



FIDEL
HERRERA BELTRÁN
VERACRUZ

GOBIERNO DEL ESTADO

Cultura

Béisbol



Veracruz late con fuerza



Secretaría
de Educación

PRESENTACIÓN

La importancia de las actividades deportivas y recreativas, desde la perspectiva de formación integral, radica en la posibilidad de que éstas trasciendan al tiempo libre con categoría de hábito educativo y saludable, que logrará en el bachiller un equilibrio entre los valores adquiridos y su participación social, que repercutan no sólo en el ámbito deportivo, sino que lo proyecte como un ser humano creativo y con capacidad de adaptarse a su medio circundante. ¹

En el **Programa de Desarrollo Institucional 2006-2010 de la Dirección General de Telebachillerato**, el apartado del desarrollo del Currículo para la Modalidad tiene como una de sus estrategias: “Promover el Desarrollo Curricular que le proporcione al joven: una educación integral que incluya el fomento a las artes, el deporte, la ecología, la cultura cívica y tecnológica que engloban las Actividades Paraescolares”.²

El profesional que imparte educación física o tiene a su cargo equipos deportivos, debe sensibilizarse a capacitarse y actualizarse constantemente, no sólo para tener el dominio de sus temas, sino además tener nociones de psicología, medicina y pedagogía.

Por lo anterior la Dirección General de Telebachillerato retoma el **Manual para el Entrenador de Béisbol** elaborado por el Sistema de Capacitación y Certificación de Entrenadores Deportivos (SICCED), la Comisión Nacional del Deporte (CONADE) y la Secretaría de Educación Pública con la finalidad de que el docente de telebachillerato encargado de esta actividad conozca los principios básicos, los elementos técnicos y que además comprenda cada deporte como una disciplina deportiva compleja donde hay reglas, conceptos, categorías y metodologías.

El presente Manual está conformado por un solo nivel que incluye los temas de historia del béisbol, planeación de clases en la enseñanza del béisbol, análisis y desarrollo de habilidades, preparación física, técnica de lanzamiento, técnica del fildeo en el cuadro, técnica del fildeo en el jardín, técnica catcheo, técnica de pitcheo, técnica de bateo y anexos.

El principal objetivo de este manual es el de difundir en todos los niveles, de una manera clara y sencilla, los fundamentos de este deporte y explicar paso a paso cómo enseñar de una manera correcta la ejecución de todos los movimientos necesarios para adquirir una buena técnica.

¹ Lineamientos de Actividades Deportivas Y Recreativas, DGB 16DR-105.DGB/DCA/2000-08, Pág. 3

² Programa de Desarrollo Institucional “2006-2010, Dirección General de Telebachillerato. Agosto 2006. Pág. 37-39.

Este material formalmente acreditado ha sido elegido por la Dirección General de Telebachillerato a través del Departamento Técnico-Pedagógico y el área de Paraescolares con el propósito de apoyar al docente encargado de este deporte, proporcionándole los elementos teórico-prácticos indispensables para implementar satisfactoriamente esta actividad en su centro escolar.



**SISTEMA DE CAPACITACIÓN Y CERTIFICACIÓN
PARA ENTRENADORES DEPORTIVOS
Modelo curricular 5 niveles**

ÁREA TEÓRICA-PRÁCTICA

MANUAL PARA EL ENTRENADOR DE

BÉISBOL

NIVEL 1

MEXICO

SUBÁREA TEÓRICA

Traducción

Colegio Nacional de Educación

Profesional Técnica

Diseño Gráfico

Salvador Aguilar

Nicolás Silva

Víctor Velarde

Ilustraciones

Rolando Baca Martínez

Trabajo de reestructura

Lic. Oscar Villagómez Curiel

SUBÁREA TÉCNICO-PRÁCTICA

Autores

Ing. Enrique Mayorga Betancourt

Apoyo Técnico

Lic. Patricia Gonzalez Esquivel

Agradecimientos por posar en las Fotografías

Kata Sei Pai

Alejandra Torres

Kata Bassai Dai

Ulda Saraih Alarcón Ortega

Kata Jion

Angélica María León León

Trabajo de Reestructura

Ing. Enrique Mayorga Betancourt

Lic. Norma Zárate Jaimes

PRESENTACIÓN

La Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte y la Federación Mexicana de Béisbol están altamente interesados por difundir en todos los niveles, de una manera clara y sencilla, los fundamentos de este deporte.

Este manual se dirige a toda la gente entusiasta que ama el béisbol y que desea iniciar a la niñez y a la juventud en el arte de batear. Es muy común encontrar a infinidad de entrenadores voluntarios, principalmente padres, tratando de enseñar a sus hijos cómo tirar una pelota, fildear, batear, etcétera. Pero aun con todo el deseo y el entusiasmo que tengan, si no se conoce o no se tiene una fuente de información fidedigna que explique paso a paso cómo enseñar de una manera correcta la ejecución de todos los movimientos necesarios para adquirir una buena técnica, el resultado será un jugador con múltiples defectos que nunca podrá desarrollar plenamente su potencial.

Por ello, el deseo de estas dos instituciones es fomentar la práctica adecuada del béisbol, con el fin de que la niñez y la juventud tengan un espacio para mostrar su talento e inquietudes, y al mismo tiempo canalizar toda la energía natural de esa edad en acciones positivas que les permitan mantenerse alejados de los múltiples vicios propios de nuestra época.

FEDERACIÓN MEXICANA DE BÉISBOL

ÍNDICE

CAPÍTULO 1

HISTORIA DEL BÉISBOL

- 1.1 Introducción
- 1.2 Orígenes del béisbol
- 1.3 Conclusiones
- 1.4 Sugerencias didácticas
- 1.5 Autoevaluación

CAPÍTULO 2

PLANEACIÓN DE CLASES EN LA ENSEÑANZA DEL BÉISBOL

- 2.1 Introducción
- 2.2 Planeación y organización
- 2.3 Preparación del equipo
- 2.4 El buen entrenador
- 2.5 Crecimiento y desarrollo
- 2.6 Comunicación con los jugadores
- 2.7 Estrategias para mejorar y captar mensajes
- 2.8 Conclusiones
- 2.9 Sugerencias didácticas
- 2.10 Autoevaluación

CAPÍTULO 3

ANÁLISIS Y DESARROLLO DE HABILIDADES

- 3.1 Introducción
- 3.2 Observación
- 3.3 Aprendizaje
- 3.4 Enseñanza
- 3.5 Prácticas
- 3.6 Conclusiones
- 3.7 Sugerencias didácticas
- 3.8 Autoevaluación

CAPÍTULO 4

PREPARACIÓN FÍSICA

- 4.1 Introducción
- 4.2 Los sistemas óseo muscular y cardiorrespiratorio
- 4.3 Los tres sistemas energéticos
- 4.4 Factores del desempeño físico
- 4.5 Calentamiento y relajación
- 4.6 Conclusiones
- 4.7 Sugerencias didácticas
- 4.8 Autoevaluación

CAPÍTULO 5

TÉCNICAS DE LANZAMIENTO

- 5.1 Introducción
- 5.2 Aspectos del lanzamiento
- 5.3 Ejercicios para obtener una técnica adecuada del lanzamiento
- 5.4 Fortalecimiento del brazo
- 5.5 Conclusiones
- 5.6 Sugerencias didácticas
- 5.7 Autoevaluación

CAPÍTULO 6

TÉCNICAS DEL FILDEO EN EL CUADRO

- 6.1 Introducción
- 6.2 Características de un jugador de cuadro
- 6.3 Técnica para fildear rodados
- 6.4 Posición para fildear rodados
- 6.5 Fildeando diferentes tipos de rodados
- 6.6 Ejercicios para enseñar la técnica apropiada para fildear rodados
- 6.7 Conclusiones
- 6.8 Sugerencias didácticas
- 6.9 Autoevaluación

CAPÍTULO 7

TÉCNICAS DE FILDEO EN EL JARDÍN

- 7.1 Introducción
- 7.2 Características de un buen jardinero
- 7.3 La posición para fildear
- 7.4 Técnica para fildear elevados
- 7.5 Técnica para fildear rodados
- 7.6 Ejercicios para fildear elevados
- 7.7 Conclusiones
- 7.8 Sugerencias didácticas
- 7.9 Autoevaluación

CAPÍTULO 8

TÉCNICAS DE CATCHEO

- 8.1 Introducción
- 8.2 Equipo del catcher
- 8.3 Posiciones para catchar
- 8.4 Disfrazando las pitcheadas
- 8.5 Tirando a las bases
- 8.6 Reviradas a las bases
- 8.7 Conclusiones
- 8.8 Sugerencias didácticas
- 8.9 Autoevaluación

CAPÍTULO 9 **TÉCNICAS DEL PITCHEO**

- 9.1 Introducción
- 9.2 Ejecución de un buen movimiento
- 9.3 El parado
- 9.4 El wind-up
- 9.5 El levantamiento de la pierna
- 9.6 El paso
- 9.7 El follow-through
- 9.8 Los errores más comunes
- 9.9 Conclusiones
- 9.10 Sugerencias didácticas
- 9.11 Autoevaluación

CAPÍTULO 10 **TÉCNICAS DE BATEO**

- 10.1 Introducción
- 10.2 Ejercicios con Tee
- 10.3 El cambio de peso
- 10.4 El agarre del bat
- 10.5 Ejercicios flotando la pelota
- 10.6 Ejercicios para girar la cadera
- 10.7 Ejercicios para sacar rápido el bat
- 10.8 Ejercicios para evitar un swing largo
- 10.9 Ejercicios con llanta giratoria
- 10.10 Ejercicios con llantas estáticas
- 10.11 Conclusiones
- 10.12 Sugerencias didácticas
- 10.13 Autoevaluación

ANEXOS

- Hoja de respuestas
- Comentarios al capítulo 2
- Comentarios al capítulo 3
- Comentarios al capítulo 4

CAPÍTULO 1

HISTORIA DEL BÉISBOL

SECCIÓN	CONTENIDO
1.1	Introducción
1.2	Orígenes del béisbol
1.3	Conclusiones
1.4	Sugerencias didácticas
1.5	Autoevaluación

HISTORIA DEL BEISBOL

OBJETIVO

Identificar los orígenes y desarrollo del béisbol.

INSTRUCCIONES

Estudie el presente capítulo con la finalidad que al término del mismo usted sea capaz de:

- ✓ Reconocer cómo se creó el béisbol y su evolución.
- ✓ Identificar en dónde se empezó a jugar este deporte.
- ✓ Identificar los objetivos del juego.

1.1 INTRODUCCIÓN

El béisbol es un deporte que se juega en gran cantidad de países en el mundo por niños, adultos y gente mayor, por simples aficionados y por profesionales millonarios. Se tiene el dato que a la fecha, se encuentran afiliados más de 100 países a la Federación Internacional de Béisbol.

Es un juego sin límite de tiempo, que demanda una velocidad relampagueante y es el único en el cual la defensiva tiene la pelota. Una vez que se inicia la temporada es tan demandante que los jugadores deben salir al campo a dar el 100%, día tras día, durante seis meses. En el lugar donde se originó este deporte tal y como lo conocemos en nuestros días se ha jugado por más de 100 años.

El béisbol tiene sus orígenes en un juego pastoral, que se practicaba afuera de las iglesias; es un juego profundamente conservador, tan perfecto que algunas veces parece estar adelantado a su tiempo. Es un juego que enlaza a los hijos e hijas, a los padres y abuelos, y coadyuva a la eliminación de las tensiones. El béisbol bien jugado, parece ser el juego más fácil de mundo.

La pelota de béisbol mide sólo 9 pulgadas (22.8 cm.) de circunferencia, pesa sólo 5 onzas y está hecha de centro de corcho enredada con hilo de lana, cubierta con dos piezas de piel de vaca y cosida a mano, exactamente con 216 puntadas. Se desplaza

60 pies 6 pulgadas (18.44 m.) del montículo al *home*, a una velocidad cercana a las 100 millas por hora (161 km/h) y en su trayecto puede girar, curvar, quebrar, flotar, patinar, levantarse o caer.

El *bat* está hecho de madera de fresno, mide menos de 42 pulgadas (1.06 m) de longitud y $2\frac{3}{4}$ de pulgada (6.7 cm.) de diámetro como máximo. El bateador tiene sólo 4 décimas de segundo para hacer contacto con la pelota y aún el jugador que falla 7 veces de 10, es considerado una estrella.

1.2 ORÍGENES DEL BÉISBOL

Una tarde de verano en 1839 en Coopers town, en la playa del Lago de Otsego en la parte alta del estado de Nueva York, los alumnos de la Academia de Otsego estaban jugando un juego llamado *Townball* contra la Escuela Green's Select. Las reglas del *Townball* eran tan vagas que todos los batazos eran legales y los jugadores a veces corrían uno sobre otro.

Ese día, en otro lugar, un individuo llamado Abner Doubleday diseñó las reglas de un nuevo juego el cual lo llamó Béisbol. Después Doubleday se convertiría en un héroe en la batalla de Gettysburg y su juego se convirtió en el pasatiempo nacional de Estados Unidos, o por lo menos así lo tiene consignado la vieja historia.

Esta historia viene de la creativa memoria de un hombre muy viejo y fue difundida por un fabricante de artículos deportivos, el cual era muy patriótico y tenía la determinación de probar que el béisbol era una invención 100 por ciento americana.

A pesar de lo anterior, la historia del béisbol está más llena de colorido y es más complicada que esa simple historia. Es la creación de muchas mentes y de muchos lugares. Los niños de siempre han golpeado pelotas y piedras con palos; pero los antecesores del béisbol fueron directamente dos juegos ingleses: el *Cricket*, un pasatiempo muy solemne dividido en entradas y supervisado por árbitros, y el *Rounders*, un juego que practicaban los niños con un palo y una pelota llevado a Nueva Inglaterra por los primeros colonialistas. Muy pronto hubo muchas variaciones americanas del juego y más aún, muchos nombres como: "*old cat*", "*one old cat*", "*two old cat*", "*three old cat*", "*goal ball*", "*soak ball*", "*stick ball*", "*barn ball*", "*round ball*", "*burn ball*" "*base*", y finalmente *baseball*.

Los chicos jugaban cualquiera de estas versiones en los patios de las escuelas, en los campos de las granjas y en las calles de las ciudades. Los soldados de la guerra de secesión jugaban *Ball* en el Valle Forge; los niños de esclavos los jugaban en el sur, algunas veces utilizando una rama de árbol como *bat* y una nuez cubierta con tiras de trapos como pelota.

El juego variaba de estado a estado y de ciudad a ciudad, pero el *town ball* era el más popular. De acuerdo a sus reglas, el *infield* era un cuadro, no había líneas de *foul* ni posiciones fijas en el campo, participaban de ocho a quince jugadores en cada equipo, pero en algunos lados podían participar hasta cincuenta.

El que lanzaba la pelota era el hombre menos importante, su trabajo era únicamente lanzarle la pelota al bateador a quien se le permitía pedir donde quería la *pitcheada*, ya fuera arriba, abajo y podía esperar todo el tiempo que fuera necesario hasta que le lanzarán la *pitcheada* que quería. Un solo *out* se requería para cambiar los equipos, y para conseguir un *out*, era necesario atrapar la pelota de aire o que el corredor fuera golpeado con la pelota al correr entre las bases.

Durante el verano de 1842 un grupo de jóvenes empezaron a juntarse en Manhattan para jugar los fines de semana alguna de las versiones del juego dependiendo de cuántos jugadores se reunieran. Al principio jugaban en un lote vacío en la esquina de la Avenida Madison y la calle 27, después en un espacio ligeramente más grande a las faldas de la colina Murray.

El 23 de Septiembre de 1845, aparentemente bajo la iniciativa de un empleado de 25 años llamado Alexander Joy Cartwright, 28 miembros de este grupo de jóvenes se juntaron como el Club de Béisbol Knickerbockers de Nueva York, nombre tomado de una compañía de bomberos para la cual trabajaban Cartwright y algunos otros jugadores. Todos formaban un grupo de personas sociables entre los que había corredores de bolsa de Wallstreet, vendedores de seguros, un alguacil, un fotógrafo, un médico, un distribuidor de tabaco, entre otros oficios y profesiones.

Acostumbraban jugar únicamente para mantenerse activos y divertirse, pero también mostraban un gran interés en mejorar el juego. Cartwright junto con el presidente de los Knickerbockers, un doctor de New Hampshire llamado Daniel Lucius, "Doc Adams" incluyeron un número de nuevas reglas que cambiarían el juego para siempre. Los Knickerbockers decretaron que el *infield* tendría la forma de un diamante más que la de un cuadro. La primera y tercera base estarían separadas 42 pasos, se reglamentó el *balk* como ilegal, se establecieron las líneas de *foul*. Los *pitchers* lanzaban bajo el brazo y con la muñeca recta, el bateador tenía que fallar tres *swings* para ser puesto *out* y lo más importante, los corredores deberían de ser tocados en lugar de lanzarles la pelota para pegarles (quemarlos).

Debido a que cada vez había menos espacio para jugar en las congestionadas calles de Manhattan, los Knickerbockers rentaron un campo para los fines de semana por 75 dólares al año, junto con un vestidor; asistían dos veces a la semana a entrenar en los campos Elysian que se encontraban cruzando el Río Houdson, en Hoboken, New Jersey.

Doc Adams recuerda que en el campo se sentían libres de toda restricción, y jugaban hasta que la obscuridad se los impedía; él era bateador zurdo y algunas veces bateaba la pelota hasta el Río. La gente se interesó en el juego y algunas veces había hasta 100 espectadores viendo a Doc y sus amigos. Hasta el primer equipo profesional de Cricket que llegó a Estados Unidos acostumbraba verlos jugar un rato para después darse la vuelta pensando que era un deporte soso y sin chiste, hasta que los invitaron a jugar y se dieron cuenta que no era tan fácil como parecía.

El 19 de junio de 1846 en los campos Elysian, los Knickerbockers jugaron su primer juego oficial (un juego concertado entre dos equipos) bajo las nuevas reglas y perdieron 23-1 contra un equipo de jóvenes caballeros, un equipo de Béisbol de New York . Los viejos libros de anotación indican que los Knickerbockers no jugaron su primer encuentro en esa tarde pero de todos modos el ganar o perder era menos importante para los Knickerbockers que el placer que experimentaban al jugar y a las cenas con *Champagne* que seguían después de los juegos.

Durante los 4 años posteriores los Knickerbockers se limitaron a jugar entre ellos, mientras el juego se esparcía en la ciudad y jóvenes menos refinados que ellos empezaron a jugarlo.

Alrededor de 1850, cuatro de diez personas que vivían en New York eran inmigrantes de Inglaterra, Alemania y especialmente de Irlanda, y rápidamente se iniciaron en el juego y muy pronto había en New York, equipos conformados por policías, bomberos, constructores de barcos, lecheros, maestros de escuela, cantineros, actores, clérigos, y doctores.

Cualquiera que dijera palabras altisonantes era multado con 6 centavos y aquél que le reclamara al *umpire* tenía que pagar 25 centavos. El equipo ganador era el que anotara primero 21 ases o carreras. En 1857 esta última regla fue cambiada, para que el equipo ganador fuese el que estuviera al frente al final de 9 entradas.

Aún hubo más refinamientos que fueron posibles debido a los cambios que los Knickerbockers hicieron a la pelota, la cual al inicio del juego era tan ligera que nadie la podía lanzar a 200 pies, de tal forma que tenía que ser lanzada de un jugador a otro para cubrir distancias más grandes. A Doc Adams le tocó resolver el problema, pues durante 6 ó 7 años fue quien elaboraba todas las pelotas, no únicamente para los Knickerbockers sino para otros equipos cuando estaban bien organizados. Adams recorrió todo New York para encontrar a alguien que hiciera este trabajo por gusto o por dinero, pero no logró convencer. Finalmente encontró a un fabricante de sillas de montar quien le enseñó una buena forma de forrar las pelotas con piel de caballo.

Acostumbraba hacer las pelotas de pedazos de hule de 3 ó 4 onzas enredándolo con hilo y cubriéndolo con piel. Así se inventó la pelota característica del béisbol.

Debido a que esta pelota más dura inventada por Adams podía viajar más rápido y más lejos que la anterior, la necesidad de tiros de relevo fue reducida y Doc Adams que fue el pionero en jugar *shortstop*, sirviendo como enlace en los tiros del jardín y por primera vez se colocó en el *infield*. Para mantener el juego íntegro, los Knickerbockers y otros 15 equipos que jugaban bajo las mismas reglas se juntaron en 1857 para formar la Asociación Nacional de Jugadores de Béisbol con Adams como su Presidente. Su objetivo era fomentar el interés en jugar béisbol y regular varios aspectos para su buen desarrollo y respetabilidad.

Los cambios continuaron en las reglas de los Knickerbockers: se reglamentó que sólo 9 jugadores estuvieran en el campo y que las bases tuvieran 90 pies de separación entre ellas; al *umpire* se le dio facultad de cantar *strikes*; ningún jugador podía atrapar la pelota con su gorra y, sobre todo, el béisbol se mantenía como un juego amateur, en el que ningún jugador podía ser pagado.

Alexander Joy Cartwright abandonó Manhattan por los campos dorados de California, en 1849, llevándose con él un *bat*, una pelota y una copia del libro de reglas de los Knickerbockers que él había ayudado a escribir. Hizo lo que pudo para difundir el juego creado en New York en su trayecto hacia California y como no le fue muy bien ahí, cruzó el Pacífico hacia Hawai donde se convirtió en un próspero comerciante, pero nunca perdió el interés en el equipo que ayudó a formar y en el juego que ayudó a estructurar. Desde Honolulu, aproximadamente 16 años después escribió una nostálgica carta a sus compañeros de equipo.

Queridos Knickerbockers:

“Espero que el equipo siga adelante y que algún día pueda reunirme con ustedes en los hermosos campos de Hoboken. Tengo en mi poder la pelota original con la que jugábamos en la Colina Murray.

Algunas veces he pensado en mandarla a casa para que jueguen los equipos con ella, pero no he podido desprenderme de esa parte que me une a los dulces recuerdos de casa”.

Por otra parte, Doc Adams dejó a los Knickerbockers en 1862, no sin que miles de personas hubieran estado presentes como testigos de los juegos y un gran número de jugadores estuvieron listos para tomar la batuta.

Los pioneros de este deporte-juego, nunca esperaron que el béisbol se convirtiera en un juego universal. La persona que más tuvo que ver con que el juego de los Knickerbockers se volviera tan popular fue un periodista británico llamado Henry

Chadwick, quien empezó como un entusiasta del *Cricket*, para posteriormente interesarse en el béisbol e inclusive jugar *shortstop* durante un tiempo con los Knickerbockers. El primer encuentro que sostuvieron, según menciona él muchos años después, fue en los campos Elysian en el otoño de 1847; luego de cubrir el *cricket* por años Chadwick se dio cuenta que el béisbol era un medio excelente para despertar el amor por los deportes al aire libre.

Fue Chadwick quien convenció al New York Times y después a otros periódicos de New York, que los resultados del béisbol serían mejores si los incluían en sus columnas noticiosas. Fue el primer editor de béisbol en el país, inicialmente para el Clipper de New York y después para el Eagle de Brooklyn, donde permaneció por casi medio siglo. Chadwick fue el primero en darse cuenta que el béisbol se adaptaba mejor a la forma de vida de los americanos que el *cricket*, el cuales demandaba que cada jugador entendiera primero un buen número de reglas antes de entrar y de que se efectuara la primera *pitcheada* e hiciera suyo el juego para siempre.

"El Béisbol una vez que se entiende es imposible dejarlo". A los americanos no les interesaba demorarse en un juego como el *cricket* que inspiraba a dormirse en las calurosas tardes de junio y julio; él escribió, "lo que hacen (los americanos), lo quieren hacer de prisa". En el béisbol todo es relampagueante. Cada acción es tan rápida como el vuelo de un pájaro.

Chadwick también introdujo al periódico el *box score* de tal forma que la actuación de un jugador podía ser comparada de una forma justa contra otro y frecuentemente nos sorprendemos al darnos cuenta que un modesto pero eficiente jugador que ha jugado constantemente durante toda la temporada, aparentemente pasando desapercibido, se convierte al final en la diferencia entre ganar o perder un campeonato.

Además, Chadwick publicó guías y libros anuales del béisbol, encabezó el Comité de Reglas de la Asociación Nacional de Jugadores del Béisbol y fue admirado por su honestidad y su justicia, y por su conocimiento en los cambios de reglas que supervisaba un juego antes de la temporada en el Grounds Capitoline de Brooklyn, con el propósito de demostrar cómo afectaría a el juego los últimos cambios de reglas. También proclamaba que el béisbol debería permanecer como un deporte para caballeros, un ejercicio decoroso jugado limpia y honestamente, y predicaba que a menos que fuera escrupulosamente cuidado, la codicia de las apuestas sería su ruina.

El béisbol continuó creciendo y en 1861 había 62 equipos miembros en la Asociación Nacional de Jugadores de Béisbol. Los negros libres de las ciudades del norte habían establecido sus propios equipos y Henry Chadwick estaba tratando de iniciar un equipo en Richmond, Virginia, cuando la temporada fue interrumpida por la guerra civil. La guerra demostró otra ventaja del béisbol sobre el *cricket*: era un juego portátil, mientras que el *cricket* requería campos adecuados para practicarlo, el béisbol se podía jugar prácticamente en cualquier lugar.

La gente y los soldados de ambos ejércitos lo jugaban bajo las viejas y nuevas reglas en cualquier lugar y a cualquier hora que podían, y uno de ellos recuerda que lo jugaban atrás de la Casa Blanca donde Abraham Lincoln y su hijo Tad, algunas veces salían a observarlos.

El béisbol se siguió jugando tras las líneas de los campos de batallas; mientras continuaba cambiando y a los *umpires* se les indicó que cantaran bolas si creían que el pitcher trataba de engañar al bateador lanzando pelotas fuera de su alcance.

Los jugadores aún no usaban guantes y los *pitchers* continuaban lanzando por debajo del brazo, pero ahora trataban de desafiar y vencer a los bateadores, ya no se concretaban únicamente a servirles la pelota.

El primer jugador estrella del béisbol fue un joven llamado James Creighton, tenía sólo 18 años en 1859 cuando empezó a jugar con los Niágaras del Brooklyn. Las reglas prohibían doblar las muñecas al lanzar la bola pero Creighton de alguna manera se las ingenió para hacerlo sin que se dieran cuenta, lanzando la pelota a una velocidad sin precedente y con una gran rotación de tal manera que cuando llegaba al *home* (en ese tiempo a sólo 45 pies) se elevaba hasta la altura de la manzana de Adán del bateador.

Los lanzamientos de Creighton eran tan rápidos como si fueran lanzados por un cañón, escribió un periodista, y los alternaba con *pitcheadas* lentas que utilizaba para confundir al oponente.

En esos tiempos era deplorable tal agresividad en un *pitcher* ya que la creencia general era que su trabajo consistía en ayudar al bateador y no obstaculizarlo. Sin embargo, Creighton ganaba juego tras juego y pronto empezó una lucha fiera, aunque clandestina, por contratar sus servicios. El profesionalismo empezó a imponerse y Creighton fue el primer beneficiado, pero no por mucho tiempo. El 14 de octubre de 1862, bateando por el equipo de los Excelsiors contra los Unions de Marrisiana bateó un *home run*, al dar la vuelta a las bases se cayó. Pensaba que su cinturón se había roto dijo él. La verdad es que la fuerza del *swing* había roto su vejiga, falleció a los cuatro días y solo tenía 21 años. Sus compañeros de equipo levantaron sobre su tumba un obelisco de granito coronado con una pelota de béisbol de mármol en el cementerio de Greenwood.

Tan célebre se había convertido Creighton y tanto se le extrañaba que el Presidente de los Excelsiors solemnemente declaró ante la prensa que Creighton había estado jugando *cricket* y no béisbol cuando el accidente había ocurrido; esto lo dijo porque

temía que la noticia de la fatal lesión pudiera persuadir a las madres de los jugadores de béisbol de que éste era un juego muy peligroso para que sus hijos lo jugaran.

La historia del béisbol relata que una tarde en 1863, Ned Cuthbert de los Keystones de Philadelphia corrió de primera a segunda sin esperar un batazo que lo enviara a segunda. El público rió de buena gana por tal osadía y él, a su vez, le indicó al *umpire* que no existía ninguna regla contra lo que acababa de hacer. Ese fue el primer robo de base en el béisbol. Por supuesto los puritanos pensaban que el robar bases no era correcto pero al público en general le encantaba. Y de esa manera el béisbol continuó evolucionando.

LOS OBJETIVOS DEL JUEGO

El béisbol es un juego entre dos equipos de 9 jugadores cada uno, bajo la dirección de un *manager*, jugándose en un campo cerrado de acuerdo con las reglas que rigen dicho juego, y bajo la jurisdicción de un *umpire* o *umpires* que fungen como jueces o árbitros.

El objetivo de cada equipo es ganar anotando más carreras que el oponente. El ganador del juego es el equipo que haya anotado de acuerdo con sus reglas el mayor número de carreras a la conclusión de un juego reglamentario.

1.3 CONCLUSIONES



Es importante saber que el béisbol, como muchos otros deportes, tuvo su origen de la necesidad del ser humano de tener una actividad física que le permitiera mostrar sus habilidades y al mismo tiempo le proporcionara una sana diversión. Asimismo, es esencial para todo entrenador de este deporte, conocer cuál ha sido la evolución del béisbol con el propósito de comprender el sentido de sus reglas. Si se conoce la historia puede comprenderse el presente e innovar el futuro.

1.4 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



Para abordar el contenido del capítulo se sugiere en un primer momento explicarlo y en un segundo abrir una sesión de preguntas y respuestas.

En caso de contar con algún video que ilustre la sesión proyectarlo, o también puede utilizar fotos, crónicas antiguas etcétera.



1.5 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Seleccione en la hoja de respuestas el inciso que corresponda a la opción correcta

1. ¿Cuál es la medida de la circunferencia de la pelota de béisbol? ()
 a) 22 centímetros
 b) 9 centímetros
 c) 22.8 centímetros

2. ¿Dónde se origino el béisbol? ()
 a) Corea
 b) Japón
 c) Estados Unidos

3. ¿Cuál fue el último nombre que se le dio a este deporte antes de llamarlo béisbol? ()
 a) Townbal
 b) Base
 c) "old cat"

4. ¿Cuáles son los dos juegos ingleses antecesores al béisbol? ()
 a) Barnball y roundball
 b) Sook ball y strick ball
 c) Cricket y rounders

5. ¿En qué ciudad se empezó a jugar el béisbol con más frecuencia? ()
 a) Manhattan
 b) Valle Forge
 c) c. Nueva Cork

6. Mencione el nombre de la persona que cambió las reglas del béisbol y que se mantienen en la actualidad: ()
 a) Joy Cartwright
 b) Daniel Lucius
 c) Abner Doubleday

7. Indique el nombre de la persona que se interesó en difundir el béisbol: ()
 a) Joy Cartwright
 b) Doc Adams
 c) Henry Chadwick

8. Fue la primera persona en encabezar el Comité de Regla de la Asociación Nacional de Jugadores de Béisbol: ()
a) Henry Chadwick
b) Doc Adams
c) A. Doubleday
9. ¿A quién le atribuyen la vieja historia la invención del béisbol? ()
a) Alexander J. Cartwright
b) Doc Adams
c) A. Doubleday
10. ¿Cuál fue el primer equipo de béisbol organizado formalmente? ()
a) Excelsiors
b) New York
c) Nickerbockers
11. De acuerdo a las primeras reglas, el equipo ganador era aquel que: ()
a) Dijera que ya no jugaba
b) Anotara 21 ases
c) Estuviera al frente al final de 9 entradas
12. El pase de una pelota de béisbol actual es de: ()
a) 175 gramos
b) 200.8 gramos
c) 5 onzas
13. Fue la persona que inventó la actual pelota de béisbol: ()
a) Alexander Cartwright
b) James Creighton
c) Doc Adams
14. Henry Chadwick predicaba que el béisbol era un juego para: ()
a) Caballeros
b) Todo el pueblo
c) Oficinistas
15. ¿Quién fue el primer jugador estrella del béisbol? ()
a) James Creighton
b) Jackie Robinson
c) Babe Ruth

[Hoja de respuestas](#)

[Capítulo 2](#)

CAPÍTULO 2

PLANIFICACIÓN DE CLASES EN LA ENSEÑANZA DEL BÉISBOL

SECCIÓN	CONTENIDO
2.1	Introducción
2.2	Planeación y organización
2.3	Preparación del equipo
2.4	El buen entrenador
2.5	Crecimiento y desarrollo
2.6	Comunicación con los jugadores
2.7	Estrategias para mejorar y captar mensajes
2.8	Conclusiones
2.9	Sugerencias didácticas
2.10	Autoevaluación

PLANIFICACIÓN DE CLASES EN LA ENSEÑANZA DEL BÉISBOL

OBJETIVO

Analizar los elementos que faciliten la aplicación de una metodología adecuada para entrenar a un equipo de béisbol

INSTRUCCIONES

Al concluir este capítulo usted será capaz de:

- ✓ Conocer los métodos para planificar óptimamente la enseñanza y práctica del béisbol.
- ✓ Definir las cualidades que debe reunir un entrenador para transmitir los conocimientos adecuados que faciliten el éxito en este deporte.

2.1 INTRODUCCIÓN

Los entrenadores frecuentemente creen que la enseñanza de alguna actividad involucra únicamente la comunicación verbal. No obstante, dar indicaciones es sólo una pequeña parte del proceso de enseñanza–aprendizaje. Más de la mitad de lo que usted está comunicando se lleva a cabo a través de mensajes sin palabras (corporales). Así que cuando está usted en el campo recuerde que “las acciones expresan más que mil palabras”.

Para dirigir y enseñar en el béisbol, usted debe entender sus reglas básicas, así como sus técnicas y estrategias de entrenamiento. En el presente capítulo recibirá la información necesaria para la comprensión adecuada de este deporte, pero recuerde que todo el conocimiento del mundo le servirá muy poco a menos que usted conozca cómo transmitirlo a sus jugadores e inculcar a sus jugadores valores deportivos y un sentido del juego limpio.

Su habilidad para transmitir estos valores depende de tres factores: 1) qué tan bien entiende y asume los valores del juego limpio, 2) qué tan bien comprende las razones que los participantes tienen para practicar el deporte, y 3) qué tan bien entiende los diversos enfoques del deporte.

Una vez que conozca más sobre estos factores, podrá comprender mejor su propio enfoque del deporte; sobre todo, puede ver cómo éste afecta su entrenamiento día a día y cómo cambia de una situación a otra y de un momento a otro.

Otra área importante de responsabilidad es el papel de los padres en su programa. El mejor enfoque es el manejo activo, es decir, reuniéndose constantemente con los padres, manteniéndolos informados, pidiendo sus opiniones y alentándolos a involucrarse de una manera positiva.

En este espacio citaremos los pasos a seguir para enseñar las técnicas del béisbol y elaborar una guía práctica para planear tanto sus unidades de entrenamiento como su temporada.

2.2 PLANEACIÓN Y ORGANIZACIÓN

Los entrenadores nuevos frecuentemente comenten el error de presentarse a su primera práctica sin ningún plan de trabajo y como resultado, sus prácticas son desorganizadas, ocasionando que sus jugadores no pongan atención, se sientan frustrados y que la calidad del aprendizaje sea muy limitada. La planeación es esencial para tener éxito, tanto en la actividad de instructor como en la de entrenador y recuerde que ésta planeación no se inicia camino al campo para la práctica.

La planificación es una parte esencial de cualquier actividad exitosa. El entrenamiento no es excepción; si usted y los participantes en su programa quieren lograr las metas que se han fijado, necesitan saber a dónde van y qué tienen que hacer para llegar ahí.

La planificación NO es complicada. Más bien, es simple establecimiento de prioridades y el decidir cómo y cuándo tomarlas en cuenta. Pero ¿cómo se deben planificar? y ¿cuáles son los cimientos de un buen entrenamiento?



PROCESO DE PLANIFICACIÓN DE UN ENTRENAMIENTO

La [planificación](#)* de un entrenamiento es un proceso de tres pasos:

- Establecimiento del marco de trabajo.
- Decisión sobre el contenido.
- Evaluación.

Paso 1: El marco de trabajo

El primer paso para realizar un plan de entrenamiento es establecer un *marco de trabajo*, tomar en cuenta los *factores generales que afectan el proceso*. En particular, usted necesita pensar en lo siguiente:

- La filosofía personal de entrenamiento. Lo que hace usted como entrenador, es simplemente poner en acción su filosofía, *afectando cada entrenamiento que usted lleva a cabo*.
- Consideraciones de desarrollo y crecimiento. La gente *siempre* esta cambiando sus capacidades físicas, intelectuales, sociales y emocionales. Y lo que usted espera de los participantes en el entrenamiento DEBE reflejar su nivel actual real.
- Definición de los objetivos y metas que se pretenden alcanzar. Estos elementos son fundamentales para establecer de manera precisa las tareas que se desarrollan.

ANTES DE CADA SESIÓN, USTED DEBE GARANTIZAR QUE LAS CONDICIONES DEL ENTRENAMIENTO SEAN SEGURAS



Paso 2: Contenido

El segundo paso al planificar una temporada de entrenamiento es determinar su *contenido*, integrando por ejemplo, los siguientes aspectos*:

- Actividades que desarrollen las habilidades (Técnica y táctica).

* ANEXO

- Preparación física
- Preparación psicológica



Paso 3: Evaluación

El tercer paso al planificar un entrenamiento es la evaluación: Se reúne la información específica sobre los entrenamientos y se emplea esta información para modificar la planificación general. Este paso es crucial, porque le permite basarse en las experiencias obtenidas, asegurando su efectividad.



PLAN DE ENTRENAMIENTO + EVALUACION = PRÓXIMO PLAN DE ENTRENAMIENTO

Planeación de pretemporada.

Los buenos entrenadores planean su temporada con bastante anterioridad. Aquí le presentamos algunas sugerencias que le ayudarán a que su temporada sea más divertida, exitosa y segura para usted y sus jugadores.

- Familiarícese con la organización de su liga, especialmente con su filosofía y las metas del deporte.
- Examine la disponibilidad de las instalaciones, equipo y otros materiales que son necesarios para las prácticas y juegos.
- Establezca sus prioridades como entrenador respecto a los elementos de diversión y desarrollo de la técnica de sus jugadores.

- Seleccione a sus asistentes y reúnanse con ellos para discutir las metas, los planes para la temporada, y las reglas para el equipo.
- Lleve a cabo una junta de orientación con los padres de familia para informales sobre su filosofía y las metas del equipo. También ofrézcales una breve descripción de las reglas de la liga y del béisbol, sus términos y estrategias para familiarizarlos con este deporte.

Usted se sorprenderá del gran número de cosas que puede hacer antes de la primera práctica.

Planeación de la temporada.

Dentro de sus actividades en la temporada deberá incluir la enseñanza de técnicas físicas y mentales, el conocimiento de las tácticas del juego e inculcar a sus jugadores el amor por el deporte. Todas esas metas son importantes, pero a continuación nos enfocaremos en las técnicas y tácticas del béisbol que le ayudarán a lograr sus objetivos.

Establezca sus metas.

Lo que usted planea para su temporada deberá ser razonable para la madurez y el nivel técnico de sus jugadores. En cuanto a técnicas y tácticas del béisbol inicialmente usted deberá enseñar lo básico a sus jugadores y avanzar con actividades más complejas sólo cuando dominen los aspectos básicos.

Al inicio de la temporada los objetivos pueden ser los siguientes:

- Los jugadores deberán ser capaces de aprender su posición de *fildeo*.
- Los jugadores deberán ser capaces de tener un parado adecuado cuando estén en la caja de bateo.
- Los jugadores deberán tomar la bola en forma correcta al lanzarla.
- Los jugadores serán capaces de lanzar la pelota a un blanco en forma constante.
- Los jugadores deberán tener una técnica correcta para *catchar* la pelota.
- Los jugadores deberán demostrar respeto por el trabajo de equipo.
- Los jugadores deberán jugar intensamente y divertirse al mismo tiempo.
- Los jugadores demostrarán respeto por el *umpire*, instructores y otros jugadores.

Organización.

Después de que haya definido los objetivos técnicos que desee que sus jugadores logren durante la temporada, lo cual dependerá en gran parte de su edad, ahora usted puede planear cómo enseñar la técnica durante las prácticas.

No olvide que debe ser flexible si sus jugadores tienen problemas al aprender y dedicar tiempo extra hasta que dominen los fundamentos que están aprendiendo, aun y cuando esto requiera retrasar su programa. Después de todo si sus jugadores no pueden ejecutar los fundamentos nunca podrán dominar las técnicas más complejas que usted les haya programado.

Los programas que ofreceremos en los niveles posteriores le mostrarán cómo organizar sus prácticas de una manera adecuada y progresiva. Si es ésta su primera experiencia como entrenador probablemente quiera seguirlos al pie de la letra, y si ya tiene experiencia previa, lo más seguro es que quiera modificarlos para que se adapten a sus necesidades.

¿Qué hace que una práctica sea eficiente y divertida?

Un buen plan de enseñanza hace la práctica mucho más fácil e interesante, Haga que sus jugadores trabajen en los fundamentos más simples hasta que los dominen antes de continuar con técnicas complejas.

Es de mucha ayuda establecer un objetivo para cada práctica pero trate de incluir una buena variedad de actividades relacionadas con ese objetivo; esto hará su práctica interesante y divertida. Por ejemplo, si el objetivo primario de su práctica es mejorar la técnica de *catchar* elevados, haga que sus jugadores efectúen diferentes ejercicios diseñados para intensificar la práctica de su objetivo.

En términos generales recomendamos que cada una de sus prácticas incluya lo siguiente:

- Calentamiento.
- Preparación física.
- Práctica de las técnicas enseñadas anteriormente.
- Enseñanza y práctica de técnicas nuevas.
- Práctica bajo condiciones similares a las del juego.
- Enfriamiento.
- Evaluación.

Calentamiento.

Un período de 10 a 15 minutos deberá de ser suficiente para preparar el cuerpo de un joven para una actividad más vigorosa, el correr varios *sprints* a tres cuartos de velocidad, estiramientos y unos ejercicios de movilidad articular serán suficientes para que sus músculos sean preparados y se disminuya el peligro de una lastimadura.

PREPARACION FÍSICA

Uno de los aspectos que hace la diferencia entre un pelotero completo y un buen pelotero aún y siendo este una estrella es que el pelotero completo puede hacer todo bien, correr, tirar, fieldear, batear, es decir no tiene puntos débiles y un jugador de este tipo es mucho más útil a su equipo que aquel que tiene limitaciones. Una de las maneras de hacer peloteros completos es a través del acondicionamiento físico, ejercicios tales como sprints (arrancones), carreras con cambio de dirección, bailarinas, saltos largos, saltos altos, saltos con obstáculos, paso yogi, etc. sumado a ejercicios de fuerza como levantamiento de pesas adecuados a la edad y complexión del jugador, son de gran utilidad y le ayudaran en gran medida a mejorar su fortaleza, agilidad, su capacidad de reacción y sobre todo su velocidad,

elementos que le serán de gran utilidad para ser un pelotero completo, así que dedíquele un buen tiempo a la preparación física, si lo hace aplicándolos a situaciones del juego mucho mejor y recuerde que formando primero atletas le facilitara en gran medida formar buenos jugadores de béisbol.

Práctica de las técnicas enseñadas anteriormente.

Dedique parte de sus prácticas a trabajar las técnicas que sus atletas ya conocen y recuerde que a los niños les gusta la variedad. Así que organice y modifique los ejercicios para mantener a todo el mundo ocupado e interesado. Premie y aliente a sus jugadores cuando note que mejoran y ofrezca ayudar en forma individual a aquellos que lo necesitan.

Enseñanza y práctica de técnicas nuevas.

Gradualmente mejore la técnica de sus jugadores enseñándoles algo nuevo para que lo practiquen en cada sesión. El método apropiado para enseñar las técnicas del béisbol está descrito en las primeras páginas de este capítulo. Consulte dichas páginas si tiene alguna duda sobre cómo enseñar nuevas técnicas.

Práctica bajo condiciones similares a las del juego.

La competencia entre los compañeros de equipo durante las prácticas prepara a los jóvenes para los juegos y los hace darse cuenta de cómo está su nivel en determinada técnica. Los jóvenes parecen divertirse más cuando participan en actividades competitivas.

Usted puede crear este tipo de condiciones llevando a cabo ejercicios competitivos, juegos de práctica entre ellos, pero siempre considere la siguiente guía antes de efectuar competencias entre ellos.

- Todos los jugadores deberán tener igual oportunidad de participar.
- Colóquelos de acuerdo a su habilidad y madurez.
- Asegúrese de que los jugadores puedan ejecutar los fundamentos antes de ponerlos a competir.
- Si los jugadores cometen errores evite evaluar constantemente su desempeño en público.

Enfriamiento

Todas las prácticas deberán terminar con un periodo de 5 a 10 minutos de ejercicios ligeros incluyendo el trotar y algo de estiramiento. El periodo de enfriamiento permite al cuerpo de los atletas regresar a su estado de descanso, evitar el engarrotamiento y les da la oportunidad de revisar y evaluar su práctica.

Evaluación

Al final de cada práctica tómese unos minutos con sus jugadores revisando qué tanto se cumplió con respecto al objetivo que se había fijado. Aunque su evaluación

sea negativa muestre optimismo para sus prácticas siguientes y despida a sus jugadores siempre con palabras de aliento.

¿Cómo organizo la práctica?

El hecho de conocer las partes que componen una práctica no es suficiente. Usted deberá ser capaz de adecuarlas en progresión lógica y ajustarlas al tiempo que dure su práctica.

Ahora, tomando en cuenta los objetivos, seleccione las técnicas que quiere que sus jugadores practiquen y trate de planear varios entrenamientos. El ejemplo de un plan de práctica descrito en la siguiente página le ayudará a empezar.

Durante la temporada revise periódicamente los avances de enseñanza. Conforme vaya obteniendo más experiencia, usted deberá ser capaz de responder afirmativamente a estas preguntas.

- ¿Coloca a sus jugadores de tal manera que puedan ver y oír adecuadamente?
- ¿Presenta la técnica en forma clara y explica su importancia?
- ¿Demuestra la técnica apropiadamente varias veces?
- ¿Explica la técnica de una forma simple y precisa?
- ¿Observa de cerca a sus jugadores cuando practican?
- ¿Ofrece una retroalimentación o corrección en una forma positiva después de observar a sus jugadores cuando intentan ejecutar la técnica?

Cuando elabore su programa recuerde incluir:

- Los objetivos de la temporada, tales como el desarrollo de las técnicas físicas y mentales de los jugadores, la fraternidad y la diversión.
- Los componentes que incluyen una práctica, como el calentamiento, la enseñanza y práctica de nuevas técnicas, practicar bajo condiciones similares a las del juego, enfriamiento y evaluación.

Ejemplo de una práctica.

Objetivo: Hacer que los jugadores adquieran una buena técnica para *fildear* la pelota.

Descripción	Tiempo	Actividad o ejercicio
Calentamiento y Preparación física.	20-30 min.	Correr 1 vuelta al campo, 5 <i>sprints</i> a $\frac{3}{4}$ de velocidad, estiramiento, paso yoghi, bailarinas, salto de obstáculos.
Práctica de técnicas aprendidas previamente.	25 min.	Ejercicios de <i>fildeo</i> , tales como <i>fildear rolings, elevados</i> , etcétera.
Enseñanza y practica de nuevas técnicas.	15 min.	Colocarse correctamente para <i>fildear</i> "botes-pronto", a guante volteado etc.
Práctica en condiciones similares al juego.	25 min.	<i>Infield</i> , "tira-tira", avanzar a los corredores, double plays, etcétera.
Enfriamiento y evaluación.	10 min.	Trotar suavemente, estiramientos, evaluación, indicar fecha y hora de

		próxima práctica o juego.
Total	1:45 Hrs.	

2.3 PREPARACIÓN DEL EQUIPO

Mucha gente cree que lo único que se necesita para enseñar béisbol es haberlo jugado; por supuesto que ayuda, pero para instruir y manejar en forma exitosa se necesita más que eso. Usted puede mostrar las técnicas del béisbol utilizando la siguiente **IDEA**.

- I.- Introduzca la técnica
- D.- Demuéstrela
- E.- Explíquela
- A.- Asegúrese que sus jugadores la practiquen

- **Introduzca la técnica**

Los jugadores jóvenes y sin experiencia necesitan saber qué técnica es la que están aprendiendo y porqué la tienen que aprender. Para esto se deberán seguir tres pasos, cada vez que se vaya a enseñar algo nuevo a sus jugadores.

1. Atraiga su atención
2. Mencione la técnica
3. Explique su importancia

Atraiga su atención

Debido a que los jóvenes se distraen fácilmente, utilice algún método para atraer su atención. Algunos entrenadores utilizan accesorios novedosos, una historia, premios, bromas y otros simplemente proyectan un gran entusiasmo que hace que sus jugadores los escuchen.

Sea cual fuera el método que usted utilice, hábleles ligeramente más fuerte de lo normal y véalos directamente a los ojos cuando esté impartiendo sus explicaciones. Puede ayudar si los coloca en tres o cuatro filas de frente a usted lo suficientemente espaciadas para que lo puedan ver, procure evitar que haya alguna fuente de distracción.

Mencione la técnica.

Aunque usted la pueda nombrar de varias formas, recuerde utilizar siempre una sola, ya que así evitará una posible confusión. Por ejemplo, escoja entre “*hit and run*” o “*batear y correr*”, y use constantemente el término escogido.

Explique su importancia.

Aunque la importancia de la técnica puede ser obvia para usted, no necesariamente quiere decir que sus jugadores entiendan como ésta les ayudará para jugar un mejor béisbol. Déles siempre una razón para aprenderla y practicarla. Por ejemplo, explique que el toque es muy efectivo para enbasarse cuando uno se enfrenta a un *pitcher* muy difícil, o para avanzar a los corredores; también dígalos que se puede usar como una táctica sorpresiva cuando el otro equipo está esperando un *batazo* largo.

- **Demuestre la técnica.**

La demostración es la parte más importante al enseñar nuevas técnicas a los niños que nunca las han practicado. Ellos necesitan una imagen, no sólo palabras. Necesitan ver cómo debe ser ejecutada. Si usted no es capaz de ejecutarla correctamente pídale a algún entrenador o a alguien experimentado que lo ayude en la demostración; algún jugador mayor puede ser buena opción. Lo siguiente lo ayudará a que su demostración sea más efectiva.

- Ejecute el movimiento correctamente.
- Demuéstrelo varias veces.
- De ser posible ejecútelo en cámara lenta una o dos veces para que los jugadores puedan observar los detalles de secuencia de los movimientos parciales (en la velocidad normal no es fácil captar todos los detalles).
- Ejecútelo desde diferentes ángulos para que sus jugadores obtengan una perspectiva completa.
- Demuéstrelos por ambos lados (derecha e izquierda) cuando proceda.

El aspecto más difícil al enseñar es éste: los instructores deben permitir que los niños aprendan y comprendan. La técnica en cualquier deporte debe ser enseñada de tal forma que ésta tenga un significado para el niño y no únicamente para el instructor.

- **Explique la técnica**

Los jugadores aprenden de una manera más rápida si se les da una breve explicación, acompañada de una buena demostración. Use términos simples para describirla y de ser posible líguela con técnicas aprendidas anteriormente. Pregúnteles si entendieron su explicación y si parecen confundidos pídeles que se la expliquen a usted, de esta forma podrá asegurarse que todos entendieron.

Las técnicas complejas frecuentemente son entendidas mejor si se enseñan por partes. Por ejemplo, si quiere enseñar a sus jugadores a *fildear* rolas siga los siguientes pasos:

1. Muestre la forma correcta de ejecutar esta técnica y explique su importancia en el béisbol.
2. Seccione el movimiento y explíqueles cada uno de ellos.
3. Haga que sus jugadores efectúen cada parte y explíqueles una por una. Éstas pueden ser ponerse en posición para *fildear*, atacar la pelota, verla hasta que entre en el guante, dar un pequeño salto (*CROW HOPE*) y tirar a primera base o a la base apropiada.
4. Después de que los jugadores hayan demostrado que entendieron y efectúen la técnica paso por paso en forma correcta, vuelva a explicar el movimiento completo.
5. Haga que la practiquen.

- **Asegúrese que sus jugadores la practiquen.**

Ayude a sus jugadores a practicar la técnica aprendida. Si la técnica que usted quiere enseñar está dentro de las capacidades motrices de sus jugadores y usted ha hecho un buen trabajo al introducir, demostrar y explicarla, sus jugadores deberán estar listos para practicarla. Recuerde que algunos jugadores pueden necesitar ser guiados físicamente en sus movimientos durante sus primeros intentos.

Por ejemplo, algunos jugadores pueden necesitar que los ayude a sostener el bat para colocarlo en la forma correcta durante sus primeros swings. Guiando a sus jugadores de esta manera los hará que ganen confianza y los ayudará a que posteriormente practiquen las técnicas aprendidas por ellos mismos.

Sus deberes de enseñanza no terminan cuando todos sus atletas demuestran que entendieron cómo desarrollar la técnica en una forma correcta, porque una parte muy importante es observar muy de cerca la forma en que ellos la ejecutan.

Mientras observa los esfuerzos que sus jugadores hacen durante sus ejercicios ofrézcales una retroalimentación positiva que los ayude a corregir o mejorar su movimiento. Recuerde que su retroalimentación tiene una gran influencia para motivar a sus jugadores a practicar y mejorar su técnica. Además, tenga presente que los jugadores jóvenes pueden necesitar una instrucción personal, así que deseé un tiempo para ayudarlos individualmente.

2.4 EL BUEN ENTRENADOR

En esta sección comentaremos los elementos en los que el entrenador se puede apoyar para el desarrollo de su función y cómo utilizarlos para iniciar su aventura como tal.

Como entrenador tiene que asumir muchos papeles y tiene que desempeñar diversas tareas. Pero como entrenador tiene la gran responsabilidad de inculcar a los participantes valores deportivos y un sentido del juego limpio.

Su habilidad para transmitir estos valores depende de tres factores: 1) qué tan bien entiende y asume los valores del juego limpio, 2) qué tan bien comprende las razones que los participantes tienen para practicar el deporte, y 3) qué tan bien entiende los diversos enfoques del deporte.

Otra área importante de responsabilidad es el papel de los padres en su programa. El mejor enfoque es el manejo activo, es decir, reuniéndose constantemente con los padres, manteniéndolos informados, pidiendo sus opiniones y alentándolos a involucrarse. (Ejemplo: Llevándolos a tiempo a sus prácticas y juegos.)

JUEGO LIMPIO

El juego limpio enfatiza la competencia en igualdad de circunstancias sin ventajas, brindando el mejor esfuerzo, sin trampas, sin doping y con respeto al rival.

La filosofía del juego limpio tiene ciertos principios cuyo fin es el desarrollo de un espíritu competitivo verdadero, es decir, un *espíritu de deportivismo*. La filosofía del [Juego Limpio](#)* enfatiza lo siguiente:

- Respetar las reglas del juego.
- Respetar a los árbitros y aceptar sus decisiones.
- Respetar al adversario.
- Dar a todos los participantes igualdad de oportunidades.
- Mantener la dignidad bajo todas las circunstancias.

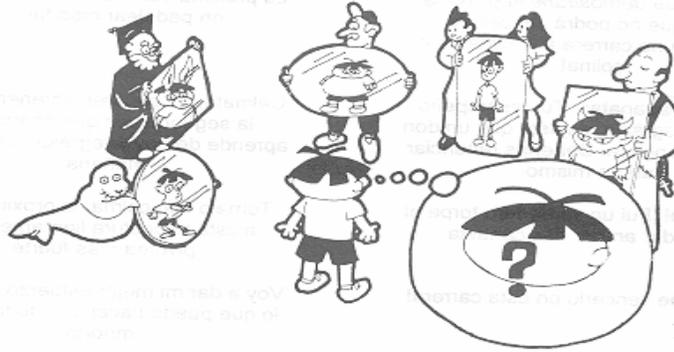
Estos principios se aplican en *todas* las circunstancias y para *todos* los involucrados: participantes, árbitros, padres, patrocinadores, etcétera. Los padres, por ejemplo, pueden apoyar esta filosofía preguntando a los niños sobre sus experiencias en el deporte; nunca *forzándolos* a que participen y nunca cuestionando públicamente una decisión de un umpire.

Auto imagen

La auto imagen se refiere a la manera en que la gente se ve a sí misma. Está moldeada por las reacciones de los demás; por ejemplo: De los padres, los compañeros y los entrenadores; y más tarde también, por experiencias en la vida.

La opinión de sí mismo afecta fuertemente el comportamiento de la gente. Así la autoimagen es una de las piedras angulares de su comportamiento. Por ejemplo, afecta la motivación, el aprendizaje, el desempeño atlético y las relaciones personales.

* ANEXO



Usted puede hacer un gran número de cosas para ayudar a los participantes a desarrollar una [auto imagen positiva*](#). Estar consciente de la *importancia* de la auto imagen es esencial, pero el paso más importante que usted puede tomar es ser más *positivo* con los participantes.

Sobre todo, ser más positivo significa *aceptar* a los participantes, interactuar con ellos como personas, tomar en cuenta sus sentimientos y mostrar interés en sus problemas.

Asegúrese de que los participantes se sientan importantes y aceptados *sin importar cómo se desempeñan*. Adoptar un **estilo positivo** de dirección es otro paso importante para ser un mejor entrenador y para ayudar a los participantes a que formen su auto imagen positiva.

Asegúrese que las tareas que emprendan los participantes están en el nivel apropiado y esté ahí para apoyarlos.

Recuerde que el crecimiento de los participantes puede afectar su autoimagen. Los niños que maduran antes reciben una retroalimentación más positiva que aquellos que maduran después. Asegúrese de animar a los que maduran más lentamente y apoye a los que maduran antes para que los otros los alcancen.

Finalmente, recuerde que si usted espera cosas buenas de los participantes, las cosas buenas tienden a suceder, igualmente para las cosas negativas. En otras palabras, usted tiende a conseguir lo que espera.

RAZONES DE LOS PARTICIPANTES PARA PRACTICAR DEPORTE

En general, la gente practica deporte por una o más de las siguientes razones:

[Interés por mejorar,*](#) dominar nuevas habilidades y búsqueda de la excelencia.

[Necesidad de pertenencia*](#) y de establecer relaciones positivas y amistosas con otros.

[Deseo de experimentación sensorial*](#), recrear la vista, los sonidos y demás sensaciones físicas que rodean el deporte o la emoción que en él se vive.

[Deseo de fomentar la autodirección*](#) para mantener el control de sí mismo.

Usted necesita ser capaz de reconocer y respetar las diferencias de cada individuo, porque los participantes desertan cuando los programas no se ajustan a sus necesidades. En otras palabras, debe ser justo con los participantes, ya sea que trabaje para darles el programa que desean, o recomendarles un programa que se ajuste mejor a sus necesidades.

ENFOQUES DEL ENTRENAMIENTO

Es muy probable que haya tantos enfoques de entrenamiento como hay entrenadores.

Los enfoques cubren una amplia gama desde un objetivo personal hasta una total orientación social.

El tema general que fundamenta el enfoque hacia el objetivo personal es el logro de metas, cualquiera que ellas puedan ser. Los entrenadores que se enfocan al objetivo personal se ocupan de aprender sobre el deporte que ellos entrenan y enseñar las habilidades con eficiencia, así como practicar bien el deporte y vencer barreras para llegar al éxito.

El enfoque de los entrenadores dependerá en mayor grado de la edad de los participantes entrenadores se encuentren entre los dos extremos.

El enfoque de los entrenadores dependerá en mayor grado de la edad de los participantes, de las habilidades y de las metas programadas. De aquí que la mayoría de los entrenadores se encuentren *entre* los dos extremos.

Al tomar una posición *enfocada* hacia el atleta, usted puede cubrir las necesidades sociales y los objetivos personales al mismo tiempo, de acuerdo a como estos se vayan presentando. La posición enfocada hacia el atleta se trabaja como sigue:

- Al atender sus necesidades de *autodirección*, usted puede ayudar a los participantes a desarrollar un sentido de autocontrol.
- Atender sus necesidades de *pertenencia*, usted puede ayudar al participante a desarrollar un sentido de compromiso hacia el programa.
- Al atender sus necesidades de *logro*, usted puede ayudar al participante a desarrollar un sentido de confianza.
- Al atender sus necesidades de *sensaciones*, usted puede ayudar al participante a desarrollar un sentido de satisfacción integral.
- Sobre todo, la posición enfocada hacia el atleta ayuda a los participantes a lograr un sentido

Probablemente usted ya adquirió los accesorios que cree son necesarios para manejar un equipo, tales como: *bats*, pelotas, su uniforme, una tabla para llevar sus anotaciones, un cronómetro, etcétera. Esto le ayudará para sus propósitos, pero para ser un buen entrenador usted necesitará otros cinco fundamentos que no se pueden comprar. Estos los puede adquirir únicamente a través de un autoexamen y un trabajo constante. Los cinco elementos son:

**CONOCIMIENTO
VISIÓN
AFECTO
COMPORTAMIENTO
BUEN HUMOR**

• **Conocimiento**

Como entrenador deberá tener conocimiento de las reglas, técnicas y tácticas del béisbol. A través de éstos puede diseñar una gran variedad de rutinas para desarrollar las aptitudes de sus jugadores. Quizás lo más importante que debe aprender es cómo aplicar sus conocimientos del juego para entrenar y dirigir a su equipo. Para mejorar el entendimiento del béisbol siga los siguientes pasos:

- Lea las reglas oficiales del béisbol
- Consulte libros cuyos temas sean sobre la enseñanza del béisbol.
- Asista a clínicas.
- Platique con instructores o entrenadores más experimentados.
- Consulte a quien usted considere que lo pueda orientar de una manera fidedigna, en caso de tener cualquier duda sobre reglas o fundamentos.
- Observe juegos y entrenamientos de equipos de alto nivel, ya sea en el campo o en la televisión.

Además de sus conocimientos sobre el béisbol, usted debe estructurar los ejercicios de entrenamiento para que sean seguros, de tal manera que sus jugadores los realicen con un riesgo mínimo. A pesar de tomar las precauciones necesarias, las lesiones ocurrirán, y tarde o temprano usted será la primera persona en atender las lastimaduras de sus jugadores. Así que procure obtener conocimientos básicos de primeros auxilios citados en el capítulo Seguridad en el deporte.

• **Visión**

Este elemento se refiere a sus metas y sus perspectivas. ¿Cuál es su meta como entrenador?

Los objetivos más comunes son:

- a) Divertirse.
- b) Ayudar a los jugadores a desarrollar sus aptitudes físicas, mentales y sociales.
- c) Ganar.

Así, la visión involucra sus prioridades, la forma de planear sus actividades y las metas a futuro.

Para trabajar con los niños en un deporte usted debe definir sus prioridades, es decir, qué orden le da usted a lo siguiente: diversión, desarrollo y ganar. Conteste las siguientes preguntas para examinar sus objetivos:

-¿De qué situación estaría usted más orgulloso?

- a) Sabiendo que cada uno de sus jugadores se divirtió jugando béisbol.
- b) Viendo que todos sus jugadores mejoraron en sus técnicas de béisbol.
- c) Ganar el campeonato de su liga.

-¿Qué aseveración coincide con sus pensamientos acerca del deporte?

- a) Si no es divertido, no lo hagas.
- b) Todo el mundo debe aprender algo todos los días.
- c) No es divertido, si no ganamos.

-¿Cómo le gustaría que sus jugadores lo recordaran?

- a) Como un entrenador con quién fue divertido jugar.
- b) Como un entrenador con quien aprendieron buenas técnicas y fundamentos.
- c) Como un entrenador que tuvo un récord ganador.

-¿Qué le gustaría oír del padre de un jugador de su equipo?

- a) Rodolfito se divirtió mucho jugando béisbol esta temporada.
- b) Enrique aprendió fundamentos muy importantes este año.
- c) Raúl jugó en el equipo que ganó el primer lugar.

-¿Cuál sería el momento más motivante de la temporada?

- a) Hacer que su equipo no quiera dejar de jugar aunque las prácticas hayan terminado.
- b) Ver que sus jugadores finalmente dominan los fundamentos del bateo y fildeo.
- c) Ganar el campeonato de su liga.

Revise sus respuestas y si usted seleccionó con mayor frecuencia el inciso “a”, entonces la diversión es lo más importante para usted, una mayoría de “b” sugiere que desarrollar los fundamentos es lo que más lo atrae como entrenador, y si la “c” fue la respuesta, el ganar encabeza su lista de prioridades.

Tome en cuenta lo siguiente para definir mejor su punto de vista.

1. Determine sus prioridades para su temporada.
2. Prepárese para las situaciones en que deba cambiar sus prioridades.
3. Establezca metas para usted mismo y sus jugadores, que vayan de la mano con sus prioridades.
4. Planee cómo usted y sus jugadores pueden lograr de la mejor manera esas metas.
5. Revise frecuentemente sus metas para asegurarse de que van por buen camino.

Es particularmente importante para todos los entrenadores permitir que sus jugadores participen. Todos los jóvenes deben tener la oportunidad de desarrollar su talento y de divertirse, aun cuando esto significa no ganar algunos juegos durante la temporada. Después de todo, ¿no prefiere usted perder un par de juegos, a cambio de que una parte de sus jugadores **conserven su interés en el béisbol?**

Recuerde que los desafíos y la diversión en los deportes se experimentan al esforzarse por ganar y no simplemente por el hecho de ganar. A los jugadores que no se les permite salir de la banca, se les está negando la oportunidad de esforzarse por ganar.

Es aquí donde se vuelve irónico el hecho anterior, porque un entrenador que le permite a todos sus jugadores participar y desarrollar sus talentos naturales, al final no necesariamente será el número uno. Usted puede sintetizar en cuatro palabras todo lo que necesita recordar al establecer sus prioridades cuando maneje niños y jóvenes en un deporte formativo, y éstas son:

“Jugadores primero, después ganar”

Esta frase acentúa que el esfuerzo por ganar es una parte importante y vital en los deportes, pero también establece que no debe existir nunca un esfuerzo para ganar a costa del bienestar, desarrollo y diversión de los atletas.

Afecto

Esta es una herramienta vital que usted debe desarrollar. El afecto involucra tener un gran amor por los niños. Un deseo de compartir con ellos el gusto y conocimiento que usted tiene por el deporte y la paciencia que les permite jugar y crecer dentro del ámbito del béisbol.

Los buenos entrenadores realmente se preocupan por la salud y bienestar de los jugadores y tienen cuidado de que cada uno de ellos tenga una experiencia agradable y divertida. Asimismo, deben tener la virtud para trabajar con aquellos que tienen facultades para jugar. Si usted tiene tales cualidades o está deseoso de trabajar para ayudarlos a desarrollar su talento, entonces usted tiene el afecto necesario para manejar a niños y jóvenes.

Hay muchas formas para demostrar su afecto y paciencia:

- Trate a cada uno de sus jugadores en forma individual.
- Esfuércese por conocer la personalidad de cada uno de los jugadores de su equipo.
- Identifíquese con sus jugadores al aprender nuevas técnicas del béisbol.
- Trate a sus jugadores como a usted le gustaría ser tratado bajo circunstancias similares.
- Mantenga bajo control sus emociones negativas.
- Muestre su entusiasmo al estar trabajando con su equipo.
- Mantenga en un tono claro y positivo su forma de comunicarse con sus jugadores.

Comportamiento

Los jóvenes aprenden a escuchar lo que los adultos dicen. Pero aprenden aún más al observar los comportamientos de ciertos individuos que para ellos son importantes. Como entrenador usted es una figura muy significativa en la vida de sus jugadores. ¿Es usted un buen modelo para ellos?

Comportarse apropiadamente, tanto en el deporte como en la vida cotidiana, significa algo más que decir las cosas correctas. Lo que usted diga y lo que haga deberán de ir de la mano. Para un entrenador no hay lugar para la filosofía de “haz lo que yo diga, no lo que yo haga”. Usted debe controlarse antes, durante y después de todos los juegos y prácticas y no tenga temor a admitir que en algo se equivocó; nadie es perfecto.

Considere los siguientes puntos para que usted sea un buen modelo para sus jugadores:

- Tome conciencia de sus fortalezas y debilidades y manéjese sobre sus puntos fuertes.
- Trácese medidas para mejorar en aquellas áreas en las cuales no le gustaría que sus jugadores lo imitarán.
- Discúlpese con su equipo y con usted mismo si comete algún error, estando seguro que lo hará mejor la próxima vez.

Buen humor

El buen humor es visto frecuentemente como una cualidad. Para los propósitos de dirigir un equipo es tener la habilidad para reírse de uno mismo y con sus jugadores durante las prácticas y juegos. Nada ayuda tanto cuando se están practicando los fundamentos y técnicas del béisbol como una sonrisa y unas palabras de aliento. Su sentido del humor ayudará a sobrellevar los errores que seguramente cometerán sus jugadores. Igualmente no se moleste o responda negativamente a sus errores. Permita que sus jugadores disfruten sus altas y sus bajas y por favor no les recuerde sus bajas.

Aquí ofrecemos algunas recomendaciones para inyectar humor a sus prácticas.

1. Haga sus prácticas divertidas incluyendo una gran variedad de actividades.
2. Mantenga a todos los jugadores ocupados efectuando sus ejercicios y prácticas.
3. Considere las risas de sus jugadores como signo de diversión y no como falta de disciplina.
4. Y, por favor, sonría.

¿En dónde se encuentra usted ahora?

Para conocer su estado en cada uno de los cinco fundamentos que acabamos de revisar, simplemente encierre en un círculo el número que mejor represente su actitud en la actualidad.

NO		MÁS O MENOS		MUY BIEN
1	2	3	4	5

Conocimiento

1. ¿Puede explicar las reglas del béisbol a sus jugadores o a sus padres sin ponerse a estudiarlas durante mucho tiempo? 1 2 3 4 5
2. ¿Sabe cómo planear y llevar a cabo una práctica de béisbol? 1 2 3 4 5
3. ¿Conoce cómo aplicar los primeros auxilios a sus jugadores en lastimaduras comunes de este deporte? 1 2 3 4 5

Puntuación _____

Visión

1. ¿Considera el ganar en el lugar que le corresponde cuando está entrenando? 1 2 3 4 5
2. ¿Planea todas sus juntas, prácticas y juegos? 1 2 3 4 5
3. ¿Tiene definido lo que quiere que sus jugadores sean capaces de hacer al final de la temporada? 1 2 3 4 5

Puntuación _____

Afecto

1. ¿Disfruta trabajando con niños? 1 2 3 4 5
2. ¿Es paciente con los novatos que tratan de aprender la técnica del béisbol? 1 2 3 4 5
3. ¿Es capaz de demostrarles a sus jugadores (as) cuánto le importan? 1 2 3 4 5

Puntuación _____

Comportamiento

1. ¿Son compatibles sus palabras y su comportamiento? 1 2 3 4 5
2. ¿Es usted un buen ejemplo para sus jugadores? 1 2 3 4 5
3. ¿Mantiene sus emociones negativas bajo control antes, durante y después de los juegos? 1 2 3 4 5

Puntuación _____

Buen humor

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. ¿Normalmente le sonrío a sus jugadores? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. ¿Son divertidos sus prácticas y juegos? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. ¿Es capaz de reírse de sus errores? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Puntuación _____

Analice su puntuación en cada uno de los fundamentos anteriores y si tiene 9 puntos o menos vuelva a leerlos cuidadosamente e implemente un programa para mejorarla. Y si ésta fue de 15 puntos en cada fundamento, no sienta que es el mejor y continúe preparándose, ya que en el béisbol como en la vida, nunca se deja de aprender.

2.5 CRECIMIENTO Y DESARROLLO

Diversos cambios suceden durante el crecimiento y el desarrollo. Estos cambios también conocidos como *etapas de desarrollo* afectan cada aspecto de la vida y del deporte. Como entrenador, necesita saber cuáles son las diferentes etapas y cómo afectan éstas el rendimiento en el deporte.

Los participantes en el deporte pasan por varias etapas de desarrollo. Las etapas de desarrollo físico influyen en el desempeño de habilidades y las etapas de desarrollo emocional afectan el tipo de competencia que los participantes son capaces de ejecutar.

Los deportes se deben adaptar a las diferentes etapas de desarrollo. Al momento de planear las actividades es particularmente importante tomar en cuenta las capacidades físicas, emocionales, cognoscitivas y sociales de los participantes. Además, sólo haciendo las adaptaciones se puede ayudar a los participantes a progresar a través del deporte, de la manera que mejor les acomode.

En crecimiento y desarrollo se utilizarán ciertos [términos y consideraciones*](#), (crecimiento, desarrollo, desarrollo cognoscitivo, desarrollo emocional, desarrollo físico, desarrollo social, edad cronológica, edad ósea, edad de desarrollo, fase participativa-instruccional, fase de transición, maduración, fase participativa-competitiva) que son presentados en el anexo.

Consideraciones.

Durante la maduración los individuos atraviesan por tres etapas de desarrollo en su vida deportiva: la fase participativa-instruccional, la fase de transición y la fase participativa-competitiva. También existen diferencias individuales entre los patrones de crecimiento de hombres y mujeres, y diferencias entre edad cronológica y de desarrollo.

Fase participativa-instruccional (6 a 11 años de edad aproximadamente)

Durante esta fase, los participantes:

- Adquirirán las habilidades físicas, cognoscitivas y sociales necesarias para un buen desempeño en los juegos.
- Comenzarán a comprender la idea, el funcionamiento y la naturaleza de las reglas en el juego.
- Mejorarán sus habilidades motoras de percepción, tales como la coordinación óculo-manual.
- Aprenderán a interactuar con sus compañeros.
- Desarrollarán un sistema de conciencia, moralidad y juicios de valor.

Fase de Transición (11 a 15 años de edad aproximadamente)

Durante esta fase, los participantes:

- Desarrollarán sus habilidades social, cognitiva y de lenguaje, así como las habilidades motoras necesarias para su participación individual y en grupo.
- Se adaptarán a los cambios físicos y fisiológicos que afectan su cuerpo.
- Establecerán sentidos de independencia e identificación.
- Adquirirán los conceptos morales, los valores y las actitudes que hacen posible relacionarse significativamente en la sociedad.
- Participarán en el deporte competitivo. Sin embargo, la competencia intensiva no es recomendada sino hasta la última fase (participativa - competitiva).

Nota: La competencia *intensiva* no es recomendable sino hasta la parte posterior de esta fase.

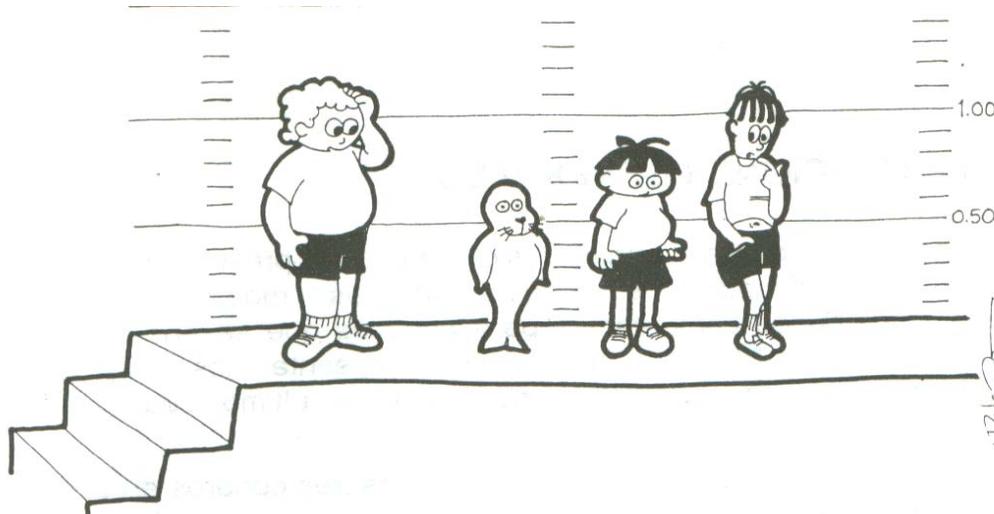
Fase participativa-competitiva (15 años en adelante aproximadamente).

Durante esta fase los participantes:

- Alcanzarán la madurez ósea y su altura final.
- Mejorarán su comunicación y sus habilidades sociales.
- Llegarán a ser más independientes.

Diferencias individuales.

Existe una *amplia* variación en el rango de crecimiento de los niños como la diferencia mostrada entre la altura y peso de niños de la misma edad y conforme se acercan a la adolescencia, las diferencias entre los individuos aumentan.



DIFERENCIAS INDIVIDUALES EN EL CRECIMIENTO

Diferencias entre los patrones de crecimiento de hombres y mujeres.

Los patrones de crecimiento de hombres y mujeres son similares durante la infancia y la niñez, pero muy diferentes durante la adolescencia. Por ejemplo, las mujeres menores de 12 años son ligeramente más pequeñas que los hombres de la misma edad, las mujeres de 12 a 14 años son normalmente más altas que los hombres de la misma edad. Un patrón similar es el del peso, no hay gran *diferencia* entre el peso de hombres y mujeres durante la niñez, pero las mujeres de 11 a 15 años frecuentemente pesan más que los hombres de la misma edad y los hombres de 15 a 18 comúnmente pesan más que las mujeres de la misma edad.

Diferencias entre la edad cronológica y la edad de desarrollo.

En las personas jóvenes la edad de desarrollo puede diferir significativamente de la edad cronológica, es decir, un individuo de una edad cronológica de 10 años podría estar en una etapa de desarrollo de entre 8 y 12 años.

RECOMENDACIONES GENERALES

Adaptar las habilidades, tácticas, actividades, etcétera, a las capacidades individuales del atleta es un gran reto y una gran tarea. Las modificaciones requeridas son significativas y usted deberá desempeñar un fuerte papel de líder para estar seguro de lograrlo, por ejemplo, pida a la asociación deportiva local los lineamientos para el entrenamiento según la edad de los atletas que está usted entrenando y pídale a su federación deportiva las etapas de desarrollo para ese deporte. Si ya existe el modelo, utilícelo en su entrenamiento, pero si no, pida que lo desarrollen.

En el anexo se presentan [recomendaciones generales*](#) sobre habilidades, estrategias, tácticas, modificaciones de juegos, actividades y el grado de competencia para aquellos que se encuentran en la fase participativa/instructiva. El

* ANEXO

segundo cuadro presenta los mismos tipos de recomendaciones para la fase de transición y el último cuadro para la fase participativa-competitiva.

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Cinco principios del entrenamiento apoyan las consideraciones de crecimiento y desarrollo presentadas en este manual. Son los siguientes:

- ✓ Mantenga la diversión en el deporte. Premie el esfuerzo, fomente actividades sociales y enfatice el placer de aprender nuevas habilidades.
- ✓ Diseñe el entrenamiento y las competencias apropiadas para los atletas jóvenes. Sea creativo; por lo regular los programas son copias de otros.
- ✓ Mantenga siempre una correcta perspectiva de la competencia. Después de todo, los atletas pueden abandonar el deporte si usted se interesa excesivamente en la competitividad.
- ✓ Trabaje las características físicas básicas del deporte y entonces desarrolle fundamentos técnicos sólidos. Recuerde que la técnica depurada es la clave del desarrollo de habilidades, tácticas y estrategias.
- ✓ Tenga cuidado con la sobre especialización, anime a los atletas a participar en varias posiciones.

2.6 COMUNICACIÓN CON LOS JUGADORES.

La comunicación en su forma más simple involucra a dos personas: el que habla y el que escucha. El que habla está transmitiendo un mensaje en forma verbal, también lo puede hacer a través de expresiones faciales o vía corporal y frecuentemente por una combinación de estas tres formas. Una vez que el mensaje ha sido enviado, el receptor debe tratar de determinar el significado de éste. Un receptor que no pone atención o no escucha perderá una parte, si no es que todo el mensaje.

¿Cómo puede enviar mensajes efectivos?

Los niños frecuentemente entienden muy poco de las reglas y técnicas del béisbol y probablemente tengan menos confianza al jugarlo. Para esto necesitan mensajes precisos y entendibles que les ayuden a obtener esa “seguridad en sí mismos” que tanto necesitan. Es por esto que sus mensajes verbales y corporales son tan importantes.

Mensajes verbales

“Los golpes pueden lastimarme pero las palabras nunca podrán herir”. **Falso.** Las palabras tienen un efecto mucho más fuerte y duradero que los golpes. Y las palabras de los entrenadores tienen una influencia muy grande, debido a que para los jóvenes es de gran importancia lo que su entrenador dice. Por lo tanto, si usted está corrigiendo una disciplina, enseñando a un jugador a *fildear* rodados o premiando a un jugador por su buena actuación, aplique las siguientes sugerencias:

- Sea positivo y honesto.

- Expréselo de una forma clara y simple.
- Dígale fuerte y repítalo.
- Sea consistente.

Sea positivo y honesto

Nada molesta más a la gente que oír algo falso. Los jóvenes de igual forma se desalientan con un entrenador que cambia de opinión continuamente. Los niños de su equipo necesitan ser alentados debido a que muchos de ellos dudan sobre su habilidad para jugar béisbol. Así que observe lo que sus jugadores hacen bien y dígaselos. Los niños saben perfectamente cuando comenten un error. Y ninguna acción que usted haga servirá para desaparecer su error. Si usted no les hace ver sus fallas a sus jugadores ellos creerán que usted no es auténtico.

Una buena forma de manejar situaciones, en las cuales usted ha identificado que debe corregir técnicas inapropiadas, es la siguiente:

1. Dígale al niño lo que hace correctamente.
2. Muéstrelle lo que estuvo incorrecto en su juego y enséñele cómo corregirlo.
3. Anime al jugador indicándole lo que hizo bien, y que con un poco de esfuerzo podrá mejorar todas sus habilidades.

Expréselo de una forma clara y simple.

Los mensajes positivos y honestos son buenos sólo si se expresan en palabras que sus jugadores entienden. Darle vuelta al asunto es inefectivo e ineficiente; si usted divaga, sus jugadores olvidarán la esencia de su mensaje y probablemente perderán el interés. A continuación citaremos algunas sugerencias para decir las cosas en forma clara.

- Organice sus pensamientos antes de hablar a sus jugadores.
- Use un lenguaje que sus jugadores puedan entender, pero evite usar los modismos propios de su edad.

Dígalo fuerte y repítalo.

En un campo de béisbol con niños repartidos desde el *home* hasta el jardín central su comunicación puede hacerse difícil. Así que diríjase a su equipo con un tono de voz que todos los jugadores puedan oír y entender, en cambio suavice su tono de voz cuando hable en forma individual con algún jugador acerca de un problema personal.

Algunas veces, lo que usted diga, aun cuando sea lo suficientemente fuerte y claro, no necesariamente será asimilado por sus jugadores a la primera vez. Esto es muy frecuente con los jóvenes. Para evitar repeticiones aburridas y enviar el mismo mensaje, repítalo en una forma diferente. Por ejemplo: les puede decir a los jugadores “si es rodado tira a segunda” y después recordarles, “lanza la pelota a segunda para forzar al corredor si es rodado”. El segundo mensaje alentará a los jugadores que no pusieron atención la primera vez.

Si usted no está muy seguro de que sus jugadores entendieron, pídeles que lo repitan. Recuerde que “si lo pueden decir, lo pueden hacer”.

Sea consistente.

La gente frecuentemente dice algo de tal manera que envía un mensaje distinto al de sus palabras. Por ejemplo: Un tono sarcástico empleado en ciertas palabras puede enviar un mensaje totalmente distinto a lo que indican sus palabras. Es esencial que usted evite el envío de mensajes contradictorios, mantenga el tono de su voz de acuerdo a sus palabras y evite decir algo un día y contradecirse al siguiente, porque lo único que logrará con esta actitud será confundir a sus jugadores.

Mensajes sin palabras.

De la misma forma que usted debe ser consistente con su tono de voz y las palabras que usa, también debe mantener sus mensajes verbales y corporales consistentes. Un ejemplo extremo de esto sería que moviera su cabeza en señal de desaprobación, mientras que al mismo tiempo le dijera al jugador “bien hecho” ¿A qué le hará caso el jugador, a sus gestos o a sus palabras?

Sus mensajes se pueden dar en una manera corporal en un gran número de formas. Las expresiones faciales y corporales son solamente dos de las formas más obvias de enviar mensajes que lo pueden ayudar cuando esté dirigiendo a sus jugadores.

Expresiones faciales

La mirada de una persona es la forma más fácil para determinar lo que ella piensa o siente. Sus jugadores observarán su cara buscando cualquier señal que les diga algo más que sus palabras. No trate de encubrir su estado de ánimo poniendo cara de felicidad cuando no sea cierto, porque ellos pueden ver a través de su disfraz y usted perderá credibilidad.

Una cara sin expresión tampoco le ayudará a los niños que necesitan señales de cómo se están desarrollando en sus actividades. Con esto ellos interpretarán que usted no está interesado en su entrenamiento.

Así que no tema sonreír. Una sonrisa de un entrenador puede aumentar la confianza de un jugador inseguro. Además, una sonrisa les indicará a sus jugadores que usted es feliz estando con ellos, pero no sobreactúe, porque sus jugadores no serán capaces de saber cuando usted está realmente contento por algo que ellos hicieron o simplemente está fingiendo.

Lenguaje corporal

Cómo pensarán sus jugadores que usted se siente si llega a la práctica o al juego todo desganado y con la cabeza baja. ¿Cansado? ¿Aburrido? o ¿Enfadado?

Probablemente alguna o todas estas cosas afecten la mente de sus jugadores, por lo que usted debe comportarse de una manera que emane confianza, vigor y alegría, ya que sólo así será un buen ejemplo para sus jugadores, quienes podrán imitarlo.

El contacto físico es también una parte muy importante del lenguaje corporal, un saludo de mano, un cariño en la cabeza, un brazo alrededor del hombro o aún un gran abrazo, son formas efectivas de demostrar aprobación, afecto, cuidado y gozo hacia sus jugadores. La gente joven especialmente necesita este tipo de mensajes.

2.7 ESTRATEGIAS PARA MEJORAR Y CAPTAR MENSAJES

Ahora revisaremos la otra mitad del proceso de comunicación: “el recibir mensajes”. Muy frecuentemente la gente es muy buena para enviar mensajes, pero muy mala para recibirlos, y parece que no disfruta al escuchar. Como entrenador de jovencitos es indispensable que usted aprenda a recibir mensajes verbales y corporales en forma efectiva.

Usted puede ser un mejor receptor de los mensajes que le envían sus jugadores, si realmente desea aprender los puntos finos de la técnica para recibirlos y hacer un real esfuerzo en aplicarlos. “Le sorprenderá lo que usted se ha estado perdiendo”.

Poner atención

Lo primero es poner atención: querer oír lo que otras personas le quieren comunicar, esto no es siempre fácil. Hay muchas cosas más en qué poner atención, pero de uno en uno, o en juntas con su equipo, usted deberá enfocarse en lo que le están diciendo en ambas formas, verbales y corporales. Recuerde que no sólo debe poner atención en lo que le digan sino en cómo se lo digan. Hay que observar el estado de ánimo que tengan cuando traten de comunicarle algo, porque sólo así tendrá idea de sus sentimientos hacia usted y los otros integrantes del equipo.

Escuche cuidadosamente

La forma en que escuchamos lo que otra gente quiere decirnos es quizás más que cualquier otra cosa, la mejor manera de demostrar cuánto nos importa la persona. Si usted tiene aprecio por sus jugadores y un poquito de interés por lo que ellos le quieren decir, la manera más simple de demostrárselos es dedicando el tiempo suficiente para oírlos.

Analícese usted mismo, ¿se encuentra su mente divagando mientras alguno de sus jugadores le está hablando? ¿Frecuentemente les tiene que preguntar? Si es así, usted necesita mejorar su manera de poner atención y escuchar a los demás. Si usted se da cuenta que sigue ignorando los mensajes de sus jugadores, quizás una pregunta que se deberá hacer es: ¿realmente me importan?

En los párrafos anteriores discutimos los métodos más efectivos de enviar y recibir mensajes verbales y corporales. Sabemos que durante una plática las personas involucradas frecuentemente cambian de rol y generan respuestas. Estas respuestas son llamadas **retroalimentación**.

Sus jugadores siempre buscarán su retroalimentación; ellos quieren saber qué piensa de su comportamiento en el campo, de sus ideas, y si sus esfuerzos por mejorar, le complacen. De la forma en que usted responda dependerá la reacción de sus jugadores. Debido a esto analicemos algunos tipos de retroalimentación y sus posibles efectos.

Dar instrucciones

Con jugadores jóvenes mucha de la retroalimentación que deberá dar será contestar preguntas acerca de cómo se juega el béisbol y sus técnicas. Sus respuestas deberán de incluir una retroalimentación verbal y corporal. A continuación le daremos algunas sugerencias para retroalimentar a sus jugadores.

- Dé sus instrucciones verbales simples y concisas.
- Demuéstreles la forma de hacer las cosas. Una acción dice más que mil palabras.
- Haga que sus jugadores efectúen la técnica en cuestión. Utilice una demostración más amplia o en cámara lenta con los jugadores que tengan problemas para desarrollarla.

Corregir errores.

Cuando sus jugadores se desenvuelvan incorrectamente usted necesita retroalimentarlos para corregir sus errores y mientras más pronto mejor, recordando siempre mantener la calma.

Evite la crítica negativa

Aunque en algunas ocasiones usted necesitará castigar a sus jugadores por no obedecer o practicar actividades que los puedan lastimar, ya sea sacándolos del juego o reprendiéndolos, evite hacerlo por errores normales. Amonestarlos por errores simples del juego los hará tener miedo de intentar seguir jugando; nada arruina más la diversión en un deporte que un entrenador que recalca aún el más mínimo error. En lugar de esto, corrija a sus jugadores usando formas positivas. Ellos gozarán más el juego y usted también disfrutará más dirigiendo.

Mantenga la calma

No se preocupe cuando sus jugadores comentan un error. Recuerde que usted está dirigiendo a jugadores jóvenes e inexpertos, no a profesionales. Por lo tanto, usted verá más técnicas incorrectas, que correctas, y probablemente tenga más problemas de disciplina de los que esperaba. Pero haciendo un “show” en cada error o en un mal comportamiento de sus jugadores, lo único que conseguirá será inhibirlos o estarles enseñando la forma equivocada de comportarse, por lo que dejará de ser un buen modelo para ellos. Así que hágales saber que los errores no son el fin del mundo. Mantenga su cerebro frío y ofrézcales trabajar más con ellos en sus puntos débiles.

Retroalimentación positiva

El premiar a los jugadores cuando se comportan o desenvuelven correctamente es una forma efectiva de motivarlos a que traten de repetir ese comportamiento en el futuro y esta retroalimentación de motivar a los jóvenes a trabajar en mejorar sus técnicas y comportamiento en cualquier actividad por difícil que ésta sea.

Así que en lugar de gritar y emanar una retroalimentación negativa al jugador que cometió un error trate de ofrecerle ayuda para que mejore su técnica.

Algunas veces las palabras que use en su retroalimentación la pueden hacer positiva o negativa. Por ejemplo, en lugar de decir “no catches la pelota en esa forma”, puede decir, “catchala de esta forma”. De esa manera sus jugadores se concentrarán en cómo deben hacer las cosas, y esa imagen será la que se grabe en su mente.

Recuerde que su retroalimentación puede ser verbal o corporal. Decirle a un jugador, especialmente enfrente de sus compañeros, que él o ella lo ha hecho bien, es una forma de aumentar su seguridad y autoestima. Una palmada en la espalda o un apretón de manos también es un medio muy tangible de comunicar su reconocimiento a la buena actuación de su jugador.

¿Con quién más necesito comunicarme?

Ser entrenador no incluye únicamente enviar mensajes y dar una retroalimentación a los jugadores, también incluye interactuar con los padres, espectadores, umpires y entrenadores de equipos contrarios. A continuación le damos una sugerencia para comunicarse con cada uno de estos grupos.

Padres

La relación entre padres y entrenador tiene gran efecto, tanto positivo como negativo, en los participantes y el entrenamiento de su deporte. Esto hace por consiguiente muy importante que usted desarrolle relaciones *positivas* con los padres de sus participantes.

A continuación se enlistan algunas sugerencias para desarrollar tales relaciones:

- Organice una plática formal con los padres para discutir los objetivos de su programa y sus propuestas de enfoque de entrenamiento.
- Describa detalladamente a los padres el comportamiento que usted reforzará en los participantes. Por ejemplo, si usted planea reforzar más el esfuerzo que el desempeño, haga que los padres lo sepan.
- Reconozca la necesidad de *establecer* una comunicación abierta con los padres. La mala interpretación entre los padres y el entrenador se debe a una mala comunicación, de aquí que sea tan importante trabajar arduamente en este aspecto.
- Explique a los padres el comportamiento que usted espera *de ellos*. Por ejemplo, hágales saber que usted espera que ellos le tengan respeto a los umpires y que NO griten instrucciones a los jugadores.

- Sea positivo y abierto para la retroalimentación, ya que ayuda a construir la confianza de los padres en usted y tendrá un mejor avance en el programa.

Los padres de los jugadores necesitan estar seguros de que sus hijos o hijas están bajo la dirección de un entrenador que tiene los suficientes conocimientos acerca del Béisbol y de cómo tratar a los jóvenes. Al inicio de la temporada, usted les notificará sus antecedentes, (curriculum), sus métodos y la forma en que planea llevar a cabo la temporada

Si algún padre se acerca para hacerle una consulta durante la temporada, escúchelo atentamente y trate de darle respuestas positivas. Si usted necesita comunicarse con los padres platique con ellos después de una práctica, llámelos por teléfono o envíeles una nota por correo. Los mensajes enviados a los padres a través de sus hijos frecuentemente se pierden, malinterpretan o se olvidan.

El público.

Las gradas probablemente no estén llenas en todos sus juegos, pero esto significa que usted podrá oír más fácilmente a uno o dos fanáticos que critiquen su forma de dirigir, cuando escuche algún comentario negativo acerca de su forma de dirigir no responda, mantenga la calma, considere si el mensaje tiene algún valor, si no, olvídelo. La mejor forma de afrontar este tipo de situaciones es ignorarlas. Responda con sus acciones que usted es un entrenador competente.

Aún y cuando esté preparado para afrontar los comentarios negativos del público, sus jugadores pueden no estarlo; prepárelos, dígame que es a usted y no a los espectadores a quien deben escuchar. Si usted se da cuenta de que alguno de sus jugadores se molesta por los comentarios del público, dígame que no se preocupe, que su evaluación es más objetiva y favorable, y es la que cuenta.

Umpires

La forma en que usted se comunique con los umpires, tendrá una gran influencia en la manera en que sus jugadores se comporten con ellos. Una buena forma de comportamiento es saludarlos de mano, expresar su respeto por ellos antes, durante y después del juego.

Recuerde que la gran mayoría de ellos son aficionados o trabajan como umpires para completar sus gastos, así que no haga comentarios negativos acerca de ellos, no les grite o señale con ademanes despectivos.

Por otra parte, si el umpire le oye o lo ve, usted correrá el riesgo de ser expulsado. Con lo anterior queremos decir que usted se dedique a dirigir, y deje a los umpires preocuparse por arbitrar. Si sus jugadores lo ven comportarse de esa manera, pensarán que esa es la forma apropiada de comportarse con ellos.

Los managers contrarios.

Haga un esfuerzo por llevarse bien con los manager contrarios, platique con ellos sobre tópicos para mejorar el desarrollo de los jugadores, de su liga, etcétera.

Durante el juego evite discutir con ellos. Recuerde que son los niños y no los managers los que están jugando.

CUESTIONARIO

Evalué sus técnicas de comunicación, contestando si o no, a las siguientes preguntas.

	SI	NO
1. ¿Los mensajes verbales a sus jugadores, son honestos y positivos?	_____	_____
2. ¿Les habla a sus jugadores de una forma clara y en un lenguaje que ellos entiendan?	_____	_____
3. ¿Repite sus instrucciones, en caso de que los jugadores no lo hayan escuchado por primera vez?	_____	_____
4. ¿Son su tono de voz y sus mensajes corporales consistentes con las palabras que usted utiliza?	_____	_____
5. ¿Sus expresiones faciales y su lenguaje corporal expresan interés en sus jugadores y demuestran que disfruta al manejar a su equipo?	_____	_____
6. ¿Es usted perceptivo con sus jugadores y capaz de detectar sus señales tanto verbales como corporales?	_____	_____
7. ¿Realmente le interesa lo que sus jugadores le comentan?	_____	_____
8. ¿Tiende usted más a enseñar que a criticar cuando sus jugadores comenten un error?	_____	_____
9. ¿Es generalmente positivo cuando retroalimenta a sus jugadores en lo que hacen y dicen?	_____	_____
10. ¿Trata usted de comunicarse de una manera cooperativa y respetuosa con los padres, fanáticos, umpires y entrenadores contrarios?	_____	_____

2.8 CONCLUSIONES



Ayudar a los participantes a desarrollar un verdadero deportivismo es una de las más importantes responsabilidades del entrenador de Nivel 1. Adoptar una *filosofía* de juego limpio en el entrenamiento es un paso esencial para esto. Esta filosofía implica seguir pasos específicos para infundir en los participantes una actitud constructiva hacia la competencia y una auto imagen positiva.

Existen varios *enfoques* como entrenador. Como sea, la mayoría de los entrenadores adoptan una combinación de enfoques sociales y hacia objetivos particulares variando de situación en situación todo el tiempo. Independientemente de la postura adoptada, el juego limpio queda como parte integral del entrenamiento.

Inculcar en los participantes los valores del deportivismo y del juego limpio, es una de las responsabilidades más importantes que tiene como entrenador.

La filosofía del juego limpio fomenta el desarrollo del verdadero deportivismo. Esta filosofía inculca el *respeto* por las reglas, por los oficiales y por los oponentes.

El juego limpio fomenta la participación y el mejor esfuerzo. Promueva esta filosofía en su entrenamiento mediante acciones que motiven a los participantes a mantenerse en el deporte a fin de desarrollar actitudes constructivas hacia la competencia y una personalidad positiva.

La gente participa en un deporte por una combinación de cuatro razones: el **deseo de logro**, de **pertenencia**, de **sensaciones** y de **auto dirección**. Para fomentar en los participantes su permanencia en el deporte, usted necesita conocer las motivaciones previas de cada uno, es decir, lo que quieren conseguir.

Desarrollar relaciones positivas y significativas con los padres ayudará a los participantes, a usted y a su programa a alcanzar el *mejor desempeño posible*.



La comunicación es de vital importancia en todos los ámbitos, especialmente en el deporte y específicamente en el béisbol. De una comunicación mutua entre entrenador y jugadores depende del éxito o fracaso de los jugadores.

Ser constante en todos los ámbitos también nos ayuda mucho, porque hoy puede dominar una técnica pero si no la practica con frecuencia es casi seguro que pierda la destreza adquirida.

2.9 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



En plenaria se llevará a cabo la técnica de lluvia de ideas.

El conductor solicitará a los entrenadores que mencionen las principales ideas del capítulo e irá anotando en el pizarrón o rotafolio las ideas que vayan mencionando los entrenadores.

Al final, entre todos, se hará una conclusión del capítulo y un esquema de síntesis donde aparezcan todos los conceptos y categorías mencionadas y su relación entre ellos.

2.10 AUTOEVALUACIÓN



Instrucciones: Seleccione en la hoja de respuestas el inciso que corresponda a la opción correcta

1. Para enseñar correctamente el béisbol, aparte de haberlo jugado, hay que () realizar los siguientes pasos:
 - a) Introducir la técnica, asegurarse de practicar la técnica, demostrarla y explicarla
 - b) Demostrar la técnica, asegurarse de practicarla, introducir la técnica y explicarla.
 - c) Introducir la técnica, demostrarla, explicarla y asegurarse de practicarla

2. El orden para enseñar una técnica es: ()
 - a) Mencionar la técnica, explicar su importancia, atraer su atención
 - b) Atraer su atención, mencionar la técnica, explicar la técnica
 - c) Explicar su importancia, atraer su atención, mencionar la técnica

3. ¿Por qué cree usted que es importante la comunicación entre el () entrenador y los jugadores?
 - a) Porque se cuentan sus problemas y buscan soluciones
 - b) porque si no existe una mutua comunicación no se puede dar la enseñanza
 - c) Porque es el jugador el que debe propiciar la comunicación

4. Para ser un buen entrenador se necesita tener: ()
 - a) Conocimiento, buen humor, honestidad, orientación y visión.
 - b) Comportamiento, flexibilidad, buen humor, sinceridad y afecto.
 - c) Conocimiento, visión, afecto, buen comportamiento y buen humor.

5. Además de los jugadores, ¿con qué otras personas se debe establecer () comunicación?
 - a) Padres, umpires, público y managers contrarios.
 - b) Umpires, directivos de liga, compiladores, anotadores.
 - c) Directivos de liga, público, managers contrarios y compiladores.

Instrucciones: Anote en el paréntesis la letra del inciso que corresponde a la respuesta correcta y/o complete la oración.

Evaluando la temporada, se da cuenta como entrenador que su equipo ha realizado un excelente papel. Sin embargo, sus triunfos generaron una serie de roces con los demás participantes y entre los miembros de su equipo. ¿Qué actitud y filosofía considera deben ser reforzados en sus atletas?

6. El juego limpio como principio de su plan de entrenamiento tiene ()
 _____ que busca construir:
 Una obligación/ una filosofía
- a) Un marco de trabajo para ser cada vez más competitivos y fomentar una mentalidad ganadora.
 - b) Un espíritu de deportivismo que fortalezca la competencia en igualdad de circunstancias y sin la utilización de trampas.
 - c) Equipos con “carácter” que sepan enfrentarse a adversarios iguales o más fuertes que ellos bajo cualquier circunstancia.
7. El juego limpio fomenta la _____ de los atletas, promueve
 Participación / División
 actitudes constructivas y enfatiza:
- a) El espíritu de equipo, de fidelidad a la imagen del mismo y a la institución.
 - b) El respeto a las reglas de competencia, el espíritu competitivo y el deseo de ganar.
 - c) El respeto a las reglas, a los árbitros, a los adversarios, fomenta la igualdad de oportunidades y mantiene la dignidad de los deportistas.
8. Adoptar un estilo _____ es un aspecto importante para ser ()
 Propio / Positivo
 cada vez mejor, entrenador, para lo cual es necesario:
- a) Promover reglas claras y coherentes, manejar apropiadamente el comportamiento inaceptable, enfatizar la autorresponsabilidad y confiar en sus atletas.
 - b) Entablar excelentes relaciones en el medio deportivo y formarse una imagen y prestigio como buen entrenador.
 - c) Establecer reglas claras de relación con su equipo, en las que usted se asume como líder y como quien posee el conocimiento que transmitirá a sus atletas.
9. Cuando los deportistas respetan las reglas de juego, a los árbitros y sus ()
 decisiones, al adversario y mantienen la dignidad en todas las circunstancias, tanto en el entrenamiento como en la competencia, son ejemplos de la filosofía del:
- a) Más fuerte
 - b) Juego limpio
 - c) Jugador agresivo

10. Este año tiene en su equipo un grupo de atletas menos hábiles que los del ()
año anterior, por lo que corre el riesgo de quedar en los últimos lugares.
¿Cuál enfoque personal hacia el entrenamiento resulta el más adecuado
en este contexto?
a) Social
b) Objetivos personales
c) Comunal
11. Al preguntar las razones por las que los atletas de su equipo participan, ()
encuentra que casi todos fueron compañeros en la secundaria y desean
seguir conviviendo. ¿Qué acción resulta mejor para lograr que el equipo
conservé su motivación durante toda la temporada?
a) Realizar periódicamente charlas de equipo
b) Organizar eventos competitivos
c) Dejar que los atletas tomen las decisiones
12. Cuando un corredor en la competencia va en primer lugar, tropieza y no ()
logra colocarse en los tres primeros lugares, usted como entrenador lo
animaría para:
a) Que solicite que se repita el evento
b) Perder con dignidad y prepararse mejor para la siguiente
c) Manifestar actitudes antideportivas o agresivas
13. Cuando el entrenador identifica durante el entrenamiento que un corredor ()
no logra mecanizar el movimiento de amplitud de zancada debe:
a) Brindarle apoyo individual, alentándolo y resaltando la ejecución que
realiza bien
b) Decirle que no sirve para corredor y que cambie de deporte
c) Llamarle la atención por no hacerlo bien y aumentarle la cantidad de
ejercicios
14. Después de participar en la competencia estatal, su atleta obtuvo una ()
calificación inferior a la esperada, lo que le hizo tener una actitud negativa
para con los jueces. Indique qué aspectos de la filosofía del juego limpio
seguramente omitió en la planificación de su entrenamiento:
a) Respeto a las reglas del juego
b) Búsqueda de la excelencia
c) Fomentar el respeto a los oficiales
15. Usted es entrenador de un equipo de su localidad. Le toca enfrentarse al ()
equipo considerado como el más difícil del certamen y el juego es decisivo
para pasar a la siguiente ronda. ¿Qué recomendaría a sus jugadores?
a) Confundir a los árbitros para que tomen malas decisiones
b) Provocar a los oponentes continuamente con insultos
c) Concentrarse en jugar bien

16. Si escucha a un jugador decir "fui un tonto al no batear", ¿qué postura () adoptaría?
 a) Lo dejaría con esa idea, para que aprenda
 b) Le recomienda que cambie la frase por "la próxima vez me concentraré para batear"
 c) Le enseñaría más elementos para hacerlo mejor en ocasiones subsecuentes
17. Su equipo regularmente logra buenos resultados, pero cuando enfrenta al () equipo campeón, juega temeroso, por lo que le inflige severa derrota. ¿Qué aspecto considera que debe reforzar en sus atletas?
 a) La comunicación
 b) La autoimagen
 c) La motivación
18. Esta temporada se propone profundizar en la filosofía del juego limpio () para corregir algunas actitudes de prepotencia por parte de sus atletas. ¿Cuál es el primer aspecto que debe enseñar para lograr este propósito?
 a) Respeto a las reglas
 b) Mantener la dignidad
 c) Respeto al adversario
19. La forma en que un atleta se mira a sí mismo: ()
 a) Es aprendida
 b) No se ve afectada por la reacción de otros
 c) No es importante en el campo del deporte
20. Para auxiliar a los atletas en el desarrollo de su autoimagen positiva, el () entrenador debe estar dispuesto a:
 a) Sacrificar los objetivos del equipo
 b) Invertir tiempo y ser paciente
 c) Aprovechar cada oportunidad para aclarar las cosas con los atletas
21. La idea de autorrealización se basa en el hecho de que los atletas: ()
 a) Tienden a comportarse en una forma que va de acuerdo a sus creencias y conceptualizaciones.
 b) Siguen lo que el grupo desea
 c) Se desempeñan de acuerdo a lo que ellos creen que les lleva a ganar o perder
22. Señale a qué se refiere el transmitir adecuadamente actitudes positivas en () el deporte:
 a) Búsqueda de medallas
 b) Lograr una cultura deportiva que cuide y respete al deportista
 c) Lograr mayor potencia
23. Es una de las implicaciones generales del juego limpio: ()
 a) Aceptar al deportista sin su indumentaria adecuada
 b) Agredir verbal o físicamente al adversario
 c) Respetar el reglamento y la importancia de cooperar al competir

24. Seleccione una implicación específica del juego limpio: ()
- a) Inculcar a los deportistas a dar su mejor esfuerzo
 - b) Reclamar respetuosamente al árbitro
 - c) Aceptar todas las recomendaciones de los padres
25. Señale a qué corresponden los principios de respeto al adversario y () dignidad
- a) Motivación por logro
 - b) Juego limpio
 - c) Motivación continua

[Hoja de respuestas](#)

[Capítulo 3](#)

CAPÍTULO 3

ANÁLISIS Y DESARROLLO DE HABILIDADES

SECCIÓN	CONTENIDO
3.1	Introducción
3.2	Observación
3.3	Aprendizaje
3.4	Enseñanza
3.5	Practicas
3.6	Conclusiones
3.7	Sugerencias didácticas
3.8	Autoevaluación

ANÁLISIS Y DESARROLLO DE HABILIDADES

OBJETIVO

Reconocer los pasos para la observación de habilidades y los aspectos que determinan el aprendizaje de habilidades, así como la metodología para la enseñanza de las mismas.

INSTRUCCIONES:

Lea y analice cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo, con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de observar habilidades:

- ✓ Identificar el propósito del análisis de habilidades
- ✓ Dividir la habilidad en fases
- ✓ Identificar los elementos clave de la habilidad
- ✓ Desarrollar el plan de observación
- ✓ Comprender las condiciones adecuadas para el aprendizaje
- ✓ Aplicar los principios de la enseñanza de habilidades
- ✓ Emplear los ejercicios apropiados para que los participantes entrenen

3.1 INTRODUCCIÓN

El análisis de las habilidades es una habilidad en sí misma la cual se debe de dominar, si se quiere ayudar a los participantes a desarrollarlas al máximo. En general, su análisis es un proceso que se refiere a cierto tipo de comprensión de habilidades físicas y a la aplicación de esa comprensión en el rendimiento de los participantes.

El proceso en general para analizar habilidades tiene tres pasos distintos:

- Descubrir cómo los participantes las desempeñan realmente
- Determinar cómo podrían desarrollarlas
- Usar este conocimiento para detectar y corregir errores en el desempeño, ayudando a los participantes a mejorarlas
- Entender el proceso de aprendizaje
- Desarrollar un proceso efectivo de enseñanza
- Implementar los ejercicios apropiados para que los participantes entrenen

3.2 OBSERVACIÓN

Para observar bien las habilidades, usted necesita saber “*qué*” observar y “*cómo*”. Además, usted necesita saber estas cosas *antes* de ver el desempeño de habilidades, de esa manera, usted se puede enfocar totalmente en la observación.

Esto se realiza mejor en dos etapas: La etapa de preobservación y la etapa de observación.

ETAPA 1: [La preobservación*](#)

Consiste en el seguimiento de cuatro pasos:

- Identificar el propósito de la habilidad.
- Dividir la habilidad en fases.
- Identificar los elementos clave en cada fase.
- Desarrollar un plan de observación.

Paso 1: Identificar el propósito de la habilidad.

Se tienen diversos propósitos: Anotar, ganar cierta ventaja, dar en el blanco, etcétera. Conocer el propósito es una de las claves para observar las habilidades - le ayuda a conocer en qué parte se debe enfocar -.

Paso 2: División de la habilidad en fases.

En general se puede dividir en cinco fases:

- Movimientos preliminares.
- Movimientos de balanceo y recuperación.
- Movimientos para producir fuerza.
- El instante crítico.
- La ejecución final o seguimiento.

Movimientos preliminares: Son los que desempeñan los participantes para prepararse. Estos usualmente incluyen trabajo de pies y movimientos de posicionamiento corporal.

Movimiento de balanceo y/o recuperación-preparación: Son los que realizan los participantes *justo antes* de ejecutar y que producen fuerza. Por ejemplo, el movimiento del brazo hacia atrás al lanzar la pelota

Movimientos para producir fuerza: Son los que ejecutan los participantes para generar un impacto o propulsión, por ejemplo, el trasladar el peso del cuerpo de la pierna trasera a la frontal al efectuar un swing.

Estos movimientos frecuentemente ocurren tan rápido que son difíciles de seguir. Es mejor primero conseguir una impresión *general* y después enfocarse *en las partes específicas* del cuerpo.

El instante crítico: Es el punto que *determina* la efectividad de la habilidad. El instante de lanzar una bola de béisbol. El momento del contacto del bat con la pelota. Idealmente, los participantes aplican la cantidad correcta de fuerza, en la posición y con la mecánica adecuada, en el instante crítico.

Los participantes no pueden hacer nada en el instante crítico que altere la efectividad; en cambio, deben hacer los cambios *antes* del instante crítico. En suma, a esta parte de la habilidad se le llama “instante crítico”, pero la parte más *significativa* de la habilidad es la fase para producir fuerza.

Es frecuentemente difícil ver el instante crítico porque pasa *muy* rápido. Sin embargo, esto es posible teniendo una buena comprensión de la habilidad, observando desde diversos ángulos y utilizando asistencias visuales como videos, fotografías y *todo* lo que haga más fácil enfocar adecuadamente el instante crítico.

La ejecución final o seguimiento: Se refiere a los movimientos corporales que ocurren *después* del instante crítico. Esta parte de la habilidad es muy importante, disminuye gradualmente el movimiento del cuerpo y ayuda a prevenir lesiones. (Follow-through)

Observar los movimientos que ocurren durante la ejecución final o seguimiento ocasionalmente puede proveer información acerca del instante crítico.

Paso 3: Identificación de los elementos clave.

Son los detalles de las habilidades que afectan el resultado final. Estos frecuentemente son alejados del resultado final. Por ejemplo: la técnica del movimiento de los pies de un fildeador al arrancar por un fly hacia atrás de él, no se nota tanto como su atrapada, pero los elementos clave de arranque, juegan el papel más importante en la determinación de la atrapada.

Paso 4: Desarrollo de un plan de observación.

El plan es aquel que cubre el cómo, cuándo y dónde observar. El desarrollarlo es esencial para observar perfectamente las habilidades (si usted está tratando de ver todo, puede acabar viendo nada)

El desarrollo de un plan de observación, consiste en hacer lo siguiente:

- Decidir qué elementos clave va a observar.
- Escoger las estrategias de reconocimiento.
- Seleccionar su posición.

- Decidir el número de observaciones.

Los elementos clave que usted decida observar deben estar relacionados con las metas principales del entrenamiento. Por ejemplo, si quiere ayudar a sus pitchers a mejorar la acción de su caída, usted debe de seleccionar solo los elementos clave que *precedan* a dicha caída.

Estrategias de reconocimiento. Están diseñadas para ayudarlo a hacer lo siguiente:

- Decidir cómo observar mejor los elementos clave.
- Decidir en qué partes del cuerpo o del medio ambiente debe enfocarse.
- Determinar qué elementos clave necesita observar al mismo tiempo.

Su posición, desde donde observa a los atletas, es una de las claves de una buena observación. Después de todo, usted necesita estar en el momento adecuado, en el lugar adecuado y ver las cosas correctas.

La mejor posición para observar, varía de habilidad a habilidad y de elementos clave a elementos clave. Los siguientes consejos, le ayudarán a escoger mejor su posición:

- Intente colocarse en un ángulo correcto que esté en el plano de movimiento del participante (esto le dará el mejor punto de observación).
- Muévase a diferentes posiciones mientras observa la habilidad (las diferentes posiciones le darán diferente información).
- Ubíquese lo suficientemente lejos del participante como para prever problemas asociados con la velocidad a la que se mueve dentro de su campo de visión.
- Ubíquese en el lado *opuesto del punto medio de la distancia a recorrer* y lo *suficientemente lejos como para ver el movimiento completo* cuando éste cubra una distancia relativamente larga.
- Manténgase lo suficientemente cerca de los participantes si quiere enfocar las fases individuales de la habilidad.
- escoja puntos con líneas de referencia verticales u horizontales si la orientación es importante.
- Colóquese *adelante* de las áreas ocupadas o con tráfico, es decir, que estas áreas queden atrás de usted.

El **número exacto de observaciones** depende de la habilidad en cuestión. Idealmente, usted debe observar a los participantes tantas veces como se necesite para conseguir la información necesaria.

Nota: En algunas situaciones puede ser imposible observar a los participantes varias veces, en estos casos es especialmente importante desarrollar su plan de observación *hasta el último detalle*.

ETAPA 2: La etapa de observación.

En la etapa de observación usted lleva a cabo los pasos separados que conforman su plan de observación. En particular, *para cada uno de los elementos clave que usted haya decidido observar*, necesita hacer lo siguiente:

- Implemente un reconocimiento adecuado a la estrategia o estrategias.
- Tome la posición adecuada.
- Haga el número de observaciones especificadas en su plan de observación.

Para revisar bien estos pasos, necesita estar completamente familiarizado con las fases de la habilidad en cuestión y sus elementos clave. Antes de empezar la etapa de observación, asegúrese de que haya asimilado estas fases completamente.

Reconociendo las distracciones potenciales, debe poder minimizarlas o eliminarlas.

- Intensidad y tamaño (mientras más grande e intenso sea un objeto, mayor será su propensión a atraer su atención); por ejemplo, los objetos grandes cercanos a los participantes que está observando pueden atraer su atención y hacer más difícil para usted concentrarse en enfocar el desempeño.
- Contraste. (los objetos cuyo color contrastan severamente con lo que usted está tratando de observar, le distraen de la tarea que tiene en ese momento)
- Movimiento (él atrae la atención) para enfocar bien un cuerpo u objeto, necesita no distraerse con otros cuerpos u objetos.
- El ambiente puede afectar su habilidad de concentrarse en movimientos específicos del cuerpo.

Distracciones internas (sus propios sentimientos, la tensión por la competencia, la motivación, etcétera) pueden distraerlo y limitar sus habilidades de observación.

3.3 APRENDIZAJE

El aprendizaje consiste principalmente en la apropiación del conocimiento e información, considerando además, procesos de adaptación motriz en el caso de las habilidades de los atletas. Este proceso se divide en 4 pasos:

- Obtener información de una habilidad o movimiento.
- Tomar decisiones acerca de cómo desempeñar una habilidad o movimiento.
- Desempeñar la habilidad o movimiento.
- Evaluar el desempeño de la habilidad o movimiento.

Cuando la gente está aprendiendo las habilidades, difícilmente las realiza bien la primera vez. La razón principal es que el proceso de aprendizaje tiene ciertas limitaciones. Las que usted necesita conocer y entender.

Es también importante tomar en cuenta los estilos de aprendizaje de los participantes. Algunos pueden aprender simplemente escuchando, otros necesitan ver la habilidad y hay quien necesita experimentarla. Tome algún tiempo para encontrar cuál es la manera de aprendizaje individual de cada participante y use esta información para su entrenamiento.

Limitaciones en la obtención de información.

Las principales limitaciones al obtener información son: la elección correcta del objeto de atención y las limitaciones de la memoria a corto plazo.

La elección correcta del objeto de atención.

Nadie puede manejar toda la información proporcionada en una situación determinada (es mucha información para manejar) como resultado, la gente aprende a usar su atención *selectiva* (escoge la información que *piensa* que le puede ser útil).

La información que los participantes seleccionarán depende de su experiencia. Los participantes más experimentados saben en qué enfocarse y qué ignorar. Los menos experimentados no saben en qué enfocarse y por eso tratan de poner atención *en todo*.

Es importante tomar en cuenta “la elección correcta del objeto de atención” dentro de su entrenamiento. Dar instrucciones *claras, explícitas y breves, así como provistas solamente de la información específica y relevante*.

Las limitaciones de memoria a corto plazo.

La memoria a corto plazo se refiere al almacenamiento de la memoria más reciente.

La memoria a corto plazo puede manejar aproximadamente 5 ideas a la vez y la información se pierde cuando nueva información llega al paso del tiempo.

La información permanece en la memoria del estudiante entre 20 y 30 segundos, pero aún necesita la oportunidad de involucrarse *inmediatamente* con lo que acaba de oír o lo empezará a olvidar en este mismo lapso.

Debido a estas limitaciones es importante presentar información de manera concisa y aceptar que los participantes siempre *olvidarán* algo de lo que usted les enseñó. Para seleccionar los elementos más críticos de su mensaje, *enfoque* solamente 3 o 4 de ellos y presente esos elementos concretamente y dé la oportunidad de que los practiquen *inmediatamente* (antes de 20 segundos)



Las limitaciones en la toma de decisiones.

La mayor limitación en la toma de decisiones es la indecisión (la gente nunca tiene *toda* la información acerca de una situación y por eso nunca está *absolutamente segura* de qué hacer, cuándo hacerlo, dónde estar, etcétera). Esta indecisión retarda el proceso de toma de decisiones y consecuentemente el tiempo de respuesta de los participantes.

Las limitaciones en el desempeño.

Las limitaciones principales en el desempeño de habilidades son: condición física, etapa de desarrollo y motivación de los participantes. Usted puede ayudarlos en estos aspectos haciendo lo siguiente:

- Animándolos a entrenar más, si la habilidad es el factor de la limitación.
- Ayudarlos a desarrollar más la fuerza, movilidad, etcétera, si la condición física es el factor de la limitación.
- Asegúrese de que las tareas sean adecuadas para su etapa de desarrollo motriz y emocional.
- Esté alerta por si existen problemas de motivación.

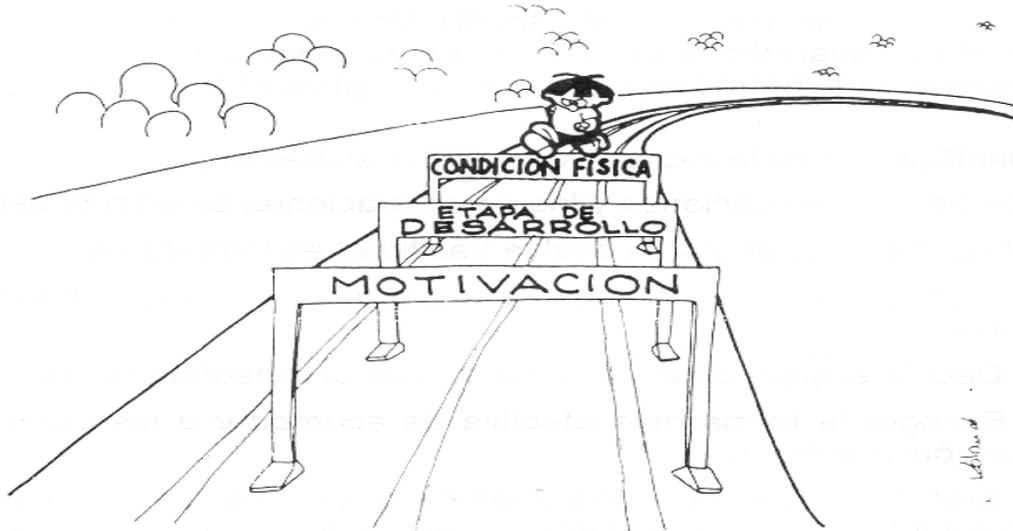
Las limitaciones en la evaluación del desempeño.

La principal limitación en la evaluación del desempeño es la habilidad individual del participante para sentir la experiencia. Es importante ayudar a los participantes a desarrollar la sensación del movimiento correcto. De esta manera podrán empezar a experimentar el cambio de un control externo a su propio control interno.

Una limitación secundaria en la evaluación del desempeño es su habilidad para dar a los participantes y recibir de ellos retroalimentación.

La limitación como fuente de errores en el desempeño.

Es importante notar que cada limitación puede ser un error o una razón para equivocarse en el desempeño. Como resultado usted necesita determinar rápidamente la causa de un error. Para que el remedio pueda ser apropiado y específico. Por ejemplo, si un joven beisbolista tira bien, pero a la base equivocada, usted debe saber reconocer que la toma de decisión es el problema y debe sugerir ejercicios apropiados.



3.4 ENSEÑANZA

El entrenar es una forma de enseñanza, después de todo el entrenamiento ayuda a los participantes a adquirir conocimientos, aprender habilidades físicas y desarrollar tácticas y estrategias.

La enseñanza de habilidades puede ser vista como una cadena de eventos. Y hay cinco eslabones o lineamientos en esta cadena:

Eslabón 1: escoger la habilidad que usted va a enseñar (identificando qué es lo que quiere que los participantes aprendan).

Eslabón 2: planear las explicaciones y las demostraciones (decidiendo qué decir y cómo presentarlo).

Eslabón 3: planear la manera en que los participantes practicarán la habilidad (decidiendo cómo organizarlos para el entrenamiento).

Eslabón 4: proveerlos de retroalimentación durante la práctica (haciendo observaciones positivas y constructivas).

Eslabón 5: usar la voz y el movimiento corporal para obtener mejores resultados (reconociendo que la manera en que usted enseña, es tan importante como lo que usted dice).

A continuación se presenta el desarrollo de cada aspecto:

Eslabón 1: Escoja la habilidad que va a enseñar.

Las habilidades que usted decida enseñar a los participantes deben ajustarse a su etapa de aprendizaje, crecimiento y desarrollo.

Eslabón 2:* Planificación de la explicación y la demostración.

La planificación de las explicaciones y las demostraciones es un proceso de 7 pasos.

- Paso 1. Escribir la razón por la cual la habilidad es importante.
- Paso 2. Escoger de 2 a 5 puntos de enseñanza y acompañarlos con palabras y frases clave.
- Paso 3. Decidir si alguna herramienta auxiliar de enseñanza ayudaría.
- Paso 4. Escoger la forma más efectiva de acomodar a los participantes durante las instrucciones teóricas.
- Paso 5. Decidir lo que sus participantes deben de ver y desde dónde deben hacerlo
- Paso 6. Decidir quién demostrará la habilidad.
- Paso 7. Preguntarle a los participantes si tienen alguna duda.

Paso 1: Escriba la razón por la cual la habilidad es importante.

El primer paso para la planificación de la explicación y la demostración es dar nombre a la habilidad. Escriba breve y simplemente la manera en que la habilidad es usada, dónde usarla, cuándo usarla, etcétera. Utilice breves explicaciones, recuerde los límites de la memoria a corto plazo.

Paso 2: Escoja de 2 a 5 puntos de enseñanza y acompáñelos con palabras y frases clave.

El siguiente paso para planificar una explicación y una demostración consiste en seleccionar de 2 a 5 puntos para enfatizar. Luego, escoja palabras o frases clave. Son útiles para resaltar puntos de aprendizaje. Asegúrese de que las palabras o frases escogidas sean cortas y descriptivas. Finalmente ensaye las demostraciones y use las palabras o frases clave hasta que las conozcan bien, no use muchas a la vez (esto sobrecargará al participante).

Nota: Si los participantes son inexpertos pueden tener problemas de aprendizaje, escoja solamente dos puntos de aprendizaje y muéstrelos de la manera más simple que le sea posible.

* ANEXO

Paso 3: Decida si alguna herramienta auxiliar de enseñanza ayudaría.

Consiste en planificar una explicación y una demostración, es decir, si alguna herramienta auxiliar de enseñanza ayudaría. Por ejemplo, una tabla, un diagrama, una película o videos. Use estos materiales sólo si pueden agregar algo importante a la demostración y ensáyelos hasta que se sienta seguro.

Si es posible pegue una lista de estas herramientas auxiliares de enseñanza donde los alumnos puedan verla. Por ejemplo: en la pared, en el pizarrón, en el área de vestidores etcétera. De este modo, los participantes pueden consultar estas herramientas, después de que la habilidad ha sido enseñada durante el entrenamiento y usarlas para recordar detalles de la demostración.

Paso 4: Escoja la manera efectiva de acomodar a los participantes durante las instrucciones teóricas.

Cuando usted elija una formación, tome en cuenta el número de **estudiantes presentes** y escoja una manera de acomodarlos que les permita ver y oír claramente a cada uno.

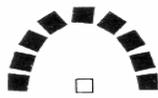
Las formaciones básicas son las líneas, líneas dobles, semicírculos y cuadros abiertos.



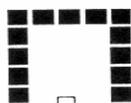
□
Línea.



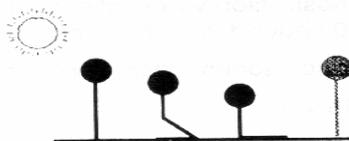
□
Doble línea.



□
Semicírculo.



□
Cuadro abierto.



Paso 5: Decida lo que sus participantes deben ver y desde donde.

Decida qué ejercicio mostrar a los participantes y desde dónde. Repita la demostración varias veces para que todos los participantes la puedan ver desde los mejores ángulos y rote 90 o 180 grados cada vez que usted realice la demostración.

La demostración y la explicación combinadas deben durar tres minutos cuando mucho, 60 a 70 segundos comúnmente se considera suficiente.

Las explicaciones y demostraciones deben ser:

- Breves.
- Simples.

- Interesantes.
- Vistas y oídas por todos.

Paso 6: Decida quién demostrará la habilidad.

El desempeño perfecto no es el punto, la clave está en escoger algún participante que desempeñe la habilidad correctamente al nivel de los demás.

Los entrenadores frecuentemente demuestran las habilidades ellos mismos y entonces piden que un participante lo intente bajo su asesoría. En el caso de una demostración simple, es una buena idea pedir que los participantes demuestren una gama de habilidades, la mayoría de la gente se identifica con alguien con desempeño promedio y aprende mejor de él. Los principiantes a veces se encuentran viendo a los mejores ejecutantes y se desaniman.

La mayoría de los participantes enfocan la intervención en la demostración de habilidades como un premio, pero algunos son bastante tímidos al realizar las habilidades enfrente de sus compañeros; así que asegúrese de respetar los sentimientos de estos individuos.



Paso 7: Pregunte a los participantes si tienen alguna duda.

Para asegurarse que comprenden:

- Pida que hagan preguntas.
- Responda las preguntas con respeto, aún *si han sido resueltas durante las demostraciones*.
- Pregunte y respóndase usted mismo si es que los participantes son tímidos en un inicio.
- Verifique si lo que usted describe es lo que los participantes "ven" en sus mentes.

Eslabón 3: Planificar la manera en que los participantes practicarán la habilidad.

- El eslabón tres de la cadena de la enseñanza es organizar a los participantes a practicar una habilidad que se ha demostrado. La planificación consta de un proceso de cinco pasos:

Paso 1: Concientizar lo más relevante del ambiente del entrenamiento.

Contestar preguntas como las siguientes le ayudarán a concientizar las condiciones del ambiente del entrenamiento:

- ¿Cuántos jugadores hay?
- ¿Qué área hay para trabajar?
- ¿Qué cantidad de equipo fijo (Homes, montículos, tees, mallas protectoras, etcétera), está disponible?
- ¿Qué cantidad de equipo pequeño (pelotas, bats, manoplas, etcétera) está disponible?
- ¿Qué peligros especiales (pisos mojados o vidrios), existen en el área de trabajo?

Paso 2: Aumentar al máximo la actividad.

Una de las metas principales en la planificación es utilizar el tiempo y espacio disponible tanto como sea posible. Planifique el entrenamiento para minimizar el tiempo de espera y aumentar al máximo el tiempo activo.

Contestar las siguientes preguntas le ayudará en esta área:

- ¿Debe comenzar el entrenamiento con los participantes trabajando solos, en pares o en grupos pequeños?
- ¿Necesitan los alumnos un espacio para moverse o pueden practicar en un solo lugar? Si necesitan un espacio para moverse ¿dónde deben comenzar para que exista una área libre suficiente?

- ¿Cómo debe colocar a los participantes, en parejas o en grupos por tamaño, nivel de habilidad o agresividad, para disminuir riesgos de lesión y aumentar al máximo la actividad?
- ¿Debe agrupar a los participantes o establecer turnos cuando no hay espacio o equipo suficiente?
- ¿Cómo agruparlos de la manera más práctica, compacta y activa posible?
- ¿Cómo manejar o evitar los peligros en el área? Por ejemplo, ¿qué colocación de los participantes o qué tipo de movimientos reducen o eliminan el peligro?

Paso 3: Integrar a los aprendices rápidamente a la actividad.

Cuando sea posible, haga formaciones en la demostración similares a las empleadas en la ejecución, ahorra tiempo cuando la demostración finaliza; además:

- Asigne a los participantes en grupos específicos (por ejemplo, catchers, pitchers, jugadores de cuadro, jardineros, etc.), si piensa trabajar por estaciones.
- Mantenga la atención de los participantes en la transición de la demostración al comienzo de la ejecución.
- Dé instrucciones simples y claras.
- Planifique un método eficiente y simple para distribuir y recoger el equipo.

Paso 4: Emplear instrucciones claras y precisas.

Tan pronto como los participantes estén listos, explique claramente lo que ellos harán. Utilice las frases o palabras clave simples y repita una o dos palabras en momentos apropiados durante y después de la demostración.

Indique cualquier precaución de seguridad especial y asegúrese de que los participantes escuchen y comprendan sus instrucciones.

En general, busque indicaciones o señales del nivel de comprensión de los participantes que respondan apropiadamente a inquietudes o confusiones.

Paso 5: Revisar primero los patrones de actividad y después la técnica.

Cuando los entrenamientos comiencen, usted debe enfocarse en los patrones de actividad. Por ejemplo, ¿se separan los grupos lo suficiente para que tengan lugar? ¿Los participantes corren lo suficientemente lejos y regresan a donde usted les indicó?, ¿observan las precauciones de seguridad? Si una acción necesita atención, corríjalos mientras trabajan.

Una vez bien establecidos los patrones de actividad, verifique la técnica de los participantes. Permanezca quieto o muévase alrededor de ellos para que usted pueda ver o repasar al grupo entero. Si todo está saliendo bien, deje a los participantes continuar y confirme claramente los puntos correctos "Muy bien, estás corriendo fuerte", "Sí, mantén tus ojos hacia donde vas", etcétera. Recuerde enfatizar a los participantes lo que hacen bien y no lo que hacen mal.

Muévase alrededor de ellos y vea a todos los participantes hasta que esté seguro de cuáles puntos importantes realizan correctamente y cuáles realizan incorrectamente. Usted está listo ahora para dar a los participantes alguna retroalimentación importante.

Eslabón 4: Proveer retroalimentación durante el entrenamiento.

En el deporte, la retroalimentación es la información que los aprendices reciben sobre su desempeño. El propósito de tal información es comparar el desempeño presente con el deseado, los aprendices deben tener esta información si ellos quieren mejorar sus habilidades.

Para dar una retroalimentación efectiva, necesita llegar a ser un *observador* agudo de las habilidades. Prepararse cuidadosamente le ayudará a que dé una retroalimentación efectiva, siguiendo los consejos de la página siguiente.

La preparación asociada con la retroalimentación presume un conocimiento básico del deporte o actividad y tiene cuatro pasos:

- **Paso 1** - Observar a los participantes cuidadosamente. Mantenga los puntos de enseñanza de la habilidad en mente, busque lo que ellos hacen correctamente y determine los errores importantes que son más comunes.
- **Paso 2** - Poner las observaciones en palabras. Antes de que hable, piense en una manera simple y clara para hacer que sus puntos y acciones ilustren estas observaciones. Realice ensayos diciendo lo que los participantes hacen correctamente y dé direcciones claras para mejorar los errores comunes. Las frases clave que usted desarrolló antes le pueden ayudar.
- **Paso 3** - Hablar con los participantes. Detenga al grupo y consiga la atención de cada uno de ellos antes de comenzar. Los comentarios positivos que usted haga sobre el esfuerzo, atención y el desempeño deben ser ciertos, de otra manera, perderá la credibilidad y el respeto de los participantes. Después de elaborar los comentarios positivos y de dar las indicaciones constructivas para corregir algunos errores comunes, haga que los participantes comiencen a practicar nuevamente.
- **Paso 4** - Enfóquese a los individuos. Como el grupo progresa y la mayoría de los errores comunes se van eliminando, comience a concentrarse en errores y correcciones individuales (simplemente modifique los pasos 1, 2, y 3 del desempeño grupal y cámbielo por el desempeño individual).



Es importante tratar de incrementar la cantidad de la retroalimentación positiva que da a los participantes a lo *largo* de la *temporada* y estar seguro de que cada participante obtiene una retroalimentación efectiva durante cada jornada de sesión.

Tipos de Retroalimentación

Evaluativa - comentario que comunica un juicio acerca del desempeño.

General - un comentario evaluativo que *no incluye* información sobre el juicio acerca del desempeño (Por ejemplo, "¡Bien hecho! ")

Específica -un comentario evaluativo *que incluye* información sobre el juicio acerca del desempeño (Por ejemplo, "¡Bien hecho, Mary! ¡Utilizas bien el codo y la muñeca! ")

Informativa - comentario con las indicaciones para mejorar en el próximo desempeño.

Eslabón 5: Use la voz y el movimiento corporal para obtener mejores resultados.

La *manera en que* usted enseña es tan importante *cómo* lo *que dice*. Aquí hay algunas directrices sobre cómo usar su voz y movimiento corporal para obtener mejores resultados.

- Trate de hablar claramente y al grupo entero. ¿Pueden oírle todos los participantes? *Pregunte* en caso de no saberlo con certeza.
- Demuestre primero, *luego* explique. En otras palabras *mostrar y relatar*.
- Observe las reacciones y caras de los participantes para saber si comprenden o no.

- Sea paciente si los aprendices se llegan a confundir. Intente explicar el punto nuevamente, pero emplee un lenguaje más simple o más descriptivo.
- Emplee un lenguaje *comprensible*.
- Hable sólo *ligeramente más fuerte* de lo que usted habla normalmente; muchos entrenadores pueden acallar grupos al disminuir el tono de su voz, forzando a los participantes a poner mucha atención para oír.
- Utilice cambios o inflexiones en el uso del tono de su voz para transmitir diversos estados de ánimo (enérgico, serio, preocupado, etcétera) **El entusiasmo es contagioso.**
- Manténgase de pie y muévase por un propósito (su postura y movimientos *son parte* de su mensaje).
- Muévase en dirección a todo el grupo para que *todos* los participantes sientan que usted está algún tiempo en su área.



3.5 PRÁCTICAS*

Es muy importante que los participantes empleen mucho tiempo en practicar las habilidades físicas y psicológicas. En particular:

- Los participantes necesitan emplear tiempo en ejercicios significativos de la habilidad.
- Necesitan muchas oportunidades para practicar y mejorar.
- Deben perder poco tiempo esperando.
- Deben desempeñar tareas o ejercicios de dificultad apropiada.
- Deben experimentar retos y no frustraciones.
- Deben estar involucrados en el aprendizaje (pensar, utilizar la instrucción y retroalimentación) para mejorar.

- La sesión mental (imaginación o visualización) es esencial para el desempeño eficiente, los participantes deben saber lo que están tratando de hacer.
- Usted debe de pasar el menor tiempo posible enseñando u organizando.

El desarrollo de habilidades en el deporte puede describirse progresivamente mediante las siguientes etapas:

De percepción: movimientos en los que los participantes se concientizan y comprenden las posiciones fundamentales, actividades y los patrones de su deporte.

De patrones: movimientos donde los participantes ejecutan los componentes de éstos en el orden correcto, pero usualmente de una manera torpe y desincronizada.

De adaptación: movimientos en los cuales los participantes modifican aquellos seleccionados para desempeñarlos bajo diferentes condiciones y lugares.

De refinamiento: movimientos eficientes y suaves que son consistentes en condiciones más complejas.

De variación: movimientos en los cuales los participantes inventan una respuesta personal a una situación de competencia. En este nivel, los movimientos se limitan a dar diferentes variantes a movimientos específicos ya determinados, como resultado de situaciones fortuitas.

De improvisación: movimientos en los cuales los participantes inventan respuestas de acuerdo al impulso del momento.

De composición: movimientos con interpretación personal o combinación personal dentro de un patrón motriz único. Los movimientos de composición son el último avance en el deporte.

Practicar bajo condiciones de entrenamiento es imperfecto, practicar bajo condiciones de competencia es lo que los entrenadores deberían de planear.
--

Practicas de habilidades psicológicas: imaginación.

La imaginación es una habilidad psicológica en la que imágenes mentales vividas se crean o recrean en el cerebro. El cerebro no puede distinguir entre el desempeño real de una habilidad deportiva y una imaginación vivida de la misma habilidad. Los participantes pueden utilizar la imaginación (también llamada visualización) para aprender una habilidad nueva.

Siempre recuerde que la capacidad de crear imágenes mentales es una habilidad aprendida y que todos los participantes pueden aprender a crear imágenes mentales para mejorar su desempeño. Además, al practicar estas habilidades frecuentemente,

los participantes pueden aprender a crear *imágenes más detalladas* y tal detalle ayuda a mejorar el desempeño aún más.

3.6 CONCLUSIONES



Como entrenador, usted DEBE saber observar las habilidades bien (de otra manera no podrá proveer a los participantes del conocimiento que necesitan para desarrollar completamente sus habilidades). En este capítulo, se le han proporcionado algunos puntos importantes acerca de la manera correcta de observar habilidades. El proceso completo puede parecer difícil y frustrante al principio, pero es como cualquier otra habilidad (usted mejorará con la práctica). Así que ejercite sus habilidades tanto como pueda. Y usted y sus participantes se verán beneficiados.

El proceso integral para analizar habilidades, tiene tres pasos distintos:

1. Descubrir la manera en que los participantes desempeñan actualmente las habilidades físicas.
2. Determinar cómo pudieran llegar a desempeñar esas habilidades.
3. Usar este conocimiento para detectar y corregir los errores en el desempeño y ayudar a los participantes a mejorar sus habilidades.

Observar las habilidades tiene 2 etapas:

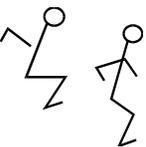
- 1.- Etapa de preobservación
- 2.- Etapa de observación

La etapa de preobservación tiene 4 pasos:

1. Identificar el propósito de la habilidad.
2. Dividir la habilidad en fases.
3. Identificar los elementos clave en cada fase.
4. Desarrollar un plan de observación.

EJEMPLO DE UN PLAN DE OBSERVACIÓN.

HABILIDAD: Salto de longitud. OBJETIVO: Analizar la técnica completa.

Observación Número	Elemento Clave	Propósito de Observación	Posición	Estrategias de Reconocimiento	Desempeño Observado
1	Todos los elementos clave.	Observar la habilidad completa.	Perpendicular al punto medio.	Observación de la habilidad completa.	Habilidad completada.
2	Inclinarse hacia adelante. Flexión de articulaciones en el aterrizaje	Ángulo de despegue. Transferencia en el momento de rotación.	Perpendicular al punto medio.	Observar el despegue y el aterrizaje.	
3	Flexión en los tobillos, las rodillas, la cadera y los hombros. Extensión de los tobillos, las rodillas, las caderas y los hombros	Observar la secuencia de articulaciones y la aplicación de fuerzas durante el despegue.	Perpendicular al despegue. Distancia de 20 M	Enfoque directo al despegue.	

Para desarrollar sus habilidades al máximo, los participantes en el deporte tienen la necesidad de ser parte de un ambiente sustentador y positivo. Usted puede contribuir para crear y mantener tal ambiente comprendiendo los tres factores generales que conducen al desarrollo de habilidades. Estos factores son el aprendizaje, la enseñanza y el entrenamiento. La capacitación en los tres y las conexiones entre ellos son muy importantes para cada entrenador.

El desarrollo de habilidades es un proceso interactivo entre el profesor y el aprendiz.

Los participantes pueden desarrollar totalmente su habilidad sólo si usted:

- Comprende el proceso de aprendizaje.
- Enseña efectivamente
- Provee de ejercicios y habilidades apropiadas para que los participantes practiquen en los entrenamientos.

En el caso de habilidades deportivas, el aprendizaje tiene cuatro pasos:

1. Reunir información de o sobre una habilidad o movimiento.
2. Decidir cómo desempeñar una habilidad o movimiento.
3. Desempeñar una habilidad o movimiento.
4. Evaluar el desempeño de la habilidad o movimiento.

Existen limitaciones en cada uno de estos pasos del proceso de aprendizaje, limitaciones que usted necesita conocer y comprender. Por ejemplo, la capacidad de los

aprendices para reunir información es afectada por la selectividad de la atención y las limitaciones de memoria a corto plazo.

La enseñanza de habilidades puede verse como una cadena de sucesos. Se consideran cinco eslabones en esta cadena:

Eslabón 1: Elección de la habilidad que va a enseñar.

Eslabón 2: Planificación de la explicación y demostración.

Eslabón 3: Planificación de la manera en que los participantes practican la habilidad.

Eslabón 4: Provisión de la retroalimentación durante el entrenamiento.

Eslabón 5: Uso de voz y cuerpo para un buen efecto.

3.7 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



I.- Dividir el grupo en siete equipos y dar a cada uno alguno de los puntos que le sirvan para desarrollar una estrategia de reconocimiento apropiado.

Cada equipo deberá discutir y analizar el punto que le haya tocado y después explicarlo en plenaria.

II.- Solicitar a 3 entrenadores que pidan a los demás realizar ejercicios que se ajusten a los patrones de movimiento, que éstos sean capaces de hacer y producir las reacciones necesarias en una actividad determinada.

Cada uno de los entrenadores elegidos deberá determinar si un ejercicio concuerda con el nivel individual de habilidad del participante, necesita conocer dos patrones de movimiento:

- La progresión de movimiento que el participante es capaz de hacer.
- La progresión de movimiento que requiere el ejercicio.

III.- Dado que la visualización o imaginación es una habilidad psicológica que ayuda al aprendizaje y que los participantes deben ejercitar la visualización antes, durante y después de cada entrenamiento. El conductor hará un ejercicio de visualización:

- Recuerde que la retroalimentación debe decir más a los participantes acerca de su desempeño que de los resultados ya obtenidos.
- Dirija la retroalimentación al comportamiento cambiante. No tiene sentido tratar de conseguir que los participantes alcancen o salten más alto si su movilidad o la altura no lo permite.
- Asegúrese de que la retroalimentación sea específica y que contenga información precisa sobre lo que deben tratar de hacer los participantes; en contraste, la retroalimentación general es vaga y menos efectiva, por ejemplo:

- La retroalimentación general sobre el agarre de la pelota al lanzarla: "No ahogues la pelota. "
- La retroalimentación específica: "Cuando ahogas la pelota, pierdes velocidad, trata de agarrar la pelota dejando un espacio entre esta y la palma de tu mano."
- La retroalimentación general en el bateo: " No te precipites. "
- La retroalimentación específica: "Parece que atacas la pelota antes de tiempo, intenta mantener el peso de tu cuerpo sobre tu pierna trasera y concéntrate en ver la pelota."
- Sea constructivo. Emplee la retroalimentación constructiva para reforzar el comportamiento positivo y haga sugerencias para el mejoramiento.
- Proporcione retroalimentación inmediata. Transmita la retroalimentación tan pronto como sea posible después de la ejecución, mientras los participantes todavía mantienen la sensación. Tal retroalimentación es oportuna y ayuda a los participantes al aprendizaje.
- Asegúrese de que los participantes comprenden su retroalimentación. Verifique la interpretación de los participantes de lo que usted dijo. Por ejemplo, pida a los participantes le digan qué piensan que usted les dijo. Si entendieron bien, refuerce el mensaje "Sí, exactamente eso". Pero si ellos entendieron mal, aclare su mensaje "Eso no es exactamente lo que quise decir".
- Proporcione la retroalimentación de acuerdo a la etapa de desarrollo de los participantes. Los ejecutantes menos diestros simplemente no usan la retroalimentación tan efectivamente como aquellos más experimentados o más diestros. Así que tenga mayor cuidado manteniendo las cosas tan simples como sea posible con los participantes más jóvenes o menos diestros.

3.8 AUTOEVALUACIÓN



Instrucciones: Relacione correctamente las siguientes columnas.

1. Cuando quise observar a Juan en el entrenamiento de ayer, nunca alcancé a detectar sus errores porque:
 - a) Pedro, pepe y Jesús traían camisetas muy () Contraste llamativas
 - b) Había mucho público gritando () Movimiento
 - c) Me distraía con el movimiento de los otros () Ambiente jugadores
 - d) Había grandes objetos en las gradas () Intensidad y tamaño

Instrucciones: Escriba en el paréntesis de la derecha la letra del inciso que corresponda a la respuesta correcta.

2. Al momento de elaborar un plan de observación de habilidades con sus () jugadores al batear, usted decide observarlos durante la ejecución del swing. Identificar el propósito de esta habilidad le servirá entre otras cosas para:
 - a) Mejorar su parado.
 - b) Incrementar la velocidad de su bat.
 - c) A que observen durante más tiempo la pitchada antes de iniciar su swing.
3. Al observar el bateo de los integrantes de su equipo de béisbol, divide dicha () habilidad en fases y decide observar los movimientos preliminares del bateador, anotando sus observaciones. De las siguientes observaciones anotadas, ¿cuál corresponde a dicha fase?
 - a) Alinear correctamente los hombros y las caderas hacia el pitcher
 - b) Al momento de batear, adelanta un pie para tomar mayor impulso
 - c) Después de batear, adelanta el cuerpo para iniciar la carrera
4. Un entrenador decide observar fildeo de su segunda base, para () perfeccionar el movimiento de sus pies al momento de fildear la pelota. ¿Qué recomendaciones daría para lograr una mayor eficacia en su observación?
 - a) Moverse en distintas posiciones mientras el atleta fildea.
 - b) Ubicarse lo suficientemente lejos para observar toda la ejecución
 - c) Enfocarse primero a los movimientos lentos y luego a los rápidos
5. El análisis de habilidades es: ()
 - a) Un proceso de comprensión de habilidades físicas y la aplicación de esta comprensión en el rendimiento
 - b) Un proceso de observación y las actitudes físicas para un alto nivel
 - c) Un estudio minucioso y sistemático de los movimientos técnicos

6. El análisis de habilidades del deporte dependen básicamente de: ()
a) Memorizar cada destreza en el deporte
b) Enfocarse en principios importantes del movimiento
c) Demostrar cada destreza en el deporte
7. Usted es el entrenador del equipo local de béisbol y esta temporada se propone enseñar a sus jugadores el corrido de bases. ¿Cómo se llama a esta fase de la preobservación? ()
a) Dividir la habilidad en fases
b) Identificar el propósito de la habilidad
c) Desarrollar un plan de observación
8. Usted desea enseñar a sus jugadores de béisbol el tiro certero a la 1ª base y un colega le dice que para hacerlo tiene que enseñarles primero que tomen la pelota correctamente, que lleve su brazo hacia atrás y que se concentren en el blanco para ejecutar su tiro. ¿Cómo se denomina a estos pasos? ()
a) Elementos clave
b) Movimientos preliminares
c) Ejecución final o seguimiento
9. Para observar las habilidades de todos sus deportistas debe saber: ()
a) Qué y cómo observar
b) Cuántos y dónde están
c) Cómo se llaman y cómo juegan

Una vez que identificó, a partir del análisis, las habilidades que requerían ser mejoradas, usted inicia con el proceso de desarrollo de habilidades. En este sentido usted debe crear las condiciones óptimas para el aprendizaje, la enseñanza y la práctica de las habilidades.

10. En el entrenamiento, próximo a realizarse, usted considera que debe obtener información de las habilidades o movimientos, tomar decisiones de cómo ejecutarlas y evaluar dicho desempeño, por ello: ()
a) Permite que cada atleta realice libremente las actividades que demanda su disciplina deportiva
b) Reconoce que es importante respetar los estilos de aprendizaje, ya que algunos aprenden escuchando y otros necesitan experimentar la habilidad
c) Implementa un proceso intensivo de enseñanza, realizando los mismos ejercicios para todos los atletas

11. Una vez iniciado el proceso de enseñanza de habilidades usted enfrenta () una serie de limitaciones en el aprendizaje de sus atletas, por ejemplo, para elegir correctamente el objeto de atención y las limitaciones de la memoria a corto plazo, por ello es importante:
- a) Incorporar materiales audiovisuales para que por sí solos los atletas analicen y perfeccionen las habilidades que consideren más importantes
 - b) Presentar la información de manera concisa, manejando 3 o 4 mensajes por sesión e involucrando inmediatamente a los participantes con lo que acaban de aprender
 - c) Repetir incansablemente los principios y habilidades hasta que sus atletas los hayan memorizado y mecanizado
12. Su equipo ha superado las limitantes del aprendizaje de habilidades. Sin () embargo, el proceso no concluye aquí, por ello es importante organizar las actividades en un orden que les permita adquirir conocimientos, aprender habilidades y desarrollar tácticas y estrategias. En este sentido usted:
- a) Utiliza la voz como recurso principal, dirige sobre la práctica y enfatiza solamente lo que los atletas realizan incorrectamente
 - b) Organiza visitas a centros de alto rendimiento para que los atletas puedan observar y aprender cómo se realiza un desempeño profesional
 - c) Elige la habilidad que va a enseñar, planea la explicación y demostración y la manera en que los atletas la practicarán, implementa una adecuada retroalimentación y usa la voz y el movimiento corporal para mejorar los resultados
13. Durante las instrucciones teóricas de la sesión de entrenamiento, donde se () ejemplifican algunas especificaciones tácticas en el béisbol, usted se da cuenta de que no todos los participantes alcanzan a observar la instrucción, por lo que usted:
- a) Los exhorta a poner más atención, pues las habilidades que están trabajando son fundamentales y los lleva a una auditorio para que todos puedan escuchar
 - b) Utiliza formaciones básicas como líneas, líneas dobles, semicírculos y cuadros abiertos quedando al frente usted o la persona que demostrará la habilidad
 - c) Los organiza por parejas, repitiéndoles la instrucción y evaluando correctamente si se está logrando el entrenamiento.
14. Usted se da cuenta que es necesario proveer de retroalimentación durante () la ejecución de las actividades del entrenamiento, por ello decide:
- a) Utilizar una voz fuerte al señalar los errores más comunes que tiene cada participante en su desempeño
 - b) Utilizar la retroalimentación específica, señalando detalladamente el desempeño de los participantes y enfatizando lo que hacen correctamente
 - c) Utilizar únicamente retroalimentación general, señalando superficialmente los errores que cometen

15. Una vez que el patrón de práctica ha sido establecido, el entrenador debe: ()
- a) Empezar a checar la habilidad técnica de los atletas
 - b) Dejar que la actividad continúe hasta que los atletas estén exhaustos
 - c) Interrumpir la actividad frecuentemente para dar explicaciones de cambiar por algo nuevo
16. Las etapas de percepción, patrones, adaptación, refinamiento, variación, improvisación y composición son consideradas como la: ()
- a) Progresión del desarrollo de habilidades
 - b) Organización de los aspectos biomecánicos
 - c) Estructuración del plan de entrenamiento.
17. Indique 4 de las etapas de progresión en el desarrollo de habilidades: ()
- a) Percepción, variación, improvisación y planificación.
 - b) Percepción, patrón, adaptación y refinamiento.
 - c) Recepción, adaptación, variación y composición.
18. Antes de cada partido, un atleta debe imaginar lo que va analizar en el campo. Seleccione la razón correcta por lo que debe hacerlo.
- a) Para ser famoso
 - b) Para ayudarlo a hacer bien las jugadas.
 - c) Para quedar bien con los que están viendo.
19. ¿Cuál es el orden lógico de los pasos en la enseñanza de habilidades? ()
- a) Provee retroalimentación, uso de la voz y el movimiento corporal.
 - b) Identificar la habilidad que va a enseñar, planear las explicaciones y demostraciones
 - c) Planear la manera en que los participantes practicarán la habilidad
20. Objetivo principal de un programa deportivo para atletas jóvenes es: ()
- a) Desarrollar habilidades deportivas
 - b) Desarrollar entrenadores avanzados
 - c) Desarrollar atletas para equipos profesionales

[Hoja de respuestas](#)

[Capítulo 4](#)

CAPÍTULO 4

PREPARACIÓN FÍSICA

SECCIÓN	CONTENIDO
4.1	Introducción
4.2	Los sistemas óseo muscular y cardiorrespiratorio
4.3	Los tres sistemas energéticos
4.4	Factores del desempeño físico
4.5	Calentamiento y relajación
4.6	Conclusiones
4.7	Sugerencias didácticas
4.8	Autoevaluación

PREPARACIÓN FÍSICA

OBJETIVO

Distinguir los aspectos básicos de los sistemas óseo, muscular y cardiorrespiratorio y su importancia en el entrenamiento a partir de los factores de desempeño físico, considerando ejercicios de calentamiento y enfriamiento así como aspectos de nutrición.

INSTRUCCIONES:

Lea cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo, con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- ✓ Comprender mejor los sistemas óseo, muscular, cardiorrespiratorio y energéticos.
- ✓ Valorar los factores de desempeño físico de su deporte y aplicar este conocimiento al entrenamiento de los participantes.
- ✓ Comprender mejor los factores de desempeño físico: fuerza, resistencia, potencia y velocidad.
- ✓ Comprender mejor la movilidad y los principios que sustentan su entrenamiento.
- ✓ Aconsejar a los participantes sobre la nutrición.

4.1 INTRODUCCIÓN

En el béisbol la preparación física sólida es un requisito para lograr un buen desempeño. En este sentido, el entrenador necesita conocer algunos principios básicos sobre los "sistemas" que afectan el desempeño del participante: el sistema óseo, el sistema muscular, el sistema cardiorrespiratorio y los sistemas energéticos.

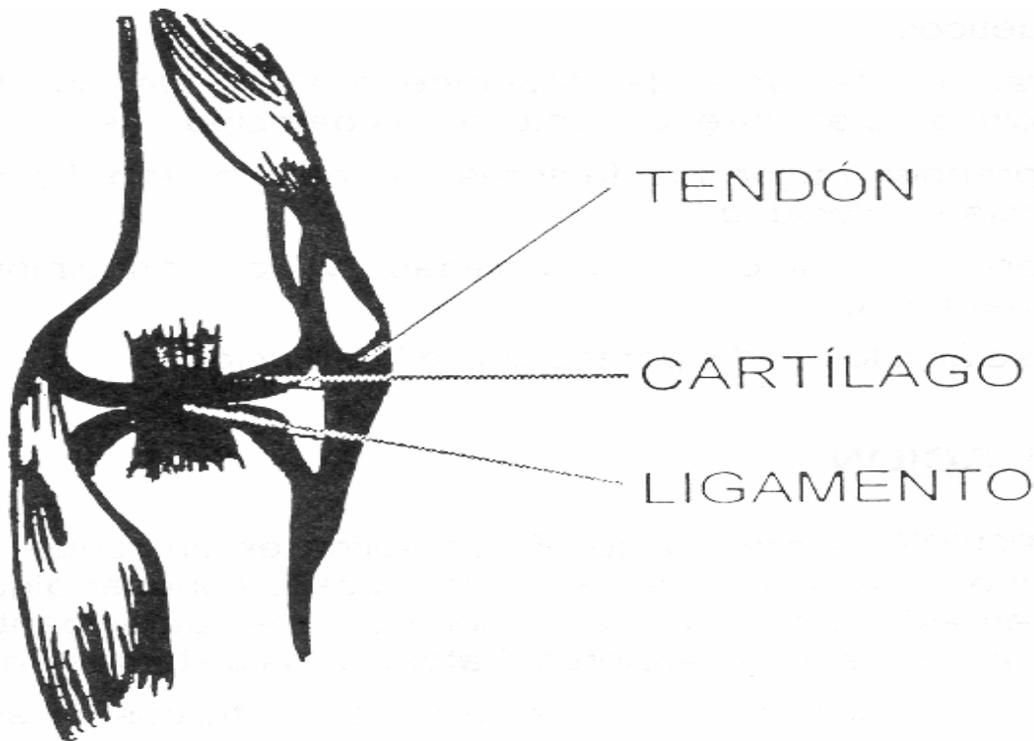
También debe saber cuáles son los requerimientos físicos de su deporte, así como la manera en que los participantes deben calentar y relajarse, además de la relación entre la nutrición y el desempeño para propiciar hábitos alimenticios sanos en los participantes.

4.2 LOS SISTEMAS ÓSEO, MUSCULAR Y CARDIORRESPIRATORIO

El sistema óseo es la *estructura básica* del cuerpo; lo conforman los huesos, las articulaciones y tejidos auxiliares, los cuales permiten el movimiento.

Los huesos se conectan a otros huesos por medio de las articulaciones, de la siguiente manera:

- Los ligamentos conectan hueso con hueso y estabilizan las articulaciones y previenen movimientos inapropiados.
- Los tendones conectan al músculo con el hueso y pueden estirarse casi nada y jalar al hueso para provocar el movimiento de la articulación.
- El cartílago actúa absorbiendo impactos.



SISTEMA MUSCULAR

Está formado aproximadamente por 600 músculos, los cuales se encuentran adheridos y recubren a la estructura ósea, constituyendo el 40 % del peso del cuerpo.

Todo músculo es un conjunto de fibras largas agrupadas. Se encuentran envueltas de manera separada, formando una cubierta de tejido conectiva que sujeta al músculo y lo protege.

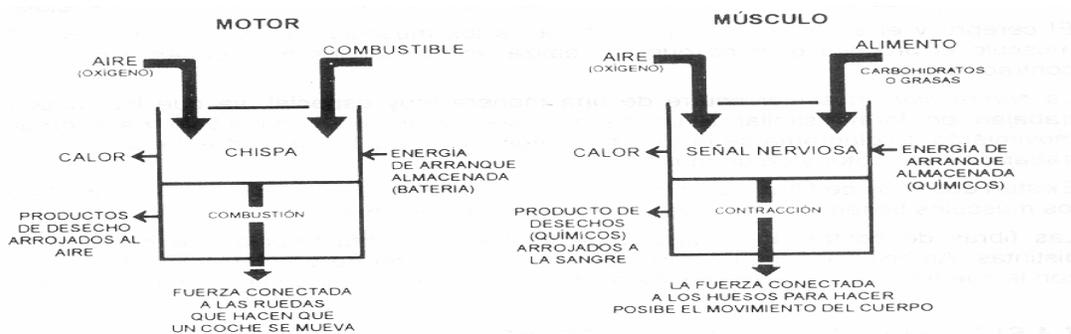
Los músculos están dispuestos en pares. En estos pares los músculos trabajan aplicando fuerza de manera contraria, es decir, cuando uno se tensa el otro se relaja.

El cerebro y el sistema nervioso controlan a los músculos; el cerebro "le ordena" al músculo el proceso químico que se realiza en las células musculares y provoca la contracción.

La contracción muscular ocurre de una manera muy especial, ya que los músculos trabajan en forma similar a un motor pues consumen combustible para producir movimiento. El diagrama de la siguiente página muestra la similitud entre la manera de trabajar de un motor y de un músculo.

Existen dos tipos de fibra muscular: de contracción rápida y de contracción lenta. Todos los músculos tienen una mezcla de estos dos tipos de fibra.

Las fibras de contracción rápida y de contracción lenta trabajan de manera muy distinta. Ambos funcionan como motores, pero el tipo de combustible y la velocidad con la que trabajan es diferente. Estas diferencias se ilustran en la página siguiente.



COMPARACIÓN DE FUNCIONAMIENTO ENTRE MÚSCULOS DE CONTRACCIONES RÁPIDAS/LENTAS



SISTEMA CARDIORRESPIRATORIO

Consiste en el corazón, los pulmones y vasos sanguíneos (ver figura).

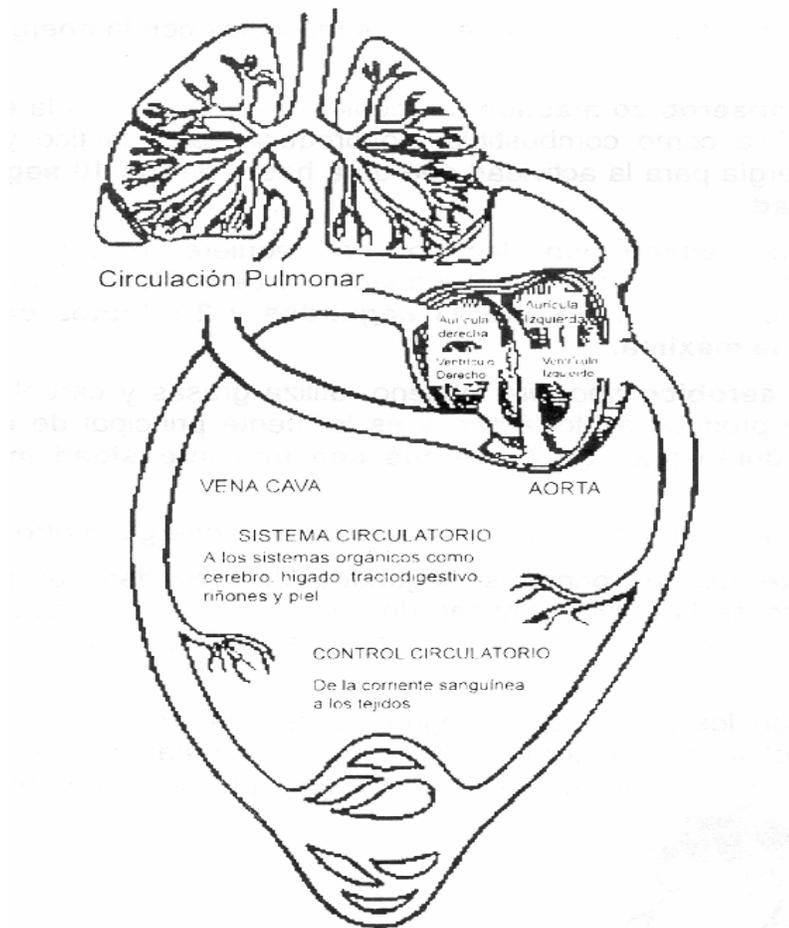
Este sistema acarrea el combustible (el oxígeno) y materiales nutrientes a los músculos y transporta materiales de desecho (ácido láctico, bióxido de carbono) lejos de los músculos.

Si el sistema cardiorrespiratorio no funciona en armonía con los músculos, provoca un punto débil, es decir, crea una barrera para mejorar el desempeño. De ahí la importancia de asegurar el desarrollo apropiado de dicho sistema.

Para entrenar al sistema cardiorrespiratorio los participantes necesitan "trabajar hasta sudar" ejercitando constantemente por lo menos 15 minutos y preferiblemente 30 o 60 minutos, al menos tres veces por semana. Por ejemplo, los participantes pueden hacer una serie de actividades o mantener un ejercicio.

Esta actividad acelera la velocidad del corazón y mejora la eficiencia del sistema cardiorrespiratorio. Los participantes más aptos, más grandes o más fuertes deben trabajar para ejercitar y ampliar las capacidades de su sistema cardiorrespiratorio.

EL SISTEMA CARDIORESPIRATORIO



PULMONES

Sangre (de 5 a 6 litros)

- * Transporta oxígeno junto con la hemoglobina.
- * Transporta alimento y productos de desecho, así como compuestos de regulación química como las hormonas

Las células de los tejidos musculares utilizan oxígeno en combinación con el alimento (combustible) almacenado en el músculo o traído por la sangre.

4.3 LOS TRES SISTEMAS ENERGÉTICOS

Son tres sistemas de energía distintos que proveen a los músculos con la energía para mantener o repetir el esfuerzo intenso:

- El sistema energético **anaeróbico aláctico** *no* requiere oxígeno, utiliza la energía almacenada en la célula como combustible, *no* produce ácido láctico y es la principal fuente de energía para la actividad que dura **hasta 10 segundos con máxima intensidad**
- El sistema energético **anaeróbico láctico** *no* requiere oxígeno, utiliza carbohidratos como combustible, *produce* ácido láctico y es la fuente principal de energía para actividades que duran **entre 11 segundos y 2 minutos con una intensidad cercana a la máxima.**
- El sistema energético **aeróbico** *necesita* oxígeno, utiliza grasas y carbohidratos como combustible, *no* produce ácido láctico y es la fuente principal de energía para actividades que duran **más de 2 minutos con una intensidad media o baja.**

Hay dos tiempos de trabajo que marcan el paso de un sistema de energía a otro:

- 10 segundos. *Durante* los 10 primeros segundos de actividad, *el sistema anaeróbico aláctico* provee la mayor cantidad de energía requerida; *después de 10 segundos el sistema anaeróbico láctico* llega a ser el mayor proveedor de energía.
- 2 minutos. *Después* de los primeros 10 segundos de actividad y *hasta* los 2 minutos de actividad, *el sistema anaeróbico láctico* provee la mayoría de energía; *después de 2 minutos, el sistema aeróbico* es la fuente principal que suministra energía.



La [división aeróbica y anaeróbica](#)*. Se da en la medida en que los participantes trabajan durante un tiempo *muy* corto en su nivel de intensidad alto y demandan mucho de su sistema anaeróbico aláctico, pero los que trabajan de 30 a 60 segundos en un nivel de elevada intensidad, como los corredores de 400 metros, exigen la mayoría de su sistema anaeróbico láctico. Los participantes que trabajan continuamente por 30 minutos o más a un nivel de intensidad relativamente bajo, imponen las demandas más pesadas en su sistema aeróbico.

4.4 FACTORES DEL DESEMPEÑO FÍSICO

Es muy importante tener la comprensión básica de cuatro *factores del desempeño físico* que afectan al desempeño en el deporte:

- La resistencia: Capacidad para mantener o repetir un esfuerzo físico.
- Fuerza: Capacidad para vencer una resistencia o una oposición.
- Rapidez: Capacidad para realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor **tiempo** posible.
- Movilidad: Capacidad para ejecutar movimientos de gran amplitud articular, por sí mismo o por la influencia de una fuerza externa.

Además para conocer lo que son estos factores, usted necesita saber qué papel juega cada uno en el deporte o en los deportes que entrena. Tal conocimiento es el primer paso en el desarrollo de un programa de adiestramiento apropiado.

* ANEXO

FUERZA

Se refiere a la capacidad para vencer una resistencia u oposición.

La fuerza explosiva se refiere a la capacidad para ejercer una fuerza, más que en distancia, en un tiempo corto. En el deporte, la fuerza-velocidad se refiere a la combinación de velocidad y fuerza, es decir, "fuerza explosiva."

RAPIDEZ

Se refiere a la velocidad máxima de contracción muscular.

Cada deporte requiere de combinaciones diferentes de fuerza y velocidad. Los programas de adiestramiento deben desarrollar la combinación específica que se requiere en cada deporte.

Cualquier entrenamiento de fuerza que hagan los participantes, debe proporcionar el desarrollo equilibrado de ambos músculos de cualquier par.

MOVILIDAD*

El concepto de movilidad hace referencia a la amplitud del movimiento articular (FLEXIBILIDAD) y a la elasticidad de músculos y tendones (ELONGACION). Existen tres tipos de movilidad en el deporte:

- Movilidad activa dinámica: rango de movimiento en una contracción muscular fuerte y rápida. Ejemplos de esta movilidad son el salto de obstáculos con la flexión de cadera y en natación, la extensión del hombro.
- Movilidad activa estática: rango de movimiento en la actividad muscular lenta y controlada. Los gimnastas al voltear hacia atrás requieren este tipo de movilidad.
- Movilidad pasiva: rango de movimiento requerido cuando una fuerza externa se aplica. Muchos movimientos de lucha requieren movilidad pasiva.

En cualquiera de estos tipos, el grado de movilidad es específico a la articulación involucrada. Además, ciertos factores estructurales (músculo, cubierta del músculo, los tendones, cápsula articular, ligamentos y estructura ósea) pueden limitar el rango de movimiento de una articulación.

A pesar de estas limitaciones estructurales, casi siempre es posible para los participantes mejorar su movilidad estirando músculos, tendones y envoltura del músculo. El estiramiento apropiado tiene muchos beneficios, incluyendo mejorar el desempeño y disminuir el riesgo de una lesión.

Entrenamiento de la movilidad: Evaluación

Al realizar entrenamientos de movilidad, los participantes pueden aumentar el rango de movimiento sobre una articulación hasta llegar a *los límites específicos de ésta*.

El entrenamiento de movilidad se basa en tres principios:

Principio 1. La movilidad aumenta cuando la tensión del músculo es reducida.

Principio 2. La movilidad aumenta cuando la fuerza se aplica de tal manera que incrementa la amplitud de movimiento.

Principio 3. La movilidad aumenta cuando se alargan los tendones, las cubiertas del músculo y el tejido conectivo. En contraste, disminuye la movilidad cuando el tejido conectivo se acorta; por ejemplo, pocos días sin ejercitarse pueden ocasionar que el tejido conectivo se acorte y se resista al estiramiento.

Cada uno de estos principios se asocia con un tipo específico de estiramiento:

Principio # 1 con el estiramiento estático o lento

Principio # 2 con el estiramiento en pareja

Principio # 3 con estiramiento de Facilitación Propioceptiva Neuromuscular (FPN).

En *el estiramiento estático o lento*, el participante mantiene una parte del cuerpo 15 a 20 segundos en el punto final de su rango de movimiento, el punto en el cual hay tensión, pero no dolor. Para un ejemplo general de un programa de estiramiento lento o estático que trabaja cada parte del cuerpo, ver el cuadro siguiente.

En *el estiramiento por parejas*, el participante se estira pasivamente con la asistencia de un compañero hasta el punto final del rango de movimiento de un músculo. Activamente retiene esta posición 5 segundos contrayendo el músculo estáticamente y repite este procedimiento 10 veces. El compañero agrega estiramiento pasivo cada ocasión.

En FPN, una extremidad es *activa y lentamente* llevada hasta su punto máximo de estiramiento. El participante entonces lleva a cabo una contracción *estática* máxima *contra la resistencia* del compañero, esto es, los participantes hacen esfuerzo *para mover* la extremidad lejos de la posición estirada. Entonces, con el músculo más relajado, los participantes tratan de mover la extremidad a un *nuevo* punto máximo de estiramiento y desempeñan *otra* contracción máxima. El deportista comúnmente repite este procedimiento tres veces.

En cualquier tipo de ejercicios de estiramiento que los participantes hagan, deben seguir ciertas indicaciones; ver páginas más adelante.

4.5 CALENTAMIENTO Y RELAJACIÓN

Cuando los músculos están fríos, se sienten gruesos, tiesos y duros al movimiento, pero cuando se calientan, se sienten flexibles y delgados, fáciles de mover. Para trabajar bien, el cuerpo de los participantes necesitan calentamiento *antes* del entrenamiento o competencia y enfriamiento *después* de entrenar o de competir.

Calentamiento.

El calentamiento tiene como objetivo fundamental preparar al organismo, desde el punto de vista funcional y psicológico, para realizar una tarea motora con el mayor y mejor desempeño posible, por lo que debe realizarse invariablemente al inicio de la sesión de entrenamiento. La intensidad y duración de los ejercicios influirán en el grado de calentamiento y en la duración del efecto y variarán en dependencia de la disciplina deportiva y las condiciones ambientales de que se trate, siendo recomendable realizarlo por un intervalo no menor a 15 minutos. El calentamiento apropiado tiene tres componentes:

1. **Ejercicios de intensidad progresivos:** estos ejercicios calientan el cuerpo (especialmente lugares profundos como músculos y articulaciones) y preparan los sistemas de energía para trabajar.
2. **Ejercicios de estiramiento:** tales ejercicios estiran el músculo, los tendones y envolturas musculares, especialmente aquellos que se emplean en el entrenamiento o la competencia.
3. **Ejercicios de simulación:** estos ejercicios *preparan* a los deportistas para el entrenamiento o la competencia simulando mental y físicamente dichas condiciones. En general, los participantes ensayan las habilidades que necesitarán para el entrenamiento o competición siguiente.



RELAJACIÓN

Cada entrenamiento debe terminar con un periodo de enfriamiento. Esta fase del entrenamiento tiene dos componentes: Aminorar progresivamente con ejercicios poco energicos y ejercicios de estiramiento.

Aminorar de manera progresiva con ejercicios poco energicos acelera la recuperaci3n y ayuda al cuerpo a retornar al reposo. Estos ejercicios com3nmente consisten en actividades r3tmicas de m3sculos grandes que *progresivamente* disminuyen en intensidad por cuatro o cinco minutos. Por ejemplo, los participantes podr3an comenzar por trotar ligeramente y de manera *gradual* empezar a caminar.

Los ejercicios de estiramiento que los participantes realizan para enfriarse son usualmente menos intensos que los que realizan en el calentamiento. Los atletas frecuentemente pueden ganar movilidad adicional al hacer m3s ejercicios de estiramiento en esta fase del entrenamiento. Sin embargo, si la sesi3n de entrenamiento fue muy intensa, se deber3 considerar el riesgo de lesi3n. La gui3 y los consejos enumerados en las p3ginas anteriores son aplicables. Los participantes pueden estirar los m3sculos involucrados m3s intensa y espec3ficamente, as3 como los que trabajaron en el entrenamiento; por ejemplo, los corredores deben concentrarse en ejercicios de estiramiento para las piernas. Enfriamiento o recuperaci3n.

Cada entrenamiento debe terminar con un periodo de enfriamiento. Esta fase del entrenamiento tiene dos componentes: Aminorar progresivamente con ejercicios poco energéticos y ejercicios de estiramiento.

Aminorar de manera progresiva con ejercicios poco energéticos acelera la recuperación y ayuda al cuerpo a retornar al reposo. Estos ejercicios comúnmente consisten en actividades rítmicas de músculos grandes que *progresivamente* disminuyen en intensidad por cuatro o cinco minutos. Por ejemplo, los participantes podrían comenzar por trotar ligeramente y de manera *gradual* empezar a caminar.

Los ejercicios de estiramiento que los participantes realizan para enfriarse son usualmente menos intensos que los que realizan en el calentamiento. Los atletas frecuentemente pueden ganar movilidad adicional al hacer más ejercicios de estiramiento en esta fase del entrenamiento. Sin embargo, si la sesión de entrenamiento fue muy intensa, se deberá considerar el riesgo de lesión.

NUTRICIÓN*

Son seis los nutrientes más importantes y cada uno juega un papel diferente en la creación y mantenimiento de la buena salud. Esta sección contiene información sobre el papel y el origen de cada nutriente y presenta recomendaciones *generales* sobre la dieta para los participantes del deporte, así como indicaciones *específicas* sobre la dieta durante las competiciones y los viajes.

Los seis nutrimentos importantes se indican a continuación:

1. Carbohidratos.
2. Proteínas.
3. Grasas.
4. Vitaminas.
5. Minerales.
6. Agua



Dieta para los participantes: recomendaciones generales

Una de las mejores guías sobre la alimentación sana es la **Guía Alimenticia del Instituto Nacional de la Nutrición**, que recomienda el número de porciones que una persona debe comer a diario de cada grupo alimenticio (páginas finales de este capítulo). Sin embargo, esta guía da únicamente recomendaciones *mínimas* y se necesitan hacer algunas modificaciones para la mejor satisfacción de los participantes.

- Productos lácteos y leche: 2 a 6 porciones al día.
- Carne, pescado, aves de corral y sustitutos: 2 a 4 porciones al día.
- Panes y cereales: 5 a 15 porciones al día.
- Frutas y vegetales: 5 a 15 porciones al día.

Estas modificaciones aseguran a los participantes una dieta *alta en carbohidratos, baja en grasas y variada*, después de todo, la dieta más variada es la mejor oportunidad de conseguir *todos* los nutrimentos necesarios.

Ejemplos de menús de comida

RECOMENDABLE.

- Hot cakes con miel, jugo de naranja 6 onz., leche 8 onz.
- Hamburguesa, malteada de fresa, jugo de naranja 12 onz., manzana, plátano.
- Espagueti 1-1 / 2 tazas, salsa de tomate con la carne 3 / 4 taza, pan francés 4 rebanadas con un poco de mantequilla, ensalada con una cucharadita de aderezo, jugo de naranja 8 onz., un refresco de frutas grande.

Queso y pizza con vegetales (1 / 2 de 10" de pizza), 2 rollos grandes con un poco de mantequilla, ensalada sin aderezo, jugo de fruta 1 taza.

NO RECOMENDADO.

- Huevos revueltos, torta de salchicha, picadillo de papa dorado, jugo de naranja 6 onz.
- Hamburguesa, papas fritas, malteada de fresa.
- Espagueti 1 taza, salsa de crema 1/4 taza, pan francés 2 rebanadas con mantequilla, ensalada con aderezo 2 cucharaditas, jugo de naranja 8 onz., helado 1 porción.
- Pizza con queso doble y peperoni (1/2 de 10" de pizza), 1 rollo grande con mantequilla, ensalada con aderezo 2 cucharaditas, refresco de cola 8 onz.

4.6 CONCLUSIONES



Para desempeñar bien las habilidades y para participar en deporte recreativo o competitivo, los participantes necesitan un cierto nivel de preparación física. Además, cualquiera que sea el nivel de habilidad de los participantes o grado de involucración en el deporte, el entrenamiento de movilidad es *esencial* y es una base apropiada de resistencia.

Nota: Cuando esté usted decidiendo cómo entrenar estos dos factores del desempeño físico, tenga en mente la edad y la etapa de desarrollo de los participantes .

Los cuerpos en crecimiento necesitan una alimentación sana. Pero saber lo que los participantes *deben* comer y lograr que lo coman son dos cosas muy diferentes. Sin embargo, usted puede influir y encaminar en una dirección positiva la dieta de los atletas cuando ellos están a su cargo. Como un buen ejemplo, usted mismo muestre su interés y preocupación, ayúdelos a hacer las elecciones correctas, *todos* estos pasos aumentan las oportunidades de que los participantes sigan una dieta sana.

Cinco factores del desempeño físico que afectan el desempeño en el deporte:

- Movilidad.
- Resistencia.
- Fuerza.
- Potencia.
- Velocidad.

El enfoque en el Nivel 1 es sobre la movilidad y la resistencia.

Usted puede introducir a los participantes a los entrenamientos de movilidad al incluir este tipo de ejercicios durante el calentamiento y el relajamiento.

El calentamiento debe consistir en ejercicios enérgicos, ejercicios de simulación y ejercicios de estiramiento (progresivos todos ellos).

Hay tres distintos sistemas de energía:

1. El sistema de energía anaeróbico aláctico.
2. El sistema de energía anaeróbico láctico.
3. El sistema de energía aeróbico.

Es importante aconsejar a los participantes sobre la alimentación sana presentarles recomendaciones *generales* y recomendaciones *específicas* sobre la dieta durante la competencia y los viajes.

4.7 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



La gente con un historial de problemas en el cuello o en la espalda baja, deben consultar a su médico antes de hacer tales ejercicios. Todos los atletas deben tener cuidado y evitar realizar extensiones del cuello y espalda baja (estos ejercicios requieren doblamiento extremo hacia atrás del cuello o del tronco y pueden lastimar la columna vertebral o sus estructuras de soporte).

I.- El conductor les dará indicaciones para ejercicios de estiramiento y las realizarán en el curso:

- Los patrones de estiramiento estático lento y de sostenimiento se recomiendan en el límite del movimiento articular. Usted puede realizar el estiramiento *ligera* más allá de dicho rango. Por ejemplo, si trata de tocar sus dedos del pie, tome sus tobillos para tirar y bajar un poco más.
- Avance de lo general a lo específico. El estiramiento debe realizarse desde las articulaciones mayores a las articulaciones más específicas.
- Usted puede desarrollar la movilidad específica de su deporte practicándolo. Además, entrenar un deporte determinado desarrolla patrones de movilidad articular *única* para la actividad. Un ejemplo es la movilidad que los nadadores desarrollan en sus hombros.
- Usted puede aumentar significativamente su movilidad en 12 semanas y puede mantener esta ganancia al mismo nivel *aún después de cesar el entrenamiento*.
- Una vez que usted ha logrado ganancias en la movilidad mediante el estiramiento estático, comience con algún estiramiento dinámico (estirando el cuerpo o las partes del cuerpo mientras están en movimiento).
- Logre su límite de estiramiento máximo *por usted mismo* antes de conseguir un estiramiento extra con una fuerza adicional, tal como un compañero.
- Las fuerzas que proveen el estiramiento adicional *deben* tenerse bajo control.
- Por razones de seguridad, los programas de movilidad deben comenzar con el estiramiento en posiciones estáticas lentas.

II.- El conductor les dará éstos consejos para calentamientos demostrándolos en la clase:

- Ser sistemático. Encontrar y mantener su propio sistema, por ejemplo, comenzar con la cabeza y trabajar hacia abajo en dirección a los dedos del pie o comenzar en el centro del cuerpo y trabajar hasta llegar a las manos y pies.
- Variar ejercicios. Al realizar ejercicios variados para cada parte del cuerpo, usted puede evitar la monotonía en su programa.

- Permitir diferencias individuales en las rutinas de calentamiento, cada cuerpo necesita una mezcla de diferentes ejercicios.
- Realizar más. Si duda un poco sobre si usted ha calentado lo suficiente, haga un poco más.
- Construir sus propias rutinas y aprender los ejercicios de calentamiento específicos para su deporte.

III.- El conductor les dará éstos consejos de nutrición solicitándoles que hagan un ejemplo de dieta.

Enfatice con ellos los siguientes puntos:

- La dieta debe ser alta en carbohidratos y baja en grasas.
- Es importante comer carbohidratos altamente *nutritivos* y evitar carbohidratos poco nutritivos.
- Comúnmente no hay ninguna necesidad de hacer esfuerzos especiales para conseguir suficientes proteínas. Los participantes necesitan *ligeramente* más proteínas que aquellas personas que no hacen ejercicio, de hecho, el exceso de proteínas puede producir condiciones como la deshidratación, provocando daño en el desempeño.
- Las vitaminas se necesitan SÓLO en proporción a la cantidad de combustible quemado y al tamaño del cuerpo del participante. Las dosis extras no pueden mejorar la salud o el desempeño, ni tampoco sanar o curar y *no pueden* reemplazar al alimento verdadero. La complementación alimenticia parece mejorar el rendimiento sólo cuando la nutrición es deficiente antes de comenzar a tomarla. Finalmente, grandes cantidades de vitaminas hidrosolubles o liposolubles pueden tener efectos tóxicos (dolores de cabeza, dolor en las articulaciones, pérdida de apetito, agotamiento, etcétera).
- Una dieta bien balanceada abastece todos los minerales necesarios y comúnmente en cantidades adecuadas.
- Conseguir hierro suficiente es frecuentemente difícil y la deficiencia de hierro es común entre los participantes, especialmente en mujeres (ya que pierden el hierro mediante la menstruación) y quienes no comen carne roja. Este mineral se necesita en el uso y transporte apropiado del oxígeno, el desempeño atlético puede bajar seriamente cuando el abastecimiento del cuerpo se encuentra muy bajo. Por lo tanto, si usted sospecha de una deficiencia de hierro se recomienda que un profesional calificado evalúe la dieta.
- El reemplazo del agua es un punto crítico, si la pérdida de agua es del 2% del peso del cuerpo, el desempeño puede demeritar, pérdidas más grandes pueden tener efectos serios y que pongan en peligro la vida de los participantes.

Siempre debe haber agua en los entrenamientos y tenerla aún más a la mano cuando haga calor o cuando los participantes practiquen en un gimnasio sofocante. FOMENTE

en los participantes el beber agua y PREVEA la deshidratación (pérdida de peso, orina oscura)

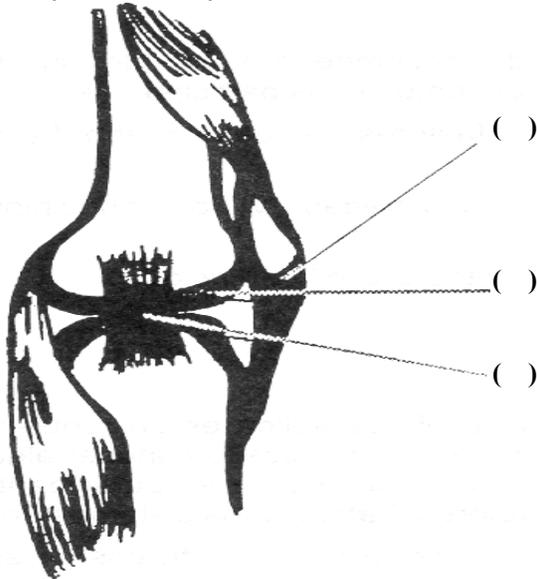
4.8 AUTOEVALUACIÓN



Instrucciones: Escriba en le paréntesis de la derecha la letra del inciso que corresponda a la respuesta correcta.

1. Usted es el coordinador de deportes en una institución, a partir del resultado de la evaluación de las actividades anuales, se da cuenta que algunos entrenadores tienen deficiencias en el manejo de aspectos anatómicos, lo cual es determinante ya que existe un alto índice de lesiones en rodillas, por lo que usted explica que: ()
- a) El sistema muscular, mismo que constituye el 40% del cuerpo debe ser fortalecido con ejercicios de peso, pues una masa muscular fuerte evita en gran media las lesiones
 - b) El sistema muscular está formado aproximadamente por 400 músculos; los cuales recubren a la estructura ósea.
 - c) Las rodillas lesionadas deben ser fortalecidas por ejercicios de trabajo en escaleras, arena y trote sobre superficie dura

2. Complete el esquema:

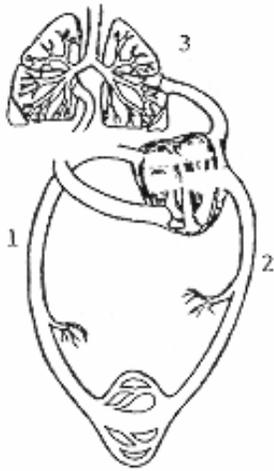


- a) CARTÍLAGO
Absorbe los impactos entre hueso y hueso
- b) TENDONES
Conecta al músculo con el hueso para provocar el movimiento
- c) LIGAMENTOS
Conecta hueso con hueso y estabiliza las articulaciones

3. Usted es el responsable de explicar en el curso para entrenadores deportivos, el sistema cardiorrespiratorio. La indicación de su profesor es que le dé un carácter práctico a la clase y que no se convierta en un glosario de términos médicos y anatómicos. Usted decide: ()
- a) Explicar la importancia del sistema cardiorrespiratorio en función de un ejercicio, mencionando cómo éste transporta el combustible (oxígeno) y los nutrientes a los músculos, movilizándose también materiales de desecho (ácido láctico y CO₂), apoyándose en material audiovisual y personal especializado
 - b) Utilizar material especializado (láminas, acetatos) del área médica y esperar que los participantes investiguen por su cuenta más características y funciones del sistema, recomendándoles bibliografía médica especializada
 - c) Emplear una analogía: "El sistema cardiorrespiratorio es como el sistema hidráulico de una casa, donde el motor de la cisterna es el corazón y las tuberías son las venas y arterias.

4. Complete el esquema:

El sistema cardiorrespiratorio



() Vena cava 1

() Aorta 2

() Pulmones 3

5. Usted va a iniciar el entrenamiento con su equipo. Es importante organizar y dirigir adecuadamente los ejercicios de calentamiento, considerando también ejercicios de velocidad, por lo tanto comienza con: ()
- a) Ejercicios vigorosos de estiramiento, seguidos de saltos cortos y flexiones de cintura para calentar las articulaciones, aumentando la dificultad de cada ejercicio progresivamente
 - b) Ejercicios enérgicos progresivos para calentar músculos y articulaciones, de estiramiento para preparar al músculo y de simulación; es decir, de ensayo de las habilidades que se emplearán.
 - c) Ejercicios de trote lento y aumento progresivo de la velocidad. Ejercicios con peso para calentar los músculos y estiramientos enérgicos para trabajar la movilidad
6. Controlan y ordenan al músculo, provocando la contracción a través del proceso químico que se da en las células musculares: ()
- a) Cerebro y sistema nervioso
 - b) Sistema muscular
 - c) Sistema óseo
7. Tipos de contracción que caracterizan a los músculos: ()
- a) Pausada y frecuente
 - b) Rápida y oscilatoria
 - c) Rápida y lenta
8. Los músculos, realizan su función con: ()
- a) Un sólo movimiento
 - b) Movimientos circulares
 - c) Movimientos contrarios
9. Es el combustible primario para el sistema de energía aeróbico: ()
- a) Glucosa
 - b) Cereales
 - c) Vitaminas
10. Colaboran en la producción de energía, generada a partir de los carbohidratos, grasas y proteínas. No proveen combustible: ()
- a) Minerales
 - b) Carbohidratos
 - c) Vitaminas
11. Ayudan a la transformación del combustible en energía y a mantener los tejidos saludables: ()
- a) Lípidos
 - b) Minerales
 - c) Grasas

12. Los músculos de contracción rápida: ()
a) Usan carbohidratos como combustible
b) Usan grasa como combustible
c) Producen energía de baja potencia
13. El sistema de energía láctico anaeróbico: ()
a) No requiere oxígeno
b) Requiere oxígeno
c) Se usa como energía
14. La transición anaeróbica/aeróbica puede ser determinada por la cantidad de trabajo que un atleta desarrolla y: ()
a) La duración del trabajo
b) Cuando la fatiga ocurre
c) Cuánta contracción muscular rápida tenga el atleta
15. Cuando se entrena el sistema de energía láctico anaeróbico con períodos de trabajo de 11 segundos, el atleta necesita un período de descanso de: ()
a) De 35 a 42 segundos
b) De 49 a 56 segundos
c) De 63 a 70 segundos
16. Es considerada como la capacidad para vencer una resistencia: ()
a) Resistencia
b) Fuerza
c) Velocidad
17. Es la capacidad para mover el cuerpo rápidamente: ()
a) Rapidez
b) Movilidad
c) Resistencia
18. El desarrollo de la movilidad es necesaria para: ()
a) Aptitud anaeróbica
b) Aptitud aeróbica
c) Resistencia a lesiones
19. Indique cuáles son los objetivos del calentamiento: ()
a) Ayudar al cuerpo a regresar a su estado natural
b) Estirar los músculos y tendones que se utilizan en el entrenamiento
c) Realizar ejercicios de fuerte intensidad

20. El nutriente más importante que debe suministrarse a los atletas a lo largo () de una competencia continua y prolongada es:
- a) Sal
 - b) Agua
 - c) Azúcar

[Hoja de respuestas](#)

[Capítulo 5](#)

CAPÍTULO 5

TÉCNICAS DE LANZAMIENTO

SECCIÓN	CONTENIDO
5.1	Introducción
5.2	Aspectos del lanzamiento
5.3	Ejercicios para obtener una técnica adecuada del lanzamiento
5.4	Fortalecimiento del brazo
5.5	Conclusiones
5.6	Sugerencias didácticas
5.7	Autoevaluación

TÉCNICAS DE LANZAMIENTO

OBJETIVO

Comprender la mecánica de los movimientos corporales necesarios para el lanzamiento adecuado de la pelota de béisbol.

INSTRUCCIONES:

Examine la importancia de lanzar la pelota con una técnica adecuada con el fin de que al término de este capítulo, usted sea capaz de:

- ✓ Identificar las diferentes partes del cuerpo involucradas en la mecánica del lanzamiento.
- ✓ Integrar los tres aspectos para desarrollar el potencial pleno de sus jugadores.

5.1 INTRODUCCIÓN

Como se ha mencionado en múltiples foros, el béisbol es un deporte de fundamentos teórico-prácticos y la forma en que usted los transmita o enseñe a sus atletas determinará el éxito o el fracaso de los mismos. El lanzar una pelota de béisbol, no escapa a estos fundamentos con la circunstancia de que si no son bien enseñados y mecanizados, además de que obtendrá un pobre rendimiento de velocidad y distancia del lanzamiento, correrá el riesgo de que su jugador se lesione ya sea desde un simple dolor muscular hasta una lastimadura que lo retire para siempre del deporte.

Es de vital importancia que desde el inicio se induzca a que se desarrollen buenos hábitos al lanzar la pelota y que se haga particular énfasis en que se ejecuten los aspectos técnicos indispensables para tal fin.

A continuación indicaremos los ejercicios requeridos por cada parte del cuerpo con el fin de obtener una mecánica adecuada que conlleve a adquirir un movimiento fluido y al mismo tiempo poderoso, para obtener un máximo provecho del talento y habilidades naturales que tenga el atleta.

Debido a que todas las partes del cuerpo entran en acción al lanzar una pelota de béisbol, es conveniente descomponer la secuencia de lanzamiento en pasos para una mecanización efectiva. Lo anterior, con la finalidad de que el alumno aprenda correctamente cada paso en forma paulatina y no se preocupe en desarrollar todos los movimientos al mismo tiempo.

5.2 ASPECTOS DEL LANZAMIENTO

Todos los niños y jóvenes deben concentrarse en tres aspectos:

- El primero y más importante, es aprender a lanzar la pelota con movimiento apropiado y natural; esto incluye dos puntos, el movimiento de su brazo y el movimiento de su cuerpo hasta después de soltar la pelota. La mecánica del lanzamiento es como el cimiento de un edificio, es el que lleva a un jugador a desarrollar su potencial, tanto en velocidad como en la distancia y certeza con la que lanzará sus tiros. No importa qué tanto sude o se esfuerce, nunca desarrollará velocidad, longitud y precisión en sus tiros a menos de que, primero, obtenga una mecánica correcta.
- El segundo aspecto es incrementar la fortaleza en su brazo de tal forma que pueda lanzar la pelota a gran distancia, de una manera natural y fluida y alcanzar tan rápido como sea posible, su máximo potencial de acuerdo con su edad.
- El tercer aspecto básico es la certeza de los tiros. De nada servirá imprimir una gran velocidad y lanzar a una gran distancia la pelota si esta no llega al lugar requerido.

Mientras el jugador desarrolla su mecánica de movimientos y mejora su velocidad al lanzar, simultáneamente deberá desarrollar el control de los tiros.

Estos tres aspectos básicos están relacionados y el desarrollo de uno de ellos conlleva al mejoramiento de los otros. Mientras más natural y fluido se lance la pelota, mayor velocidad se imprime y es más fácil controlar los tiros. La única forma de dominar estos tres aspectos básicos es practicando constantemente los ejercicios que a continuación se explican, hasta que se vuelvan un movimiento tan natural como caminar.

5.3 EJERCICIOS PARA OBTENER UNA TÉCNICA ADECUADA DEL LANZAMIENTO

Para iniciar nuestro método de enseñanza descompondremos la mecánica en 5 partes:

1. El lanzamiento.
2. El follow-through.
3. El paso.
4. El inicio.
5. El parado.

Es importante señalar la conveniencia de instruir a los deportistas en este orden, aunque el desarrollo de los movimientos no se presente así. (El orden correcto es: 1.- parado, 2.- inicio, 3.- paso, 4.- lanzamiento y 5 follow -through).

A. El lanzamiento

Este primer ejercicio tiene el propósito de enseñar al jugador el punto apropiado para soltar la pelota, asimismo impartir la rotación adecuada mediante el muñequero correcto en el instante de soltar la pelota, mantener el codo no más abajo del hombro y desde el inicio, acostumbrarlo a lanzar por arriba del brazo. Es imprescindible evitar que adquiera vicios que más adelante puedan dañar su brazo.

Para lograr lo anterior, se colocan a los jugadores hincados sobre su rodilla derecha para lanzadores derechos y sobre la izquierda para zurdos, con el pecho de frente al compañero. El propósito de esta posición es lograr que los jugadores se concentren exclusivamente en su brazo de lanzar y no se preocupen por parte inferior de su cuerpo (foto 1).



Foto 1

Una vez situados en esta posición, se coloca el brazo a la altura del hombro, paralelo al piso; el antebrazo perpendicular al brazo, la mano sobre el mismo eje del antebrazo y flexionada hacia atrás. El propósito de flexionar la mano hacia atrás es que al momento de soltar la pelota se le pueda imprimir una mejor rotación al chicotear la muñeca hacia el frente y de esta manera transmitir toda la fuerza generada por el cuerpo sobre la pelota. Indique a su alumno que antes de lanzar la pelota verifique la posición de su brazo, antebrazo, mano y que el agarre de la pelota sea el correcto (foto 2).

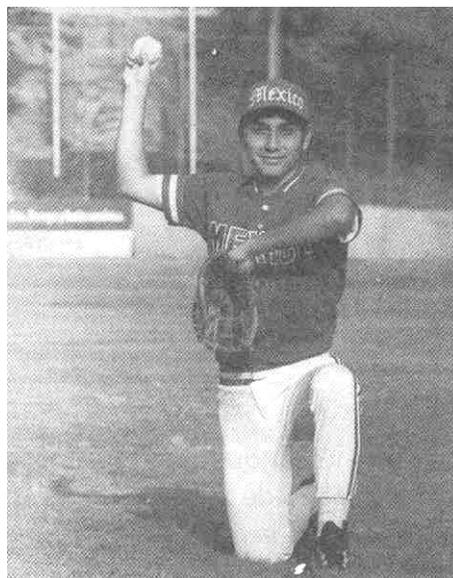


Foto 2

De esta posición, el jugador, sin mover hacia atrás el brazo, debe lanzar la pelota hacia otro compañero, hacia una malla o hacia una pared, estirando el brazo y los dedos, como si se quisiera picar los ojos al compañero. Lo anterior es con el fin de asegurarse

que al momento de soltar la pelota la acción de la muñeca sea la correcta e imprimir a esta la rotación adecuada. (foto 3)



Foto 3

Es importante vigilar que el agarre de la pelota sea el correcto y dependiendo del tamaño de la mano del jugador, la podrá tomar con dos o tres dedos. A medida que vaya creciendo la podrá tomar con dos.

Agarre de la pelota.

La forma correcta de tomar la pelota es colocando las yemas de los dedos medio e índice, sobre la parte más ancha de las costuras, el dedo pulgar directamente abajo y en medio de los dedos superiores. La ventaja de tomar la pelota en esta posición es que la rotación que se le imprime hace su trayectoria recta, aun cuando rebote en el suelo (fotos 4 A, B y C).

Se deberá de dejar un espacio entre la pelota y la palma de la mano.

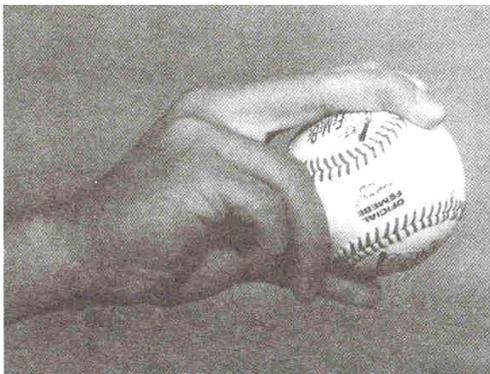


FOTO 4A

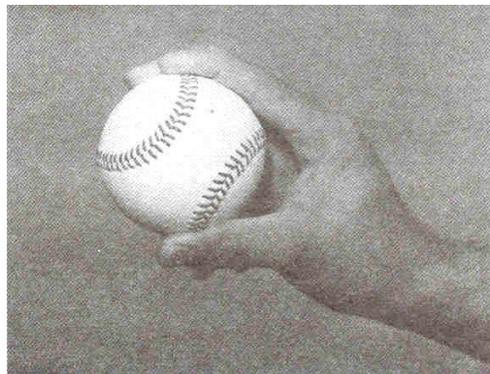


FOTO 4B

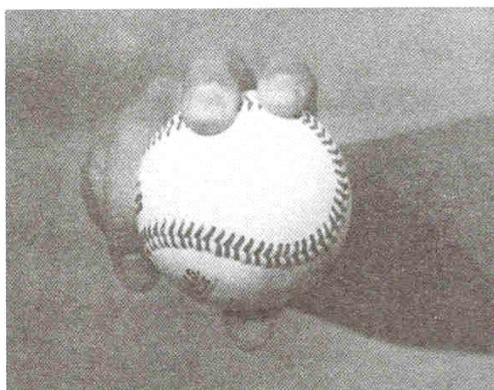


FOTO 4C

El siguiente ejercicio consiste en efectuar el movimiento de lanzar la pelota, dándole impulso con el brazo, con la variante que el hombro del lado del guante apunte hacia el blanco, el brazo, de lanzar estirado hacia atrás a la misma altura que el hombro, en línea recta con el hombro y el blanco, con el dedo pulgar viendo hacia el suelo (foto 6 pero hincado). Al principio se debe hacer de forma muy lenta, asegurándose de traer el brazo de atrás a la posición del primer ejercicio; se debe cuidar que el codo en ningún momento esté abajo del hombro y de ahí lanzar la pelota siguiendo la misma mecánica del ejercicio anterior.

A medida que se empieza a dominar el movimiento, poco a poco, se irá incrementando la velocidad del lanzamiento. Es conveniente hacer notar que al momento de iniciar el movimiento del brazo para lanzar la pelota, también debe iniciar el giro del tronco del cuerpo de tal manera que al terminar el lanzamiento, el pecho quede de frente al blanco y el brazo de lanzar por el lado exterior del muslo izquierdo para lanzadores derechos. (foto 5).



Foto 5

B. Follow-through.

Con el movimiento anterior se garantiza, desde el principio, que el alumno efectúe un correcto follow-through, el cual es primordial para desacelerar el brazo y evitar alguna lesión posterior. Este ejercicio consiste en familiarizar al jugador con el movimiento de lanzar desde una posición de pie y terminar su movimiento con el follow-through; para ello se coloca con los pies abiertos perpendiculares al blanco, un poco más que el ancho de los hombros, la cadera y hombro de lado del guante apuntando hacia el blanco, su brazo de lanzar se extiende hacia atrás a la altura del hombro y con el dedo pulgar dirigido hacia el piso. Este ejercicio es similar al anterior, pero de pie. (foto 6).



Foto 6

Desde esta posición se efectúa con el brazo el mismo movimiento que en el ejercicio anterior. Se debe cuidar que al iniciar el movimiento del brazo hacia el frente, sus pies giren de la posición inicial (perpendicular al blanco) hasta que la punta del pie pivote (frontal) apunte al blanco, y la punta del pie trasero apunte al piso y que su brazo de lanzar termine a un lado de su cadera después de cruzar diagonalmente por enfrente de su pecho. (foto 7).



Foto 7

C. El paso.

Con el propósito de que el lanzador se dé cuenta de la importancia del paso para tener impulso y generar fuerza al lanzar una pelota de béisbol, se realiza este ejercicio que consiste en ejecutar el ejercicio anterior tal como fue descrito pero con los pies juntos en lugar de abiertos, e igualmente la cadera y el hombro del lado del guante apuntando hacia el blanco. Su movimiento lo iniciará dando su paso hacia el blanco seguido inmediatamente por su brazo, lo que creará un impulso que le ayudará a lanzar la pelota con más fuerza. Al igual que en el ejercicio anterior, su pie pivote debe apuntar al blanco y la punta del pie trasero debe apuntar al piso. (foto 8 y 9).

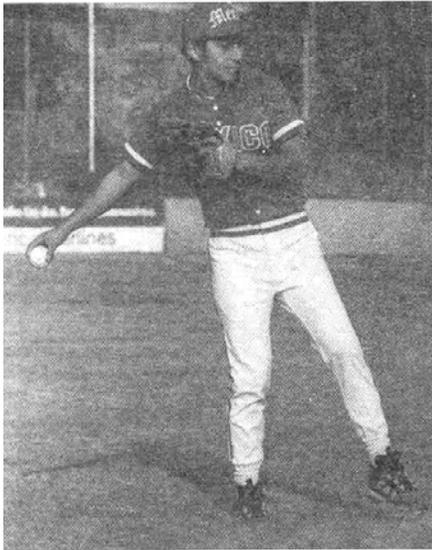


Foto 8

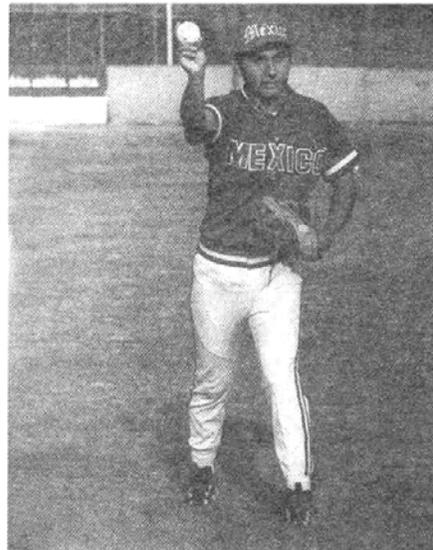


Foto 9

D. El inicio y el parado.

A estas alturas el alumno ya tiene idea de lo que es y de lo que se siente lanzar una pelota con una técnica correcta, por lo que el último ejercicio contendrá todos los movimientos necesarios para lanzar una pelota de béisbol.

- a) Colocar al jugador parado de frente al blanco o de un compañero. (foto 10)
- b) Iniciar el movimiento con el pie del lado del brazo de lanzar colocándolo perpendicular al blanco. (foto 11)
- c) A continuación, dar un paso con la pierna izquierda y al mismo tiempo llevar el brazo de lanzar abajo, hacia atrás y a la altura del hombro mientras que su hombro y cadera izquierda apunten al blanco. (foto 12)

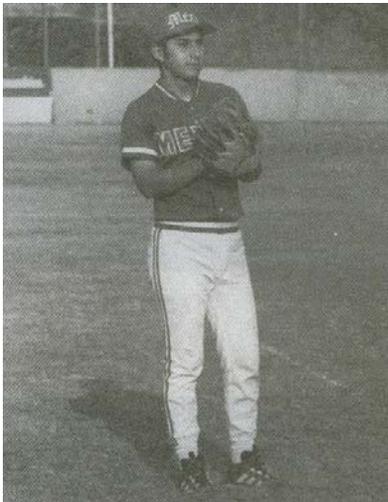


Foto 10

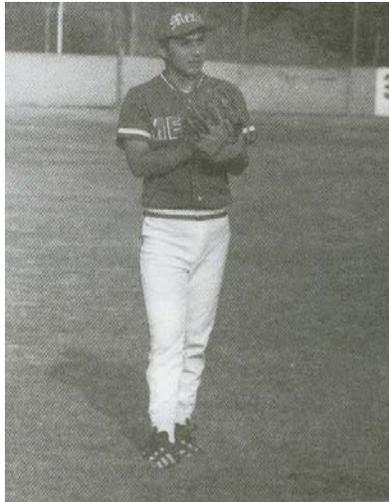


Foto 11

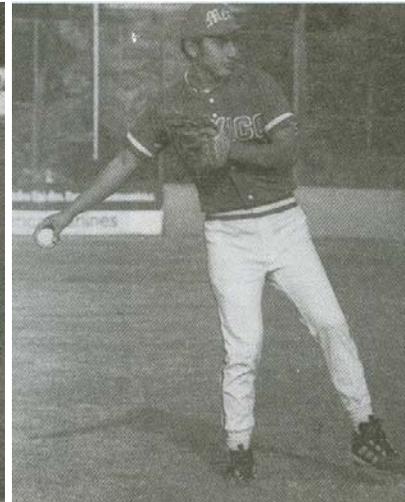


Foto 12

Es importante remarcar que durante todo el viaje del brazo del frente hacia abajo, atrás y hacia arriba, éste debe extenderse desde el inicio y el dorso de a mano debe de apuntar hacia atrás y el pulgar hacia el blanco de tal manera que al llegar el brazo arriba y atrás, el dedo pulgar quede viendo hacia el piso. (foto 13)

- d) Posteriormente y al momento que le pie izquierdo toque el piso, el brazo de lanzar deberá estar a punto de soltar la pelota ligeramente delante de la cara, de tal forma que se pueda ver este evento con el rabillo del ojo. (foto 14) Para finalmente terminar con el brazo del lado exterior del muslo izquierdo con lo que se asegura un follow-through correcto. (foto 15)

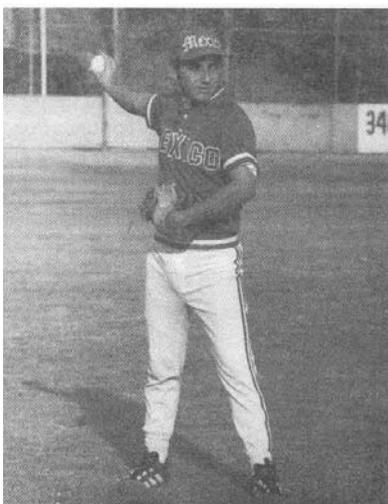


Foto 13

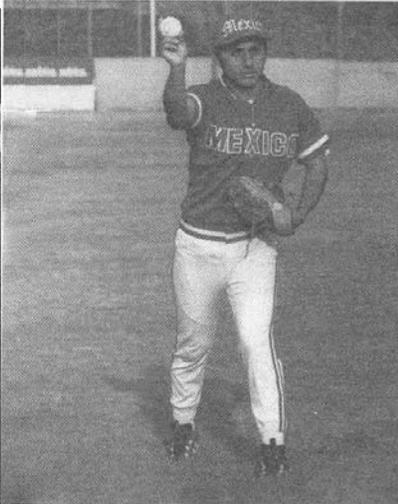


Foto 14

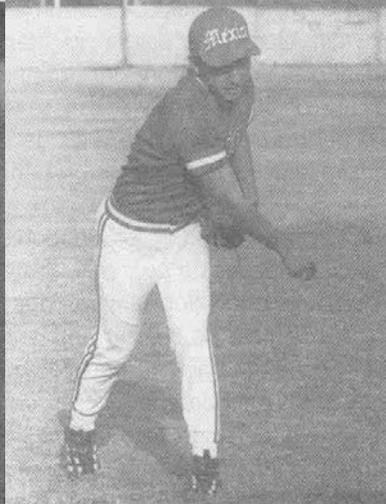


Foto 15

Es importante recordarle al jugador que siempre que la pelota salga de su mano debe chicotear la muñeca, con el fin de imprimirle la máxima rotación a la pelota. (fotos 16 y 17)

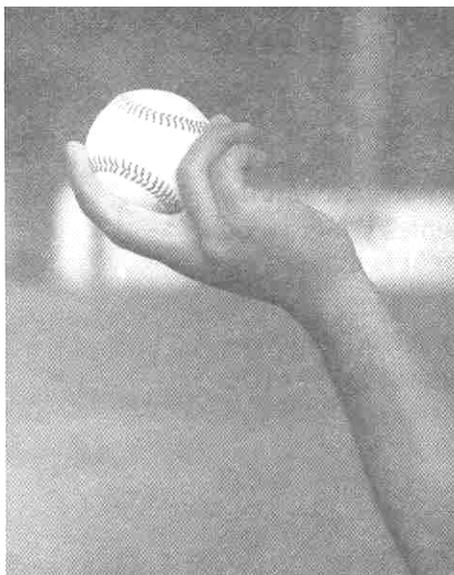


Foto 16



Foto 17

5.4 FORTALECIMIENTO DEL BRAZO

A medida que los jugadores empiecen a dominar la técnica del lanzamiento y para que su brazo se fortalezca, conforme vaya calentando deben tirar la pelota tan lejos como puedan sin alterar la mecánica de lanzamiento, recordándoles tirar siempre por arriba del brazo. Es claro que habrá ocasiones que de acuerdo a la jugada, se tendrá que tirar por un lado o por abajo del brazo, pero para fines de enseñanza de una buena técnica de lanzamiento se debe inculcar tirar por arriba del brazo.

Con el fin de mantener el entusiasmo de los jugadores y evitar el tedio o distracciones, se organizan juegos de puntería tales como tratar de pegar a los compañeros en las gorras (lógicamente que ellos atraparán las pelotas antes de que les peguen), o colocar un blanco en una pared o malla, el ganador será aquel que acierte más veces en el blanco. Con este tipo de juegos, además de mantener el entusiasmo, se fomenta la precisión en los tiros porque siempre estarán lanzando a un objetivo preciso. No se olvide de animarlos en todo momento y enseñarlos a ayudarse y a que se animen entre ellos, de esa manera se inculca desde el principio el trabajo en equipo.

5.5 CONCLUSIONES



Todas las jugadas se inician con un lanzamiento, el del pitcher. Para poner out a un jugador contrario se requiere de un lanzamiento, a excepción de un fly o de una interferencia, de ahí la gran importancia que todos los jugadores puedan efectuar tiros fuertes y precisos, los cuales se logran únicamente a través de practicar con una buena mecánica.

Es importante recalcar que los ejercicios efectuados por los alumnos, deben supervisarse cuidadosamente para evitar accidentes y/o lesiones.

Asimismo, el béisbol es un juego de equipo, lo que ayuda a los jugadores a adquirir actitudes tendentes a la solidaridad, integración, comunicación, amistad, tolerancia, compañerismo, entre otras, que le servirán para desarrollarse íntegramente como individuos en la sociedad.

5.6 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



Planificación de clases.

1. En el campo de juego se mostrará el movimiento final del brazo al lanzar una pelota de béisbol.
2. Las herramientas a utilizarse son guante y pelota.
3. Hacer un semicírculo para que el instructor pueda ver la forma correcta del movimiento final del brazo.
4. Organizar el grupo en cinco equipos, primero se practicará calistenia y stretching para calentar los músculos.
5. Hacer filas por parejas hincados sobre su rodilla derecha para diestros y la izquierda para zurdos, con su pecho de frente a su compañero.
6. Los alumnos realizarán seis lanzamientos con la pelota y el instructor verificará que se efectúen correctamente, si no procederá a hacer las observaciones pertinentes y efectuara otra ronda de lanzamientos y así sucesivamente.

5.7 AUTOEVALUACIÓN



Instrucciones: Subraye la opción que conteste correctamente los diferentes puntos:

1. Los tres aspectos del lanzamiento son: ()
 - a) Lanzar la pelota con la mano derecha a la altura del hombro, con gran certeza.
 - b) Lanzar la pelota con certeza, tomándola de las costuras de la parte más ancha y a gran distancia.
 - c) Lanzar la pelota con un movimiento apropiado y natural, incrementar la fortaleza de su brazo y tener certeza en los tiros.

2. Indique el objetivo de chicotear la mano: ()
 - a) Imprimir una mayor rotación a la pelota.
 - b) Dar una mejor rotación a la curva.
 - c) Tener un mejor slider.

3. La posición correcta donde el brazo debe soltar la pelota es: ()
 - a) Enfrente a la cara.
 - b) A la altura de las letras del uniforme
 - c) A la altura de los hombros.

4. La forma correcta de agarrar la pelota para realizar un lanzamiento es: ()
 - a) Con los dedos sobre las costuras de la pelota, el pulgar directamente abajo y haciendo contacto con la palma de la mano.
 - b) Las yemas de los dedos, medio e índice sobre la parte más ancha de las costuras de la pelota y el pulgar directamente abajo.
 - c) Con los dedos sobre las costuras de la pelota y el pulgar directamente abajo.

5. Mencione la importancia de dar el paso al lanzar una pelota de béisbol ()
 - a) Tener un balance adecuado.
 - b) Tener la certeza en los tiros
 - c) Tener impulso y generar fuerza.

6. Mencione en orden los pasos que componen la mecánica de lanzamiento: ()
 - a) El inicio, el parado, el paso, el lanzamiento y el follow through.
 - b) El lanzamiento, el follow through, el paso, el inicio y el parado.
 - c) El parado, el inicio, el paso, el lanzamiento y el follow through.

7. El propósito del ejercicio del lanzamiento es: ()
- a) Enseñar al jugador a tomar correctamente la pelota.
 - b) Enseñar al jugador el punto apropiado para soltar la pelota.
 - c) Enseñar al jugador a lanzar fuerte.
8. La importancia del follow-through es: ()
- a) Desacelerar el brazo y evitar una lastimadura.
 - b) b) Tener un buen control y fuerza.
 - c) Tener una buena posición para fildear.
9. La mejor forma de fortalecer el brazo de sus jugadores es: ()
- a) Hacerlos tirar mucho.
 - b) Hacerlos tirar de lejos.
 - c) Indicarles que hagan pesas.

[Hoja de respuestas](#)

[Capítulo 6](#)

CAPÍTULO 6

TÉCNICAS DE FILDEO EN EL CUADRO

SECCIÓN	CONTENIDO
6.1	Introducción
6.2	Características de un jugador de cuadro
6.3	Técnica para fildear rodados
6.4	Posición para fildear rodados
6.5	Fildeando diferentes tipos de rodados
6.6	Ejercicios para enseñar la técnica apropiada para fildear rodados
6.7	Conclusiones
6.8	Sugerencias didácticas
6.9	Autoevaluación

TÉCNICAS DE FILDEO EN EL CUADRO

OBJETIVO

Conocer los fundamentos del fildeo que permitan aplicar las técnicas que se requieren para desempeñarse adecuadamente.

INSTRUCCIONES

Estudie detenidamente el presente capítulo con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- ✓ Distinguir las técnicas empleadas de fildeo en el cuadro.
- ✓ Identificar las características de un jugador de cuadro.
- ✓ Reconocer la posición más adecuada para el inicio de los movimientos de fildeo correctos.

6.1 INTRODUCCIÓN

Un sólido y eficiente infield es esencial para el éxito de cualquier equipo por la razón de que aproximadamente la mitad de las pelotas bateadas durante una temporada o campeonato son rolings al infield. Para poner out a un bateador, el jugador de infield debe emplear una combinación de técnicas y fundamentos adecuados.

La clave para convertir a los deportistas en buenos jugadores de infield es enseñarles las técnicas aplicables y hacer que las practiquen constantemente. Todos los jugadores jóvenes se pueden hacer mejores fildeadores si aplican y desarrollan los fundamentos básicos y si muestran deseos de trabajar fuerte para poder mejorar. Muchos juegos son ganados por espectaculares lances que ejecutan los jugadores de cuadro, así como muchos partidos también son perdidos por un fildeo de cuadro deficiente y por malos tiros.

Un buen infielder debe ser agresivo, tener confianza en sí mismo y siempre estar atento a cualquier batazo dirigido a su terreno. Debe estar orgulloso de jugar esa posición y no

desanimarse si comete un error. Con el esfuerzo apropiado, todos los jugadores de cuadro mejorarán su juego continuamente y lo disfrutarán mucho más.

6.2 CARACTERÍSTICAS DE UN JUGADOR DE CUADRO

Las características con que debe contar y desarrollar un buen jugador de cuadro, aparte de las citadas anteriormente, es ser ágil y rápido, con excelentes reflejos, piernas fuertes, un brazo potente y certero, deshacerse rápido de la pelota y cubrir mucho terreno.

Con el tiempo y la práctica deberá saber colocarse en el campo y ser capaz de tirar a las bases hasta con los ojos cerrados si fuese necesario; debe conocer lo que sus demás compañeros pueden hacer y lo que no, así como también saber ayudarlos cuando se requiera.

Se debe olvidar que la mayoría de la responsabilidad de la defensa recae sobre los pitchers y catchers, ya que los jugadores de cuadro manejan un gran número de jugadas ya sea cualquier batazo dirigido a su jurisdicción o cubriendo las bases. El tener una buena defensa en el cuadro también incrementa la confianza en el pitcher y lo hace desarrollar mejor su trabajo.

Un equipo que convierte todas las jugadas de rutina en outs, siempre tendrá una gran oportunidad de ganar.

Los ejercicios mencionados posteriormente están diseñados para mejorar la técnica de los infielders, para que estén en el lugar adecuado en el momento preciso y en condiciones mentales y físicas para jugar en forma excelente su posición.

UTILIZANDO EL GUANTE ADECUADO

El guante es una herramienta de uso difícil, en especial para los jóvenes. Un guante no es como una prenda de vestir que se compra grande para cuando el niño crezca. Los shortstops y los segundas bases deben usar un guante que sea pequeño, ligero y flexible. (foto 18) El tercera base puede utilizar un guante ligeramente más grande (foto 19), y por supuesto, el primera base utiliza un guante newman. Si el shortstop o el segunda base utilizan un guante muy grande tendrán problemas para sacar la bola rápidamente en un double-play o en cualquier jugada apretada.



Foto 18



Foto 19

6.3 TÉCNICA PARA FILDEAR RODADOS

Parte de la preparación para fildear un rodado es tener la posición óptima para iniciar los movimientos tendientes para su fildeo. Existen tres posiciones: la posición de descanso, la posición de listos o arranque y la posición para fildear rodados.

- **POSICIÓN DE DESCANSO**

En esta posición el jugador debe estar relajado y atento. La posición más común es colocar los pies ligeramente más abiertos que el ancho de los hombros y apuntando al frente, el peso del cuerpo está distribuido en ambos pies. Las manos pueden colocarse sobre las rodillas, aunque no es obligatorio, también pueden dejarse libremente a un lado del cuerpo. A muchos jugadores les gusta estar completamente parados y mover las piernas, esto les ayuda a relajarse, respirar cómodamente y mantener la cabeza viendo al frente enfocándose al pitcher, al catcher y al bateador. (fotos 20 y 21).

Es importante inculcar a los jugadores la importancia de mantenerse mentalmente alerta en esta posición, anticipando la jugada que deberán realizar si la pelota les es bateada, esta posición es conveniente se sostenga hasta que el pitcher inicie su movimiento para lanzar.

- **POSICIÓN DE LISTOS O ARRANQUE**

Cuando el pitcher inicia el movimiento para lanzar el infielder asume la posición de listos (fotos 22 y 23). Es más fácil cambiar de la posición de descanso a la de listos cuando las manos están colocadas sobre las rodillas (foto 21) que cuando se está completamente parado. (foto 20).



FOTO 20

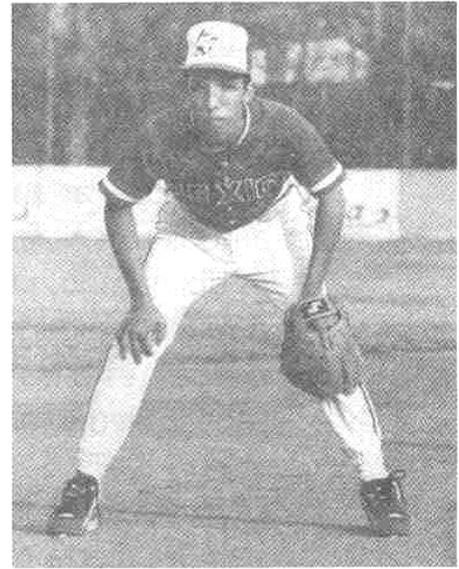


FOTO 21



FOTO 22

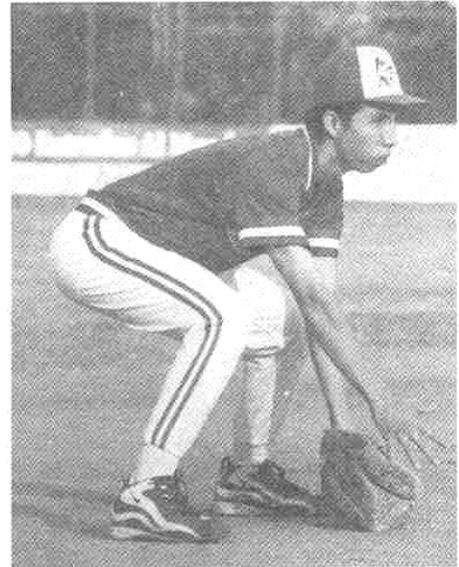


FOTO 23

Los jugadores siempre deben estar alertas en cada pitcheada ya que transcurre menos de medio segundo desde el momento en que el pitcher suelta la pelota y ésta hace

contacto con el bat, por lo que los infielders están obligados a estar en posición de listos antes de que la pelota entre al área de contacto.

Esta posición les permite reaccionar a cualquier batazo dirigido a su área. Cuando el pitcher está desarrollando su wind-up, el fildeador se mueve ligeramente hacia el home con pasos muy cortos casi arrastrando los pies. Generalmente efectúan tres pequeños pasos. A algunos jugadores les gusta reaccionar de forma similar a un jugador de tenis cuando está esperando el servicio, utilizando un movimiento de balanceo rítmico de un lado a otro (foto 24). La utilización de cualquiera de estas dos técnicas le permitirán al infielder estar en la posición óptima para sincronizar sus movimientos con el ritmo del pitcher.



Foto 24

En esta posición el peso del cuerpo debe estar en la parte anterior de los pies, no sobre los talones, las rodillas flexionadas con las manos enfrente del cuerpo completamente relajadas. Los dedos de los pies deben estar en línea paralela y apuntando ligeramente hacia fuera. Se recomienda que los jugadores no sigan todo el viaje de la pelota hasta el home. A l momento que el pitcher suelta la pelota, los

infielders deberán enfocar su vista en el área de contacto y concentrarse en ver el contacto de bat con la pelota.

6.4 POSICIÓN PARA FILDEAR RODADOS

Al fildear un roling los jugadores de cuadro, después de la posición de listos, deberán aproximarse a la pelota y ejecutar lo siguiente.

- a. El cuerpo de frente a la pelota (siempre que sea posible).
- b. Los pies separados un poco más que el ancho de sus hombros y sus rodillas flexionadas.
- c. La espalda casi paralela al piso.
- d. Las manos enfrente de su cuerpo.
- e. La palma del guante abierta y los dedos apuntando hacia abajo.

El guante se mantendrá tocando el piso hasta el último momento para prevenir un mal bote, porque es más fácil ajustar el guante hacia arriba que hacia abajo. El jugador debe seguir con la vista la pelota hasta que entre al guante y la tome con la mano de lanzar (foto 25).

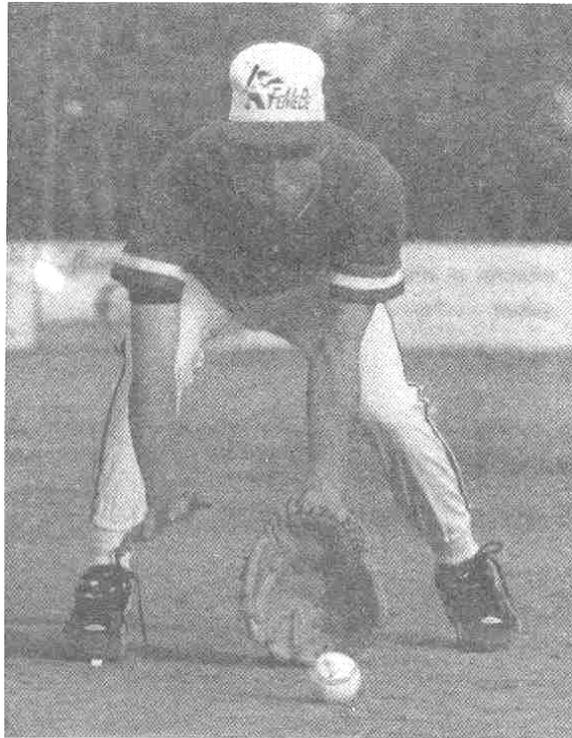


Foto 25

Los infielders deben tratar de mantener la mano del guante con los dedos apuntando hacia el suelo. Esto es para maximizar el área de fildeo del guante (foto 26.)

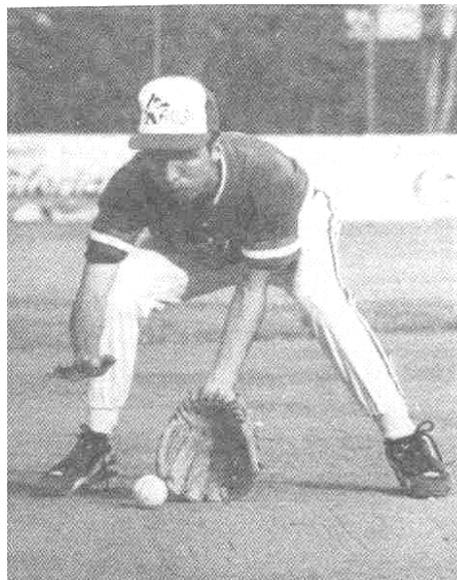


Foto 26

Es importante que el fildeador observe el bote y trate de calcularlo para atrapar la pelota a la altura o debajo de las rodillas, ya que es más fácil atrapar un rolling en su viaje hacia abajo. La jugada más difícil para catchar una pelota es cuando ésta se encuentra a la mitad del bote, o sea en la parte más alta.

Después de atrapar la pelota, la mano de lanzar se mueve hacia el guante para asegurar la pelota y tener un agarre correcto antes de efectuar el tiro (foto 27).



Foto 27

A continuación, debe separar la mano del guante con la pelota (foto 28), dar un pequeño paso (crowhop) (foto 29), alinear los hombros en la dirección que desee tirar (foto 30) y ejecutar el tiro (fotos 31 y 32)

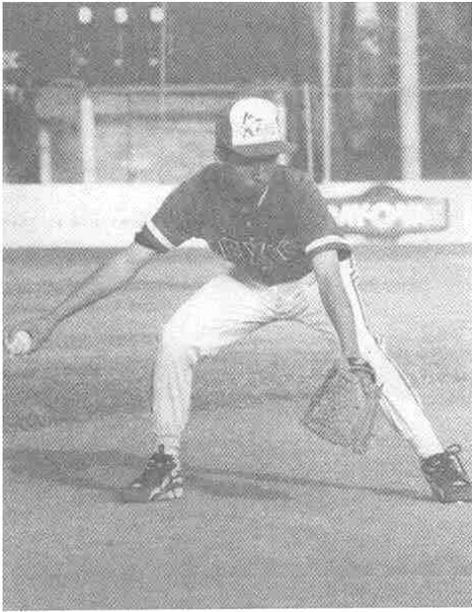


FOTO 28

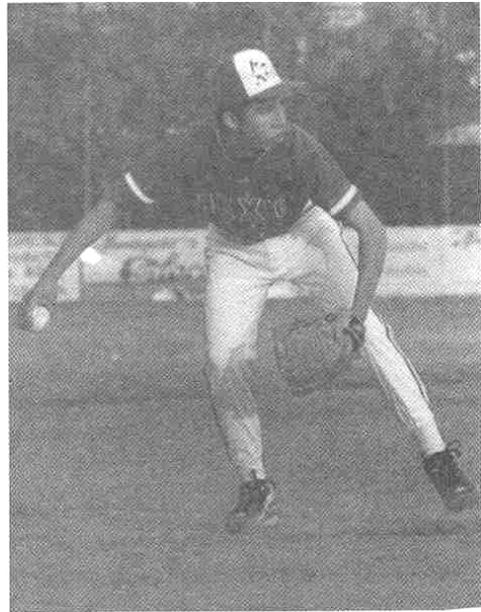


FOTO 29

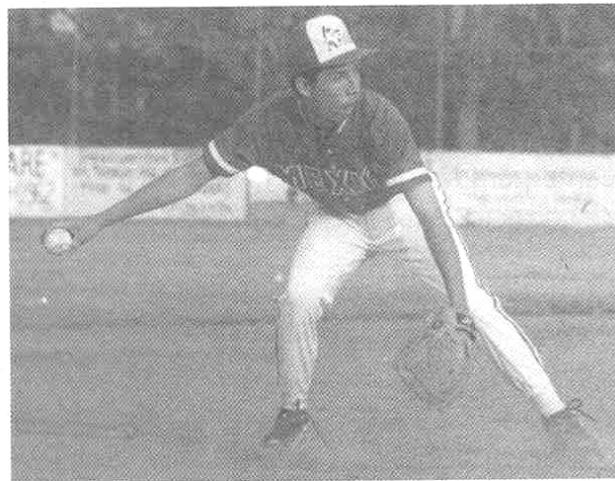


FOTO 30

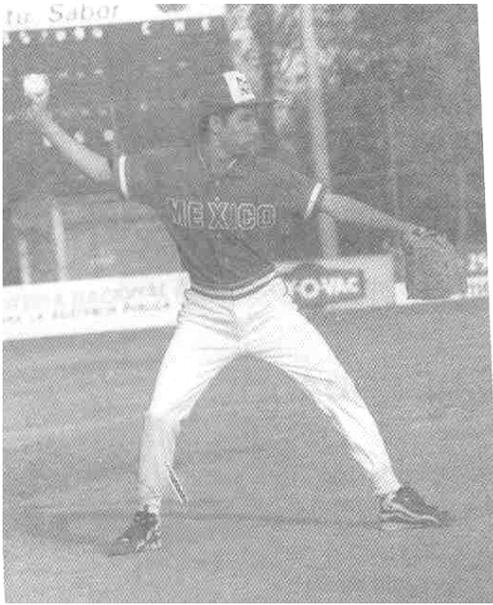


Foto 31



Foto 32

Durante toda la secuencia desde el primer movimiento después de la posición de listos hasta el follow-through, el jugador debe mantener su cuerpo moviéndose rítmicamente hacia adelante (foto 33).



Foto 33

Es conveniente hacer notar que al momento en que la pelota entra al guante y que es tomada por la mano de lanzar, se deben separar las manos enseguida y no llevarlas conjuntamente hacia el cuerpo. Lo anterior es con el fin de acostumbrar al jugador a deshacerse inmediatamente de la pelota, ya que el hecho de llevar juntas las manos a la cintura o al pecho, da cabida a meter y sacar la pelota del guante hasta dos o tres veces antes de efectuar el tiro. Muchos son los corredores que han llegado safe a su base por esta mala costumbre de los fildeadores.

6.5 FILDEANDO DIFERENTES TIPOS DE RODADOS.

Básicamente, los jugadores deben fildear toda clase de rodados, de frente, a la derecha o a la izquierda, también deben hacerlo con rodados a diferentes velocidades y alturas, incluyendo rodados de rutina, rodados muy fuertes o rodados muy lentos.

- **RODADOS BATEADOS DIRECTAMENTE SOBRE EL INFIELDER**

Esta clase de rodados puede ser los más difíciles de fildear por varias razones, una de ellas es que los infielders tienen una tendencia natural a no reaccionar adecuadamente cuando un batazo muy fuerte es dirigido directamente hacia ellos, porque es difícil calcular la velocidad de la pelota y el tipo de bote que puede dar.

Este tipo de rodados se controlan y resuelven manteniendo el guante bajo el cuerpo. El penúltimo paso antes de tomar la pelota debe ser hecho con el pie del lado del brazo de lanzar, manteniendo la espalda casi paralela al piso para bajar el centro de gravedad y tener un mejor control del cuerpo (foto 34). El último paso, se realiza con el pie del lado del guante al mismo tiempo que éste hace contacto con el suelo, situando al fildeador en una posición perfecta para fildear el rodado (foto 35).

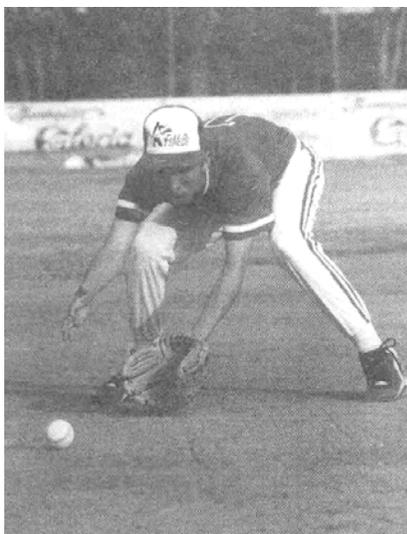


Foto 34

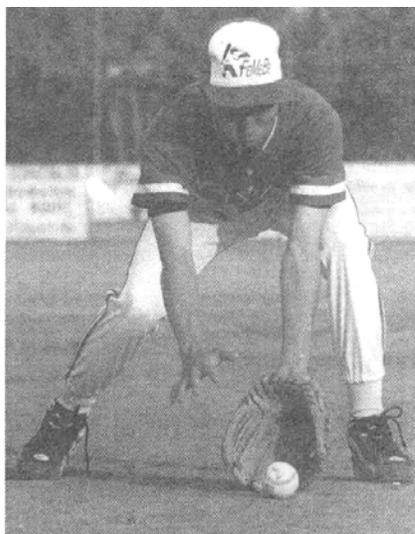


Foto 35

Dependiendo del tipo de rodado, los jugadores utilizan diferentes métodos para aproximarse al área donde fildearán la bola. Mientras más rápido tome la pelota el fildeador, mayor será el tiempo del que disponga para tirar a la base. Como se mencionó anteriormente, los infielders se deben mover hacia la pelota con las rodillas flexionadas, la espalda lo más abajo que sea posible y las manos cerca del suelo. En un rolling lento, el fildeador debe atacar la pelota a toda velocidad, manteniendo su centro de gravedad relativamente bajo.

Los fildeadores siempre deben ser agresivos y además, deberán mantener siempre la posición correcta de fildeo y nunca perder de vista la pelota.

- **FILDEANDO RODADOS A SU DERECHA**

Partiendo de la posición de listos cuando la pitcheada es lanzada a home, el fildeador debe estar listo para reaccionar rápidamente a cualquier pelota que sea bateada en su área, manteniendo su cuerpo tan bajo como sea posible (foto 36). Se flexionará hacia la derecha al mismo tiempo que empieza a girar su pie derecho. La pierna izquierda cruzará por enfrente de su cuerpo en un largo paso hacia la derecha. Este paso cruzado le permite al fildeador cubrir la máxima distancia posible en su primer paso.



Foto 36

Muchos jugadores tienen a tendencia de dar un pequeño paso con su pie derecho antes de dar su paso cruzado con el izquierdo. Esta acción deberá corregirse ya que se pierde un tiempo muy valioso y no permite avanzar la misma distancia en los dos primeros pasos que la que se avanzaría si el primer paso fuera el cruzado con su pierna izquierda.

Manteniendo la vista en la pelota todo el tiempo, el fildeador asumirá su posición de fildeo con sus rodillas flexionadas y su cadera baja, los dedos de su guante apuntando hacia el suelo para que la pelota sea fildeada en frente donde pueda ser vista claramente (foto 37).

- **FILDEANDO RODADOS HACIA LA IZQUIERDA**

La técnica para moverse hacia la izquierda en rodados bateados en esa dirección es virtualmente la misma. El pivote es hecho con el pie izquierdo (foto 37) y el primer paso es cruzado con la pierna derecha (foto 38). De igual manera, el fildeador se mueve rápidamente para colocarse atrás de la pelota en su posición de fildeo, con el cuerpo bajo un control y balance total.



Foro 37

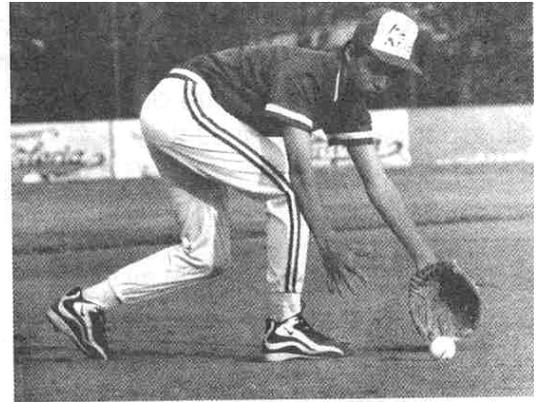


Foto 38

- **TÉCNICA PARA FILDEAR Y TIRAR**

Después de ser fildeados, todos los rodados requieren de un tiro a alguna base. Para lograrlo es necesario combinar una mecánica precisa entre el fildear y tirar en un movimiento rítmico y fluido.

Una vez más el fildeador debe estar en posición de listos al momento que el pitcher le lanza al bateador. Inmediatamente después de que la pelota es bateada, el fildeador debe reaccionar rápidamente. Siempre que sea posible debe atrapar la pelota, la excepción será un rodado muy fuerte que no le de tiempo de moverse al jugador.

Como se explicó anteriormente, el fildeador se debe colocar atrás de la pelota en posición correcta; tan pronto como la pelota entre en el guante, sus manos se deben retraer ligeramente para suavizar la atrapada (foto 39), inmediatamente debe separar la mano de lanzar del guante con la pelota agarrada correctamente. El movimiento de lanzar la pelota se inicia cuando el fildeador da su primer paso hacia el blanco con el pie derecho y después con el izquierdo, esta acción debe ser hecha como un salto de cuervo (crowhop) que dará cierta inercia al fildeador para efectuar su tiro.

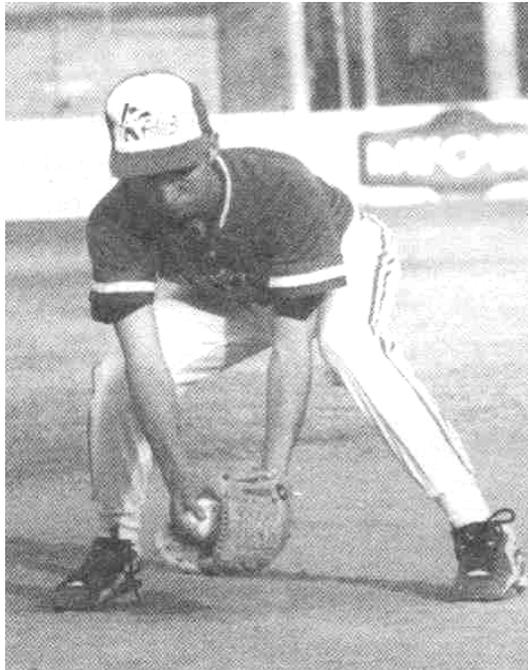


Foto 39

- **FILDEANDO A GUANTE VOLTEADO**

Siempre que sea posible los fildeadores deben fildear la bola de frente; en algunas situaciones se presentan roletazos del lado del brazo de lanzar a los que no se les puede llegar de frente, y tendran que fildearse a guante volteado.

En tales casos, de la posición de listos el fildeador, se desplaza lateralmente hacia la pelota con las rodillas flexionadas y la mano del guante cerca del suelo, que estará totalmente abierto y con los dedos apuntados directamente al piso y la palma del mismo frente a la pelota, para lo cual se debe girar la muñeca; al catchar la pelota, el guante está de 15 a 20 cm enfrente y al lado del pie del lado del guante (foto 40); a continuación se planta el pie pivote (el derecho), se alinean los hombros y cadera hacia la base a la que se desee tirar. Es importante recordar que durante toda la jugada y hasta tener la pelota en la mano de lanzar, la vista no se deberá de apartar ni un instante de la bola.

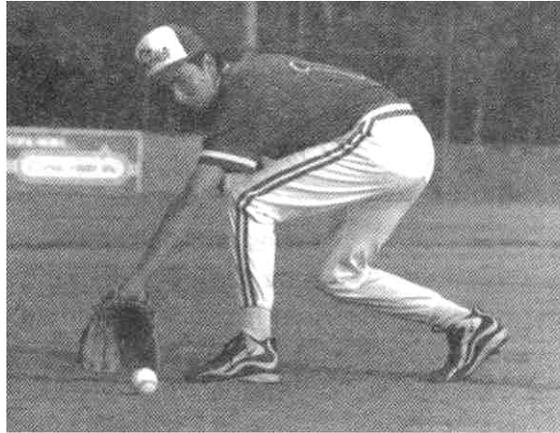


Foto 40

6.6 EJERCICIOS PARA ENSEÑAR LA TÉCNICA APROPIADA PARA FILDEAR RODADOS.

- **EJERCICIO PASO A PASO**

Propósito.

Dirigir a los jugadores en los diferentes pasos o etapas que conjuntan la mecánica para fildear un rodado.

Procedimientos.

Coloque a sus jugadores frente a usted en una fila separados dos metros entre sí. A continuación, explique y muestre cada uno de los pasos que componen la mecánica para fildear un rodado.

Posteriormente, mencione uno por uno los pasos mostrados anteriormente para que sus jugadores los ejecuten a cada mando de su voz. Conforme vayan mecanizando los movimientos, incremente la velocidad de sus comandos hasta que los ejecuten fluidamente.

- **EJERCICIO DE INICIACIÓN**

Propósito.

Iniciar a los niños en el arte de fildear rodados y estar suficientemente cerca de ellos para instruirlos y animarlos.

Procedimientos.

Coloque una fila de jugadores en cualquiera de las posiciones del infield; posteriormente, proceda a lanzarles rolings de frente y a ambos lados. En todo momento debe observar que ejecuten el fildeo de acuerdo a las técnicas descritas en los ejercicios anteriores. Una vez fildeado el roling deberá efectuar su mecánica para tirar y pasar a formarse al último lugar de la fila.

- **EJERCICIO ENTRE INFIELDERS**

Propósito.

Practicar la técnica para fildear rodados sin necesidad de que el instructor tire los rodados y así pueda éste supervisar varios grupos a la vez.

Procedimiento.

Coloque dos filas de jugadores de uno en fondo una frente a otra separadas quince metros. La distancia puede variar dependiendo de la edad y aptitud de los jugadores. A continuación el primer jugador de una de las filas le lanzará un roling a su compañero de la fila de enfrente para pasar a formarse enseguida al último lugar de la fila; el jugador que recibe el roling lo fildeará con la técnica adecuada, enseñada previamente por el instructor y regresará la pelota del roling para posteriormente formarse también en el último lugar de su fila y así sucesivamente. La labor del instructor es la de supervisar y corregir a sus jugadores, así como mantener el entusiasmo de los mismos.

Variación

Con el fin de que los jugadores puedan fildear rolings lo mismo a su derecha que a su izquierda, indique a sus jugadores que lancen indistintamente la pelota tanto en una dirección como en otra.

• **EJERCICIO PARA DESARROLLAR UNAS MANOS SUAVES**

Propósito.

Enseñar a sus jugadores la técnica adecuada para desarrollar unas manos suaves al fildear rodados.

Procedimiento.

Coloque una fila de jugadores sin guante en el cuadro. A continuación proceda a lanzarles o batearles rodados con una pelota de tenis, por lo que el fildeador deberá poner especial énfasis, retrayendo ligeramente las manos para amortiguar el golpe de la pelota para evitar su rebote y que no la pueda atrapar. De esta manera, además de practicar la técnica para fildear rodados, se estará desarrollando la habilidad de fildeo suave y se estará creando lo que en béisbol se conoce como unas “manos de seda” (fotos 42 y 43).

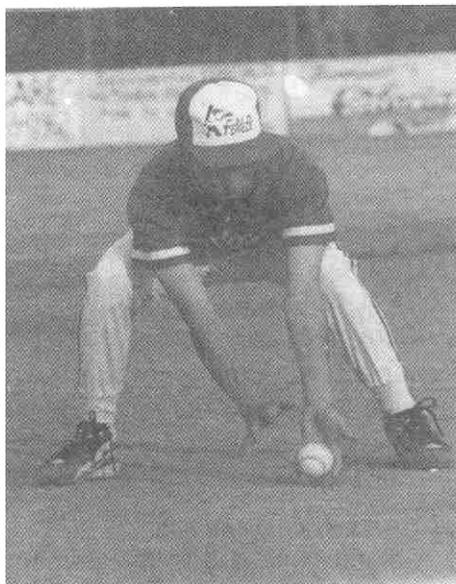


Foto 42

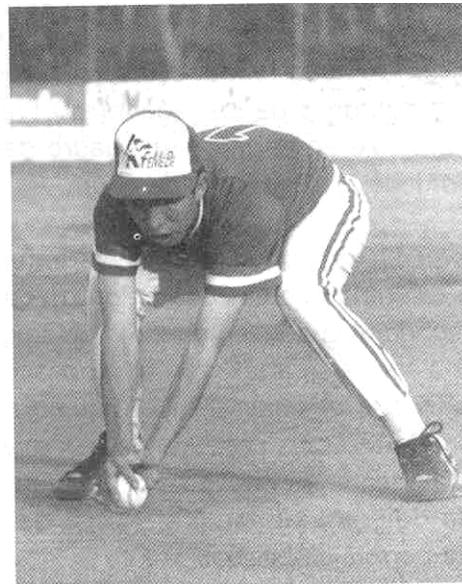


Foto 43

Variación.

Se recordará a los jugadores practicar este ejercicio en su casa, lanzando la pelota de tenis contra una pared para después fildearla y volver a tirar. De esa forma si lo ejecutan diariamente, en un lapso de 10 a 15 minutos, serán capaces de fildear más de 100 roling todos los días, lo que incrementará notablemente su habilidad para fildear rodados.

- **EJERCICIO DE PARED**

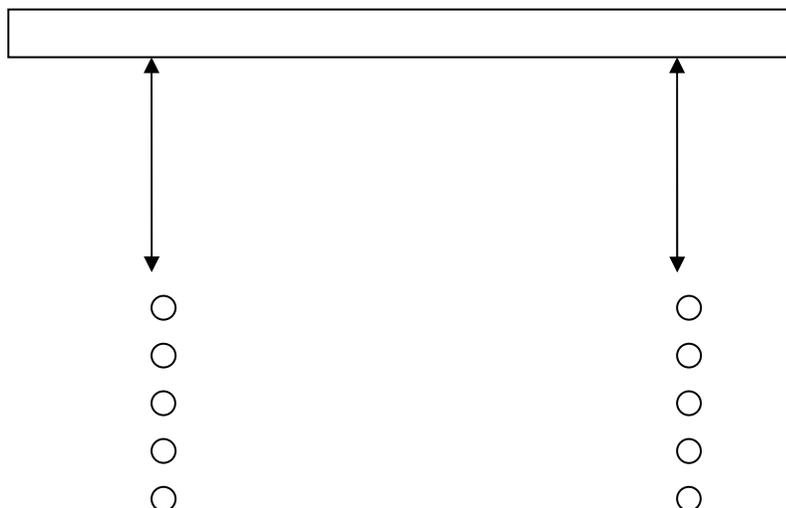
Propósito

Practicar la técnica para fildear rodados, así como tiros a un blanco fijo.

Procedimiento.

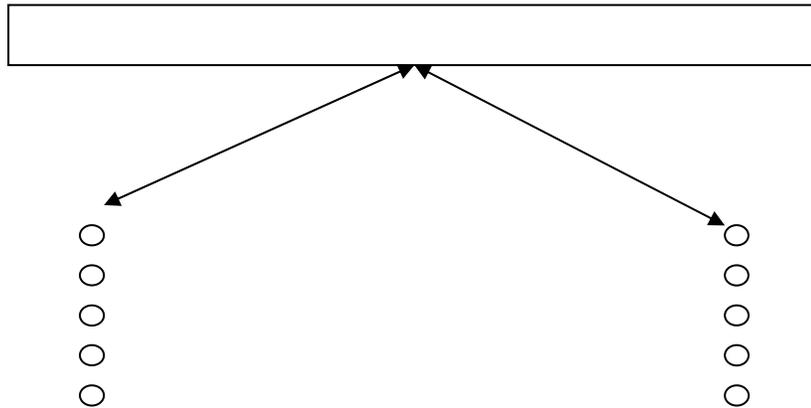
Coloque a los jugadores en una fila de uno en fondo frente a una pared a una distancia de diez metros. (La distancia puede variar de acuerdo a la edad y aptitudes de los jugadores). Previamente dibuje en la pared un cuadro de 30 cm por lado, a 1.5 metros de altura.

En seguida, indique al jugador de enfrente de la columna que lance la pelota tratando de pegarle al cuadro, para inmediatamente pasar a formarse atrás, con el propósito de permitir que el siguiente jugador fildee el rolling al rebotar la pelota en la pared, y así sucesivamente. Es conveniente utilizar una pelota de goma de tamaño y peso de una pelota normal de béisbol.



Variación.

Coloque dos columnas de jugadores en un ángulo de 45 grados cada una con relación a la pared y repita el procedimiento anterior.



- **EJERCICIOS DE INFIELD.**

Propósito.

Dar a los jugadores la oportunidad de fildear un gran número de rolings sin poner en peligro el brazo. También se utiliza como un acondicionamiento para las piernas; permite evaluar posibles candidatos para infielders y corregir fallas en la ejecución de la técnica, tales como control del cuerpo, manejo del guante, etc.

Procedimientos.

Se puede efectuar en cualquier terreno plano. Las bases se colocan a 75 pies (22.8m) de distancia entre sí, distancia que puede ser más corta si fuera necesario con la posibilidad de sobreponer varios diamantes si así se requiere y de acuerdo a la edad de sus jugadores, inclusive se puede utilizar un gimnasio si las condiciones de tiempo no permiten practicar al aire libre.

1. Coloque uno o dos infielders en cada posición incluyendo la de catcher. Antes de iniciar el ejercicio asegúrese de que los jugadores calienten bien el brazo y el cuerpo en general.
2. A continuación proceda a lanzarles o batearles rolings a la izquierda, centro y derecha de cada jugador; después de varias rondas de tirar a primera base, proceda a efectuar double play.

El éxito de este ejercicio depende en gran parte en la habilidad del entrenador en servirles todo tipo de rodados y hacer las observaciones y correcciones pertinentes en el momento de la ejecución.

Es importante hacer notar a los jugadores cuándo hacen bien su trabajo y mantener un alto grado de entusiasmo y animación durante toda la práctica.

3. Este ejercicio ayuda también a los catchers para que obtengan una buena técnica para fildear, tocar, tirar a las bases, forzar el out en home y buscar en double-play tirando rápido a las bases. El shortstop y el segunda base también pueden practicar el tocar a los corredores, los double play, simulaciones para defender el doble robo, tirar a home y a todas las bases. Para el tercera base, además de lo anterior, podrá practicar y mejorar su defensa contra toques de bola sin miedo de forzar su brazo.

La duración del ejercicio puede ser fácilmente ajustada al tiempo que se disponga, de acuerdo al programa, a la práctica y condición física del equipo.

• **EJERCICIO DE ORIENTACIÓN**

Propósito.

Ayudar a los infielders a que identifiquen el lugar exacto donde están las bases respecto a su posición, para que puedan tirar con precisión sin necesidad de ubicarlas visualmente y a mantenerse siempre alertas.

Procedimiento.

Coloque al infielder en su posición conjuntamente con un primera base para recibir los tiros. A continuación, lance o batee varios rolings seguidos; tan pronto como haya tirado a primera base y sin permitirle que se acomode, se deberá batear el siguiente rolling.

Después de que haya fildeado y tirado de quince a veinte batazos, coloque a un jugador en segunda base y repita el procedimiento, pero esta vez tirando a segunda. Continúe el ejercicio hasta que el jugador se note cansado. Repita el ejercicio con otro jugador de cuadro. Este ejercicio debe ser repetido las veces que sea necesario hasta que cada uno de los infielders pueda tirar a las bases casi con los ojos cerrados. Debe cuidarse con especial atención que en ningún momento los jugadores sobre trabajen el brazo.

- **EJERCICIO DE ESTRELLA**

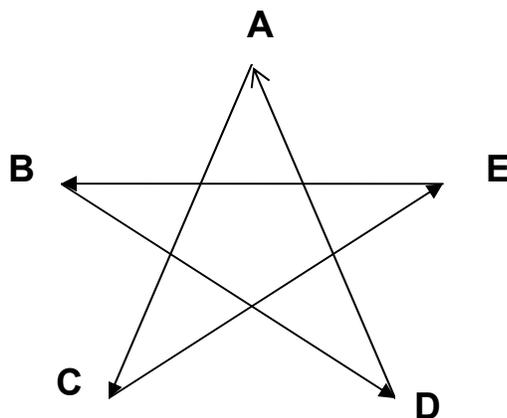
Propósito.

Obligar a los jugadores a mantenerse agachados al fildear rolings.

Procedimiento.

Para este ejercicio se requieren cinco o siete jugadores (debe ser un número non).

1. Coloque a los jugadores en posición de listos de acuerdo a la figura, con una separación de aproximadamente cinco metros entre cada uno de ellos.
2. Dé una pelota al jugador "A"
3. "A" le lanza un roling a "C", después "C" le lanza a "E" y "E" a "B", "B" a "D" y "D" de regreso a "A".



Se debe dar un tiempo límite para que los jugadores incrementen la velocidad de sus movimientos y realicen el mayor número de jugadas posibles.

Variación I.

1. Dé una pelota a A y una B, siga el mismo procedimiento anterior, excepto que ahora lo ejecutarán con dos pelotas, lo que requiere una mayor concentración por parte de los jugadores. Inicie con las dos pelotas al mismo tiempo.

Variación II.

1. Proceda a colocarlos como en el ejercicio original pero esta vez “A” le lanza un roling a “C”, “C” por abajo del brazo le tira a “E” (el tiro por abajo del brazo será como si fuera a ejecutar un double play), “E” le lanza un rodado a “B”, “B” por abajo del brazo le tira a “D”, “D” le lanza un rodado a “A”, “A” por abajo del brazo le tira a “C” y así sucesivamente.
2. Incremente el número de pelotas de acuerdo a como los jugadores muestren mayor aptitud.

Variación III.

1. Colóquelos como en el ejercicio original excepto que los jugadores se desplazarán para fildear los rodados en sentido de las manecillas del reloj o en contra sentido; esto simulará fildear los rodados a la derecha o izquierda del jugador.
2. Al igual que en los ejercicios anteriores incremente el número de pelotas a medida que sus jugadores mejoren sus habilidades.

- **EJERCICIOS DE EQUILIBRIO**

Este ejercicio está descrito detalladamente en el capítulo seis de este manual, denominado técnicas de fildeo en el jardín.

- **EJERCICIOS PARA TIRARSE DE CABEZA**

Cuando el roling es bateado tan fuerte y tan lejos del fildeador que no puede ser atrapado por alguna de las formas convencionales, el jugador debe literalmente volar en un esfuerzo desesperado por evitar que el batazo siga su viaje hacia el jardín.

El tercera y el primera base cuando se tiran de cabeza por un batazo, generalmente, tienen más tiempo de recuperarse para poner out al corredor a diferencia del segunda base o shortstop que disponen de menos tiempo debido a que la pelota recorre una distancia mayor que para llegar a la primera o tercera base. Pero de cualquier manera, si se efectúa la atrapada se evita que un corredor avance una base extra o anote una carrera; de ahí la importancia de preparar a los jugadores para efectuar este movimiento correctamente.

El tirarse de cabeza tiende a lastimar al jugador, pues no resulta cómodo lanzarse contra el suelo y correr el riesgo de golpearse, además de que todos los músculos sufren un esfuerzo muy grande.

Propósito.

Ayudar a minimizar las posibilidades de que los jugadores se lastimen o queden adoloridos después de una zambullida; sin embargo, es preciso aclarar que no es factible evitar totalmente los riesgos de una lastimadura.

Procedimiento.

Empiece este ejercicio indicando a los jugadores que se arrodillen en el pasto, de preferencia escoja un área que no esté tan dura (foto 44). Sin pelota, ordene que extiendan el cuerpo hasta caer del lado del guante, procurando amortiguar la caída con la otra mano colocada frente al pecho. Deben extender el brazo del guante tanto como puedan y con éste completamente abierto. A continuación se hará lo mismo pero del lado de la mano de lanzar donde es un poco más difícil, por ser hacia el lado contrario del guante. Después de varios intentos, el instructor puede rodar la pelota lentamente para que el jugador se lance y atrape la pelota desde la posición de rodillas, para poco a poco ir incrementando la velocidad de los rolings (foto 45). Posteriormente, hacer que se practique desde la posición de listos dando un paso cruzado hacia el lado que corresponda. Primero sin pelota y después con el instructor lanzando los rodados.

**Foto 44****Foto 45**

Frecuentemente, al realizar esta jugada puede resultar que sólo se pare la pelota sin catcharla limpiamente; en este caso indique al jugador que se levante y recoja la pelota con la mano manteniendo la vista sobre ésta y no sobre el corredor. Es muy frecuente que en la desesperación por hacer out al corredor, quiten la vista de la pelota antes de tenerla asegurada en la mano

6.7 CONCLUSIONES



Entre las cualidades orgánicas que el individuo debe contar para desarrollarse como un deportista de excelencia, sobre todo en el béisbol, se encuentran las de ser ágil de mente, rápido y de buenos reflejos, piernas fuertes, un brazo potente y certero, etcéteraétera.

Es importante señalar que estas destrezas se logran a través de la práctica. Por medio de dicha práctica, los fildeadores en el cuadro lograrán dominar las técnicas fundamentales para fildear rodados, dependiendo del tiempo dedicado a esta técnica, la periodicidad de las clases para la enseñanza y del contenido de las mismas, elementos que en su conjunto determinan el avance y desarrollo de los alumnos.

En todo caso, debe procurarse mantener la seguridad de los jugadores y estar atentos a posibles lesiones y/o accidentes.

6.8 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



Para una sesión de clase, como primer paso se llevará un calentamiento de músculos, haciendo carreras cortas, estiramientos, calentamiento de brazo y varios lanzamientos con la pelota de béisbol.

Se recomienda colocar a los alumnos en su puesto o base en el infield, y practicar los ejercicios propuestos en repetidas ocasiones: fildeando rolings y simulando cualquier situación que pudiese presentarse en el juego.

Es importante que el instructor corrija los movimientos en el momento de realiza los ejercicios para evitar lesiones y asegurar el aprendizaje correcto de la mecánica del movimiento. En el contenido de este capítulo se proponen varios ejercicios para la práctica de esta técnica.

6.9 AUTOEVALUACIÓN



Instrucciones: Escriba en el paréntesis de la derecha la letra del inciso que corresponda a la respuesta correcta.

1. La clave para que convierta a los jugadores en buenos fildeadores es: ()
 - a) Aplicar los fundamentos básicos trabajando fuerte.
 - b) Enseñarles las técnicas adecuadas y práctica constante.
 - c) Que sean agresivos, tener confianza en ellos mismos.

2. El guante adecuado para el segunda base y shortstop debe ser: ()
 - a) Grande, flexible y ligero.
 - b) Flexible, pequeño y pesado.
 - c) Ligero, flexible y pequeño.

3. Las posiciones básicas para fildear un rodado son: ()
 - a) Posición de descanso, posición de listos, posición de fildeo.
 - b) Posición de descanso, posición de listos, posición de arranque.
 - c) Posición de descanso, posición de preparación, posición de fildeo.

4. La posición correcta del guante al fildear un rolling es: ()
 - a) Tocando el piso.
 - b) Con los dedos del guante apuntando hacia abajo.
 - c) Sobre las rodillas.

5. ¿Dónde es más conveniente catchar un rolling? ()
 - a) Inmediatamente después de que bote en el suelo.
 - b) A la altura o debajo de las rodillas.
 - c) En el punto más alto del bote.

6. ¿Cuál es el movimiento que debe ejecutar el jugador después de fildear un rolling? ()
 - a) Asegurar la pelota, hacer un follow-through y moverse rítmicamente
 - b) Llevar las manos juntas hacia el cuerpo, dar un pequeño paso y alinear los hombros hacia el blanco.
 - c) Separar las manos, dar un pequeño paso y alinear los hombros hacia el blanco.

7. Para fildear un rodado a la derecha o izquierda el fildeador debe: ()
- a) Mantener el cuerpo tan abajo como sea posible, flexionándolo hacia el rodado, dar un paso cruzando la pierna por enfrente del cuerpo.
 - b) Mantener el cuerpo tan abajo como sea posible, dar su primer paso en la pierna cerca del rodado.
 - c) Mantenerse tan abajo como sea posible, dar un pequeño paso y después dar un paso cruzado.
8. ¿Cuándo es iniciado el momento de lanzar la pelota? ()
- a) Cuando toma la pelota.
 - b) Cuando el fildeador da un primer paso hacia el blanco.
 - c) Cuando suelta la pelota.
9. ¿Cuál es el propósito del ejercicio de iniciación? ()
- a) Observar que se fildee correctamente.
 - b) Lanzarles rolling de frente y a los lados.
 - c) Introducir a los niños en el arte de fildear rolling.
10. ¿Cuál es el propósito del ejercicio de estrella? ()
- a) Obligar a los jugadores a mantenerse agachados al fildear rollings.
 - b) Obligar a los jugadores a fildear muchos rollings en un tiempo corto.
 - c) Obligar a los jugadores a que se coordinen correctamente.

[Hoja de respuestas](#)

[Capítulo 7](#)

CAPÍTULO 7

TÉCNICAS DE FILDEO EN EL JARDÍN

SECCIÓN	CONTENIDO
7.1	Introducción
7.2	Características de un buen jardinero
7.3	La posición para fildear
7.4	Técnica para fildear elevados
7.5	Técnica para fildear rodados
7.6	Ejercicios para fildear elevados
7.7	Conclusiones
7.8	Sugerencias didácticas
7.9	Autoevaluación

TÉCNICAS DE FILDEO EN EL JARDÍN (*OUTFIELD*)

OBJETIVO

Identificar los fundamentos básicos de las técnicas de fildeo en el jardín.

INSTRUCCIONES

- ✓ Reconocer las características de un buen jardinero.
- ✓ Distinguir las posiciones fundamentales para fildear.
- ✓ Reconocer la mecánica para fildear rodados.

7.1 INTRODUCCIÓN

En cualquier nivel del juego de béisbol frecuentemente encontramos que los jardineros son el grupo menos atendido en los entrenamientos. Los *managers*, sobre todo en el béisbol infantil, continuamente colocan en los jardines a los jugadores con menos habilidades para *fildear* y en un béisbol de mayor nivel a los buenos bateadores, pero sus entrenadores nunca ponen especial atención en prepararlos para enfrentar las múltiples situaciones defensivas que se les presentarán durante el juego.

Es cierto que un jardinero puede jugar uno o dos juegos sin *fildear* una sola pelota, sin embargo, un error en el jardín es posible que se convierta en un triple o en un *homerun*, situación que no se presenta en ninguna otra posición. Es triste que un jardinero lento y poco preparado, aunque sea un buen bateador, permita más carreras con su pobre *fildeo* de las que pueda producir con su *bat*.

Los jardineros, como otros jugadores, deberán enfrentar problemas tales como el sol, el viento, alumbrados deficientes, terrenos malos y en muchos casos una falta de entendimiento de cómo manejarse en los aspectos mental y físico. Muchos jardineros tienen el mal hábito de simplemente pararse en el campo, mientras que un buen jardinero se debe mover al lugar apropiado en todas las jugadas, estar preparado en cada *pitcheada* y siempre estar animando a su equipo. Como *manager* o entrenador se

debe saber que sus jardineros son una parte muy importante de su equipo y que por ello no deben ser olvidados.

Todos los jardineros deben de decir a sí mismos: "Todas las *pitcheadas* van a ser bateadas hacia mí. Si el batazo es hacia la derecha le voy a llegar y haré el *out*; si va a la izquierda le voy a llegar y haré el *out*". El entrenador debe prepararlos mentalmente para que estén listos antes de cada *pitcheada*, de esa manera nunca serán tomados por sorpresa.

Un viejo refrán dice "los jardineros deben de ser los jugadores más cansados al terminar el juego". Hay muy pocas jugadas defensivas que no requieran de la asistencia de alguno de los jardineros; requieren asistirse entre ellos y asistir atrás de las bases. Cuando un jardinero llega tarde a cubrir una jugada, generalmente pasa desapercibido para la mayoría del público, pero esa flojera de muchos jardineros le cuesta al equipo muchos juegos durante la temporada.

A los *managers* les causa un gran malestar cuando en un tiro a segunda, en intento de robo, la pelota pasa al jardín y el corredor avanza a tercera. Si el jardinero central ataca hacia segunda tan pronto como el *catcher* inicia su tiro, el corredor nunca avanzaría esa base extra, pero nunca debe arrancar antes de definir si el bateador conecta la bola.

Muchos jardineros, aún en grandes ligas no tienen muy buenos brazos; para compensar lo anterior desarrollan la habilidad de atacar rápidamente la pelota, así como la de mejorar la certeza de sus tiros. Existen jardineros que tienen menos velocidad promedio, pero que son agresivos y tienen buena colocación. Esto salva a su equipo de que les anoten un sinnúmero de carreras durante la temporada. En un buen nivel de béisbol los jardineros tienen un impacto defensivo muy grande.

Grandes jardineros como Joe Dimaggio, Willie Mays, Roberto Clemente, Mickey Mantle, Kenny Lofton, Ken Griffey Jr., Paul O'Neal, Ramón "El Diablo" Montoya, Manuel "Estrellita" Ponce y Daniel Fernández y actualmente Luis Carlos García, nos recuerdan la importancia de tener jardineros hábiles y capaces para lograr un equipo triunfador. Sin los jardineros mencionados anteriormente muchos dudamos que sus equipos hubieran podido tener temporadas tan brillantes.

Un buen jardinero ayuda a su equipo de muchas formas, no importa qué tan buen *pitcheo* o *infield* pueda tener.

7.2 CARACTERÍSTICAS DE UN BUEN JARDINERO

Cada una de las tres posiciones que puede ocupar un jardinero se enfrenta a situaciones diferentes que demandan técnicas y habilidades específicas. Determinar qué jardinero se adapta mejor a cada posición requiere de un cuidadoso análisis por parte del *manager*, quien debe evaluar no únicamente los puntos fuertes y débiles de cada *outfielder*; sino también la forma en que interactúan y se complementan entre sí.

El jardinero izquierdo

Éste puede tener un brazo menos potente comparado con sus otros dos compañeros, debido a que su tiro más largo es hecho al home, sus otros tiros, a segunda y tercera, son tiros relativamente cortos. Debe tener habilidad para *fildear* rodados ya que muchos *hits* de *rolling* enviados a su terreno, son una invitación para alargarlos a doble debido a que el bateador al doblar la primera base puede abrir bastante hacia segunda, sin ningún peligro de un tiro que pudiera ponerlo *out*.

Para un bateador-corredor agresivo, cualquier titubeo por parte del jardinero será convertido en un doble. El jardinero izquierdo debe tener buena velocidad para *fildear* batazos en la línea de *foul* y evitar que el corredor consiga un doble o triple. Para prevenir que los corredores avancen una base extra en cualquier batazo de *hit* hacia su área, el jardinero izquierdo debe jugar relativamente corto, sobre todo con corredor en segunda, lo que significa que debe tener la habilidad para *fildear* *flys* hacia atrás para evitar que lo tapen. Finalmente, si es posible, se debe de colocar un jardinero zurdo en esta posición. Esto es debido a que su guante se encuentra más cerca de la línea de *foul* y de esta manera le será más fácil *fildear* batazos por la línea.

El jardinero central.

El jardinero central es generalmente el más rápido de los tres *fielders* es el que más terreno debe cubrir en el jardín. Son más los batazos dirigidos en esa dirección que a los otros jardines, por lo tanto debe tener una gran habilidad para *fildear* rodados y *flys*.

Debe ser capaz de *fildear* batazos sobre su cabeza y por el callejón entre jardín izquierdo-central y derecho - central. Debe ser un jugador que siempre esté alerta y decidido, además de conocer las habilidades de los compañeros puesto que el jardinero central es el capitán en el jardín y tiene la libertad absoluta para atrapar cualquier batazo pedido por él.

El jardinero derecho.

El jardinero derecho debe contar con el mejor brazo de los tres jardineros, debido a que efectuará el tiro más largo del *outfield* a tercera base, también debe tener un buen grado de velocidad para cortar extrabases potenciales por la línea de *foul*, que pudieran

convertirse en dobles o triples. Puede jugar un poco más profundo que los otros dos jardineros por la razón de que su tiro a segunda es relativamente corto y por la cercanía a la primera base. El bateador-corredor no puede abrir mucho hacia segunda en un *hit* sencillo por el riesgo que el jardinero derecho lo pueda poner *out*.

7.3 LA POSICION PARA FILDEAR

Existen tres posiciones básicas que la mayoría de los jardineros utilizan, las cuales describimos a continuación.

- **Posición de descanso.**

Es la posición que normalmente asume el jardinero cuando el *pitcher* aún no efectúa su lanzamiento. Esta posición se usa generalmente entre *pitcheadas*.

Es en esta posición cuando el jardinero analiza la situación del juego para valorar el conteo del bateador, el número de *outs*, los corredores en base, la velocidad de éstos, el tipo de bateador que se encuentra en turno, etcétera. En esta posición el jardinero está de pie, cómodo y relajado (foto 46).

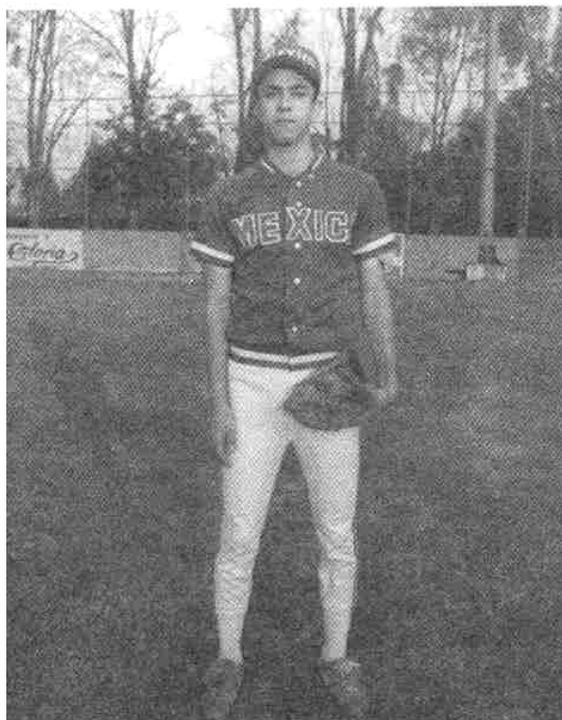


Foto 46

- **Posición de listos.**

Al inicio del *wind-up* del *pitcher*, el jardinero utiliza una posición semiagachada, pero no tanto como un jugador de cuadro; con las manos descansando sobre sus rodillas semiflexionadas, o sobre sus muslos (foto 47).



Foto 47

Sus pies separados un poco más que el ancho de sus hombros y las puntas apuntando ligeramente hacia fuera, con el peso del cuerpo descansando sobre la parte anterior o frontal del pie, nunca sobre sus talones.

Algunos jardineros prefieren tener un pie un poco hacia atrás, con la pequeña desventaja de que si el batazo sale hacia el lado contrario del pie que tienen atrás pueden perder una fracción de segundo en arrancar por el batazo, pero si de esta forma el jardinero se siente cómodo y *fildea* de manera aceptable, no hay ningún problema en permitirle que adopte dicha posición. En esta posición, el jardinero se debe encontrar relajado y alerta.

- **Posición de arranque.**

Cuando el *pitcher* suelte la pelota hacia el *home*, el jardinero retirará las manos de sus rodillas y estará listo para arrancar con la mayor rapidez en cualquier dirección que pudiera salir el batazo (foto 48). Es conveniente al igual que los jugadores de cuadro dar unos pequeños pasos hacia el frente o en el mismo lugar para romper la estática de la posición y tener la inercia necesaria para salir oportunamente por el batazo.

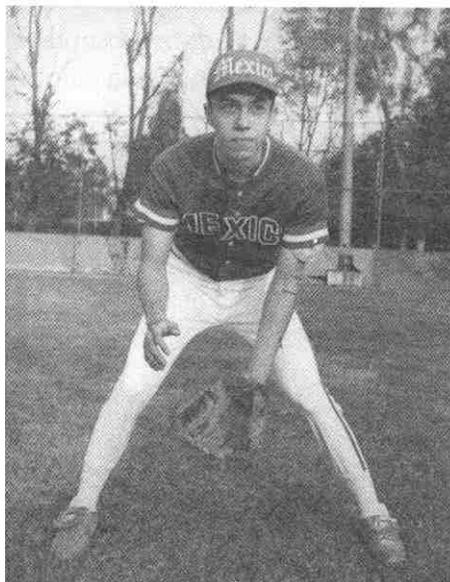


Foto 48

El entrenador debe recordar que cada jugador es un individuo y que se pueden permitir pequeñas variaciones del jugador en estas posiciones siempre y cuando se sienta cómodo y confiado; esto permite tener la relajación necesaria para un arranque rápido que hace la diferencia entre un buen *fildeador* y otro que no lo es.

7.4 TÉCNICA PARA FILDEAR ELEVADOS

Uno de los aspectos más importantes para atrapar un *fly*, es salir a tiempo al batazo. Para lograrlo es necesario observar al bateador en el momento que el *pitcher* lanza la pelota a *home*; en ese instante, el jardinero observará si el bateador da su paso y ejecuta el *swing* de tal forma que jale la pelota, batee atrasado, etcétera. Todo esto ayudará al jardinero en su arranque inicial por la pelota.

Siempre que sea posible, el jardinero deberá esforzarse por *catchar* la pelota atacándola para tener un mayor impulso hacia el *infield*; esto le dará inercia y ejecutará un tiro más fuerte y rápido al cortador de la jugada para prevenir que los corredores hagan pisa y corre, avancen una base o anoten una carrera.

Para atrapar correctamente un *fly* se debe observar el viaje de la pelota hacia abajo por encima del guante y *catchar* la pelota con ambas manos, del lado del brazo de tirar (foto 50).

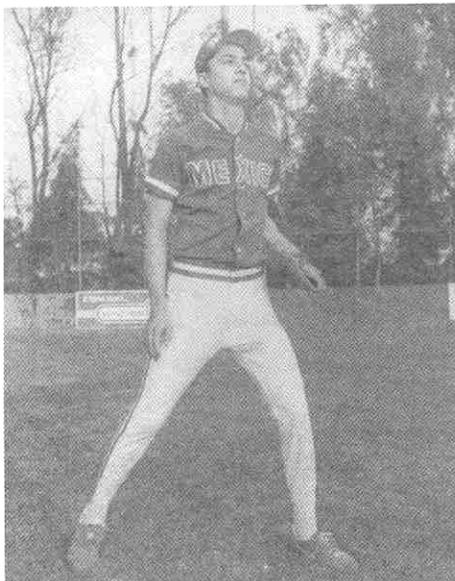


Foto 49

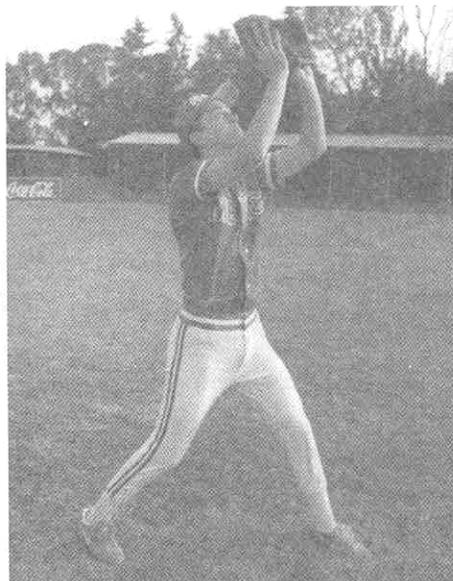


Foto 50

No tiene mucho caso *catchar* un *fly* con una mano del lado del guante cuando con un poco de esfuerzo y técnica, se puede hacer una atrapada más segura con las dos manos, así como un tiro más rápido. Los jardineros de Grandes Ligas que rutinariamente *catchan* los elevados con una mano no son buen ejemplo para los jóvenes que quieren aprender de sus ídolos. El gran Willie Mays tenía la costumbre de atrapar la pelota de canasta a la altura del cinturón y en su tiempo todos los niños y jóvenes trataban de imitarlo y hubo una gran cantidad de ellos que se llevaron un sin número de pelotazos en pecho y brazos. Con lo anterior queremos hacer hincapié a los entrenadores que no porque un jugador famoso tenga éxito quiere decir que este utilizando la mejor técnica.

En consecuencia los jardineros deberán correr inmediatamente hacia el lugar donde caerá el elevado y llegar antes, siempre que sea posible, para atraparlo. Deberán correr sobre las puntas de los pies y balanceando sus brazos a los costados del cuerpo (foto 51) y estirar el guante para *catchar* la bola en el último momento. Si el jardinero corre todo el trayecto con el brazo del guante estirado, lo único que logrará será disminuir su velocidad (foto 52).



Foto 51



Foto 52

Todos los elevados de rutina deberán ser *catchados* a la altura de los ojos. (foto 50). Tan pronto como la pelota haga contacto con el guante, las manos y las muñecas se retraerán ligeramente. Este movimiento suavizará el impacto de la bola con el guante y disminuye el riesgo de que pueda caerse del guante.

7.5 TÉCNICA PARA FILDEAR RODADOS

Es importante que los jardineros siempre tengan en mente que el bateador y los corredores van a tratar de avanzar una base extra, por lo que es necesario inculcar a sus jardineros, desde un principio, que atrapen la pelota y la lancen al cortador de la jugada tan rápido como sea posible.

Existen tres técnicas para *fildear* rodados dependiendo de la situación del juego: sin corredores en base, con corredores en base y con la carrera del empate o del gane en posición de anotar.

- **Sin corredores en base.**

Es responsabilidad de todos los jardineros garantizar que en un *hit* sencillo el bateador corredor, no vaya más allá de primera base. Por ello, es necesario atacar rápidamente la pelota y si es muy fuerte el batazo, bloquearla con el cuerpo y en seguida tirar al

cortador de la jugada, el cual deberá estar en línea con la segunda base. En el béisbol infantil, debido a las dimensiones de los campos, podrán tirar directamente a la almohadilla. Para efectuar lo anterior, el jardinero atacará la pelota hasta colocarse justo enfrente de ella, para posteriormente hincarse sobre la rodilla del lado del brazo de lanzar y no sobre la del guante como aparece en la foto 53.



Foto 53

Aquí el jardinero esta bloqueando la pelota sobre la rodilla del lado del guante en lugar de la del lado del brazo lo cual le dificultara efectuar con prontitud su tiro.

En la posición correcta el jardinero estára listo para *fildear* la bola o para bloquearla en el caso de un mal bote. Deberá usar las dos manos y seguirla con la vista hasta que entre en el guante; inmediatamente se deberá levantar y tirarla de regreso al cortador. Este es un método muy seguro, sobre todo si su equipo se encuentra con ventaja en el marcador, es primordial evitar que el corredor avance una base extra.

- **Con corredores en base.**

En situación de corredores en base que no sean la carrera del empate o del gane ni los últimos *innings*, el jardinero deberá *fildear* el rodado como un jugador de cuadro; esto significa que atacará inmediatamente la bola y al estar frente a ella debe flexionar las rodillas, bajar la cadera, colocar la pierna izquierda delante de la derecha de 15 a 20 cm para derechos y la opuesta para los zurdos, separadas a la altura de los hombros, las manos relajadas y enfrente del cuerpo con la palma del guante viendo hacia la bola; la vista deberá de permanecer todo el tiempo en la pelota hasta que entre en el guante y

sea tomada por la mano de lanzar (foto 54). Una vez que la pelota sea *fildeada* deberá lanzarla a la altura del pecho del cortador.



Foto 54

- **Con la carrera del empate o del gane en posición de anotar.**

Esta es la única situación donde se permite al jardinero *fildear* con una mano en los últimos *innings*, para lo cual deberá atacar la bola a toda velocidad bajando el guante para tomar la pelota a un lado del pie frontal (el izquierdo para los jardineros derechos y el derecho para los zurdos, foto 55).



Foto 55

El *fildear* la pelota en esta forma es muy riesgoso y la probabilidad de fallar es mucho mayor que con los otros métodos, por lo que únicamente debe ser utilizada en las últimas dos o en la última entrada del juego, cuando la carrera de la victoria para el equipo oponente está en posición de anotar, o en las últimas entradas para evitar irse más abajo en el marcador. Algunos *managers* llaman a esta jugada " Todo o nada".

7.6 EJERCICIOS PARA FILDEAR ELEVADOS

- **Ejercicio de equilibrio**

Objetivo.

El propósito de este ejercicio es enseñar a los jardineros y darles la habilidad necesaria para reaccionar después de que calcularon mal un elevado y reponerse, mantener un buen balance de su cuerpo y ejecutar bien la jugada correspondiente.

Procedimiento.

Para desarrollarlo coloque a sus jardineros en su posición o en una fila cuidando que no se interfieran al llevarlo a cabo. Batéeles un *fly* muy elevado y cuando la pelota se encuentre en su punto más alto, el jardinero deberá dar un giro completo antes de atrapar la pelota. Una vez que se familiarice con el ejercicio y su habilidad se desarrolle podrán darse dos o tres vueltas antes de realizar la atrapada; para mantener el interés y

la diversión en la práctica jueguen a ver quien atrapa más *flys* dando el mayor número de vueltas posibles (fotos 56 y 57).

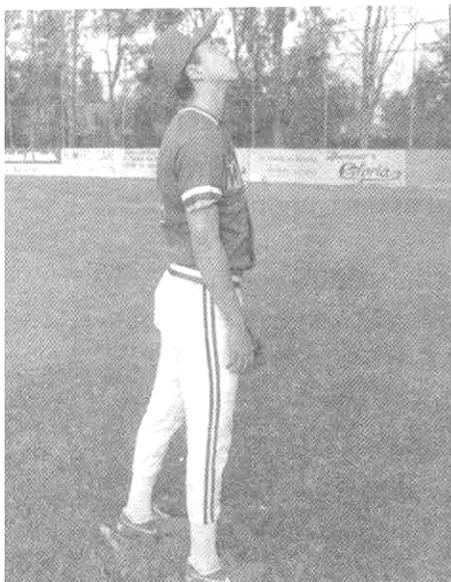


Foto 56

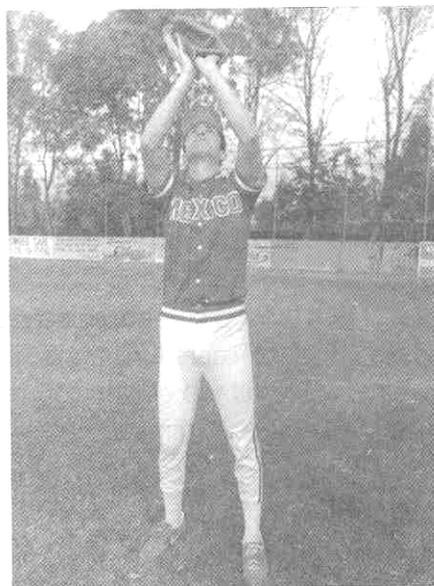


Foto 57

Este ejercicio también despierta el sentido de orientación y se puede complementar indicándose una posible situación del juego, para que una vez atrapada la pelota tiren al cortador o a la base correcta.

- **Ejercicio para que no se mueva la pelota en el aire.**

Objetivo

La principal función de este ejercicio es enseñar a los jardineros a correr más con las puntas de los pies que con los talones; al correr sobre los talones hay más probabilidades que se mueva la cabeza y por consiguiente los ojos no pueden enfocar correctamente la vista lo que provoca la impresión de que la pelota va brincando en el aire.

Procedimiento.

Para llevarlo a cabo se necesitan tres pelotas para cada jugador. Se colocan en fila por fuera de la línea de *foul*; a la señal de salida o de un silbatazo, el jardinero corre a toda velocidad a la derecha, atrapa el elevado que le envía el *coach* e inmediatamente corre a la izquierda para atrapar un segundo elevado y nuevamente corre a la derecha para atrapar otro elevado, pero esta vez será más largo. Una vez que atrape las tres pelotas

regresa en un *sprint* y se las entrega al *coach* o las pondrá en el bote junto a éste y regresará a formarse en la fila. Durante el desarrollo de este ejercicio el entrenador debe insistir que corran con la punta de los pies.

El jugador debe enfocar un punto a la altura de su cabeza cuando vaya corriendo antes de voltear a buscar la bola. También se le debe indicar que voltee sólo su cabeza para localizar la pelota y no todo su cuerpo, porque si voltea todo el cuerpo, se ocasiona pérdida de velocidad, puede trastabillar e incluso caerse. Cuando el jugador ejecute correctamente este ejercicio, el resultado es una sorprendente mejora en la habilidad y seguridad que desarrollarán sus jugadores para *fildear* elevados.

- **Reacciones**

Objetivo.

Este es un excelente ejercicio para fortalecer las piernas de los jardineros y de todo el equipo en general.

Procedimiento.

Coloque una fila de jugadores a su espalda y haga que uno por uno vaya pasando al frente. Con una pelota en la mano usted indica hacia dónde deben correr: izquierda, derecha, atrás, adelante. El *coach* únicamente hace la seña con la pelota en la mano indicando hacia dónde correrá el jugador (sin voz), y el jugador gritará la dirección en cuanto cambie el sentido de su carrera (foto 59).



Foto 59

Una vez que el jugador cambie de sentido de 5 a 6 veces le será lanzado un *fly* con la mano, para que una vez que atrape la pelota regrese a toda velocidad a su lugar en la fila y entregue la pelota al entrenador.

- **Práctica de elevados.**

Objetivos

Para acostumbrar al jardinero a que reaccione de una manera inmediata es conveniente batear o lanzarle los elevados con la mano sin decirle al jugador la dirección de la pelota. Se deben lanzar elevados en todas las direcciones posibles, ya sea adelante, atrás, a la derecha, a la izquierda, así como líneas directamente hacia ellos para que aprendan el trabajo de pies que deben efectuar en cada una de las situaciones que se les presenten.

Procedimiento.

Coloque a los jardineros en la posición o en una fila y proceda a batearles o lanzar *flies* para que practiquen su *fildeo* en todas direcciones y para hacerlo más interesante, también indique posibles situaciones del juego y observe hacia qué base o cortador tiran. Felicítelos cuando lo hagan correctamente e instrúyalos, no los regañe cuando fallen.

- **Ejercicios para *fildear* rodados**

(Tocando el pasto a la derecha e izquierda.)

Objetivo.

Este ejercicio les desarrollará la habilidad de moverse a la izquierda o a la derecha mientras corren agachados para *fildear* un rodado, y también les servirá como un buen acondicionamiento físico.

Procedimiento.

Coloque en el *outfield* a sus jugadores frente a usted en una fila, separados dos metros aproximadamente entre sí. Indíqueles que a la voz de "prepararse", se coloquen en posición de *fildear* con las manos en las rodillas o sobre los muslos; posteriormente, a la voz de "listos" retiran las manos de las rodillas y sin levantarse dan tres pasos en su mismo lugar, iniciando el primero con la pierna del lado del guante, lo cual les ayuda a romper la estática y adquirir cierto movimiento y ritmo para arrancar por la pelota.

Al grito de "bola" o alguna otra palabra, los jugadores inician cruzando el paso por enfrente del cuerpo con la pierna contraria a la dirección del desplazamiento, es decir, si avanza a la derecha, la pierna que se cruza frente al cuerpo es la izquierda y

viceversa, y dará de 10 a 12 pasos en la dirección señalada mientras toca el pasto con su guante abierto en cada paso y la palma del guante viendo hacia el entrenador; posteriormente ejecutará el mismo movimiento en sentido inverso. Se repite el ejercicio hasta que los jugadores se noten cansados (foto 60).

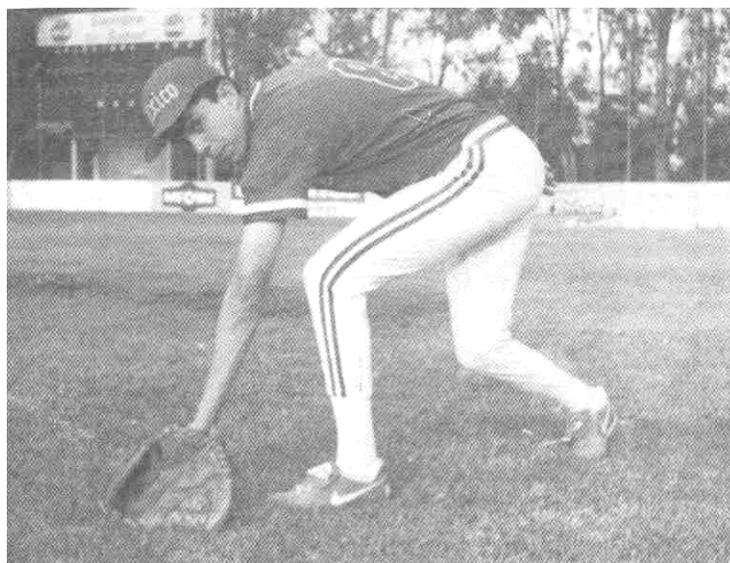


Foto 60

- **Tiros al cortador**

Objetivo

Acostumbrar a los jugadores a tirar siempre al cortador.

Procedimiento

Coloque a tres jugadores separados 40 m. entre sí (la distancia puede variar de acuerdo a la aptitud de los atletas), el jugador de en medio actuará como cortador.

A continuación uno de los jugadores de un extremo efectuará su tiro al cortador para que éste a su vez realice el tiro de relevo al jugador del otro extremo y así sucesivamente. Después de que el cortador efectúe diez tiros de relevo se cambiará por otro jugador (foto 61).



Foto 61

7.7 CONCLUSIONES



Como ya se ha mencionado, a veces se le da poca importancia a la preparación de los jardineros. Sin embargo, para ganar juegos se necesita de jardineros ideales, esto es, que sean hábiles y capaces para lograr un equipo triunfador, un buen jardinero ayuda a su equipo de diferentes formas, no importando qué tan buen *pitcheo* o bateo pueda tener.

Dada la importancia del papel que juegan los jardineros en el béisbol, no se puede dejar de lado que requieren del estímulo del entrenador a pesar que no puedan ser excelentes bateadores, su papel es fundamental porque como en todos los deportes, el juego lo gana el equipo y no sólo un miembro de éste.

7.8 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



- Se recomienda al entrenador llevar a los jugadores al campo de juego y colocarlos en las posiciones que les corresponden en el jardín, ahí se les explicará el papel que juega un *fildeador* en el jardín y la importancia que tiene éste.
- Presentar un video donde el entrenador pueda ilustrar las posiciones de los jugadores en el beisbol, con la finalidad de que los alumnos distingan las diferencias de los *fildeadores* en el cuadro y en el jardín.
- Llevar a cabo comentarios de grupo para obtener una mejor retroalimentación de lo visto en el video.

7.9 AUTOEVALUACIÓN



Instrucciones: Escriba en el paréntesis de la derecha la letra que corresponda a la respuesta correcta:

1. Mencione las características generales que debe cubrir el jardinero central: ()
 - a) Buena velocidad y excelente brazo para fildear rodados
 - b) Excelente velocidad, hábil para fildear rodados y buen brazo
 - c) Regular el brazo

2. Indique hacia dónde debe de tirar el jardinero en un tiro al cuadro: ()
 - a) Al cortador
 - b) A la almohadilla
 - c) Al home

3. Hacia dónde debe de tirar el jardinero después de *fildear* : ()
 - a) Un *hit* doble de *rolling* con la segunda base ocupada.
 - b) Un doble con la primera base ocupada.
 - c) Una línea corta de *hit* con segunda y tercera bases ocupadas.

4. ¿Quién tiene el mando en el jardín? ()
 - a) Jardinero izquierdo
 - b) Jardinero central
 - c) Jardinero derecho

5. Mencione el método para bloquear un rodado en el jardín: ()
 - a) Flexionar las rodillas
 - b) Colocar una rodilla en el piso
 - c) Bajar la cadera

6. ¿Cuándo es aconsejable bloquear la pelota? ()
 - a) Con corredores en base
 - b) Con la carrera del empate o del gane en posición de anotar
 - c) Sin corredores en base

7. Cite las posiciones que asume el jardinero: ()
 - a) Posición de descanso, posición de listos y posición de arranque
 - b) Posición de listos y posición de arranque
 - c) Posición de descanso y posición de listos

8. ¿Por qué no es aconsejable para un jardinero arrancar de su posición a cubrir la base cuando observa a un corredor salir al robo? ()
- Porque puede perder la estática de su posición
 - Porque el bateazo puede ir a su posición
 - Porque puede perder una fracción de segundo al salir por el bateazo

Instrucciones: Anote en el paréntesis de la derecha la respuesta que corresponda a la respuesta correcta donde V es verdadero y F es falso.

9. Una línea de *hit* debe ser bloqueada por el jardinero si la primera y segunda base están ocupadas ()
10. Los jardineros deben ser los jugadores más cansados al terminar el juego. ()
11. El jardinero izquierdo debe tener el brazo más potente de los tres jardineros. ()
12. Un *fly* bateado entre el jardinero central y el segunda base debe atraparlo el primero que lo pida. ()
13. Es más seguro *catchar* un elevado a una mano. ()
14. Para aumentar la velocidad al correr por un elevado es bueno llevar el brazo del guante estirado todo el tiempo. ()
15. Para evitar que un corredor que está en segunda base avance a tercera, el jardinero deberá hincarse para bloquear el *rolling*. ()
16. La jugada de “todo o nada” debe ser utilizada con corredor en tercera base. ()

Instrucciones: Escriba en el paréntesis de la derecha la letra del inciso que corresponda a la respuesta correcta.

17. El jardinero izquierdo se caracteriza por: ()
- Tener un brazo menos potente debido a que el tiro más largo es hecho al *home*.
 - Ser más rápido porque es el que más terreno debe cubrir en el jardín.
 - Tener el mejor brazo debido a que efectúa el tiro más largo del *outfield* a tercera base.

18. La posición de descanso se usa cuando: ()
a) El *pitcher* inicia el *wind up*.
b) El *pitcher* aún no efectúa un lanzamiento.
c) El bateador golpea la pelota de *foul*.
19. El jardinero después de *fildear* ()
1) Un *hit* doble de *roling* con la segunda base ocupada.
2) Un doble con la primera base ocupada.
3) Una línea corta de *hit* con segunda y tercera bases ocupadas.
debe tirar:
a) A la almohadilla
b) Al fildeador
c) Al cortador
20. El jugador que tiene el mando en el jardín es: ()
a) El jardinero izquierdo.
b) El jardinero central.
c) El jardinero derecho.
21. La única situación en la que es permitido al jardinero *fildear* la pelota con una ()
mano es:
a) Con la carrera del empate o del gane en base.
b) Con un *hit* sencillo y la carrera del empate o del gane en segunda base.
c) Con la carrera del empate o del gane en los últimos *innings*.

[Hoja de respuestas](#)

Capítulo 8

CAPÍTULO 8

TÉCNICAS DE CATCHEO

SECCIÓN	CONTENIDO
8.1	Introducción
8.2	Equipo del catcher
8.3	Posiciones para catchar
8.4	Disfrazando las pitcheadas
8.5	Tirando a las bases
8.6	Reviradas a las bases
8.7	Conclusiones
8.8	Sugerencias didácticas
8.9	Autoevaluación

TÉCNICAS DE CATCHEO

OBJETIVO

Aplicar las técnicas adecuadas para asegurar que los *catchers* obtengan una técnica correcta para dar señales, recibir los lanzamientos y tirar en forma precisa a las bases.

INSTRUCCIONES

Al concluir este capítulo usted será capaz de:

- ✓ Conocer los aspectos básicos de la técnica de *catcheo*.
- ✓ Establecer una relación entre los aspectos teóricos y prácticos del *catcheo*.

8.1 INTRODUCCIÓN

Para cualquiera que desee conformar un equipo de béisbol, es de primordial importancia conseguir un buen *catcher*, ya que muy pocos equipos pueden ganar un campeonato sin este elemento, pues es la bujía de la defensiva y su agresividad y deseo de luchar debe contagiar a todo el equipo. Además, es el responsable de dirigir los lanzamientos de los *pitchers* y, en muchas formas, se convierte en una extensión del *manager*, ya que es el único jugador que tiene todo el campo de frente, de manera que es quien manda tanto las señales al *pitcher* para solicitar los lanzamientos, como las jugadas defensivas.

Algo muy importante de recordar es que aunque el *pitcher* pone en acción el juego al lanzar la primera bola, es el *catcher* quien lo inicia al pedir el primer lanzamiento.

Un buen *catcher* debe aprender rápidamente la mentalidad de cada *pitcher* del equipo para saber cuándo bromear, cuándo exigir, con el fin de sacarle el mejor provecho a cada uno de ellos. El *catcher* también debe conocer la técnica de cada uno de los *pitchers* para decirles cuando efectúan mal algún movimiento. Todos los *coaches* de *pitcheo* se deben de apoyar en sus *catchers* para poder ayudar a instruir a sus *pitchers*.

Frecuentemente la confianza del *pitcher* se debe a que conoce la habilidad del *catcher* para manejarlo a través del juego. Para ganarse el respeto del *pitcher*, el *catcher* debe ser un estudioso del juego y cuando el equipo esté a la defensiva, concentrarse en el bateador en turno y la situación del juego, y no en lo que el hizo en su última vez al *bat*.

Asimismo, para ser más que un buen *catcher* debe estudiar todos los aspectos mentales que intervienen en su posición, así como practicar una y otra vez los fundamentos físicos.

Actualmente, no hay muchos buenos *catchers*. Esta posición, poco glamorosa pero muy recompensante, requiere de habilidades excepcionales y una actitud muy especial y mucho amor por el juego, siendo de los primeros en llegar al estadio para conocer el terreno de juego. La mayoría de los jugadores simplemente no están deseosos de pagar el precio que exige ser un buen *catcher*.

8.2 EQUIPO DEL CATCHER

Un alto grado de lastimaduras en el *béisbol* se da en la posición de *catcher*, pero con el equipo de protección adecuado es una posición muy segura y divertida de jugar. A continuación se presentan los principales elementos requeridos.

- Careta: protege la cara de *fouls* y *bats* sueltos, y es obligatoria en todas las categorías de *béisbol*.
- Peto: protege el pecho y los órganos internos contra *fouls*, *bats* sueltos y choques contra los corredores. Es obligatorio en todas las categorías de *béisbol*.
- Espinilleras: protegen las espinillas, rodillas y tobillos contra *fouls*, *bats* sueltos, choques contra corredores y lesiones con los *spikes*. Son obligatorias en todas las categorías de *béisbol*.
- Casco de *catcher*: protege la cabeza de *fouls*, *bats* sueltos y doble *swings*. Es obligatorio en todas las categorías de *béisbol*.
- Protector de garganta: protege la garganta de *fouls* y lanzamientos picados. Su uso es muy recomendable sobre todo en el *béisbol* infantil.
- Concha: protege los genitales y es más que obligatorio para todos los jugadores, ya que no usarla puede ocasionar una lesión muy seria.
- Guante del *catcher*: es un utensilio protector, que deberá ser acojinado, cómodo y de fácil control.

Cuando se seleccione el equipo para el *catcher*, se deberá tomar en cuenta lo siguiente:

- Ajuste adecuado.
- Peso.
- Tamaño.

- Materiales empleados en su elaboración.
- Diseño.
- Lo último que deberá de considerar es el precio.

Un chequeo completo del estado de su equipo (herramientas de juego), es indispensable ya que una falla de éste durante el juego, puede ser la causa de una lesión o derrota.

La careta, el peto y las espinilleras le deben quedar justos pero no apretados. Su equipo debe estar en buenas condiciones (no roto o con correas sueltas). El *catcher* se debe sentir cómodo con su equipo puesto, de tal forma que este relajado y pueda prestarle toda su atención al juego.

Un uniforme que ajuste apropiadamente brinda seguridad, como en el caso del protector genital, mejor conocido como “concha”, el cual debe estar sujetado firmemente al suspensorio.

Antes del juego, el *catcher* debe discutir con el *pitcher* inicialista la estrategia para realizar los lanzamientos a los bateadores oponentes. Si es la primera vez que juegan contra ese equipo, deberán empezar con su mejor lanzamiento, hasta que conozcan a los bateadores.

Si el *catcher* ha visto jugar anteriormente al equipo contrario deberá tener algún conocimiento de los jugadores oponentes, particularmente en el bateo. En cualquier caso, el *pitcher* y el *catcher* deberán tener una breve junta para discutir el plan para iniciar el juego.

Antes de hacer el *infield* con el resto del equipo, el *catcher* debe trotar, estirarse y calentar todo su cuerpo, ya que esto prevendrá de tirones o desgarres durante el juego. Principalmente el *catcher* se beneficiará de los ejercicios de calentamiento debido a su posición, la cual le obliga a realizar un sinnúmero de sentadillas. También debe dedicar el tiempo necesario para aflojar y calentar apropiadamente su brazo; primero con tiros cortos y posteriormente alargarlos hasta tirar a una distancia comparable a un tiro a segunda base. Una forma de fortalecer su brazo es pasar la pelota en la práctica de bateo.

Es conveniente que después del *infield*, el *catcher* que va a abrir el juego reciba unos cuantos lanzamientos de calentamiento de su *pitcher*. El *catcher* deberá regresar la pelota a su *pitcher* con tiros alrededor del área del pecho, de preferencia del lado del guante. Los *pitchers* no deberán malgastar su energía atrapando tiros malos del *catcher*.

Siempre que cualquier *catcher* caliente a su *pitcher* deberá crear el hábito de usar careta; de esta forma se acostumbrará a usarla todo el tiempo y se adaptará a ver a través de ella.

8.3 POSICIONES PARA CATCHAR

Existen tres posiciones básicas para “*catchar*”.

- La posición para dar las señas.
- La posición sin hombres en base.
- La posición con hombres en base.

Los *catchers* que juegan un béisbol de alto nivel generalmente no muestran diferencias entre la posición sin hombres en base y con hombres en base. Pero para fines de enseñanza, es conveniente enseñar las tres posiciones y posteriormente el propio jugador irá definiendo su estilo de acuerdo a su fuerza y constitución física.

POSICIÓN PARA DAR LAS SEÑAS

Esta posición es utilizada principalmente para dar las señales de los lanzamientos al *pitcher*. Las señales deben ser fácilmente visibles al *pitcher*, pero ocultas para el contrario, especialmente de los *coaches* de primera y tercera, así como de los corredores.

El *catcher* tomará la siguiente posición (foto 62). Su cuerpo estará en cuclillas, de frente al *pitcher*, relajado y cómodo.

Los pies separados a la altura de sus hombros, el peso de su cuerpo sobre la parte anterior de sus pies, casi sobre los dedos. La espalda recta, no inclinada al frente.

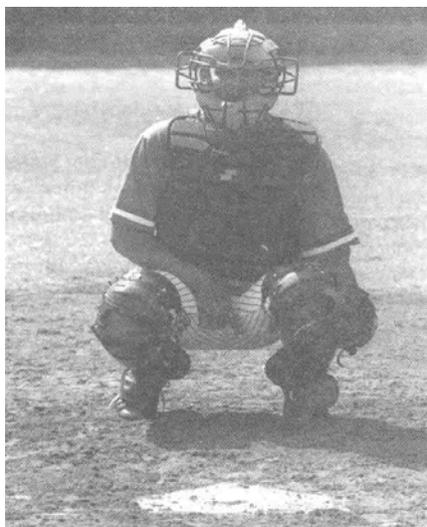


Foto 62

La mano del guante estará situada por fuera de la espinillera izquierda, a la altura de la rodilla sirviendo de pantalla, evitando que el *coach* o el corredor de tercera base puedan ver la señal. El muslo y la rodilla derecha son utilizados para cubrir las señales de la mirada del *coach* o el corredor de primera base.

La mano derecha deberá estar en medio de la entrepierna, mientras el brazo y el codo estarán fijos a un lado del cuerpo. La mano no deberá estar muy lejos de la entrepierna o muy abajo o muy arriba, ya que de otra forma los *coaches* o corredores podrán robar la señal

A. Posición sin hombres en base

Esta posición es utilizada para recibir los lanzamientos en la mayor parte del juego y es usada cuando la velocidad de movilidad del *catcher* no es prioritaria, ya que no hay hombres en base y el bateador está a menos de dos *strikes*.

Como puede apreciarse, es muy similar a la posición anterior, excepto que los pies se colocan más abiertos y apuntando ligeramente hacia fuera y los talones pueden estar en contacto con el suelo.

Es necesario que el *catcher* se sienta cómodo pues en esta posición habrá de recibir hasta cien lanzamientos durante el juego. Por lo anterior, es necesario disminuir al mínimo el esfuerzo en los tobillos, muslos y rodillas. En esta situación también puede colocarse sobre una rodilla, o estirar una pierna y bajarse casi hasta el suelo y situar su mano de lanzar atrás de la espalda o atrás de su pie derecho. En cualquier caso, es importante darle al *pitcher* un buen blanco y al *umpire*, la mejor vista “*catchando*” el lanzamiento lo más cerca posible del bateador (fotos 63, 64, 65 y 66).

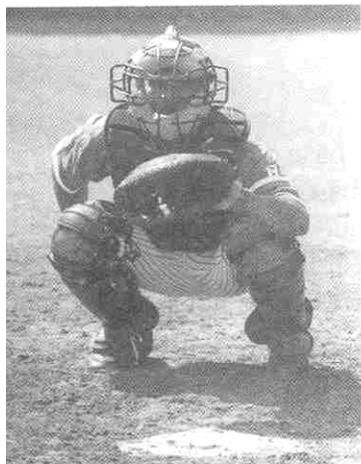


FOTO 63



FOTO 64

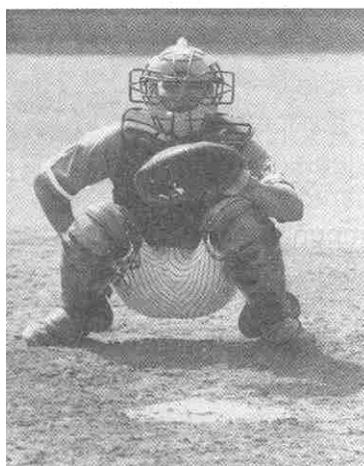


FOTO 65



FOTO 66

Para darle al *pitcher* un buen blanco, la mano del guante deberá estar hacia el *pitcher* con el codo ligeramente flexionado. El guante deberá tener un ligero ángulo con los dedos apuntando al hombro derecho.

Asimismo, la muñeca estará flexionada hacia arriba para mostrarle al *pitcher* el centro del guante (el guante abierto). Una vez que el brazo del *pitcher* alcanza su punto más alto antes de soltar la pelota, el *catcher* le dará un ligero giro al guante con el propósito de relajar su brazo y tener mayor movilidad para catchar la pelota.

El brazo y el codo de la mano del guante deberán estar siempre por fuera o arriba de las rodillas, con el propósito de no bloquear el brazo del *catcher* para atrapar la pelota.

B. Posición con corredores en base.

Esta posición es usada principalmente con corredores en base o cuando el bateador tiene dos *strikes*, ya que facilita el tirar a las bases, bloquear los lanzamientos en el suelo y manejar situaciones en que el bateador puede tocar de sorpresa para embasarse. Aunque en el béisbol profesional no es utilizada, esta posición es conveniente para los *catchers* novatos, pues les facilita tirar rápidamente a las bases.

Para llevarla a cabo, el *catcher* se coloca en cuclillas con los pies un poco más separados que el ancho de los hombros, y el pie derecho ligeramente atrás del izquierdo; los dedos del pie derecho se colocan a la altura del arco del pie izquierdo (foto 67).

La cadera y el guante deberán levantarse de tal manera que la espalda quede casi paralela al piso, pero sin bajarla demasiado, pues esto le restaría movilidad. El peso del cuerpo debe ser distribuido en la parte frontal de los pies, no en los talones. La mano del guante extendida confortablemente hacia el *pitcher*, y la mano derecha empuñada con el pulgar entre los dedos, colocado atrás del guante (foto 68).



FOTO 67



FOTO 68

Esta posición presenta un buen blanco al *pitcher* y no disminuye la vista del *umpire*.

Errores más comunes.

Los siguientes errores son quizás los más comunes en las posiciones anteriores:

- Mala posición del brazo y la mano para pedir los lanzamientos, lo cual le permite al equipo contrario robar las señales.
- Hacer blanco en medio de la zona de *strike*, en lugar de a la altura de las rodillas.
- Tener el peso del cuerpo sobre los talones, en lugar de ubicarlo en la parte anterior de los pies, con corredores en base o con dos *strikes*.
- Abrir la mano derecha antes de tiempo. Este error incrementa la probabilidad de lastimaduras.
- Tener el pie derecho muy atrás en situación potencial de tiro; este error reduce la movilidad y no ofrece un buen blanco al *pitcher*.

Catchando la pelota.

El acto de “*catchar*” la pelota es la parte medular de esta posición, ya que sin ella no hay nada que el *catcher* pueda hacer; por lo tanto, debe dedicar el tiempo suficiente para perfeccionar la técnica de recibir la pelota.

Con una buena técnica para recibir los lanzamientos los *catchers* ayudan a sus *pitchers* a obtener más *strikes* cantados por el *umpire*.

Todos los *catchers* deberán ser capaces de recibir lanzamientos que se levanten, se claven, curveen, floten, entre otros. También deberán hacer que cada lanzamiento que pase cerca de la zona de *strike* lo parezca en realidad para que el *umpire* lo cante.

Recibir los lanzamientos requiere de concentración, de manera que el *catcher* deberá seguir la pelota desde que sale de la mano del *pitcher* hasta que entre a su guante. Todos los lanzamientos, especialmente las curvas, deberán ser atrapadas tan cerca del home como sea posible. El *catcher* deberá de colocarse a una distancia tal del bateador que estirando su brazo con el guante, roce la pierna trasera del bateador (foto 69). Para atrapar la pelota, su brazo nunca deberá estar rígido, su codo ligeramente flexionado, deberá de extenderse hasta el *pitcher* y su mano y muñeca estarán totalmente relajadas para atrapar la pelota de una manera suave (foto 70).

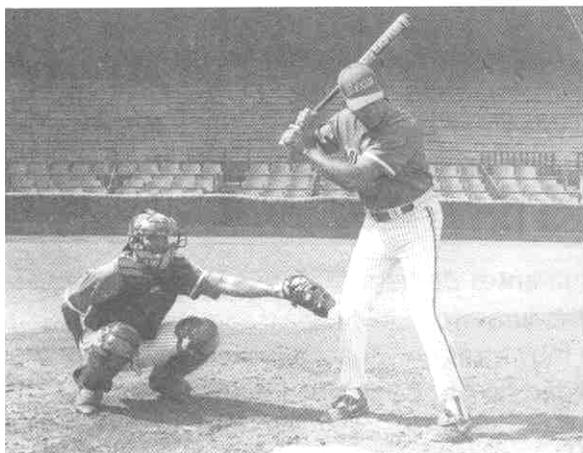


FOTO 69



FOTO 70

8.4 DISFRAZANDO LAS PITCHHEADAS

Disfrazar es el término que se le da al *catchar* un lanzamiento cercano a la zona de *strike* de tal manera que lo haga parecer *strike*. Al atrapar una pelota alta, el receptor debe *catchar* la pelota de tal forma que los dedos del guante estén apuntando al *pitcher* para crear la ilusión de que el lanzamiento está dentro de la zona de *strike* (fotos 71 y 72).

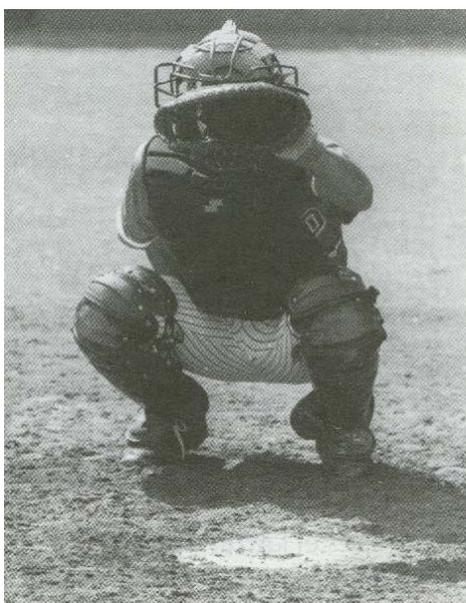


Foto 71

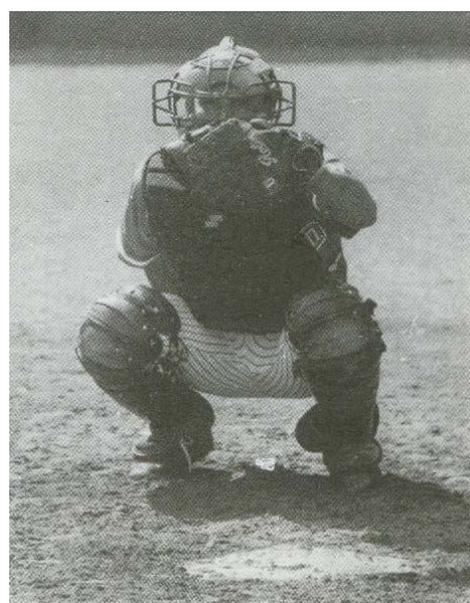


Foto 72

Para lograr esto es necesario que al momento que la pelota haga contacto con el guante, la muñeca se deberá flexionar ligeramente hacia abajo.

El *catcher* debe evitar efectuar cualquier movimiento hacia con su cuerpo hacia cualquier lado, a menos que sea absolutamente necesario para atrapar la bola.

Para lanzamientos dentro o fuera de las esquinas del *home*, estas serán atrapadas de manera similar. El lanzamiento en la esquina de adentro con bateador derecho, es la pelota más fácil de disfrazar, cuando se hace el contacto con el guante los dedos estarán al frente y el pulgar hacia arriba flexionando la muñeca hacia adentro de la zona de *strike* (foto 73 y 74.)

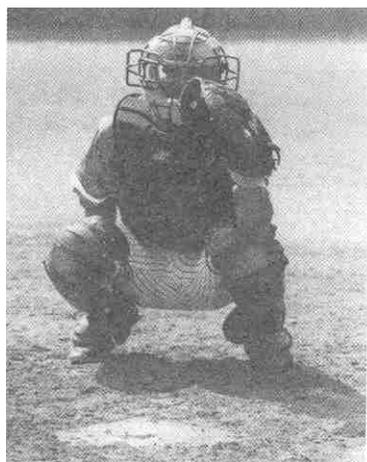


Foto 73

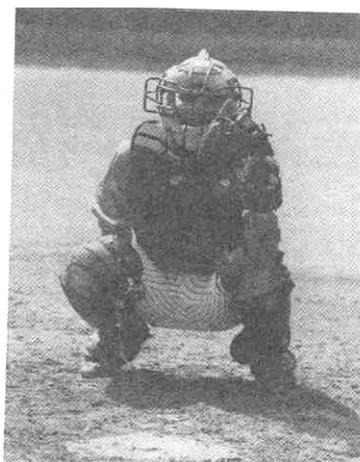


Foto 74

La *pitcheada* en la esquina de afuera para bateador derecho, es el lanzamiento más difícil de disfrazar apropiadamente, ya que se requiere atrapar con el guante volteado y la muñeca flexionada hacia la zona de *strike*, los dedos apuntando hacia el *pitcher* y el pulgar hacia el suelo (foto 75).



FOTO 75

De igual manera, en *pitcheadas* ligeramente bajas, el guante también deberá colocarse con los dedos apuntando al *pitcher* y la palma casi paralela al piso, ya que si se voltea el guante con los dedos apuntando hacia el suelo, hará parecer que el lanzamiento pasa más debajo de la zona de *strike* de lo que realmente está (fotos 76 y 77).



Foto 76

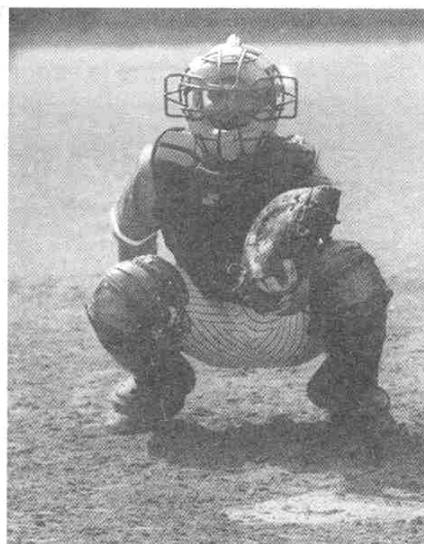


Foto 77

8.5 TIRANDO A LAS BASES

Con frecuencia, un buen brazo no es plenamente aprovechado debido a una mala técnica, lo que ocasiona tardar mucho tiempo en soltar la pelota o tiros poco precisos. Se requiere de mucha práctica para desarrollar y afinar la técnica para tirar consistentemente a las bases, ya que si un *catcher* no es capaz de tirar bien a las bases, simplemente no puede ser *catcher*.

En un intento de robo de base, mientras más rápido pueda sacar la pelota del guante, el *catcher* tendrá mayor tiempo para poner *out* a un corredor. Con corredores en base, la pelota deberá ser *catchada* con la mano derecha cerca del guante, con el propósito de que esta tenga la pelota una fracción de segundo después de que es *catchada* (foto 78), sacándola del guante inmediatamente y llevándola a una posición cerca, arriba y detrás del oído; este movimiento es completado flexionando hacia atrás la muñeca (foto 79), para inmediatamente realizar su tiro a la base correspondiente (foto 80).



FOTO 78

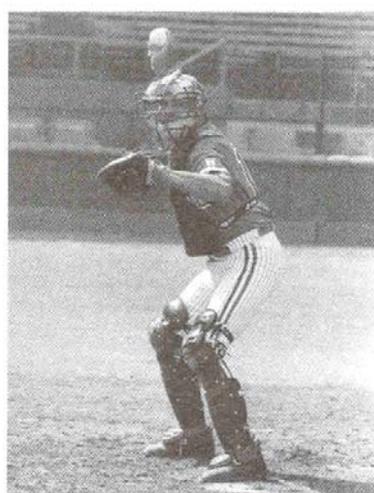


FOTO 79

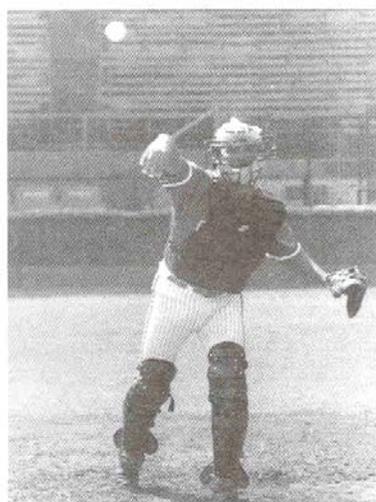


FOTO 80

Para ejecutar un buen tiro es necesario tomar la pelota en la forma correcta. El agarre debe ser con los dedos índice y medio sobre las costuras, al igual que es utilizado por los demás jugadores (fotos 81, 82 y 83).

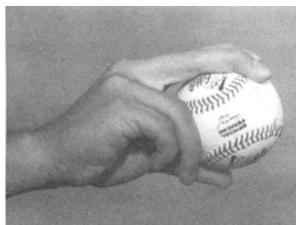


FOTO 81



FOTO 82

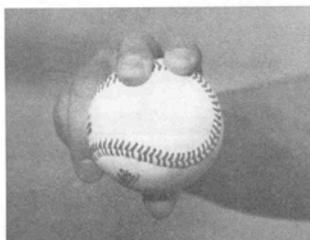
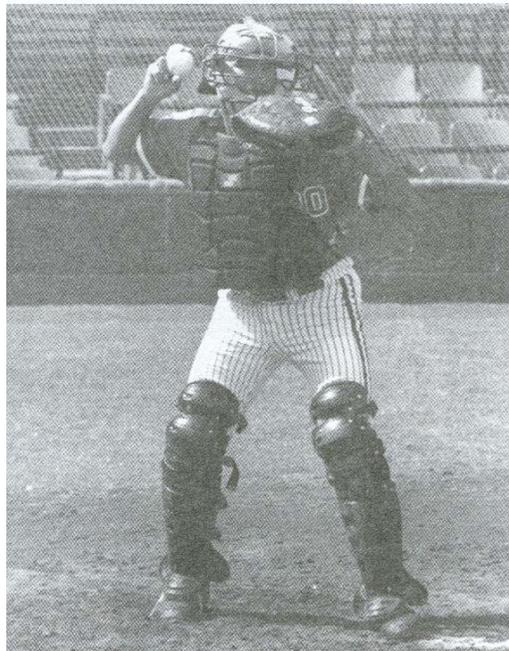


FOTO 83

Muchos instructores enseñan a los *catchers* a tirar sacando la pelota a la altura del oído (foto 84), lo cual puede resultar en un tiro con menos fuerza; por otro lado, si el *catcher* extiende su brazo hacia abajo y hacia atrás será traducido en mucho tiempo para efectuar su tiro, por lo que los instructores deberán encontrar una media de acuerdo con las características de cada *catcher* para asegurar un tiro rápido y con buena velocidad.


Foto 84

La acción del brazo del lado del guante también ayuda a la ejecución del tiro. Cuando el brazo de lanzar inicia su viaje hacia delante, el otro brazo se mantiene paralelo al piso y

justo cuando la pelota está a punto de soltarse, la mano del lado del guante y el codo son jalados hacia abajo y atrás, para permitir que los dedos de la mano de lanzar permanezcan arriba de la pelota y así acelerar el brazo para impartir una mayor velocidad a la pelota.

Después de soltar la pelota, el brazo deberá extenderse al blanco continuando con el *follow-through* (foto 85); dicho blanco generalmente será un punto a la altura de las rodillas del *fildeador* exactamente arriba de la base (foto 86).



Foto 85



Foto 86

MÉTODOS PARA TIRAR A LAS BASES

Existen diferentes métodos que el *catcher* puede utilizar dependiendo de la fuerza de su brazo y de la localización del lanzamiento.

Método de tres pasos

Este método es aconsejable para jugadores novatos o para *catchers* con un brazo no muy potente, ya que este método le permite tener un poco más de impulso hacia la base que se quiere tirar y por lo tanto genera más fuerza.

Al principio y para que el *catcher* comience a aprender los movimientos necesarios, es conveniente que su mecánica para tirar a las bases la practiquen en cuatro tiempos.

De la posición con corredores en base, el primer tiempo será, catchar la pelota (foto 87).



Foto 87

El segundo tiempo será el dar un pequeño paso con el pie derecho, quedando éste perpendicular a la segunda base (foto 88).



Foto 88

En el tercer tiempo dirigirá su pie izquierdo al blanco de igual manera que su cadera y hombro izquierdo giran hasta apuntar al blanco y el brazo derecho continúa su viaje hacia atrás hasta quedar arriba y atrás del oído (foto 89)



Foto 89

Tiempo cuatro ejecuta su tiro a la base (foto 90).



Foto 90

Conforme el catcher se familiarice con los movimientos, estos deberán ser reducidos a tres tiempos conjuntando el primero y segundo tiempo en uno solo, es decir al mismo tiempo que toma la pelota simultáneamente colocará su pie derecho perpendicular a segunda base.

Método sin dar paso

Para catchers con un brazo muy poderoso, se puede recomendar que ejecuten su tiro sin dar su paso con el pie derecho y únicamente al momento de catchar la pelota, dirigir su pie izquierdo a segunda base al mismo tiempo que giran su cadera y hombro izquierdo hacia el blanco para inmediatamente efectuar su tiro.

Tiros a tercera base

Para tirar a tercera base se requiere una técnica distinta al tiro a segunda y esto es más notorio cuando se encuentra un bateador derecho en la caja de bateo. Si la *pitcheada* es en la esquina de afuera para bateador derecho, el *catcher* deberá iniciar su movimiento dirigiendo su pierna derecha en un ángulo de 45 grados hacia la derecha y al frente (foto 91), para posteriormente mover la izquierda hacia tercera base (foto 92) e inmediatamente tirar a dicha base por enfrente del bateador (foto 93 y 94).

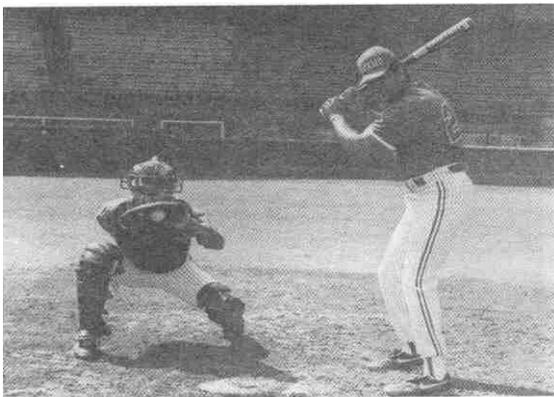


FOTO 91

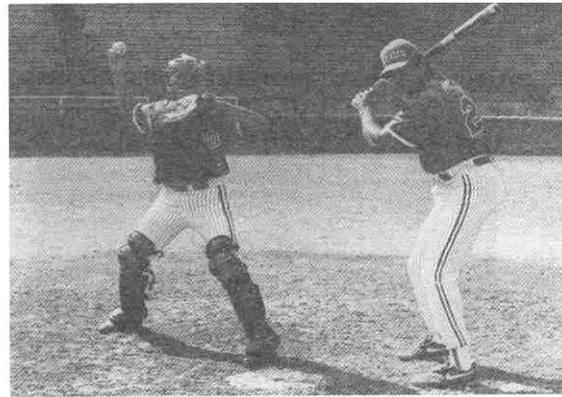


FOTO 92



FOTO 93



FOTO 94

Para *pitcheadas* adentro (foto 95), el *catcher* siempre tirará a tercera base por atrás del bateador y nunca por enfrente, dando con el pie derecho un pequeño paso por atrás del pie izquierdo (foto 96 y 97) para posteriormente dirigir el izquierdo hacia tercera base (foto 98) y efectuar su tiro (foto 99 y 100).

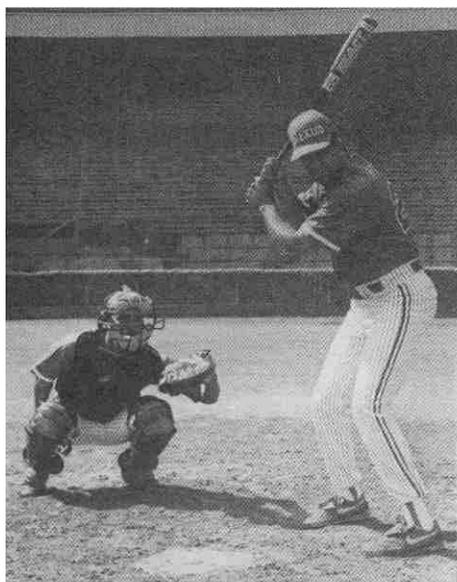


FOTO 95

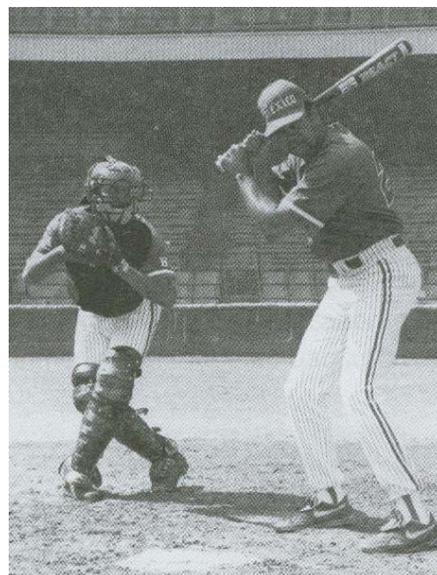


FOTO 96

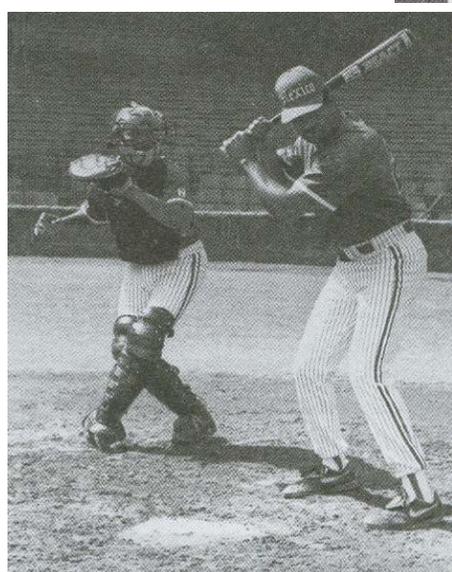


FOTO 97



FOTO 98

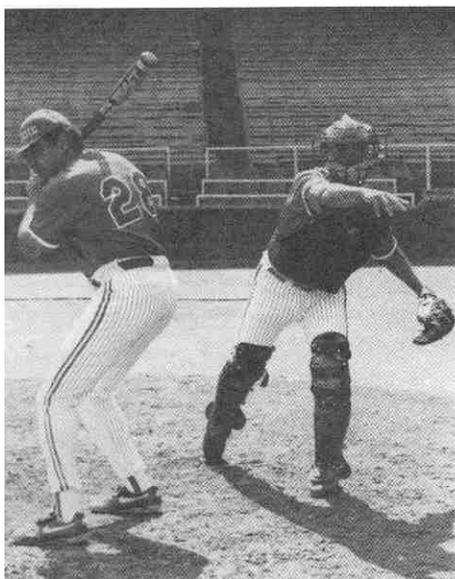


Foto 99

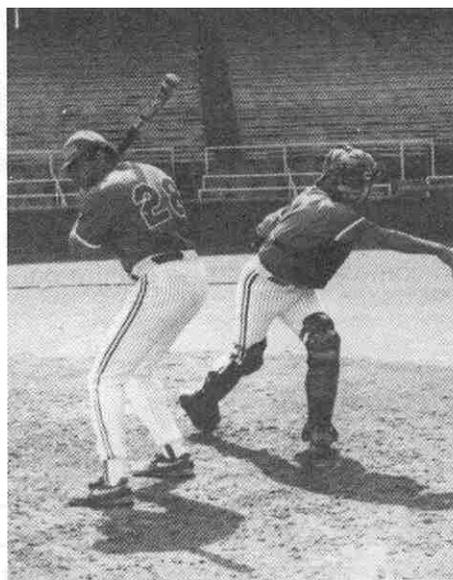


Foto 100

8.6 REVIRADAS A LAS BASES

Un buen *catcher* ayuda a su equipo a salir de un mal *inning* y levantar la moral de su equipo, sacando algún corredor en las bases. El aficionado promedio generalmente no aprecia la forma en que el *catcher* pide las *pitcheadas* o disfraza los lanzamientos para que el *umpire* los cante *strikes*, pero lo ovacionarán cuando sorprenda a un corredor fuera de la base; a pesar de que no lo ponga *out*, esto hará que el corredor sea más precavido para abrir y quizás haga que éste se mantenga un paso más pegado a la almohadilla al momento que la pelota es bateada. Esto puede ser suficiente para evitar que pueda tomar una base extra o que sea puesto *out* en lugar de llegar *safe*.

Un buen número de aspectos deben ser tomados en consideración antes que el *catcher* intente tirar a las bases; por ejemplo, el movimiento del *pitcher* cuando lance a *home*, pues esto determinará la posición del corredor al momento que el *catcher* toma la bola.

La señal para tirar a las bases puede ser iniciada por el *catcher* o por uno de los jugadores de cuadro, y debe ser contestada siempre y cuando la jugada esté puesta. El *catcher* no tiene que tirar a la base si se presenta una situación difícil o imprevista.

Siempre que se tenga corredor en tercera, el *catcher* debe ser muy precavido para tirar a las bases ya que cualquier error resultará en una carrera contra su equipo. Cuando un bateador débil esté atrás en la cuenta, tampoco deberá tirar a las bases.

El tirar a las bases es especialmente efectivo en ciertas situaciones tales como cuando los corredores dan uno o dos pasos extra, cuando el bateador abanica la *pitcheada* o trata de tocar y se va en banda. En este tipo de situaciones el *catcher* puede dar la señal al jugador de cuadro indicándole que va a tirar a la base, si el bateador abanica o trata de tocar y falla. El tirar a las bases en situaciones de toque puede funcionar, aun sin poner señal, dado que el *infielder* se mueve a cubrir la base tan pronto como el bateador se cuadra para tocar.

8.7 CONCLUSIONES



Lo fundamental del *catcheo* es que los alumnos tengan el conocimiento y la habilidad para manejar cualquier situación que pueda presentárseles durante el desarrollo del juego, lo cual únicamente se logrará a través de repeticiones de cada uno de los aspectos básicos de esta posición.

8.8 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



Este capítulo se desarrollará en forma teórica y práctica.

- En el aspecto teórico el profesor deberá exponer apoyado en láminas, diapositivas, videos, etc.
- En la práctica se mostrará cómo disfrazar adecuadamente las *pitcheadas*.

El entrenador colocará en fila a los *catchers* de frente a él, después les mostrará la técnica adecuada para disfrazar *pitcheadas*, arriba, abajo, adentro, afuera de la zona de *strike*.

El entrenador vigilará que los alumnos ejecuten correctamente la técnica adecuada, efectuando lanzamientos en la zona descrita anteriormente.

Los materiales a utilizar serán arreos, guante del *catcher* y pelota.

8.9 AUTOEVALUACIÓN



1. ¿Qué es lo que se debe tomar en cuenta al seleccionar el equipo del *catcher*? ()
 - a) Peso, tamaño y diseño.
 - b) Precio, color y material.
 - c) Color, talla y material.

2. ¿Por qué es importante el chequeo de los arreos de juego? ()
 - a) Para ganar
 - b) Para estar más cómodo y seguro
 - c) Para evitar lesiones

3. ¿Cuántas posiciones básicas existen para *catchar*? ()
 - a) Tres
 - b) Cuatro
 - c) Dos

4. ¿Por qué es importante disfrazar las *pitcheadas*? ()
 - a) Para engañar al bateador
 - b) Para engañar al *umpire*
 - c) Para que las *pitcheadas* dudosas sean cantadas *strikes*.

5. Cuando el *catcher* da las señales pidiendo los lanzamientos es conveniente () que:
 - a) El *manager* las vea para saber que está pidiendo lo correcto.
 - b) Sean plenamente visibles al *pitcher*.
 - c) Sean visibles para todos los jugadores del cuadro.

[Hoja de respuestas](#)

Capítulo 9

CAPÍTULO 9

TÉCNICAS DEL PITCHEO

SECCIÓN	CONTENIDO
9.1	Introducción
9.2	Ejecución de un buen movimiento
9.3	El parado
9.4	El wind-up
9.5	El levantamiento de la pierna
9.6	El paso
9.7	El follow-through
9.8	Los errores más comunes
9.9	Conclusiones
9.10	Sugerencias didácticas
9.11	Autoevaluación

TÉCNICAS DEL PITCHEO

OBJETIVO

Diferenciar todos los movimientos para asegurar la sincronía del cuerpo al *pitchear* una pelota de béisbol.

INSTRUCCIONES

- ✓ Examine cada uno de los movimientos que garantizan una ejecución correcta del pitcheo de tal manera que al término de este capítulo usted pueda entender.
 - El Parado.
 - El *Wind-up*.
 - El Levantamiento de la Pierna.
 - El Paso.
 - El *Follow-through*.
 - Los errores más comunes.

9.1 INTRODUCCIÓN

No todos los jóvenes pueden llegar a ser un Roger Clemens, Randy Johnson un Pedro Martínez o un Greg Maddux, pero cada uno de ellos puede *pitchear* con regular éxito. La diferencia entre un artesano y un artista, es que al artesano se le puede enseñar mientras que el artista requiere un don especial. Para ser un gran *pitcher* como Roger Clemens, uno debe tener un brazo extraordinario, y una gran recta.

A través de los años ha existido un gran número de buenos *pitchers* muchos de los cuales han sido capaces de compensar una recta modesta, al desarrollar una gran inteligencia para *pitchear*, una mecánica correcta, un excelente cambio de velocidad y curva, y sobre todo un gran control en cada uno de sus lanzamientos. Todos estos atributos pueden ser enseñados a cualquier muchacho que tenga deseo, inteligencia y un talento modesto.

A todos se les puede **enseñar a *pitchear***. Su éxito puede estar limitado a ligas pequeñas, a torneos nacionales o internacionales, pero con la práctica ellos

experimentaran no sólo el deleite de *pitchear* sino la satisfacción de *pitchear* bien. Sin embargo, es importante el desempeño del entrenador que basándose en pláticas mejore día a día la habilidad y el desempeño del deportista, fortaleciendo su espíritu competitivo y de superación, tanto individual como colectivamente.

9.2 EJECUCIÓN DE UN BUEN MOVIMIENTO

Todos los buenos *pitchers* tienen éxito por una misma razón: lanzan la pelota con un movimiento rítmico y fluido. Tal movimiento es un común denominador el cual ha hecho la diferencia entre los Tom Seaver, Jim Palmer, Sandy Koufax, Nolan Ryan, Dwight Gooden, Roger Clemens, Randy Johnson, Greg Maddux y de otros *pitchers* menos exitosos.

Los movimientos de cada uno de los grandes *pitchers* tienen cierta idiosincrasia pero todos ellos tienen los mismos fundamentos de una ejecución correcta. Todo es parte de construir una buena mecánica, cuyo propósito es producir la máxima fuerza posible.

El movimiento de un *pitcher* es como la máquina de un coche. Ambos contienen un sin número de piezas, las cuales ayudan conjuntamente a generar el ritmo y la fuerza de ejecución para lanzar la pelota a una velocidad y dirección específicas.

Un movimiento apropiado en un *pitcher* le ayudará a lanzar la pelota a su máxima velocidad y en la dirección adecuada y pondrá un esfuerzo mínimo en su brazo (una parte del cuerpo que no fue diseñada para lanzar constantemente una pelota de béisbol) y finalmente le ayudará a vencer a su oponente, el bateador.

Para definir e ilustrar la ejecución apropiada para *pitchear*, nuestro *pitcher* modelo será un derecho ya que las mismas reglas aplican por igual aunque a la inversa para *pitchers* zurdos.

9.3 EL PARADO

El propósito de un buen parado sobre la placa de *pitcheo* es dar al *pitcher* una posición correcta antes de que inicie su movimiento secuencial para asegurarse que su peso se encuentra apropiadamente distribuido y preparado para trasladarlo de atrás hacia adelante durante el lanzamiento.

Los *pitchers* inicialistas pueden lanzar un promedio de 100 *pitchadas* por juego, el parado que asuman en cada *pitchada* tendrán un gran impacto en la comodidad del *pitcher* y en su desempeño. Muchos *pitchers* por ejemplo, les gusta agacharse cuando toman la señal del *catcher* (foto 101), a continuación deben enderezarse para iniciar su

wind-up. Multiplique este movimiento por cien y se volverá fatigante para los músculos de la espalda. Por lo anterior es aconsejable colocarse en una posición erecta. (foto 102)

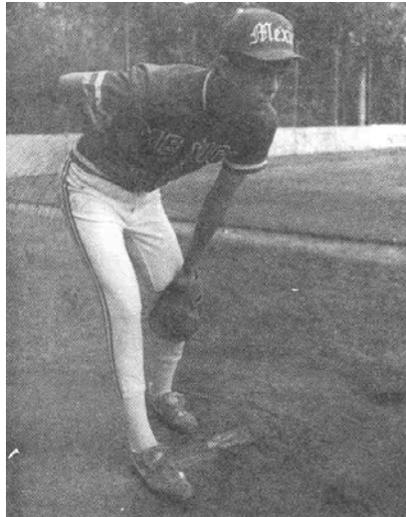


Foto 101

Pitchando de frente, el *pitcher* toma la señal de su *catcher*, con su pie derecho sobre la placa y apuntando hacia el *catcher*, su pie izquierdo debe estar atrás y a la izquierda de éste. La pierna izquierda deberá estar ligeramente flexionada de tal forma que la mayor parte de su peso se encuentre sobre su pierna derecha. (foto 102).

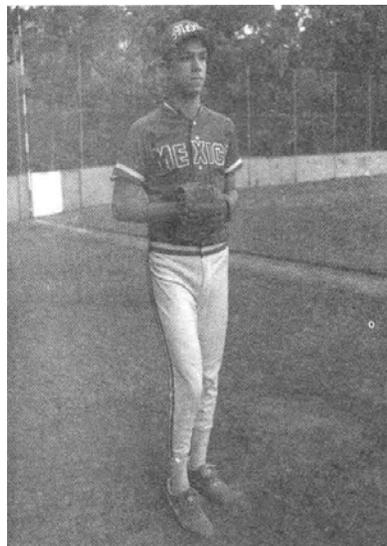


Foto 102

La mayor parte del peso del cuerpo deberá de estar sobre la pierna derecha y no sobre la izquierda.

El *pitcher* puede tomar la seña de lanzamiento de dos formas: con la mano y la pelota dentro del guante al frente de su cintura o un poco arriba de ésta o con su guante a un lado del cuerpo y la mano con la pelota atrás de la espalda. El propósito de ambas posiciones es el de tomar la pelota de tal forma que el bateador no pueda ser capaz de saber que *pitcheada* le será lanzada.

9.4 EI *WIND-UP*.

El *wind-up* ayuda al *pitcher* a crear un ritmo apropiado del cual la mayoría obtiene gran parte de la fuerza en su lanzamiento. También ayuda a que los pies del *pitcher* queden correctamente colocados en la placa de tal manera que tenga un buen apoyo y pueda impulsarse con su máxima fuerza y ritmo hacia el *home*.

El *pitcher* inicia su movimiento de *wind-up* con las manos unidas en la cintura (foto 103); conforme ambas manos se elevan, el peso de su cuerpo cambia de su pierna derecha a la izquierda al dar un pequeño paso hacia atrás con la pierna izquierda y parece que su cuerpo se aleja un poco del bateador. Cuando sus brazos están completamente extendidos y con las manos juntas sobre su cabeza, casi todo el peso de su cuerpo se concentra sobre su pierna izquierda, mientras que la derecha apenas toca la placa del *pitcher*. (foto 104 y 105).

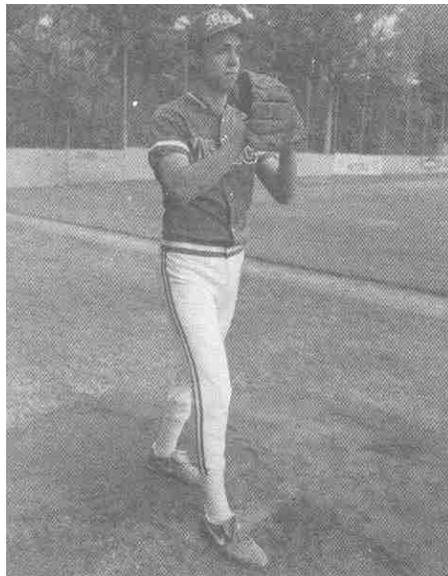


Foto 103

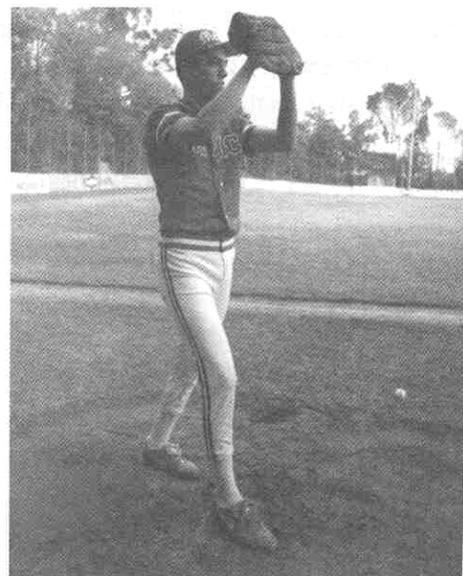


Foto 104

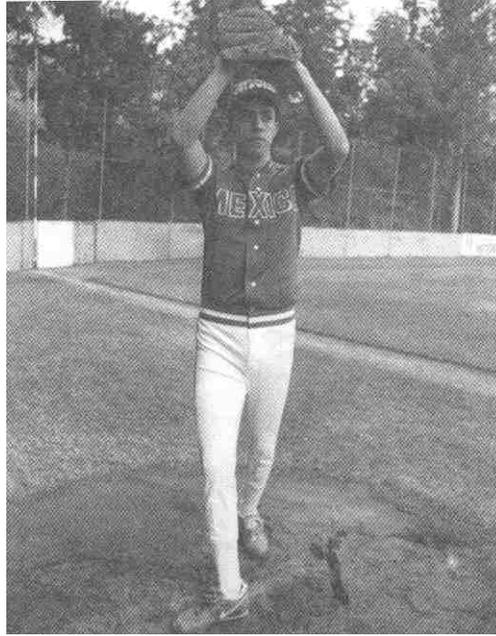


Foto 105

En esta posición el *pitcher* desliza su pie derecho fuera de la placa para colocarlo paralelo a ella y los dedos del pie apuntan a la línea de tercera base. (foto 106).

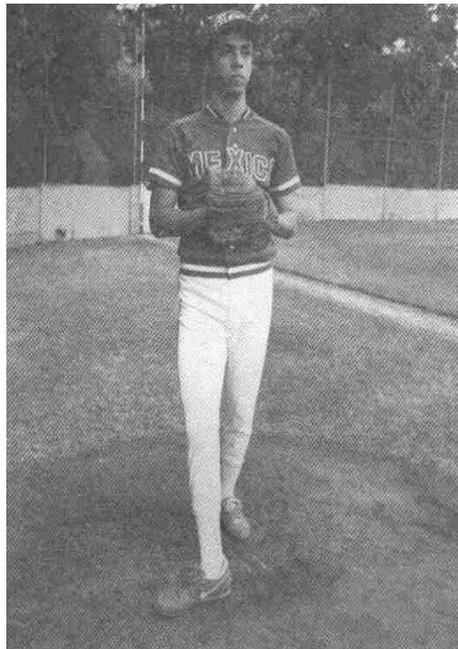


Foto 106

Nota: Algunos pitchers muy buenos efectúan medio *Wind-up* o un *Wind-up* recortado en su lanzamiento. Simplemente colocan la mano con pelota dentro del guante a la altura de su cintura y cambian el peso de su pierna derecha a la izquierda; deslizan su pie pivote sobre la placa e inmediatamente proceden a levantar su pierna (fotos 102, 106 y 107).

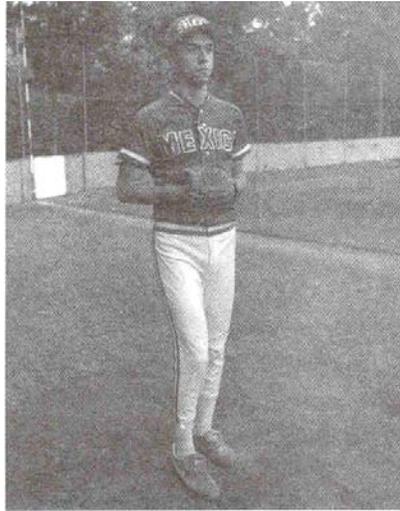


FOTO 102

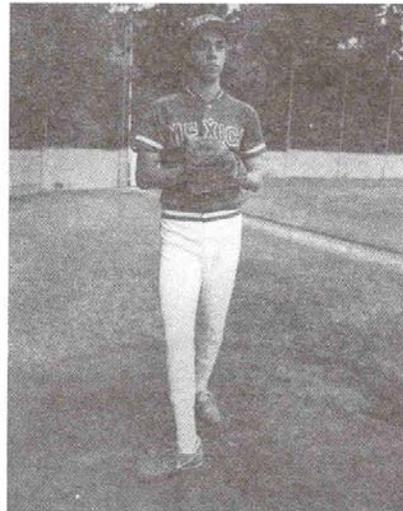


FOTO 106

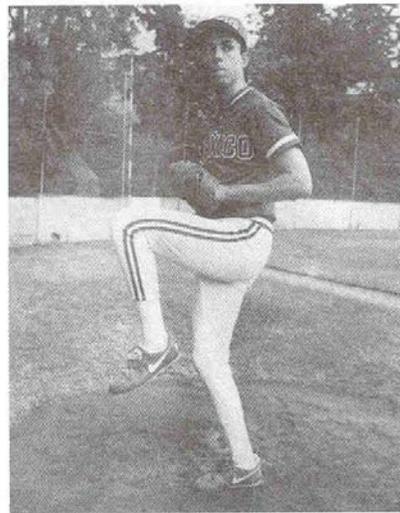


FOTO 107

En su lanzamiento con un *Wind-up* recortado, el *pitcher* inicia con su peso sobre la pierna derecha y la izquierda ligeramente flexionada al igual que en un lanzamiento con *Wind-up* completo (foto 102), pero inmediatamente deslizar el pie derecho sobre la placa de pitcheo sin levantar los brazos sobre su cabeza (foto 106), posteriormente levanta su pierna izquierda hasta que el muslo está paralelo al piso o más arriba (foto 107).

La razón para efectuar el lanzamiento con un *Wind-up* recortado es que mientras menos movimientos se lleven a cabo en el lanzamiento, más fácil podrá controlar sus *pitcheadas*.

Una gran cantidad de *pitchers* velocistas con problemas de control han llegado, con el paso de los años, a utilizar este estilo que les ha ayudado a mejorarlo a costa de disminuir sólo un poco la velocidad. Como siempre ésta no es la mecánica ideal para *pitchear*.

La mecánica ideal para *pitchear* debe iniciarse con un *Wind-up* completo con el propósito de crear el ritmo necesario que añada unas cuantas millas por hora a su recta.

La meta principal de todos los *pitchers* es obtener el mejor provecho de su brazo y después tratar de controlarlo, cualquier otra cosa es un intento de inhibir un talento prometedor por un éxito rápido, que en muchas ocasiones es pasajero.

9.5 EL LEVANTAMIENTO DE LA PIERNA

El propósito de levantar la pierna es trasladar el peso del cuerpo a la pierna derecha de tal forma que el *pitcher* conserve su balance, y que también obtenga el ritmo necesario que genere una explosión física hacia el *home*. Al levantar la pierna es como si se comprimiera un resorte para producir una fuerza al soltarlo.

Al inicio de este movimiento el peso del cuerpo del *pitcher* es soportado sobre el pie derecho o pivote cuando la pierna izquierda empieza a elevarse (foto 107). El cuerpo gira de izquierda a derecha hacia tercera base, la pierna izquierda continua elevándose mientras el cuerpo continúa girando hasta que queda completamente perpendicular al bateador.

En este punto la pierna izquierda alcanza su máxima elevación y la totalidad del peso del cuerpo se encuentra centrado en la pierna derecha. Si este movimiento es ejecutado adecuadamente, esta posición puede ser mantenida indefinidamente en un estado de balance perfecto (foto 108 y 109).

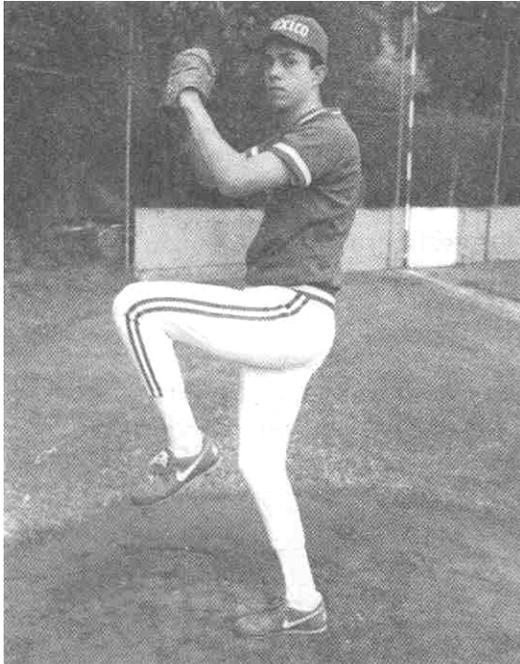


Foto 108

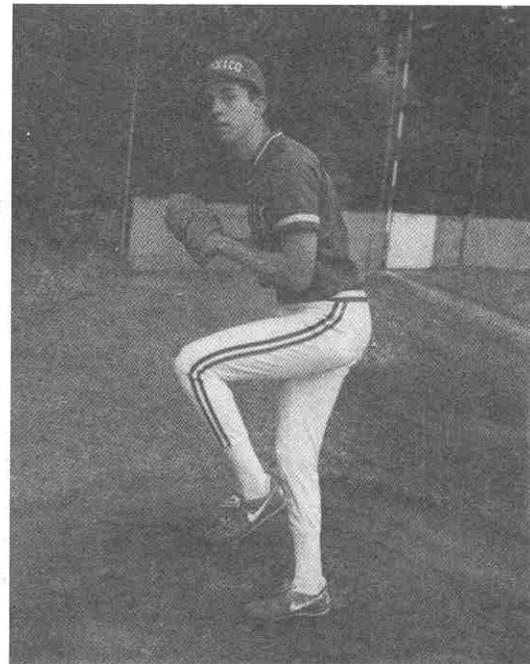


Foto 109

Sus caderas deberán estar colocadas de tal forma que su perfil izquierdo apunte al *home* y esté a mayor altura que la cadera derecha la cual a su vez apuntará a la segunda base.

Si en este punto el *pitcher* se encuentra inclinado hacia tercera base, el peso del cuerpo no estará en el centro del pie pivote y dará como resultado una *pitcheada* que atraviese el *home* adentro y arriba del bateador derecho (foto 109). Si el *pitcher* se inclina hacia primera base, su lanzamiento será afuera (foto 112).

9.6 EL PASO

El descenso de la pierna izquierda es el inicio del paso. La mano con la pelota se separa del guante. Cuando el *pitcher* inicia su paso hacia *home*, todo el peso de su cuerpo explota simultáneamente hacia el bateador (se descomprime el resorte).

En esta fase su pierna aún levantada se dirige a un punto medio entre *home* y tercera, para después girar de derecha a izquierda (foto 112), y mientras la pierna izquierda jala el cuerpo hacia *home* y se ancla en el suelo, su pierna derecha plantada contra la placa se separa de esta hacia el plato (foto 115, 116 y 117).

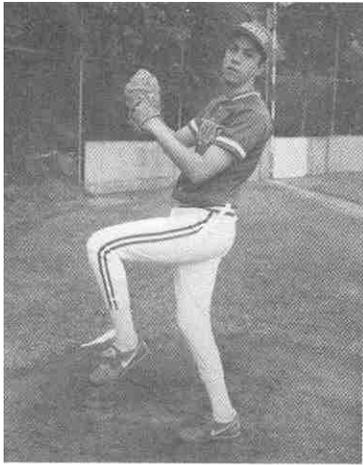


FOTO 112

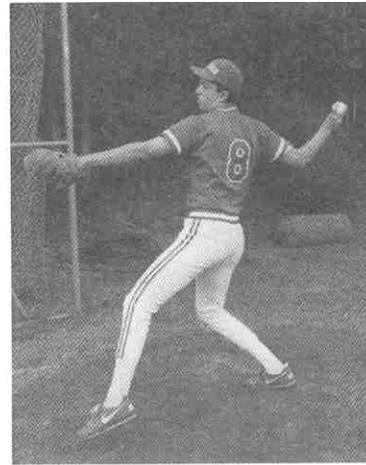


FOTO 115

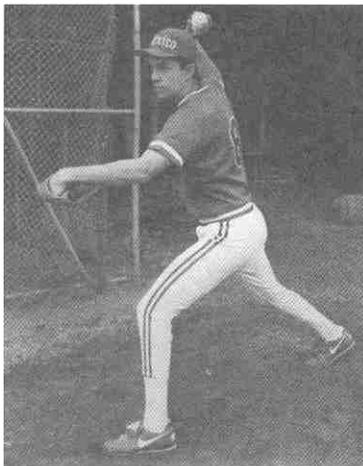


FOTO 116

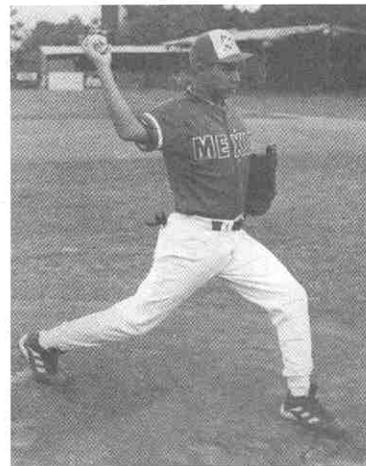


FOTO 117

Mientras la pierna izquierda está girando de tercera hacia *home*, el brazo del *pitcher* simultáneamente inicia su movimiento hacia abajo, atrás y hacia arriba con el resto del cuerpo (fotos 112, 113 y 114.) Cuando la pierna izquierda toca el piso su brazo derecho deberá estar a punto de pasar por arriba y a un lado de su cabeza y todo el peso de la cintura hacia arriba se está dirigiendo hacia el bateador, su pierna izquierda se encuentra flexionada y el pie firmemente plantado para dar un buen balance, literalmente se ancla al piso y jala al *pitcher* hacia delante. Su pierna derecha se encuentra estirada hacia atrás casi en línea recta con el resto del cuerpo, su pie derecho continua en contacto con la placa. En este punto sus piernas deberán estar tan separadas como sea cómodamente posible y su rodilla derecha muy cerca del suelo pero sin perder su balance

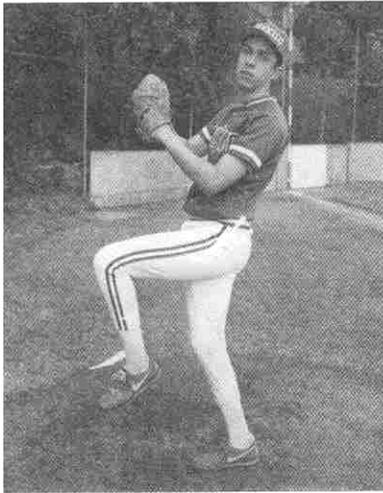


FOTO 112

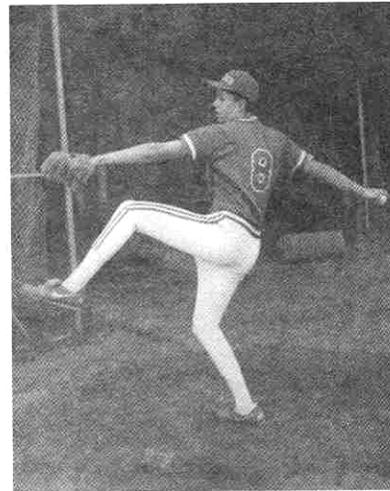


FOTO 113

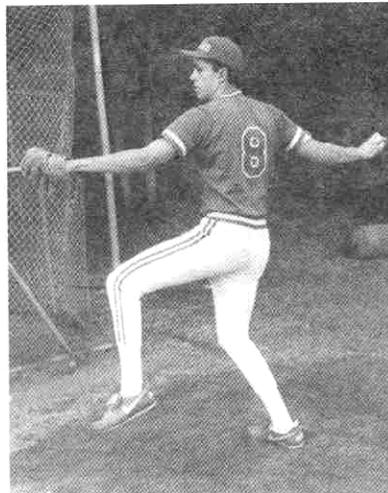


FOTO 114

Mucha de la fuerza del *pitcher* proviene de la combinación del movimiento de la pierna izquierda al dirigirse hacia *home*, así como de la pierna derecha moviéndose en la misma dirección y elevándose en un semicírculo hasta caer ligeramente delante de la pierna izquierda. Esta fuerza armoniosamente ejecutada lanza el cuerpo entero contra el bateador y es casi tanto como su brazo, responsable de la velocidad de su lanzamiento. Es por esto tan importante la fuerza de las piernas, por lo que todos los buenos *pitchers* trabajan tanto para fortalecer sus muslos y pantorrillas (fotos 118 y 119).



FOTO 118



FOTO 119

Tanto como cualquier otra parte del lanzamiento, el paso del *pitcher* determinará hacia dónde es lanzada la pelota. La longitud y la posición de ese paso influirá directamente en el control del *pitcher* y es frecuentemente la primera parte del movimiento que se debe alterar con el propósito de mejorar el control.

Cuando el *pitcher* suelta la pelota unos 30 cm enfrente de su cabeza, su pie derecho se empieza a separar de la placa para girar y elevarse casi a la altura de su cintura antes de venir hacia abajo y al *home*. Aún después de que ha soltado la pelota, el brazo del *pitcher* continúa su vuelo hacia *home* conjuntamente con su pierna derecha. Cuando la pierna derecha está finalmente abajo y el pie toca el suelo, lo deberá de tocar en un punto paralelo o unos cuantos centímetros adelante del izquierdo y con los pies separados entre sí de 60 a 75 cm. (fotos 118, 119 y 120)

9.7 EL FOLLOW-THROUGH

Como el paso, el *follow-through* ayuda a determinar el control del *pitcher* ya que es la conclusión de un movimiento armónico; además, es una fase que ayuda a evitar lastimaduras, ya que gradualmente desacelera la energía generada durante el movimiento al *pitcher*, disminuyendo el esfuerzo aplicado al área del hombro y del codo y si es correctamente ejecutado le dará un poco más de velocidad a su *pitcheada*, al impulsarlo hacia el bateador, así como el balance apropiado necesario para *fildear* los batazos en el montículo. (foto 120)

Durante su ejecución, el brazo del *pitcher* deberá continuar su viaje hacia delante pasando por enfrente de su pecho y hacia abajo hasta llegar a un lado de su pierna izquierda. En este instante el *pitcher* se encuentra totalmente flexionado con su peso soportado en su pierna izquierda (foto 119).

El pie derecho apenas toca el piso como balance para evitar perder el equilibrio. Contando desde su posición inicial en la placa de *pitcheo* los pies del lanzador deberán estar en la siguiente posición: su pie izquierdo debe estar aproximadamente a 1.20 m. enfrente de la placa (dependiendo de la longitud del paso y de sus piernas) y sobre una línea imaginaria que parte de su talón derecho hacia la punta del *home*. Su pie derecho deberá quedar también aproximadamente a 1.20 m. y enfrente de su punto inicial. En otras palabras las piernas del *pitcher* quedarán más separadas que cuando inició su movimiento y si toda la secuencia es ejecutada correctamente incrementará grandemente su velocidad y control.

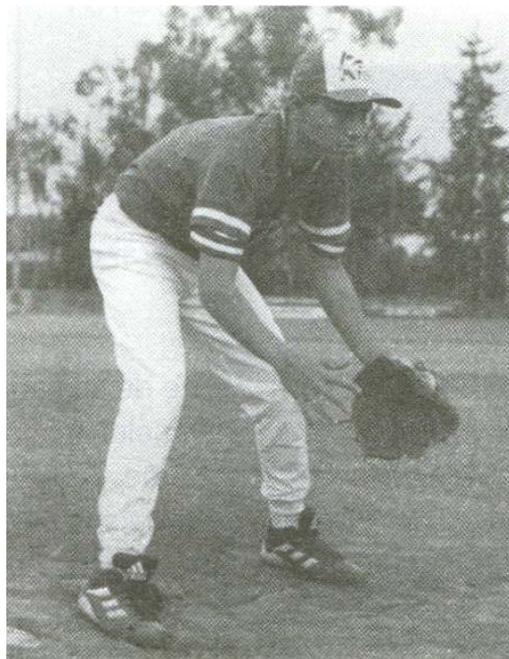


Foto 120

9.8 LOS ERRORES MÁS COMUNES

Lo que generalmente separa a los grandes *pitchers* de los buenos o regulares “es la habilidad para analizar y corregir sus propios errores ya sea durante o inmediatamente después de una *pitcheada*”. Un buen *pitcher* debe ser su mejor *coach* y darse cuenta inmediatamente después de haber lanzado una curva alta por ejemplo, qué fue lo que

había hecho mal en su movimiento para hacer que la curva se le quedará alta y tener la habilidad física y mental para corregir su error en su próximo lanzamiento.

Por supuesto que hay muchos *pitchers* que pueden no tener tanto talento, pero también deben tener un buen *coach* o entrenador de *pitcheo* que les ayude a detectar tales errores en su ejecución, los cuales muchas veces no pueden ver.

Los errores de *pitchers* ocurren generalmente cuando su concentración se pierde y olvidan ejecutar parte de sus movimientos apropiadamente, cuando están cansados o físicamente débiles, o cuando sus movimientos son defectuosos o no están lo suficientemente desarrollados. La mejor forma de evitar estos errores es corregirlos durante las prácticas o en el calentamiento. No existe mejor ejercicio que ayuden al *pitcher* a perfeccionar su movimiento o a quitarse malos hábitos, que el simple acto de *pitchear*.

Uno de los errores más comunes en los *pitchers* jóvenes es el *rushing* (desfasamiento en la sincronía del *wind-up*). Esto ocurre con frecuencia cuando el *pitcher* debe estar con su pierna elevada de frente a tercera base y en cambio ha girado su pierna izquierda demasiado hacia el *shortstop*, lo cual ocasiona que su brazo de lanzar se jale demasiado hacia la primera base en lugar de estar en forma directa hacia segunda.

En este punto el *pitcher* casi ha dado la espalda al bateador. Luis Tiant, brillante *pitcher* de los Medias Rojas de Boston, lo hacía pero sólo ha existido un Luis Tiant; probablemente haya habido otros *pitchers* con el mismo estilo, pero cuando un *pitcher* llega hasta esta posición suceden dos cosas que afectan su velocidad y control: primero, sus piernas y su cuerpo se moverán delante de su brazo y segundo, su ritmo estará fuera de sincronía.

El peso e inercia de su cuerpo no lo ayudará a generar velocidad en su brazo, porque su cuerpo irá tan adelante del brazo que al final únicamente estará lanzando con el brazo sin aprovechar el beneficio del movimiento e impulso del cuerpo. Normalmente su pie izquierdo se apoyará en el piso antes que su brazo pase a un lado de su cabeza en lugar que sea casi al mismo tiempo. Con el ritmo alterado su brazo derecho únicamente se impulsará al frente por su propia fuerza perdiendo significativamente el impulso generado por su cuerpo y por lo tanto velocidad en su *pitcheada*.

Otro error muy común es caer con la pierna izquierda cerrada, esto es que el *pitcher* no jala esta pierna lo suficientemente a la izquierda durante su paso para caer sobre o a la izquierda de la línea imaginaria que parte del talón del pie pivote hacia el *home*. Esto es el resultado de unas piernas débiles y/o una ejecución defectuosa.

El pie izquierdo, como se citó anteriormente, en lugar de colocarse en la misma dirección del talón derecho cae a la derecha de la posición inicial.

Otro error en los *pitchers* novatos es dar un paso muy corto. El paso debe ser tan largo, como tan cómodamente sea posible, mientras le permita un buen balance. Un paso muy corto causará que suelte la pelota muy pronto con la resultante de *pitcheadas* muy altas, un paso muy largo resultará en *pitcheadas* bajas lo cual siempre será mejor que las altas. Un *pitcher* sólo tiene que ajustar su paso un poco después de cada *pitcheada* para subir o bajar sus lanzamientos.

9.9 CONCLUSIONES



El *pitcheo* es de vital importancia en el béisbol, ya que es aquí donde se coordinan todos los músculos que intervienen en la ejecución para obtener un movimiento que genere la máxima velocidad de lanzar la pelota. Todos los pitchers tienen una gran responsabilidad cuando suben al montículo y deben confiar en su preparación y en su mecánica derivada del entrenamiento fuerte y continuo pues es la única forma de llegar a ser un pitcher exitoso.

9.10 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



- Presentar un video en el cual se observen las diferentes técnicas del *pitcheo*.
- En el campo de juego el profesor mostrará el levantamiento de la pierna.
- Realizar ejercicios para aflojar los músculos por medio de carreras cortas y estiramientos, calentamiento de brazo lanzando la pelota de béisbol por parejas.
- Colocar a los *pitchers* en filas mostrando la forma correcta de levantar la pierna para obtener el equilibrio y balance necesarios para generar la mayor velocidad posible del lanzamiento hacia el *home*.
- Efectuar repeticiones manteniendo el equilibrio y balance adecuados.
- Los materiales a utilizarse serán pelota y guante.



9.11 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Escriba en el paréntesis de la derecha la letra del inciso que corresponda a la respuesta correcta.

1. Indique el propósito del parado sobre la placa del *pitcheo*. ()
 - a) Generar más fuerza en el lanzamiento.
 - b) Dar un balance correcto y distribuir apropiadamente el peso del cuerpo.
 - c) No cometer *Balk*

2. Mencione la importancia de levantar la pierna durante la ejecución al lanzar una pelota de béisbol. ()
 - a) Obtener un buen ritmo.
 - b) Girar violentamente la cadera.
 - c) Conservar el balance y generar una explosión física hacia el *home*.

3. ¿A qué ayuda el *Wind-up* al pitcher? ()
 - a) Crear un ritmo apropiado y obtener su máxima fuerza y ritmo hacia *home*.
 - b) b) Mejorar el control.
 - c) Lanzar una mejor curva.

4. ¿En qué ayuda el *follow-through* al *pitcher*? ()
 - a) A fildear mejor los toques de bola.
 - b) A evitar lastimaduras del brazo.
 - c) A no perder de vista el guante del *catcher*.

5. Indique la posición del brazo de lanzar al momento que la pierna izquierda toca el piso al completar el paso. ()
 - a) Arriba, atrás y el pulgar viendo hacia el suelo.
 - b) A la altura del hombro.
 - c) Frente de la cara.

6. A todos los jugadores se les puede enseñar a *pitcher* si tienen: ()
 - a) Deseo, control y un talento modesto.
 - b) Deseo, inteligencia y un modesto talento.
 - c) Un buen brazo, fuerza y mucho talento.

7. Al iniciar el *wind-up* el peso del cuerpo de un pitcher derecho cambia de: ()
 - a) De su pierna derecha a la izquierda.
 - b) De su pierna izquierda a la derecha.
 - c) De atrás para adelante.

8. Al tener el pitcher elevada su pierna, ¿a dónde deben apuntar su caderas? ()
- a) La derecha a home y la izquierda a segunda.
 - b) La izquierda a home y la derecha a segunda.
 - c) A un punto intermedio entre home y tercera.

[Hoja de respuestas](#)

[Capítulo 10](#)

CAPÍTULO 10

TÉCNICAS DE BATEO

SECCIÓN	CONTENIDO
10.1	Introducción
10.2	Ejercicios con Tee
10.3	El cambio de peso
10.4	El agarre del bat
10.5	Ejercicios flotando la pelota
10.6	Ejercicios para girar la cadera
10.7	Ejercicios para sacar rápido el bat
10.8	Ejercicios para evitar un swing largo
10.9	Ejercicios con llanta giratoria
10.10	Ejercicios con llantas estáticas
10.11	Conclusiones
10.12	Sugerencias didácticas
10.13	Autoevaluación

TÉCNICAS DE BATEO

OBJETIVO

Aplicar los movimientos necesarios para obtener un swing rítmico y fluido.

INSTRUCCIONES

- ✓ Conozca la técnica para batear, con la finalidad que al término de éste usted será capaz de:
- ✓ Distinguir las técnicas a utilizar que genera un swing rítmico y fluido.

10.1 INTRODUCCIÓN

Batear siempre ha sido la actividad favorita de todo aquel que practica el béisbol. No importa que tan buen fildeador o pitcher sea, todo mundo quiere ser un buen bateador, porque es innegable que no haya nada que se disfrute tanto como dar un buen batazo. Pero para lograrlo se requieren de horas y horas de práctica para adquirir una buena técnica que esté basada en los fundamentos propios del bateo, ya que cuando usted se encuentra tomando su turno al bat, su mente no puede estar pensando en los detalles de la ejecución, ya que en ese momento su mente sólo debe de estar concentrada en ver la pelota desde que sale de la mano del pitcher hasta que su bat haga contacto con ella.

Para lograr tal concentración usted debe confiar que su técnica es la correcta y el único camino para lograr esto es a través de la práctica, ya que usted no podrá encontrar ninguna magia, ni ninguna manera fácil para ser un buen bateador y batear 0.300 en forma consistente.

Es conocido que no hay un desafío más grande en ningún deporte como batear una pelota de béisbol en forma constante, y esto es tan difícil que es el único deporte donde usted pueda ser una estrella, a pesar de fallar siete veces de diez ya que siempre estarán bateando 0.300.

Para explicar el por qué es tan difícil batear debemos tomar en cuenta que usted tiene que hacer contacto entre un bat redondo cuyo mayor diámetro es de $2\frac{3}{4}$ " (7 cm) y una pelota con un diámetro de $2\frac{13}{16}$ " (7,2 cm).

Estas dimensiones le darán un área de contacto $\frac{3}{4}$ " (1.9 cm) y un error tan pequeño como $\frac{1}{8}$ " (3 mm.) en el contacto entre el bat y la pelota puede dar por resultado un fly o un rolling en lugar de una línea. Además tendrá que enfrentarse a pitchers que lanzan a una velocidad de 150 km/h (90 mph) o más; y para hacerlo más complicado, no todos los lanzamientos que verá son rectas, algunos patinan, bajan, suben, quiebran, flotan, etcétera. Si esto no fuera suficiente y se sobreponga, inclusive a ser golpeado por la pelota y llegar a hacer un buen contacto, también tendrá que enfrentarse a nueve genios de la defensiva que harán hasta lo imposible para atrapar su batazo y evitar que usted llegue a primera base.

El área de contacto entre el bat y la pelota es de $\frac{3}{4}$ " (1.90 cm) por lo que un error tan pequeño como $\frac{1}{8}$ " (3 mm) dará por resultado un fly o un rodado.

Los ejercicios que mencionaremos a continuación le ayudarán a desarrollar cada uno de los fundamentos que conjuntan un buen swing, debido a que cada uno de ellos se enfoca a una o algunas áreas específicas de su cuerpo tales como la cabeza, hombros, manos, cadera y a los movimientos que usted ejecuta, su paso, el cambiar el peso de su cuerpo de la pierna trasera a la frontal, etcétera., ya que es mucho más fácil enseñar y corregir cada uno de estos aspectos durante la ejecución de dichos ejercicios que en una práctica de bateo normal, además otra gran ventaja es de que usted no necesita tener una práctica organizada todos los días, pero si puede practicar estos ejercicios diariamente, ya sea en una jaula de bateo o en cualquier espacio que le permita hacer un swing y recuerde que la mejor y única manera para obtener una buena mecánica y tener un swing educado y fluido es a través de las repeticiones, pero estas deben desarrollarse en forma correcta ya que usted puede practicar durante toda su vida pero si no lo hace de acuerdo a los fundamentos básicos, con cada swing que efectúe estará usted mecanizando sus malos hábitos

Todos los buenos bateadores tienen diferentes estilos al pararse en la caja de bateo, en la posición en que colocan su bat, sus manos, etcétera. pero todos ellos tienen una cosa en común, un tremendo deseo para trabajar, todos los buenos bateadores practican por si mismos bien y durante mucho tiempo en otras palabras cualquiera que quiera convertirse en un gran bateador debe dedicarse a desarrollar buenos hábitos durante la práctica.

10.2 EJERCICIO CON TEE

Uno de los mejores ejercicios para iniciar a los niños en el arte de batear, así como para corregir errores en la técnica de jugadores mayores es con el tee. El batear una pelota estática le da la oportunidad tanto al jugador como al entrenador de enfocarse a trabajar un aspecto específico tal como puede ser la cabeza, los brazos, las manos, la cadera, el paso, etcétera. de una manera mucho más fácil que con la pelota en movimiento. Como inicio, este ejercicio se puede ejecutar con la rodilla derecha sobre el piso y la pierna izquierda estirada o semiflexionada o a la inversa para bateador zurdo (Fotos 122 y 123).

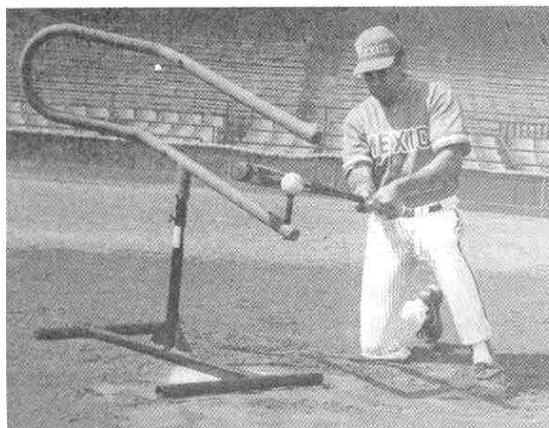


FOTO 122



FOTO 123

Con este ejercicio el bateador se concentra únicamente en observar la pelota. Se le deberá de recordar que saque rápido su bat.

Este ejercicio permite al bateador concentrarse exclusivamente en la parte superior de su cuerpo (cabeza y brazos y manos) y es una excelente forma de enseñar al bateador a hacer contacto con la pelota con un swing fluido, corto y rápido así como a no mover la cabeza fuera del área de contacto, al mismo tiempo le permite fortalecer sus hombros y brazos ya que al no tener el impulso que da el paso y el giro de la cadera, lo obliga a mover el bat exclusivamente con la fuerza de sus hombros, brazos y manos.

Es conveniente que todos los niños que empiezan a aprender a batear, se le indique que coloque el bat sobre su hombro con sus manos separadas de su cuerpo aproximadamente 30 cms., ya que esta forma les servirá de guía para colocar su bat siempre en la misma posición y les evitará hacer movimientos indeseables o

innecesarios y evitar desde el principio que bajen las manos (hitching) antes de iniciar su swing, ya que la posición de inicio del swing es siempre con las manos atrás y a la altura de las letras del uniforme, (foto 124). Se deberá de vigilar que el codo de su brazo trasero apunte ligeramente hacia el suelo. Una vez que hayan practicado lo suficiente para aprender a llevar su bat de esta posición al área de contacto con la pelota podrán colocar su bat donde se sientan más cómodos.

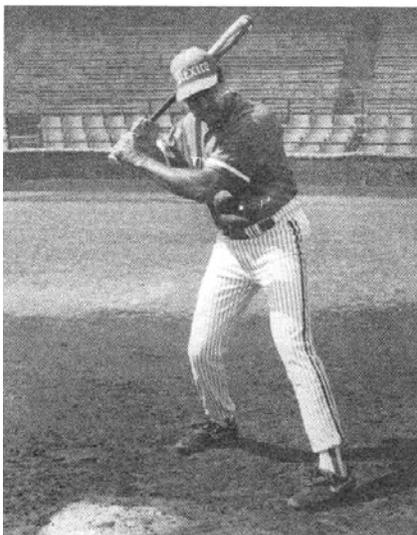


Foto 124

10.3 EL CAMBIO DE PESO

Posteriormente para aprender a girar la cadera y cambiar el peso del cuerpo de la pierna trasera a la pierna frontal se deberá de efectuar este ejercicio de pie con los pies separados aproximadamente 80 cms y asumiendo la posición de bateador (Foto 125) haga que este sin dar ningún paso gire su cadera al mismo tiempo que lanza sus brazos al frente cuidando que al girar la cadera su pierna frontal quede totalmente recta y su pierna trasera quede formando una "L" con la punta del pie apuntando hacia el suelo. Si esto último no sucede es que no hubo un buen cambio de peso de la pierna trasera a la frontal (Foto 126)

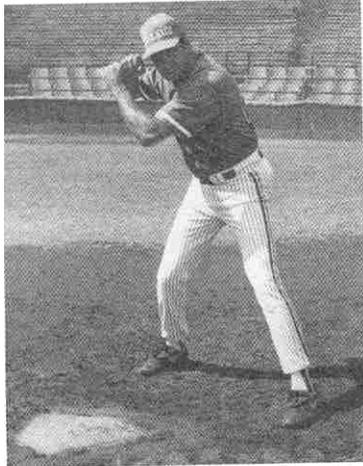


FOTO 125

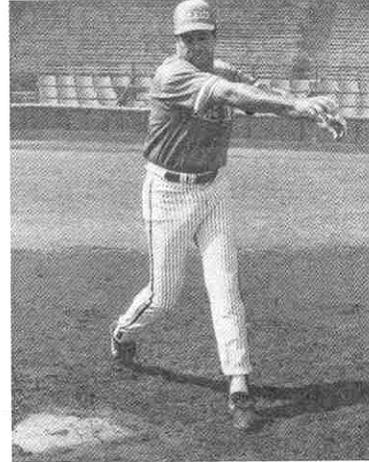


FOTO 126

Queremos hacer énfasis en la importancia del cambio del peso de la pierna trasera a la frontal, ya que de esto depende en gran parte aunado a la fortaleza del bateador y al giro de la cadera la fuerza con la cual saldrá el batazo.

Una vez que el bateador se familiarice con este movimiento, deberá de tomar el bat y practicar de la misma manera pero ahora bateando la pelota sobre el tee, es conveniente al inicio colocar el tee en medio y ligeramente adelante del home e indicarle al bateador que trate de batear la pelota sobre la segunda base ya que con esto le estará inculcando desde un inicio a no tratar de jalar todas las pitchadas y le creará el hábito de batear la pelota en la dirección que viene el lanzamiento, es decir, adentro al jardín izquierdo, en medio al central y afuera al derecho. (Fotos 127 y 128)

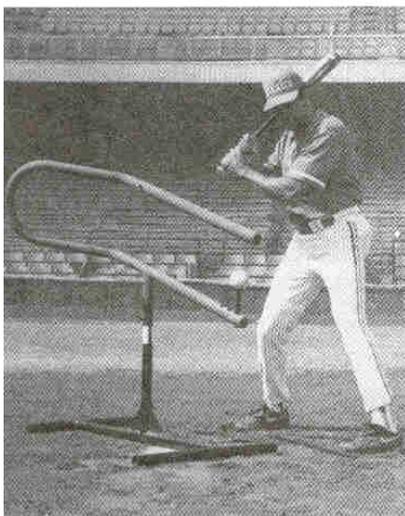


FOTO 127

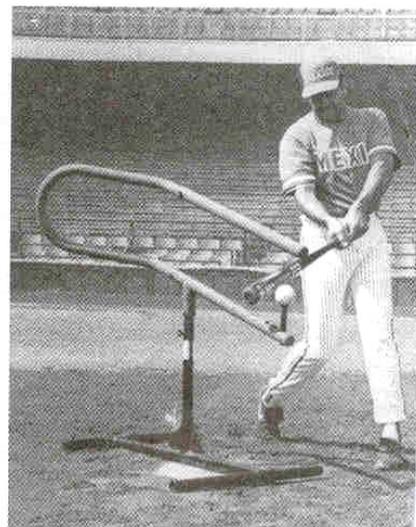


FOTO 128

A continuación se deberá de practicar este mismo ejercicio con una apertura de pies más corta, a la altura de sus hombros, pero en esta ocasión dará un pequeño paso hacia el frente de tal manera que al final quede en la posición descrita anteriormente es decir con los pies aproximadamente 80 cm. el uno del otro; al inicio puede practicarlo sin bat y una vez familiarizado con la técnica del ejercicio tomará el bat y lo practicará con el tee de la misma forma que se explicó en el párrafo anterior, (Fotos 129 y 130).

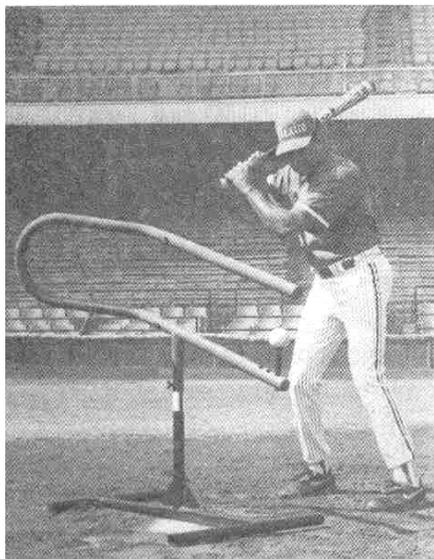


FOTO 129

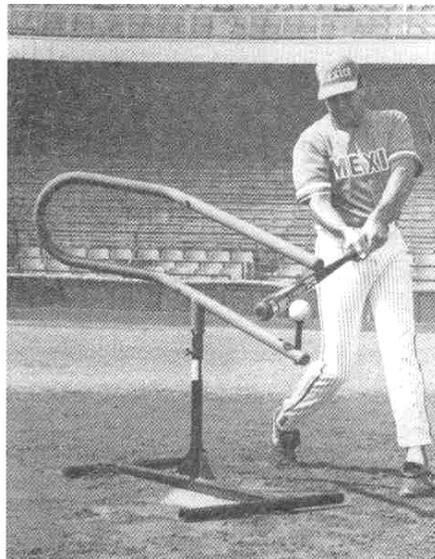


FOTO 130

Desde el inicio y durante la ejecución de todos estos ejercicios deberá de cuidar en forma muy especial que el bateador bajo ninguna circunstancia mueva su cabeza ya que para batear se necesita ver la pelota y esto sólo se logra, si no se mueve la cabeza en ningún momento. Otro aspecto que deberá de cuidar es que al dar el paso hacia el frente la punta del pie frontal no se abra demasiado, es decir que no vaya a apuntar hacia el pitcher (Foto 131) ya que si esto ocurre, en forma automática su cadera se abrirá antes de tiempo y sus manos no podrán permanecer atrás (en la posición de inicio del swing) lo cual ocasionará un desbalanceo en el cuerpo con la consecuente pérdida de fuerza y poder en el swing. El paso se deberá de dar siempre con el pie frontal cerrado. (Foto 132)

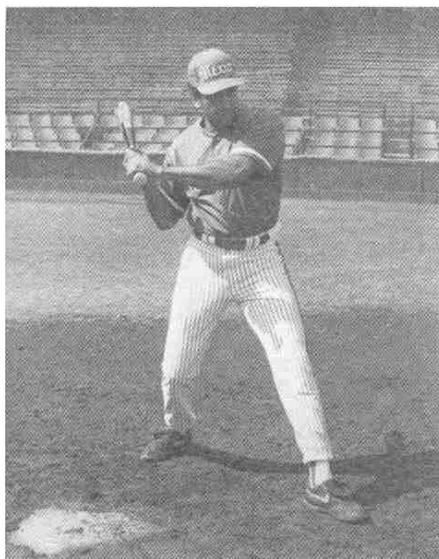


FOTO 131

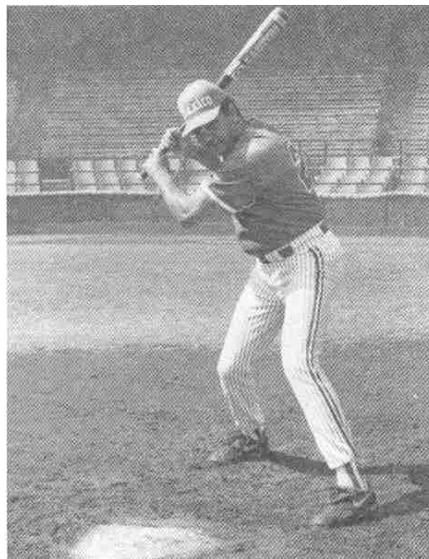


FOTO 132

10.4 EL AGARRE DEL BAT

El agarre del bat debe ser de una forma natural como si se tomara un martillo cuidando de que el bat no descansa en la parte de atrás de la palma de sus manos, sino que el apriete sea más con los dedos que con la palma, un buen lugar para empezar es colocarlo donde se unen los dedos a la palma de la mano, (Foto 133). Evite apretar demasiado el bat antes de iniciar un swing ya que esto le creará cierta tensión en los brazos, transmitiéndose al resto del cuerpo lo cual es totalmente indeseable, (Foto 134) ya que, para reaccionar en forma rápida y adecuada al lanzamiento usted deberá de estar totalmente relajado.



FOTO 133

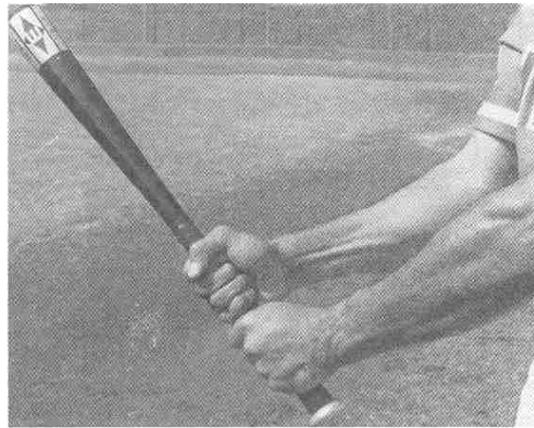


FOTO 134

Se ha hablado mucho sobre el alinear los nudillos medios de la mano izquierda con los de la derecha para tener una mayor flexibilidad en las manos y un mejor manejo del bat. Si el bateador se siente cómodo con este agarre está bien, si no puede adoptar un agarre medio donde los nudillos de sus manos de arriba queden alineados a la mitad de los nudillos de en medio y los nudillos donde se unen los dedos a la mano. (Foto 135). Lo importante aquí como lo dijimos anteriormente es no permitir que el bat descansa en la parte de atrás de la palma de las manos ya que esto bloqueara la flexibilidad de sus muñecas, lo que hará que su swing sea menos fluido y rápido.



Foto 135

Un aspecto más que usted debe de vigilar en el bateador es que no gire o pivote sobre los dedos de su pie trasero, ya que si esto ocurre ocasionará lo mismo como al abrir la punta del pie frontal al dar el paso, es decir abrirá su cadera antes de tiempo y sus brazos se moverán hacia delante, lo cual se traducirá en una pérdida de fuerza. Además, esto evitará que haya una buena transferencia del peso del cuerpo de la pierna trasera a la frontal. (Foto 136).

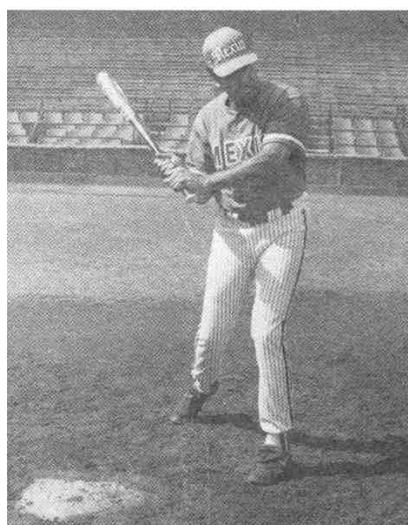


Foto 136

Al conectar la pelota se sugiere que el bateador arrastre su pie trasero tal y como lo hace al lanzar una pelota: No girar su pie trasero sino arrastrarlo con la punta del pie apuntando hacia el suelo. (Foto 137 y 138). Esto permite tener una gran fluidez y fuerza debido al cambio de peso que este efectúa de su pierna trasera a la frontal, ya que si girara su pie trasero sobre los dedos de sus pies quedaría amarrado con el consecuente desbalanceo y pérdida de fuerza.

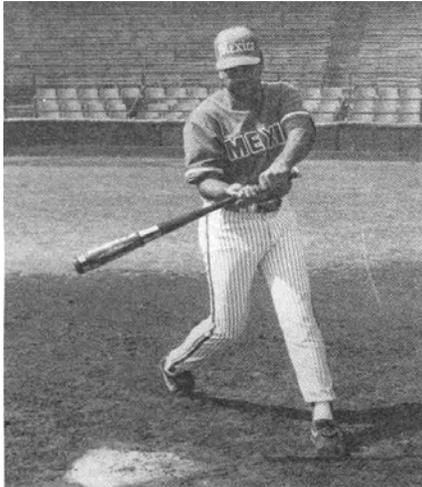


Foto 137

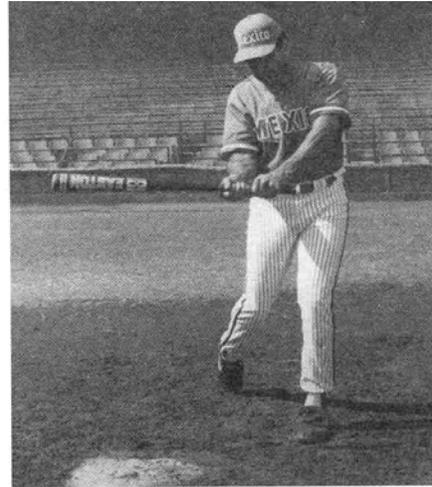


Foto 138

Toda vez que el bateador empiece a dominar la técnica y automatice sus movimientos usted lo deberá de enseñar a batear diferentes pitchadas colocando el tee adentro, en medio y afuera de la esquina del home, para que aprenda en donde debe de hacer contacto con este tipo de lanzamientos; asimismo, deberá de graduar la altura del tee para que batee lanzamientos arriba, en medio y abajo de su zona de strike.

10.5 EJERCICIO FLOTANDO LA PELOTA

Para que el bateador aprenda a ajustar su swing con la pelota en movimiento sitúelo en el home en una posición tal que pueda batear cualquier pitchada que sea lanzada en su zona de strike y usted colóquese arrodillado de 2 a 3 mts por fuera de la rodilla frontal del bateador y sitúe una red o malla frente a el, (Foto 139). Es importante, en este ejercicio como en los anteriores con el tee, vigilar que se lleven a cabo todos los fundamentos del bateo, así como lograr que el jugador tenga un buen ritmo y un control absoluto de su cuerpo.

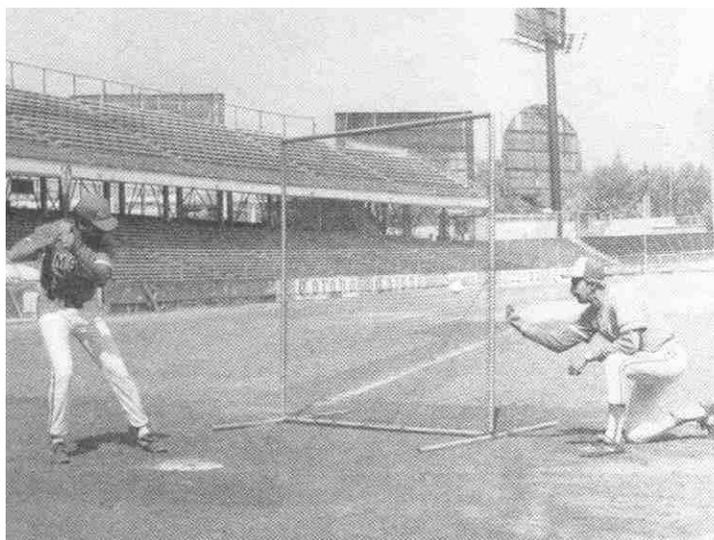


Foto 139

Para practicar este ejercicio usted deberá de tomar la pelota y alistar al bateador bajando la mano que sostiene la bola precisamente antes de lanzarla. Este es un truco que ayuda al bateador a tomar su tiempo y prepararse antes de iniciar su swing. Es indispensable que el lanzador flote la pelota y no se la pitchee de línea al bateador y hacerle la observación, que deberá de conectarla en el instante que ésta pase por la zona de strike para lo cual deberá de sacar rápido su bat, (Foto 140). Nuevamente es importante resaltar que se le deberá de recordar al bateador no mover la cabeza al ejecutar su swing y esto puede lograrse colocando una pelota en el suelo justamente donde la mirada del bateador debe de quedar al hacer el contacto y decirle al bateador que una vez que batee la pelota su mirada debe de quedar viendo la pelota en el suelo (Foto 141)

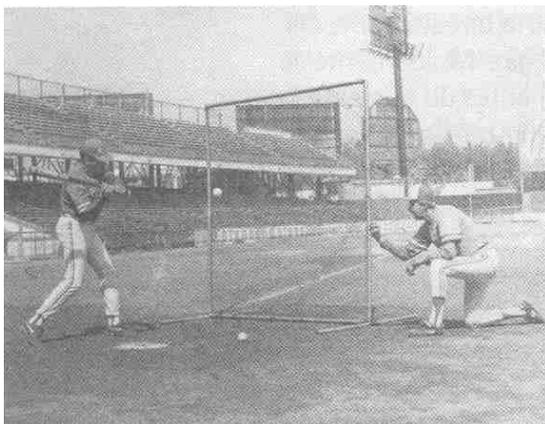


Foto 140

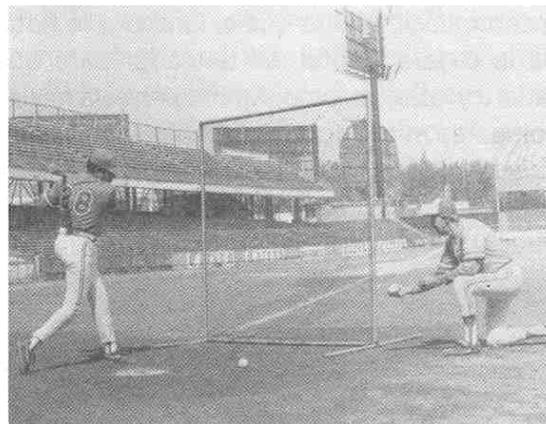


Foto 141

Una vez que el jugador se familiarice con este ejercicio y empiece a hacer buenos contactos, se le deberá de lanzar la pelota a la esquina de adentro del home la cual deberá de ser bateada hacia la parte izquierda de la red o malla lo cual simulará un batazo al jardín izquierdo; posteriormente al centro la cual deberá de ser bateada al centro de la red con lo cual se simulará un batazo sobre el pitcher o al jardín central; y por último a la esquina exterior del home para que el jugador la batee hacia la parte derecha de la red es decir hacia el jardín derecho. Este último lanzamiento es ideal para enseñar a los bateadores a ejecutar correctamente el "hit and run". Al principio, láncele la pelota a un solo lugar, por ejemplo la esquina de adentro, después en medio y por último afuera, a continuación láncesela a cualquier punto y altura dentro de la zona de strike.

10.6 EJERCICIO PARA GIRAR LA CADERA

Este ejercicio es muy útil para enseñar a los jugadores a girar la cadera y mantenerse balanceados en el momento del contacto con la pelota. Así mismo, también ayudará a los bateadores que tienen problemas para batear lanzamientos en la esquina de adentro o si el giro de su cadera es muy lento y sin fuerza

Coloque al bateador en la posición normal que ocupa con relación al home y el lanzador arrodillado a 1.5 m. enfrente de él, ligeramente por fuera de su cadera frontal, y coloque la red o malla a la izquierda del bateador, (Foto 142).

A continuación haga que el lanzador le flote la pelota directamente hacia la cadera frontal del bateador para que este gire rápidamente la cadera y conecte la pelota dirigiéndola hacia la red, antes de que ésta lo golpee y muy importante indíquele al bateador que nunca deberá de dirigir la pelota hacia el lanzador, el cual, como medida de precaución, se puede proteger también con una red, (Foto 143).



Foto 142



Foto 143

Cabe mencionar que el bateador debe de concentrarse en conectar la pelota con un swing rápido y corto mientras gira violentamente su cadera. Una vez que el jugador empiece a ejecutar este ejercicio aceptablemente, varíe la altura de los lanzamientos arriba, en medio y abajo dentro de los límites de su zona de strike. Esto último le ayudará para que aprenda a ajustar sus manos y su cuerpo en pitchadas a diferentes alturas.

10.7 EJERCICIOS PARA SACAR RÁPIDO EL BAT

Otro ejercicio que le podrá ayudar mucho a desarrollar un swing corto y rápido y un buen trabajo de pies es el descrito a continuación, llamado “manos rápidas”.

Coloque al bateador en su posición normal a unos 3 mts. frente a una malla, pero en lugar de tomar el bat colóquele una pelota en cada mano. La posición de sus manos deberá de ser exactamente la misma como si estuviera empuñando el bat (Foto 144). A continuación indíquele que efectúe su swing en la misma forma como si tuviera un bat y fuera a batear una pitchada. Es decir debe de iniciar dando un paso con su pierna frontal hacia un pitcher imaginario cuidando nuevamente no abrir la punta del pie, y colocar sus manos atrás y a la altura de las letras de su uniforme, para posteriormente mover sus brazos al frente con un movimiento corto y rápido lanzando las pelotas hacia la malla, (Fotos 145 y 146). A medida que el jugador se familiarice y ejecute correctamente el ejercicio, las pelotas saldrán con más velocidad y ambas chocarán casi en un mismo punto contra la malla. Como en todos los ejercicios deberá de vigilar que aplique todos los fundamentos de un buen swing y sobre todo cuidar que no mueva la cabeza.

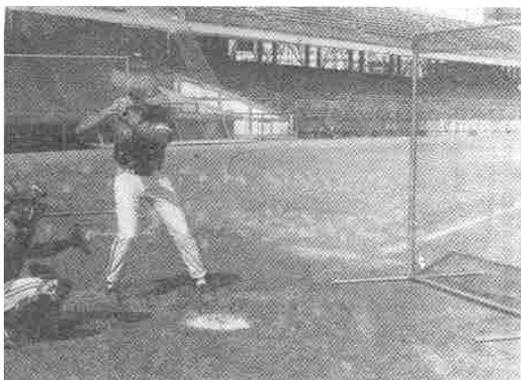


FOTO 144

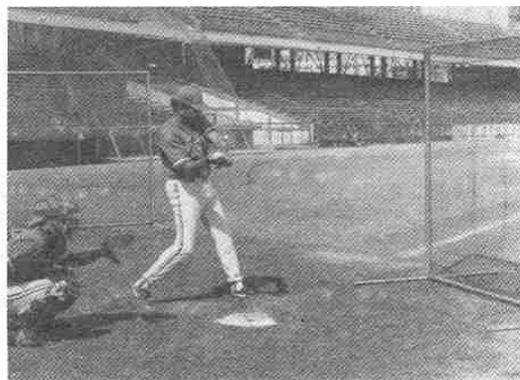


FOTO 145

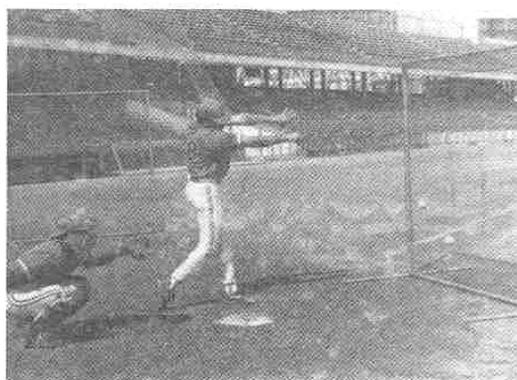


FOTO 146

10.8 EJERCICIO PARA EVITAR UN SWING LARGO

Tanto el ejercicio anterior como el que describiremos a continuación, llamado ejercicio de pared la ayudará a evitar que el bateador ejecute un swing largo y lento, coloque al jugador de frente a una malla o red a una distancia tal que coloque el mango de su bat en su estómago y la punta toque ligeramente la red, (Foto 147). A continuación, sin alejarse de la red haga que el bateador se pare en su forma normal para batear y efectúe un swing de adentro hacia fuera sin que al efectuarlo el bat roce la malla, (Foto 148) ya que si extiende los brazos “antes de tiempo” el bat chocará con la red y no podrá terminar su swing.

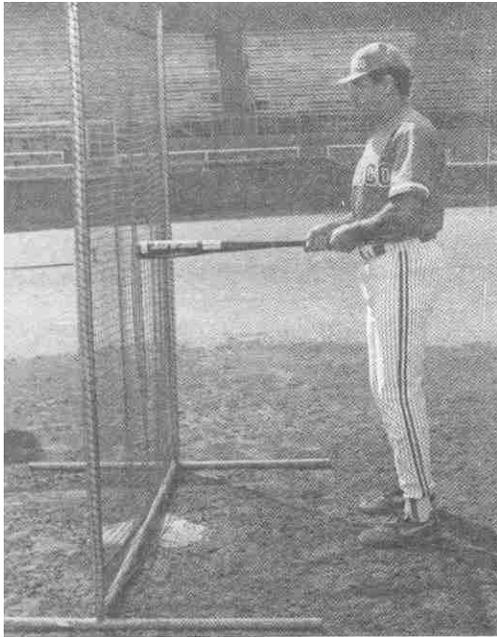


Foto 147

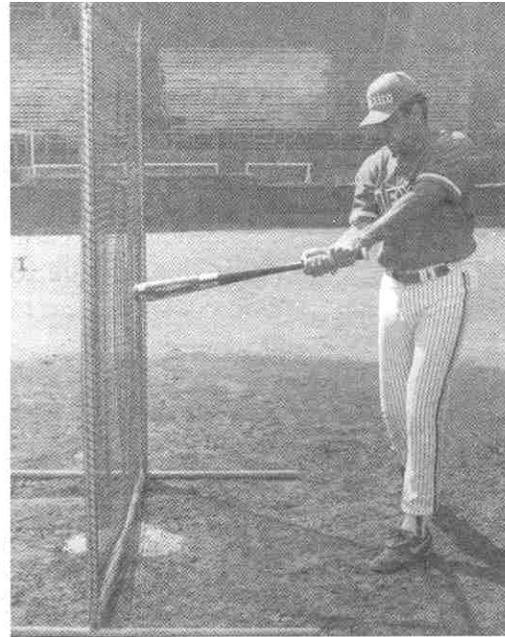


Foto 148

Vale la pena hacer la observación que la ventaja de desarrollar un swing de adentro hacia fuera corto y rápido le ayudará al bateador a llevar su bat a la zona de contacto en un tiempo más corto, por lo que tendrá más tiempo para ver la pitchada, con lo cual será más difícil que pueda ser engañado por el lanzamiento.

Independientemente de que al practicar todos los ejercicios descritos anteriormente usted está adquiriendo y automatizando el movimiento de un buen swing, es innegable que si usted suma lo anterior a la fuerza de su cuerpo obtendrá mejores resultados. Para fortalecer su cuerpo, se debe de utilizar los siguientes ejercicios.

10.9 EJERCICIO CON LLANTA GIRATORIA

Este ejercicio tiene como objeto fortalecer principalmente los antebrazos, manos y muñecas. Para efectuarlo barrene un agujero en las partes inferior y superior de una llanta y colóquela en un tubo de acero sosteniéndola con un pasador. Dicho tubo de acero deberá de estar firmemente anclado al piso y tener barrenos a diferentes alturas para graduar la altura de la llanta. Posteriormente coloque al bateador cerca de la llanta a una distancia tal que pueda batear la llanta en un extremo.

El bateador debe efectuar su swing de tal forma que obligue a la llanta a girar. Durante la ejecución de este ejercicio usted deberá de observar que el bateador no altere su mecánica en su afán por hacer girar más rápido la llanta.

Desarrolle este ejercicio graduando la altura de la llanta para simular diferentes tipos de pitchadas a diferentes alturas, de igual forma acerque o aleje al bateador a la llanta para batear pitchadas adentro, en medio y afuera de la zona de strike.

10.10 EJERCICIO CON LLANTAS ESTÁTICAS

El propósito de este ejercicio es ayudar al bateador a mejorar su coordinación de los ojos con sus manos y enseñarlo a ajustar sus movimientos para batear pitchadas arriba, en medio y abajo de la zona de strike, así como para fortalecer sus hombros, brazos y manos.

El equipo que necesita para este ejercicio es un poste grueso o dos tubos separados de acuerdo al diámetro de las llantas. Poste o tubos deberán de estar firmemente anclados al piso.

Se colocan cinco llantas dentro del poste o tubos y numérelas. La numeración deberá ser de tal forma que la llanta número uno será la tercera llanta contando de abajo hacia arriba, la dos la cuarta y la tres la quinta.

Para hacer este ejercicio coloque al bateador en su posición normal a una distancia tal que pueda batear las llantas en el centro. A continuación haga que un compañero grite un número del uno al tres para que el jugador batee la llanta correspondiente.

10.11 CONCLUSIONES



Para tener un swing educado es necesaria una técnica adecuada la cual se logra solamente a través de la aplicación de los fundamentos y de repeticiones efectuadas correctamente ya que se puede practicar toda la vida, pero si no lo hace de acuerdo con los fundamentos básicos, con cada swing que efectúe estará automatizando sus malos hábitos.

10.12 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



- En el campo de juego, el profesor mostrará la posición de agarre del bat.
- Primero se seleccionará el bat con el cual se mostrará los tipos y características del bat que existen, y cual es más adecuado.
- El profesor mostrará al alumno la posición correcta de agarre del bat, después formará filas de cinco alumnos frente a él y cada alumno tomará el bat de la misma forma que el profesor lo haga.
- Se realizarán ejercicios de coordinación de bateo y el entrenador vigilará que se hagan correctamente.



10.13 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Escriba en el paréntesis de la derecha la letra del inciso que corresponda a la respuesta correcta.

1. ¿Cuál es el propósito de efectuar el ejercicio con el tee indicado? ()
 - a) Fortalecer las piernas.
 - b) Enseñar al bateador a hacer contacto con la pelota con un swing corto y rápido.
 - c) Coordinar el giro de cadera.

2. ¿Qué ejercicio utilizaría para obtener un swing corto y rápido? ()
 - a) Manos rápidas.
 - b) Ejercicio flotando la pelota.
 - c) Ejercicio con los pies separados.

3. ¿Por qué es importante efectuar un correcto cambio de peso de la pierna trasera a la pierna frontal? ()
 - a) Para tener mayor velocidad y fuerza en el bat.
 - b) Para no mover la cabeza.
 - c) Para quebrar las muñecas.

4. La forma correcta de agarrar el bat es: ()
 - a) En la parte posterior de la palma de la mano.
 - b) Con las dos manos.
 - c) Entre los dedos y al inicio de la palma de la mano.

5. Indique la posición del bat al inicio del swing ()
 - a) Con el bat a la altura de los ojos.
 - b) Con las manos atrás y a la altura de las letras del uniforme.
 - c) Sobre los hombros.

6. Mencione los beneficios de practicar el ejercicio con llantas estáticas ()
 - a) Mejorar la coordinación de los ojos con las manos
 - b) Mejorar la posición del balance del cuerpo
 - c) Aprender a batear pitchadas bajas.

[Hoja de respuestas](#)

ANEXOS

Hoja de respuestas

Comentarios al capítulo 2

Comentarios al capítulo 3

Comentarios al capítulo 4

SICCED

**Manual para el Entrenador de Béisbol
Nivel 1**

HOJA DE RESPUESTAS

CAPÍTULO 1	
1. c	11. b
2. c	12. c
3. b	13. c
4. c	14. a
5. a	15. a
6. a	
7. c	
8. b	
9. c	
10. c	

CAPÍTULO 2	
1. c	13. a
2. b	14. c
3. b	15. c
4. c	16. b
5. a	17. b
6. b, filosofía	18. a
7. c, participación	19. a
8. a, positivo	20. b
9. b	21. a
10. b	22. b
11. a	23. c
12. b	24. a
	25. b

CAPÍTULO 3

- | | |
|------------|-------|
| 1. a,c,b,d | 11. b |
| 2. a | 12. c |
| 3. a | 13. b |
| 4. c | 14. b |
| 5. a | 15. a |
| 6. b | 16. a |
| 7. b | 17. b |
| 8. b | 18. b |
| 9. a | 19. b |
| 10. b | 20. a |

CAPÍTULO 4

- | | |
|----------|------|
| 1. a | 14.a |
| 2. b,a,c | 15.c |
| 3. a | 16.b |
| 4. 1,2,3 | 17.a |
| 5. b | 18.c |
| 6. a | 19.b |
| 7. c | 20.b |
| 8. c | |
| 9. a | |
| 10.c | |
| 11.b | |
| 12.a | |
| 13.a | |

CAPÍTULO 5

1. c
2. a
3. a
4. b
5. c
6. a
7. b
8. a
9. b

CAPÍTULO 6

1. b
2. c
3. a
4. b
5. b
6. c
7. b
8. c
9. a
10. c

CAPÍTULO 7

1. c
2. b
3. c
4. a
5. c
6. b
7. b
8. c
9. a
10. b
11. b
12. a

13. b
14. b
15. b
16. b
17. b
18. b
19. a
20. b
21. b

CAPÍTULO 8

1. a
2. c
3. b
4. c
5. b

CAPÍTULO 9

1. b
2. b
3. a
4. b
5. a
6. b
7. a
8. b

CAPÍTULO 10

1. b
2. a
3. a
4. c
5. b
6. a

COMENTARIOS AL CAPÍTULO 2

CAPITULO 2 PLANIFICACIÓN

La planificación de un entrenamiento es un proceso de tres pasos: Establecimiento del marco de trabajo, decisión sobre el contenido, evaluación.

Estrechamente se asocia con todas estas actividades el análisis total de habilidades: la manera en que usted observa y analiza el desempeño de los participantes.

Las actividades que desarrollan habilidades propician el mejoramiento de la técnica.

La preparación física se refiere a los ejercicios que constituyen un entrenamiento, los sistemas energéticos, el trabajo sobre fuerza, movilidad, resistencia, rapidez y capacidad coordinativa.

La preparación psicológica se refiere al desarrollo de ciertas estrategias y habilidades mentales.

EL BUEN ENTRENADOR

Implicaciones de la Filosofía del Juego Limpio.

La filosofía del juego limpio tiene implicaciones generales y específicas para usted como entrenador.

Las implicaciones *generales* constan de los pasos *totales* que usted necesita tomar para promover la filosofía del juego limpio.

Las implicaciones *específicas* del juego limpio incluyen la necesidad de fomentar en los participantes un enfoque constructivo sobre la competencia y una imagen personal positiva.

IMPLICACIONES GENERALES

A continuación se presentan algunas implicaciones generales de la filosofía del juego limpio:

- Enfatique la búsqueda de la excelencia como una meta importante en sí misma.
- Compórtese de la forma que usted quiere que los participantes y espectadores se comporten, *predique con el ejemplo*.
- Fomente en los participantes el respeto a los reglamentos y el espíritu del juego.
- Fomente *activamente* en los participantes el respeto a los oficiales y otros competidores. Señale la importancia de cooperar *al competir*.
- Enfatique que participar y dar lo mejor de uno mismo es más importante que ganar o perder. La *calidad* de la experiencia del deporte es más importante que quién gana o quién pierde.
- Recuerde que *todos* los participantes a su manera son especiales e importantes y deben ser tratados con respeto y dignidad.
- Indique que el deporte es *sólo un* aspecto de la vida.
- Deje a los *participantes* escoger la prioridad que ellos le dan al desempeño.

Después escuche lo que dicen y ajuste de acuerdo a esto sus programas y expectativas.

IMPLICACIONES ESPECÍFICAS

Actitudes con respecto a la Competencia.

- Motive a los participantes para que realicen su mejor esfuerzo, que respeten a los competidores y a sí mismos, que ganen o pierdan con respeto y dignidad.
- Enseñe a los participantes, a perder con dignidad. Después de todo, la mayoría de los participantes "fallan" en gran parte del tiempo y muchos de los más grandes atletas y equipos "fallan" más de la mitad del tiempo. Por ejemplo, los jugadores de béisbol de las grandes ligas que marcan 300 de porcentaje en su bateo se encuentran entre los mejores de ese deporte, pero ellos incluso fallan para marcar sin riesgo el 70% del tiempo.
- Enseñe a los participantes a ser *positivos* cuando hablan consigo mismos, a mirar siempre hacia adelante y no hacia atrás; a pensar en ellos mismos, no en otros; y a hablar constructivamente, nunca en forma destructiva.

La página siguiente da ejemplos de una plática consigo mismo, tanto constructiva como destructiva. Averigüe la manera en que los participantes hablan consigo mismos cuando piensan en la competencia y fomente una plática constructiva.

Los participantes deben aprender a ser positivos, en el ejemplo siguiente se propone una plática tanto constructiva como destructiva:

Pensamientos Destructivos	Vs	Pensamientos Constructivos
¡Tengo que <i>demostrarle</i> la próxima ocasión, que no podrá vencerme, de nuevo en una carrera a la cima de la colina!		La próxima vez me voy a concentrar en pedalear más fuerte
Eres un papanatas. Tu desempeño fue una desgracia, dejaste que un don nadie te venciera. Deberías renunciar ahora mismo		Cálmate, no esperes obtener la luna la segunda vez que compites, aprende de hoy y regresa más fuerte mañana
¡Qué tonto!, Fui un verdadero torpe al no poder anotar esa canasta		Tómalo con calma, la próxima vez ajusta tu postura ligeramente y pivotea más fuerte
¡Tengo que vencerlo en esta carrera!		Voy a dar mi mejor esfuerzo, es todo lo que puedo hacer y es todo lo que importa

No puedo enfrentar al equipo el lunes
si no alcanzo mi marca de tiempo

Voy a hacerlo lo mejor posible. El
esfuerzo es lo que cuenta

Los participantes necesitan saber que usted es cuidadoso y que es sincero en su conducta. Diga y haga cosas para que los participantes se sientan aceptados, importantes, felices y exitosos. Por ejemplo:

- Dé señales de apoyo no verbales: Dé una señal con el puño cerrado y el pulgar hacia arriba, palméelos en la espalda, en el hombro, etcétera.
- Brinde atención personal a los participantes. Por ejemplo, enseñar, ayudar, mirar, hablar y alentarlos más sobre una base *individual*.
- Indique el buen desempeño o el buen esfuerzo de una manera especial y cálida. Alabe lo positivo más frecuentemente y fomente la habilidad en la que se esté trabajando, especialmente después de un "error."
- Pregunte a los participantes acerca de ellos mismos, de su familia y de otros intereses.
- Fomente en los participantes una retroalimentación positiva. El reconocimiento y la alabanza son extraordinarios impulsores de motivación para todo mundo.
- Salude y despídase de los participantes por su nombre.

Los Participantes Motivados por el Logro:

Usted puede hacer que la motivación de los participantes mejore y que se mantengan en los programas deportivos por medio de relatos de *experiencias personales exitosas*. Un camino para lograr esto es fijar metas realistas y progresivas basadas en actuaciones pasadas.

Los participantes *ven* sus progresos y se esfuerzan para mejorar.

Aquí le damos más ideas para que los participantes puedan cumplir sus metas:

- Resaltar el mejoramiento individual.
- Programar juegos o encuentros con adversarios convenientes.
- Realizar frecuentemente reuniones para discutir avances y evaluar metas.

- Guardar los registros escritos de los progresos en diarios, bitácoras, etcétera.

Participantes Motivados por Pertenencia:

El deseo de pertenencia es el interés de *ser parte* de un grupo y sentirse *aceptado por él*, es probablemente la razón más fuerte para continuar participando en un deporte. Trabajar unidos, establecer metas comunes, divertirse con otros y sentirse aceptado por un grupo puede ser una ayuda significativa para satisfacer el deseo de la interacción.

Sugerencias para asegurar que la necesidad de pertenencia sea satisfecha:

- Haga que la interacción con otros sea parte de cada entrenamiento; por ejemplo, propicie que los participantes realicen ejercicios en parejas, fomente los ejercicios de estiramiento con compañeros y haga que los participantes se entrenen unos a otros.
- Realice charlas de equipo después de cada entrenamiento. Mantenga charlas informales y aliente a los participantes a ser abiertos y honestos.
- Dé oportunidades para convivencias sociales después de cada juego o encuentro.
- Fomente que los participantes se ayuden mutuamente y realicen cosas juntos.
- Realice fiestas de equipo.
- Recuerde a los participantes que cada uno es un miembro valioso en el equipo.

Participantes Motivados por Sensaciones:

Las experiencias que estimulan los sentidos, por ejemplo, lo que se ve y huele a lo largo de un hermoso camino del campo, el sentimiento agradable, el deseo de moverse y estar activo y la emoción en el deporte, pueden ser motivadores muy importantes.

Algunos consejos para cumplir con las necesidades de los participantes en esta área son:

- Organice ejercicios de entrenamiento en áreas con vista placentera, sonido, olores y sensaciones físicas agradables.
- Realice el ejercicio de calentamiento con fondo musical.
- Proporcione actividades suficientes para todos (ni mucho, ni poco).

Es esencial que usted tenga *su propio* enfoque para entrenar, porque esto afecta la comunicación con los participantes, la manera en que usted los motiva, comparte sus problemas, etcétera. El tiempo que toma para clasificar su enfoque es tiempo bien empleado ¡cada minuto de su entrenamiento depende de eso!

Participantes Motivados por la Autodirección:

El deporte otorga al participante una oportunidad para *tomar la decisión* de lo que va a hacer y enfrentarse a las consecuencias en diversas situaciones. Como resultado, hay *muchas* cosas que usted puede realizar para ayudar. Por ejemplo, deje que los participantes inventen sus propias rutinas, movimientos o jugadas; que evalúen su progreso; que establezcan y ajusten sus metas y que seleccionen las jugadas que realizarán en un partido.

En general, dejar que los participantes tomen sus propias decisiones constituye un compromiso mayor y aumenta la motivación. Los siguientes indicadores podrían ayudar a los participantes a satisfacer sus necesidades de propia dirección.

- Ponga a los participantes en la posición de liderazgo. Haga que dirijan los calentamientos, escojan los ejercicios que desarrollen cierta habilidad, etcétera.
- Dé la oportunidad a los participantes para que durante el entrenamiento y la competencia tomen sus propias decisiones acerca de la estrategia a emplear (qué lanzamiento hará, qué jugada realizará, etcétera).
- Sobre todo, deje que los participantes tomen la decisión cuando sea realmente importante, por ejemplo cuando la decisión afecte el resultado o cuando los padres y amigos se encuentren presentes. Este enfoque ayuda para que los participantes disfruten la competencia y fomenta su desarrollo como verdaderos competidores.

CRECIMIENTO Y DESARROLLO

En crecimiento y desarrollo: Para familiarizarse con ciertos *términos* y *consideraciones* se presentan a continuación.

Crecimiento	Es el aumento en el tamaño físico, de las dimensiones de la totalidad o cualquiera de sus partes o tejidos, que ocurre como un paso de la transformación hacia la madurez.
Desarrollo	Es un incremento en la habilidad y complejidad de la función que ocurre como parte del progreso hacia la madurez.
Desarrollo cognoscitivo	El desarrollo de la habilidad para interpretar y procesar la información.
Desarrollo emocional	Es el desarrollo del concepto de sí mismo.
Desarrollo físico	Es el crecimiento y desarrollo de los músculos y huesos.
Desarrollo social	Facilidad para generar relaciones con compañeros y gente adulta.
Edad cronológica	Es la edad medida en años.
Edad ósea	Es la medida de la maduración física del esqueleto determinada por el grado de osificación. La edad ósea se evalúa normalmente mediante una radiografía de la mano y la muñeca.
Edad de desarrollo	Edad medida desde el punto de vista de la capacidad para realizar tareas específicas.
Fase participativa-instruccional	Periodo comprendido entre aproximadamente los 6 y los 11 años de edad, durante el cual el individuo inicia su participación en diversos deportes y actividades y aprende a actuar recíprocamente con sus compañeros.
Fase de transición	Periodo comprendido entre los 11 y los 15 años de edad, en el cual un individuo sufre una transición del mundo del niño al mundo del adulto. Durante este periodo el individuo experimenta cambios importantes: biológicos, sociales, emocionales y cognoscitivos que afectan <i>todos</i> los aspectos de su vida, incluyendo su participación en el deporte.
Maduración	.Obtención del crecimiento estructural del cuerpo, características de comportamiento y capacidad intelectual.
Fase participativa-competitiva	Es el periodo a partir de los 15 años de edad durante el cual los individuos progresan dentro del mundo de los deportes de los adultos, en el que además la habilidad se desarrolla en su totalidad y la competencia y el desafío son más frecuentes que en las fases más tempranas.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL ENTRENAMIENTO DE PARTICIPANTES DE 6-11 AÑOS. (FASE PARTICIPATIVA/INSTRUCCIONAL)

Durante ésta fase los participantes:

- ✓ Adquieren habilidades físicas, sociales y de conocimiento necesarias para tener pericia en los juegos.
- ✓ Comienzan a entender la idea, función y naturaleza de las reglas de los juegos.
- ✓ Mejoran sus habilidades motoras de percepción, tales como coordinar la mano con el ojo.
- ✓ Aprenden a convivir con sus compañeros.
- ✓ Comienzan a estructurar la auto-imagen
- ✓ Desarrollan un sistema de consciencia, moralidad y valores.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL ENTRENAMIENTO DE PARTICIPANTES DE 11 A 15 AÑOS. (FASE TRANSICIONAL)

Durante ésta fase los participantes:

- ✓ Desarrollan sus habilidades de conocimiento, lenguaje y sociales para su participación individual y de grupo.
- ✓ Se adaptan a los cambios físicos y psicológicos que afectan su cuerpo.
- ✓ Establecen un sentido de independencia e identificación.
- ✓ Adquieren los conceptos morales, los valores y las actitudes que hacen posible relacionarse significativamente en sociedad.
- ✓ Participan en deportes competitivos. Nota: Sin embargo, la competencia intensiva no es recomendable hasta la parte final de ésta fase.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL ENTRENAMIENTO DE PARTICIPANTES DE 15 AÑOS en adelante. (FASE COMPETITIVA / PARTICIPATIVA)

Durante ésta fase los participantes:

- ✓ Alcanzan la total madurez ósea y su estatura final.
- ✓ Mejoran sus hábitos sociales y de comunicación.
- ✓ Llegan a ser más independientes.

COMENTARIOS AL CAPÍTULO 3

CAPITULO 3 ANÁLISIS Y DESARROLLO DE HABILIDADES

EJERCICIO 1.

Seleccione una habilidad y describa cada una de sus cinco fases e identifique los elementos clave de cada una. Usted tiene que haber completado los pasos 1, 2 y 3 del plan de preobservación: identificado del propósito de la habilidad, seccionado en etapas e identificado los elementos clave.

Nombre de la Habilidad _____ Propósito de Habilidad _____

FASE	DESCRIPCIÓN	ELEMENTOS CLAVE
Movimientos Preliminares		
Movimientos de balanceo y/o recuperación-preparación		
Movimientos para Producir Fuerza		
Instante Crítico		
Ejecución Final o Seguimiento		

Ejemplo del Eslabón 2

Ejemplo de la demostración y explicación de una habilidad: el “tiro durante la carrera” en el Hockey sobre pasto.

La duración de la lección: 90 minutos.

Número de jugadores: 22

La duración de la explicación y demostración: 1 minuto, 30 segundos.

Paso 1: Escribir la razón por la que es importante la habilidad.

El “tiro durante la carrera” es la forma básica de realizar un pase largo o un tiro a gol mientras que el atleta corre.

Paso 2: Elegir dos a cinco puntos de enseñanza y acompañarlos de palabras y frases clave.

Los puntos de enseñanza correctos, para jugadores diestros que hagan un tiro hacia la izquierda son como se indica a continuación:

1. Mover la pelota mientras se corre, comenzar el movimiento hacia atrás al mismo tiempo que la mano de abajo (la derecha) se desliza hacia arriba hasta la izquierda, la cual está en la parte superior del bastón.
2. Rotar los hombros para que el hombro izquierdo apunte hacia el blanco y los ojos estén sobre la pelota.
3. Acelerar el balanceo recto del bastón, directo, a través de la pelota.
4. Continúe el seguimiento hasta que los brazos y bastón estén paralelos al suelo. Continúe corriendo.

Las frases y palabras clave son:

- "Correr durante el movimiento hacia atrás y deslizar la mano inferior hacia arriba."
- "Rotar hombro izquierdo al blanco, ver la pelota."
- "Acelerar el bastón."
- "Continúe el seguimiento y siga corriendo. "

Paso 3: Decidir si alguna herramienta auxiliar de enseñanza ayudaría.

Fotografíe un buen tiro durante la carrera, pegue un cuadro que *resuma* los puntos de enseñanza importantes. Posteriormente, indique buenos ejemplos de la habilidad en videos.

Paso 4: Elija una manera efectiva de acomodar a los participantes durante la instrucción teórica.

Ordene a los participantes en cuatro grupos de cinco jugadores cada uno. Coloque cada grupo en dos líneas con la línea de enfrente arrodillada y la línea posterior permaneciendo de pie.

Paso 5: Decidir lo que los participantes deben ver y desde dónde.

Asegúrese de que lo observen los de la izquierda y los de la derecha y ejecute la habilidad hacia cada lado.

Paso 6: Decidir quién demostrará la habilidad.

Demuestre la habilidad con uno o dos jugadores competentes. Recuerde que no necesita asignar a los mejores jugadores para la demostración.

Paso 7: Preguntar a los participantes si tienen alguna duda.

Pedir a los participantes que hagan cualquier pregunta que tengan acerca de la habilidad y conteste *breve y directamente*.

PRACTICAR HABILIDADES FÍSICAS: PROGRESO DE HABILIDADES Y SELECCIÓN DE EJERCICIOS.

Los ejercicios que usted pida que realicen los participantes deben ajustarse a los patrones de movimientos que éstos sean capaces de hacer y reproducir reacciones como las necesarias en una actividad determinada. Por ejemplo: el manejo de pelota alrededor de conos es un buen ejercicio mientras se aprende el fútbol, baloncesto o hockey sobre pasto, pero estos ejercicios no requieren respuestas similares a las necesarias en el juego, de aquí que sean inapropiados para aquellos con más habilidad.

Para determinar si un ejercicio va de acuerdo con el nivel de habilidad de un individuo, usted necesita saber dos patrones de movimiento:

- La progresión de movimiento que el *participante* es capaz de hacer.
- La progresión de movimiento que el *ejercicio* requiere.

También se puede prestar atención a qué tanto un ejercicio simula las condiciones de competencia en realidad.

Aquí se presentan algunos consejos útiles para dar a los participantes que comienzan a trabajar sobre visualizaciones:

- Empiece con habilidades que puedan realizar bien.
- Entonces *visualice* habilidades que usted quiera mejorar.
- Intente "sentir" la habilidad sobre la cual trabajan.
- Si es posible, visualice en una posición como la que se requiere realizar en su deporte, hace más fácil "sentir" la habilidad.

- *De camino al entrenamiento* repase mentalmente lo que usted quiera hacer.
- En el entrenamiento, visualice los movimientos o jugadas antes de que los desempeñen.
- Si se detectan errores en la técnica, intente sentir que usted realiza en forma correcta la habilidad.
- En el sitio de competencia sienta que *usted está bajo control*.
- Imagínese logrando sus metas.
- Practique visualizaciones de 10 a 15 minutos al día.

COMENTARIOS AL CAPÍTULO 4

CAPITULO 4 PREPARACIÓN FISICA

La discusión sobre sistemas de energía ha tratado hasta ahora principalmente lo relacionado con el esfuerzo *continuo*, aunque muchos deportes requieren esfuerzo *intermitente*, es decir, iniciar esfuerzo repentinamente, descansar o recuperarse, volver a iniciar esfuerzos de manera repentina y así sucesivamente. En tales deportes, los sistemas anaeróbicos pueden trabajar y recuperarse suficientemente para trabajar nuevamente *si: el tiempo de recuperación entre esfuerzos es adecuado y si el sistema aeróbico está bien desarrollado*. Cuando el tiempo de recuperación es corto o el sistema aeróbico *no* está bien desarrollado, los sistemas anaeróbicos no se recuperan y la actividad llega a ser una serie de esfuerzos aeróbicos intensos, que alternan con periodos *menos* intensivos de recuperación aeróbica.

EJERCICIO 1

El cuadro siguiente contiene información sobre las demandas de energía en dos deportes.

Actividad.	Tiempo de trabajo.	Intensidad de trabajo.	Tiempo de pausa.	Relación: Trabajo - pausa.	Preponderancia de sistemas de energía.
Arquería.	3-8 seg. repetir muchas veces.	Se necesita contracción fuerte del músculo.	40-60 seg.	3:40	1. Anaeróbico aláctico
Bádminton.	2-14 seg. repetidamente	Intensos esfuerzos repetidos de trabajo de pies, y recuperación entre lapsos de actividad.	7-18 seg.		2. Anaeróbico láctico 3. Aeróbico

Programa General de Estiramiento Estático o Lento.

Región del Cuerpo		Ejercicios de estiramiento
Cuello		Flexionarlo hacia adelante. Rotaciones. Flexionarlo a los lados.
Brazos	Hombro	Círculos de Brazos. Rotaciones de brazos. Círculos de hombros. Estirar los brazos por arriba y hacia el lado contrario. Extender los brazos hacia los lados correspondientes. Estirar los brazos cruzándolos y ayudándose con el otro brazo.
	Codo	Estiramiento del tríceps.
	Antebrazo	Flexionar las muñecas.
Tronco		Flexionarse hacia adelante. Torsión. Flexionarse a los lados.
Piernas	Cadera	Estirar cuádriceps. Estirar tendones de la corva. Paso largo estirando al frente. Paso largo estirando al lado.
	Rodillas	Estirar cuádriceps. Estirar tendones de la corva
	Tobillos	Estirar tendón de aquiles. Extender tobillos.

Nota: La gente con un historial de problemas en el cuello o en la espalda baja, deben consultar a su médico antes de hacer tales ejercicios. Todos los atletas deben tener cuidado y evitar realizar extensiones del cuello y espalda baja (estos ejercicios requieren doblamiento extremo hacia atrás del cuello o del tronco y pueden lastimar la columna vertebral o sus estructuras de soporte).

Indicaciones para Ejercicios de Estiramiento.

- Los patrones de estiramiento estático lento y de sostenimiento se recomiendan en el límite del movimiento articular. Usted puede realizar el estiramiento *ligeramente* más allá de dicho rango. Por ejemplo, si trata de tocar sus dedos del pie, tome sus tobillos para tirar y bajar un poco más.
 - Avance de lo general a lo específico. El estiramiento debe realizarse desde las articulaciones mayores a las articulaciones más específicas.
 - Usted puede desarrollar la movilidad específica de su deporte practicándolo. Además, entrenar un deporte determinado desarrolla patrones de movilidad articular *única* para la actividad. Un ejemplo es la movilidad que los nadadores desarrollan en sus hombros (los manuales técnicos de cada deporte proveen ejercicios *específicos* de movilidad para él *mismo*).
 - Usted puede aumentar significativamente su movilidad en 12 semanas y puede mantener esta ganancia al mismo nivel *aún después de cesar el entrenamiento*.
 - Una vez que usted ha logrado ganancias en la movilidad mediante el estiramiento estático, comience con algún estiramiento dinámico (estirando el cuerpo o las partes del cuerpo mientras están en movimiento).
 - Logre su límite de estiramiento máximo *por usted mismo* antes de conseguir un estiramiento extra con una fuerza adicional, tal como un compañero.
 - Las fuerzas que proveen el estiramiento adicional *deben* tenerse bajo control.
 - Por razones de seguridad, los programas de movilidad deben comenzar con el estiramiento en posiciones estáticas lentas.
 - Para producir fuerza en lugares vulnerables, estirar al máximo y utilizar contracciones estáticas y retenerlas de tres a cinco segundos.
-

Las Vitaminas y sus Principales Fuentes Alimenticias

Vitamina A: el hígado, los vegetales amarillos y verdes (espinaca, calabaza), la zanahoria, las frutas amarillas (melón), yema de huevo, productos lácteos (leche, queso).

Vitamina D: la leche y margarina, yema de huevo, el hígado, pescado.

Vitamina E: aceite (germen de trigo, maíz), semillas de girasol, germen de trigo, todo el cereal y pan de trigo integral, el hígado, la margarina, huevo, los vegetales verdes.

Vitamina K: los vegetales con hojas verdes (lechuga, espinaca), el hígado, leche, huevo.

Tiamina B1: cualquier producto de cereal, así como los enriquecidos (pan, cereales para el desayuno, pasta), la carne (cerdo), la carne de órganos (hígado, riñón), levadura de cerveza.

Riboflavina B2: leche y productos lácteos, el hígado, huevo, o cualquier producto enriquecido de cereal.

Niacina: el hígado, la carne de res, el pollo, legumbres (chícharos), la mantequilla de cacahuate, los productos de cereal enriquecido o pan integral, leche, huevo.

Vitamina C: el jugo y frutas cítricas (naranja, limón, toronja), el brócoli, pimiento verde, melón, guayaba, las fresas.

Ácido fólico: las carnes rojas, legumbres, la fruta, vegetales de hojas, levadura de cerveza.

Piridoxina B6: la carne, pescado, aves de corral, leche, los cereales de trigo entero.

Cobalamina B12: los productos animales (carne, hígado, aves de corral, huevo, productos de leche), leche de soya enriquecida.

Los Minerales y las Principales Fuentes Alimenticias.

Calcio: leche y productos lácteos, el charal y sardinas enlatadas, el brócoli, leguminosas, las frutas secas.

Hierro: *el hierro de fácil absorción:* el hígado, corazón, riñón, la carne, aves de corral, pescado, almeja, moluscos.

Hierro de menor absorción: semillas, vegetales con hojas verde oscuro, granos enriquecidos o integrales, legumbres (habas), melaza, fruta seca.

Magnesio: leche y yoghurt, los cereales, las nueces, la melaza, vegetales con hojas verdes (espinaca), el cacao, frijol de soya.

Sodio: sal, escabeche, los caldos, salsa de soya, alimentos enlatados, salados, embutidos, el queso.

Potasio: la carne (cerdo), frutas y vegetales (especialmente papas, melón, plátano, naranja, toronja), leche, cereales y leguminosas

Zinc: la carne, el hígado, los granos enteros, leguminosas, leche.