



**UNIVERSIDAD DE SANCTI SPÍRITUS**  
**José Martí Pérez**

**FACULTAD CULTURA FÍSICA**  
*CARRERA LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA*

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

## **TÍTULO**

**SISTEMA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA  
TÉCNICA DE LOS LANZADORES CATEGORÍA SUB  
12 AÑOS. YAGUAJAY**

**Autor: Yoan Manuel Cabrera Díaz**

**Tutor: MSc. Mario Antonio Zulueta Acea**  
**Máster en Gestión Turística**  
**Profesor Instructor**

**Consultante: Dr.C. Elio Tomás Montes de Oca Companioni**  
**Doctor en Ciencias Pedagógicas**  
**Profesor Titular**

**Sancti Spíritus**

**2021**

## **DEDICATORIA**

A mi abuela por quererme y estar siempre pendiente de mí.

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

## **AGRADECIMIENTOS**

Al Claustro de Profesores, que con sus conocimientos y experiencias permitieron mi formación.

A mi tutor por su apoyo y guía en este trabajo.

A mis compañeros de estudio con quienes compartí durante este tiempo.

A la Revolución Cubana por facilitar mi superación profesional para el bien de la sociedad que construimos.

A todos gracias.

## RESUMEN

El trabajo parte del objetivo dirigido a proponer un sistema de ejercicios para mejorar la técnica de lanzar en la categoría sub 12 años del municipio Yaguajay. Los métodos utilizados son del nivel teórico: el histórico y lógico, analítico–sintético y el inductivo-deductivo; del nivel empírico: la observación, la medición, la entrevista, y el análisis de documentos para obtener información valiosa sobre el problema investigado, del nivel matemático estadístico el análisis e interpretación de los datos que se obtienen como resultado del diagnóstico aplicado a través de la confección de tablas y la utilización del cálculo porcentual. Los instrumentos utilizados son la guía de observación (de campo, estructurada, participante), la guía de entrevista y el test técnico. Los resultados del diagnóstico arrojaron errores por parte de los atletas, lo que demuestra problemas con el control a la hora de lanzar. La importancia y el **valor práctico** del trabajo se basan en la factibilidad de haber podido aplicar un sistema de ejercicios para los lanzadores con resultados favorables y con ello alcanzar mejores resultados en las Series Provinciales. Se arriban a conclusiones y recomendaciones que se derivan del trabajo realizado.

**Palabras claves:** categoría; lanzamientos; sistema de ejercicio; técnica.

The work starts from the objective aimed at proposing a system of exercises to improve the technique of throwing in the under 12 category of the Yaguajay municipality. The methods used are of the theoretical level: the historical and logical, analytical-synthetic and inductive-deductive; from the empirical level: the observation, measurement, interview, and analysis of documents to obtain valuable information about the problem under investigation, from the mathematical-statistical level, the analysis and interpretation of the data obtained as a result of the diagnosis applied through the preparation of tables and the use of percentage calculation. The instruments used are the observation guide (field, structured, participant), the interview guide and the technical test. The diagnostic results showed errors on the part of the athletes, which shows problems with control when throwing. The importance and practical value of the work are based on the feasibility of having been able to apply a system of exercises for pitchers with favorable results and thereby achieve better results in the Provincial Series. Conclusions and recommendations are reached that are derived from the work carried out.

**Keywords:** category; releases; exercise system; technique.

## ÍNDICE

<b>Tabla de contenidos</b>	<b>Pág</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	1
<b>EPÍGRAFE 1. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL</b>	6
1.1. Conceptos de técnica y el lanzador	6
1.2. Fases y características de los movimientos del lanzador	12
1.3. Clasificación de los lanzamientos	14
1.4. Momentos en que el entrenador brinda información al atleta	19
<b>EPÍGRAFE 2. DISEÑO METODOLÓGICO</b>	21
2.1. Tipo de estudio. Población y muestra	21
2.2. Métodos e instrumentos	21
2.3. Diagnóstico	22
2.4. Sistema de ejercicios	25
2.5. Análisis de los resultados finales	29
<b>CONCLUSIONES</b>	31
<b>RECOMENDACIONES</b>	32
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## **INTRODUCCION**

El deporte, como fenómeno social que es, se desarrolla a la par con los adelantos de la ciencia y la tecnología de la actualidad, lo que ha hecho que la práctica deportiva adquiera gran fuerza y concurrencia en relación con unos pocos años atrás. Hoy día, son cada vez mayores el número de competiciones, se han conseguido niveles tan altos en los diferentes aspectos de la preparación que su aumento se convierte en una tarea bien compleja, es palpable el desarrollo vertiginoso de los resultados competitivos que imponen un perfeccionamiento tal de la preparación de los atletas hasta niveles insospechados anteriormente.

Por lo que se hace necesario someternos a la búsqueda de información actualizada, valorar opciones, tomar decisiones en un universo cada vez más complejo y variable, revisar y perfeccionar las estrategias competitivas, evaluar constantemente el proceso de dirección y conducción del juego, así como resulta importante utilizar de forma racional los recursos humanos y materiales e incluso trabajar en la creación de equipos que permitan desarrollar nuevos métodos de entrenamientos, manejar acertadamente la información que disponemos y a la vez que nos propiciaría organizar nuestra actividad con armonía y eficacia.

El Beisbol por las características de sus acciones, es considerado un deporte de variabilidad en sus esfuerzos y de rápida ejecución, al tenerlas que realizar de forma inesperada y dinámica en un corto período de tiempo; por lo que las acciones variables de reacción, coordinación, cooperación mutua y comunicación, predominan en todo el accionar del juego.

La práctica del mismo en el país es de las más populares, ya que este deporte forma parte de las raíces e idiosincrasia del pueblo, al menos uno de cada cinco cubanos lo ha practicado alguna vez, convirtiéndonos en una

potencia beisbolera en el ámbito mundial, siendo acreedor de todos los títulos de la IBAF; esto ha sido posible no solamente con la práctica masiva del mismo, sino por la aplicación de la ciencia y la tecnología en los diferentes aspectos de la preparación deportiva y del nivel de conocimientos de los entrenadores.

Dentro del béisbol el pitcheo juega un papel importante, por lo que se debe comenzar su entrenamiento desde edades tempranas para poder enseñar los diferentes acciones técnicas, buscando formar una depurada técnica que permita lograr buenos resultados deportivos.

El equipo de béisbol categoría sub 12 años de Yaguajay ha obtenido buenos resultados en Series Provinciales. Fue sub campeón provincial en el año 2018, bajo la dirección de Yankiel Toboso Gazapo y tercer lugar el año 2019, bajo la dirección de Yoelvis Pérez Pérez. Sin embargo, en los últimos años el área de pitcheo del equipo ha disminuido en cuanto a su mecánica, potencia y control, dado fundamentalmente a que estos atletas no tienen definido un sistema de ejercicios para mejorar la efectividad de los lanzadores.

Lo anteriormente expuesto fundamenta la **situación problemática** que se enfrentó con la investigación originaria que sustenta este Trabajo de Diploma. Teniendo en cuenta lo anterior se plantea como **problema científico** a resolver, y a cuya solución contribuye el presente Trabajo de Diploma.

**¿Cómo mejorar la técnica en los lanzadores del equipo de béisbol categoría sub 12 años de Yaguajay?**

El **objetivo general de la investigación** consistió en desarrollar un sistema de ejercicios para mejorar la técnica de los lanzadores categoría sub 12 años de Yaguajay

Este objetivo general fue desglosado en los **objetivos específicos** siguientes:

1. Construir el Marco Teórico Conceptual de la investigación, en el que se identifiquen y contextualicen las ideas fundamentales relacionadas con la técnica de lanzar en el béisbol.
2. Elaborar un sistema de ejercicios de pitcheo para mejorar la técnica de los lanzadores categoría sub 12 años de Yaguajay.
3. Evaluar la efectividad del sistema de ejercicios elaborado.

En correspondencia con el problema científico planteado, y a partir de la revisión de la literatura realizada, se planteó la siguiente **hipótesis general de investigación**:

Si se desarrolla un sistema de ejercicios para los lanzadores del equipo de béisbol categoría sub 12 años de Yaguajay, entonces se mejora la efectividad en el área de pitcheo.

#### **Variable independiente**

Desarrollo de un sistema de ejercicios de pitcheo para los atletas del equipo categoría sub 12 años de Yaguajay.

#### **Indicadores:**

- Cantidad de participantes incorporados.
- Frecuencia de participación.

#### **Variable dependiente**



Efectividad que poseen los lanzadores del equipo categoría sub 12 años de Yaguajay.

**Indicadores:**

- Mecánica.
- Potencia.
- Control.

El **objeto de estudio teórico** de la investigación se centró en el contenido de la técnica de lanzar para mejorar el área de pitcheo del equipo.

A su vez, como **objeto de estudio práctico** se seleccionó el equipo categoría sub 12 años de Yaguajay.

El **valor práctico** se basa en la pertinencia de haber podido aplicar un sistema de ejercicios en los lanzadores del equipo de béisbol categoría sub 12 años de Yaguajay ,con resultados favorables que permite el incremento de la efectividad en el área de pitcheo y con ello alcanzar mejores resultados en las Series Provinciales.

Para cumplir con los objetivos generales y específicos, se llevaron a cabo las etapas de investigación siguientes:

1. Identificación y caracterización de la situación problemática, la fundamentación del problema científico a resolver y el diseño general de la investigación.
2. Análisis de la literatura en el ámbito nacional e internacional relacionada con la temática objeto de estudio. Elaboración del Marco Teórico-Conceptual y de la hipótesis general de la investigación.
3. Desarrollo de un sistema de ejercicio en los lanzadores del equipo de béisbol categoría sub 12 años de Yaguajay y evaluar su efectividad.

El Trabajo de Diploma se estructuró en una Introducción, donde se caracteriza la situación problemática, se fundamenta el problema científico a resolver, se formula el sistema de objetivos, se plantea la hipótesis general de investigación a comprobar; un epígrafe I, en que se fundamenta y resume el Marco Teórico-Conceptual de la investigación originaria; un epígrafe II, que expone la metodología, y técnicas de investigación aplicadas en el Trabajo de Diploma; expone el sistema de ejercicios en los lanzadores del equipo de béisbol categoría sub 12 años de Yaguajay, donde se comprueba la hipótesis general de investigación, en los términos en que fue planteado; un cuerpo de Conclusiones y Recomendaciones finales; la Bibliografía consultada; así como un grupo de Anexos como complemento necesario de los resultados expuestos.

## **EPÍGRAFE 1. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL**

### **1.1 Conceptos de técnica y el lanzador**

Se hace necesario comenzar por el concepto de técnica que definen diferentes autores.

D.Harre 1973, define la técnica como: La técnica deportiva es “un sistema especial de movimientos simultáneos y sucesivos orientados hacia una organización racional de interacciones de fuerzas internas y externas que influyen en el atleta con el objetivo de aprovechar total y efectivamente estas fuerzas para alcanzar altos resultados en el deporte” (1).

N.G.Ozolin 1970, define la técnica como: “ La técnica de los ejercicios deportivos debe ser examinada a la luz de la unidad entre contenido y forma, como una actividad total del hombre, como la coordinación de su actividad física y síquica en determinadas condiciones del medio exterior.” (2)

“El dominio de la técnica deportiva se realiza en el proceso de aprendizaje según el siguiente esquema: Primeramente, en el deporte se crea representaciones motoras, después vienen los intentos por realizarlas prácticamente, y más tarde, por medio de las repeticiones de lo estudiado, se adquiere el conocimiento que posteriormente habrá de convertirse en un hábito motor.”

De acuerdo con todo lo expresado hasta aquí por los diferentes autores, el autor considera que la técnica es la habilidad que tiene el atleta para ejecutar cualquier elemento técnico con la mayor racionalidad posible. Según los conocimientos parcial o general que posea de la realidad contextual para que no se ejecuten errores, según el objetivo a resolver.

Para lograr el mejor resultado en el pitcheo, es necesario enseñar la técnica con métodos y procedimientos asequibles a los alumnos, que siempre debe partir de lo simple a lo profundo, con una abundante explicación y una exacta demostración de los movimientos.

La técnica moderna del Béisbol, no siempre está al alcance de los atletas principiantes, esto se debe a la consecuencia de su deficiente preparación. Por eso, a menudo, para comenzar, es necesario enseñar una técnica elemental y simplificada; según las posibilidades de los novatos. Esto permite pasar sin exceso y de forma gradual a una técnica más acabada y compleja de la ejecución del ejercicio.

Para la enseñanza de la técnica, el entrenador debe conocer requisitos importantes de otras disciplinas científicas como la Biomecánica, Anatomía Funcional, Fisiología, Cibernética y otras, las cuales sirven de apoyo al entrenador para poder describir la estructura completa de cada movimiento especial de la técnica deportiva. Así se puede plantear que sólo el conocimiento de las distintas partes estructurales de cada movimiento en particular, permite al entrenador y al atleta reconocer la importancia de cada componente en las distintas disciplinas deportivas.

Se pueden utilizar estos conocimientos de acuerdo con el nivel de los atletas y aplicarlos según las fases del aprendizaje motor en que se encuentren y así poder focalizar y detectar mejor las causas por las que se producen los errores, y determinar rápidamente las medidas a tomar para erradicarlo.

El lanzador de un equipo de béisbol desempeña la posición defensiva más difícil del juego, no sólo por el esfuerzo físico que tiene que realizar durante el desarrollo del encuentro, sino también por la actividad mental que se requiere en cada una de las situaciones ofensivas y defensivas en el transcurso del desafío.

### **Requerimientos básicos del lanzador:**

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

**GENÉTICOS:** Tipo de fibras musculares (rojas o de contracción lenta, y fibras blancas o de contracción rápida.)

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

**TEMPERAMENTO:** Autocontrol, coraje, valentía, liderazgo, tenacidad, creatividad, seguridad, combatividad, decisión de vencer.

Los lanzadores deben emplear su estilo propio, especialmente en lo que se refiere al ángulo de soltar la bola, que debe ser el que le resulte más cómodo y natural. Una gran cantidad de lanzadores con buena perspectiva de desarrollo se han mal logrado, porque han tratado de cambiarle los movimientos habituales de lanzar. Debido a ello es conveniente que se le permita aplicar su propio estilo y analizar los resultados que obtiene.

El lanzador tiene que concentrarse en el trabajo que va realizar frente al bateador y tener una idea del sitio donde dirigirá sus lanzamientos, con una absoluta confianza que tratará de sacar out al bateador. Los lanzadores deben mantener una confianza en sí mismo, pues el juego depende en gran medida de sus facultades.

“ Si el lanzador es capaz de mover su recta, de variar la velocidad en la distancia del montículo al home se dificultan aún más las posibilidades del bateador, mientras que si el bate hace contacto por encima o por debajo de la pelota, conecta un fly o un rolling no golpeando la bola en el lugar deseado, si el pitcher logra perfeccionar su control, si es capaz de lanzar en “ L”, si trabaja la zona de dificultad de cada bateador, sólo entonces es cuando se hace un arte su pitcheo”.

“Un lanzador no se hace en un corto plazo, ya que este se desarrolla desde edades tempranas y a través de los años”. Esto quiere decir que para llegar a ser un gran lanzador se necesita de tiempo, experiencia, dedicación al entrenamiento y sobre todo lanzar mucho en diferentes competencias.

Para lanzar exitosamente el pitcher tiene que dominar la mecánica de los movimientos y poner la rotación correcta sobre la pelota al soltarla en cada lanzamiento.

Lanzar se considera un arte, pues si un lanzador es capaz de utilizar una mecánica correcta de los movimientos, de mover sus lanzamientos en diferentes zonas, de lanzar en la zona baja, variar la velocidad en los envíos, de lanzar en la zona mala en determinados momentos, de lanzar en dependencia a las dificultades del bateador, entonces se convierte en un arte su pitcheo.

Además si analizamos que una recta de 90 mph demora 4 décimas de segundo en recorrer la distancia de 60 pies 6 pulgadas del montículo al home y que el bateador demora una décima en ver el lanzamiento, otra en poner en movimiento los músculos, sólo dispondría de 2 décimas para decidir si le tira o no a la pelota, y si el lanzador es capaz de variar la velocidad y romper la sincronización del bateador, una conexión que podría ser un homerun se convertiría en un fly o un rolling.

Para lograr y mejorar el control, el lanzador después de acondicionado, debe trabajar frecuentemente en las prácticas de bateo; y lanzará pelotas a un catcher apartados del terreno fair, comenzando por tirar pelotas rápidas a la altura del cinturón; una vez adquirido el dominio sobre este lanzamiento practicará lanzamientos a la altura de los hombros y rodillas; luego afuera y adentro y por último bajas o altas, pero hacia las esquinas. Después de dominar las rápidas y después con el cambio.

Hay una frase muy importante que dice: “LA PRÁCTICA HACE LLEGAR A LA PERFECCIÓN” por lo tanto hay que practicar, practicar, pero a conciencia, con entusiasmo, fe, egoísmo, tesón, porque casi nunca salen las cosas como lo ideamos en primera instancia. Hay que insistir, hay que sacrificarse dedicándole tiempo a ello hasta conseguir el objetivo. (Miguel Oliveros Vega 2018)

En el béisbol como en la mayoría de las actividades de la vida, se necesita abnegación, perseverancia, abstinencia, valor, malicia, y el poder mental para poder prever las jugadas futuras y tomar las medidas necesarias para evitarlas o efectuarlas. (Miguel Oliveros Vega 2018)

El bateador es el principal problema con que se encuentra el lanzador para escoger sus lanzamientos. El lanzador se enfrenta en una batalla con el bateador al que debe vencer, y para vencerlo su mejor arma es el control; control para lanzarle a sus debilidades; cada bateador tiene por lo menos una.

Los bateadores se clasifican en: Haladores. Retrazados. Naturales.

Errores que deben tener en cuenta lanzadores en los bateadores.

1. Cuando el bateador está ansioso por batear: El lanzador tomará toda su calma para desesperarlo aún más y hacerlo batear fuera de tiempo. Ocurre generalmente con bateadores jóvenes.
2. Al pararse en el home: Si lo hace erecto estará en posición de conectar lanzamientos altos, si la posición es agachada o inclinada bateará con facilidad los bajos. Con el bate bien alto, bien arriba de sus hombros no podrá batear lanzamientos bajos porque no tendrá la relación necesaria para traer el bate abajo con tiempo suficiente. Por el contrario si el bate está bajo el hombro el lanzamiento le hará mucho daño.
3. Al conectar la pelota: Si el paso es demasiado largo, podrá batear lanzamientos bajos; en pasos cortos con el cuerpo erecto, pelotas de rodillas harán estragos. Si el pie es halado durante el paso, pelota baja y afuera perjudicará porque quedarán tan lejos de la trayectoria de la pelota que le será imposible batearla con fuerza. Los bateadores que dejan caer su hombro de atrás pueden conectar los lanzamientos bajos, pero no así a los altos.

Tipos de lanzadores de acuerdo con el ángulo que forman el brazo y el hombro:

1. Por encima del hombro: es la forma de sacar el brazo por encima de la cabeza.
2. Por tres cuartos: es el lanzamiento entre el lado del brazo y por encima del mismo.
3. Por el lado del hombro: es la forma de sacar el brazo horizontalmente en relación con la tierra.



4. Por debajo del hombro: es la forma en la que el lanzamiento se hace lo más pegado posible al suelo. Este es poco utilizado en nuestro país, pero si más utilizado en los países asiáticos.

Lo que determina el tipo de lanzador es el ángulo de salida de la mano de lanzar.

Los lanzadores deben ser capaces por todo los ángulos para cambiar el mismo a la hora de la tirada, pues el lanzamiento en la misma zona no es igual al cambiar el ángulo de la salida de la pelota.

Existen dos posiciones reglamentarias para lanzar: de frente (wind up) y de lado (set position), cualquiera de las dos puede ser utilizada.

## **1.2. Fases y características de los movimientos del lanzador**

- Inicial o de Preparación (acumulación de energía potencial): armónicos, fluidos, controlados, rítmicos, acoplados en su estructura total, sin contracciones innecesarias ni extremas.
- Intermedia o Acción de lanzar (energía cinética): acelerados, explosivos, enérgicos, controlados, empleo de toda la energía acumulada.
- Terminación (desaceleración): de frenaje, y como preparación para acciones defensivas.

Diferentes recorridos que realiza el lanzamiento: Pendular, Flexionado "T", Lineal y Asiático.

### Principios fundamentales en la acción de lanzar:

- Mantener la mano y dedos colocados por encima de la pelota.

- Retrasar la rotación del tronco luego de ejecutado el paso hacia el home.
- Alineación de hombros y codos a un mismo nivel.
- Empleo del codo como guía para el lanzamiento.
- Realizar todos los movimientos directamente hacia el home antes y después de la liberación de la pelota.
- Movimientos de acción desencadenados del brazo, antebrazo, codo, muñeca, mano y dedos por ese orden en el momento del lanzamiento.
- Distancia y perpendicularidad del paso hacia el home.
- Fase de terminación de los movimientos.

Errores más comunes:

- Colocación de mano y dedos por debajo de la pelota.
- Mantener la pelota por debajo del nivel del hombro y codo de lanzamiento.
- Llevar la pelota detrás de la cabeza.
- Llevar el brazo de lanzar detrás de la línea media del cuerpo.
- Mantener el codo por debajo del nivel del hombro de lanzar.
- Realizar tirones o barrido del brazo de lanzar.
- No utilización del codo como guía para el lanzamiento.

- Deficiencias en el traslado del centro de gravedad durante los movimientos previos al lanzamiento (eje vertical).
- Dificultades en el movimiento rotacional de las caderas y hombros sobre un eje horizontal.

Aspectos relacionados con la ejecución de los distintos lanzamientos:

- Importancia y utilidad.
- El Agarre.
- El trabajo del miembro y las articulaciones, incluyendo la mano y los dedos.
- El Control.
- Su Movilidad.
- Rotación, Efecto, y Punto de Referencia.
- Ejercicios Específicos.

### **1.3. Clasificación de los lanzamientos**

Los lanzamientos se clasifican en:

*Básicos:*

- 1- Recta: agarre por las cuatro costuras, por las dos costuras y sin costuras.

- 2- Cambio: en lo profundo de la mano y el cerito.

*Especiales:*

- No se pueden utilizar según las reglas de la categoría.
- En esta categoría se utilizan sólo dos lanzamientos la recta y el cambio de velocidad.

Metodología de la enseñanza del control de los lanzadores (Manuel Álvarez 2000)

1. Tarea #1: Crear una concepción general sobre los elementos que integran esta técnica.

*Medios:*

- Explicación y demostración por parte del profesor de la técnica del control del lanzador.
- Utilización de láminas, secuencias, videos, etc.
- Dar la posibilidad de los atletas que realicen la técnica según lo han concebido.

*Indicaciones Metodológicas:*

En esta tarea el profesor debe profundizar en las particularidades del control, conocer la zona de strike, así como su importancia.

2. Tarea #2: Enseñanza de los principales elementos que contribuyen al desarrollo del control.

*Medios:*

- Correcta mecánica de los movimientos (de frente y de lado).
- Correcto agarre de la pelota para sus lanzamientos.
- Trabajar en pareja y tirar en la zona indicada.
- Trabajar en el bull-pen, usando la mascota del receptor como blanco (arriba, abajo, adentro y afuera).
- Utilizar un cuadro de lujo y situarlo delante del receptor. Utilizar tableros con zonas de strike pintada, lanzar en prácticas.

*Indicaciones Metodológicas:*

Es importante que el lanzador logre una total concentración en sus lanzamientos en el punto donde debe lanzar. Existe una gran correspondencia entre los resultados y el control.

Para el perfeccionamiento del control es muy importante el agarre de la bola, no hay único agarre para cada lanzamiento, puesto que el agarre está en dependencia del tamaño de la mano de cada lanzador y fundamentalmente por comodidad del mismo.

Ejercicios especiales para la corrección de errores en la posición de frente y de lado:

- 1- Consolidación del movimiento de frente y de lado.
- 2- Lanzar desde la posición de apoyo con los dos pies.
- 3- Terminación del movimiento. Uso de la espalda.

- 4- No mover los hombros.
- 5- La caída del lanzador.
- 6- Movimiento con resistencias de las ligas.
- 7- Lanzar en contra del cuerpo.

Errores más comunes de los lanzadores:

- 1- Problema con el control.
- 2- No completar los movimientos.
- 3- Tirar abierto o cruzado.
- 4- Caer en el talón.
- 5- Se le ve la bola al iniciar el movimiento.
- 6- Tirar contra el cuerpo, cruzado.
- 7- La bola recta no se mueve.
- 8- No es buen fildeador.
- 9- Los lanzamientos se quedan altos.
- 10- No realiza las asistencias.
- 11- Se cansa en los finales.
- 12- Pasar el brazo con poca velocidad.
- 13- No cuidar los corredores.

### Consejos útiles:

- 1- Tratar de buscar siempre el primer strike.
- 2- Sacar el primer out de la entrada.
- 3- No descuidarse con ningún bateador por difícil que parezca.
- 4- Cada vez que tenga un conteo favorable y vaya a tirar un lanzamiento en bola, hágalo sobre la zona pegada al bateador.
- 5- Cuando un compañero comete un error por muy costoso que sea, ayúdelo, demuéstrelle confianza, no lo critique.
- 6- Si es sacado del juego espere el relevo, él viene a ayudarlo, anímelo.
- 7- Cuando termine una entrada concéntrese en el primer bateador de la próxima.
- 8- Pensar anticipadamente en qué zona va a lanzar y tener confianza en el lanzamiento.
- 9- No tirarle cambios de velocidad a los bateadores flojos.
- 10- Utilice la espalda para evitar lesiones y poder tirar más fuerte.
- 11- No quitarle a la bola para marcar strike.
- 12- Cuidar bien los corredores.
- 13- Respetar a su director, asistente y entrenadores.
- 14- No preocuparse el día ante de lanzar.
- 15- Realizar un buen calentamiento.

#### **1.4. Momentos en que el entrenador brinda información al atleta**

Con respecto al momento de corrección durante la ejecución del movimiento se plantea que mientras más pronto reciba el deportista una información externa respecto a su movimiento, más claras estarán en general las huellas nuevas en su memoria. Esto significa que sería favorable dar la información complementaria en cuanto dispongamos de ella. Este momento guarda estrecha relación con la memoria ultra corta teniendo la limitante de que esas huellas se borran rápidamente.

Además las instrucciones correctivas durante la ejecución del movimiento son muy limitadas en el campo deportivo.

A menudo, no existe la posibilidad de dar informaciones durante la ejecución del movimiento en forma de instrucciones (frases).

#### Momentos en que el entrenador puede brindar información al atleta.

- Antes de empezar a realizar los movimientos de lanzar.
- Inmediatamente después de acabar el movimiento.
- Después de finalizado el entrenamiento en el mitin de análisis de la clase o juego.
- Dejándole tareas para estudio individual de la mecánica de lanzar, enfatizando en la correcta ejecución del movimiento (videos de lanzadores de mayores)

#### Causas por las que aparecen los errores.

1. Deficiente explicación y demostración del ejercicio.
2. Falsa representación del movimiento.



3. Se ha violentado el proceso de enseñanza aprendizaje y los pasos metodológicos.
4. Deficiencia en la capacidad de coordinación.
5. Insuficiencias en las condiciones físicas.
6. Existen falsas sensaciones musculares.
7. El deportista no ha entendido correctamente la tarea del movimiento técnico.
8. Poca confianza del atleta en sus posibilidades.

Definiciones operacionales:

- Strike: Son todos los lanzamientos que pasan por encima de home en sus 17 pulgadas, de la rodilla del bateador hasta debajo las axilas, aunque cada árbitro tiene su interpretación de la zona buena, lo que hace que el lanzador deba hacer cuanto antes esos ajustes y lanzar según la visión del que imparte justicia.
- Bolas: Todo lo que no está dentro de la definición anterior.

## **EPÍGRAFE 2. DISEÑO METODOLÓGICO**

### **2.1. Tipo de estudio. Población y muestra**

Se realizó una investigación observacional, descriptiva, de corte transversal con el objetivo de proponer ejercicios para la técnica de lanzar en la categoría sub 12 años del municipio.

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

En este trabajo investigativo se trabajó con una población de 18 atletas del equipo de béisbol sub 12 años del municipio Yaguajay, tomando como muestra a 8 atletas seleccionados de forma intencional, que representa el 44,44 % de la misma.

### **2.2. Métodos e instrumentos**

Los métodos utilizados son:

#### **1. Del nivel teórico:**

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

**Inductivo–deductivo** proporcionó un conocimiento verdadero del problema en la muestra, dado por el enlace objetivo de lo singular y lo general.

**Histórico y lógico** se utilizó en la cronología histórica que se hace del problema y de sus antecedentes.

## 2. Del nivel empírico:

La **observación** (de campo, estructurada, no participante) se utilizó para conocer que errores eran los que más cometían estos lanzadores en la técnica de lanzar. *Instrumento:* guía de observación (Anexos 1).

La **medición:** Este método se utilizó para conocer cómo se comportó el control en estos lanzadores. *Instrumento:* Test técnico (Anexo 2)

La **entrevista** (individual, estandarizada y estructurada) se utilizó de forma individual a los entrenadores de esa categoría para obtener ideas creativas y para proyectar decisiones. *Instrumento:* guía de la entrevista (Anexo 3).

El **análisis de documentos** posibilitó obtener información valiosa sobre los problemas investigados referidos al conocimiento, orientación y planificación de aspectos relacionados con la técnica de lanzar de frente en la categoría 11-12 años.

## 3. Del nivel matemático estadístico

Métodos estadísticos, para el análisis e interpretación de los datos que se obtienen como resultado del diagnóstico aplicado a través de la confección de tablas y la utilización del cálculo porcentual.

### 2.3. Diagnóstico

- Análisis de la guía de observación

Analizando esta guía de observación podemos decir que los errores que más se cometen son el número 4 (no flexiona la pierna de pivot) con 57 errores y una media por atletas de 7.1, y el número 7 (poca aceleración del brazo) con 61 errores y una media por atletas de 7.6. Los que menos se cometen son el número 2 (inicia los movimientos con el paso incorrectamente) con un total de 43 errores y una media de 5.4, y el número

1 (No hace contacto con la tabla) con 45 errores y una media de 5.6 por atletas. Los atletas que más errores cometen son el número 7 con 66 errores y una media de 8.3, el número 8 y 4 con un total de 61 y una media de 7.6; y los que menos errores cometen son el número 1 con un total de 35 y una media de 4.4 y el número 2 con un total de 42 y una media de 5.3 (anexo 1).

- Análisis del test técnico: Para atletas antes de aplicar la propuesta de ejercicios.

Analizando el test técnico realizado a los lanzadores y tomando como referencia a los ocho alumnos seleccionados. Observamos que las mayores dificultades están en los lanzamientos en la zona pegada con un total de 80 lanzamientos, con 13 strikes (16 %) y 67 bolas (84 %) y donde mejor están en el control es en la zona de afuera con un total de 80 lanzamientos, con 36 strikes (40 %) y 44 bolas (60%); los alumnos con mayor dificultad en el control son el número 1 y 7 con 8 strikes y 21 bolas, los de menos dificultad son el número 4 con 12 strikes y 18 bolas, y el número 5 con 13 strike y 17 bolas. De forma general de 240 lanzamientos se dieron un total de 78 strikes (36 %) y 162 bolas (64 %) siendo el balance de bolas superior al de los strikes lo que demuestra dificultades con el control (anexo 2).

- Análisis de la entrevista a los entrenadores.
  - Experiencia profesional de los entrevistados: Uno de los encuestados tienen 10 años de experiencia, otro tiene 9 años, otro tiene 3 años y el otro tiene 2 años.
  - Categoría científica: Ninguno de los 5 tiene categoría científica.
  - Títulos académicos: Tres son Licenciados en Cultura Física y dos técnicos medio que están en 5to año de la carrera.

## *Cuestionario*

Pregunta 1: Los cinco entrenadores, que equivalen al 100% de los encuestados plantean que tienen alto dominio de este tema del pitcheo.

Pregunta 2: Los cinco entrenadores, que equivalen al 100% de los encuestados plantean que en el Programa de Preparación del Deportista se describen los elementos técnicos a trabajar por semanas y meses en el pitcheo.

Pregunta 3: Los cinco entrenadores, que equivalen al 100% de los encuestados plantean que se apoyan en libros digitales, artículos y revistas nacionales e internacionales sobre el tema de la técnica debe lanzar en la categoría sub 12 años.

Pregunta 4: Los cinco entrenadores, que equivalen al 100% de los encuestados plantean que los ejercicios se adaptan a la categoría, están bien estructurados, tienen un orden lógico, son aplicables, son fáciles de dominar por los atletas y pueden ser aplicados en otras áreas deportivas (anexo No.3).

## 2.4. Sistema de ejercicios

Los resultados del diagnóstico inicial demuestran la necesidad de implementar un sistema de ejercicios para mejorar la técnica de los lanzadores categoría sub 12 años de Yaguajay.

El autor considera que para el desarrollo de los mismos se debe tener en cuenta la preparación física, técnico - táctico, teórico, teórica y psicológica de los lanzadores, llevado a cabo durante todas las semanas de entrenamiento.

Es válido destacar, que el sistema de ejercicios está diseñado con tres indicadores, **mecánica, potencia y control**, cada uno con sus actividades, objetivos, tandas y repeticiones, para distribuirse en las semanas previas a la competencia. Se debe trabajar en 5 sesiones de prácticas de lunes a viernes, donde se priorice el pitcheo aplicando el sistema de ejercicios elaborado; todo lo cual permita un mejor desempeño de los lanzadores del equipo sub 12 de Yaguajay, en la Serie Provincial de béisbol en el 2021.

A continuación se refleja las actividades que contempla el sistema de ejercicios en las tablas 1,2 y 3.

**Tabla 1. SISTEMA DE EJERCICIOS PARA LANZADORES (Mecánica)**

<b>No</b>	<b>INDICADOR</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>TANDA/REPETICIONES</b>
<b>1</b>		Ejercicio de péndulo	Mejorar la técnica de subir la pierna	2 T / 8 R
<b>2</b>		Imitación de los movimientos de frente	Coordinación	3 T / 7 R
<b>3</b>		Imitación de los movimientos de lado	Coordinación	3 T / 7 R
<b>4</b>	<b>MÉCANICA</b>	Ejercicio de traslación de la cadera y codo	Coordinación	2 T / 10 R
<b>5</b>		Asalto al frente con trabajo de la caída en la parte final del movimiento	Mejorar la parte final del movimiento	2 T / 10 R
<b>6</b>		Trabajo en el papper game	Mejorar el fildeo de rolling	2 0 R
<b>7</b>		Virada a las bases	Cuidar bien los corredores	3 T / 5 R
<b>8</b>		Fildeo de rolling y tiro a las bases	Mejorar la coordinación a la hora de fildear y tirar a bases	2T/ 6 R
<b>9</b>		Cubrir primera con rolling a la izquierda	Hacer de primera base para sacar el out	2 T / 8 R
<b>10</b>		Asistencia detrás de las bases	Evitar que se escape el tiro desviado	10 R

Fuente. Elaboración propia.

**Tabla 2. SISTEMA DE EJERCICIOS PARA LANZADORES (Potencia)**

<b>No</b>	<b>INDICADOR</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>TANDA/REPETICIONES</b>
<b>1</b>		Lanzamientos con pelota de softbol	Sensación del cambio de agarre	15 R
<b>2</b>		Ejercicio con pomos con peso	Fortalecer los antebrazos y hombros	3 T / 7 R
<b>3</b>	<b>POTENCIA</b>	Ejercicios con pelotas medicinales	Fortalecer los hombros	2 T / 8 R
<b>4</b>		Ejercicios con la liga	Fortalecimiento de todo el tren superior	3 T / 15 R
<b>5</b>		Ejercicio con Dumber	Fortalecer antebrazos y muñecas	3 T / 7 R
<b>6</b>		Lanzar detrás del box	Buscar potencia en el brazo	25 R
<b>7</b>		Lanzar en el Bullpen	Buscar potencia en el brazo	30 R

Fuente. Elaboración propia.



**Tabla 3. SISTEMA DE EJERCICIOS PARA LANZADORES (Control)**

No	INDICADOR	ACTIVIDAD	OBJETIVO	TANDA/REPETICIONES
1		Lanzar en pareja sentado	Ejercitar la terminación del movimiento	2 T / 8 R
2		Lanzar en pareja arrodillado	Ejercitar la terminación del movimiento	3 T / 7 R
3		Lanzar a corta distancia con receptor	Adaptación a la zona de strike	3 T / 10 R
4	<b>CONTROL</b>	Lanzar de frente	Coordinar los movimientos de frente	20-30 R
5		Lanzar de lado	Coordinar los movimientos de lado	20-30 R
6		Lanzar contra una diana, a diferentes zonas	Buscar control fino	3 T / 10 R
7		Trabajo reproductivo del movimiento mentalmente	Ayudar a la concentración del lanzador y su idealización del movimiento	5 R
8		Lanzar en cuarteta	Adaptación a lanzar en diferentes situaciones de juego	2T/ 15 R
9		Lanzar en la tanda de bateo	Trabajar con bateadores buscando concentración en lanzar a las esquinas	20-30 R
10		Ver videos de prácticas y juegos de béisbol de mayores	Gestión del conocimiento	Semanal

Fuente. Elaboración propia

## **2.5. Análisis de los resultados finales**

El sistema de ejercicios diseñado se aplica en el entrenamiento deportivo de los atletas en el año 2021, lográndose que durante las 15 semanas de prácticas, existiera un trabajo ondulatorio de las cargas que permita a los atletas llegar en forma deportiva a las competencias.

Una vez incorporados el sistema de ejercicios planificados como parte del entrenamiento a los atletas seleccionados (44.44%) del equipo de béisbol, se logra un mejoramiento del rendimiento deportivo de los lanzadores en el año 2021

Se realiza una revisión de las estadísticas y resultados de los equipos sub 12 de Yaguajay de años anteriores, donde se va observando la mejoría en varios departamentos de pitcheo que se va teniendo después de incorporado el sistema de ejercicio.

Se tomaron algunos departamentos de referencia, fundamentalmente en la parte del control y la potencia en los lanzamientos. En años anteriores el porcentaje de strike siempre estuvo por debajo del 40%, en la actualidad es por encima del 55 %. En la parte de la potencia de brazo en años anteriores fue con una velocidad promedio de 61 millas y en la actualidad los 8 alumnos de muestras se le miden como media 66 millas.

Todo este trabajo realizado con el sistema de ejercicio se ha ido evaluando, en los diferentes topes que se han ido realizando con diferentes municipios y muy en especial en la una copa realizada en el municipio, donde el equipo gana de forma invicta la misma.

A continuación se visualiza en la tabla 4 algunos datos referente a lo expuesto con anterioridad:

**Tabla 4.** Resultados en los topes.

No	Nombres y apellido	Strikes	Bolas	Total	% Strikes	JL	EL	Velocidad promedio	K
1	Emanuel Leiva	421	259	680	60	10	34	70	23
2	Jan P Yera	209	187	396	53	9	22.2	71	26
3	Anyelo Saneti	365	222	587	62	10	31.1	67	15
4	Carlos Álvarez	196	222	418	47	7	19	62	10
5	Yunerky Méndez	188	148	336	56	8	16.2	69	8
6	Edgar Castillo	237	219	456	52	9	24	62	17
7	Dairon Rodríguez	297	243	540	55	10	30.1	66	26
8	José Vázquez	185	130	315	59	8	15	66	10
<b>TOTALES</b>		<b>2098</b>	<b>1408</b>	<b>3506</b>	<b>55.5</b>	<b>10</b>	<b>193</b>	<b>66</b>	<b>125</b>

Fuente: Elaboración propia

**Leyenda**

- ✓ Juegos lanzados.....JL
- ✓ Entradas lanzadas.....EL
- ✓ Ponches.....K

## CONCLUSIONES

A partir del estudio realizado sobre la técnica de lanzar en la categoría sub 12 años del municipio Yaguajay, se arriban a las conclusiones generales siguientes:

- A partir del estudio del **Marco Teórico-Conceptual** y sobre la base de los requerimientos actuales sobre la técnica de pitcheo, se propuso un sistema de ejercicios para mejorar la efectividad de los lanzadores del equipo categoría sub 12 años de Yaguajay.
- El sistema de ejercicios de pitcheo propuestos permite mejorar el rendimiento deportivo de los atletas y la efectividad de los lanzadores del equipo categoría sub 12 años de Yaguajay al comparar los resultados estadísticos con años anteriores.
- Para lograr una mayor efectividad en la técnica de lanzar en la categoría sub 12 años se hace necesario la elaboración de un sistema de ejercicios que le proporcione al lanzador una variada opción para lograr un mejor entendimiento del gesto técnico.

## **RECOMENDACIONES**

Como resultados de esta investigación se brindan las recomendaciones siguientes:

1. Iniciar la aplicación de este sistema de ejercicios en la categoría 9 – 10 años para comenzar este trabajo desde la categoría inferior que reporten una mejor ejecución de la mecánica de pitcheo en los alumnos del municipio y mayor tiempo de aprendizaje.
2. Divulgar los resultados alcanzados en eventos científicos para socializar la experiencia y perfeccionar el trabajo realizado, manteniendo un seguimiento sobre el avance de los atletas en competencias posteriores.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Álvarez Lorente, Manuel. (2000) Para Lanzar (Manual de Fundamentos Técnicos Metodológicos para Lanzadores).La Habana, Editorial p. 9–15.
2. Ozolin, N. G. (1988) Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana. Cuba. Editorial Científico – Técnica. P. 283.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Alfonso Chacón, Jorge. (1992) Algo de béisbol. Santiago de Cuba Editorial Pueblo y Educación.
2. Alfonso, Jorge. (2004) Palmar de Junco. Bohemia. (La Habana) 26: 52 – 56. Diciembre.
3. Álvarez Lorente, Manuel. (2000) Para Lanzar (Manual de Fundamentos Técnicos Metodológicos para Lanzadores).La Habana.
4. Álvarez Lorente, Manuel. (2004) Preparación y adaptación del brazo del lanzador de Béisbol. Disponible en: [www.efdeportes.com/efd89/beisbol.htm](http://www.efdeportes.com/efd89/beisbol.htm) Consultado el 18 de octubre 2007.
5. Ciero, Nelson. (2000) Guía Metodológica para Lanzadores. Comisión Nacional de Béisbol: Curso de pitcheo. Camaguey, Cuba.
6. Ealo de la Herrán, Juan. (2003) Béisbol. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
7. Estévez Cullel, Migdalia, Margarita Arroyo Mendoza y Cecilia González Terry. (2004) La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
8. Fonseca Márquez, Augusto. (2005) Preparación Técnica Especial. Ciudad de la Habana, Editorial Científico Técnica.
9. Forteza de la Rosa, Alfredo. (1997) Entrenar para ganar. La versión cubana del entrenamiento. (Metodología para el entrenamiento deportivo). México, Editorial Olimpia.
10. González García, Ivan. (2002) Manual Técnico Metodológico para el entrenamiento de los Lanzadores de la Categoría 13 - 14 años del Municipio

Bolivia. Trabajo de Diploma. Ciego de Ávila, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".

11. Harre, D. (1988) Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Científico – Técnica.
12. Inédito (2021). Posiciones de los jugadores de béisbol y sus funciones en el juego. Editorial Séptima entrada, Ciudad de México / 04.11.2021.
13. Menéndez Miñoso, Daniel. (1975) El Lanzador. Conferencia de pitcheo. La Habana, Cuba.
14. Ozolin, N. G. y D. P. Markov. (1991) Atletismo Tomo I. Ciudad Habana, Editorial Científico – Técnica.
15. Ozolin, N. G. (1988) Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana. Cuba. Editorial Científico – Técnica.
16. Reynaldo, Frangel. (2005) Del Béisbol casi todo. Ciudad de La Habana. Cuba. Editorial Deportes.
17. Solé Carrasco, Lázaro A. (2004) Significación y perfil del lanzador especialista en relevos cortos. Un estudio. Trabajo de Tesis de Especialidad. Ciudad Habana, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
18. Vega Oliveros Miguel (2018). Material didáctico para guía práctica de nuestros peloteros en San Quintín, México.



## ANEXOS

### ANEXO 1

#### GUÍA DE OBSERVACIÓN 1

Objeto de la observación: Comportamiento de los errores en la técnica de lanzar de frente de los lanzadores.

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

Cantidad de observadores: 2

Tiempo total y frecuencia de las observaciones: El tiempo que dure cada juego del campeonato zonal provincial 11-12 años.

Tipo de observación: De campo, estructurada y no participante.

Aspectos a observar: Errores E1, E2, E3, E4, E5, E6, E7, E8.

1. No hace contacto con la tabla.
2. Inicia los movimientos con el paso incorrectamente.
3. Realiza mal el agrupamiento.
4. Lanza con la pierna de pivot recta.
5. Cae cruzado.
6. Deja la muñeca extendida atrás.
7. No acelera el brazo.
8. Cae mal.

**Tabla 1. Registro de observación**

No	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	TOTAL
1	4	4	3	5	5	4	5	5	35
2	3	4	6	6	6	5	6	6	42
3	4	6	5	7	5	4	7	5	43
4	8	6	7	6	7	10	9	8	61
5	6	5	5	7	8	7	7	5	50
7	5	7	7	8	9	6	8	8	58
8	8	6	10	9	8	9	9	7	66
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>43</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>45</b>	<b>51</b>	<b>46</b>	<b>355</b>

## ANEXO 2

Tabla 2. Test técnico para atletas

No	Afuera			Centro			Adentro			Total		
	Strike	Bolas	Total	Strike	Bolas	Total	Strike	Bolas	Total	Strike	Bolas	Total
1	4	6	10	2	8	10	2	8	10	8	22	30
2	5	5	10	3	7	10	1	9	10	9	21	30
3	4	6	10	5	5	10	0	10	10	9	21	30
4	6	4	10	3	7	10	3	7	10	12	18	30
5	7	3	10	4	6	10	2	8	10	13	17	30
6	3	7	10	5	5	10	1	9	10	9	21	30
7	3	7	10	3	7	10	2	8	10	8	22	30
8	4	6	10	4	6	10	2	8	10	10	20	30
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>44</b>	<b>80</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>80</b>	<b>13</b>	<b>67</b>	<b>80</b>	<b>78</b>	<b>162</b>	<b>240</b>
<b>%</b>	<b>40</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	<b>37</b>	<b>63</b>	<b>100</b>	<b>16</b>	<b>84</b>	<b>100</b>	<b>36</b>	<b>64</b>	<b>100</b>

## ANEXO 3

### ENTREVISTA

Compañero entrenador, teniendo en cuenta su experiencia profesional en el Béisbol se solicita su colaboración en una investigación que se realiza con el título “Sistema de ejercicios para la técnica en la categoría 11–12 años del municipio Yaguajay”:

Experiencia profesional: \_\_\_\_\_

Categoría docente: \_\_\_\_\_ Categoría científica: \_\_\_\_\_ Título académico: \_\_\_\_\_

#### Cuestionario

1. Marque con una cruz (X) el grado de conocimiento e información que usted tiene sobre el tema objeto de investigación.
  - a) \_\_\_\_\_ Alto.
  - b) \_\_\_\_\_ Medio.
  - c) \_\_\_\_\_ Bajo.
  
2. Usted conoce si en el Programa de Preparación del deportista viene descrito como se trabaja este tema en esta categoría 11 – 12 años por semanas y meses de entrenamiento. Marque con una (X) en las siguientes afirmaciones.
  - a) \_\_\_\_\_ Si se describe.
  - b) \_\_\_\_\_ No se describe.
  
3. Conoce de algún libro que hable sobre este tema tan específicamente en esta categoría. Marque con una (X).
  - a) \_\_\_\_\_ Si.
  - b) \_\_\_\_\_ No.

4. Marque con una (X) en su valoración sobre la propuesta de ejercicios que plantea el autor:

- a) \_\_\_\_\_ Se adapta a la categoría.
- b) \_\_\_\_\_ No se adapta a la categoría.
- c) \_\_\_\_\_ Los ejercicios están bien estructurados.
- d) \_\_\_\_\_ Los ejercicios están mal estructurados.
- e) \_\_\_\_\_ Tienen un orden lógico.
- f) \_\_\_\_\_ No tienen un orden lógico.
- g) \_\_\_\_\_ Son aplicable.
- h) \_\_\_\_\_ No son aplicables.
- i) \_\_\_\_\_ Son fáciles de dominar por los atletas.
- j) \_\_\_\_\_ Son difíciles de dominar por los atletas.
- k) \_\_\_\_\_ Pueden ser aplicados a otras áreas deportivas.
- l) \_\_\_\_\_ No pueden ser aplicados a otras áreas deportivas,

Muchas gracias.