

**PROGRAMA DE PREPARACIÓN
DEL
DEPORTISTA**

BÉISBOL

**COMISIÓN NACIONAL DE BÉISBOL
2009**

Edición y corrección:
Mariana Venero Domínguez

Proyecto gráfico y cubierta:
Luis Rodríguez Casariego

Diseño computadorizado:
Marilyn Casas Legrá

ISBN: 978-959-203-096-1

Sobre la presente edición:
Editorial Deportes, 2009

Editorial Deportes
Ciudad Deportiva, Vía Blanca y Boyeros,
Cerro, Ciudad de La Habana, Cuba.
Teléfono: (53-7) 640 62 92
E-mail: edicion@inder.cu

ÍNDICE

Introducción	5
Áreas deportivas	8
Documentación en cada categoría	9
Objetivos generales	9
Objetivos específicos	9
Fundamentos a trabajar por categorías	10
Tabla Evaluativa	27
Orientaciones Metodológicas	39
Bibliografía	143

INTRODUCCIÓN

El perfeccionamiento constante de los planes y programas de preparación del deportista, es un elemento importante para la enseñanza, consolidación y perfeccionamiento del béisbol en el país, teniendo en cuenta los nuevos retos que debe enfrentar el deporte nacional en Cuba y su participación en eventos internacionales, donde la presencia del béisbol rentado es una realidad y la calidad de los contrarios es muy superior.

Por tal motivo, el trabajo debe ir encaminado a desarrollar la práctica masiva de donde saldrán los talentos para enseñarle los fundamentos del béisbol con un alto nivel técnico-metodológico de forma tal, que los atletas posean un gran arsenal que puedan ponerlo en función del juego.

El Programa de Preparación del Deportista es una herramienta de suma importancia para el trabajo de los especialistas y activistas deportivos, cuya utilización eficaz tendrá un valor incuestionable en la proyección del béisbol cubano.

Este programa será el documento rector de enseñanza para las diferentes instituciones del deporte de alto rendimiento así como en las áreas deportivas.

La opinión de profesores, entrenadores de la base y jefes de cátedra de las EIDE, nos ha permitido profundizar en la confección del presente documento, lo que posibilitará encauzar la enseñanza en las diferentes categorías e instituciones, con un orden lógico y con una sólida base pedagógica y científica.

Este documento entrará en vigor a partir del curso escolar 2000-2001 y estará en constante análisis teórico y práctico, donde todos los especialistas del país estarán en condiciones de aportar sus experiencias y a su vez participar directamente en el perfeccionamiento constante del mismo.

Tenemos el gran compromiso de formar peloteros integrales (con una alta maestría deportiva y un nivel superior de formación de valores) que se identifiquen con el pasado, el presente y el futuro del béisbol en Cuba.

El Programa de Preparación del Deportista se aplicará en las áreas deportivas, la EIDE, la ESPA y las Academias.

BÉISBOL MASCULINO

ÁREAS DEPORTIVAS

Como principio, nuestro interés formativo-educativo va encaminado a cumplir con el verdadero objetivo de que se enseñen los diferentes elementos técnicos del béisbol por cada una de las etapas o edades, que este marche, con un ritmo en cuanto a la aplicación de los elementos de forma única en todo nuestro sistema de enseñanza, con objetivos y tareas de fácil cumplimiento y medibles para las diferentes categorías, pero recogiendo los elementos más esenciales (A,B,C) del béisbol.

La base del deporte de alto rendimiento lo constituyen las áreas deportivas (AD), donde se inician los atletas, siendo el primer paso que dan estos pequeños propiciando la masividad.

Es precisamente aquí donde este programa va a cumplir su principal rol, logrando que se cumpla en cada una de sus etapas y siendo celosos cuidadores de su trayectoria, así se observará que tanto el aprendizaje como el cumplimiento y mejoramiento de las normativas será cada día mejor.

Las áreas deportivas se regirán por un programa de enseñanza de los fundamentos del béisbol, como más adelante especifica. Se abordan las categorías desde 7-8 años hasta los juveniles.

Se utilizará para desarrollar el trabajo una frecuencia entre 2-5 semanales por grupos de clases y una relación alumno-profesor de 30-2, con dos (2) horas en cada frecuencia.

Es importante explicar que en ningún caso sería aconsejable la violación o pase de un elemento técnico a otro de más complejidad si aún no se ha vencido el anterior. Es preciso tener presente que enfrentaremos un nuevo sistema docente, donde nuestro principal objetivo será la enseñanza y vencimiento, por parte de los alumnos, de elementos básicos los cuales serán motivo de evaluaciones parciales durante determinadas semanas de trabajo, evaluación que será recogida en la libreta de control del profesor. Este control permitirá al técnico y al metodólogo, observar cómo se cumplen los objetivos por parte de los atletas.

Este programa para áreas deportivas constará de 42 semanas, distribuidas de la siguiente forma: en las categorías 7-8 años, 9-10 años, 11-12 años, 13-14, 15-16 años y 17-18 años.

2. DOCUMENTACIÓN EN CADA CATEGORÍA

- 1 Se confeccionará un plan de enseñanza con las temáticas distribuidas en las semanas del curso.
- 2 Plan de clases diaria con el respectivo análisis final del cumplimiento de los objetivos.
- 3 Registro de asistencia que recoja los datos personales del atleta (edad, peso y talla) y control de los test. pedagógicos y evaluaciones.

OBJETIVOS GENERALES

1. Crear hábitos de conducta morales positivas y un espíritu de colectivismo en los niños y adolescentes, basados en los principios de la moral socialista que fortalezcan la formación de valores patrióticos y políticos.
2. Garantizar el desarrollo de capacidades físicas (condicionales y coordinativas) y habilidades deportivas de los niños y adolescentes, a través de la formación multilateral.
3. Iniciar el aprendizaje de los elementos técnicos, básicos del béisbol programados en cada categoría.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

OBJETIVOS ESPECÍFICOS CATEGORÍA 7-8 AÑOS

1. Orientar el trabajo pedagógico, encaminado a despertar en los niños la camaradería la honestidad y el colectivismo dentro del grupo.
2. Iniciar el trabajo para la asimilación, en menor grado, del esfuerzo físico de forma orientada y bien dirigida.
3. Comenzar con el aprendizaje de elementos técnicos orientados y reglamentos de la categoría así como de reglas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS CATEGORÍA 9-10 AÑOS

1. Orientar a los educandos en los principios revolucionarios, así como en el desarrollo de las cualidades políticas, el colectivismo, la camaradería y la honestidad.

2. Continuar el trabajo de preparación física buscando desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas.

3. Continuar el aprendizaje de los elementos técnicos orientados para este nivel, así como el estudio de las reglas oficiales que se deben dominar en esta categoría.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS CATEGORÍA 11-12 AÑOS

1- Desarrollar en los educandos el sentido del deber, la disciplina y el cumplimiento.

2- Continuar el trabajo de preparación física, buscando desarrollar capacidades condicionales y coordinativas.

3- Continuar el aprendizaje de elementos técnicos orientados para este nivel, así como de reglas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS CATEGORÍA 13-14 AÑOS

1- Desarrollar en los educandos la conciencia política e ideológica, unida a la disciplina y al sentido de la responsabilidad en el cumplimiento del deber.

2- Desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas, para ampliar las posibilidades de trabajo y asimilación de cargas.

3- Ampliar los conocimientos técnicos y tácticos así como los drilles defensivos y ofensivos.

4- Continuar el estudio sobre las reglas oficiales orientadas para esta categoría.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS CATEGORÍA 15-16 AÑOS

1. Continuar desarrollando en los educandos la conciencia política e ideológica, unida a la disciplina y al sentido de la responsabilidad en el cumplimiento del deber.

2. Ampliar los conocimientos técnicos y tácticos así como continuar mejorando las capacidades coordinativas y condicionales.

3. Ampliar los conocimientos sobre las reglas oficiales orientadas para esta categoría.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS CATEGORÍA JUVENIL

1. Consolidar la formación general del educando, así como profundizar en el

concepto de integralidad y sentido de la responsabilidad, además de la formación política e ideológica del atleta y el sentido del patriotismo.

2. Consolidar el desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales, el aumento de la capacidad de trabajo y las posibilidades de mantenimiento del esfuerzo.

3. Consolidar los elementos técnicos-tácticos individual y colectivo así como la ampliación de los conocimientos de las reglas oficiales del béisbol.

CATEGORÍA 7- 8 AÑOS

- Preparación física general
- Abordar temas sobre la historia del béisbol
- Agarre de la bola y tiro por encima del brazo
- Posición básica del pelotero (ofensiva y defensiva)
- El receptor
- El lanzador
- Fildeo de *rolling*
- Fildeo de *rolling* en 1ra base y pisar la almohadilla
- Fildeo de *rolling* en 2da base y tiro a 1ra base
- Fildeo de *rolling* en 3ra base y tiro a 1ra base
- Fildeo de *rolling* en el campo corto y tiro a 1ra base
- Fildeo de *rolling* en los jardines
- Fildeo de *fly*
- Fildeo de *fly* en 1ra base
- Fildeo de *fly* en 2da base
- Fildeo de *fly* en 3ra base
- Fildeo de *fly* en el campo corto
- Fildeo de *fly* en los jardines
- Movimientos defensivos colectivos
- Agarre del bate
- Mecánica del bateo en el *batting tip*
- Reglas
- Juego

CATEGORÍA 9 - 10 AÑOS

- Preparación física general
- Abordar tema sobre la historia del béisbol y su llegada a Cuba
- Agarre de la bola y tiro por encima del brazo
- Posición básica del pelotero (ofensiva y defensiva)

EL RECEPTOR

- Posición detrás del *home*
- Colocación detrás del bateador
- Trabajar la técnica de la carrera
- Mecánica para recibir los lanzamientos (afuera, adentro, altos)
- Mecánica para tirar a las bases
- Tiros a 2da base para iniciar los Inc.
- Trabajar la carrera *home* - 1ra (insistir en la técnica)
- Mecánica para el fildeo de los toques de bola (delante de *home* y tiro a 1ra base)
- Mecánica para el fildeo de los *foul fly* (fildeo tirándole con las manos)
- Otras jugadas fundamentales (*out* forzado en *home*, tocar al corredor)

EL LANZADOR

- Posición reglamentaria de frente
- Mecánica del lanzamiento
- Agarre de la bola
- Calentamiento del brazo
- Lanzamiento de la recta
- Trabajo del control
- Fildeo de toques de bola y tiro a 1ra base
- Fildeo de *rolling* y tiro a 1ra base
- Asistencias (cubrir en 1ra base, cubrir detrás de *home*)
- Realizar apelaciones

- **PRIMERA BASE**
 - Desplazamientos para recibir los tiros (de frente, hacia los lados)
 - Fildeo de los toques de bola y tiro a 1ra base
 - Fildeo de los *rolling* (*out* sin asistencia, tiros a *home*, bloqueo de la bola)
 - Fildeo de batazos de *fly* en zona buena y *foul* (conocer el área bajo su responsabilidad)

- **SEGUNDA BASE**
 - Fildeo de *rolling* y tiro a 1ra base
 - El *out* forzado
 - Realizar el *double play* por delante
 - Fildeo de *fly* en la posición normal
 - Formas de cubrir la base (en los tiros de los jardines, otras jugadas)
 - Mirar si los corredores pisan

- **TERCERA BASE**
 - Fildeo de *rolling* de frente y tiro a 1ra y 2da base
 - Fildeo de los toques de bola y tiro a 1ra base
 - Fildeo de *fly* en posición normal
 - Formas de cubrir la base en los tiros de los jardineros
 - Mirar si los corredores pisan
 - Apelaciones

- **TORPEDEROS**
 - Fildeo de *rolling* y tiro a 1ra base
 - Iniciar el *double play* con *rolling* de frente
 - El *out* forzado
 - Realizar el *double play* por fuera (izquierda)
 - Fildeo de *fly* en posición normal
 - Formas de cubrir la base en los tiros de los jardines
 - Mirar si los corredores pisan
 - Apelaciones

- **JARDINEROS**

- Fildeo de los batazos de *fly* y de línea
- *Fly* en el lugar y hacia delante
- El tiro a las bases (a 2da. base)
- Asistencia detrás de los jugadores de cuadro

- **EL BATEADOR**

- Mecánica del bateo
- Selección del bate
- Bateo de la recta
- Zona de *strike*
- Bateo en el soporte
- Bateo en el boleo
- Mecánica del toque de bola
- El toque de bola de sacrificio

- **DRILLS DEFENSIVOS**

- Trabajo con la pizarra
- Juegos de control
- Tiros a segunda

- **DRILLS OFENSIVOS**

- Carrera *home* - 1ra con *swing*
- Correr de 1ra a 3ra
- Correr de 2da a *home*
- Reglas 1.01, 1.02, 1.03, 2.00, 2.01, 2.02, 2.03, 2.04, 2.06, 2.07, 2.08, 2.09, 2.10, 2.11, 6.00, 8.01, 8.02, 8.03
- Juego

CATEGORÍA 11 - 12 AÑOS

- Preparación física general
- Abordar tema sobre la historia del Béisbol y su llegada a Cuba así como la

fundación de la FCB

- Agarre de la bola y tiro por encima del brazo

- **EL RECEPTOR**

- Posición detrás del *home*
- Colocación detrás del bateador
- Pedir los lanzamientos
- Trabajar la técnica de la carrera
- Mecánica para recibir los lanzamientos (la bola franca, la base por bola intencional)
- Mecánica para tirar a las bases
- Tiros a 2da base (con robo bateador derecho, con robo bateador zurdo)
- Trabajar la carrera *home* - 2da base (insistir en la técnica)
- Mecánica para el fildeo de los toques de bola (delante de home y tiro a 1ra base, por el área de 1ra base y tiro a 1ra base)
- Mecánica para el fildeo de los *foul fly* (fildeo tirándole con las manos hacia los lados)
- Otras jugadas fundamentales (mirar si los corredores pisan, completar el *double play*, bloqueo de home, asistencia en 1ra base)
- Apelaciones

- **EL LANZADOR**

- Posición reglamentaria de frente y de lado
- Convertirse en jugador de cuadro
- Terminación del movimiento
- Mecánica del lanzamiento
- Lanzamiento de la recta
- Trabajo del control
- Fildeo de toques de bola y tiros a 1ra base y a 2da base
- Fildeo de *rolling* y tiros a 1ra base y a 2da base
- Asistencias (cubrir en 1ra base, cubrir detrás de *home*, cubrir detrás de 3ra base)
- Realizar apelaciones

- **PRIMERA BASE**
 - Desplazamientos para recibir los tiros (de frente, hacia los lados)
 - Fildeo de los toques de bola y tiros a 1ra base y a 2da base
 - Iniciar el *double play* por 2da base con *rolling* a la derecha y *rolling* de frente
 - Bloqueo de la bola de *rolling*
 - Otras jugadas fundamentales (mirar si los corredores pisan, cuidar al corredor)

- **SEGUNDA BASE**
 - Fildeo de *rolling* y tiro a 1ra base
 - Iniciar *double play* con *rolling* de frente
 - El *out* forzado
 - Realizar el *double play* por delante
 - Realizar el *double play* solo
 - Fildeo de *fly* en la posición normal
 - Formas de cubrir la base (en los tiros de los jardines, otras jugadas)
 - Mirar si los corredores pisan
 - Apelaciones

- **TERCERA BASE**
 - Fildeo de *rolling* de frente y tiro a 1ra base y 2da base
 - Fildeo de los toques de bola y tiro a 1ra base
 - Fildeo de *fly* en posición normal
 - Formas de cubrir la base en los tiros de los jardineros
 - Apelaciones

- **TORPEDEROS**
 - Fildeo de *rolling* y tiro a 1ra base
 - Iniciar el *double play* con *rolling* de frente
 - El *out* forzado
 - Realizar el *double play* por fuera (izquierda)
 - Fildeo de *fly* en posición normal
 - Formas de cubrir la base en los tiros de los jardines

- Mirar si los corredores pisan
- Apelaciones
- **JARDINEROS**
 - Fildeo de los batazos de *fly* y de línea
 - *Fly* en el lugar y hacia delante
 - El tiro a las bases (a 3ra base, a *home*)
 - Asistencia detrás de los jugadores de cuadro

- EL BATEADOR

- Mecánica del bateo
- Selección del bate
- Bateo de la recta
- Zona de *strike*
- Bateo en el soporte
- Bateo en el boleo
- Mecánica del toque de bola
- El toque de bola de sacrificio

- DRILLS DEFENSIVOS

- Trabajo con la pizarra
- Juegos de control
- Tiros a segunda

- DRILLS OFENSIVOS

- Carrera *home* - 1ra base con *swing*
- Correr de 1ra base a 3ra base
- Correr de 2da base a *home*
- Salir de pisa y corre
- Reglas 1.01, 1.02, 1.03, 2.00, 2.06, 2.07, 2.08, 2.09, 2.10, 2.11, 6.00, 8.01, 8.02, 8.03, 8.04
- Juego

CATEGORÍA 13 - 14 AÑOS

- Preparación física general
- Abordar tema sobre las organizaciones regionales y mundiales del béisbol y a cuáles Cuba pertenece

- EL RECEPTOR

- Posición detrás del *home*
- Pedir los lanzamientos
- Marcar con hombres en base
- Sistema de señas para los lanzadores
- Mecánica para recibir los lanzamientos (la base por bola intencional, los lanzamientos que piquen en *home* de frente)
- Trabajar en la técnica de la carrera
- Mecánica para tirar a las bases
- Tiros a 1ra base (con bateador derecho, con bateador zurdo)
- Trabajar la carrera home - 3ra (insistir en la técnica)
- Mecánica para el fildeo de los toques de bola (por el área de 1ra base y tiro a 1ra base, por el área de 1ra base y tiro a 3ra base, por el área de home y tiro a 2da base)
- Mecánica para el fildeo de los *foul fly* (hacia atrás de home, hacia delante de *home*)
- Otras jugadas fundamentales (asistencia en 1ra base, asistencia en 3ra base)
- Apelaciones

- EL LANZADOR

- Posición reglamentaria de frente y de lado
- Convertirse en jugador de cuadro
- Mecánica del lanzamiento
- Agarre del cambio
- Lanzamiento del cambio
- Trabajo del control
- Viradas a las bases (virada a 1ra base)
- Fildeo de toques de bola y tiros a 2da base y a 3ra base
- Fildeo de *rolling* y tiros a 2da base y a 3ra base

- Asistencias (detrás de 3ra base)
- Otros elementos técnicos
- La bola franca
- La base intencional
- Realizar apelaciones en 3ra base

- **PRIMERA BASE**
 - Tiros altos
 - Marcar los tiros del área de home
 - Fildeo de los toques de bola y tiros a 2da base y a 3ra base
 - Fildeo de *rolling*
 - Bloqueo de la bola
 - Pasarle la bola al lanzador
 - Otras jugadas fundamentales
 - Cuidar al corredor
 - Recibir los tiros y tocar al corredor
 - Apelaciones

- **SEGUNDA BASE**
 - Iniciar *double play* cerca de la base
 - Iniciar el *double play* entre 1ra base y 2da base
 - Realizar el *double play* por la derecha
 - Fildeo de batazos de *fly*
 - Conocer su área
 - Fildeo de *fly* hacia los lados
 - Formas de cubrir la base (en el robo simple, en la virada de los lanzadores)
 - Apelaciones

- **TERCERA BASE**
 - Fildeo de *rolling* de frente y tiro a 2da base y a *home*
 - Fildeo de *rolling* a la izquierda y tiros a 1ra base y a 2da base
 - Fildeo de *rolling* y pisar la 3ra base

- Fildeo de los toques de bola y tiro a 2da base
 - Fildeo hacia los lados y hacia delante
 - Formas de cubrir la base (en el robo simple, en el doble robo, en la virada de los lanzadores)
 - Apelaciones
- TORPEDEROS**
- Iniciar el *double play* cerca de la base
 - Realizar el *double play* solo
 - Conocer el área bajo su responsabilidad para el fildeo de *fly*
 - Fildeo hacia los lados
 - Formas de cubrir la base (en el robo simple, en la virada de los lanzadores)
 - Forma de marcar los tiros de 3ra base (cortador)
 - Apelaciones
- JARDINEROS**
- Fildeo de *fly* hacia los lados
 - Observar la dirección del aire
 - Fildeo de *rolling* hacia los lados
 - Fildeo de líneas
 - Semibloqueo
 - El tiro al cortador
 - Asistencia a otros jardineros
- EL BATEADOR**
- Mecánica del bateo
 - *Pepper game*
 - Bateo por el centro del terreno
 - Bateo hacia la mano contraria
 - Bateo del cambio
 - Mecánica del toque de bola
 - El toque de bola de sacrificio
 - El toque de bola de sorpresa

- **DRILLS DEFENSIVOS**

- Tiros a 3ra base
- Tiros a *home*
- Formación contra el sacrificio con corredor en 1ra base
- Formación contra el extrabases

- **DRILLS OFENSIVOS**

- Carrera *home* - 1ra base acometiendo para 2da base
- Salir al robo de 2da base
- Correr de 1ra a *home*
- Salir de pisa y corre
- Reglas 1.01, 1.02, 1.03, 1.04, 1.05, 2.00, 2.04, 2.05, 2.06, 2.07, 2.08, 2.09, 2.10, 2.11, 2.12, 2.13, 2.14, 6.00, 8.01, 8.02, 8.04, 8.05
- Juego

CATEGORÍA 15 - 16 AÑOS

- Preparación física general
- Informar sobre la FCB y sus principales dirigentes

- **EL RECEPTOR**

- Posición detrás del *home*
- Colocarse según el bateador
- Sistema de señas para los lanzamientos
- Mecánica para recibir los lanzamientos
- Trabajar en la técnica de la carrera
- Lanzamientos que piquen en el terreno hacia los lados
- Mecánica para tirar a las bases
- Tiros a 1ra base (con bateador derecho, con bateador zurdo)
- Trabajar la carrera *home* - 3ra (insistir en la técnica)
- Mecánica para el fildeo de los toques de bola (por el área de 3ra base y tiros a 1ra base y a 2da base, por el área de 1ra base y tiros a 2da base)
- El uso de la voz para guiar al cuadro

- Mecánica para el fildeo de los foul *fly* (hacia atrás de *home*, hacia delante de *home*)
- Otras jugadas fundamentales (pasarle la bola al lanzador que cubre *home*)

- **EL LANZADOR**
 - Mecánica del lanzamiento
 - Agarre para el lanzamiento en curva
 - Lanzamiento de la curva
 - Viradas a las bases (virada a 3ra base)
 - Lanzamiento de la curva por encima del brazo
 - Fildeo de toques de bola y tiros a 3ra base y a *home*
 - Realizar apelaciones en 3ra base y en *home*

- **PRIMERA BASE**
 - Fildeo de los toques de bola y tiros a *home* para forzar
 - Fildeo de *rolling*
 - Iniciar el *double play* por 2da y completarlo
 - Fildeo de batazos de *fly* (hacia atrás, en el área del sol, pegados a la cerca que limita el terreno)

- **SEGUNDA BASE**
 - Fildeo de *rolling* hacia delante y tiros a 1ra base
 - *Double play* tocando al corredor
 - Fildeo de *fly* hacia los lados
 - Fildeo de *fly* hacia atrás
 - Formas de cubrir la base (en la virada de los lanzadores, en la jugada de doble robo)
 - Apelaciones

- **TERCERA BASE**
 - Fildeo de *rolling* hacia delante y tiros a 1ra base
 - Fildeo de *rolling* a la derecha y tiros a 1ra base
 - Fildeo de *rolling* a la derecha y tiros a 2da base

- Bloqueo de la bola
 - Uso de la voz para ayudar a sus compañeros en el toque de bola
 - Fildeo de *fly* hacia atrás
 - Formas de cubrir la base (en la virada de los lanzadores, cuidar al corredor de 3ra base)
 - Forma de marcar el tiro a *home* (cortador)
- TORPEDEROS**
- Fildeo de *fly* hacia los lados
 - Fildeo de *fly* hacia atrás
 - Fildeo de *fly* en la zona de *foul*
 - Formas de cubrir la base (en la jugada del doble robo)
 - Forma de marcar los tiros de 3ra base (cortador)
 - Apelaciones
- JARDINEROS**
- Fildeo de *fly* hacia atrás
 - Fildeo de *fly* en el área del sol
 - Fildeo de líneas
 - El uso de la voz
 - Semi bloqueo
 - Asistencia a otros jardineros
 - El tiro al jugador que se interna
- EL BATEADOR**
- Mecánica del bateo
 - *Pepper game*
 - Bateo de la curva
 - Bateo del cambio
 - Bateo en el *hit and run*
 - Bateo en el boleo
 - Mecánica del toque de bola
 - *Zqueese play*
 - Amago de toque y bateo

- **DRILLS DEFENSIVOS**

- Formación contra el sacrificio con corredor en 1ra base y en 2da base
- Formación contra el doble robo

- **DRILLS OFENSIVOS**

- Carrera de doble posible triple con *coach*
- Salir al robo de 3ra base
- Salir para 2da en *hit and run*
- Salir al *zqueese play* con lanzador y sin bateador
- Reglas 1.01, 1.02, 1.03, 1.04, 1.05, 1.06, 2.00, 2.04, 2.06, 2.07, 2.08, 2.09, 2.10, 2.11, 2.12, 2.13, 2.14, 6.00, 8.02, 8.03, 8.04, 8.06
- Juego

CATEGORÍA 17 - 18 AÑOS

- Preparación física general
- Informar sobre la FCB y sus principales dirigentes

- **EL RECEPTOR**

- Utilizar sistema de señas con el director del equipo
- Trabajar en la técnica de la carrera
- Mecánica para recibir los lanzamientos (abundar los aspectos trabajados en las categorías anteriores)
- Mecánica para tirar a las bases
- Tiros a 2da base y 3ra base con doble robo
- Mecánica para el fildeo de los toques de bola (por el área de 1ra base y 3ra base y tiros a 2da base y a 3ra base)
- Mecánica para el fildeo de los *foul fly* (en todas direcciones incluso pegados a la cerca)

- **EL LANZADOR**

- Agarre para el lanzamiento en curva

- Mecánica del lanzamiento
- Lanzamiento del cambio
- Lanzamiento de la curva por encima del brazo
- Viradas a las bases (2da base, 3ra base)
- Fildeo de toques de bola y tiros a *home*
- Realizar apelaciones en *home*

- **PRIMERA BASE**
 - Tocar al corredor
 - Fildeo de los toques de bola y tiros a *home* para forzar
 - Fildeo de *rolling*
 - Iniciar el *double play* por 2da base
 - Otras jugadas fundamentales
 - Desplazamientos después del lanzamiento
 - Formas de marcar los tiros a *home*

- **SEGUNDA BASE**
 - Fildeo de *rolling* hacia delante y tiros a 1ra
 - *Double play* tocando al corredor
 - Fildeo de *fly* en la zona de *foul*
 - Formas de cubrir la base (en la jugada de doble robo)
 - Apelaciones

- **TERCERA BASE**
 - El *double play* sin asistencia
 - Fildeo de los toques y tiro a *home* en la jugada de *zqueese play*
 - Fildeo de *fly* en la zona de *foul*
 - Formas de cubrir la base (en el doble robo en la jugada de bola franca)
 - Forma de marcar el tiro a *home* (cortador)

- **TORPEDEROS**
 - Fildeo de *fly* hacia los lados

- Fildeo de *fly* hacia atrás
- Fildeo de *fly* en la zona de *foul*
- Forma de marcar los tiros de 3ra base (marcador)

- **JARDINEROS**

- Fildeo de *fly* próximos a la cerca
- Fildeo para el pisa y corre
- Fildeo de rebote contra la cerca
- Barrer la bola
- Asistencia a los jugadores que se introducen en el cuadro

- **EL BATEADOR**

- Adelantar a los corredores con su batazo
- Mecánica del toque de bola
- *Zqueese play*
- Amago de toque y bateo

- **DRILLS DEFENSIVOS**

- Formación contra el *run down*

- **DRILLS OFENSIVOS**

- Correr en la jugada de *run down*
- Reglas 1.01, 1.02, 1.03, 1.04, 1.05, 1.06, 2.00,2.01, 2.04, 2.06, 2.07, 2.08, 2.09, 2.10, 2.11, 2.12, 2.13, 2.14, 2.15, 6.00, 8.01, 8.02, 8.04, 8.05, 8.06
- Juego

MECÁNICA GENERAL

CATEGORÍAS

	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
- Agarre de la bola	X	X	X	X	X	X
- Técnica del calentamiento del brazo	X	X	X	X	X	X
- Técnica de la carrera	X	X	X	X	X	X
- Fundamentos del fideo de <i>rolling</i>	X	X	X	X	X	X
- Fundamentos del fideo de <i>fliy</i>	X	X	X	X	X	X
- Trabajo de los asistentes de base	X	X	X	X	X	X
- Sistema de señas colectivas	X	X	X	X	X	X

ACONDICIONAMIENTO GENERAL

CATEGORÍAS

	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
- Ejercicios de acondicionamiento general	X	X	X	X	X	X
- Ejercicios de estiramiento	X	X	X	X	X	X
- Flexibilidad	X	X	X	X	X	X
- Ejercicios de coordinación (ejercicios de acrobacia)	X	X	X	X	X	X
- Carreras elevando muslos	-	-	-	X	X	X
- Carreras en zig-zag	X	X	X	X	X	X
- Carreras con cambios de dirección	X	X	X	X	X	X
- <i>Studing</i> corto	-	-	-	X	X	X
- Correr de lado	X	X	X	X	X	X
- Correr de espalda	-	X	X	X	X	X
- Salto indio	-	-	-	X	X	X
- Salto alterno	-	-	-	-	X	X

PREPARACIÓN FÍSICA

CATEGORÍAS

FUERZA	7-8	9-10	11- 12	13- 14	15- 16	17- 18
- Ejercicios de vencimiento del peso corporal	-	X	X	X	X	X
- Planchas	-	-	-	X	X	X
- Tracciones	-	-	X	X	X	X
- Abdominales	-	X	X	X	X	X
- Espalderas	-	-	X	X	X	X
- Cucullas	X	X	X	X	X	X
- Saltos	X	X	X	X	X	X
- Subir y bajar escaleras	-	-	-	X	X	X
- Cajón sueco	X	X	X	X	X	X
- Correr por la arena	-	-	-	-	X	X
- Bates con sobrepeso	-	-	-	-	X	X
- Pelotas medicinales	-	X	X	X	X	X
- Pelotas con sobrepeso	-	-	-	-	-	X

PREPARACIÓN FÍSICA

CATEGORÍAS

RAPIDEZ	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
- Volante Hm - 1ra base	-	X	X	X	X	X
- Carreras progresivas	X	X	X	X	X	X
- Carreras entre bases	X	X	X	X	X	X
- 30 metros	X	X	X	X	X	X
- 50 metros	-	X	X	X	X	X
- Plateau 20 metros	-	X	X	X	X	X

PREPARACIÓN FÍSICA

CATEGORÍAS

RESISTENCIA	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
- Cross	-	-	-	10 min	12 min	15 min
- La milla	-	-	-	-	X	X
- Deportes auxiliares	X	X	X	X	X	X

TEST PEDAGÓGICOS

CATEGORÍAS

FISICOS	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
- 30 metros	X	X	X	-	-	-
- 50 metros	-	-	-	X	X	X
- Volante Hm 1ra base	-	-	X	X	X	X
- Hm 1ra base con batazo	-	-	-	X	X	X
- Plateau 20 metros	-	-	-	X	X	X
- Flexión ventral	X	X	X	X	X	X
- Abdominales 30 seg	-	-	X	X	X	X
- Planchas 30 seg	-	-	-	X	X	X
- Cucullas 30 seg	-	-	-	X	X	X
- 800 metros	-	-	-	X	-	-
- La milla	-	-	-	-	X	X

TEST PEDAGÓGICOS

CATEGORÍAS

TÉCNICOS	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
- Fuerza del brazo	-	-	-	X	X	X
- Fildeo de filij y tiro a las bases (jardineros)	-	X	X	X	X	X
- Fildeo de rolling y tiro a las bases	-	X	X	X	X	X

TABLAS EVALUATIVAS EN LAS ÁREAS DEPORTIVAS

30 metros			
	7 - 8	9 - 10	11 - 12
BIEN (B)			
REGULAR (R)			
MAL (M)			

50 metros					
	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
BIEN (B)	- 7.90	- 7.90	- 7.50	- 7.40	- 7.30
REGULAR (R)	- 8.00	- 7.80	- 7.60	- 7.50	- 7.40
MAL (M)	+ 8.01	+ 7.81	+ 7.61	+ 7.51	+ 7.41

TABLAS EVALUATIVAS EN LAS ÁREAS DEPORTIVAS

Volante Hm 1ra base					
	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
BIEN (B)	Hasta 3.20	Hasta 3.13	Hasta 3.65	Hasta 3.45	Hasta 3.35
REGULAR (R)	De 3.21 a 3.42	De 3.14 a 3.25	De 3.66 a 3.76	De 3.46 a 3.56	De 3.36 a 3.46
MAL (M)	Más de 3.42	Más de 3.25	Más de 3.76	Más de 3.56	Más de 3.46

TABLAS EVALUATIVAS EN LAS ÁREAS DEPORTIVAS

Plateau 20 metros					
	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
BIEN (B)	Hasta 17.55	Hasta 17.10	Hasta 15.90	Hasta 14.50	Hasta 13.40
REGULAR (R)	De 17.56 a 18.20	De 17.11 a 17.45	De 15.91 a 16.10	De 14.51 a 14.70	De 13.41 a 13.89
MAL (M)	Más de 18.20	Más de 17.45	Más de 16.10	Más de 14.70	Más de 13.89

TABLAS EVALUATIVAS EN LAS ÁREAS DEPORTIVAS

Him 1ra. con batazo					
	9-10 (60 pies)	11-12 (60 pies)	13-14 (90 pies)	15-16 (90 pies)	17-18 (90 pies)
BIEN (B)	Hasta 3.94	Hasta 3.56	Hasta 3.60	Hasta 3.90	
REGULAR (R)	De 3.95 a 4.00	De 3.57 a 3.90	De 3.61 a 3.80	De 3.91 a 4.00	
MAL (M)	Más de 4.00	Más de 3.90	Más de 3.80	Más de 4.00	

TABLAS EVALUATIVAS EN LAS ÁREAS DEPORTIVAS

Flexión ventral					
	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
BIEN (B)	0 ó más	2 ó más	4 ó más	8 ó más	
REGULAR (R)	-2 a -1	1 a 0	2 a 3	5 a 7	
MAL (M)	-3 ó menos	-1 ó menos	1 ó menos	4 ó menos	

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA EL TRABAJO EN EL BÉISBOL EN LAS ÁREAS DEPORTIVAS.

Debido a la importancia que representa para el béisbol la enseñanza y aprendizaje de determinados elementos técnicos y en otros casos de aspectos teóricos recogidos en las reglas del deporte, orientamos lo siguiente para todas las categorías en el sub-sistema:

1. Durante todo el curso se trabajará en la enseñanza de la interpretación de las Reglas Oficiales de béisbol tal y como viene orientado. En algunos casos con especificidades y en otros solo se orientará el número de la regla, por ejemplo:

- a) En el caso que se oriente 2.06 ó 2.07, se especificará la misma.
- b) En el caso que solo se oriente 2.00, el técnico puede seleccionar el inciso que trabajará.

2. El técnico incluirá en su unidad diaria de entrenamiento elementos del A B C de la carrera, tanto para la enseñanza de la técnica como para el corrido de bases, además del elemento correspondiente para la unidad diaria.

3. Tal y como está orientado, se hace una necesidad vital el juego diario, o sea, en cada unidad de entrenamiento. Se planificará dentro de las posibilidades reales del área y la creatividad del técnico, tratando que los alumnos roten por la posición que se ha impartido en la unidad.

4. Se cumplirán las evaluaciones orientadas en el programa, lo que irá indicando el nivel de asimilación de los elementos por parte de los atletas. Se señalarán en el registro las evaluaciones de forma cualitativa (B, R, M).

5. Luego de culminado cada período, el técnico seleccionará los elementos que evaluará . Los resultados se ubicarán en el registro y se archivará la planilla de los resultados.

6. Se aplicarán en el curso 4 test técnicos y 2 físicos, estos últimos serán los indicados en el sub-sistema (culminación del 1er período y del 3ro.).

7. La capacidad condicional fuerza se trabajará escogiendo los ejercicios que se orientan por categorías en el Programa.

8. Las capacidades coordinativas deben priorizarse en la unidad de entrenamiento.

9. Deben trabajarse diariamente los ejercicios de estiramiento como calentamiento, así como ejercicios para desarrollar la flexibilidad o como medio de recuperación después de trabajar la fuerza.

10. Se debe incluir en el calentamiento específico del brazo, de acuerdo a las categorías, distintos tipos de pase de la pelota tales como: pase invertido, por debajo del brazo, *rolling*, *picop*, *fly*, etc.

EIDE

La EIDE es la consolidación de la enseñanza de los niveles inferiores y en ella deben estar concentradas los mejores prospectos de cada categoría de la provincia; no obstante se debe tener bien claro que cada unidad de entrenamiento es un proceso constante de enseñanza y consolidación de los elementos técnicos del béisbol, de forma tal que los atletas capten todo el arsenal técnico necesario para ponerlo en función del juego y por lo tanto poder desarrollar un buen juego táctico.

En las categorías 13 - 14 y 15 - 16 se confeccionan planes de entrenamiento, aplicando los porcentajes de trabajo que se establezcan en cada una de ellas. Ambas categorías tendrán una frecuencia de 5 días a la semana con 180 minutos diarios durante 46 semanas, hasta culminar con la competencia fundamental. Aquella categoría en que su competencia fundamental es mucho antes que se termine el curso, continuarán trabajando con los atletas en la enseñanza y perfeccionamiento de elementos técnicos.

Cada colectivo de cátedra seleccionará los elementos técnicos que trabajará por mesociclos de trabajo, profundizando en cada uno de ellos atendiendo a la categoría y al nivel técnico de los atletas tanto desde el punto de vista colectivo como individual, es decir, le damos una importancia vital a la enseñanza de los elementos técnicos y al juego como expresión máxima del desarrollo de hábitos y habilidades del béisbol.

Cada categoría debe garantizar que su equipo juegue como parte de su preparación lo siguiente:

Categoría 13 - 14 años: 60 juegos

Categoría 15 - 16 años: juegos

En todas las categorías, el entrenador podrá disponer entre un 10 y un 15 % de ajuste del plan de entrenamiento atendiendo al cumplimiento de cada mesociclo de trabajo.

Cada colectivo técnico debe brindarle suma importancia al desarrollo de versatilidad de los jugadores, ya que debemos evitar la especialización temprana de los atletas salvo las excepciones que siempre existen.

Documentos rectores en cada categoría.

CATEGORÍA 13 - 14

1. Confección del plan escrito.
2. Confección del plan gráfico de entrenamiento aplicando los siguientes % de distribución:
 - Período preparatorio: 65 -70 %
 - Período competitivo y tránsito: 35 - 30 % con sus correspondientes desgloses por mesociclos y microciclos de trabajo.
3. Unidad de entrenamiento con el análisis final del cumplimiento de los objetivos.
4. Registro de asistencia que recoja los siguientes datos:
 - Datos del atleta (edad, peso talla, fecha de nacimiento y dirección particular)
 - Control de los test pedagógicos que se apliquen durante el macrociclo
 - Control médico
5. Planes individuales de los atletas.
6. Expediente deportivo.

% DE TRABAJO				
	General	Especial	Competitivo	Tránsito
Preparación general	30	20	15	60
Preparación especial	25	30	25	20
Preparación técnico-táctica	40	45	50	15
Preparación teórica	5	5	10	5

CATEGORÍA 15 - 16 AÑOS

1. Confección de un plan escrito.
2. Confección del plan gráfico de entrenamiento aplicando los siguientes % de distribución:
 - Período preparatorio: 65 - 70 %
 - Período competitivo y tránsito: 35 - 30 % con sus correspondientes desgloses por mesociclos y microciclos de trabajo.
3. Unidad de entrenamiento con el análisis final del cumplimiento de los objetivos.
4. Registro de asistencia que recoja los siguientes datos:
 - Datos del atleta (edad, peso, talla, fecha de nacimiento y dirección particular).
 - Control de los test pedagógicos que se apliquen durante el macrociclo.
 - Control médico.
5. Planes individuales de los atletas.
6. Expediente deportivo.

	% DE TRABAJO			
	General	Especial	Competitivo	Tránsito
Preparación general	30	20	15	60
Preparación especial	25	25	25	20
Preparación técnico-táctica	40	50	55	15
Preparación teórica	5	5	10	5

OBJETIVOS GENERALES DE LA EIDE

1. Contribuir al desarrollo de correctos hábitos de conducta moral, éticos, estéticos y políticos-ideológicos que conlleven a elevar la calidad en la formación de valores patrióticos en correspondencia con la realidad de nuestra Revolución y del deporte cubano.
2. Captar verdaderos prospectos avalados por un excelente somatotipo y con habilidades básicas del béisbol de forma tal, que se trabaje con verdaderos prospectos.
3. Consolidar el desarrollo de hábitos y habilidades propias del béisbol y contribuir al desarrollo físico integral, teniendo en cuenta la categoría en que se trabaje.

4. Garantizar atletas que sean capaces de ingresar en la ESPA de cada provincia.

CATEGORÍA 13 - 14

OBJETIVOS ESPECÍFICOS POR CATEGORÍAS

1. Desarrollar un alto sentido patriótico y político en los educandos que se manifieste a través de la disciplina consciente y el sentido del deber así como el respeto a entrenadores y claustro profesional del centro, de forma tal que se profundice en la formación de valores de cada atleta.
2. Desarrollar la enseñanza a los elementos técnico-tácticos, así como prestarle una seria atención a las acciones de grupo ofensiva y defensiva.
3. Contribuir a un desarrollo físico general donde se desarrollen capacidades condicionales y coordinativas.
4. Desarrollar el intelecto de los atletas a través del conocimiento y aplicación de las reglas oficiales del béisbol en esta categoría.

CATEGORÍA 15 - 16

1. Consolidar hábitos de cooperación, tenacidad, perseverancia y espíritu colectivista dentro del equipo y elevar la formación de valores patrióticos político-ideológico en correspondencia con la realidad del béisbol cubano y la línea socialista de nuestra Revolución.
2. Consolidar la enseñanza de los elementos técnico- táctico de forma individual como de conjunto para estimular el juego colectivo.
3. Consolidar el desarrollo físico general y especial a través del desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas.
4. Ampliar el intelecto y consolidar los conocimientos de las reglas oficiales del béisbol.

ESPA

En esta institución el entrenamiento alcanza un nivel superior de perfeccionamiento de los elementos técnicos del béisbol, por tal razón, hay que continuar profundizando en la preparación técnica integral de los atletas en cada una de las posiciones, a este nivel se debe perfilar el trabajo buscando el nivel de especialización de los atletas sin abandonar la versatilidad de aquellos jugadores que puedan desenvolverse en distintas posiciones. Debe tenerse como elemento constante de enseñanza y perfeccionamiento del béisbol la actividad competitiva

como elemento fundamental el proceso de entrenamiento.

En esta categoría se confeccionarán planes de entrenamiento aplicando el siguiente % de trabajo:

- Período preparatorio : 45 - 50 %
- Período competitivo y tránsito: 55 - 50 %

Se trabajará con una frecuencia de 5 días a la semana con 180 minutos diarios durante 46 semanas. Cuando la competencia fundamental es mucho antes de que se termine el curso, el colectivo técnico continuará trabajando con los atletas en la enseñanza y perfeccionamiento de elementos técnicos en forma de academia.

El colectivo de cátedra seleccionará los elementos técnicos que trabajará por mesociclos de trabajo, profundizando en cada uno de ellos atendiendo al nivel técnico de los atletas tanto desde el punto de vista individual como colectivo, se le brindará una importancia vital a la enseñanza de los elementos técnicos y al juego.

Esta categoría debe garantizar que su equipo juegue 80 juegos.

El colectivo dispondrá entre un 10 y un 15 % del plan de entrenamiento atendiendo al cumplimiento de cada mesociclo de trabajo.

DOCUMENTOS RECTORES DE ESTA CATEGORÍA

CATEGORÍA 17 - 18 AÑOS

1. Confección del plan escrito.
2. Confección del plan gráfico de entrenamiento aplicando los siguientes % de distribución:
 - Período preparatorio: 45 -50 %
 - Período competitivo y tránsito: 55 - 50 %.Con sus correspondientes desgloses por mesociclos y microciclos de trabajo.
3. Unidad de entrenamiento con el análisis final del cumplimiento de los objetivos.
4. registro de asistencia que recoja los siguientes datos:
 - Datos del atleta (edad, peso talla, fecha de nacimiento y dirección particular)

- Control de los test pedagógicos que se apliquen durante el macrociclo
- Control médico
 5. Planes individuales de los atletas.
 6. Expediente deportivo.

% DE TRABAJO				
	General	Especial	Competitivo	Tránsito
Preparación general	25	15	10	60
Preparación especial	20	25	20	20
Preparación técnico-Táctica	50	55	60	15
Preparación teórica	5	5	10	5

OBJETIVOS GENERALES DE LA ESPA

1. Consolidar y perfeccionar la formación integral del deportista acorde a los principios de la personalidad socialista conllevando a la elevación de la formación de valores en la juventud beisbolista.
2. Perfeccionar la preparación técnico-táctica individual y colectiva del atleta.
3. Perfeccionar la preparación física general y especial del atleta.
4. Formar un atleta de óptima calidad deportiva que garantice el trabajo para el futuro en la academia y que sea el relevo de los atletas activos en la serie nacional de béisbol.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

CATEGORÍA 17 - 18 AÑOS

1. Prestar especial atención a la formación de valores patrióticos político-ideológicos que les sirva de base al deportista integral del siglo XXI en Cuba.
2. Hacer énfasis en el sentido del respeto y de disciplina que lo represente como atleta y ser activo de nuestra sociedad.
3. Consolidar el desarrollo de la capacidad de trabajo y la elevación y el mantenimiento del esfuerzo máximo durante el entrenamiento y la competencia.
4. Lograr una técnica depurada en cada elemento técnico que se enseñe en cada

posición de forma individual y de grupo (táctica).

5. Profundizar en el estudio de las reglas oficiales del béisbol de acuerdo al nivel teórico y físico alcanzado.

ACADEMIA

Esta institución es la antesala del béisbol de alto rendimiento en Cuba, o sea, la serie de béisbol. En ella deben estar matriculados los verdaderos talentos que con el cursar de más o menos del tiempo estén aptos para participar en nuestras series nacionales por tal motivo en esta institución no se trabajará con planes de entrenamiento, sino que se organizará el proceso docente a través de un programa de enseñanza y perfeccionamiento técnico-táctico y físico con un alto grado de especialización que permita de forma mediata según el talentos de conformar los equipos representativos de cada provincia.

El colectivo técnico de esta institución debe ser un verdadero cazador de talento de forma tal que solamente no reciba los atletas procedentes de la ESPA, sino que debe localizar a prospectos en todas las instituciones y municipios de su provincia.

De vital importancia es lograr matricular atletas de excelente somatotipo para poder garantizar el futuro del béisbol en Cuba.

DOCUMENTOS RECTORES EN LAS ACADEMIAS:

1. Confección de un plan escrito.
2. Confección del programa de enseñanza.
3. Unidad de entrenamiento con el análisis final del cumplimiento de los objetivos.
4. Registro de asistencia que recoja los siguientes datos:
 - Datos del atleta (edad, peso, talla, fecha de nacimiento y dirección particular)
 - Control de los test pedagógicos que se apliquen durante el macrociclo.
 - Control médico.
5. Planes individuales del atleta.
6. Expediente deportivo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS EN LAS ACADEMIAS

1. Prestar especial atención a la formación de valores patrióticos políticos e ideológicos que les sirva de base al beisbolista integral del siglo XXI en Cuba.
2. Hacer énfasis en el sentido del respeto, honra y disciplina de los atletas con el pueblo, sus entrenadores y sus compañeros de equipo.
3. Lograr en los atletas la obtención de una técnica depurada en cada manifestación deportiva a la defensiva y a la ofensiva.
4. Consolidar el desarrollo físico general y hacer énfasis en la preparación física especial
5. Lograr que los atletas tengan dominio de las reglas oficiales del béisbol como cultura general y como instrumento teórico fundamental en el juego.

Elementos técnicos por posiciones a tener en cuenta en la confección de los planes de enseñanza en las academias.

RECEPTOR

1. Posición detrás del home: detrás del bateador marcándole al lanzador, ponerse las rodilleras, peto y careta. Pedir los lanzamientos, marcar con hombre en base, sistema de señas para los lanzamientos. Colocarse según el bateador, utilizar sistema de señas con el director del equipo, conocer varios sistemas de señas con los lanzadores.
2. Mecánica para recibir los lanzamientos: lanzamientos afuera, lanzamientos adentro, lanzamientos altos y bajos, la bola franca, la base por bola intencional, los lanzamientos que piquen en el terreno de frente y de lado.
3. Mecánica para tirar a las bases: Tirar a segunda base para iniciar los ining, tiro a segunda con bateador derecho y zurdo, tiros a tercera con robo de bateador derecho y zurdo, tiros a segunda y tercera con doble robo, tirar para el corredor sorprendido entre bases, tirar con robo demorado.
4. Mecánica para el fildeo de los toques de bola: Delante de home y tirar a primera base, delante de home y tirar a segunda y tercera base, por el área de primera y tirar a primera y tercera base, por el área de primera y tercera y tirar a segunda base, por el área de tercera y tirar a primera y tercera base y el uso de la voz para guiar el cuadro.
5. El fildeo de *foul fly* tirándola con la mano hacia los lados hacia detrás del *home*, hacia delante, en todas las direcciones, pegados a las cercas utilizando deslizamiento y directamente sobre el área de *home*.
6. Otras jugadas fundamentales: El *out* forzado en home, tocar al corredor, mirar si los corredores pisan, bloqueo del *home*, completar el *play*, asistencia detrás bloqueo

del *home*, completar el *doble play*, asistencia detrás bloqueo del *home*, asistencia detrás de primera base, apelación pasarle la bola al lanzador que cubre *home*, corredor sorprendido entre bases.

EL LANZADOR:

- 1 Posiciones reglamentarias: de frente, de lado y convertirse en jugador de cuadro.
- 2 Mecánica del lanzamiento: agarre de la curva, recta y cambio, agarre de lanzamientos especiales.
- 3 Lanzamientos básicos: Lanzamiento de la recta, trabajo, lanzamiento de la curva, lanzamiento del cambio, lanzamiento contra el *Squeeze play* y otros lanzamientos.
- 4 Las viradas de las bases: Viradas a primera, segunda, tercera, la doble virada, apelar en *home*, señas con el torpedero y la segunda para virarse, señas con la tercera base para virarse, señas con el receptor para virarse a las bases.
- 5 El fildeo de los toques de bola: fildeo de los toques con tiros a primera, a segunda, tercera y el *home*, de frente y hacia los lados.
- 6 El fildeo de *rolling*: fildeo de *rolling* con tiros a primera, segunda, tercera y el *home* para tocar al corredor, tiros a las bases después de realizar una asistencia.
- 7 Asistencias: Cubrir la primera base, detrás del *home* con *Wild pitch* o *Pass Ball*, sorprendido entre bases.

PRIMERA BASE:

1. Desplazamientos para recibir los tiros: directamente de frente, hacia los lados, tiros altos, tiros abiertos abandonando la base, tiros que piquen frente a primera base, marcar los tiros en el área del *home*, tocar al corredor.
2. Fildeo de los toques de bola con tiros: a primera, segunda, tercera y el *home* para forzar y revisar contra el *Squeeze play*.
3. El fildeo de los *rolling* "el *doble play*": El *out* sin asistencia, tirar a *home*, iniciar el *doble play* por segunda base con *rolling* de frente y hacia la derecha, pasarle la bola al lanzador, bloqueo de la bola, iniciando el *doble play* por el *home*, iniciar el *doble play* con *rolling* a la izquierda y completar el *doble play* a la inversa. Fildeo de *rolling* en *Daiving*, fildeo de *rolling* con el cuadro por dentro.
4. El fildeo de los batazos de *fly*: Fildeo de *fly* en zona buena y *foul*, conocer el área de sol. Fildeo de línea en *Daiving*, fildeo de los batazos de *fly* con deslizamiento.
5. El toque de bola de sacrificio con hombres en bases.

Otras jugadas fundamentales: Mirar si los corredores pisan, apelación, cuidar al corredor, recibir los tiros y tocar al corredor, desplazamientos después del lanzamiento,

forma de marcar los tiros a *home*, cuidar al corredor y salir a fildear un *rolling*, carreras sorprendidos entre bases, mecánica ante:

SEGUNDA BASE

1. El fildeo de los *rolling*. Los pases para doble *play*: fildeo de *rolling* de frente, hacia los lados y hacia delante con tiros a primera, iniciar el *doble play* cerca de la base, iniciar el *doble play* con *rolling* entre primera y segunda, fildeo de *rolling* con el cuadro por dentro con tiro a *home*. Fildeo de *rolling* en *Daiving*.

2. Completar el doble *play*: El *out* forzado, realizar el doble *play* por delante, realizar el *doble play* solo, realizar el doble *play* por la derecha, realizar el *doble play* por la izquierda, realizar el *doble play* tocando al corredor entre primera y segunda.

3. El fildeo de batazos de *fly*: fildeo de *fly* en la posición normal, fildeo hacia los lados, conocer el área de fildeo bajo su responsabilidad, fildeo de *fly* hacia atrás, fildeo de *fly* con deslizamiento, fildeo de línea en *Daiving*.

4. Formas de cubrir la base: en los tiros de los jardines, en el robo simple, en las viradas de los lanzadores, en la jugada de doble robo, ponerse de acuerdo con el torpedero para cubrir con robo, hacer la asistencia detrás de segunda y primera, en la jugada del robo demorado y en jugadas de engaño a los corredores.

5. Otras jugadas fundamentales: mirar si los corredores pisan, apelación, hacer la asistencia detrás del lanzador, la segunda y la primera base. Internar en batazos de doble, posible triple por cada zona del terreno carreras sorprendidos entre bases, mecánica ante el toque de bola de sacrificio con hombres en bases.

TERCERA BASE

1. Fildeo de los *rolling*, el doble *play*: Fildeo de frente y tiros a primera base, fildeo de frente y tiros a segunda base, fildeo de frente y tiros a *home*, fildeo a la izquierda y tiros a primera base, fildeo de frente y tiros a segunda base, fildeo de *rolling* y pisar tercera base, el bloqueo de la bola, fildeo de *rolling* hacia delante con tiro a primera base, fildeo hacia la derecha y tiro a primera base, fildeo hacia la derecha con tiro a segunda, fildeo de *rolling* y aguantar al corredor con tiro a primera base, fildeo de *rolling* hacia delante con tiro a *home*, el doble *play* sin asistencia, fildeo de *rolling* en *daiving* hacia la derecha y hacia la izquierda con tiro a primera base.

2. El fildeo de los toques de bola: Fildeo con tiros a primera base, fildeo con tiros a segunda, el uso de la voz para ayudar a sus compañeros, fildeo con tiro a *home* en jugada de *Squeeze play*, fildeo de toques de aire lanzándose en *Daiving*.

3. Fildeo de los batazos de *fly*: Fildeo en la posición normal (de frente), fildeo hacia delante, fildeo hacia los lados, fildeo hacia atrás, conocer el área que está bajo su responsabilidad, fildeo de *foul* con deslizamiento y fildeo de *fly* con deslizamiento

y fildeo de línea en *Daiving*.

4. Formas de cubrir la base: en los tiros de los jardineros, en el robo simple, en las viradas de los lanzadores, en la jugada del doble robo, en la jugada de la bola franca mediante un sistema de señas, en la jugada de robo demorado.

5. Otras jugadas fundamentales: mirar si los corredores pisan, apelación, formas de marcar los tiros a *home* (cortador) corredor sorprendido entre bases, mecánica ante el toque de bola de sacrificio con hombres en bases.

TORPEDERO

1. Fildeo de los *rolling*, las pases para el doble *play*: fildeo de frente, hacia los lados y hacia delante con tiro a primera base, fildeo de *rolling* lento con tiro a primera base, iniciar el doble plan con *rolling* de frente, hacia la derecha, hacia la izquierda y hacia delante, iniciar el doble *play* con *rolling* entre tercera y el torpedero, fildeo de *rolling* entre tercera y el torpedero y tirar a tercera base, iniciar el doble *play* pegado a la segunda base, fildeo de *rolling* en *Daiving*, fildeo de *rolling* con lanzamiento y tiro, fildeo de *rolling* con el cuadro y por dentro.

2. Completar el doble *play*: El out forzado, realizar el doble *play* por fuera (izquierda) realizar el doble *play* solo, realizar el doble *play* por fuera (derecha) y completar el doble *play* a la inversa.

3. Fildeo de los batazos de *fly*: Fildeo de *fly* en la posición normal (de frente) fildeo hacia los lados, conocer el área bajo su responsabilidad, fildeo de los *fly* hacia atrás fildeo de los *fly* en la zona de *foul*, fildeo de *fly* con deslizamiento y fildeo de línea en *Daiving*.

4. Otras jugadas fundamentales: mirar si los corredores pisan, apelación, formas de marcar los tiros a tercera base (cortador) internarse en los jardines ante jugadas de doble posible triple, hacer la asistencia detrás de tercera base, segunda base y el lanzador, el corredor sorprendido entre bases.

JARDINEROS:

1. Fildeo de los batazos de *fly* y línea: Fildeo de *fly* en el lugar de frente, fildeo hacia delante, fildeo hacia los lados, fildeo hacia atrás, conocer la dirección del aire, fildear en el área de sol, fildeo de *fly* en zona de *foul*, fildeo de línea, fildeo próximo a las cercas, fildeo entre dos jugadores, fildeo para el pisa y corre, fildeo de línea en *Daiving* hacia delante y hacia los lados, fildeo de *fly* en *Daiving* hacia delante, hacia los lados y hacia atrás.

2. Fildeo de los *rolling*: Fildeo de *rolling* bloqueando la bola de frente, hacia los lados y hacia delante, fildeo de *rolling* semi - bloqueando a la bola de frente, hacia los lados, fildeo de *rolling* barriendo la bola hacia delante y hacia los lados, fildeo de *rolling* después de rebotar en la cerca.

3. El tiro a las bases: El tiro a segunda base, tercera base, primera base y tirar a *home*. El tiro al cortador, el tiro al jugador que se interna.

4. Otras jugadas fundamentales: Asistencias detrás de los jugadores de cuadro, asistencia detrás de otros jugadores, asistencia a las jugadas que se producen en el cuadro, el jugador cogido entre bases.

EL BATEADOR:

1. Mecánica del bateo: Selección del bate, mecánica general del bateo, bateo de la recta, zona de *strike*, bateo de la recta, zona de *strike*, bateo a la mano contraria (opcional) bateo de la curva, bateo hacia el centro del terreno, bateo hacia la banda contraria, bateo en *Hit and Run*, bateo del cambio de bola, bateo en la máquina, adelantar a los corredores con un batazo, bateo de *fly* de sacrificio, el *Pepper Game*, bateo con bolas estáticas y en movimiento.

2. Mecánica del toque de bola: Toque de sacrificio, toque para embazarse con todas sus variantes (por tercera, entre primera y segunda base, entre tercera y el lanzador), amago de toque y bateo, el *Squeeze play*.

CORRIDOS DE BASES

1. Formas de correr las bases: la carrera de home a primera base con batazo por el cuadro y batazo a los jardines, carrera *home*-segunda base, *home*-tercera base, *home-home*, primera-tercera, primera-*home*, segunda-*home*. El pisa y corre, correr por la zona de seguridad, forma de pisar las bases, adelantar en primera y regresar de pie y de mano, adelantar en tercera y regresar de pie y de mano, el robo de la segunda, el robo de tercera base, el doble robo, carrera en *Hit and Run*, el robo demorado, el robo de *home* en *Squeeze play* suicida y al seguro, la interferencia ofensiva.

2. El deslizamiento: En forma de abanico, en forma de T, para romper el doble *play*, y de manos, regreso a las bases de mano.

DRILLS DEFENSIVOS

Trabajo con la pizarra, juego de control, formación con tiros a segunda base, formación con tiro a tercera, formación con tiros a home, formación para extrabases, hacer *Infield*, formación contra el sacrificio con corredores en primera base y corredores en primera y segunda, formación contra el doble robo, formación contra el *Run Down*, juego de los *Drills* y formación contra el *Wild-pitch* o *Pass Ball*. Extraer y salir corriendo al terreno.

DRILLS OFENSIVOS

Carreras de *home* a primera con *swing*, correr de primera a tercera, correr de primera a *home*, correr de segunda a *home*, salir al pisa y corre, correr y caminar alternándose, carreras de *home* a primera base, acometiendo en segunda, carreras de doble posible triple con *coach*, salir al robo de segunda base, salir para segunda en *Hit and Run*, salir al *Squeeze play* con lanzador y sin bateador, correr dentro de los *Drills* Defensivos, salir al robo de tercera, correr en la jugada de *Run Down*. Romper el doble *play* y anotación con *rolling* al cuadro.

	MECÁNICA GENERAL			
	EIDE		ESPA	ACADEMIA
	13	14- 15 - 16	17 - 18	
Agarre de la bola		X	X	X
Técnica del calentamiento del brazo		X	X	X
Técnica de la carrera		X	X	X
Fundamento del fildeo de <i>fly</i>		X	X	X
Fundamento del fildeo de <i>rolling</i>		X	X	X
trabajo de los <i>coach</i>		X	X	X
Sistema de señas colectivas		X	X	X
Distintos tipos de pases de bola		X	X	X

ACONDICIONAMIENTO GENERAL

	EIDE		ESPA		ACADEMIA
	13	14-15 - 16	17	18	
Carreras elevando los muslos	X		X		X
Salto indio	X		X		X
Salto alterno	X		X		X
Ejercicios de lubricación	X		X		X
Ejercicios de estiramiento	X		X		X
Carreras de zig-zag	X		X		X
Cambios de dirección	X		X		X
Striding corto	X		X		X
Correr de lado	X		X		X
Correr de espalda	X		X		X
Flexibilidad	X		X		X
Caminar de cuclillas	X		X		X
Ejercicios de coordinación	X		X		X
Ejercicios de acrobacia	X		X		X

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL

RESISTENCIA	EIDE			ESPA		ACADEMIA
	13-14	15-16	17	18		
Carreras a campo traviesa (cros.min)	10 min	12 min	15 min	20 min		
Repeticiones de tramos a partir 100 m	X	X	X	X	X	
Alternar carreras y caminar	(60x40)	(80x50)	(100x50)	(100x50)	(100x50)	
Deporte auxiliar	X	X	X	X	X	
La carrera de la milla	X	X	X	X	X	

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL

FUERZA	EIDE			ACADEMIA	
	13-14	15-16	17-18	ESPA	ACADEMIA
Vencimiento del peso corporal	X		X		X
Planchas	X		X		X
Abdominales	X		X		X
Salto	X		X		X
Cuclillas	X		X		X
Subir y bajar escaleras	X		X		X
Correr por la arena	X		X		X
Mancuernas	-		X		X
DUMEL	X		X		X
Bates con sobrepeso	X		X		X
Ejercicios con pesas	-		X		X
Tracciones	X		X		X
Cajón sueco	X		X		X
Pelotas con sobrepeso	-		X		X
Bolas Medicinales	-				
Espalderas	X		X		X

PREPARACIÓN GENERAL

	EIDE			ESPA		ACADEMIA
	13-14	15-16	17	18		
RAPIDEZ						
Carrera a media y % de velocidad para el dominio de la técnica	X	X	X	X	X	
Carrera progresiva	X	X	X	X	X	
Arrancada en distintas posiciones	X	X	X	X	X	
Carreras volante /home 1ra. base	X	X	X	X	X	
Plantean 20 metros	X	X	X	X	X	
Carreras con pendientes	X	X	X	X	X	
Carreras con peso en los tobillos	-	X	X	X	X	
Relevos competitivos de tramos cortos	X	X	X	X	X	
Juegos pre-deportivos	X	X	X	X	X	

ORIENTACIONES PARA EL ESTUDIO DE LAS REGLAS

Para las EIDE, ESPA y Academia, están planificadas por capítulos e incisos de las reglas oficiales de béisbol atendiendo a las categorías.

Para la mejor combinación por parte de los atletas debemos tener en cuenta lo siguiente:

- No pasar de una regla a la siguiente sin que los alumnos comiencen y conozcan la anterior.
- Impartir las reglas siguiendo un orden lógico.
- Evacuar ampliamente las dudas de los alumnos.
- Orientar una adecuada autopreparación.

MEDIOS AUXILIARES

- Motivación.
- Pizarra.
- Preguntas de control.
- Pizarra-terreno.
- Trabajo de control escrito.
- Juego de control.
- Evaluación periódica.

REGLAS OFICIALES	EIDE		ESPA		ACADEMIA	
	13 - 14	15 - 16	17 - 18			
	1,01	1,01	1,01		1,01	
Reglas, objetivos del juego, el terreno y el equipo.	1,02	1,02	1,02		1,02	
	1,03	1,03	1,03		1,03	
	1,06	1,04	1,04		1,04	
	1,11	1,05	1,05		1,05	
	1,16	1,06	1,06		1,06	
		1,07	1,07		1,07	
		1,11	1,11		1,11	
		1,16	1,16		1,16	

DEFINICIONES DE TÉRMINOS

	EIDE		ESPA	ACADEMIA
	13 - 14	15 - 16	17 - 18	
	2.01	2.01	2.01	2.01
	2.04	2.04	2.04	2.04
	2.06	2.06	2.06	2.06
	2.07	2.07	2.07	2.07
	2.08	2.08	2.08	2.08
	2.10	2.09	2.09	2.09
	2.11	2.10	2.10	2.10
	2.12	2.11	2.11	2.11
	2.14	2.12	2.12	2.12
	2.15	2.12	2.14	2.14
	2.19	2.15	2.15	2.15
	2.20	2.17	2.17	2.17
	2.23	2.18	2.18	2.18
	2.37	2.19	2.19	2.19
	2.45	2.20	2.20	2.20
	2.54	2.22	2.22	2.22
	2.55	2.23	2.23	2.23
	2.59	2.24	2.24	2.24
	2.61	2.27	2.27	2.27
	2.62	2.34	2.29	2.29
	2.64	2.37	2.33	2.33
	2.65	2.45	2.34	2.34
	2.67	2.49	2.37	2.37
	2.68	2.53	2.38	2.38
	2.69	2.54	2.45	2.45
	2.70	2.55	2.49	2.49
	2.71	2.59	2.53	2.53
	2.79	2.60	2.54	2.54
	2.80	2.61	2.55	2.55
		2.62	2.59	2.59
		2.64	2.60	2.60
		2.65	2.61	2.61
		2.66	2.62	2.62
		2.67	2.64	2.64
		2.68	2.65	2.65
		2.69	2.66	2.66
		2.70	2.67	2.67
		2.71	2.68	2.68
		2.76	2.69	2.69
		2.78	2.70	2.70
		2.79	2.71	2.71
		2.80	2.76	2.76
			2.70	2.70
			2.78	2.78
			2.79	2.79
			2.80	2.80

PRELIMINARES DEL JUEGO	EIDE		ESPA 17 - 18	ACADEMIA
	13 - 14	15 - 16		
	3.07	3.05	3.03	3.03
	3.08	3.07	3.04	3.04
		3.08	3.05	3.05
			3.06	3.06
			3.07	3.07
			3.08	3.08

COMIENZO Y TERMINACIÓN DE UN JUEGO	EIDE		ESPA	ACADEMIA
	13 - 14	15 - 16		
	4.09	4.03	4.03	4.03
		4.09	4.06	4.06
			4.08	4.08
			4.09	4.09
			4.10	4.10
			4.15	4.15
			4.17	4.17

PONIENDO LA BOLA VIVA Y EN JUEGO	EIDE		ESPA	ACADEMIA
	13 - 14	15 - 16		
	5.04	5.04	5.04	5.04
	5.05	5.05	5.05	5.05
	5.06	5.06	5.06	5.06
	5.07	5.07	5.06	5.07
		5.08	5.07	5.08
		5.09	5.08	5.09
			5.09	5.09
			5.10	5.10

EL BATEADOR	EIDE		ESPA	ACADEMIA
	13 - 14	15 - 16		
	6.02	6.02	6.02	6.02
	6.03	6.03	6.03	6.03
	6.05	6.05	6.05	6.05
		6.06	6.06	6.06
		6.07	6.07	6.07
		6.08	6.08	6.08
		6.09	6.09	6.09

EL CORREDOR		EIDE		ESPA	ACADEMIA
	13 - 14	15 - 16	17 - 18		
	7.01	7.01	7.01	7.01	7.01
	7.02	7.02	7.02	7.02	7.02
		7.04	7.03	7.03	7.03
		7.05	7.04	7.04	7.04
		7.08	7.05	7.05	7.05
		7.10	7.06	7.06	7.06
			7.07	7.07	7.07
			7.08	7.08	7.08
			7.09	7.09	7.09
			7.10	7.10	7.10
			7.11	7.11	7.11
			7.12	7.12	7.12

EL LANZADOR	EIDE		ESPA	ACADEMIA
	13 - 14	15 - 16		
	8.01	8.01	8.01	8.01
		8.02	8.02	8.02
		8.05	8.04	8.04
		8.06	8.05	8.05
			8.05	8.05
			8.06	8.06

NORMATIVAS DE INGRESO PARA LAS EIDE, ESPA Y ACADEMIA.

1. SOMATOTIPO (estatura) EIDE:

1er. año 13 - 14 En la matrícula deben estar 5 atletas con 1,60 *m* o más.

2do. año 13 - 14 En la matrícula deben estar 5 atletas con 1,63 *m* o más.

1er. año 15 - 16 En la matrícula deben estar 5 atletas con 1,70 *m* o más.

2do año 15 - 16 En la matrícula deben estar 5 atletas con 1.73 *m* o más.

ESPA:

En la matrícula deben estar 5 atletas con 1,75 *m* o más.

ACADEMIA:

1. Para matricularse deben tener una estatura de 1,80 *m* o más.
2. Fuerza del brazo
3. Habilidades técnico defensivas y ofensivas.
4. Carrera a home 1ra. base con batazo.
5. En el caso de los lanzadores en las Academias deben lanzar como mínimo 85 millas x hora o más.

TEST PEDAGÓGICOS A APLICAR EN LAS EIDE - ESPA - ACADEMIAS

- 50 metros.
- Volante *home* - primera base.
- Plateo (20 metros).
- Flexión ventral.
- Abdominales en 30 segundos.
- Planchas en 30 segundos.
- Cuclillas en 30 segundos.
- La milla (categoría 15 - 16 años ESPA Y ACADEMIAS).
- 800 metros (categoría 13 - 15 años).

- Fuerza del brazo de los jugadores.
- Receptores: Mecánica para recibir los lanzamientos, tiro a las bases, fildeo de *fly*, fildeo de los toques de bola.
- Lanzadores: Mecánica de los movimientos, agarre, viradas a las bases y velocidad.
- Jugadores de cuadro: Fildeo de *rolling* y tiro a las bases. El doble plan.
- Jardineros: Fildeo de *fly*, *rolling* y tiro a las bases.
- Ofensiva: Mecánica del bateo con soporte, bateo hacia el centro del terreno, toque de bola de sacrificio y sorpresa, técnica de la carrera, forma de pisar las bases y los deslizamientos.

DESCRIPCIÓN DE LOS TEST PEDAGÓGICOS

• 50 METROS:

La distancia se correrá con la salida alta. El cronómetro comenzará a funcionar a la voz de salida y se detendrá cuando el atleta cruce la línea final.

• VOLANTE HOME - PRIMERA:

Se formará una hilera a 10 metros de *home* y en línea recta con el *home* y la primera. El atleta iniciará su carrera progresiva tratando de pasar al máximo de velocidad por el *home*. El cronómetro comenzará a funcionar cuando pise el *home* y se detendrá al pisar la primera base (80 pies categoría 13 -14 y 90 pies las otras categorías).

• HOME PRIMERA CON BATAZO:

El bateador parado en su caja de bateo le harán un lanzamiento y él lo bateará y correrá hasta primera base. Hay que exigirle al bateador que realice su *swing* normal y no lo deforme en la prueba. El cronómetro comenzará a funcionar cuando el bate haga contacto con la bola y se detendrá al pisar la primera base (80 pies - 90 pies).

• PLATEAN (20 METROS)

Se recorrerá una distancia lineal de 20 metros la cual está subdividida con marcas cada 5 metros. La línea de salida es la misma que la final. El cronómetro comenzará a funcionar a la voz de salida y se detendrá al cruzar la línea final. El recorrido es el siguiente: El atleta saldrá a la voz de salida y tocará la segunda marca, regresa y toca la primera, vira y toca la tercera, regresa y toca la segunda, vira y toca la cuarta y regresa corriendo fuerte hasta cruzar la línea de salida.

• **FLEXIÓN VENTRAL:**

Se prepara una tabla con la medida en centímetros desde menos 20 hasta cero y a continuación hasta más 20. Se clava en una silla o banco y que el cero coincida con el asiento. El atleta se para con los pies unidos encima del banco a la silla, con la tabla de medidas que los números negativos queden del asiento hacia arriba y los positivos hacia abajo. Con una flexión ventral, con las manos unidas y sin flexionar las piernas el atleta baja al máximo de sus posibilidades y el profesor observa hasta qué número de la tabla llega con ambas manos.

• **ABDOMINALES EN 30 SEGUNDOS:**

Desde la posición decúbito supino manos en la nuca y las piernas flexionadas, elevar el tronco hasta pegarlo a las piernas y regresar a la posición inicial. Realizar la mayor cantidad de repeticiones de forma continua durante 30 segundos, el entrenador debe contar las repeticiones.

• **PLANCHAS EN 30 SEGUNDOS:**

Manos al ancho de los hombros colocados hacia el frente apoyando en el piso, brazos extendidos y apoyo de ambos pies con cadera alta, flexionar los brazos sin tocar el tronco el suelo. Realizar la mayor cantidad de repeticiones en 30 segundos, el entrenador debe contar las repeticiones.

• **CUCLILLAS EN 30 SEGUNDOS:**

Desde la posición inicial de parado y pies al ancho de los hombros con manos al frente y apoyando el tronco en una pared, realizar flexiones profundas de las piernas. Realizar la mayor cantidad de repeticiones en 30 segundos, el entrenador debe contar las repeticiones.

• **LA MILLA:**

Se correrá en una pista una distancia de 1609 metros contra reloj.

• **800 METROS:**

Se correrá en una pista a una distancia de 800 metros contra reloj.

TABLAS EVALUATIVAS EN EL BÉISBOL EN EIDE Y ESPA

50 METROS			
13 años	14 años	15 años	16 años
B HASTA 7,79	B HASTA 7,40	B HASTA 7,20	B HASTA 7,00
R DE 7,80 A 8,05	R DE 4,71 A 7,69	R DE 7,21 A 7,30	R DE 7,01 A 7,20
M 8,06 O MAS	M 7,70 O MAS	M 7,31 O MAS	M 7,21 O MAS

VOLANTE HOME A PRIMERA DISTANCIA 80 PIES	
13 años	14 años
B HASTA 3,85	B HASTA 3,60
R DE 3,86 A 3,99	R DE 3,61 A 3,80
M 4,00 O MAS	M 3,80 O MAS

DISTANCIA 90 PIES	
15 años	16 años
B HASTA 3,70	B HASTA 3,50
R DE 3,71 A 3,80	R DE 3,51 A 3,60
M 3,81 O MAS	M 3,61 O MAS

DISTANCIA 90 PIES	
17 años	18 años
B HASTA 3,26	B HASTA 3,12
R DE 3,29 A 3,44	R DE 3,13 A 3,27
M 3,45 O MAS	M 3,28 O MAS

HOME PRIMERA CON BATAZO. DISTANCIA 80 PIES	
13 años	14 años
B HASTA 4.61	B HASTA 4.40
R DE 4.62 A 4.70	R DE 4.41 A 4.60
M 4.71 O MAS	M 4.61 O MAS

HOME PRIMERA CON BATAZO. DISTANCIA 90 PIES	
15 años	16 años
B HASTA 4.60	B HASTA 4.50
R DE 4.61 A 4.70	R DE 4.51 A 4.60
M 4.71 O MAS	M 4.61 O MAS

PLATEA (20 METROS)		
13 años	14 años	15 años
B HASTA 16,20	B HASTA 15,80	B HASTA 14,70
R DE 16,21 A 16,77	R DE 15,81 A 16,50	R 14,71 A 14,70
M 16,78 ó MAS	M 16,51 O MÁS	M 14,91 O MÁS

PLATEA (20 METROS)		
16 años	17 años	18 años
B HASTA 14,30	B HASTA 13,69	B HASTA 12,87
R DE 14,31 A 14,70	R DE 13,70 A 14,09	R 12,08 A 13,46
M 14,71 O MAS	M 14,10 O MÁS	M 13,47 O MÁS

FLEXION VENTRAL			
13 años	14 años	15 años	16 años
B 6 O MAS	B 7 O MAS	B 10 O MAS	B 10 O MAS
R DE 4 A 5	R DE 3 A 6	R DE 6 A 9	R DE 7 A 9
M 3 O MAS	M 2 O MAS	M 5 O MAS	M 6 O MENOS

LA MILLA	
15 años	16 años
B HASTA 6.40	B HASTA 6.25
R DE 6.41 A 6.55	R DE 6.26 A 6.45
M 6.56 O MAS	M 6.46 O MAS

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA LAS EIDE, ESPA, ACADEMIAS

- El colectivo técnico teniendo en cuenta los rangos de preparación establecidos para cada categoría, confeccionará su Plan de Entrenamiento, pero existirá flexibilidad en el cumplimiento de los mismos, atendiendo a la calidad de los atletas y los medios de enseñanza que posea.
- Dentro del mecanismo de entrenamiento, él seleccionará los elementos técnicos que deben trabajar en cada mesociclo y no se incorporarán otros elementos sin el vencimiento del anterior.
- Una vez confeccionado el Macro ciclo de Entrenamiento, la planificación se debe realizar por Mesociclo y atendiendo al vencimiento y evaluación de cada mes, o se planificará el otro (ejemplo: se planificará el 2do. meso una vez concluido el 1ro. y así sucesivamente).
- La relación alumno-profesor será de 4 entrenadores por categoría.
- Es obligatorio el cumplimiento de las normativas de ingreso para ser matriculado en la EIDE, hacer énfasis en el SOMATOTIPO de los atletas para el trabajo.
- Tener presente la enseñanza de todos los elementos técnicos dentro de cada posición y pensar en el béisbol como espectáculo (técnica en *Daiving*, etc.), y el juego debe ser constante durante todo el macro ciclo de entrenamiento.
- Las Academias elaborarán su plan de enseñanza, seleccionando los elementos técnicos en cada posición en correspondencia con la calidad de sus atletas.
- Se orientará que se realicen 3 test pedagógicos técnicos de forma general al año. En los meses de noviembre, febrero y mayo. Se pueden realizar tantos test parciales por área como entienda el entrenador. Se deben recoger los resultados, para ir comparándolos durante el curso.
- Se orienta que se realicen la mayor cantidad de test pedagógicos físicos.
- La evaluación de los test pedagógicos técnicos se realizará de forma cualitativa, siendo el criterio del Colectivo Técnico de cada categoría de suma importancia y sobre la base de las deficiencias detectadas elaborarán planes individuales para cada atleta, y así desarrollar un trabajo profundo y eficaz; para ellos debemos de tener los siguientes requisitos mínimos:
 - Un juego de guantes.
 - Los equipos de receptor.
 - Pelotas.
 - Bates de fongueo
 - Soporte de bateo
 - Malla protectora
 - Bateadores y lanzadores
 - Juego de pesas.

- Pelotas medicinales
- Jaula de bateo.
- Ligas para el trabajo del control del lanzador.
- Cronómetro.
- Pizarra con terreno dibujado.
- Terreno en buenas condiciones.

MESOCICLOS

Después de confeccionado el Plan de Entrenamiento, recomendamos fundamentalmente los siguientes mesociclos:

Mesociclo Introductorio:

Con esto se inicia el período preparatorio del ciclo grande de entrenamiento. Frecuentemente consta de 3 ó 4 microciclos ordinarios y deben finalizar con un microciclo de recuperación. Se caracteriza por un aumento grande de las cargas.

Mesociclo de Desarrollo:

En este mesociclo se desarrollan grandes cargas de entrenamiento y garantiza la asimilación de los nuevos ejercicios y de la técnica, se logra un mayor trabajo de las capacidades funcionales del organismo. Durante el macrociclo, generalmente se planifican 2 o más mesociclos de este tipo.

Mesociclo de Estabilización:

Se caracteriza por la interrupción temporal del crecimiento de las cargas en el nivel alcanzado, lo que posibilita la adaptación a las exigencias de entrenamiento presentadas antes y contribuye a la fijación de las reestructuras de adaptación.

Mesociclo de Pulimento:

Su objetivo fundamental es la corrección de errores pero al mismo tiempo influye en la preparación y perfeccionamiento del atleta.

Mesociclo de Control Preparatorio:

Sirven para descubrir deficiencia técnicas y tácticas durante juegos programados en competencia de control. Va creando en el atleta las bases para su participación ulterior en competencias oficiales y fundamentales.

Mesociclo Recuperatorio Preparatorio:

Este mesociclo se caracteriza por una carga leve de entrenamiento y con un constante cambio de actividades, tanto en la forma como en el contenido para realizar cambios en la estructura del entrenamiento y lograr un proceso óptimo de recuperación.

Mesociclo Pre-Competitivo:

Este se realiza en una etapa preliminar a la competencia fundamental, y es por eso que se instrumenta teniendo el equipo.

Se deben realizar ejercicios en condiciones similares a los de la competencia, a fin de lograr la adaptación de los atletas a dichas condiciones en las cuales habrá de participar.

Mesociclo Competitivo:

Ocurre en las competencias más importantes dentro de las competencias más importantes dentro de la Programación del Macro ciclo. La estructura de los Microciclos puede variar de acuerdo al rigor de la competencia (fundamental y no fundamental).

Mesociclo de Recuperación y con Educación:

Se caracteriza por un descanso gradual de las cargas. En este mesociclo se incluyen microciclos de recuperación para garantizar el alivio de las cargas en forma de descanso activo.

MICROCICLOS

Microciclos:

Cuando se organicen los microciclos se deben dar mayor atención a lo siguiente:

Mesociclos Ordinarios: Se caracterizan por el aumento gradual de las cargas en cuanto a volumen e intensidad. La planificación es progresiva y responde a una red lógica de enseñanza.

Microciclo Recuperatorio: Generalmente siguen a los Microciclos Intensos de Trabajo. Se caracterizan por un nivel bajo de carga con relación al volumen y la intensidad.

Microciclo de Choque: Se caracteriza por la elevación.

Microciclo de Modelaje Competitivo: Generalmente se organizan semanas antes de la competencia. Aquí se modelan elementos del régimen y de competencia. Se altera la intensidad. Los entrenamientos son lo más parecido a la competencia.

Microciclo Competitivo: Son características de los microciclos competitivos y en ellos se enmarcan fundamentalmente cuando haga juegos de competencias fundamentales.

BÉISBOL FEMENINO

OBJETIVOS GENERALES

OBJETIVOS GENERALES DEI BÉISBOL FEMENINO.

- 1 Crear hábitos de conducta morales positivas y un espíritu de colectivismo en las niñas y adolescentes basados en los principios de la moral socialista que fortalezcan la formación de valores patrióticos y políticos.
- 2 Garantizar el desarrollo de capacidades físicas (condicionales y coordinativas) y habilidades deportivas de las niñas y adolescentes a través de la formación multilateral.
- 3 Iniciar el aprendizaje de los elementos técnicos básicos del béisbol programada en cada categoría.

c) OBJETIVOS ESPECÍFICOS

OBJETIVOS ESPECÍFICOS CATEGORÍA 9-10 AÑOS

1. Orientar el trabajo pedagógico a despertar en las niñas la camaradería la honestidad y el colectivismo dentro del grupo.
2. Iniciar el trabajo para la asimilación en menor grado del esfuerzo físico de forma orientada y bien dirigida.
3. Comenzar con el aprendizaje de elementos técnicos orientados y reglamentos de la categoría así como de regla.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS CATEGORÍA 11-12 AÑOS

1. Desarrollar en las niñas el sentido del deber, la disciplina y el cumplimiento.
2. Continuar el trabajo de Preparación Física, buscando desarrollar capacidades condicionales y coordinativas.
3. Continuar el aprendizaje de elementos técnicos orientados para este nivel, así como de reglas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS CATEGORÍA 13-14 AÑOS.

- 1- Desarrollar en los educandos la conciencia política e ideológica, unida a la disciplina y al sentido de la responsabilidad en el cumplimiento del deber.

- 2- Desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas, para ampliar las posibilidades de trabajo y asimilación de cargas.
- 3- Ampliar los conocimientos técnicos y tácticos así como los *drilles* defensivos y
- 4- Continuar el estudio sobre las reglas oficiales orientadas para esta categoría

OBJETIVOS ESPECÍFICOS CATEGORÍA 15-18 AÑOS.

- 1- Continuar desarrollando en los educandos la conciencia política e ideológica, unida a la disciplina y al sentido de la responsabilidad en el cumplimiento del deber.
- 2- Ampliar los conocimientos técnicos y tácticos así como continuar mejorando las capacidades coordinativas y condicionales.
- 3- Ampliar los conocimientos sobre las reglas oficiales orientadas para esta categoría.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS PRIMERA CATEGORÍA

1. Consolidar la formación general de las niñas así como profundizar en el concepto de integralidad y sentido de la responsabilidad, además de la formación política e ideológica de las atletas y el sentido del patriotismo.
2. Consolidar el desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales, el aumento de la capacidad de trabajo y las posibilidades de mantenimiento del esfuerzo
3. Consolidar los elementos técnicos-tácticos individual y colectivo así como la ampliación de los conocimientos de las reglas oficiales del Béisbol.

CATEGORÍA 9 - 10 AÑOS

- Preparación Física general
- Abordar temas sobre la historia del béisbol
- Agarre de la bola y tiro por encima del brazo
- Posición básica del pelotero (ofensiva y defensiva)
- Receptora

LANZADORA

- Fildeo de *rolling*
- Fildeo de *rolling* en 1ra base y pisar la almohadilla
- Fildeo de *rolling* en 2da base y tiro a 1ra base
- Fildeo de *rolling* en 3ra base y tiro a 1ra base
- Fildeo de *rolling* en el campo corto y tiro a 1ra base
- Fildeo de *rolling* en los jardines
- Fildeo de *fly*
- Fildeo de *fly* en 1ra base
- Fildeo de *fly* en 2da base
- Fildeo de *fly* en 3ra base
- Fildeo de *fly* en el campo corto
- Fildeo de *fly* en los jardines
- Movimientos defensivos colectivos
- Agarre del bate
- Mecánica del bateo en el batting tip
- Reglas
- Juego

CATEGORÍA 11- 12 AÑOS

- Preparación Física general
- Abordar tema sobre la historia del Béisbol y su llegada a Cuba
- Agarre de la bola y tiro por encima del brazo
- Posición básica del pelotero (ofensiva y defensiva)

RECEPTORA

- Posición detrás del *home*
- Colocación detrás del bateador
- Trabajar la técnica de la carrera
- Mecánica para recibir los lanzamientos (afuera, adentro, altos)
- Mecánica para tirar a las bases

- Tiros a 2da base para iniciar los Inc.
- Trabajar la carrera *home* - 1ra (insistir en la técnica)
- Mecánica para el fildeo de los toques de bola (delante de *home* y tiro a 1ra base)
- Mecánica para el fildeo de los *foul fly* (fildeo tirándole con las manos)
- Otras jugadas fundamentales (*out* forzado en *home*, tocar al corredor)

LANZADORAS

- Posición reglamentaria de frente
- Mecánica del lanzamiento
- Agarre de la bola
- Calentamiento del brazo
- Lanzamiento de la recta
- Trabajo del control
- Fildeo de toques de bola y tiro a 1ra base
- Fildeo de *rolling* y tiro a 1ra base
- Asistencias (cubrir en 1ra base, cubrir detrás de *home*)
- Realizar apelaciones

PRIMERA BASE

- Desplazamientos para recibir los tiros (de frente, hacia los lados)
- Fildeo de los toques de bola y tiro a 1ra base
- Fildeo de los *rolling* (*out* sin asistencia, tiros a *home*, bloqueo de la bola)
- Fildeo de batazos de *fly* en zona buena y *foul* (conocer el área bajo su responsabilidad)

SEGUNDA BASE

- Fildeo de *rolling* y tiro a 1ra base
- El *out* forzado
- Realizar el *double play* por delante
- Fildeo de *fly* en la posición normal
- Formas de cubrir la base (en los tiros de los jardines, otras jugadas)

- Mirar si los corredores pisan

TERCERA BASE

- Fildeo de *rolling* de frente y tiro a 1ra y 2da base
- Fildeo de los toques de bola y tiro a 1ra base
- Fildeo de *fly* en posición normal
- Formas de cubrir la base en los tiros de las jardineras
- Mirar si las corredoras pisan
- Apelaciones

TORPEDERAS

- Fildeo de *rolling* y tiro a 1ra base
- Iniciar el *double play* con *rolling* de frente
- El *out* forzado
- Realizar el *double play* por fuera (izquierda)
- Fildeo de *fly* en posición normal
- Formas de cubrir la base en los tiros de los jardines
- Mirar si los corredores pisan
- Apelaciones

JARDINERAS

- Fildeo de los batazos de *fly* y de línea
- *Fly* en el lugar y hacia delante
- El tiro a las bases (a 2da base)
- Asistencia detrás de los jugadores de cuadro

BATEADORAS

- Mecánica del bateo
- Selección del bate
- Bateo de la recta
- Zona de *strike*

- Bateo en el soporte
- Bateo en el boleo
- Mecánica del toque de bola
- El toque de bola de sacrificio

DRILLS DEFENSIVOS

- Trabajo con la pizarra
- Juegos de control
- Tiros a segunda

DRILLS OFENSIVOS

- Carrera *home* - 1ra con *swing*
- Correr de 1ra a 3ra
- Correr de 2da a *home*
- Reglas 1.01, 1.02, 1.03, 2.00, 2.01, 2.02, 2.03, 2.04, 2.06, 2.07, 2.08, 2.09, 2.10, 2.11, 6.00, 8.01, 8.02, 8.03
- Juego

CATEGORÍA 13 - 14 AÑOS

- Preparación Física General
- Abordar tema sobre la historia del Béisbol y su llegada a Cuba así como la fundación de la FCB
- Agarre de la bola y tiro por encima del brazo

RECEPTORA

- Posición detrás del home
- Colocación detrás del bateador
- Pedir los lanzamientos
- Trabajar la técnica de la carrera
- Mecánica para recibir los lanzamientos (la bola franca, la base por bola intencional)

- Mecánica para tirar a las bases
- Tiros a 2da base (con robo bateadora derecha, con robo bateadora zurda)
- Trabajar la carrera *home* - 2da base (insistir en la técnica)
- Mecánica para el fildeo de los toques de bola (delante de *home* y tiro a 1ra base, por el área de 1ra base y tiro a 1ra base)
- Mecánica para el fildeo de los *foul fly* (fildeo tirándole con las manos hacia los lados)
- Otras jugadas fundamentales (mirar si los corredores pisan, completar el *double play*, bloqueo de *home*, asistencia en 1ra base)
- Apelaciones

LANZADORAS

- Posición reglamentaria de frente y de lado
- Convertirse en jugador de cuadro
- Terminación del movimiento
- Mecánica del lanzamiento
- Lanzamiento de la recta
- Trabajo del control
- Fildeo de toques de bola y tiros a 1ra base y a 2da base
- Fildeo de *rolling* y tiros a 1ra base y a 2da base
- Asistencias (cubrir en 1ra base, cubrir detrás de *home*, cubrir detrás de 3ra base)
- Realizar apelaciones

PRIMERA BASE

- Desplazamientos para recibir los tiros (de frente, hacia los lados)
- Fildeo de los toques de bola y tiros a 1ra base y a 2da base
- Iniciar el *double play* por 2da base con *rolling* a la derecha y *rolling* de frente
- Bloqueo de la bola de *rolling*
- Otras jugadas fundamentales (mirar si los corredores pisan, cuidar al corredor)

SEGUNDA BASE

- Fildeo de *rolling* y tiro a 1ra base
- Iniciar *double play* con *rolling* de frente
- El *out* forzado
- Realizar el *double play* por delante
- Realizar el *double play* solo
- Fildeo de *fly* en la posición normal
- Formas de cubrir la base (en los tiros de los jardines, otras jugadas)
- Mirar si las corredoras pisan
- Apelaciones

TERCERA BASE

- Fildeo de *rolling* de frente y tiro a 1ra base y 2da base
- Fildeo de los toques de bola y tiro a 1ra base
- Fildeo de *fly* en posición normal
- Formas de cubrir la base en los tiros de los jardineros
- Apelaciones

TORPEDERAS

- Fildeo de *rolling* y tiro a 1ra base
- Iniciar el *double play* con *rolling* de frente
- El *out* forzado
- Realizar el *double play* por fuera (izquierda)
- Fildeo de *fly* en posición normal
- Formas de cubrir la base en los tiros de los jardines
- Mirar si las corredoras pisan
- Apelaciones

JARDINERAS

- Fildeo de los batazos de *fly* y de línea
- *Fly* en el lugar y hacia delante
- El tiro a las bases (a 3ra base, a *home*)
- Asistencia detrás de los jugadores de cuadro

BATEADORAS

- Mecánica del bateo
- Selección del bate
- Bateo de la recta
- Zona de *strike*
- Bateo en el soporte
- Bateo en el boleo
- Mecánica del toque de bola
- El toque de bola de sacrificio

DRILLS DEFENSIVOS

- Trabajo con la pizarra
- Juegos de control
- Tiros a segunda

DRILLS OFENSIVOS

- Carrera *home* - 1ra base con *swing*
- Correr de 1ra base a 3ra base
- Correr de 2da base a *home*
- Salir de pisa y corre
- Reglas 1.01, 1.02, 1.03, 2.00, 2.06, 2.07, 2.08, 2.09, 2.10, 2.11, 6.00, 8.01, 8.02, 8.03, 8.04
- Juego

CATEGORÍA 15 - 18 AÑOS

- Preparación Física general
- Abordar tema sobre las organizaciones regionales y mundiales del Béisbol y a cuáles Cuba pertenece

RECEPTORA

- Posición detrás del *home*
- Pedir los lanzamientos
- Marcar con hombres en base
- Sistema de señas para las lanzadoras
- Mecánica para recibir los lanzamientos (la base por bola intencional, los lanzamientos que piquen en *home* de frente)
- Trabajar en la técnica de la carrera
- Mecánica para tirar a las bases
- Tiros a 1ra base (con bateador derecho, con bateador zurdo)
- Trabajar la carrera *home* - 3ra (insistir en la técnica)
- Mecánica para el fildeo de los toques de bola (por el área de 1ra base y tiro a 1ra base, por el área de 1ra base y tiro a 3ra base, por el área de *home* y tiro a 2da base)
- Mecánica para el fildeo de los *foul fly* (hacia atrás de *home*, hacia delante de *home*)
- Otras jugadas fundamentales (asistencia en 1ra base, asistencia en 3ra base)
- Apelaciones

LANZADORAS

- Posición reglamentaria de frente y de lado
- Convertirse en jugador de cuadro
- Mecánica del lanzamiento
- Agarre del cambio
- Lanzamiento del cambio
- Trabajo del control
- Viradas a las bases (virada a 1ra base)
- Fildeo de toques de bola y tiros a 2da base y a 3ra base
- Fildeo de *rolling* y tiros a 2da base y a 3ra base

- Asistencias (detrás de 3ra base)
- Otros elementos técnicos
- La bola franca
- La base intencional
- Realizar apelaciones en 3ra base

PRIMERA BASE

- Tiros altos
- Marcar los tiros del área de *home*
- Fildeo de los toques de bola y tiros a 2da base y a 3ra base
- Fildeo de *rolling*
- Bloqueo de la bola
- Pasarle la bola al lanzador
- Otras jugadas fundamentales
- Cuidar al corredor
- Recibir los tiros y tocar al corredor
- Apelaciones

SEGUNDA BASE

- Iniciar *double play* cerca de la base
- Iniciar el *double play* entre 1ra base y 2da base
- Realizar el *double play* por la derecha
- Fildeo de batazos de *fly*
- Conocer su área
- Fildeo de *fly* hacia los lados
- Formas de cubrir la base (en el robo simple, en la virada de los lanzadores)
- Apelaciones

TERCERA BASE

- Fildeo de *rolling* de frente y tiro a 2da base y a *home*
- Fildeo de *rolling* a la izquierda y tiros a 1ra base y a 2da base
- Fildeo de *rolling* y pisar la 3ra base
- Fildeo de los toques de bola y tiro a 2da base
- Fildeo hacia los lados y hacia delante
- Formas de cubrir la base (en el robo simple, en el doble robo, en la virada de los lanzadores)
- Apelaciones

TORPEDERAS

- Iniciar el *double play* cerca de la base
- Realizar el *double play* solo
- Conocer el área bajo su responsabilidad para el fildeo de *fly*
- Fildeo hacia los lados
- Formas de cubrir la base (en el robo simple, en la virada de los lanzadores)
- Forma de marcar los tiros de 3ra base (cortador)
- Apelaciones

JARDINERAS

- Fildeo de *fly* hacia los lados
- Observar la dirección del aire
- Fildeo de *rolling* hacia los lados
- Fildeo de líneas
- Semibloqueo
- El tiro al cortador
- Asistencia a otros jardineros

BATEADORAS

- Mecánica del bateo
- *Pepper game*
- Bateo por el centro del terreno
- Bateo hacia la mano contraria
- Bateo del cambio
- Mecánica del toque de bola
- El toque de bola de sacrificio
- El toque de bola de sorpresa

DRILLS DEFENSIVOS

- Tiros a 3ra base
- Tiros a *home*
- Formación contra el sacrificio con corredor en 1ra base
- Formación contra el extrabases

DRILLS OFENSIVOS

- Carrera *home* - 1ra base acometiendo para 2da base
- Salir al robo de 2da base
- Correr de 1ra a *home*
- Salir de pisa y corre
- Reglas 1.01, 1.02, 1.03, 1.04, 1.05, 2.00, 2.04, 2.05, 2.06, 2.07, 2.08, 2.09, 2.10, 2.11, 2.12, 2.13, 2.14, 6.00, 8.01, 8.02, 8.04, 8.05
- Juego

CATEGORÍA MAYORES

- Preparación Física general
- Informar sobre la FCB y sus principales dirigentes

RECEPTORA

- Utilizar sistema de señas con el director del equipo
- Trabajar en la técnica de la carrera
- Mecánica para recibir los lanzamientos (abundar los aspectos trabajados en las categorías anteriores)
- Mecánica para tirar a las bases
- Tiros a 2da base y 3ra base con doble robo
- Mecánica para el fildeo de los toques de bola (por el área de 1ra base y 3ra base y tiros a 2da base y a 3ra base)
- Mecánica para el fildeo de los *foul fly* (en todas direcciones incluso pegados a la cerca)

LANZADORAS

- Agarre para el lanzamiento en curva
- Mecánica del lanzamiento
- Lanzamiento del cambio
- Lanzamiento de la curva por encima del brazo
- Viradas a las bases (2da base, 3ra base)
- Fildeo de toques de bola y tiros a *home*
- Realizar apelaciones en *home*

PRIMERA BASE

- Tocar al corredor
- Fildeo de los toques de bola y tiros a *home* para forzar
- Fildeo de *rolling*
- Iniciar el *double play* por 2da base
- Otras jugadas fundamentales
- Desplazamientos después del lanzamiento
- Formas de marcar los tiros a *home*

SEGUNDA BASE

- Fildeo de *rolling* hacia delante y tiros a 1ra
- *Double play* tocando al corredor

- Fildeo de *fly* en la zona de *foul*
- Formas de cubrir la base (en la jugada de doble robo)
- Apelaciones

TERCERA BASE

- El *double play* sin asistencia
- Fildeo de los toques y tiro a *home* en la jugada de *zqueese play*
- Fildeo de *fly* en la zona de *foul*
- Formas de cubrir la base (en el doble robo, en la jugada de bola franca)
- Forma de marcar el tiro a *home* (cortador)

TORPEDERAS

- Fildeo de *fly* hacia los lados
- Fildeo de *fly* hacia atrás
- Fildeo de *fly* en la zona de *foul*
- Forma de marcar los tiros de 3ra base (marcador)

JARDINERAS

- Fildeo de *fly* próximos a la cerca
- Fildeo para el pisa y corre
- Fildeo de rebote contra la cerca
- Barrer la bola
- Asistencia a los jugadores que se introducen en el cuadro

BATEADORAS

- Adelantar a los corredores con su batazo
- Mecánica del toque de bola
- *Zqueese play*
- Amago de toque y bateo

DRILLS DEFENSIVOS

- Formación contra el *run down*

DRILLS OFENSIVOS

- Correr en la jugada de *run down*
- Reglas 1.01, 1.02, 1.03, 1.04, 1.05, 1.06, 2.00,2.01, 2.04, 2.06, 2.07, 2.08, 2.09, 2.10, 2.11, 2.12, 2.13, 2.14, 2.15, 6.00, 8.01, 8.02, 8.04, 8.05, 8.06
- Juego

MECÁNICA GENERAL

CATEGORÍAS

MECÁNICA GENERAL	9-10	11-12	13-14	15-18	MAYORES
- Agarre de la bola	X	X	X	X	X
- Técnica del calentamiento del brazo	X	X	X	X	X
- Técnica de la carrera	X	X	X	X	X
- Fundamentos del fideo de <i>roll/ing</i>	X	X	X	X	X
- Fundamentos del fideo de <i>fly</i>	X	X	X	X	X
- Trabajo de los asistentes de base	X	X	X	X	X
- Sistema de señas colectivas	X	X	X	X	X

ACONDICIONAMIENTO GENERAL

CATEGORÍAS

ACONDICIONAMIENTO GENERAL	9-10	11-12	13-14	15-18	MAYORES
- Ejercicios de acondicionamiento general	X	X	X	X	X
- Ejercicios de estiramiento	X	X	X	X	X
- Flexibilidad	X	X	X	X	X
- Ejercicios de coordinación (ejercicios de acrobacia)	X	X	X	X	X
- Carreras elevando muslos	-	-	-	X	X
- Carreras en zig-zag	X	X	X	X	X
- Carreras con cambios de dirección	X	X	X	X	X
- Studing corto	-	-	-	X	X
- Correr de lado	X	X	X	X	X
- Correr de espalda	-	X	X	X	X
- Salto indio	-	-	-	X	X
- Salto alterno	-	-	-	-	X

PREPARACIÓN FÍSICA

CATEGORÍAS

FUERZA	9-10	11-12	13-14	15-18	MAYORES
- Ejercicios de vencimiento del peso corporal	-	X	X	X	X
- Flanchas	-	-	-	X	X
- Abdominales	-	X	X	X	X
- Espalderas	-	-	X	X	X
- Cucullas	X	X	X	X	X
- Saltos	X	X	X	X	X
- Subir y bajar escaleras	-	-	-	X	X
- Cajón sueco	X	X	X	X	X
- Correr por la arena	-	-	-	-	X
- Bales con sobrepeso	-	-	-	-	X
- Pelotas medicinales	-	X	X	X	X
- Pelotas con sobrepeso	-	-	-	-	-

PREPARACIÓN FÍSICA

CATEGORÍAS

RAPIDEZ	9-10	11-12	13-14	15-18	MAYORES
- Volante Hm - 1ra base	-	X	X	X	X
- Carreras progresivas	X	X	X	X	X
- Carreras entre bases	X	X	X	X	X
- 30 metros	X	X	X	X	X
- 50 metros	-	X	X	X	X
- Plateau 20 metros	-	X	X	X	X
- Millas				X	X

PREPARACIÓN FÍSICA

CATEGORÍAS

RESISTENCIA	9-10	11-12	13-14	15-18	MAYORES
- Cross	-	-	10 min	12 min	15 min
- Deportes auxiliares	X	X	X	X	X
- Millas				X	X

TEST PEDAGÓGICOS

CATEGORÍAS

FISICOS	9-10	11-12	13-14	15-18	MA YORES
- 30 metros	X	X	X	-	-
- 50 metros	-	-	-	X	X
- Volante Hm 1ra base	-	-	X	X	X
- Hm 1ra base con balazo	-	-	X	X	X
- Plateau 20 metros	-	-	X	X	X
- Flexión ventral	X	X	X	X	X
- Abdominales 30 seg.	-	-	X	X	X
- Planchas 30 seg.	-	-	-	X	X
- Cucullas 30 seg.	-	-	-	X	X
- 800 metros	-	-	-	X	X
- Millas				X	X

TEST PEDAGÓGICOS

CATEGORÍAS

TECNICOS	9-10	11-12	13-14	15-18	MAYORES
- Fuerza del brazo	-	-	X	X	X
- Fideo de fly y tiro a las bases (jardineros)	-	X	X	X	X
- Fideo de rolíng y tiro a las bases	-	X	X	X	X

TABLAS EVALUATIVAS EN LAS ÁREAS DEPORTIVAS

30 metros				
	9-10	11-12	13-14	
BIEN (B)	-5,00	-4,50	-4,40	
REGULAR (R)	-5,50	-4,60	-4,50	
MAL (M)	+5,51	+4,61	+4,51	

50 metros					
	9-10	11-12	13-14	15-18	MAYORES
BIEN (B)	- 8.00	- 7.60	- 7.50	- 7.40	- 7.30
REGULAR (R)	- 8.50	- 7.80	- 7.70	- 7.50	- 7.40
MAL (M)	+ 8.51	+ 7.81	+ 7.71	+ 7.51	+ 7.41

TABLAS EVALUATIVAS EN LAS ÁREAS DEPORTIVAS

Volante Hm 1ra base					
	9-10	11-12	13-14	15-18	MAYORES
BIEN (B)	Hasta 3.30	Hasta 3.23	Hasta 3.75	Hasta 3.55	Hasta 3.45
REGULAR (R)	De 3.31 a 3.52	De 3.24 a 3.35	De 3.76 a 3.86	De 3.56 a 3.66	De 3.46 a 3.56
MAL (M)	Más de 3.52	Más de 3.35	Más de 3.86	Más de 3.66	Más de 3.56

TABLAS EVALUATIVAS EN LAS ÁREAS DEPORTIVAS

Plateau 20 metros					
	9-10	11-12	13-14	15-18	MAYORES
BIEN (B)	Hasta 18.55	Hasta 18.10	Hasta 16.90	Hasta 15.50	Hasta 14.40
REGULAR (R)	De 18.56 a 19.20	De 18.11 a 18.45	De 16.91 a 17.10	De 15.51 a 16.70	De 14.41 a 15.89
MAL (M)	Más de 19.20	Más de 18.45	Más de 17.10	Más de 16.70	Más de 15.89

TABLAS EVALUATIVAS EN LAS ÁREAS DEPORTIVAS

Him 1ra con batazo					
	9-10 (60 pies)	11-12 (60 pies)	13-14 (80 pies)	15-18 (90 pies)	MAYORES (90 pies)
BIEN (B)	Hasta 4.70	Hasta 4.60	Hasta 4.50	Hasta 4.40	Hasta 4.40
REGULAR (R)	De 4.71 a 4.80	De 4.61 a 4.71	De 4.51 a 4.61	De 4.41 a 4.51	De 4.41 a 4.51
MAL (M)	Más de 4.80	Más de 4.71	Más de 4.61	Más de 4.51	Más de 4.51

TABLAS EVALUATIVAS EN LAS ÁREAS DEPORTIVAS

Flexión ventral					
	9-10	11-12	13-14	15-18	MAYORES
BIEN (B)	0 ó más	2 ó más	4 ó más	8 ó más	8 ó más
REGULAR (R)	-2 a -1	1 a 0	2 a 3	5 a 7	5 a 7
MAL (M)	-3 ó menos	-1 ó menos	1 ó menos	4 ó menos	4 ó menos

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA EL TRABAJO EN EL BÉISBOL FEMENINO EN LAS ÁREAS DEPORTIVAS

Debido a la importancia que representa para el béisbol la enseñanza y aprendizaje de determinados elementos técnicos y en otros casos de aspectos teóricos recogidos en las reglas del deporte, orientamos lo siguiente para todas las categorías en el sub-sistema:

2. Durante todo el curso se trabajará en la enseñanza de la interpretación de las Reglas Oficiales de Béisbol tal y como viene orientado. En algunos casos con especificidades y en otros solo se orientará el número de la regla, por ejemplo:

- d) En el caso que se oriente 2.06 ó 2.07, se especificará la misma.
- e) En el caso que solo se oriente 2.00, el técnico puede seleccionar el inciso que trabajará.

11. El técnico incluirá en su unidad de entrenamiento diaria elementos del A B C de la carrera, tanto para la enseñanza de la técnica como para el corrido de bases, además del elemento correspondiente para la unidad diaria.

12. Tal y como está orientado se hace una necesidad vital el juego diario, o sea en cada unidad de entrenamiento. Se planificará dentro de las posibilidades reales del área y la creatividad del técnico tratando que los alumnos roten por la posición que se ha impartido en la unidad.

13. Se cumplirán las evaluaciones orientadas en el programa lo que irá indicando el nivel de asimilación de los elementos por parte de los atletas. Se señalarán en el registro las evaluaciones de forma cualitativa (B, R, M).

14. Luego de culminado cada período el técnico seleccionará los elementos que evaluará . Los resultados se ubicarán en el registro y se archivará la planilla de los resultados.

15. Se aplicarán en el curso 4 test técnicos y 2 físicos, estos últimos serán los indicados en el sub-sistema (culminación del 1er período y del 3ro.).

16. La capacidad condicional Fuerza se trabajará escogiendo los ejercicios que se orientan por categorías en el Programa.

17. Las capacidades coordinativas deben priorizarse en la unidad de entrenamiento.

18. Deben trabajarse diariamente los ejercicios de estiramiento como calentamiento, como ejercicios para desarrollar la flexibilidad o como medio de recuperación después de trabajar la Fuerza.

19. Se debe incluir en el calentamiento específico del brazo, de acuerdo a las categorías, distintos tipos de pase de la pelota tales como: pase invertido, por debajo del brazo, *rolling*, *picop*, *fly*, etc.

EIDE

La EIDE es la consolidación de la enseñanza de los niveles inferiores y en ella deben estar concentradas los mejores prospectos de cada categoría de la provincia, no obstante se debe tener bien claro que cada unidad de entrenamiento es un proceso constante de enseñanza y consolidación de los elementos técnicos del béisbol de forma tal que los atletas capten todo el arsenal técnico necesario para ponerlo en función del juego y por lo tanto poder desarrollar un buen juego táctico.

En la categoría 13 - 14 años se confeccionan planes de entrenamiento aplicando los porcentajes de trabajo que se establezcan en cada una de ellas. Ambas categorías tendrán una frecuencia de 5 días a la semana con 180 minutos diarios durante 46 semanas hasta culminar con la competencia fundamental.

El colectivo de cátedra seleccionará los elementos técnicos que trabajará por mesociclos de trabajo, profundizando en cada uno de ellos, atendiendo a la categoría y al nivel técnico de los atletas tanto desde el punto de vista colectivo como individual, es decir le damos una importancia vital a la enseñanza de los elementos técnicos y al juego como expresión máxima del desarrollo de hábitos y habilidades del béisbol.

La categoría debe garantizar que su equipo juegue como parte de su preparación lo siguiente:

Categoría 13 - 14 años: 60 juegos

En todas las categorías el entrenador podrá disponer entre un 10 y un 15 % de ajuste del plan de entrenamiento atendiendo al cumplimiento de cada mesociclo de trabajo.

El colectivo técnico debe brindarle suma importancia al desarrollo de versatilidad de los jugadores, ya que debemos de evitar la especialización temprana de los atletas salvo las excepciones que siempre existen.

CATEGORÍA 13 - 14 AÑOS

DOCUMENTOS RECTORES DE LA CATEGORÍA 13-14 AÑOS

5. Confección del plan escrito.
6. Confección del plan gráfico de entrenamiento aplicando los siguientes % de distribución:

- Período preparatorio: 65 -70 %
- Período competitivo y tránsito: 35 - 30 %.

Con sus correspondientes desgloses por mesociclos y microciclos de trabajo.

7. Unidad de entrenamiento con el análisis final del cumplimiento de los objetivos.
 8. registro de asistencia que recoja los siguientes datos:
- Datos del atleta (edad, peso talla, fecha de nacimiento y dirección particular)
 - Control de los test pedagógicos que se apliquen durante el macrociclo
 - Control médico

7. Planes individuales de los atletas.

8. Expediente deportivo.

	% DE TRABAJO			
	General	Especial	Competitivo	Tránsito
Preparación General	30	20	15	60
Preparación Especial	25	30	25	20
Preparación Técnico-Táctica	40	45	50	15
Preparación Teórica	5	5	10	5

CATEGORÍA 13 - 14 AÑOS

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA CATEGORÍA

5. Desarrollar un alto sentido patriótico y político en los educandos que se manifieste a través de la disciplina consciente y el sentido del deber, así como el respeto a entrenadores y claustro profesional del centro, de forma tal que se profundice en la formación de valores de cada atleta.

6. Desarrollar la enseñanza a los elementos técnicos táctico, así como prestarle una seria atención a las acciones de grupo ofensiva y defensiva.

7. Contribuir a un desarrollo físico general donde se desarrollen capacidades condicionales y coordinativas.

8. Desarrollar el intelecto de los atletas a través del conocimiento y aplicación de las reglas oficiales del béisbol en esta categoría.

ESPA

En esta institución el entrenamiento alcanza un nivel superior de perfeccionamiento de los elementos técnicos del béisbol, por tal razón, hay que continuar profundizando en la preparación técnica integral de los atletas en cada una de las posiciones, a este nivel se debe perfilar el trabajo buscando el nivel de especialización de los atletas sin abandonar la versatilidad de aquellos jugadores que puedan desenvolverse en distintas posiciones. Debe tenerse como elemento constante de enseñanza y perfeccionamiento del béisbol la actividad competitiva como elemento fundamental el proceso de entrenamiento.

En esta categoría se confeccionarán planes de entrenamiento aplicando el siguiente % de trabajo:

- Período preparatorio : 45 - 50 %
- Período competitivo y tránsito: 55 - 50 %

Se trabajará con una frecuencia de 5 días a la semana con 180 minutos diarios durante 46 semanas. Cuando la competencia fundamental es mucho antes de que se termine el curso, el colectivo técnico continuará trabajando con los atletas en la enseñanza y perfeccionamiento de elementos técnicos en forma de academia.

El colectivo de cátedra seleccionará los elementos técnicos que trabajará por mesociclos de trabajo, profundizando en cada uno de ellos atendiendo al nivel técnico de los atletas tanto desde el punto de vista individual como colectivo, se le brindará una importancia vital a la enseñanza de los elementos técnicos y al juego.

Esta categoría debe garantizar que su equipo juegue 80 juegos.

El colectivo dispondrá entre un 10 y un 15 % del plan de entrenamiento atendiendo al cumplimiento de cada mesociclo de trabajo.

CATEGORÍA 15 - 18 AÑOS

DOCUMENTOS RECTORES DE LA CATEGORÍA 15-18 AÑOS

7. Confección de un plan escrito.
8. Confección del plan gráfico de entrenamiento aplicando los siguientes % de distribución:
 - Período preparatorio: 65 - 70 %

- Período competitivo y tránsito: 35 - 30 %

Con sus correspondientes desgloses por mesociclos y microciclos de trabajo.

9. Unidad de entrenamiento con el análisis final del cumplimiento de los objetivos.

10. Registro de asistencia que recoja los siguientes datos:

- Datos del atleta (edad, peso, talla, fecha de nacimiento y dirección particular).
- Control de los test pedagógicos que se apliquen durante el macrociclo.
- Control Médico.

11. Planes individuales de los atletas.

12. Expediente deportivo.

CATEGORÍA 15 - 18 AÑOS

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA CATEGORÍA

5. Consolidar hábitos de cooperación, colectivismo, tenacidad, perseverancia y espíritu colectivista dentro del equipo y elevar la formación de valores patrióticos político-ideológico en correspondencia con la realidad del béisbol cubano y la línea socialista de nuestra revolución.

6. Consolidar la enseñanza de los elementos técnico- táctico de forma individual como de conjunto para estimular el juego colectivo.

7. Consolidar el desarrollo físico general y especial a través del desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas.

8. Ampliar el intelecto y consolidar los conocimientos de las reglas oficiales del béisbol.

9. Prestar especial atención a la formación de valores patrióticos político-ideológico que les sirva de base al deportista integral del siglo XXI en Cuba.

10. Hacer énfasis en el sentido del respeto y de disciplina que lo represente como atleta y ser activo de nuestra sociedad.

11. Lograr una técnica depurada en cada elemento técnico que se enseñe en cada posición de forma individual y de grupo (táctica).

12. Profundizar en el estudio de las reglas oficiales del béisbol de acuerdo al nivel teórico y físico alcanzado.

% DE TRABAJO				
	General	Especial	Competitivo	Tránsito
Preparación general	25	15	10	60
Preparación especial	20	25	20	20
Preparación técnico-táctica	50	55	60	15
Preparación teórica	5	5	10	5

OBJETIVOS GENERALES DE LA ESPA

1. Consolidar y perfeccionar la formación integral del deportista acorde a los principios de la personalidad socialista conllevando a la elevación de la formación de valores en la juventud beisbolista.
2. Perfeccionar la preparación técnico-táctica individual y colectiva del atleta.
3. Perfeccionar la preparación física general y especial del atleta.
4. Formar un atleta de óptima calidad deportiva que garantice el trabajo para el futuro en la academia y que sea el relevo de los atletas activos en la serie nacional de béisbol.

ACADEMIA

Esta institución es la antesala del béisbol de alto rendimiento en Cuba, o sea, la serie de béisbol. En ella deben estar matriculados los verdaderos talentos que con el cursar de más o menos del tiempo, estén aptos para participar en nuestras series nacionales; por tal motivo en esta institución no se trabajará con planes de entrenamiento, sino que se organizará el proceso docente a través de un programa de enseñanza y perfeccionamiento técnico-táctico y físico con un alto grado de especialización que permita de forma mediata, según el talento de conformar los equipos representativos de cada provincia.

El colectivo técnico de esta institución debe ser un verdadero cazador de talentos, de forma tal que solamente no reciba los atletas procedentes de la ESPA, sino que debe localizar a prospectos en todas las instituciones y municipios de su provincia.

De vital importancia es lograr matricular atletas de excelente somato tipo para poder garantizar el futuro del béisbol en Cuba.

DOCUMENTOS RECTORES EN LAS ACADEMIAS:

1. Confección de un plan escrito.

2. Confección del programa de enseñanza.
3. Unidad de entrenamiento con el análisis final del cumplimiento de los objetivos.
4. Registro de asistencia que recoja los siguientes datos:
 - Datos del atleta (edad, peso, talla, fecha de nacimiento y dirección particular)
 - Control de los test pedagógicos que se apliquen durante el macrociclo.
 - Control médico.
5. Planes individuales del atleta.
6. Expediente deportivo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS EN LAS ACADEMIAS.

1. Prestar especial atención a la formación de valores patrióticos políticos e ideológicos que les sirva de base al beisbolista integral del siglo XXI en Cuba
2. Hacer énfasis en el sentido del respeto, honra y disciplina de los atletas con el pueblo, sus entrenadores y sus compañeros de equipo.
3. Lograr en los atletas la obtención de una técnica depurada en cada manifestación deportiva a la defensiva y a la ofensiva
4. Consolidar el desarrollo físico general y hacer énfasis en la preparación física especial
5. Lograr que los atletas tengan dominio de las reglas oficiales del béisbol como cultura general y como instrumento teórico fundamental en el juego

Elementos técnicos por posiciones a tener en cuenta en la confección de los planes de enseñanza en las academias

RECEPTORA

1. Posición detrás del *home*: detrás del bateador marcándole al lanzador, ponerse las rodilleras, peto y careta. Pedir los lanzamientos, marcar con hombre en base, sistema de señas para los lanzamientos. Colocarse según el bateador, utilizar sistema de señas con el director del equipo, conocer varios sistemas de señas con los lanzadores.
2. Mecánica para recibir los lanzamientos: lanzamientos afuera, lanzamientos adentro, lanzamientos altos y bajos, la bola franca, la base por bola intencional, los lanzamientos que piquen en el terreno de frente y de lado.
3. Mecánica para tirar a las bases: Tirar a segunda base para iniciar los *ining*, tiro a segunda con bateador derecho y zurdo, tiros a tercera con robo de bateador derecho

y zurdo, tiros a segunda y tercera con doble robo, tirar para el corredor sorprendido entre bases, tirar con robo demorado.

4. Mecánica para el fildeo de los toques de bola: Delante de *home* y tirar a primera base, delante de *home* y tirar a segunda y tercera base, por el área de primera y tirar a primera y tercera base, por el área de primera y tercera y tirar a segunda base, por el área de tercera y tirar a primera y tercera base y el uso de la voz para guiar el cuadro.

5. El fildeo de *foul fly* tirándola con la mano hacia los lados hacia detrás del *home*, hacia delante, en todas las direcciones, pegados a las cercas utilizando deslizamiento y directamente sobre el área de *home*.

6. Otras jugadas fundamentales: El *out* forzado en *home*, tocar al corredor, mirar si los corredores pisan, bloqueo del *home*, completar el *play*, asistencia detrás bloqueo del *home*, completar el *doble play*, asistencia detrás bloqueo del *home*, asistencia detrás de primera base, apelación pasarle la bola al lanzador que cubre *home*, corredor sorprendido entre bases.

LANZADORA:

1 Posiciones reglamentarias: de frente, de lado y convertirse en jugador de cuadro.

2 Mecánica del lanzamiento: agarre de la curva, recta y cambio, agarre de lanzamientos especiales.

3 Lanzamientos básicos: Lanzamiento de la recta, trabajo, lanzamiento de la curva, lanzamiento del cambio, lanzamiento contra el *Squeeze play* y otros lanzamientos.

4 Las viradas de las bases: Viradas a primera, segunda, tercera, la doble virada, apelar en *home*, señas con el torpedero y la segunda para virarse, señas con la tercera base para virarse, señas con el receptor para virarse a las bases.

5 El fildeo de los toques de bola: fildeo de los toques con tiros a primera, a segunda, tercera y el *home*, de frente y hacia los lados.

6 El fildeo de *rolling*: fildeo de *rolling* con tiros a primera, segunda, tercera y el *home* para tocar al corredor, tiros a las bases después de realizar una asistencia.

7 Asistencias: Cubrir la primera base, detrás del *home* con *Wild pitch* o *Pass ball*, sorprendido entre bases.

PRIMERA BASE:

1. Desplazamientos para recibir los tiros: directamente de frente, hacia los lados, tiros altos, tiros abiertos abandonando la base, tiros que piquen frente a primera base, marcar los tiros en el área del *home*, tocar al corredor.

2. Fildeo de los toques de bola con tiros: a primera, segunda, tercera y el *home* para forzar y revisar contra el *Squeeze play*.

3. El fildeo de los *rolling* « el *doble play*»: El *out* sin asistencia, tirar a *home*, iniciar el *doble play* por segunda base con *rolling* de frente y hacia la derecha, pasarle la bola al lanzador, bloqueo de la bola, iniciando el *doble play* por el *home*, iniciar el *doble play* con *rolling* a la izquierda y completar el *doble play* a la inversa. Fildeo de *rolling* en *Daiving*, fildeo de *rolling* con el cuadro por dentro.

4. El fildeo de los batazos de *fly*: Fildeo de *fly* en zona buena y *foul*, conocer el área de sol. Fildeo de línea en *Daiving*, fildeo de los batazos de *fly* con deslizamiento.

5. El toque de bola de sacrificio con hombres en bases.

Otras jugadas fundamentales: Mirar si los corredores pisan, apelación, cuidar al corredor, recibir los tiros y tocar al corredor, desplazamientos después del lanzamiento, forma de marcar los tiros a *home*, cuidar al corredor y salir a fildear un *rolling*, carreras sorprendidos entre bases, mecánica ante:

SEGUNDA BASE

1. El fildeo de los *rolling*. Los pases para *doble play*: fildeo de *rolling* de frente, hacia los lados y hacia delante con tiros a primera, iniciar el *doble play* cerca de la base, iniciar el *doble play* con *rolling* entre primera y segunda, fildeo de *rolling* con el cuadro por dentro con tiro a *home*. Fildeo de *rolling* en *Daiving*.

2. Completar el *doble play*: El *out* forzado, realizar el *doble play* por delante, realizar el *doble play* solo, realizar el *doble play* por la derecha, realizar el *doble play* por la izquierda, realizar el *doble play* tocando al corredor entre primera y segunda.

3. El fildeo de batazos de *fly*: fildeo de *fly* en la posición normal, fildeo hacia los lados, conocer el área de fildeo bajo su responsabilidad, fildeo de *fly* hacia atrás, fildeo de *fly* con deslizamiento, fildeo de línea en *Daiving*.

4. Formas de cubrir la base: en los tiros de los jardines, en el robo simple, en las viradas de los lanzadores, en la jugada de doble robo, ponerse de acuerdo con el torpedero para cubrir con robo, hacer la asistencia detrás de segunda y primera, en la jugada del robo demorado y en jugadas de engaño a los corredores.

5. Otras jugadas fundamentales: mirar si los corredores pisan, apelación, hacer la asistencia detrás del lanzador, la segunda y la primera base. Internar en batazos de *doble*, posible triple por cada zona del terreno carreras sorprendidos entre bases, mecánica ante el toque de bola de sacrificio con hombres en bases.

TERCERA BASE

1. Fildeo de los *rolling*, el *doble play*: Fildeo de frente y tiros a primera base, fildeo de frente y tiros a segunda base, fildeo de frente y tiros a *home*, fildeo a la izquierda y tiros a primera base, fildeo de frente y tiros a segunda base, fildeo de *rolling* y pisar tercera base, el bloqueo de la bola, fildeo de *rolling* hacia delante con tiro a primera

base, fildeo hacia la derecha y tiro a primera base, fildeo hacia la derecha con tiro a segunda, fildeo de rolling y aguantar al corredor con tiro a primera base, fildeo de rolling hacia delante con tiro a home, el doble play sin asistencia, fildeo de rolling en *Daiving* hacia la derecha y hacia la izquierda con tiro a primera base.

2. El fildeo de los toques de bola: Fildeo con tiros a primera base, fildeo con tiros a segunda, el uso de la voz para ayudar a sus compañeros, fildeo con tiro a *home* en jugada de *Squeeze play*, fildeo de toques de aire lanzándose en *Daiving*.

3. Fildeo de los batazos de *fly*: Fildeo en la posición normal (de frente), fildeo hacia delante, fildeo hacia los lados, fildeo hacia atrás, conocer el área que está bajo su responsabilidad, fildeo de foul con deslizamiento y fildeo de *fly* con deslizamiento y fildeo de línea en *Daiving*.

4. Formas de cubrir la base: en los tiros de los jardineros, en el robo simple, en las viradas de los lanzadores, en la jugada del doble robo, en la jugada de la bola franca mediante un sistema de señas, en la jugada de robo demorado.

5. Otras jugadas fundamentales: mirar si los corredores pisan, apelación, formas de marcar los tiros a *home* (cortador) corredor sorprendido entre bases, mecánica ante el toque de bola de sacrificio con hombres en bases.

TORPEDERA

1. Fildeo de los *rolling*, las pases para el doble play: fildeo de frente, hacia los lados y hacia delante con tiro a primera base, fildeo de rolling lento con tiro a primera base, iniciar el doble play con *rolling* de frente, hacia la derecha, hacia la izquierda y hacia delante, iniciar el doble *play* con rolling entre tercera y el torpedero, fildeo de *rolling* entre tercera y el torpedero y tirar a tercera base, iniciar el doble play pegado a la segunda base, fildeo de rolling en *Daiving*, fildeo de *rolling* con lanzamiento y tiro, fildeo de *rolling* con el cuadro y por dentro.

2. Completar el doble *play*: El *out* forzado, realizar el doble *play* por fuera (izquierda) realizar el doble *play* solo, realizar el doble *play* por fuera (derecha) y completar el doble *play* a la inversa.

3. Fildeo de los batazos de *fly*: Fildeo de *fly* en la posición normal (de frente) fildeo hacia los lados, conocer el área bajo su responsabilidad, fildeo de los *fly* hacia atrás fildeo de los *fly* en la zona de *foul*, fildeo de *fly* con deslizamiento y fildeo de línea en *Daiving*.

4. Otras jugadas fundamentales: mirar si los corredores pisan, apelación, formas de marcar los tiros a tercera base (cortador) internarse en los jardines ante jugadas de doble posible triple, hacer la asistencia detrás de tercera base, segunda base y el lanzador, el corredor sorprendido entre bases.

JARDINERAS:

1. Fildeo de los batazos de *fly* y línea: Fildeo de *fly* en el lugar de frente, fildeo hacia delante, fildeo hacia los lados, fildeo hacia atrás, conocer la dirección del aire, fildear en el área de sol, fildeo de *fly* en zona de *foul*, fildeo de línea, fildeo próximo a las cercas, fildeo entre dos jugadores, fildeo para el pisa y corre, fildeo de línea en *Daiving* hacia delante y hacia los lados, fildeo de *fly* en *Daiving* hacia delante, hacia los lados y hacia atrás.

2. Fildeo de los *rolling*: Fildeo de *rolling* bloqueando la bola de frente, hacia los lados y hacia delante, fildeo de *rolling* semi - bloqueando a la bola de frente, hacia los lados, fildeo de *rolling* barriendo la bola hacia delante y hacia los lados, fildeo de *rolling* después de rebotar en la cerca.

3. El tiro a las bases: El tiro a segunda base, tercera base, primera base y tirar a *home*. El tiro al cortador, el tiro al jugador que se interna.

4. Otras jugadas fundamentales: Asistencias detrás de los jugadores de cuadro, asistencia detrás de otros jugadores, asistencia a las jugadas que se producen en el cuadro, el jugador cogido entre bases.

BATEADORA:

1. Mecánica del bateo: Selección del bate, mecánica general del bateo, bateo de la recta, zona de *strike*, bateo de la recta, zona de *strike*, bateo a la mano contraria (opcional) bateo de la curva, bateo hacia el centro del terreno, bateo hacia la banda contraria, bateo en *Hit and Run*, bateo del cambio de bola, bateo en la máquina, adelantar a los corredores con un batazo, bateo de *fly* de sacrificio, el *Pepper Game*, bateo con bolas estáticas y en movimiento.

2. Mecánica del toque de bola: Toque de sacrificio, toque para embazarse con todas sus variantes (por tercera, entre primera y segunda base, entre tercera y el lanzador), amago de toque y bateo, el *Squeeze play*.

CORRIDOS DE BASES

1. Formas de correr las bases: la carrera de home a primera base con batazo por el cuadro y batazo a los jardines, carrera *home*-segunda base, *home*-tercera base, *home-home*, primera-tercera, primera-*home*, segunda-*home*. El pisa y corre, correr por la zona de seguridad, forma de pisar las bases, adelantar en primera y regresar de pie y de mano, adelantar en tercera y regresar de pie y de mano, el robo de la segunda, el robo de tercera base, el doble robo, carrera en *Hit and Run*, el robo demorado, el robo de *home* en *Squeeze play* suicida y al seguro, la interferencia ofensiva.

2. El deslizamiento: En forma de abanico, en forma de T, para romper el doble play, y de manos, regreso a las bases de mano.

DRILLS DEFENSIVOS

Trabajo con la pizarra, juego de control, formación con tiros a segunda base, formación con tiro a tercera, formación con tiros a *home*, formación para extrabases, hacer *infield*, formación contra el sacrificio con corredores en primera base y corredores en primera y segunda, formación contra el doble robo, formación contra el *Run Down*, juego de los *Drills* y formación contra el *Wild-pich o Pass ball*. Extraer y salir corriendo al terreno.

DRILLS OFENSIVOS

Carreras de *home* a primera con *swing*, correr de primera a tercera, correr de primera a *home*, correr de segunda a *home*, salir al pisa y corre, correr y caminar alternándose, carreras de *home* a primera base, acometiendo en segunda, carreras de doble posible triple con *coach*, salir al robo de segunda base, salir para segunda en *Hit and Run*, salir al *Squeeze play* con lanzador y sin bateador, correr dentro de los *Drills* Defensivos, salir al robo de tercera, correr en la jugada de *Run Down*. Romper el doble *play* y anotación con *rolling* al cuadro.

MECÁNICA GENERAL

	BDE		ESPA		ACADEMIA	
	13	14	15 - 18		MAYORES	
Agarre de la bola	X		X		X	
Técnica del calentamiento del brazo	X		X		X	
Técnica de la carrera	X		X		X	
Fundamento del fideo de fly	X		X		X	
Fundamento del fideo de rolling	X		X		X	
trabajo de los coach	X		X		X	
Sistema de señas colectivas	X		X		X	
Distintos tipos de pases de bola	X		X		X	

ACONDICIONAMIENTO GENERAL

	BIDE		ESPA		ACADEMIA	
	13	14	15	18	MAYORES	
Carreras elevando los muslos	X		X		X	
Salto indio	X		X		X	
Salto alterno	X		X		X	
Ejercicios de lubricación	X		X		X	
Ejercicios de estiramiento	X		X		X	
Carreras de zig-zag	X		X		X	
Cambios de dirección	X		X		X	
Striding corto	X		X		X	
Correr de lado	X		X		X	
Correr de espalda	X		X		X	
Flexibilidad	X		X		X	
Caminar de cuclillas	X		X		X	
Ejercicios de coordinación	X		X		X	
Ejercicios de acrobacia	X		X		X	

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL

RESISTENCIA	BDE		ESPA		ACADEMIA	
	13-14	15-18	15	18	MAYORES	
Carreras a campo traviesa (cros. <i>min</i>)	10 <i>min</i>	15 <i>min</i>		15 <i>min</i>		20 <i>min</i>
Repeticiones de tramos a partir 100 m.	X	X			X	
Alternar carreras y caminar	(60x40)	(100x50)			(100x50)	
Deporte auxiliar	X	X			X	
La carrera de la milla	X	X			X	

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL

FUERZA	BDE		ESPA		ACADEMIA	
	13-14	15-18	15	18	MAYORES	MAYORES
Vencimiento del peso corporal	X		X			X
Ranchas	X		X			X
Abdominales	X		X			X
Saltos	X		X			X
Cucillas	X		X			X
Subir y bajar escaleras	X		X			X
Correr por la arena	X		X			X
Mancuernas	-		X			X
DUMEL	X		X			X
Bates con sobrepeso	X		X			X
Ejercicios con pesas	-		X			X
Tracciones	X		X			X
Cajón sueco	X		X			X
Pelotas con sobrepeso	-		X			X
Bolas Medicinales	-x		X			X
Espalderas	X		X			X

PREPARACIÓN GENERAL

RAPIDEZ	BDE	ESPA		ACADEMIA
	13-14	15	18	MAYORES
Carrera a media y % de velocidad para el dominio de la técnica	X	X		X
Carrera progresiva	X	X		X
Atracada en distintas posiciones	X	X		X
Carreras volante home 1ra. base	X	X		X
Plantean 20 metros	X	X		X
Carreras con pendientes	X	X		X
Carreras con peso en los tobillos	-	X		X
Relievos competitivos de tramos cortos	X	X		X
Juegos pre-deportivos	X	X		X

ORIENTACIONES PARA EL ESTUDIO DE LAS REGLAS

Para las EIDE, ESPA y Academia están planificadas los capítulos e incisos de las reglas oficiales de béisbol atendiendo a las categorías.

Para la mejor combinación por parte de los atletas debemos tener en cuenta lo siguiente:

- No pasar de una regla a la siguiente sin que los alumnos comiencen la anterior.
- Impartir las reglas siguiendo un orden lógico.
- Evacuar ampliamente las dudas de los alumnos.
- Orientar una adecuada autopreparación.

MEDIOS AUXILIARES

- Motivación.
- Pizarra.
- Preguntas de control.
- Pizarra-terreno.
- Trabajo de control escrito.
- Juego de control.
- Evaluación periódica.

REGLAS OFICIALES	BIDE		ESPA	ACADEMIA
	13 - 14	15 - 16		
	1,01	1,01	1,01	1,01
Reglas, objetivos del juego, el terreno y el equipo.	1,02	1,02	1,02	1,02
	1,03	1,03	1,03	1,03
	1,06	1,04	1,04	1,04
	1,11	1,05	1,05	1,05
	1,16	1,06	1,06	1,06
		1,07	1,07	1,07
		1,11	1,11	1,11
		1,16	1,16	1,16

REGLAS OFICIALES	BIDE		ESPA	ACADEMIA
	13 - 14	15 - 16		
	1,01	1,01	1,01	1,01
Reglas, objetivos del juego, el terreno y el equipo.	1,02	1,02	1,02	1,02
	1,03	1,03	1,03	1,03
	1,06	1,04	1,04	1,04
	1,11	1,05	1,05	1,05
	1,16	1,06	1,06	1,06
		1,07	1,07	1,07
		1,11	1,11	1,11
		1,16	1,16	1,16

REGLAS OFICIALES	BDE			ESPA	ACADEMIA
	13 - 14	15 - 16	17 - 18		
Reglas, objetivos del juego, el terreno y el equipo.	1,01	1,01	1,01	1,01	1,01
	1,02	1,02	1,02	1,02	1,02
	1,03	1,03	1,03	1,03	1,03
	1,06	1,04	1,04	1,04	1,04
	1,11	1,05	1,05	1,05	1,05
	1,16	1,06	1,06	1,06	1,06
		1,07	1,07	1,07	1,07
		1,11	1,11	1,11	1,11
		1,16	1,16	1,16	1,16

DEFINICIONES DE TÉRMINOS	EIDE	ESPA	ACADEMIA
	13 - 14	15 - 16	MAYORES
	2,01	2,01	2,01
	2,04	2,04	2,04
	2,06	2,06	2,06
	2,07	2,07	2,07
	2,08	2,08	2,08
	2,10	2,09	2,09
	2,11	2,10	2,10
	2,12	2,11	2,11
	2,14	2,12	2,12
	2,15	2,14	2,14
	2,19	2,15	2,15
	2,20	2,17	2,17
	2,23	2,18	2,18
	2,37	2,19	2,19
	2,45	2,20	2,20
	2,54	2,22	2,22
	2,55	2,23	2,23
	2,69	2,24	2,24
	2,61	2,27	2,27
	2,62	2,29	2,29
	2,64	2,33	2,33
	2,65	2,34	2,34
	2,67	2,37	2,37
	2,68	2,38	2,38
	2,69	2,45	2,45
	2,70	2,49	2,49
	2,71	2,53	2,53
	2,79	2,54	2,54
	2,80	2,55	2,55
		2,59	2,59
		2,60	2,60
		2,61	2,61
		2,62	2,62
		2,64	2,64
		2,65	2,65
		2,66	2,66
		2,67	2,67
		2,68	2,68
		2,69	2,69
		2,70	2,70
		2,71	2,71
		2,76	2,76
		2,70	2,70
		2,78	2,78
		2,79	2,79
		2,80	2,80

	BDE	ESPA	ACADEMIA
PRELIMINARES DEL JUEGO	13 - 14	15 18	MAYORES
	3.07	3.03	3.03
	3.08	3.04	3.04
		3.05	3.05
		3.06	3.06
		3.07	3.07
		3.08	3.08

	BDE	ESPA	ACADEMIA
COMIEZO Y TERMINACIÓN DE UN JUEGO	13 - 14	15 18	MAYORES
	4.09	4.03	4.03
		4.06	4.06
		4.08	4.08
		4.09	4.09
		4.10	4.10
		4.15	4.15
		4.17	4.17

PONIENDO LA BOLA VIVA Y EN JUEGO		BIDE	ESPA	ACADEMIA
		13 - 14	15 18	MAYORES
		5.04	5.04	5.04
		5.05	5.05	5.05
		5.06	5.06	5.06
		5.07	5.06	5.07
			5.07	5.08
			5.08	5.09
			5.09	5.09
			5.10	5.10

BATEADORA	EIDE	ESPA	ACADEMIA
	13 - 14	15 18	MAYORES
	6.02	6.02	6.02
	6.03	6.03	6.03
	6.05	6.05	6.05
		6.06	6.06
		6.07	6.07
		6.08	6.08
		6.09	6.09

CORREDORA		BIDE	ESPA	ACADEMIA
		13 - 14	15 18	MAYORES
		7.01	7.01	7.01
		7.02	7.02	7.02
			7.03	7.03
			7.04	7.04
			7.05	7.05
			7.06	7.06
			7.07	7.07
			7.08	7.08
			7.09	7.09
			7.10	7.10
			7.11	7.11
			7.12	7.12

LANZADORA	BIDE	ESPA	ACADEMIA
	13 - 14	15 - 18	MAYORES
	8.01	8.01	8.01
		8.02	8.02
		8.04	8.04
		8.05	8.05
		8.05	8.05
		8.05	8.05

NORMATIVAS DE INGRESO PARA LAS EIDE, ESPA Y ACADEMIA.

2. SOMATOTIPO (estatura):

EIDE

1er. año 13 - 14 En la matrícula deben estar 5 atletas con 1,63 *m* o más.

2do. año 13 - 14 En la matrícula deben estar 5 atletas con 1,73 *m* o más.

ESPA:

En la matrícula deben estar 5 atletas con 1,75 *m* o más.

ACADEMIA:

6. Para matricularse deben tener una estatura de 1,78 *m* o más.

7. Fuerza del brazo

8. Habilidades técnico defensivas y ofensivas.

9. Carrera a *home* 1ra. base con batazo.

10. En el caso de las lanzadoras en las Academias deben lanzar como mínimo 70 millas por hora o más.

TEST PEDAGÓGICOS A APLICAR EN LAS EIDE - ESPA - ACADEMIAS.:

- 50 metros.
- Volante *home* - primera base.
- Plateo (20 metros).
- Flexión ventral.
- Abdominales en 30 segundos.
- Planchas en 30 segundos.
- Cuclillas en 30 segundos.
- La milla (13-14, 15-18, (categoría mayores).
- 800 metros (categoría 15 - 18 años).

- Fuerza del brazo de las jugadoras.
- Receptoras: Mecánica para recibir los lanzamientos, tiro a las bases, fildeo de *fly*, fildeo de los toques de bola.
- Lanzadoras: Mecánica de los movimientos, agarre, viradas a las bases y velocidad.
- Jugadoras de cuadro: Fildeo de *rolling* y tiro a las bases. El doble plan.
- Jardineras: Fildeo de *fly*, *rolling* y tiro a las bases.
- Ofensiva: Mecánica del bateo con soporte, bateo hacia el centro del terreno, toque de bola de sacrificio y sorpresa, técnica de la carrera, forma de pisar las bases y los deslizamientos.

DESCRIPCIÓN DE LOS TEST PEDAGÓGICOS

• 50 METROS:

La distancia se correrá con la salida alta. El cronómetro comenzará a funcionar a la voz de salida y se detendrá cuando la atleta cruce la línea final.

• VOLANTE HOME - PRIMERA:

Se formará una hilera a 10 metros de home y en línea recta con el *home* y la primera. La atleta iniciará su carrera progresiva tratando de pasar al máximo de velocidad por el *home*. El cronómetro comenzará a funcionar cuando pise el home y se detendrá al pisar la primera base (80 pies categoría 13 -14 y 90 pies las otras Categorías).

• HOME PRIMERA CON BATAZO:

La bateadora parada en su caja de bateo le harán un lanzamiento y ella lo bateará y correrá hasta primera base. Hay que exigirle a la bateadora que realice su *swing* normal y no lo deforme en la prueba. El cronómetro comenzará a funcionar cuando el bate haga contacto con la bola y se detendrá al pisar la primera base (80 pies - 90 pies).

• PLATEAN (20 METROS).

Se recorrerá una distancia lineal de 20 metros la cual está subdividida con marcas cada 5 metros. La línea de salida es la misma que la final. El cronómetro comenzará a funcionar a la voz de salida y se detendrá al cruzar la línea final. El recorrido es el siguiente: La atleta saldrá a la voz de salida y tocará la segunda marca, regresa y toca la primera, vira y toca la tercera, regresa y toca la segunda, vira y toca la cuarta y regresa corriendo fuerte hasta cruzar la línea de salida.

• **FLEXIÓN VENTRAL:**

Se prepara una tabla con la medida en centímetros desde menos 20 hasta cero y a continuación hasta más 20. Se clava en una silla o banco y que el cero coincida con el asiento. La atleta se para con los pies unidos encima del banco a la silla con la tabla de medidas que los números negativos queden del asiento hacia arriba y los positivos hacia abajo. Con una flexión ventral, con las manos unidas y sin flexionar las piernas la atleta baja al máximo de sus posibilidades y el profesor observa hasta que número de la tabla llega con ambas manos.

• **ABDOMINALES EN 30 SEGUNDOS:**

Desde la posición decubito supino manos en la nuca y las piernas flexionadas, elevar el tronco hasta pegarlo a las piernas y regresar a la posición inicial. Realizar la mayor cantidad de repeticiones de forma continua durante 30 segundos, el entrenador debe contar las repeticiones.

• **PLANCHAS EN 30 SEGUNDOS:**

Manos al ancho de los hombros colocados hacia el frente apoyado en el piso, brazos extendidos y apoyo de ambos pies con cadera alta, flexionar los brazos sin tocar el tronco el suelo. Realizar la mayor cantidad de repeticiones en 30 segundos, el entrenador debe contar las repeticiones.

• **CUCLILLAS EN 30 SEGUNDOS:**

Desde la posición inicial de parado y pies al ancho de los hombros con manos al frente y apoyando el tronco en una pared, realizar flexiones profundas de las piernas. Realizar la mayor cantidad de repeticiones en 30 segundos, el entrenador debe contar las repeticiones.

• **LA MILLA:**

Se correrá en una pista una distancia de 1609 metros contra reloj.

• **800 METROS:**

Se correrá en una pista a una distancia de 800 metros contra reloj.

TABLAS EVALUATIVAS EN EL BÉISBOL EN BDE Y ESPA.

50 METROS			
13 años	14 años	15 años	18 años
B HASTA 8,00	B HASTA 7,90	B HASTA 7,70	B HASTA 7,60
R DE 8,81 A 9,06	R DE 7,91 A 8,00	R DE 7,71 A 7,91	R DE 7,61 A 7,71
M 9,06 O MAS	M 8,00 O MAS	M 7,91 O MAS	M 7,71 O MAS

VOLANTE HOMEA PRIMERA DISTANCIA 80 PIES	
13 años	14 años
B HASTA 4,00	B HASTA 3,90
R DE 4,01 A 4,20	R DE 3,91 A 4,15
M 4,21 O MAS	M 4,16 O MAS

DISTANCIA 90 PIES	
15 años	18 años
B HASTA 3,80	B HASTA 3,70
R DE 3,81 A 3,91	R DE 3,71 A 3,81
M 3,92 O MAS	M 3,82 O MAS

DISTANCIA 90 PIES	
Mayores	
B HASTA 3,60	
R DE 3,61 A 3,71	
M 3,72 O MAS	

HOME PRIMERA CON BATAZO. DISTANCIA	
80 PIES	
13 años	14 años
B HASTA 4,90	B HASTA 4,80
R DE 4,91 A 5,25	R DE 4,81 A 4,90
M 5,26 O MAS	M 4,91 O MAS

HOME PRIMERA CON BATAZO. DISTANCIA	
90 PIES	
15 años	18 años
B HASTA 4,70	B HASTA 4,60
R DE 4,71 A 4,80	R DE 4,61 A 4,70
M 4,81 O MAS	M 4,71 O MAS

PLATEA (20 METROS)		
13 años	14 años	15 años
B HASTA 17,20	B HASTA 16,80	B HASTA 15,70
R DE 17,21 A 18,77	R DE 16,81 A 17,50	R 15,71 A 16,70
M 18,78 O MAS	M 17,51 O MAS	M 16,91 O MAS

18 Años	MAYORES
B HASTA 15,30	B HASTA 14,69
R DE 15,31 A 16,70	R DE 14,70 A 15,09
M 16,71 O MAS	M 15,10 O MAS

FLEXION VENTRAL		
13 años	14 años	15 -18 años
B 6 O MAS	B 7 O MAS	B 10 O MAS
R DE 4 A 5	R DE 3 A 6	R DE 6 A 9
M 3 O MAS	M 2 O MAS	M 5 O MAS
		M 6 O MENOS
		B 10 O MAS
		R DE 7 A 9

LA MILLA
MAYORES
B HASTA 7,25
R DE 7,26 A 7,45
M 7,46 O MAS

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA LAS EIDE, ESPA, ACADEMIAS.

- El colectivo técnico teniendo en cuenta los rangos de preparación establecidos para cada categoría, confeccionará su Plan de Entrenamiento, pero existirá flexibilidad en el cumplimiento de los mismos, atendiendo a la calidad de los atletas y los medios de enseñanza que posea.
- Dentro del mecanismo de entrenamiento seleccionará los elementos técnicos que deben trabajar en cada mesociclo y no se incorporarán otros elementos sin el vencimiento del anterior.
- Una vez confeccionado el Macro ciclo de Entrenamiento, la planificación se debe realizar por Mesociclo y atendiendo al vencimiento y evaluación de cada meso se planificará el otro (ejemplo: se planificará el 2do meso una vez concluido el 1ro. y así sucesivamente).
- La relación alumno profesor será de 4 entrenadores por Categoría.
- Es obligatorio el cumplimiento de las normativas de ingreso para ser matriculado en la EIDE, hacer énfasis en el SOMATOTIPO de los atletas para trabajar para el futuro.
- Tener presente la enseñanza de todos los elementos técnicos dentro de cada posición y pensar en el béisbol como espectáculo (técnica en *Daiving*, etc.), y el juego debe ser constante durante todo el Macro ciclo de Entrenamiento.
- Las Academias elaborarán su Plan de Enseñanza seleccionando los elementos técnicos en cada posición en correspondencia con la calidad de sus atletas.
- Se orientará que se realicen 3 test pedagógicos técnicos de forma general al año. En el mes de noviembre, febrero y mayo. Se pueden realizar tantos test parciales por área como entienda el entrenador. Se deben recoger el resultado para ir comparándolos durante el curso.
- Se orienta que se realicen la mayor cantidad de test pedagógicos físicos.
- La evaluación de los test pedagógicos técnicos se realizará de forma cualitativa siendo el criterio del colectivo técnico de cada categoría de suma importancia y sobre la base de las deficiencias detectadas elaborarán planes individuales para cada atleta. Para desarrollar un trabajo profundo y eficaz debemos de tener los siguientes requisitos mínimos:
 - Un juego de guantes.
 - Los equipos de la receptora.
 - Pelotas.
 - Bates de fongueo
 - Soporte de bateo
 - Malla protectora
 - Bateadores y lanzadores
 - Juego de pesas.

- Pelotas medicinales
- Jaula de Bateo.
- Ligas para el trabajo del Control del Lanzador.
- Cronómetro.
- Pizarra con terreno dibujado.
- Terreno en buenas condiciones.

MESOCICLOS

Después de confeccionado el Plan de Entrenamiento recomendamos fundamentalmente los siguientes Mesociclos:

Mesociclo Introductorio:

Con esto se inicia el período preparatorio del ciclo grande de entrenamiento. Frecuentemente consta de 3 ó 4 microciclos Ordinarios y deben finalizar con un microciclo de Recuperación. Se caracteriza por un aumento grande de las cargas.

Mesociclo de Desarrollo:

En este Mesociclo se desarrollan grandes cargas de Entrenamiento y garantiza la asimilación de los nuevos ejercicios y de la técnica, se logra un mayor trabajo de las capacidades funcionales del organismo. Durante el Macro ciclo generalmente se planifican 2 ó más Mesociclos de este tipo.

Mesociclo de Estabilización:

Se caracteriza por la interrupción temporal del crecimiento de las cargas en el nivel alcanzado, lo que posibilita la adaptación a las exigencias de entrenamiento presentadas antes y contribuye a la fijación de las reestructuras de adaptación.

Mesociclo de Pulimento:

Su objetivo fundamental es la corrección de errores pero al mismo tiempo influye en la preparación y perfeccionamiento del atleta.

Mesociclo de Control Preparatorio:

Sirven para descubrir deficiencia técnicas y tácticas durante juegos programados en competencia de control. Va creando en el atleta las bases para su participación ulterior en competencias oficiales y fundamentales.

Mesociclo Recuperatorio Preparatorio:

Este Mesociclo se caracteriza por una carga leve de entrenamiento y con un constante cambio de actividades, tanto en la forma como en el contenido para realizar cambios en la estructura del entrenamiento y lograr un proceso óptimo de recuperación.

Mesociclo Pre-Competitivo:

Este se realiza en una etapa preliminar a la competencia fundamental, y es por eso que se instrumenta teniendo el equipo.

Se deben realizar ejercicios en condiciones similares a los de la competencia, a fin de lograr la adaptación de los atletas a dichas condiciones en las cuales habrá de participar.

Mesociclo Competitivo:

Ocurre en las competencias más importantes dentro de las Competencias más importantes dentro de la Programación del Macro ciclo. La estructura de los Microciclos puede variar de acuerdo al rigor de la competencia (fundamental y no fundamental).

Mesociclo de Recuperación y con Educación:

Se caracteriza por un descanso gradual de las cargas. En este Mesociclo se incluyen microciclos de Recuperación para garantizar el alivio de las cargas en forma de descanso activo.

MICROCICLOS

Microciclos:

Cuando se organicen los microciclos se deben dar mayor atención a lo siguiente:

Mesociclos Ordinarios: Se caracterizan por el aumento gradual de las cargas en cuanto a volumen e intensidad. La planificación es progresiva y responde a una red lógica de enseñanza.

Microciclo Recuperatorio: Generalmente siguen a los microciclos Intensos de Trabajo. Se caracterizan por un nivel bajo de carga con relación al volumen y la intensidad.

Microciclo de Choque: Se caracteriza por la elevación.

Microciclo de Modelaje Competitivo: Generalmente se organizan semanas antes de la competencia. Aquí se modelan elementos del régimen y de competencia. Se altera la intensidad. Los entrenamientos son lo más parecido a la competencia.

Microciclo Competitivo: Son características de los microciclos Competitivos y en ellos se enmarcan fundamentalmente cuando haga juegos de competencias fundamentales.

BIBLIOGRAFÍA

Comisión Nacional de Béisbol- Softbol. *Sub-sistema de alto Rendimiento*, La Habana, 1985.

HARRE, D.: *Teoría del Entrenamiento Deportivo*, Editorial Científico Técnica, La Habana, 1988.

FONSECA, A.: *Béisbol preparación Técnica Especial*, Editorial Científico Técnica, La Habana, 1988.

Programa de Preparación del Deportista, La Habana, 1988.

MATVEIEV, L : *Fundamento del Entrenamiento Deportivo*, Editorial Raduga, Moscú, 1988.

MURPHY, P. : *Complete Conditioning for Baseball*.

VÁZQUEZ, H.: *Metodología de las Reglas Oficiales de Béisbol*, La Habana. 1997.

VÁZQUEZ H.: *Movimientos de Arbitraje*, La Habana, 1997.

**PROGRAMA DE PREPARACIÓN
DEL
DEPORTISTA**

SOFTBOL

**COMISIÓN NACIONAL DE BÉISBOL
2009**

ÍNDICE

Introducción	147
Objetivo general	148
Objetivo educativo	148
Objetivos por categorías	148
Indicaciones Metodológicas	149
El Lanzador	150
El receptor	151
Primera base	151
Segunda base	152
El torpedero	152
Tercera base	153
Los jardineros	152
El bateo	153
El corrido de las bases	154
El Lanzador	155
Fases de la técnica del lanzador	155
Elementos Técnicos	156
Fundamentos generales de la defensa	166
Reglas oficiales	180
Test pedagógicos que se deben aplicar	181
Pruebas para la evaluación de las cualidades físicas condicionales	189
Sobre la planificación del entrenamiento	191
Bibliografía	193

INTRODUCCIÓN

Por todos es conocido el desarrollo alcanzado por el deporte cubano después del triunfo revolucionario de 1959, cuando el deporte y la cultura física se situaron dentro de las prioridades de nuestro sistema social, con un apoyo consecuente y sistemático del Estado y gobierno del país.

Lógicamente la historia del deporte cubano nos permite valorar y entender el porqué del desarrollo de unos deportes más que los otros, independientemente de la intención y el esfuerzo de la dirección deportiva del país.

El softbol es uno de los deportes que al no estar priorizado dentro de la estrategia de desarrollo deportivo del país, no contaba con una base de sustentación en la pirámide de la formación de sus atletas, pues no teníamos aprobadas las categorías escolares ni matrículas en las EIDE del país, lo cual indudablemente afectó la formación de la reserva deportiva y por supuesto los resultados del deporte en general, no obstante han existido resultados internacionales de consideración en nuestro deporte como el haber clasificado para los Juegos Olímpicos de Sydney 2000 y alcanzar el 7mo lugar en el femenino y ser campeones panamericanos en el año 1998 en el masculino. A partir del año 2006 se aprobó la realización de los campeonatos regionales en la categoría 13-15 años (F) y una cifra directiva en esa misma categoría para las EIDE del país, lo cual posibilita la creación de un sistema para la formación adecuada de la reserva deportiva de nuestro deporte con bases más científicas.

La situación y realidades actuales aconsejan introducir algunos cambios en nuestro plan de preparación de deportista, que respondan a las necesidades actuales y como respuesta al reto que presupone tener una matrícula oficial en las EIDE.

OBJETIVO GENERAL

Establecer una guía para la preparación de los jóvenes talentos del softbol en ambos sexos, con carácter sistemático, que permita, además de un desarrollo integral, realizar un estudio con base científica, para crear un ***Programa de Preparación Para el Deportista*** en este deportes.

OBJETIVO EDUCATIVO

Contribuir con la formación y educación integral de los jóvenes talentos, hacia hábitos de conducta sociales e ideológicos enmarcados dentro de los principios de nuestra sociedad socialista.

OBJETIVOS POR CATEGORÍAS

CATEGORÍA 13-15 (f)

- **Para el nuevo ingreso**
- Comenzar la enseñanza de los fundamentos técnicos básicos del softbol, incluir la enseñanza a toda la matrícula de los primeros pasos metodológicos del pitcheo.
- **Para los continuantes.**
- Continuar con la enseñanza de los elementos técnicos básicos del deporte y comenzar con la enseñanza de los elementos tácticos, las atletas que sean seleccionadas para lanzadoras continuarán con el aprendizaje de la técnica para lanzar rectas y el *rise*.
- **Para toda la matrícula**
- Enseñar las reglas básicas del deporte y la definición de términos objeto de la evaluación en las competencias nacionales
- Iniciar a los jóvenes talentos en su preparación física de forma sistemática, creando y desarrollando con ella las capacidades y habilidades motrices necesarias que posibiliten en la categoría superior, desarrollar entrenamientos de alto rendimiento, enseñanza de la historia de nuestro deporte, surgimiento y desarrollo nacional e internacional
- Contribuir a la formación y educación integral de los jóvenes talentos hacia hábitos de conducta sociales e ideológicos, enmarcados dentro de los principios de nuestra sociedad socialista.

CATEGORÍA 16 – 18

- Continuar con la enseñanza y perfeccionamiento de los elementos técnicos tácticos del deporte. Enseñar a las lanzadoras las técnicas del drop, el cambio y la curva.
- Profundizar en el conocimiento de las reglas del deporte.
- Capacitar a los atletas con los elementos básicos de la teoría del entrenamiento deportivo.
- Desarrollar las capacidades físicas condicionales, garantizando un incremento armónico en función de la edad y desarrollo físico de cada atleta.
- Contribuir con la formación y educación integral de los jóvenes talentos hacia hábitos de conductas sociales e ideológicos enmarcados dentro de los principios de nuestra Sociedad Socialista.

ESPAS Y ACADEMIAS

- Consolidar y ampliar los fundamentos de las acciones técnico-tácticas.
- Ampliar el dominio de las reglas del deporte
- Continuar la línea de desarrollo de las capacidades físicas condicionales
- Profundizar en los fundamentos teóricos del entrenamiento deportivo.
- Contribuir en su formación integral acorde a nuestros principios y moral socialista.
- Preparar a los talentos para su incorporación a los equipos nacionales de mayores.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

En el sexo femenino, se plantea un proyecto para la formación del deportista que consta de tres etapas: La primera transita desde los 12 a los 15 años en la EIDE, la segunda desde los 16 a los 18 años en las ESPA y la tercera de los 19 a los 23 años en las academias y Escuela Nacional de softbol. De 19 a 20 años las atletas serían matrícula de los ISCF pero entrenarían con los equipos juveniles de las provincias para su participación en los campeonatos nacionales juveniles y de 21 a 23 años los mejores talentos del país continuarían su desarrollo de atleta de alto rendimiento en la Escuela Nacional de softbol.

En la primera y segunda etapa que contempla 6 años, la organización de la matrícula debe estar dirigida a mantener alrededor de 5 atletas por cada año académico, garantizando así una continuidad en la formación de las atletas y el relevo seguro de las que vayan promoviendo para categorías superiores, de manera que cada año matricularían 5 talentos con 12 años en la EIDE y se graduarían 5 atletas de la ESPA.

El sexo masculino que no cuenta con matrícula en las EIDE, debe comenzar su formación en la categoría 13-15 años en las áreas deportivas de los municipios, con el mismo programa concebido para las EIDE en el sexo (f). También en los municipios

con condiciones, se debe aplicar en el sexo (F) el mismo sistema de formación de atletas concebido para las escuelas de alto rendimiento.

Es importante comprender por todos los técnicos que laboran en la categoría 13-15 años, que el trabajo fundamental en esta etapa es la formación técnica de los atletas, creando una base técnica sólida que posteriormente les permita alcanzar resultados relevantes en el alto rendimiento, por lo tanto no se deben quemar etapas en el proceso pedagógico, para buscar resultados deportivos tempranos. Es recomendable que todos los atletas reciban el programa de enseñanza de todas las posiciones, o sea no se debe hacer una especialización por posiciones antes de recibir el programa.

Como se puede observar en el plan, los contenidos están organizados por años, por lo tanto es necesario que los atletas independientemente que estén en la misma categoría y equipo reciban las clases diferenciadamente, por ejemplo en las EIDE los alumnos de nuevo ingreso (12-13 años) recibirán un contenido distinto a los que están en 2do año (13-14 años) y lo mismo con los que están en 3er año.

EL LANZADOR

Es el lanzador sin dudas la posición clave en nuestro deporte, está demostrado que en los niveles superiores los lanzadores con maestría deportiva son los que dominan el juego y los resultados de los mismos son por muy pocas carreras, es por ello que se le debe prestar una atención especial a la formación de estos atletas, tratando que los mejores talentos se dediquen a esta posición, teniendo en cuenta siempre, que el somatotipo es fundamental así como su carácter e inteligencia.

Para la enseñanza de esta técnica se debe seguir rigurosamente la metodología aprobada en el curso nacional del año 2005, teniendo en cuenta la diferenciación entre el sexo femenino y el masculino.

Todos los atletas de nuevo ingreso deben pasar por los primeros pasos de la metodología de la enseñanza de esta posición y posteriormente los entrenadores determinaran los que definitivamente continuaran especializándose en la misma.

Es importante recordar que en la categoría 13-15 años es donde se van a crear las bases técnicas, por ello no se debe pasar a una nueva fase de aprendizaje hasta que no se tenga un dominio pleno de la anterior, así, se plantea que los atletas en su primer año de preparación solo lleguen hasta la fase técnica del movimiento de lado contra una malla, por lo tanto no estarán en condiciones de lanzar contra bateadores. Es necesario puntualizar que el énfasis hay que hacerlo en la técnica y la velocidad del lanzamiento y **no** en el control, es por eso que se recomienda hacer estos ejercicios contra una malla y no lanzándole a receptores. El segundo año se prepararán para lanzar con el movimiento completo pero solo rectas y estarían en condiciones de trabajar sobre el control sin afectar el desarrollo de la velocidad, se recomienda como indicación metodológica, no enseñar la fase del movimiento final, o sea no adoptar la posición de fildeo para evitar que se introduzcan errores en el cierre y liberación de la bola y dejar esta técnica para etapas posteriores, cuando estén bien solidificados los hábitos motores del lanzamiento. El tercer año continúa el perfeccionamiento y se enseña la técnica del *rise*, en el cuarto año se enseña el *drop*, en el quinto año el cambio de velocidad y en el sexto año la curva.

Los atletas entre los 19 y 23 años, o sea del séptimo al oncenavo año de su formación como atleta, estarán sometidos a un proceso de perfeccionamiento de las diferentes técnicas aprendidas y se podría establecer, de así considerarse, la especialización sobre algunos lanzamientos en específico.

EL RECEPTOR

Esta es una posición muy importante en la defensa de un equipo; debe ser habilidoso e inteligente, de una constitución física fuerte y poseedor de un potente brazo, capaz de anular con sus tiros los posibles robos de base, la capacidad de bloquear los lanzamientos bajos es muy importante para que los lanzadores sientan confianza en utilizar sus lanzamientos en drop sin temor a que se escapen hacia atrás. El trabajo durante los entrenamientos y los juegos, exige de esta posición mucha resistencia y dedicación por lo que hay que trabajar especialmente en el desarrollo de las cualidades volitivas de estos atletas, otra cualidad que se requiere para esta posición es ser valiente para poder bloquear a los corredores en las jugadas en home cuando llega la pelota y el corredor simultáneamente.

LA PRIMERA BASE

Es esta una posición que por su movilidad es imposible innovar en el softbol, es decir, cualquiera no puede cubrir esta posición. Su complejidad está dada por la situación en el terreno en dependencia de cómo se comporta el estado del juego y el comportamiento ofensivo del contrario, es por ello que es importante cumplir con los requerimientos metodológicos en la enseñanza de los jugadores que se desempeñaran en ella. Somos del criterio que el jugador de esta posición debe tener la habilidad especial de ser capaz de llegar siempre con anticipación a la base, pisar y disponerse para el recibo. Por tal razón recomendamos que se le enseñen, como principio pisar primero e ir por la bola después

La primera base puede ser zurdo o derecho, pero hay que tener en cuenta que los zurdos tienen algunas ventajas en la defensa, sobre todo en los tiros a segunda y tercera base; por otra parte la estatura juega un rol importante, pues dispondrá de mayor alcance para fildear los tiros sin necesidad de abandonar la base.

LA SEGUNDA BASE

La características del atleta de esta posición son las de un jugador muy rápido y habilidoso, debe tener gran movilidad para cubrir primera base, entrar para completar los doble *plays*, internarse hacia los jardines para las jugadas de doble tiro hacia *home* y tercera base, así como para fildear los *foul flys* detrás de primera base. Debe contar con un brazo poderoso y la habilidad técnica de soltar la bola con movimientos cortos en el recorrido de su brazo, trabajando fundamentalmente con la muñeca y el antebrazo y la agilidad para cubrir la segunda con decisión y con reacciones rápidas para decidir en cada caso que tipo de doble *plays* debe utilizar.

Es importante en esta posición el sentido de la colocación en el terreno, teniendo

en cuenta las características del bateador, el tipo de lanzamiento, si hay jugadas de posible doble plays, la situación del juego y las posibles acciones tácticas del contrario etc.

También es importante recordar algunos principios de la posición como son que en las jugadas de doble *plays*, hay que asegurar el primer *out* y después buscar el segundo, en los *flays* cortos hacia los jardines, siempre que el jardinero tenga posibilidad de fildear se le debe conceder la prioridad por venir de frente y estar en mejor posición de tiro, cuando se interna para buscar tiros de los jardines tiene que tener en cuenta que el tiro del jardinero es el más largo y por tanto no debe internarse demasiado de manera que pueda realizar un tiro preciso a *home* o tercera según sea el caso.

La comunicación desempeña un papel fundamental en esta posición y en general en todas las posiciones de los jugadores de cuadro, la misma debe mantenerse muy especialmente con el torpedero y con la primera base, pero también con el receptor y los jardineros.

EL TORPEDERO

Esta posición es la más defensiva del cuadro, por lo tanto, los atletas que ocupen la misma tienen gran responsabilidad en la defensa de su equipo, el alcance en los desplazamientos hacia los lados, la fortaleza del brazo, las habilidades para soltar la bola por todos los ángulos y desde cualquier lugar del terreno y sobre todo, las posibilidades que muestre para fildear roletazos son los requisitos fundamentales para todo buen torpedero.

En la enseñanza de esta posición cobra una importante función la acción de cubrir la tercera base, lo cual es decisivo para contrarrestar muchas acciones tácticas de la ofensiva contraria.

Al igual que en la posición de la segunda base, la colocación tiene vital importancia, y se mantienen los mismos principios. Aquí se incrementa la comunicación con la tercera base.

EL TERCERA BASE

Esta posición requiere de una gran reacción motora compleja y de velocidad de movimientos sobre todo del tren superior para fildear batazos que estén a su alcance y que se producen a corta distancia, así mismo tener agresividad para poder bloquear los batazos muy duros conectados por su posición que no puedan ser fildeados limpiamente; es imprescindible tener buen brazo y dominar bien la técnica de los tiros por arriba del brazo.

Especial énfasis hay que tener en el desarrollo de las habilidades para fildear los toques de bola y poder tirar a primera base sin recuperación. Se tiene que desarrollar también la habilidad de fildear tiros del receptor retrocediendo hacia la almohadilla de tercera.

Al igual que en las otras posiciones es importante la colocación y la comunicación, sobre todo con el torpedero en las jugadas de robo de la tercera base.

LOS JARDINEROS

Las cualidades de los jardineros en general son que debe ser buen fildeador, tener un brazo potente y ser buenos bateadores. En particular para el jardín izquierdo se utiliza jugadores derechos pues se le facilita los tiros hacia dentro del terreno y puede ser el de menos brazo, para el jardín central el mejor fildeador y de mayor alcance en su desplazamiento es el que más terreno cubre, debe poseer un buen brazo, en el jardín derecho se ubican preferiblemente jugadores zurdos para que se le facilite los tiros hacia su derecha (tercera y segunda) y debe poseer un brazo poderoso ya que es el que realiza los tiros a mayor distancia.

La colocación de los jardineros es muy variable en un juego y depende de múltiples factores, pero es un aspecto muy importante en la defensa de un equipo al cual se le debe prestar una mayor atención en la preparación de los jardineros, hay que tener en cuenta que generalmente los tres jardineros deben moverse como una unidad para evitar espacios muy abiertos, las características del bateador es fundamental en la colocación, o sea, zurdo o derecho, de fuerza o bateador de líneas cortas, halador de bola o del campo opuesto etc., otros aspectos a tener en cuenta son por ejemplo el conteo de bolas y *strikes*, por lo general los bateadores en 2 *strikes* tratan de acortar el swing buscando mayor contacto por lo tanto las conexiones deben salir con menos potencia, la situación del juego, los *outs*, los corredores en bases, la fuerza y dirección del viento, el sol, la altura de la hierba, si el terreno esta mojado etc.

Otra consideración muy necesaria en la preparación de los atletas en esta posición es la referida a las asistencias, hay que inculcarle a los atletas desde el principio que en todas las jugadas el tiene una participación y debe realizar un determinado movimiento en dependencia de la jugada, pero nunca quedarse estático observando el juego.

Es necesario también prestarle una adecuada atención a la preparación de las diferentes técnicas para el fildeo de *rollings*, a un nivel similar al que se dedica al fildeo de *flys*, pues la mayoría de los errores que se cometen en los jardines, son precisamente en lances de *rollings*. También hay que tener en cuenta que nuestro juego es muy rápido, y es necesario muchas veces que los jardineros realicen los tiros sobre la carrera sin recuperarse; por ejemplo se pueden producir muchos *outs* en primera con *hits* hacia el jardín derecho.

EL BATEO

Batear en el softbol es la acción técnica más compleja, la ofensiva en nuestro deporte en general es muy pobre, observándose un predominio de los lanzadores sobre los bateadores, resulta que por la distancia de la tabla de lanzar al *home*, los lanzamientos llegan muy pronto al bateador dejándole muy poco tiempo para ejecutar el swing, por ejemplo se calcula que en el sexo femenino una lanzadora que su recta sea de 70 millas el tiempo disponible para la bateadora es de aproximadamente 0,36 seg., lo que indica que haciendo un swing de recorrido amplio no tendría posibilidades de hacer contacto con la pelota. Es por estas consideraciones que la técnica de bateo que se utiliza en el béisbol no se puede aplicar en nuestro deporte y se hace necesario ejecutar *swines* más compactos, con recorridos más cortos, donde cobre mayor importancia la acción de las muñecas y los antebrazos.

Existe una tendencia a enseñar a batear a los jóvenes talentos a las dos manos, sin embargo sobre este particular es necesario hacer una reflexión. A diferencia del béisbol, los lanzamientos de rompimientos en el softbol tienen poca variación y son en mayoría hacia arriba y abajo pero sobre la misma línea del lanzamiento, solo las curvas se desvían hacia los lados, pero en general con poco recorrido, esto significa que por el concepto de pitcher zurdo contra bateador zurdo y viceversa la afectación no es significativa como para justificar el cambio de mano en el bateador, sacrificando potencia. Sin embargo, los atletas que presenten características apropiadas para convertirse en buenos timoneros sí es recomendable enseñarle a batear a la zurda, para explotar sus posibles habilidades en el timón. O sea, que recomendamos que los bateadores en el softbol deben ser de una sola mano, los de fuerza deben batear a su mano natural y los rápidos y de contacto deben ser a la zurda, enseñándosele además el timón. Atendiendo a estas consideraciones es que recomendamos que la decisión de qué mano batea debe tomarse desde el principio y especializarlo en una sola mano.

Es importante que en la categoría 13-15 años se le dedique el mayor tiempo posible a la enseñanza de la técnica del swing, aplicando una metodología correcta sin quemar etapas, creando una adecuada base técnica que posibilite obtener resultados en el alto rendimiento.

En relación con el timón, consideramos que su enseñanza debe comenzar a la edad de 15 años, o sea en el último año de la EIDE, para no desviar la atención de los atletas en la primera etapa del objetivo principal que es batear haciendo swing.

EL CORRIDO DE LAS BASES

Por las características de nuestro deporte, donde las bases se encuentran a una distancia corta, la velocidad en el corrido de las mismas es muy importante. Un equipo que cuente con atletas veloces y de buena técnica, en la carrera aumenta considerablemente sus opciones ofensivas, pues puede utilizar con éxito los toques de bola sorprendidos, los timones y machucones por el cuadro, evita en muchas ocasiones las jugadas de doble play, puede alcanzar una base extra con hits a los jardines etc., además con este sistema de juego de velocidad, los equipos a la defensa se desestabilizan constantemente y están obligados a jugar siempre con presión de tiempo aumentando las posibilidades de cometer errores.

Lo primero que se debe enseñar es la técnica de la carrera en recta, como si fuera un corredor de atletismo, es necesario comprender que si no se domina bien esta técnica nunca tendremos buenos corredores de bases, por lo tanto el aprendizaje de este elemento técnico no se puede ver como parte de la preparación física, sino como una unidad de enseñanza técnica de nuestro deporte, como el bateo o el pitcheo.

Es importante prestar especial atención a la técnica de los primeros pasos, después de realizar el swing (pasos transitorios), de las carreras en curva y la forma de pisar las bases.

En relación al *Jumping* o salida de la base cuando el lanzador suelta la bola, es preciso señalar que se aplican diversas técnicas, pero nosotros aconsejamos la variante de adoptar la posición de arrancada situando la planta del pie de la pierna izquierda en contacto con el borde de adentro de la almohadilla y la pierna derecha delante en

dirección a segunda. Hay que recordar que en todos los lanzamientos, los corredores de bases deben efectuar una salida fuerte como si fueran a salir al robo y que también es necesario enseñar la forma en que se debe retornar a la base.

La enseñanza del robo debe estar íntimamente relacionada con la de los deslizamientos, desde el primer momento el atleta debe comprender que no existe robo sin deslizamiento, por lo tanto le debe prestar especial atención al aprendizaje de estas técnicas para convertirse en un buen softbolista. Es importante que la enseñanza de los deslizamientos se utilice una metodología adecuada para evitar que el atleta reciba golpes que posteriormente le cause temor para deslizarse, es recomendable que mientras no domine bien la técnica, no se deslice en juegos ni en terrenos normales, sino solamente en superficies acondicionadas especialmente para esto, como pueden ser cajones de arena, pisos pulidos con bastante aserrín, hierba mojada etc.

EL LANZADOR

Fases de la Técnica del lanzador

1. Toma de señas: Esta se realizará dentro del círculo o área del lanzador, con los dos pies en contacto con la goma de lanzar y en cualquier parte de la extensión de las 24 pulgadas, el peso del cuerpo sobre la pierna de pivot, la pierna de ataque relajada y haciendo contacto con la punta del pie en la parte posterior de la tabla. La bola debe estar sostenida en una mano (con ó sin guante) y las manos deben estar separadas, la vista al objetivo (zona de *strike* del receptor).

2. Parada reglamentaria: El lanzador debe unir sus manos delante del cuerpo manteniendo una inmovilidad total como mínimo 2 seg. y máximo de 10 seg el peso del cuerpo se reparte en ambas piernas y los hombros quedan en línea recta con primera y tercera base. Es recomendable que los brazos queden semiflexionados delante de la cintura para evitar contracciones y gastos de energía innecesarios.

3. Movimientos preparatorios para el ataque. Desde la parada, el lanzador debe pasar a adoptar una posición ideal que le posibilite el comienzo del ataque, en esta fase se recomienda establecer una diferencia entre las técnicas del masculino y el femenino. En el caso del femenino se recomienda separar las manos, llevando el brazo de lanzar hacia atrás y arriba a la mayor amplitud posible, manteniendo el dorso de la mano siempre de frente al receptor, el guante se debe colocar a la altura de la cadera de la pierna de pivot, el tronco se inclina ligeramente hacia delante al mismo tiempo que gira en dirección al brazo de lanzar, las caderas se desplazan hacia atrás pasando el peso del cuerpo a la pierna de ataque. Hay que recordar que estos movimientos se realizan con fluidez y economía energética por lo que no hay necesidad de hacerlos con rapidez. En relación al masculino, los movimientos del cuerpo y piernas son similares pero las manos no se separan, manteniéndose la pelota dentro del guante el que se lleva al lado de la cadera de la pierna de pivot.

4. Ataque y sierre: Esta es la fase más importante en la técnica del lanzador, simultáneamente comienza el molino del brazo de lanzar, el tronco hacia arriba y la pierna de ataque hacia delante. En el caso del femenino, el brazo de lanzar debe hacer un molino de 5 cuartos aproximadamente aumentando la posibilidad de aceleración del implemento, buscando que el recorrido de la pelota sea el más amplio posible. El

brazo del guante se levanta hasta una altura superior a la cabeza, llevando el hombro hacia delante. El tronco se levanta y gira aún más para quedar de lado al receptor. La pierna de ataque se extiende hacia delante y ligeramente arriba para apoyar posteriormente el pie sobre la planta en un ángulo de 45 grados en relación con el *home* y en línea directa con el mismo. La pierna de pivot empuja fuerte hacia delante quedando su cadera detrás de la de ataque. Es importante comprender que la distancia del ataque lo determina fundamentalmente el impulso del despegue de la pierna de pivot y no el lanzar la pierna de ataque muy hacia delante y que el centro de gravedad quede muy rezagado con el punto de apoyo, lo que traería como consecuencia la necesidad de flexionar la pierna y la pérdida de fuerza. En el cierre hay que tener en cuenta que la acción de los brazos y piernas son simultáneos, los brazos bajan al mismo tiempo, el brazo del guante busca el muslo de la pierna delantera con el dedo pulgar hacia adentro tratando de cerrar el hombro, la pierna de pivot se trae hacia la pierna de ataque cerrando en forma de cuatro, gemelo con gemelo pero siempre teniendo en cuenta que la rodilla no puede sobrepasar la pierna de ataque. En el masculino, el molino comienza con la pelota dentro del guante, y se mantiene los brazos delante y abajo, la pierna de pivot hace un primer impulso deslizándose hacia delante arrastrando la punta del pie hasta un punto determinado, donde se detiene y establece un apoyo para realizar un segundo impulso, a partir de este momento se da continuidad al molino. Es importante que durante el primer impulso las manos no se detengan arriba de la cintura, para que el molino tenga una mayor continuidad, alcance un mayor recorrido y por ende mayor velocidad.

5. Liberación de la bola: La velocidad del lanzamiento estará dado por la sumatoria de la velocidad que alcance la pelota en el molino más la que le imprime la acción de la muñeca y los dedos en el momento de liberarla, es importante un trabajo fuerte de la muñeca y el cierre de los dedos hacia la palma de la mano, también es necesario darle continuidad al recorrido del brazo después de soltar la bola llevando el mismo hacia delante y arriba en supinación.

6. Movimiento final: El movimiento termina con un paso lateral de la pierna de pivot, y una semiflexión del tronco hacia delante adoptando la posición de fildeo, de manera que este listo para fildear cualquier lance por esa área.

ELEMENTOS TÉCNICOS

Movimientos de brazos

12-13 años

- Agarre de la bola
- Movimiento de los dedos
- Movimiento de la muñeca
- Ejercicio del dólar
- Ejercicio de T arrodillado contra malla
- Ejercicio de Y arrodillado contra malla

- Molino arrodillado solo con el brazo de lanzar, contra malla
- Movimiento del brazo del guante arriba y abajo, arrodillado
- Molino con el movimiento de ambos brazos, arrodillado y contra malla
- Ejercicio de T de pie, contra malla
- Ejercicio de Y de pie, contra malla

13 – 14 años

Ídem Consolidación

14 – 15 años

Ídem Consolidación

15 – 16 años

Ídem Consolidación

16 – 17 años

Ídem Consolidación

17 - 18 años

Ídem Consolidación

Movimientos de las piernas

12 - 13 años

-De pie, lateral al área, manos en la cintura, trasladar la pierna trasera hacia la pierna delantera, haciendo el número cuatro.

-Posición inicial igual al anterior, realizar el movimiento de las piernas, pero haciendo un pequeño ataque con la pierna delantera. Gradualmente se amplía la distancia del ataque.

13 - 14 años

Ídem Consolidación

14 - 15 años

Ídem Consolidación

15 - 16 años

Ídem Perfeccionamiento

16 - 17 años

Perfeccionamiento

17 - 18 años

Perfeccionamiento

Movimiento completo lateral

12 - 13 años

-Posición de **T** de pie, realizar movimientos de brazos con ataque y cierre de piernas.

-Posición de **Y** de pie, realizar movimientos de brazos con ataque y cierre de piernas.

-Lateral al área, con los brazos a nivel de la cadera de la pierna trasera, extendidos y separados, realizar molino, con ataque y cierre de las piernas. Aumentar progresivamente la longitud del paso de la pierna de ataque.

Los lanzamientos deben ser hacia una malla.

13 - 14 años

Ídem Consolidación

Los lanzamientos a partir de esta edad se combinan con receptores.

14 - 15 años

Ídem Consolidación

15 - 16 años

Ídem consolidación

16 - 17 años

Perfeccionamiento

17 - 18 años

Perfeccionamiento

Posición para observar las señas y parada reglamentaria.

12-13 años

13-14 años

-Posición para observar las señas.

-Movimiento de brazos para unir las manos y hacer la parada.

-Traslado del peso del cuerpo hacia ambas piernas.

Movimiento completo hasta terminar la parada reglamentaria.

14-15 años

Ídem Consolidación

15 - 16 años

Ídem-Perfeccionamiento

16 - 17 años

Perfeccionamiento

17 - 18 años

Perfeccionamiento

Mejorando el control

12 - 13 años

13 - 14 años

-Movimiento de los brazos

-movimiento de las piernas y cadera.

-Movimiento completo de brazos y piernas hasta adoptar posición para iniciar el ataque.

14 - 15 años

Ídem-Perfeccionamiento

15 - 16 años

Ídem Perfeccionamiento

16 - 17 años

Ídem Perfeccionamiento

17 - 18 años

Ídem Perfeccionamiento

Técnica completa para lanzar rectas

12 - 13 años

13 - 14 años

- De pie con las manos en la cintura, de frente y con el pie de la pierna de ataque delante del de pivó, realizar el movimiento de ataque y cierre, solo con las piernas.

- El mismo ejercicio pero uniendo el movimiento de los brazos, los que se situaran en la posición inicial a nivel de la cadera con las manos separadas (f), manos unidas (m)

-Con la posición inicial igual, pero con el pie de la pierna de pivó detrás, realizar el ataque y cierre, primero solo con las piernas y posteriormente, piernas y brazos.

-Realizar la técnica completa, desde la toma de señas hasta la liberación de la pelota. No ejecutar la fase final, para no modificar la técnica del movimiento final del lanzamiento y el cierre.

- Es necesario insistir que hasta que el atleta no cree adecuadamente los estereotipos dinámicos de la nueva técnica, lo mas aconsejable es que lance hacia una malla, para que no modifique la técnica buscando control.

14 - 15 años

Ídem Consolidación

15-16 años

Ídem Perfeccionamiento

16 - 17 años

Perfeccionamiento

17-18 años

perfeccionamiento

Mejorando el control

12 - 13 años

13 - 14 años

-Lanzamientos altos, lanzar con el receptor sentado en una silla, hasta que la mayoría de los lanzamientos sean en la zona alta no cambiar a otra zona.

- Lanzamientos bajos, lanzar con el receptor en posición de fildeo baja, los lanzamientos deben ser de la rodilla hacia abajo, no importa que sean contra la tierra, lo fundamental es que sean hacia abajo.

- Lanzamientos hacia los lados. Primero hacia un lado, hasta que domine esa área, después hacia el otro lado. Los lanzamientos deben ser de la rodilla hacia fuera:

- Combinando
- series de altos y bajos
- series de afuera y adentro
- series de las cuatro áreas etc.

14-15 años

Ídem Perfeccionamiento

15 - 16 años

Ídem Perfeccionamiento

- Incorporar el *rise*

16 - 17 años

- Incorporar el *drop*

17 - 18 años

- Incorporar el cambio y la curva.

Enseñanza del *rise*

12 - 13 años

13 - 14 años

14 - 15 años

- Agarre de la pelota
- Rotación de la pelota solo con los dedos y la muñeca. Ejercicios
- Rotación de la pelota desde la posición de **T** arrodillado
- Rotación de la pelota desde la posición de **Y** arrodillado. Primero con el brazo de lanzar solamente, después con el movimiento de ambos brazos.
- Rotación de la pelota desde la posición de **Y** de pie. Solo movimientos de brazos.
- Rotación de la pelota desde la posición de **Y** de pie con movimientos de brazos y piernas.
- Desde posición de rodilla movimiento de *rise* con molino lanzando contra malla.
- Lanzamientos de *rise* contra malla desde la posición de lado, realizando el molino.
- Lanzamiento con la técnica completa.

15 - 16 años

Ídem consolidación

16 - 17 años

Ídem Perfeccionamiento

17 - 18 años

ídem Perfeccionamiento

Enseñanza del *drop*

12 - 13 años

13 - 14 años

14 - 15 años

15 - 16 años

- Agarre de la pelota. Recomendamos la técnica de inversión de la mano con pronación

- Rotación de la pelota solo con dedos y muñeca. Ejercicios

- Rotación de la pelota desde la posición de **T** arrodillado, con flexión del tronco hacia delante. Contra malla a corta distancia

- Ídem al ejercicio anterior pero desde la posición de **Y**

- Ídem al ejercicio anterior pero realizando el molino

- Desde posición de pie y de lado, ejecutar el movimiento, primero desde **T**, después en **Y** para terminar con el molino. Primero se debe hacer solo el movimiento de brazos y tronco y posteriormente coordinarlo con el movimiento de piernas.

Estos ejercicios es recomendable ejecutarlos contra una malla a corta distancia y progresivamente se va aumentando la distancia.

- Lanzamientos con la técnica completa

16 - 17 años

Ídem-Perfeccionamiento

17-18 años

Ídem Perfeccionamiento

Enseñanza del cambio

12 - 13 años

13 - 14 años

14 - 15 años

15 - 16 años

16 - 17 años

Se recomienda la técnica de inversión de la mano y también se puede utilizar el cambio con la misma técnica del *drop* aumentando rotación y disminuyendo velocidad de traslación.

- Agarre de la pelota.

- Rotación de la pelota solo con inversión de la mano.

- Rotación de la pelota desde la posición de rodillas con la pelota a nivel de la

cadera, llevando la mano delante del pecho e invertida.

- Desde posición de **T** arrodillado, movimiento solo del brazo, haciendo énfasis en la rotación. Después se incorpora el movimiento con la mano del guante.

- El mismo ejercicio pero desde la posición de **Y**.

- En posición de pie y los brazos en **Y** realizar el movimiento de los brazos. Posteriormente se incorpora el cierre de las piernas.

- De pie de lado al área realizar el movimiento con el molino del brazo y cierre de piernas.

- Ejecución de la técnica completa.

17 - 18 años

Ídem Perfeccionamiento

Enseñanza de la curva

Es importante recordar que esta técnica exige modificaciones apreciables en la estructura del movimiento que se utiliza para la recta, por eso es el último rompimiento que se enseña y se recomienda que si el atleta aun no domina bien la técnica de la recta, no empezar con la curva.

12-13 años

13 - 14 años

14 - 15 años

15 - 16 años

16 - 17 años

17 - 18 años

- Agarre de la pelota

- Rotación de la pelota solo con dedos y muñeca. Ejercicios

De pie , en posición de T, rotación de la pelota solo con movimientos de brazo.

- El mismo ejercicio, pero cruzando la pierna de pivot por delante de la de ataque

- De pie, de lado al área realizar el ejercicio con molino.
- Ejecución de la técnica completa.

Nota: En todos los ejercicios debe predominar la velocidad de rotación y no la de traslación de la pelota.

Otros elementos técnicos.

12 - 13 años

13 - 14 años

- Fildeo de *rollings* y tiros a todas las bases
- Asistencia a tercera y *home*

14 - 15 años

Ídem

- Fildeo de toques y tiros a todas las bases
- Cubrir *home*

15 - 16 años

- Ídem

- Bola franca
- Participar en el *Run-Dow*
- Jugadas de *squeese –play*

16 - 17 años

Ídem Perfeccionamiento

17 - 18 años

Ídem Perfeccionamiento

FUNDAMENTOS GENERALES DE LA DEFENSA

Elementos Técnicos	12-13 años	13-14 años	14-15 años	ESPA 16-18 años
Tirar y recibir	Tirar por encima del brazo Recibir tiros normales, altos y bajos	IDEM Tirar por el lado del brazo Recibir tiros que pican cortos	IDEM Tirar por abajo del brazo Tirar con la mano de revés Tirar hacia la mano contraria del guante	IDEM Perfeccionamiento
Fildeo de <i>rollings</i>	- De frente - Hacia los lados	IDEM - Lentos hacia delante	IDEM Consolidación	IDEM <i>Rollings</i> especiales por posiciones
Fildeo de <i>flvs</i>	- Normales - Hacia los lados	Hacia atrás hacia delante	IDEM De línea	IDEM Perfeccionamiento

EL RECEPTOR

Elementos Técnicos	12-13 años	13-14 años	14-15 años	ESPA 16-18 años
Acciones preliminares y posición detrás del <i>home</i>	-Colocación de los implementos - Reconocimiento del mascotín o de la mascota del receptor. - Posición para pedir señas - Distancia del receptor - Posición para recibir marcando con el mascotín.	IDEM Posición para bola franca	IDEM Posición para recibir <i>rise</i>	IDEM Posición para recibir <i>drops</i> , cambios y curvas.
Técnica para recibir los lanzamientos	Recibir lanzamientos al centro, bajos , altos, adentro y afuera	IDEM Recibir lanzamientos de piconazos, de frente	IDEM - Recibir lanzamientos de piconazos laterales - Recibir <i>rise</i>	IDEM - Recibir <i>drops</i> , cambios, curvas. - Conocer las tácticas para pedir señas de acuerdo la situación del juego y las características del bateador
Técnica para tirar a las bases	- Tirar a segunda base. Lanzamientos al centro y hacia la derecha del receptor lanzamientos hacia la izquierda del receptor	IDEM - Tirar a tercera Base por detrás del bateador por delante o arriba del bateador tirar a primera base	IDEM Tirar a primera base sobre la rodilla derecha Jugada de doble robo, con corredores en primera y tercera base	IDEM - Tirar a segunda base sobre la rodilla derecha Perfeccionamiento de todo lo aprendido
Técnica para el fildeo de toques de bola y tiros a las bases	Delante del <i>home</i> con tiro a primera y tercera	IDEM - Delante del <i>home</i> con tiro a segunda Por las líneas con tiro a todas las bases	IDEM - Consolidación	IDEM Perfeccionamiento
Técnica para el fildeo de <i>foul fly</i>	- Enseñar salida hacia atrás según sea el lanzamiento - salida hacia los laterales - forma de quitarse la careta - colocación con respecto al <i>home</i> - fildeo del <i>fly</i>	IDEM - Fildeo con la careta puesta -Fildeo dejándose caer hacia delante - Flys pegados a la cerca, con tiempo	IDEM - Consolidación	IDEM - Flys pegados a la ceca sin tiempo, deslizamiento en cuatro - Perfeccionamiento
Otras acciones técnicas	- Mirar si los corredores pisan - out forzado	IDEM - Bloqueo de <i>home</i> - Run Down - Tocar el corredor - Jugada de apelación - Cortar el tiro y tirar a segunda - Cubriendo tercera base - Asistencia detrás de primera -Buscar la pelota hacia atrás cuando se escapa por <i>wild pitch</i> - Doble play por el <i>home</i>	IDEM Consolidación	IDEM Perfeccionamiento Hacer énfasis en la jugada de doble robo

PRIMERA BASE

Elementos Técnicos	12-13 años	13-14 años	14-15 años	ESPA 16 -18 años
Colocación en El terreno	Según situación de juego	Según situación de Juego. Características del bateador	Según situación de juego. Características del bateador Tipo de lanzamiento	Consolidación de lo aprendido.
Desplazamiento para pisar	Situación normal Situación de toque Trabajo de los pies al pisar	Situación normal Situación de toque Trabajo de los pies al pisar	Situación normal Situación de toque Trabajo de los pies al pisar	Consolidación de lo aprendido
Recibiendo tiros	De frente altos, bajos, bombeados a distancia diferente. Ídem Tirados.	De frente, altos, bajos. Laterales de frente y lejos de la base. Saltos y caída. Fildeo de piconazos de frente Saliendo de la base y tocando al corredor	Ídem al anterior Fildeo de piconazos laterales Recibiendo tiros sin llegar a la base y tocando al corredor	Consolidación de lo aprendido
Fildeo de rolling y tiro a las bases	Bombeado y bateado. Fildeo y pisar la base Iniciar el doble play tirando a segunda, desde posición normal	Iniciar el doble play tirando a segunda desde posición adelantada para toques de bola Iniciar y completar el doble play tirando a todas las bases. (Fongueado)	Ídem al anterior Fildeo de líneas que pican delante con rebote corto	Consolidación de lo aprendido
Fildeo de toque de bola	Tirar a 1ra y 3ra	Tirar a 1ra y a 3ra Tirar a todas las bases	Ídem al anterior Fildeo y pase de bola en jugadas de <i>squeese play</i>	Consolidación de lo aprendido
Fildeo de fly	Uso de la voz. Zona buena Zona de <i>foul</i>	Uso de la voz Zona buena Zona de <i>foul</i> Pegado a la cerca de <i>foul</i>	Ídem al anterior	Consolidación de lo aprendido Fildeo pegado a la cerca con deslizamiento en cuatro
Otras jugadas	Ver pisar al Corredor hacer de Cortador Jugada de apelación sencilla.	Ver pisar al corredor <i>Run down</i> Hacer de cortador Jugada de apelación Seguir al corredor en doble posible triple para cubrir la 2da Apelaciones	Ídem al anterior	Consolidación de lo aprendido, ampliación y aprendizaje de jugadas más complejas.

SEGUNDA BASE

Elementos Técnicos	12-13 años	13-14 años	14-15 años	ESPA 16-18 años
Colocación en el terreno	Según situación de juego Según el bateador	Según situación de juego Según el bateador Según el tipo de lanzamiento	Según situación de juego Según el bateador	Consolidación de lo aprendido.
Cubriendo las Bases	Cubriendo 1ra con toque	Cubriendo 1ra con toque Cubriendo segunda con robo Cubriendo segunda para jugadas de doble plays	Cubriendo 1ra con toque Cubriendo segunda con robo Cubriendo segunda para jugadas de doble plays	Consolidación de lo aprendido
Fildeo de roll ing	De frente con tiro a 1ra. A los lados con tiro a 1ra. Iniciando el doble play con roll ing de frente	De frente con tiro a 1ra a los lados con tiro a 1ra . Iniciando el doble play con roll ing de frente Iniciando el doble play con roll ings desde el guante Iniciando el doble play con roll ings bola bombeada	Ídem al anterior Fildeo de roll ings lentos con tiros a 1ra y a 2da Iniciando el doble play pesando la bola desde el guante hacia la base Iniciando el doble play pesando la bola bombeada hacia la base pasando la bola	Consolidación de lo aprendido Defensa contra los timones
Completando el doble play	Realizar el out forzado Doble play por delante, pisando la almohadilla con el pie izquierdo	Realizar el out forzado Doble play por delante Doble play por detrás Doble play solo	Realizar el out forzado Doble play por delante Doble play por detrás Doble play solo Otras variantes de doble play	Consolidación de lo aprendido
Fildeo de fly	Posición normal. Al frente	Posición normal Al frente Fildeo dentro del área en todas direcciones	Posición normal Al frente Fildeo dentro del área en todas direcciones Fildeo fly hacia atrás En zona foul	Consolidación de lo aprendido

SEGUNDA BASE

Elementos Técnicos	12-13 años	13-14 años	14-15 años	ESPA 16-18 años
Otras jugadas	Hacer de cortador. Apelaciones sencillas Mirar si los corredores pisan	Participar en el <i>run down</i> Hacer de cortador apelando Mirar si los corredores pisan Hacer asistencia detrás del torpedero en jugadas de doble posible triple	Participar en el <i>run down</i> Hacer de cortador Apelando Mirar si los corredores pisan Hacer asistencia detrás del torpedero en jugadas de doble posible triple Defensa frente al doble robo Combinaciones con el receptor	Consolidación de lo aprendido, ampliación y aprendizajes de jugadas más complejas.

EL TORPEDERO

Elementos Técnicos	12-13 años	13-14 años	14-15 años	ESPA 16-18 años
Colocación en el terreno	Según situación de juego Según el bateador	Según situación de juego Según el bateador Según el tipo de lanzamiento	Según situación de juego Según el bateador Según el tipo de lanzamiento	Consolidación de lo aprendido. Por el timón
Cubriendo las Bases	Cubriendo 2da con toque Cubriendo 3ra con toque	Cubriendo 2da con toque Cubriendo 3ra con toque Cubriendo 3ra con robo de base Cubriendo 2da con robo de base	Cubriendo 2da con toque Cubriendo 3ra con toque Cubriendo 3ra con robo de base Cubriendo 2da con robo de base	Consolidación de lo aprendido

EL TORPEDERO

Elementos Técnicos	Categoría 10 - 12	Categoría 13 - 14	Categoría 15 - 16	ESPA - ACADEMIA
Fildeo de rolling	De frente con tiro a 1ra Hacia los lados con tiro a 1ra Iniciando el doble play con rolling de frente y hacia la 2da base	De frente con tiro a 1ra Iniciando el doble play con rolling de frente y hacia la 2da base. Rolling hacia los lados con tiro a 1ra y 2da Iniciar el doble play con rolling hacia la derecha	De frente con tiro a 1ra Hacia adelante con tiro a 1ra Iniciando el doble play con rolling de frente y hacia los laterales Rolling hacia los lados con tiro a 1ra y 2da	Consolidación de lo aprendido Defensa frente al timón
Completando el doble play	Realizar el out forzado Doble play por delante	Realizar el out forzado Doble play por delante Doble play con tiros de la primera base Doble play solo	Realizar el out forzado Doble play por delante Doble play con tiros de la 1ra base Doble play solo Otras variantes de doble play	Consolidación de lo aprendido
Fildeo de fly	Posición normal Al frente	Posición normal Al frente Fildeo dentro del área en todas direcciones	Posición normal Al frente Fildeo dentro del área en todas direcciones Fildeo fly hacia atrás En zona foul	Consolidación de lo aprendido

EL TORPEDERO

Elementos Técnicos	12-13 años	13-14 años	14 15 años	ESPA 16-18 años
Otras jugadas	Hacer de cortador Apelaciones sencillas Mirar si los corredores pisan	Participar en el run down Hacer de cortador Apelando Mirar si los corredores pisan Hacer asistencia atrás de la 2da base en las jugadas de doble posible triple	Participar en el run down Hacer de cortador Apelando Mirar si los corredores pisan Hacer asistencia detrás de la 2da base en las jugadas de doble posible triple Defensa frente al doble robo Combinaciones con el receptor	Consolidación de lo aprendido, ampliación y aprendizajes de jugadas más complejas.

TERCERA BASE

Elementos Técnicos	12-13 años	13-14 años	14-15 años	ESPA 16-18 años
Colocación en el terreno	Según situación de juego Según el bateador	Según situación de juego Según el bateador Según el tipo de lanzamiento	Según situación de juego Según el bateador Según el tipo de lanzamiento	Consolidación de lo aprendido.
Fildeo de roll ing	De frente con tiro a 1ra, 2da base y home Hacia los lados con tiro a 1ra	De frente con tiro a 1ra, 2da y home Hacia los lados con tiro a 1ra , 2da y home En posición de larga distancia, fildeo hacia la mano del guante con tiro a 1ra	Idem al anterior Fildeo de líneas a corta distancia con rebote corto, de frente y hacia los lados con tiro a todas las bases	Consolidación de lo aprendido
Fildeo de toque	Pelota detenida, recuperándose y tirando por arriba del brazo, a 1ra y 2da	Pelota detenida, recuperándose y tirando por arriba del brazo a 1ra y 2da Con pelota en movimiento, recuperándose y tirando por arriba del brazo a 1ra y 2da	Idem al anterior Tirando a 3ra base	Consolidación de lo aprendido Con pelota detenida y en movimiento, tirar sin recuperación sobre la carrera, por el lado del brazo

TERCERA BASE

Elementos Técnicos	12-13 años	13-14 años	14-15 años	ESPA 16-18 años
Fildeo de fly	Uso de la voz En zona buena En zona foul	Uso de la voz En zona buena En zona foul Pegado a la cerca	Uso de la voz En zona buena En zona foul Pegado a la cerca	Consolidación de lo aprendido Pegado a la cerca con destizamiento en forma de cuatro
Forma de cubrir la base	En tiro de los jardines y otras posiciones del cuadro	En tiro de los jardines y otras posiciones del cuadro En robo de base	En tiro de los jardines y otras posiciones del cuadro En robo de base En la jugada de doble robo con corredor en 3ra	Consolidación de lo aprendido
Otras jugadas	Hacer de cortador Apelaciones sencillas.	Participar en el run down Hacer de cortador Apelando En defensa frente a squeeze play	Participar en el run down Hacer de cortador Apelando En defensa frente a squeeze play	Consolidación de lo aprendido, ampliación y aprendizajes de jugadas más complejas.

LOS JARDINEROS

Elementos Técnicos	12-13 años	14-15 años	15-16 años	ESPA 16-18 años
Colocación en el terreno	Según situación de juego Según el bateador	Según situación de juego Según el bateador Según el tipo de lanzamiento, la corriente de aire, la distancia de las cercas etc.	Idem al anterior	Consolidación de lo aprendido.
Fildeo de Fly	En el lugar al frente A los lados Uso de la voz cubriéndose del sol	En el lugar al frente a los lados Hacia atrás uso de la voz cubriéndose del sol Fildeo entre dos jardineros	En el lugar Al frente A los lados Hacia Atrás Uso de la voz Cubriéndose del sol Fildeo entre dos jardineros Pegado a la cerca	Consolidación de lo aprendido Fildeo tirándose de manos Fildeo deslizándose en cuatro
Fildeo de Línea	En el lugar al frente a los lados	Idem al anterior Fildeo hacia atrás	Idem al anterior	Consolidación de lo aprendido
Defensiva frente a rollings	Rollings de frente con bloqueo y tiro a 2da A los lados con bloqueo y tiro a 2da	Rollings de frente con bloqueo y tiro a 2da A los lados con bloqueo y tiro a 2da Rollings de frente y hacia los lados con semibloqueo y tiro a 2da Fildeo en Movimiento (barriendo) con tiro a 3ra y home	Idem al anterior Consolidación	Consolidación de lo aprendido
Otras jugadas	Haciendo asistencia al cuadro Haciendo asistencia a otros jardineros	Haciendo asistencia al cuadro Haciendo asistencia a otros jardineros Haciendo defensa el las pelotas de rebote en las cercas	Haciendo asistencia al cuadro Haciendo asistencia a otros jardineros Tirar a 1ra con hit al R.F. devolución en mov. Jugadas de rebote en las cercas	Consolidación de lo aprendido, ampliación y aprendizajes de jugadas más complejas.

EL BATEO

Elementos Técnicos	12-13 años	13-14 años	14-15 años	ESPA 16-18 años
Acciones preliminares	<p>Conocimiento general de las técnicas de bateo del softbol. Diferencias con el bateo de béisbol</p> <p>Selección del bate</p> <p>Agarre del bate</p> <p>Colocación en la caja de bateo</p>	<p>Selección del bate</p> <p>Agarre del bate</p> <p>Colocación en la caja de bateo</p>	<p>Selección del bate</p> <p>Agarre del bate</p> <p>Colocación en la caja de bateo</p>	<p>Consolidación de lo aprendido anteriormente</p>
Posición de bateo	<p>Enseñanza de la posición de los brazos, tronco y cabeza. Se realizará desde la posición de arrodillado sobre la pierna del brazo de lanzar. Recordar que la posición debe ser a su mano y a la zurda los atletas que presenten características para convertirse en buenos timoneros</p> <p>Posición de las piernas y los pies. Se enseñara con las manos en la cintura. Adoptar posición completa en la caja de bateo</p> <p>Recordar que la posición para batear en el softbol esta en función de garantizar un swing corto y rápido.</p>	<p>IDEM al anterior</p> <p>Posición en la caja de bateo de acuerdo a la velocidad del lanzador</p>	<p>IDEM al anterior</p> <p>Consolidación de lo aprendido</p>	<p>IDEM al anterior</p> <p>Colocación en la caja de bateo para lanzadores que dependen de las curvas</p>

EL BATEO

Elementos Técnicos	12-13 años	13-14 años	14-15 años	ESPA 16-18 años
Técnica del swing	<p>Desde la posición de arrodillado, enseñar el movimiento de las muñecas y brazos. Fundamental que al comenzar el movimiento no haya un retroceso inicial del bate y que el recorrido sea corto y lo mas parejo al piso posible. Desde posición de bateo con las manos en la cintura, enseñar el paso, el movimiento de piernas y de caderas</p> <p>Ejecución del movimiento completo, coordinando acción de los brazos, tronco, caderas y piernas. Haciendo el swing al aire y manteniendo la vista fija en un punto en la zona de contacto.</p> <p>Ejecución del swing sobre pelota detenida.</p> <p>Utilizar el soporte de bateo</p> <p>Ejecutar el swing sobre pelota en movimiento.</p> <p>Pelotas bombeadas</p> <p>Realizar el swing sobre pelotas en movimiento lanzadas de frente a velocidad estándar y en la misma zona (preferiblemente por el profesor)</p> <p>Terminación del swing, forma de soltar el bate y el primer paso de la carrera.</p>	<p>IDEM al anterior</p> <p>Bateo de rectas a mayor velocidad (el incremento de la velocidad de los lanzamientos que se debe batear es progresivo)</p> <p>Conocimiento de la zona de <i>strike</i></p> <p>Consolidación de lo aprendido</p>	<p>IDEM al anterior</p> <p>Enseñar la técnica para batear lanzamientos afuera</p> <p>Enseñar la técnica para batear lanzamientos pegados</p>	<p>Ídem al anterior.</p> <p>Consolidación de los elementos aprendidos</p> <p>Enseñanza de la técnica para batear <i>rise</i></p> <p>Enseñanza de la técnica para batear <i>drops</i>.</p> <p>Enseñanza de la técnica para batear cambios.</p> <p>Enseñanza de la técnica para batear curvas.</p> <p>Enseñanza de la técnica para la jugada de bateo y comido</p>

El Timón			<p>Colocación en el cajón de bateo Trabajo de los brazos Trabajo del tronco Trabajo de las piernas, recomendamos que el primer movimiento sea un pequeño retroceso de la pierna derecha de manera que el pie quede debajo del centro de gravedad y el tronco por delante de la base de sustentación., para garantizar que el swing sea hacia abajo. Swing Arrancada Coordinación del trabajo de brazos, tronco cadera, piernas</p>	Consolidación de lo aprendido.
----------	--	--	--	--------------------------------

EL BATEO

Elementos Técnicos	12-13 años	13-14 años	14-15 años	ESPA 16-18 años
El toque de sacrificio	Se recomienda utilizar la técnica de giro de las piernas sobre los pies, quedando el tronco de frente, pero sin traslado de los pies. Agarre del bate Posición del bate para tocar Giro y posición de toque La acción de tocar Toque de sacrificio por 1ra Toque de sacrificio por 3ra	IDEM al anterior Conocer con precisión en que momento se adopta la posición de toque en dependencia de los objetivos del mismo.	IDEM al anterior Enseñanza del amago de toque y bateo. Es importante insistir que el swing tiene que hacerse corto, hacia abajo y sin girar el tronco hacia atrás	Consolidación de lo aprendido
Toque de sorpresa		Trabajo de manos y brazos trabajo del tronco Trabajo de las piernas. Se recomienda que el movimiento de las piernas en el caso de los zurdos sea igual que en el timón Posición del bate Manejo del bate Coordinación del movimiento brazos-manos-tronco-piernas	IDEM al anterior Consolidación	Consolidación de lo aprendido
Squeeze play			Sistema de señas Momento en que adopta la posición de toque Determinación del tipo de squeeze play .	Consolidación de lo aprendido y ampliación y aprendizaje de jugadas más complejas

EL CORRIDO DE LAS BASES

Elementos Técnicos	Categoría 10 - 12	Categoría 13 - 14	Categoría 15 - 16	ESPA - ACADEMIA
Carrera de home a 1ra con conexión al cuadro	Terminación del <i>swing</i> y arrancada Técnica de carrera de velocidad en recta Técnica de pisar la base Retorno a la base	Terminación del <i>swing</i> y arrancada Técnica de carrera de velocidad en recta Técnica de pisar la base Retorno a la base	Terminación del <i>swing</i> y arrancada Técnica de carrera de velocidad en recta Técnica de pisar la base Retorno a la base	Consolidación de lo aprendido.
Carrera de home y jardines	Terminación del <i>swing</i> y arrancada Técnica de carrera de velocidad en recta y curva Técnica de pisar la base ayuda del <i>coach</i> Frenaje y retorno a la base	Terminación del <i>swing</i> y arrancada Técnica de carrera de velocidad en curva Técnica de pisar la base ayuda del <i>coach</i> Frenaje y retorno a la base	Terminación del <i>swing</i> y arrancada Técnica de carrera de velocidad en curva Técnica de pisar la base ayuda del <i>coach</i> Frenaje y retorno a la base	Consolidación de lo aprendido
Carrera de home a 2da o 3ra base	Terminación del <i>swing</i> y arrancada Técnica de carrera de velocidad en recta y curva Técnica de pisar la base ayuda del <i>coach</i> Formas de arribo a la base de pie o con deslizamiento	Terminación del <i>swing</i> y arrancada Técnica de carrera de velocidad en recta Técnica de pisar la base ayuda del <i>coach</i> Formas de arribo a base de pie o con deslizamiento	Terminación del <i>swing</i> y arrancada Técnica de carrera de velocidad en recta Técnica de pisar la base ayuda del <i>coach</i> Formas de arribo a base de pie o con deslizamiento	Consolidación de lo aprendido

EL CORRIDO DE LAS BASES

Elementos Técnicos	Categoría 10 - 12	Categoría 13 - 14	Categoría 15 - 16	ESPA - ACADEMIA
Carrera de 2da a <i>home</i>	Arrancada Técnica de carrera de velocidad en curva Técnica de pisar las bases Ayuda del coach Arribo a la base	Arrancada Técnica de carrera de velocidad en curva Técnica de pisar las bases Ayuda del coach Arribo a la base	Arrancada Técnica de carrera de velocidad en curva Técnica de pisar las bases Ayuda del coach Arribo a la base	Consolidación de lo aprendido
Deslizamiento y arrancada	Deslizamiento en 4 arrancada	Deslizamiento en 4 Deslizamiento en abanico	Deslizamiento en 4 Deslizamiento en abanico Deslizamiento de manos	Consolidación de lo aprendido, ampliación y aprendizajes de jugadas más complejas

REGLAS OFICIALES

	12-13 años	13-14 años	14-15 años	ESPA 16-18 años
Definiciones de términos	Sec 6-8-12-13-15-16-17-22-29-30-45-47-53-55-66-74	IDEM	IDEM Sec 2-19-25-35-36-38-56	IDEM Consolidación
Terreno de juego	Sec 1-2-3	Sec 1-2-3	Sec 1-2-3	Sec 1-2-3
Los útiles del juego		Sec 1-3-4-6-7	Sec 1-3-4-6-7	Sec 1-3-4-6-7
Jugadores y sustitutos		Sec 5-7-8-9	Sec 5-7-8-9	Sec 5-7-8-9
El juego	Sec 5-6	Sec 5-6	Sec 5-6	Sec 5-6
Lanzamiento rápido		Solo para lanzadores Sec 1-3-5-6-9-10-12	IDEM al anterior	IDEM al anterior
El Bateador		Sec 1-3	Sec 1-3	Sec 1-2-3
El corredor de bases			Sec 5-8-9-10	Sec 5-8-9-10
Bola muerta y bola viva			Sec 1-3	Sec 1-3

TEST PEDAGÓGICOS QUE SE DEBEN APLICAR

En el caso de los atletas de nuevo ingreso, solo se aplicarán las pruebas físicas

PRUEBAS TÉCNICAS

DEFENSA

RECEPTORES

1.- Técnica de recibir y tiro a 2da base.

- Desde la posición de recibir con corredores en 1ra base, recibirá una pelota lanzada a corta distancia y mediana intensidad, para que realice la técnica de tiro a 2da base.

- Se medirá el tiempo desde que la pelota llega al mascotín del receptor, hasta que llega al guante del jugador que cubre 2da base (recoger datos)

NOTA: El jugador que cubre la 2da base debe situarse con la almohadilla entre los pies.

- Se evaluará la precisión del tiro (5 puntos).

Para obtener los cinco (5) puntos, el tiro debe ser de la cintura hacia abajo, de aire, sobre la almohadilla o hacia la línea del corredor hasta 50 cm. Los tiros que se desvíen de esta zona se evaluarán sobre cuatro (4), tres (3), dos (2), uno (1), siguiendo el criterio de las dianas de los tiradores del tiro con arco.

Se realizarán tres (3) ejecuciones, tomándose el mejor resultado y el promedio media de los tres (3) lanzamientos.

- Se evaluará la calidad de la ejecución técnica (5 pts.)

NOTA: La prueba debe realizarse con un entrenador, tomando el tiempo y otro realizando la evaluación cualitativa.

2.- Fildeo de toque de bola y tiro a 1ra base.

Se situará una pelota a dos (2) metros delante del *home* (desde la esquina derecha delantera del mismo) y a 50 cm. de la línea del corredor de 1ra base.

Desde la posición de recibir, a la voz ejecutiva el receptor sale a fildear la pelota y realizara la técnica para tirar a 1ra base.

- Se medirá el tiempo desde que se da la voz ejecutiva hasta que la pelota llega al mascotín del 1ra base (recoger datos)

- Se evaluará la precisión del tiro (5) puntos

Para obtener los cinco (5) puntos, el tiro debe ser desde la rodilla hasta la cadera y aproximadamente al ancho del tórax del jugador que cubre la 1ra base. Los tiros que se desvíen hacia arriba, abajo o hacia la derecha del atleta que recibe el tiro, se evaluarán con el criterio de la diana, los tiros que se desvíen hacia la izquierda (línea del corredor) serán evaluados de mal.

- Se evaluará la calidad de la ejecución técnica (5) puntos.

3.- Bloqueo y fildeo de piconazos de frente.

Desde la posición de recibir bloqueará (10) piconazos lanzados a media distancia y velocidad media.

- Cada piconazo tendrá un valor de dos (2) puntos, un punto por bloquear y un punto por fildear, si bloquea pero no faldea la pelota y esta rebota hacia delante, quedando a menos de un metro del receptor, se considerará bloqueo válido. El atleta podrá acumular hasta 20 puntos, que se dividirán entre cuatro (4) para otorgar una evaluación sobre cinco (5) puntos.

- Se evaluará la calidad de la ejecución técnica (5) puntos

PRIMERA BASE

1.- Fildeo de *rolling* y tiro a 2da base.

El atleta se situará sobre un punto situado a dos (2) metros delante de la base y dos (2) metros de la línea de foul. Fildeará una pelota tirada sobre la línea de foul y tirará a 2da base

- Se tomará el tiempo desde que se da la voz ejecutiva hasta que la pelota llega la guante del jugador que cubre la 2da base (recoger datos)

- Se evaluará la precisión del tiro (5) puntos

Para obtener los cinco (5) puntos, el tiro debe ser desde la cintura hasta la cabeza y aproximadamente al ancho del tórax del atleta que recibe el tiro. Los criterios para la evaluación de los tiros desviados son los mismos que los del tiro del receptor a 1ra base con el fildeo del toque de bola.

- Se evaluará la calidad de la ejecución técnica (5) puntos

2.- Fildeo de toque de bola y tiro a la 1ra base

El atleta se situará a tres (3) metros delante de la base y dos (2) de la línea de *foul*, se colocará una pelota a cuatro (4) metros delante del *home* y a dos (2) de la línea de *foul*; a la voz ejecutiva el atleta se desplazará a fildear la pelota y realizar el tiro a 1ra base.

- Se tomará el tiempo desde que se da la voz ejecutiva hasta que la pelota llega al guante del jugador que cubre la 1ra base (recoger datos)

- Se evaluará la precisión del tiro (5) puntos

Los criterios para la evaluación de este aspecto son iguales a los del receptor con tiro a 1ra base en el fildeo del toque de bola

- Se evaluará la calidad de la ejecución técnica (5) puntos

3.- Fildeo de Piconazo frontales

El atleta fildeará diez (10) piconazos, cinco (5) con el mascotín de revés, cinco (5) con el mascotín de frente. Los tiros serán realizados a media distancia e intensidad.

- Cada piconazo fildeado tendrá el valor de (1) punto, el atleta podrá acumular hasta (10) puntos, que se dividirán entre dos (2) para otorgar una evaluación final sobre los cinco (5) puntos
- Se evaluará la calidad de la ejecución técnica (5) puntos

SEGUNDA BASE

1.- Fildeo de *rolling* lateral y tiro a 1ra base.

El atleta se situará con el centro de gravedad sobre un punto (A) que estará situado a seis (6) metros de la 2da base y a dos (2) metros de fondo, se situará un punto (B) a cuatro (4) metros hacia la derecha del atleta, a la voz ejecutiva, el atleta se desplazará hacia el punto (B), donde fildeará un *rolling* y tirará a 1ra base.

NOTA: El *rolling* será tirado con la mano de forma que cuando el atleta llegue al punto (B) en posición de frente, la pelota llegue en ese momento.

- Se tomará el tiempo desde que se da la voz ejecutiva hasta que la pelota llega al mascotín de 1ra base (recoger datos)
- Se evaluará la precisión del tiro (5) puntos

Para obtener los cinco (5) puntos, el tiro debe ser desde la rodilla hasta la altura de la cabeza, los tiros que se desvíen de esta zona serán evaluados con el criterio de la diana del tiro con arco.

- Se evaluará la calidad de la ejecución técnica (5) puntos.

2.- Realizar el completamiento del doble *–play*

El atleta se situará sobre un punto (A) que estará a cuatro (4) metros de la 2da base y dos (2) metros de fondo, a la voz ejecutiva se desplazará hacia la 2da base para completar el *doble play*.

- Se tomará el tiempo desde la voz ejecutiva hasta que la pelota llega al mascotín

de la 1ra base (recoger datos)

- Se evaluará la precisión del tiro (5) puntos

Los criterios evaluativos serán igual al ejercicio anterior

- Se evaluará la calidad de la ejecución técnica (5) puntos

3.- Iniciando el doble-play

El atleta se situará sobre un punto (A) que estará a cinco (5) metros de distancia de la 2da base y tres (3) metros de fondo, fildeará un *rolling* de frente e iniciará el doble-play.

- Se tomara el tiempo desde que la pelota llega al guante de 2da base hasta que llega del torpedero (recoger datos)

- Se evaluará la precisión del tiro (5) puntos

Para obtener los cinco (5) puntos, el tiro debe ser desde la cintura hasta los hombros y al ancho del tórax del jugador que cubre la 2da base, los tiros que se desvíen de esta zona serán evaluados con los criterios de la diana.

- Se evaluará la calidad de la ejecución técnica (5) puntos

TERCERA BASE

1- Fildeo de *rolling* y tiro a 1ra base

El atleta se situará sobre un punto (A) que estará a dos (2) metros delante de la base y a dos (2) metros de la línea de *foul*; a la voz ejecutiva el atleta se desplazará hacia la línea de *foul* faldeando el *rolling*, de forma lateral y tira a 1ra base.

NOTA: El *rolling* será tirado con la mano de manera que coincida con la acción de la atleta

- Se tomará el tiempo desde que se da la voz ejecutiva hasta que la pelota llega al mascotín del 1ra base (recoger datos)

- Se evaluará la precisión del tiro (5) puntos

Los criterios evaluativos serán similares a los de los tiros normales a 1ra base

- Se evaluará la calidad de la ejecución técnica (5) puntos.

2- Fildeo de toque de bola y tiro a 1ra base

El atleta se situará a tres (3) metros delante de la base y dos (2) de la línea de *foul*, se colocara una pelota cuatro (4) metros delante del *home* y a dos (2) metros de la línea de *foul*; a la voz ejecutiva el atleta se desplazará para *fildear* la pelota y tirar a 1ra base.

- Se tomará el tiempo desde que se da la voz ejecutiva hasta que la pelota llegue al guante del jugador que cubre la 1ra base (recoger datos)

- Se evaluará la precisión del tiro (5) puntos

Los criterios para la evaluación son similares al de los tiros normales a 1ra base

- Se evaluará la calidad de la ejecución técnica (5) puntos

3.- Fildeo hacia la mano del guante y tiro a 1ra base

El atleta se situará sobre un punto (A) que estará a tres (3) metros delante de la base y un metro de la línea de *foul*; a la voz ejecutiva se desplazará hasta el punto (B) que estará situado a tres (3) metro de la 3ra base (en la línea del corredor entre 2da y 3ra) y un (1) metro de fondo, fildeará un *rolling* y tirará a 1ra base.

- Se tomará el tiempo desde que se da la voz ejecutiva hasta que la pelota llega al mascotín de la 1ra base (recoger datos)

- Se evaluará la precisión del tiro (5) puntos

- Se evaluará la calidad de la ejecución técnica (5) puntos

TORPEDERO

1.- Fildeo de *rolling* hacia la mano derecha y tiro a 1ra base

El atleta se situará sobre un punto (A) que estará situado a cuatro (4) metros de la 2da base y a cuatro (4) metros de fondo; a la voz ejecutiva se desplazará hacia el punto (B) que estará a cuatro (4) metros del (A), fildeará un *rolling* de frente y tirara a 1ra base.

NOTA: El *rolling* será tirado con la mano de manera que la pelota llegue al atleta en el momento que adopte la posición del fildeo.

- Se tomará el tiempo desde que se de la voz ejecutiva hasta que la pelota llega al mascotín del 1ra base (recoger datos)

- Se evaluará la precisión del tiro (5) puntos

- Se evaluará la calidad de la ejecución técnica (5) puntos

2.- Completando el doble-play

El atleta se situará sobre un punto (A) que estará a cuatro (4) metros de la base y (2) de fondo, a la voz ejecutiva se desplazará hacia la base para completar el doble play, con pelotas pasadas por la 2da base a corta distancia.

- Se tomará el tiempo desde que se de la voz ejecutiva hasta que la pelota llega al guante de la 1ra base (recoger datos)

- Se evaluará la precisión del tiro (5) puntos

- Se evaluará la calidad de la ejecución técnica (5) puntos

3- Iniciando el doble-play

El atleta se situará sobre un punto (A) que estará a cinco (5) metros de la 2da base y tres (3) metros de fondo, fildeará un *rolling* de frente y tirará hacia la 2da base

- Se tomará el tiempo desde que la pelota llega al guante del torpedero hasta que llega al guante de la 2da base (recoger datos)

- Se evaluará la precisión del tiro (5) puntos

Los criterios para la evaluación son los mismos de los de la 2da base

- Se evaluará la calidad de la ejecución técnica (5) puntos

JARDINEROS

1.- Tiro a home

Se situará un punto, para las mujeres a cuarenta (40) metros y para los hombres a sesenta (60) metros del *home* por el jardín izquierdo, el atleta realizará una pequeña carrera de impulso y recibirá una pelota sobre la marca establecida, realizando el tiro a *home*.

- Se tomará el tiempo desde que la pelota llega al guante del jardinero hasta que llegue al mascotín del receptor (recoger datos)

- Se evaluará la precisión del tiro (5) puntos

Para obtener los cinco (5) puntos, el tiro debe llegar de un bouns largo en el área cercana al receptor

- Se evaluará la calidad de la ejecución técnica (5) puntos

2- Fildeo de *rolling* en movimiento hacia delante (barrido de bola), y tiro a las bases

El atleta se situará en el jardín derecho y fildeará un *rolling* que será fogueado por un entrenador a una intensidad aproximada del 70 % .El atleta realizará la técnica de fildeo con tiro a 3ra base.

- Se evaluará la calidad de la ejecución técnica (7) puntos

- Se evaluará la precisión del tiro (3) puntos

Para obtener los tres (3) puntos del tiro debe llegar de bouns largo en el área cercana a la 3ra base

3.- Fildeo de *fly* atrás por la mano del guante

El atleta se situará en el jardín central, se le fogueará en *fly* con las características

mencionadas (también podría ser tirado con la mano)

- Se evaluará la calidad de la ejecución técnica (10) puntos

Fuerza del brazo en los tiros

Se situará una marca en el terreno desde donde el atleta efectuará el tiro; podrá tomar impulso a discreción y tirará la pelota a la mayor distancia posible

- Se medirá la distancia desde la marca establecida hasta donde cae la pelota (1er rebote)

LANZADORES

1- Medición de la máxima velocidad en lanzamientos rectos

- Se medirá la velocidad con una pistola a diez (5) lanzamientos ,realizados a máximo esfuerzo. Se determinará la máxima velocidad alcanzada y la velocidad media de los diez (5) lanzamientos (recoger datos)

- Se evaluará la calidad de la ejecución técnica (40) puntos

2.- Distancia en el ataque

- Se medirá la distancia desde la tabla de lanzar hasta donde cae el pie de la pierna de ataque .Esta medición se realizará durante los diez (5) lanzamientos para medir la velocidad (recoger datos)

- Se establecerá la relación estatura-ataque para determinar el ataque relativo, que será el resultado de restar a la distancia alcanzada en el ataque la estatura del atleta.

3- Evaluación del control

- Se realizará un complejo para determinar el control sobre diez (10) lanzamientos con un valor de un (1) punto cada lanzamiento (10) puntos

2 lanzamientos al centro

2 lanzamientos esquina afuera y abajo

2 lanzamientos esquina afuera y arriba

2 lanzamientos esquina adentro y abajo

2 lanzamientos esquina adentro y arriba

NOTA: Siguiendo el criterio de que el bateador es derecho

4- Técnica de los lanzamientos en *rise*

- Se evaluará la calidad de la ejecución técnica y la rotación de la pelota (10) puntos
- Se medirá la velocidad de los lanzamientos diez (10) repeticiones, estableciéndose la relación entre los resultados de la recta y los de *rise* ,que será el resultado de la división de la recta entre el *rise* (recoger datos)

5- Técnica de lanzamientos en *drop*

- Se evaluará la calidad de la ejecución técnica y la rotación de la pelota diez (10) puntos
- Se medirá la velocidad de los lanzamientos (10) repeticiones, estableciéndose la relación entre los resultados de la recta y los del *drop* que será el resultado de la recta entre el *drop* (recoger datos)

6.- Técnica de los lanzamientos en curvas

- Se evaluará la calidad de la ejecución técnica y la rotación de la pelota (10) puntos
- Se medirá la velocidad de los lanzamientos (10) repeticiones, estableciéndose la relación entre los resultados de la recta y los de la curva que será el resultado de la recta entre la curva

7- Técnica de los lanzamientos en cambios de velocidad

- Se evaluará la calidad de la ejecución técnica (10) puntos
- Se medirá la velocidad de los lanzamientos (10) repeticiones, estableciéndose la relación entre los resultados de la recta y los de cambio que será el resultado de la recta entre el cambio (recoger datos)

NOTA: A los atletas hasta la categoría juveniles se le evaluarán las tres (3) primeras pruebas técnicas y será optativo de los entrenadores realizar las otras pruebas solo para recoger datos.

OFENSIVA

1- Ejecución técnica del *swing* sobre pelotas bombeadas al centro de la zona de strike (bombeada desde dos (2) metros de distancia y a 45 grados de inclinación)

- Evaluación cualitativa (20) puntos

2.- Ejecución técnica del *swing* sobre pelota estática (soporte de bateo) ,situado en la esquina de afuera y trasera del *home*

- Se evaluará la calidad de la ejecución técnica (10) puntos

3- Con un bastón de bateo (palo de escoba, batear diez (10) pelotas de dos (2) pulgadas de diámetro (aproximadamente la bolita de los desodorantes, dejarlas caer desde una altura de dos (2) metros

- Se evaluará los contactos realizados, con un valor de un punto, cada contacto (10) puntos

NOTA: pelota pellizcada no se considerará contacto

4- Golpear una pelota medicinal de dos (2) kg. de peso situada sobre un soporte de bateo, con swing de Softbol

- Se medirá la distancia donde cae la pelota (recoger datos)

5- Medición de la velocidad del *swing*

La medición se realizará con una pistola; el *swing* deberá realizarse con la técnica de softbol (recoger datos) bates masc. 28 ,30 fem. 26 ,28 oz.

6- Carreras de *home* a 2da base con *swing*

- Se tomará el tiempo desde que la pelota hace contacto con el bate hasta que el atleta pasa por la 2da base (recoger datos)

- Se evaluará la técnica de la carrera, la terminación del swing y la técnica para soltar el bate (5) puntos

7.- Carrera de *home* a 1ra base con toque de bola por sorpresa

- Se tomará el tiempo desde que el atleta comienza los movimientos para ejecutar la técnica del toque hasta que llega a 1ra base (recoger datos)

- Se evaluará la ejecución de la técnica del toque de bola y de la carrera (10) puntos

PRUEBAS PARA LA EVALUACIÓN DE LAS CUALIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

1. Velocidad de traslación y reacción motora simple

- treinta (30) metros planos (15) puntos

Se realizará con arrancada media, tomándose el tiempo desde que se da la voz ejecutiva

2. Velocidad de movimiento

- Tocar un punto a tres (3) metros de distancia y regresar al punto de partida (10) puntos

La posición inicial de partida del atleta será con el centro de gravedad sobre el punto de partida

3- Complejo de Velocidad (reacción motora simple, velocidad de movimiento y traslación)

- Situar cinco (5) pelotas a cinco (5) metros de distancia una de otra, el atleta arrancará desde el punto # 1 con una pelota en la mano y realizará el siguiente recorrido, pto. tres (3), dos (2), cuatro (4), tres (3), cinco (5) y pasará a toda velocidad por el uno (1) en cada uno de estos puntos, tendrá que hacer un cambio de pelota.

4- Resistencia anaerobia

- Se realizará el ejercicio complejo de Velocidad (epígrafe #3), tres (3) veces continuamente (10) puntos

5- Resistencia Aerobia

- Carrera sobre la distancia de mil (1000) metros (10) puntos

6- Fuerza explosiva del tren inferior

- salto largo S/I valor (15) puntos

7- Fuerza explosiva del tren superior

- Desde la posición de sentado en el suelo, con las piernas semiflexionadas, lanzar una pelota medicinal de dos (2) *kg* de peso desde el pecho con agarre de ambas manos con los dedos pulgares hacia dentro (15 puntos)

8- Flexibilidad

- Flexión ventral desde la posición de sentado en el suelo con las piernas extendidas y unidas, punta de los pies hacia arriba, realizar flexión del tronco hacia delante a pasar las manos con los dedos extendidos por arriba de la punta de los pies (10) puntos

Se medirá la distancia desde la punta de los dedos de las manos hasta la punta del pie.

- Movilidad de la articulación húmero escapular .desde la posición inicial parado

con los brazos al frente extendido, agarrando una cinta, soga, etc., pasar los brazos extendidos hacia atrás del cuerpo.

Se medirá la menor distancia posible de las manos en el agarre de la soga.

NOTA: Esta prueba se realizará específicamente a los lanzadores, con un valor de (5) puntos

9- Abdominales

Desde la posición de acostado brazos cruzados al pecho y piernas semiflexionadas, realizar el máximo de abdominales en 15 seg. , la espalda llegará a 10 cm del suelo.

SOBRE LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Es necesario tener en cuenta, en primer lugar, que en la categoría 13-15 años, su objetivo principal es la enseñanza, por tanto el mayor tiempo hay que dedicarlo a este aspecto y las unidades de entrenamiento tienen que estar diseñadas para cumplir estos objetivos, sobre todo en los atletas de primero y segundo año, es muy importante la planificación por grupos de edades teniendo en cuenta los contenidos diferenciados que se establecen en el presente plan. Por ejemplo, no se puede planificar una práctica de bateo donde todas las atletas conecten 10 batazos con lanzamientos desde la tabla de lanzar, porque es posible que en ese momento lo que se necesita es que las alumnas de 12 años conecten bolas estáticas, las de 13, bolas bombeadas y las de 14, bolas lanzadas desde la tabla, o sea que prácticamente lo ideal para esta categoría es que en cada clase o unidad de entrenamiento se realicen tres planificaciones diferentes, y solo previo al evento nacional, se realicen entrenamientos para obtener nivel de juego como equipo.

No obstante, recomendamos utilizar el sistema de periodización con distribución en etapas y mesociclos, dirigido al cumplimiento de objetivos específicos y a la combinación de microciclos que faciliten el cumplimiento de tareas y objetivos para el mesociclo atendido a las Direcciones de Trabajo escogidas, donde la etapa de preparación general sea significativamente más larga de manera que se le pueda dedicar mayor tiempo a la enseñanza de nuevas técnicas y a su reestructuración..

Es importante realizar la proyección global de estos macrociclos e ir analizando el comportamiento de cada uno de sus componentes, desde la unidad de entrenamiento hasta el macrociclo, y para ello es importante que cada entrenador sea capaz de llevar el control de lo realizado, independientemente de lo planificado. Es este elemento el que le permitirá saber para el futuro con más acierto el plan de carga que debe aplicar en cada edad y categoría, para lograr que el talento deportivo al que dirigió la carga, domine la acción que se le enseñó.

Sería fácil plantear un cuadro de porcentajes de diferentes cargas para los mesociclos y macrociclos en general, pero somos nosotros, los técnicos de las diferentes áreas, quienes realmente conocemos la composición de los talentos que entrenamos y los medios con que contamos para estos entrenamientos, y entonces, las cargas propuestas solo serían obstáculos para nosotros y responsabilidad, aunque ajena tal

vez, en incumplimientos de los niveles de exigencias propuestas.

Recuerden al planificar que lo más importante es dado por los objetivos que nos tracemos y por la posibilidad de que con esfuerzo y dedicación sean posibles de cumplir.

Lo dicho hasta aquí no impide realizar algunas recomendaciones fundamentadas en experiencias realizadas en distintos lugares y deportes:

- El entrenador debe sentirse como parte integral del sistema educacional de nuestro país y por lo tanto, velar por la formación educacional, política y social del joven talento que asiste a su área, por lo que debe afrontar este hecho en toda su magnitud, tanto dentro del área como fuera de ella.

- En las categorías tempranas, es necesario tener en cuenta que la principal motivación de los atletas lo constituye el juego, por tal motivo desde el principio hay que crear condiciones que permitan desarrollar juegos, siempre teniendo en cuenta que el mismo no atente contra la adecuada creación de los hábitos motores técnicos que se están creando, por ejemplo si la atleta se encuentra en las primeras fases del aprendizaje de la técnica del *swing*, no es posible que se ponga a jugar bateando contra lanzamientos de frente, quizás a esa atleta o grupo de atletas en el juego se le pone la pelota sobre un soporte de bateo y las de mayor desarrollo se les lanza la pelota.

- Es importante que el joven talento se sienta atendido y que las prácticas o unidades de entrenamiento no se conviertan en rutina, y que se haga lo posible porque cada día este joven regrese a su casa con el convencimiento de que aprendió algo y que mañana aumentará ese caudal. Para el logro de esto, solo es necesario una organización y distribución del tiempo y el espacio, en dependencia de lo que tenemos, entiéndase alumnos y medios, junto a nuestra capacidad creadora y lo fundamental sobre todo, nuestro deseo.

Es importante aprovechar las posibilidades morfo-funcionales y psicológicas de cada edad para el logro de mejores resultados en cada categoría, y que esta sirva de base para la inmediata superior. Es necesario desarrollar las capacidades básicas fundamentales como fuerza, resistencia, rapidez, flexibilidad y coordinación, de acuerdo a las características de cada categoría, así como las posibilidades de aprendizaje. Para ello es conveniente, si no tenemos pleno dominio de conocimiento de cómo realizarlo, consultar a especialistas en cada uno de estos elementos o ir a la bibliografía especializada, o lo que es mejor, recurrir a ambos.

El cuidado y mantenimiento de documentos e informaciones de las unidades de entrenamiento hasta el macrociclo, no es solo conveniente por las visitas que podamos recibir, sino como la mejor fuente de retroalimentación y estudio que podamos tener éxitos.

BIBLIOGRAFÍA

DELGADO EMPERADOR, RAQUEL: *Análisis del comportamiento Técnico - Táctico Defensivo de las Jugadoras de primera base de Softbol Femenino en la serie 1986-1987.* Trabajo de Diploma, ISCF "Manuel Fajardo", Ciudad Habana, 1988.

EALO DE LA HERRÁN, JUAN: *Béisbol*, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana, 1984.

FONSECA MARQUÉZ A: *Programa de Preparación del Deportista.* INDER, La Habana, 1988.

FORTEZA DE LA ROSA, ARMANDO: *Secuencia lógica en la confección de un plan de entrenamiento.* Material mimeografiado, Ciudad de La Habana, 1995.

GERALDES, MARIANO; HUGO BRIZGI; JUAN A. MADUENO: *Didáctica de una cultura de lo Corporal*, Edición del autor,- Buenos Aires, 1994.

Internacional Softbol Federación: *Guide and Rule Book*, Oklahoma City. U.S.A, 1995.

MEDINA GONZÁLEZ, LUISA: *Algunas consideraciones de los criterios de receptores y entrenadores sobre las diferencias técnicas entre el receptor de béisbol y uno de softbol*, Trabajo de Diploma, 1988.

MEINEL, KURT: *Didáctica del Movimiento.* Editorial Orbe, 1971.

NINO IGLESIAS, RICARDO: *Consideraciones sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica molino en lanzadores principiantes de Softbol.* Trabajo de Diploma. Facultad de Cultura Física de Camagüey, 1985.

OZALIN, N. Y.: *Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo*, Editorial Científico Técnico, Ciudad Habana, 1983.

RÍOS CONTRERAS, NIURKA A: *Análisis comparativo del estado de la preparación física de los softbolistas juveniles de Ciudad de La Habana.* Provincia Habana y Villa Clara, Trabajo de Diploma, 1995.

ROMAN SUÁREZ, IVÁN: *Levantamiento de pesas. Fuerza, excelencia para el béisbol*, Ciudad de La Habana, 1994.

Canadá. Asociación Canadiense de Softbol Amateur. *Manual técnico de softbol. Nivel 2 Manual técnico*, 1987.

SORIA CALSADILLA, MARITZA: *Análisis de la labor de las lanzadoras de softbol femenino y de la preselección nacional en cuarto campeonato nacional*. Trabajo de Diploma,- Ciudad de La Habana, 1986.

SUÁREZ HIDALGO, RAFAEL ZU, WILSON BERNAL, EUGENIO LI: *Modelo de preparación para el Béisbol de la categoría juvenil, Informe Anual de Investigación, Sección de Béisbol*, ISCF. Manuel Fajardo, 1983.