



FACULTAD CULTURA FÍSICA
CARRERA LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA

**TRABAJO DE DIPLOMA EN OPCIÓN AL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA**

TÍTULO

EJERCICIOS PARA MEJORAR LA EFICIENCIA EN EL CONTROL DE LOS LANZADORES, EN LA CATEGORÍA 9-10 AÑOS

Autor: Julio Javier Cruz Betancourt

Tutor: MSc. Mislady Castro Abreu

Máster en Actividad Física Comunitaria

Profesora Auxiliar

Consultante: Dr.C. Elio Tomás Montes de Oca Companioni

Doctor en Ciencias Pedagógicas

Profesor Titular

Sancti Spíritus

2021

PENSAMIENTO

“El deporte no es en nuestra patria un instrumento de la política, pero el deporte si es en nuestra patria una consecuencia de la Revolución. La Revolución liberó el deporte, y lo convirtió en una sana política de todo el pueblo”.

Fidel Castro Ruz

DEDICATORIA

A mis padres por quererme y estar siempre pendiente de mí.

A mi hermano por quererme ilimitadamente y compartir conmigo los momentos más felices que he tenido.

AGRADECIMIENTOS

A mis profesores, que me guiaron y orientaron durante el proceso de formación.

A mis compañeros de estudio por compartir conmigo su tiempo.

A mi tutor por su ayuda y apoyo durante la investigación.

A la Revolución Cubana por facilitar mi superación profesional.

A todos gracias.

RESUMEN

El trabajo partió del objetivo dirigido a proponer ejercicios para mejorar la eficiencia en el control de los lanzadores, en la categoría 9-10 años del municipio Yaguajay. Los métodos utilizados son del nivel teórico: el histórico y lógico, analítico–sintético, el inductivo-deductivo y el enfoque de sistema; del nivel empírico: la observación, la entrevista, y el análisis de documentos para obtener información valiosa sobre el problema investigado, del nivel matemático estadístico la medición que se utiliza como el instrumento de prueba para constatar el control de los lanzadores, al inicio para realizar el diagnóstico el análisis e interpretación de los datos que se obtienen como resultado del diagnóstico. Los instrumentos utilizados son la guía de observación (de campo, estructurada, participante) y la guía de entrevista. Los resultados del diagnóstico arrojaron que sí se puede mejorar el control de los lanzamientos, aumentando la concentración y la atención a la Zona de Strike, sin desviarse del objetivo principal, que es mejorar la puntería de los lanzadores. Los ejercicios se adaptan a la categoría, están bien estructurados, tienen un orden lógico, son aplicables, son fáciles de dominar por los atletas y pueden ser aplicados en otras áreas deportivas.

Palabras claves: agarre; control; eficiencia; lanzadores.

ABSTRACT

The work started from the objective aimed at proposing exercises to improve the efficiency in the control of pitchers, in the 9-10 year old category of the Yaguajay municipality. The methods used are of the theoretical level: the historical and logical, analytical-synthetic, the inductive-deductive and the system approach; from the empirical level: the observation, the interview, and the analysis of documents to obtain valuable information about the investigated problem, from the statistical mathematical level the measurement that is used as the test instrument to verify the control of the pitchers, at the beginning to carry out the diagnosis the analysis and interpretation of the data obtained as a result of the diagnosis. The instruments used are the observation guide (field, structured, participant) and the interview guide. The results of the diagnosis showed that throwing control can be improved, increasing concentration and attention to the Strike Zone, without deviating from the main objective, which is to improve the throwers' aim. The exercises are adapted to the category, are well structured, have a logical order, are applicable, are easy for athletes to master and can be applied in other sports areas.

Keywords: grip; control; efficiency; pitchers.

ÍNDICE

Tabla de contenidos	Pág
INTRODUCCIÓN	1
EPÍGRAFE 1. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	7
1.1 El agarre de la bola	7
1.2. Análisis del gesto de lanzar	12
1.3. El control en el lanzador	16
EPÍGRAFE 2. DISEÑO METODOLÓGICO	24
2.1. Tipo de estudio. Población y muestra	24
2.2. Métodos e instrumentos	25
2.3. Diagnóstico	27
2.4. Propuesta de ejercicios	30
CONCLUSIONES	33
RECOMENDACIONES	34
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

Cuando una comisión presidida por Allbert G. Spalding decidió en 1907 que el béisbol había sido desarrollado en Cooperstown, New York, en 1839 por el general Abner Doubleday, fue puesto en duda por algunos expertos del pasatiempo nacional.

El asunto alcanzó gran relieve cuando el inglés Henry Chadwick, reconocido como el primer cronista deportivo en alcanzar notoriedad, expuso sus creencias a principio del siglo XX.

El salón de la fama fue fundado en 1939 con el objetivo de honrar a las grandes estrellas del deporte de las bolas y los strikes. Desde ese momento, se suscitaron investigaciones que comprobaron que el béisbol ya existía desde el siglo XVIII.

Según esos estudios, se supo que la palabra "Baseball" fue usada por primera vez en un libro publicado en Inglaterra alrededor de 1745 y que el juego fue conocido con muchas variaciones en el nombre *townball* y *roundball*. También se confirmó que ni Doubleday inventó el béisbol, ni fue en Cooperstown donde se jugó el primer partido.

El mito Doubleday, fue una creación política proporcionada por senadores, interesados en crear una historia aceptable para el béisbol, que había adquirido tremenda popularidad.

Pero el verdadero padre del béisbol fue Alexander Joe. Cartwright, que siendo banquero de New York, fue quien consiguió "americanizar" los caóticos juegos ingleses, en algo que vagamente se parecía a lo que hoy conocemos por béisbol.

En 1845 forma el primer equipo organizado, revolucionó el cuadro adicionando una nueva posición, "*shortstop*" o "torpedero". Fijó el número de jugadores en nueve, los jardineros quedaron en tres como los *out* para aligerar el juego, fueron muchos los cambios realizados en favor del béisbol actual, es

por eso que algunos se refieren a Cartwright con el apodo de “Johnny Applesed” (Juan semilla de manzana) del béisbol.

Sumando todo lo dicho, acerca del inicio del béisbol en el nuevo continente, la historia recoge el hecho que cuando los españoles llegaron a Fernandina (Cuba), se encontraron a los indios Taínos practicando un rudimentario deporte similar al béisbol en el batey al que llamaban “Batos”.

El batey lo constituían el conjunto de viviendas primitivas o bohíos, los que se encontraban situados irregularmente, o sea, sin formas, calles o caminos. Los espacios vacíos entre sus casas lo aprovechaban para jugar pelota.

Esto lo comentó el Capitán Gonzalo Fernández de Oviedo en su libro Historia General y Natural de las Indias, cuya primera edición fue publicada en Salamanca, España en 1547.

Esto es una prueba de por qué el béisbol está en la sangre de los cubanos, cuando el béisbol no se conocía fuera de los Estados Unidos, ya Cuba tenía una representación en las llamadas Grandes Ligas de aquella época, en la persona de Esteban Bellán, cinco años antes de la creación de La Liga Mundial (Torres, 1996, p.1).

“Desde su introducción oficialmente en Cuba allá por los años 1865 o 1866, cuando un grupo de jóvenes cubanos recién llegados de sus estudios en universidades norteamericanas comenzaron a practicarlo como diversión y tuvo gran aceptación entre la juventud que muy pronto lo convirtió en su pasatiempo favorito.

En su origen fue perseguido por las autoridades españolas en virtud de las prevenciones políticas. No obstante a ello, el juego fue haciéndose cada vez más popular, aumentando cada vez más el número de participantes.

En 1874 se organizaron los dos primeros equipos de béisbol, y así sucesivamente se fueron formando conjuntos en los distintos barrios y municipios, tanto en la capital como en Matanzas, Cárdenas y otras ciudades del interior del país. El 27 de diciembre de 1874 se celebró el primer juego de

béisbol entre dos equipos organizados, en los terrenos del Palmar de Junco, en la provincia de Matanzas, enfrentándose el equipo del Habana Club y el Matanzas Club.

Con anterioridad, en ese mismo terreno se ofreció un juego de exhibición entre la tripulación de un barco norteamericano atracado en la bahía de Matanzas y un grupo de obreros portuarios que nunca habían practicado este juego.

El 29 de diciembre de 1878 se inaugura, en los terrenos de Tulipán, en el cerro, el primer campeonato de béisbol celebrado en Cuba, con la participación de tres equipos: Habana, Matanzas y Almendares.

En un principio, en los días iniciales de la implantación de la pelota en Cuba, el juego solo constituía un motivo de distracción para los aficionados, no habían nóminas de jugadores, ni utilidades y los equipos estaban compuestos por jóvenes pertenecientes a las clases sociales más acomodadas, quienes sufragaban los gastos que, por diversos motivos se originaban.

Por su parte, en La Habana, se celebra el primer campeonato de béisbol aficionado en 1905. A instancias de algunas instituciones capitalinas, fue fundada La Liga Nacional de Baseball Amateur de Cuba.

Esta organización celebró sus competencias ininterrumpidamente durante más de 45 años. En esta época surgieron otras ligas de carácter local, como La Liga de Béisbol Amateur Libre de Oriente, La Liga Inter- Centrales Azucareros de Camagüey, La Liga de Pedro Betancourt, La Liga Invernal de Jovellanos, La Liga Popular y La Liga Intermunicipal de béisbol Amateur.

Entre los años 1939 y 1944, el béisbol aficionado cubano vivió unos de los momentos de mayor esplendor, al celebrarse las primeras series mundiales del continente americano, que tuvieron lugar en La Habana, en las cuales participaron hermanos países de América Latina, fueron ellos: Venezuela, Puerto Rico, México, República Dominicana, Panamá, Nicaragua, El Salvador, Honduras y otros más, que como Estados Unidos enviaron, ocasionalmente, algunas representaciones a estos eventos.

Con el triunfo de La Revolución se logró erradicar las estructuras derivadas del carácter mercantil del espectáculo profesional, eliminando todo vestigio de comercialismo y explotación, sentando las nuevas concepciones del deporte educativo” (Ealo, 1984, p.11)

A partir de ese momento, los resultados del béisbol cubano han sido excepcionales durante todo el proceso revolucionario, Subcampeones del Primer Clásico Mundial de Béisbol, Campeones Olímpicos, Centroamericanos, Panamericanos, Mundiales, Juegos del Alba, Copas Intercontinentales y de las diferentes copas efectuadas; además, no solo se reflejan en los resultados en el béisbol de mayores, sino que también en las diferentes categorías Infantiles, Escolares, Juveniles, Universitarias, presentan los más altos títulos del mundo.

Todos los elementos planteados hacen del béisbol el mayor espectáculo nacional y representa la prioridad principal del organismo deportivo a nivel de país, por tanto para mantener los niveles alcanzados y enfrentar el profesionalismo mundial, se hace necesario prestar atención y aplicar los avances de la ciencia y la técnica.

En el béisbol, el picheo es una de las posiciones defensivas más complejas, ella ocupa un 75 % o más de actuación dentro de un equipo para lograr la victoria, no hay otra posición tan crucial para el éxito, de ella parten todas las jugadas defensivas que se pueden realizar, se encuentra situada geográficamente en el centro del diamante, esta es: el lanzador.

Autores como Mena (2014), Conill, J.A., Morejón, R. y Rivera, P. (2016) y Carrazana (2020) proponen diferentes acciones para mejorar el control de los lanzadores en el béisbol; que van desde la propuesta de medios de enseñanza, hasta actividades en las diferentes etapas del aprendizaje, pero no se tiene en cuenta las edades comprendidas entre 9-10 años.

Dentro del béisbol el control de los lanzadores juega un papel importante, por lo que se debe comenzar su entrenamiento desde edades tempranas para mejorar el mismo, pues control no es tirar la pelota por el centro; sino lanzar

en las esquinas, bajo y en determinado momento fallar la zona, esto permitiría llegar a categorías superiores con un buen perfeccionamiento del mismo, o sea una buena puntería que garanticen el accionar táctico. En la categoría 9–10 años no se puede hablar de un control perfeccionado pero si se puede ir trabajando en él.

Estos elementos constituyen la base fundamental sobre la que se ha definido el siguiente **problema científico**: ¿Cómo mejorar el control en los lanzadores de la categoría 9 -10 años del equipo de béisbol de la Escuela Camilo Cienfuegos del municipio de Yaguajay?

Con la realización de la investigación, se persigue como **objetivo**: elaborar un sistema de ejercicios para el mejoramiento de la eficiencia en el control de los lanzadores de béisbol categoría 9-10 años de la escuela Camilo Cienfuegos del municipio Yaguajay.

De ahí que el **objeto de estudio** de la investigación esté centrado en la práctica del béisbol y el **campo de acción** en el control de los lanzadores en la categoría 9-10 años.

En el proceso de investigación se realizan las siguientes **preguntas científicas**:

- 1- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan la práctica del béisbol en los lanzadores de la categoría 9-10 años?
- 2- ¿Cuál es la situación actual que presenta el control de los lanzadores en la categoría 9-10 años del equipo de béisbol de la escuela Camilo Cienfuegos del municipio de Yaguajay?
- 3- ¿Cómo garantizar el mejoramiento de la efectividad en el control de los lanzadores de béisbol en la categoría 9-10 años de la escuela Camilo Cienfuegos del municipio Yaguajay?

Durante el proceso se desarrollaron las siguientes **tareas de investigación**:

- 1- Determinación de los fundamentos teóricos que sustentan la práctica del béisbol en los lanzadores de la categoría 9-10 años.
- 2- Determinación de la situación actual que presenta el control de los lanzadores en la categoría 9-10 años del equipo de béisbol de la escuela Camilo Cienfuegos del municipio Yaguajay.
- 3- Elaboración de un sistema de ejercicios para garantizar el mejoramiento en el control de los lanzadores en la categoría 9-10 años del equipo de béisbol de la escuela Camilo Cienfuegos del municipio Yaguajay.

EPÍGRAFE 1. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

En este epígrafe se abordan algunos de los aspectos más importantes sobre el arte de lanzar, con el objetivo, que los lanzadores apliquen la técnica correcta en los movimientos, para mejorar el control de sus lanzamientos.

1.1. El agarre de la bola

Es importante para cada lanzador encontrar un agarre cómodo de la bola. Cada lanzador con la ayuda o sin ella de su entrenador seleccionará el agarre que más cómodo le sea para el trabajo en el *box*.

Cuando esté agarrando la bola es importante que la luz del día sea vista entre la palma de su mano y la parte de la bola más cercana a su mano. En otras palabras, no estrangular la bola.

Cuando un lanzador tiene una bola muy rápida es aconsejable que realice un agarre a través de las costuras. Esto le permitirá a la bola levantarse.

En cambio sí es un lanzador de velocidad promedio, entonces deberá realizar agarre por las costuras. Cuando esté enseñando el cambio de velocidad, la bola está ordinariamente puesta atrás de la palma de la mano en una posición de ahogado.

No hay un agarre único para cada lanzamiento, este depende del tamaño de la mano, de los dedos y la comodidad del lanzador.

Cómo agarrar la bola:

- Los lanzadores de velocidad que tiran por tres cuartos o más arriba, generalmente agarran la bola por las costuras transversales.
- Aquellos que tiran más debajo de tres cuartos, agarran la bola sobre las costuras. El lanzador no debe cambiar el agarre de la bola en cada lanzamiento.

- Las dos formas de agarre que más se usan son: por las costuras y atravesando las costuras
- Los dedos índices y del medio no deben estar contraídos.
- No se deben separar mucho los dedos.
- El pulgar debe estar estirado y apoyado en la bola por la parte ósea del dedo.
- La bola no debe estar ahogada.
- Se debe hacer presión con la yema de los dedos al soltar la bola.
- La bola no se debe apretar hasta el acto de lanzarla al *home*.

El lanzamiento

Es la mejor defensa que puede tener un equipo de béisbol. Un lanzador promedio, una bola rápida, la habilidad de tirar el cambio de bola y un control adecuado, recorre un buen camino hasta al éxito.

Para lanzar exitosamente, el jugador debe dominar la mecánica del movimiento para lanzar y poner la rotación correcta en la bola al soltarla.

Objetivo de cada lanzamiento:

Cada lanzamiento debe realizarse con un objetivo dado, pensando en lo que quiero que suceda, ejemplo voy a lanzar en zona baja para que produzca un *rolling*.

Además, se debe tener en cuenta una razón para cada lanzamiento, voy a ponerlo a batear de *rolling* porque él quiere levantar la bola.

Cuando el lanzador se plantea el “por qué” y “para qué” de cada uno de sus lanzamientos, él está en mejores condiciones de lograr que sus envíos sean más efectivos y controlados, consiguiendo en el mayor por ciento de las veces un resultado positivo.

Lanzar por distintos ángulos del brazo:

- El bateador también puede ser afectado cuando se le lanza en ocasiones por un lado distinto a su ángulo natural de lanzar. Existen algunos bateadores que les hace daño el pitcheo lateral, usted puede contribuir a

su efectividad siendo un lanzador por encima, puede utilizar a menudo lanzamientos laterales.

- La mayoría de los bateadores zurdos confrontan problemas cuando un lanzador zurdo le lanza lateral, teniendo en cuenta que generalmente, salvo raras excepciones, los lanzadores del brazo equivocado utilizan el ángulo por encima, sería de gran utilidad que estos aprendieran a lanzar también por el lado del brazo.
- No todos pueden lanzar por dos ángulos distintos, pero los que lo logran hacer con efectividad se convierten en mejores lanzadores.

Principios básicos para lanzar:

1. Preparación del lanzamiento.
 - a. Colocación en la goma de lanzar.
 - b. Pasos para romper la inercia
2. Equilibrio en el movimiento.
 - a. Estabilidad en piernas, tronco, brazos y cabeza.
3. Coordinación de piernas y brazos.
 - a. Trabajo de elevación, flexión y extensión de las piernas.
 - b. Trayectoria de ambos brazos.
4. Estabilidad del paso al soltar la bola.
 - a. El paso en el mismo lugar.
 - b. Soltar la bola según la zona donde se va a lanzar.
5. Terminación general del movimiento de lanzar.
 - a. Movimiento compensatorio.
 - b. La caída y las distintas salidas de la pierna de *pivot*.
 - c. Acto de fildeo de la conexión.

Para ser un ganador consistente:

- Dominio de sí mismo (auto control).
- Dominio de sus lanzamientos.
- Tener confianza en él y en sus lanzamientos.
- La formación de hábitos buenos para lanzar.
- Utilizar todo sus lanzamientos en el juego.
- Pensar entre cada lanzamiento.
- Analizar los bateadores.
- Conocer cómo fildear en su posición.
- Comunicarse con sus compañeros y en especial con su receptor.
- Dejarse ayudar de su entrenador.

Sugerencias sobre el lanzamiento:

- Siempre mantener la concentración y la vista en el objetivo a lanzarle.
- Desarrollar un estilo propio de lanzamiento, principalmente en lanzadores inexpertos.
- Desarrolle una forma natural de lanzamiento, con una parada natural sobre la goma de lanzar.
- Mantener bien oculta la bola dentro del guante, previo a realizar el lanzamiento.
- Tome las señas del receptor cuando esté sobre la goma de lanzar.
- Haga sus lanzamientos a un punto para apoyar las jugadas de los jugadores de cuadro o jardineros.
- Trate de hacer todos los lanzamientos con el mismo movimiento y la misma intensidad.
- Siga completo con el movimiento detrás de cada lanzamiento.

- Siempre adopte la posición para fildeo después de cada lanzamiento.

Algunas faltas comunes, principalmente en lanzadores jóvenes:

- No ocultar la bola correctamente.
- Precipitar el movimiento.
- No observar las señas correctamente.
- No mantener los ojos sobre el objetivo.
- Pobre empujón en la goma de lanzar.
- No plantar la punta del pie en dirección al plato.
- Abriendo pronto las caderas.
- Codo muy abierto.
- Elevación de la muñeca.
- Un movimiento pobre de la espalda.
- Un pobre seguimiento detrás del movimiento de lanzar.

Algunos de los aspectos que deben tener en cuenta los entrenadores para ayudar al lanzador.

- Conocer su estado de salud antes y después del juego.
- Brindarle ánimo y apoyo antes y después del juego.
- No gritarle al atleta cuando esté situado en la goma de lanzar.
- Vigilar los movimientos del lanzador.
- Vigilar que su muñeca no esté elevada.
- Vigilar la caída, que el paso no sea muy largo.
- Apoyarlo en situaciones difíciles para que no pierda la concentración.
- Si el lanzador está descontrolado, deberá escoger un nuevo blanco para lanzarle.

1.2. Análisis del gesto de lanzar

Los movimientos del lanzador constan de tres fases que son: fase preparatoria o proporción, la principal o aceleración y la final o desaceleración

Fase I Preparatoria

La fase preparatoria. Es la que crea las condiciones para la realización económica y efectiva de la fase principal. Partiremos que los movimientos deben ser relajados y coordinados.

En el lanzamiento la fase preparatoria consiste en un movimiento de arranque donde el lanzador efectúa un retroceso de la pierna, movimiento en el que participa todo el cuerpo.

El movimiento de arranque se caracteriza porque se desarrolla en el sentido contrario al movimiento principal. La preparación que se obtiene con el arranque tiene por objeto prolongar la trayectoria de acción de los músculos en función y conseguir que las articulaciones se sitúen en un ángulo propicio y una posición adecuada para la regulación y aceleración, haciendo que el lanzamiento se realice con mayor velocidad, precisión y control.

En el movimiento de arranque los músculos más implicados, se estiran y entran en una tensión previa. La abreviación de la fase preparatoria o retención del movimiento de arranque perjudica la calidad de la fase principal, debido a que esta no se preparó en óptima forma.

En la fase preparatoria, el peso del cuerpo se traslada atrás, sobre el pie atrasado, para conseguir un equilibrio adecuado, el lanzador tiene que poner el pie cómodamente en contacto con la goma a medida que gira.

El giro se lleva a cabo sin que el lanzador levante el pie de la goma. Una vez concluido el giro, la punta del pie queda mirando a primera base o tercera base (en caso de lanzador zurdo o derecho), después tiene lugar el giro del pie de pivote, el lanzador eleva la rodilla, y la acción de la pierna hace que el cuerpo gire hacia atrás (enrosque). Una elevación y giro de la pierna, evita el

desplazamiento hacia adelante antes de tiempo, manteniendo el tronco erecto sin ninguna inclinación. Los hombros y los brazos frente al pecho, manteniendo el cuerpo y el centro de gravedad equilibrado.

El lanzador que se apura en la fase preparatoria, estará trabajando sin lograr el rendimiento esperado; además se precipita y provoca descontrol. Lo más importante es que cuando comience lo haga despacio y suavemente, cuando rota, separe las manos adecuadamente y deje ir el brazo atrás.

En ese instante que el brazo llegue arriba uno está listo para hacer un gran esfuerzo y comenzar la fase principal del lanzamiento, con los músculos, las articulaciones y los ligamentos preparados lo mejor posible.

Fase II Fase principal o aceleración.

Objetivo: Movimientos explosivos, rápidos y con fuerza.

En esta fase se transmite la mayor velocidad a la pelota. Todas las acciones anteriores a esta tienen por fin crear las condiciones favorables para realizar un potente final.

Al comienzo de esta fase, la pierna de pivote flexionada está oblicua hacia delante, el pie de la pierna guía está en el suelo, las caderas y los hombros dan cara a la derecha o izquierda (según el lanzador), el brazo de lanzar se halla en ángulo de 90 grados. La pierna atrasada rota junto con la cadera, el tronco rota y avanza poniéndola para el frente (nunca debemos llevarnos la cadera con el brazo).

Al mismo tiempo que rompe la cadera, el tronco rota y su inclinación lateral se transforma en una extensión atrás provocando un arqueado de la espalda que nos sirve incluso a la hora de tirar.

Es por eso que después que el pie del paso cae al suelo, (simultáneamente con la rotación de la pierna atrasada, la cadera y el tronco), el codo (que es el que dirige el lanzamiento) se eleva y viene como guía, quedando atrás al antebrazo y la mano.

La velocidad de la mano es la que últimamente determina la velocidad de la pelota. Sin embargo, para desarrollar esta velocidad lineal en los segmentos del cuerpo distante del centro, las piernas y las caderas tienen que ser extremadamente activas para proporcionar la base desde la cual la parte superior del tronco y las extremidades logran la posición apropiada para la regulación y aceleración.

Cuando el codo se eleva y viene como guía, la palma de la mano da cara al cielo. No debe existir una pausa apreciable entre la oscilación hacia atrás y hacia delante de esas articulaciones rápidas.

Este rápido cambio de posición del cuerpo determina un estiramiento importante de los músculos anteriores y en particular de los hombros. El brazo se encuentra vivamente solicitado hacia delante.

El cuerpo está dispuesto a asegurar la proyección y en las mejores condiciones para la transmisión del movimiento del tronco al brazo, a la pelota.

En el momento de lanzar la pelota, hacemos un impulso con todo el cuerpo, formando una cadena desde los pies hasta las manos.

La pierna que estaba en flexión comienza a extenderse al máximo, provocando con la punta del pie un empuje de la goma de lanzar, terminando de pasar el peso del cuerpo de la pierna trasera a la delantera, proporcionando al cuerpo impulso y poder.

El tronco se encuentra arqueado en la espalda, realiza un empuje hacia delante con la ayuda de la cadera y se endereza vivamente, la acción de los abdominales es poderosa, el tronco se agranda llevándose al brazo.

Simultáneamente con la acción del tronco, el brazo hasta entonces casi pasivo, guiado por el codo realiza un libre y fácil, pero poderoso movimiento.

El antebrazo y la muñeca se adelantan al codo, haciendo una aceleración total con una flexión de la mano proyectando la pelota hacia delante y abajo, con un recorrido del brazo de un lado hasta el otro lado opuesto del cuerpo.

En el momento del lanzamiento el cuerpo, principalmente su parte alta, está en extensión máxima, el hombro derecho más alto que el izquierdo, así como la cadera del lanzador se halla en apoyo sobre la pierna delantera, que se encuentra flexionada para una mejor acción de las caderas y la parte alta, una mayor fluidez del movimiento al pasar el peso del cuerpo de la pierna trasera a la delantera.

Fase III Fase final o desaceleración.

Objetivo: Movimientos compensatorios.

Esta fase sirve de frenaje o amortiguamiento del movimiento principal. Después de realizado el lanzamiento, tenemos que dejar el cuerpo en una posición que nos facilite desenvolvernó cuando el bateador conecta la bola por la zona del lanzador, para poder realizar un fildeo o un desplazamiento hacia la bola.

No se debe frenar el movimiento con una sacudida del cuerpo después de que la bola abandona la mano, el lanzador debe aflojar el tronco y relajar el brazo dejando que ambos continúen su movimiento abajo y a través del cuerpo.

El brazo del guante no debe quedar estirado detrás del cuerpo, este debe doblarse por el codo y terminar al lado de la cadera, con el objetivo de facilitar el lanzamiento y recuperarse más rápido a la posición del fildeo.

La cabeza debe permanecer fija, esta no debe sacudirse arriba o abajo. Cuando el brazo de lanzar sigue hasta el final al lado opuesto de la pierna guía, viene hacia delante para situar las dos piernas paralelas y semiflexionadas de frente al bateador, al mismo tiempo ambas manos se sitúan al frente en la posición de fildeo.

De esta forma el lanzador queda de frente al bateador en perfecta posición de fildeo, listo para moverse a fildear cualquier conexión cercana a él.

1.3. El control en el lanzador

“El control es la diferencia entre un ganador y un perdedor, entre un lanzador y un tirador. El control es el factor más importante en el picheo, y la única forma en que puede ser obtenido es mediante la práctica.

Control, no es solamente pasar la bola por encima del *home*, sino tener la habilidad de poner la bola donde se desee, arriba, abajo, adentro, afuera, en la zona de *strike* y fallar el plato por pulgadas cuando sea necesario, la habilidad de dar bolas a veces en determinados momentos, es tan importante como la de dar *strikes*.” (Hernández, 2000)

“Existen varios factores que caracterizan un buen lanzador de béisbol: su velocidad, la variedad de lanzamientos; pero ninguno se puede valorar o equiparar con el control, nunca se podrá pretender tener buenos resultados en este arte, si no existe un dominio generalizado de los lanzamientos en la mayor parte de un partido, nunca se podrá aspirar a la victoria.

Se ha tenido la oportunidad de oír con gran frecuencia que determinados lanzadores tienen control porque sus envíos pasan por la zona de *strike*, errado criterio, ¿verdad?

Realmente poseer control significa que teniendo conocimiento de factores influyentes de un partido, como pueden ser las características del bateador, la situación del juego y el medio donde se desarrolla el encuentro entre otros, el lanzador pueda utilizar su repertorio en una zona determinada, donde impida que el contrario pueda desarrollar sus habilidades técnicas con precisión, puesto que siempre debemos tener en cuenta que los oponentes también se preparan con eficiencia.” (Hernández, 2000).

Existe una estrecha correspondencia entre los resultados que obtienen los lanzadores y el control, que tiene su significado más exacto en la posibilidad de dominar sus envíos con diferentes tipos de lanzamientos, dirigirlos a

determinado objetivo táctico, con la garantía de mantenerlo en las más disímiles situaciones que se presenten durante un encuentro de béisbol.

Generalmente ocurre que los mayores síntomas de descontrol aparecen con mayor énfasis en los lanzadores jóvenes y las causas pueden ser evidentes, la técnica del lanzador de béisbol es una de las más complejas acciones que se presentan en los juegos deportivos, puesto que la reglamentación del juego así lo determina.

El atleta que se dedica a desempeñarse en esta posición debe ser susceptible de su posibilidad para adquirir el control de sus lanzamientos tratando de realizar la mecánica adecuada, consolidarla y perfeccionarla día a día con la voluntad que necesita para convertirse en un buen lanzador.

“Existen otros factores que pueden afectar el control del lanzador a medida que este va obteniendo su progreso técnico.

Se considera que una particularidad que debe desarrollar el lanzador, es la atención reflejada en la concentración que debe presentar hacia los aspectos fundamentales que caracterizan primordialmente cada situación del juego; el bateador, los corredores en bases, el score del partido, así como el conteo de su oponente donde siempre tendrá que hacer una revisión de los lanzamientos realizados con antelación y cual seleccionará para que efectivamente cumpla su propósito y pueda ubicarlo precisamente en la zona que más dificultad presente su contrario.

El desvío de la atención que provoca la desconcentración puede ser la causa del descontrol en una determinada situación del partido, puesto que puede arrastrar incluso la descoordinación técnica de los movimientos para efectuar los lanzamientos hacia el home y también puede contribuir a la afectación de su pensamiento táctico” (Hernández, 2000)

“Existen momentos durante la competencia que por diferentes factores internos o externos en el enfrentamiento, aumenta la tensión considerablemente y el lanzador deberá vencer estos obstáculos manteniendo un equilibrio del control emocional, lo que permitirá continuar con la confianza

adecuada para resolver las diversas acciones técnico - tácticas que se le puedan presentar de inmediato.

La atención, resumiendo, puede manifestarse tanto en los procesos sensoriales como en los motores.

Los recuerdos y los pensamientos son objeto de la atención intelectual como su forma más elevada.

Es por lo antes planteado que podemos afirmar que difícilmente un lanzador pueda gozar de un buen control si no tiene desarrollada al máximo su capacidad de concentrar la atención” (Hernández, 2000).

Otro aspecto importante para garantizar la efectividad del control es la memoria que tiene también dentro de su proceso el olvido.

Un lanzador que no utilice su experiencia acumulada, tanto inmediata en un juego que se está desarrollando como en los otros que ya han pasado por su historial práctico, presentará dificultades para seleccionar sus envíos, la zona y el momento adecuado para realizar su acción técnico - táctica, puesto que tenemos que recordar que también el bateador tiene memoria y si el objetivo del lanzador es dominar su oponente, este tratará de vencer para que resulte efectiva su acción.

También puede influenciar en la efectividad del control, las cualidades volitivas, que se debe contribuir a su desarrollo desde que se comienzan los primeros pasos metodológicos para enseñar la acción de lanzar y que no se puede olvidar en todo el proceso de formación atlética.

La independencia para ejecutar una tarea determinada debe ser el reflejo de las propias opiniones y convicciones adquiridas a través de su experiencia, donde cada día el propio atleta de solución, sacando sus propias conclusiones.

Es importante trabajar sin descanso en el desarrollo de la decisión; el lanzador tendrá que enfrentar situaciones difíciles, por lo que deberá ser capaz de seleccionar con prontitud cuál será el lanzamiento más efectivo, cuándo debe

imponerse a una señal del receptor y no vacilar, claro está, deberá tener toda la fundamentación, con la convicción de que obtendrá un resultado a su favor.

“Durante los entrenamientos el profesor deberá desarrollar una cualidad eminentemente necesaria para realizar lo decidido puesto que es determinante para adquirir y mantener el control de la energía constantemente y con prolongada tensión; es por ello que la perseverancia decide la formación y desarrollo del control en el lanzador durante el entrenamiento, puesto que adquirir dominio y efectividad en los lanzamientos no se logra en un día, es un proceso el cual necesita de sacrificio, dedicación y entrega.

Para garantizar la efectividad y como colofón para lograr un eficiente control en su eterna lucha con el bateador se hace necesario lograr el dominio de sí mismo, reflejado en la actitud de imponerse en cualquier circunstancia del juego, frente a determinados bateadores, independientemente a su calidad en especial y a la del equipo contrario.

Todo lo planteado anteriormente guarda una estrecha relación con el sentido de pertenencia, del deber, la claridad de los objetivos como atletas y el deseo de llegar a cumplir las metas propuestas.

Independientemente a las dificultades reales que se puedan presentar en los entrenamientos, las diferentes competencias y en la vida social.” (Hernández, 2000).

Es necesario en la práctica desde el primer momento que se toman las señas del receptor hasta el momento final de soltar la bola, mantener la vista hacia “el blanco” que representa el objetivo de un lanzamiento determinado, no sólo deberá limitarse a la zona de *strike*, sino que es necesario delimitar un punto para lograrlo.

Para aumentar el nivel cualitativo del control se hace necesario perfeccionar la bolas rápida en la zona baja, además lanzar cerrado sin temor a golpear los bateadores, recordando siempre que realizar envíos en la zona alta propicia las facilidades para que el adversario conecte con mayor facilidad, puesto que la bola está más cercana a su radio de acción óptico.

Trabajar sistemáticamente en el *bullpen*, así como en las prácticas de bateo con vista a corregir sus errores técnicos y determinar los puntos premeditadamente, donde realmente él desea dirigir sus lanzamientos, esto será una premisa de todo atleta que se dedique a esta posición.

No importa lo duro que pueda tirar usted, nunca será un buen lanzador hasta que no domine sus lanzamientos, ningún lanzador descontrolado puede esperar a ser un ganador consistente, para llegar a esto por lo menos puede poseer un control razonable en sus lanzamientos la mayor parte del tiempo. No hay defensa contra una base por bolas.

Nunca lance una pelota por el centro de la zona, trate de lanzarla por algún lugar que usted crea que el bateador va a tener dificultad. El verdadero control es tirar cualquier lanzamiento a cualquier lugar en cualquier momento, es la consistencia de mantenerlo en todas las circunstancias.

El control emocional es muy importante, el lanzador debe tener la habilidad de lanzar con efectividad bajo presión, aun cuando la situación parece no tener esperanza.

El lanzador debe tener confianza en sí mismo, pensar que puede poner *out* a cualquier bateador en esta situación, el pitcher debe tener la habilidad de permanecer calmado, concentrado, relajado, aspirar profundamente antes de comenzar los movimientos y espirar cuando suelte la bola.

La concentración es fundamental para lograr un buen control, mientras se prepara para realizar el lanzamiento, quítese del pensamiento cualquier otra cuestión.

Represéntese, hágase la idea de todos los movimientos que tiene que realizar y el punto donde quiere poner la bola para que ese lanzamiento que va a realizar sea efectivo. Cuando se está concentrado, las excitaciones externas no lo afectan.

Se requiere practicar a los lanzadores para que tiren *strikes* con un propósito y no solo por tirar la pelota por donde salga, ya que casi todos los bateadores

conectan con facilidad la bola que pasa por el centro del home a la altura de la cintura.

De vez en cuando y durante las prácticas de bateo se debe trabajar para perfeccionar el control, lanzando alto y adentro, bajo y afuera, bajo y adentro y el cambio de velocidad.

Alternando estos lanzamientos con aquellos que el bateador pueda conectar con facilidad. Algunas veces los problemas de control se producen porque el receptor no marca como es debido o porque el lanzador inicia sus movimientos antes de que el receptor adopte la posición de marcar.

Desde que coja las señas (el *wind up*, el lanzamiento y el seguimiento) no quite los ojos del blanco a donde va a lanzar. No se limite a mirar la zona de *strike*, busque un punto dentro de esa zona y tírelo ahí.

Deje que el receptor complete las señas y adopte la posición de marcar antes de iniciar los movimientos, la mayoría de los lanzadores tienen el hábito de comenzar los movimientos (y en algunos casos hacen el lanzamiento) antes que el receptor les marque, esto afecta grandemente el control, puede ser que usted esté pensando en tirar a una zona y cuando va a soltar la bola, el receptor le está marcando en otra, esta indecisión trae como consecuencia además del descontrol, inconsistencia en el lanzamiento.

El lanzador tiene que pensar con el receptor y no convertirse en un incondicional seguidor del mismo; así su desarrollo mental durante el juego mejorará y se obtendrá mejores resultados.

Es más fácil para los bateadores seguir el picheo alto, porque sus ojos se mueven lateralmente por una distancia corta, en los lanzamientos bajos se mueven además abajo, por lo que la distancia es más larga.

Estas son las razones por lo que los lanzamientos bajos en las esquinas de afuera son más efectivos y por consiguiente los más difíciles de batear.

El picheo en la zona baja hace que los bateadores le tiren a las bolas malas, lanzadas por debajo de las rodillas o por fuera del home. Si un lanzador tiene

buena velocidad y se le mueve bastante la bola es lógico que su control sea más difícil de dominar que el de un lanzador de velocidad ordinaria, en este caso es necesario de que dicho lanzador trabaje con más frecuencia en las prácticas de bateo.

Se debe dar mayor importancia a los movimientos del lanzador, pues la mayoría de las deficiencias en el control se producen por una mala sincronización de esto al ejecutarlos, tanto en la posición de frente como en la de lado.

Es necesario mantenerse relajado, sin tensión. Aspire profundamente antes de iniciar el *wind up* y expulse todo el aire al soltar la bola.

Problemas más comunes en el control

- La falta de concentración.

Insistir que en el calentamiento del brazo, el lanzador tire a tomar puntería a un blanco, antes del comienzo de su acción de lanzar y que mantenga la concentración y su vista sobre el blanco en todo momento.

- Balance pobre del cuerpo.

Pedirle al lanzador cuando esté en la posición de frente, que dé el paso atrás correctamente, sin mecarse demasiado lejos del centro.

- Caída incorrecta del pie delantero.

Trace una línea recta desde el lugar donde cae su pie y a través del medio del plato, insistiendo que el pie delantero caiga al lado o sobre la línea trazada. En los entrenamientos se puede colocar una gorra delante para que el lanzador aterrice el pie delantero, al lado de la misma.

- Transferencia del peso del cuerpo al final del movimiento.

Pedirle al lanzador, que al soltar la bola siga completo detrás del lanzamiento y extienda su brazo al suelo y recoja un poco de hierba o tierra sobre el terreno, sin caerse o lastimarse.

- Precipitación del lanzamiento.

Causado por la ansiedad, debe apartarse de la goma de lanzar para recobrar la concentración y la visión del objetivo, no debe abrir pronto la cadera y su hombro delantero.

Concéntrase en que el peso del cuerpo esté colocado sobre la pierna trasera. No transferir pronto el peso del cuerpo a la pierna delantera, esto provoca la precipitación al soltar la pelota.

Considerando la importancia que tiene el control en lanzador de béisbol y debido a lo complejo de la posición se establecen criterios muy diversos, entre las condiciones, o sea, las aptitudes de los sujetos para enfrentar este aspecto en la formación de nuevos lanzadores, hemos decidido llevar a vías de investigación esta temática.

EPIGRAFE 2. DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Tipo de estudio. Población y muestra

Se realizó una investigación observacional, descriptiva, de corte transversal con el objetivo de proponer ejercicios para mejorar la eficiencia en el control de los lanzadores, en la categoría 9-10 años del municipio Yaguajay.

Para la realización de la investigación se asume el paradigma positivista.

En este trabajo investigativo se trabajó con:

- escuela Camilo Cienfuegos del municipio de Yaguajay,
- equipo de béisbol categoría 9-10 años masculino.

Área de lanzadores.

Total: 10 lanzadores derechos.

Población: 10 Muestra: 10 Por ciento (%): 100

El criterio de especialistas estuvo presente en esta investigación ellos fueron:

- Yankiel Toboso, más de 10 años de experiencia como entrenador.
- Yoelvis Pérez, más de 8 años de experiencia como entrenador.
- Aslán Jiménez, más de 10 años de experiencia como entrenador.
- Arley Hurtado, más de 9 años de experiencia como entrenador.

A estos se les aplicó una entrevista para considerar su criterio sobre algunos aspectos que caracterizan la investigación.

Se efectuó un pilotaje a dos profesores para constatar la eficacia del instrumento de investigación y hacer los ajustes pertinentes de esta técnica científica.

2.2. Métodos e instrumentos

Los métodos utilizados son:

1. Del nivel teórico:

Histórico y Lógico:

Este método permitió profundizar en las raíces históricas de varios aspectos que necesariamente se abordan en esta investigación con toda la profundidad necesaria, referidos al proceso histórico del desarrollo del béisbol en Cuba. En particular el control de los lanzadores como parte fundamental dentro del éxito de un lanzador y en general de su equipo.

Inductivo-deductivo:

Permitió incluir elementos importantes y determinantes en el proceso investigativo relacionado con datos numéricos y organizativos que condujeron a la deducción de aspectos que necesariamente fueron incluidos en el desarrollo del trabajo y sirvieron de pauta para contactar de una manera exhaustiva el esbozo hipotético, fundamentalmente para el establecimiento de conclusiones novedosas.

Analítico-sintético:

Fue utilizado para la descomposición del fenómeno en los principales elementos que lo conforman y mediante la síntesis se integran permitiendo conocer relaciones y características generales.

Enfoque sistémico:

El que permitió desarrollar los ejercicios, para los lanzadores

2. Del nivel empírico:

Análisis de documentos:

Este permitió lograr la obtención de una amplia información actualizada del objeto de estudio, se apreció el arraigo que tiene el béisbol en Cuba, con su

rica historia y se manifiesta como el deporte nacional y el espectáculo de mayor trascendencia en la actividad masiva del deporte en nuestro país. Se revisaron documentos normativos y otros trabajos de investigación con calidad, efectuados en el territorio.

La entrevista:

Por medio de ella pudimos obtener criterios importantes de los entrenadores que fueron seleccionados por sus experiencias en esta área del municipio Yaguajay. Esta permitió obtener criterios sobre el test elaborado. La realizó el investigador principal, para la cual se preparó convenientemente con su tutor, cumplió además con rigurosidad las reglas de aplicación. Según la relación que se estableció entre el entrevistador y los entrevistados se desarrolló con la técnica “cara a cara”.

El tipo de entrevista fue estandarizada, donde las preguntas se efectúan con las mismas palabras y el mismo orden a cada uno de los entrevistados.

El objetivo de la entrevista fue la comprobación de la hipótesis. Esta fue dirigida a obtener información que permitió corroborar esta.

Observación:

Estructurada: Es donde el investigador determina anticipadamente qué elementos del proceso estudiado o de la situación tienen mayor importancia para su investigación y concentra en ellos su atención, preparando un plano o guía para el registro de las observaciones antes de comenzar la recopilación de información.

De campo: porque la condición real se realiza en situaciones reales.

Participante: El observador está incluido en el proceso estudiado.

3. Del nivel matemático estadístico:

Medición:

Este se utiliza con el instrumento de prueba para constatar el control de los lanzadores, al inicio para realizar el diagnóstico.

2.3. Diagnóstico

Descripción de la observación:

Para realizar este diagnóstico se elaboró un medio para constatar el nivel de efectividad de los lanzadores.

Primero se les midió el ancho de los hombros a varios atletas entre ocho y diez años, con el fin de elaborar un instrumento con las características semejante a la zona de *strike* en la categoría 9 - 10 años (anexo 3).

Luego se tomó una lona y se cortó con las medidas adecuadas. Esta lona midió 45 cm de ancho y 40 cm de alto, dividida en cuatro esquinas y un centro, estas miden 16 cm y se dibujaron con diferentes colores, las zonas que serán evaluadas en este diagnóstico, con la idea de que los lanzadores concentren la atención en la actividad que están realizando.

Posteriormente se amarró la lona en la malla que está puesta en la mampara detrás del home con las medidas oficiales entre el *home* y el *box* en esta categoría. (14.40 metros o 46 pies)

Se le informó a cada lanzador que debía realizar 25 lanzamientos, cinco a cada cuadro marcado y que debía comenzar en el siguiente orden, zona alta pegada, alta afuera, baja afuera, baja pegada y al centro.

Después de elaborado el medio se confeccionó el registro de observación (anexo 4).

Tabla 1: Registro de observación

Lanzadores	Baja pegada		Alta pegada		Baja afuera		Alta afuera		Al centro		Total	
	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B
1	2	3	1	4	3	2	4	1	4	1	14	11
2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	13	12
3	1	4	2	3	3	2	2	3	2	3	10	15
4	2	3	2	3	3	2	2	3	4	1	13	12
5	2	3	3	2	1	4	3	2	3	2	12	13
6	1	4	3	2	1	4	2	3	3	2	10	15
7	2	3	2	3	3	2	1	4	3	2	11	14
8	3	2	1	4	2	3	3	2	4	1	13	12
9	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	13	12
10	4	1	2	3	3	2	2	3	4	1	15	10
Total	23	27	20	30	24	26	24	26	33	17	124	126

Se puede apreciar en la anterior tabla, que existen problemas con el control de los lanzadores, debido a la mala ejecución de los movimientos y la falta de atención hacia el objetivo donde va a lanzar la bola

Análisis de la Entrevista

La entrevista se desarrolló en un ambiente de confraternidad pero con mucho respeto a cada uno de los entrenadores que presentaron sus experiencias dentro del béisbol.

Referente al medio creado ofrecieron sus criterios, que en todos los casos fue favorable, no obstante algunos plantearon que otro tipo de material más duro

con la misma flexibilidad existen posibilidades de obtenerlo, para de esta forma humanizar un poco más la actividad del entrenador.

También se constató que a través de todo el proceso de entrevista con los colegas seleccionados, que sí se puede mejorar el control de los lanzamientos, aumentando la concentración y la atención a la zona de *strike*.

Referente a la propuesta de ejercicios, todos estuvieron de acuerdo con los ejercicios seleccionados, no obstante tres de ellos, o sea, el 60% planteó que en estas edades los ejercicios deben realizarse en forma de juego, ya que es la actividad que más prevalece en estas edades. Sin desviarse del objetivo principal, que es mejorar la puntería de los lanzadores.

Por último, todos coincidieron en que, ya en estas edades se puede mejorar la efectividad en el control, enfatizando en la concentración de la atención para garantizar la obtención de mejores resultados en la labor que desarrollan los atletas de esta categoría en tan compleja posición de este deporte.

2.4. Propuesta de ejercicios

En estos casos siempre que se vaya a realizar cualquier actividad, no se olvidará que el trabajo con los niños es sencillo, de motivación y en forma de juego.

Todos estos ejercicios que a continuación se pueden observar fueron puestos en práctica durante el transcurso de la investigación, como se puede apreciar están elaborados de manera sencilla y provocan la motivación de los atletas.

Es necesario destacar que en cada una de las sesiones de entrenamientos estos ejercicios se efectuaron en forma de juego. Es decir, se les explicó a los atletas el que más veces diera en el blanco alcanzaría mayor cantidad de puntos.

No debe aplicarse más de un ejercicio el mismo día, debe ser uno diario, en el orden que se presenta y controlando siempre la cantidad de lanzamientos que realicen para protegerle el brazo.

Siempre que se hable del lanzador debemos partir del trabajo diario de los movimientos. Ya que la ejercitación y la práctica de este, les permitirá realizar con mayor facilidad y efectividad los lanzamientos.

Ejercicios

1. Lanzamientos bajos.

Objetivo: realizar lanzamientos bajos dentro del hueco de la goma.

Proceder metodológico: se coloca detrás del *home* una goma de carro pequeño colgada a una altura del suelo de 28 a 30 cm. Los lanzadores deben lanzar la bola y colocarla en el centro de la goma. Se realizan los 10 lanzamientos primeros a la goma y de 5 -10 lanzamientos posteriores con el receptor.

2. Trabajo en el cajón.

Objetivo: bajar la espalda a la hora de soltar la pelota cuando realice el lanzamiento y observar su equilibrio.

Proceder metodológico: encima del cajón con la pierna en forma de péndulo elevada a la altura de la cintura, mano en posición de set, flexión de la pierna de pivot, traslación del cuerpo hacia delante y hacia abajo, terminación del movimiento tocándose la punta del pie con la mano de lanzar. Realizar el ejercicio tres veces a la semana con un tiempo de duración de cinco minutos.

3. Lanzamientos a ciegas.

Objetivo: dominar la zona de strike con 35 lanzamientos a diez metros de distancia.

Proceder metodológico: de frente al receptor con la rodilla del brazo de lanzar en tierra, la otra flexionada, con los ojos vendados, manos unidas a la altura del pecho y realizar el lanzamiento hacia el receptor tratando de dar la mayor cantidad de strike posibles. Realizar el ejercicio dos veces a la semana con un tiempo de duración de 15 minutos.

4. Lanzamientos indicados por el receptor.

Objetivo: lanzar a la zona que indique el receptor.

Proceder metodológico: trabajar en el *bullpen* con el receptor y un bateador en el cajón, el lanzador realizará sus lanzamientos donde le indique su receptor. Realizar de 25 a 35 lanzamientos.

Los ejercicios se organizaron de esta forma y en este orden. Puesto que siempre se debe comenzar de lo fácil a lo difícil, por tanto esta propuesta de

ejercicios se comienza de la siguiente forma, con el lanzamiento a la goma, ya que el atleta pone su atención en un solo objetivo.

Después le sigue el trabajo en el cajón y los lanzamientos a ciega, un poco más exigente que el anterior, ya que debe lanzar manteniendo el equilibrio, sin visión y con una mejor precisión en sus envíos. Se termina en el trabajo con el receptor y el supuesto bateador en el cajón, ya que es el objetivo en el juego. Este es más complicado, ya que el receptor le exigirá precisión en sus lanzamientos.

Todos estos ejercicios anteriormente planteados se realizarán con un límite de lanzamientos, que serán regulados y controlados por su entrenador; con el fin de protegerles el brazo de lanzar a los atletas, pues nunca se debe olvidar que son niños.

Así se cumplirá con un principio básico de la Educación Física y el Entrenamiento Deportivo, "la asequibilidad".

CONCLUSIONES

En el estudio realizado se concluyó que:

- La determinación de los fundamentos teóricos que dan sustento al mejoramiento del control de los lanzadores en la categoría 9-10 años, permiten afirmar que el dominio de la técnica deportiva se realiza en el proceso de aprendizaje en el deporte creando representaciones motoras, a través de los intentos por realizarlas prácticamente y por medio de las repeticiones de lo estudiado, donde se adquiere el conocimiento que posteriormente habrá de convertirse en un hábito motor.
- El estudio de las potencialidades y limitaciones a través del diagnóstico aplicado se constató que a través de todo el proceso de entrevista con los colegas seleccionados, que sí se puede mejorar el control de los lanzamientos, aumentando la concentración y la atención a la zona de *strike*.
- Para lograr una mayor efectividad en el control de los lanzadores en la categoría 9-10 años de la escuela Camilo Cienfuegos del municipio de Yaguajay se hace necesario la elaboración de una propuesta de ejercicios que le propicie al lanzador una vía para mejorar dicho control.

RECOMENDACIONES

A partir de la investigación realizada, se recomienda:

1. Extender los resultados de esta investigación a todas las escuelas comunitarias del municipio.
2. Proponer a la comisión municipal de béisbol, la extensión de este trabajo, a través de la preparación metodológica, que se efectúa por este órgano directivo del deporte.

BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez, M.J. (1993). Actividades para el Lanzamiento en atletas de Béisbol. Trabajo de diploma en opción al título de Licenciatura en Cultura Física. Ciego de Ávila: ISCF.
2. Álvarez, M. J. (2004). Manual de Fundamentos Técnicos – Metodológicos para la Formación de Lanzadores. Ciego de Ávila, UNICA.
3. Barrios, J. (1998). Manual de Entrenamiento Deportivo. La Habana. Editorial Deportes INDER.
4. Cala, T. Y. y Breijo, T. (2020). La formación de profesionales en Cuba desde una perspectiva desarrolladora y profesionalizada. La Habana: Editorial Universitaria. <https://eduniv.reduniv.edu.cu>
5. Campistrous, L. y Rizo, C. (2000). Indicadores e Investigación educativa I parte. Revista Ciencias Pedagógicas, 1(3). <http://cied.rimed.cu/revista/13/portada1r3.html>
6. Carrazana, F. (2020). Propuesta de ejercicios especiales para mejorar el control de los lanzadores en el béisbol juvenil. Trabajo de diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física. <https://repositorio.uho.edu.cu/handle/1>
7. Conill, J.A., Morejón, R. y Rivera, P. (2016). El uso de los medios de enseñanza en el mejoramiento de la zona de strike. <http://scielo.sld.cu/scielo.php>
8. De Armas, N. y Valle, A. (2011). Resultados científicos de la investigación educativa. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
9. Dorfman, H. A. (2000). El A.B.C Mental del Lanzador. La Habana. Editorial Deportes INDER.
10. Ealo, J. (1984). Béisbol. La Habana. Editorial: Pueblo Educación.
11. Estévez, M., Mendoza, M. y González, C. (2006). La Investigación Científica en la Actividad Física: Su Metodología. La Habana. Editorial: Deportes.

12. Fonseca, A. (1998). Preparación Técnica Especial. La Habana. Editorial: Científico Técnica.
13. Forteza, A. (2000). Metodología del Entrenamiento Deportivo: las campanas estructurales de Forteza. Efdportes. Año 5, No 28. <http://www.efdeportes.com/>
14. Fuentes, H., de la Peña, R. y Milán, M. (2010). La evaluación del proceso docente educativo como proceso participativo y no directivo; Didáctica y Educación. Didascalía. Didáctica y Educación. Universidad de las Tunas. <http://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalía/article/view/14>
15. González, I. (2002). El Lanzador. Manual Técnico – Metodológico para el Entrenamiento Deportivo. Trabajo de diploma en opción al título de Licenciatura en Cultura Física. Ciego de Ávila. Facultad de Cultura Física.
16. González, I. (2007). Introducción del Béisbol en Ciego de Ávila. UNICA.
17. Hernández, R. (2000). El Lanzador de Softbol. UNICA “Máximo Gómez Báez” Ciego de Ávila.
18. Hernández, R. E. (2000). Calentamiento del Lanzador de Softbol. Ciego de Ávila. Editorial Universidad de Ciego de Ávila.
19. Hernández, R. E. (2000). El Control en el Lanzador. Ciego de Ávila.
20. Hinojo, F. J., Marín, J. A., Ramos, M. y Romero, J. M. (2020). El posgrado universitario como formación inicial del profesorado. El caso de la especialidad de Educación Física de la Universidad de Granada. Journal of Sport and Health Research. 12 (Supl 3): 211-220. <https://recyt.fecyt.es/index.php/JSHR/article/view/80783>
21. Jürgens, I. (2006). Práctica deportiva y percepción de calidad de vida. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Vol. 6 (22): 62-74. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista22/artsalud20.htm>
22. López, M. (1973). Teoría y Metodología de la Educación Física y Deporte. La Habana, Editorial Deportes.

23. Matveev, L. (1983). Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. L. Matveev. Moscú. Editorial Madruga.
24. Mena, C. (2014). El lanzador de béisbol: técnica y metodología para la enseñanza. Revista efdeportes. Buenos Aires. Año 19 No 196 <http://www.efdeportes.com/>
25. Menéndez, D. (2003) Manual para Lanzadores. Seminario Nacional a Entrenadores de Pitcheo, Camagüey.
26. Ministerio de Educación Superior, MES. (2016). Plan de estudios E de la carrera de Licenciatura en Cultura Física.
27. Ministerio de Educación Superior, MES. (2018). Reglamento de trabajo metodológico de la educación superior RESOLUCIÓN No. 2/2018. Gaceta oficial de la República de Cuba. Número 25 (74). <http://www.gacetaoficial.cu>
28. Ministerio de Educación Superior, MES. (2019). Reglamento de la educación de posgrado de la república de Cuba. RESOLUCIÓN No. 140 /19. [Versión electrónica].
29. Moré, M. (2017). La implementación de las estrategias curriculares en la carrera Licenciatura en Educación Primaria. Avances en Supervisión Educativa, 28. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6291027>
30. Ozolín, N. G. (1970). Sistema Contemporáneo del Entrenamiento Deportivo. La Habana, Editorial Científico Técnica.
31. Pino, M. (2004). Consideraciones sobre el arte de lanzar. Ciego de Ávila.
32. Reinaldo, F. (2006). Del Béisbol casi todo. La Habana, Editorial: Deportes.
33. Southwell, M. y otros. (2018). Educación y aprendizaje: perspectivas y escenarios actuales en la educación digital. La Habana: Editorial Universitaria. <http://edunivims.reduniv.edu.cu>
34. Torres, A. (1996). La Leyenda del Béisbol Cubano 1878-1997.
35. Urkidi, P. y otros. (2019). El acceso a la formación inicial del profesorado y la mejora de la calidad docente. Revista Complutense de Educación, 31 (3), 353-364. <https://dx.doi.org/10.5209/rced.63476>

36. Vázquez, N. A., y López, M. M. (2016). El proceso de formación inicial: particularidades de los períodos de práctica en las escuelas cubanas. Revista Conrado [seriada en línea], 12 (54). <http://conrado.ucf.edu.cu>

ANEXOS

ANEXO 1

Entrevistas a entrenadores

Nombres y Apellidos:

Años de experiencia:

Compañero entrenador, pudiera usted manifestarnos sus criterios y sugerencias sobre esta investigación, referente a:

1. Si en esta categoría se puede mejorar la efectividad en el control de los lanzadores.
2. El medio creado para medir el control de los lanzadores y para desarrollarlo es eficiente.
3. Su criterio sobre los ejercicios elaborados.
4. Si estos ejercicios tendrán influencia en los atletas.

ANEXO 2

GUÍA DE OBSERVACIÓN.

Objeto de la observación: Comportamiento del control en los lanzadores.

Objetivo de la observación: Caracterizar comportamiento de los errores en la técnica de lanzar.

Cantidad de observadores: 2

Tipo de observación: De campo, estructurada y participante.

Aspectos a observar:

- Recta alta y pegada.
- Recta alta y afuera.
- Recta baja y pegada.
- Recta baja y afuera.
- Recta al centro.

ANEXO 3

Tabla de evaluación

La tabla de evaluación considera dos aspectos fundamentales, uno se dirige al dominio de la zona de *strike* que está predeterminado en 25 lanzamientos que se evaluarán de la siguiente manera:

Evaluación	Strikes
Excelente	17 o más lanzamientos
Bien	15 o 16 lanzamientos
Regular	13 o 14 lanzamientos
Mal	12 o menos lanzamientos

Nota: Independientemente a los lanzamientos determinados como *strike*, se controlará la zona donde se efectuó el lanzamiento.

ANEXO 4

Registro de la observación

Lanzadores	Baja pegada		Alta pegada		Baja afuera		Alta afuera		Al centro		Total	
	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
Total												

Leyenda:

S: Strike.

B: Bola.