

ANÁLISIS DE LOS FUNDAMENTOS TEÓRICOS- METODOLÓGICOS QUE SUSTENTAN LA EFECTIVIDAD DEL TRABAJO EN LOS LANZADORES ESCOLARES.

Lic. Lázaro Yasmany Sanabria Matachana¹, Dr. C. Islay Pérez Martínez², MSc.
Ariadna Quintada Díaz³.

1. Entrenador de Béisbol. Escuela de iniciación deportiva
“Luis Augusto Turcios Lima”.

2. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”,
Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. islay.martinez@umcc.cu

3. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”,
Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba.
ariadna.quintana@umcc.cu



Resumen

En el presente trabajo se realiza un análisis de las características y requerimientos esenciales del lanzador de Béisbol en las categorías inferiores a 15 años. En él se incluyen los factores básicos de los diferentes tipos de lanzadores en la categoría, su preparación y los errores más comunes que se cometen en estas edades. También se dedica un espacio analizar las características de su entrenamiento, desarrollo biológico y requerimientos técnicos.

Palabras claves: Lanzador, entrenamiento.



CD de Monografías 2015
(c) 2015, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

Introducción

Para que un lanzador sea efectivo en su trabajo tiene que dominar un número de aspectos técnicos, tácticos y psicológicos que lo lleven a lograr la victoria; los cuáles son adquiridos a través del entrenamiento y con la madurez deportiva

Aspectos técnicos: El lanzador tiene que tener una buena mecánica de movimientos que le permita mejorar la velocidad en los lanzamientos con la movilización de la mayor cantidad de grupos musculares posibles. Caer de frente para defender la línea media del campo, dominar los tres ángulos de salida de los lanzamientos, los agarres de la bola en cada tipo de lanzamiento, realizar correctamente la técnica de fildeo de toque de bola por las dos líneas y realizar las asistencias a todas las bases correctamente y a tiempo.

Aspectos tácticos: El lanzador tiene que dominar todas aquellas jugadas tácticas que se practiquen en el entrenamiento con el fin de neutralizar al equipo contrario.

Aspectos Psicológicos: El lanzador tiene que poseer buena concentración de la atención. Esta es para el autor la clave de éxito de un buen lanzador, porque de ahí parte todo aquello que el decida realizar para sacar out al bateador un aspecto fundamental para aspirar a la victoria es estar bien concentrado para poder realizar todos los elementos que él tiene que dominar para lograr que su trabajo sea efectivo.

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS LANZADORES EN ESTA EDAD.

1.1. Desarrollo social y afectivo.

El adolescente se involucra en diferentes actividades sociales, integrando diferentes grupos: el familiar, el escolar, el de amigos, el del círculo de interés y otros.

Es de vital importancia que padres y profesores no dificulten la participación del adolescente en grupos de su edad, de no lograr una relación adecuada con el grupo, el adolescente se verá afectado en su estabilidad y bienestar emocional y posiblemente en su rendimiento académico y deportivo.

Es provechoso manejar este intercambio de comunicación con fines docentes y educativos. Todas aquellas personas que estén cerca de un adolescente los deben guiar con flexibilidades en el desarrollo de las actividades, eliminar la rigidez y el formalismo en su realización. Hay que tener claro que ya no son niños pequeños sino que tienen mayores posibilidades de hacer, de decir y debe propiciarse que lo hagan. Esto contribuye a un mejor desarrollo del grupo y a las relaciones profesor – alumno que sean las más adecuadas. La posición del adulto no es frenar, prohibir, sino facilitar la realización y creación de actividades por los estudiantes, siempre que influyan en la transformación de cada grupo de alumnos en un verdadero colectivo escolar, capaz de asumir nuevas tareas



que contribuyan al desarrollo de su personalidad y a prepararlos para su participación, cada vez más activa, en la vida social y deportiva.

1.2 Cambios anatomo-fisiológicos de la adolescencia.

En esta edad ocurren procesos significativos que son importantes en la adolescencia como son las transformaciones corporales producidas por los cambios en la producción hormonal, que se evidencian en la maduración sexual, esto trae consigo variaciones en las proporciones del cuerpo y la excitabilidad acrecentada, los niños entre los trece y quince años de edad alcanza una relativa estabilidad.

La maduración sexual y el crecimiento físico del adolescente se observan con una gran aceleración o adelanto, lo cuál significa mucho para él, constantemente empiezan aparecer dudas y inquietudes en el adolescente lo que tanto padre como profesores deben aconsejar y explicarles porque es que suceden todas las dudas del adolescentes tanto niñas como niños.

1.3 Procesos cognoscitivos y actividad del estudio.

La escuela el deporte y el estudio ocupan un lugar importante en la vida de los adolescentes, sin desconocer el papel que desempeñan otros factores que también forman parte del proceso de asimilación de la experiencia histórico - social en estas edades.

Los procesos cognoscitivos de la personalidad del adolescente (percepción, memoria, atención, imaginación, pensamiento) experimentan diferentes cambios, los cuales son más notables en lo que respecta al pensamiento del adolescente. Puede señalarse como una de las características principales, el desarrollo (en un nivel más alto que en el escolar) de la capacidad de operar con conceptos y contenidos más abstractos. El razonamiento verbal y las formas lógicas del pensamiento, que se comenzaron a desarrollar en la edad escolar, alcanzan niveles superiores en esta etapa.

1.4 Características de su entrenamiento.

- 1- El tiempo de duración es de 2h y media.
- 2- Al inicio de la preparación se trabaja más la resistencia anaerobia láctica.
- 3- Se trabaja en toda fase del entrenamiento sobre los errores que poseen.
- 4- Se realiza la preparación de fuerza dos veces por semana.
- 5- Se trabaja con ejercicios de vencimiento del peso corporal y con la pleometría dos veces por semana.



6- Se trabaja mucho con los ejercicios de equilibrio.

7- Durante la preparación general se trabaja el control en el Bull Pen una vez por semana, en la especial se aumenta a dos y durante la competencia se trabaja una sola vez.

8- Se trabaja en el dominio de los elementos técnico- táctico que un lanzador tiene que dominar

9- Se hace mucho hincapié en su preparación psicológica.

10- Se le inculca como deben de realizar el estudio a los equipos contrarios.

Lo que está planteado por el programa de preparación del deportista para el lanzador en esta categoría es que se trabaje con los siguientes elementos.

- Posición reglamentaria de lado y de frente.
- Convertirse en jugador de cuadro.
- Mecánica del lanzamiento.
- Agarre del cambio.
- Lanzamiento del cambio.
- Trabajo del control.
- Viradas a las bases (1ra, 2da, 3ra).
- Fildeo de toque de bola y tiro a las bases de 2da y 3ra base.
- Fildeo de rolling y tiro a 2da y 3ra base.
- Asistencias (detrás de tercera base).
- Otros elementos técnicos.
- La bola franca.
- La base intencional.
- Realizar apelaciones en tercera base.



Existen elementos que aparecen en el programa del deportista que no se mencionan como características del entrenamiento de estos atletas porque son elementos que ya dominan de las categorías anteriores o del trabajo en los municipios de donde residen antes de ser captados para formar parte de esta preselección.

Podemos decir también que la competencia de esta categoría está dividida en cuatro zonas de clasificación con cuatro equipos por zonas, consta de 36 juegos en la fase clasificatoria es decir 12 juegos con cada equipo de su zona, clasifican los cuatro primeros lugares además de los dos mejores segundos lugares a nivel nacional.

1.5 Características y requerimientos esenciales de los lanzadores.

El pitcheo es considerado uno de los componentes más importantes del juego, por lo que el trabajo de los lanzadores es de vital importancia.

Una buena constitución física, fortaleza muscular y reserva de energías, son cualidades esenciales para todo buen lanzador; una estatura alrededor de 183 cm y un peso aproximado de 86 kg, con brazos largos y manos grandes, para obtener un mejor agarre de la pelota, son condiciones adicionales que lo favorecen.

El pitcher representa entre el 60 y el 70 % de la capacidad defensiva de un equipo de pelota y que junto con el receptor conforman el dúo de mayor actividad en cada desafío. Lanzar una buena bola rápida y alguna que otra bola de rompimiento, así como tener habilidad para tirar el cambio y control, forman parte de los requerimientos de esta posición.

1.6 Requerimientos generales del lanzador

Físicos: Somatotipo, elevado nivel de desarrollo de todas las capacidades condicionales y coordinativas.

Genéticos: tipo de fibras musculares (rojas o de contracción lenta y fibras blancas o de contracción rápida.)

Mentales: desarrollo elevado de los principales procesos psíquicos (análisis, síntesis, abstracción, concentración, generalización, atención, memoria, pensamiento operativo, motivaciones, sensaciones y percepciones especializadas, capacidad de adaptación y otros.

Temperamento: Autocontrol, coraje, valentía, liderazgo, tenacidad, creatividad, seguridad, combatividad, decisión de vencer, etc.

1.7 Factores básicos del lanzador:

Control.



Velocidad en los lanzamientos.

Rotación de la pelota.

Rapidez en la rotación.

Dirección de la rotación.

1.8 Diferentes tipos de lanzadores en las categorías escolares.

De control.

De velocidad.

Sus combinaciones: de buen control y buena o alta velocidad; de buen control y baja o buena velocidad; de buena o alta velocidad y control regular.

La estrategia de pitcheo varía constantemente para cada bateador en dependencia de la situación del juego, sin embargo hay un gran número de ideas que pueden ayudar en este sentido como son:

1. Determinar con exactitud la zona, el tipo de lanzamiento, así como la velocidad específica del juego.
2. Anteponerse a las situaciones tácticas que pueda desarrollar el bateador.
3. Lograr que el bateador se adapte a un tipo de lanzamiento, zona, velocidad y sorprenderlo al variar radicalmente la táctica.
4. No generalizar el área de lanzamiento sino dirigir los mismos a un punto específico.
5. Variar el área de lanzamiento constantemente.

Pensando lógicamente, los estudios sobre las características de los lanzadores han ocupado un lugar prominente tanto en nuestro medio como en el exterior. Sin embargo, el papel de relevista no ha sido debidamente ubicado, tanto desde el punto de vista de su importancia como desde el aspecto de motivación.

Para cumplir eficazmente su función de relevo, el lanzador debe saber lanzar un strike hacia cualquier zona y en cualquier momento, es decir, tener dominio en sus envíos (control) y contar con un lanzamiento de su pleno dominio. Para lograr esto debe estar atento en el juego a todas las situaciones que se den en éste, debiendo saber con exactitud cómo lanza el abridor, con qué lanzamientos ha trabajado a los adversarios y en qué zona, descubrir las



debilidades de los bateadores a quienes podrá enfrentar posteriormente, en fin mantener mentalmente el juego desde su comienzo.

El lanzador de relevo debe poseer algunas características específicas como son:

Controlarse perfectamente.

Guardar Seguridad.

Tener confianza en sí mismo.

Resistir tensiones.

No mantener un carácter irritable.

Concentración.

Tener fuerza de voluntad en situaciones difíciles.

Tener valor.

Tener disposición para lanzar.

Elevado pensamiento táctico.

Debe poseer buena disciplina mental.

Debe mantener su plan de juego y características de los bateadores.

Poner la bola en el lugar exacto.

Tener dominio de no menos de dos lanzamientos en la zona de strike.

Estos deben mantener confianza en ellos mismos ya que el juego está en sus manos y son responsables directos del triunfo o la derrota, deben conocer previamente a los bateadores contrarios en cuanto a su temperamento, forma de reaccionar, carácter psicológico, así como tomar datos del equipo contrario y representarse mentalmente el juego el día antes de lanzar, todo esto ayuda a preparar su estrategia, eliminar tensiones y estar mejor preparado mentalmente.

Es necesario que en los entrenamientos y preparación de equipos se utilicen métodos de entrenamientos y acondicionamiento teniendo en cuenta el tipo de relevo. En ocasiones olvidamos y no cumplimos el principio de la individualidad y especialización. En la estrategia de cada cuerpo de lanzadores, los relevistas son utilizados según los inning de



actuación en cortos, intermedios y largos, debiéndose hacer énfasis en la especialización de éstos, el conocimiento de las funciones que realizan los ayuda a prepararse física y mentalmente.

1.9 Especializaciones del lanzador:

Lanzador Abridor: Posee elementos que lo hacen distinguirse por encima de los demás, como son saber manejar sus reservas energéticas, para poder lanzar cinco o más entradas de actuación por juego siendo efectivo en su actuación, estas reservas le permiten utilizar mejor sus lanzamiento en situaciones de juego difíciles, poseer buena concentración de la atención, tener en su repertorio los lanzamientos básicos que tienen que dominar en esta categoría.

Relevo corto: Como su nombre lo indica, tiene sus características individuales por su inteligencia, debe poseer un magnífico control, concentrarse en el trabajo que habrá que realizar y tener idea del sitio donde dirigir los lanzamientos con absoluta confianza, para dominar una ó más entradas, poseer además una buena disposición psíquica para salir a lanzar en cualquier momento del juego y tener un buen lanzamiento. Se utiliza generalmente para concluir el juego dos ó tres inning.

Relevo intermedio: Se caracteriza por poseer buena efectividad en su control, buena preparación para efectuar su actuación a partir del segundo tercio del juego, deben tener una excelente disposición psíquica para salir a lanzar en cualquier situación del juego.

Relevo largo: Son aquellos lanzadores que se caracterizan por poseer una buena preparación, resistencia, inteligencia, buena constitución física y reserva de energía para enfrentar cualquier ofensiva y ser capaz de neutralizar durante cuatro ó nueve entradas de actuación.

El control es el factor más importante del Pitcheo; es la consistencia de mantenerlo en cualquier circunstancia; el lanzador debe tener la habilidad de poner la bola donde se desea con efectividad, debe estar convencido de que puede adquirirlo, tener confianza en sí mismo, pensar, tener concentración, mantener la vista en el objetivo. El verdadero control es lanzar a cualquier lugar y en cualquier momento; el control emocional es muy importante, para lanzar con efectividad bajo presión.

1.10 Aspectos a considerar en el control.

Aspecto mental: Incluye la concentración, la mente, los ojos y toda la mecánica del lanzamiento.



Aspecto físico: Encierra la consistencia en el uso de las técnicas y mecánica, desarrollar el ritmo en el lanzamiento y la estructura del movimiento, firmeza y control cuando es joven y sentimiento por el lanzamiento.

El aspecto fundamental que debe tener en cuenta todo lanzador es realizar sus lanzamientos con un propósito destinado, para esto, tiene que dirigir toda su capacidad mental hacia un objetivo específico, para eso antes de iniciar los movimientos debe pensar hacia donde habrá de dirigir su lanzamiento. Por lo cual requiere de una buena capacidad de análisis y una buena memoria para recordar y analizar las características de los bateadores contrarios, las situaciones anteriores a las cuales se ha enfrentado y los resultados en cada una de ellas.

Los lanzamientos básicos de los lanzadores en esta categoría son los siguientes:

La recta.

La curva.

El Slider.

El cambio de velocidad en la recta.

El cambio de velocidad en la curva.

1.11 Criterio valorativo sobre la velocidad de los lanzamientos:

Velocidad alta: más de 80 mph.

Velocidad buena: entre 75 y 80 mph.

Velocidad media: entre 70 y 75 mph.

Baja velocidad: menos de 70 mph.

A partir de la 50 Serie Nacional, se habilitó un reglamento para proteger los brazos de los lanzadores en todas las categorías.

De 1 a 25 lanzamientos puede lanzar al siguiente juego.

De 25 a 50 lanzamientos puede lanzar al siguiente día.

De 51 a 80 lanzamientos son tres días de descanso.

De 81 a 100 lanzamientos son cinco días de descanso.



Además de esto el lanzador que arribe a los 100 lanzamientos no puede volver a lanzar a la siguiente entrada si no esta realizando una proeza.

Cuando un pitcher mecánicamente eficiente inicia los movimientos para lanzar, su cuerpo pasa del metatarso de un pie al otro en cuatro fases:

- 1-Balance dinámico (donde absorbe energía)
- 2-Dirección (donde dirige la energía creada)
- 3-Transferencia del peso al pie delantero (donde traslada la energía)
- 4-Se lanza o acomete y realiza el lanzamiento (donde entrega la energía a la pelota)

Balance dinámico:

Es una forma diferente de enseñanza respecto a la tradicional. En un movimiento eficiente no existe la estática, o sea, un punto de parada del balance, la ley de inercia nos dice que una vez en movimiento un objeto tiende a mantenerse en movimiento. Sería absurdo que un pitcher en realidad pare para buscar balance, cuando puede enseñársele a mantener el balance mientras pasa del momento de entrega al de dirección. Esta es una forma mucho más eficiente de convertir la energía potencial en energía cinética.

Dirección:

La energía cinética se maximiza estabilizando la postura durante todo el movimiento. Mantener el nivel de los ojos al nivel del horizonte ayudará a estabilizar la parte superior. Al hacer esto la cabeza se mantiene sobre el centro de gravedad, si el lanzador es eficiente al ir de un metatarso al otro mientras los pies entregan la energía al tronco, entonces dentro del sistema músculo esquelético (su cadena cerrada) le será más fácil mantener la estabilización de la postura, o del tronco en un movimiento direccional al home. Para la integridad de la articulación del hombro los codos y las manos deben bajar separadas, ir hacia afuera alejándose del cuerpo hasta la posición de t-flexionada, los codos nunca deben estar por detrás del plano de los hombros (hiperextensión), durante la secuencia del paso de un metatarso al otro, ya que esto crea una mala dirección de la energía potencial y cinética.

Transferencia del peso:

Cuando el pitcher da el paso en dirección recta la energía creada por el peso del cuerpo, la velocidad, la distancia del paso y el declive de la lomita toma la dirección del paso trasladándose la dirección del cuerpo a los brazos y finalmente a la pelota, los codos deben estar a la altura de la pelota y ligeramente delante de ellos (t-flexionada), alineados con las caderas y los metatarso en una postura estable que es creada por la posición de la cabeza y



el centro de gravedad, ambos antebrazos están por el momento adelante hasta la rotación del tronco cuando los hombros pasan tardíamente dentro de la fase de entrega, sobre el 75%.

Se lanza o acomete y realiza el lanzamiento:

A medida que los hombros pasan cada uno en esta rotación superior el recorrido del brazo debe hacerse a una distancia considerable de la cabeza, el antebrazo de su brazo de lanzar, la muñeca y la mano trasladan toda la energía que viene desde los pies, a la pelota, acelerándose en línea recta al acometimiento, la energía pasa a través del dedo del medio hacia la pelota. Después del lanzamiento el impulso lleva el tren superior hacia delante, el brazo se desacelera en secuencia inversa de la aceleración, con el centro de gravedad sobre la rodilla del pie delantero, la cabeza, el tronco y el metatarso deben estar en línea con el blanco (objetivo del lanzador).

1.12 Características de los movimientos durante las diferentes fases

Inicial o de Preparación (acumulación de energía potencial): Armónicos, fluidos, controlados, rítmicos, acoplados en su estructura total, sin contracciones innecesarias ni extremas.

Intermedia o acción de lanzar (energía cinética): Acelerados, explosivos, enérgicos, controlados, empleo de toda la energía acumulada.

Final o de terminación (desaceleración): De frenaje, y como preparación para acciones defensivas.

La terminación de los movimientos deben tener las siguientes características:

Máximo de aceleración durante la rotación del tronco.

Movimientos de extensión del brazo de lanzar y de la articulación del codo.

Movimiento de la muñeca y mano que sostiene la pelota.

La posición y dirección del tronco.

El trabajo de las rodillas.

La colocación de los brazos en el momento de la liberación de la pelota.

El trabajo de la espalda.



El empleo del guante durante los movimientos.

La búsqueda de una posición final equilibrada.

1.13 Errores más comunes en el momento de lanzar

Colocación de mano y dedos por debajo de la pelota.

Mantener la pelota por debajo del nivel del hombro y codo de lanzamiento.

Llevar la pelota detrás de la cabeza.

Llevar el brazo de lanzar detrás de la línea media del cuerpo.

Mantener el codo por debajo del nivel del hombro de lanzar.

Realizar tirones o barrido del brazo de lanzar.

No utilización del codo como guía para el lanzamiento.

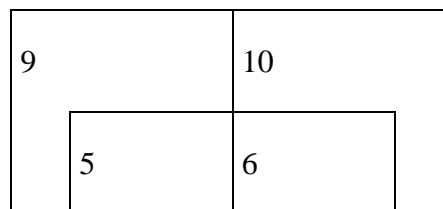
Deficiencias en el traslado del centro de gravedad durante los movimientos previos al lanzamiento (eje vertical).

Dificultades en el movimiento rotacional de las caderas y hombros sobre un eje horizontal.

1.14 Formas de mejorar la efectividad en los lanzamientos.

1-Problemas con el control.

Realizar trabajos de control a corta distancia (20, 30, 40 pies) lanzando en las diferentes zonas, los distintos tipos de lanzamientos, esto lo ayudara al desarrollo de la concentración, pensamiento táctico y adquirir confianza en sí mismo, etc.



Leyenda:

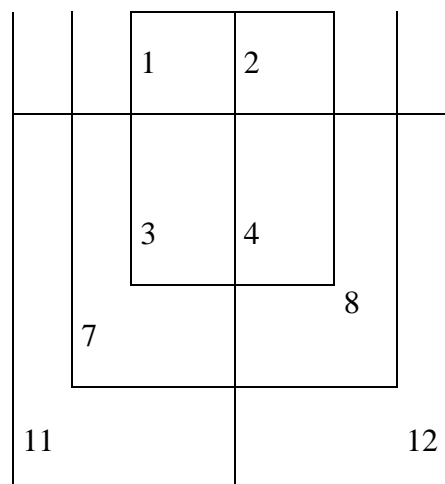
1, 2,3 y 4 (zona strike)

5, 6,7 y 8 (zona de duda)

9, 10,11 y 12 (zona de bola)

2-No complete los movimientos:

Durante la preparación técnica, sin lanzar, realizar ½ terminación del movimiento y terminación completa del movimiento (imitación) pensando en que zona van a lanzar.



3-Tira abierto o cruzado

Insistir en que ejecute el paso el caer la pierna de péndulo en línea recta con el pie de contacto (imitaciones)

4-Cae con el talón

Observar que en momento de elevación de la pierna de péndulo, la punta del pie, señale hacia la tierra y que al caer, lo haga con la punta o planta del pie (imitaciones) realizar movimientos pegados a la pared

5-Al iniciar el movimiento se le ve la bola.

Realizar imitaciones correctas, de esconder bien la bola dentro del guante y que no cambie en ese momento el o los agarres de la bola, para tirar algún tipo de lanzamiento.

6-Tira contra el cuerpo cruzado. Esto ocurre cuándo se cae cruzado es lo mismo que en tercer error.

Trazar una línea de cal blanca que valla desde el pie de pivot en línea recta al home y obligarlo a realizar repeticiones pisando con el pie libre la raya.

7- La bola recta no se le mueve.

- Que mantenga unidos los dedos índices y el del medio.

- Que agarre la bola, dejando un poco mas de peso de la misma hacia la izquierda o derecha.



- Pruebe la recta sin costura.

8- No es buen fildeador

Que realice mucho papper game y muchas secciones de fildeo de rolling (fungueo)

9- Los lanzamientos que se quedan altos

- Desarrollo de ejercicios (concentración de la atención)

-Que mantenga el codo por encima del nivel del hombro al lanzar, seguramente deja demasiado atrasado el brazo de lanzar.

- Vigile que al caer el pie de péndulo, ya el brazo de lanzar este en su máxima altura.

10-Cubre mal la primera base

- Explicar en forma teórica, la técnica correcta de esta acción

- Insistir en que realice la escuadra y que pise la base con el pie derecho y por su borde interior.

11-Se cansa en los finales del juego.

Vigilar su calentamiento general, especial cantidad de lanzamientos, así como su entrenamiento y vida social.

1.15 - Etapas de preparación:

En el Béisbol la preparación se divide en las siguientes etapas:

Preparación general.

Preparación especial

Pre-competitiva

Competencia

La preparación general pretende desarrollar equilibradamente las capacidades motrices; constituyendo el fundamento funcional de las capacidades especiales, para perfeccionar de forma eficaz los demás aspectos de la preparación (técnico – táctica, psicológica).



Por su orientación y efecto puede ser dividida en dos grupos: los ejercicios de influencia directa y los de influencia indirecta. Los ejercicios de acción directa son llamados a elevar la capacidad de trabajo de los órganos y sistemas del organismo humano, garantizan la firmeza de sus funciones. Normalmente, este tipo de ejercicio posibilita de forma directa, la elevación del nivel de entrenamiento.

En la etapa de preparación general se trabaja para elevar el desarrollo en los atletas de las capacidades físicas: velocidad, resistencia y fuerza.

La velocidad en esta etapa se trabaja a través de diferentes ejercicios: 30, 100 y 200 metros velocidad en recta volante, ejercicios para mejorar la frecuencia de pasos, del ABC de la carrera, etc. El tiempo de recuperación en este caso es de 24 horas.

Por su parte la resistencia tiene un tiempo de recuperación de 72 horas y se trabaja de diferentes formas utilizando los siguientes métodos: continuo, de intervalo (corto, largo y de media duración), farlet (libre y controlado), estándar continuo o en cadena, combinado y mediante el juego, con relación a la fuerza se describe que el trabajo puede realizarse con medios alternativos, con pesas y con la mantención del peso corporal del atleta, teniendo como tiempo de recuperación 48 horas.

CONCLUSIÓN.

Para entrenar lanzadores escolares es necesario conocer y tener presente los temas abordados en este trabajo. Las características propias de la edad en cuanto a su desarrollo social, afectivo, anatomo-fisiológico, los procesos cognoscitivos, las características de las etapas de entrenamiento y competencia. Es importante recordar que el cuerpo de un lanzador adolescente está inmerso en un proceso de crecimiento y maduración y el principal deber del entrenador es desarrollar un entrenamiento multilateral ajustado a su edad y que no perjudique su salud.

BIBLIOGRAFÍA

ÁLVAREZ, M. LÓPEZ, L. (2005) Preparación y adaptación del brazo del lanzador de béisbol. www.efdeportes.com. Consultado el 20 de mayo del 2012.

BENÍTEZ, R. Metodología para la enseñanza y perfeccionamiento técnico de los receptores de béisbol escolares y juveniles de la provincia de Matanzas. Tesis de Especialista (Especialidad de Postgrado en Béisbol para el alto rendimiento). Matanzas, ISCF “Manuel Fajardo”. 2011

COLECTIVO DE AUTORES. Programa de Preparación del Deportista Béisbol Softbol. La Habana, Editorial Deportes. 2009.



CUERVO PÉREZ, C. CARLOS Y OTROS. Pesas Aplicadas. La Habana, Editorial Deportes. 2005.

EALO DE LA HERRÁN, J. Béisbol. La Habana, Editorial Deportes. 2005.

ECHEVARRIA DE LEÓN, J. A. Y OTROS (2010) Propuesta metodológica para el fortalecimiento y preparación del brazo del lanzador de béisbol. www.efdeportes.com. Consultado el 20 de mayo del 2012.

FLEITAS DÍAZ, I. et al. Teoría y Práctica General de la Gimnasia Primera Parte. CD de Bibliografía para la Universalización de la Cultura Física. 2003

FONSECA MÁRQUEZ, A. Béisbol Preparación Técnica Especial. La Habana, Editorial deportes. 2005.

FONSECA MUÑOZ, A. (2010) Ejercicios en la posición del receptor de béisbol. Monografias.com. Consultado el 17 de mayo de 2012.

HERNÁNDEZ ROQUE, OMAR E. Determinación del nivel de desarrollo de la capacidad motora fuerza en las diferentes etapas de la preparación de los jugadores del equipo de Matanzas que participaron en la 50 Serie Nacional de Béisbol. Trabajo de diploma Matanzas, ISCF “Manuel Fajardo”. 2011.

KAKO VÁZQUEZ, E. (2012) Como Ser un Buen Receptor en Béisbol. www.1800beisbol.com. Consultado el 6 de abril del 2012.

MARTÍN SAURA, E. (2008) El entrenamiento de la preparación técnico-táctica en el béisbol con acento en acciones de grupo. www.efdeportes.com. Consultado el 7 de abril del 2012.

MORALES RODRÍGUEZ, J. R. (2011) Plan de ejercicios diferenciados para la enseñanza de la posición del receptor en béisbol en la categoría 11-12 años. www.efdeportes.com. Consultado el 17 de mayo de 2012.

MOZO CAÑETE, L. D. (2004) La sesión de preparación física. Metodología y control. www.efdeportes.com. Consultado el 5 de abril del 2012.

NACUSI, E. (2000) La preparación física. www.efdeportes.com. Consultado el 5 de abril del 2012.

PADILLA ALVARADO, J.R. (2010). Perfil de proporcionalidad y la velocidad del lanzamiento en jugadores de béisbol. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. artbeisbol140.htm. Consultado el 5 de abril del 2012.



PAZ ANTÚNEZ, C. Y OTROS. (2002) Análisis de los índices morfológicos del somatotipo y composición corporal en atletas juveniles de la Academia Provincial de Béisbol en Holguín. Ciencias. Consultado el 20 de mayo del 2012.

PUPO RODRÍGUEZ R. Cómo caracterizar en el Béisbol Sistema R. P. R. Diagnósticos, Preparación, Rendimiento, Intervención, Éxitos. La Habana, Editorial Deportes. 2010.

REYNALDO BALBUENA, F. Y O. PADILLA DÍAZ. Tendencias actuales del Entrenamiento en el Béisbol. La Habana, Editorial Deportes. 2007.

REYNALDO, F. Del Béisbol casi todo. La Habana, Editorial Deportes. 2006.

RODRÍGUEZ MARTÍN, J. L. Y W. RODRÍGUEZ GUTIÉRREZ. (2010) Ejercicios correctivos para incrementar la efectividad de la técnica del tiro a segunda base en béisbol en los receptores infantiles de la comunidad del centro de la ciudad del Municipio Ciego de Ávila. www.efdeportes.com. Consultado el 6 de abril del 2012.

ROJAS BRITO, A. Consideraciones teóricas sobre los sistemas de ejercicios para la preparación física en el softbol participativo en la categoría 10-12 años. Tesis de Especialista (Especialidad de Postgrado en Softbol para el alto rendimiento). La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”. 2011.

ROMERO, J. Mecánica de los movimientos de lanzar. Ciudad de La Habana. Comisión Nacional de Béisbol. Conferencia Mimeografiada, 7p. 1989.

SIMÓN LORENZO, O. Análisis morfo-funcional del receptor de Béisbol y su relación con las acciones de juego. Tesis de Especialista (Especialidad de Postgrado en Béisbol para el alto rendimiento). Matanzas, ISCF “Manuel Fajardo”. 2011.

VALDÉS DE ARMAS, MIGUEL. El lanzador. El control. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana. 10 p.

VARONA OJEDA, J. Sistema de ejercicios para el desarrollo de la fuerza de brazo en los niños de iniciación en el béisbol, edad de 11 y 12 años en la Comunidad Vista Hermosa, La Yaba. Tesis de Especialista (Especialidad de Postgrado en Béisbol para el alto rendimiento). Camagüey, ISCF “Manuel Fajardo”. **2011.**

