

PROGRAMA INTEGRAL DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA



Béisbol



FEDERACIÓN CUBANA DE BÉISBOL
UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE
"MANUEL FAJARDO"

INDICE

I.- INTRODUCCIÓN

RESEÑA DEL DEPORTE (NACIONAL E INTERNACIONAL)

- El Béisbol, Surgimiento y evolución
- Su introducción en Cuba
- Su expansión en América
- El de cursar del Béisbol como Deporte Nacional en Cuba.
- Adecuaciones a las Reglas Oficiales del Béisbol para la implementación de reglamentos especiales por categorías: 7-8 años, 9-10 años y 11 – 12 años.

II. PROGRAMA DE ENSEÑANZA DEL BÉISBOL CUBANO.

- Indicaciones metodologicas para la aplicación de los contenidos en las Areas Deportivas y Centros de Alto Rendimiento (EIDE y ACADEMIAS).
- Objetivos generales y específicos a alcanzar en cada categoría y etapas de enseñanza.
- Controles pedagogicos, pruebas médicas y psicologicas para la evaluación de los objetivos propuestos.

III. SISTEMA COMPETITIVO DEL BEISBOL CUBANO.

- Intramurales, Torneos de Base, Municipales, Provinciales, Nacionales e Internacionales.
- Sistema competitivo del Béisbol Nacional para el ciclo 2016-2020.
- Sistema competitivo del Béisbol Internacional para el ciclo 2016-2020.

IV. SISTEMA DE SELECCIÓN DEPORTIVA EN EL BEISBOL CUBANO.

- Normas de ingreso y continuidad para los diferentes niveles, categorías y edades. El talento deportivo y la perspectiva inmediata.
- Pruebas pedagógicas, médicas, psicológicas, con sus indicadores, para el Ingreso a la EIDE y Academias.

V. BIBLIOGRAFIA

VI. ANEXOS

- Anexo No. 1: Resolución No. 54. /2012 del INDER.
- Anexo No. 2: Modelo de Entrenamiento de Significación Táctica para el Béisbol.
- Anexo No. 3: Elementos técnicos por posiciones
- Anexo No. 4: Direcciones Fundamentales en el Entrenamiento de Significación Táctica.
- Anexo No. 5: Plan Escrito de Entrenamiento.
- Anexo No. 6: Requisitos para el control de los Test Pedagógicos.
- Anexo No. 7: Indicadores morfofuncionales y su evaluación para el control biomédico en los jugadores de Béisbol.
- Anexo No. 8: Cuestionario de cualidades motivacionales deportivas
- Anexo No. 9: Las Reglas Oficiales del juego para las categorías 13 – 14 años; 15 – 16 años, 17 – 18 años y 19 – 23 años.
- Anexo No.10: Tácticas (drills) defensiva
- Anexo No.11: Miniglosario de los terminos más utilizados en el Béisbol.

LUMINAR

El presente texto tiene entre sus principales objetivos dar respuesta, como recurso didáctico, al perfeccionamiento del béisbol cubano en el **ciclo 2016-2020**, incorporando contenidos que demandan las insuficiencias detectadas en el Béisbol Nacional a partir de la aplicación por parte de la Dirección Nacional de este deporte, de un Diagnóstico, desarrollado en distintos eventos:

- Reuniones (3) Zonales Nacionales con la participación de Glorias Deportivas, Entrenadores, Metodólogos, Peñas Deportivas, Activistas, Jugadores Retirados y Activos y Prensa Especializada.
- Taller Nacional con Jefes de Cátedras de EIDE y Academias.
- Reunión Nacional con los Jefes Técnicos Provinciales y Entrenadores de Áreas Deportivas.
- Reunión Nacional con un grupo de los mejores Especialistas por áreas de juego en su mayoría integrantes con resultados relevantes en nuestra Selección Nacional y como Entrenadores en Series Nacionales y Equipos Cuba.
- Taller debate entre el Consejo de Ciencia e Innovación Tecnológica y los Jefes de Proyecto que integran, la Estrategia Nacional de Perfeccionamiento del Béisbol Cubano para este nuevo Ciclo.
- Aprobación por el Tribunal que integro el Grupo Técnico Metodológico de la Dirección Nacional de Alto Rendimiento.

El Programa Integral de Preparación del Deportista **que comenzó** a regir a partir del Curso 2013-2014 es una herramienta de trabajo de vital importancia para nuestros entrenadores de Áreas Deportivas y Centros de Alto Rendimiento y se fundamenta en los principales problemas que afectan a nuestro deporte, **que a pesar de haber estado** en el primer lugar del ranking mundial de la IBAF en **el momento de su aprobación para la puesta en marcha**, se han mantenido las insatisfacciones por las pérdidas de los primeros lugares durante el ciclo en eventos que tradicionalmente hemos ganado, **lo cual ha provocado que en esta segunda edición para su aprobación y puesta en marcha hayamos descendido al quinto lugar del ranking mundial.**

El PIPD constituye el documento rector del sistema de enseñanza y perfeccionamiento del Béisbol en Cuba, el cual se proyecta además de las respuestas a las insuficiencias del deporte, a las privaciones del Programa anterior en lo referente a; contenidos en relación a los cambios de categorías convocados por IBAF, al establecimiento de un nuevo Sistema Competitivo, a enfrentar los retos del mercantilismo (compra de talentos) y el nivel adquirido en el mundo competitivo actual con la incorporación de los profesionales y los Grados Ligas en los Clásicos Mundiales como el evento cumbre del Béisbol Mundial.

Queremos reconocer de manera especial la valiosa cooperación en esta segunda edición

Los autores y editores de esta obra han trabajado con la ilusión de continuar haciendo una aportación sustancial a la mejor comprensión y aplicación de la selección, iniciación y formación de nuestros jugadores de Béisbol. Su esfuerzo se verá compensado si nuestros entrenadores deportivos la utilizan como guía permanente para su trabajo, manteniendo sobre la marcha su constante su perfeccionamiento.

DIRECCIÓN TÉCNICA NACIONAL DE BEISBOL

I- INTRODUCCIÓN

La guía para la confección del programa de iniciación y formación del pelotero cubano, está contenido en los discursos pronunciados por el General de Ejército Raúl Castro Ruz, primer Secretario del Comité Central del Partido Comunista de Cuba y Presidente de los Consejos de Estado y de Ministros para el cumplimiento de los Lineamientos económicos y sociales del VI Congreso del PCC y en los objetivos de la I Conferencia Nacional del Partido, todos los cuales abarcan, de una u otra forma y en alguna medida a todos los que desarrollan su labor en el Sistema Deportivo y como línea principal del Béisbol Cubano estará presente el trabajo político ideológico.

El Programa Integral de Preparación del Deportista se aplicará en las áreas deportivas, la EIDE y las Academias, acogiéndose a las modificaciones emanadas en la **RESOLUCION 54. /2012 DEL INDER** y los cambios relacionados con las edades y categorías a propuesta de la Comisión Técnica Nacional, cuya estrategia está encaminada a la mejor formación del beisbolista cubano, independientemente de la estructura por categorías empleada por la Cofederación Mundial de Beisbol y Softbol (WBSC).

EDADES Y CATEGORÍAS						
7-8 Años	9-10 Años	11-12 Años	13-14 Años	15-16 Años	17-18 Años	19-23 Años

Establecer y poner en vigor la distribución mensual del fondo de tiempo, el procedimiento para la distribución mensual del trabajo del personal docente y el control del practicante sistemático, los grupos clases, la documentación básica a elaborar, los tipos y cantidades de visitas metodológicas a ejecutar, la relación alumno-profesor en relación al personal docente que labora en las escuelas del “Sistema de Enseñanza Deportiva, Cultura Física y la Recreación”, así como los combinados y áreas deportivas, todo lo cual aparece detallado en el Anexo No.1: **RESOLUCION 54. /2012 DEL INDER**.

1. Mantener la aplicación de la Estrategia Directriz del Sistema Deportivo Cubano, dando prioridad a las nuevas concepciones del Deporte para Todos como principal elemento que sustenta la formación del deportista en sus etapas de base (la escuela), para pasar con posterioridad a la iniciación, perfeccionamiento y maestría deportiva. Seguir insistiendo en la incorporación del béisbol motivo de clase en nuestras escuelas.
2. Perfeccionar el trabajo de las Áreas Deportivas (Combinados Deportivos) los cuales constituyen la institución técnica de base del Sistema del Béisbol Cubano, en relación con un modelo pedagógico abierto que propicie la incorporación de la población apta

para la práctica de nuestro deporte durante todos los días, priorizando los fines de semana y los períodos vacacionales.

3. Incrementar la calidad en la organización y desarrollo del Sistema de Educación Deportiva en lo referente a:
 - Contribuir a consolidar el modelo de organización y funcionamiento en las EIDE y Academias con énfasis en la calidad de la adquisición de conocimientos y de la cultura general integral de los estudiantes-atletas, integrando la formación docente, el entrenamiento deportivo, el trabajo político-ideológico y la formación de valores.
 - Fortalecer el rigor en la calidad y el control de las matrículas.
 - Continuar trabajando para el logro de la Escuela Nacional de Béisbol, a tono con las proyecciones de la estrategia de trabajo de formación de nuestros principales talentos, insistiendo en la prioridad del entrenamiento, el diálogo con los atletas, las condiciones de vida, todo lo cual debe conducir a una mejor formación integral y patriótica, así como superiores resultados deportivos y académicos.

El Programa Integral de Preparación del Deportista es una herramienta de suma importancia para el trabajo de los entrenadores de béisbol, cuya utilización eficaz tendrá un valor incuestionable en los cambios que genera la nueva proyección de perfeccionamiento del Béisbol cubano y las tareas emanadas de la Dirección Nacional Béisbol que sirven de guía y orientación para su adecuación, cumplimiento, autocontrol y auto-evaluación.

Cada nivel de enseñanza, consolidación y de perfeccionamiento deportivo, debe cumplir el orden lógico establecido en los contenidos del Programa para así poder lograr el objetivo básico de: "desarrollar la masividad y de ésta, que surjan los futuros talentos que el Béisbol de Alto Rendimiento requiere".

La participación de un numeroso grupo de especialistas que en representación de todo el potencial de entrenadores que laboran desde la base, nos ha permitido llegar a una etapa en que ha primado el análisis profundo, la sistemática decantación y la necesaria actualización, posibilitándose encausar el desarrollo deportivo a través de los distintos niveles de enseñanza, cuyo orden lógico de contenido tiene una sólida base pedagógica y científica avalada por la UCCFD "Manuel Fajardo".

Este documento **con sus modificaciones** continuará en vigor en el cuatrienio 2016-2020, estará en constante análisis teórico y práctico con el fin de que al concluir, quede iniciado el

proceso de reelaboración de los nuevos programas y los especialistas de béisbol del país estarán en condiciones de aportar sus experiencias y a su vez participar directamente en el perfeccionamiento, logrando con esto, niveles cualitativamente superiores en su confección.

El Béisbol, Surgimiento y evolución

El Béisbol o juego de pelota es relativamente moderno, pues data como tal de la primera mitad del siglo XIX. Los historiadores deportivos tienden a tomar como punto de referencia exacto de sus orígenes, la apacible localidad de **Cooperstown** del estado norteamericano de New York, y aunque algunos de ellos reconocen como el primer encuentro beisbolero el efectuado en la Universidad de Harvard en 1829, preferimos compartir la paternidad y conceder el derecho de la primicia al realizado el 19 de junio de 1846 en la populosa ciudad neoyorkina entre los equipos Knickerbockers y New York Nine, este último derrotado por marcador de 23 a 1.

La búsqueda incesante de los estudiosos del tema ha obligado a aceptar la similitud del béisbol con los populares pasatiempos ingleses *criquet* (introducido en Estados Unidos en 1751) y *rounders*, de los cuales se considera una ampliación; sin embargo, sometidos aún a las costumbres de la colonización anglosajona, mientras los jóvenes de New York eran aficionados al primero, los del Boston mostraban su predilección por el segundo. Y establecida esa especie de descendencia, resultaba improductivo continuar buscando un parentesco con los antiguos entretenimientos egipcios, griegos y romanos.

Mucho se ha debatido acerca de la paternidad del juego de pelota, conferida indistintamente a Abner Doubleday y Alexander Joy Cartwright; pero al margen de esas consideraciones cabe señalar que estos dos hombres estuvieron muy vinculados a las distintas modificaciones efectuadas en todos los pasatiempos conocidos con anterioridad y que incluían bases y bolas.

Por espacio de más de 170 años se ha sustentado la opinión de que a Doubleday, general inglés retirado y topógrafo, corresponde el mérito de haber ideado en 1839 los fundamentos de lo que más tarde se convertiría en el entretenimiento preferido en numerosos países, así como también que el ingeniero agrónomo Cartwright tuvo a su cargo la creación y diseño del terreno de juego en Murray Gill, de cuyas medidas iniciales todavía se halla vigente la de 90 pies entre las bases. A él se atribuyen igualmente las primeras reglas del juego y la organización del primer equipo de béisbol, los Knickerbockers, que jugó bajo su mando.

Su introducción en Cuba

Sin entrar en datos precisos o pormenorizada versión, los más antiguos historiadores deportivos cubanos sitúan la llegada del béisbol a la Isla entre 1865 -1866 y atribuyen la entrada del bate y la pelota oficial a Nemesio Guillot, un coterráneo que estudiaba por aquella época en los Estados Unidos. En viejas publicaciones de principios de siglo se afirma que fueron los trabajadores portuarios de la ciudad de Matanzas los pioneros en la práctica del singular pasatiempo, surgido en Norteamérica.

Este primer desafío entre matanceros y tripulantes de un carguero anclado en la bahía de esa ciudad se desarrolló en una parte de los terrenos de la extensa llanura conocida desde 1840 como Palmar del Junco, ubicada en la amplia zona del barrio de Pueblo Nuevo de San Juan. Pero no es hasta el año 1874 exactamente el 27 de diciembre, en el terreno del “Palmar del Junco”, que se llevó a cabo el primer juego reconocido oficialmente en los anales de la pelota cubana. El resultado del encuentro favoreció al Habana Baseball Club 51 por 9 sobre Matanzas Baseball Club.

La fuerza de la costumbre ha impuesto que cuando se hable de los inicios de la práctica del béisbol aficionado, resulta obligatorio mencionar la Fundación de la Liga Nacional de Baseball Amateur en 1914; sin embargo consideramos oportuno esclarecer que el deporte de las bolas y los strikes arribó a su centenario con algunos aspectos que se diferenciaron radicalmente de los propósitos perseguidos por aquella organización, al abolirse en Cuba el profesionalismo (1961) y, para ser más exactos, desde la celebración de la Primera Serie Nacional en 1962.

Su expansión en América

Quedaría incompleto el origen y evolución del béisbol sin reseñar brevemente cómo y cuándo fue introducido el béisbol en algunas regiones del área:

- A Venezuela llegó en 1895 a través de un cubano fabricante de tabacos, llamado Emilio Crámer.
- Se practicó por primera vez en Puerto Rico en 1897.
- En Colombia se jugó preliminarmente en 1903.
- Panamá conoció de éste pasatiempo en 1904, por medio de soldados norteamericanos.

Así se fue extendiendo por toda América, y a pesar de que actualmente es practicado en África, Asia, Europa y Australia, es nuestro continente el de mayor número de practicantes y el de mejores resultados internacionales.

El béisbol es un deporte que ha ido ganando cada vez más un mayor número de adeptos, pues cada vez son también más las naciones que están incorporándolo a sus modalidades deportivas. Todo en él es fascinante: desde sus fundamentos teóricos hasta el lenguaje mímico de las señas, que si bien han ejercido siempre una poderosa atracción en fanáticos y aficionados de sociedades donde habitualmente ha venido practicándose desde hace muchos años, han cautivado en igual medida a otras comunidades con menos arraigo al bateo como las europeas, por citar sólo un ejemplos.

El Béisbol goza de gran popularidad por su dinamismo y posibilidad de debate. En Cuba, hombres y mujeres, niños y ancianos disfrutan del pasatiempo con verdadero placer y es muy difícil encontrar a un coterráneo que no lo haya jugado durante su infancia, asistido como espectador a un desafío o simplemente entablado una discusión sobre las mejores o peores jugadas de un equipo del patio o visitador. Es nuestro deporte nacional, de gran prestigio por sus constantes y sorprendentes logros en la arena internacional, donde nadie duda de su supremacía y elevada preparación técnica, capaz de imponerse a poderosos y experimentados adversarios de otras latitudes.

Su tradición histórica y magníficos resultados en los distintos niveles de competencia han hecho de nuestro país una de las mayores potencias del mundo beisbolero contemporáneo, pues aunque sus jugadores mueven ágilmente los brazos y movilizan las piernas, en realidad batean con el corazón. Y en tal convergencia de movimientos y sentimientos radica el éxito de este deporte para nuestro país.

EL DECURSAR DEL BÉISBOL COMO DEPORTE NACIONAL EN CUBA

Primera etapa del Béisbol cubano: desde su llegada a Cuba en el 1865 - 66 hasta finales de la década de los 60. ¿Por qué hasta finales de los 60? Lo hacemos teniendo en cuenta la graduación de los primeros egresados de la ISCF "Manuel Fajardo".

Características de esta primera etapa: Práctica espontánea del béisbol (no existían programas) con predominio del empirismo (no se aplicaba ciencia) mediante el aporte de algunos instructores nominados, profesionales no activos y activistas. Los peloteros no tenían la condición física de hoy ni quizás las mejoras de la técnica, aprendían a jugar el béisbol jugando pero sobre la base de los fundamentos del juego, por lo que en resumen tenían más desarrollada las habilidades del juego: Lázaro Pérez, Ricardo Lazo, Pedro Chávez, Urbano González, Miguel Cuevas, Jorge Trigoura, Elpidio Mancebo, Manuel Alarcón, Roberto Valdés, Modesto Verdura, Félix Isasi, Andrés Telémaco y otros.

Segunda etapa del Béisbol cubano (desde finales de los 60 hasta mediados de los años 90). Los egresados del ISCF provocan cambios en los conceptos de preparación deportiva. Los jugadores mejoran el estado de la condición física pero se mantiene la formación y preparación sobre la base de los fundamentos del juego como dirección determinante del trabajo. Fue entonces esta, para muchos la época de oro del béisbol cubano, los resultados logrados con jugadores de la talla de: Pedro Medina, Juan Castro, Orestes Kindelán, Antonio Pacheco, Rey V. Anglada, Omar Linares, Germán Mesa, Víctor Mesa, Luís G. Casanova, Lourdes Gurriel, Alfonso Urquiola, Jorge L. Valdés, Lázaro Valle y muchos otros.

Tercera etapa del béisbol cubano (desde mediados de los años 90 a la actualidad). Nos hemos vuelto altamente sofisticado en los conceptos de la preparación, ciencias como la Bioquímica, la Biomecánica, la Medicina del Deporte, la Nutrición, etcétera, han hecho grandes aportes, pero dirigidos principalmente a la condición física. Aparece la tendencia biologizante del entrenamiento deportivo distanciada de los fundamentos del juego. Hoy los jugadores son más rápidos, más fuertes, más resistentes, pero menos inteligentes, tienen menos **oficio** y todo se resuelve a base de fuerza, constituyendo esta situación el problema cardinal del béisbol cubano en la actualidad, no solo en el béisbol, sino en todos los deportes de equipo.

La pretensión de esta introducción al Programa de Preparación del Deportista documento rector y programático del béisbol en Cuba, es suministrar información que ayude a reflexionar sobre aspectos metodológicos y prácticos del entrenamiento deportivo moderno.

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

Al ser admitida por el Comité Olímpico Internacional (COI) la participación del profesionalismo en el programa de los Juegos Olímpicos y luego la instauración de los Clásicos Mundiales, la dirección técnica del deporte de los distintos países miembros del COI y la comunidad científica internacional iniciaron el camino del desarrollo tecnológico, que abrió las puertas a trabajos científicos multidisciplinarios en los sistemas de entrenamiento deportivo.

Una de las características que marca el desarrollo del deporte moderno es la búsqueda, científicamente fundamentada, de jóvenes con determinadas aptitudes naturales, capaces de asimilar grandes cargas de entrenamiento y elevados ritmos de perfeccionamiento deportivo.

En nuestro país los niños y jóvenes pueden optar por actividades culturales, recreativas, profesionales, e inclusive por uno o más de los 17 proyectos que como opción desarrolla la Educación Física a nivel de escuela, según su vocación. En la medida que estas opciones han ido aumentando a través de los años como consecuencia, el número de practicantes ha disminuido, unido a esto la base material es insuficiente producto del bloqueo a que es sometido el país que obliga a aumentar la motivación por la práctica de nuestro deporte y hacer cada vez más científica la selección deportiva.

La existencia del sistema deportivo cubano, regido por un órgano central estatal que prioriza esta actividad, nos ofrece grandes ventajas para el progreso del movimiento deportivo, y si a ello sumamos al personal técnico especializado, una infraestructura que responde al sistema, los centros de alto rendimiento, instalaciones, fuerza técnica y otros elementos favorables, podemos afirmar que están creadas las condiciones necesarias en el país para introducir programas de iniciación, formación y preparación con mayor rigor científico y metodológico, que garanticen el desarrollo sostenible del Béisbol como deporte.

ADECUACIONES A LA REGLA OFICIAL DEL BÉISBOL PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE REGLAMENTOS ESPECIALES POR CATEGORÍAS:

REGLAMENTO CATEGORÍA 7-8 AÑOS

1. Las medidas del campo de juego son:

- La distancia entre bases 12 mts. (39,6 pies). Puede ampliarse a 15 metros (49,5 pies)
- La distancia entre el home y el pitcher 9 mts. (30 pies) cuando es de 12 mts. la distancia entre bases por el contrario cuando la distancia entre bases es de 15 metros la distancia será de 12 mts. (40 pies).
- La distancia de home a segunda base 25,50 mts. (84,15 pies)
- El home plate será un pentágono de caucho con un lado de 33 cm (13 pulg) de frente, dos laterales adyacentes de 16,5 cm (6.5 pulg) y los dos últimos de 23 cm (9.1 pulg) en forma diagonal fijados a un ángulo que forman un punto.
- Tres bases de caucho de 33x33 cm (13x13 pulg).
- Línea de los tres pies 9,09 mts. (30 pies)
- El montículo del lanzador será levantado a una altura de 12 cm. (4 $\frac{3}{4}$ pulg.) por encima del nivel del terreno siempre que sea posible, independientemente que en esta categoría el lanzador es el entrenador.
- Del home a la cerca del campo derecho e izquierdo 33,50 mts. (110 pies o más).
- Del home a la cerca del campo central 39,65 mts. (130 pies o más).
- Círculo del box 1,37 mts de radio (4,5 pies).
- Del home al back stop 8 mts. (26 pies 3 pulg.).
- Medidas del bate desde 23-31 pulg de largo por 2 $\frac{1}{2}$ hasta 2 $\frac{3}{4}$ pulg de diámetro.
- La bola de juego tendrá un peso entre 5 a 5 $\frac{1}{4}$ onzas y medirá 9 a 9 $\frac{1}{4}$ pulg de circunferencia.

2. Sobre los Juegos:

- Los juegos tendrán una duración de seis (6) entradas completas o una hora con ganador.
- El segundo partido de un doble juego no debe comenzar al menos veinte (20) minutos después de finalizado el primer juego.
- Deberán participar nueve (9) jugadores en las tres primeras entradas y otros nueve (9) en las restantes 3 entradas.

- Batearan nueve (9) jugadores en cada entrada.
- El total de carreras estará dado por el resultado de los nueve (9) bateadores a la ofensiva en la entrada.
- Los corredores deberán mantenerse sobre las bases hasta que se realice la conexión.
- Se aplicará la regla de desempate en extra inning para la decisión de los partidos.
- NO es válido el robo de bases.
- Se considera un juego reglamentario sí:
 - a) En el final de la cuarta entrada el home club está al frente de la anotación.
 - b) En cuatro entradas completas el visitador está al frente de la anotación.

3. El avance de los corredores:

- a) En esta categoría, el corredor ubicado en 3ra base, solamente podrá avanzar cuando se produzca una conexión por el bateador, o una mala tirada por el equipo a la defensiva.
- b) Si se produce un rundown con corredores en 1ra y 3ra, o corredores en 2da y 3ra, el corredor de 3ra no podrá avanzar hasta que no se produzca una mala tirada.
- c) No se permite la acción del toque de bola, ni intento de toque con corredor en 3ra base por el bateador en turno.
- d) Se prohíbe el uso de calzado con ganchos de metal.

Penalidad: de producirse una acción del toque por el bateador con menos de 2 out automáticamente será declarado out por regla el corredor de tercera base.

Si se produce dicha acción por parte del bateador con 2 out, entonces se declarará out el bateador.

4. Sobre los lanzadores:

- Los jugadores no actuarán como lanzadores, esta función la realizará el entrenador quien no podrá fildear la bola.
- Si la bola golpea al entrenador (lanzador) el bateador será declarado out.

5. Sobre los Receptores:

- Esta función la realizará uno de los jugadores que actuará de pie sin equipos protectores para proteger el área defensivamente en las acciones del juego.

6. Otras reglamentaciones especiales para la categoría a considerar:

- a. Se establece el uso del casco para batear y correr.

- b. Se establece el KO beisbolero como está establecido hasta la fecha (Cinco entradas).
- c. No se permite la utilización del bateador asignado.

7. Implementos de juego:

- El uso del casco protector es obligatorio para los bateadores y corredores.
- Los bates pueden ser de madera o aluminio siempre y cuando cumplan los requisitos plasmados en la Regla Oficial del Béisbol.
- Se jugará con las pelotas disponibles para el evento. De existir la Kenko C sería la ideal.
- Es de estricto cumplimiento el préstamo de implementos deportivos que fueran necesarios para la celebración y desarrollo del juego.
- Puede ser utilizado el batting-tip en sustitución del entrenador-lanzador.
- Se puede jugar de forma combinada, las tres (3) primeras entradas con bating-tip y las últimas tres con bola lanzada.

REGLAMENTO CATEGORÍA 9-10 AÑOS

1. Las medidas del campo de juego son:

- La distancia entre bases 18,18mts. (60 pies)
- La distancia entre el home y el pitcher 14 mts. (46 pies)
- La distancia de home a segunda base 25,50 mts. (84,15 pies)
- Línea de los tres pies 9,09 mts. (30 pies)
- El montículo del lanzador será levantado a una altura de 12 cm. (4 $\frac{3}{4}$ pulg.) por encima del nivel del terreno.
- Del home a la cerca del campo derecho e izquierdo 33,50 mts. (110 pies o más).
- Del home a la cerca del campo central 39,65 mts. (130 pies o más).
- Círculo del box 1,37 mts de radio (4,5 pies).
- Del home al back stop 8 mts. (26 pies 3 pulg.).
- Medidas del bate desde 23-31 pulg de largo por 2 $\frac{1}{2}$ hasta 2 $\frac{3}{4}$ pulg de diámetro.
- La bola de juego tendrá un peso entre 5 a 5 $\frac{1}{4}$ onzas y medirá 9 a 9 $\frac{1}{4}$ pulg de circunferencia.

2. Sobre los Juegos:

- Los juegos tendrán una duración de siete (7) entradas completas o una hora cuarenta y cinco minutos (1.45 min.) con ganador.
- El segundo partido de un doble juego no debe comenzar al menos veinte (20) minutos después de finalizado el primer juego.
- Se aplicará la regla de desempate en extra inning para la decisión de los partidos.
- Se considera un juego reglamentario sí:
 - a) En el final de la cuarta entrada el home club está al frente de la anotación.
 - b) En cuatro entradas completas el visitador está al frente de la anotación.

3. El robo de base se permite bajo estas condiciones:

- El corredor o los corredores podrán realizar la acción de robar después que el lanzador realice el lanzamiento hacia el home plate.
- Si salen a robo antes de que el lanzador realice el lanzamiento, automáticamente serán declarados out por regla.
- Se permite el doble robo con corredores en 1ra y 2da base.

- Se permite el robo con corredores en 1ra y 3ra base al corredor ubicado en 1ra base.
 - a.- si el corredor de 1ra llega quieto a segunda se mantiene tal decisión, pero, si el corredor de 3ra sale hacia home y llega quieto en dicha acción, este debe regresar a 3ra base.
 - b.- Si el corredor de 1ra es puesto out en segunda se mantiene la decisión, y el corredor de 3ra llega quieto al home en dicha acción, este debe regresar a 3ra base.
 - c.- si ambos corredores son puestos out en la acción de avanzar se mantiene tal decisión.

4. El avance de los corredores:

- a.- En esta regla, el corredor ubicado en 3ra base, solamente podrá avanzar cuando se produzca una conexión por el bateador, un pass ball o un wild pitch o una mala tirada por el equipo a la defensiva.
- b.- Si se produce un rundown con corredores en 1ra y 3ra, o corredores en 2da y 3ra, el corredor de 3ra no podrá avanzar hasta que no se produzca una mala tirada.
- c.- no se permite la acción del toque de bola, ni intento de toque con corredor en 3ra base por el bateador en turno.

Penalidad: De producirse una acción del toque por el bateador con menos de 2 out automáticamente será declarado out por regla el corredor de tercera base. Si se produce dicha acción por parte del bateador con 2 out, entonces se declarará out el bateador.

- d) Se prohíbe el uso de calzado con ganchos de metal.

5. Sobre los lanzadores:

- Ningún lanzador podrá actuar como receptor y viceversa dentro del mismo juego.
- El lanzador que actúe en juego de abridor o relevo, al ser sustituido puede ocupar otra posición a la defensiva en el propio partido (menos receptor) y no podrá lanzar nuevamente durante el mismo.
- Si un lanzador es visitado en dos ocasiones en la misma entrada tiene que ser sustituido.

- Se podrá hacer dos visitas durante la celebración de un juego y una visita cada tres entradas en extra inning. No se contemplarán como visitas de consulta cuando se sustituya al lanzador.
- Se prohíbe llevar el Pitcheo desde el dogout, el entrenador que infrinja luego de una primera advertencia deberá ser retirado del juego.
- **Nota: Prohibido terminantemente la utilización de lanzamientos en Curva o Rompimientos. El Lanzador que incumpla esta indicación será expulsado del juego al igual que su director y en caso de reincidir serán separados de la competencia.**

NOTA: El Lanzador que llegue a la cifra de 20 lanzamientos en una entrada no podrá continuar lanzando y tendrá que ser sustituido.

Reglamentación:

- De uno (1) a veinte y cinco (25) lanzamientos, al siguiente día o siguiente juego.
- De veinte y seis (26) a cincuenta (50) al segundo día, o sea descansa un día.
- De cincuenta y uno (51) a setenta y cinco (75) al tercer día, o sea descansa dos días.
- Más de setenta y cinco (75) lanzamiento al cuarto día o sea tres días de descanso.
- **Los lanzadores no podrán tener más de dos actuaciones consecutivas, aunque no hayan arribado a la cifra del descanso reglamentario.**

Aclaración:

A partir de los setenta y cinco (75) lanzamientos no podrá abrir entrada, pero podrá terminar con el bateador en caso de que llegue a la cifra establecida. Solamente podrá continuar lanzando cuando esté implantando un record (cero hit cero carrera o juego perfecto) hasta tanto le sea interrumpida la hazaña.

6. Otras reglamentaciones especiales para la categoría a considerar:

- a. Se establece que en un juego el lanzador no puede actuar como receptor y viceversa.
- b. Se establece el uso del casco para batear y correr.
- c. Se establece el KO beisbolero como está establecido hasta la fecha (cinco entradas).
- d. Se permite la utilización del bateador asignado a consideración de la liga, pero este no podrá jugar a la defensiva.

7. Implementos de juego:

- El uso del casco protector es obligatorio para los bateadores y corredores.
- Los bates pueden ser de madera o aluminio siempre y cuando cumplan los requisitos plasmados en la regla oficial del Béisbol.
- Se jugará con las pelotas disponibles para el evento.
- Es de estricto cumplimiento el préstamo de implementos deportivos que fueran necesarios para la celebración y desarrollo del juego.

REGLAMENTO CATEGORIA 11- 12 AÑOS

1. Las medidas del campo de juego son:

- La distancia entre bases 22.86 mts. (75 pies)
- La distancia entre el home y el pitcher **15.54 mts. (51 pies)**
- La distancia de home a segunda base 28,66 mts. (94,02 pies.)
- Línea de los tres pies 10.67 mts. (35 pies)
- El montículo del lanzador será levantado a una altura de 15 cm. (6 pulg.) por encima del nivel del terreno.
- Del home a la cerca del campo derecho e izquierdo 33,50 mts. (110 pies o más).
- Del home a la cerca del campo central 39,65 mts. (130 pies o más).
- Del home al círculo de espera 8.0 mtos (26 pies 3 pulg.)
- Círculo del box 1,37 mts de radio (4,5 pies).
- Del home al back stop 8 mts. (26 pies 3 pulg.).
- Medidas del bate desde 23-31 pulg de largo por 2 ¼ hasta 2 5/8 pulg de diámetro.
- La bola de juego tendrá un peso entre 5 a 5 ¼ onzas y medirá 9 a 9 ¼ pulg de circunferencia.

2. Sobre los Juegos:

- Los juegos tendrán una duración de siete (7) entradas completas o una hora cuarenta y cinco minutos (1.45 min.) con ganador.
- Se establece la regla del Ko beisbolero con diferencia de diez (10) carreras o más en cinco (5) entradas.
- Se aplicará la regla de desempate en extra inning para la decisión de los partidos, en caso que lleguen empatados en nueve entradas completas.
- Se considera un juego reglamentario sí:
 - a) En el final de la cuarta entrada el home club está al frente de la anotación.
 - b) En cuatro entradas completas el visitador está al frente de la anotación.
- Se prohíbe llevar el Pitcheo desde el dogout, el entrenador que infrinja luego de una primera advertencia deberá ser retirado del juego.

3. Implementos de juego:

- El uso del casco protector es obligatorio para los bateadores **y corredores**.
- Los bates pueden ser de madera o aluminio siempre y cuando cumplan los requisitos plasmados en el Reglamento Especial de la categoría.
- Se jugará con las pelotas disponibles para el evento.

4. Sobre los lanzadores:

- Ningún lanzador podrá actuar como receptor y viceversa dentro del mismo juego.
- El lanzador que actúe en un juego de abridor o relevo, al ser sustituido puede ocupar otra posición a la defensiva en el propio partido (menos receptor) y no podrá lanzar nuevamente durante el mismo.
- Si un lanzador es visitado en dos ocasiones en la misma entrada tiene que ser sustituido.
- Se podrán hacer dos visitas durante la celebración de un juego y una visita cada tres entradas en extra inning. No se contemplarán como visitas de consulta cuando se sustituya al lanzador.
- Ningún lanzador podrá abrir entrada si este arribó a la cifra máxima de lanzamientos permitidos.
- Para los lanzadores la penalidad del balk, significará **cuando estos realicen cualquier movimiento ilegal para tratar de confundir al corredor o los corredores en bases y el corredor o corredores avanzaran una base**.
- Se prohíbe llevar el Pitcheo desde el dogout, el entrenador que infrinja luego de una primera advertencia deberá ser retirado del juego.
- **Nota: Prohibido terminantemente la utilización de lanzamientos en Curva o Rompimientos. El Lanzador que incumpla esta indicación será expulsado del juego al igual que su director y en caso de reincidir serán separados de la competencia.**

Reglamentación:

- De uno (1) a veinte y cinco (25) lanzamientos, podrá lanzar al otro día ó al siguiente juego
- De veinte y seis (26) a cuarenta y cinco (45) un (1) día de descanso.
- De cuarenta y seis (46) a sesenta y cinco (65) dos (2) días de descanso.
- De sesenta y seis (66) a ochenta y cinco (85) tres (3) días de descanso.
- Más de ochenta y cinco (85) cuatro (4) días de descanso.
- **Los lanzadores no podrán tener más de dos actuaciones consecutivas, aunque no hayan arribado a la cifra del descanso reglamentario.**

Aclaración:

- A partir de los ochenta y cinco (85) lanzamientos no podrá abrir entrada, pero podrá terminar con el bateador en caso de que llegue a la cifra establecida. Solamente podrá continuar lanzando cuando esté implantando un record (cero hit cero carrera o juego perfecto) hasta tanto le sea interrumpida la hazaña.
- Se prohíbe llevar el Pitcheo desde el dogout por el entrenador.

5. Otras reglamentaciones especiales para la categoría a considerar:

- Se establece el KO Beisbolero como está establecido hasta la fecha cinco (5) entradas.
- **Se permite el robo de base:**
 - a) Se permite el robo de bases libre.
 - b) Se permite la acción de squeeze play.
 - c) Se prohíbe el deslizamiento de manos en el Home Plate. El corredor que viole esta indicación será decretado out automáticamente.
 - d) Se prohíbe el uso de calzado con ganchos de metal.

REGLAMENTO CATEGORIA 13- 14 AÑOS

1. Las medidas del campo de juego son:

- La distancia entre bases 24.38 mts. (80 pies)
- La distancia entre el home y el pitcher **16.45 mts. (54 pies)**
- La distancia de home a segunda base **34.44 mts. (113 pies.)**
- Línea de los tres pies **12.19 mts. (40 pies)**
- El montículo del lanzador será levantado a una altura de 15 cm. (6 pulg.) por encima del nivel del terreno.
- Del home a la cerca del campo derecho e izquierdo **82,29 mts. (270 pies o más).**
- Del home a la cerca del campo central **97,53 mts. (320 pies o más).**
- Del home al círculo de espera 8.0 mtos (26 pies 3 pulg.)
- Círculo del box 1,37 mts de radio (4,5 pies).
- Del home al back stop 8 mts. (26 pies 3 pulg.).
- Medidas del bate desde **28-31** pulg de largo por 2 ½ hasta 2 ¾ pulg de diámetro.
- La bola de juego tendrá un peso entre 5 a 5 ¼ onzas y medirá 9 a 9 ¼ pulg de circunferencia.

2. Sobre los Juegos:

- Los juegos tendrán una duración de siete (7) entradas completas o una hora cuarenta y cinco minutos (1.45 min.) con ganador.
- Se establece la regla del Ko beisbolero con diferencia de diez (10) carreras o más en cinco (5) entradas.
- Se aplicará la regla de desempate en extra inning para la decisión de los partidos, en caso que lleguen empatados en nueve entradas completas.
- Se considera un juego reglamentario sí:
 - a) En el final de la cuarta entrada el home club está al frente de la anotación.
 - b) En cuatro entradas completas el visitador está al frente de la anotación.

3. Implementos de juego:

- El uso del casco protector es obligatorio para los bateadores.
- Los bates pueden ser de madera o aluminio siempre y cuando cumplan los requisitos plasmados en el Reglamento Especial de la categoría.
- Se jugará con las pelotas disponibles para el evento.

4. Sobre los lanzadores:

- Ningún lanzador podrá actuar como receptor y viceversa dentro del mismo juego.
- El lanzador que actúe en un juego de abridor o relevo, al ser sustituido puede ocupar otra posición a la defensiva en el propio partido (menos receptor) y no podrá lanzar nuevamente durante el mismo.
- Si un lanzador es visitado en dos ocasiones en la misma entrada tiene que ser sustituido.
- Se podrán hacer dos visitas durante la celebración de un juego y una visita cada **tres** entradas en extra inning. No se contemplarán como visitas de consulta cuando se sustituya al lanzador.
- Ningún lanzador podrá abrir entrada si este arribó a la cifra máxima de lanzamientos permitidos.
- Para los lanzadores la penalidad del balk, significará **cuando estos no realicen la parada reglamentaria en la posición de set y el corredor o corredores avanzaran una base.**
- Se les prohíbe buscar señas del dogouts
- **Solo podrán realizar lanzamientos en Recta y Cambio.**
- **Cuando un Lanzador realice 25 lanzamientos en una entrada tendrá que ser sustituido.**

Nota: Prohibido terminantemente la utilización de lanzamientos en Curva o Rompimientos. El Lanzador que incumpla esta indicación será expulsado del juego al igual que su director y en caso de reincidir serán separados de la competencia.

- **Reglamentación:**
- De uno (1) a veinticinco (25) lanzamientos, podrá lanzar al otro día ó al siguiente juego
- De veinte y seis (26) a cuarenta y cinco (45) un (1) día de descanso.
- De cuarenta y seis (46) a sesenta y cinco (65) dos (2) días de descanso.
- De sesenta y seis (66) a ochenta y cinco (85) tres (3) días de descanso.
- Más de ochenta y cinco (85) cuatro (4) días de descanso.

- **Los lanzadores no podrán tener más de dos actuaciones consecutivas, aunque no hayan arribado a la cifra del descanso reglamentario de la tabla de lanzamiento.**

Aclaración:

- A partir de los ochenta y cinco (85) lanzamientos no podrá abrir entrada, pero podrá terminar con el bateador en caso de que llegue a la cifra establecida. Solamente podrá continuar lanzando cuando esté implantando un record (cero hit cero carrera o juego perfecto) hasta tanto le sea interrumpida la hazaña.
- Se prohíbe llevar el Pitcheo desde el dogout, el entrenador que infrinja luego de una primera advertencia deberá ser retirado del juego.

5. Otras reglamentaciones especiales para la categoría a considerar:

- Se establece el KO Beisbolero como está establecido hasta la fecha (cinco entradas).
- **Se permite el robo de base:**
 - a) Se permite el robo de bases libre.
 - b) Se permite la acción de squeeze play.
 - c) Se permite la acción del toque de bola, e intento de toque con corredor en 3ra base por el bateador en turno.

Cuando el bateador le tira o es cantado el tercer strike y dicho lanzamiento fuera un pass ball o wild pitch, en este caso el bateador y los corredores podrán adelantar, ya que la bola se encuentra viva y en juego desde el momento que se le cae o se le va al receptor.

REGLAS QUE REGIRAN EL JUEGO EN LAS CATEGORÍAS;

15-16 Años, 17-18 Años Y 19-23 Años

Las categorías: **15-16 Años, 17-18 Años y 19-23 Años** se regirán por las Reglas Oficiales del Béisbol aprobadas por **WBSC** y que aparecen en anexos así como las adecuaciones que consideren necesario según Programación Deportiva y Comisión Provincial de Béisbol de cada territorio.

REGLAMENTACIÓN ESPECIAL APROBADA PARA ESTAS CATEGORÍAS

Se prohíbe llevar el Pitcheo desde el dogout durante los juegos, luego de una primera advertencia deberá ser retirado del juego el entrenador infractor.

MEDIDAS DEL CAMPO DE JUEGO EN ESTAS CATEGORÍAS

DISTANCIAS	MEDIDAS
Entre bases	27.43 m - (90 pies)
Entre el home y el pitcher play	18.44 - (60 pies 6´´)
Entre el home y la segunda base	38.79 m – (127 pies 3 3/8´´)
Entre el home y el Back stop	18.20 m – (60 pies)
Entre el home y el circulo de espera	11.27 m – (37 pies)
Línea de los tres pies	13.71 m – (45 pies)

II. PROGRAMA DE ENSEÑANZA DEL BÉISBOL CUBANO.

ÁREAS DEPORTIVAS

Como principio, nuestro interés formativo-educativo va encaminado a cumplir con el verdadero objetivo de que; se enseñen los diferentes elementos técnicos y tácticos del béisbol por categorías en relación a las edades, respondiendo a los fundamentos que componen al juego como un todo, constituyendo un sistema único de enseñanza en todo el país, con objetivos y tareas de fácil cumplimiento y medibles para las diferentes categorías, pero recogiendo los elementos más esenciales de los fundamentos básicos como sustento de la Escuela Cubana de Beisbol.

La base del deporte de Alto Rendimiento lo constituyen las Áreas Deportivas donde se inician los atletas, siendo el primer paso que dan estos pequeños y pequeñas propiciando la masividad.

Es precisamente aquí donde este Programa debe cumplir su principal rol, su carácter instructivo y el cumplimiento en cada una de las etapas del desarrollo anoto-funcional y psicológico de los alumnos-atletas, donde prime el control permanente tanto del aprendizaje como el cumplimiento de las normativas de selección.

Las Áreas Deportivas se regirán por un Programa de enseñanza de los fundamentos básicos del Béisbol, como más adelante se especifica. Se abordan edades desde los 7-8 años transitando por las categorías **9-10 años, 11-12 años, 13-14 años, 15-16 y 17-18**

años, en ambos sexos y la aplicación del Plan de Entrenamiento para la Categoría **19-23 años** para que también cumpla su orientación de enseñanza y perfeccionamiento como parte integral del Programa.

INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA EL TRABAJO EN EL BÉISBOL EN LAS AREAS DEPORTIVAS Y CENTROS DE ALTO RENDIMIENTO (EIDE Y ACADEMIA).

Debido a la importancia que representa para el Béisbol la enseñanza y aprendizaje de determinados elementos técnicos y tácticos y en otros casos de aspectos teóricos recogidos en la regla del juego. Se dan una serie de orientaciones preliminares para su más eficiente cumplimiento. El programa se ajustará a las Aulas Afines creadas para el desarrollo del deporte donde está incluido el Béisbol.

- Los contenidos de enseñanza del programa serán desarrollados en las categorías; 7-8, 9-10, **11-12 y 13-14 años** durante todo el curso escolar como instrucción en el proceso de formación y educación, las categorías 7-8, y 9-10 competirán hasta el nivel provincial y **las** categoría **11-12 y 13-14 años** al celebrarse los Campeonatos Provinciales, el grupo seleccionado para asistir a los Campeonatos Nacionales se ajustarán a un proceso de entrenamiento de Significación Táctica.
- Los jugadores que al concluir los Campeonatos Provinciales no sean seleccionados a participar en los Campeonatos Zonales Nacionales continuarán en sus Áreas Deportivas para dar fin al cumplimiento del Programa.
- Las categorías **15-16 años, 17-18 años y 19-23 años**, que ya traen una formación básica de los fundamentos del juego se les aplicará el Modelo de Entrenamiento de Significación Táctica ajustado al sistema competitivo de cada una de estas categorías.
- Durante todo el curso se trabajará en la enseñanza de la interpretación de la Regla de Béisbol tal y como se orienta en el presente programa.
- Los elementos técnicos y tácticos (incluye las Situaciones Simplificadas de Juego) a partir del momento que se impartan se irán incorporando (arrastrando) a los nuevos contenidos que se incorporen según programa.

- **Considerando que uno de los aspectos que más afecta el rendimiento de nuestros lanzadores es el pobre desarrollo del pensamiento táctico, se orienta enfatizar el trabajo en esta dirección durante el proceso de enseñanza aprendizaje, el momento previo a los juegos y durante los mismos (entre ininnings) por lo que se reglamentará la prohibición de dirigir el Pitcheo por parte de los entrenadores (desde el dogout) durante el desarrollo de los juegos.**
- Los lanzamientos a enseñar que aparecen en el Programa se impartirán a aquellos lanzadores que reúnan las características anatómicas exigidas para poder ejecutar determinado lanzamiento, tales son los casos de: movilidad de la muñeca; curvas, poca movilidad de la muñeca; slider (en sustitución de la curva), $\frac{3}{4}$ de ángulo de salida del lanzamiento; slider, lateral con movilidad de la muñeca; sinker, etc.
- Los lanzadores deben trabajar en las situaciones simplificadas del juego con el objetivo de perfeccionar sus lanzamientos, mejorar su control y defensiva en la posición. Las situaciones de juego de eficiencia Ofensiva y Pitcheo, servirán para que los lanzadores y sus entrenadores puedan evaluar la efectividad de sus lanzamientos, el pensamiento táctico y control.
- Se orienta el juego diario para las categorías 7-8 y 9-10 años, o sea en cada unidad de entrenamiento y de 3 a 5 juegos semanales en las categorías 11-12 y 13 -14 años. Debe incluirse en la planificación que los alumnos roten por la posición que se ha impartido en cada unidad.
- Se cumplirán las evaluaciones orientadas en el programa lo que irá indicando el nivel de asimilación de los elementos por parte de los atletas; se señalarán en el registro las evaluaciones de forma cualitativa (B, R, M).
- **Los test pedagógicos serán evaluados a través del método de Criterio sobre el Grupo o Amplitud de Clase (aparece la metodología) y se darán a conocer las Normas que establece la Dirección Nacional en cada indicador a evaluar para que sean tomadas sólo como referencia para comprobar el progreso existente en el grupo de trabajo en relación a la media nacional.**

- Luego de culminado cada momento del proceso de enseñanza se seleccionarán los elementos a ser evaluados, los resultados se ubicarán en el registro y archivará la planilla de resultados. Los jugadores denominados posibles talentos por el Grupo Técnico Metodológico deberán ser recogidos en el Expediente Técnico.
- El trabajo de las capacidades físicas en las categorías acogidas al Sistema Competitivo se orienta trabajar por el sistema de entrenamiento **ATR** como metodología incluida al **Modelo de Entrenamiento de Significación Táctica**; ATR o **Acumulación** de cargas de entrenamiento dirigida a la resistencia (aerobica) y fuerza máxima que generan mayor efecto residual se aplicarán en el **Momento de Desarrollo del Rendimiento Deportivo I**. La resistencia a la fuerza y resistencia a la velocidad (anaeróbico lactacido) que provocan efectos residuales medios de entrenamiento se trabajarán en el **Momento de desarrollo del Rendimiento Deportivo II o Momento de Transformación (física)** y en los **Momentos de; Modelaje y Ajuste del Rendimiento Competitivo** o momento de **Realización** (en lo físico) se incorpora la rapidez y fuerza explosiva capacidades anaeróbicas alactacidas de efectos residuales de corta duración y determinantes en el Béisbol.

♦ **RECOMENDACIONES PARA EL INICIO E INCREMENTO DEL TRABAJO FÍSICO POR EDADES Y SEXO:**

CAPACIDAD FÍSICA	CATEGORÍAS Y SEXOS						
	M=masculino				F=femenino		
	7-8 años	9-10 años	11-12 años	13-14 años	15-16 años	17-18 años	19-23 años
Fuerza Máxima			- F	--M y F	---M y F	---M y F	___ M y F
Fuerza Explosiva			-F	-- M ---F	--- M y F	--- M y F	___M y F
Fuerza Resistencia			- F	- M -- F	--- M --- F	--- M --- F	___ M y F
Resistencia aerobia		-M y F	- M y F	-- M y F	--- M y F	--- M y F	___ M y F
Resistencia anaerobia			- F	- M -- F	--- M --- F	--- M --- F	___ M y F
Velocidad Máxima Acíclica			- F	-- M y F	--- M y F	--- M y F	___M y F
Velocidad Máxima Cíclica			- F	-- M y F	--- M y F	--- M y F	___ M y F
Velocidad de Reacción		- M y F	- M y F	-- M y F	--- M y F	--- M y F	___M Y f
Flexibilidad	--M	--M y F	-- M y F	___ M y F	___M y F	___M y F	___M y F

LEYENDA: - Inicio cuidadoso (1 ó 2 veces por semana)
 - - Entrenamiento más intensivo (2 a 3 veces por semana)
 - - - Entrenamiento de rendimiento deportivo
 _____ Como lo considere el entrenador

- Se aplicarán en el curso 4 test técnicos y tácticos y 2 Físicos. En el modelo de entrenamiento se desarrollarán los que aparecen en el momento de Control y Diagnóstico.
- Se debe incluir en el calentamiento específico del brazo de acuerdo a las categorías distintos tipos de pase de la pelota tales como: pase invertido, por debajo del brazo, $\frac{3}{4}$, además de; rolling a corta distancia, picop, pepper game, fly, etc.
- Los contenidos recogidos en los DVD (1 y 2) de las experiencias de los especialistas japoneses, deben ser incluido en el cumplimiento del Programa y Planes de Entrenamiento de cada una de las categorías. DVD 1 (Ofensiva; bateo, toque de bola, corrido y deslizamientos, Defensiva; de jugadores de cuadro y jardineros). DVD 2 (Picheo; mecánica, control, viradas y tren inferior así como el estiramiento).
- **METODOLOGÍA EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA DEL PROGRAMA Y EN LA APLICACIÓN DEL MODELO DE ENTRENAMIENTO DE SIGNIFICACIÓN TÁCTICA:**

1. Formación de la base técnica de los fundamentos individuales de la ofensiva y defensiva en condiciones similares al juego.

Como es lógico suponer, en esta fase de generalización en la formación del hábito motor (o gesto técnico), se trabajará en la formación de los fundamentos técnicos individuales ofensivos y defensivos.

Para su cumplimiento se recomiendan ejercicios fáciles y en condiciones sencillas, utilizando el método global-fragmentario constructivo, es decir: el profesor comienza con una explicación y demostración del elemento técnico a enseñar y la ejecución por parte de los alumnos, bajo las indicaciones y sugerencias de retroalimentación que **orienta** el entrenador.

Es importante significar que enseñar la técnica tal cual es; según referencia bibliográfica o modelo de atleta de referencia puede obstaculizar el potencial genético del jugador.

Deben incluirse juegos de aplicación, donde los educandos roten por las distintas áreas para poder comprobar lo que han aprendido, detectar las causas de los errores y percibir las posibilidades reales de los jugadores para ocupar las diferentes posiciones. Estos encuentros sirven además para crear la base que posibilite una sistemática y gradual integración de los elementos técnicos en la táctica.

2. Ejercitación de los fundamentos técnicos individuales con ejercicios y combinaciones sencillas a través de las situaciones simplificadas del juego.

Sin abandonar el trabajo de perfeccionamiento del gesto técnico, su formación dentro de las fases II (profundización) y III (automatización) se continúa con una intencionalidad táctica mediante la introducción de ejercicios con combinaciones sencillas siempre en una **citación** de juego y a través de las situaciones simplificadas del juego, evaluando la conducta motriz en cada jugador.

Es importante la intervención de los jugadores para la interpretación a las situaciones de juego, donde cada uno de los integrantes del equipo deben ser los constructores del proceso de aprendizaje y perfeccionamiento en la búsqueda del desarrollo del pensamiento práctico motor.

Determinante será en la formación del oficio del jugador, desde edades tempranas, tener presente las potencialidades genéticas inherentes en cada uno de ellos en la ejecución de las acciones o respuestas a las situaciones previstas, imprevistas y/o inesperadas o cambiantes que se presentan en la situación de juego planteada y que exige la lógica interna del béisbol y el nivel de actuación de los que intervienen.

Al utilizar variantes en las combinaciones, el jugador tiene la oportunidad de mejorar en el juego las cualidades volitivas, motrices y el autocontrol de las emociones por las grandes cargas de las sesiones de entrenamiento.

Estas variantes se pueden desarrollar a través de los ejercicios especiales, entre ellos: repeticiones continuas agrupadas en situaciones simplificadas de juego que van desde la No1 a la No8. Dicho procedimiento pedagógico concibe el desarrollo del juego ofensivo, defensivo y el porcentaje que representa la actuación del pitcheo.

3. Ejercitación de los fundamentos del juego a través de las Situaciones Simplificadas del Juego y dentro de la propia confrontación competitiva.

Después de observado el dominio que poseen los jugadores de los fundamentos del juego a través de las Situaciones Simplificadas del Juego (SSJ) que van desde la N°1 hasta la N°8, se puede considerar que existen las condiciones para entrar en la práctica de las SSJ Integradas.

La práctica de las Situaciones Simplificadas del Juego requiere de los jugadores un intenso trabajo de coordinación, desarrollo del pensamiento táctico y dominio de los reglamentos del juego, que a partir de ese momento dejan de ser lo esencial para ellos porque van adiestrándose cada vez más en los elementos tácticos del desafío.

Es necesario valorar en esta etapa la capacidad del jugador para captar la situación del enfrentamiento, reconocer los factores más importantes, así como elegir y ejecutar, de entre todas las posibilidades, aquella respuesta motriz más efectiva; ejecutada en un lapso de tiempo breve. Tal fenómeno determina que los ejercicios a desarrollar en estas fases (II y III) del aprendizaje y perfeccionamiento, se acerquen lo más posible a situaciones del juego real y cuya realización resulte viable, pues para entonces las exigencias del rendimiento físico (potencial energético) y de las cualidades volitivas serán las requeridas por el propio juego, de modo que habrán de efectuarlo muy estrechamente ligado a los elementos competitivos.

4. Fijación colectiva de los fundamentos tácticos de juego.

Aquí el objetivo primordial se precisa en el de trabajo en equipo, con vistas a mejorar el rendimiento de cada jugador y de todo el grupo durante el desarrollo de los juegos. En la práctica, los atletas deben tomar las decisiones más beneficiosas de acuerdo con las situaciones que se presenten en el terreno, muchas veces imprevistas como resultado del desenvolvimiento de las jugadas y ante las cuales los peloteros han de actuar inteligentemente para resolverlas con mayor facilidad y efectividad; es decir, llegar al perfeccionamiento de la ejecución de los elementos tácticos sobre la base de la experiencia acumulada, de la capacidad de análisis para reaccionar, la creatividad y el equilibrio emocional para poder decidir la mejor solución en fracciones de segundos, en resumen, la formación del llamado "oficio" determinante en el pelotero, que le permite jugar como el mejor, en muchas ocasiones sin serlo, aportando el rendimiento competitivo necesario para el éxito del equipo.

Por ello que, en esta fase, las situaciones simplificadas del juego integradas, los juegos de control, confrontación, etc. constituyen el método más eficaz para desarrollar y perfeccionar la cooperación, comunicación y la cohesión de equipo para un mejor aprovechamiento del tiempo y el espacio del juego, ya que en estos procedimientos didácticos, además de adquirirse destreza competitiva y seguridad en la realización de las jugadas, se va logrando el control emocional al enfrentarse a las distintas situaciones que se generan durante el enfrentamiento; habilidades muy difíciles de alcanzar a través de la concepción metodológica para un entrenamiento de la técnica aislada.

La adecuada utilización de los recursos tácticos para obtener los mejores rendimientos en los juegos, la confianza y exactitud en las buenas jugadas como resultado de las vivencias logradas en la preparación, garantizan; la colocación en el terreno según el bateador de turno, el perfeccionamiento de los códigos de señas, las acciones ofensivas y defensivas combinadas, habilidades en el corrido de las bases, etc., que constituyen los factores decisivos para garantizar el triunfo; aunque también se debe enfatizar en la promoción de la combatividad y la lucha deportiva en un ambiente de colectividad y optimismo por lograr la victoria.

Estas consideraciones sobre el estudio de la metodología del béisbol pueden ser aplicables, con sus respectivas adaptaciones, a los procesos de enseñanza como de entrenamiento, por lo cual deberán aparecer en cada proyección didáctica y plan de lecciones.

- **OBJETIVOS DE DE CADA UNA DE LAS ESTRUCTURAS (TIEMPO DE ENTRENAMIENTO, MOMENTOS Y SEMANAS) DEL MODELO DE SIGNIFICACIÓN TÁCTICA QUE SE ORIENTA EN EL PROGRAMA:**

El desarrollo de los contenidos debe continuar según programa de enseñanza y a través del Modelo de Entrenamiento de Significación Táctica (MESTDE), aplicable en las selecciones **11-12 y 13-14 años** que asistirá a los Campeonatos Zonales Nacionales y Juegos Escolares Nacionales (Final).

Queremos significar; que en las Categorías 15-16 y 17-18 años de las Áreas Deportivas, se ajustará el MESTDE al Programa de Enseñanza, reiteramos para su mejor comprensión... se ajustara el Modelo de Entrenamiento de Significación Táctica al Programa de Enseñanza, manteniendo el carácter instructivo y formativo como su principal objetivo, el MESTDE garantiza la formación y

preparacion de los jugadores en relación al Sistema Competitivo y al trabajo que se realiza en las EIDE.

La categorías **15-16 y 17-18 años** de las EIDE y el **19-23 años** de las Academias la aplicación del MESTDE será tal cual es la propuesta de entrenamiento.

La Táctica como dirección determinante en los juegos deportivos y concebidos así en este sistema de entrenamiento, tendrá a las Situaciones Simplificadas del Juego como un procedimiento didáctico en la formación del “oficio” de nuestros jugadores como respuesta u oferta a una de las principales demandas del béisbol cubano.

• **COMPOSICIÓN DE LA ESTRUCTURA DE ENTRENAMIENTO DE SIGNIFICACIÓN TÁCTICA:**

- Existirá un **Tiempo de Entrenamiento:** con una duración de 43 semanas para la categorías 15-16 y 17-18 años de las Áreas Deportivas distribuidas en 16 Momentos de entrenamiento y controles pedagógicos, comprendidos en dos ciclos de trabajo un primer ciclo que al igual que la EIDE tendrá 17 semanas ajustadas a 6 Momentos de entrenamiento y controles pedagógicos, con participación en los Campeonatos Provinciales y preparación (de los jugadores seleccionados) para las Competencias Zonales Nacionales que dan inicio en el mes de enero. Y un segundo ciclo de 26 semanas con 7 Momentos de entrenamiento y controles pedagógicos para los alumnos de las Areas Deportivas que no forman parte de las preselecciones provinciales y deben reintegrarse a sus respectivas áreas deportivas cada momento se planificará sobre la base de los resultados obtenidos en los controles y diagnóstico aplicados.
- Un **Tiempo de Competencia categorías 15-16 y 17-18 años del alto rendimiento:** abarca las Competencias Zonales Nacionales que dan inicio en enero y culminan en el mes de abril con juegos; los sábados y domingos y trabajo en la semana donde se continuará elevando los niveles de rendimiento y el perfeccionamiento de las deficiencias presentadas en cada enfrentamiento. Ambas categorías desarrollarán sus Finales con los equipos clasificados en mayo **15-16 años** y junio **17-18 años**.

Las Academias participarán en los Campeonatos Provinciales que a partir del mes de abril programa cada provincia y de aprobarse el Campeonato Nacional de esta categoría se ajustará, el tiempo de competencia a la convocatoria establecida.

- **Momento Control y Diagnóstico I:** con una duración de 1 a 2 semanas según considere el entrenador, se iniciará con un trabajo de introducción y adaptación física y técnica a los niveles de entrenamiento, se tocarán todas las capacidades físicas sin acentuar ninguna con cargas mínimas a medias, se desarrollará trabajo de fildeos múltiples, prácticas de bateo, corrido de bases, juegos, etc., que sirven de base para realizar los controles físicos, técnicos y tácticos así como pruebas médicas y psicológicas para la matrículas de las EIDE y Academias que servirán como punto de partida para la planificación de los contenidos de preparación para el desarrollo del rendimiento deportivo.

- **Momento de Desarrollo del Rendimiento Deportivo:** el resultado de los controles pedagógicos aplicado en el momento de control y diagnóstico servirán de base para la elaboración de los contenidos de entrenamiento que tendrán su esencia en la combinación de las direcciones físico-técnica de trabajo ofensivo y defensivo con la dirección táctica como la determinante del proceso de entrenamiento en el Béisbol.

<p>DIRECCIÓN FÍSICO TECNICA DE RELACIÓN OFENSIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza de elementos técnicos del juego ofensivo. Primera fase de formación del hábito motor (Generalización) • Swings con distintos pesos en los bates • Swings con el batting tip • Swings con la bola bombeada • Swings con maquina de lanzar • Swings a corta distancia
<p>DIRECCIÓN FÍSICO TECNICA DE RELACIÓN DEFENSIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza de elementos técnicos del juego defensivo. Primera fase de formación del hábito motor (Generalización) • Fideo de rollings (distintas direcciones) • Fildeo de fly • Fildeo de líneas • Fideo de rollings c/tiros a las bases • Participación en doble play

DIRECCIÓN TÁCTICA
Situación Simplificada de Juego No 1; Sin corredores en bases
Situación Simplificada de Juego No 2; corredor en 1ra base
Situación Simplificada de Juego No 3; corredores en 1ra y 2da bases
Situación Simplificada de Juego No 4; corredor en 2da base

Situación Simplificada de Juego No 5; corredores en 1ra y 3ra bases
Situación Simplificada de Juego No 6; corredores en 2da y 3ra bases
Situación Simplificada de Juego No 7; corredor en 3ra base
Situación Simplificada de Juego No 8; bases llenas
Situación Simplificada de Juego Integrada
Situación Simplificada de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo
Juegos (Control y Confrontación)

Juegos Imaginarios
Ofensiva con tareas
Prácticas de infield
Juegos (Confrontación – Competitivos)

FORMA DE EJECUCIÓN DE LAS 8 SITUACIONES SIMPLIFICADAS DEL JUEGO

➤ **SSJ Nº 1 SIN CORREDORES EN BASES:**

- Seleccionar los jugadores con posibilidades (rapidez y habilidad) para el toque ofensivo.
- Aplicar la técnica de toque ofensivo; por la línea de tercera, empujando la bola (punch) en dirección a segunda (entre el pitcher y la primera) para derechos y para zurdos entre el pitcher y la tercera e incluir el llevándose la bola (drang bunt) a los zurdos.
- Practicar el bateo en dos Striks con lanzadores que emplearán de media a $\frac{3}{4}$ velocidad todo su repertorio.
- Se desarrollaran las habilidades defensivas ante esta jugada sorpresiva.

Regla: El infield ubicado de forma normal, no saldrán en busca del toque hasta que el jugador a la ofensiva no enseñe el toque.

➤ **SSJ Nº 2 CORREDOR EN PRIMERA:**

- Aplicar la jugada del toque de sacrificio y la táctica defensiva vs esta jugada tratando de sorprender al corredor de primera o al menos mantenerlo próximo a la base, el uso de la bola franca y el tiro a primera base con bateador zurdo y derecho (las asistencias).

Aclaratoria: Seleccionar a los jugadores con habilidades y rapidez para correr.

- Aplicar la jugada del robo simple y jugada defensiva vs esta jugada tratando de sorprender al corredor de primera o al menos mantenerlo próximo a la base, el uso de la bola franca y el tiro a segunda base con bateador zurdo y derecho (las asistencias).
- Aplicar la jugada del toque ofensivo por la línea de tercera combinado con robo del corredor de primera y jugadas defensiva vs esta jugada (con corredor y con el bateador).
- Aplicar la jugada del amago de toque y bateo y jugadas defensiva vs esta jugada (con corredor y con el bateador). Otra opción combinarla con robo del corredor de primera.

Aclaratoria: Seleccionar a los jugadores con habilidades para la jugada de hit and run.

- Aplicar la jugada de la jugada de hit and run o bateo y corrido así como la jugadas defensiva vs esta jugada, combinando con el Ss y 2b la entrada a la almohadilla de segunda base y las asistencias
- Incorporar el round down con énfasis en las asistencias y la realización del out en un lance y cuando más en 2.

➤ **SSJ Nº 3 CORREDORES EN PRIMERA Y SEGUNDA:**

- Aplicar la jugada del toque de sacrificio y la táctica defensiva vs esta jugada tratando de sorprender al corredor de segunda o en su lugar mantenerlo próximo a la base, el uso de la bola franca y el tiro a segunda base con bateador zurdo y derecho (las asistencias).
- Aplicar la jugada del doble robo (siempre con bateador derecho) y jugada defensiva vs esta jugada tratando de sorprender al corredor de segunda o al menos mantenerlo próximo a la base, el uso de la bola franca y el tiro a segunda y tercera base (las asistencias).
- Aplicar la jugada del toque ofensivo por la línea de tercera y jugadas defensiva vs esta jugada (con corredor y con el bateador).

- Aplicar la jugada del toque ofensivo por la línea de tercera combinado con robo de los corredores de primera y segunda. Las jugadas defensiva vs esta jugada (con corredor y con el bateador).
- Aplicar la jugada del amago de toque y bateo y jugadas defensiva vs esta jugada (con corredor y con el bateador). Con otra opción combinarla con robo de ambos corredores.
- Incorporar el round down con énfasis en las asistencias y la realización del out en un lance y cuando más en 2 tanto por primera como por segunda.

➤ **SSJ Nº 4 CORREDOR EN SEGUNDA SOLAMENTE:**

- Aplicar la jugada del toque de sacrificio y la táctica defensiva vs esta jugada, tratando de sorprender al corredor de segunda con tiro del receptor después de bola franca o con virada del lanzador en coordinación con el receptor, de no ser out, en su lugar mantenerlo próximo a la base.
- Aplicar la jugada de amago de toque y bateo en situación de cero out.
- Aplicar la jugada del robo de tercera (siempre con un out solamente) bateador derecho y la táctica defensiva vs esta jugada, tratando de sorprender al corredor de segunda con tiro del receptor después de bola franca o con virada del lanzador en coordinación con el receptor, de no ser out, en su lugar mantenerlo próximo a la base disminuyendo la posibilidad de llegar safe a tercera en caso de robo.
- Incorporar el round down con énfasis en las asistencias y la realización del out en un lance y cuando más en 2.

➤ **SSJ Nº 5 CORREDORES EN PRIMERA Y TERCERA:**

- Aplicar la técnica del toque en jugada de squeeze play (siempre con bateador derecho), previa coordinación de las señas y respuestas de confirmación así como habilidad del bateador con lanzamiento fuera de zona. Aplicar la táctica defensiva vs esta jugada tratando de sorprender al bateador con lanzamientos fuera de zona, mantener al corredor de tercera próximo a la base sin descuidar al de primera, el uso de la bola franca y el tiro a tercera base pueden ser empleados .

- Aplicar la jugada del toque de sacrificio (sin out) para avanzar al corredor de primera. El corredor de tercera solo intentará anotar sin hay descuido o error en la jugada. Aplicar la táctica defensiva vs esta jugada, mantener al corredor de tercera próximo a la base sin descuidar al de primera. Esta jugada aunque poco común puede ser considerada en el arsenal ofensivo.
- Aplicar la jugada del doble robo a la ofensiva y las tres jugadas básicas defensivas vs el doble robo.
- Incorporar el round down con énfasis en las asistencias y la realización del out en un lance y cuando más en 2 tanto por primera como por tercera.

➤ **SSJ Nº 6 CORREDORES EN SEGUNDA Y TERCERA:**

- Aplicar la técnica del toque en jugada de squeeze play (siempre con bateador derecho), previa coordinación de las señas y respuestas de confirmación así como habilidad del bateador con lanzamiento fuera de zona. Aplicar la táctica defensiva vs esta jugada tratando de anular la jugada con lanzamientos fuera de zona, mantener al corredor de tercera próximo a la base o sorprenderlo con tiro del receptor o virada del lanzador en jugada coordinada con el tercera base, sin descuidar al de segunda que se puede intentar sorprender con viraje del lanzador coordinada con el receptor o simplemente con tiro del receptor, aquí es importante el uso de la bola franca.
- Aplicar el bateo de fly a los jardines para impulsar carrera con menos de 2 out.
- Incorporar el round down con énfasis en las asistencias y la realización del out en un lance y cuando más en 2 tanto por segunda como por tercera.

➤ **SSJ Nº 7 CORREDOR EN TERCERA SOLAMENTE:**

- Aplicar la jugada de squeeze play (siempre con bateador derecho), previa coordinación de las señas y respuestas de confirmación así como habilidad del bateador con lanzamiento fuera de zona. Aplicar la táctica defensiva tratando de anular la jugada con lanzamientos fuera de zona, mantener al corredor próximo a la base o sorprenderlo con tiro del receptor o virada del lanzador en jugada coordinada con el tercera base, aquí es importante el uso de la bola franca.
- Aplicar el bateo de fly a los jardines para impulsar carrera con menos de 2 out.

- Incorporar el round down entre tercera y home con énfasis en las asistencias y la realización del out en uno y cuando más en 2 lances.

➤ **SSJ Nº 8 BASES LLENAS:**

- Aplicar la técnica del toque en jugada de squeeze play (siempre con bateador derecho), previa coordinación de las señas y respuestas de confirmación así como habilidad del bateador con lanzamiento fuera de zona. Aplicar la táctica defensiva vs esta jugada tratando de anular la jugada con lanzamientos fuera de zona, mantener al corredor de tercera próximo a la base o sorprenderlo con tiro del receptor o virada del lanzador en jugada coordinada con el tercera base, sin descuidar al de segunda que se puede intentar sorprender con viraje del lanzador coordinada con el receptor o simplemente con tiro del receptor, aquí es importante el uso de la bola franca.
 - Incorporar el round down con énfasis en las asistencias y la realización del out en un lance y cuando más en 2 tanto por segunda como por tercera sin descartar al corredor de primera base.
- Se recomienda para el trabajo físico, fundamentarse en las capacidades físicas (Condicionante y determinante) que exige el Béisbol como juego deportivo y en relación a:

MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO I				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
JUGADORES DE POSICIÓN				
Resist/General Fuerza Máxima Flexibilidad	Rapidez Flexibilidad	Resist. General Fuerza Máxima Flexibilidad	Resist/Rapidez Flexibilidad	Resist/General Fuerza Máxima Flexibilidad

MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO II				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
JUGADORES DE POSICIÓN				
Resist/Rapidez Fuerza/Resist. Flexibilidad	Rapidez Flexibilidad	Resist/Rapidez Fuerza/Resist. Flexibilidad	Resist/General Flexibilidad	Resist/Rapidez Fuerza/Resist. Flexibilidad

MOMENTOS DE MODELAJE Y AJUSTE RENDIMIENTO COMPETITIVO				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
JUGADORES DE POSICIÓN				
Rapidez Fuerza Explosiva Flexibilidad	Resist/Gen. Flexibilidad	Rapidez Fuerza Explosiva Flexibilidad	Resist/Rapidez Flexibilidad	Rapidez Fuerza Explosiva Flexibilidad

Los sábados como el 6to día de preparación se dedicará a juegos de control y desde el punto de vista físico a la resistencia general por existir el domingo como día recuperatorio.

- **Momento Modelaje del Rendimiento Competitivo:** servirá para la celebración de juegos de confrontación con otros municipios, equipos provinciales de categorías superiores, etc., como preparación para asistir a los Campeonatos Provinciales, modelar el rendimiento competitivo para la selección e integración de los jugadores de las Áreas Deportivas que junto a los de la EIDE formarán el equipo que asistirá a los Campeonatos Zonales Nacionales. En la categoría **19-23 años** para modelar el trabajo realizado.
- **Momento de Ajuste del Rendimiento Competitivo:** los jugadores seleccionados a formar parte de la preselección provincial se sumarán a los seleccionados de la matrícula de la EIDE, como su nombre lo indica en este momento se realizarán los ajustes necesarios de las deficiencias detectadas en el Campeonato Provincial y en los juegos de confrontación y controles aplicados para el logro del rendimiento competitivo deseado en los Campeonatos Nacionales (Zonales). Se debe alternar con juegos de confrontación con otras provincias, equipos provinciales de categorías superiores, etc., ajustar el rendimiento competitivo servirá para llegar a la competencia fundamental con el rendimiento deseado.

PROGRAMA DE ENSEÑANZA Y PERFECCIONAMIENTO EN EL BÉISBOL

OBJETIVOS GENERALES

1. Crear hábitos de conducta morales positivas y un espíritu de colectivismo en los niños y adolescentes basados en los principios de la moral socialista que fortalezcan la formación de valores patrióticos y políticos.
2. Garantizar el desarrollo de capacidades físicas (condicionales y coordinativas) y habilidades deportivas de los niños y adolescentes a través de la formación multilateral.
3. Iniciar el aprendizaje de los elementos técnicos básicos del béisbol programado en cada categoría y desarrollarlos en situaciones reales de juego, que construyan desde temprana edad el oficio que como deporte de equipo y dentro de ellos de cooperación oposición exige su lógica interna de actuación para el éxito deportivo.

**ORIENTACION DE LOS CONTENIDOS DEL PROGRAMA SEGÚN SISTEMA
COMPETITIVO DEL BÉISBOL CUBANO**

OBJETIVOS ESPECIFICOS

PROGRAMA PARA LA CATEGORÍA 7-8 AÑOS

Inicio: Primera semana del mes de septiembre

Culmina: Última semana del mes de junio

Tiempo de duración: 43 semanas

OBJETIVOS ESPECIFICOS CATEGORIA 7-8 AÑOS

1. Identificar y motivar divirtiendo a los principiantes en la práctica del Béisbol que como deporte colectivo o de equipo exige y desarrolla valores de camaradería, colectivismo y honestidad dentro del grupo y para la sociedad.
2. Iniciar el trabajo para la asimilación en menor grado del esfuerzo físico de forma orientada y dirigida.
3. Comenzar con el aprendizaje de elementos técnicos orientados y reglamentos de manera especial para la categoría así como las primeras orientaciones sobre las Reglas del Béisbol.

Distribución de los contenidos:

La categoría 7-8 años tendrá como objetivo principal identificar y motivar divirtiendo a los principiantes en la práctica de este deporte, en el proceso de iniciación y formación deportiva. Los entrenadores deportivos deben enseñar a los niños el desenvolvimiento de 7 posiciones defensivas del juego (con la excepción del lanzador y el receptor) debiendo tener presente:

- 1- Los elementos técnicos a impartir tienen que estar en correspondencia con el aprendizaje del ABC del juego de pelota, con ordenamiento en relación al nivel de actuación en cada uno de los gestos técnicos que componen como un todo el desarrollo del juego.
- En que consiste el juego, posiciones al campo y orden al bate a la ofensiva, sus reglas elementales principalmente como se anotan las carreras, como se producen los out y como se obtienen las victorias.

- El agarre de la bola, pasos para recibir y tirar y el manejo de la bola.
 - El fildeo de rolling, de fly y la forma correcta de pisar las almohadillas.
 - El agarre del bate, colocación en la caja de bateo, el paso, el swing y su terminación así como el contacto con la bola. Debe enseñarse el bateo a las dos manos.
 - Forma correcta de correr las bases y pisar las almohadillas.
 - El juego en equipo.
2. El desarrollo de los contenidos tiene que estar aparejado al aprendizaje a través del juego por lo que se recomienda que del inicio del Curso Escolar, a la participación en Competencias o Festivales Deportivos programados para la semana 17 (última semana del mes de diciembre), los niños hayan vencido los componentes básicos para poder efectuar como mínimo 30 juegos, organizados los fines de semana (15) sin incluir los juegos en días clases programados.
 3. En la semana 17 (primera de receso escolar), será para la celebración de Competencias o Festivales Deportivos inter-escuelas para medir la aproximación al juego y la integración de los equipos a los Campeonatos Municipales. De la semana 18 a la semana 32 se continuará con la enseñanza de nuevos elementos del juego según programa y la consolidación de los ya aprendidos.
 4. La semana 33 (segunda semana de receso escolar), servirá para la celebración de los Campeonatos Municipales y la conformación de los equipos a los Campeonatos Provinciales.
 5. De la semana 34 a la semana 43 vencimiento de los contenidos programados para el curso con acento al trabajo en equipo
 6. A partir del mes de junio (inicio de las vacaciones) y según posibilidades reales en cada territorio, la participación en los Campeonatos Provinciales.

ACLARATORIA: Cada provincia podrá reajustar el programa según posibilidades reales de realización de sus competencias en relación al Sistema Competitivo establecido para estas edades.

PROGRAMA PARA LA CATEGORÍA 9-10 AÑOS

Inicio: Primera semana del mes de septiembre

Culmina: Última semana del mes de mayo

Tiempo de duración: 43 semanas

OBJETIVOS ESPECIFICOS CATEGORIA 9-10 AÑOS

1. Educar en valores como dirección determinante en la formación de principios revolucionarios y continuar además con identificar y motivar divirtiendo a los principiantes en la práctica del Béisbol como deporte colectivo o de equipo para desarrollar valores de colectivismo, camaradería y honestidad como principios básicos de lo que significa ser atleta como producto de un proceso revolucionario.
2. Continuar el trabajo de dirección física para el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas.
3. Continuar la enseñanza de elementos técnicos basado en los fundamentos del juego que regidos por la reglamentación especial para esta categoría se orientan para el proceso de formación deportiva. Incrementar el estudio de las reglas oficiales que se deben dominar en esta categoría.

Distribución de los contenidos:

La categoría 9-10 años se regirá por las orientaciones dadas a la categoría 7-8 años en cuanto a programación de los contenidos y sistema competitivo, aunque la profundidad y exigencia en la impartición de los elementos técnicos y su accionar en los juegos será mayor por ser una categoría y edades superiores.

ACLARATORIA: Cada provincia podrá reajustar el programa según posibilidades reales de realización de sus competencias en relación al Sistema Competitivo establecido para estas edades.

PROGRAMA PARA LA CATEGORÍA 11-12 AÑOS

Inicio: Primera semana del mes de septiembre

Culmina: Última semana del mes de junio (los niños que no participen en los Juegos Escolares Nacionales), los que asistan, culminarán el Curso Escolar con la fecha de cierre de los Juegos Escolares Nacionales.

Tiempo de duración: 43 semanas

OBJETIVOS ESPECIFICOS CATEGORIA 11-12 AÑOS

- 1- Desarrollar la formación en valores con incremento en el sentido del deber, la disciplina y el cumplimiento.
- 2- Incrementar el trabajo físico (capacidades condicionales y coordinativas) en relación con los cambios anatómo-funcionales que van ocurriendo en los atletas y con ejercicios sin medios auxiliares de difícil dominio o peso.
- 3- Continuar desarrollando el dominio de elementos técnicos orientados para esta categoría, siempre en una situación de juego, donde el atleta participe como constructor del proceso enseñanza aprendizaje, así como reglamento especial para estas edades y el incremento de nuevos artículos e incisos de las reglas.

Distribución de los contenidos:

La categoría **11-12 años** aunque aumenta el nivel competitivo bajo una reglamentación similar a las que rige las categorías anteriores, pues solo algunas modificaciones especiales hacen la diferencia, mantendrá como objetivo principal identificar a las nuevas incorporaciones de niños y motivar divirtiéndolos a los principiantes y continuantes de este deporte, para su logro, en el proceso de iniciación y formación deportiva los entrenadores deportivos deben tener presente:

1. La enseñanza de nuevos elementos técnicos, consolidando los recibidos en las categorías inferiores que deben continuar en correspondencia con el aprendizaje del ABC del juego de pelota, con ordenamiento en relación al nivel de actuación en cada uno de los gestos técnicos que componen como un todo el desarrollo del juego.
- El desarrollo del juego, la rotación de los jugadores por las distintas posiciones al campo y funciones en el orden al bate, las reglas principalmente las nuevas que se incorporan a la categoría.

- Continuar enseñando y perfeccionando el agarre de la bola, pasos de recibir y tirar y el manejo de la bola.
 - El fildeo de rollings, fly y líneas, forma correcta de pisar las almohadillas, iniciando y completando doble play.
 - El agarre del bate, colocación en la caja de bateo, el paso, el swing y su terminación así como el contacto con la bola. Se debe continuar en la enseñanza del bateo a las dos manos, el toque de bola de sorpresa y de sacrificio.
 - Se mantiene el movimiento de frente los lanzamientos de rectas y cambios de velocidad y se incorpora el pitcheo de lado.
 - Se incorpora el robo de bases y forma correcta de adelantar, regresar y salir a robo, así como la forma correcta de correr las bases y pisar las almohadillas.
 - El juego en equipo.
2. En las 16 primeras semanas se impartirán los contenidos orientados al incremento de la condición física y a la asimilación y dominio de los elementos técnicos y habilidades del juego del béisbol con la reglamentación especial de la categoría, rotando a los niños por las distintas posiciones enfatizando en el aprendizaje de los lanzamiento en Recta y Cambio y bateo de Recta y Cambio y el robo de bases. Se orienta que del inicio del Curso Escolar, a la participación en Campeonatos Provinciales programados para la semana 17 (última del mes de diciembre) , los niños hayan vencido los componentes básicos para poder efectuar como mínimo 32 juegos, organizados los fines de semana (16) e incluir los juegos en días clases programados.
 3. En la semana 17 (primera de receso escolar) se desarrollarán los Campeonatos Provinciales para medir a través del juego el dominio de los fundamentos de juego, el progreso logrado y el desarrollo de habilidades logrado a la vez que se realice la integración de la preselección provincial de donde saldrán los equipos a los Campeonatos Zonales Nacionales, clasificatorio para los Juegos Escolares Nacionales.
 4. De la semana 18 a la semana 32 se continuará con la enseñanza de nuevos elementos del juego según programa y la consolidación de los ya aprendidos a través de las Situaciones Simplificadas del Juego. El grupo que integra la preselección de donde saldrá el equipo al Campeonato Zonal Nacional realizará sus entrenamientos preparatorios los días de semana posibles y los fines de semana con sesiones ajustadas al Modelo de Entrenamiento de Significación Táctica y el procedimiento

didáctico que constituyen las Situaciones Simplificadas del Juego y juegos preparatorios para la consolidación del aprendizaje de los contenidos técnicos por posiciones en un entorno abierto y de los fundamentos según exigencia de la lógica interna de actuación del juego.

5. La semana 33 (segunda semana de receso escolar), celebración de los Campeonatos Zonales Nacionales clasificatorio para los Juegos Escolares Nacionales.
6. De la semana 34 a la semana 43; vencimiento de los contenidos programados para el curso a los jugadores que no clasificaron a los Juegos Escolares Nacionales y que se integraran a sus respectivas áreas.
7. Los jugadores clasificados a participar en los Juegos Escolares Nacionales, de la semana 34 a la 43 (aproximadamente según fecha Juegos Escolares) trabajarán en la formación y preparación de los equipos como culminación del Programa.
8. Mes de julio Juegos Escolares Nacionales.

ACLARATORIA: Cada provincia podrá reajustar el programa según posibilidades reales de realización de sus competencias en relación al Sistema Competitivo establecido para estas edades.

PROGRAMA PARA LA CATEGORÍA 13-14 AÑOS

Inicio: Primera semana del mes de septiembre

Culmina: Última semana del mes de junio (los niños que no participen en los Juegos Escolares Nacionales), los que asistan, culminarán el Curso Escolar con la fecha de cierre de los Juegos Escolares Nacionales.

Tiempo de duración: 43 semanas

OBJETIVOS ESPECIFICOS CATEGORIA 13-14 AÑOS

- 4- Desarrollar la formación en valores con incremento en el sentido del deber, la disciplina y el cumplimiento.
- 5- Incrementar el trabajo físico (capacidades condicionales y coordinativas) en relación con los cambios anatómo-funcionales que van ocurriendo en los atletas y con ejercicios sin medios auxiliares de difícil dominio o peso.
- 6- Continuar desarrollando el dominio de elementos técnicos orientados para esta categoría, siempre en una situación de juego, donde el atleta participe como constructor del proceso enseñanza aprendizaje, así como reglamento especial para estas edades y el incremento de nuevos artículos e incisos de las reglas.

Distribución de los contenidos:

La categoría **13-14 años** aunque aumenta el nivel competitivo bajo reglamentación similar a las que rige a las categorías anteriores, pues solo algunas modificaciones especiales hacen la diferencia, mantendrá como objetivo principal identificar a las nuevas incorporaciones de niños y motivar divirtiéndolos a los principiantes y continuantes de este deporte, para su logro, en el proceso de iniciación y formación deportiva los entrenadores deportivos deben tener presente:

4. La enseñanza de nuevos elementos técnicos, consolidando los recibidos en las categorías inferiores; deben continuar en correspondencia con el aprendizaje del ABC del juego de pelota, con ordenamiento en relación al nivel de actuación en cada uno de los gestos técnicos que componen como un todo el desarrollo del juego.
- El desarrollo del juego, la rotación de los jugadores por las distintas posiciones al campo y funciones en el orden al bate, las reglas principalmente las nuevas que se incorporan a la categoría.

- Continuar enseñando y perfeccionando el agarre de la bola, pasos de recibir y tirar y el manejo de la bola.
 - El fildeo de rollings, fly y líneas, forma correcta de pisar las almohadillas, iniciando y completando doble play.
 - El agarre del bate, colocación en la caja de bateo, el paso, el swing y su terminación así como el contacto con la bola. Continuar con la enseñanza del bateo a las dos manos, el bateo de Recta y Cambio y el toque de bola de sorpresa y sacrificio.
 - Profundizar en el pitcheo; movimientos de frente y de lado y el control de los lanzamientos de rectas y cambios de velocidad.
 - El robo de bases y forma correcta de correr las bases y pisar las almohadillas.
 - El juego en equipo.
5. En las 16 primeras semanas se impartirán los contenidos orientados al incremento de la condición física y a la asimilación y dominio de los elementos técnicos y habilidades del juego del béisbol con la reglamentación especial de la categoría, rotando a los niños por las distintas posiciones e incorporando el aprendizaje del lanzamiento y bateo de curvas y el robo de bases. Se orienta que del inicio del Curso Escolar, a la participación en Campeonatos Provinciales programados para la semana 17 (última del mes e diciembre) , los niños hayan vencido los componentes básicos para poder efectuar como mínimo 32 juegos, organizados los fines de semana (16) e incluir los juegos en días clases programados.
6. En la semana 17 (primera de receso escolar) se desarrollarán los Campeonatos Provinciales para medir a través del juego el dominio de los fundamentos de juego, el progreso logrado y el desarrollo de habilidades logrado a la vez que se realice la integración de la preselección provincial de donde saldrán los equipos a los Campeonatos Zonales Nacionales, clasificatorio para los Juegos Escolares Nacionales.
9. De la semana 18 a la semana 32 se continuará con la enseñanza de nuevos elementos del juego según programa y la consolidación de los ya aprendidos a través de las Situaciones Simplificadas del Juego. El grupo que integra la preselección de donde saldrá el equipo al Campeonato Zonal Nacional realizará sus entrenamientos preparatorios los días de semana posibles y los fines de semana con sesiones ajustadas al Modelo de Entrenamiento de Significación Táctica y el procedimiento didáctico que constituyen las Situaciones Simplificadas del Juego y juegos

preparatorios para la consolidación del aprendizaje de los contenidos técnicos por posiciones en un entorno abierto y de los fundamentos según exigencia de la lógica interna de actuación del juego.

10. La semana 33 (segunda semana de receso escolar), celebración de los Campeonatos Zonales Nacionales clasificatorio para los Juegos Escolares Nacionales.

11. De la semana 34 a la semana 43; vencimiento de los contenidos programados para el curso a los jugadores que no clasificaron a los Juegos Escolares Nacionales y que se integraran a sus respectivas áreas.

12. Los jugadores clasificados a participar en los Juegos Escolares Nacionales, de la semana 34 a la 43 (aproximadamente según fecha Juegos Escolares) trabajarán en la formación y preparación de los equipos como culminación del Programa.

13. Mes de julio Juegos Escolares Nacionales.

ACLARATORIA: Cada provincia podrá reajustar el programa según posibilidades reales de realización de sus competencias en relación al Sistema Competitivo establecido para estas edades.

PROGRAMA PARA LAS CATEGORÍAS 15-16 Y 17-18 AÑOS
AREAS DEPORTIVAS

PARA EL CURSO ESCOLAR

Inicio: Primera semana del mes de septiembre

Culmina: Última semana del mes de junio.

Tiempo de duración: 43 semanas

El Programa estará comprendido en 2 Ciclos de trabajo con distribución de los contenidos de la siguiente manera:

CATEGORÍA 15 - 16 Y 17- 18
PRIMER CICLO DE INSTRUCCIÓN Y PREPARACIÓN 17 SEMANAS

Inicio: Primera semana del mes de septiembre

Culmina: Última semana del mes de diciembre (semana 17)

Tiempo de duración: 17 semanas

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS POR MOMENTOS (6) DE ENTRENAMIENTOS:

- Momento de Control y Diagnóstico I: 2 semanas
- Momento de Desarrollo del Rendimiento Deportivo I: 4 semanas
- Momento de Control y Diagnóstico II: 1 semana
- Momento de Desarrollo del Rendimiento Deportivo II: 3 semanas
- Momento de Modelaje del Rendimiento Deportivo I: 3 semanas
- Momento de Ajuste del Rendimiento Competitivo I: 4 semanas
- Total: 17 semanas**

SEGUNDO CICLO DE INSTRUCCIÓN Y PREPARACIÓN 22 SEMANAS

Inicio: Primera semana del mes de enero (semana 18)

Culmina: Última semana del mes de junio (semana 43)

Tiempo de duración: 26 semanas

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS POR MOMENTOS (6) DE ENTRENAMIENTOS:

- Momento de Control y Diagnóstico III: 3 semanas
- Momento de Desarrollo del Rendimiento Deportivo III: 6 semanas
- Momento de Control y Diagnóstico IV: 1 semana
- Momento de Desarrollo del Rendimiento Deportivo IV: 6 semanas
- Momento de Control y Diagnóstico V: 1 semana
- Momento de Desarrollo del Rendimiento Deportivo VI: 5 semanas
- Momento de Ajuste del Rendimiento Competitivo II: 4 semanas
- Total: 26 semanas**

VOLUMEN TOTAL DE TRABAJO EN AMBOS CICLOS

- Para el trabajo **semanal de 5 días** habrá un tiempo de trabajo total de **645 horas** lo que es igual a **38, 700 minutos**.
- Para el trabajo **semanal de 6 días** (incluye sábado) habrá un tiempo de trabajo total de **774 horas** lo que es igual a **46, 440 minutos**.
- Para el trabajo **combinado de semana de 5 días con semana de 6 días (incluye sábado)** existirá un tiempo total de trabajo de: **709 horas** lo que es igual a **42,570 minutos**.

El establecimiento, por el Ministerio de Educación, del horario escolar imposibilita el cumplimiento diario (180 minutos) de trabajo que es el tiempo real o necesario para el cumplimiento de los contenidos, ante esta situación los contenidos se ajustarán al horario (sol) disponible según época del año.

Las aulas especiales o experimentales donde el béisbol como deporte está incluido si podrá cumplir el tiempo de entrenamiento diario.

OBJETIVOS ESPECIFICOS CATEGORIA 15 - 16 AÑOS.

- 1- Fortalecer la educación en valores por ser esta una edad decisiva en el desarrollo de la personalidad en los educandos, valores cívicos, la conciencia política e ideológica, unida a la disciplina y al sentido de la responsabilidad en el cumplimiento del deber.
- 2- Desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas, preferentemente las relacionadas con la rapidez, fuerza explosiva para los jugadores de posición e incluyendo la resistencia general para lanzadores, como direcciones físicas determinante y la flexibilidad y resistencia a la velocidad como condicionante.
- 3- Ampliar la ejecución de las distintas situaciones de juego tanto en el orden ofensivo, defensivo como de pitcheo en respuestas a las situaciones que de manera inesperada e instantáneas se presentan en el proceso, como resultado del desarrollo del pensamiento práctico motor (operativo), el pensamiento táctico.
- 4- Continuar el estudio sobre las Reglas Oficiales aprobadas por la WBSC y orientadas para esta categoría.

OBJETIVOS ESPECIFICOS CATEGORIA 17 - 18 (JUVENIL)

1. Consolidar la formación general del educando así como profundizar en el concepto de integralidad y sentido de la responsabilidad, además de la formación política e ideológica del atleta y el sentido del patriotismo.
2. Consolidar el desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales, el aumento de la capacidad de trabajo y las posibilidades de mantenimiento del esfuerzo.
3. Consolidar los elementos técnicos y tácticos individual y colectivo en función del juego como resultado del desarrollo del pensamiento práctico motor (operativo), del pensamiento táctico así como la ampliación de los conocimientos de las Reglas Oficiales del Béisbol aprobadas por WBSC.

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS CATEGORIAS 15-16 Y 17-18 AÑOS

Las categorías 15-16 y 17-18 años adquieren un nivel competitivo bajo las Reglas Oficiales del Béisbol, mantendrá como objetivo principal la enseñanza de gestos técnicos en situaciones complejas, abiertas en la solución de las situaciones cambiantes e inesperadas que se presentan en el juego, para su logro los entrenadores deportivos deben acogerse a las orientaciones metodológicas siguientes:

- Del inicio del Curso Escolar a la participación en los Campeonatos Provinciales programados para las semanas 12 ó 13 aproximadamente, hayan efectuado como mínimo 24 juegos organizados los fines de semana (12) e incluir los juegos en días clases programados.
- Al concluir los Campeonatos Provinciales, celebrados en fechas, según posibilidades reales de cada provincia pero siempre en relación al vencimiento de los contenidos programados, los jugadores que no integran las preselecciones, (mes de diciembre) continuarán su trabajo de formación deportiva en sus respectivas áreas deportivas a las que pertenecen.
- Las áreas deportivas iniciarán otro proceso de formación y consolidación con estructura similar aplicada de septiembre a noviembre, diciembre será un momento de trabajo compensatorio y mantenimiento para el inicio en el mes de enero y hasta el mes de julio de la aplicación del Modelo de Significación Táctica con 7 meses de duración. Los

jugadores trabajarán el resto del curso en la consolidación de los elementos técnicos y acciones tácticas aprendidas y en el perfeccionamiento de las deficiencias técnicas y tácticas que aún prevalezcan siempre bajo la orientación del Programa de Enseñanza.

- Durante los meses de enero, febrero, marzo y abril ambas categorías (15-16 y 17-18 años) los jugadores seleccionados de las Áreas Deportivas participarán en los Campeonatos Zonales Nacionales.
- Durante el tiempo de competencia los jugadores seleccionados de las Áreas Deportivas participarán en los meses de enero a abril (sábados y domingos) en los juegos según calendario emitido por la Dirección Nacional de Béisbol y de lunes a viernes entrenarán en el Área y en la EIDE (siempre que sea posible) sobre la base de las deficiencias presentada en los juegos y la estrategia a seguir en el nuevo enfrentamiento así como en el incremento de los niveles de trabajo físico, técnico y táctico necesario.
- Los jugadores de las Áreas que integran los 6 equipos clasificados en ambas (6 en cada categoría) continuarán su preparación; el 15-16 para participar en el mes de mayo en la Final Nacional y el 17-18 en la en el mes de junio.
 - Los jugadores de los equipos no clasificados a la Final Nacional de la categoría 15-16 en el mes de mayo y junio para el 17-18 se incorporarán a sus respectivas Áreas Deportivas, dedicando el resto del curso al perfeccionamiento de los elementos técnicos y tácticos que de carácter individual prevalezcan en los jugadores, con un trabajo físico de mantenimiento (sin incremento acentuado).

ACLARATORIA: Cada provincia podrá reajustar el programa según posibilidades reales de realización de sus competencias provinciales en relación al Sistema Competitivo establecido para estas edades.

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS POR SEMANAS Y CATEGORÍAS

SEMANA 1

CATEGORÍA 7-8 años	CATEGORÍA 9-10 años	CATEGORÍA 11-12 años	CATEGORÍA 13-14 años
<ol style="list-style-type: none"> 1. Abordar tema sobre la historia del Béisbol. 2. Agarre de la bola y tiro por encima del brazo. 3. Dirección Física. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Abordar tema sobre la Historia del Béisbol su llegada a Cuba. 2. Agarre de la bola y tiro por encima del brazo. 3. Dirección Física. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Abordar tema sobre la llegada del Béisbol a Cuba y la Fundación del F.C.B. 2. Agarre de la bola y tiro por encima del brazo. 3. Selección y agarre del bate. 4. Colocación en el cajón de bateo. 5. Regla 1.01 hasta 1.03 6. Incluir juego 7. Dirección Física 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Abordar tema sobre la llegada del Béisbol a Cuba y la Fundación del F.C.B. 2. Agarre de la bola y tiro por encima del brazo. 3. Selección y agarre del bate. 4. Colocación en el cajón de bateo. 5. Regla 1.01 hasta 1.03 6. Incluir juego 7. Dirección Física

PRIMER CICLO DE INSTRUCCIÓN Y PREPARACIÓN PARA LAS CATEGORÍAS 15-16 Y 17-18 AREAS DEPORTIVAS

LAS CATEGORÍAS 15-16 Y 17-18 TENDRÁN EL PRIMER CICLO DE INSTRUCCIÓN Y PREPARACIÓN 17 SEMANAS.

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS POR MOMENTOS (6) DE ENTRENAMIENTOS:

- Momento de Control y Diagnóstico I: 2 semanas
 - Momento de Desarrollo del Rendimiento Deportivo I: 4 semanas
 - Momento de Control y Diagnóstico II: 1 semana
 - Momento de Desarrollo del Rendimiento Deportivo II: 3 semanas
 - Momento de Modelaje del Rendimiento Deportivo I: 3 semanas
 - Momento de Ajuste del Rendimiento Competitivo I: 4 semanas
- Total: 17 semanas**

DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO REAL DE TRABAJO (VOLUMEN DIARIO-180 MINUTOS) POR CONTENIDOS (DIRECCIÓN DE ENTRENAMIENTO):

CONTENIDO	Lun	Mar	Miér	Jue	Vier	Sab	Total
Actividades Organizativas	10 mtos	10 mtos	10 mtos	10 mtos	10 mtos	10 mtos	60 mtos
Acondicionamiento Físico	20 mtos	20 mtos	20 mtos	20 mtos	20 mtos	20 mtos	120 mtos
Dirección Físico-Técnica	100 mtos	X	100 mtos	X	100 mtos	X	300 mtos
Dirección Táctica	X	110 mtos	X	110 mtos	X	Juego 120 mtos	360 mtos
Controles Pedagógico Físicos, técnicos y tácticos	Cuando corresponden los Momentos de Control y Diagnóstico el tiempo total de la semana de trabajo y a la vez la cantidad de semanas planificadas para ese Momento se designa el tiempo necesario para el cumplimiento de los controles; físicos, técnicos y tácticos y se mantienen los tiempos asignados a los demás						

	contenidos que correspondan.						
Dirección Física	50 mtos	40 mtos	50 mtos	40 mtos	50 mtos	30 mtos	240 mtos
Total General	180 mtos	180 mtos	180 mtos	180 mtos	180 mtos	180 mtos	1080 mtos

Aclaratoria:

Para las semanas de 5 días será igual a **900 mtos= 15 horas semanales**

Para las semanas de 6 días será igual a **1080 mtos= 18 horas semanales**

El Plan de entrenamiento (39) semanas tiene asignado para este Ciclo 17 semanas con un mínimo **255 horas** lo que es igual a **15,300 minutos** como tiempo (volumen) total de trabajo en semanas de 5 días. En semanas de 6 días el tiempo (volumen) total de trabajo será igual a **306 horas** que es igual a **18,360 minutos**.

Cada entrenador según sus conocimientos o maestría pedagógicas distribuirá los Volúmenes de trabajo por cada uno de los elementos que componen el Plan de Entrenamiento; Actividades organizativas, Acondicionamiento Físico, Dirección Físico Técnica Ofensiva y Defensiva, Dirección Táctica y Dirección Física.

CONTINÚA EL TRABAJO POR SEMANA DE LAS PEQUEÑAS LIGAS

CATEGORÍA 15-16 años	CATEGORÍA 17-18 años
<p>MOMENTO CONTROL DIAGNÓSTICO I</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Abordar sobre las organizaciones Regionales y Mundiales del Béisbol y a cuales Cuba pertenece. 2. Adaptación a los niveles de preparación con Dirección Físico Técnica (Ofensiva y Defensiva) 3. Regla desde 1.01 hasta 1.05: 6.02 -7.01-8.01 4. Dirección Física 	<p>MOMENTO CONTROL DIAGNÓSTICO I</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Informar sobre la Federación Cubana de Béisbol y sus principales dirigentes. 2 Adaptación a los niveles de preparación con Dirección Físico Técnica (Ofensiva y Defensiva) 3- Regla 1.01 hasta 1.06: 6.02 -7.01-8.01 4. Dirección Física.

SEMANA 2

CATEGORÍA 7-8 años	CATEGORÍA 9-10 años	CATEGORÍA 11-12 años	CATEGORÍA 13-14 años
<ol style="list-style-type: none"> 1. Test Físico I. 2. Test Técnico I. 3. Agarre de la bola. 4. Posición básica del pelotero (ofensiva y defensiva). 5. Juego. 6. Dirección Física. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Test Físico I 2. Test Técnico I. 3. Agarre de la bola. 4. Posición básica del pelotero ofensiva y defensiva). 5. Regla 1.01 a 1.03 6. Juego. 7. Dirección Física 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Test Físico I. 2. Test Físico I. 3. Agarre de la bola para tiros tres cuartos y por el lado del brazo. 4. Regla 2.06 a 2.07. 5. Técnica del fildeo de rolling y fly. 6. El paso y swing en el bateo. 7. Juego. 8. Dirección Física 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Test Físico I. 2. Test Físico I. 3. Agarre de la bola para tiros tres cuartos y por el lado del brazo. 4. Regla 2.06 a 2.07. 5. Técnica del fildeo de rolling y fly. 6. El paso y swing en el bateo. 7. Juego. 8. Dirección Física

CATEGORÍA 15-16 años	CATEGORÍA 17-18 años
MOMENTO CONTROL DIAGNÓSTICO I 1. Aplicación de los test pedagógicos 2. Regla 1.06-109 3. Juego 4. Dirección Física	MOMENTO CONTROL DIAGNÓSTICO I 1. Aplicación de los test pedagógicos 2. Regla 107-1.10 3. Juego 4. Dirección Física

SEMANA 3

CATEGORIA 7-8 años	CATEGORIA 9-10 años	CATEGORIA 11-12 años	CATEGORIA 13-14 años
1. Posición básica defensiva. 2. Reglamento categoría. 3. Juego. 4. Dirección Física	<p><u>El receptor</u></p> 1. Posición detrás del home. Colocación detrás del bateador. 2. Trabajar técnica de la carrera. 3. Regla 2.01-2.02	<p><u>El receptor</u></p> 1. Posición detrás del home. Colocación detrás del bateador. Pedir los lanzamientos. 2. Trabajar técnica de la carrera. 3. Regla 2.06-2.7 4. Toque de bola de sacrificio y para embasarse	<p><u>El receptor</u></p> 1. Posición detrás del home. Colocación detrás del bateador. Pedir los lanzamientos. Trabajar técnica de la carrera. Regla 2.06-2.7 Toque de bola de sacrificio y para embasarse
	<p><u>El lanzador</u></p> 1. Posición Reglamentaria (de frente) 2. Regla 8.01 3. Dirección Física.	<p><u>El lanzador</u></p> 1. Posición Reglamentaria • De frente • De lado • Virada a 1ra base. 2. Regla 8.01 3. Dirección Física.	<p><u>El lanzador</u></p> 1. Posición Reglamentaria • De frente • De lado • Virada a 1ra base. 2. Regla 8.01 3. Dirección Física

CATEGORIA 15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
<p>MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO I</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva; toques para embasarse (El toque empujando la bola (puch, toque llevándose la bola (drag bunt) y el toque empujando la bola en dirección a segunda). Toque de sacrificio por 1ra y 3ra Defensiva; fildeo toque ofensivo y tiros a 1ra Fildeo toque de sacrificio por 1ra tiro a 1ra y 2da Corrido de bases; Home-1ra (Deslizamiento de mano) Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores Mecánica movimientos de frente y de lado</p>	<p>MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO I</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva; toques para embasarse (El toque empujando la bola (puch), El toque llevándose la bola (drag bunt) y el toque empujando la bola en dirección a segunda). Toque de sacrificio por 1ra y 3ra Defensiva; fildeo toque ofensivo y tiros a 1ra Fildeo toque de sacrificio por 1ra tiro a 1ra y 2da Corrido de bases; Home-1ra (Deslizamiento de mano) Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples</p>

<p>2. Dirección Táctica: SSJ No. 1 (sin corredores en bases) SSJ No. 2 (corredores en 1ra y 2da bases)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toque de bola ofensivo • Toque de bola de sacrificio • Defensiva vs toque de bola ofensivo y de sacrificio • Juegos de control (sábados). <p>3. Dirección Física. 4. Regla 1.10-1,13: 6.03-7.02-8.02</p>	<p>Lanzadores Mecánica movimientos de frente y de lado.</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ No. 1 (sin corredores en bases) SSJ No. 2 (corredores en 1ra y 2da bases)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toque de bola ofensivo • Toque de bola de sacrificio • Defensiva vs toque de bola ofensivo y de sacrificio • Juegos de control (sábados) <p>3. Dirección Física 4. Regla 1.11-1,16: 6.03-7.02-8.02</p>
---	---

SEMANA 4

CATEGORIA 7-8 años	CATEGORIA 9-10 años	CATEGORIA 11-12 años	CATEGORIA 13-14 años
<p>1. Fildeo de rolling. 2. Reglamento de la categoría. 3. Juego. 4. Dirección Física.</p>	<p style="text-align: center;"><u>El receptor</u></p> <p>1. Mecánica para recibir los lanzamientos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lanzamientos afuera. • Lanzamientos adentro. • Lanzamientos altos. <p>2. Seguir trabajando técnica de la carrera. 3. Regla 2.03-2.04</p> <p style="text-align: center;"><u>El lanzador</u></p> <p>1. Mecánica del lanzamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agarre de la bola. <p>2. Regla 8.01 3. Dirección Física.</p>	<p style="text-align: center;"><u>El receptor</u></p> <p>1. Mecánica para recibir los lanzamientos. 2. La bola franca. 3. La base por bola intencional. 5. Seguir trabajando técnica de la carrera. 6. Regla 2.08-2.09 7. Robo de base simple, y en jugada combinada con toque y bateo.</p> <p style="text-align: center;"><u>El lanzador</u></p> <p>1. Convertirse en jugador de cuadro. 2. Terminación del movimiento. 3. Virada a 2da y 3ra base. 4. Regla 8.02 5. Dirección Física.</p>	<p style="text-align: center;"><u>El receptor</u></p> <p>Mecánica para recibir los lanzamientos. La bola franca. La base por bola intencional. Seguir trabajando técnica de la carrera. Regla 2.08-2.09 Robo de base simple, y en jugada combinada con toque y bateo.</p> <p style="text-align: center;"><u>El lanzador</u></p> <p>Convertirse en jugador de cuadro. Terminación del movimiento. Virada a 2da y 3ra base. Regla 8.02 Dirección Física.</p>

CATEGORIA 15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
<p>MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO I</p>	<p>MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO I</p>
<p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva; toque y robo combinado amago de toque y bateo o toque Defensiva; Toque y robo combinado</p>	<p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva; toque y robo combinado amago de toque y bateo o toque Defensiva; Toque y robo combinado</p>

<p>Amago de toque y bateo o toque Round down entre 1ra y 2da Corrido de bases; 1ra a 2da (robo simple) El robo en jugada combinada Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; Virada a las bases 2. Dirección Táctica: SSJ No. 1 (corredor en 1ra base) SSJ No. 2 (corredores en 1ra y 2da bases)</p> <ul style="list-style-type: none"> • toque y robo combinado • amago de toque y bateo o toque • Defensiva; Toque y robo combinado y Amago de toque y bateo o toque • Juegos de control (sábados) <p>3. Dirección Física 4. Regla 1.14-1.16: 6.04-7.03-8.03</p>	<p>Amago de toque y bateo o toque Round down entre 1ra y 2da Corrido de bases; 1ra a 2da (robo simple) El robo en jugada combinada Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; Virada a las bases 2. Dirección Táctica: SSJ No. 1 (corredor en 1ra base) SSJ No. 2 (corredores en 1ra y 2da bases)</p> <ul style="list-style-type: none"> • toque y robo combinado • amago de toque y bateo o toque • Defensiva; Toque y robo combinado y Amago de toque y bateo o toque • Juegos de control (sábados) <p>3. Dirección Física 4. Regla 1.15-116: 6.04-7.03-8.03</p>
--	---

SEMANA 5			
CATEGORIA 7-8 años	CATEGORIA 9-10 años	CATEGORIA 11-12 años	CATEGORIA 13-14 años
<ol style="list-style-type: none"> 1. Fildeo de rolling en 1ra.base y pisar la almohadilla. 2. Reglamento de la categoría. 3. Juego. 4. Dirección Física. 	<p style="text-align: center;"><u>El receptor</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mecánica para tirar a las bases. 2. Tiros a 2da. Para iniciar los inning. 3. Trabajar la carrera Home-1ra. (insistir en la técnica). 4. Regla 2.06- 2.07. 5. Juego. <p style="text-align: center;"><u>El lanzador</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mecánica del lanzamiento <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento del brazo. • Lanzamiento de rectas. • Trabajo del control. 2. Regla 8.02. 3. Dirección Física. 	<p style="text-align: center;"><u>El receptor</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mecánica para tirar a las bases. 2. Tiros a 2da. Base con robo (bateador derecho). 3. Tiros a 2da. Base con robo (bateador zurdo). 4. Trabajar la carrera H-2da.base (insistir en la técnica). 5. Regla 2.08, 2.09. 6. Bateo por detrás del corredor y hit and run. 7. Juego. 8. Dirección Física. <p style="text-align: center;"><u>El lanzador</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mecánica del lanzamiento. <ul style="list-style-type: none"> • Lanzamiento de rectas. • Trabajo del control. 2. Regla 8.02 	<p style="text-align: center;"><u>El receptor</u></p> <p>Mecánica para tirar a las bases. Tiros a 2da. Base con robo (bateador derecho). Tiros a 2da. Base con robo (bateador zurdo). Trabajar la carrera H-2da.base (insistir en la técnica). Regla 2.08, 2.09. Bateo por detrás del corredor y hit and run. Juego. Dirección Física.</p> <p style="text-align: center;"><u>El lanzador</u></p> <p>Mecánica del lanzamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lanzamiento de rectas. • Trabajo del control. <p>Regla 8.02</p>

CATEGORIA 15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
<p align="center">MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO I</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva; El bateo y corrido Defensiva Vs el bateo y corrido Corrido de bases; El robo en bateo y corrido y robo de tercera. Corrido de 2da a 3ra y avanzar normal, por delante y por detrás según situación de juego. Round down entre 1ra y 2da Deslizamiento de pierna doblada., para continuar el avance, para romper doble play de manos o cabeza. Round down entre 2da y 3ra Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; La recta (De 2, 4 y a través de las costuras) y el cambio en recta. El control</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ No. 2 (corredor en 1ra base) SSJ No. 3 (corredores en 1ra y 2da bases) SSJ No. 4 (corredor en 2da base)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amago de toque y bateo o toque • Defensiva vs Amago de toque y bateo o toque • Juegos de control (sábados) <p>3. Dirección Física 4. Regla : 6.05-7.04-8.04</p>	<p align="center">MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO I</p> <p>8. Dirección Físico Técnica: Ofensiva; El bateo y corrido Defensiva Vs el bateo y corrido Defensiva Vs el bateo y corrido Corrido de bases; 2da a 3ra y avanzar normal, por delante y por detrás según situación de juego. Deslizamiento de pierna doblada, para continuar el avance, para romper doble play y de manos o cabeza. Round down entre 2da y 3ra Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; La recta (De 2, 4 y a través de las costuras) y el cambio en recta. El control</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ No. 2 corredor en 1ra base) SSJ No. 3 (corredores en 1ra y 2da bases) SSJ No. 4 (corredor en 2da base)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amago de toque y bateo o toque • Defensiva vs Amago de toque y bateo o toque • Juegos de control (sábados) <p>3 Dirección Física. 4. Regla 6.05-7.04-8.04</p>

SEMANA 6

CATEGORIA 7-8 años	CATEGORIA 9-10 años	CATEGORIA 11-12 años	CATEGORIA 13-14 años
<p>1. Fildeo de rolling en 2da.base y tiro a 1ra. base. 2. Fildeo de fly. 3. Juego. 4. Dirección Física.</p>	<p align="center"><u>El receptor</u></p> <p>9. Mecánica para el fildeo de los toques de bola. • Delante del Home y tiro a 1ra. base. e. Regla 2.08-2.09. <u>El lanzador</u> 1. Fildeo de los toques de bola. • Tiro a 1ra. base. f. Juego. g. Dirección Física.</p>	<p align="center"><u>El receptor</u></p> <p>1. Mecánica para el fildeo de toque de bola • Delante de H y tiro a 1ra. base. • Por el área de 1ra. y tiros a 1ra. h. Regla 2.10. i. Amago de toque y bateo. j. Robo de tercera <u>El lanzador</u> 1. Lanzamientos en cambio en recta. 2. Fildeo de los toques de bola. • Tiros a 1ra. base. • Tiros a 2da. Base. 3. Juego. 4. Dirección Física.</p>	<p align="center"><u>El receptor</u></p> <p>1. Mecánica para el fildeo de toque de bola • Delante de H y tiro a 1ra. base. • Por el área de 1ra. y tiros a 1ra. k. Regla 2.10. l. Amago de toque y bateo. m. Robo de tercera <u>El lanzador</u> 5. Lanzamientos en cambio en recta. 6. Fildeo de los toques de bola. • Tiros a 1ra. base. • Tiros a 2da. Base. 7. Juego. Dirección Física.</p>

CATEGORIA 15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
<p>MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO I</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva; Squeeze play suicida o conservador. Defensiva; Vs Squeeze play suicida o conservador. Corrido de bases; 3ra a H, avanzar normal, por fuera y por la línea. Regreso por dentro y por fuera. El corrido en la jugada de squeeze play suicida o conservador. El pisa y corre. Deslizamiento de gancho o abanico. El bateo con corredor en 3ra y menos de 2 out Round down entre 3ra y home. Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; La curva (hacia fuera). El control</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ No. 5 (corredor en 1ra y 3ra bases) SSJ No. 6 (corredor en 2da y 3ra bases) SSJ No. 7 (corredor en 3ra base solamente) SSJ No. 8 (bases llenas)</p> <ul style="list-style-type: none"> Squeeze play suicida o conservador Defensiva; Vs Squeeze play suicida o conservador Corredores en 1ra y 3ra Corredores en 2da y 3ra Corredor en 3ra solamente Bases llenas Juegos de control (sábados) <p>3. Dirección Física 4. Regla 2.11- 2.20: 6.06-7.05-8.05</p>	<p>MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO I</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva; Squeeze play suicida o conservador. Defensiva; Vs Squeeze play suicida o conservador. Corrido de bases; 3ra a H, avanzar normal, por fuera y por la línea. Regreso por dentro y por fuera. El corrido en la jugada de squeeze play suicida o conservador. El pisa y corre. Deslizamiento de gancho o abanico. El bateo con corredor en 3ra y menos de 2 out Round down entre 3ra y home Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; La curva (hacia fuera). El control</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ No. 5 (corredor en 1ra y 3ra bases) SSJ No. 6 (corredor en 2da y 3ra bases) SSJ No. 7 (corredor en 3ra base solamente) SSJ No. 8 (bases llenas)</p> <p>Squeeze play suicida o conservador Defensiva; Vs Squeeze play suicida o conservador Corredores en 1ra y 3ra Corredores en 2da y 3ra Corredor en 3ra solamente Bases llenas Juegos de control (sábados)</p> <p>3. Dirección Física 4. Regla 2.11-2.20:6.06-7.05-8.05</p>

SEMANA 7

CATEGORIA 7-8 años	CATEGORIA 9-10 años	CATEGORIA 11-12 años	CATEGORIA 13-14 años
<p>1. Fildeo de fly en 2da. Base. 2. Juego. 3. Dirección Física.</p>	<p><u>El receptor</u></p> <p>1. Mecánica para el fildeo de los Foul-Fly. • Fildeo tirándoles con las manos. 2. Regla 2.10.</p> <p><u>El lanzador</u></p> <p>1. El fildeo de los rollings. • Tiro a 1ra. base. 2. Juego. 3. Regla 8.03. 4. Dirección Física.</p>	<p><u>El receptor</u></p> <p>1. Mecánica para el fildeo de los Foul-Fly. • Fildeo tirándola con las manos. • Hacia los lados. 2. Regla 2.11. 3. Jugada squeeze play. 4. <u>El lanzador</u></p> <p>1. El fildeo de los rollings. • Tiros a 1ra. base. • Tiros a 2da. base. 2. Juego. 3. Regla 8.03 4. Dirección Física.</p>	<p><u>El receptor</u></p> <p>Mecánica para el fildeo de los Foul-Fly. • Fildeo tirándola con las manos. • Hacia los lados. Regla 2.11. Jugada squeeze play. <u>El lanzador</u></p> <p>El fildeo de los rollings. • Tiros a 1ra. base. • Tiros a 2da. base. Juego. Regla 8.03 Dirección Física.</p>

CATEGORIA 15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
<p>MOMENTO CONTROL DIAGNÓSTICO II</p> <p>1. Aplicación de los test pedagógicos 2. Test de Regla 3. Juego Control 4. Dirección Física</p>	<p>MOMENTO CONTROL DIAGNÓSTICO II</p> <p>1. Aplicación de los test pedagógicos 2. Test de Regla 3. Juego Control 4. Dirección Física</p>

SEMANA 8

CATEGORIA 7-8 años	CATEGORIA 9-10 años	CATEGORIA 11-12 años	CATEGORIA 13-14 años
<p>1. Fildeo de rolling en 3ra. base y tiro a 1ra. base. 2. Fildeo de fly en 3ra. base. 3. Juego. 4. Dirección Física.</p>	<p><u>El receptor</u></p> <p>1. Otras jugadas fundamentales. • Out forzado en Home. • Tocar al corredor. 2. Regla 2.11</p> <p><u>El lanzador</u></p> <p>1. Asistencias. • Cubrir en 1ra. base. • Cubrir detrás de Home. • Realizar apelaciones. 2. Regla 8.03 3. Juego. 4. Dirección Física.</p>	<p><u>El receptor</u></p> <p>1. Otras jugadas fundamentales. • Mirar si los corredores pisan. • Completar el doble play. • Bloqueo de Home. • Asistencia en 1ra. base. 2. Apelación. 3. Fly de sacrificio.</p> <p><u>El lanzador</u></p> <p>1. Asistencias. • Cubrir en 1ra. base. • Detrás de Home. • Detrás de 3ra. base. • Realizar apelaciones. 2. Juego. 3. Regla 8.04 4. Dirección Física.</p>	<p><u>El receptor</u></p> <p>Otras jugadas fundamentales. • Mirar si los corredores pisan. • Completar el doble play. • Bloqueo de Home. • Asistencia en 1ra. base. Apelación. Fly de sacrificio.</p> <p><u>El lanzador</u></p> <p>Asistencias. • Cubrir en 1ra. base. • Detrás de Home. • Detrás de 3ra. base. • Realizar apelaciones. Juego. Regla 8.04 Dirección Física.</p>

SEMANA 9

CATEGORIA 7-8 años	CATEGORIA 9-10 años	CATEGORIA 11-12 años	CATEGORIA 13-14 años
<ol style="list-style-type: none"> Fildeo de rolling en el campo corto y tiro a primera base. Fildeo de fly en el campo corto. Juego. Dirección Física. 	<ol style="list-style-type: none"> <u>Primera base</u> <ul style="list-style-type: none"> Desplazamiento para recibir los tiros. Directamente de frente. Hacia los lados. Regla 2.00 <u>Segunda Base.</u> Fildeo de los rolling y tiros a 1ra. base. Juego. Dirección Física. 	<ol style="list-style-type: none"> <u>Primera base.</u> <ul style="list-style-type: none"> Desplazamiento para recibir los tiros. Directamente de frente. Hacia los lados. Regla 2.00 <u>Segunda Base</u> Fildeo de rolling y tiros a 1ra base. <ul style="list-style-type: none"> Iniciar el doble play con rolling de frente. Regla 2.00 Bateo en curva. Dirección Física. 	<ol style="list-style-type: none"> <u>Primera base.</u> <ul style="list-style-type: none"> Desplazamiento para recibir los tiros. Directamente de frente. Hacia los lados. Regla 2.00 <u>Segunda Base</u> Fildeo de rolling y tiros a 1ra base. <ul style="list-style-type: none"> Iniciar el doble play con rolling de frente. Regla 2.00 Bateo en curva. Dirección Física.

CATEGORIA 15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO II	MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO II
<ol style="list-style-type: none"> Dirección Físico Técnica: Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; Trabajo de control Dirección Táctica: Juegos Imaginarios S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos). Dirección Física Regla 2.31-2.40: 6.08-7.07 	<ol style="list-style-type: none"> Dirección Físico Técnica: Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; Sinker, tenedor, u otro lanzamiento a los que reúnan las características necesarias y Trabajo de control Dirección Táctica: Juegos Imaginarios S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos). Dirección Física Regla 2.31-2.40: 6.08-7.07

SEMANA 10

CATEGORIA 7-8 años	CATEGORIA 9-10 años	CATEGORIA 11-12 años	CATEGORIA 13-14 años
<p>1. Fildeo de rolling en el campo corto y tiro a primera base. 2. Fildeo de fly en el campo corto. 3. Juego. 4. Dirección Física.</p>	<p>1. <u>Primera Base</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Fildeo de los toques de bola y tiros a: 1ra. Base. <p>2. Regla 2.00 3. Juego</p> <p>1. <u>Segunda Base</u></p> <ul style="list-style-type: none"> El out forzado. Realizar el doble play por delante. Fildeo de fly en la posición normal. <p>2. Juego. 3. Regla. 4. Dirección Física.</p>	<p>1. <u>Primera Base</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Fildeo de los toques de bola y tiros a: 1ra. Base 2da. Base <p>2. Regla 2.00 3. Juego</p> <p>1. <u>Segunda Base</u></p> <ul style="list-style-type: none"> El out forzado. Realizar el doble play por delante. El doble play solo. Fildeo de fly en la posición normal. <p>2. Juego. 3. Regla. 4. Bateo para distintas bandas del terreno. 5. Dirección Física.</p>	<p>1. <u>Primera Base</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Fildeo de los toques de bola y tiros a: 1ra. Base 2da. Base <p>2. Regla 2.00 3. Juego</p> <p>1. <u>Segunda Base</u></p> <ul style="list-style-type: none"> El out forzado. Realizar el doble play por delante. El doble play solo. Fildeo de fly en la posición normal. <p>2. Juego. 3. Regla. 4. Bateo para distintas bandas del terreno. 5. Dirección Física.</p>

CATEGORIA 15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
<p align="center">MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO II</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; Trabajo de control</p> <p>2. Dirección Táctica: Juegos Imaginarios y Prácticas de infield's S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos). Juegos de control (sábados)</p> <p>3. Dirección Física 4. Regla 2.41-2.50: 6.09-7.08</p>	<p align="center">MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO II</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; Sinker, tenedor, u otro lanzamiento a los que reúnan las características necesarias y Trabajo de control</p> <p>2. Dirección Táctica: Juegos Imaginarios S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos). Juegos de control (sábados)</p> <p>3. Dirección Física 4. Regla 2.41-2.50: 6.09-7.08</p>

SEMANA 11

CATEGORIA 7-8 años	CATEGORIA 9-10 años	CATEGORIA 11-12 años	CATEGORIA 13-14 años
<ol style="list-style-type: none"> 1. Fildeo de rolling en los jardines. 2. Juego. 3. Dirección Física. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Primera Base</u> <ul style="list-style-type: none"> • Fildeo de los rollings. • Out sin asistencia. • Tiros a home. • Bloqueo de la bola. 2. Regla 2.00 1. <u>Segunda Base.</u> <ul style="list-style-type: none"> • Forma de cubrir la base. • En los tiros de los jardines. • Otras jugadas. • Mirar si los corredores pisan. 2. Juego. 3. Dirección Física. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Primera Base</u> 2. El doble play <ul style="list-style-type: none"> • Iniciarlos por 2da. con rolling a la derecha y de frente. • Bloqueo de la bola de rolling. Regla 2.00 1. <u>Segunda Base.</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Forma de cubrir la base: <ul style="list-style-type: none"> • En los tiros de los jardines. • Otras jugadas. • Mirar si los corredores pisan. 3. Apelación. 4. Juego. 5. Ofensiva con tarea. 6. Dirección Física. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Primera Base</u> 2. El doble play <ul style="list-style-type: none"> • Iniciarlos por 2da. con rolling a la derecha y de frente. • Bloqueo de la bola de rolling. Regla 2.00 1. <u>Segunda Base.</u> <p>Forma de cubrir la base:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En los tiros de los jardines. • Otras jugadas. • Mirar si los corredores pisan. <p>Apelación. Juego. Ofensiva con tarea. Dirección Física.</p>

SEMANA 12

CATEGORIA 7-8 años	CATEGORIA 9-10 años	CATEGORIA 11-12 años	CATEGORIA 13-14 años
<ol style="list-style-type: none"> Movimientos defensivos colectivos. Juego. Dirección Física. 	<ol style="list-style-type: none"> <u>Primera Base</u> <ul style="list-style-type: none"> Fildeo de batazos de fly en zona buena y foul. Conocer el área bajo su responsabilidad. Juego. Regla 2.00 <u>Tercera Base.</u> <ul style="list-style-type: none"> Fildeo de los toques de bola y tiro a 1ra. base. Fildeo de fly en posición normal. Juego. Regla 2.00 Dirección Física. 	<ol style="list-style-type: none"> <u>Tercera Base.</u> <ul style="list-style-type: none"> Fildeo de los toques de bola y tiros a 1ra. base. Fildeo de fly en posición normal. Juego. Regla 2.00 <u>Torpederos</u> <ul style="list-style-type: none"> Fildeo de rolling y tiro a 1ra. base. Iniciar el doble play con rolling de frente. Regla 2.00 Juego imaginario. Drilles ofensivo y defensivo. Dirección Física. 	<ol style="list-style-type: none"> <u>Tercera Base.</u> <ul style="list-style-type: none"> Fildeo de los toques de bola y tiros a 1ra. base. Fildeo de fly en posición normal. Juego. Regla 2.00 <u>Torpederos</u> <ul style="list-style-type: none"> Fildeo de rolling y tiro a 1ra. base. Iniciar el doble play con rolling de frente. Regla 2.00 Juego imaginario. Drilles ofensivo y defensivo. Dirección Física.

SEMANA 13

CATEGORIA 7-8 años	CATEGORIA 9-10 años	CATEGORIA 11-12 años	CATEGORIA 13-14 años
<ol style="list-style-type: none"> Fildeo de fly en los jardines. Juego. Dirección Física. 	<ol style="list-style-type: none"> <u>Primera Base</u> Fildeo de los rollings. <ul style="list-style-type: none"> Out sin asistencia. Tiros a home. Bloqueo de la bola. <u>Tercera Base</u> <ul style="list-style-type: none"> Fildeo de rolling de frente y tiro a 1ra. y 2da. base. Juego. Regla 2.00 Dirección Física. 	<ol style="list-style-type: none"> <u>Primera Base</u> <ul style="list-style-type: none"> Otras jugadas fundamentales. Mirar si es pisan. Clos corredoruidar al corredor. Juego. Regla 2.00 <u>Tercera Base</u> <ul style="list-style-type: none"> Fildeo de rolling de frente y tiros a 1ra. y 2da. base. Juego imaginario. Regla 2.00 Dirección Física. 	<ol style="list-style-type: none"> <u>Primera Base</u> <ul style="list-style-type: none"> Otras jugadas fundamentales. Mirar si es pisan. Clos corredoruidar al corredor. Juego. Regla 2.00 <u>Tercera Base</u> <ul style="list-style-type: none"> Fildeo de rolling de frente y tiros a 1ra. y 2da. base. Juego imaginario. Regla 2.00 Dirección Física.

SEMANA 11-12 Y 13

**MOMENTO DE MODELAJE DEL RENDIMIENTO COMPETITIVO
CATEGORÍAS; 15-16 Y 17-18 AÑOS**

Se mantendrán los niveles de entrenamiento físico, se incrementarán las prácticas de infield's, juegos imaginarios y juegos de control, algunos de carácter eliminatorio para integrar los equipos a los campeonatos programados.

Se participará en los Campeonatos Provinciales si programación deportiva de la provincia así lo ha concebido. Regla 2.50 a 2.78 -7.09

SEMANA 14

CATEGORIA 7-8 años	CATEGORIA 9-10 años	CATEGORIA 11-12 años	CATEGORIA 13-14 años
<ol style="list-style-type: none"> 1. El Lanzador. 2. Movimientos defensivos colectivos. 3. Juego. 4. Dirección Física. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Tercera Base.</u> <ul style="list-style-type: none"> • Formas de cubrir la base en los tiros de los jardineros. • Mirar si los corredores pisan. • Apelación. 2. Juego 1. <u>Torpederos</u> <ul style="list-style-type: none"> • Fildeo de rolling y tiro a 1ra. • Iniciar el doble play con rolling de frente. 9. Regla 2.00 10. Juego. 11. Dirección Física. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Tercera Base.</u> <ul style="list-style-type: none"> • Formas de cubrir la base en los tiros de los jardineros. • Apelación. 2. Regla 2.00 3. Juego. 1. <u>Torpederos</u> <ul style="list-style-type: none"> • El out forzado. • Realizar el doble play por fuera (izquierda). • Fildeo de fly en posición normal. 2. Juego. 3. Regla. 4. Dirección Física. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Tercera Base.</u> <ul style="list-style-type: none"> • Formas de cubrir la base en los tiros de los jardineros. • Apelación. 2. Regla 2.00 3. Juego. 2. <u>Torpederos</u> <ul style="list-style-type: none"> • El out forzado. • Realizar el doble play por fuera (izquierda). • Fildeo de fly en posición normal. 2. Juego. 3. Regla. 4. Dirección Física.

SEMANA 15

CATEGORIA 7-8 años	CATEGORIA 9-10 años	CATEGORIA 11-12 años	CATEGORIA 13-14 años
<ol style="list-style-type: none"> 1. El Lanzador 2. Agarre del bate. 3. Juego. 4. Mecánica de bateo en el batinting Tip. Juego. 5. Dirección Física. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Torpederos</u> <ul style="list-style-type: none"> • El out forzado. • Realizar el doble play por fuera (izquierda). • Fildeo de fly en posición normal. • Formas de cubrir la base en los tiros de los jardines. • Mirar si los corredores pisan. • Apelación. 2. Juego. 3. Regla 2.00 1. <u>Jardineros</u> <ul style="list-style-type: none"> • Fildeo de los batazos de fly y de línea. • Fly en el lugar y hacia delante. 2. Regla 2.00 3. Juego. 4. Dirección Física. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Torpederos</u> <ul style="list-style-type: none"> • Formas de cubrir la base en los tiros de los jardines. • Mirar si los corredores pisan. • Apelación. 2. Regla 2.00 3. Juego. 1. <u>Jardineros</u> <ul style="list-style-type: none"> • Fildeo de los batazos de fly y de línea. • Fly en el lugar y hacia delante. 3. Regla 2.00 4. Juego. 5. Dirección Física. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Torpederos</u> <ul style="list-style-type: none"> • Formas de cubrir la base en los tiros de los jardines. • Mirar si los corredores pisan. • Apelación. 2. Regla 2.00 3. Juego. 2. <u>Jardineros</u> <ul style="list-style-type: none"> • Fildeo de los batazos de fly y de línea. • Fly en el lugar y hacia delante. 3. Regla 2.00 4. Juego. 5. Dirección Física.

SEMANA 16

CATEGORIA 7-8 años	CATEGORIA 9-10 años	CATEGORIA 11-12 años	CATEGORIA 13-14 años
<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicar actividades de ejercitación de los elementos trabajados. 2. Juego. 3. Test Físico II. 4. Test Físico II. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Jardineros</u> <ul style="list-style-type: none"> • El tiro a las bases: • A segunda. • Asistencia detrás de los jugadores de cuadro. 2. Juego. 3. Test Físico II. 4. Test Físico II. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Jardineros</u> <ul style="list-style-type: none"> • El tiro a las bases: • A tercera • A home • Asistencia detrás de los jugadores de cuadro. 2. Juego. 3. Test Físico II. 4. Test Físico II. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Jardineros</u> <ul style="list-style-type: none"> • El tiro a las bases: • A tercera • A home • Asistencia detrás de los jugadores de cuadro. Juego. Test Físico II. Test Físico II.

SEMANA 17

CATEGORIA 7-8 años	CATEGORIA 9-10 años	CATEGORIA 11-12 años	CATEGORIA 13-14 años
<ul style="list-style-type: none"> Participar en los Festivales Inter Escuelas o Intramurales a nivel de Combinado o Municipio. 	<ul style="list-style-type: none"> Participar en los Festivales Inter Escuelas o Intramurales a nivel de Combinado o Municipio. 	<ul style="list-style-type: none"> Participación en los Campeonatos Provinciales 	Participación en los Campeonatos Provinciales

SEMANA 14, 15 16 y 17

**MOMENTO DE AJUSTE DEL RENDIMIENTO COMPETITIVO
CATEGORÍAS; 15-16 Y 17-18 AÑOS**

Para los jugadores preseleccionados a integrar los equipos provinciales;

Se mantendrán los niveles de entrenamiento físico, se incrementarán las prácticas de jinfield's, juegos imaginarios y juegos de control, algunos de carácter eliminatorio para integrar los equipos a los Campeonatos Zonales Nacionales a comenzar en enero.

Como su nombre lo indica será un momento para realizar los **ajustes** necesarios entre lo logrado como resultado del trabajo en los jugadores procedente de las Áreas Deportivas y los jugadores de la EIDE. Regla 7.09

Para los jugadores que no integren las preseleccionados provinciales;

Estos se incorporan a sus respectivas Áreas Deportivas.

**SEMANA 18 a la 43
CATEGORÍAS; 15-16 Y 17-18 AÑOS**

Para los jugadores preseleccionados a integrar los equipos provinciales;

Se mantendrán los niveles de entrenamiento físico, se incrementarán las prácticas de jinfield's, juegos imaginarios y juegos de control, algunos de carácter eliminatorio para integrar los equipos a los Campeonatos Zonales Nacionales a comenzar en enero.

Como su nombre lo indica será un momento para realizar los **ajustes** necesarios entre lo logrado como resultado del trabajo en los jugadores procedente de las Áreas Deportivas y los jugadores de la EIDE. Regla 7.010

Para los jugadores que no integren las preseleccionados provinciales;

Estos se incorporan a sus respectivas Áreas Deportivas comenzando un nuevo ciclo de instrucción y preparación.

SEMANA 18

CATEGORIA 7-8 años	CATEGORIA 9-10 años	CATEGORIA 11-12 años	CATEGORIA 13-14 años
<ul style="list-style-type: none"> Ejercitación de elementos técnicos impartidos. Juego. Dirección Física. 	<ul style="list-style-type: none"> Ejercitación de los elementos técnicos impartidos. Pensamiento táctico. Dirección Física. 	<ul style="list-style-type: none"> Ejercitación de los elementos técnicos impartidos. Pensamiento táctico. Dirección Física. 	<ul style="list-style-type: none"> Profundización de los elementos técnicos impartidos Pensamiento táctico Dirección física

SEGUNDO CICLO DE INSTRUCCIÓN Y PREPARACIÓN PARA LAS CATEGORÍAS

15-16 Y 17-18 AÑOS

AREAS DEPORTIVAS

VOLUMEN TOTAL DE TRABAJO

Para las semanas de 5 días será igual a **900 mts= 15 horas semanales**

Para las semanas de 6 días será igual a **1080 mts= 18 horas semanales**

El Plan de entrenamiento (43) semanas tendrá para este segundo ciclo un total de 26 semanas para **390 horas** lo que es igual a **23, 400 minutos** como tiempo mínimo (volumen) total de trabajo en semanas de 5 días. En semanas de 6 días el tiempo (volumen) total de trabajo será igual a **468 horas** que es igual a **28,080 minutos**.

Cada entrenador según sus conocimiento o maestría pedagógicas distribuirá los volúmenes de trabajo por cada uno de los elementos que componen el Plan de Entrenamiento; Actividades organizativas, Acondicionamiento Físico, Dirección Físico Técnica Ofensiva y Defensiva, Dirección Táctica y Dirección Física.

SEMANA 18

CATEGORÍA 15-16 años	CATEGORÍA 17-18 años
MOMENTO CONTROL DIAGNÓSTICO III	MOMENTO CONTROL DIAGNÓSTICO III
1. Adaptación a los niveles de preparación con Dirección Físico Técnica (Ofensiva y Defensiva) 2. Regla 8.05 3 Dirección Física	1. Adaptación a los niveles de preparación con Dirección Físico Técnica (Ofensiva y Defensiva) 2. Regla 8.05 3 Dirección Física

SEMANA 19 a la 22

CATEGORIA 7-8 años	CATEGORIA 9-10 años	CATEGORIA 11-12 años	CATEGORIA 13-14 años
<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar Juegos 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercitación de los elementos técnicos impartidos. • Pensamiento táctico. • Dirección Física. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercitación de los elementos técnicos impartidos. • Pensamiento táctico. • Dirección Física. 	<ul style="list-style-type: none"> • Profundización de los elementos técnicos impartidos. • Pensamiento táctico. • Dirección Física.

SEMANA 19

CATEGORÍA 15-16 años	CATEGORÍA 17-18 años
<p align="center">MOMENTO CONTROL DIAGNÓSTICO III</p> <p>1. Incrementar a los niveles de preparación con Dirección Físico Técnica (Ofensiva y Defensiva) Juego Control 2. Test sobre Regla 3 Dirección Física</p>	<p align="center">MOMENTO CONTROL DIAGNÓSTICO III</p> <p>1. Incrementar a los niveles de preparación con Dirección Físico Técnica (Ofensiva y Defensiva). Juego Control 2. Regla (test) 3 Dirección Física</p>

SEMANA 20

CATEGORÍA 15-16 años	CATEGORÍA 17-18 años
<p align="center">MOMENTO CONTROL DIAGNÓSTICO III</p> <p>1. Aplicación de los test pedagógicos 2. Test sobre Regla 3. Juego Control 4. Dirección Física</p>	<p align="center">MOMENTO CONTROL DIAGNÓSTICO III</p> <p>1. Aplicación de los test pedagógicos 2. Test sobre Regla 3. Juego Juego Control 4. Dirección Física</p>

SEMANA 21

CATEGORIA 15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
<p align="center">MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO III</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva; toques Ofensivos (El toque empujando la bola (puch, toque llevándose la bola (drag bunt) y el toque empujando la bola en dirección a segunda). Defensiva; fildeo toque ofensivo y tiros a 1ra Corrido de bases; Home-1ra (Deslizamiento de mano) Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores perfeccionamiento de la mecánica para lanzar y de los lanzamientos para el mejoramiento del control.</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ No. 1 (sin corredores en bases)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toque de bola ofensivo • Juegos de control (sábados) <p>3 Dirección Física 4 Regla Regla 7.10</p>	<p align="center">MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO III</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva; toques Ofensivos (El toque empujando la bola (puch, toque llevándose la bola (drag bunt) y el toque empujando la bola en dirección a segunda). Defensiva; fildeo toque ofensivo y tiros a 1ra Corrido de bases; Home-1ra (Deslizamiento de mano) Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores perfeccionamiento de la mecánica para lanzar y de los lanzamientos para el mejoramiento del control.</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ No. 1 (sin corredores en bases)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toque de bola ofensivo • Juegos de control (sábados) <p>3 Dirección Física 4 Regla Regla 7.10</p>

SEMANA 22

CATEGORIA 15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO III	MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO III
<p>1.Dirección Físico Técnica: Ofensiva; Toque de sacrificio por 1ra y por 3ra. Amago de toque y bateo o toque. Defensiva; Fildeo toque de sacrificio por 1ra, tiro a 2da Toque de sacrificio por 3ra tiro a 3ra ó 2da Corrido de bases; 1ra a 2da y 2da a 3ra. Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores Perfeccionamiento del la viradas a las bases y trabajo en el round down. El control.</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ No. 2 (corredores en 1ra base)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toque de bola de sacrificio por 1ra • Toque de bola de sacrificio por 3ra • Amago toque y bateo • Defensiva vs toque de sacrificio por 1ra ó 3ra • Defensiva vs amago de toque y bateo • Juegos de control (sábados) <p>3. Dirección Física 4. Regla 7.11</p>	<p>1.Dirección Físico Técnica: Ofensiva; Toque de sacrificio por 1ra y por 3ra. Amago de toque y bateo o toque. Defensiva; Fildeo toque de sacrificio por 1ra, tiro a 2da 2da toque de sacrificio por 3ra tiro a 3ra ó 2da. Corrido de bases; 1ra a 2da y 2da a 3ra. Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores Perfeccionamiento del la viradas a las bases y trabajo en el round down. El control.</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ No. 2 (corredores en 1ra base)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toque de bola de sacrificio por 1ra • Toque de bola de sacrificio por 3ra • Amago toque y bateo • Defensiva vs toque de sacrificio por 1ra ó 3ra • Defensiva vs amago de toque y bateo • Juegos de control (sábados) <p>3. Dirección Física 4. Regla 7.11</p>

SEMANA 23

CATEGORIA 7-8 años	CATEGORIA 9-10 años	CATEGORIA 11-12 años	CATEGORIA 13-14 años
1. Ejercitación de elementos técnicos de la defensa. 2. Juego. 3. Dirección Física.	1. Drills defensivos • Trabajo con la pizarra. • Juegos de control. • Tiros a segunda. 2. Regla 6.00 3. Juego. 4. Dirección Física.	1. Drills defensivos • Trabajo con la pizarra. • Juegos de control. • Tiros a segunda. 2. Regla 6.00 3. Juego. 4. Dirección Física.	Drills defensivos • Trabajo con la pizarra. • Juegos de control. • Tiros a segunda. Regla 6.00 Juego. Dirección Física.

CATEGORIA 15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO III	MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO III
<p>1.Dirección Físico Técnica: Ofensiva; Robo de base simple toque y robo combinado. Bateo y corrido Defensiva; vs el robo de base toque y robo combinado Bateo y corrido Corrido de bases; Robo de segunda y el robo en jugada combinad (toque y hit and run). Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Round dawn entre 2da y 3ra y fildeo múltiples Lanzadores Perfeccionamiento del la virada a las bases y trabajo en el round down entre 1ra y 2da y 2da-3ra. El control.</p>	<p>1.Dirección Físico Técnica: Ofensiva; Robo de base simple toque y robo combinado Bateo y corrido Defensiva; vs el robo de base toque y robo combinado Bateo y corrido Corrido de bases; Robo de segunda y el robo en jugada combinad (toque y hit and run). Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Round dawn entre 2da y 3ra. Fildeo múltiples Lanzadores Perfeccionamiento del la virada a las bases y trabajo en el round down entre 1ra y 2da y 2da-3ra. El control.</p>

<p>2. Dirección Táctica: SSJ No. 2 (corredores en 1ra base)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Robo de base simple • toque y robo combinado • Bateo y corrido • Defensiva vs el robo de 2da base • Defensiva vs toque y robo combinado • Defensiva vs Bateo y corrido • Juegos de control (sábados) <p>3. Dirección Física 4. Regla 7.12</p>	<p>2. Dirección Táctica: SSJ No. 2 (corredores en 1ra base)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Robo de base simple • toque y robo combinado • Bateo y corrido • Defensiva vs el robo de 2da base • Defensiva vs toque y robo combinado • Defensiva vs Bateo y corrido • Juegos de control (sábados) <p>3. Dirección Física 4. Regla 7.12</p>
--	--

SEMANA 24

CATEGORIA 7-8 años	CATEGORIA 9-10 años	CATEGORIA 11-12 años	CATEGORIA 13-14 años
1. Ejercitación de elementos de la ofensiva. 2. Juego. 3. Dirección Física.	1. Drills ofensivos <ul style="list-style-type: none"> • Carrera de home a 1ra. con swing. • Correr de 1ra. a 3ra. • Correr de 2da. a home. 2. Juego. 3. Dirección Física.	1. Drills ofensivos <ul style="list-style-type: none"> • Carrera de home a 1ra. con swing. • Correr de 1ra. a 3ra. • Correr de 2da. a home. • Salir de pisa y corre. 2. Regla. 3. Juego. 4. Dirección Física.	Drills ofensivos <ul style="list-style-type: none"> • Carrera de home a 1ra. con swing. • Correr de 1ra. a 3ra. • Correr de 2da. a home. • Salir de pisa y corre. Regla. Juego. Dirección Física.

CATEGORIA 15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO III	MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO III
<p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva; Robo de 3ra base Amago de toque y bateo Toque de sacrificio Defensiva; Vs Robo 3ra base Vs Amago de toque y bateo Vs Toque de sacrificio Vs Round down entre 1ra y 2da Corrido de bases; robo de 3ra y corrido en el amago de toque y bateo y combinada con robo. Correr las bases en toque de sacrificio. Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; Perfeccionamiento de la curva, cambio en curva y la localización de estos lanzamientos.</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ No. 3 (corredores 1ra y 2da bases) SSJ No. 4 (corredor en 2da base)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Robo de 3ra base • Toque de sacrificio corredores 1ra y 2da • Amago de toque y bateo (c/ 1ra y 2da) • Defensiva; • Robo de 3ra base • Toque de sacrificio corredores 1ra y 	<p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva; Robo de 3ra base Amago de toque y bateo Toque de sacrificio Defensiva; Vs Robo 3ra base Vs Amago de toque y bateo Vs Toque de sacrificio Vs Round down entre 1ra y 2da Corrido de bases; robo de 3ra y corrido en el amago de toque y bateo y combinada con robo. Correr las bases en toque de sacrificio. Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; Perfeccionamiento de la curva, cambio en curva y la localización de estos lanzamientos.</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ No. 3 (corredores 1ra y 2da bases) SSJ No. 4 (corredor en 2da base)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Robo de 3ra base • Toque de sacrificio corredores 1ra y 2da • Amago de toque y bateo (c/ 1ra y 2da) • Defensiva; • Robo de 3ra base • Toque de sacrificio corredores 1ra y

<p>2da</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amago de toque y bateo (c/ 1ra y 2da) • Juegos de control (sábados) <p>3. Dirección Física</p> <p>4. Regla 303-305</p>	<p>2da</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amago de toque y bateo (c/ 1ra y 2da) • Juegos de control (sábados) <p>3. Dirección Física</p> <p>4. Regla 303-305</p>
---	---

SEMANA 25

CATEGORIA 7-8 años	CATEGORIA 9-10 años	CATEGORIA 11-12 años	CATEGORIA 13-14 años
1. Aplicar juegos.	<ul style="list-style-type: none"> - Ajustes y ejercitación de los elementos trabajados en las semanas anteriores. - Mecánica del lanzador y receptor. - Juego - Dirección Física. 	<p>1. Ajustes y ejercitación de los elementos trabajados en las semanas anteriores.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mecánica del lanzador y receptor. • Juego. <p>2. Dirección Física.</p>	<p>Ajustes y ejercitación de los elementos trabajados en las semanas anteriores.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mecánica del lanzador y receptor. • Juego. <p>Dirección Física.</p>

CATEGORIA 15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
<p align="center">MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO III</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva; Squeeze play suicida o conservador Defensiva; Vs Squeeze play suicida o conservador. Corrido de bases; 3ra a H, avanzar normal, por fuera y por la línea. Regreso por dentro y por fuera. El corrido en la jugada de squeeze play suicida o conservador. El pisa y corre. Deslizamiento de gancho o abanico. El bateo con corredor en 3ra y menos de 2 out Round down entre 3ra y home. Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; El slider su perfeccionamiento. El control</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ No. 5 (corredor en 1ra y 3ra bases) SSJ No. 6 (corredor en 2da y 3ra bases) SSJ No. 7 (corredor en 3ra base solamente) SSJ No. 8 (bases llenas) Squeeze play suicida o conservador Defensiva; Vs Squeeze play suicida o conservador Corredores en 1ra y 3ra Corredores en 2da y 3ra Corredor en 3ra solamente Bases llenas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juegos de control (sábados) 	<p align="center">MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO III</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva; Squeeze play suicida o conservador Defensiva; Vs Squeeze play suicida o conservador. Corrido de bases; 3ra a H, avanzar normal, por fuera y por la línea. Regreso por dentro y por fuera. El corrido en la jugada de squeeze play suicida o conservador. El pisa y corre. Deslizamiento de gancho o abanico. El bateo con corredor en 3ra y menos de 2 out Round down entre 3ra y home Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; Lanzadores; El slider su perfeccionamiento. El control El control</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ No. 5 (corredor en 1ra y 3ra bases) SSJ No. 6 (corredor en 2da y 3ra bases) SSJ No. 7 (corredor en 3ra base solamente) SSJ No. 8 (bases llenas) Squeeze play suicida o conservador Defensiva; Vs Squeeze play suicida o conservador Corredores en 1ra y 3ra Corredores en 2da y 3ra Corredor en 3ra solamente Bases llenas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juegos de control (sábados) <p>3 Dirección Física</p> <p>4 Regla 305-308</p>

3. Dirección Física II- Regla 305-308	
---	--

SEMANA 26

CATEGORIA 7-8 años	CATEGORIA 9-10 años	CATEGORIA 11-12 años	CATEGORIA 13-14 años
1. Juego. 2. Dirección Física.	3. Ajustes y ejercitación de los elementos trabajados en las semanas anteriores. 4. Fundamentos técnicos de la 1ra base y 3ra base. 2. Juego. 3. Dirección Física.	1. Ajustes y ejercitación de los elementos trabajados en la semanas anteriores. 2. Fundamentos técnicos de la 1ra base y 3ra base. 3. Juego. 4. Dirección Física.	Ajustes y ejercitación de los elementos trabajados en la semanas anteriores. Fundamentos técnicos de la 1ra base y 3ra base. Juego. Dirección Física

CATEGORIA 15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
<p>MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO III</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva; Squeeze play suicida o conservador Defensiva; Vs Squeeze play suicida o conservador. Corrido de bases; 3ra a H, avanzar normal, por fuera y por la línea. Regreso por dentro y por fuera. El corrido en la jugada de squeeze play suicida o conservador. El pisa y corre. Deslizamiento de gancho o abanico. El bateo con corredor en 3ra y menos de 2 out Round down entre 3ra y home. Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; Perfeccionamiento de la recta según costuras. Trabajo en el pensamiento táctico. El control</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ No. 5 (corredor en 1ra y 3ra bases) SSJ No. 6 (corredor en 2da y 3ra bases) SSJ No. 7 (corredor en 3ra base solamente) SSJ No. 8 (bases llenas)</p> <ol style="list-style-type: none"> Squeeze play suicida o conservador Defensiva; Vs Squeeze play suicida o conservador Corredores en 1ra y 3ra Corredores en 2da y 3ra Corredor en 3ra solamente Bases llenas <ul style="list-style-type: none"> Juegos de control (sábados) <p>3. Dirección Física</p> <p>4. Regla 4.03-4.05</p>	<p>MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO III</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva; Squeeze play suicida o conservador Defensiva; Vs Squeeze play suicida o conservador. Corrido de bases; 3ra a H, avanzar normal, por fuera y por la línea. Regreso por dentro y por fuera. El corrido en la jugada de squeeze play suicida o conservador. El pisa y corre. Deslizamiento de gancho o abanico. El bateo con corredor en 3ra y menos de 2 out Round down entre 3ra y home Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; Perfeccionamiento de lanzamientos especiales. El control</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ No. 5 (corredor en 1ra y 3ra bases) SSJ No. 6 (corredor en 2da y 3ra bases) SSJ No. 7 (corredor en 3ra base solamente) SSJ No. 8 (bases llenas)</p> <ol style="list-style-type: none"> Squeeze play suicida o conservador Defensiva; Vs Squeeze play suicida o conservador Corredores en 1ra y 3ra Corredores en 2da y 3ra Corredor en 3ra solamente Bases llenas <ul style="list-style-type: none"> Juegos de control (sábados) <p>3 Dirección Física</p> <p>4 Regla 4.03-4.05</p>

SEMANA 27

CATEGORIA 7-8 años	CATEGORIA 9-10 años	CATEGORIA 11-12 años	CATEGORIA 13-14 años
1. Juego. 2. Dirección Física.	1. Ajustes y ejercitación de los elementos trabajados en las semanas anteriores. <ul style="list-style-type: none"> Fundamentos técnicos de la 2da base y el torpedero. Juego. 2. Dirección Física.	1. Ajustes y ejercitación de los elementos trabajados en las semanas anteriores. <ul style="list-style-type: none"> Fundamentos técnicos de la 2da base y el torpedero. Juego. 2. Dirección Física.	1. Ajustes y ejercitación de los elementos trabajados en las semanas anteriores. <ul style="list-style-type: none"> Fundamentos técnicos de la 2da base y el torpedero. Juego. 2. Dirección Física.

CATEGORÍA 15-16 años	CATEGORÍA 17-18 años
MOMENTO CONTROL DIAGNÓSTICO IV 1. Aplicación de los test pedagógicos 2. Test sobre Regla 3. Juego Control 4. Dirección Física	MOMENTO CONTROL DIAGNÓSTICO IV 1. Aplicación de los test pedagógicos 2. Test sobre Regla 3. Juego Juego Control 4. Dirección Física

SEMANA 28

CATEGORIA 7-8 años	CATEGORIA 9-10 años	CATEGORIA 11-12 años	CATEGORIA 13-14 años
1. Juego. 2. Dirección Física.	1. Ajustes y ejercitación de los elementos trabajados en las semanas anteriores. <ul style="list-style-type: none"> Fundamentos técnicos de los jardineros. Juego. 2. Dirección Física.	1. Ajustes y ejercitación de los elementos trabajados en las semanas anteriores. <ul style="list-style-type: none"> Fundamentos técnicos de los jardineros. Juego. 2. Dirección Física.	1. Ajustes y ejercitación de los elementos trabajados en las semanas anteriores. <ul style="list-style-type: none"> Fundamentos técnicos de los jardineros. Juego. 2. Dirección Física.

CATEGORIA 15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO IV 1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; Trabajo en el desarrollo del pensamiento táctico en el empleo de lanzamientos según conteo. 2. Dirección Táctica:	MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO IV 1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; ; Trabajo en el desarrollo del pensamiento táctico en el empleo de lanzamientos según conteo. 2. Dirección Táctica:

<p>SSJ Integrada Ofensiva y Defensiva Bases llenas situaciones ante cualquier conexión S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos). Combinada con 2 juegos control</p> <p>3. Dirección Física 4. Regla 4.06-4.10</p>	<p>SSJ Integrada Ofensiva y Defensiva Bases llenas situaciones ante cualquier conexión S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos). Combinada con 2 juegos control</p> <p>3. Dirección Física 4. Regla 4.06-4.10</p>
--	--

SEMANA 29

CATEGORIA 7-8 años	CATEGORIA 9-10 años	CATEGORIA 11-12 años	CATEGORIA 13-14 años
<p>1. Juego. 2. Dirección Física.</p>	<p>1. Ajuste y ejercitación de los elementos trabajados en las semanas anteriores.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mecánica del bateo. • Juego. <p>2. Dirección Física.</p>	<p>1. Ajuste y ejercitación de los elementos trabajados en las semanas anteriores.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mecánica del bateo. • Juego <p>2. Dirección Física.</p>	<p>Ajuste y ejercitación de los elementos trabajados en las semanas anteriores.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mecánica del bateo. • Juego <p>2. Dirección Física.</p>

CATEGORIA 15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
<p style="text-align: center;">MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO IV</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; Trabajo en el desarrollo del pensamiento táctico en análisis de los bateadores.</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ Integrada Ofensiva y Defensiva Bases llenas situaciones ante cualquier conexión S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos). Combinada con 3 juegos control</p> <p>3. Dirección Física 4. Regla 4.11-4.17</p>	<p style="text-align: center;">MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO IV</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; ; Trabajo en el desarrollo del pensamiento táctico en análisis de bateadores.</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ Integrada Ofensiva y Defensiva Bases llenas situaciones ante cualquier conexión S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos). Combinada con 3 juegos control</p> <p>3. Dirección Física 4. Regla 4.11-4.17</p>

SEMANA 30

CATEGORIA 7-8 años	CATEGORIA 9-10 años	CATEGORIA 11-12 años	CATEGORIA 13-14 años
1. Juego. 2. Dirección Física.	1. Ajustes y ejercitación de los elementos trabajados. • Mecánica del toque de bola y sus variantes. • Juego. 2. Dirección Física.	1. Ajustes y ejercitación de los elementos trabajados. • Mecánica del toque de bola y sus variantes. • Juego. 2. Dirección Física.	1. Ajustes y ejercitación de los elementos trabajados. • Mecánica del toque de bola y sus variantes. • Juego. 2. Dirección Física.

CATEGORIA 15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
<p align="center">MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO IV</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; Trabajo de control y el pensamiento táctico</p> <p>2. Dirección Táctica: Juegos Imaginarios S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos). • Juegos de control (sábados)</p> <p>3. Dirección Física 4. Regla 5.04-5.07</p>	<p align="center">MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO IV</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; El control y el pensamiento táctico. Sinker, tenedor, u otro lanzamiento a los que reúnan las características necesarias y Trabajo de control</p> <p>2. Dirección Táctica: Juegos Imaginarios S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos). • Juegos de control (sábados)</p> <p>3. Dirección Física 4. Regla 5.04-5.07</p>

SEMANA 31

CATEGORIA 7-8 años	CATEGORIA 9-10 años	CATEGORIA 11-12 años	CATEGORIA 13-14 años
1. Juego. 2. Dirección Física.	1. Ajustes y ejercitación de los elementos trabajados. • Drilles defensivos 2. Dirección Física.	1. Ajustes y ejercitación de los elementos trabajados. • Drilles defensivos 2. Dirección Física.	Ajustes y ejercitación de los elementos trabajados. • Drilles defensivos 2. Dirección Física.

CATEGORIA 15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
<p align="center">MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO IV</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva; Drilles ofensivo Defensiva; Drilles defensivos</p>	<p align="center">MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO IV</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva; Drilles ofensivo Defensiva; Drilles defensivos</p>

<p>Corrido de bases; Correr según conexiones y situaciones de juego. Deslizamiento de pierna doblada.</p> <p>Ofensiva: Drilles ofensivo Circuito de bateo</p> <p>Defensiva: Drilles defensivos y fildeo múltiples</p> <p>Lanzadores: Bateadores contrario pitcheo según características y situación del juego.</p> <p>2. Dirección Táctica: Situaciones Simplificadas Integradas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Situaciones Simplificadas integradas puestas en prácticas. • Juegos de control (sábados) <p>3. Dirección Física</p> <p>4. Regla 5.08-5.10</p>	<p>Corrido de bases; Correr según conexiones y situaciones de juego. Deslizamiento de pierna doblada.</p> <p>Ofensiva: Drilles ofensivo Circuito de bateo</p> <p>Defensiva: Drilles defensivos y fildeo múltiples</p> <p>Lanzadores: Bateadores contrario pitcheo según características y situación del juego</p> <p>2. Dirección Táctica: Situaciones Simplificadas Integradas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Situaciones Simplificadas integradas puestas en prácticas. • Juegos de control (sábados) <p>3. Dirección Física</p> <p>4. Regla 5.08-5.10</p>
---	--

SEMANA 32

CATEGORIA 7-8 años	CATEGORIA 9-10 años	CATEGORIA 11-12 años	CATEGORIA 13-14 años
<p>1. Juego.</p> <p>2. Dirección Física.</p>	<p>1. Ajustes y ejercitación de los elementos trabajados.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drilles ofensivos <p>2. Test Físico III.</p> <p>3. Test Físico III.</p>	<p>1. Ajustes y ejercitación de los elementos trabajados.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drilles ofensivos. <p>3. Test Físico III.</p> <p>4. Test Físico III.</p>	<p>. Ajustes y ejercitación de los elementos trabajados.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drilles ofensivos. <p>Test Físico III.</p> <p>Test Físico III.</p>

CATEGORIA 15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
<p style="text-align: center;">MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO IV</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; La curva (hacia abajo). El cambio en curva y el control.</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ Integrada Ofensiva y Defensiva Bases llenas situaciones ante cualquier conexión S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo Lanzar para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juegos de control (sábados) <p>3. Dirección Física</p> <p>4. Regla Repaso de las Reglas impartidas</p>	<p style="text-align: center;">MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO IV</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; según situación del juego (número de out y corredores en bases) y bateadores en turno.</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ Integrada Ofensiva y Defensiva Bases llenas situaciones ante cualquier conexión S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juegos de control (sábados) <p>3. Dirección Física</p> <p>4. Regla Repaso de las Reglas impartidas</p>

SEMANA 33

CATEGORIA 7-8 años	CATEGORIA 9-10 años	CATEGORIA 11-12 años	CATEGORIA 13-14 años
<ul style="list-style-type: none"> Participar en los Campeonatos Municipales 	<ul style="list-style-type: none"> Participar en los Campeonatos Municipales. 	<ul style="list-style-type: none"> Participación en los Campeonatos Zonales Nacionales 	Participación en los Campeonatos Zonales Nacionales

SEMANA 34 a la 39

CATEGORIA 15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
<p>MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO IV</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; Trabajo de control</p> <p>1. Dirección Táctica: Ofensiva con tarea Juegos Imaginarios y Prácticas de infield's S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos). Juegos de control (sábados)</p> <p>3. Dirección Física</p> <p>4. Regla Repaso de las Reglas impartidas</p>	<p>MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO IV</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; Sinker, tenedor, u otro lanzamiento a los que reúnan las características necesarias y Trabajo de control</p> <p>2. Dirección Táctica: Ofensiva con tarea Juegos Imaginarios S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos). Juegos de control (sábados)</p> <p>3. Dirección Física</p> <p>4. Regla Repaso de las Reglas impartidas</p>

CATEGORIA 7-8 años	CATEGORIA 9-10 años	CATEGORIA 11- 12 años	CATEGORIA 13-14 años
<ul style="list-style-type: none"> Juegos con diferentes áreas. Dirección Física. 	<ul style="list-style-type: none"> Ajustes y ejercitación de los elementos trabajados. Drilles defensivos y ofensivos. Juego Dirección Física. 	<ul style="list-style-type: none"> Ajustes y ejercitación de los elementos trabajados. Drilles defensivos y ofensivos. Juego Dirección Física. 	<ul style="list-style-type: none"> Ajustes y ejercitación de los elementos trabajados. Drilles defensivos y ofensivos. Juego Dirección Física.

SEMANA 34

CATEGORÍA 15-16 años	CATEGORÍA 17-18 años
<p>MOMENTO CONTROL DIAGNÓSTICO V</p> <p>1. Aplicación de los test pedagógicos 2. Test sobre Regla 3. Juego Control 4. Dirección Física</p>	<p>MOMENTO CONTROL DIAGNÓSTICO V</p> <p>1. Aplicación de los test pedagógicos 2. Test sobre Regla 3. Juego Control 4. Dirección Física</p>

SEMANA 35

CATEGORIA 15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
<p align="center">MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO V</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva; Continuar el perfeccionamiento del toques Ofensivos (El toque empujando la bola (puch, toque llevándose la bola (drag bunt) y el toque empujando la bola en dirección a segunda). Robo de 3ra base Amago de toque y bateo Toque de sacrificio Defensiva; fildeo toque ofensivo y tiros a 1ra Corrido de bases; Home-1ra (Deslizamiento de mano) Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores: Trabajo de desarrollo del pensamiento táctico.</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ No. 1 (sin corredores en bases) SSJ No. 2 (corredor en 1ra bases) SSJ No. 3 (corredores 1ra y 2da bases) SSJ No. 4 (corredor en 2da base)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Robo de 3ra base • Toque de sacrificio corredores 1ra y 2da • Amago de toque y bateo (c/ 1ra y 2da) <p>Defensiva; Vs Robo 3ra base Vs Amago de toque y bateo Vs Toque de sacrificio Vs Round down entre 1ra y 2da</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juegos de control (sábados) <p>3 Dirección Física 4 Regla Repaso de las Reglas impartidas</p>	<p align="center">MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO V</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva; Continuar el perfeccionamiento del toques Ofensivos (El toque empujando la bola (puch, toque llevándose la bola (drag bunt) y el toque empujando la bola en dirección a segunda). Robo de 3ra base Amago de toque y bateo Toque de sacrificio Defensiva; fildeo toque ofensivo y tiros a 1ra Corrido de bases; Home-1ra (Deslizamiento de mano) Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores: Tarea para el desarrollo del pensamiento tactico.</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ No. 1 (sin corredores en bases) SSJ No. 2 (corredor en 1ra bases) SSJ No. 3 (corredores 1ra y 2da bases) SSJ No. 4 (corredor en 2da base)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Robo de 3ra base • Toque de sacrificio corredores 1ra y 2da • Amago de toque y bateo (c/ 1ra y 2da) <p>Defensiva; Vs Robo 3ra base Vs Amago de toque y bateo Vs Toque de sacrificio Vs Round down entre 1ra y 2da</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juegos de control (sábados) <p>3 Dirección Física 4 Regla Repaso de las Reglas impartidas</p>

SEMANA 36

CATEGORIA 15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
<p align="center">MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO V</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; Trabajo de control</p> <p>2. Dirección Táctica: Ofensiva con tarea Juegos Imaginarios y Prácticas de infield's S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos). Juegos de control (sábados)</p> <p>3. Dirección Física</p> <p>4. Regla Repaso de las Reglas impartidas</p>	<p align="center">MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO V</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; Sinker, tenedor, u otro lanzamiento a los que reúnan las características necesarias y Trabajo de control</p> <p>2. Dirección Táctica: Ofensiva con tarea Juegos Imaginarios S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos). Juegos de control (sábados)</p> <p>3. Dirección Física</p> <p>4. Regla Repaso de las Reglas impartidas</p>

SEMANA 37

CATEGORIA 15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
<p align="center">MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO V</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva; Squeeze play suicida o conservador Defensiva; Vs Squeeze play suicida o conservador. Corrido de bases; 3ra a H, avanzar normal, por fuera y por la línea. Regreso por dentro y por fuera. El corrido en la jugada de squeeze play suicida o conservador. El pisa y corre. Deslizamiento de gancho o abanico. El bateo con corredor en 3ra y menos de 2 out Round down entre 3ra y home. Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; El slider su perfeccionamiento. El control</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ No. 5 (corredor en 1ra y 3ra bases) SSJ No. 6 (corredor en 2da y 3ra bases) SSJ No. 7 (corredor en 3ra base solamente) SSJ No. 8 (bases llenas)</p> <p>5. Squeeze play suicida o conservador</p> <p>6. Defensiva; Vs Squeeze play suicida o conservador Corredores en 1ra y 3ra Corredores en 2da y 3ra Corredor en 3ra solamente Bases llenas</p> <ul style="list-style-type: none"> Juegos de control (sábados) <p>2. Dirección Física</p> <p>3. Regla Repaso de las Reglas impartidas</p>	<p align="center">MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO V</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva; Squeeze play suicida o conservador Defensiva; Vs Squeeze play suicida o conservador. Corrido de bases; 3ra a H, avanzar normal, por fuera y por la línea. Regreso por dentro y por fuera. El corrido en la jugada de squeeze play suicida o conservador. El pisa y corre. Deslizamiento de gancho o abanico. El bateo con corredor en 3ra y menos de 2 out Round down entre 3ra y home Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; Tareas para el desarrollo del pensamiento táctico. El control</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ No. 5 (corredor en 1ra y 3ra bases) SSJ No. 6 (corredor en 2da y 3ra bases) SSJ No. 7 (corredor en 3ra base solamente) SSJ No. 8 (bases llenas)</p> <p>7. Squeeze play suicida o conservador</p> <p>8. Defensiva; Vs Squeeze play suicida o conservador Corredores en 1ra y 3ra Corredores en 2da y 3ra Corredor en 3ra solamente Bases llenas</p> <ul style="list-style-type: none"> Juegos de control (sábados) <p>3 Dirección Física</p> <p>4 Regla Repaso de las Reglas impartidas</p>

SEMANA 38

CATEGORIA 15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
<p>MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO V</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; Trabajo de control en relación a la estrategia de pitcheo.</p> <p>2. Dirección Táctica: Ofensiva con tarea Juegos Imaginarios Prácticas de infield's S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos). Juegos de control (sábados)</p> <p>3. Dirección Física</p> <p>4. Regla Repaso de las Reglas impartidas</p>	<p>MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO V</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; Trabajo de control en relación a la estrategia de pitcheo.</p> <p>2. Dirección Táctica: Ofensiva con tarea Juegos Imaginarios Prácticas de infield's S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos). Juegos de control (sábados)</p> <p>3. Dirección Física</p> <p>4. Regla Repaso de las Reglas impartidas</p>

SEMANA 39

CATEGORIA 15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
<p>MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO V</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; Trabajo de control sobre el dominio de lanzamientos especiales trabajado.</p> <p>5. Dirección Táctica: Se deben intercalar Situaciones Simplificadas del juego que aún no sean dominadas Juegos Imaginarios Práctica de infieders S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos).</p> <p>3. Dirección Física</p> <p>4. Regla Repaso de las Reglas impartidas</p>	<p>MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO V</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; Trabajo de control sobre el dominio de lanzamientos especiales trabajado .</p> <p>2. Dirección Táctica: Se deben intercalar Situaciones Simplificadas del juego que aún no sean dominadas Juegos Imaginarios Práctica de infieders S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos).</p> <p>3. Dirección Física</p> <p>4. Regla Repaso de las Reglas impartidas</p>

A PARTIR DE LA SEMANA 40

CATEGORIA 7-8 años	CATEGORIA 9-10 años	CATEGORIA 11-12 años	CATEGORIA 13-14 años
<ul style="list-style-type: none"> Participar en los Campeonatos Provinciales. 	<ul style="list-style-type: none"> Participar en los Campeonatos Provinciales. 	<ul style="list-style-type: none"> Las Áreas Deportivas se integraran a los Festivales o Campeonatos organizados por los Combinados Deportivos. Los jugadores seleccionados a participar en los Juegos Escolares Nacionales se integraran a sus selecciones provinciales. 	<ul style="list-style-type: none"> Las Áreas Deportivas se integraran a los Festivales o Campeonatos organizados por los Combinados Deportivos. <p>Los jugadores seleccionados a participar en los Juegos Escolares Nacionales se integraran a sus selecciones provinciales</p>

SEMANAS 40- 41-42 y 43

**MOMENTO DE MODELAJE DEL RENDIMIENTO COMPETITIVO
CATEGORÍAS; 15-16 Y 17-18 AÑOS**

Se mantendrán los niveles de entrenamiento físico, se incrementarán las prácticas de jinfield's, juegos imaginarios y juegos de control y de confrontación.
Se participará en festivales si programación deportiva de la provincia así lo ha concibe sino los entrenadores deben programar juegos de confrontación con otras áreas o equipos para el cierre del curso escolar.

Aclaratoria: Los controles pedagógicos (test físicos, técnicos tácticos) que se aplican en los momentos de control y diagnóstico (categoría 15-16 y 17-18 años) serán evaluados a través del método de criterio sobre el grupo o amplitud de clases (metodología) como aparecen en el; anexo 6: requisitos para el control del Test Pedagógico.

CENTROS DE ALTO RENDIMIENTO EIDE Y ACADEMIA

La **EIDE** es la consolidación de la enseñanza y del perfeccionamiento de los jugadores que aportan las Áreas Deportivas, en ella deben estar concentrados los mejores prospectos de la provincia, teniendo presente que cada unidad de entrenamiento es un proceso constante de enseñanza y consolidación de los elementos técnicos que como recurso del desarrollo táctico, garantizan la función determinante de la táctica en la formación de nuestros jugadores.

En las categorías 15-16 y 17-18 años se confeccionan planes de entrenamiento de Significación Táctica basados en el tiempo real de entrenamiento existente sobre la base de 180 minutos diarios (3 horas aproximadamente).

Ambas categorías tendrán una frecuencia alterna de 5 y 6 días semanales y durante 43 semanas donde habrá culminado su participación en la competencia fundamental.

Cada colectivo de cátedra planificará los contenidos de trabajo físico según resultados obtenidos en los momentos de Control y Diagnóstico y los contenidos técnicos y tácticos según se orienta en el Programa de Enseñanza, manteniendo al juego como expresión máxima del desarrollo de hábitos y habilidades del béisbol.

Ambas categorías deberán celebrar aproximadamente 60 juegos como parte de su preparación:

Cada colectivo técnico debe brindarle importancia al desarrollo de la versatilidad de los jugadores, principalmente en la categoría 15-16 años, ya que debemos de evitar la especialización temprana de los jugadores salvo las excepciones que siempre existen.

OBJETIVOS GENERALES DE LA EIDE

1. Contribuir al desarrollo de correctos hábitos de conductas morales, éticos, estéticos y políticos-ideológicos que conlleven a elevar la calidad en la formación de valores patrióticos en correspondencia con la realidad de nuestra revolución y del deporte cubano.

2. Captar prospectos avalados por su potencial genético en relación a las exigencias del béisbol como deporte evitando así los falsos positivos.
3. Consolidar el desarrollo físico integral así como el desarrollo de hábitos y habilidades propias del béisbol que potencien el pensamiento táctico.
4. Garantizar atletas que sean capaces de mantenerse según edad o ser promovidos a la Matrícula inmediata superior (17-18 años) o la Academia según el caso.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

CATEGORIA 15-16 AÑOS

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

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

CATEGORIA 17-18 AÑOS

1. Prestar especial atención a la formación de valores patrióticos político-ideológico el sentido del respeto y de disciplina que lo represente como atleta y ser activo de nuestra sociedad.
2. Consolidar el desarrollo de la capacidad de trabajo y la elevación y el mantenimiento del esfuerzo máximo durante el entrenamiento y la competencia.
3. Consolidar el trabajo orientado al desarrollo del pensamiento táctico como respuesta a una de las demandas de prioridad del béisbol cubano ante las exigencias del mundo Competitivo actual.

3. Profundizar en el estudio de las reglas oficiales del béisbol como parte integral de la formación del oficio del pelotero cubano.

Distribución de los contenidos:

Como se ha expresado con anterioridad, las categorías 15-16 y 17-18 años adquieren un nivel competitivo bajo las Reglas Oficiales del Béisbol según dicta la IBAF, mantendrá como objetivo principal la enseñanza de gestos técnicos en situaciones complejas, abiertas en la solución de las situaciones cambiantes e inesperadas que se presentan en el juego, para su logro los entrenadores deportivos deben acogerse al Programa y a las orientaciones metodológicas siguientes:

- El desarrollo de los contenidos debe continuar según programa de enseñanza y a través de del Modelo de Entrenamiento de Significación Táctica para el cumplimiento de la Dirección Táctica como la determinante en los juegos deportivos y las Situaciones Simplificadas del Juego como procedimiento didáctico en la formación del “oficio” de nuestros jugadores.
- Del inicio del Curso Escolar a la participación en los Campeonatos Zonales Nacionales programados para principio del mes de enero, hayan efectuado aproximadamente 60 juegos organizados los fines de semana (17) e incluir los juegos en días clases programados.
- Durante los meses de enero, febrero, marzo y abril ambas categorías (15-16 y 17-18 años) participarán en los Campeonatos Zonales Nacionales de donde saldrán los 6 equipos clasificados en cada categoría que asistirán a las Finales Nacionales.
- Durante el tiempo de competencia (enero a abril) los sábados y domingos se participa en los juegos según calendario emitido por la Dirección Nacional de Béisbol y de lunes a viernes se trabajará sobre la base de las deficiencias presentada en los juegos y la estrategia a seguir en el nuevo enfrentamiento así como en el incremento de los niveles de trabajo físico, técnico y táctico necesario.
- Los 6 equipos clasificados en ambas categorías continuarán su preparación; el 15-16 años para participar en el mes de mayo en la Final Nacional y el 17-18 años en la en el mes de junio.

- Los quipos no clasificados a la Final Nacional de la categoría 15-16 años, meses de mayo y junio dedicaran el resto del curso al perfeccionamiento de los elementos técnicos y tácticos que de carácter individual prevalezcan en los jugadores, con un trabajo físico de mantenimiento (sin incremento) para el trabajo de perfeccionamiento técnico y táctico.

ACLARATORIA: Cada provincia podrá reajustar el programa según posibilidades reales de realización de sus competencias en relación al Sistema Competitivo establecido para estas edades.

PROGRAMACIÓN DE LOS CONTENIDOS PARA ELABORAR PLANES DE ENTRENAMIENTOS 15-16 Y 17-18 AÑOS

LAS CATEGORÍAS 15-16 Y 17-18 AÑOS TENDRÁN PARA EL TIEMPO DE INSTRUCCIÓN Y PREPARACIÓN 17 SEMANAS.

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS POR MOMENTOS (6) DE ENTRENAMIENTOS:

- Momento de Control y Diagnóstico I: 2 semanas
 - Momento de Desarrollo del Rendimiento Deportivo I: 4 semanas
 - Momento de Control y Diagnóstico II: 1 semana
 - Momento de Desarrollo del Rendimiento Deportivo II: 3 semanas
 - Momento de Modelaje del Rendimiento Deportivo I: 3 semanas
 - Momento de Ajuste del Rendimiento Competitivo I: 4 semanas
- Total: 17 semanas**

**DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO REAL DE TRABAJO (VOLUMEN DIARIO-180 MINUTOS)
POR CONTENIDOS (DIRECCIÓN DE ENTRENAMIENTO):**

CONTENIDO	Lun	Mar	Miér	Jue	Vier	Sab	Total
Actividades Organizativas	10 mtos	10 mtos	10 mtos	10 mtos	10 mtos	10 mtos	60 mtos
Acondicionamiento Físico	20 mtos	20 mtos	20 mtos	20 mtos	20 mtos	20 mtos	120 mtos
Dirección Físico-Técnica	100 mtos	X	100 mtos	X	100 mtos	X	300 mtos
Dirección Táctica	X	110 mtos	X	110 mtos	X	Juego 120 mtos	360 mtos
Controles Pedagógico Físicos, técnicos y tácticos	Cuando corresponden los Momentos de Control y Diagnóstico el tiempo total de la semana de trabajo y a la vez la cantidad de semanas planificadas para ese Momento se designa el tiempo necesario para el cumplimiento de los controles; físicos, técnicos y tácticos y se mantienen los tiempos asignados a los demás contenidos que correspondan.						
Dirección Física	50 mtos	40 mtos	50 mtos	40 mtos	50 mtos	30 mtos	240 mtos
Total General	180 mtos	180 mtos	180 mtos	180 mtos	180 mtos	180 mtos	1080 mtos

Aclaratoria:

Para las semanas de 5 días será igual a **900 mtos= 15 horas semanales**

Para las semanas de 6 días será igual a **1080 mtos= 18 horas semanales**

El Plan de entrenamiento (43) semanas tiene asignado para el Tiempo de Entrenamiento 17 semanas con un mínimo **255 horas** lo que es igual a **15, 300 minutos** como tiempo (volumen) total de trabajo en semanas de 5 días. En semanas de 6 días el tiempo (volumen) total de trabajo será igual a **306 horas** que es igual a **18, 360 minutos**.

Si se combina el trabajo con una semana de 5 días y una de 6 días el volumen total de trabajo en tiempo será: **265 horas lo que es igual a 15,930 minutos**.

Cada entrenador según sus conocimientos o maestría pedagógicas distribuirá los Volúmenes de trabajo por cada uno de los elementos que componen el Plan de Entrenamiento; Actividades organizativas, Acondicionamiento Físico, Dirección Físico Técnica Ofensiva y Defensiva, Dirección Táctica y Dirección Física.

SEMANA 1

CATEGORÍA 15-16 años	CATEGORÍA 17-18 años
MOMENTO CONTROL DIAGNÓSTICO I <ol style="list-style-type: none">1. Abordar sobre las organizaciones Regionales y Mundiales del Béisbol y a cuales Cuba pertenece.2. Adaptación a los niveles de preparación con Dirección Físico Técnica (Ofensiva y Defensiva)3. Regla de 1.01 hasta 1.05: 6.02 -7.01-8.014. Dirección Física	MOMENTO CONTROL DIAGNÓSTICO I <ol style="list-style-type: none">1. Conversatorio sobre la Federación Cubana de Béisbol y sus principales dirigentes.2 Adaptación a los niveles de preparación con Dirección Físico Técnica (Ofensiva y Defensiva)3- Regla Regla desde 1.01 hasta 1.05: 6.02 -7.01-8.014. Dirección Física.

SEMANA 2

CATEGORÍA 15-16 años	CATEGORÍA 17-18 años
MOMENTO CONTROL DIAGNÓSTICO I <ol style="list-style-type: none">1. Aplicación de los test pedagógicos Pruebas médicas y psicológicas.2. Regla 1.06-1093. Juego4. Dirección Física	MOMENTO CONTROL DIAGNÓSTICO I <ol style="list-style-type: none">1. Aplicación de los test pedagógicos Pruebas médicas y psicológicas.2. Regla 1.07-1103. Juego4. Dirección Física

SEMANA 3

CATEGORIA -15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
<p style="text-align: center;">MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO I</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva; toques para embasarse (El toque empujando la bola (puch, toque llevándose la bola (drag bunt) y el toque empujando la bola en dirección a segunda). Toque de sacrificio por 1ra y 3ra Defensiva; fildeo toque ofensivo y tiros a 1ra Fildeo toque de sacrificio por 1ra tiro a 1ra y 2da Corrido de bases; Home-1ra (Deslizamiento de mano) Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores Mecánica movimientos de frente y de lado</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ No. 1 (sin corredores en bases) SSJ No. 2 (corredores en 1ra y 2da bases)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toque de bola ofensivo • Toque de bola de sacrificio • Defensiva vs toque de bola ofensivo y de sacrificio • Juegos de control (sábados) <p>3. Dirección Física 4. Regla 1.10-1,13: 6.03-7.02-8.02</p>	<p style="text-align: center;">MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO I</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva; toques para embasarse (El toque empujando la bola (puch), El toque llevándose la bola (drag bunt) y el toque empujando la bola en dirección a segunda). Toque de sacrificio por 1ra y 3ra Defensiva; fildeo toque ofensivo y tiros a 1ra Fildeo toque de sacrificio por 1ra tiro a 1ra y 2da Corrido de bases; Home-1ra (Deslizamiento de mano) Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores Mecánica movimientos de frente y de lado</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ No. 1 (sin corredores en bases) SSJ No. 2 (corredores en 1ra y 2da bases)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toque de bola ofensivo • Toque de bola de sacrificio • Defensiva vs toque de bola ofensivo y de sacrificio • Juegos de control (sábados) <p>3. Dirección Física 4. Regla 1.11-1,16: 6.03-7.02-8.02</p>

SEMANA 4

CATEGORIA 15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
<p style="text-align: center;">MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO I</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva; toque y robo combinado amago de toque y bateo o toque Defensiva; Toque y robo combinado Amago de toque y bateo o toque Round down entre 1ra y 2da Corrido de bases; 1ra a 2da (robo simple) El robo en jugada combinada Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; Virada a las bases</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ No. 1 (corredor en 1ra base) SSJ No. 2 (corredores en 1ra y 2da bases)</p> <ul style="list-style-type: none"> • toque y robo combinado • amago de toque y bateo o toque • Defensiva; Toque y robo combinado y Amago de toque y bateo o toque • Juegos de control (sábados) <p>3. Dirección Física 4. Regla 1.14-1.16: 6.04-7.03-8.03</p>	<p style="text-align: center;">MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO I</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva; toque y robo combinado amago de toque y bateo o toque Defensiva; Toque y robo combinado Amago de toque y bateo o toque Round down entre 1ra y 2da Corrido de bases; 1ra a 2da (robo simple) El robo en jugada combinada Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; Virada a las bases</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ No. 1 (corredor en 1ra base) SSJ No. 2 (corredores en 1ra y 2da bases)</p> <ul style="list-style-type: none"> • toque y robo combinado • amago de toque y bateo o toque • Defensiva; Toque y robo combinado y Amago de toque y bateo o toque • Juegos de control (sábados) <p>3. Dirección Física 4. Regla 1.15-116: 6.04-7.03-8.03</p>

SEMANA 5

CATEGORIA 15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
<p>MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO I</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva; El bateo y corrido Defensiva Vs el bateo y corrido Corrido de bases; El robo en bateo y corrido y robo de tercera. Corrido de 2da a 3ra y avanzar normal, por delante y por detrás según situación de juego. Round down entre 1ra y 2da Deslizamiento de pierna doblada., para continuar el avance, para romper doble play de manos o cabeza. Round down entre 2da y 3ra Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; La recta (De 2, 4 y a través de las costuras) y el cambio en recta. El control</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ No. 2 (corredor en 1ra base) SSJ No. 3 (corredores en 1ra y 2da bases) SSJ No. 4 (corredor en 2da base)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amago de toque y bateo o toque • Defensiva vs Amago de toque y bateo o toque • Juegos de control (sábados) <p>3. Dirección Física 4. Regla 6.05-7.04-8.04</p>	<p>MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO I</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva; El bateo y corrido Defensiva Vs el bateo y corrido Defensiva Vs el bateo y corrido Corrido de bases; 2da a 3ra y avanzar normal, por delante y por detrás según situación de juego. Deslizamiento de pierna doblada, para continuar el avance, para romper doble play y de manos o cabeza. Round down entre 2da y 3ra Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; La recta (De 2, 4 y a través de las costuras) y el cambio en recta. El control</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ No. 2 corredor en 1ra base) SSJ No. 3 (corredores en 1ra y 2da bases) SSJ No. 4 (corredor en 2da base)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amago de toque y bateo o toque • Defensiva vs Amago de toque y bateo o toque • Juegos de control (sábados) <p>3 Dirección Física. 4. Regla 6.05-7.04-8.04</p>

SEMANA 6

CATEGORIA 15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
<p>MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO I</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva; Squeeze play suicida o conservador Defensiva; Vs Squeeze play suicida o conservador. Corrido de bases; 3ra a H, avanzar normal, por fuera y por la línea. Regreso por dentro y por fuera. El corrido en la jugada de squeeze play suicida o conservador. El pisa y corre. Deslizamiento de gancho o abanico. El bateo con corredor en 3ra y menos de 2 out Round down entre 3ra y home. Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; La curva (hacia fuera). El control</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ No. 5 (corredor en 1ra y 3ra bases)</p>	<p>MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO I</p> <p>1. Dirección Físico Técnica: Ofensiva; Squeeze play suicida o conservador Defensiva; Vs Squeeze play suicida o conservador. Corrido de bases; 3ra a H, avanzar normal, por fuera y por la línea. Regreso por dentro y por fuera. El corrido en la jugada de squeeze play suicida o conservador. El pisa y corre. Deslizamiento de gancho o abanico. El bateo con corredor en 3ra y menos de 2 out Round down entre 3ra y home Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; La curva (hacia fuera). El control</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ No. 5 (corredor en 1ra y 3ra bases) SSJ No. 6 (corredor en 2da y 3ra bases) SSJ No. 7 (corredor en 3ra base solamente) SSJ No. 8 (bases llenas)</p> <p>15. Squeeze play suicida o conservador 16. Defensiva; Vs Squeeze play suicida o</p>

<p>SSJ No. 6 (corredor en 2da y 3ra bases)</p> <p>SSJ No. 7 (corredor en 3ra base solamente)</p> <p>SSJ No. 8 (bases llenas)</p> <p>13. Squeeze play suicida o conservador</p> <p>14. Defensiva; Vs Squeeze play suicida o conservador</p> <ul style="list-style-type: none"> . Corredores en 1ra y 3ra . Corredores en 2da y 3ra . Corredor en 3ra solamente . Bases llenas <ul style="list-style-type: none"> • Juegos de control (sábados) <p>3 Dirección Física</p> <p>4 Regla: 2.11-2.20- 6.06-7.05-8.05</p>	<p>conservador</p> <ul style="list-style-type: none"> . Corredores en 1ra y 3ra . Corredores en 2da y 3ra . Corredor en 3ra solamente . Bases llenas <ul style="list-style-type: none"> • Juegos de control (sábados) <p>3. Dirección Física</p> <p>4. Regla 2.11-2.20:6.06-7.05-8.05</p>
---	---

SEMANA 7

CATEGORIA 15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
<p style="text-align: center;">MOMENTO CONTROL DIAGNÓSTICO II</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicación de los test pedagógicos Pruebas Médicas y psicológicas 2. Test de Regla y 2.41-2.50: 6.09-7.08 3. Juego Control 4. Dirección Física 	<p style="text-align: center;">MOMENTO CONTROL DIAGNÓSTICO II</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicación de los test pedagógicos Pruebas Médicas y psicológicas 2. Test de Regla 2.41-2.50: 6.09-7.08 3. Juego Control 4. Dirección Física

SEMANA 7

CATEGORIA 15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
<p style="text-align: center;">MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO II</p> <p>2. Dirección Físico Técnica: Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; La curva (hacia abajo). El cambio en curva y el control.</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ Integrada Ofensiva y Defensiva Bases llenas situaciones ante cualquier conexión S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo Lanzar para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos).</p> <p>3. Dirección Física</p> <p>4. Regla 2.21 y 2.30: 6.07-7.06-8.06</p>	<p style="text-align: center;">MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO II</p> <p>3. Dirección Físico Técnica: Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; La curva (hacia abajo). El cambio en curva y el control.</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ Integrada Ofensiva y Defensiva Bases llenas situaciones ante cualquier conexión S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos).</p> <p>3. Dirección Física</p> <p>4. Regla 2.21 y 2.30: 6.07-7.06-8.06</p>

SEMANA 8

CATEGORIA 15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO II	MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO II
<p>4. Dirección Físico Técnica: Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; La curva (hacia abajo). El cambio en curva y el control.</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ Integrada Ofensiva y Defensiva Bases llenas situaciones ante cualquier conexión S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo Lanzar para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos).</p> <p>3. Dirección Física 4. Regla 2.21 y 2.30: 6.07-7.06-8.06</p>	<p>5. Dirección Físico Técnica: Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; La curva (hacia abajo). El cambio en curva y el control.</p> <p>2. Dirección Táctica: SSJ Integrada Ofensiva y Defensiva Bases llenas situaciones ante cualquier conexión S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos).</p> <p>3. Dirección Física 4. Regla 2.21 y 2.30: 6.07-7.06-8.06</p>

SEMANA 9

CATEGORIA 15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO II	MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO II
<p>6. Dirección Físico Técnica: Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; Trabajo de control</p> <p>2. Dirección Táctica: Juegos Imaginarios S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos).</p> <p>3. Dirección Física 4. Regla 2.31-2.40: 6.08-7.07</p>	<p>7. Dirección Físico Técnica: Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; Sinker, tenedor, u otro lanzamiento a los que reúnan las características necesarias y Trabajo de control</p> <p>2. Dirección Táctica: Juegos Imaginarios S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos).</p> <p>3. Dirección Física 4. Regla 2.31-2.40: 6.08-7.07</p>

SEMANA 10

CATEGORIA 15-16 años	CATEGORIA 17-18 años
<p align="center">MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO II</p> <p>8. Dirección Físico Técnica: Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; Trabajo de control</p> <p>2. Dirección Táctica: Juegos Imaginarios y Prácticas de infield's S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos). Juegos de control (sábados)</p> <p>3. Dirección Física 4. Regla 2.31-2.40: 6.08-7.07</p>	<p align="center">MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO II</p> <p>9. Dirección Físico Técnica: Ofensiva: Circuito de bateo Defensiva: Fildeo múltiples Lanzadores; Sinker, tenedor, u otro lanzamiento a los que reúnan las características necesarias y Trabajo de control</p> <p>2. Dirección Táctica: Juegos Imaginarios S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos). Juegos de control (sábados)</p> <p>3. Dirección Física 4. Regla 2.31-2.40: 6.08-7.07</p>

SEMANA 11-12 y 13

MOMENTO DE MODELAJE DEL RENDIMIENTO COMPETITIVO CATEGORÍAS; 15-16 Y 17-18 AÑOS
<p>Se mantendrán los niveles de entrenamiento físico, se incrementarán las prácticas de infield's, juegos imaginarios, ofensiva con tareas y juegos de control, algunos de carácter eliminatorio para integrar los equipos a los campeonatos programados. Se participará en los Campeonatos Provinciales si programación deportiva de la provincia así lo ha concebido. Regla 2.50 a 2.78 -7.09</p>

SEMANA 14, 15 16 y 17

MOMENTO DE AJUSTE DEL RENDIMIENTO COMPETITIVO CATEGORÍAS; 15-16 Y 17-18 AÑOS
<p>Para los jugadores preseleccionados a integrar los equipos provinciales; Se mantendrán los niveles de entrenamiento físico, se incrementarán las prácticas de infield's, juegos imaginarios y juegos de control, algunos de carácter eliminatorio para integrar los equipos a los Campeonatos Zonales Nacionales a comenzar en enero. Como su nombre lo indica será un momento para realizar los ajustes necesarios entre lo logrado como resultado del trabajo en los jugadores procedente de las Áreas Deportivas y los jugadores de la EIDE. Regla 7.09</p> <p>Para los jugadores que no integren los seleccionados provinciales; Se mantendrán entrenando en la EIDE y apoyando el trabajo de los que asistirán a las Competencias Zonales Nacionales.</p>

TIEMPO DE COMPETENCIA A PARTIR DE LA SEMANA 18

A PARTIR DE LA SEMANA 18 SE INICIA LA PARTICIPACIÓN EN LOS CAMPEONATOS ZONALES NACIONALES, DURANTE ESTE TIEMPO DE COMPETENCIA QUE SE CARACTERIZA POR SER LOS FINES DE SEMANA, SE DEBERÁ:

- MANTENER LOS NIVLES DE ENTRENAMIENTO FÍSICO O INCREMENTAR SEGÚN EL CASO.
- TRABAJAR SOBRE LA BASE DE LAS DEFICIENCIAS QUE SE PRESENTEN EN LOS JUEGOS QUE SE CELEBRAN EN LA ZONAL NACIONAL.
- SE MONTARÁ LA ESTRATEGÍA A SEGUIR EN EL PROXIMO ENTRENAMIENTO.

LOS EQUIPOS CLASIFICADOS A LAS FINALES NACIONALES, MAYO PARA EL 15-16 Y JUNIO PARA EL 17-18 AÑOS MIENTRAS EXISTA ESTE SISTEMA COMPETITIVO, REALIZARÁN SU PREPARACIÓN SOBRE LA BASE DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LAS COMPETENCIAS ZONALES Y ESTRATEGIA A SEGUIR EN LAS FINALES SEGÚN EQUIPOS CLASIFICADOS A PARTICIPAR.

Aclaratoria: Los controles pedagógicos (test físicos, técnicos y tácticos) serán evaluados a través del método de Criterio sobre el Grupo o Amplitud de Clase (metodología) así como pruebas médicas y psicológicas que se aplican en los momentos de control y diagnóstico como aparecen en el; anexo 6: requisitos para el control del Test Pedagógico.

ACADEMIA (CATEGORÍA 19-23)

Esta institución es la antesala del béisbol de alto rendimiento en Cuba, o sea la Serie Nacional de Béisbol. En ella deben estar matriculados los verdaderos **TALENTOS** que en corto tiempo estén aptos para participar en nuestras series nacionales, por tal motivo, esta institución trabajará con planes de entrenamiento que se regirá por los contenidos programados en el proceso de perfeccionamiento técnico y táctico con alto grado de especialización así como en el incremento de trabajo en las capacidades físicas que son determinantes en el béisbol como deporte de equipo. .

Cada miembros que integra el colectivo técnico de esta institución, debe ser un verdadero cazador de talentos de forma tal que solamente se reciban los atletas procedentes de la categoría 17-18 años en general y en particular de la EIDE, sino que debe localizar a prospectos en todas las instituciones, barrios, asentamientos poblacionales, municipios, etc., de la provincia.

Si durante el curso de entrenamiento son convocados jugadores de esta categoría matrícula de la Academia para participar en los entrenamientos de los equipos provinciales a la Serie Nacional, estos deben ser autorizados y cuando culminen su actuación se reintegraran al proceso de entrenamiento del Centro.

Los colectivos técnicos deben estar formado por 4 entrenadores que incluye al Jefe de Cátedra y con definición de las áreas que desempeñará cada entrenador. El director de la Academia puede ser un entrenador de béisbol, quien cumplirá su fondo tiempo en trabajo de terreno. Todos los integrantes del Colectivo Técnico deben ser graduados del nivel superior en Ecuación Física y Deportes.

La cantidad de matrícula aprobada es de 25 alumnos con un número de hasta 18 jugadores de la categoría 19-23 años y los otros 7 jugadores (hasta 25 años) que debe estar integrado preferentemente por receptores y lanzadores por ser las posiciones que mas tardan en su formación y las más necesitadas en el béisbol nacional.

DOCUMENTOS RECTORES EN LAS ACADEMIAS:

1. Plan de Entrenamiento (Significación Táctica).
2. Confección de un plan escrito.
3. Unidad de entrenamiento con el análisis final del cumplimiento de los objetivos.
4. Registro de asistencia.
5. Expediente Técnico que acompaña al jugador desde que fue considerado talento para el Béisbol y apertura de expediente técnico a nuevos ingreso o jugadores que no hayan transitado por la pirámide de alto rendimiento. El Expediente Técnico controla además del trabajo físico, técnico y táctico:
 - Los test pedagógicos
 - Pruebas médicas y psicológicas.
4. Planes de trabajo individual

OBJETIVOS ESPECIFICOS EN LAS ACADEMIAS.

1. Prestar especial atención a la formación de valores patrióticos, políticos e ideológicos que les sirva de base al beisbolista integral del siglo XXI en Cuba ante los retos del mundo competitivo actual.

2. Lograr que los atletas tengan dominio de las reglas oficiales del béisbol como cultura general y como instrumento teórico fundamental en el juego.
3. Lograr como terminado de formación del pelotero cubano, la integralidad de los aspectos; físicos, técnicos y tácticos para un desenvolvimiento eficiente en Series Nacionales y eventos internacionales.

OBJETIVOS ESPECIFICOS CATEGORIA 19 – 23 AÑOS (MAYORES)

- 1.- Darle terminado a la formación del jugador de béisbol así como profundizar en el concepto de integralidad y sentido de la responsabilidad, además de intensificar de la formación política e ideológica del atleta y el sentido del patriotismo para el enfrentamiento al mercantilismo existente en el béisbol y del que estamos siendo afectado.
2. Consolidar el desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales, el aumento de la capacidad de trabajo técnico y táctico así como las posibilidades del esfuerzo máximo.
3. Consolidar el desarrollo de la capacidad de trabajo y la elevación y el mantenimiento del esfuerzo máximo durante el entrenamiento y la competencia.
4. Consolidar el trabajo orientado al desarrollo del pensamiento táctico como respuesta a una de las demandas de prioridad del béisbol cubano ante las exigencias del mundo competitivo actual.
4. Ampliar los conocimientos de las Reglas Oficiales del Béisbol.
5. **Inicio:** Primera semana del mes de septiembre

Culmina: En la última semana del mes de marzo

Tiempo de duración: 30 semanas

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS POR MOMENTOS (9) DE ENTRENAMIENTOS:

- | | |
|--|-------------------|
| • Momento de Control y Diagnóstico I: | 3 semanas |
| • Momento de Desarrollo del Rendimiento Deportivo I: | 6 semanas |
| • Momento de Control y Diagnóstico II: | 1 semana |
| • Momento de Desarrollo del Rendimiento Deportivo II: | 6 semanas |
| • Semana (recuperatoria Fin de Año): | 1 semana |
| • Momento de Control y Diagnóstico III: | 2 semana |
| • Momento de Desarrollo del Rendimiento Deportivo III: | 6 semanas |
| • Momento de Control y Diagnóstico IV: | 1 semana |
| • Momento de Modelaje del Rendimiento Deportivo : | 4 semanas |
| Total: | 30 semanas |

**DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO REAL DE TRABAJO (VOLUMEN DIARIO-180 MINUTOS)
POR CONTENIDOS (DIRECCIÓN DE ENTRENAMIENTO):**

CONTENIDO	Lun	Mar	Miér	Jue	Vier	Sab	Total
Actividades Organizativas	10 mtos	10 mtos	10 mtos	10 mtos	10 mtos	10 mtos	60 mtos
Acondicionamiento Físico	20 mtos	20 mtos	20 mtos	20 mtos	20 mtos	20 mtos	120 mtos
Dirección Físico-Técnica	100 mtos	X	100 mtos	X	100 mtos	X	300 mtos
Dirección Táctica	X	110 mtos	X	110 mtos	X	Juego 120 mtos	360 mtos
Controles Pedagógico Físicos, técnicos y tácticos	Cuando corresponden los Momentos de Control y Diagnóstico el tiempo total de la semana de trabajo y a la vez la cantidad de semanas planificadas para ese Momento se designa el tiempo necesario para el cumplimiento de los controles; físicos, técnicos y tácticos y se mantienen los tiempos asignados a los demás contenidos que correspondan.						
Dirección Física	50 mtos	40 mtos	50 mtos	40 mtos	50 mtos	30 mtos	240 mtos
Total General	180 mtos	180 mtos	180 mtos	180 mtos	180 mtos	180 mtos	1080 mtos

Aclaratoria:

Para las semanas de 5 días será igual a **900 mtos= 15 horas semanales**

Para las semanas de 6 días será igual a **1080 mtos= 18 horas semanales**

El Plan de entrenamiento (30) semanas tiene asignado para este tiempo de entrenamiento un mínimo **450 horas** lo que es igual a **27, 300 minutos** como tiempo (volumen) total de trabajo en semanas de 5 días. En semanas de 6 días el tiempo (volumen) total de trabajo será igual a **540 horas** que es igual a **32,400 minutos**.

En trabaj combinado de una semana de 5 días y una de 6 dias el volumen total de trabajo será de; **495 horas lo que es igual a 29,700 minutos**.

Cada entrenador según su conocimiento o maestría pedagógica distribuirá los Volúmen de trabajo por cada uno de los elementos (Direcciones Fundamentales del Entrenamiento Deportivo) que componen el Plan de Entrenamiento; Actividades organizativas, Acondicionamiento Físico, Dirección Físico Técnica Ofensiva y Defensiva, Dirección Táctica y Dirección Física.

Distribución de los contenidos:

La categoría 19-23 años adquiere su nivel competitivo bajo las Reglas Oficiales del Béisbol, mantendrá como objetivo principal el perfeccionamiento y enseñanza de gestos técnicos en situaciones complejas, abiertas en la solución o respuestas a las situaciones

cambiantes e inesperadas que se presentan en el juego, como contribución a la terminación de la formación de nuestros jugadores.

Los contenidos deben adquirir su desarrollo y cumplimiento a través de del Modelo de Entrenamiento de Significación Táctica en el cumplimiento de la Dirección Táctica como la determinante en los juegos deportivos y las Situaciones Simplificadas del Juego como procedimiento didáctico en el desarrollo del pensamiento táctico, en la formación del “oficio” de nuestros jugadores.

El desarrollo de los contenidos debe continuar según programa de enseñanza y a través de del Modelo de Entrenamiento de Significación Táctica para el cumplimiento de la Dirección Táctica como la determinante en los juegos deportivos y las Situaciones Simplificadas del Juego como procedimiento didáctico en la formación del “oficio” de nuestros jugadores.

**PROGRAMACIÓN DE LOS CONTENIDOS PARA ELABORAR
PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LA CATEGORÍA 19 - 23**

SEMANA 1

CATEGORÍA 19 - 23 años

MOMENTO CONTROL DIAGNÓSTICO I

1. Adaptación a los niveles de preparación con Dirección Físico Técnica (Ofensiva y Defensiva)
2. Test de Regla
- 3 Dirección Física

SEMANA 2

CATEGORÍA 19-23 años

MOMENTO CONTROL DIAGNÓSTICO I

1. Incrementar a los niveles de preparación con Dirección Físico Técnica (Ofensiva y Defensiva).
Juego Control
2. Test de Regla
- 3 Dirección Física

SEMANA 3

CATEGORÍA 19-23 años

MOMENTO CONTROL DIAGNÓSTICO I

1. Aplicación de los test pedagógicos
Pruebas médicas y psicológicas
2. Test de Regla
3. Juego Juego Control
4. Dirección Física

SEMANA 4

CATEGORIA 19-23 años

MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO I

1. Dirección Físico Técnica:

Ofensiva; toques Ofensivos (El toque empujando la bola (puch, toque llevándose la bola (drag bunt) y el toque empujando la bola en dirección a segunda).

Defensiva; fildeo toque ofensivo y tiros a 1ra

Corrido de bases; Home-1ra (Deslizamiento de mano)

Ofensiva: Circuito de bateo y el bateo en 2 striks con lanzadores (deben tirar todo su repertorio para dominar)

Defensiva: Fildeo múltiples

Lanzadores perfeccionamiento de la mecánica para lanzar y de los lanzamientos para el mejoramiento del control.

2. Dirección Táctica:

SSJ No. 1 (sin corredores en bases)

- Toque de bola ofensivo
- Juegos de control (sábados)

3 Dirección Física

- 4 Regla Ajustada a cada situación de juego y a las deficiencias detectadas en los test

SEMANA 5

CATEGORIA 19-23 años

MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO I

1. Dirección Físico Técnica:

Ofensiva; Toque de sacrificio por 1ra y por 3ra
amago de toque y bateo o toque

Defensiva; Fildeo toque de sacrificio por 1ra, tiro a 2da
toque de sacrificio por 3ra tiro a 3ra ó 2da

Corrido de bases; 1ra a 2da y 2da a 3ra

Ofensiva: Circuito de bateo

Defensiva: Fildeo múltiples

Lanzadores Perfeccionamiento del la viradas a las bases y trabajo en el round down . El control.

2. Dirección Táctica:

SSJ No. 2 (corredores en 1ra base)

- Toque de bola de sacrificio por 1ra
- Toque de bola de sacrificio por 3ra
- Amago toque y bateo
- Defensiva vs toque de sacrificio por 1ra ó 3ra
- Defensiva vs amago de toque y bateo
- Juegos de control (sábados)

3. Dirección Física

- 4 Regla Ajustada a cada situación de juego y a las deficiencias detectadas en los test

SEMANA 6

CATEGORIA 19-23 años

MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO I

1. Dirección Físico Técnica:

Ofensiva; Robo de base simple

toque y robo combinado

Bateo y corrido

Defensiva; vs el robo de base

toque y robo combinado

Bateo y corrido

Corrido de bases; Robo de segunda y el robo en jugada combinad (toque y hit and run).

Ofensiva: Circuito de bateo

Defensiva: Round dawn entre 2da y 3ra. Fildeo múltiples

Lanzadores Perfeccionamiento del la virada a las bases y trabajo en el round down entre 1ra y 2da y 2da-3ra. El control.

2. Dirección Táctica:

SSJ No. 2 (corredores en 1ra base)

- Robo de base simple
- toque y robo combinado
- Bateo y corrido
- Defensiva vs el robo de 2da base
- Defensiva vs toque y robo combinado
- Defensiva vs Bateo y corrido
- Juegos de control (sábados)

3. Dirección Física

4 Regla Ajustada a cada situación de juego y a las deficiencias detectadas en los test

SEMANA 7

CATEGORIA 19-23 años

MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO I

1. Dirección Físico Técnica:

Ofensiva; Robo de 3ra base

Amago de toque y bateo

Toque de sacrificio

Defensiva; Vs Robo 3ra base

Vs Amago de toque y bateo

Vs Toque de sacrificio

Vs Round down entre 1ra y 2da

Corrido de bases; robo de 3ra y corrido en el amago de toque y bateo y combinada con robo. Correr las bases en toque de sacrificio.

Ofensiva: Circuito de bateo

Defensiva: Fildeo múltiples

Lanzadores; Perfeccionamiento de la curva, cambio en curva y la localización de estos lanzamientos.

2. Dirección Táctica:

SSJ No. 3 (corredores 1ra y 2da bases)

SSJ No. 4 (corredor en 2da base)

- Robo de 3ra base
- Toque de sacrificio corredores 1ra y 2da
- Amago de toque y bateo (c/ 1ra y 2da)
- Defensiva;
- Robo de 3ra base
- Toque de sacrificio corredores 1ra y 2da
- Amago de toque y bateo (c/ 1ra y 2da)
- Juegos de control (sábados)

3. Dirección Física

4 Regla Ajustada a cada situación de juego

SEMANA 8

CATEGORIA 19-23 años

MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO I

3 Dirección Físico Técnica:

Ofensiva; Squeeze play suicida o conservador

Defensiva; Vs Squeeze play suicida o conservador.

Corrido de bases; 3ra a H, avanzar normal, por fuera y por la línea. Regreso por dentro y por fuera. El corrido en la jugada de squeeze play suicida o conservador. El pisa y corre. Deslizamiento de gancho o abanico.

El bateo con corredor en 3ra y menos de 2 out (impulsar carrara con fly a los jardines).

Round down entre 3ra y home

Ofensiva: Circuito de bateo

Defensiva: Fildeo múltiples

Lanzadores; Lanzadores; El slider su perfeccionamiento y control. El round dound entre 2da y 3ra.

El control

2. Dirección Táctica:

SSJ No. 5 (corredor en 1ra y 3ra bases)

SSJ No. 6 (corredor en 2da y 3ra bases)

SSJ No. 7 (corredor en 3ra base solamente)

SSJ No. 8 (bases llenas)

9. Squeeze play suicida o conservador
10. Defensiva; Vs Squeeze play suicida o conservador
- Corredores en 1ra y 3ra
 - Corredores en 2da y 3ra
 - Corredor en 3ra solamente
 - Bases llenas

- Juegos de control (sábados)

3 Dirección Física

4 Regla Ajustada a cada situación de juego

SEMANA 9

CATEGORIA 19-23 años

MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO I

10. Dirección Físico Técnica:

Ofensiva: Circuito de bateo

Defensiva: Fildeo múltiples

Lanzadores; ; Trabajo en el desarrollo del pensamiento táctico

2. Dirección Táctica:

SSJ Integrada Ofensiva y Defensiva

Bases llenas situaciones ante cualquier conexión

S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo

Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos).

Combinada con 2 juegos control

3. Dirección Física

4 Regla Ajustada a cada situación de juego

SEMANA 10

CATEGORÍA 19-23 años

MOMENTO CONTROL DIAGNÓSTICO II

1. Aplicación de los test pedagógicos
Pruebas médicas y psicológicas
2. Test sobre Regla
3. Juego Juego Control
4. Dirección Física

SEMANA 11

CATEGORIA 19-23 años

MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO II

11. Dirección Físico Técnica:

Ofensiva: Circuito de bateo

Defensiva: Fildeo múltiples

Lanzadores; Inicio del trabajo de enseñanza y perfeccionamiento de lanzamientos especiales según posibilidades reales de cada lanzador: Screwball, Nuckleball, Sinkerbball, Forkball, Split-finger u otro.

2. Dirección Táctica:

SSJ Integrada Ofensiva y Defensiva

Bases llenas situaciones ante cualquier conexión

S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo

Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos).

Combinada con 3 juegos control

3. Dirección Física

- 4 Regla Ajustada a cada situación de juego y ajustadas a las deficiencias detectadas en los test

SEMANA 12

CATEGORIA 19-23 años

MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO II

12. Dirección Físico Técnica:

Ofensiva: Circuito de bateo

Defensiva: Fildeo múltiples

Lanzadores; El control y el pensamiento táctico. Continuar con el trabajo de lanzamiento especiales a los que reúnan las características necesarias y Trabajo de control.

2. Dirección Táctica:

Juegos Imaginarios

S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo

Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos).

3. Dirección Física

4. Regla 4 Regla Ajustada a cada situación de juego y ajustadas a las deficiencias detectadas en los test

SEMANA 13

CATEGORIA 19-23 años

MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO II

13. Dirección Físico Técnica:

Ofensiva: Circuito de bateo

Defensiva: Fildeo múltiples

Lanzadores; El control y el pensamiento táctico. Continuar con el trabajo de lanzamientos especiales a los que reúnan las características necesarias y Trabajo de control.

2. Dirección Táctica:

Juegos Imaginarios

S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo

Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos).

3. Dirección Física

4 Regla Ajustada a cada situación de juego y ajustadas a las deficiencias detectadas en los test

SEMANA 14

CATEGORIA 19-23 años

MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO II

.Dirección Físico Técnica:

Ofensiva; Drilles ofensivo

Defensiva; Drilles defensivos

Corrido de bases; Correr según conexiones y situaciones de juego. Deslizamiento de pierna doblada.

Ofensiva: Drilles ofensivo Circuito de bateo

Defensiva: Drilles defensivos y fildeo múltiples

Lanzadores: Bateadores contrario pitcheo según características y situación del juego

2. Dirección Táctica:

Situaciones Simplificadas Integradas

- Situaciones Simplificadas integradas puestas en prácticas.
- Juegos de control (sábados)

3. Dirección Física

4 Regla Ajustada a cada situación de juego

SEMANA 15

MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO II

14. Dirección Físico Técnica:

Ofensiva: Circuito de bateo

Defensiva: Fildeo múltiples

Lanzadores; La curva (hacia abajo). El cambio en curva y el control.

2. Dirección Táctica:

SSJ Integrada Ofensiva y Defensiva

Bases llenas situaciones ante cualquier conexión

S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo

Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos).

3. Dirección Física

4 Regla Ajustada a cada situación de juego

SEMANA 16

CATEGORIA 19-23 años

MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO II

15. Dirección Físico Técnica:

Ofensiva: Circuito de bateo

Defensiva: Fildeo múltiples

Lanzadores; Sinker, tenedor, u otro lanzamiento a los que reúnan las características necesarias y Trabajo de control

2. Dirección Táctica:

Juegos Imaginarios

S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo

Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos).

Juegos de control (sábados)

3. Dirección Física

4 Regla Ajustada a cada situación de juego

SEMANA 17 FIN DE AÑO

CATEGORÍA 19-23 años

Cada provincia tendrá la potestad para autorizar un permiso de Fin de Año o dar lugar a una septima semana de trabajo al:

Momento de Desarrollo del Rendimiento Deportivo II

SEMANA 18

CATEGORÍA 19-23 años

MOMENTO CONTROL DIAGNÓSTICO III

1. Incrementar a los niveles de preparación con Dirección Físico Técnica (Ofensiva y Defensiva).

Juego Control

2. Test de Regla

3 Dirección Física

SEMANA 19

CATEGORÍA 19-23 años

MOMENTO CONTROL DIAGNÓSTICO III

1. Aplicación de los test pedagógicos

Pruebas médicas y psicológicas

2. Test de Regla

3. Juego Juego Control

4. Dirección Física

SEMANA 20

CATEGORIA 19 - 23 años

MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO III

1. Dirección Físico Técnica:

Ofensiva; Continuar el perfeccionamiento del toques Ofensivos : El toque empujando la bola (puch, toque llevándose la bola (drag bunt) y el toque empujando la bola en dirección a segunda.

Deslizamiento abanico

Amago de toque y bateo

Toque de sacrificio

Defensiva; fildeo toque ofensivo y tiros a 1ra

Corrido de bases; Home-1ra (Deslizamiento de mano)

1ra -2da en robo simple y jugada combinada

Deslizamiento de abanico

Ofensiva: Circuito de bateo

Defensiva: Fildeo múltiples

Lanzadores: Tarea para el desarrollo del pensamiento tactico.

2. Dirección Táctica:

SSJ No. 1 (sin corredores en bases)

SSJ No. 2 (corredor en 1ra bases)

- Toque de sacrificio corredores 1ra y 2da

- Amago de toque y bateo (c/ 1ra y 2da)

Defensiva; Vs toque ofensivo

Vs Amago de toque y bateo

VsToque de sacrificio

Vs Round down entre 1ra y 2da

- Juegos de control (sábados)

3 Dirección Física

4 Regla Ajustada a cada situación de juego y ajstadas a las deficiencias detectadas en los test

SEMANA 21

CATEGORIA 19-23 años

MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO III

1. Dirección Físico Técnica:

Ofensiva; Toques Ofensivos corredores en 1ra y 2da PARA acumular corredores en bases
Robo de 3ra base

Amago de toque y bateo

Toque de sacrificio

Defensiva; fildeo toque ofensivo y tiros a 1ra

Corrido de bases; Home-1ra (Deslizamiento de mano), robo 3ra deslizamiento de manos

Ofensiva: Circuito de bateo

Defensiva: Fildeo múltiples

Lanzadores: Tarea para el desarrollo del pensamiento tactico y perfeccionamiento lanzamientos básicos.El control.

2. Dirección Táctica:

SSJ No. 3 (corredores 1ra y 2da bases)

SSJ No. 4 (corredor en 2da base)

- Robo de 3ra base
- Toque de sacrificio corredores 1ra y 2da
- Amago de toque y bateo (c/ 1ra y 2da

Defensiva; Vs Robo 3ra base

Vs Amago de toque y bateo

VsToque de sacrificio

Vs Round down entre 1ra y 2da

- Juegos de control (sábados)

3 Dirección Física

4 Regla Ajustada a cada situación de juego y ajstadas a las deficiencias detectadas en los test

SEMANA 22

CATEGORIA 19-23 años

MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO III

5.Dirección Físico Técnica:

Ofensiva; Squeeze play suicida o conservador

Defensiva; Vs Squeeze play suicida o conservador.

Corrido de bases; 3ra a H, avanzar normal, por fuera y por la línea. Regreso por dentro y por fuera. El corrido en la jugada de squeeze play suicida o conservador. El pisa y corre. El doble robo. Deslizamiento de gancho o abanico.

El bateo con corredor en 3ra y menos de 2 out

Round down entre 3ra y home

Ofensiva: Circuito de bateo

Defensiva: Fildeo múltiples

Lanzadores; Tareas para el desarrollo del pensamiento táctico. Lanzamientos especiales. El roun down entre 3ra y home. El control

2. Dirección Táctica:

SSJ No. 5 (corredor en 1ra y 3ra bases)

SSJ No. 6 (corredor en 2da y 3ra bases)

11. Squeeze play suicida o conservador
12. Doble robo
13. Defensiva; Vs Squeeze play suicida o conservador
Corredores en 1ra y 3ra (doble robo)
Corredores en 2da y 3ra

- Juegos de control (sábados)

3 Dirección Física

4 Regla Ajustada a cada situación de juego y ajstadas a las deficiencias detectadas en los test

SEMANA 23

CATEGORIA 19-23 años

MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO III

1. Dirección Físico Técnica:

Ofensiva: Circuito de bateo

Defensiva: Fildeo múltiples

Lanzadores; Tareas para el desarrollo del pensamiento táctico. Lanzamientos especiales. El control

2. Dirección Táctica:

Se deben intercalar Situaciones Simplificadas del juego que aún no sean dominadas

Juegos Imaginarios

S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo

Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos).

3. Dirección Física

4 Regla Ajustada a cada situación de juego

SEMANA 24

CATEGORIA 19-23 años

MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO III

1. Dirección Físico Técnica:

Ofensiva: Circuito de bateo con perfeccionamiento o enseñanza según el caso de disitintos tipos de deslizamientos.

Defensiva: Fildeo múltiples

Lanzadores; Sinker, tenedor, u otro lanzamiento a los que reúnan las características necesarias y Trabajo de control así como del pensamiento táctico.

2. Dirección Táctica:

Se deben intercalar Situaciones Simplificadas del juego que aún no sean dominadas

Practicas de ifielders

S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo

Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos).

3. Dirección Física

4 Regla Ajustada a cada situación de juego

SEMANA 25

CATEGORIA 19-23 años

MOMENTO DESARROLLO RENDIMIENTO DEPORTIVO III

1. Dirección Físico Técnica:

Ofensiva: Circuito de bateo

Distitintos tipos de deslizamientos

Defensiva: Fildeo múltiples

Lanzadores; Trabajar lanzamientos básicos con jugadores que lo dominen. Trabajo de control así como del pensamiento táctico.

2. Dirección Táctica:

Se deben intercalar Situaciones Simplificadas del juego que aún no sean dominadas

Ofensiva con tareas

Practicas de ifielders

S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo

Lanzar en para medir la eficiencia de los lanzadores y bateadores (aplicar metodología de anexos).

3. Dirección Física

4 Regla Ajustada a cada situación de juego

SEMANA 26

CATEGORÍA 19-23 años

MOMENTO CONTROL DIAGNÓSTICO IV

1. Aplicación de los test pedagógicos
Pruebas médicas y psicológicas
2. Test sobre Regla
3. Juego Juego Control
4. Dirección Física

SEMANA 27-28-29-30

CATEGORÍA 19-23 años

MOMENTO DE MODELAJE DEL RENDIMIENTO COMPETITIVO

Para los jugadores preseleccionados a integrar los equipos provinciales;

Se mantendrán los niveles de entrenamiento físico, se incrementarán las prácticas de jinfield's, juegos imaginarios, ofensiva con tareas y juegos de control, participarán en juegos con las Preselecciones de sus Municipios para integrar los equipos a los Campeonatos Provinciales a comenzar en abril aproximadamente según Programación Deportiva de cada Provincia. Regla Ajustada a cada situación de juego

Aclaratoria: Los controles pedagógicos (test físicos, técnicos y tácticos) serán evaluados a través del método de criterio sobre el grupo o amplitud de clase (metodología) así como pruebas médicas y psicológicas que se aplican en los momentos de control y diagnóstico como aparecen en el; anexo 6: requisitos para el control del Test Pedagógico.

III. SISTEMA COMPETITIVO DEL BEISBOL CUBANO.

BASE: Se jugará a nivel de combinado deportivo, participan (escuelas, barrios, circunscripciones, consejos populares y otros). En este nivel las competencias deben ser de larga duración.

FINAL MUNICIPAL: Participará un equipo en representación de cada combinado deportivo con los mejores atletas que hayan participado en el nivel de base. Podrán participar segundos equipos de los combinados deportivos de acuerdo a la concentración de calidad existente. En este nivel también las competencias deben ser de larga duración.

PROVINCIAL: Participará un equipo representativo de cada municipio donde estarán incluido los mejores jugadores de la final municipal. Las comisiones provinciales podrán autorizar la participación de segundos equipos municipales de acuerdo a la calidad. En el caso de la Primera Categoría se orienta celebrar como mínimo 45 juegos.

NACIONAL: Participará un equipo representativo de cada provincia donde estarán incluidos los mejores jugadores del campeonato provincial.

AREAS DEPORTIVAS

- Practicantes masivos en todas las categorías.
- Practicantes selectivos (posibles talentos) en las distintas categorías según sistema de selección que se propone y en relación a indicadores para su valoración. El posible talento será aprobado en cualquier momento del curso escolar.

CENTRO ÚNICO (EIDE)

- Practicantes selectivos en las categorías 15-16 y 17-18 años por sus respectivos Municipios.

ACADEMIAS PROVINCIALES:

- Practicantes selectivos en las categorías 19-23 años (Mayores) por sus respectivos Municipios. Se autoriza, si dispone la provincia y respondiendo a alguna estrategia de desarrollo que la Academia participe como equipo en los Campeonatos Provinciales.

SISTEMA COMPETITIVO DEL BÉISBOL PARA EL CICLO 2016-2020

CATEGORIA	BASE INTRAMURALES	MUNICIPALES	PROVINCIALES	ZONALES NACIONALES	FINALES NACIONALES
7-8 AÑOS	SEPT-NOV	ENE-FEB	ABRIL	-	-
9-10 AÑOS	SEPT-NOV	ENE-FEB	ABRIL	INVITACIÓ JUN-JUL	-
11-12 AÑOS	SEPT	OCT-NOV	DIC-FEB	ABRIL	JULIO
13-14 AÑOS	SEPT	OCT-NOV	DIC-FEB	ABRIL	JULIO
15-16 AÑOS	MARZO-ABRIL	JUNIO-JULIO	AGO-NOV	ENE-ABRIL	MAYO
17-18 AÑOS	MARZO-ABRIL	JUNIO-JULIO	AGO-NOV	ENE-MAY	JUNIO-JULIO
19-23 AÑOS	----	OCT-DIC	ENE-ABR	MAY-JULIO	JULIO
SNB	----	OCT-DIC	ENE-ABRIL	AGO-DIC	ENERO DEL SIGUIENTE AÑO
FEMENINO JUVENIL	-----	----	-----	MAYO	MAYO
FEMENINO MAYORES	-----	-----	-----	AGOSTO	AGOSTO

SISTEMA COMPETITIVO DEL BEISBOL INTERNACIONAL CICLO 2016 - 2020

CICLO CLÁSICO (PARTICIPACIÓN Y PRONÓSTICOS)						
CATEGORIAS	COMPETENCIAS	2016	2017	2018	2019	2020
ESCOLARES	Panamericanos 11-12		X		X	
	Mundial U-12	X		X		X
	Panamericanos 15-16	X		X		X
	Mundial U-15		X		X	
	Clásico Mundial U-18		X		X	
MAYORES	Panamericano 19-23	X		X		X
	Mundial U-23		X		X	
	Mundial U-18 (Femenino)	X				
	Mundial (Femenino)		X		X	
	Pamericano (Femenino)	X				
	IV Clásico Mundial	X				
	Torneo Holanda	X	X	X	X	X
	Centroamericanos	X				
	Panamericanos			X		
	ALBA (F-M)	X		X		X
	Tope con Nicaragua	X	X	X	X	X
	Tope con USA	X	X	X	X	X

IV. SISTEMA DE SELECCIÓN DEPORTIVA EN EL BÉISBOL

El sistema de selección deportiva en el béisbol debe estar sujeto a la **Entrega Pedagógica** establecido por la Dirección de Alto Rendimiento, la cual consiste en:

- Febrero, Marzo y Abril Selección Deportiva
- Hasta el 15 de abril entrega de propuesta de matrícula por categorías de las Comisiones Provinciales al Departamento de Alto Rendimiento de cada Provincia.
- 30 de abril entrega por parte del Alto Rendimiento de cada Provincia a las Direcciones Provinciales de Educación, las propuestas de matrícula por categoría.
- Del 30 de abril al 22 de julio (aproximadamente) se podrá realizar cualquier cambio justificado por lo que el 22 de julio se oficializan ante Educación Provincial las Matrículas por Categorías para el nuevo Curso Escolar.

NOMINACIÓN DE ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO

- 1. NIVEL MUNICIPAL (TALENTOS);** La selección debe ser realizada por las comisiones técnicas provinciales en todos los municipios del territorio y en todas las categorías atendiendo el sistema de selección de posibles talentos y los indicadores referenciales (Reserva deportiva).
- 2. NIVEL PROVINCIAL (PERSPECTIVA MEDIATA);** Significa la selección de posibles talentos para la entrada a la EIDE y Academias en las provincias que estas últimas existan. La selección deberá ser realizada por las Comisiones Técnicas Provinciales y su grupo técnico metodológico, bajo la supervisión de la Comisión Nacional de Béisbol en todas las provincias atendiendo al sistema de selección y los indicadores referenciales (Reserva Deportiva)
- 3. NIVEL NACIONAL (PERSPECTIVA INMEDIATA);** La selección deberá ser realizada por la Comisión Nacional de Béisbol en todas las provincias, en EIDE y Academias atendiendo al cumplimiento de los indicadores referenciales.

SELECCIÓN DEPORTIVA EN LAS AREAS DEPORTIVAS

- Evaluación psicopedagógica (B-R-M)
- Situación Académica (B-R-M)
- Pruebas morfo-funcionales (B-R-M). Debe incluir examen médico para la práctica del Béisbol.
- Pruebas físicas y técnicas pero en proyección al potencial genético del aspirante.

INDICADORES A TENER PERESENTE EN LA SELECCIÓN DEL TALENTO EN EL MUNICIPIO QUE CONSTITUIRÁN LA RESERVA DEPORTIVA

- **Capacidad motriz:**
 - Fuerza del brazo
 - Rapidez
 - Coordinación motora
 - Fuerza al bate (poder)

- **Capacidades coordinativas del gesto técnico**
 - Fildeo de rolling
 - Fildeo de fly
 - Manejo de la bola

- **Condición biométrica:**
 - Pronóstico de crecimiento (Alta talla)
 - Estatura (tronco, extremidades y manos para lanzadores)

- **Condición psicológica:**

Motivación e interés por la práctica de este deporte.

COMO MEDIR LOS DISTINTOS INDICADORES EN LA SELECCIÓN DEL TALENTO MUNICIPAL

TEST DE FUERZA DEL BRAZO

Esta es una de las mediciones más importantes a tomar en consideración en las pruebas que se realizan, pues es muy difícil que un atleta pueda aspirar a convertirse en un buen jugador de béisbol si al menos no cuenta con un brazo aceptable. Para su realización:

Los aspirantes se ubicarán en una posición al campo (ejemplo, en el jardín central) para tirar hacia home, con el empleo de un impulso de 3 pasos. El terreno estará medido en pies y cada niño podrá tirar de 3 a 5 pelotas, según considere el entrenador.

Criterio evaluativo: Estará dado según la mayor distancia lograda, manteniendo el tiro su trayectoria y la fortaleza con que rebote (el pique) y en relación con las edades para los jugadores de posición. Para los lanzadores:

13-14 AÑOS		15-16 AÑOS				17-18 AÑOS		
Selección Deportiva milas		Persp. Inmed	Selección Deportiva milas		Persp. Inmed	Selección Deportiva millas		Persp. Inmed
13 años 70 a 74	14 años 75 a 79	80 MPH ó más 130 KM/H ó más	15 años 80 a 82	16 años 82 a 84	84 MPH ó más 135-138 KM/H ó más	17 años 84 a 85	18 años 86 a 88	88 MPH ó más 140-143 KM/H ó más

TEST DE RAPIDEZ

La rapidez es el común denominador entre la ofensiva y la defensiva, aumentando las potencialidades del jugador de Béisbol. Aquí se mide la velocidad máxima posible después del contacto de la bola, pero en diferentes distancias, por ejemplo:

Edades

11-12 años
A partir de la 15-16 años

Distancia

75 pies
90 pies

Esta prueba consistirá en una carrera de 75 (hasta 12 años) ó 90 pies a partir de los 13 años, la arrancada será después del contacto con la bola en home y se correra en dirección a primera base (meta), donde estará ubicado el entrenador para tomar el tiempo, que será dado en segundos y centésimas, seleccionándose el mejor luego de 3 intentos.

9 años	10 años	11 años	12 años		13 años	14 años	15 años
4.05 s	3.95 s	3.65 s	3.55 s		4.60 s	4.55 s	4.50 se

16 años	17 años	18 años	21 años
4.45 s	4.40 s	4.35 s	4.30 s

TEST DE COORDINACIÓN MOTORA

- Se ubicarán tres puntos (bases) a partir del home y en dirección a primera, segunda y tercera, a una distancia de 15 metros entre sí (para todas las edades), colocándose en cada uno de ellos distintos objetos. por ejemplo:
 - ✓ Home..... 2 bates y 2 pelotas
 - ✓ Primera base..... Una gorra
 - ✓ Segunda base..... Un guante y una pelota
 - ✓ Tercera base..... Un guante y una pelota
- El niño se colocará (en home) en posición de bateo, sin agarrar el bate. A la voz del entrenador, que pondrá a funcionar el cronómetro con la señal, el niño agarrará el bate y la pelota, hará una conexión (a la izquierda) y correrá fuerte hacia primera base.
- En primera pisará la base, se pondrá la gorra y correrá fuerte en dirección a segunda base.
- Arribará a segunda, pisará la almohadilla, se pondrá el guante, tomará la pelota y la lanzará por debajo del brazo en dirección a primera base.
- En tercera realizará la misma operación que en segunda, pero lanzará la pelota por encima de brazo hacia primera y correrá fuerte para home, donde concluirá la prueba.
- En home agarrará el bate y la pelota, hará swing (a la derecha), y al contacto del bate con la pelota se detendrá el cronometro y habrá finalizado la prueba.

12 años	13 años	14 años	15 años
20,44 ó menos	19,23 ó menos	18,40 ó menos	17,68 ó menos

TEST DE FUERZA (PODER) AL BATE

Aunque la fuerza al bate no es solamente lo que decide el éxito de un jugador de Béisbol, puede servir para compensar la falta de velocidad en el corrido de las bases o lo mejor sería ser un bateador de fuerza y además un buen corredor, pero debe considerarse porque existen muchos jugadores cuyo éxito ha dependido fundamentalmente de esta condición.

Los aspirantes a ser seleccionados se colocaran en home y adoptarán la forma para batear más cómoda para ellos; el entrenador lanzará 10 pelotas para ser bateadas (orientándose que les hagan swings fuerte a la bola), se les concederá un punto por cada

conexión (batazo) de fuerza y los swings sin contacto no serán contados a los efectos de los 10 lanzamientos que les corresponden a cada uno.

Para precisar las conexiones de poder, las veces que conecta con fuerza a la bola, el entrenador deberá ser muy observador de la velocidad con que sale la bola luego del contacto con el bate y la distancia que recorre como resultado de la conexión.

Criterio evaluativo: Será considerado de poder si es capaz de conectar con fuerza entre 8 y 10 lanzamientos.

CAPACIDADES COORDINATIVAS DEL GESTO TÉCNICO

- Fildeo de rolling
- Fildeo de fly
- Cobertura al campo
- Manejo de la bola

Fildeo de rolling (cobertura y manejo de la bola):

A través del método de la observación:

- a) Cobertura capaz de cubrir al campo mediante desplazamientos bajos y fluidos
 - b) Sensibilidad de la mano enguantada (las veces que es capaz de faldear con el centro del guante.
 - c) Movilidad de la mano enguantada (las veces que sea capaz de cambiar de posición, según baouns, la mano enguantada).
 - d) Manejo de la bola, desde que entra al guante hasta que la lleva al brazo de tirar)
- **Fildeo de fly (cobertura al campo) :**
 - a) Cobertura al campo, en caso de jardineros un promedio de 6,8 segundos en 50 metros garantiza buena cobertura en esas posiciones.
 - b) Desplazamientos fluidos y coordinados según dirección del fly.
 - c) Sentido del fildeo (oído al tacto) y de la colocación.

CONDICIÓN BIOMÉTRICAS

Un atleta, mientras mayor sea la dimensión de sus extremidades superiores (brazos), logrará en la acción de lanzar mayor ángulo de salida y, por tanto, mayor velocidad; en la acción de batear, mayor recorrido del bate y, como resultado, mayor acción de choque. Mientras más grandes sean sus manos, habrá un mayor y mejor agarre del bate y de la pelota, con incremento de la fuerza para batear y lanzar. De igual forma será para el

corrido de las bases y en el juego defensivo en relación con las extremidades inferiores (piernas), que junto al mayor alcance de los brazos, permitirían una mayor cobertura del campo.

Al finalizar este capítulo aparece, aplicable para todos los procesos de selección:

- Metodología para el pronóstico de crecimiento
- Como realizar las medidas antropométricas de las dimensiones corporales

CONDICIÓN PSICOLÓGICA

Motivación e interés por la práctica de este deporte. Cuando el talento ha transitado por la pirámide debe considerarse; poder de concentración, inteligencia táctica, coraje y espíritu de cooperación en la solución de situaciones planteadas.

Aplicar entrevista operativa a nivel de terreno, pues de no existir la motivación e interés por la práctica de este deporte, las demás condiciones que puedan presentar, jamás se verán materializadas en un talento deportivo.

ENTREVISTA

Objetivo: Captación de posibles talentos

- 1.- ¿Qué le motiva a practicar este deporte?
- 2.- ¿Qué conocimientos tiene del mismo?
- 3.- ¿Cuáles son sus aspiraciones en el deporte?
- 4.- ¿Qué características personales considera le pudieran llevar a ser un gran pelotero?
- 5.- ¿Recibe apoyo familiar en la práctica del béisbol?

INDICADORES A TENER PERESENTE EN LA SELECCIÓN DEL JUGADOR DE PERSPECTIVA INMEDIATA A NIVEL DE PROVINCIA Y QUE CONSTITUIRÁN LA RESERVA DEPORTIVA A ESTE NIVEL

INDICADORES EN LA SELECCIÓN DEL JUGADOR PERSPECTIVA INMEDIATA EIDE Y ACADEMIAS

Al igual que en la selección del talento municipal se mantienen los indicadores:

- Capacidad motriz.
- Capacidades coordinativas del gesto técnico.
- Condición biométrica.
- Condición psicológica.

Motivación e interés por la práctica de este deporte y por su ingreso en la EIDE. Poder de concentración, inteligencia táctica, coraje y espíritu de cooperación en la solución de situaciones planteadas.

Aunque como es lógico el nivel de exigencia en las aptitudes naturales, en el talento son mayores. Podemos citar, como ejemplo; la estatura de 1.80 metros ó mas en edades donde se conoce ha concluido el crecimiento y desarrollo.

Método de observación en la fortaleza del brazo:

La trayectoria de la bola; la distancia que recorre manteniendo su trayectoria (la horizontal) con respecto al terreno, válido para todas las posiciones.

- **Receptores;** además de la altura y trayectoria al tirar a segunda, la velocidad con que suelte la bola que debe estar de 2 ó menos de 2 segundos. Uso de la pistola de medir la velocidad:

13-14 AÑOS		Persp. Inmed.	15-16 AÑOS		Persp. Inmed.	17-18 AÑOS		Persp. Inmed.
Selec. Deport.	Selec. Deport.		Selec. Deport.	Selec. Deport.				
13	14	70 m ó más	15	16	76 m ó más	17	18	82 ó más
65 m	68 m		72	74		78	80	

- **Jugadores de cuadro;** la medición se le hace a una distancia de 45 metros de la inicial. Uso de la pistola de medir la velocidad:

13-14 AÑOS		Persp. Inmed.	15-16 AÑOS		Persp. Inmed.	17-18 AÑOS		Persp. Inmed.
Selec. Deport.	Selec. Deport.		Selec. Deport.	Selec. Deport.				
13	14	73 m ó más	15	16	80 m ó más	17	18	85 ó más
68 m	70 m		74	79		82	84	

- **Jardineros**; además de la trayectoria mantenida, la distancia que recorre y se le incluye la fuerza con que rebota la pelota cuando pica en el terreno. Uso de la pistola o radar de medir la velocidad:

13-14 AÑOS		15-16 AÑOS		17-18 AÑOS			
Selec. Deport.		Persp. Inmed.		Selec. Deport.		Persp. Inmed.	
13	14	15	16	17	18	85 ó más	
68 m	70 m	74	79	82	84		

- **Lanzadores**

13-14 AÑOS		15-16 AÑOS		17-18 AÑOS			
Selec. Deport.		Persp. Inmed.		Selec. Deport.		Persp. Inmed.	
13	14	15	16	17	18	88 ó más	
72 m	75 m	79	82	85	87		

Aclaratoria:

La velocidad promedio para ser considerado un lanzador de buena velocidad en la categoría de mayores es a partir de los 140 km/h.

Una bola lanzada pierde aproximadamente 13 km/h al pasar por home.

Categoría 19-23 años en adelante:

Velocidades K/H-MILLAS	CONSIDERACIONES
145 Km/h=90millas ó más	Muy Buena Velocidad
140-144 Km/h=86-88 millas	Buena Velocidad
135-139 Km/h=84-85 millas	Acptable velocidad

Debe considerarse lanzamientos en el rango de efectividad cuando:

- **Buena velocidad** a partir de los 140 Km/H
- **Curva** cuando rompe sobre el home 60 cms aproximadamente
- **Slider** cuando rompe sobre el home entre 15 y 30 cms aproximadamente.

- **Cambio de velocidad** cuando su trayectoria es menor de 24 a 32 km/h en relación a la velocidad promedio del lanzamiento.
- **Rapidez**

Home-1ra/swing con contacto

13-14 AÑOS		Persp. Inmed.	15-16 AÑOS		Persp. Inmed.	17-18 AÑOS		Persp. Inmed.
Selec. Deport.	seg		Selec. Deport.	seg		Selec. Deport.	seg	
13	14	4.60 ó menos	15	16	4,35 ó menos	17	18	4.15 ó menos
4,88	4,85		4,45	4,40		4,35	4,30	

Aclaratoria: Los bateadores zurdos por la ventaja de la mano de batear en el corrido deben considerarse una décima de segundo menos en la evaluación.

Categoría mayor (A partir de la categoría 19-23 años):

Bateadores Derechos	Bateadores Zurdos
4.15 seg. ó menos	3,9 seg. ó menos

- **Fuerza**

La fuerza en las conexiones aunque se conoce que puede incrementarse con Preparación mucho tiene que ver el potencial genético.

Puede ser evaluada por la velocidad del swing o por la cantidad de veces que sea capaz de golpear con fuerza la bola, en el total de lanzamientos conectados.

13-14 AÑOS		Persp. Inmed.	15-16 AÑOS		Persp. Inmed.	17-18 AÑOS		Persp. Inmed.
Selec. Deport.	seg		Selec. Deport.	seg		Selec. Deport.	seg	
13	14	73 m ó más	15	16	82 m ó más	17	18	85 ó más
68 m	70 m		75	79		82	84	

CAPACIDADES COORDINATIVAS DEL GESTO TÉCNICO

- Fildeo de rolling
 - Fildeo de fly
 - Cobertura al campo
 - Manejo de la bola
 - Tacto
-
- **Fildeo de rolling (cobertura y manejo de la bola):**

A través del método de la observación:

- e) Cobertura capaz de cubrir al campo mediante desplazamientos bajos y fluidos
- f) Sensibilidad de la mano enguantada (las veces que es capaz de faldear con el centro del guante).
- g) Movilidad de la mano enguatada (las veces que sea capaz de cambiar de posición, según baouns, la mano enguantada).
- h) Manejo de la bola, desde que entra al guante hasta que la lleva al brazo de tirar).

- **Fildeo de fly (cobertura al campo) :**

- d) Cobertura al campo, en caso de jardineros un promedio de 6,8 segundos en 50 metros garantiza buena cobertura en esas posiciones.
- e) Desplazamientos fluidos y coordinados según dirección del fly.
- f) Sentido del fildeo (oído al tacto) y de la colocación.

- **Contacto con la bola**

Puede ser compensatorio de la falta de fuerza en el jugador y se combina con la velocidad en el corrido de las bases, como se puede apreciar aparece en el jugador de Perspectiva Inmediata. Se realizará de igual a una de las formas que se mide el poder al bate, pero los lanzamientos deben hacerse manteniendo velocidades promedios que podrán oscilar según la edad entre:

13	14	15	16	17	18
72 a 74	75 a 78	79 a 81	82 M	84 M	86 M

El entrenador lanzará 10 pelotas al bateador y solo obtendrá los puntos en relación con los swings que hagan contacto con la bola, considerando si es capaz de conectar hacia las distintas bandas del terreno, según la dirección del lanzamiento.

Criterio evaluativo: Se establecerán los siguientes rangos para la evaluación cualitativa:

Evaluación	Swing con contacto
MB	8-9
B	6-7
R	5-6
M	Menos de 4

CONTROL DE EVALUACIÓN DEL GESTO TÉCNICO

No.	Nombre y apellidos	Cobertura velocidad de piernas	Manejo de la bola	Fildeo de		Tacto	Evaluación Final
				Rollings	Fly		

CONDICIÓN BIOMÉTRICAS

Un atleta, mientras mayor sea la dimensión de sus extremidades superiores (brazos), logrará en la acción de lanzar mayor ángulo de salida y, por tanto, mayor velocidad; en la acción de batear, mayor recorrido del bate y, como resultado, mayor acción de choque. Mientras más grandes sean sus manos, habrá un mayor y mejor agarre del bate y de la pelota, con incremento de la fuerza para batear y lanzar. De igual forma será para el corrido de las bases y en el juego defensivo en relación con las extremidades inferiores (piernas), que junto al mayor alcance de los brazos, permitirían una mayor cobertura del campo.

Al finalizar este capítulo aparece, aplicable para todos los procesos de selección:

- Metodología para el pronóstico de crecimiento
- Como realizar las medidas antropométricas de las dimensiones corporales

CONDICIÓN PSICOLÓGICA

Motivación e interés por la práctica de este deporte. Cuando el talento ha transitado por la pirámide debe considerarse; poder de concentración, inteligencia táctica, coraje y espíritu de cooperación en la solución de situaciones planteadas.

Aplicar entrevista operativa a nivel de terreno, pues de no existir la motivación e interés por la práctica de este deporte, las demás condiciones que puedan presentar, jamás se verán materializadas en un talento deportivo.

ENTREVISTA

Objetivo: Captación de jugadores Perspectiva Inmediata (ingreso a la EIDE)

- 1.- ¿Qué le motiva a practicar este deporte?
- 2.- ¿Cuántos años lleva practicándolo, te interesaría ingresar en la EIDE?
- 3.- ¿Cuáles son sus aspiraciones en el béisbol?
- 4.- ¿Qué características personales considera le pudieran llevar a ser un gran pelotero?
- 5.- ¿Recibe apoyo familiar en la práctica del béisbol?

A continuación facilitamos un protocolo de registro para el control de los indicadores a evaluar en la determinación de los jugadores perspectiva inmediata de los Centros de Alto Rendimiento (EIDE Y ACADEMIA).

Luego aparece la metodología de posible crecimiento en la búsqueda de un pronóstico de 1,80 metros o más en el caso de los jugadores de posición (torpedero y 2da base) no será tan exigente la talla.

En lanzadores además del pronóstico de crecimiento lo deben caracterizar; largas dimensiones las extremidades superiores e inferiores, tronco pequeño y manos grandes.

Para confirmar el pronóstico de crecimiento en los talentos de perspectivas inmediata, luego de aplicada la metodología, coordinar con Medicina Deportiva la aplicación de RX (placa) del carpo de la mano izquierda o al menisco de crecimiento.

PROTOCOLO DE REGISTRO PARA LA CONSIDERACIÓN FINAL DE LA SELECCIÓN DEPORTIVA EN EL BÉISBOL

Categoría _____ Lugar de realización _____
 Fecha _____ Entrenadores _____, _____,

No	Nombre y Apellidos	Edad	Bate / Tira	Pronóstico o Crecimiento	Fuerza del brazo	Rapidez	Coordinación	Capacidad del Gesto Técnico	Fuerza al bate	Contacto	Motivación e interés	Consideración Final	
												Evaluación	Apto o No apto
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													

METODOLOGÍA PARA EL PRONOSTICO CRECIMIENTO DE POSIBLES TALENTOS EN BÉISBOL

I.- Generales:

Nombre y Apellidos: _____

Año Nac. _____ Año final Crec. _____ Año Selec. _____ Procedencia: _____

II.- Antecedentes familiares (Marcar con una X)

Talla del padre (cm) _____ Talla de la madre (cm) _____

$$\text{Talla final esperada} = \frac{\text{TalladelaMadre} + \text{TalladelPa dre}}{2} + 12.5\text{cm}$$

Aspectos a considerar que pueden afectar el pronóstico de crecimiento:

Familiares adultos que midan:

Hembras 160 cms ó menos		Varones con 170 cms ó menos	
Abuelas <input type="checkbox"/>	Primas <input type="checkbox"/>	Abuelos <input type="checkbox"/>	Primos <input type="checkbox"/>
Hermanas <input type="checkbox"/>	Tías <input type="checkbox"/>	Hermanos <input type="checkbox"/>	Tíos <input type="checkbox"/>
Hembras 165 ó más		Varones con 175 cms ó más	
Abuelas <input type="checkbox"/>	Primas <input type="checkbox"/>	Abuelos <input type="checkbox"/>	Primos <input type="checkbox"/>
Hermanas <input type="checkbox"/>	Tías <input type="checkbox"/>	Hermanos <input type="checkbox"/>	Tíos <input type="checkbox"/>

II.- Características personales:

Categoría	años	años
Peso (Kg.)		
Talla (Cms)		
Brazada (Cms)		

• **Desarrollo sexual:**

B igote	Ausente <input type="checkbox"/>	Escaso <input type="checkbox"/>	Normal <input type="checkbox"/>	Abundante <input type="checkbox"/>
Barba	Ausente <input type="checkbox"/>	Escaso <input type="checkbox"/>	Normal <input type="checkbox"/>	Abundante <input type="checkbox"/>
axilar	Ausente <input type="checkbox"/>	Escaso <input type="checkbox"/>	Normal <input type="checkbox"/>	Abundante (
Vello púbico	Ausente (Escaso (Normal (Abundante (
en espalda	Ausente (Escaso (Normal (Abundante (
Pelo en pecho	Ausente (Escaso (Normal (Abundante (
Tetillas aumentadas y dolor	Ausente (Escaso (Normal (Abundante <input type="checkbox"/>
para eyaculación	Ausente <input type="checkbox"/>	Presente <input type="checkbox"/>	1 año atrás <input type="checkbox"/>	2 años atrás <input type="checkbox"/>

III.- Examen médico para confirmar pronóstico:

- Edad ósea (Rx de carpo mano izquierda): Retrasado 2 ó 3 años Acorde Avanzada
 - Rx ambas rodillas (Presencia cartílago de crecimiento) Ausente Escaso Completo
- Apto _____ No apto _____

Entrenador

Fecha

Como realizar las medidas antropométricas:

Extremidades superiores (brazos):

Se medirá desde el acromión hasta el dactilio, utilizando la cinta métrica, de no existir el antropómetro de Martín. Las medidas se darán en centímetros.

Las manos:

Se medirá del estilo radial al dactilio, utilizando la cinta métrica de no existir el calibre o campas de corredera. Es una medida que presenta una definición muy variable. Las manos deben ser colocadas en una superficie plana y con los dedos unidos. Las medidas se darán en centímetros.

Extremidades inferiores (piernas):

El niño, en posición de atención antropométrica, será medido desde el trocánter mayor hasta el suelo, utilizando el calibre o compás de corredera, pero en su lugar se usará la cinta métrica. Las medidas se darán en centímetros.

Algunos autores toman como referencia para estas dimensiones la espina ilíaca antero-superior y otros la altura de la sínfisis. Nosotros recomendamos el trocánter mayor.

Tronco:

El sujeto (niño) sentado, erecto, con la cabeza en plano de Francfort y los muslos horizontalmente, las piernas colgando o apoyadas al piso, formando un ángulo recto las espaldas con respecto a los muslos y también ángulo recto entre los muslos y las piernas. La medida se realizará desde el vértex de la cabeza a la superficie donde se encuentra sentado el sujeto.

Utilizaremos la cinta métrica para dar los resultados en centímetros, aunque el instrumento indicado para estos efectos es el antropómetro.

- **INDICADOR PSICOLÓGICO A EVALUAR**

Posibles interrogantes que nos permiten valorar la motivación deportiva en atletas principiantes:

Objetivo: Captación de Jugadores de Perspectiva Inmediata

CUESTIONARIO DE CUALIDADES MOTIVACIONALES DEPORTIVAS
(BASADO EN EL EXPLORADOR MOTIVACIONAL DEPORTIVO, DE GONZÁLEZ, L.G.)

APLICACIÓN Y MODO DE CALIFICACIÓN EN ANEXO No. 8

ORDEN DE APLICACIÓN DE CADA UNO DE LOS TEST ASÍ COMO ELEMENTOS DE ACONDICIONAMIENTO A TENER PRESENTE.

- 1.- Acondicionamiento físico
- 2.- Aplicación del test de rapidez
- 3.- Aplicación del test de coordinación
- 4.- Calentamiento del brazo
- 5.- Aplicación del test de fuerza del brazo
- 6.- Aplicación del test de las capacidades coordinativas del gesto técnico
- 7.- Aplicación del test de contacto con la bola
- 8.- Aplicación de los test psicológicos
- 10.- Información del resultado final (Alumnos con aptitudes para ingresar a la EIDE)

IMPLEMENTOS NECESARIOS PARA LA REALIZACIÓN DE LOS TEST

- La evaluación de los Test Pedagógicos Técnicos se realizará de forma cualitativa siendo el criterio del Colectivo Técnico de cada Categoría de suma importancia y sobre la base de las deficiencias detectadas elaborarán planes individuales para cada atleta. Para desarrollar un trabajo profundo y eficaz debemos de tener los siguientes requisitos mínimos:
 - Un juego de guantes.
 - Los equipos de Receptor.
 - Pelotas.
 - Bates de Fongueo.
 - Soporte de bateo.
 - Malla protectora
 - Bateadores y lanzadores
 - Juego de pesas.
 - Pelotas medicinales
 - Jaula de Bateo.

- Ligas para el trabajo del Control del Lanzador.
- Cronómetro.
- Pizarra con terreno dibujado.

Terreno en buenas condiciones.

V. BIBLIOGRAFIA

1. ANDUX, C. Y E. GEORGE: El Entrenamiento de los juegos deportivos a través de las situaciones simplificadas del juego. Forum Ramal de Ciencia e Innovación Tecnológica. Ciudad de la Habana, 1998.
2. ANDUX, C. Y O. PADILLA: «La forma deportiva en los juegos deportivos». Revista Entrenamiento Deportivo (RED), t. XIII, no.2, Madrid, 1999.
3. BOMPA, T. O.: Theory and Methodology of Training the Key to Athletics Performance. Ed. Publishing Company, Iowa. 1993.
4. _____: «Entrenamiento Deportivo». Revista Entrenamiento Deportivo (RED), t. 1, No.2, Madrid, 1998.
5. CRUZ FELIU, J.: «La Psicología del Deporte: Definición, evolución y relación con las demás ciencias de la Actividad Física y el Deporte». Revista Apuntes Educación Física, Barcelona, 1990.
6. Colectivo de Autores: Programa de Preparación del Deportista Béisbol y Sofbol. Ed. Deportes, 2009.
7. CAÑIZARES, MARTA: Psicología y Equipo Deportivo. Ed. Deportes. Ciudad de la Habana, 2004.
8. DORFAM. H. A.: The Mental ABC's of Pitching, Ed. Diamond Communications, New York, 2000.
9. _____: The Mental Keys to Hitting, South Bend, Ed. Diamond Communications, Indiana, 2001.
10. DORFAM. H. A. Y K. KUEHL: The Mental Game of Basseball, Ed. Diamond Communications, Maryland, 2002.
11. FORTEZA, A.: Entrenamiento Deportivo. Ciencia e Innovación Tecnológica. Ed. Científico-técnica, Ciudad de la Habana, 2001.
12. _____: Direcciones del entrenamiento deportivo. Metodología de la Preparación del Deportista. Ed. Científico-Técnica. Ciudad de la Habana, 1999.
13. García, M., M. Navarro y V. Ruiz: Planificación del entrenamiento deportivo. Ed. Gymnos, Madrid, 1996.
14. Gutierrez, P. L., Fernández, A.: La Cohesión Grupal y el Nivel de Desarrollo del Grupo en Deportes Colectivos. Trabajo presentado y premiado en el X Concurso Científico-técnico Nacional de las BTJ 1986.
15. GRAGA, A. Y J. OLIVEIRA: La enseñanza de los juegos deportivos. Ed. Paidotribo, Barcelona, 1997.

16. HARRE, D.: Teoría del entrenamiento deportivo. Ed. Científico-Técnica, Ciudad de la Habana, 1983.
17. HERNÁNDEZ, J.: Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo. Ed. IndePublicaciones, Barcelona, 1994.
18. KLINGBERG, L.: Didáctica General, Ed. Volk Und Wissen; Berlin, 1966.
19. MAHLO, F.: La acción táctica en el juego. Ed. Pueblo y Educación. La Habana, 1974.
20. MATVEIEV, L. P.: Fundamentos del entrenamiento deportivo. Ed. Raduga, Moscú, 1983.
21. OZOLIN, N. G.: Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo. Ed. Científico-Técnica, Ciudad de La Habana, 1983.
22. PUNI, A. Z.: «La Preparación Psicológica para las Competiciones Deportivas». Suplemento No. 11, Boletín Científico-Técnico del INDER, 1974.
23. PETROVSKI, A.: Psicología General. Ed. Progreso, Moscú, 1980.
24. RODIONOV, A. V.: Psicología del Entrenamiento Deportivo. Editorial Orbe. Ciudad Habana, 1981.
25. READ, B.: «Enseñanza de los juegos deportivos: cambio de enfoque». Revista Apuntes: Educación Física y Deporte, no. 22, Barcelona, 1990.
26. REYNALDO, F.: Del Béisbol casi todo. Edición Patrocinada por la Asamblea Legislativa de la República de Panamá, Panamá, 2001.
27. _____: Del Béisbol casi todo. Segunda Edición Corregida, Ed. Deportes, Ciudad de la Habana, 2006.
28. _____: Lo que usted debe saber sobre dirección de equipos de Béisbol. Ed. Multi impresos, David, Chiriquí, 1997.
29. _____: El bateo, sus técnicas. Ed. Impresos Modernos, David, Chiriquí. 1998.
30. REYNALDO, F. Y O. PADILLA: Tendencias Actuales del entrenamiento en el Béisbol. Ed. Deportes. Ciudad de la Habana, 2007.
31. _____: «La selección en el Béisbol para escuelas de iniciación deportiva (EIDE)». Revista Arrancada. Nos. 4-5, Santiago de Cuba, 2002.
32. RIERA, J.: «Estrategia, táctica y técnica deportiva». Revista Apuntes: Educación Física y Deporte, Barcelona, 1995.
33. Román Suárez, Ivan : Levantamiento de pesas .Fuerza, excelencia para el béisbol, Ciudad de la habana, 1994.
34. RUIZ, L. M Y F. SÁNCHEZ: Rendimiento Deportivo. Ed. Gymnos, Madrid, 1990.
35. SINCLAIR, D., ORLICH, T.: «Transformaciones Positivas del Deporte de Alto Rendimiento». Sport Psychology, Champaign, IL, 7, 1993.
36. SANPEDRO, J.: Fundamentos de la táctica deportiva, análisis de la estrategia de los deportes, Ed. Gymnos, Madrid, 1990.
37. SÁNCHEZ, M. E.: Psicología del Entrenamiento y la Competencia Deportiva. Ed. Deportes, Ciudad de la Habana, 2005.

38. SIEGFRIED S.: Nervioso. Ed. Científico Técnica Ciudad de La Habana, 1989.
39. TSHIENE, P. Y J. SANTORI.: «La evolución en la teoría del entrenamiento». Revista Entrenamiento Deportivo (RED). t. II, no. 4, Madrid, 1988.
40. VERJOSHANSKI, I. V.: Entrenamiento deportivo, Planificación y programación. Ed. Martínez Roca S.A., Barcelona, 1990.
41. WEINECK, J.: Manual de Entrenamiento Deportivo. 2da Ed, Ed. Manole, Sao Paolo, 1989.

VI ANEXOS

ANEXO NO. 1

ANEXO 1 RESOLUCION No. 54 / 2012 PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Apartado No. 1:

Distribución mensual del fondo de tiempo del personal que labora en la enseñanza del deporte:

ÁREAS DEPORTIVAS (Iniciación Deportiva)

- a) El fondo de tiempo mensual de los profesores que laboran en la enseñanza del deporte en las áreas deportivas se desglosa de la forma siguiente:

ACTIVIDADES DIRECTAS	HORAS MENSUALES
Horas clases frente alumnos (Clases, Competencias y preparación de Equipos)	120 - 144
Preparación Metodológica	6 -12
Preparación de clases	6 – 8
Auto preparación	4 – 6
Colectivos técnicos	4 – 6
Superación (que sea de interés institucional)	6 – 8
Trabajo en el Expediente Acumulativo y Deportivo	4 - 4
SUB TOTAL DE 152 - 188	
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	
Atención a Círculos de Interés	
Atención a activistas	
Atención a escuelas, centros de trabajo y comunidad	
Evaluación del aprendizaje	
Elaboración de documentos	
SUB TOTAL DE 2,6 - 38,6	
TOTAL 190,6	

b) El profesor que labora en áreas deportivas atenderá tantos grupos clases como sea necesario para cubrir su fondo de tiempo frente al alumno y teniendo como mínimo dos grupos clases diarios, en correspondencia con las Indicaciones establecidas en los Programas de Preparación del Deportista.

c) El profesor que labora en área deportiva y después de agotadas todas las posibilidades organizativas no pueda cumplir su fondo de tiempo frente al alumno podrá cubrir el tiempo restante de horas al mes aplicando las alternativas siguientes:

- En su propio deporte, con la población que durante la mañana y la tarde pueda acudir a las instalaciones deportivas, tales como deporte para veterano, deporte en centros de trabajo con horarios distintos al resto de los trabajadores o con días alternos de descanso entre otros.
- En actividades de educación física, actividad física y recreación.
- En otro deporte afín a sus conocimientos y habilidades.
- En arbitraje deportivo.

d) Para los profesores deportivos que sean integrales o desarrollen varias actividades, el resultado de su evaluación contemplará todas sus funciones y actividades, tomando muy en cuenta su actividad fundamental la que puede condicionar la misma.

e) Los profesores deportivos que atendiendo a su profesionalidad, experiencia, y resultados destacados avalados con evaluaciones sistemáticas podrán ser seleccionados para atender las reservas deportivas en el Municipio y las categorías de próximo ingreso en las EIDE, en la preparación de cada nuevo curso escolar, a través de la autorización de los Directores Municipales previa solicitud de la dirección de los Combinados Deportivos.

RESERVAS DEPORTIVAS EN EL MUNICIPIO (Categoría de próximo ingreso en las EIDE)

b) El fondo de tiempo mensual de los profesores deportivos que laboran en la enseñanza del deporte en las áreas deportivas se desglosa de la forma siguiente:

ACTIVIDADES DIRECTAS	HORAS MENSUALES
Horas clases frente alumnos (Clases, Competencias y preparación de Equipos)	120 -144
Preparación Metodológica	10 - 12
Preparación de clases	6 - 8
Auto preparación	4 – 6
Colectivos técnicos	4 – 6
Superación (que sea interés institucional)	8-10
Trabajo de Expediente Acumulativo y Deportivo	4 - 4
SUB TOTAL DE 154 – 188	
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	
Atención a Círculos de Interés Atención a activistas Atención a escuelas, centros de trabajo y la comunidad Evaluación del aprendizaje Elaboración de documentos	
SUB TOTAL DE 36 – 2,6	
TOTAL: 190,6	

c) El profesor deportivo que labora en áreas deportivas en la categoría inferior a las EIDE atenderá tantos grupos clases como sea necesario para cubrir su fondo de tiempo frente al alumno y teniendo como mínimo un grupo clase diario, en correspondencia con las “Indicaciones establecidas en el Programa de Preparación del Deportista”.

ESCUELAS PROVINCIALES DEL SISTEMA DE EDUCACIÓN DEPORTIVA.

- a) El fondo de tiempo de los profesores deportivos que laboran en estos niveles se desglosa de la forma siguiente:

ACTIVIDADES DIRECTAS	HORAS MENSUALES
Horas clases frente alumnos (Clases, Competencias y preparación de Equipos)	120 - 144
Preparación Metodológica	10-12
Preparación de clases	6 – 8
Auto preparación	4 - 6
Colectivos técnicos	4 - 6
Superación (que sea interés institucional)	6 - 8
Trabajo con el Expediente Acumulativo y Deportivo	4 - 4
SUB TOTAL DE 154 - 188	
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	
Actividades de continuidad del proceso docente educativo Visitas a áreas deportivas, escuelas para la captación y seguimientos de talentos Elaboración de documentos	
SUB TOTAL DE 36,6 – 2,6	
TOTAL: 190,6	

- b) La relación atleta-profesor, las frecuencias semanales de clases y el tiempo de las sesiones de entrenamiento son los establecidos a partir de las “Indicaciones establecidas en los Programas de Preparación del Deportista”, la aprobación de los planes de entrenamiento e indicaciones de la Dirección Nacional de Alto Rendimiento, el que se corresponde con el anexo número 5 de la presente resolución.
- c) Si la superación se considera por la institución que no es de interés de la misma porque no incluye Especialidades, Maestrías, Doctorados, Cursos de Actualización, Arbitraje o para elevar el nivel profesional del profesor (Idioma, Computación), esas horas se utilizarían en auto preparación.

ESCUELAS NACIONALES DE ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO

- a) EL fondo de tiempo para los profesores deportivos que laboran en estas escuelas se desglosa de la forma siguiente:

ACTIVIDADES DIRECTAS	HORAS MENSUALES
Horas clases frente alumnos (Clases, Competencias y preparación de Equipos)	120 - 144
Preparación Metodológica	8 - 12
Preparación de clases	6 - 8
Auto preparación	4 - 6
Colectivos técnicos	4 - 6
Trabajo de Expediente Acumulativo y Deportivo	2 - 2
SUB TOTAL DE 144 – 178	
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	
Actividades de continuidad del proceso docente educativo Visitas a las EIDE para la captación y seguimiento de talentos. Elaboración de documentos	
SUB TOTAL DE 46,6 – 12,6	
TOTAL: 190,6	

- b) La relación atleta-profesor, las frecuencias semanales de entrenamiento y el tiempo de las sesiones de entrenamiento diario, son los establecidos a partir de la, aprobación de los planes de entrenamiento e indicaciones de la Dirección Nacional de Alto Rendimiento, lo que se corresponde con el anexo número 5 de la presente resolución.

Apartado No. 2

Procedimiento para la distribución mensual del trabajo del personal docente y el control del practicante sistemático.

La planificación en cualquier actividad de trabajo constituye un instrumento eficaz para lograr los objetivos del proceso enseñanza deportiva. Es por ello que tanto en una escuela, como en un combinado deportivo o área deportiva es igualmente necesaria la distribución planificada de las actividades que realiza el profesor en el proceso docente- educativo y de entrenamiento, con vistas a alcanzar una distribución óptima, eficaz y adecuada de su fondo de tiempo y las bases para el

efectivo control por parte del consejo de dirección de cada centro en relación a las tareas que se desarrollan.

Para obtener óptimos resultados, la planificación del trabajo del personal docente debe realizarse mensualmente por el centro ya que en esta disposición solo se establece tiempo a determinadas actividades.

El resto de las tareas, ya sean las denominadas directas o complementarias, se asignarán de acuerdo a las actividades que realiza el centro, a las peculiaridades de cada profesor y a las características de cada etapa del año.

Las diferencias individuales de los trabajadores docentes están dadas por la calificación, experiencia y habilidad para realizar determinadas tareas, las características del colectivo de alumnos que atiende, entre otras, estas condiciones deben tomarse en consideración para asignarle el tiempo para las actividades que no lo tienen definido.

La elaboración de los planes para la distribución del trabajo se realizará mensualmente debido a que existen actividades complementarias que tienen lugar un día, una semana o un mes diferente, concentrándose en ocasiones en un solo período del curso. El modelo de Fondo de Tiempo establecido es el que se anexa a la presente.

Las Direcciones de las Escuelas y los Combinados Deportivos se regirán por los siguientes procedimientos:

- 1- Cada miembro del consejo de dirección confeccionará un proyecto de la planificación de las tareas bajo su dirección que requieren ser realizadas por los profesores, elevándolo al director. De esta forma se posibilita el concepto de los requerimientos globales de trabajo que demanda el centro.
- 2- El director del Combinado Deportivo o de la Escuela, oído el parecer de la sección sindical, en su consejo de dirección analizará los proyectos presentados, los que deben tener en cuenta los criterios de los jefes de cátedras, así como de profesores de experiencia, y en tal sentido se aprobará y ejecutará la distribución mensual de tiempo a cada trabajador en los colectivos técnicos programados o

encuentros del director o subdirectores según sea el caso con los jefes de Cátedra y profesores.

3- En el caso de la atención a los atletas discapacitados se tomarán en cuenta el control según las características individuales:

❖ Clasificación médica y funcional

Las actividades complementarias se asignan teniendo en cuenta: el tiempo disponible de su fondo de tiempo laboral, después de cubrir las actividades directas. Se tendrá en cuenta al distribuir las actividades que los profesores recién graduados requieren de mayor tiempo para la preparación de clases y la auto-preparación.

El Director y su consejo de dirección del combinado deportivo o la escuela, son los máximos responsables de registrar y controlar las actividades de sus profesores deportivos, considerando fundamentalmente las cifras máximas de la relación alumno-profesor, las particularidades de cada deporte, el “Programa de Preparación del Deportista” y la aprobación de los planes de entrenamiento, según el nivel de actuación pedagógica. Para ello debe habilitarse un registro mensual por cada profesor, el que contenga la distribución de días y horas del tiempo planificado para la ejecución de los siguientes indicadores según corresponda:

- 1- Horas frente al alumno/atletas y/o grupos clases.
(Clases o Entrenamiento, Preparación de Equipos y Competencias)
- 2- Preparación Metodológica.
- 3- Preparación de clases o entrenamientos.
- 4- Auto preparación.
- 5- Colectivos técnicos.
- 6- Actividades de continuidad del proceso educativo.
- 7- Superación.
- 8- Actualización del Expediente Acumulativo y Deportivo.
- 9- Atención a Activistas, Jueces y Árbitros.
- 10-Atención a planes especiales y maratones.
- 11-Atención a Círculos de Interés.
- 12-Atención a escuelas, centros de trabajo y comunidad.
- 13-Coordinación con organismos y organizaciones.

En los **Combinados Deportivos** se programará el Fondo de Tiempo de los Jefes de Cátedra Principales de la forma siguiente:

- Actividades Deportivas: 18 a 24 horas
- Actividad Física y Recreación Comunitaria:
- Total de horas frente al alumno: 24

El resto de las 166,6 horas las empleará en:

- Visitas técnicas, fundamentalmente a la clase o unidad de entrenamiento
- Trabajo metodológico
- Cumplimiento de los planes y programas específicos de actividades deportivas y de actividad física y recreación comunitaria.
- Preparación y auto superación.
- Preparación y participación en colectivos técnicos.
- Control del trabajo de los jefes de cátedra.
- Asistir al subdirector del Combinado Deportivo en todo lo relacionado a su área funcional.
- Otras actividades de control y seguimiento necesarias para el buen desenvolvimiento de la actividad que desarrolla.

En los **Combinados Deportivos** se programará el Fondo de Tiempo de los Jefes de Cátedra de la forma siguiente:

HORAS FRENTE AL ALUMNO: 32 a 40 horas

El resto de las horas lo cumplimentaría en:

- Visitas técnicas, fundamentalmente a la clase o unidad de entrenamiento
- Trabajo metodológico
- Cumplimiento de los planes y programas específicos de actividades deportivas y deporte para todo
- Preparación y auto superación
- Preparación y participación en colectivos técnicos.

Apartado No. 3

DOCUMENTOS A CONFECCIONAR POR LOS PROFESORES DEPORTIVOS QUE LABORAN EN LA ENSEÑANZA DEL DEPORTE:

Los documentos que deberán elaborar los profesores deportivos que laboran en las áreas deportivas, escuelas provinciales del sistema de educación deportiva , así como las escuelas nacionales, son los orientados por el Departamento Técnico Metodológico y la Dirección de Alto rendimiento, ambos del nivel central del Organismo, teniendo como guía fundamental para ello las orientaciones de la “Carpeta Metodológica”, la aprobación de los planes de entrenamiento y los “Programas de Preparación del Deportista”, y se relacionan a continuación:

1- Para las escuelas provinciales del sistema de educación deportiva, así como las escuelas nacionales son los siguientes:

- ◆ Confección de los planes de entrenamiento.
- ◆ Plan Semanal y/o Diario, Micro, Meso y Anual.
- ◆ Trabajo en el Expediente Acumulativo y Deportivo.
- ◆ Registro de asistencia (caracterización, asistencia, resultados de las evaluaciones y competencias, asambleas de formación integral y visitas recibidas fundamentalmente).

2- En los casos de los Profesores que trabajan en el Área, para los grupos competitivos, son los siguientes:

- ◆ Plan de Enseñanza.
- ◆ Planificación semanal y/o diaria de clases, con su análisis correspondiente.
- ◆ Registro de asistencia (caracterización, asistencia, resultados de las evaluaciones y competencias, visitas recibidas, control docente de los atletas a competir y evaluaciones entregadas a la cátedra de E. Física de las escuelas de procedencia).

3- Para los Jefes de Cátedras Principales de Combinados Deportivos:

- ◆ Control de aprobación y análisis de los Planes de enseñanza.
- ◆ Control, análisis y evaluación del Calendario Deportivo.
- ◆ Control y evaluación de la Preparación Metodológica y los Colectivos Técnicos.
- ◆ Caracterización psicosocial de atletas y entrenadores.
- ◆ Control y análisis de los resultados de las visitas realizadas y recibidas.
- ◆ Cronograma de las asambleas de formación integral y principales planteamientos.
- ◆ Resultados de las evaluaciones de los entrenadores.
- ◆ Control de los resultados de las normativas aplicadas en las pruebas del Percentil, y relación de atletas con perspectivas inmediatas por entrenadores y deportes.
- ◆ Plan de acciones de los proyectos de trabajo.

4- Para los Jefes de Cátedras Agrupaciones Deportivas.

- ◆ Planes de Enseñanza y análisis de su cumplimiento por etapas.
- ◆ Control, análisis y evaluación del Calendario Deportivo.
- ◆ Control y evaluación de la Preparación Metodológica y los Colectivos Técnicos.
- ◆ Caracterización psicosocial de atletas y entrenadores.
- ◆ Cronograma y actas de las Asambleas de formación integral.
- ◆ Control y análisis de los resultados de las visitas realizadas y recibidas.

◆ Apartado No. 4

TIPO Y CANTIDAD DE VISITAS A REALIZAR POR EL PERSONAL DIRIGENTE DOCENTE Y DE INSPECCION DOCENTE, A LOS PROFESORES QUE LABORAN EN LA ENSEÑANZA DEL DEPORTE

En cada visita que se realice al profesor deben valorarse los aspectos educativos con independencia de los contenidos específicos de la visita, ya que la formación integral del deportista forma parte fundamental de la docencia y debe estar integrado a todo tipo de actividad o relación que establezca el profesor con el alumno.

Cada estructura de Dirección adecuará los tipos de visitas a realizar, priorizando a las unidades de clases o entrenamiento, respetando las normativas establecidas, la necesidad del planeamiento mensual de trabajo y la etapa en que se encuentra.

TIPOS DE VISITAS:

- ◆ **A los órganos de trabajo técnico y metodológico.** Contempla el control de las orientaciones y acciones de trabajo que debe cumplir el colectivo pedagógico en cumplimiento de los programas y proyectos de trabajo.
- ◆ **A clases o unidades de entrenamiento.** Contempla el control y evaluación del contenido de la unidad de clases o entrenamiento (cumplimiento de los objetivos)
- ◆ **A competencias:** Contempla la evaluación del desarrollo técnico - táctico de los alumnos o atletas en las competencias y la actividad de los entrenadores.

CANTIDAD DE VISITAS:

VISITAS METODOLOGICAS:

- ◆ **Metodólogos nacionales:** De ocho a doce visitas mensuales como promedio entre todos los deportes que atienden, priorizando la unidad de entrenamiento.
- ◆ **Metodólogos provinciales:** De diez a catorce visitas como promedio mensual en cualquiera de sus tipos; debiendo cumplir un 60% de ellas a las unidades de entrenamiento.
- ◆ **Metodólogos municipales:** De catorce a dieciséis visitas como promedio mensual en cualquiera de sus tipos; debiendo cumplir un 70% de ellas a las unidades de entrenamiento.

ESCUELAS NACIONALES:

- **Subdirector deportivo:** Un mínimo de ocho visitas como promedio mensual en cualquiera de sus tipos; debiendo cumplir con un 60% de ellas a las unidades de entrenamiento.
- **Jefe de agrupaciones deportivas:** De diez a catorce visitas como promedio mensual en cualquiera de sus tipos; debiendo cumplir un 70% de ellas a las unidades de entrenamiento.

- **Jefe de cátedras:** Un mínimo de 6 visitas como promedio mensual en cualquiera de sus tipos debiendo de cumplimentar el 80% de ellas en la unidad de entrenamiento, además de cumplir con sus horas de entrenamiento como profesor.

ESCUELAS PROVINCIALES DEL SISTEMA DE EDUCACIÓN DEPORTIVA:

- **Subdirector Deportivo:** Un mínimo de ocho visitas mensuales en cualquiera de sus tipos, debiendo cumplir un 70% de ellas a las unidades de entrenamiento.
- **Jefe de agrupaciones deportivas:** Un mínimo de quince visitas mensuales en cualquiera de sus tipos, debiendo cumplir un 75% de ellas a las unidades de entrenamiento.
- **Jefe de cátedra del deporte:** Un mínimo de seis visitas mensuales en cualquiera de sus tipos, debiendo de cumplimentar el 80% de ellas en la unidad de entrenamiento, priorizando a los profesores que mayores dificultades presentan además de cumplir con sus horas de entrenamiento como profesor.
- **Jefe de Cátedra principal de actividades deportivas:** Visitar al menos una vez al mes a todas sus cátedras subordinadas y realizar no menos de 10 controles a clases o unidades de entrenamiento.
- **Jefe de Cátedra de agrupaciones de deportes (de 10 a 12 profesores):** Visitar a todos los profesores a su cargo al menos una vez al mes, y además realizarle un control a clase o unidad de entrenamiento a cada uno, así como cumplir con sus horas frente al alumno.

Apartado No. 5

RELACION ALUMNO - PROFESOR, GRUPOS CLASES Y TIEMPO DE CLASES PARA LAS INSTITUCIONES NACIONALES, PROVINCIALES Y MUNICIPALES DEL DEPORTE.

- AREAS DEPORTIVAS (INICIACIÓN) : De 20-25 Atletas-----3 Entrenadores
- RESERVA DEPORTIVA (MUNICIPIO) : De 20-25 Atletas-----3 Entrenadores
- ESCUELAS DEPORTIVAS PROVINCIALES: De 22-25 Atletas-----4 Entrenadores
- EQUIPOS NACIONALES JUVENILES: De 22-25 Atletas-----4 Entrenadores
- EQUIPOS NACIONALES MAYORES: De 22-25 Atletas-----5 Entrenador

ANEXO No. 2

MODELO DE ENTRENAMIENTO DE SIGNIFICACIÓN TÁCTICA PARA EL BEISBOL

DEFINICIÓN DEL MODELO:

Sistema típico de modelo dirigido a la representación de la estructura como un todo, dentro de un tiempo asignado a la preparación de los juegos deportivos, integrado por los momentos de preparación y competencia que mantiene relaciones funcionales de coordinación y subordinación. Esquema teórico de un sistema (de entrenamiento) creado para facilitar la distribución e interconexión de las direcciones fundamentales del entrenamiento deportivo. Su organización permite mejor comprensión, estudio y aplicación práctica y como resultado el estado óptimo de rendimiento competitivo.

Surge como resultado de estudios realizados a las distintas manifestaciones existentes en la preparación deportiva, constructo que de manera general está dirigida a representar el funcionamiento del objeto manifestando tendencia al acento de la preparación física y técnica propia de los deportes individuales y dentro de ellos los cíclicos.

El Modelo MESTDE con una proyección teórica distinta a la existente, constituye un aporte teórico-metodológico novedoso, encaminado al perfeccionamiento de la preparación en los juegos deportivos, generando conocimientos que enriquecen a la teoría y metodología del entrenamiento deportivo en Cuba.

La clave para triunfar en la **planificación del entrenamiento deportivo** está dada en las definiciones precisas de los objetivos a lograr, que sólo son posibles bajo la aplicación de un sistema metodológico donde debe prevalecer el criterio de correspondencia entre **objetivos-métodos-medios y control evaluativo**.

Para la aplicación del **Entrenamiento Deportivo en el Béisbol**, se debe partir del conocimiento de los aspectos fundamentales que pueden determinar el rendimiento de los jugadores y para ello, es necesario un análisis minucioso de las características del béisbol como deporte, donde se enfatice el perfil de las condiciones físicas en tributo al gesto técnico que se exige en la competencia, lo que en interrelación con el diagnóstico

inicial del nivel de preparación de los jugadores, posibiliten establecer los objetivos para la creación y aplicación de los métodos, contenidos y cargas necesarios.

Al **caracterizar al Béisbol** desde el punto de vista socio-motriz, lo ubicamos dentro de los deportes de **cooperación-oposición**, en su praxis, la dinámica se manifiesta variable debido a los cambios de intensidad que tienen lugar en su práctica clasificándose como **acíclico**, con predominio de los esfuerzos de sub-máxima potencia, sin embargo, en el transcurso de los entrenamientos y actividad competitiva se suceden esfuerzos máximos, sub-máximos y moderados.

Como consecuencia de estas consideraciones, se debe, en el proceso de preparación de los equipos delimitarla por áreas de juego, cada una con las exigencias físicas que en función de la técnica las distinguen: receptores, jugadores de cuadro, jardineros y lanzadores y más específicamente, la función dentro del área; primera base, segunda base, torpedero, jardineros, lanzadores abridores, lanzadores de relevo y responsabilidad en el turno al bate a la ofensiva.

ASPECTOS QUE SE TUVIERON PRESENTE PARA LA ELABORACIÓN DEL MODELO

- Análisis de la filosofía propia del deporte.
- Diagnóstico del nivel actual de rendimiento y entrenamiento.
- Determinación de objetivos y metas en el entrenamiento y la competencia.
- Realización de entrenamiento y competencia.
- Controles de entrenamientos y competencias.
- Análisis periódicos y correcciones.

ESTRUCTURA DEL PLAN GRÁFICO DE ENTRENAMIENTO

La estructura de entrenamiento deportivo tiene como objetivos prioritarios el desarrollo de las capacidades físicas, técnicas y tácticas de cada uno de los deportistas, para su desarrollo como unidad psicosomática, pero respondiendo en su totalidad e

íntegramente al equipo deportivo, lo que hará posible alcanzar el rendimiento competitivo deseado y mantenerlo el mayor tiempo posible.

La división del tiempo de entrenamiento en momentos que poseen diferentes características tiene como objetivo lograr una mayor eficiencia en el control de los incrementos del rendimiento deportivo en general y, en particular, en cada uno de los instantes planificados.

I. La connotación de la propuesta está proyectada en el sentido que el plan gráfico no constituya un dogma que impida a los entrenadores la realización de los ajustes que se requieran para cada momento de la preparación, sino que constituya el resultado del pensamiento del entrenador.

II. El uso de tiempo, momento y control en la estructura de planificación del entrenamiento en el Béisbol.

Los términos que utilizamos para nominar las estructuras en la planificación son usados raras veces por la ciencia, pero sí muy usados en el lenguaje cotidiano de los entrenadores. Por ejemplo: ¿Qué tiempo existe para el entrenamiento? ¿En qué momento se encuentra el entrenamiento? ¿Hay que realizar control al equipo? ¿Es necesario hacer ajustes a la preparación? Es decir, son términos más usuales y comprensibles que los términos técnicos que se utilizan tradicionalmente.

III. La estructura está encabezada por los términos:

Tiempos de entrenamiento o preparación y competencia o campeonato. El término **tiempo** se corresponde, en la primera parte de la estructura, con el espacio de duración

que se disponga para la realización de la preparación del equipo o grupo de trabajo y que comúnmente se denomina entrenamiento, en el que se ejecuta el control del rendimiento deportivo. El tiempo de competencia se corresponde con el número de competencias concebidas a participar; por lógica aparecerá la competencia fundamental y se mide el rendimiento en la confrontación.

Meses: Durante los cuales se desarrollaran los tiempos de entrenamientos y competencias.

Momentos: Son las estructuras intermedias o, lo que es igual, el tiempo dedicado a la preparación de entrenamiento del equipo con vista a obtener objetivos particulares, es decir, se planificarán distintos momentos con objetivos bien definidos.

La diferencia en relación a los mesociclos que se establecen en el sistema tradicional está dada en que la planificación se realiza sobre la base de los resultados obtenidos en los controles pedagógicos que se aplican en los momentos de control y diagnóstico, como referente de la marcha de la preparación. Esos resultados dan el punto de partida de lo que necesita el equipo precisamente en ese momento, contrariamente a lo que ocurre en el sistema tradicional, donde se planifica el número de mesociclos que supuestamente son necesarios mucho antes de su aplicación.

En la estructura periódica y cíclica la planificación se realiza en toda su magnitud previa a su aplicación, esto no se justifica desde el punto de vista científico, pues no son iguales las «leyes de la Física» que las «leyes de la psiquis y de la conducta humana». Veamos un ejemplo. Cuando se confecciona un proyecto para una determinada obra arquitectónica, los cálculos matemáticos basados en las leyes de la Física permiten planificar la cantidad, con una aproximación casi exacta de los materiales de la construcción necesarios, e inclusive planificar por etapas hasta finalizar la obra; contrariamente, la psiquis y el comportamiento humano no permiten conocer de antemano qué debe ser planificado ni a mediado ni a largo plazo. En esto se enmarca una de las ventajas más relevante de nuestra propuesta en relación al sistema tradicional

de entrenamiento, la flexibilidad en la planificación a través del empleo de los momentos, en dependencia a los resultados obtenidos en los momentos de control y diagnóstico.

Momento de control y diagnóstico: Dará inicio a la preparación con la aplicación de cargas de trabajo sin acentuar ninguna en específico. El control y el diagnóstico ejecutados a través de los controles físicos, tácticos, médicos y psicológicos posibilitarán obtener la información necesaria para la planificación de las direcciones de entrenamiento. Se aplicarán tantos momentos de control y diagnósticos como se

considere necesario por el entrenador, con el propósito de la recopilación de datos que permitan la realización de una planificación más objetiva.

Momento de desarrollo del rendimiento deportivo: Regularmente le siguen en la estructura de la planificación a los momentos de control y diagnóstico, y el número de ellos (I, II, III, etcétera) estará en relación al pensamiento o estrategia del entrenador. Como su nombre lo indica, tendrá como objetivo fundamental el logro del rendimiento deportivo del equipo.

Momento de modelaje del rendimiento deportivo: Puede aparecer después de un momento de desarrollo del rendimiento deportivo o de un momento de control y diagnóstico, excepto el primero proyectado en el plan. Tiene como propósito modelar el rendimiento deportivo a través de juegos de confrontación o topes con otros equipos, en competencias no fundamentales, donde el entrenador controla tanto el rendimiento deportivo como el competitivo.

Momento de ajuste del rendimiento deportivo: Lo lógico es ubicarlo al final del tiempo de entrenamiento, previo a la competencia fundamental, asumiendo como objetivo realizar los ajustes necesarios según los resultados de los indicadores evaluados en el momento de modelaje del rendimiento competitivo, arreglos que nos permitan el logro de un óptimo rendimiento competitivo.

Momento competitivo: Representan los momentos planificados a cada competencia dentro del tiempo que se disponga en el calendario de confrontación, o los momentos dedicados a cada etapa de una competencia que, por su organización y duración, requiera de la planificación de más de un momento competitivo.

Sesiones de entrenamientos: Número de sesiones de entrenamiento en cada semana.

Volumen de la carga: Determinado en porcentaje y total de horas por momentos.

IV. Actividades organizativas. A partir del encabezamiento del documento de planificación, se trabaja en el cuerpo de la estructura de entrenamiento, comenzando por las actividades organizativas que contemplan un tiempo real de trabajo a controlar y que se corresponden con las tareas reflejadas en cada sesión de entrenamiento.

V. Direcciones de entrenamiento (Físicas). Aquí se refleja el **acondicionamiento físico** que, aunque no está determinado como una dirección, constituye carga de entrenamiento con por cientos y horas de preparación a controlar.

Considerando las características que particularizan al Béisbol como deporte en el que la rapidez en todas sus manifestaciones, la fuerza explosiva y la coordinación constituyen el común denominador entre la ofensiva y la defensiva, las direcciones encaminadas al desarrollo de estas capacidades se establecen como **dirección física determinante**. No podemos plantear lo mismo para el área de lanzadores donde la rapidez adquiere un carácter de **dirección física condicionante** ocupando la resistencia general o aerobia un papel determinante donde pueden ser incluidos los receptores.

Como se ha podido observar, al ser aplicadas las **direcciones fundamentales** del entrenamiento deportivo en el Béisbol, ellas se manifiestan según las exigencias de cada posición y con el fin de ser objetivos a la hora de ser planificadas las clasificamos en; **condicionantes** y **determinantes** para que de esta forma, la aplicación de ambas manifestaciones contribuya al desarrollo de una condición física que garantice el más alto nivel de la capacidad de trabajo que requiere el rendimiento deportivo.

VI. Direcciones de entrenamiento (físico-técnico de relación).

Las técnicas repetitivas como son, a la ofensiva, el swing con la bola bombeada, swing en el batin-tip, bateo

contra la máquina, bateo a corta distancia, bateo con lanzadores, etcétera; a la defensiva, el fildeo de rollings, fly, líneas, tiros a las bases, doble-play, etcétera; en el pitcheo, los movimientos de frente, de lado, viradas a las bases, fildeo de rollings y tiros, pitcheo en prácticas, etcétera— son agrupadas en la dirección físico-técnica de relación, según corresponda con la función ofensiva o defensiva de los jugadores. Se fundamentan en que el número de repeticiones constituye carga física, la que contribuye a la fijación de los mecanismos del gesto técnico, pero sin intención táctica.

VII. Direcciones de entrenamiento (táctica). El Béisbol como deporte colectivo, de cooperación y oposición, exige un alto desarrollo del pensamiento operativo, del pensamiento práctico motor, del conocimiento del juego (su lógica interna), de la

interrelación del colectivo, del pensamiento táctico y en la esfera cognitiva en los deportes de conjunto o equipos deportivos.

El procedimiento a emplear como dirección táctica se proyecta en una concepción socializadora, de trabajo cooperado que sitúe al atleta como constructor del proceso de entrenamiento, como protagonista del juego, donde la constante toma de decisiones y búsqueda de soluciones presentes en cada situación de juego definen a la táctica como la **dirección determinante** en el entrenamiento deportivo, que a través del procedimiento metodológico que constituyen **las situaciones simplificadas del juego** garantiza la obtención de altos rendimientos competitivos potenciando el logro del llamado **oficio**.

Las situaciones simplificadas del juego se trabajarán de forma independiente con acciones premeditadas y surgidas por la creatividad e imaginación de los jugadores, agrupándose desde la N° 1 hasta la N° 8:

- SSJ N° 1** Sin corredores en bases
- SSJ N° 2** Corredor en primera
- SSJ N° 3** Corredores en primera y segunda
- SSJ N° 4** Corredores en primera y tercera
- SSJ N° 5** Corredor en segunda
- SSJ N° 6** Corredores en segunda y tercera
- SSJ N° 7** Corredor en tercera
- SSJ N° 8** Bases llenas

Las situaciones simplificadas del juego integradas se desarrollan sin planteamientos o esquemas tácticos; las acciones surgirán en el propio juego y fundamentadas en la creatividad e imaginación de los jugadores (entrenamiento mental).

Situaciones simplificadas de ofensiva y pitcheo: Tendrá como fin el desarrollo del pensamiento táctico en el arte de lanzar y batear, durante el enfrentamiento que se establece en el cumplimiento de las situaciones simplificadas. En este contexto, lo determinante no será el número de repeticiones (volumen), sino la eficiencia de las acciones (rendimiento deportivo). El resultado de los indicadores evaluados a través del

control de la eficiencia para medir la marcha del trabajo en el bateo y pitcheo sirve como punto de partida del trabajo a desarrollar en cuantas estas dos acciones de juego (bateo y pitcheo).

Ofensiva con tareas: Fuera del contexto de las situaciones simplificadas del juego, la ya concebida práctica ofensiva con tareas constituye un medio de preparación táctica, importante siempre y cuando sean los propios jugadores de manera independiente los constructores del proceso.

Juegos imaginarios: Semejantes a las **SSJ**, pero con la participación del entrenador sin preconcebir las acciones del juego.

Prácticas de infield: Principalmente como acondicionamiento físico y de habilidades previo al juego, no sólo en la competencia sino también en los momentos de modelaje y ajuste del rendimiento deportivo.

Juegos: Según los objetivos de su realización podrán ser:

Eliminatorios: Para la integración del equipo.

Confrontación: Para controlar la marcha del rendimiento deportivo y conocimiento de los contrarios.

Control: Para medir la marcha del trabajo utilizándose preferiblemente en los momentos de control y diagnóstico.

Competencia: Para concretar el rendimiento competitivo al que se aspira en la confrontación deportiva fundamental.

VIII. Controles. Se aplican en los momentos de control y diagnóstico, propiciando un nivel de información útil para proyectar la planificación en los momentos de desarrollo del rendimiento deportivo, o tal vez, para el modelaje del rendimiento competitivo, aportando datos para las valoraciones de los ámbitos físico, médico, psicológico y táctico, este último, como hemos explicado, a través de los **juegos de control**.

Es válido reiterar que los momentos de preparación se planifican a partir del conocimiento que se obtenga con la aplicación de los controles y no previo a su inicio, como se realiza en el sistema tradicional u ortodoxo de entrenamiento

IX.- Totales. Al final del esquema y distribuidos de forma vertical, aparecerá el total de horas (para el 100%) que refleja la interconexión de las cargas de cada momento de entrenamiento, con sumatoria de las horas para cada tiempo y, como resultado, el total de horas del plan de entrenamiento.

ESQUEMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PARA EL BÉISBOL

La forma de estructurar el entrenamiento deportivo en un tiempo determinado para deportes de equipo, en este caso el Béisbol, incluye los momentos de desarrollo del rendimiento deportivo. El esquema orientador que aparece a continuación refleja la relación que existe entre los momentos, pero esto no quiere decir que sean iguales ni se cumplan en cantidades como aparece en la propuesta, esto quedará a criterio del entrenador sin violar principios o la consecutividad de los procesos biológicos y pedagógicos.

Como se podrá observar, aparece dentro de la estructura un tiempo de preparación o entrenamiento para un tiempo de competencia. En el tiempo destinado al entrenamiento se debe garantizar el desarrollo óptimo de cada una de las direcciones fundamentales de la preparación, sean condicionantes o determinantes, ninguna se podrá ignorar para el logro del rendimiento deportivo del momento, priorizar uno más que otro por necesidades del momento violaría de esta manera los principios básicos establecidos para este modelo de entrenamiento de significación táctica.

La programación de los volúmenes de cargas de entrenamiento quedará distribuida en las líneas horizontales como planificación de los tiempos y momentos de preparación y competición y su interconexión en las líneas verticales correspondientes a cada sesión de entrenamiento, semana, momento, tiempo y plan general de entrenamiento.

El volumen como criterio del elemento magnitud constituye un eslabón fundamental en la definición de la planificación del proceso de entrenamiento para el Béisbol. Su aproximación más objetiva a la realidad que acontece en los escenarios de preparación es a través de la determinación del tiempo, teniendo como unidad lógica de aplicación a las horas y minutos, en concepción distanciada del criterio de repeticiones de uso común por los entrenadores, pero sin desestimarlas de forma absoluta, pues son un

complemento de control de las ejercitaciones para contenidos definidos en instantes de la preparación.

- En primera instancia, el entrenador debe tener bien definida la magnitud real del tiempo de que dispone para ejecutar la preparación con orientación a la confrontación competitiva, y los elementos causales de distintas afectaciones para ajuste del tiempo.
- Determinar los tiempos para los momentos de control y diagnóstico (I) y desarrollo del rendimiento deportivo (I).
- A su precisión contribuirá la aplicación de un segundo momento de control y diagnóstico.
- Posteriormente, y avalado por todos los datos de que se disponen, se ejecuta la planificación del momento del desarrollo del rendimiento deportivo (II).
- Se podrán planificar tantos momentos del desarrollo del rendimiento deportivo como considere necesario (según tiempo disponible) el entrenador para el logro de su propósito.
- A partir de este instante, el procedimiento a utilizar se reiterará para los restantes momentos concebidos (modelaje del rendimiento deportivo, ajuste del rendimiento deportivo).
- El tiempo de trabajo definido para cada momento es distribuido por semana (Modelo 2) y de esta para cada unidad de entrenamiento (Modelo 3).
- A partir de la determinación del volumen de tiempo concebido para cada momento, se establece la proyección de los por cientos que lleva implícito cada dirección de trabajo.

Nomenclatura que puede ser utilizada en el esquema para facilitar la leyenda:

SSJ	Situaciones simplificadas de juego
RD	Rendimiento deportivo
RC	Rendimiento competitivo
C-D	Control y diagnóstico
E	Entrenamiento
M	Modelaje
A	Ajuste

JE	Juegos eliminatorios
JCf	Juego de confrontación
JC	Juego control
JCp	Juego competitivo
DFC	Dirección física condicionante
DFD	Dirección física determinante
CF	Control físico
CM	Control médico
CP	Control Psicológico
AO	Actividades organizativas
AF	Acondicionamiento físico
DT	Dirección táctica
DF	Dirección física
DFTR	Dirección físico-técnica de relación

Como se observa, la propuesta de estructura para el entrenamiento deportivo en el Béisbol, está representada en dos esquemas, aunque en la práctica es una estructura única. El primer esquema representa el tiempo de entrenamiento o preparación, donde se muestra como ejemplo la distribución de los momentos, meses y semanas, así como las direcciones de entrenamiento.

El segundo esquema está referido al tiempo de competencia fundamental con igual distribución en momentos, meses, semanas y las direcciones de entrenamiento correspondientes, las que están representadas en el primer esquema.

Para la aplicación del modelo de entrenamiento debemos tener presente los siguientes aspectos: análisis de la filosofía propia del deporte, diagnóstico del nivel de rendimiento inicial, objetivos y metas en el entrenamiento y competencia, resultados (rendimiento) adquirido en cada momento, modelaje y ajuste del rendimiento deportivo y el control del rendimiento competitivo logrado en el tiempo de competencia.

ESTRUCTURA PARA LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN EL BÉISBOL

TIEMPO		DE PREPARACIÓN O ENTRENAMIENTO																	
MESES		SEPTIEMBRE					OCTUBRE					NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
MOMENTOS		Control y Diagnóstico (I)		Desarrollo del Rendimiento Deportivo (I)			Control y Diagnóstico (II)		Desarrollo del Rendimiento Deportivo (II)			Modelaje del Rendimiento Competitivo				Ajuste del Rendimiento Deportivo			
SEMANAS	Nº	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI	XVII	XVIII
	Desde Hasta																		
SESIONES DE ENTRENAMIENTOS																			
VOLUMEN DE LA CARGA		%	H	%	HORAS		%	H	%	HORAS		%	HORAS		%	HORAS			
ACTIVIDADES ORGANIZATIVAS																			
Acondicionamiento Físico																			
DIREC FÍSICO TÉCNICA OFENSIVA																			
DIREC. FÍSICO TÉCNICA DEFENSIVA																			
DIRECCIÓN TÁCTICA																			
SSJ de la No 1 a la No 8																			
SSJ Integrada																			
S.S de Eficiencia Ofensiva y Pitcheo																			
Juegos Imaginarios																			
Ofensiva con tareas																			
Prácticas de infield's																			
Juegos (Elim. – Conf. – Comp.)																			
DIRECCIÓN FÍSICA																			
Flexibilidad (D.F.C) Jugadores y Lanzadores																			
Capacidades Coordinativas (D.F.D) Jugadores y Lanzadores																			
Rapidez (D.F.D) Jugadores																			
Rapidez (D.F.C) Lanzadores																			
Fuerza Explosiva (D.F.D) Jugadores y Lanzadores																			
Resistencia General (D.F.C) Jugadores																			
Resistencia General (D.F.D) Lanzadores																			
CONTROLES																			
Físicos																			
Médicos																			
Psicológicos																			
Juegos de Control																			
TOTALES																			

DISTRIBUCIÓN DE LOS POR CIENTOS Y HORAS DE CADA DIRECCIÓN DEL ENTRENAMIENTO POR SEMANAS DE PREPARACIÓN

MOMENTO DE:	Total de horas:													
SEMANAS	I		II		III		IV		V		VI		ETC	
DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO	%	H	%	H	%	H	%	H	%	H	%	H	%	H

MODELO (Nº3) DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO APROXIMADO EN HORAS DE CADA DIRECCIÓN DEL ENTRENAMIENTO POR DÍAS DE LA SEMANA

SEMANA	Total de horas:					
DÍA DE LA SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO	H	H	H	H	H	H

METODOLOGÍA PARA EL CONTROL DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LA DIRECCIÓN TÁCTICA.

El control de cada uno de los componentes de la dirección táctica será ejecutado por los entrenadores, preferentemente los especialistas de cada área de trabajo, en ocasiones se deberá combinar el trabajo. El control de la efectividad del bateo y pitcheo deberá ser realizado en relación por los entrenadores de estas áreas, así como el trabajo en conjunto para la realización del control de las situaciones simplificadas del juego.

METODOLOGÍA PARA EL CONTROL DE LA EFECTIVIDAD DEL BATEO

1. Se designarán entre 15 y 20 conexiones al jugador como cantidad inicial, las que se incrementarán en la medida que progrese su efectividad ofensiva en el proceso de entrenamiento.
2. El bateo se realizará en situaciones similares al juego, es decir, el pitcher lanzará (rectas y rompimientos) con distintas velocidades y direcciones, respondiendo al pensamiento lógico de evitar ser conectado.
3. El control al bateador se realizará clasificando las conexiones en rectas y rompimientos, ante lanzadores zurdos y derechos.
4. El control de la efectividad del bateo es individual y para el grupo en general.
5. El resultado obtenido es controlado en un protocolo de registro.
6. La forma de proceder en los entrenamientos permite controlar tanto la efectividad del rendimiento del bateador, como el control de la efectividad en los lanzamientos de los pitcher actuantes.
7. El control puede ser ejecutado por dos entrenadores (especialistas), uno para las acciones ofensivas, el otro para clasificar los lanzamientos.

Criterios evaluativos

Eficiente: Aquellos que, por el contacto y fuerza de la conexión, tengan actuación que se considera de buena, sin relacionarla con la ejecución del movimiento técnico y el procedimiento estadístico establecido para el juego.

No se consideran efectivos:

- Cuando no se ejecuta el swing sobre lanzamiento bueno;
- Si realiza el swing y no hay contacto con la pelota;
- Si el contacto no es bueno.

CONTROL DE EFECTIVIDAD DEL BATEO

FECHA DE EJECUCIÓN: _____ EJECUTADO POR: _____

Jugador	Lanzador Z / D	Efectividad de Bateo						Total Conexiones	Conexiones Bien	Conexiones Mal	% Efectividad
		Rectas			Rompimientos						
		B	M	% Efect.	B	M	% Efect.				
Subtotales:											

CONTROL DEL RENDIMIENTO DE LOS BATEADORES

% de Efectividad en recta: _____

% de Efectividad en rompimiento: _____

% de Efectividad final: _____

METODOLOGÍA PARA EL CONTROL DE LA EFECTIVIDAD EN LOS LANZADORES

Se realizarán tantos lanzamientos como sean necesarios, con oposición del bateador que intentará conectar los envíos.

1. El lanzador empleará todo su repertorio en situaciones similares al juego, en aras de impedir que el bateador no conecte sus envíos.
2. En el control se diferenciarán los lanzamientos en rectas y rompimientos, dando por separado el por ciento de efectividad, al que se integra el resultado al culminar la sesión de entrenamiento.
3. La efectividad estará dada en la medida que se empleen menos lanzamientos, es decir, que el bateador no conecte y, si lo logra, que sea de forma inofensiva.
4. El control de la efectividad de los lanzamientos es tanto para la actuación individual como del grupo.
5. El entrenador de pitcheo trabajará junto al de bateo para la clasificación de los lanzamientos y conexiones.
6. En un protocolo de registro se controlará el estado de la efectividad de los lanzadores.

Criterio evaluativo

- No se considera el strike, a tal efecto se considera a la recta o rompimiento en cualquier zona que no sea conectada con fuerza o en su lugar dirigida a consideración del bate

CONTROL DE EFECTIVIDAD DE LOS LANZADORES

FECHA DE EJECUCIÓN: _____ GRUPO DE TRABAJO: _____
 CANTIDAD DE BATEADORES: _____ CANTIDAD DE CONEXIONES: _____
 REALIZADO POR: _____

Lanzadores	Lanzamientos										Resultado		% Efect. Final
	Rectas					Rompimientos					Total de Lanz.	Efect.	
	Strike	Efect.	Bola	Efect.	% Efect.	Strike	Efect.	Bola	Efect.	% Efect.			
Subtotales													

CONTROL DEL RENDIMIENTO DE LOS LANZADORES

Total de rectas: _____
% de efectividad: _____
Total de rompimiento: _____
% de efectividad: _____
Total de lanzamientos: _____
% de efectividad final: _____

METODOLOGÍA PARA EL CONTROL DE LAS SITUACIONES SIMPLIFICADAS DEL JUEGO

1. La ejecución de la Situación simplificada del juego se establecerá a partir del orden al bate y la posición defensiva de juego.
2. Ninguna de las situaciones de juego serán premeditadas, las mismas estarán en relación con connotación problemática creada por la acción de juego.
3. En cada Situación simplificada del juego se controlará el cumplimiento de las reglas, la utilización del espacio socio motriz, el tiempo, la comunicación y el resultado final.
4. La participación individual se controlará dentro del contexto colectivo de solución elegida, en acción consciente.
5. Se controlará tanto la participación individual como la del grupo en general.
6. Al final de cada sesión de entrenamiento se controlarán el total de acciones realizadas, las que posibilitarán determinar el por ciento de efectividad, tanto ofensiva como defensiva.
7. La evaluación se ejecutará por los entrenadores de cada área de juego.
8. Los resultados que se obtengan se plasmarán en el protocolo de registro del rendimiento ofensivo y defensivo de las situaciones simplificadas del juego.

Criterio Evaluativo

- Se establecerá la efectividad lograda en el cumplimiento del objetivo de la Situación simplificada del juego a partir del resultado final de cada ejecución.

CONTROL DE LA PREPARACIÓN EN SITUACIONES SIMPLIFICADAS DEL JUEGO

FECHA _____ GRUPO DE TRABAJO: _____ REALIZADO POR: _____

ORDEN OFENSIVO Y DEFENSIVO DE JUEGO						
Nro.	O/BATE	JUGADOR		Nro.	POSICIÓN	JUGADOR

Orden al Bate	Ofensiva en Situaciones Simplificadas de Juego (Pensamiento y Acción Táctica)																Total De Acciones			% Efect.	
	Toque Sacrificio		Toque Ofensivo		Toque y Robo		Toque Squeeze play		Amago T/Bateo		Bateo y Corrido		Bateo B/Opuest		Doble Robo						Bateo de Flay
	B	M	B	M	B	M	B	M	B	M	B	M	B	M	B	M	B	M	T		B
1ro.																					
2do.																					
3ro.																					
4to.																					
5to.																					
6to.																					
7mo.																					
8vo.																					
9no.																					

PORCIENTO TOTAL DE EFECTIVIDAD OFENSIVA DEL GRUPO DE

TRABAJO _____

Posición al campo	Defensiva en Situaciones Simplificadas de Juego (Tácticas Defensivas)																Total de Acciones			% Efect.	
	Toque Sacrificio.		Toque Ofensivo		Amago T / Bateo		Squeeze Play		Bateo y Corrido		Doble Robo		Formación. Defensiva		Comunicación						
	B	M	B	M	B	M	B	M	B	M	B	M	B	M	B	M	T	B	M		

PORCIENTO TOTAL DE EFECTIVIDAD DEFENSIVA DEL GRUPO DE TRABAJO _____

ANEXO No. 3

ELEMENTOS TÉCNICOS POR POSICIONES A TENER EN CUENTA EN LA APLICACIÓN DE LOS PLANES DE ENSEÑANZA EN LAS ACADEMIAS

RECEPTOR

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

EL LANZADOR:

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

PRIMERA BASE:

1. Desplazamientos para recibir los tiros: directamente de frente, hacia los lados, tiros altos, tiros abiertos abandonando la base, tiros que piquen frente a primera base, marcar los tiros en el área del home, tocar al corredor.
2. Fildeo de los toques de bola con tiros: a primera, segunda, tercera y el home para forzar y revisar contra el squeeze play.
3. El fildeo de los rolling " el doble play": El out sin asistencia, tirar a home, iniciar el doble play por segunda base con rolling de frente y hacia la derecha, pasarle la bola al lanzador, bloqueo de la bola, iniciando el doble play por el home, iniciar el doble play con rolling a la izquierda y completar el doble play a la inversa. Fildeo de rolling en DAIKING, fildeo de rolling con el cuadro por dentro.

4. El fildeo de los batazos de fly: Fildeo de fly en zona buena y foul, conocer el área de sol. Fildeo de línea en daiving, fildeo de los batazos de fly con deslizamiento.
5. El toque de bola de sacrificio con hombres en bases.

Otras jugadas fundamentales:

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

SEGUNDA BASE

1. El fildeo de los rolling. Los pases para doble play: fildeo de rolling de frente, hacia los lados y hacia delante con tiros a primera, iniciar el doble play cerca de la base, iniciar el doble play con rolling entre primera y segunda, fildeo de rolling con el cuadro por dentro con tiro a home. Fildeo de rolling en daiving.
2. Completar el doble play: El out forzado, realizar el doble play por delante, realizar el doble play solo, realizar el doble play por la derecha, realizar el doble play por la izquierda, realizar el doble play tocando al corredor entre primera y segunda.
3. El fildeo de batazos de fly: fildeo de fly en la posición normal, fildeo hacia los lados, conocer el área de fildeo bajo su responsabilidad, fildeo de fly hacia atrás, fildeo de fly con deslizamiento, fildeo de línea en daiving.
4. Formas de cubrir la base: en los tiros de los jardines, en el robo simple, en las viradas de los lanzadores, en la jugada de doble robo, ponerse de acuerdo con el torpedero para cubrir con robo, hacer la asistencia detrás de segunda y primera, en la jugada del robo demorado y en jugadas de engaño a los corredores.
5. Otras jugadas fundamentales: mirar si los corredores pisan, apelación, hacer la asistencia detrás del lanzador, la segunda y la primera base. Internar en batazos de doble, posible triple por cada zona del terreno carreras sorprendidos entre bases, mecánica ante el toque de bola de sacrificio con hombres en bases.

TERCERA BASE

1. Fildeo de los rolling, el doble play: Fildeo de frente y tiros a primera base, fildeo de frente y tiros a segunda base, fildeo de frente y tiros a home, fildeo a la izquierda y tiros a primera base, fildeo de frente y tiros a segunda base, fildeo de rolling y pisar tercera base, el bloqueo de la bola, fildeo de rolling hacia delante con tiro a primera base, fildeo hacia la derecha y tiro a primera base, fildeo hacia la derecha con tiro a segunda, fildeo de rolling y aguantar al corredor con tiro a primera base, fildeo de rolling hacia delante con tiro a home, el doble play sin asistencia, fildeo de rolling en daiving hacia la derecha y hacia la izquierda con tiro a primera base.
2. El fildeo de los toques de bola: Fildeo con tiros a primera base, fildeo con tiros a segunda, el uso de la voz para ayudar a sus compañeros, fildeo con tiro a home en jugada de squeeze play, fildeo de toques de aire lanzándose en daiving.
3. Fildeo de los batazos de fly: Fildeo en la posición normal (de frente), fildeo hacia delante, fildeo hacia los lados, fildeo hacia atrás, conocer el área que está bajo su responsabilidad, fildeo de foul con deslizamiento y fildeo de fly con deslizamiento y fildeo de línea en daiving.
4. Formas de cubrir la base: en los tiros de los jardineros, en el robo simple, en las viradas de los lanzadores, en la jugada del doble robo, en la jugada de la bola franca mediante un sistema de señas, en la jugada de robo demorado.
5. Otras jugadas fundamentales: mirar si los corredores pisan, apelación, formas de marcar los tiros a home (cortador) corredor sorprendido entre bases, mecánica ante el toque de bola de sacrificio con hombres en bases.

TORPEDERO

1. Fildeo de los rolling, las pases para el doble play: fildeo de frente, hacia los lados y hacia delante con tiro a primera base, fildeo de rolling lento con tiro a primera base, iniciar el doble plan con rolling de frente, hacia la derecha, hacia la izquierda y hacia delante, iniciar el doble play con rolling entre tercera y el torpedero, fildeo de rolling entre tercera y el torpedero y tirar a

tercera base, iniciar el doble play pegado a la segunda base, fildeo de rolling en daiving, fildeo de rolling con lanzamiento y tiro, fildeo de rolling con el cuadro y por dentro.

2. Completar el doble play: El out forzado, realizar el doble play por fuera (izquierda) realizar el doble play solo, realizar el doble play por fuera (derecha) y completar el doble play a la inversa.
3. Fildeo de los batazos de fly: Fildeo de fly en la posición normal (de frente) fildeo hacia los lados, conocer el área bajo su responsabilidad, fildeo de los fly hacia atrás fildeo de los fly en la zona de foul, fildeo de fly con deslizamiento y fildeo de línea en daiving.
4. Otras jugadas fundamentales: mirar si los corredores pisan, apelación, formas de marcar los tiros a tercera base (cortador) internarse en los jardines ante jugadas de doble posible triple, hacer la asistencia detrás de tercera base, segunda base y el lanzador, el corredor sorprendido entre bases.

JARDINEROS:

1. Fildeo de los batazos de fly y línea: Fildeo de fly en el lugar de frente, fildeo hacia delante, fildeo hacia los lados, fildeo hacia atrás, conocer la dirección del aire, fildear en el área de sol, fildeo de fly en zona de foul, fildeo de línea, fildeo próximo a las cercas, fildeo entre dos jugadores, fildeo para el pisa y corre, fildeo de línea en daiving hacia delante y hacia los lados, fildeo de fly en daiving hacia delante, hacia los lados y hacia atrás.
2. Fildeo de los rolling: Fildeo de rolling bloqueando la bola de frente, hacia los lados y hacia delante, fildeo de rolling semi - bloqueando a la bola de frente, hacia los lados, fildeo de rolling barriendo la bola hacia delante y hacia los lados, fildeo de rolling después de rebotar en la cerca.
3. El tiro a las bases: El tiro a segunda base, tercera base, primera base y tirar a home. El tiro al cortador, el tiro al jugador que se interna.
4. Otras jugadas fundamentales: Asistencias detrás de los jugadores de cuadro, asistencia detrás de otros jugadores, asistencia a las jugadas que se producen en el cuadro, el jugador cogido entre bases.

EL BATEADOR:

1. Mecánica del bateo: Selección del bate, mecánica general del bateo, bateo de la recta, zona de strike, bateo de la recta, zona de strike, bateo a la mano contraria (opcional) bateo de la curva, bateo hacia el centro del terreno, bateo hacia la banda contraria, bateo en hit and run , bateo del cambio de bola, bateo en la máquina , adelantar a los corredores con un batazo, bateo de fly de sacrificio, el pepper game, bateo con bolas estáticas y en movimiento.
2. Mecánica del toque de bola: Toque de sacrificio, toque para embazarse con todas sus variantes (por tercera, entre primera y segunda base, entre tercera y el lanzador), amago de toque y bateo, el squeeze play.

CORRIDOS DE BASES

1. Formas de correr las bases: la carrera de home a primera base con batazo por el cuadro y batazo a los jardines, carrera home-segunda base, home-tercera base, home-home, primera-tercera, primera-home, segunda-home. El pisa y corre, correr por la zona de seguridad, forma de pisar las bases, adelantar en primera y regresar de pie y de mano, adelantar en tercera y regresar de pie y de mano, el robo de la segunda, el robo de tercera base, el doble robo, carrera en hit and run, el robo demorado, el robo de home en squeeze play suicida y al seguro, la interferencia ofensiva.
2. El deslizamiento: En forma de abanico, en forma de T, para romper el doble play y de manos, regreso a las bases de mano.

ANEXO No.4

LAS DIRECCIONES FUNDAMENTALES EN LA PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO DE SIGNIFICACIÓN TÁCTICA

RELACIÓN DE LAS DIRECCIONES DEL ENTRENAMIENTO CON ORIENTACIONES DIFERENTES (A. Forteza)	
DIRECCIONES FUNCIONALES	DIRECCIONES FÍSICO-MOTRÍZ

ANAERÓBICO ALÁCTICO	RAPIDEZ (Velocidad de reacción, frecuencia de movimientos, y velocidad del movimiento) FUERZA MÁXIMA FUERZA EXPLOSIVA FUERZA PLIOMÉTRICA TÉCNICA EFECTIVA
ANAERÓBICO LÁCTICO	RESISTENCIA DE LA VELOCIDAD RESISTENCIA DE LA FUERZA TÉCNICO-TÁCTICO TÉCNICA DE PERFECCIONAMIENTO COMPETICIONES
ANAERÓBICO – AERÓBICO	RESISTENCIA DE LA VELOCIDAD RESISTENCIA MIXTA TÉCNICO – TÁCTICO TÉCNICA EFECTIVA
AERÓBICO	RESISTENCIA GENERAL TÉCNICA DE ENSEÑANZA

TIPOS DE DIRECCIONES FUNDAMENTALES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Anaeróbico Lactácido

El trabajo de entrenamiento a través de esta dirección provoca grandes concentraciones de ácido láctico. El atleta laticidémico debe ser capaz de soportar estos esfuerzos físicos para vencer la fatiga.

Duración del trabajo: De 30seg a 1.30min (pulsa.: 190 p/min).

Potencia máxima: Se alcanza a partir del momento del esfuerzo.

Intervalo de descanso debe garantizar: 120-140 p/min.

Recuperación: De 4 a 5 minutos (pulsaciones: 90 p/min).

Métodos: Discontinuos a intervalos.

Esta dirección debe ser utilizada cuando deseamos desarrollar altos valores de resistencia a la velocidad (anaerobia).

Anaeróbico Alactácido

Utilizado en todos los deportes principalmente en la parte principal.

Tiempo de trabajo en cada repetición: 30seg (pulsaciones: 180 p/min).

Recuperación: De 1 a 2 minutos.

Métodos: Discontinuos a repeticiones

Aeróbico-anaeróbico

Desarrolla la capacidad aerobia.

Métodos: Continuos variables (farklet).

Aeróbico

Trabajo continuo de baja intensidad

Tiempo de trabajo en cada repetición: superior a los 3min, potencia máxima por encima de los 10 minutos (pulsaciones: de 130 a 150 p/min).

Recuperación: De 1 a 2 minutos.

Métodos: Continuos uniformes.

Fuerza Máxima

Esfuerzos: Máximos, sub-máximos y grandes, alternando con ejercicios de flexibilidad.

Repeticiones: Pocas.

Recuperación: A voluntad.

Desarrolla: La fuerza en cualquiera de sus manifestaciones.

Fuerza Rápida

Esfuerzos: cargas medias (60 al 80% de la fuerza máxima).

Repeticiones: Se desarrollan con alta velocidad (no máxima).

Recuperación: Que garantice que cada repetición mantenga la rapidez de ejecución.

Desarrolla: Acciones rápidas en deportes cíclicos (Remo, Natación, Ciclismo, etcétera).

Fuerza Explosiva

Esfuerzos: Cargas medias (60 al 80% de la fuerza máxima).

Repeticiones: Mayor cantidad de fuerza al máximo de velocidad en el menor tiempo posible.

Recuperación: Que garantice que cada repetición mantenga la rapidez de ejecución.

Desarrolla: La velocidad de contracción (eventos: balísticos, saltos golpes y lanzamientos) fuerza aplicar en el Béisbol.

Resistencia de la fuerza

Esfuerzos: Pocas cargas.

Repeticiones: Número considerable.

Recuperación: A voluntad.

Desarrolla: Acciones prolongadas (en a mayoría de los deportes).

Rapidez

Son homólogos a los anaeróbicos alactácido por lo que deben ejecutarse en la parte principal de la clase de entrenamiento.

Repeticiones: Al máximo de velocidad e intensidad.

Recuperación: Prolongada sin perder los niveles de trabajo alcanzados.

Desarrolla: La rapidez (determinante en el Béisbol).

Técnica

Esfuerzos: Cargas bajas sin descartar alguna exigencia mayor.

Repeticiones: Las que considere el entrenador según complejidad del gesto técnico.

Recuperación: A criterio.

Desarrolla: El aprendizaje y perfeccionamiento del gesto técnico según deporte.

Técnica Efectiva

Esfuerzos: Cargas considerables dirigidas al SNC (capacidades coordinativas, rapidez de ejecución y concentración), apareciendo con frecuencia la fatiga.

Repeticiones: Las que considere el entrenador según complejidad del gesto técnico.

Recuperación: Según grado de complejidad y esfuerzo de ejecución.

Desarrolla: El aprendizaje y perfeccionamiento del gesto técnico en deportes de arte competitivo (Gimnástica, Clavado, Patinaje, Gimnasia Rítmica).

Táctica

Se fundamenta en los deportes de equipo donde ocupa un lugar determinante. En su aplicación, generalmente se acumulan grandes cantidades de ácido láctico, por lo que se deben cuidar los niveles de fatiga y los errores en las acciones a realizar.

Competiciones

La carga que reciben los deportistas en las competencias, principalmente en el aspecto psicológico.

EJERCICIOS DE CONTRIBUCIÓN A LA DIRECCIÓN FÍSICA

	EIDE		ACADEMIA
	15-16	Y 17-18	19-23
Carreras elevando los muslos	X		X
Salto indio	X		X
Salto alterno	X		X
Ejercicios de lubricación	X		X
Ejercicios de estiramiento	X		X
Carreras de zig-zag	X		X
Cambios de dirección	X		X
Striding corto	X		X
Correr de lado	X		X
Correr de espalda	X		X
Flexibilidad	X		X
Caminar de cuclillas	X		X
Ejercicios de coordinación	X		X
Ejercicios de acrobacia	X		X

RESISTENCIA	EIDE		ACADEMIA
	15-16	17-18	19-23
Carreras a campo traviesa (cros)	10 a 15 min	12 a 20 min	20 a 30 min
Repeticiones de tramos a partir 100 m	X	X	X
Alternar carreras y caminar	(60x40)	(80x50)	(100x50)
Deporte auxiliar	X	X	X
La carrera de la milla	X	X	X

FUERZA (Explosiva)	EIDE		ACADEMIA
	15-16	17-18	19-23
Vencimiento del peso corporal	X		X
Planchas	X		X
Abdominales	X		X
Saltos	X		X
Cuclillas	X		X
Subir y bajar escaleras	X		X
Correr por la arena	X		X
Mancuernas	-		X
Bates con sobrepeso	X		X
Ejercicios con pesas	-		X
Tracciones	X		X
Cajón sueco	X		X
Pelotas con sobrepeso	-		X
Balas	X		X
Espalderas	X		X

La fuerza explosiva, propia de los deportes de lanzamientos al que pertenece el béisbol, capacidad física determinante en nuestro deporte según su lógica de actuación, se trabajará con acciones explosivas y con una recuperación entre los 30 y 40 décimas de segundos.

RAPIDEZ	EIDE		ACADEMIA
	15-16	17-18	19-23
Carrera a media y $\frac{3}{4}$ de velocidad para el dominio de la técnica	X	X	X
Carrera progresiva	X	X	X
Arrancada en distintas posiciones	X	X	X
Carreras volante home 1ra. base	X	X	X
Plateau 20 metros	X	X	X
Carreras con pendientes	X	X	X
Carreras con peso en los tobillos	-	X	X
Relevos competitivos de tramos cortos	X	X	X
Juegos pre-deportivos	X	X	X

La rapidez, una de las capacidades físicas determinante (común denominador entre la ofensiva y la defensiva) en el béisbol, en principio se trabajará la forma correcta para correr (técnica), en el incremento de los niveles con ejercicios específicos y la técnica y la táctica en el corrido de las bases y no es hasta que estemos próximo a la competencia fundamental que se comenzará a exigir los tiempos deseado por ser esta una de las capacidades físicas que mas rápido se pierde.

ANEXO No.5

PLAN ESCRITO DE ENTRENAMIENTO

El plan escrito constituye la fundamentación de la organización de las direcciones de trabajo fundamentales en la preparación y competición de los integrantes del equipo deportivo. Se considera una complementación del plan gráfico de entrenamiento.

Para su elaboración deben tenerse en cuenta los siguientes componentes:

I. Análisis del Plan anterior

II. Reseñas de las características de la preparación del equipo.

- Dimensión del plan (si es anual, semestral, trimestral, etcétera).
- Tipo de planificación (si es por direcciones, componentes, estructura, etcétera).
- Categoría.
- Cantidad de atletas.
- Promedio de edad y experiencia deportiva.
- Análisis del plan anterior.
- Objetivos fundamentales a cumplir, priorizando los de carácter esencial.

III. Datos preliminares del plan.

- Fecha de inicio y culminación.
- Cantidad de semanas.
- Fechas que no se planifican entrenamientos (domingos, días feriados, etcétera).

IV. Programación de competencias preparatorias o campeonatos.

- Calendario competitivo, definiendo: Tipo de competencia, fecha, lugar, etcétera.
- Objetivos: Qué elementos pretende evaluar.
- Resultados de la evaluación.

V. Reseñas del plan de entrenamiento.

- Total de horas planificadas.
- Distribución de las horas por tiempos planificados.
- Horas aproximadas por sesiones de entrenamiento en el tiempo de preparación.

- Orientación fundamental: Direcciones del entrenamiento que se cumplirán definiendo, las condicionantes y determinantes.

VI. Reseñas de cada Momento.

- Número.
- Tipo.
- Fecha de inicio y terminación.
- Cantidad de horas. Ejemplo:

Nº, Tipo, Fecha de Inicio y Terminación, Cantidad de horas

VII. Reseñas por Semanas.

- T/Semanas en el tiempo de entrenamiento.
- T/Semanas en momento de control y diagnóstico (I).
- T/Semanas en momento del desarrollo del RD (I).
- T/Semanas en momento del desarrollo del RD (II).
- T/Semanas en momento de control y diagnóstico (II).
- T/Semanas en momento de modelaje competitivo.
- T/Semanas en el tiempo de competencia.

VIII. Sistema de Controles.

- Pruebas médicas.
- Pruebas psicológicas.
- Pruebas físicas.
- Juegos de control.

IX. Métodos fundamentales a utilizar.

Con el propósito pedagógico de incidir con efectividad en las interrelaciones de las direcciones fundamentales de entrenamiento y la influencia directa de las cargas en el contenido, se expresa el sistema de métodos que proporcionen el efecto orgánico necesario en los jugadores durante el transcurso de la programación de la preparación, pudiéndose representar de igual manera desde el punto de vista fisiológico o funcional como pedagógico o físico-motriz.

X. Necesidades materiales que se requieren para el cumplimiento del plan.

- Pelotas.
- Bates.
- Guantes.

- Vestuarios.
- Otros.

XI. Personal que intervendrán en la preparación.

- Entrenadores.
- Árbitros.
- Estadísticos.
- Médico.
- Psicólogos.
- Otros.

ANEXO No. 6

REQUISITOS FUNDAMENTALES DEL CONTROL DE TESTS PEDAGÓGICOS DEPORTIVOS

La estructura de los test pedagógicos se rige por los principios metodológicos generales del Deporte, por lo cual deben:

- Estar al alcance de las posibilidades del jugador.
- Proporcionar información sobre los aspectos evaluados.
- Hacer que se efectúen sistemáticamente.
- Indicar las medidas a adoptar ante las deficiencias observadas al aplicar las pruebas.
- Responder a un orden lógico de ejecución.
- Aumentar gradualmente sus exigencias.

INDICADORES PARA LOS CONTROLES Y EVALUACIONES

- Deben estar integrados al proceso de entrenamiento
- Se emplearan tantos los controles como sean necesarios no solamente los que se planifican en los Momentos de Control y Diagnóstico.
- Se debe informar a los peloteros de los resultados
- Deben de contribuir a la formación de los jugadores por medio auto evaluación

ASPECTOS QUE ABARCA EL CONTROL PEDAGÓGICO DEL RENDIMIENTO COMPETITIVO

- Determinación del rendimiento físico condicionante y determinante.
- Determinación del comportamiento psicológico.
- Determinación del estado funcional del jugador.
- Resultados del rendimiento en la competencia.
- Observaciones del desarrollo técnico y táctico.
- Cumplimiento del plan de entrenamiento (diario).
- Obtener datos para investigaciones.

CONTROL ESTADÍSTICO DE LOS RESULTADOS DE LOS TESTS

Es necesario recopilar y evaluar los datos que reflejen los controles, para una eficiente planificación de la preparación en cada uno de los momentos del plan de entrenamiento.

Los tests pedagógicos aportan, en sentido general, el criterio práctico para la planificación teórica y todo lo concerniente a la evolución de los atletas en su proceso de formación y educación.

La evaluación de los tests puede realizarse: Sobre **normas** (establecidas en programas, indicadores metodológicos, normas nacionales establecidas por las Federaciones, etc., etc) y sobre **criterio** de tu grupo de trabajo.

La metodología de amplitud de clase o sobre criterio de grupo será plicada en los distintos niveles de enseñanza y centros de alto rendimiento. En las Áreas Deportivas podrán tomar como punto de referencia las normas establecidas en la selección del jugador perspectiva mediata e inmediata.

Veamos un ejemplo de la evaluación sobre criterio de la capacidad física flexibilidad en un grupo de 10 jugadores.

JUGADOR	MEDIDA (cm)	EVALUACIÓN
CUALITATIVA		
1	2	MAL
2	7	BIEN
3	6	REGULAR
4	8	BIEN
5	4,5	MAL
6	7,5	BIEN
7	9	MUY BIEN
8	3,5	MAL
9	10,5	MUY BIEN
10	5	MAL

Metodología Aplicada

- Descartamos las medidas más bajas (2) y más alta (10).
- Utilizamos la siguiente 9 y 5 para hallar punto medio (PM).
- Sumamos ambas medidas, que es igual a 14, y lo dividimos entre 2, que es igual a 7 PM o punto medio, cuyo valor me indica el lugar de donde se debe partir para establecer la escala de valores.
- Hallar la amplitud de clase (AC), restamos ambas medidas 9 y 5 dando un resultado igual a 4 que se divide entre 4 (los 4 rangos a considerar en la evaluación cualitativa) que es igual a 1 (AC).
- Si $7 (PM) + 1 (AC) = 8$, será evaluado de bien (B).
- Seguidamente, si $8 + 1 (AC) = 9$ o más, será evaluado de muy bien (MB).
- Por el contrario, si $7 (PM) - 1 (AC) = 6$, será evaluado de regular (R).
- Si $6 - 1 (AC) = 5$ o menos, será evaluado de mal (M).

TEST PEDAGÓGICOS A APLICAR:

CATEGORIAS 7-8 ; 9-10 Y 11-12 AÑOS:

FÍSICO	7-8 AÑOS	9-10 AÑOS	11- 12
30 metros	X	X	X
Home-primera c/contacto			X
Flexión ventral	X	X	X
Abdominales 30 seg.			X

CATEGORIAS 15-16 Y 17-18 AÑOS:

Test Físicos:

- 50 Metros
- Home - primera base con contacto
- Plateo (20 metros)
- Flexión ventral
- Abdominales en 30 segundos
- Planchas en 30 segundos
- Cuclillas en 30 segundos
- Coordinación
- La milla (Categoría 15-16 y 17-18 años y Academias)
- Fuerza del brazo de los jugadores
- Fuerza al bate

Test capacidades coordinativas del gesto técnico

- Fildeo de rolling
- Fildeo de fly
- Cobertura al campo
- Manejo de la bola
- Tacto

DESCRIPCION DE LOS TEST PEDAGOGICOS FISICOS:

- **50 METROS:**

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

- **HOME PRIMERA CON BATAZO:**

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

- **PLATEAN (20 METROS).**

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

- **FLEXIÓN VENTRAL:**

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

- **ABDOMINALES EN 30 SEGUNDOS:**

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

- **PLANCHAS EN 30 SEGUNDOS:**

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

- **CUCLILLAS EN 30 SEGUNDOS:**

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

- **LA MILLA:**

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

- **800 METROS:**

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

DESCRIPCION DE LOS TEST PARA LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS DEL GESTO TÉCNICO:

Fildeo de rolling (cobertura y manejo de la bola):

A través del método de la observación:

- a) Cobertura capaz de cubrir al campo mediante desplazamientos bajos y fluidos
- b) Sensibilidad de la mano enguantada (las veces que es capaz de faldear con el centro del guante.
- c) Movilidad de la mano enguatada (las veces que sea capaz de cambiar de posición, según baouns, la mano enguantada).

d) Manejo de la bola, desde que entra al guante hasta que la lleva al brazo de tirar).

- **Fildeo de fly (cobertura al campo) :**

a) Cobertura al campo, en caso de jardineros un promedio de 6,8 segundos en 50 metros garantiza buena cobertura en esas posiciones.

c) Desplazamientos fluidos y coordinados según dirección del fly.

d) Sentido del fildeo (oído al tacto) y de la colocación.

- **Contacto con la bola**

Puede ser compensatorio de la falta de fuerza en el jugador y se combina con la velocidad en el corrido de las bases, como se puede apreciar aparece en el jugador de Perspectiva Inmediata. Se realizará de igual a una de las formas que se mide el poder al bate, pero los lanzamientos deben hacerse manteniendo velocidades promedios que podrán oscilar según la edad entre:

13	14	15	16	17	18
72 a 74	75 a 78	79 a 81	82 M	84 M	86 M

El entrenador lanzará 10 pelotas al bateador y solo obtendrá los puntos en relación con los swings que hagan contacto con la bola, considerando si es capaz de conectar hacia las distintas bandas del terreno, según la dirección del lanzamiento.

Criterio evaluativo: Se establecerán los siguientes rangos para la evaluación cualitativa:

Evaluación	Swing con contacto
MB	8-9
B	6-7
R	5-6
M	Menos de 4

CONTROL DE EVALUACIÓN DEL GESTO TÉCNICO

No.	Nombre y apellidos	Cobertura velocidad de piernas	Manejo de la bola	Fildeo de		Tacto	Evaluación Final
				Rollings	Fly		

TABLAS EVALUATIVAS EN EL BÉISBOL EN EIDE

La metodología de amplitud de clase o sobre criterio de grupo será aplicada en las EIDE y Academias. En estos centros se tomarán como referencia para las evaluaciones las normas que a continuación relacionamos:

50 METROS			
13 Años	14 Años	15 Años	16 Años
B HASTA 7,79	B HASTA 7,40	B HASTA 7,20	B HASTA 7,00
R DE 7,80 A 8,05	R DE 4,71 A 7,69	R DE 7,21 A 7,30	R DE 7,01 A 7,20
M 8.06 O MAS	M 7,70 O MAS	M 7,31 O MAS	M 7,21 O MAS

VOLANTE HOME A PRIMERA DISTANCIA 80 PIES	
13 Años	14 Años
B HASTA 3,85	B HASTA 3,60
R DE 3,86 A 3,99	R DE 3,61 A 3,80
M 4.00 O MAS	M 3,80 O MAS

DISTANCIA 90 PIES	
15 Años	16 Años
B HASTA 3,70	B HASTA 3,50
R DE 3,71 A 3,80	R DE 3,51 A 3,60

M 3.81 O MAS	M 3,61 O MAS
---------------------	---------------------

DISTANCIA 90 PIES	
17 Años	18 Años
B HASTA 3,26	B HASTA 3,12
R DE 3,29 A 3,44	R DE 3,13 A 3,27
M 3.45 O MAS	M 3,28 O MAS

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

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

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

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

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

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

ANEXO No. 7

INDICADORES MORFOFUNCIONALES Y SU EVALUACIÓN PARA EL CONTROL BIOMEDICO EN LOS JUGADORES DE BÉISBOL

PORCIENTO DE GRASA

TIEMPO DE ENTRENAMIENTO					
EVALUACION	RECEPTORES	PRIMERA BASE	JUGADORES DE CUADRO	JARDINEROS	LANZADORES
MB	18.77-18.49 ó menos	19.61-19.00 ó menos	15.26-15.08 ó menos	15.92-15.70 ó menos	15.47-14.63 ó más
B	19.06-18.78	20.23-19.63	15.27-15.45	15.93-16.15	15.48-16.32
R	19.07-19.35	20.24-20.86	15.46-15.64	16.16-16.38	16.33-17-17
M	19.36-19.64	20.87-21.14	15.65-15.83	16.39-16.61	17.18-18.02

MM	19.65 ó más	21.15 ó más	15.84 ó más	16.62 ó más	18.03 ó más
TIEMPO DE COMPETENCIA					
EVALUACION	RECEPTORES	PRIMERA BASE	JUGADORES DECUADRO	JARDINEROS	LANZADORES
MB	16.89 ó menos	15.54 ó menos	14.04 ó menos	14.45 ó menos	14.59 ó menos
B	16.90-18.49	15.55-19.00	14.05-15.08	14.46-15.70	14.60-14.99

AKS

TIEMPO DE ENTRENAMIENTO					
EVALUACION	RECEPTORES	PRIMERA BASE	JUGADORES DECUADRO	JARDINEROS	LANZADORES
MB	1.25	1.28	1.25	1.29	1.20
B	1.24	1.24	1.23	1.24	1.19
TIEMPO DE COMPETENCIA					
EVALUACION	RECEPTORES	PRIMERA BASE	JUGADORES DECUADRO	JARDINEROS	LANZADORES
MB	1.26	1.29	1.26	1.30	1.22
B	1.25	1.28	1.25	1.29	1.20

CAPACIDAD FISICA DE TRABAJO (PWC-170)

EVALUACIÓN	OSCILA EN:
MUY ALTA	22.1 y más
ALTA	19-1 a 22.0
BUENA	16.1 a 19.0
SATISFACTORIA	13.1 a 16.0
BAJA	10.1 a 13.0
MUY BAJA	10 y menos

INDICADORES PARA FACILITAR LA EVALUACIÓN DEL ESTADO DE LAS CONDICIÓN FISICA

VELOCIDAD (LANZADORES)		
13-15 AÑOS	16-17 AÑOS	18-23 AÑOS
75-80 MPH	80-85 MPH	85-90 MPH

Aclaratoria: Los jugadores de 13 años pueden oscilar entre los 72 y 75 MPH.

RAPIDEZ (H-IB)		
13-15 AÑOS	16-17 AÑOS	18-23 AÑOS
4.45-4.30 seg.	4.30-4.20 seg.	4.20-4.10 seg.

Aclaratoria: Los jugadores de 13 años pueden oscilar entre los 4.85 y 4.45 seg.

POTENCIA AREOBIA CATEGORÍA 18-23 AÑOS (LA MILLA)	
EVALUACIÓN	TIEMPO EN MINUTOS
EXCELENTE	Menos de 5 mtos
BIEN	5-6 mtos
REGULAR	6-7 mtos
MAL	Más de 7 mtos

MAXIMA POTENCIA ANAEROBICA LACTICA
TEST DE MATSUDO
<u>(120 MTOS X KG (PESO) X 100</u>
TIEMPO
VALORES INDIVIDUALES (Dado sobre criterio del mismo grupo)

POTENCIA ANAEROBIA
TEST DE MATSUDO

ANEXO No. 8

CUESTIONARIO DE CUALIDADES MOTIVACIONALES DEPORTIVAS (BASADO EN EL EXPLORADOR MOTIVACIONAL DEPORTIVO, DE GONZÁLEZ, L.G.)

Atleta:

Edad:

Deporte:

Modalidad:

Fecha:

Nivel deportivo:

La motivación del deportista no solo debe ser intensa, sino exhibir determinados acentos que la distinguen. El cuestionario que nos ocupa persigue explorarlos con deportistas como tú. De antemano te agradecemos tu colaboración.

A continuación, te presentamos una breve narración sobre aspectos de la vida de un deportista imaginario. Léela detenidamente y trata de comprender su situación como si fuera propia.

“Un deportista de excelentes condiciones y prestigio enfrenta las consecuencias de una lesión que amenaza seriamente su destacada carrera deportiva. Durante más de un año se ve alejado de las competencias y, por lo complejo de su especialidad, muchos empiezan a dudar de su regreso exitoso.

Con enormes sacrificios y gran voluntad supera las limitaciones físicas y las barreras subjetivas que le imponen quienes perdieron la confianza en él.

Poco a poco comienza a rescatar el dominio técnico y, por fin, ante una competencia internacional de gran importancia, se siente en condiciones de reeditar sus mejores rendimientos.”

A continuación aparecen posibles reacciones o conductas que adoptará ese deportista en la importante competencia. A la derecha encontrarás un recuadro con las opciones “SI” y “NO”. En cada caso, marca **una** de ellas teniendo en cuenta la situación descrita en la narración.

No dejes de responder ningún ítem.

GRUPO DE REACCIONES	SI	NO
1-A pesar del tiempo que estuvo alejado de las competencias, buscará sentirse el favorito para ganar.		
2-Procurará disfrutar del dominio técnico más que pensar en el resultado. El éxito se deriva de un buen trabajo.		
3-Frente a una competencia muy importante lo arriesgará todo, sin pensar en el tiempo que estuvo alejado ni en las consecuencias de un fracaso.		
4-Aunque se siente muy bien y es una competencia muy importante, considerará que estuvo alejado y será cauteloso, tratando más de evitar un fracaso que lograr un éxito arriesgado.		
5-Decide permanecer en el deporte para intentar la hazaña (objetivamente posible) de pasar a la historia de su especialidad como el único que ha logrado hacer su mejor rendimiento después de una ausencia tan prolongada.		
6-Decide permanecer en el deporte y, aunque resulta objetivamente posible intentar la hazaña de mejorar su rendimiento, cree que es mejor competir bien y no aspirar por el momento a nada extraordinario.		
7- No le preocupa la ejecución porque practica el deporte esencialmente por placer.		
8-Decide permanecer en el deporte pues lo beneficia en varios aspectos de su vida que son relevantes para él.		
9-Se afianzará en la fama que volverá a tener con una participación victoriosa.		
10-Buscará, sobre todo, rescatar su liderazgo técnico.		
11-Intentará demostrarle a sus detractores que estaban equivocados. Podrá vengarse de quienes dudaron de él.		
12- La repercusión que su éxito puede tener para su equipo será su mayor motivación.		
13- Ganar la competencia le reportará beneficios y mejoraría su nivel de vida personal y familiar.		
14-Buscará con su actuación en esa competencia el reconocimiento de todos.		
15-No se propone ganar esa competencia, no es el momento para ello.		
16-Lo que más aprecia de la ocasión es volver a sentirse en ambiente competitivo, disfrutar de lo que más le gusta de su deporte.		
17-Lo que más aprecia de la ocasión es la oportunidad de rescatar su popularidad y el nivel de vida de un campeón.		

18-Piensa en todas las necesidades que pudiera satisfacer al obtener una victoria.		
19-Persigue volver a ser quien era y gozar del respeto de los demás.		
20-Busca la satisfacción de sí mismo y el rescate de su autoestima con su retorno.		
21-Se propone ganar para mostrar su victoria a quienes lo creen sin posibilidades.		
22-Se inspira sobretodo en la significación social y patriótica de su actuación.		
23-Piensa que la posibilidad de una derrota está presente debido al tiempo que estuvo alejado, y no se propone una victoria inmediata.		
24- Prevalece en su mente la realización de movimientos técnicos limpios y elegantes.		
25- En el transcurso de la competencia se apoyará fuertemente en la seguridad de que los problemas quedaron atrás y buscará la victoria a toda costa.		
27- En su mente sólo existe la posibilidad de la victoria y su único objetivo es ganar la competencia.		
28-Más que pensar en un resultado, su objetivo será lograr el mejor grado de perfección en sus ejecuciones.		
29-La convicción de que la victoria es el único resultado posible lo motiva. Nada lo alejará del objetivo de ganar.		
30-Será prudente y no pondrá en peligro su recuperación física. No es el momento oportuno para arriesgarlo todo por una victoria.		
31-Pretenderá lograr un resultado histórico como cierre de una etapa de esfuerzo máximo y perfeccionamiento en su especialidad.		
32-Considerará que es suficiente un buen resultado sin grandes pretensiones, que demuestre que aún se puede contar con él.		
33-Siente que el disfrute de competir y de hacer el mayor esfuerzo es lo que más lo motiva en esta oportunidad, sin pensar en otros beneficios.		
34-Lo estimula volver a competir y ganar, pues le permitirá mantener todos los beneficios de ser un campeón.		
35-Lo que representa un estímulo para él es el reconocimiento y la admiración de las personas que lo ven retornar a la competición, luego de su prolongada ausencia.		
36-Lo más importante para él es volver a sentirse seguro de sí mismo y con dominio para lograr sus objetivos y metas al enfrentarse a esta competencia.		
37-Las recompensas materiales que obtendría mediante un buen resultado constituyen la fuente que lo impulsa a competir bien.		
38-Hacer desaparecer toda duda y desconfianza en sus capacidades y potencialidades en los demás, constituye algo de mucha importancia para él en esta competencia.		
39-Contribuir con su resultado a una buena posición de su delegación en la lucha por países es su motor impulsor.		
40-El deportista persigue el éxito, sin atender de manera especial las acciones técnicas que deben conducirlo a él.		

41-Más que ganar, lo que desea al competir es sentirse capaz de lograr un alto grado de perfección en su actuación.		
42-Competirá sin escatimar esfuerzos ni energías en pos de la victoria. No contempla la posibilidad de perder en la lid.		
43-Durante la competencia piensa en la posibilidad de un fracaso y puede ser cauteloso al tomar decisiones o realizar ejecuciones.		
44- Es más importante para él buscar una maestría técnica por el momento.		
45-Teniendo en cuenta las lesiones anteriores, considera que debe esperar a futuras competencias para lograr un resultado exitoso y no esperar nada importante en esta.		
46-Disfrutar de la práctica deportiva y sentir nuevamente las emociones competitivas es suficiente para él en esta competencia.		
47-Su status deportivo le reporta satisfacciones extras que le interesa mantener, por lo que esta competencia será una oportunidad para lograrlo.		
48-El reconocimiento nacional e internacional que puede alcanzar con una victoria después de la prolongada ausencia, será lo que más lo impulse a competir.		
49-En su mente siempre está la idea de mantenerse como figura estelar y ser visto como referencia en el deporte.		
50-Mantener el status de vida que ha alcanzado con su exitosa carrera, es lo que lo estimula a recuperar su nivel deportivo.		
51-El orgullo de mantener una posición cimera dentro del ranking de su especialidad lo motiva de manera especial.		
52-Piensa sobre todo en la importancia de su victoria para sus compañeros de equipo, entrenadores y colectivo que intervino en su preparación.		

Test Explorador Motivacional Deportivo.

Motivación de logro: Disposición estable de los atletas a esforzarse y a la búsqueda de una meta de excelencia. Es la inclinación a obtener un resultado significativo, tratando de realizar algo único en su género, marcado por una preocupación por mejorar y perfeccionar las tareas.

No motivación de logro: Los atletas no motivados al logro tienden a preferir actividades sencillas por su grado de complejidad y en las que la responsabilidad de los resultados no dependan totalmente de ellos. No se aprecia una búsqueda y esfuerzo por el progreso ni tampoco una preocupación estable por mostrar excelencia en sus actuaciones.

Motivación intrínseca: El motivo fundamental está relacionado directamente con la práctica deportiva en sí misma. La participación en los entrenamientos y competencias responde al placer que proporciona la propia actividad deportiva. El deportista se centra en la satisfacción personal con la actividad sin esperar beneficios externos. Buscan permanentemente la excelencia y disfrutan el hecho de sentirse competentes y con control sobre la actividad a la que se enfrentan.

Motivación extrínseca: El motivo fundamental está relacionado con las consecuencias y beneficios de la práctica deportiva. Los atletas esperan satisfacer necesidades no relacionadas directamente con la actividad deportiva, es decir, la conducta no se realiza por sí misma, sino por recompensas externas, tanto en la búsqueda de consecuencias positivas o deseables o evitando consecuencias negativas o indeseables.

Expectativa de éxito: Es la confianza de que una determinada conducta conllevará a la obtención del éxito una vez realizada. Es la certeza subjetiva de que se obtendrá el éxito. Lo que más le interesa al atleta es ganar la competencia, y se centra en ello.

Expectativa de eficacia: Es la valoración subjetiva de que un buen desempeño técnico elevará la probabilidad de lograr el objetivo competitivo. Es la convicción, la confianza que el atleta tiene de que puede realizar una determinada conducta o serie de conductas deseadas. Durante la realización de la actividad el atleta trata de disfrutar de la ejecución y lograr el mayor grado de perfección en su realización. Para estos atletas el éxito es una consecuencia de un buen trabajo técnico.

Motivo por aproximarse al éxito: La conducta está dirigida con total certeza y decisión al logro de los objetivos deportivos, por lo cual la entrega de esfuerzos es absoluta, sin condicionamientos ni amortiguaciones perceptibles o imperceptibles. En los atletas motivados por aproximarse al éxito, la posibilidad del fracaso en la acción no aparece entre las posibilidades.

Motivo por evitar el fracaso: La conducta del atleta está marcada por la posibilidad del fracaso en la acción, está dirigida más a evitar el fracaso que a buscar el éxito, lo que provoca intentos mediatizados y entrega submáxima que derivan en el fracaso.

Motivos materiales: Las fuentes que imprimen energías y dirección a los esfuerzos deportivos son la obtención de beneficio económico, la satisfacción de necesidades de índole material o la adquisición de un status que otorgue algún tipo de poder.

Motivos de reconocimiento: La obtención de muestras de admiración y respeto son las fuentes que imprimen energías y dirección a los esfuerzos deportivos.

Motivos de autoafirmación deportiva: El mantenimiento o la recuperación de determinada posición o liderazgo dentro del deporte, es la fuente que imprime energía y dirección a los esfuerzos deportivos.

Motivos de autoafirmación personalógica: La utilización de la victoria deportiva como mantenimiento o rescate de la autoestima, es la fuente que imprime energía y dirección a los esfuerzos deportivos.

Motivos supraindividuales: Los sentimientos de pertenencia a un colectivo, región o país y el sentido de su representatividad y actuación individual, son las fuentes que imprimen energía y dirección a los esfuerzos deportivos.

MODO DE CALIFICACIÓN

- 1- Motivación de logro: 5, 14, 31 y 44
- 2- No motivación de logro: 6, 15, 32 y 45
- 3- Motivación intrínseca: 7, 16, 33 y 46
- 4- Motivación extrínseca: 8, 17, 34 y 47
- 5- Expectativa de éxito: 1, 23, 27 y 40
- 6- Expectativa de eficacia: 2, 24, 28 y 41
- 7- Motivo por aproximarse al éxito: 3, 25,29 y 42
- 8- Motivo por evitar el fracaso: 4, 26,30 y 43
- 9- Motivos materiales: 13, 18, 37 y 50.
- 10- Motivos de reconocimiento: 9, 19,35 y 48
- 11- Motivos de autoafirmación deportiva:10, 20,38 y 49
- 12-Motivos de autoafirmación personalógica: 11, 21, 36y 51
- 13- Motivos supraindividuales: 12, 22, 39

Cada respuesta marcada en la columna "sí" vale 1 punto. se suman los puntos por cualidades y se determina la presencia de esa cualidad en la motivación del sujeto

VALORACION :

0 PTO= NULA 1PTO= MUY BAJA 2PTOS = BAJA
3PTOS= MEDIA 4PTOS=ALTA 5PTOS=MUY
ALT

ANEXO No. 9

REGLAS OFICIALES DEL BÉISBOL PARA LAS EIDE Y ACADEMIAS

REGLAS OFICIALES	EIDE	ACADEMIA
	15-16	17-18
		19-23
OJETIVOS DEL JUEGO	De la 1.01 a la 1.16	
EL TERRENO Y EL EQUIPO		
REGLAS OFICIALES	EIDE	ACADEMIA
	15-16	17-18
		19-23
DEFINICIONES DE TERMINOS	De la 2.01 a la 1.80	
REGLAS OFICIALES	EIDE	ACADEMIA
	15-16	17-18
		19-23
PRELIMINARES DEL JUEGO	De la 3.03 a la 3.08	
REGLAS OFICIALES	EIDE	ACADEMIA
	15-16	17-18
		19-23
COMIENZO Y TERMINACIÓN DE UN JUEGO	De la 4.03 a la 4.17	

REGLAS OFICIALES

EIDE

ACADEMIA

15-16

17-18

19-23

PONIENDO LA BOLA VIVA Y EN JUEGO

De la 5.04 a la 5.10

REGLAS OFICIALES

EIDE

ACADEMIA

15-16

17-18

19-23

EL BATEADOR

De la 6.02 a la 6.09

REGLAS OFICIALES

EIDE

ACADEMIA

15-16

17-18

19-23

EL CORREDOR

De la 7.01 a la 7.12

REGLAS OFICIALES

EIDE

ACADEMIA

15-16

17-18

19-23

EL CORREDOR

De la 8.01 a la 7.06

ANEXO No. 10

TÁCTICAS DEFENSIVAS

Consideraciones generales

Se hace necesario que todos los jugadores practiquen las jugadas colectivamente hasta su dominio, para así poder vencer las dificultades individuales y de conjunto que se presenten en los juegos.

El infield puede adoptar, según la situación del juego, número de outs y corredores en base, tres posiciones:

- 1 · Por dentro.
- 2 · Normal.
- 3 · Por detrás o profundo.

(Aunque es bueno aclarar que se pueden combinar las posiciones).

Los jardineros deben ayudarse unos a otros cuando se producen los batazos entre dos, en la localización de la bola y en la dirección hacia la que se debe tirar.

Los jugadores del cuadro han de situarse en la parte interior de la almohadilla mientras observan si los corredores pisan la base al pasar por allí, pues colocándose por dentro de ésta los obligan a abrirse un poco más al pisar la base y con esa maniobra incrementan la distancia que tendrán que recorrer para llegar a la próxima; pero ello requiere mucha precaución, a fin de no interferir a los que vienen corriendo.

En los batazos de fly corrido a los jardines, sin corredores en bases, los jardineros tienen que habituarse a lanzar tiros buenos, fuertes y bajos a segunda base. El torpedero debe cubrir, siempre que sea posible, en todos los batazos conectados al jardín izquierdo y central; y el de segunda base, en todos los dirigidos hacia el jardín derecho con lo cual puede conseguirse que los jardineros tiendan a hacer esa clase de tiro, de manera que cuando estén en el juego logren realizarlo a la perfección.

En las prácticas de las jugadas de cortar el tiro debe insistirse en la posición que cada jugador ha de ocupar, de acuerdo con el tipo de jugada que se está ejercitando.

El jugador que se sitúa para cortar el tiro no debe ser sometido a un esfuerzo demasiado grande, pues además de pensar con rapidez y calcular instantáneamente las jugadas, tiene que decidir cuál es el corredor más importante para poder retirarlo o ponerle out. Esto resulta especialmente relevante en las dos últimas entradas del desafío, cuando están en juego las carreras del empate o la victoria.

Para cortar el tiro debe existir la posibilidad de efectuar un out seguro, principalmente cuando el jugador que es puesto out significa la carrera del empate o de la ventaja; razón por la cual todos los tiros que se dirigen al jugador colocado en la posición de cortar, han de ser lo bastante bajos para que puedan recibirlos con facilidad.

Se recomienda al inicialista y al de tercera base cuidar bien las líneas en los finales del juego, fundamentalmente cuando están cerrados en el marcador, para evitar los rollings o líneas en esta dirección que puedan convertirse en extrabase.

Todos los jugadores deben estar atentos y prestos a realizar los movimientos defensivos necesarios estando al campo, en dependencia de las maniobras ofensivas (robo, doble robo, squeeze-play, toques, etc.) que lleve a cabo la novena al bate.

No debemos pasar por alto que el éxito de un equipo de béisbol dependerá en gran medida del balance ofensivo y defensivo. Una buena línea central que integran; el receptor, la combinación alrededor de segunda (Ss y 2b) y el jardinero central es uno de los secretos de la fortaleza defensiva de un equipo de béisbol, sin restarle importancia a la labor que pueda desarrollar la tercera y primera base que a pesar de ser ofensivos participan en muchas jugadas decisivas.

Un trío de jardineros rápido para un mayor desplazamiento, de fuertes brazos completarán el poder defensivo de un equipo.

En todas las situaciones de juego se impone mantener cubiertas todas las bases o áreas del terreno donde pueda realizarse una jugada (ver gráficas de los posibles movimientos defensivos a desarrollar por un equipo a la defensiva).

Defensiva ante el toque de bola

Con corredores en primera base

- a) Cuando usted pueda anticiparse a la jugada del toque de bola de sacrificio, parta hacia delante en cuanto el lanzador materialice el lanzamiento.
- b) Si la jugada en segunda base es dudosa, asegure el out en primera.
- c) Si el toque de bola sale duro en dirección a usted, realice la jugada sobre el corredor más adelantado (el receptor indicará cómo hacerlo).

Con corredores en primera y segunda

- a) El juicio de tercera base es la clave de esta jugada, pues tiene que cubrir la almohadilla de tercera o partirla a la bola para tratar de fildearla.
- b) La colocación de la tercera base es por dentro de la línea, a cuatro pasos por delante de la almohadilla en posición estacionaria.
Importante: Conozca la habilidad del lanzador para fildear los toques de bola. Además, en esta situación siempre debe sacarse un out.
- c) Indíquele al lanzador cuándo debe fildear la bola.
- d) En los toques de bola que el lanzador pueda fildear con facilidad, la tercera base debe cubrir la almohadilla sin quitar la vista de la bola. Pise la base con su pie derecho para obtener un mejor balance y estar en posición de realizar el tiro a primera base.
- e) En los toques de bola por la línea, la tercera base le parte a la bola y trata de huirle al lanzador para evitar chocar con éste.
- f) Si usted, se decide a partirla a la bola, trate en todo momento de esquivar al lanzador; la jugada en primera base es mucho más fácil para el tercera base en esta circunstancia.

Corredor en primera y segunda





La situación no. 3 es opcional y debe estar controlada por una seña. El lanzador, la primera base y la tercera base parten en dirección al bateador. El torpedero amaga con cubrir para que el corredor regrese a segunda y luego corre a cubrir la tercera base.

❖ Pueden aplicarse las siguientes variantes:

- a) El de tercera base se queda cubriendo la almohadilla, el torpedero y el camarero la segunda base, mientras el pitcher saca el pie.
- b) El de tercera base se queda cubriendo la almohadilla, el torpedero y el camarero permanecen alrededor de segunda base cuidando al corredor, mientras el pitcher se vira y tira a segunda.
- c) El de tercera base entra al igual que el de primera, el torpedero amaga con cubrir y sale para tercera, el pitcher mira a segunda (al corredor) y se vira o lanza según indique el corredor; el de segunda base cuida al corredor y recibe el viraje del pitcher o va a primera a hacer la asistencia por si éste lanza para el toque; el pitcher, de lanzar, debe entrar en busca del toque.
- d) El catcher da la seña para montar la jugada e indica el tiro, que en el mayor número de los casos será a tercera.

Gráficas que representan los movimientos al campo de cada uno de los jugadores en las distintas situaciones que pueden presentarse durante el juego

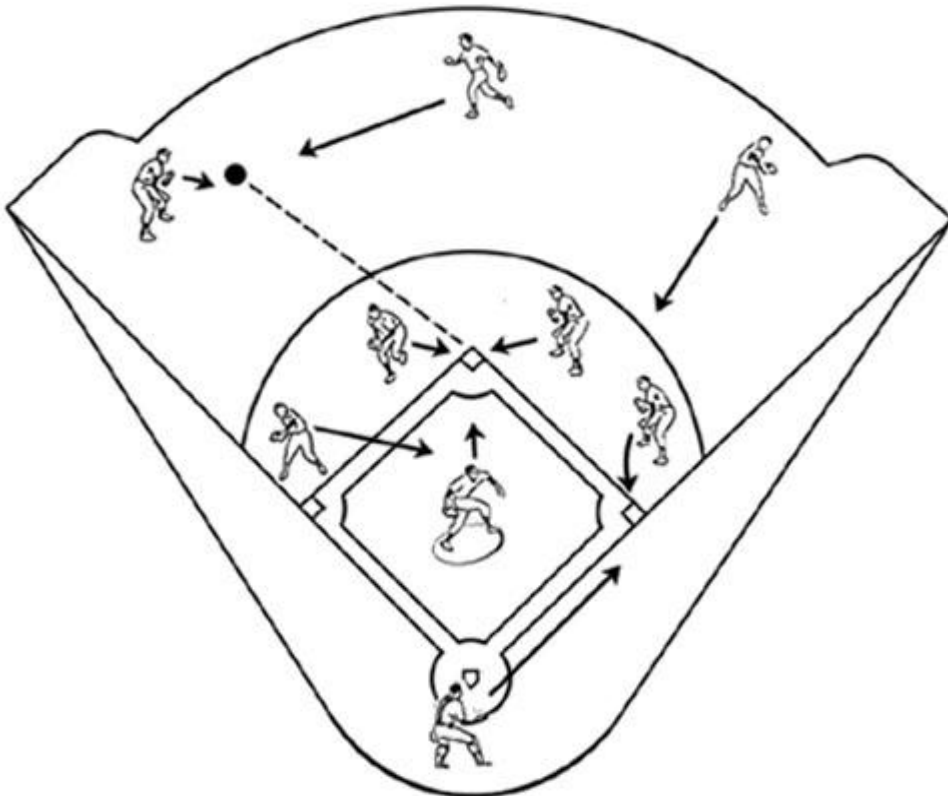
Simbología

	La pelota según la conexión.
	Corredor (es) en bases.
	Dirección del tiro.
	Desplazamiento de los jugadores a la defensiva y a la ofensiva.

SITUACIÓN DE JUEGO NO. 1

Mecánica defensiva ante: Hit al jardín izquierdo, sin corredores en bases.

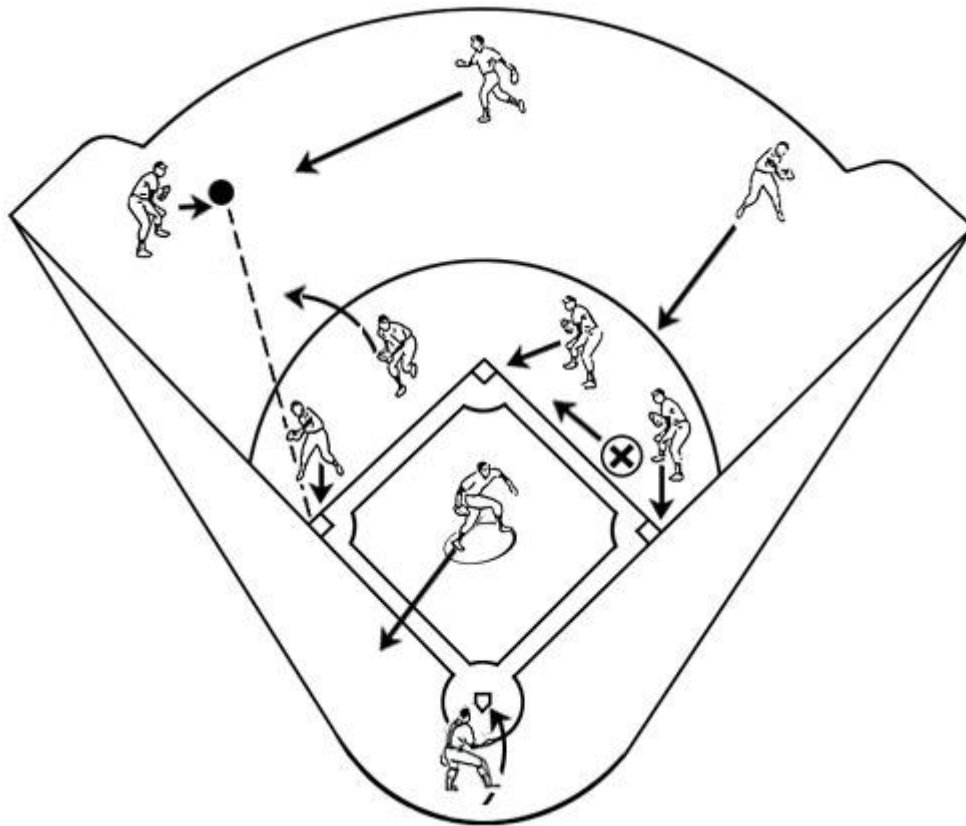
<u>Receptor:</u>	Asiste detrás de 1ra. base.	<u>Tercera base:</u>	Protege el área de tercera.
<u>Primera base:</u>	Observa si el corredor pisa la almohadilla y cubre la base.	<u>Jardinero izquierdo:</u>	Fildea el batazo de hit y tira a segunda.
<u>Segunda base:</u>	Asiste detrás del torpedero, que cubre la almohadilla y recibe el tiro del jardín izquierdo.	<u>Jardinero central:</u>	Asiste por detrás del jardinero izquierdo.
<u>Torpedero :</u>	Cubre la almohadilla de segunda y recibe el tiro del jardinero del jardín izquierdo.	<u>Jardinero derecho:</u>	Se mueve hacia delante entre la 1ra. y 2da. base.
		<u>Lanzador:</u>	Se mueve en dirección a segunda base para hacer la asistencia.



SITUACIÓN DE JUEGO NO. 2

Mecánica defensiva ante: Hit al jardín izquierdo, corredor en primera

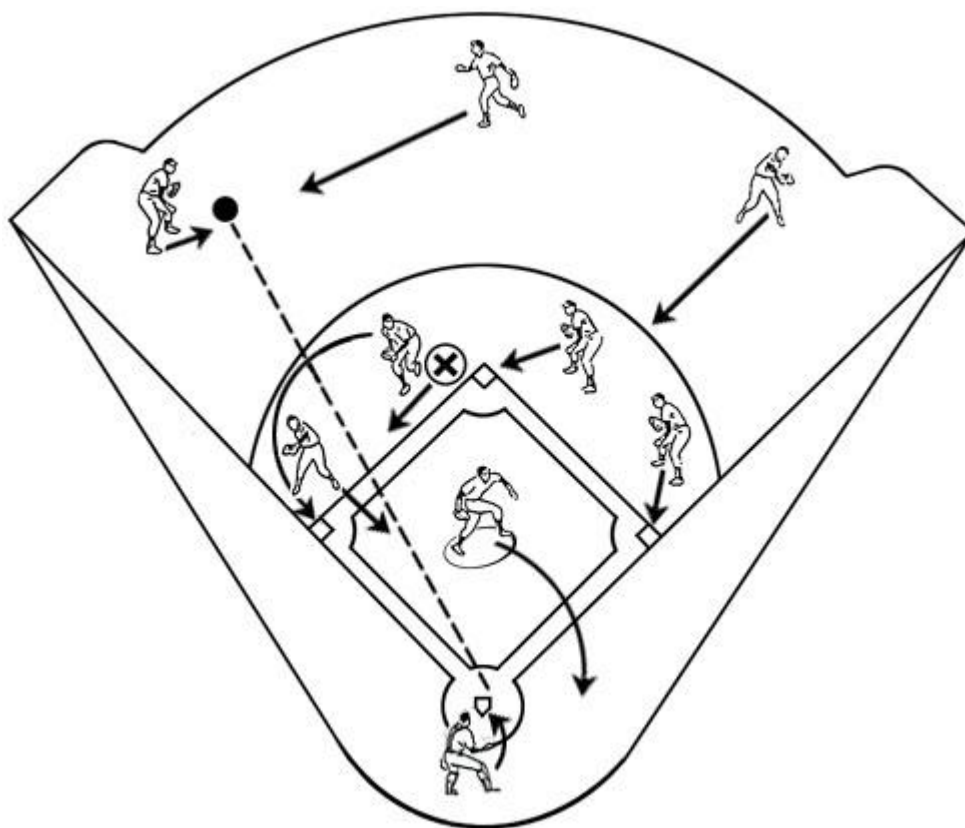
<u>Receptor:</u>	Protege el área del home.	<u>Jardinero izquierdo:</u>	Fildea el batazo de hit y tira a tercera base.
<u>Primera base:</u>	Cubre la primera base.	<u>Jardinero central:</u>	Asiste por detrás del jardinero izquierdo.
<u>Segunda base:</u>	Cubre la segunda base.	<u>Jardinero derecho:</u>	Se mueve hacia delante en dirección al cuadro.
<u>Torpedero:</u>	Se mueve a la posición de cortar el tiro del jardinero izquierdo a tercera base.	<u>Lanzador:</u>	Hace la asistencia detrás de tercera base.
<u>Tercera base:</u>	Cubre la almohadilla en espera del tiro.		



SITUACIÓN DE JUEGO NO. 3

Mecánica defensiva ante: Hit al jardín izquierdo, corredor en segunda, corredores en primera y segunda o bases llenas.

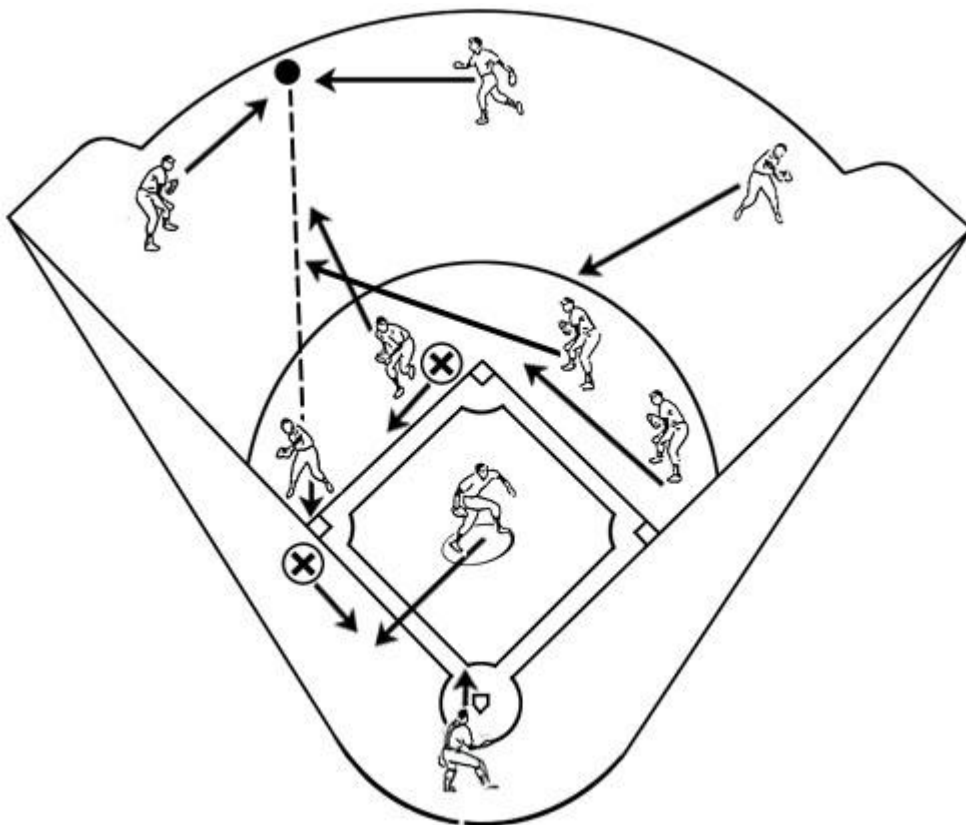
<u>Receptor:</u>	Cubre el home en espera del tiro.	<u>Jardinero izquierdo:</u>	Fildea el batazo y tira a home.
<u>Primera base:</u>	Cubre la primera base.	<u>Jardinero central:</u>	Asiste al jardinero izquierdo.
<u>Segunda base:</u>	Cubre la segunda base.	<u>Jardinero derecho:</u>	Se mueve hacia delante en dirección a segunda.
<u>Torpedero:</u>	Va a cubrir la tercera base.	<u>Lanzador:</u>	Hace la asistencia detrás del home.
<u>Tercera base:</u>	Se sitúa en la posición de cortar el tiro a home.		



SITUACIÓN DE JUEGO NO. 4

Mecánica defensiva ante: Doble, posible triple, al territorio central-izquierdo, sin corredores en bases o corredor en segunda o corredores en tercera y segunda base.

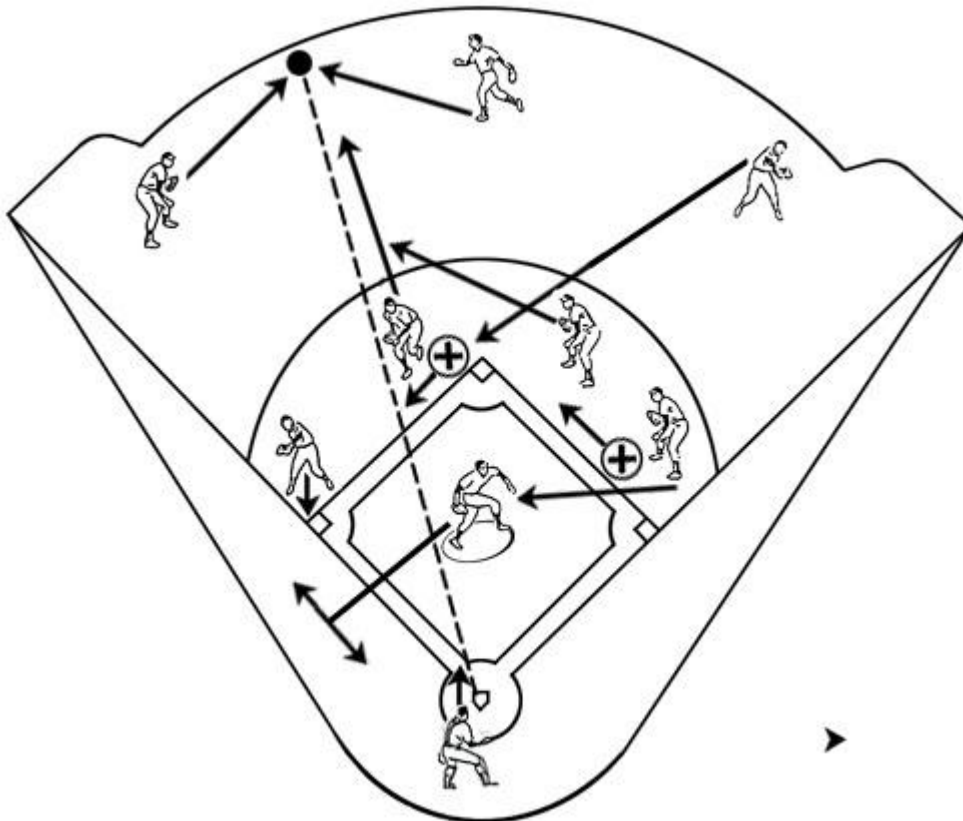
<u>Receptor:</u>	Protege el área del home.	<u>Tercera base:</u>	Cubre la base por el lado izquierdo de la almohadilla.
<u>Primera base:</u>	Observa si el bateador corredor pisa la almohadilla y sigue detrás de él hasta segunda base.	<u>Jardineros izquierdo y central:</u>	Van en busca de la bola, el más próximo la fildea mientras el otro asiste e indica el tiro.
<u>Segunda base:</u>	Se sitúa a una distancia aproximada de 30 pies detrás del torpedero, en línea con la tercera base.	<u>Jardinero derecho:</u>	Se mueve hacia delante en dirección a segunda base.
<u>Torpedero:</u>	Se interna en el área central izquierda para recibir el tiro y actuar como relevo.	<u>Lanzador:</u>	Realiza la asistencia detrás de tercera base en línea con el tiro.



SITUACIÓN DE JUEGO NO. 5

Mecánica defensiva ante: Doble, posible triple, al territorio central-izquierdo, corredor en primera base o corredores en primera y segunda o bases llenas.

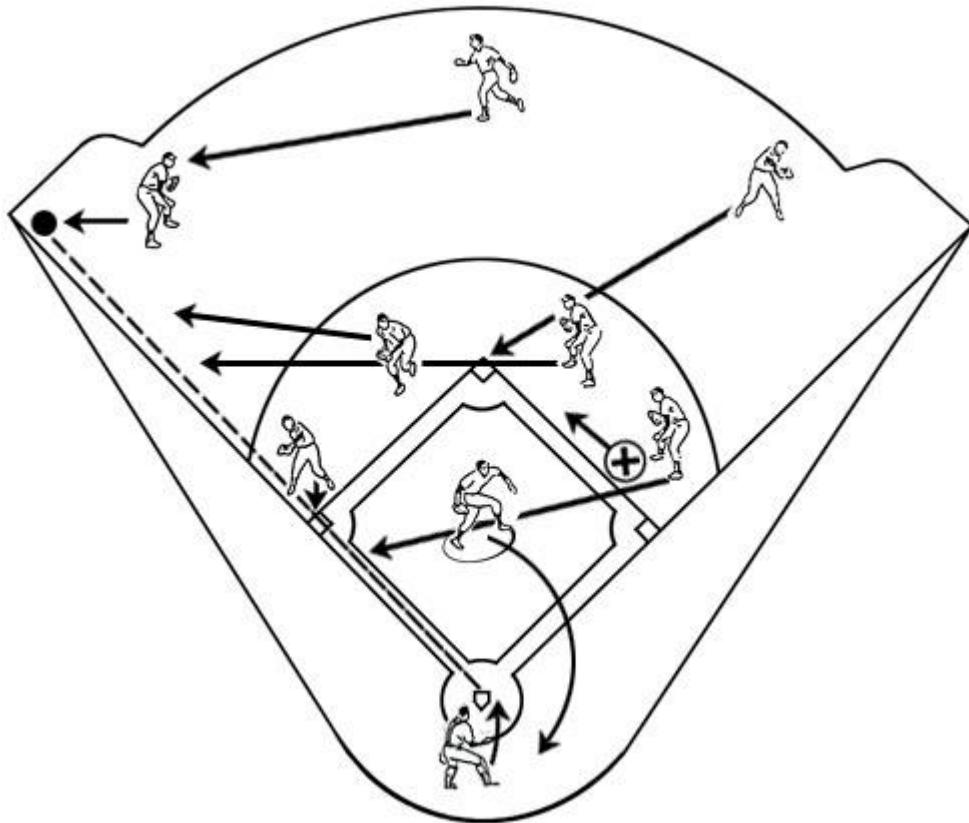
<u>Receptor:</u>	Protege el home en espera del tiro.	<u>Tercera base:</u>	Cubre la tercera base.
<u>Primera base:</u>	Se sitúa en posición para marcar o cortar el tiro a home.	<u>Jardineros izquierdo y central:</u>	Van en busca del batazo, el más próximo la fildea y el otro asiste e indica el tiro.
<u>Segunda base:</u>	Se coloca a una distancia aproximada de 30 pies por detrás del torpedero y en línea con el home.	<u>Jardinero derecho:</u>	Se desplazará rápidamente para cubrir segunda base.
<u>Torpedero:</u>	Se interna en el área central -izquierda para recibir el tiro de relevo.	<u>Lanzador:</u>	Se desplazará entre tercera y home y realizará la asistencia detrás de la base a la que se efectúe el tiro.



SITUACIÓN DE JUEGO NO. 6

Mecánica defensiva ante: Doble, posible triple, por la línea de foul del jardín izquierdo, corredor en primera base.

<u>Receptor:</u>	Cubre el home y se prepara a recibir el tiro.	<u>Tercera base:</u>	Cubre la tercera base.
<u>Primera base:</u>	Se sitúa en posición para cortar el tiro.	<u>Jardinero izquierdo:</u>	Va en busca del batazo y tirará al jugador que se interna.
<u>Segunda base:</u>	Asiste por detrás del torpedero en dirección al home.	<u>Jardinero central:</u>	Asiste al jardinero izquierdo.
<u>Torpedero:</u>	Se interna en territorio del jardín izquierdo para recibir el tiro de relevo.	<u>Jardinero derecho:</u>	Viene hacia delante y cubre la segunda base.
		<u>Lanzador:</u>	Hace la asistencia detrás del home.



SITUACIÓN DE JUEGO NO. 7

Mecánica defensiva ante: Hit al jardín central, sin corredores en bases.

Receptor: Protege el área del home.

Primera base: Cubre la primera base y observa si el bateador corredor pisa la almohadilla.

Segunda base: Asiste detrás del torpedero, que es quien recibe el tiro del jardinero central.

Torpedero: Cubre la almohadilla de segunda base y recibe el tiro del jardinero central.

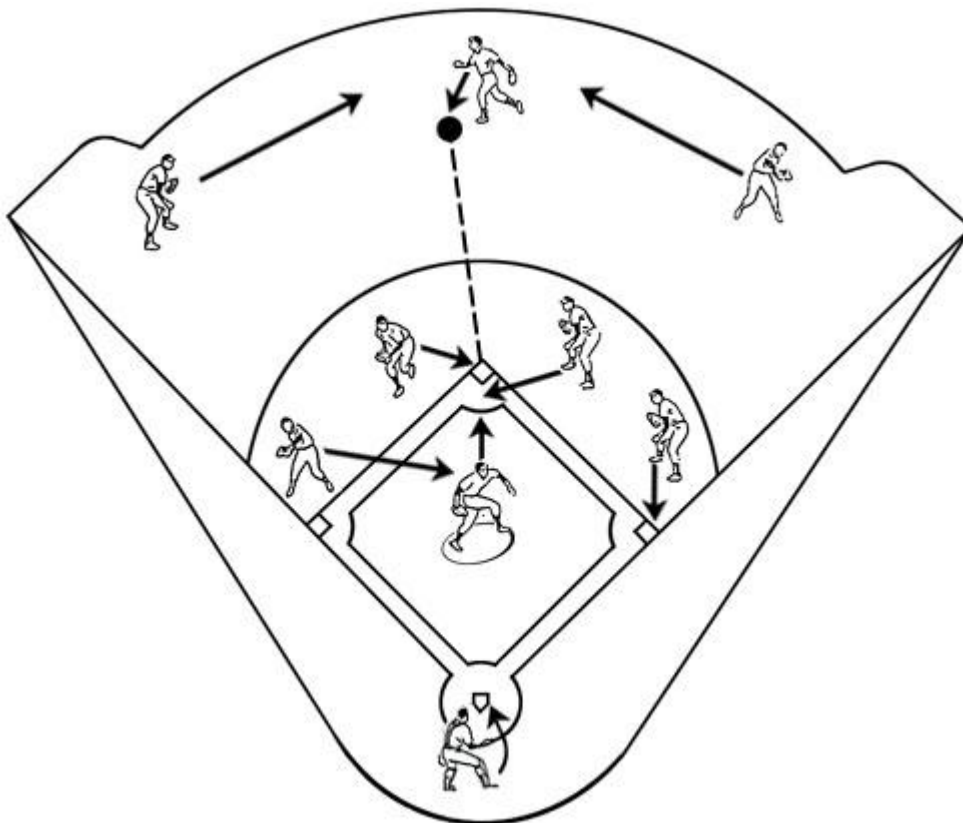
Tercera base: Se mueve en dirección a segunda sin descuidar la almohadilla de tercera.

Jardineros izquierdo y derecho: Realizan la asistencia detrás del jardinero central.

Jardinero central:

Fildea el bateazo y tirará a segunda base.

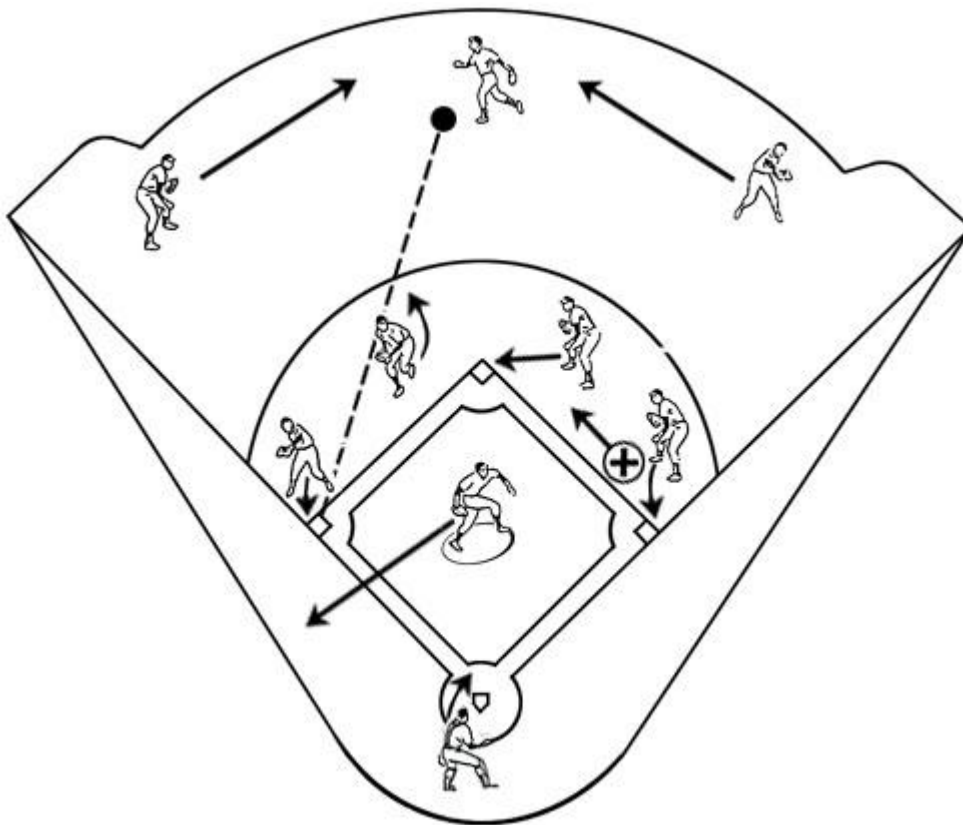
Se mueve a una posición a mitad de la distancia entre el montículo y la segunda.



SITUACIÓN DE JUEGO NO. 8

Mecánica defensiva ante: Hit al jardín central, sin corredores en bases.

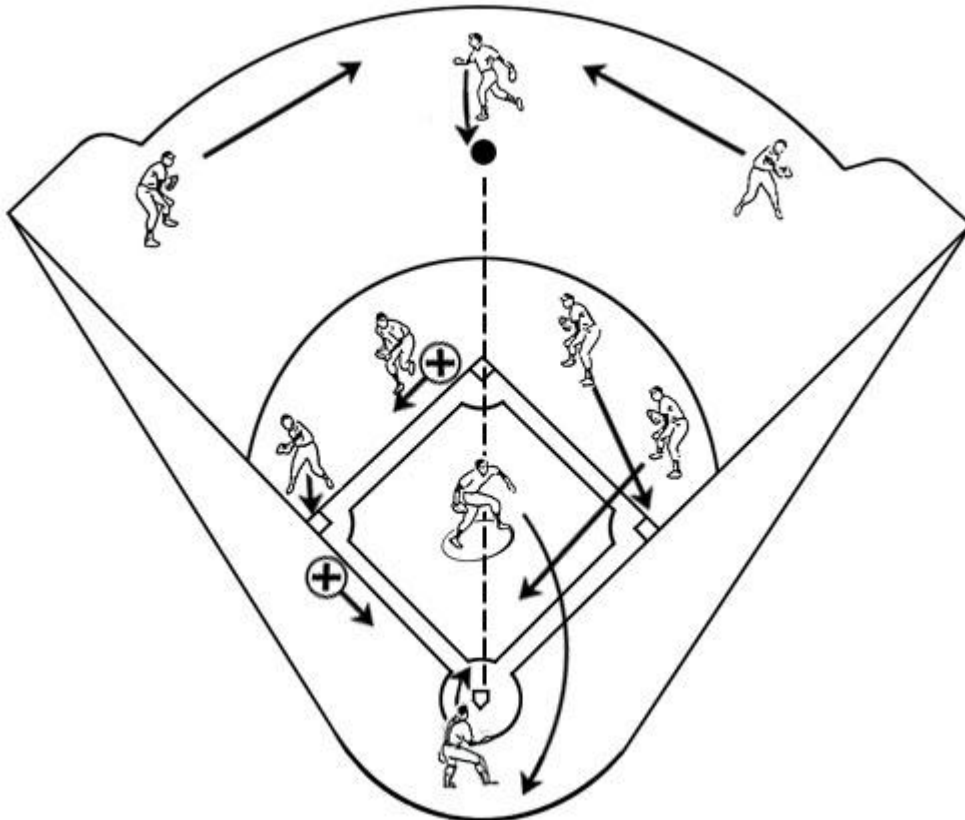
<u>Receptor:</u>	Protege el área del home.	<u>Jardineros izquierdo y derecho:</u>	Realizan la asistencia detrás del jardinero central.
<u>Primera base:</u>	Cubre la primera base.	<u>Jardinero central:</u>	Fildea el bateazo y tirará a tercera base.
<u>Segunda base:</u>	Cubre la segunda base.	<u>Lanzador:</u>	Realiza la asistencia detrás de tercera base.
<u>Torpedero:</u>	Se desplaza, ubicándose en línea con el jardinero central y la tercera base.		
<u>Tercera base:</u>	Cubre la almohadilla de tercera.		



SITUACIÓN DE JUEGO NO. 9

Mecánica defensiva ante: Hit al jardín central (rolling), corredor en segunda base o corredores en segunda y tercera bases.

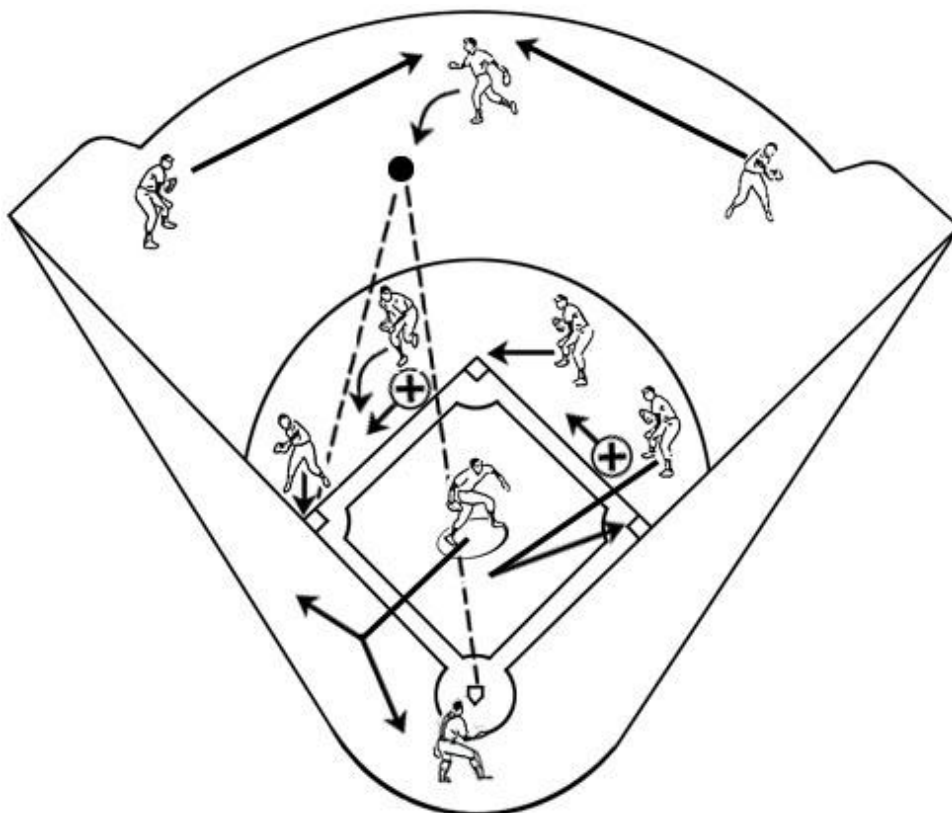
<u>Receptor:</u>	Cubre el home y se prepara para recibir el tiro.	<u>Tercera base:</u>	Cubre la tercera base.
<u>Primera base:</u>	Se sitúa en posición para marcar o cortar el tiro del jardinero central.	<u>Jardineros izquierdo y derecho:</u>	Realizan la asistencia detrás del jardinero central.
<u>Segunda base:</u>	Intenta fildear el rolling y si es posible regresa para cubrir la primera base.	<u>Jardinero central:</u>	Fildea el rolling de hit y luego tirará a home.
<u>Torpedero:</u>	Intenta fildear el rolling, cubriendo luego la segunda	<u>Lanzador:</u>	Realiza la asistencia detrás del home.



SITUACIÓN DE JUEGO NO. 10

Mecánica defensiva ante: Hit al jardín central, corredores en primera y segunda o bases llenas.

<u>Receptor:</u>	Cubre el home y se prepara para recibir el tiro.	<u>Jardineros izquierdo y derecho:</u>	Realizarán la asistencia detrás del jardinero central.
<u>Primera base:</u>	Se coloca en posición de corte por delante del home y en línea con el tiro. Si este se realizara a tercera base regresará a cubrir la almohadilla de primera.	<u>Jardinero central:</u>	Fildea el batazo y tirará a tercera o a home según las posibilidades de out o para evitar el avance de los corredores.
<u>Segunda base:</u>	Cubre la segunda base.	<u>Lanzador:</u>	Se desplazará en la dirección entre tercera y home, para realizar la asistencia detrás de la base a la que se realiza el tiro.
<u>Torpedero:</u>	Se sitúa en posición para cortar un posible tiro a tercera base.		
<u>Tercera base:</u>	Cubre la almohadilla de tercera		



SITUACIÓN DE JUEGO N0. 11

Mecánica defensiva ante: Hit al jardín derecho, sin corredores en bases.

Receptor: Protege el home.

Primera base: Cubre la base mientras observa si el bateador corredor pisa la almohadilla.

Segunda base: Cubre la almohadilla de segunda para recibir el tiro del jardinero derecho.

Torpedero: Realiza la asistencia detrás de segunda base.

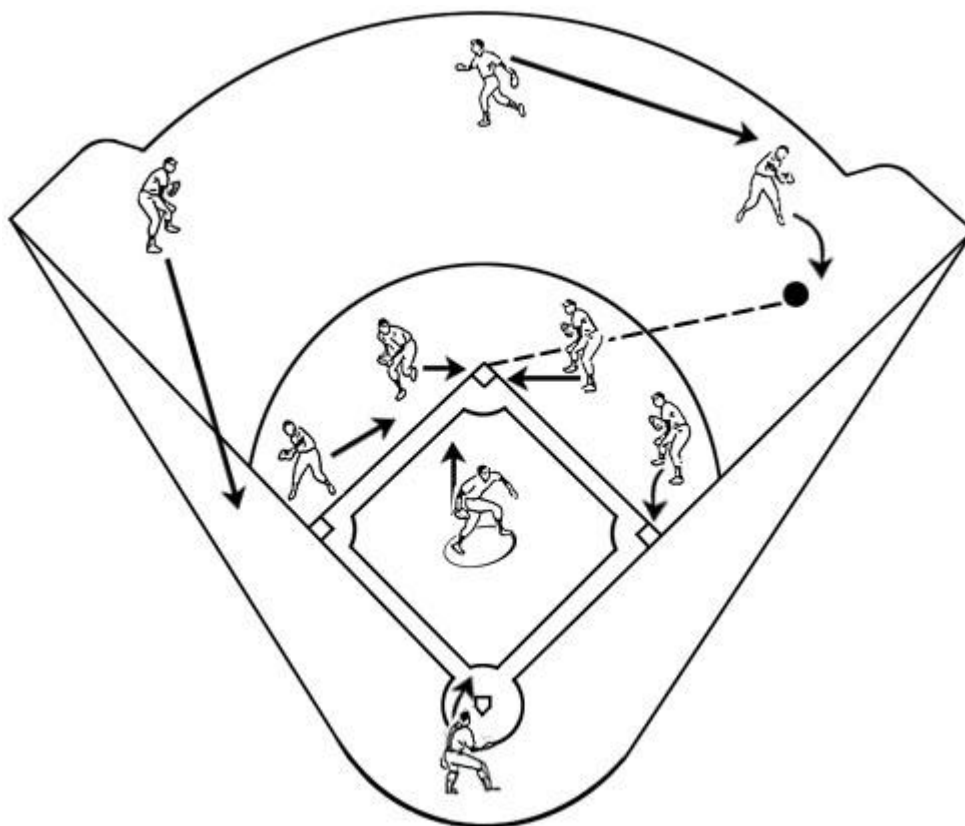
Tercera base: Se mueve en dirección a segunda sin descuidar la tercera base.

Jardinero izquierdo: Se moverá hacia delante en dirección a tercera base.

Jardinero central: Realizará la asistencia detrás del jardinero derecho.

Jardinero derecho: Fildeará el batozo y tirará a segunda base.

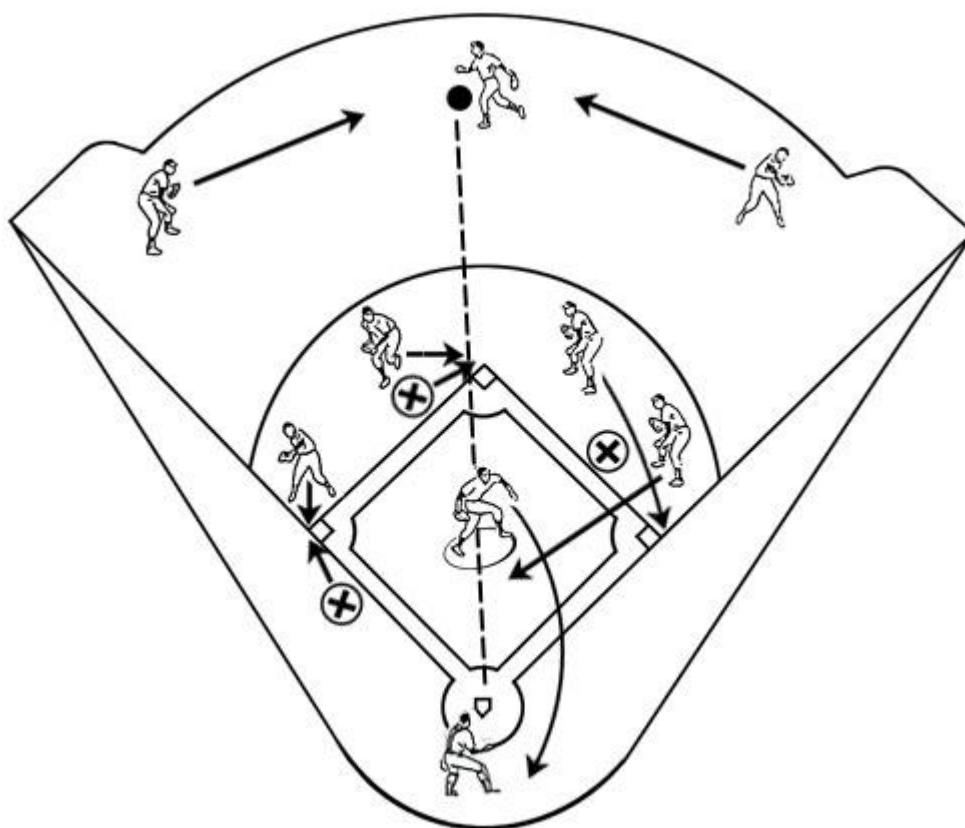
Lanzador: Se moverá en dirección a la segunda base.



SITUACIÓN DE JUEGO NO. 12

Mecánica defensiva ante: Batazo de fly que fildea el jardinero central, corredores en primera y tercera o bases llenas (esta será la misma formación con fly al jardín derecho).

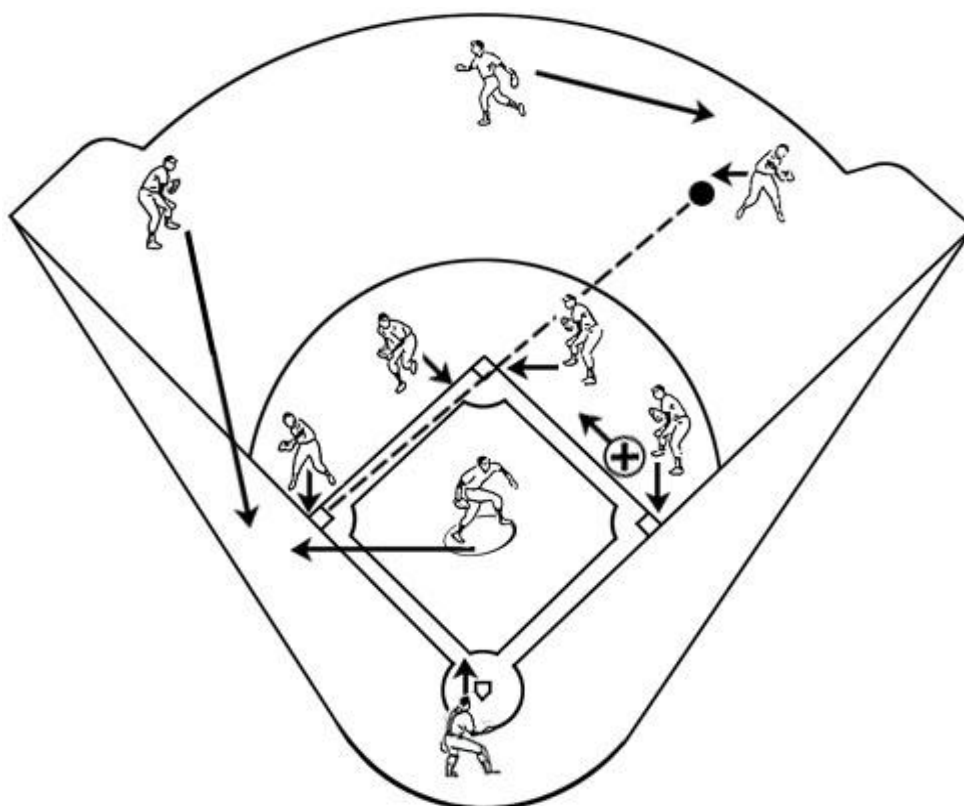
<u>Receptor:</u>	Cubre el home y se preparará para recibir el tiro.	<u>Jardineros izquierdo y derecho:</u>	Se mueven en dirección al jardín central (fly).
<u>Primera base:</u>	Se colocará entre el montículo y el receptor para cortar el tiro.	<u>Jardinero central:</u>	Fildeará el fly y tirará a home, aunque de no haber tiempo en home podrá tirar a tercera base.
<u>Segunda base:</u>	Cubre la almohadilla de primera base.	<u>Lanzador:</u>	Realizará la asistencia detrás del home.
<u>Torpedero:</u>	Cubre la segunda base. Cubre la tercera base.		
<u>Tercera base:</u>			



SITUACIÓN DE JUEGO NO. 13

Mecánica defensiva ante: Hit al jardín derecho, corredor en primera base o corredores en tercera y primera bases.

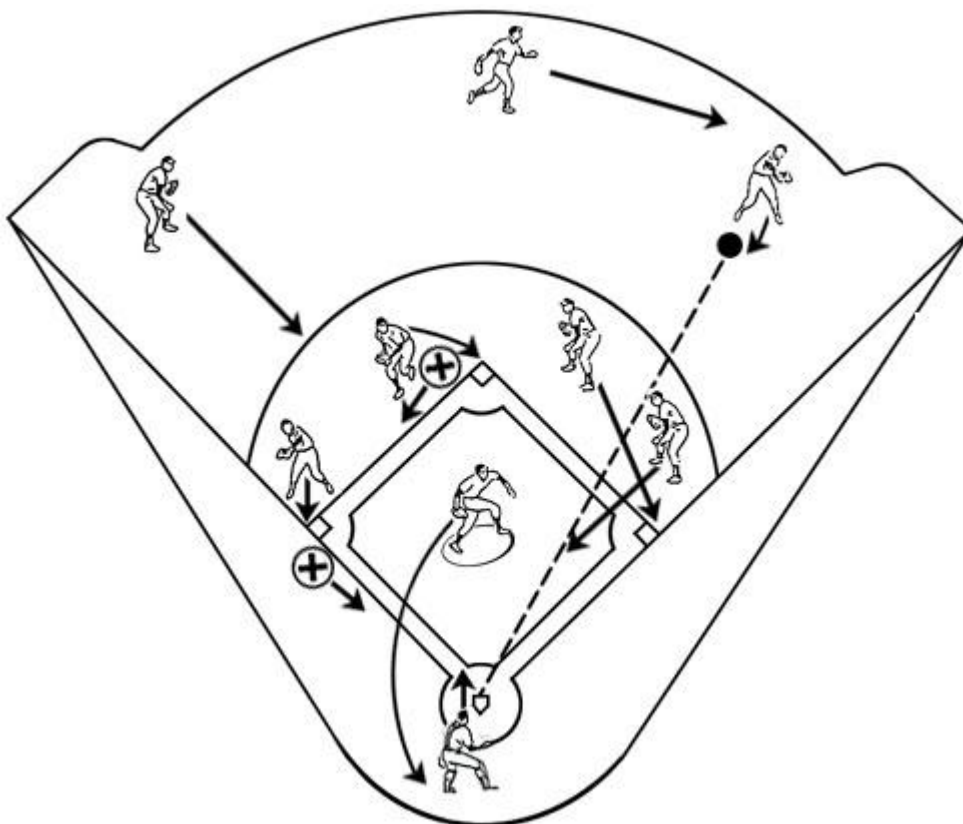
<u>Receptor:</u>	Protege el home.	<u>Tercera base:</u>	Cubre la almohadilla.
<u>Primera base:</u>	Observará si el corredor pisa la almohadilla y cubre primera base.	<u>Jardinero izquierdo:</u>	Se desplazará hacia delante para hacer la asistencia por detrás de la tercera base.
<u>Segunda base:</u>	Cubre la almohadilla mientras observa si el corredor pisa la base.	<u>Jardinero central:</u>	Asistirá al jardinero derecho.
<u>Torpedero:</u>	Se colocará a una distancia aproximada de 45 pies de la tercera base, en línea con la bola y la tercera.	<u>Jardinero derecho:</u>	Filleará el batazo y tirará a tercera base.
		<u>Lanzador:</u>	Realizará la asistencia detrás de tercera base en línea con el tiro.



SITUACIÓN DE JUEGO NO. 14

Mecánica defensiva ante: Hit al jardín derecho, corredor en segunda base o corredores en segunda y tercera bases.

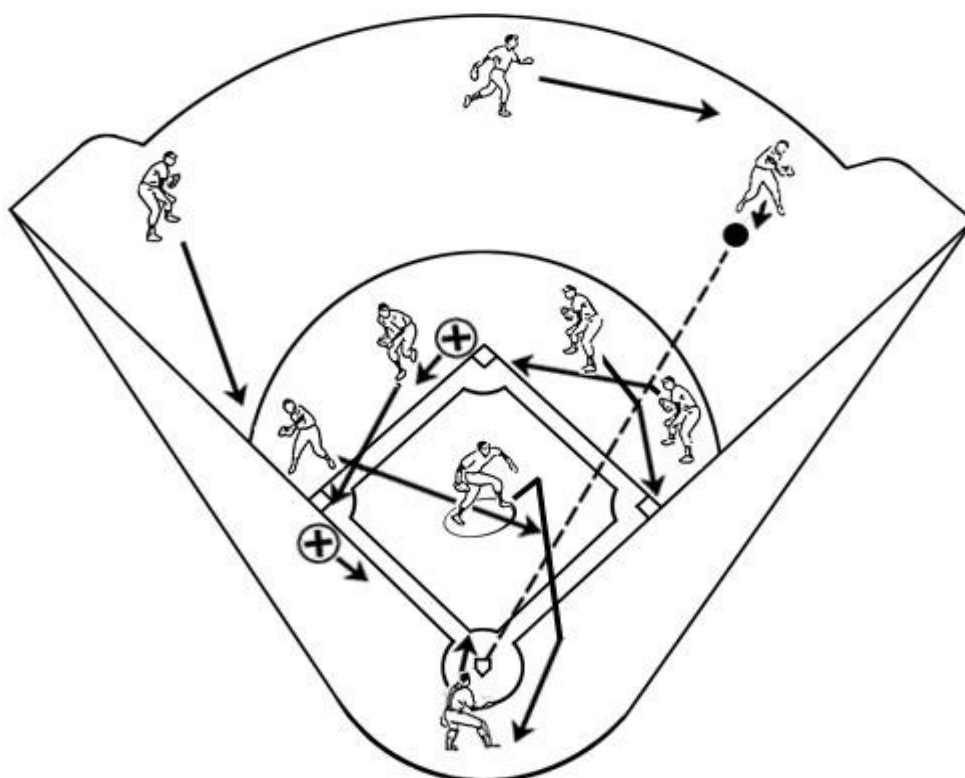
<u>Receptor:</u>	Cubre el home.	<u>Jardinero izquierdo:</u>	Se moverá en dirección a segunda base.
<u>Primera base:</u>	Se colocará en línea con el tiro y el receptor, a una distancia aproximada de 45 pies del home, actuando como cortador.	<u>Jardinero central:</u>	Hará la asistencia al jardinero derecho.
<u>Segunda base:</u>	Cubre la primera base.	<u>Jardinero derecho:</u>	Fildeará el batazo y tirará a home.
<u>Torpedero:</u>	Cubre la segunda base.	<u>Lanzador:</u>	Realizará la asistencia detrás del receptor.
<u>Tercera base:</u>	Cubre la tercera base.		



SITUACIÓN DE JUEGO NO. 15

Mecánica defensiva ante: Rolling de hit entre 1ra. y 2da. al jardín derecho, corredor en segunda o corredores en segunda y tercera bases.

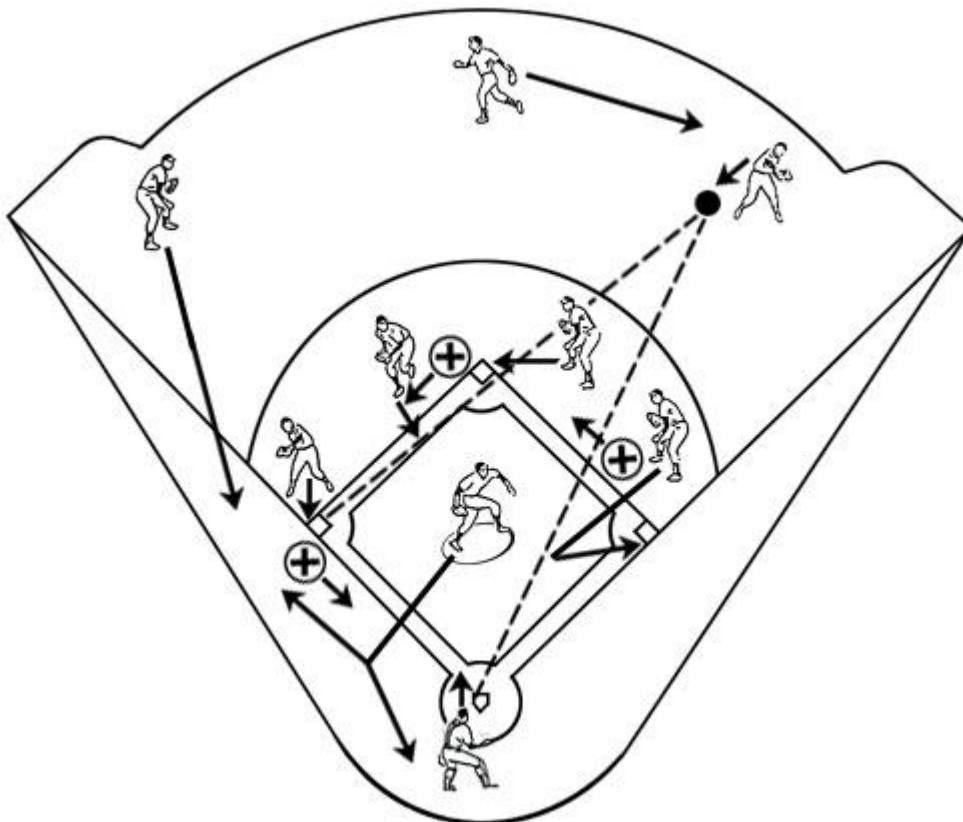
<u>Receptor:</u>	Cubre el home y se prepara para recibir el tiro.	<u>Jardinero izquierdo:</u>	Se mueve hacia un área detrás de tercera base segunda base.
<u>Primera base:</u>	Intenta fildear el rolling y continúa su recorrido para cubrir segunda base.	<u>Jardinero central:</u>	Asiste al jardinero derecho y luego que este fildea la bola irá a hacer la asistencia a segunda base.
<u>Segunda base:</u>	Después del intento de fildear el rolling continúa su recorrido y cubre la primera base.	<u>Jardinero derecho:</u>	Luego de fildear el batazo tirará a home.
<u>Torpedero:</u>	Cubre la tercera base.	<u>Lanzador:</u>	Sale en dirección a primera y cuando la bola pasa en dirección al jardín derecho, regresa a hacer la asistencia detrás del home.



SITUACIÓN DE JUEGO NO. 16

Mecánica defensiva ante: Hit al jardín derecho, corredores en primera y segunda o bases llenas.

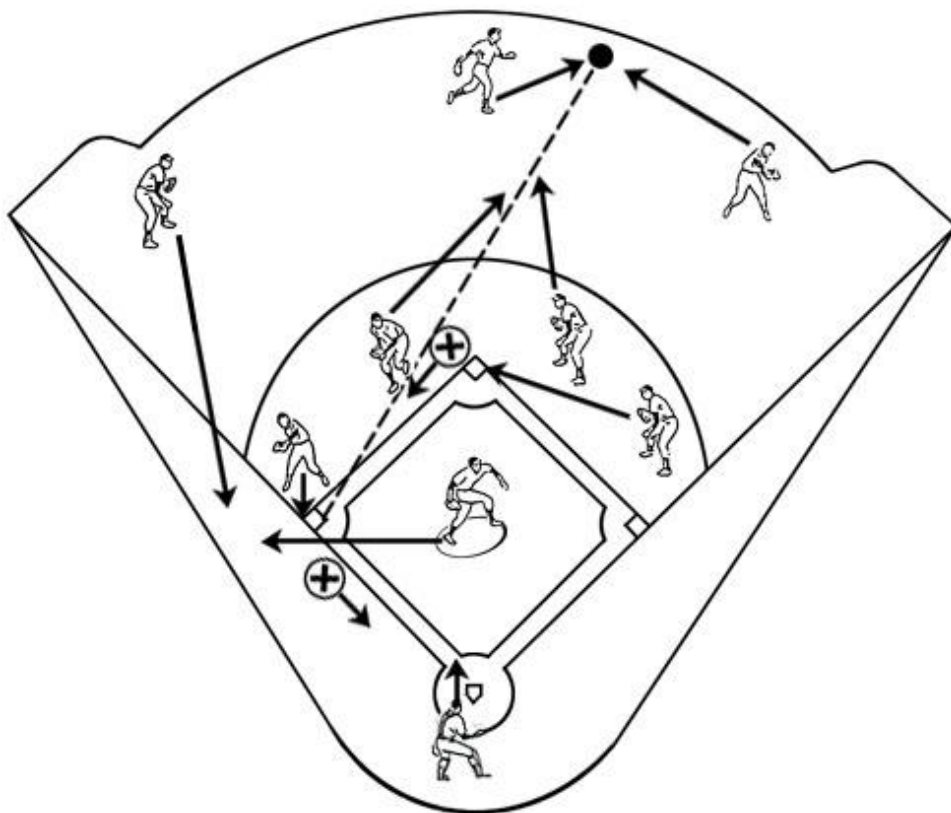
<u>Receptor:</u>	Cubre el home y se prepara para recibir el tiro.	<u>Jardinero central:</u>	Asiste al jardinero derecho.
<u>Primera base:</u>	Se coloca para cortar el tiro, pero si este se realiza a tercera regresa a cubrir primera base.	<u>Jardinero derecho:</u>	Fildea el batazo y tira a tercera o a home. Siempre trate de evitar que la carrera del empate o de la ventaja se sitúe en tercera con menos de dos outs. En esta situación es preferible evitar que la carrera del empate se coloque en segunda base.
<u>Segunda base:</u>	Cubre la segunda base.		
<u>Torpedero:</u>	Se coloca para cortar el tiro a tercera base.		
<u>Tercera base:</u>	Cubre la almohadilla.	<u>Lanzador:</u>	Se moverá entre tercera y el home y asistirá a la base donde se realice el tiro.
<u>Jardinero izquierdo:</u>	Va hacia delante para hacer la asistencia por detrás de tercera base.		



SITUACIÓN DE JUEGO NO. 17

Mecánica defensiva ante: Doble, posible triple, al territorio central-derecho, no hay corredores en bases o corredores en tercera y segunda o corredor en tercera o corredor en segunda.

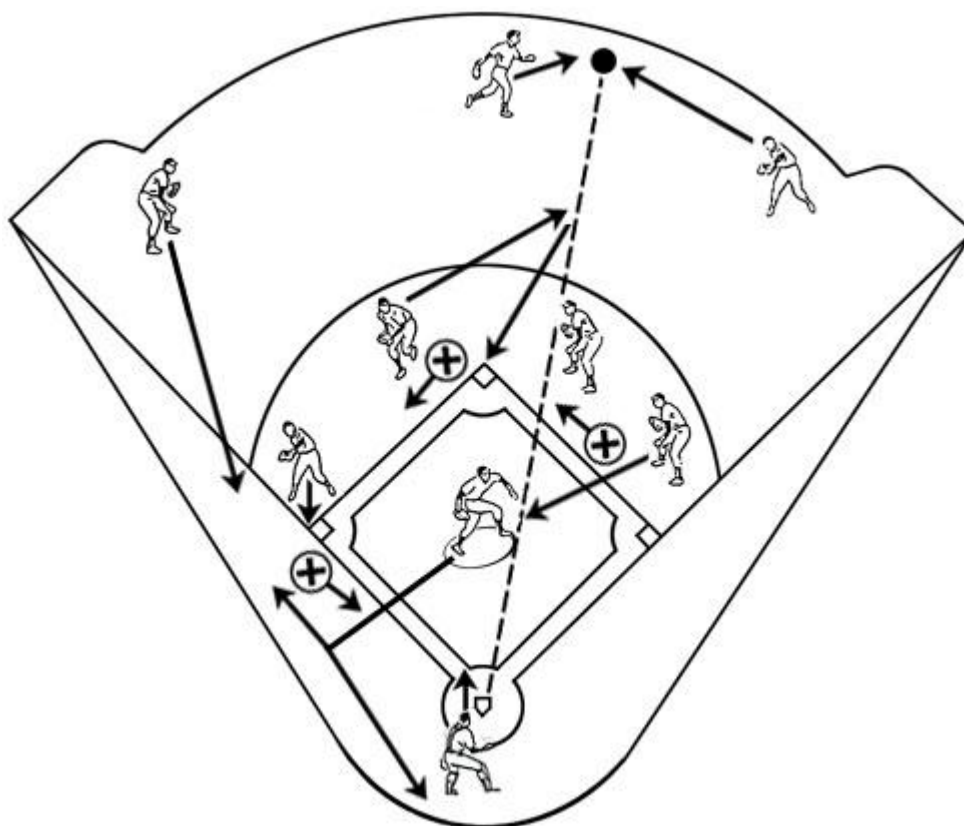
<u>Receptor:</u>	Protege el home.	<u>Tercera base:</u>	Cubre la tercera base.
<u>Primera base:</u>	Observa si el corredor pisa la almohadilla y sigue detrás de él hasta segunda base.	<u>Jardinero izquierdo:</u>	Se moverá hacia delante para hacer la asistencia por detrás de tercera base.
<u>Segunda base:</u>	Se interna en el jardín central, en línea con la tercera, para recibir el tiro de relevo.	<u>Jardineros central y derecho:</u>	Ambos irán en busca del batazo, el que lo fildee tirará a tercera mientras que el otro asistirá e indicará el tiro.
<u>Torpedero:</u>	Se colocará por detrás de segunda base, a una distancia aproximada de 30 pies y en línea con la tercera base.	<u>Lanzador:</u>	Hará la asistencia detrás de segunda base.



SITUACIÓN DE JUEGO NO. 18

Mecánica defensiva ante: Doble, posible triple, al territorio central derecho, corredor en primera base o corredores en primera y segunda o bases llenas.

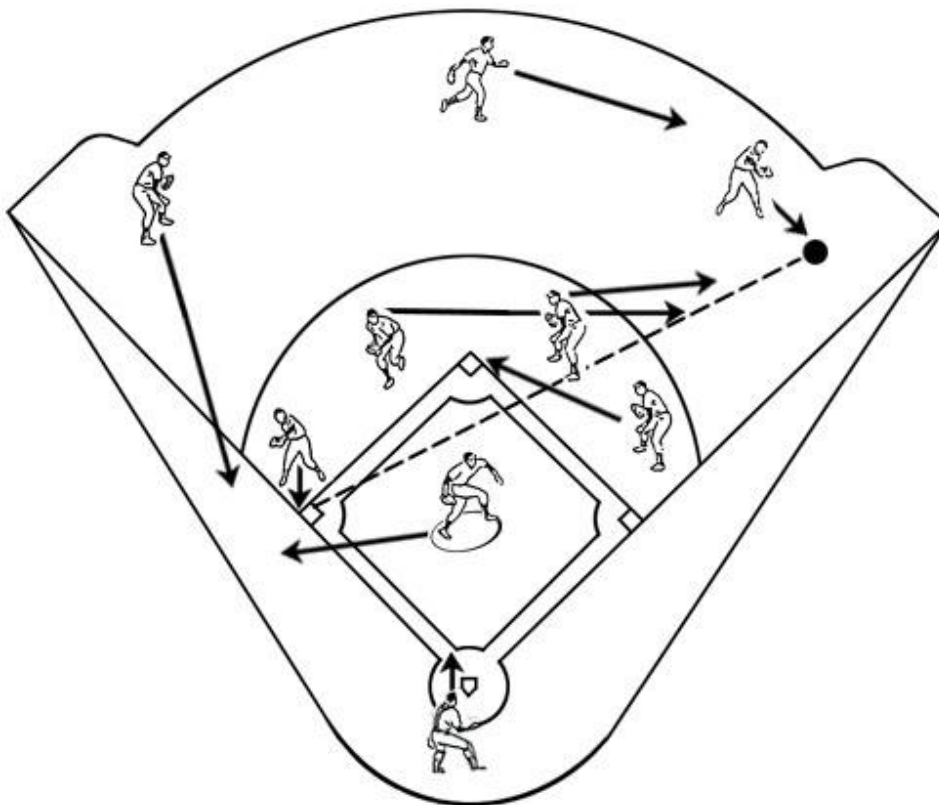
<u>Receptor:</u>	Cubre el home y se prepara para recibir el tiro.	<u>Tercera base:</u>	Cubre la almohadilla de tercera base.
<u>Primera base:</u>	Se coloca en posición para cortar el tiro a home.	<u>Jardinero izquierdo:</u>	Asiste detrás de la tercera base.
<u>Segunda base:</u>	Se interna en los jardines para participar en los tiros de relevo.	<u>Jardineros central y derecho:</u>	Van detrás de la bola, el fildeador tira al cortador y el otro asiste e indica el tiro.
<u>Torpedero:</u>	Asiste detrás de la segunda y luego regresa a cubrir la almohadilla.	<u>Lanzador:</u>	Se mueve entre tercera y home y asistirá a la base donde se realice el tiro.



SITUACIÓN DE JUEGO NO. 19

Mecánica defensiva ante: Doble, posible triple, por la línea de foul del jardín derecho, no hay corredores en bases.

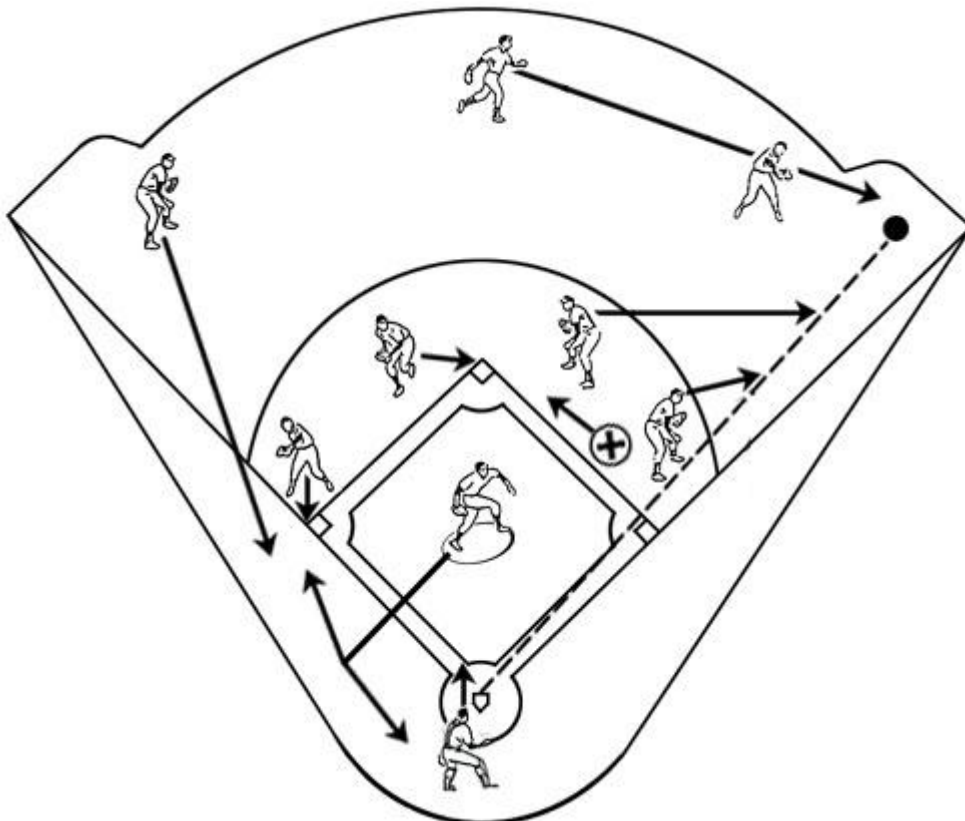
<u>Receptor:</u>	Protege el home.	<u>Tercera base:</u>	Cubre la almohadilla de tercera base.
<u>Primera base:</u>	Observa si el bateador corredor pisa la almohadilla y sigue detrás de él hasta segunda base.	<u>Jardinero izquierdo:</u>	Se mueve hacia delante y asiste por detrás de la tercera base.
<u>Segunda base:</u>	Se interna en el jardín derecho para participar en los tiros de relevo.	<u>Jardinero central:</u>	Asiste al jardinero derecho.
<u>Torpedero:</u>	Se coloca por detrás de segunda base, en línea con la pelota y la tercera base.	<u>Jardinero derecho:</u>	Fildea el batazo y tira al cortador.
		<u>Lanzador:</u>	Hace la asistencia por detrás de tercera base.



SITUACIÓN DE JUEGO NO. 20

Mecánica defensiva ante: Doble, posible triple, próximo a la línea de foul del jardín derecho, corredor en primera base.

<u>Receptor:</u>	Cubre el home y se prepara para recibir el tiro.	<u>Tercera base:</u>	Cubre la almohadilla de tercera.
<u>Primera base:</u>	Se interna en los jardines, asistiendo por detrás del segunda base (a 30 pies aproximadamente).	<u>Jardinero izquierdo:</u>	Se mueve hacia delante en dirección a tercera base.
<u>Segunda base:</u>	Se interna en el jardín derecho en línea con el fildeador y tirará a home.	<u>Jardinero central:</u>	Asiste al jardinero derecho.
<u>Torpedero:</u>	Cubre la segunda base.	<u>Jardinero derecho:</u>	Luego de fildear el batazo le tirará al cortador.
		<u>Lanzador:</u>	Se moverá entre el home y la tercera base y hará la asistencia a la posición donde se realizará el tiro.

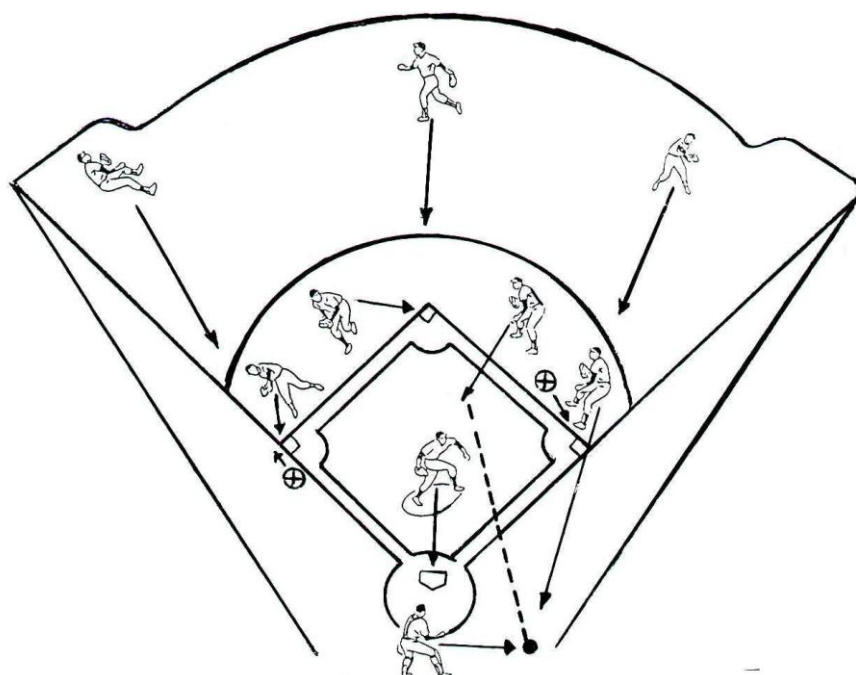


SITUACIÓN DE JUEGO NO. 21

Mecánica defensiva ante: El foul-fly detrás del home, corredores en primera y tercera bases (menos de dos outs).

Ambos corredores se preparan para el “pisa y corre”, si el corredor de primera sale para segunda y ningún jugador se sitúa en la posición de corte cuando se tira a segunda, el corredor de tercera anotará fácilmente.

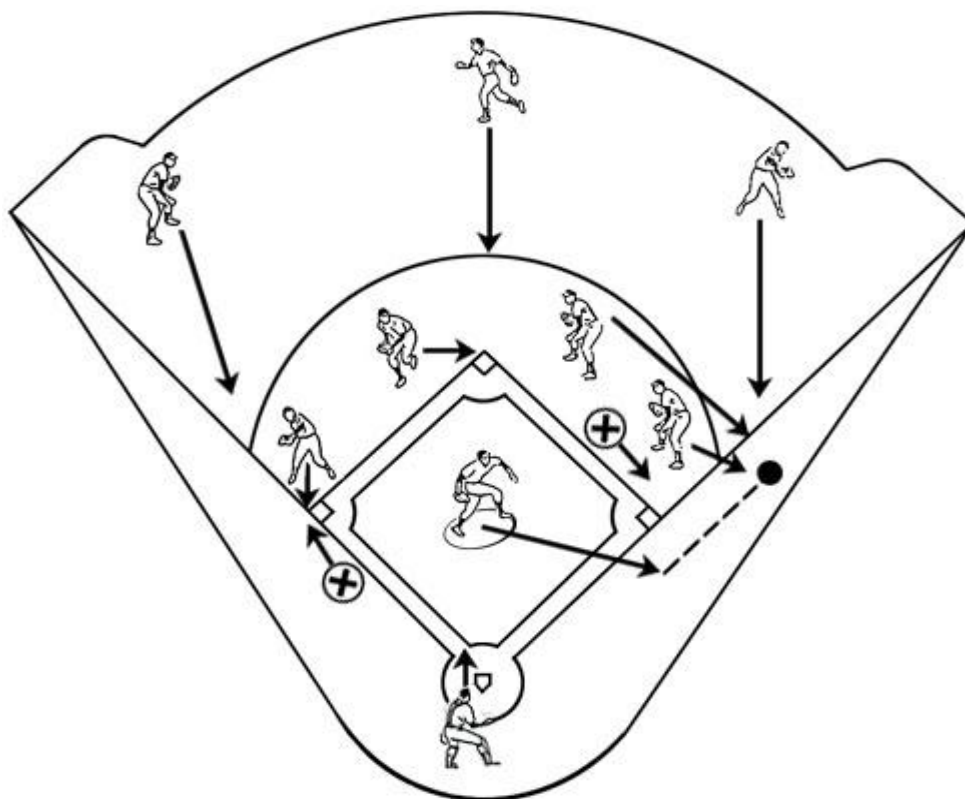
<u>Receptor:</u>	Fildea el foul fly y tirará en dirección a segunda, al jugador que se sitúe para cortar el tiro.	<u>Tercera base:</u>	Cubre la tercera base.
<u>Primera base:</u>	Atento a que el corredor de tercera no vaya a salir para el home.	<u>Jardinero izquierdo:</u>	Viene hacia delante, para asistir en el área detrás del torpedero y la tercera base.
<u>Segunda base:</u>	Va en busca del foul fly y ayudará al receptor.	<u>Jardinero central:</u>	Asistirá detrás de segunda base.
<u>Torpedero:</u>	Se colocará por delante de la almohadilla y dejará pasar la bola si el corredor de tercera no ha salido y el de primera intentara pisa y corre. Si el corredor de tercera sale para home cortará el tiro y buscará el out por home.	<u>Jardinero derecho:</u>	Vendrá hacia delante para cubrir la primera base.
	Cubre la segunda base.	<u>Lanzador:</u>	Cubrirá el home y advertirá al receptor del corredor de tercera y estará atento si la segunda base tirará a home en busca del out del corredor de tercera.



SITUACIÓN DE JUEGO NO. 22

Mecánica defensiva ante: Foul fly detrás de primera base, corredores en primera y tercera bases (sin out).

<u>Receptor:</u>	Cubre el home, atento al corredor de tercera y a un posible tiro.	<u>Tercera base:</u>	Cubre la almohadilla.
<u>Primera base:</u>	Fildea el foul fly y le tira la bola al lanzador.	<u>Jardinero izquierdo:</u>	Asiste detrás del área de tercera base.
<u>Segunda base:</u>	Le parte al foul fly y luego regresa rápidamente a cubrir la primera base.	<u>Jardinero central:</u>	Asiste detrás de la segunda base.
<u>Torpedero:</u>	Cubre la segunda base.	<u>Jardinero derecho:</u>	Se mueve hacia delante en dirección al foul fly, ayudando a su fildeo.
		<u>Lanzador:</u>	Se dirige al área de primera base para recibir el tiro del inicialista, estando atento a los corredores.



SITUACIÓN DE JUEGO NO. 23

Mecánica defensiva ante: Passed balls y wild pitches, corredor en tercera base o corredores en primera y tercera bases o bases llenas.

Receptor: Sale en busca de la bola y la devolverá lo más rápido posible a home.

Tercera base: Se mueve hacia el montículo para asistir al lanzador..

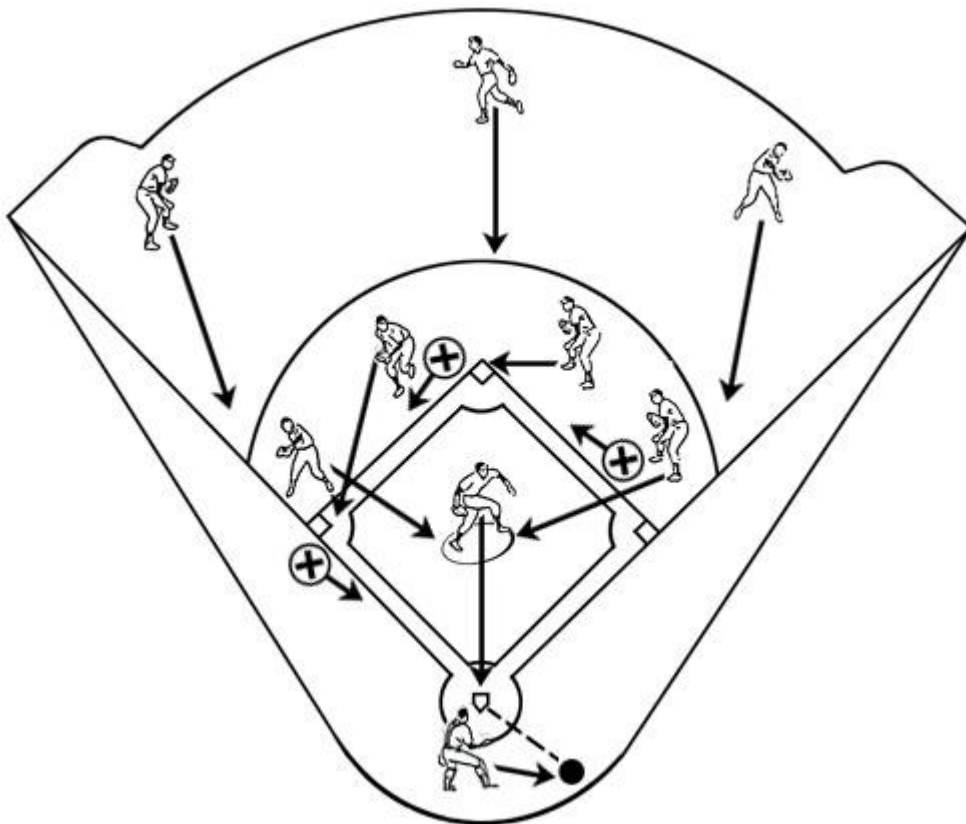
Primera base: Se colocará por delante del montículo para realizar la asistencia detrás del lanzador.

Lanzador: Cubre el home pos si hay jugada.

Segunda base: Cubre la almohadilla de segunda base.

Los Jardineros: Se mueven hacia delante en dirección al cuadro para realizar cualquier asistencia.

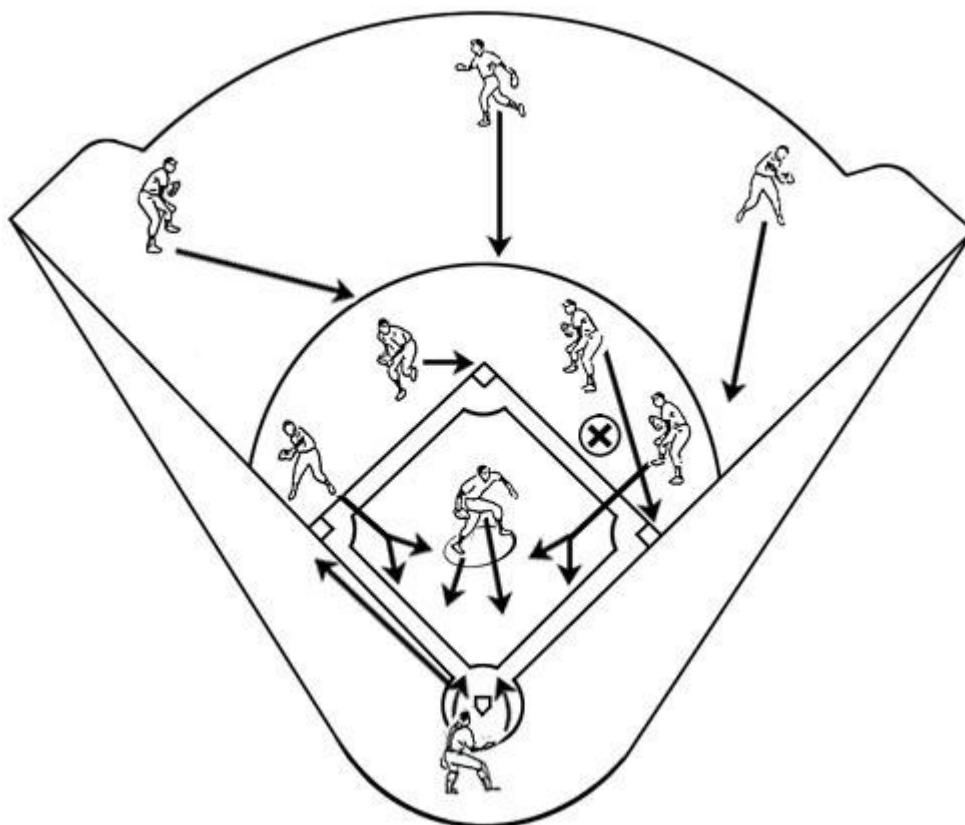
Torpedero: Cubre la almohadilla de tercera base.



SITUACIÓN DE JUEGO NO. 24

Mecánica defensiva ante: El toque de bola de sacrificio, con corredor en primera base.

<u>Lanzador:</u>	Después del lanzamiento sale en dirección al home en busca de la bola.	<u>Torpedero:</u>	Cubre la segunda base.
<u>Receptor:</u>	Fildea todos los toques de bola a su alcance, indica la jugada o cubre tercera base cuando el antesalista fildea el toque.	<u>Tercera base:</u>	Va hacia el área del home en busca del toque y regresa a tercera si el receptor es quien realiza la jugada.
<u>Primera base:</u>	Va hacia el área de home en busca del toque.	<u>Jardineros izquierdo y central:</u>	Asisten por detrás de segunda base.
<u>Segunda base:</u>	Disimuladamente se va aproximando hasta cubrir la primera base.	<u>Jardinero derecho:</u>	Asiste por detrás de primera base.



SITUACIÓN DE JUEGO NO. 25

Mecánica defensiva ante: El toque de bola de sacrificio, corredores en primera y segunda bases (esta jugada es opcional y debe estar controlada por medio de una señal).

Lanzador: Después del lanzamiento sale en busca de la bola.

Receptor: Si puede, fildea el toque o indica la jugada.

Primera base: Saldrá en dirección al home en busca del toque.

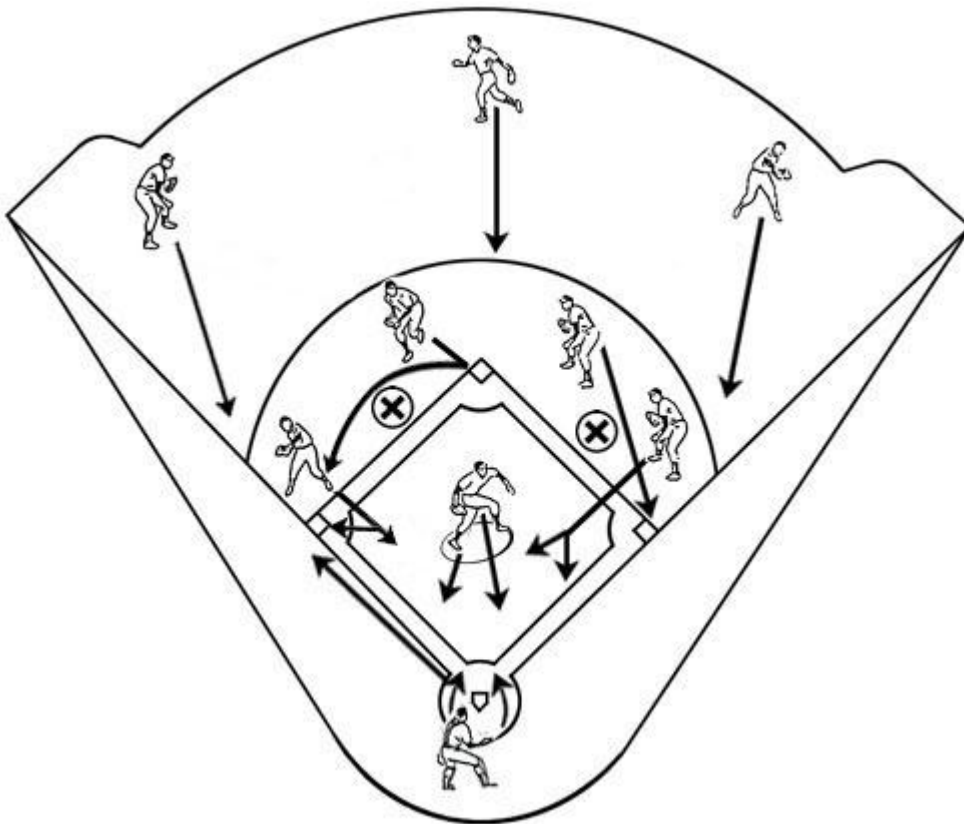
Cubre la primera base.

Segunda base:

Torpedero: Amaga con cubrir la segunda base para que el corredor regrese y luego va a cubrir la tercera base.

Tercera base: Va en dirección al toque y regresa a la almohadilla de tercera si otro jugador realiza la jugada.

Jardineros: Hacen la asistencia detrás de las almohadillas correspondientes.



SITUACIÓN DE JUEGO NO. 26

Mecánica defensiva ante: Toque de bola de sacrificio con corredores en primera y segunda bases (el objetivo más importante será el de sacarle out al corredor en tercera, pero siempre hay que tratar de retirar a un corredor).

Lanzador: Después del lanzamiento saldrá hacia delante en busca de la bola.

Tercera base: Da unos pasos hacia delante en dirección al home y le indica al lanzador si debe fildear el toque o dejarlo.

Receptor: Si puede, fildea el toque de bola o indica la jugada.

Harán la asistencia detrás de cada una de las bases correspondientes.

Primera base: Sale hacia el home en busca del toque.

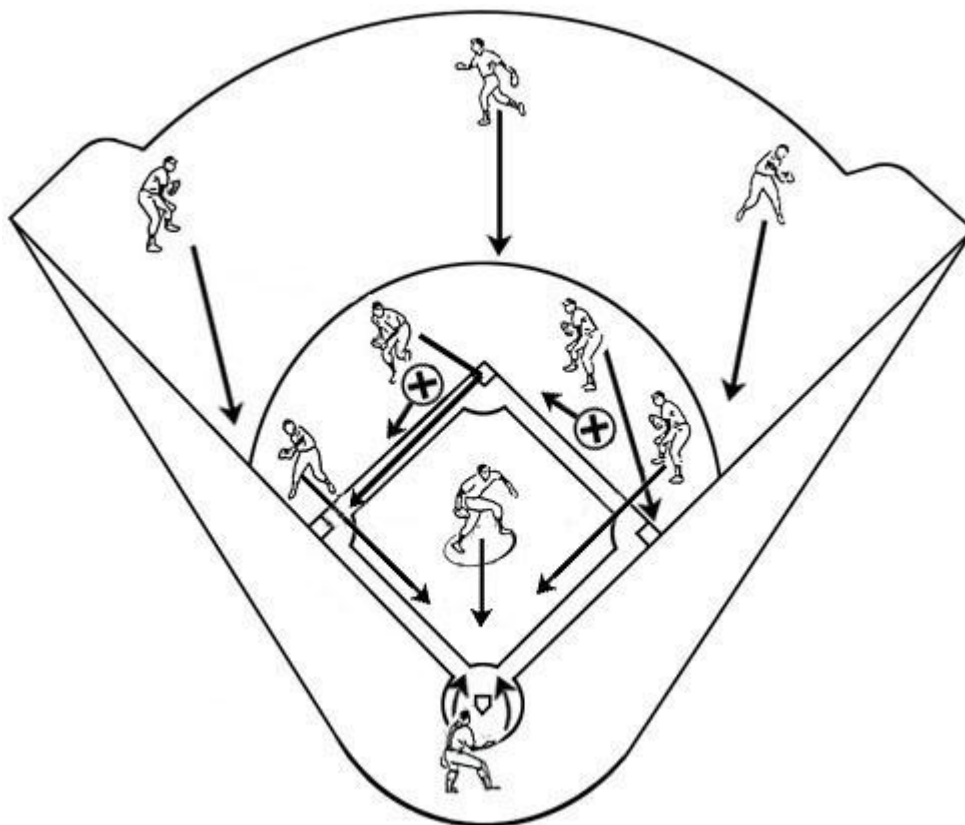
Los Jardineros:

Esta jugada ofensiva tiene las variantes ya tratadas en el contenido.

Segunda base: Cubre la almohadilla de segunda base.

Nota:

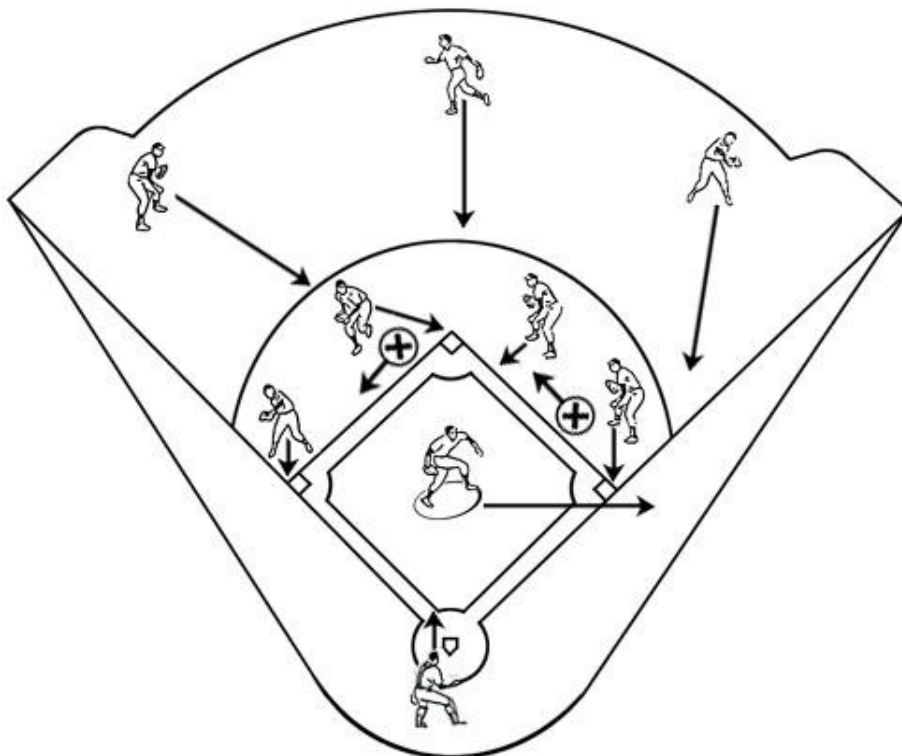
Torpedero: Mantiene al corredor cerca de la almohadilla de segunda y partirá rápidamente a cubrir tercera base.



SITUACIÓN DE JUEGO NO. 27

Mecánica defensiva ante: El corredor sorprendido en primera base, corredores en primera y segunda bases.

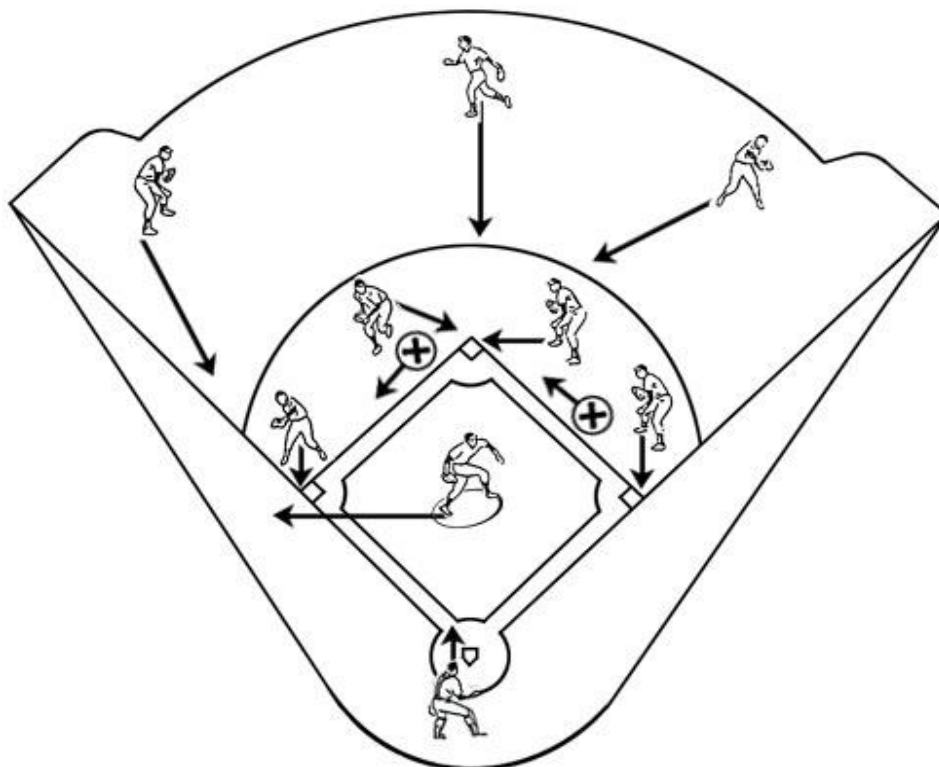
<u>Lanzador:</u>	Asiste detrás de la primera base.	<u>Tercera base:</u>	Cubre la almohadilla para evitar el avance del corredor de segunda
<u>Receptor:</u>	Cubre el home.		
<u>Primera base:</u>	Bola en mano sigue al corredor sorprendido hasta ponerlo out.	<u>Jardineros izquierdo y central:</u>	Vienen hacia delante para hacer la asistencia por detrás del área de la segunda base.
<u>Segunda base:</u>	Va a la línea (imaginaria) de bases a interceptar al corredor para ponerlo out de serle imposible al primera base.	<u>Jardinero derecho:</u>	Viene hacia delante para hacer la asistencia por detrás del primera base.
<u>Torpedero:</u>	Va a la almohadilla de segunda base con posibilidades de realizar el out si la primera y la segunda no lo logran. O se escapa la bola.		



SITUACIÓN DE JUEGO NO. 28

Mecánica defensiva ante: Corredor sorprendido en segunda base, corredores en primera y segunda bases.

<u>Lanzador:</u>	Asiste detrás de tercera base.	<u>Tercera base:</u>	Cubre la almohadilla de tercera o va en busca del corredor, ubicándose en la línea (imaginaria) de bases.
<u>Receptor:</u>	Cubre el home.	<u>Jardinero izquierdo:</u>	Se mueve hacia el área detrás de tercera base para hacer la asistencia en la jugada.
<u>Primera base:</u>	Cubre primera base.	<u>Jardineros central y derecho:</u>	Hacen la asistencia por detrás de la almohadilla de segunda base.
<u>Segunda base:</u>	Cubre la almohadilla para sorprender al corredor y participa en el run down hasta tocar al corredor.		
<u>Torpedero:</u>	Cubre la almohadilla, asistiendo por detrás del segunda base.		
<u>Nota:</u>	El corredor puede ser sorprendido por la segunda o el torpedero, el que recibe el lance irá en busca del corredor y el otro hará la asistencia.		



SITUACIÓN DE JUEGO NO. 29

Mecánica defensiva ante: Corredor sorprendido entre tercera y home con el cuadro jugando por dentro, tratando de anotar con rolling.

Lanzador: Hace la asistencia en home.

Receptor: Cubre el home y es el jugador que inicia el run down.

Primera base: Cubre la almohadilla.

Segunda base: Cubre la segunda base.

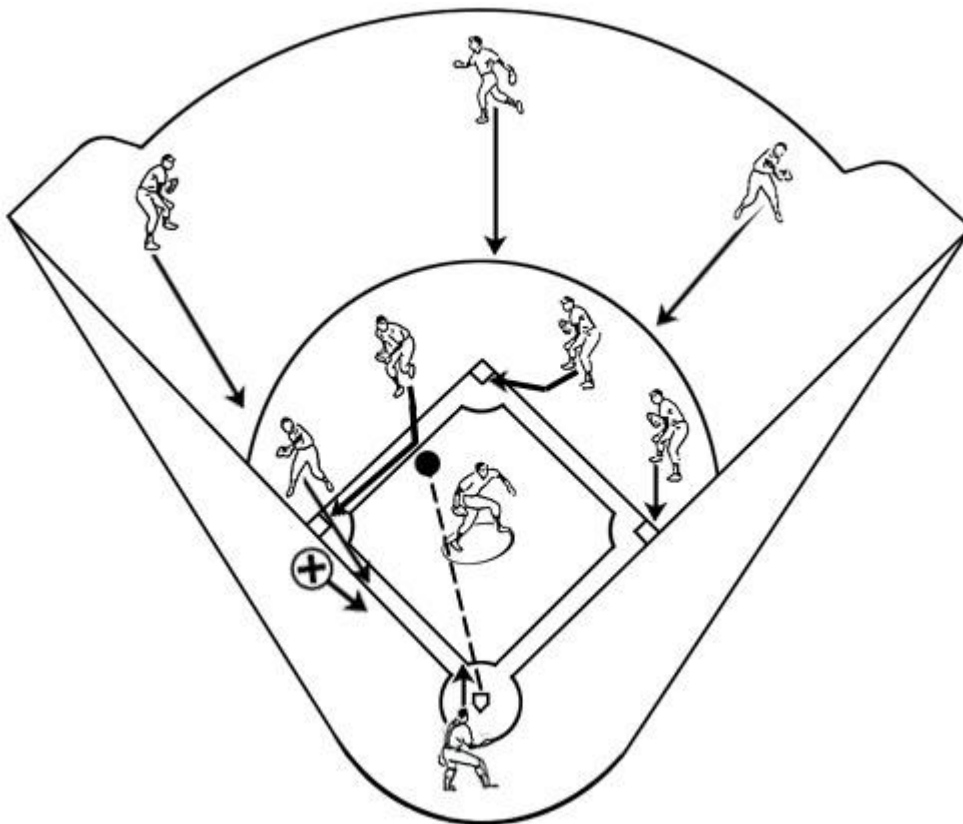
Torpedero: Después de fildear el rolling y tirar al home, cubre la tercera base.

Tercera base: Sigue al corredor a una distancia aproximada de 10 pies, para tratar de tocarlo.

Jardinero izquierdo: Asiste detrás de tercera base.

Jardinero central: Asiste detrás de segunda base.

Jardinero derecho: Asiste detrás de primera base.



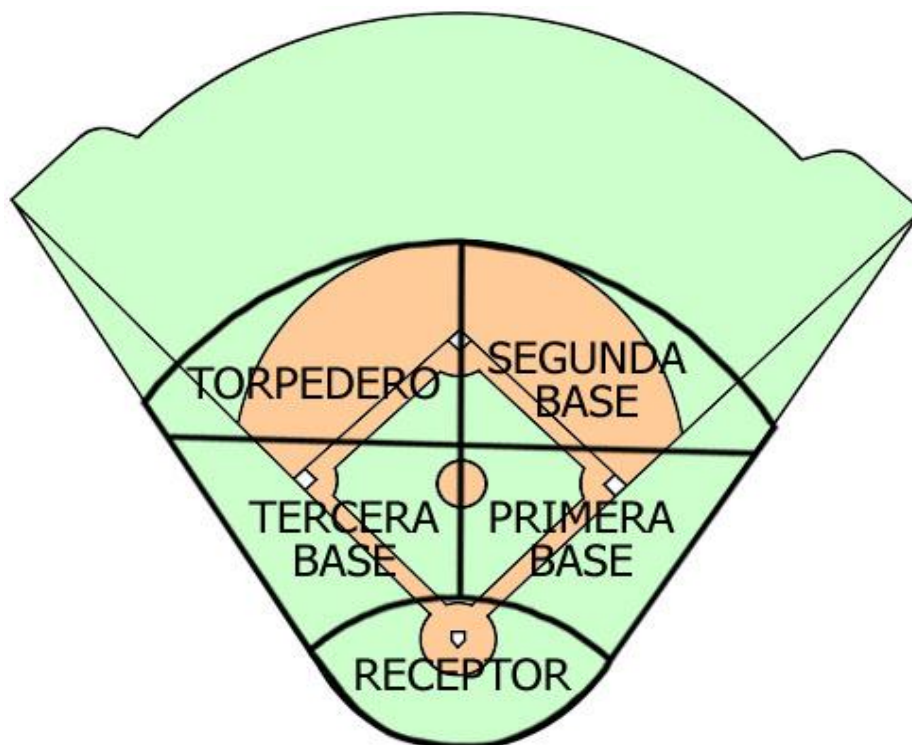
AREAS DE FILDEO PARA CADA UNO DE LOS JUGADORES DEL INFIELD

Todos los jugadores del cuadro tienen la responsabilidad de fildear los batazos de fly que se conecten por ese territorio; para ello, deben partirle al fly hasta que un fildeador grite tres o cuatro veces que le dejen la bola.

Como se puede observar en el diagrama, cada jugador del cuadro posee su área; pero cualquiera de ellos puede intentar el fildeo de un fly fuera de la suya, siempre que tenga posibilidad de hacerlo. Cuando sopla mucho aire no se debe pedir rápidamente la bola, pues bajo la influencia de éste puede variar el rumbo.

El lanzador debe decidir quién fildea la bola en los batazos problemáticos de fly en el área alrededor del montículo, y después que uno o más jugadores del cuadro han pedido la bola para realizar el fildeo, el pitcher debe mencionar el apellido, el nombre o como mejor se le conozca al jugador que, a su juicio, se encuentra en la mejor posición para fildear la bola.

El receptor no debe partirle demasiado pronto a los foul fly, ya que el aire puede variar el recorrido de la bola.



ANEXO No. 11

MINIGLOSARIO DE LOS TERMINOS MÁS UTILIZADOS EN EL BÉISBOL

Independientemente de los intentos realizados por crear nuestra propia terminología en el béisbol, aún se mantienen algunos vocablos (traducidos) que se ponen a disposición para facilitar su entendimiento y favorecer su aplicación en el béisbol:

- A -

amateur ... aficionado
all'star ... todos estrellas
all'time ... récord para todos los tiempos
all'around ... jugador que juega todas las posiciones
academy ... academia
average ... promedio
astroturf ... terreno sintético
automatic struke ... strike automático

- B -

ball ... bola
balk ... movimiento ilegal del lanzador con hombres en bases
backstop ... malla protectora detrás del home
back-up player ... jugador de reserva
bag ... base, almohadilla
ball boy ... recogedor de pelotas
ball game ... juego de pelota
ball park ... parque de pelota
ball player ... jugador de pelota
base ... base
baseball ... béisbol
base hit ... sencillo, incogible
baseline ... línea de foul
base en ball ... base por bolas
base runner ... corredor
base stcaler ... robador de bases
bat ... bate
batter's box ... caja de bateo
battery ... batería
batting ... bateo
batting average ... promedio de bateo
batting cage ... jaula de bateo
batting glove ... guantilla de bateo
batting order ... orden de bateo
batting practice ... práctica de bateo
bean ball ... lanzamiento hecho a propósito contra el bateador
beat out a throw ... hit de piernas

best -fielding player ... mejor jugador a la defensiva
bounce out ... batear roletazo de out
bouncer ... roletazo
box ... lomita del pitcher
box score ... resumen estadístico del juego
break one off ... lanzar curvas
bubble ... cometer error en roletazo
bull-pen ... área para calentar los lanzadores
bunt ... toque de bola
bunter ... tocador de bola

- C -

center fielder ... jardinero central
called strike ... strike cantado
call ... decisión
call time ... pedir tiempo
cap ... gorra
cap the pennant ... ganar campeonato
catcher ... receptor
catch de ball ... capturar la bola
caught stealing ... cogido robando
champion ... campeón
champion´ship ... campeonato
chance ... lance
charley horse ... desgarramiento muscular
chest protector ... peto
chink ... texas
chapper ... roletazo de bote alto
club ... equipo
clubhouse ... camerino
clutch hitter ... bateador oportuno
clutch play ... jugada decisiva
coacher ... asistente, auxiliar, entrenador
commissioner ... comisionado
comentator ... comentarista
complete game ... juego completo
count ... conteo
crossfire ... lanzamiento por el lado del brazo
curve ... curva
cushion ... almohadilla, base
cut ... swin
cut the corner ... strike en la esquina

- D -

defense ... defensiva
defeat ... derrota
deciding run ... carrera decisiva
delayed steal ... robo demorado

deliver ... lanzar
delivery ... lanzamiento
designated hitter ... bateador designado
diamond ... diamante, cuadro
dish ... plato, goma, home
double ... doblete, tubey
double heeder ... doble robo
double play ... doble play
double steal ... doble robo
drag bunt ... toque de bola con una mano al tiempo que se corre a primera
dogout ... banco de los jugadores
duster ... lanzamiento contra la cabeza del bateador

- E -

earned-run average ... promedio de carreras limpias
earned run ... carrera limpia
error ... error
exhibition game ... juego de exhibición
extra-base hit ... extra base
extra innings ... entradas extras.

- F -

face mask ... careta del receptor
fair ball ... bola buena
fair territory ... territorio bueno
fan ... aficionado, ponchase
fan the side ... dar escón de ponches
fastball ... lanzamiento en recta
fastballer ... lanzador que depende de recta
fielder's choice ... tiro que se hace para retirar a un corredor, no al bateador
corredor
field ... terreno
field the ball ... fildear
field the ball ... fildear
fielding average ... promedio de fildeo
find the range ... tener control
firo ... lanzar
first base ... primera base
first base line ... línea de primera
fly ... fly, globo
force out ... out forzado
force play ... jugada forzada
fortfeit ... derrota por no presentación
fork ball ... bola de tenedor
foul ... foul
foul line ... línea
foul territory ... territorio de foul
foul tip... foul directo y retenido por el receptor

fill windup ... winop de frente (movimientos de frente)
fumble ... cometer una pifia
fungo ... fongueo
fungo bat ... bate de fongueo
free fungo bat ... ticket ... boleto, base por bolas
four side ... cuadrangular

- G -

game ... juego
game-hitting streak ... cadena de juegos consecutivos bateando de hit
game-winning single ... hit que impulsa la carrera decisiva del juego
garbage pitcher ... lanzador de muchos recursos
gardens ... jardines
get on ... embasarse
go-shead run ... carrera de ventaja
go down swinging ... poncharse tirándole
go the distances ... lanzar juego completo
grand slam ... cuadrangular con bases llenas
grip ... agarre del bate o de la pelota
ground ... roletear
ground ball ... roletazo
ground rule ... reglas especiales de juego
ground out ... roletazo de out
ground rule double ... doble por regla
grounded into double play ... bateo para doble play
gun down a runner ... poner out a un corredor

- H -

half cut ... medio swing
half speed ... lanzador a media velocidad
half strike ... medio swing
hanger ... lanzamiento que no rompe
hard-hitting player ... bateador fuerte
headfirst slide ... deslizamiento de cabeza
helmet ... casco protector
hill ... lomita, montículo
hit and run ... corrido y bateo
hit batsman ... bateador golpeado por lanzamiento
hit behind the runner ... batear por detrás del corredor
hitter ... bateador
hitting ... bateo
hold a runner ... cuidar al corredor
hit the dirt ... lanzamiento contra el suelo, deslizarse
home ... plato
home club ... equipo local
home run ... cuadrangular, jonrón

- I -

infield hit ... hit de piernas
infield out ... out por el cuadro
infield up close ... el cuadro juega por dentro
infield at double play depth ... el cuadro juega para doble play
injured ... lesionado
inning ... entrada
in play ... en juego
inside corner ... esquina de adentro
instructional league ... liga instruccional, academia
intentional walk ... base intencional
in the dirt ... lanzamiento contra el piso
infielders ... jugadores de cuadro
issue a walk ... dar o regalar la base por bolas

- K -

kick ... cometer pifia en roletazo
knock in runs ... impulsar carreras
knock out ... nocaio beisbolero
knock out of the box ... explotar a un lanzador
knuckle ball ... bola de nudillo
knuckle curve ... curva de nudillo

- L -

late hitter ... bateo atrasado
lead off ... primer bate
leader ... líder
league ... liga
left field ... jardín izquierdo
left handed ... zurdo
left on base ... quedados en base
leg hit ... jit de piernas
let-up ... lanzamiento en cambio
line drive ... batazo de línea
line-up ... alineación
live ball ... bola en juego
lobster trap ... mascotín de primera
long ball ... batazo largo
long ball hitter ... bateador largo
long reliever ... relevo largo
lossing pitcher ... lanzador perdedor
lose ... derrota
low ... lanzamiento bajo

- M -

manager ... director
masseur ... masajista
mask ... careta del receptor
miscus ... error
misplay ... error
mitt ... mascota del receptor
monkey suit ... uniforme, traje de pelotero
mound ... montículo
move ... viraje del lanzador
muff ... pifia, error
major league ... ligas mayores
minor league ... ligas menores

- N -

night game ... juego nocturno
nine ... novena
no hit no run ... cero jit, cero carrera
no hitter ... juego de cero jit

- O -

obstruction ... obstrucción
off base ... fuera de base
off-speed pitch ... lanzamiento al que se le quita velocidad
offensive ... ofensiva
offensive player ... jugador a la ofensiva
official score ... anotador oficial
on-deck batter ... bateador en turno
one-base hit ... sencillo
opener ... primer juego
opposing team ... equipo contrario
out ... aut (fuera)
outfield ... jardín
outfielders ... jugadores de los jardines
overhand ... lanzar por encima del brazo
overslide ... pasarse de la base al deslizarse

- P -

palm ball ... lanzamiento con la palma de la mano
passed ball ... mal recibo del receptor
percentage ... porcentaje
perfect game ... juego perfecto
pick off ... coger un corredor fuera de base
pick off move ... virarse para tirar a la base (lanzador)
pick-up ... bote corto frente al jugador

pinch hit ... batear de emergente
pinch hitter ... bateador emergente
pinch homer ... cuadrangular de un emergente
pinch run ... corredor de emergente
pinch runner ... corredor emergente
pitch ... lanzamiento
pitcher ... lanzador
pitch away ... lanzar afuera
pitch inside ... lanzar adentro
pitch from the stretch ... lanzar de lado
pitch from the windup ... lanzar de frente
pitchout ... bola franca
pitching duel ... duelo de lanzadores
pitching staff ... cuerpo de lanzadores
plate umpire ... árbitro de home
play ... jugar
play ball ... a jugar
play-off ... serie extra
plunked by pitch ... golpeado por lanzamiento
portsider ... lanzador zurdo
potent bat ... bateador de fuerza
power ... poder
power hitter ... bateador de poder
prospect ... prospecto
protest ... protesta
pull ... halar la bola
pulling the string ... lanzamiento en cambio
punch ... poder al bate
pepper-game... ejercicio de bateo con lanzamientos a corta distancia.

- R -

raincut ... juego suspendido por lluvia
rally ... racimo de carrera en una entrada
reach a base ... embasarse
recciver ... receptor
relief pitcher ... lanzador relevista
reliever ... relevista
right field ... jardín derecho
rookie ... novato
rasing bag ... pez rubia
roster ... nómina de un equipo
runner ... corredor
rundown ... sorprendido entre bases

- S -

sacrifice fly ... fly de sacrificio
sacrifice hit ... toque de sacrificio
safe ... quieto

save ... juego salvado
schedule ... programa o calendario de juegos
schop up ... fildear la bola
score ... marcador
scorebeard ... pizarra
screwball ... lanzamiento en curva (de revés)
seam ... costura de la pelota
season ... temporada
second ... segunda
second sacker ... jugador de la segunda base
shinguards ... chingalas, rodilleras
short bouse ... bote corto de la pelota
short hop ... bote corto
short reliever ... relevo corto
shortstop ... torpedero
single ... sencillo
sinker ... lanzamiento que se mueve hacia dentro del bateador
slider ... deslizarse
slugger ... bateador de poder
slugging ... cantidad de bases recogidas con los batazos (promedio)
slump ... racha adversa
southpaw ... bateador zurdo
spikes ... zapato de béisbol
spitball ... bola de salida
spray hitter ... bateador de todas las bandas
squeeze-play ... toque por sorpresa con corredores en tercera y menos de 2 outs, con la intención de anotar una carrera.
stadium ... estadio
staff ... cuerpo de lanzadores
stab the ball ... coger la bola
starting pitcher ... lanzador abridor
steal ... robo de bases
strike ... lanzamiento bueno
strike out ... poncharse
stroll ... base por bolas
suspended game ... juego suspendido
swing ... pasar el bate
switch hitter ... bateador ambidextro
switch... cambio

- T -

tag ... tocar al corredor
tag-up ... jugada de pisa y corre
team ... equipo
texas leagus ... un texas de jit
theft ... robo de base
third base ... tercera base
three bagger ... triple
three-undred hitter ... bateador de trescientos

three-quarters arm ... lanzamiento a tres cuartos
throw ... tirar
tic ... empate
temmahawak ... hacer swing hacia bajo
tess the ball ... tirar la bola
twin-bill ... doble juego
two-bagger ... doblete
two hopper ... roletazo
tying run ... carrera del empate

- U -

umpire ... árbitro
unassisted ... sin asistencia
underarm throw ... tiro por debajo del brazo
uncarned run ...carrera sucia
uniform ... uniforme, traje
up ... al bate
utility player ... jugador comodín

-V -

velocity ... velocidad
veteran ... veterano
victory ... victoria
visiting team ... equipo visitador