

INSTITUTO NACIONAL DE DEPORTES EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN



CAMBIOS FUNDAMENTALES

PROGRAMA INTEGRAL DE PREPARACION DEL DEPORTISTA



SOFTBOL

Autores: Dr. C Juan Reinaldo Pérez Pardo.

Lic. Carlos Miguel Lamar Dorrbercker.

Lic. Miguel Acosta Serrano.

Col. Autores (expertos del país)

FEDERACIÓN CUBANA DE SOFTBOL

Estadio Latinoamericano Pedro Pérez No. 302 Cerro.

La Habana .Cuba.

Telef. : (53-7) 8705709 Fax: (53-7) 335310

E- mail: cubasoftbol@ inder.cu

AÑO 2016

Número de practicantes que tiene el deporte en el país y su fuerza técnica.

Lanzamiento Rápido.

Iniciación sub- 10 años....	238
Sub 13 años.....	342
Sub.-15 años	387
Juveniles.....	264
Mayores Femenino.....	157
Mayores Masculino.....	280
Total.....	1668

Lanzamiento Lento.....	32576
Modificado.	6450
Total	39026

En el país contamos con un total de 348 entrenadores.

La situación y realidades actuales ponderan introducir algunos cambios en el Programa Integral de Preparación de Deportista que respondan a las necesidades actuales, encaminado al trabajo en la base para las categorías de iniciación y de reservas deportivas y como respuesta al reto que presupone tener una matrícula oficial en las EIDE para las categorías escolares y juveniles, así como para las academias.

II.3 Sistema de enseñanza para el eslabón de base.

Categoría sub- 13 masculino (iniciación para las áreas deportivas)

II.4 Sistema de enseñanza para la EIDE y las academias.

Objetivo específicos por edades y etapas de enseñanza:

Categoría Sub-15 años femenino de la EIDE.

- Continuar con la enseñanza de los elementos técnicos- tácticos del deporte, con énfasis en el aprendizaje de la técnica para lanzar rectas y **el cambio de velocidad**, las cuales solo serán permitidos utilizar en las competencias fundamentales.

Categoría 16 – 18 femenino (juvenil) EIDE

- Enfrentar el proceso de preparación deportiva a través del desarrollo de las **direcciones del entrenamiento del softbolista**, considerando el modelo técnico- táctico para la enseñanza.
- Continuar con la enseñanza y el perfeccionamiento de los elementos técnicos- tácticos del deporte, con énfasis en el aprendizaje de la **técnica para lanzar raise, drop y curva**.

Categoría social (academias)

- **Aplicar cargas con predominio del trabajo específico, considerando las direcciones que condicionan y determinan en rendimiento en el Softbol, de manera que se garantice un efecto residual positivo al concluir cada etapa.**
- **Las cargas del ejercicio competitivo y las direcciones del entrenamiento constituyan el punto de referencia sobre la base del cual se realice la selección y distribución de las cargas de entrenamiento.**

II. 5 Indicaciones metodológicas para el tratamiento de los contenidos por categorías en relación a la estrategia de planeación.

En el caso de las categorías escolares, es decir desde la base hasta el alto rendimiento comprendido en las edades hasta la categoría sub- 15, se recomienda el desarrollo del entrenamiento deportivo por los componentes de la preparación.

En este sentido se plantea el tratamiento de los componentes de la preparación de tipo general orientado hacia el desarrollo de las bases del rendimiento del deporte, aumentando progresivamente el volumen de la carga y creando las condiciones

físicas, técnicas, tácticas, teóricas y psíquicas necesarias para alcanzar mayores rendimientos deportivos. En el caso de las áreas deportivas se le debe prestar singular atención al cumplimiento de objetivos pedagógicos los cuales deben ser plasmados en los programas de enseñanza atendiendo a las indicaciones de este PIPD.

De igual manera, en la preparación de tipo especial se deben lograr las ejercitaciones específicas, relacionadas directamente con las necesidades del deporte del deportista y las competiciones, se reduce el volumen de los ejercicios de desarrollo general y se eleva el porcentaje de cargas específicas y de competición. En sentido general crea las condiciones inmediatas para la obtención de la forma deportiva.

En el caso de las categorías juveniles y de mayores para ambos sexos se recomienda orientar el proceso de preparación por las direcciones del entrenamiento, las cuales han quedado establecidas en el país para el deporte en cuestión a través de un proceder científico.

Según Forteza (2000) las direcciones de entrenamiento son los aspectos direccionales que van a señalar no solo en contenido de entrenamiento sino relacionará la carga y método. Planteando además que la misma se concibe en direcciones determinantes y condicionantes del rendimiento.

Las direcciones condicionantes del rendimiento constituyen los contenidos de preparación necesarios que condicionan la efectividad en la preparación de las direcciones determinantes, influyendo de forma mediata en el rendimiento.

Las direccionesdeterminantes constituyen los contenidos de preparación necesarios y suficientes para el rendimiento que caracterizan al Softbol.

Indicaciones metodológicas para la aplicación de los contenidos (componentes de la preparación) para las categorías escolares.

Preparación teórica

Contenidos objeto de evaluación en las categorías escolares:

- 01. Cuando una bateadora recibe la base por bolas intencional (sin lanzamientos) ¿la bola está viva o muerta?**
- 02. ¿Cuándo se considera que una cogida es legal?**
- 03. ¿Cuál es el equipo a la ofensiva?**
- 04. ¿Las bateadoras durante el juego pueden cambiar su turno al bate?**
- 05. ¿Cuál es el equipo a la defensiva?**
- 06. Ponga un ejemplo de bola de Fair (buena)**
- 07. ¿Con cuantos outs puede utilizarse la corredora temporal?**
- 08. ¿Qué es una Jugadora Ilegal?**
- 09. ¿Cuántas bases se otorgan a las corredoras en un lanzamiento ilegal?**
- 10. ¿Cuáles son las únicas jugadoras defensivas que pueden usar un mascotín para fildear?**
- 11. ¿Por quien es la única jugadora que puede batear la Jugadora Flex?**
- 12. ¿Todas jugadoras después de abandonar el juego una vez, pueden reingresar?**
- 13. ¿Con cuantas carreras de ventaja de un equipo sobre el otro, termina el juego en la 4ta entrada?**
- 14. Cuando el juego llega empatado a la 7ma entrada ¿En qué base se coloca una corredora en la 8va entrada?**
- 15. Diga cual es el pie de la lanzadora que debe estar haciendo contacto con la goma de lanzar, antes de efectuar el lanzamiento (pregunta solo para lanzadoras)**

16. Diga en qué turno al bate se coloca a la Jugadora Designada?

17. ¿Quién es la Jugadora Flex dentro del juego?

18. ¿Cuántos bates se le permite tener la Bateadora Prevenida dentro del círculo?

19. ¿Cuál es la penalidad para una bateadora que se sale del cajón sin pedir tiempo y demora el juego?

20. ¿Cual es la penalidad para una corredora que se quita el casco intencionalmente en una jugada con bola viva?

21. ¿En cual de los dos círculos de espera debe situarse la bateadora prevenida?

22. Diga en que turno al bate, se coloca a la Jugadora Flex.

Principales métodos para el tratamiento de la preparación teórica:

- Elaboración conjunta
- Problematización
- Investigativo
- Búsqueda parcial
- Enseñanza colaborativa

Preparación física

Contenidos físicos objeto de evaluación:

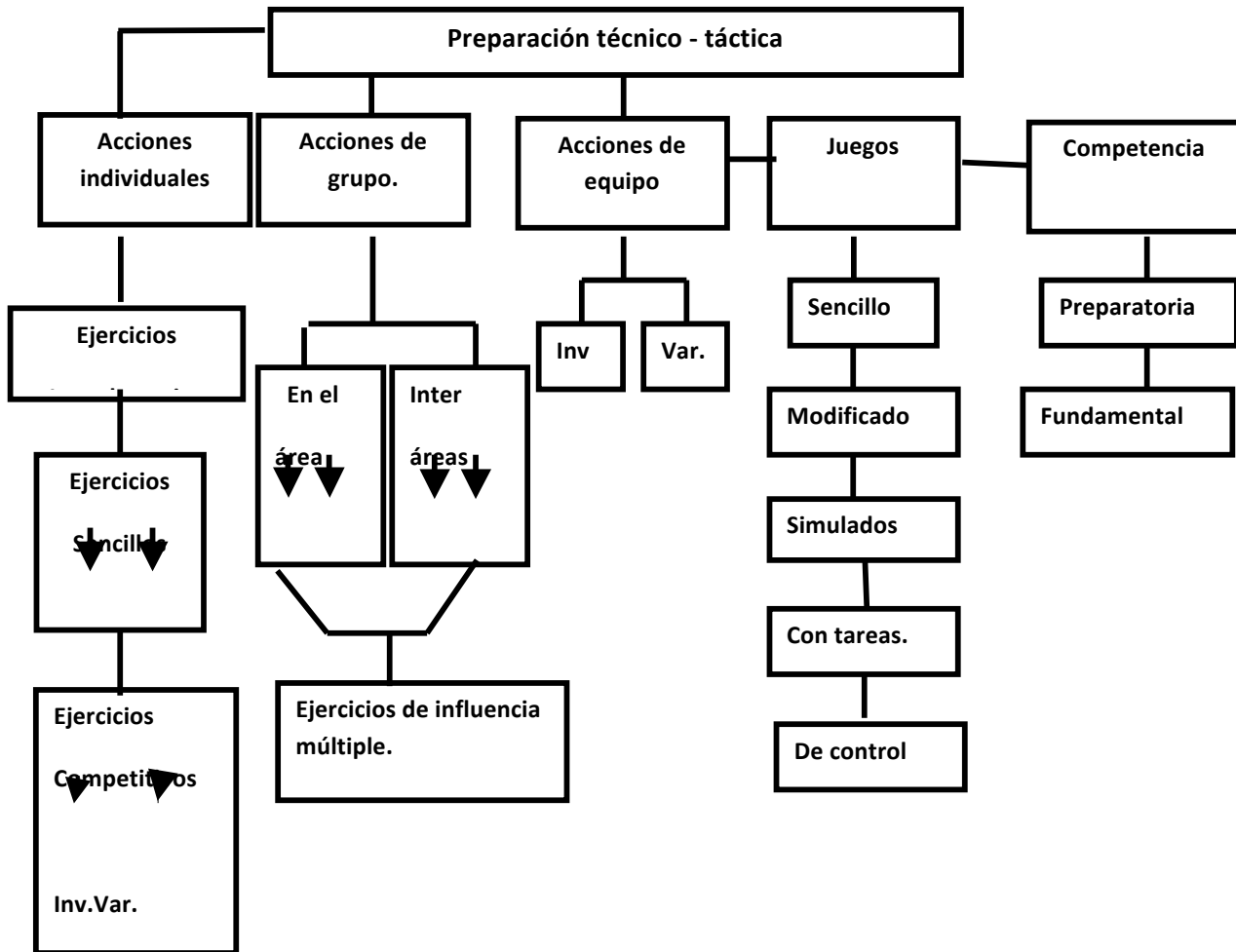
Pruebas	Cat- sub-10	Cat- sub-13	Cat- sub-15	Cat- juvenil y social
Resistencia	La milla Max Vo2	La milla Max Vo2	Cooper 12 mn Max Vo2	Cooper 12 mn Max Vo2 1000 mt
Fuerza	Abdominales rep. Planchas rep.	Abdominales rep. Planchas rep.	Abdominales 20seg Planchas	Abdominales 30seg Planchas 30seg

		Potencia de brazo	20seg Potencia de brazo. pie	
Fuerza máxima				Ejercicios básico (social) Fuerza Acostado Fuerza Parado Media cuclilla Despegue con flexión
Potencia			Salto horizontal sin impulso	Salto horizontal sin impulso Salto vertical sin impulso Tiro de una pelota de Softbol. pie
Flexión ventral	En centímetros	En centímetros	En centímetros	En centímetros
Rapidez	20 mt	20 mt	30 mt	30 mt 50 mt
Rapidez especial	Volante H- 1B	Volante H- 1B H- 1B swing	Volante H- 1B H- 1B swing 1B- 2B Robo 2B- H Jomping	Volante H- 1B H- 1B swing 1B- 2B Robo 2B- H Jomping Home- Home

Nota: Será obligatorio el reporte de los resultados de dichas pruebas en tres momentos en el curso (concluido las etapas de preparación general, especial y competitivo) para la elaboración de las escalas evaluativas.

Preparación técnico- táctica

Se asume en nuestra propuesta la clasificación de ejercicios planteado por Martín Saura (2007), la cual ilustramos a continuación.



FUNDAMENTOS GENERALES DE LA DEFENSA (INICIACIÓN)				
Elementos técnicos	Nuevo Ingreso	Continuantes	Métodos	Procedimientos
Recibir y Tirar. .	Agarre del guante y la pelota. . Posición de manos . Recibir tiros normales, altos y bajos. Tirar por encima del brazo	IDEN Recibir tiros que pican cortos Tirar por diferentes ángulos	Explicativo- Ilustrativo- Demostrativo .Global- Fragmentario .Repeticiones	.Frontal .Circuito .En pareja .Circulo
Fildeo de Rolling .	Posición del fildeo . Romper Inercia . De frente. . Hacia los lados	IDEN Lentos de frente Lentos hacia Diferentes dirección Machucones		.Circuito .En pareja .En Onda .Individual
Fildeo de fly. .	Posición de fildeo . Forma de desplazarse . Colocación del guante a la hora de fildear según la conexión .Hacia los lados y normal.	IDEN Hacia delante. Hacia atrás		

FUNDAMENTOS GENERALES DE LA OFENSIVA (INICIACIÓN)				
Elementos técnicos	Nuevo Ingreso	Continuantes	Métodos	Procedimientos
. Acciones preliminares .	Conocimiento general de la técnica de bateo. Selección del bate. Agarre del bate. Colocación en la caja de bateo.	Conocimiento general de la técnica de bateo. Selección del bate. Agarre del bate. Colocación en la caja de bateo. Regla del cajón de bateo.	.Explicativo- Ilustrativo- Demostrativo .Global- Fragmentario .Repeticiones	Circuito .En pareja .En Onda .Individual .Frontal
Swing	Ejercicios introductorios por partes, uso del soporte de bateo.	Ejercicios sencillos, uso del soporte de bateo y bolas lanzadas.		

Toques de bola	De sacrificio: posición semi abierta, agarre del bate frente al cuerpo, trabajo del cuerpo y las piernas	De sacrificio, iden a lo anterior, lugar de contacto ideal en el bate. Por sorpresa: colocación, rodar el bate, trabajo de los brazos y giro hacia primera con paso		
Corrido de bases	Carrera de home a 1ra base, enlace de la terminación del swing con la carrera, uso de la línea de los 3 pies	Jomping de 1ra base: de frente a home, peso del cuerpo sobre el pie izquierdo en contacto con la almohadilla y salir con tres pasos y regresar en dos.		

FUNDAMENTOS GENERALES DEL PITCHEO (INICIACIÓN)				
Elementos técnicos	Nuevo Ingreso	Continuantes	Métodos	Procedimientos
Movimientos iniciales de la fase I y II	Entrada a la tabla de lanzar. Colocación en la tabla de lanzar. Presentación de la bola.	Posición estática (De lado). Posición normal (De frente).	Senso perceptuales Verbales Problémicos Global fragmentario	En pareja Individual Frontal En el área
Movimientos iniciales (primarios) de la fase principal	Inicio del paso. Inicio del trabajo de la mano del guante. Inicio del trabajo de la mano de lanzar. Estáticos	Posición estática (De lado). Posición normal (De frente).		
Movimientos esenciales (fundamentales) de la fase principal:	Longitud, dirección, y altura del paso Altura y dirección de la mano del guante. Trabajo de la mano	Posición estática (De lado). Posición normal (De frente).		

	de lanzar al punto más alto del molinete. Estáticos			
Movimientos finales (fundamentales) de la fase principal:	Descenso de la pierna de ataque (Angulo del pie de paso). Descenso de la mano del guante. Descenso de la mano de lanzar al punto de liberación de la bola. Estáticos	Posición estática (De lado). Posición normal (De frente).		
Introducción de agarres.	Agarre básico de la bola rápida (recta)	Agarre básico de la bola rápida (recta).		
Ejercicios Básicos	Estático de lado (Solo trabajo de los brazos): Estático de lado con trabajo de la pierna de ataque y recuperación (recogida la pierna de impulse) Estático de lado con trabajo de la pierna de ataque e impulso(trabajo activo de la pierna de impulso)	_Posiciones estáticas fundamentales. Trabajo de zona con estas posiciones solo con los lanzamientos en recta de lado y de frente.		
Movimiento Completo.		Corta distancia contra malla. Media distancia contra malla. Corta distancia con receptor.		

		Media distancia con receptor. Distancia normal con receptor.		
Regla Fundamental.	Posiciones legales. ilegales.	Lanzamientos legales. ilegales.		

Contenidos objeto de evaluación en la categoría de iniciación:

Manejo de la bola (5 ptos)

- *Agarre de la pelota (1)*
- *Tiro por encima del hombro (2)*
- *Recibo del tiro (2)*

Fildeo de rolling de una bola rodada (5 ptos)

- *Colocación para el fildeo de rolling (1)*
- *Romper la inercia (1)*
- *Fildeo con dos manos (recepción y flexión de la muñeca) (2)*
- *Recuperación para el tiro (1)*

Fildeo de fly tirado con la mano (5 ptos)

- *Colocación debajo de la bola (2)*
- *Fildeo encima de la cabeza adelante del cuerpo (1)*
- *Fildeo y recepción con dos manos (2)*

Bateo: (5 ptos)

- *Agarre del bate (1 ptos)*
- *Colocación en la caja de bateo (posición inicial) (2 ptos)*
- *Swing en el soporte de bateo (2 ptos)*

Pitcheo: (5 ptos)

- *Agarre de la bola en recta (1)*
- *Entrada a la tabla de lanzar, toma de señas y la parada reglamentaria. (1)*

- *Toma de impulso, ataque con salto con los dos brazos al frente y caer de lado en Y. (1)*
- *De lado en Y, cerrar el movimiento. (1)*
- *Lanzar desde la posición de lado en Y (agarre, molino y liberación de la pelota). (1) .*

Escala evaluativa

- 5 EXCELENTE
- 4 BIEN
- 3 REGULAR
- 2 MAL
- 1 MUUY MAL

Nota: Será obligatorio realizar el análisis individual de cada atleta deidcándole un apartado a los comentarios referido a las fortalezas y debilidades (en este último caso hay que especificar los elementos defientes que le imposibilito la obtención de la totalidad de los puntos) en cuanto a los elementos técnicos.

En el caso particular de la categoría sub- 13 años (grupos de reserva deportiva del eslabón de base para el alto rendimiento), se trabajará por programas de enseñanza en el cual los elementos técnicos- tácticos quedarán temporalizados de la siguiente forma:

No Semanas	No U/E	Duración mn	Posición y áreas
3	15	1350	Receptor
5	25	2250	Lanzador
2	10	900	1ra base
2	10	900	2da base
2	10	900	3ra base
2	10	900	Campo corto
3	15	1350	Jardineros

3	15	1350	Batear
1	5	450	Corrido de base
3	15	1350	Acción de grupo area 1
2	10	900	Acción de grupo area 2
2	10	900	Acción de grupo area 3
3	15	1350	Acción de grupo area 4
7	35	3150	Acción de grupo inter- áreas
2	10	900	Acción de equipo
42	210	18900	Total

Indicaciones metodológicas para el tratamiento de las acciones técnico- tácticas para los diferentes niveles.

EL LANZADOR

Elementos Técnicos	Sub-13 años	Sub-15 años	Juveniles academias y
-------------------------------	--------------------	--------------------	----------------------------------

Enseñanza del cambio		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	IDEM Perfeccionamiento
----------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------

		<p>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. Posteriorment e se incorpora el cierre de las piernas. De pie de lado al área realizar el</p>	
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>movimiento con el molino del brazo y cierre de piernas. Ejecución de la técnica completa.</p>	
<p><u>Enseñanza del rice</u></p>			<p>Agarre dela 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 rice con molino lanzando contra malla. Lanzamientos de rice contra malla</p>

			<p>desde la posición de lado, realizando el molino. Lanzamiento con la técnica completa.</p>
<p><u>Enseñanza del drop</u></p>			<p>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</p>

		<p>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.</p> <p>Estos ejercicios es recomendable ejecutarlos contra una malla a corta distancia y progresivamente se va aumentando la distancia.</p> <p>Lanzamientos con la técnica completa</p>
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<u>Enseñanza de la curva</u>			<p>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. En todos los ejercicios debe predominar la velocidad de rotación y no la de traslación de la pelota.</p>
------------------------------	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

BATEO

Elementos Técnicos	Sub-13 años	Sub-15 años	16-18 años y academias
Toque de sorpresa	<i>Insistir primero en el contacto y giro de las caderas y el pie trasero hacia primera.</i> Trabajo de manos y brazos trabajo del tronco Trabajo de las piernas. Posición del bate. Manejo del bate Coordinación del movimiento brazos manos - tronco - piernas	IDEM al anterior Conocer con precisión y en que momento se adopta la posición de toque en dependencia de los objetivos del mismo. Identificar la zona idónea de contacto	Consolidación de lo aprendido. Tocar por el lugar más idóneo. Colocar la pelota en lugares indicados. Ejecutar variantes de toques y empujar la bola.

		<p>en el bate. Ejecutar variantes del toque. Elección de variantes y lugares por donde tocar.</p>	
Timonear		<p>Colocación del cuerpo en el cajón de bateo. Romper la inercia y correr el bate. Trabajo de los brazos primero, llevando la corona del bate hacia el lanzamiento, casi conjuntamente al contacto, el pie trasero conjuntamente con la cadera giran hacia 1ra base. Swing conto con empuje de la mano tracera, quedando esta siempre por encima de la delantera. Coordinación del trabajo de brazos Tronco cadera, piernas.</p>	<p>Consolidación de lo aprendido. Timonear por el lugar más idóneo en dependencia de la situación de juego. Colocar la pelota en lugares indicados. Ejecutar variantes de toques y timón.</p>
Squesse play	Toque con la posición semi abierta donde se mueve primero el pie delantero.	<p>IDEM al anterior. Determinación del tipo de Squesse play (suicida y al seguro).</p>	<p>Consolidación de lo aprendido y ampliación y aprendizaje de jugadas más complejas.</p>

EL CORRIDO DE LAS BASES

Elementos Técnicos	Sub-13 años	Sub-15 años	16-18 años y academias
---------------------------	--------------------	--------------------	-------------------------------

Carrera de home a 1ra con hit a los jardines	Pisar la base por el borde de frente a segunda.	IDEM al anterior.	Consolidación de lo aprendido
Robo de base		técnica de salida con el cuerpo de frente a home con las caderas giradas con el tronco de frente a segunda. Peso del cuerpo sobre el pie izquierdo en contacto con la almohadilla. Robos demorados. Doble robos.	Salir a robo y regresar para provocar tiros.
Deslizamiento	Deslizamiento en 4. Deslizamiento en abanico.	IDEM al anterior. Deslizamiento de manos. Deslizamientos para romper doble play	Consolidación de lo aprendido, ampliación y aprendizajes de jugadas más complejas.

Las acciones de grupos en el área representan las acciones o ejecuciones interrelacionadas con la presencia de 2 a 6 jugadores, constituyen acciones estructuradas mediante combinaciones, frente o no a jugadores adversarios, donde se manifiestan acciones de cooperación para dar respuestas a los propósitos técnico-tácticos del equipo; de igual manera, la inter-áreas son combinaciones de ejercicios, donde intervienen jugadores de diferentes áreas, en las cuales los jugadores deben realizar acciones de continua cooperación y sincronía de pensamiento para impedir avances de corredores, evitar anotaciones y otras situaciones que se puedan presentar.

Este tipo de acciones tiene su preponderancia en la enseñanza de los elementos técnico-tácticos en el Softbol, por tales razones se fundamenta su utilización desde las categorías

sub 13, las cuales irán ganando mayor protagonismo en los entrenamientos en volúmenes e intensidades (complejidad de la acción ante situaciones de juego) según el atleta valla avanzando en las diferentes categorías. Por otra parte, las acciones de equipo, los juegos y las competencias toman mayor significado en los planteamientos tácticos como objetivo rector, este tipo de preparación se prioriza en etapas competitivas o de realización de cargas y pueden ser utilizados en todas las categorías, su nivel de utilización y complejidad depende del dominio de las acciones antes mencionadas.

*Como aspectos psicopedagógicos que sirven de base y fundamento al proceso se destacan las fases, la estructura y las condiciones de ejecución de la acción táctica para el aprendizaje. Las fases son las clásicas de Mahlo, ampliamente divulgadas en la literatura especializada: **percepción y análisis de la situación, solución mental y solución motriz**. Por su parte, la estructura de la acción táctica consta de tres momentos: **preparación de la acción, ejecución de la acción y continuación de la acción** (Morales, 2001). Estos momentos surgen a partir de la necesidad de no solo dedicar fuerzas a la enseñanza-aprendizaje de las acciones, sino también a la creación de condiciones para ejecutarlas y para contra responder en caso de no resultar efectivas. La práctica demuestra que una de las causas principales de la baja efectividad de las acciones tácticas radica en la pobre habilidad del atleta para crear condiciones para su ejecución.*

En cuanto a las condiciones de ejecución de las acciones técnicas- tácticas para su aprendizaje es válido plantear que en este (el aprendizaje) debe ir de lo simple a lo complejo, del lugar al movimiento, del acercamiento al alejamiento, de la realización del movimiento lento al moderado al rápido, de la iniciativa a sin ella, de la realización individual a con compañeros y con adversarios, y de la ejecución con ayuda a la sin ayuda. Todas estas condiciones funcionan en dependencia de la función que cumpla el atleta en el juego y la posición que juegue.

Las principales recomendaciones que se ofrecen a los entrenadores es que deben variar las formas de organización según las acciones que se vayan a realizar, sea individual o en grupos. Todas las formas tienen importancia en el desarrollo de las tareas de la preparación técnico táctica, pero el trabajo grupal a los efectos de la concepción de la metodología

cobra la mayor relevancia por sus altos valores instructivos y educativos. Para tal caso son más recomendables las siguientes formas organizativas:

- *Trabajo individual en parejas, tríos, cuartetos, quintetos y sextetos.*
- *Estaciones: realización simultanea y alterna de diferentes actividades.*
- *Circuitos: Posibilidad de asimilar los conocimientos de modo independiente, para perfeccionando hábitos y habilidades determinadas.*
- *Equipos.*

A continuación ofreceremos las acciones de grupo en el área e inter áreas y de equipo que con mayor frecuencia se dan en el juego, las cuales deben ser trabajadas en todos los niveles, la diferencia fundamental de su utilización para las diferentes categorías estará en la aplicación de los métodos variables, los cuales serán más complejos según el nivel de desarrollo y maestría deportiva de los atletas y del equipo.

Acción de grupo en el área 1 (LANZADOR RECEPTOR). (Sin o con contrarios).

Interrelación entre dos jugadores.

1. *Trabajar conjunto lanzador - receptor en el bull pen.*
2. *Fillear de rolling y tiro a home.*
3. *Fillear de toques y tiro a home.*
4. *Cubrir home.*
5. *La Bola franca.*

Acción de grupo en el área 2 (JUGADORES DE CUADRO). (Sin o con contrarios).

Interrelación entre dos jugadores.

1. *Fillear de rolling de frente y hacia diferentes direcciones con tiro a primera base.*
2. *Fillear de rolling entre tercera y el torpedero con tiro a primera base.*
3. *Fillear de rolling entre el torpedero y la segunda base con tiro a primera base.*

4. *Fildear de rolling entre el segunda y primera base con tiro a primera.*
5. *Fildear de fly entre el torpedero y el tercera base.*
6. *Fildear de fly entre el torpedero y el segunda base.*
7. *Fildear de fly entre el segunda y primera base.*
8. *Fildear de rolling hacia la derecha del torpedero con tiro a tercera base.*
9. *Fildear de rolling e inicio de doble play por el primera base.*
10. *Fildear de rolling y tiro a una base y hacer el out forzado.*

Interrelación entre tres y cuatro jugadores.

1. *Fildeo de rolling, inicio y completamiento de doble play por las diferentes posiciones.*
2. *Fildeo de rolling, inicio y completamiento de doble play por las diferentes posiciones y tiro a una tercera base para sorprender un corredor fuera de ella..*

Acción de grupo en el área 3 (JARDINEROS). (Sin o con contrarios).

Interrelación entre dos jugadores

1. *Fildeo de fly entre el jardinero izquierdo y el central.*
2. *Fildeo de fly entre el jardinero central y derecho.*
3. *Corte de bola entre el jardinero izquierdo y central.*
4. *Corte de bola entre el jardinero central y derecho.*
5. *Fildeo de rebotes entre el jardinero izquierdo y central.*
6. *Fildeo de rebotes entre el jardinero central y derecho.*

Acción de grupo en el área 4 (LA OFENSIVA).(Sin o con contrarios).

• ***CORREDOR EN PRIMERA BASE.***

1. *Realizar el bateo y corrido.*
2. *Realizar el correr y batear.*
3. *Realizar el robo de segunda base.*
4. *Batear hacia la banda derecha con corredor en primera.*
5. *Realizar el toque de sacrificio.*
6. *Realizar el toque de sorpresa.*

7. *Realizar el amago de toque y bateo.*
8. *Realizar la jugada de toque y robo.*
9. *Realizar la jugada de amago de toque y robo.*
10. *Realizar la jugada de timón y robo.*

- **CORREDOR EN SEGUNDA BASE.**

1. *Batear hacia la zona derecha del terreno.*
2. *Realizar el robo de tercera base.*
3. *Tocar de bola de sacrificio.*
4. *Tocar de bola de sorpresa.*
5. *Timonear por detrás del corredor.*
6. *Amago de toque y bateo.*
7. *Bateo para tratar de impulsar al corredor de segunda base.*

- **CORREDOR EN TERCERA BASE.**

1. *Batear de fly hacia los jardines.*
2. *Batear hacia el centro del terreno.*
3. *Realizar la jugada de squeeze play (suicida y al seguro).*
4. *Tocar de bola de sorpresa y salir hacia home después del tiro.*
5. *Bateo para tratar de impulsar al corredor de tercera base.*

- **CORREDORES EN PRIMERA Y SEGUNDA.**

1. *Realizar el doble robo.*
2. *Realizar el toque de bola de sacrificio.*
3. *Realizar el amago de toque y bateo.*
4. *Realizar el amago de toque y robo.*
5. *Realizar el timón y robo.*
6. *Realizar el toque de sorpresa.*
7. *Realizar el bateo y corrido.*
8. *Realizar el corrido y bateo.*
9. *Batear hacia la zona derecha del terreno.*
9. *Batear para tratar de impulsar los corredores en bases.*

- **CORREDORES EN PRIMERA Y TERCERA.**

1. Realizar el doble robo con roll dwon.
2. Realizar el doble robo para alcanzar la 2da base.
3. Realizar el robo de segunda base.
4. Realizar el bateo y corrido.
5. Realizar el corrido y bateo.
6. Realizar el toque de bola de sacrificio.
7. Realizar el amago de toque y bateo.
8. Realizar el amago de toque y robo.
9. Batear hacia la zona derecha del terreno.
10. Batear de fly hacia los jardines.
11. Realizar la jugada de squeeze play suicida y al seguro.
12. Bateo para tratar de impulsar los corredores en bases.

- **CORREDORES EN SEGUNDA Y TERCERA.**

1. Batear hacia la zona derecha del terreno.
2. Batear de fly hacia los jardines.
3. Realizar la jugada de squeeze play (suicida y al seguro).
4. Batear hacia el centro del terreno.
5. Batear para tratar de impulsar los corredores en bases.

- **CORREDORES EN PRIMERA, SEGUNDA Y TERCERA.**

1. Batear de fly hacia los jardines.
2. Batear hacia el centro del terreno.
3. Realizar la jugada de squeeze play suicida.
4. Batear para tratar de impulsar los corredores en bases

ACCIONES DE GRUPO INTERAREAS.

INTERAREAS 1 - 2 (LANZADOR - RECEPTOR - JUGADORES DE CUADROS)

Interrelación entre dos jugadores.

1. Fildeo de fly entre el receptor, tercera y primera base.
2. Fildeo de toques de bola por el receptor, por la zona de primera base con tiros a primera, segunda y tercera base, (sin o con corredores).

3. *Fildeo de toques de bola por el receptor, por la zona de tercera base con tiro a primera segunda y tercera base, (sin o con corredores).*

Interrelación entre tres jugadores.

1. *Fildeo de rolling por las diferentes posiciones con tiro a primera base, asistencia del receptor, (sin o con corredores).*
2. *Cubrir primera y/o home por parte del lanzador en jugadas de roll down (sin o con corredores).*
3. *Fildeo de rolling inicio de doble play por home, realizar el out forzado o completamiento por parte del receptor, (sin o con corredores).*

Interrelación entre cuatro jugadores.

1. *Fildeo de rolling por el tercera base y torpedero con tiro a primera, asistencia del receptor y el segunda base, (sin o con corredores).*
2. *Inicio y completamiento de doble play por todas las posiciones, asistencia de receptor, (sin o con corredores).*
3. *Tiro del receptor a primera para sorprender al corredor, (sin o con corredores).*
4. *Tiro de receptor a segunda con jugada de robo de base, (sin o con corredores).*
5. *Tiro del receptor a tercera con jugada de robo de base, (sin o con corredores).*
6. *Técnica para realizar la jugada del corredor sorprendido entre base (un corredor).*

Interrelación entre cinco y seis jugadores

1. *Toque de bola con corredor en primera base, (sin o con corredores).*
2. *(Variante) tiro de receptor a primera con bola franca entrando la segunda, (sin o con corredores).*
3. *Toque de bola con corredores en primera y segunda (dos jugadores en función del toque), (sin o con corredores).*
4. *Toque de bola con corredores en primera y segunda (tres jugadores en función del toque), (sin o con corredores).*
5. *(Variante) tiro del receptor a segunda base con bola franca cubriendo el torpedero o segunda base, (sin o con corredores).*
6. *Jugada de squeeze play (suicida o al seguro) con corredor en tercera, primera y tercera o segunda y tercera, (sin o con corredores).*

7. *Doble robo con corredores en primera y segunda. (con corredores).*
8. *Doble robo con corredores en primera y tercera. (con corredores).*
9. *(Variante) doble robo, tiro del receptor a segunda con bola franca. (con corredores).*
10. *(Variante) doble robo, tiro del receptor al torpedero. (con corredores).*
11. *Técnica para realizar la jugada del corredor sorprendido entre bases (dos corredores).*
12. *Foul fly por la zona de primera con menos de dos out, con corredores en primera y tercera, el jugador que se encuentra en primera sale para segunda. (con corredores en bases).*
13. *Foul fly por la zona de tercera con menos de dos out, con corredores en primera y tercera, el jugador que se encuentra en primera sale para segunda. (con corredores en bases).*

INTERAREAS 2 - 3 (JUGADORES DE CUADRO - JARDINEROS)

Interrelación entre dos jugadores.

1. *Fideo de fly en la zona corta del jardín izquierdo, (entre el torpedero y el jardinero izquierdo).*
2. *Fideo de fly en la zona corta del jardín derecho, (entre la segunda base y el jardinero derecho).*

Interrelación entre tres jugadores.

1. *Fideo de fly hacia la línea y zona corta del jardín izquierdo, (intervienen el jardinero izquierdo, el torpedero y tercera base).*
2. *Fideo de fly hacia la zona corta entre el jardín izquierdo y central, (intervienen el jardinero central, izquierdo y el torpedero).*
3. *Fideo de fly hacia la zona corta del jardín central, (intervienen el jardinero central, el torpedero y la segunda base).*
4. *Fideo de fly hacia la zona corta entre el jardín central y derecho, (intervienen el jardinero central, derecho y la segunda base).*

5. *Fideo de fly hacia la línea y zona corta del jardín derecho, (intervienen el jardinero derecho, segunda y primera base).*

Interrelación entre cuatro jugadores

1. *Hit sencillo al jardín izquierdo sin corredores en bases y tiro a segunda base, (sin o con corredor desde home).*
2. *Hit sencillo al jardín central sin corredores en bases y tiro a segunda base, (sin o con corredor desde home).*
3. *Hit sencillo al jardín derecho, sin corredores en bases y tiro a segunda base, (sin o con corredor desde home).*
4. *Fildeo de fly o línea movida hacia el jardín izquierdo, con corredor en primera y tiro a segunda base, (sin o con corredor).*
5. *Fildeo de fly o línea movida al jardín central con corredor en primera base y tiro a segunda base, (sin o con corredor).*
6. *Fildeo de fly o línea movida hacia el jardín derecho con corredor en primera y tiro a segunda base, (sin o con corredor).*
7. *Fildeo de fly o línea movida hacia el jardín izquierdo con corredor en segunda y tiro a tercera base, (sin o con corredor).*
8. *Fildeo de fly o línea movida hacia en jardín central con corredor en segunda base y tiro a tercera base, (sin o con corredor).*
9. *Fildeo de fly o línea movida hacia el jardín derecho con corredor en segunda base y tiro a tercera base, (sin o con corredor).*

Interrelación entre cinco y seis jugadores.

1. *Hit sencillo al jardín izquierdo con corredor en primera y tiro a tercera base, (sin o con corredores)*
2. *Fildeo de fly o línea movida hacia el jardinero izquierdo con corredores en primera y segunda y tiro a tercera, (sin o con corredores).*
3. *Hit sencillo al jardín central con corredor en primera base y tiro a tercera base, (sin o con corredores).*
4. *Fildeo de fly o línea movida hacia el jardinero central con corredores en primera y segunda y tiro a tercera, (sin o con corredores).*

5. *Hit sencillo al jardín derecho con corredor en primera base y tiro a tercera, (sin o con corredores).*
6. *Fildeo de fly o línea movida hacia el jardinero derecho con corredores en primera y segunda y tiro a tercera base, (sin o con corredores).*
7. *Doble posible triple por la línea del jardín izquierdo sin corredores en bases, (sin o con corredor desde home).*
8. *Doble posible triple por la línea del jardín derecho sin corredores en bases, (sin o con corredor desde home).*
9. *Doble posible triple entre el jardinero central e izquierdo sin corredores en bases, (sin o con corredor desde home).*
10. *Doble posible triple entre el jardinero central y derecho sin corredores en bases, (sin o con corredor desde home).*

INTERAREAS 1, 2 Y 3 (LANZADOR RECEPTOR, JUGADORES DE CUADRO Y JARDINEROS).

Interrelación entre tres jugadores.

1. *Hit sencillo al jardín derecho con tiro a primera base y asistencia del lanzador detrás de ella.*
2. *Hit sencillo al jardín central con tiro a segunda base.*

Interrelación entre cuatro jugadores.

1. *Toque de bola por la zona de primera base con asistencia, (sin o con corredor).*
2. *Hit sencillo a los jardines con tiro a las bases y asistencia del lanzador detrás de ella.*

Interrelación entre cinco o seis jugadores

1. *Toque de bola por la zona de primera base con asistencia, (sin o con corredores).*
2. *Jugada contra el robo de segunda base con asistencia, (sin o con corredor).*
3. *Jugada contra el robo de tercera base con asistencia, (sin o con corredor).*

4. *Jugada contra el doble robo con asistencia, (sin o con corredores).*
5. *Fildeo de rolling por el tercera y torpedero con tiro a primera base, asistencia del receptor, segunda y jardinero derecho, (sin o con corredor).*
6. *Hit sencillo al jardín izquierdo y tiro a tercera base con asistencia, (sin o con corredores en bases).*
7. *Hit sencillo al jardín central y tiro a tercera base con asistencia, (sin o con corredores en bases).*
8. *Hit sencillo al jardín derecho y tiro a tercera base con asistencia, (sin o con corredores en bases).*
9. *Fideo de fly o línea movida por el jardinero izquierdo y tiro a tercera base con asistencia, (sin o con corredores en bases).*
10. *Fideo de fly o línea movida por el jardinero central y tiro a tercera base con asistencia, (sin o con corredores en bases).*
11. *Fideo de fly o línea movida por el jardinero derecho y tiro a tercera con asistencia, (sin o con corredores en bases).*
12. *Hit sencillo al jardín izquierdo y tiro a home con asistencia, (sin o con corredores en bases).*
13. *Hit sencillo al jardín central y tiro a home con asistencia, (sin o con corredores en bases).*
14. *Hit sencillo al jardín derecho y tiro a home con asistencia, (sin o con corredores en bases).*
15. *Fideo de fly o líneas por el jardinero izquierdo y tiro a home con asistencia, (sin o con corredores en bases).*
16. *Fideo de fly o líneas por el jardinero central y tiro a home con asistencia, (sin o con corredores en bases).*
17. *Fideo de fly o líneas por el jardinero derecho y tiro a home con asistencias, (sin o con corredores en bases).*

ACCIONES DE EQUIPO

Las acciones de equipo son acciones realizadas y sincronizadas donde intervienen todos los jugadores a la defensiva para elegir una u otra variante con el fin de dar respuesta motriz a diferentes situaciones que provoque el contrario, lo que permite elevar considerablemente el pensamiento y actuación técnico-táctica. Es difícil alcanzar rendimientos técnico – tácticos en los ejercicios de equipos cuando anteriormente no se crearon las condiciones para ello.

Interrelación entre los 9 jugadores a la defensa.

1. Doble posible triple por la línea del jardín izquierdo sin corredores en bases y con corredor en primera.
2. Doble posible triple por la línea del jardín derecho sin corredores en bases y con corredor en primera.
3. Doble posible triple entre el jardinero central e izquierdo sin corredores en bases y con corredor en primera base.
4. Doble posible triple entre el jardinero central y sin corredores en bases y con corredor en primera base.
5. Hit sencillo al jardín central y tiro a home con corredor en segunda, primera y segunda y bases llenas.
6. Jugadas de rebotes en las cercas de los jardines sin corredores en base y en primera.

Indicaciones metodológicas para la aplicación de los contenidos (Por direcciones del entrenamiento) para las categorías juveniles y sociales del alto rendimiento.

Indicadores para el control de rendimiento ofensivo del jugador de Softbol.

OFENSIVA	
Indicadores condicionantes del rendimiento	Indicadores determinantes del rendimiento
-Técnica básica de las habilidades ofensivas.	-Técnico- táctico

<i>Táctica general.</i>	<i>-Regulación de las situaciones más las soluciones.</i>
<i>-Control- orientación y concentración de la atención.</i>	<i>-Desarrollo del pensamiento (velocidad, creatividad y carácter activo)</i>
<i>-Coordinación intermuscular</i>	<i>-Fuerza explosiva</i> <i>-Rapidez de reacción</i>
<i>-Regulación del movimiento</i> <i>-Orientación</i> <i>-Anticipación</i>	<i>-Diferenciación</i> <i>-Agilidad</i>

Indicadores de significación técnica y técnico- táctico para el control de rendimiento ofensivo del jugador de Softbol.

OFENSIVA		
ACCIONES TÉCNICAS INDIVIDUALES (CONDICIONANTE)	ACCIONES TÉCNICO- TÁCTICAS GRUPALES (DETERMINANTES)	
	CON CORREDOR ENBASADO	CON ROBO
<i>Batear</i>	<i>Por detrás del corredor.</i> <i>De fly para impulsar.</i> <i>De hit para impulsar.</i>	<i>Corrido y bateo.</i>
<i>Tocar de sorpresa</i>	<i>Sin robo</i>	<i>Con robo</i>
<i>Tocar de sacrificio</i>	<i>Sin robo</i>	<i>Con robo</i>
<i>Amagar el toque y batear</i>	<i>Sin robo</i>	<i>Con robo</i>
<i>Timonear</i>	<i>Sin robo</i>	<i>Con robo</i>
<i>Correr entre base</i>	-	-
<i>Robar</i>	-	-
<i>Jomping</i>	-	-
<i>Deslizarse</i>	-	-

Indicadores para el control de rendimiento defensivo del jugador de cuadro de Softbol.

DEFENSIVA EN LAS JUGADORAS DE CUADRO

Indicadores condicionantes del rendimiento	Indicadores determinantes del rendimiento
Técnica básica.	-Técnico- táctico
Táctica general.	-Regulación de las situaciones más las soluciones.
-Orientación y concentración de la atención.	-Desarrollo del pensamiento (Velocidad, y carácter activo)
-Coordinación intermuscular	-Fuerza explosiva -Rapidez de reacción
-Regulación del movimiento -Orientación -Anticipación	-Agilidad Interconexión técnico-táctico-físico

Indicadores de significación técnica y técnico- táctico para el control de rendimiento defensivo del jugador de cuadro de Softbol.

INDICADORES		Proceso de control ÍNDICES Situación + solución = Efectividad
Condicionante del rendimiento. Técnica individual	Determinante del rendimiento. Técnico-táctico de grupo en el área, Inter- áreas y de equipo	
Colocación en el terreno	Según situación de juego (por dentro, normal y por) Control-orientación de la atención y anticipación.	Solución mental y motriz. Ubicación. Colocación del cuerpo.
Cubriendo las bases	Según situación de juego en tiros de los jardines, por el receptor y el propio infield. Control-orientación de la atención, comunicación y agilidad.	Solución mental y motriz. Instante de salida. Forma de colocación. Localizar la pelota. Forma de tocar. Paso en el out forzado. Comunicación y seña.
Fildeo de rolling y tiro	Según situación de juego en acciones de frente, hacia los lados y adelante. Diferenciación del ángulo de salida del tiro según posición de fildeo y situación de juego. Carácter activo del pensamiento y comunicación.	Solución mental y motriz. Colocación del cuerpo. Romper la inercia. Forma de fildeo. Forma de tiro. Rapidez con que se deshace de la pelota. Comunicación.

		<i>Efectividad.</i>
<i>Fildeo de toques de bola y tiro</i>	<i>Según situación de juego con pelota en movimiento y estática. Diferenciación del ángulo de salida en el tiro según posición de fildeo y situación de juego. Carácter activo del pensamiento y comunicación.</i>	<i>Solución mental y motriz. Colocación del cuerpo. Romper la inercia. Forma de fildeo. Forma de tiro. Rapidez con que se deshace de la pelota. Comunicación. Efectividad.</i>
<i>Completando doble play</i>	<i>Según situación de juego en out forzado eligiendo la variante de completamiento según la dirección del tiro y del deslizamiento del corredor. Carácter activo, velocidad del pensamiento y comunicación.</i>	<i>Solución mental. Colocación del cuerpo. Acercamiento a la base. Elección del pivot. Esquive del corredor. Rapidez con que se deshace de la pelota. Efectividad.</i>
<i>Fildeo de flys</i>	<i>Según situación de juego en acciones de frente, hacia los lados y hacia atrás en zonas fear y foul. Comunicación y orientación.</i>	<i>Solución mental. Colocación para fildear. Fildeo con dos manos. Localizar corredores. Pedir el fly. Efectividad.</i>

DEFENSIVA EN LOS JARDINEROS

<i>Hacer de cortador</i>	<i>Según situación de juego de fly o rolling hacia los jardines con corredores en base. Comunicación y orientación.</i>	<i>Solución mental. Colocación. Uso de las manos. Toma de decisiones. Comunicación. Efectividad.</i>
--------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Indicadores condicionantes del rendimiento	Indicadores determinantes del rendimiento
Técnica básica.	-Técnico- táctico -Regulación de las situaciones más las soluciones. -Desarrollo del pensamiento (Profundidad, y carácter activo)
Táctica general.	
Orientación y concentración de la atención.	
Coordinación intermuscular	-Fuerza explosiva -Rapidez de reacción
Regulación del movimiento Orientación Anticipación	-Agilidad Interconexión técnico-táctico-físico

Indicadores para el control de rendimiento defensivo en jardineros de Softbol.

Indicadores de significación técnica y técnico- táctico para el control de rendimiento defensivo en jardineras de Softbol.

DEFENSIVA EN LOS JARDINEROS		
Acciones técnicas individuales (condicionante)	Acciones técnico- tácticas grupales (determinantes)	
	En el área	Inter- áreas
Filpear de fly	Comunicación, colocación y cooperación	
Filpear de rolling: Bloquear Semi- bloquear Barrer	Disposición, autocontrol	
Filpear de línea	Comunicación, colocación, anticipación y cooperación	
Cortar bola	Comunicación, colocación y cooperación	
Jugar al rebote	Orientación	
Asistir	Anticipación	
Tirar	Precisión y orientación	

Indicadores para el control de rendimiento defensivo en receptores de Softbol.

OPERACIONES	DIRECCIONES DEL ENTRENAMIENTO	
	CONDICIONANTES	DETERMINANTES
<p><i>Familiarización con los implementos.</i></p> <p><i>Conocimiento del área.</i></p> <p><i>Posición y dar señas.</i></p> <p><i>Recibir.</i></p> <p><i>Tiro a las bases.</i></p> <p><i>Fildeo de fly.</i></p> <p><i>Fildeo de toques de bola.</i></p> <p><i>Mirar si pisan home.</i></p> <p><i>Forze out.</i></p> <p><i>Run down.</i></p> <p><i>Asistencia a las bases.</i></p> <p><i>Bloqueo del home play.</i></p> <p><i>Doble play por home.</i></p> <p><i>Buscar el wild pitch.</i></p> <p><i>Cortar el tiro y tirar a las bases.</i></p> <p><i>La bola franca.</i></p> <p><i>La base intencional.</i></p> <p><i>Obstrucción.</i></p>	<p><i>Resistencia aeróbica.</i></p> <p><i>Resistencia a la fuerza.</i></p> <p><i>Rapidez de reacción.</i></p> <p><i>Regulación del movimiento.</i></p> <p><i>Táctica general.</i></p> <p><i>Control-orientación de la atención.</i></p> <p><i>Técnica básica.</i></p>	<p><i>Resistencia a la velocidad.</i></p> <p><i>Fuerza explosiva.</i></p> <p><i>Rapidez de movimiento.</i></p> <p><i>Pensamiento.</i></p> <p><i>Concentración de la atención.</i></p> <p><i>Técnico- táctico.</i></p>

Indicadores de significación técnica y técnico- táctico para el control de rendimiento defensivo en receptores de Softbol.

Indicadores		Proceso de control
		Índices
<i>Condicionante (Técnica individual)</i>	<i>Determinante (Técnico- táctico de grupo en el área, Inter- áreas y de equipo)</i>	<i>Situación + solución = Efectividad</i>
<i>Colocación o posición detrás de home, dar señas.</i>	<i>Según situación para dar y cubrir las señas. Control-orientación de la atención y anticipación. Creatividad y carácter activo del pensamiento.</i>	<i>Solución mental y motriz. Colocación sin corredores en base. Colocación con corredores en base. Forma de dar y cubrir las señas. Pensamiento y conducción del pitcheo.</i>
<i>Recibir distintos tipos de lanzamientos.</i>	<i>Según situación de juego sin y con corredores en base. Bloquear los lanzamientos de short bounce. Buscar el wild pitch. Control-orientación y concentración de la atención y comunicación. Velocidad y carácter activo del pensamiento.</i>	<i>Solución mental y motriz. Recibir sin corredores en base. Recibir con corredores en base. Manejo del mascotín. Bloqueo al frente y los lados. Salida, fildeo y tiro en el wild pitch. Comunicación.</i>
<i>Tiro a las bases.</i>	<i>Según situación con lanzamientos en diferentes zonas y bateadores de ambas manos. Carácter activo del pensamiento y comunicación. Explosividad del movimiento. Control-orientación de la atención y anticipación.</i>	<i>Solución mental y motriz. Colocación del cuerpo. Forma de tiro. Rapidez con que se deshace de la pelota. Precisión. Comunicación. Efectividad.</i>

<i>Fildeo de toques de bola.</i>	<i>Según situación de juego con pelota en movimiento y estática en diferentes zonas. Diferenciación del ángulo de tiro a las bases según posición de fildeo y corredor. Carácter activo del pensamiento. Comunicación.</i>	<i>Solución mental y motriz. Colocación del cuerpo. Romper la inercia. Forma de fildeo y tiro. Rapidez del movimiento. Comunicación y efectividad.</i>
<i>Fildeo de fly.</i>	<i>Según situación de juego en zonas fear y foul. Orientación, equilibrio y comunicación.</i>	<i>Solución mental. Elección con careta o sin ella. Forma de deshacerse de la careta. Forma de fildeo y colocación. Localizar corredores y pedir el fly. Efectividad.</i>
<i>Realizar el out.</i>	<i>Según situación de out forzado, completando doble play, tocando al corredor y bloquear home y el Run down. Velocidad y creatividad del pensamiento. Comunicación. Control-orientación de la atención y anticipación.</i>	<i>Solución mental y motriz. Dirección del paso para forzar el out. Paso y tiro en el completamiento. Rapidez para tirar a la base. Colocación para tocar. Bloqueo de home con pelota. Llevar al corredor a la base atrasada. Comunicación y elección de jugada. Efectividad.</i>

Indicadores para el control de rendimiento defensivo en lanzadores de Softbol.

Caracterización	Operaciones	INDICADORES	
		CONDICIONANTES	DETERMINANTES

<p><i>Predominio de las acciones a cíclicas técnico-tácticas colectivas, de cooperación-oposición, esfuerzo variable y explosivas, en su accionar se conjugan las acciones anaeróbicas lácticas, alácticas y aerobias.</i></p>	<p><i>-Colocación en la tabla y toma de señas. - Parada. - Ataque. - Molino. - Liberación de la pelota. -Terminación del movimiento. - Fildeos. - Tiros. - Asistencias.</i></p>	<p><i>-Resistencia aeróbica -Resistencia a la fuerza. -Regulación del movimiento -Técnica básica -Táctica general -Psicológico general - Percepción - Pensamiento operativo - La concentración de la atención</i></p>	<p><i>-Resistencia a la velocidad -Resistencia a la fuerza rápida -Fuerza explosiva -Rapidez de reacción -Rapidez de movimiento -Técnico-táctico -Psicológico especial - Carácter activo: - Creatividad - Velocidad del pensamiento</i></p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Contenidos técnico- tácticos objeto de evaluación:

En el caso de la categoría escolar sub- 13 años será objeto de evaluación el desarrollo de los aspectos técnicos - tácticos fundamentales del juego y a menor escala las acciones de grupo en el área e inte- áreas. Es importante considerar a la hora de evaluar la zona potencial de cada atleta, teniendo en cuenta el tiempo que ha transcurrido por la práctica del deporte, marcando las diferencias en la exigencia evaluativa con la categoría de iniciación y entre los atletas de iniciación y los continuantes.

Test pedagógico técnico- táctico para la categoría sub- 13 años en acciones individuales.

1. Fildeo de rolling en la posición del infield con bola fongueada.

- *Posición de fildeo 1 punto*
- *Romper Inercia 1 punto*
- *Desplazamiento 1 puntos*
- *Uso de las dos manos 1 punto*

- *Efectividad a la hora de fildear 1 punto*

TOTAL 5 pts

2. Fildeo de fly.*(Los estudiantes se colocarán a una distancia de 20 metros como mínimo y se le batearán no menos de tres conexiones, y se cogerá la que a juicio del entrenador fue la mejor que realizó).*

- *Posición de fildeo 1 punto*
- *Desplazamiento 1 punto*
- *Localización y colocación para fildear el fly 1 punto*
- *Uso de las dos manos 1 punto*
- *Efectividad 1 punto*

TOTAL 5 puntos

3. Realización del swing.*(Se le lanzarán pelotas bombeadas hacia el centro del home desde la posición de frente, desde una distancia de tres metros para que las golpee hacia el terreno de juego).*

- *Agarre del bate 1 punto*
- *Posición de bateo 1 punto*
- *Inicio del swing 1 punto*
- *Contacto 1 punto*
- *Efectividad del golpeo 1 punto*

TOTAL 5 puntos

4. Realización del toque de sacrificio. *(Se le lanzarán pelotas desde una distancia de tres metros).*

- *Agarre del bate 1 punto*
- *Posición para tocar 1 punto*
- *Contacto 2 punto*
- *Efectividad del toque 1 punto*

TOTAL 5 puntos

5. Corrido de las bases. *(Los atletas realizarán un swing y correrán hasta la segunda base).*

- *Primer paso, al salir del home. 1 punto*
- *Técnica de la carrera en curva. 1 punto*
- *Pisar en el borde centro de la base interior al terreno. 1 punto*
- *Localización del coach. 1 punto*
- *Llegada a la base. 1 punto*

TOTAL 5 puntos

6. Acción de lanzar.

- *Entrada a la tabla de lanzar, toma de señas, parada reglamentaria, ataque con salto con los dos brazos al frente y caer de lado en Y.1 punto*
- *Imitación del cierre del movimiento, de lado con la pierna de péndulo alzada. 1 punto*
- *De lado en la posición en F (dos brazos al frente), lanzar la recta. 1 punto*
- *Molino de lado, lanzar la recta (agarre, molino y liberación de la pelota). 1 punto*
- *Lanzar la recta con el movimiento completo. 1 punto*

Escala evaluativa

5 EXCELENTE

4 BIEN

3 REGULAR

2 MAL

1 MUY MAL

Test pedagógico técnico- táctico para la categoría sub- 15 años (EIDE) en acciones individuales por posiciones y de grupo.

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 mascotin de 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 evaluara 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 medio 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 realizará 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 piconasos de frente.

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

- Cada piconasos 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

1RA 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 Piconasos frontales

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

- Cada piconasos fildeados 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 evaluara la calidad de la ejecución técnica (5) puntos

2DA BASE

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

El atleta se situara 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 situara un punto (B) a cuatro (4) metros hacia la derecha del atleta, a la voz ejecutiva, el atleta se desplazara hacia el punto (B), donde Fildeará un rolling y tirara 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 tomara el tiempo desde que se da la voz ejecutiva hasta que la pelota llega al mascotin de 1ra base (recoger datos)
- Se evaluara 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 evaluara la calidad de la ejecución técnica (5) puntos.

2.- Realizar el completamiento del doble –play

El atleta se situara 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 desplazara hacia la 2da base para completar el doble play.

- Se tomara el tiempo desde la voz ejecutiva hasta que la pelota llega al mascotin de la 1ra base (recoger datos)
- Se evaluara la precisión del tiro (5) puntos

Los criterios evaluativos serán igual al ejercicio anterior

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

3.- Iniciando el doble-play

El atleta se situara 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 iniciara 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 evaluara 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 evaluara la calidad de la ejecución técnica (5) puntos

3RA BASE

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

El atleta se situara 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 desplazara 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 tomara el tiempo desde que se da la voz ejecutiva hasta que la pelota llega al mascotin del 1ra base (recoger datos)

- Se evaluara la precisión del tiro (5) puntos

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

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

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

El atleta se situara 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 desplazara para fildear la pelota y tirar a 1ra base.

- Se tomara 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 evaluara la precisión del tiro (5) puntos

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

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

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

El atleta se situara 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 desplazara hasta el punto (B) que estará situado a tres (3) metros de la 3ra base (en la línea del corredor entre 2da y 3ra) y un (1) metro de fondo, Fildeará un rolling y tirara a 1ra base.

- *Se tomara el tiempo desde que se da la voz ejecutiva hasta que la pelota llega al mascotin de la 1ra base (recoger datos)*
- *Se evaluara la precisión del tiro (5) puntos*
- *Se evaluara 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 situara 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 desplazara 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 tomara el tiempo desde que se de la voz ejecutiva hasta que la pelota llega al mascotin del 1ra base (recoger datos)*
- *Se evaluara la precisión del tiro (5) puntos*
- *Se evaluara la calidad de la ejecución técnica (5) puntos*

2.- Completando el doble-play

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

- *Se tomara el tiempo desde que se de la voz ejecutiva hasta que la pelota llega al guante de la 1ra base (recoger datos)*
- *Se evaluara la precisión del tiro (5) puntos*
- *Se evaluara la calidad de la ejecución técnica (5) puntos*

3.- Iniciando el doble-play

El atleta se situara 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 tirara hacia la 2da base

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

- Se evaluara la precisión del tiro (5) puntos

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

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

JARDINEROS

1.- Tiro a home

Se situara 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 realizara una pequeña carrera de impulso y recibirá una pelota sobre la marca establecida realizando el tiro a home.

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

- Se evaluara 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 evaluara 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 situara en el jardín derecho y Fildeará un rolling que será fogueado por un entrenador a una intensidad aproximada del 70% .El atleta realizara la técnica de fildeo con tiro a 3ra base.

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

- Se evaluara 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 flys atrás por la mano del guante

El atleta se situara en el jardín central, se le fogueará en flys con las características mencionadas (también podría ser tirado con la mano)

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

Fuerza del brazo en los tiros

Se situara una marca en el terreno desde donde el atleta efectuara el tiro, se podrá tomar impulso a discreción y tirara la pelota a la mayor distancia posible

- *Se mediará la distancia desde la marca establecida hasta dónde 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 determinara la máxima velocidad alcanzada y la velocidad media de los diez (5) lanzamientos (recoger datos)*
- *Se evaluara la calidad de la ejecución técnica (40) puntos*

2.- Distancia en el ataque

- *Se medirá la distancia desde la tabla de lanzar hasta dónde cae el pie de la **pierna de pivot**.Esta medición se realizara 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 realizara 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 zurdo. Posteriormente se llevará a una escala de 10 puntos relacionado con los lanzamientos positivos expresado en %. (eleemplo: de 10 lanzamientos realizados 6 calleron en la zona evaluada = 60% de efectividad.

4.- Técnica de los lanzamientos en cambios de velocidad

- *Se evaluara 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)

OFENSIVA

1.- Ejecución técnica del swing sobre pelotas lanzadas (10) al centro de la zona de strike (desde tres (3) metros de distancia)

- **Evaluación cualitativa en % aplicando la misma metodología para el control de los lanzamiento, solo serán efectivos los golpes con el centro de la masa del bate y que piquen las pelotas en el suelo luego de revazar el área del lanzador.**

2.- Ejecución Técnica del swing hacia la mano contraria, 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
- **Evaluación cualitativa en % aplicando la misma metodología para el control de los lanzamiento, solo serán efectivos los golpes con el centro de la masa del bate, con los brazos por dentro y que sean dirigidos a la mano contraria del terreno.**

3.- Ejecución Toque de bola por sorpresa

- Se evaluará la calidad de la ejecución técnica (10) puntos (Posición semi abierta, acortar o rodar el bate, contacto con la bola primero y luego el trabajo del paso con el pie tracero hacia primera, habiendo dispuesto primero el pie semi abierto)
- **Evaluación cualitativa en % aplicando la misma metodología para el control de los lanzamiento, solo serán efectivos los toque que salgan hacia el suelo, sin fortaleza y en el área de juego.**

Test pedagógico técnico- táctico para la categoría juvenil y social en acciones individuales por posiciones y de grupo.

Nota: se realizarán las mismas pruebas descritas con anterioridad incluyendo además:

LANZADORES

5.- Técnica de los lanzamientos en rice

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 rice, que será el resultado de la división de la recta entre el rice (recoger datos).

6.- 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).

8.- 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.

OFENSIVA

4.- Golpear una pelota medicinal de un (1) Kg. de peso bombeada.

- *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 Masculinos 26 a 28 Fem. 23 ,25 Onzas

6- Con un bastón de bateo (palo de escoba, batear diez (10) pelotas de dos (2) pulgadas de diámetro (aproximadamente la bolita de los desodorantes, dejadas 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.

7.- Ejecución del timón (zurdos solamente)

- Se evaluará la calidad de la ejecución técnica (10) puntos (Posición semi abierta, acortar o rodar el bate, contacto con la bola primero y luego el trabajo del paso con el pie tracero hacia primera, habiendo dispuesto primero el pie semi abierto).

Se establecerá la relación de los movimientos iniciales iguales que para el toque de bola.

- **Evaluación cualitativa en % aplicando la misma metodología para el control de los lanzamiento, solo serán efectivos los timones que salgan hacia el suelo y la mano contraria (entre la 3ra base y la 2da base).**

La evaluación de la preparación técnico-táctica en acciones de grupo.

Por ser la evaluación el elemento regulador ya que ofrece información sobre la calidad del proceso de entrenamiento, sobre la efectividad del resto de los componentes y las necesidades de ajustes, modificaciones u otros procesos que todo el sistema o algunos de sus elementos deben sufrir. En tal sentido se recomienda aplicar evaluaciones que evidencien los progresos y revelen las carencias objetivas que pueden ser mejoradas para orientar el entrenamiento de la preparación técnico-táctica.

En este caso se considera cualquier momento bueno para evaluar, sea durante el desarrollo de las sesiones, durante cualquier momento de la preparación o durante la competencia propiamente dicha, aun cuando no se otorgue una calificación para cada caso. Evaluar durante la realización del juego es algo de suma importancia pues el atleta se siente más libres para desarrollar sus iniciativas, para imprimir emociones positivas a lo que realizan, y expresar de alguna manera sus posibilidades de análisis, toma de decisiones y respuesta lo que permite al entrenador comprobar la verdadera actuación del jugador y su alcance en la competencia.

Es importante incentivar al softbolista para que desarrolle capacidad para autoevaluarse, lo que requiere del aprendizaje de hechos, conceptos y principios vinculados con la práctica, que eleven la significación del aprendizaje y sus conocimientos sobre la preparación técnico-táctica. Además de las formas de evaluación señaladas son imprescindibles la utilización de los test pedagógicos y el control de rendimiento técnico-táctico en la competencia. En este sentido se plantea como necesidad, el incremento en la sesión de entrenamiento de formas de evaluación sobre lo que constituye el objetivo

principal, en cada uno de los ejercicios (individual o de grupo) para favorecer la estimulación y motivación en el entrenamiento.

Por la importancia que tiene la evaluación, se debe evaluar para conocer cada estado actual y valorar los estados potenciales de cada softbolista y del equipo como forma de perfeccionar la planificación y ejecución del entrenamiento.

Por ser el control y la evaluación orientador de la marcha del trabajo, nos guía en la corrección y objetividad del entrenamiento y exige qué debe ser evaluado sistemáticamente en las diferentes estructuras que constituyen el macrociclo de preparación. Se parte de que para la evaluación de acciones individuales, se reconocen indicadores establecidos por lo que se dirige la atención fundamentalmente a la evaluación de las acciones de grupo, para lo que se han utilizado los test pedagógicos técnico – tácticos; el control de rendimiento en el entrenamiento; y el control de rendimiento técnico- táctico en la competencia.

Se resume que, para evaluar las acciones de grupo hay que considerar que el objetivo de la acción es darle solución exitosa a una tarea motriz técnico-táctica con una alta exigencia de rendimiento, sin abandonar la calidad de la ejecución de las habilidades aisladas.

Al referirnos al control de rendimiento en el juego, se debe considerar el registro de rendimiento de cada softbolista, y del equipo mediante el conteo de aquellos aspectos observables de tipos ofensivos y defensivos que determinan la calidad y eficacia del juego y en última instancia el triunfo o revés con el objetivo de constatar el efecto del entrenamiento.

Las experiencias sobre los modelos de evaluación, como las estadísticas tradicionales que sistemáticamente se aplican y otros que se han seguido para el control técnico-táctico nos han dejado espacios en los que se escapan innumerables acciones positivas o negativas que ocurren en el juego y que limitan obtener un perfil del atleta y del equipo, así como del equipo contrario con fines estrictamente tácticos, este tipo de evaluación permite:

- La posibilidad de individualizar las tareas de la preparación técnico - táctica.*
- Informar a los jugadores durante el juego de su comportamiento ofensivo y defensivo.*

- *La posibilidad de informar cada tres entradas a los integrantes de cómo se está comportando las acciones ofensivas y defensivas de cada jugador y ello posibilita tomar las medidas inmediatas desde el punto de vista táctico en el propio juego.*

<i>Acciones de grupo en el área e inter-área</i>	<i>ATLETA</i>	<i>EQUIPO</i>
--------------------------------------------------	---------------	---------------

- *Posibilita caracterizar al contrario para ajustar la táctica y estrategia a seguir.*
- *Permite detectar las deficiencias técnico - tácticas y aplicar las acciones correctoras de forma inmediata.*
- *Permite organizar el contenido de los análisis de juego con vistas a perfeccionar las acciones individuales y colectivas del equipo como para prepararse para enfrentar al contrario.*
- *Facilita tener en cuenta un por ciento de efectividad que puede ser a la defensa, a la ofensiva y en el pitcheo, así como del equipo en general.*

Este tipo de control se realizara fundamentalmente para el alto rendimiento (lo que no impide realizarlo para la categoría sub- 13) con mayor énfasis en las categorías juveniles y sociales y a menor medida en la categoría sub-15.

Control de rendimiento técnico táctico a la defensa.

	+	--	Dif	Efec	+	--	Dif.	Efect
<i>Sorprendido en base por roll dwon</i>								
<i>Corredores Cogido robando</i>								
Acciones de grupo en el area ofensiva								
<i>Control de los lanz. BB. K. Dif-K- BB.</i>								
<i>Trabajo del Lanzador en la horizontal</i>								
<i>Trabajo del lanzador en La vertical</i>								
<i>Doble play realizados</i>								
<i>Defensa contra el toque de bola, corredor en 1B.</i>								
<i>Defensa contra el toquede bola Corredores 1-2B.</i>								
<i>Defensa contra el amago de Toque y bateo.</i>								
<i>Defensa contra timón.</i>								
<i>Defensa contra el Bateo y corrido.</i>								
<i>Defensa contra el hit Sencillo, corredor en 2B.</i>								
<i>Defensa contra el fly de Sacrificio, corredor en 3B.</i>								
<i>Defensa contra el doble Posible Triple corredor en 1ra base</i>								

Control de rendimiento técnico táctico a la ofensiva.

	+	--	Dif.	Efect	+	--	Dif.	Efect
<i>Batear hacia la derecha del terreno con corredor en segunda.</i>								
<i>Tocar la bola de sacrificio con corredor en primera.</i>								
<i>Tocar la bola de sacrificio con corredores en primera y segunda.</i>								
<i>Efectuar amago de toque y bateo con corredores en primera y segunda.</i>								
<i>Realizar la jugada de squeeze play.</i>								
<i>Robar bases.</i>								
<i>Realizar doble robo.</i>								
<i>Realizar bateo y corrido.</i>								
<i>Realizar toque y robo.</i>								
<i>Realizar timón y robo.</i>								
<i>Efectuar el timón con corredores en primera y segunda.</i>								
<i>Realizar amago de toque y robo.</i>								
<i>Carrera impulsada con hit.</i>								
<i>Carrera impulsada con fly de sacrificio.</i>								
<i>Carrera impulsada con extra bases, corredor en 1B.</i>								
<i>Enmascarar timón con toque de sorpresa y viceversa.</i>								
<i>Enmascarar el amgo de toque y bateo con toque de sacrificio y viceversa.</i>								

Control de rendimiento técnico táctico en el área lanzador - receptor.

Equipos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

CONTRARIO: _____
 Lanzador _____
 Juego: _____

Leyenda: _____
 —

Nombre	Turno al bate 1	2	3	4	Observación
1					
Strike					
Bola					
velocidad					
2					
Strike					
Bola					
velocidad					
3					
Strike					
Bola					
velocidad					
4					
Strike					
Bola					
velocidad					
5					
Strike					
Bola					
velocidad					
6					
Strike					
Bola					
velocidad					
7					
Strike					
Bola					
velocidad					
8					
Strike					
Bola					
velocidad					
9					
Strike					
Bola					
velocidad					
TOTAL					

Principales métodos para el tratamiento de la preparación técnica, táctica y técnico-tácticos:

Técnico- Tácticos

- *Invariables*
- *Variables*
- *Métodos productivos*
- *El juego*
- *La modelación*

Preparación psicológica

- *Orientaciones metodológicas:*

Para el logro de altos resultados los deportistas tienen que superar altas cargas físicas y emocionales, lo que demuestra la gran importancia del factor psicológico en su preparación. En este sentido se pretende brindar una serie de orientaciones metodológicas en forma de consejos, que, si bien no es una propuesta acaba constituyendo un acercamiento a las formaciones psicológicas que debemos desarrollar en el softbolista y las formas de enfrentarlas por parte del profesor deportivo.

*Un **clima psicológico** adecuado en un equipo deportivo promueve bienestar emocional, satisfacción, identificación grupal, mejoría de las relaciones interpersonales y los estados emocionales reinantes provocan disposición para el rendimiento.*

***La cohesión** en un equipo influye en la profundidad y eficiencia grupal donde armonizará la unidad valorativa de orientación para la actividad conjunta, para la unidad en afectos y valoraciones, ello implica mayor acople en las acciones técnico- tácticas complejas: surgimiento de la voluntad grupal a favor del resultado deseado, cooperación, eliminación*

de discusiones en situaciones tensionantes en la competencia, actuación de los líderes en función del grupo y estimulación moral entre los atletas dentro y fuera del juego.

La acción táctica de un jugador no es, por lo tanto, solamente el fruto de sus capacidades intelectuales, sino el de todos los factores de la personalidad, teniendo en cuenta las exigencias de la actividad competitiva visto como un reflejo en unidad cognitivo afectiva y organizado sistémicamente en síntesis reguladora de la personalidad.

La posición individualizada del deportista al enfrentar las posibles alternativas de actuación y seleccionar finalmente su variante, asumiendo esta con la necesaria responsabilidad, constituye un indicador importante del desarrollo de los procesos de regulación y autorregulación.

En las diversas situaciones de enfrentamiento en la competencia, en las cuales la personalidad regula y autorregula su comportamiento, el softbolista suele tomar decisiones oportunas, decisiones equivocadas y a veces no llega a decidir, estas variantes se relacionan por lo general, con diferentes niveles de desarrollo volitivo de la personalidad. A la decisión tomada le sigue el comportamiento real y en correspondencia con el desarrollo volitivo del sujeto, las condiciones más o menos difíciles para la actuación pueden determinar, o no, que el objetivo inicialmente se logre.

Varios autores como O. A. Konopkin (1987), I. Peña Grass (1989), conciben el planteamiento de metas, la toma de decisiones y el esfuerzo volitivo como eslabones, fases o características del acto volitivo. Respecto al primer indicador, o sea las metas, se ha manejado indistintamente por los autores las categorías: fin, objetivo, propósito y meta para referirse al reflejo devenido consciente del resultado futuro de la acción.

***En la meta** se expresa tanto la planeación por el sujeto de su comportamiento presente, como la estructuración de su futuro, concretado en el intercondicionamiento de los*

objetivos y fines inmediatos y mediatos que la personalidad estructura como eslabón central de su autorregulación (A. Konopkin, 1987).

Las metas actúan como representación subjetiva que precede al comportamiento, pero solo cuando el deportista se moviliza en su consecución se convierten en metas reales. De esta forma resulta importante considerar no solo la selección de las metas, sino la postura del atleta hacia las mismas.

El proceso de formación y aceptación de metas exige del deportista la selección de la información. Esto es la determinación de aquella información que resulta necesaria para las acciones reguladoras vinculadas a las motivaciones del comportamiento del mismo, así se implican en este proceso lo cognitivo y lo afectivo en unidad indisoluble a nivel reflexivo.

El planteamiento y la consecución de las metas, suelen implicar al deportista en situaciones de elección, que involucran otro indicador volitivo: la toma de decisiones.

En líneas generales, el comportamiento técnico- táctico apropiado depende de la interacción entre las demandas de la competición y los recursos propios para hacer frente a estas demandas.

En el Softbol suele ser habitual que los deportistas y / o sus entrenadores definan su “estilo o sistema” de comportamiento, en función de sus recursos propios y que, después, lo adapten a las demandas concretas de cada competición en dos vertientes, el comportamiento individual y el comportamiento colectivo.

El esfuerzo volitivo se considera una característica volitiva esencial para el entrenamiento deportivo. Constituye un mecanismo movilizador y energizante del comportamiento del deportista cuando surgen obstáculos y dificultades que comprometen la meta propuesta para la competencia. El nivel de desarrollo volitivo lo podemos determinar analizando la capacidad del deportista de superar los obstáculos, esto es su capacidad para realizar el esfuerzo necesario y lograr la meta o tomar la decisión.

El éxito de la actividad colectiva del equipo deportivo depende mucho del carácter de las interrelaciones existentes entre el entrenador y los miembros del colectivo, también del estilo y su forma de dirección. Al respecto, P. A Rudik, (1988) plantea que el éxito de un equipo deportivo está condicionado en gran medida por el estilo de la dirección del entrenador.

La amplitud de los puntos de vista, el nivel de conocimientos, hábitos, habilidades, la autoridad, el amor por su deporte y la educación de la tenacidad, la capacidad de cohesionar un colectivo armónico, de comprender la psicología de los deportistas, la decisión, la exigencia, la autocrítica y la firmeza de principios es la lista, aun incompleta, de las cualidades que debe poseer un entrenador pedagogo.

La interacción entrenador- atleta, atleta- atleta es esencial para que se produzca el aprendizaje pues el conocimiento de uno mismo y del otro forman una dinámica especial, única e irrepetible. El entrenador debe estimular los procesos de cambio donde se construya el conocimiento a partir de lo previamente formado y de las nuevas estructuraciones de lo ya formado, concibiendo la educación como parte del propio desarrollo intelectual.

Aquello que hoy puede realizar el atleta en colaboración con el entrenador y bajo su dirección, podrá realizarlo por sí mismo mañana. Se hace imprescindible al realizar las Orientaciones Metodológicas el tratamiento de la individualidad, del atleta, que descubre el potencial disponible y por desarrollar a través de la comunicación, las acciones conjuntas del entrenador con el atleta y entre los atletas.

*Un aspecto importante que puede influir en la efectividad de un atleta es el **estado emocional** que este presente durante un juego o en el entrenamiento. Los **procesos afectivos** constituyen un reflejo indirecto ya que están mediatizados por la satisfacción de las necesidades, mientras que los **procesos cognoscitivos** nos permiten conocer la realidad tal y como es, es decir la cognoscibilidad del mundo.*

Otros aspectos que a nuestro juicio consideramos que influyen en la efectividad de un atleta, lo constituyen, la coordinación de los movimientos, la etapa y nivel de entrenamiento, todo unido a la **concentración de la atención**, factor este de vital importancia en el deporte.

La atención, es un factor importante de la percepción, el razonamiento, la memoria, las emociones, etc. De esta forma, el poder de concentración de la atención, su estabilidad, la rapidez con que cambia la misma hacia otros objetivos y la amplitud de la distribución, evidencia la capacidad del razonamiento táctico interno del atleta en un período dado, la percepción precisa de las acciones del adversario y la manifestación máxima de los esfuerzos volitivos.

A. Z. Puni (1976) acerca del fenómeno de la atención establece algunas etapas que suceden durante la acción o ejercicios que lleva a cabo el deportista. Así tenemos las etapas de **control – orientación y la concentración**. La primera se refiere a toda la información bien detallada de las condiciones concretas, y las que tiene que llevar a cabo precisamente las acciones en la competencia.

De esta forma, en un lanzador de Softbol (por citar un ejemplo) esta primera etapa se cumple con la observación detallada del terreno, de la tabla de apoyo para lanzar, de la percepción, de la distancia hacia el receptor, de la dirección y fuerza del viento, del peso y volumen de la pelota, etc.

La segunda etapa (concentración) se lleva a cabo tanto con la realización imaginativa de los ejercicios repitiendo mentalmente la ejecución de sus diversas fases incluso movimientos con la preparación de palabras, automandatos, promedio de los cuales se regula la acción.

Durante el paso de esta etapa se elimina del pensamiento todo lo que no tiene relación con las acciones futuras, se adopta momentáneamente el estado de aislamiento, para el deportista que se encuentra en este estado, no existe más que el mismo y el implemento con que debe realizar el ejercicio.

Durante el entrenamiento de la atención es importante la orientación que va recibiendo el jugador, hacia donde debe concentrarse, hacia que movimiento debe distribuir su atención y cual es el objeto y momento de concentración óptima en su acción decisiva o fundamental. Por todo lo anterior expuesto podemos afirmar que el proceso de concentración de la atención que lleva a cabo el jugador de Softbol en el acto de preparación y ejecución de sus acciones, tiene una estrecha vinculación con el control y por consiguiente con la efectividad.

La actuación exitosa de un equipo de Softbol en las competencias depende de la calidad de la actuación de cada uno de sus miembros. En las competencias de responsabilidad por equipos, el plan táctico lo analizan el entrenador y el equipo en conjunto, por lo que se hace necesario actuar, ante todo, en aras del colectivo.

El plan previo de las acciones técnico-tácticas se fundamenta en una serie de factores significativos, multifacéticos y entrelazados de la capacidad de trabajo físico, técnico, psíquico y teórico del softbolista. Estos aspectos deben ser observados y controlados cuidadosamente durante el entrenamiento para que el entrenador mantenga una idea clara de sus jugadores.

Otro concepto imprescindible en la concepción Vigostkiana es el de Zona de desarrollo Próximo. Para L. S. Vigotsky (1987), la enseñanza juega un papel de dirección y conducción del desarrollo psíquico. En su concepción de enseñanza se enfatizan en el papel rector que el otro puede jugar en el aprendizaje de un individuo, al plantear que lo que las personas pueden hacer con la ayuda del otro puede ser más revelador de su desarrollo mental que lo que pueden hacer por sí solos, y definen este fenómeno como Zona de Desarrollo Próximo.

Utilización de la visualización para el mejoramiento del aprendizaje de la concentración y la autoconfianza. (Mientras más precisa sea la imagen mental, más exacto será el movimiento a realizar).

Tareas

- *Demostración precisa y exacta del elemento técnico utilizando como modelo otros jugadores, videos, secuencias de libros, dibujos, etc.*
- *La explicación correcta y clara. Debe existir un conocimiento teórico preciso de la técnica en cuestión.*
- *Dar a conocer los objetivos y las formas de jugar, la importancia que tiene dominar todos los aspectos técnico-tácticos de ejecución y estar bien preparado física, mental y teóricamente.*
- *Es ideomotriz sólo la imagen con la cual el movimiento está relacionado con el sentido articular- muscular del ejercicio.*

Al estudiar un elemento nuevo hace falta imaginar su ejecución a ritmo lento

Tareas

- *Ejecutarlo a un ritmo lento al inicio e ir incrementándolo.*
- *Fragmentando el movimiento.*

Imaginación de un nuevo elemento técnico-táctico

Tareas

- *Se trabaja la imaginación del elemento técnico nuevo junto con el conocimiento correcto del mismo.*
- *Ejercitación de la respiración, en combinación con la ejecución del movimiento.*
- *Se tiene en cuenta que la representación para el atleta es que él graba en su conciencia la estructura técnica y la dinámica.*
- *Con la representación ideomotriz del movimiento, este puede proyectarse efectivamente y el deportista comienza a moverse involuntariamente.*
- *Dedicar al entrenamiento ideomotor de 5 a 10 minutos y realizarlo cuando el atleta se sienta relajado y tranquilo.*

- *Que se asocien a emociones intensas y agradables y que sea capaz de generar claridad en el ejercicio, así como confianza.*
- *Se pueden visualizar cambios en las acciones.*

Ejemplo Nº 1. Trabajo con la imaginación.

Ejercitar la imaginación para construir una “estructura activa” que permita crear cualquier grupo o tipo de imágenes en la memoria que sirva para saber cómo actuar con eficacia.

- a) Elegir un ejercicio de aprendizaje de preferencia. Ejecutarlo varias veces mentalmente, imaginando qué y cuántos movimientos musculares se realizan y qué sensaciones se sienten. Debe existir una concentración en cómo se sienten las diferentes partes del cuerpo.*
- b) No se debe pensar en el resultado final antes de cumplir el ejercicio.*

Planteamiento de metas a gran perspectiva. Para ello se debe:

- *Señalar siempre las metas a largo plazo.*
- *Proponer metas cada vez superiores en correspondencia con los resultados alcanzados en los entrenamientos.*
- *El planteamiento de metas parciales para lograr la sistematización en el entrenamiento.*
- *El establecimiento de metas centra el resultado o rendimiento en dependencia del período de la preparación en que se encuentre.*

Tareas

- *Realizar charlas educativas y/o solicitar dinámicas de grupos sobre valores, estímulos y régimen de vida del atleta.*
- *Estimular positivamente los logros.*
- *Mantener una estrecha comunicación con la familia del atleta, implicarlos en la actividad, pero estableciendo límites y roles.*

Ejemplo N° 1.

Lograr una buena preparación física y una correcta realización de los aspectos técnico - tácticos para alcanzar buenos resultados en los topes preparatorios.

Formar la orientación al logro del éxito

Tareas

- *Desarrollo de la aspiración de honor.*
- *Se trata que el atleta siempre pretenda mejorar sus actuaciones.*
- *En las etapas de preparación en que se encuentre es necesario divulgar los resultados de los controles que se realicen dentro del equipo y en otros espacios.*
- *Se crea el ideal deportivo.*
- *Participación en topes contra otros equipos.*
- *Diseño y realización de juegos de control, de estudio, con metas y tareas.*
- *Correlación óptima de estímulos y sanciones. Para esto ambos deben poseer las siguientes características: ser justos, fuertes, oportunos y se deben tener en cuenta para su aplicación las particularidades individuales del deportista en cuestión.*
- *Aunque exista una correlación óptima entre ambos, debe haber un ligero predominio del estímulo utilizando para ello:*
 - *Elogios verbales, diplomas, medallas, trofeos.*
 - *La estimulación óptima y delicada sirve de buen incentivo para lograr el interés duradero y alto de la actividad. Ejemplo: Atleta 100%.*

La aprobación colectiva de las decisiones

Tareas

- *Discusión de los objetivos del entrenamiento.*

- *Promoción de la autorregulación.*
- *Análisis con el atleta del régimen de vida y del entrenamiento.*

Desarrollar la emotividad en los entrenamientos a través del cumplimiento de tareas por medio de la realización de diferentes actividades

Tareas

- *Realización de juegos variados.*
- *Utilización de los deportes auxiliares en todos los períodos para cumplir los objetivos.*

Voluntad

La voluntad interviene en el desarrollo exitoso de la actividad deportiva; está relacionada con los esfuerzos conscientes del jugador.

- *En el aprendizaje de los elementos técnico – tácticos, se debe comenzar desde los más fáciles a los más difíciles.*
- *El entrenador debe provocar en los atletas la aspiración a cumplir la tarea planteada, motivarlos, darle seguridad, creando situaciones competitivas donde se planteen tareas más difíciles que las habituales.*
- *Lograr la adaptación del régimen de vida del atleta al contexto deportivo.*
- *Crear en el deportista la seguridad de que la tarea difícil que se ha propuesto es realizable.*

Tareas

- *Realización de demostraciones.*
- *Ayudarlo en su ejecución inicialmente.*
- *Propiciar su ejecución en condiciones más sencillas y seguras.*

Propiciar tensión volitiva rápida y enérgica

Tareas

- *Exigencia de la ejecución del ejercicio tal y como lo requiere la técnica del mismo.*
- *Realización de entrenamientos en diferentes unidades deportivas, entrenamientos en condiciones no habituales y con público.*
- *Lograr la adaptación a la carga del entrenamiento y contrarrestar la repercusión psicológica de una posible fatiga psíquica por un hábito o deshabitación.*
- *Planificación de la carga del entrenamiento de manera progresiva.*
- *Realizar la tarea con la atención concentrada, evitando la distracción, realizar entrenamiento donde la ejecución de uno o varios elementos se lleva a cabo de forma invariable que puedan llevar al atleta a no perder la concentración.*

ESTADOS EMOCIONALES

1. Métodos para la regulación y autorregulación de los estados emocionales desfavorables

Tareas

- *Utilización de diferentes técnicas como:*
- *Desconexión: cambios de atención. Esto puede ser con libros, películas, paseos, etc.*
- *La distracción: Cambiar el curso de las ideas y pensamientos hacia hechos o cosas agradables.*
- *Ejercicios respiratorios especiales.*
- *Estas tres variantes deben practicarse al menos una vez por semana, para lograr que el atleta pueda hacer un uso efectivo de los mismos en la competencia.*

2. Utilizar entrenamientos psicológicos para mejorar: la relajación, la activación y la estabilidad psíquica

Las dos primeras deben practicarse diariamente antes, durante y después del entrenamiento (dirigidos por un especialista en la materia).

3. El calentamiento: este debe ajustarse a las diferentes formas de manifestación del nivel de excitación emocional

Ejemplo N° 1.

Si el atleta está nervioso, ansioso, tenso, aplicamos ejercicios que mejoren su estado neuro-psíquicos fundamentalmente, ejercicios con mayor amplitud con movimientos rápidos, normales y lentos, como por ejemplo, saltos, estiramientos, combinando todo esto con ejercitación profunda, pausada, dilatada; también auto masaje y masaje para mejorar la tonicidad de los músculos y ligamentos.

En caso de que el jugador esté inhibido, se debe aplicar un calentamiento basado en ejercicios de activación, como por ejemplo, reacciones de corto espacio y duración; respiraciones rápidas y masajes y automasajes para estimular la tonicidad de los músculos y ligamientos.

4. Exposición a situaciones difíciles y adversas.

5. Modelación y ensayo en situaciones características de la competencia.

- ***Principales métodos para el tratamiento de la preparación psicológica:***

1er grupo: Para mejorar la reconstitución de las capacidades físicas determinantes del rendimiento (autosugestión, relajación muscular, relajación activación, terapia activa).

2do grupo: Para mejorar el proceso de entrenamiento (entrenamiento ideomotor).

3er grupo: Para eliminar los factores de perturbación psíquica que perjudican el rendimiento deportivo (hipnosis, desensibilización, modificación sistemática del comportamiento).

Pruebas Médicas.

Es de vital importancia conocer el estado de salud de los atletas; esto se logra mediante un minucioso interrogatorio, examen físico y complementario. En el interrogatorio se recogen antecedentes tanto personales como familiares para descartar cualquier enfermedad hereditaria. En el examen físico se explorarán todos los sistemas y mediante los complementarios se llegará al diagnóstico.

Análisis a realizar

Hemoglobina (HB)

Glicemia

Prueba de orina

Homograma completo con Eritro.

Pruebas físicas antropométricas.

Nota: Es importante realizar estas pruebas a los atletas al inicio del curso, pues se hace necesario conocer si los mismos se encuentran aptos para la práctica de este deporte y de ser necesario repetirlo a algún atleta en específico que presenten molestia o malestar general, no obstante, a los atletas API se le debe aplicar las pruebas médicas trimestralmente, pues los mismos constituyen la reserva deportiva de las EIDE del país y de los centros nacionales, por lo que es muy importante su seguimiento y control.

REPORTE SOBRE EL DESARROLLO DE LAS ACCIONES TÉCNICO-METODOLOGICAS DESARROLLADAS EN LAS PROVINCIAS PARA EL ALTO RENDIMIENTO

Provincia:

Fecha:

Equipo: (Atletas preselección nacional y API)

1. Acciones de trabajo metodológico realizadas en el periodo para los atletas miembro de la preselección nacional y los API. (Reporte mensual)

No.	Acciones	Principales incidencias	Recomendaciones	Realizada por:
	Visitas UE			

	<i>Colectivos de catedra</i>			
	<i>Análisis de Mesociclos</i>			
	<i>Visitas a test pedag.</i>			
	<i>Visitas a competencias</i>			
	<i>Visitas a pruebas médicas</i>			
	<i>Actividades de formación integral</i>			
	<i>Actividades de superación</i>			
	<i>Otras acciones de las ciencias aplicadas</i>			
	<i>Otras</i>			

2. *Incidencias en la marcha de la preparación analizadas en el Colectivo de cátedra para los atletas miembro de la preselección nacional y los API. (Reporte mensual)*

<i>No.</i>	<i>Incidencia</i>	<i>Solución</i>	<i>Responsable</i>

3. *Control personalizado de la calidad de la preparación deportiva para los atletas miembro de la preselección nacional. (Reporte mensual)*

<i>#</i>	<i>Atletas</i>	<i>Posición</i>	<i>% cumplimiento general del meso actual</i>	<i>Acento actual de la preparación</i>	<i>Evaluación de los Ind. Técnicos</i>	<i>Evaluación de los Ind. Médicos</i>	<i>Evaluación de los Ind. Psicológicos</i>	<i>Insufic técnico incide prepa.</i>
<i>1</i>								

2								
3								

4. Control de pruebas antropométricas para atletas de la Preselección Nacional. (octubre, enero y abril)

Nombre y Apellidos	Talla	I medición			II medición				
		Peso (Kg.)	MCA	% GR	AKS	MCA	% GR	AKS	Peso (Kg.)

5. Control de pruebas físicas para atletas de la Preselección Nacional. (octubre, enero y abril)

Pruebas	Cat- juvenil y social
<i>Resistencia</i>	1000 mt
<i>Fuerza</i>	Abdominales 30seg Planchas 30seg
<i>Fuerza máxima</i>	Ejercicios básico (social) Fuerza Acostado Fuerza Parado Media cuclilla Despegue con flexión
<i>Potencia</i>	Salto horizontal sin impulsos Salto vertical sin impulso Tiro de una pelota de Softbol. pie
<i>Flexión ventral</i>	En centímetros
<i>Rapidez</i>	30 mt 50 mt
<i>Rapidez especial</i>	Volante H- 1B H- 1B swing 1B- 2B Robo 2B- H Jomping Home- Home

Nota: Se informarán todos las acciones técnico- metodológicas que se realicen en el periodo, así como los aspectos más importantes que incidan en el desarrollo de la preparación que son abordados en los colectivos de cátedra de los deportes.

Este reporte deberá enviarse mensual (Primera semana del mes) por correo a los mails cubasoftbol@inder.cu con copia a: juanrey@inder.cu y humbeka@inder.cu

III. SISTEMA COMPETITIVO.

Bases especiales por categorías

Categoría de Iniciación: sub- 13 años Masculino.

Los municipios que tengan condiciones para establecer esta categoría desarrollarán un sistema competitivo solo a nivel de municipio, inter- escuelas y/o inter- barrios y/o inter- áreas, de igual manera la provincia desarrollará un campeonato provincial en dependencia de sus condiciones.

La matrícula será evaluada declarando los alumnos priorizados a potenciar.

La matrícula será evaluada declarando los alumnos priorizados a potenciar.

Los juegos se regirán por las reglas oficiales de la F.I.S y las adaptaciones aprobadas en el presente reglamento.

Los lanzadores podrán lanzar hasta 7 entradas en el día (21 out), solo podrá continuar si el encuentro se extiende a extra inning y nunca haya llegado a abandonar el box, en la final será libre.

La tabla de lanzar estará a 43 pies y las bases a 60.

Liga estudiantil sub- 15 años femenino.

Se desarrollará los zonales nacionales divididos en 4 zonas del país en los meses de enero y febrero:

1. Occidente (Pinar de Rio, Artemisa y la Habana)

2. Occidente centro (Villa Clara, Santis Spíritus y Ciego de Ávila)
3. Centro este (Camaguey, Las Tunas y Huguín)
4. Oriente (Granma, Santiago de Cuba y Guantánamo)

Clasificarán 2 equipos por zonas, los cuales agruparan los grupos 1 y 2 en la zona occidental y los grupos 3 y 4 en la zona oriental, este evento se desarrollará en el mes de abril clasificando dos por zonas para la final de los juegos escolares en julio, donde las sedes se alternarán cada año en oriente y occidente.

Las nóminas de inscripción colectiva estarán compuestas hasta veinte (20) atletas, las cuales serán elegibles para participar en cada subserie durante toda la etapa clasificatoria.

En cada subserie solamente podrán tener actuación catorce (14) atletas de las que aparecen en el listado inicial de las veinte (20) para el visitador, ésta nómina deberá estar firmada por el Subdirector de Actividades Deportivas y Deporte Escolar Provincial y el listado de las catorce (14) atletas para el visitador deberá estar firmada por ambos Comisionados Provinciales, así como verificadas y avaladas por el Comisario de Árbitro y Técnico al inicio de cada subserie.

Las nóminas tendrán que ser enviadas antes del 6 de enero a la siguiente dirección electrónica: cubasoftbol@inder.cu, para ser certificadas y aprobadas por la FCS, debemos esclarecer que las veinte (20) atletas quedarán confirmadas en la primera subserie donde participen, estos listados no tendrán cambio hasta culminado la etapa clasificatoria.

Las delegaciones estarán compuestas por el desglose siguiente:

- 14 atletas
- 03 entrenadores
- 02 árbitros
- 01 comisionado provincial
- 01 chofer
- 01 comisario de árbitro nacional
- 01 comisario técnico nacional

- *Total 23 personas a recibir la sede*

La Comisión Nacional de Softbol en uso de sus facultades acuerda incorporar al reglamento especial o bases especiales del evento escolar nacional a partir del 2017 las siguientes regulaciones:

- *Las pitcher solo podrán ejecutar los lanzamientos de rectas y cambio de velocidad, la penalidad será considerado un lanzamiento ilegal.*
- *Para los lugares en la competencia se tendrá en cuenta los criterios de rendimiento y la efectividad, siguiendo la metodología que se presenta:*
 - 1. Resultados Competitivos (escala de 21 puntos).*
 - 2. Pruebas Técnicas a escala de 30 puntos (práctica de infield y outfield).*
 - 3. Efectividad en base a 10 puntos (equipos ubicados del 1 al 6).*
 - 4. Puntos adicionales en base a 5 puntos. (3 puntos con atletas de estatura superior a los 1.68 cm y 2 puntos las que posean ambidiestras en el equipo).*
 - 5. Medallas (obtienen 3, 2 y un punto los ubicados de 1 al 3 lugar).*
- *Los equipos para su participación deberán estar uniformados para todas sus etapas.*

Se realizaran pruebas técnicas en el marco de la competencia con la realización de una práctica de infield y outfield tradicional (se admiten iniciativas de los equipos para las práctica de infield y outfield) con duración de 10 minutos, dirigida por un profesor el cual será evaluado igualmente por el dominio de los elementos y por el manejo del bate de fongueo.

Estas pruebas técnicas estarán en correspondencia con los test pedagógicos orientados para las preparaciones teóricas, físicas y técnico- tácticas abordadas con anterioridad.

Pruebas técnicas (observación práctica infield, calentamiento y juego).