácter profesional, demostrando con hechos fundamentados y refrendados legalmente, cuán lejos se proponía el estado cubano llevar el deporte al eliminar el vestigio de comercialismo y explotación, mediante la eliminación del profesionalismo. Dentro de estos deportes se encontraba el Béisbol, altamente rentado y financiado por empresarios norteamericanos afiliados a las grandes ligas americanas.

Poco a poco durante los primeros años de Revolución, el Béisbol se convirtió en el pasatiempo nacional. Tanto es así, que es tan fuerte la influencia del Béisbol en Cuba, que desde edades muy tempranas se pueden observar a los niños en las calles y parques poniéndolo en práctica como entretenimiento. Muestra de la masividad e influencia a nivel nacional de este deporte. Los extraordinarios resultados obtenidos hoy día por los peloteros cubanos a escala mundial, revelan la existencia de una equilibrada preparación integral en los diferentes atletas que participan de carácter individual y colectivo. El Béisbol, como casi la totalidad de los deportes, ha sido estudiado minuciosamente por numerosas disciplinas científicas; entre las cuales se pueden citar la fisiología, la psicología y la biomecánica.

Dentro del Béisbol una de las áreas más importantes en la obtención de resultados es el pitcheo. Este, es una de las posiciones defensivas más complejas, ella ocupa un 75 % o más de actuación dentro de un equipo para lograr la victoria, de ellas parten todas las jugadas defensivas que se pueden realizar. El lanzador se encuentra situado geográficamente en el centro del terreno y es la posición más cerca de los bateadores. De aquí la importancia de contar con un buen cuerpo de lanzadores derechos en los equipos. Junto con los aspectos físicos del lanzador, la mecánica de los lanzamientos, la concentración y la actitud mental son determinantes en los resultados que pueda obtener el defensor de esta posición. Desde edades tempranas se define prácticamente esta posición, pero es en la categoría juvenil donde comienza la especialización como tal.

En nuestra provincia actualmente se efectúa la Serie Provincial de Béisbol con 15 equipos, representando a cada uno de nuestros municipios y el equipo juvenil de la EIDE, que luchan por

representar y llenar de orgullo a su pueblo con la victoria. Por lo que se preparan durante una etapa para perfeccionar y corregir deficiencias de los campeonatos precedentes. Cada vez se hace necesario la aplicación de la ciencia y la técnica para logros superiores.

Son muchos los autores que han realizado estudios sobre el tema del Béisbol, entre ellos se encuentran Rodríguez (2004) que ofrece consejos para lanzadores; Alfonso (2006) donde trabaja lo relacionado con el desarrollo de este deporte; Jiménez y Calvo (2005) los que investigaron acerca de los factores asociados al desarrollo de la pericia en los entrenadores y Álvarez (2007) abordando lo relacionado con la preparación y adaptación del brazo del lanzador de este deporte, entre otros. Se pueden mencionar además *“Propuesta de ejercicios para elevar el control en los lanzadores de la categoría 11-12”*, realizado por Hernández (2014), además, *“Ejercicios especiales para el mejoramiento del control en la categoría sub 15”*, (González, 2015).

Todos estos trabajos constituyen un valioso precedente para la presente investigación. El control es el aspecto más importante en el éxito de un pitcher y la única forma en que puede ser obtenido es mediante las prácticas destinadas a este fin; no hay defensa contra las bases por bolas. Históricamente el control de los lanzadores cubanos ha sido objeto de una preparación rudimentaria. Otros autores han abordado esta temática en otras categorías como son:

-Castro (2004) titulado *“Sistema de ejercicios especiales para incrementar la velocidad de los lanzadores”* respondiendo al objetivo de proponer un sistema de ejercicios donde se convine incremento de la velocidad con el control de los lanzamientos básicos del béisbol”. Trabajo de Diploma en Holguín. En la misma se conjugan la velocidad con el control utilizando ejercicios con pelotas de variados pesos y tamaños en el que se controla la curva adentro y afuera.

-Carralero (2011) titulado *“Ejercicios especiales para mejorar el control de la curva por encima del hombro en lanzadores del equipo Gibara primera categoría”*. Trabajo de Diploma en Holguín. En esta investigación se le da solución al problema científico con un grupo de ejercicios lo cual se asume por el autor de la presente investigación haciendo las adecuaciones pertinentes debido a que los sujetos investigados corresponden a una categoría inferior y participan en el campeonato provincial.

Duboy (2012) *“Ejercicios para mejorar el control de la curva en los lanzadores de la categoría juvenil”*. Trabajo de Diploma en Holguín. El mismo aplica un conjunto de ejercicios para mejorar el

control de la curva en los lanzadores del equipo juvenil de Béisbol de la EIDE Pedro Díaz Cuello de Holguín.

Moner (2016) *“Ejercicios para mejorar el control de la recta en la zona de adentro en el Béisbol”*. E mismo aplica un conjunto de ejercicios para mejorar el control de la recta en la zona de adentro de los lanzadores del equipo 15-16 de Béisbol del municipio Gibara.

Fundamentación del problema.

A través de la búsqueda realizada pudimos detectar que la mayor incidencia que repercute en la provincia es precisamente el ínfimo repertorio con que cuentan los lanzadores, unido esto a su control, precisamente los lanzadores del equipo juvenil de Béisbol de la EIDE no están ajeno a estas deficiencias, a pesar que en estos momentos los entrenadores de pitcheo han logrado estabilizar un grupo de lanzadores que se han ubicado entre los primeros de la provincia, aunque aún perduran ciertas insuficiencias que se hacen necesaria mencionar tales como:

- 1- Se evidencia el descontrol según el análisis estadístico del campeonato anterior, encontrando una gran cantidad de bases por bolas otorgadas por partidos y más de 15 lanzamientos promedios por inning lo que provocó, entre otros elementos, que en la mayoría de los juegos no llegasen al 7mo inning por el exceso de lanzamientos reglamentados.
- 2- También se detectó que el número de pelotazos promedia a 3,6 por juegos.
- 3- Los abridores en la mayoría de los juegos Durante el diagnóstico inicial se pudo comprobar que los lanzadores muestras deficiencias en la técnica del movimiento de lanzar la recta y la curva.

Debido a la situación antes planteada y por la necesidad que tiene el Béisbol en la categoría juvenil de la provincia de Holguín, de elevar los resultados deportivos a nivel nacional, es decisivo realizar un trabajo que aporte de forma más novedosa y científica en relación al control de los lanzadores en los envíos hacia home. Es entonces que por lo antes expuesto, se enuncia el siguiente **Problema Científico**:

¿Cómo contribuir a mejorar las insuficiencias que existen en el control de los lanzadores de Béisbol del equipo juvenil de Holguín?

Para darle solución al problema se elaboró el siguiente **Objetivo general**:

Proponer un conjunto de ejercicios especiales para mejorar el control de los lanzadores del equipo juvenil de Holguín.

Para darle un orden lógico a la investigación se elaboraron la siguientes **Preguntas científicas**:

1. ¿Cuáles son los antecedentes teóricos metodológicos para el trabajo del control en los lanzadores de Béisbol en edad juvenil?
2. ¿Cuál es el comportamiento del control de los lanzamientos que poseen los lanzadores del equipo juvenil de Béisbol de Holguín?
3. ¿Qué ejercicios especiales pueden proponerse para mejorar el control en los lanzadores del equipo juvenil de Béisbol de Holguín?
4. ¿Cuál es la factibilidad de la propuesta de ejercicios especiales para mejorar el control en los lanzadores del equipo juvenil de Béisbol de Holguín?

Consecuentes con las preguntas se elaboraron las siguientes **Tareas científicas**:

1. Determinar los fundamentos teóricos metodológicos acerca del trabajo del control en los lanzadores en el Béisbol en edad juvenil.
2. Diagnosticar el estado actual del control de los lanzamientos que poseen los lanzadores del equipo juvenil de Béisbol de Holguín.
3. Elaborar un conjunto de ejercicios especiales para mejorar el control en los lanzadores del equipo juvenil de béisbol de Holguín.
4. Realizar la valoración final de la propuesta de ejercicios especiales para mejorar el control en los lanzadores del equipo de Béisbol juvenil de Holguín.

Métodos y procedimientos.

En el desarrollo de nuestra investigación utilizamos un grupo de métodos teóricos y empíricos y de procesamiento de la información.

De nivel teórico:

Tesis en opción al Título de Licenciado en Cultura Física

Analítico-Sintético: este se evidencia a través del estudio y búsqueda realizada donde logramos extraer varias citas de diversos autores que de una forma u otra hacen mención del tema investigado.

Inducción-Deducción: para la confección del trabajo hemos logrado concatenar los principales fundamentos teóricos que consideramos de gran importancia dejar plasmado en el cuerpo de la investigación.

Revisión de documental: Revisión del programa de preparación del deportista.

Histórico Lógico: Fue utilizado en la búsqueda de los antecedentes que permitieron argumentar el problema científico. De igual manera se pudo conocer los puntos de vista de algunos autores y sus comparaciones en cuanto al entrenamiento de los lanzadores en edad juvenil.

De nivel empírico:

Observación: mediante esta pudimos constatar los principales errores técnicos y el desconocimiento en algunos de los casos sobre la diversidad de agarres que existen para realizar los lanzamientos de rompimientos entre otros, además se mantiene vigente en todo momento del proceso de investigación.

Medición: se empleó para medir la efectividad en la zona de strikes el cual responde al control.

Encuesta: Se aplicó con el objetivo de conocer diversos puntos de vista de los lanzadores.

Entrevistas: se le aplicó a especialistas en la materia y a entrenadores para conocer cuáles eran las deficiencias que más incidían en el descontrol de los lanzamientos, así como indagar e investigar la forma, vías y procedimientos de contribuir al desarrollo del control de los lanzadores del equipo del juvenil de béisbol de Holguín.

Triangulación: se realizó con el objetivo de triangular las informaciones recopiladas de los diferentes métodos y técnicas aplicadas durante el diagnóstico inicial para determinar los elementos de coincidencia.

Criterio de especialistas: se orientó hacia la recolección de información clave relacionada con las percepciones, las actitudes, las opiniones, las experiencias teóricas y prácticas y los conocimientos sobre el problema objeto de análisis, así como, la factibilidad de la propuesta.

Técnicas estadísticas y procedimientos.

El cálculo porcentual nos permitió conocer la efectividad de los virajes y compararlos.

➤ La sabermetría se utilizó para el análisis empírico de las estadísticas que miden la actividad del juego.

Población y metodología.

Se contó con una población de 14 lanzadores. De ellos se tomó una muestra intencional de 7 lanzadores, lo que representó el 50 por ciento (ver tabla 1), contando el criterio de inclusión siguiente:

- Que repitieran en la categoría juvenil en el próximo campeonato.

Para el desarrollo de la investigación se aplicó un diagnóstico inicial para conocer las insuficiencias técnicas y la cantidad de lanzamientos en bolas y strike. Luego se elaboró la propuesta de ejercicios encaminados a mejorar el control, culminando con la evaluación de la propuesta por un grupo de especialistas donde pudimos establecer los resultados.

Para la elaboración de la propuesta nos apoyamos en la ayuda de entrenadores de béisbol del municipio de Holguín, los que contribuyeron a perfeccionar las mediciones y en la elaboración del informe.

Tabla 1.

Población	Muestra	%	Edad	Experiencia
14	7	50	17-18	6 años

Desarrollo. Análisis e interpretación de los resultados.

Diagnóstico inicial.

Revisión documental.

Estadísticas del campeonato anterior: Se realizó un análisis estadístico a los resultados obtenidos por el cuerpo de pitcheo del campeonato nacional anterior donde estuvo involucrada la muestra de estudio. En los documentos a los cuales se tuvo acceso se pudo constatar que se evidenció durante todo el campeonato, el descontrol de forma generalizada, encontrando una gran cantidad de bases por bolas otorgadas por partidos y más de 15 lanzamientos promedios por inning, lo que provocó, entre otros elementos, que en la mayoría de los juegos no llegasen al 7mo inning por el exceso de lanzamientos reglamentados. También se detectó que el número de pelotazos promedia a 3,6 por juegos.

El Programa de Preparación del Deportista de Béisbol (2009): este fue revisado con el propósito de conocer las orientaciones existentes para la enseñanza de la acción del pitcheo en atletas del eslabón base. El mismo muestra orientaciones para el entrenamiento de los lanzadores y no especifica el trabajo para incrementar la velocidad y el control de los lanzamientos. De aquí parte el proceso de enseñanza del aprendizaje orientado a escala nacional por parte de la máxima dirección y nos sirvió para la elaboración del complejo de ejercicios que proponemos.

Programa de Enseñanza: dicho documento oficial fue consultado con el objetivo de constatar la planificación de la preparación técnica del lanzador en el proceso de entrenamiento y cómo conciben los ejercicios especiales en función del trabajo para el control de los lanzamientos en los mismos. En el mismo se pudo constatar el trabajo sistemático con los lanzadores encontrando que no se controla la zona donde caen los envíos de calentamiento y los de la práctica. Referido al interés de la investigación se pudo apreciar que las indicaciones metodológicas para el trabajo con los lanzadores no vienen de forma específica para cada una de las categorías, ni tampoco dirigidas al trabajo del control de los lanzadores a través de ejercicios especiales, organizados y planificados de forma coherente. De igual manera el estudio fue dirigido a constatar cómo planifican la preparación técnico-táctica del lanzador específicamente relacionadas con el control en el proceso de entrenamiento, apareciendo acciones y objetivos pedagógicos en función de su enseñanza, pero no aparecen debidamente planificados ejercicios especiales para el mejoramiento del control.

Tesis en opción al Título de Licenciado en Cultura Física

La Unidad de Entrenamiento: este documento fue consultado con el objetivo de constatar la planificación de los ejercicios especiales en función del trabajo para el control de los lanzamientos. En el mismo existe una correcta dosificación de los micros, mesos y macrociclos. Sin embargo, hay que señalar que las planificaciones empleadas no responden a las necesidades del proceso de enseñanza y perfeccionamiento del control, porque se le dedica poco tiempo como acción individual, ya que no se planifican ejercicios especiales con un ordenamiento metodológico adecuado así como con el rigor que esto lleva.

Al respecto del control algunos autores como Ealo (1984), Reynaldo (2006) y Castro (2004) declaran que la base para cualquier estrategia de pitcheo es el control. El estar a la ofensiva respecto a los bateadores es la llave del éxito, los pitchers deben procurar una zona de control específica. El desarrollo técnico de los pitchers y la situación del juego dictarán la selección de la zona apropiada de control. En las fases tempranas de desarrollo del lanzador, la zona de control pudiera ser tan amplia como la zona de strike, o sea, su objetivo debe ser simplemente lanzar strike. Al progresar, su control y sus zonas de control deben ser progresivamente más estrechos y finos.

Análisis del diagnóstico de los lanzamientos.

Para el procesamiento de los datos obtenidos en el diagnóstico inicial nos basamos primeramente en la observación directa del dominio del repertorio de los lanzadores. A continuación la siguiente tabla muestra con una (X) los lanzamientos que domina cada pitcher. (Ver Tabla 2)

No.	R	C	CA	ScB	Sk	TD	NKB	SLD
1	X	X				X		X
2	X	X	X			X		X
3	x	X						
4	x	X						
5	x	X						
6	x	X						
7	x	X						
Total	7	7	1			2		2

Simbología.

R: Recta.

CA: Cambio.

Sk: Sinkerball.

NKB: knuckleball.

C: Curva.

SCB: Screwball.

TD: Tenedor.

SLD: Sliderball.

Como podemos observar, en la tabla anterior se pudo constatar que todos los lanzadores dominan los lanzamientos en recta y en curva, solo uno el cambio, dos el tenedor, y dos el sliderball. De los

siete lanzadores solo dos poseen mayor dominio de los lanzamientos y cinco solo dominan la recta y la curva. Esto da a la medida que existe poco dominio en el repertorio del colectivo de lanzadores. Es entonces que para la investigación se procedió a medir los dos lanzamientos básicos (recta y curva) para conocer el dominio sobre los envíos en la zona de strike de cada lanzador.

2da Medición – Efectividad de la recta.

En la tabla # 3 muestra la segunda medición utilizando el centro de la zona de strike, en la misma cantidad de lanzamientos, un valor máximo de efectividad de 7 y un mínimo de 5, en total se realizaron 39 lanzamientos efectivos para un 56 % de efectividad, para una media de 5, 6 lanzamientos efectivos por lanzadores. Por tanto, consideramos que existe descontrol si tenemos en cuenta que la recta es el lanzamiento más fácil de dominar y de dirigir hacia la zona de strike, ya sea utilizando el movimiento de frente o de lado.

No	Lanzamientos	Lanz Efectivos	%	Evaluación
1	10	6	60	B
2	10	7	70	B
3	10	5	50	R
4	10	5	50	R
5	10	5	50	R
6	10	5	50	R
7	10	6	60	B
Total	70	39	56	R

Escala Evaluativa:

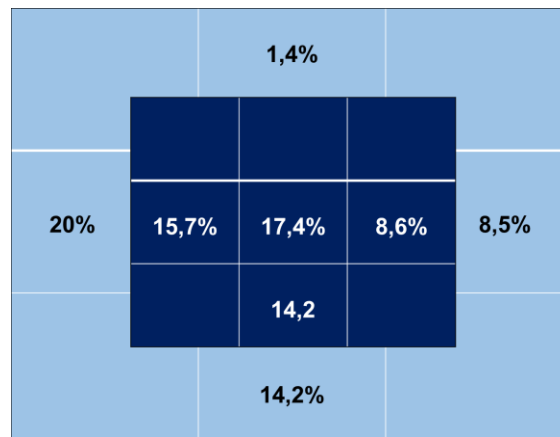
Más de 5 Lanzamientos Efectivos = **B**

De 3 á 5 Lanzamientos Efectivos = **R**

2 ó menos Lanzamientos Efectivos = **M**

La siguiente gráfica (ver gráfica 1) muestra la efectividad en por cientos de la zona de strike de los lanzadores en la segunda medición.

Gráfica 1. Dispersión de los envíos en la zona de strike.



Como podemos observar en la gráfica anterior, existe una tendencia a dirigir el lanzamiento hacia el centro y zona de afuera o derecha del receptor y hacia abajo por lo que puede provocar una tendencia al descontrol. Esto puede estar provocado por la influencia de los entrenadores a dirigir el pitcheo hacia la zona afuera en las categorías inferiores, ya que la mayoría de los bateadores se concentran en alzar la bola hacia su mano.

3ra Medición – Efectividad de la Curva.

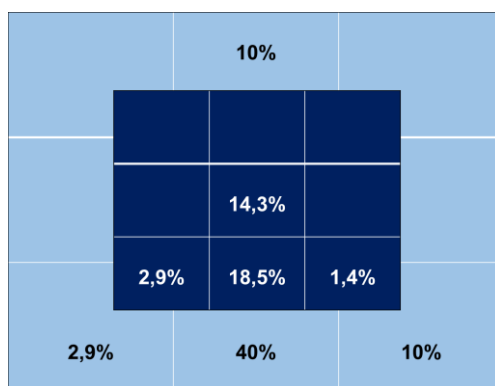
La tabla # 4 muestra la tercera medición en la que se controló la efectividad de la curva, considerando los envíos que terminan en la zona de strike, observándose que de un total de 10 lanzamientos que realizan los lanzadores solo dos alcanzan una efectividad de 5 lanzamientos para un 50 % y un valor mínimo de 2 lanzamientos efectivos. En general se realizaron 70 lanzamientos y de ellos solo 26 efectivos para un 37%, alcanzándose una media de 3,7 lanzamientos efectivos por lanzadores. Por tanto, consideramos que es muy bajo el por ciento de efectividad por lo que el dominio de la curva es deficiente.

Tabla 4. Control de la curva.				
No	Lanzamientos	Lanz Efectivos	%	Evaluación
1	10	4	40	R
2	10	5	50	R
3	10	3	30	R
4	10	2	20	M
5	10	5	50	R
6	10	3	30	R
7	10	4	40	R
Total	70	26	37	R

Continuando el análisis de la tabla anterior, la misma muestra por las verticales los lanzamientos efectivos por cada uno de los lanzadores y por las horizontales el número de lanzadores, expresando que el valor mínimo de efectividad es 2 realizado por el lanzador 4; el máximo es de 5 por el lanzador 2. Por tanto, en ambos casos del control de la recta y la curva solo un lanzador se encuentra relativamente bien en cuanto al control se refiere.

En el siguiente gráfico (ver gráfico 2) se muestran la dispersión de los lanzamientos en curvas con respecto a la zona de strike y los por cientos de envíos en cada zona. En todos los casos, los lanzadores utilizaron el ángulo de salida de la bola que más cómodos les resultó.

Gráfico 2. Dispersión de los envíos en curvas en por cientos.



Como se puede observar en el gráfico anterior, existe una tendencia a lanzar la curva hacia abajo mostrando poco dominio de la zona de strike en la mayoría de los casos analizados.

Análisis de la guía de observación.

Se realizó un análisis apoyado en una guía de observación (ver anexo 1) para detectar las deficiencias técnicas en el movimiento de lanzar de cada atleta. En la siguiente tabla (ver tabla 5) observamos los errores en el movimiento de lanzar de frente y de lado y que inciden en el control de los lanzamientos.

#	Tabla 5. Criterios de medidas.	1	2	3	4	5	6	7	TE
1	Soltar muy pronto o muy arriba la bola.			X	X	X	X		4
2	No seguir con la vista la zona desde el comienzo del movimiento.				X		X		2
3	Apresurar el paso trasladando el peso del cuerpo hacia la pierna delantera.	X						X	2
4	Dejar la espalda y la pierna de pivot rígida durante el movimiento de lanzar.	X		X		X	X		4

Tesis en opción al Título de Licenciado en Cultura Física

Total de errores por atletas	2	0	2	2	2	3	1	12
Evaluación	B	B	R	R	R	R	B	
% de errores	100	80	60	40	40	40	80	42,9

Criterios de evaluación

De 0 a 1 error Bien (B)

De 2 a 3 errores Regular (R)

De 4 a 5 errores Mal (M)

Como se puede observar en la escala evaluativa todos los atletas obtuvieron señalamientos lo cual demuestra que existen problemas en la técnica de lanzar. En total se cometieron 12 errores de 28 errores posibles para un 42,9% y una media de 1,7 por lanzador. Los mismos pudieran tener cierta influencia en el control ya que para lanzar exitosamente el pitcher tiene que dominar la mecánica de los movimientos y poner la rotación correcta sobre la pelota al soltarla en cada lanzamiento.

Análisis de los resultados de las entrevista

En nuestro trabajo se empleó la técnica de la entrevista como método investigativo con el objetivo de conocer el criterio de entrenadores y atletas acerca de los métodos y ejercicios especiales a aplicar para el mejoramiento del control de la curva en lanzadores de la categoría juvenil de la EIDE de Holguín (ver anexo # 2). La misma se les aplicó a los 8 entrenadores de béisbol de la EIDE, obteniendo las siguientes respuestas.

1. En la pregunta # 1 el 100% de los 4 entrevistados coinciden en la gran importancia del control de los envíos hacia home en esta categoría siendo el criterio de la mayoría de ellos que este juega el papel determinante.
2. En la pregunta # 2 el 100% coincide en que es posible la mejoría con un trabajo arduo encaminado a eliminar las deficiencias técnicas y desarrollo del control.
3. En la pregunta # 3 Todos plantean la existencia de métodos coincidiendo en que es la corrección de errores es fundamental y aparejado a esto se debe trabajar la precisión a través de dianas y elevar el número de repeticiones.
4. En la pregunta # 4 Existen ejercicios encaminados a mejorar este factor tan importante en la efectividad de los lanzadores, entre los que se mencionan, la corrección de errores como elemento fundamental para mejorar la técnica, la repetición de los movimientos de lanzar sin pelota la aplicación de dianas y una serie de ejercicios especiales encaminados a mejorar el control de los envíos.

5. En la pregunta # 5 se plantea que se ha trabajado y se han aplicado ejercicios en todas las categorías pero sin un estudio encaminado al mantenimiento de ello, que se han logrado algunos resultados pero todo se ha debido a las experiencias de los técnicos de las áreas deportivas.

6. En la pregunta # 6 Existe un criterio compartido que es positivo el estudio del tema pues es necesario que nuestros técnicos en su mayoría habilitados no cuenta con el suficiente material bibliográfico.

7. En la pregunta # 7 existen criterios que se pudiera elevar el conocimiento de las diferentes zonas a través de láminas, imágenes; videos.

Análisis de la encuesta.

Se les realizó la encuesta a 6 entrenadores de Béisbol (anexo 4) que trabajan directamente con esta categoría, el resultado fue el siguiente:

El 83,3 % de los entrenadores encuestados (5) consideran que el trabajo realizado con estos atletas no es la mejor ya que el trabajo individualizado no es suficiente para mejorar este importante aspecto dentro de los lanzadores, el cual es vital para las victorias y las derrotas. Se conoce que en la mayoría de los partidos influye el descontrol de los lanzadores y los entrenadores no dedican la mayoría del tiempo a mejorar este aspecto hasta pulirlo, solo tienen presente la ofensiva y la defensiva colectiva.

A pesar de haber admitido el 100% de los entrenadores que conocen la existencia de ejercicios especiales para mejorar el control de los lanzamientos, los 2 encargados del entrenamiento del pitcheo no lo aplican en su totalidad porque le conceden más importancia al trabajo de la ofensiva y a la defensa del equipo.

El 100% de los encuestados coincidió en que falta preparación teórica de los entrenadores, agregan que deben ser objeto de preparación metodológica con elementos actualizados del Béisbol contemporáneo relacionado con el control en los lanzamientos en la zona de strike para de esta forma aplicar ejercicios especiales a estos atletas y puedan mejorar este aspecto.

El 100% también afirmó que una de las causas fundamentales es no aplicar los ejercicios especiales durante la mayor parte de la preparación especial para mejorar el control aunque hay 2 entrenadores que si lo aplican en algunas ocasiones. Sin embargo plantean que el juego se habla de este aspecto

cuando están en el juego y se exponen algunos elementos teóricos desde el banco ejemplo "da strike", " estás muy parado", "mira la mascota". Estos momentos no son suficientes para mejorar este aspecto dado que solo se mencionan en el juego y no le dan el seguimiento en los entrenamientos.

Otro aspecto que considera el 100% de los encuestados que está afectando no solo al Béisbol, sino a todos los deportes son la organización y el tiempo de entrenamiento, plantean los entrenadores que los actuales cambios en el proceso docente educativo han afectado notablemente el proceso de entrenamiento deportivo, reduciendo las sesiones de entrenamiento a tan solo una hora y en muchos casos a menos, aspecto este que deber ser revisado, ya que los atletas llegan al alto rendimiento con notables deficiencias técnicas.

El no elegir correctamente a los atletas que realmente tienen condiciones para ser lanzadores lo plantean sólo 2 entrenadores para el 33,3%, aspecto este que puede influir en el resultado.

El 100% de los encuestados coinciden en que la pobre utilización de los lanzadores en las tandas de bateo es un aspecto que los limita a mejorar su confianza y control. Aunque muchos no lo aplican, la mayoría de los entrenadores consideran que el control en los lanzamientos debe ser controlado y planificado en los entrenamientos en todo momento para que los resultados sean superiores y poder mejorar este aspecto aplicando los ejercicios especiales para elevar el control.

El resultado final de la encuesta reflejó que el 100% de los entrenadores coinciden plenamente en que el control debe ser objeto de atención urgente, además de aportar que los ejercicios que se apliquen no se realicen diario en las sesiones de entrenamiento para evitar lesiones en los brazos de los lanzadores, otros plantean que sí se puede realizar a diario pero no al máximo de capacidad, para que el lanzador no pierda el ritmo y la frecuencia en los lanzamientos, teniendo siempre presente la cantidad de lanzamientos a realizar.

Una vez aplicados los métodos que permitieron diagnosticar el estado de preparación sobre el control de los lanzadores de la categoría juvenil de Holguín se realizó una triangulación de los mismos. Los resultados obtenidos después de haber realizado la triangulación fueron los siguientes:

1. Insuficiente utilización de ejercicios especiales para mejorar el control en las diferentes etapas del entrenamiento.

2. Poca participación de los lanzadores durante el entrenamiento en situaciones reales de juego así como en las tandas de bateo.
3. Desconocimiento en algunos entrenadores sobre cómo planificar y trabajar el control.
4. Falta de atención a las diferencias individuales.
5. Falta de información y orientación en ocasiones para los entrenadores relacionados con el trabajo del control en los documentos revisados.
6. Predominio de los lanzamientos en zona mala tanto en rectas como en rompimientos.

Ejercicios para mejorar el control de los lanzadores en la zona de strike.

Luego de haber aplicado el diagnóstico inicial se procede a exponer los ejercicios propuestos para mejorar el control de los lanzamientos. Para la propuesta de los ejercicios tuvimos en cuenta el programa de preparación del deportista adaptando el complejo a las orientaciones de la dirección nacional, aplicando los ejercicios de acuerdo a la semana de entrenamiento y día de esta, así como la relación trabajo descanso manifestándose aquí un principio del entrenamiento deportivo.

De igual manera el investigador se basó en ejercicios propuestos en la Guía Técnica para Lanzadores de Béisbol, elaborada por el destacado entrenador de pitcheo Pedro Pérez Delgado en el año 2012 a la cual se le realizaron adecuaciones para los lanzadores juveniles según los criterios y aportes de los entrenadores del municipio que participaron en la investigación. Estos ejercicios se encuentran ordenados metodológicamente por lo que se aplicaron en el orden en que aparecen en esta propuesta, dos veces por semanas en los días de Lunes y Jueves.

Consideraciones para un mejor trabajo y obtención de resultados favorables.

- 1- Independientemente de la dosificación del ejercicio, es necesario detectar y pulir los errores técnicos observados en cada repetición.
- 2- Controlar sistemáticamente el trabajo individual y su progresión en cada entrenamiento.
- 3- Variar los ejercicios utilizando el cambio de la distancia entre el que lanza y el que recibe.
- 4- Variar el peso de las pelotas comenzando por las más pesadas buscando rapidez en la adaptación del agarre, ángulo de soltar la bola y precisión.
- 5- Variar la altura del box para lograr una adaptación a la variación del movimiento, así como, rapidez en la adaptación del agarre, ángulo de soltar la bola y precisión.
- 6- Con lanzamientos de pelotas oficiales, crear simulaciones de juegos para obligarlos lanzar en una ubicación deseada dentro de la zona de strike.

7- Tener en cuenta que la zona de strike no es lanzar al medio del home, se debe delimitar el trabajo por zonas influyendo en el movimiento del cuerpo y ángulo de soltar la bola.

▣ **Ejercicio 1**

Posición inicial: parado frente al lugar donde se desea lanzar, piernas separadas, brazo de lanzar sobre el hombro, flexionado por la articulación del hombro, el codo y la muñeca, lanzar la pelota hacia delante y abajo con la extensión sucesiva del brazo, antebrazo y mano, continuar el movimiento del brazo abajo, al lado y atrás.

Objetivo: Lograr el mayor rango de movimiento posible en cada una de las articulaciones, transmitir energía mediante una secuencia de acción de brazo, antebrazo, mano y dedos.

Dosificación: 2 tandas 8-10 repeticiones.

Indicaciones Metodológicas: Se debe cuidar que exista fluidez en la parte alta del cuerpo durante el frenaje del brazo.

▣ **Ejercicio 2**

Posición inicial: igual al ejercicio anterior, se realiza un paso corto en dirección al lanzamiento al mismo tiempo que se arquea el tronco y a continuación se extiende el tronco y se incorporan el brazo, el antebrazo, la mano y los dedos.

Objetivo: Fortalecer el impulso del brazo mediante la incorporación de la acción del tronco.

Dosificación: 2 tandas de 10 a 12 repeticiones.

Indicaciones Metodológicas: Se debe cuidar que exista fluidez en la parte alta del cuerpo durante el frenaje del brazo.

▣ **Ejercicio 3**

Posición inicial: igual al ejercicio que el anterior pero en el paso dado, el peso del cuerpo en la pierna de pivote y el tronco arqueado. Iniciar la ejecución del lanzamiento con un desplazamiento del cuerpo hacia la pierna de paso y a continuación incorporar consecutivamente el tronco, el brazo, el antebrazo y la mano.

Objetivo: Eliminar la tendencia de disminuir la velocidad del brazo antes de soltar la bola (no afectar la velocidad ni el control).

Dosificación: 2 tandas 10-12 repeticiones.

Indicaciones Metodológicas: Se debe lograr lo mayor coordinación posible entre las piernas, el tronco y los brazos.

▣ **Ejercicio 4**

Posición inicial: parado frente al lugar donde se desea lanzar, piernas separadas, brazos extendidos al frente. Realizar el lanzamiento poniendo énfasis en el recorrido total del brazo de lanzar.

Objetivo: Orientar de la mejor manera posible el retroceso del brazo en sentido contrario donde se va a lanzar para lograr ampliar la función de la palanca y el vuelo de la mano.

Dosificación: 2 tandas 10-12 repeticiones.

Indicaciones Metodológicas: Se debe cuidar porque después de liberada la pelota el brazo continúe el recorrido, y la mano pase frente al cuerpo a la altura de los hombros.

▣ **Ejercicio 5**

Posición inicial: Igual al ejercicio anterior pero con el paso dado. Cuando el brazo de lanzar inicia el movimiento hacia atrás, al mismo tiempo se pasa el peso del cuerpo a la pierna de pivot para luego desplazarla a la pierna del paso y realizar el lanzamiento.

Objetivo: Coordinar el desplazamiento de la rodilla de la pierna de pivot con la flexión del brazo, consiguiendo que no se produzca un cambio brusco de dirección en la articulación del hombro durante la transición de la fase preparatoria a la fase lanzamiento.

Dosificación: 2 tandas 15 repeticiones.

Indicaciones Metodológicas: Se debe lograr lo mayor coordinación posible entre las piernas, el tronco y los brazos.

▣ **Ejercicio 6**

Posición inicial: paso dado, manos unidas frente a los pectorales, pero el cuerpo sobre la pierna trasera (situar un obstáculo unas doce pulgadas de distancia delante de la goma de lanzar en dirección al home) 2-3. Realizar el lanzamiento finalizando con la pierna de pivot elevada detrás del cuerpo.

Objetivo: No arrastrar el pie de pivot para que la fluidez de la parte alta del cuerpo no se vea afectada.

Dosificación: 2 tandas 8-10 repeticiones.

Indicaciones Metodológicas: Se debe cuidar porque después de liberada la pelota, la rodilla de la pierna de pivot continúe en un movimiento lineal detrás y cerca de la pierna de paso y el pie se eleve detrás del cuerpo.

▣ **Ejercicio 7**

Posición inicial: de frente y de lado efectuando la mecánica completa de movimiento, realizando lanzamientos a determinadas zonas del medio creado para estos fines (maqueta de la zona de strike, anexo 7) donde lo más importante es cumplir las metas que fueron orientadas, estos ejercicios son los siguientes:

Ejecutar lanzamientos buscando la mayor puntuación de la maqueta.

Ejecutar lanzamientos a 30 pies lanzando en zigzag, a las diferentes zonas marcadas bordeando las esquinas. Según se va dominando el ejercicio se aleja la maqueta hasta llegar a la distancia de 60,6 pulgadas del box.

Objetivo: Familiarizarse con la zona de strike, primero a una distancia media hasta llegar a la distancia reglamentaria.

Dosificación: 1 tanda de 15 repeticiones.

Indicaciones Metodológicas: Se debe cuidar porque se realice correctamente la mecánica de los movimientos y que los lanzamientos caigan en lo zona de strike.

▣ **Ejercicio 8**

Posición inicial: de frente y de lado efectuando la mecánica completa de movimiento, ejecutar lanzamientos a 30 pies lanzando en L, a las diferentes zonas marcadas, bordeando las esquinas. Según se va dominando el ejercicio se aleja la maqueta hasta llegar a la distancia de 60.6 pulgadas.

Objetivo: Dominar las diferentes zonas de strike, primero a una distancia media, hasta llegar a la distancia reglamentaria.

Dosificación: 1 tanda de 15 repeticiones.

Indicaciones Metodológicas: Se debe cuidar porque se realice correctamente la mecánica de los movimientos y que los lanzamientos caigan en lo zona de strike.

▣ **Ejercicio 9**

Posición inicial: de frente y de lado efectuando la mecánica completa de movimiento, ejecutar lanzamientos desde la distancia reglamentada y desde ambas posiciones para lanzar ubicando bateadores zurdos y derechos cada 5 lanzamientos.

Objetivo: Lanzar la mayor cantidad de lanzamientos posibles en zona de strike.

Dosificación: 1 tanda de 20 repeticiones.

Indicaciones Metodológicas: Se debe cuidar porque se realice correctamente la mecánica de los movimientos y que los lanzamientos caigan en lo zona de strike.

Análisis del criterio de especialistas.

Para conocer si la propuesta del conjunto de ejercicios especiales para mejorar el control de los lanzadores del equipo juvenil de Holguín, es factible para ser aplicado, se realizó una encuesta al grupo nominal de 4 entrenadores con experiencia y resultados en el área de pitcheo en el deporte Béisbol. Los mismos cumplieron con los siguientes criterios de inclusión:

- Que tuviesen pleno conocimiento del tema tratado.
- Que hayan ejercido como entrenadores de pitcheo.
- Que tengan más de 10 años de experiencia.
- Que hayan tenido resultados competitivos a nivel nacional.

Al analizar los resultados de la encuesta realizada a los especialistas se pudo comprobar que el 100 % tiene experiencia en el tema tratado y han trabajado en el área de pitcheo, gozan de prestigio en la provincia por sus resultados competitivos y tienen más de 10 años en el proceso de entrenamiento de este deporte, por lo que para nuestra investigación son considerados especialistas.

Analizando el cuestionario el 100% de los especialistas consideran que el control en un lanzador define su calidad como atleta y sus resultados competitivos.

El 100% concuerda que si se proponen ejercicios especiales dirigidos al mejoramiento del control se podrán mejorar los resultados individuales y colectivos en el área del pitcheo.

Los especialistas consideran que los ejercicios propuestos cumplen o tiene incorporados los siguientes elementos:

- mejoran la concentración producto del número de repeticiones.
- la preparación técnica utilizada se encuentra acorde con el objetivo planteado en la investigación, así como los demás componentes de la preparación, como la táctica, la teórica, física y psicológica.
- la motivación se puede lograr con la ejecución y conducción de los ejercicios por parte del entrenador.
- eleva la confianza de los atletas producto de la práctica y las repeticiones de los lanzamientos que a su vez posibilitará una mejor corrección de errores elevando la velocidad de los envíos y por tanto una mayor competitividad.

En cuanto a la confección y estructura de los ejercicios, el 100% de los especialistas coinciden en que la estructura puede concebirse de la manera que se propone, en la mayoría de los casos son novedosos y el orden y la metodología de los ejercicios es aceptable. También aporta elementos de interés que antes no se trabajaban en el entrenamiento. Por su contenido la misma cumple con un carácter orientador, es flexible, y permite la interacción del profesor con sus atletas.

El 100 % consideran que, con las sugerencias expuestas al investigador para su perfeccionamiento, es factible aplicar los ejercicios.

Sugerencias:

1. Planificar los ejercicios por pasos metodológicos incluyendo su dosificación para que describa una mejor orientación hacia lo que se quiere aplicar.

2. Graficar los ejercicios e introducirle variantes, para que fluya la idea visual y sea más motivados, sugerentes y atractivos a la hora de explicarlos.
3. Incluir sugerencias sobre cómo se debe controlar el trabajo individualizado para que al final de cada entrenamiento hacer adecuaciones en pos de mejorar el trabajo.

Conclusiones.

1. Durante el estudio de los fundamentos teóricos metodológicos se constató que existen numerosos autores que hacen referencia al tema investigado aportando elementos de gran valor para la investigación, los que fueron tenidos en cuenta en todo momento para enriquecer los conocimientos acerca del trabajo del control en los lanzadores en el Béisbol en edad juvenil.
2. Durante la aplicación del diagnóstico inicial se constató que el dominio del control de los lanzadores del equipo juvenil de béisbol de Holguín era insuficiente.
3. El conjunto de ejercicios especiales propuestos con el objetivo de mejorar el control en los lanzadores del equipo juvenil de béisbol de Holguín, cuenta en su diseño con una estructura acorde con los indicadores evaluados para esta categoría, capaz de darle solución al problema de la investigación.
4. Después de realizada la valoración final de la propuesta de ejercicios especiales para mejorar el control en los lanzadores del equipo de Béisbol juvenil de Holguín, se llegó a la conclusión que los resultados arrojados de la información recibida del criterio de especialistas demuestran que es factible aplicarlos.

Recomendaciones.

1. Tener en cuenta la propuesta de estos ejercicios especiales a la hora de planificar los entrenamientos del área del pitcheo en esta categoría.
2. Continuar realizando investigaciones relacionadas con este importante aspecto para la efectividad del pitcheo.

Referencia bibliográfica.

1. Alfonso Chacón, J. (1992). Algo de béisbol. Santiago de Cuba Editorial Pueblo y Educación.
2. Alfonso, J. (2004). Palmar de Junco. Bohemia. (La Habana) 26: 52 - 56. Diciembre.
3. Álvarez Lorente, M. (2000). Para Lanzar (Manual de Fundamentos Técnicos Metodológicos para Lanzadores derechos). La Habana.
4. Álvarez Lorente, M. (2006). Preparación y adaptación del brazo del lanzador de Béisbol. Disponible en: www.efdeportes.com/efd89/beisbol.htm Consultado el 15 de mayo 2006.
5. Alson, W. (1972) Manual perfecto del Béisbol. Boston. Ed Allyn and Bacon, Inc.
6. Bowers, Richard W. y Edwar L. Foxt. (1995) Fisiología del Deporte. Buenos Aires: ED. Médica Panamericana, 174p.
7. Carbonell, F.J. y Sánchez Omz. A. (2001) En busca de las 100 Millas. Editorial Gente Nueva. La Habana.
8. Carralero Gutiérrez, J. (2011). Ejercicios especiales para mejorar el control de la curva por encima del hombro en los lanzadores del equipo de Gibara 1ra categoría. Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física. Universidad de Ciencias de la Cultura Física, Facultad de Cultura Física de Holguín, Cuba.
9. Castro Figueredo, A. (2004). Conjunto de ejercicios especiales para incrementar la velocidad y control de los lanzadores Béisbol de la categoría juvenil de Holguín. Tesis en Opción al Título de Licenciado en Cultura Física. Instituto Superior de Cultura Física, Facultad de Holguín. Cuba.
10. Ciero, N. (2000). Guía Metodológica para Lanzadores derechos. Comisión Nacional de Béisbol: Curso de pitcheo. Camagüey, Cuba.
11. Colectivo de autores. (2007). Béisbol: algunas consideraciones sobre los lanzadores derechos. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 106 - Marzo de 2007.
12. Colectivo de autores. (2016). Programa de Preparación del deportista de Béisbol. Ciudad de la Habana, Comisión Técnica de Béisbol, 200, 59p.
13. Colectivo de autores. (1989). Bases Metodológicas del Entrenamiento. Ciudad de la Habana, Editorial Científico Técnica, 1989, 81p.
14. Dick, F. W. (1999). Principios del entrenamiento deportivo. España- Barcelona: Editorial Paidotribo. 250p.

15. Duboy Andujar, Y. (2012). *"Ejercicios para mejorar el control de la curva en los lanzadores de la categoría juvenil"*. Tesis en Opción al Título de Licenciado en Cultura Física. Instituto Superior de Cultura Física, Facultad de Holguín. Cuba.
16. Ealo de la Herrán, J. (1984). *Béisbol*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 1984. 270p.
17. Forteza de la Rosa, A. (1997). *Entrenar para ganar*. Madrid, Ed. Pila Teleña. 1997, 112p.
18. Fonseca Márquez, A. (1998). *Preparación Técnica Especial*. Ciudad de la Habana, Editorial Científico Técnica. p. 68.
19. González García, I. (2002). *Manual Técnico Metodológico para el entrenamiento de los Lanzadores derechos de la Categoría 13 - 14 años del Municipio Bolivia*. Trabajo de Diploma. Ciego de Ávila, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
20. Hernández, J. (2012) *Preparación de Equipos*. Ciudad de la Habana, /s.a./ 14h.
21. House, Tom. (2000). *Conferencia de Pitcheo Grandes Ligas*. Texas, EE.UU.
22. House, T. (2010). *Libro de Pitcheo, Randy Jhonson lanzador, "Marineros de Seattle"*. Del Mar California, EE.UU.
23. Mayorga Betancourt, E. (2015). *Manual para entrenadores de Béisbol, Nivel 1*. Colegio nacional de educación profesional técnica. Federación mexicana de Béisbol, México.
24. Matveev. L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú, Editorial Raduga. 1983, 331p.
25. Menéndez Miñoso, Daniel. (1975). *El Lanzador*. Conferencia de pitcheo. La Habana, Cuba.
26. Moner Salceda, J. (2016). *Ejercicios para mejorar el control de la recta en la zona de adentro en el Béisbol*. Tesis en Opción al Título de Licenciado en Cultura Física. Universidad de Holguín, Facultad de Cultura Física. Cuba.
27. Núñez, C. (2010) Conferencia, *"Fundamentos teóricos- metodológicos de la preparación táctica del deportista"*. Santiago de Cuba.
28. Ozolin, N. G. y Markov, D. P. (1991). *Atletismo, Tomo I*. Ciudad Habana, Editorial Científico - Técnica. p. 283.
29. Ozolin, N. G. (1988) *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. Ciudad de la Habana. Cuba. Editorial Científico - i. Técnica. p. 116.
30. *Reglas Oficiales de Béisbol*. (2001) Ciudad de La Habana: INDER. 140p.
31. Reinaldo, F. (2006). *Del béisbol casi todo*. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes, 2006.
32. Reynaldo Balbuena, F. (2007). *Tendencias actuales del entrenamiento en el béisbol*. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.

33. Rodríguez, J. (2010) La iniciación deportiva en el contexto escolar: Análisis de los modelos de enseñanza. Recuperada de: <http://www.efdeportes.com/> p. 142
34. Solé Carrasco, Lázaro A. (2004). Significación y perfil del lanzador especialista en relevos cortos. Un estudio. Trabajo de Tesis de Especialidad. Ciudad Habana, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
35. Tadeo Varela, J. y Colmenares V. H. (2013). Análisis de la relación entre la contribución individual de los jugadores de Béisbol y el valor reportado a los equipos de la LVBP mediante una distribución saberométrica. Universidad de Carabobo, Facultad de Ciencias económica sociales. Estado Valencia, Venezuela.
36. Terry Álvarez, P. & Suárez Hidalgo, R. (2012). Principales deficiencias técnico-tácticas en tramos determinantes en el corrido de bases del equipo de béisbol Sub 18 de la EIDE 'Mártires de Barbados'. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, N° 175, Diciembre de 2012. <http://www.efdeportes.com/>
37. Vistuer Valdés, J. (1990). Algunas Consideraciones teórico-prácticas acerca de la Escuela Cubana de Béisbol. Conferencia Comisión Nacional de Béisbol, INDER, Ciudad de La Habana.
38. ----- (2000) Béisbol: el entrenamiento del pitcher. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital – Buenos Aires - Año 5 - N° 25 - Septiembre de 2000.

Anexo #1

Guía de observación.

Nombre de la prueba: Detección de errores.

Definición de lo que se mide: Las deficiencias que cometen los lanzadores.

Objetivo: Observar los errores en cada lanzador.

Fundamentación teórica: Si se tiene en cuenta que durante el pitcheo los lanzadores cometen una serie de errores, que influye en los resultados propios y del equipo se puede tener una idea de la importancia que revisten los ejercicios que se apliquen con el objetivo de eliminarlos y de hecho lograr una mejoría en estos.

1) Metodología: los atletas desde la posición de frente y realizando los movimientos habitual en el pitcheo lanzarán la bola hacia la zona que se le oriente empleando el tiempo que normalmente utilizaría durante un juego de pelota, previamente a esto se realizarán lanzamientos de prueba.

2) Tarea: usted debe realizar los lanzamientos con el mismo tiempo entre lanzamientos que en un juego normal.

3) Orientaciones de estandarización: Todo los lanzadores realizarán la misma cantidad de lanzamientos (10).

➤ La prueba se realizará después del calentamiento.

➤ El ejercicio comienza con la parada de frente en la goma de lanzar.

8. Medios e instrumentos: Zona de strikes señalizada.

9. Forma de calificación: Lanzamientos efectivos y no efectivos.

10. Investigadores: Anotador, observadores (3).

Anexo 2.

Entrevista

Objetivo: Conocer el criterio de entrenadores y atletas acerca de los métodos y ejercicios especiales a aplicar para el mejoramiento del control en lanzadores de la categoría juvenil de la Escuela de Iniciación de Deporte Escolar de la Provincia Holguín.

1. ¿Qué importancia usted le atribuye al control de los lanzamientos hacia home?
2. ¿Es posible mejorar el control de los envíos a través de los ejercicios aplicados?
3. ¿Existe algún sistema de ejercicios apropiados para el mejoramiento del control?
4. ¿Qué ejercicios considera usted necesarios para mejorar el control?
5. ¿Existen antecedentes de estudios del tema en esta categoría?
6. ¿Considera usted positivo que se estudie el tema?
7. ¿Qué otro elemento considera usted que se debe tener en cuenta para mejorar el control?

Anexo 3. Encuesta a los especialistas.

Objetivo: Conocer el criterio de los especialistas acerca de la propuesta de ejercicios especiales para mejorar el control de los lanzadores juveniles de Holguín.

Estimado compañero, una vez más necesitamos de su valiosa información para seguir adelante con la investigación.

Años de trabajo como entrenador: _____ Categoría con la que trabaja: _____

Principal resultado como entrenador: _____

Cuestionario:

1. ¿Considera usted que el control en un lanzador define su calidad como atleta y sus resultados competitivos?

Sí _____ No _____

2. ¿Cree usted que si se proponen ejercicios especiales dirigidos al mejoramiento del control se podrán mejorar los resultados individuales y colectivos en el área del pitcheo?

Sí _____ No _____

3. Marque con (X) si considera usted que los ejercicios especiales propuestos cumplen o tiene incorporados los siguientes elementos para poder mejorar el control.

_____ Mejorar la concentración. _____ Preparación técnica acorde. _____ Motivación.

_____ Fortalecimiento de músculos y ligamentos. _____ Eleva la confianza.

_____ Preparación física acorde. Preparación psicológica. _____ Preparación táctica acorde.

_____ Preparación teórica acorde. _____ Elevan la competitividad.

_____ Incrementa la velocidad.

4. Marque con (X) si considera usted que lo ejercicios cumplen con los siguientes elementos.

Estructura reglamentada _____ Novedosos _____ La metodología de los ejercicios es acertada

Aporta elementos de interés para la mejorar los disparos _____

Cumplen con un carácter orientador ____ Son flexibles ____ Permite la interacción ____

5. Marque con (X) según considere usted la respuesta a su posible aplicación.

Factible ____ Poco Factible ____ No Factible ____

6. ¿Qué sugerencias usted puede aportar para mejorar la propuesta de ejercicios?

OPINIÓN DEL TUTOR

El presente trabajo realizado por el diplomante: Fernando Carrazana Alomá, aborda un tema de gran actualidad y aplicación práctica, el cual responde a una de las necesidades de nuestra provincia, fundamentado este sobre una *“Propuesta de ejercicios especiales para mejorar el control de los lanzadores en el Béisbol juvenil”*, teniéndose en cuenta el nivel de conocimiento que poseen los mismos acerca del control y repertorio en sus posibles envíos, orientado por nuestra institución, desde el punto de vista metodológico, editado en la planificación del entrenamiento deportivo, como una de las vías de formación integral de la especialidad de Béisbol a escala Provincial y Nacional.

Lo novedoso de los métodos empleados posibilitan reproducir el estudio como una fuente experimental para perfeccionar y adecuar las posibles variantes que se puedan aplicar, ganando en la obtención de mejores resultados deportivos, mediante la propuesta controlada por el exponente en condiciones de terreno y a su vez con un nivel científico adecuado. Mostrando ante esta exposición que ha sido capaz de interpretar las necesidades que reviste especializarse analíticamente en el comportamiento táctico del control de los lanzadores del equipo de Béisbol, adjunto al deseo de elevar el nivel técnico-táctico de los futuros atletas.

Todo lo anterior expuesto, unido al acto de defensa, la seriedad con que se trabajó el tema investigado y los conocimientos adquiridos por el investigador que hacen del mismo un futuro especialista en este bello deporte, me permiten solicitarle al tribunal, considere estos elementos y otorgue la máxima calificación.

MSc. Alexander Castro Figueredo