

EJERCICIOS ESPECIALES PARA PERFECCIONAR LA TÉCNICA DE RECEPCIÓN EN LOS RECEPTORES DEL EQUIPO DE HOLGUÍN.

ESPECIAL EXERCISES TO MAKE THE TECHNIQUE OF RECEPTION IN THE RECIPIENTS OF HOLGUÍN'S TEAM PERFECT.

Autores: Lic. Alfredo Martínez Laffita¹

MSc. Carlos Isidro Paz Antunez²

Lic. Elvis Manuel Díaz Rodríguez³

¹Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes. Facultad de Holguín

²Sectorial Municipal de Deporte Cueto.

³Combinado Deportivo: "Fernando de Dios".

País. Cuba

Resumen.

La investigación abordó una problemática del béisbol, titulándose "Ejercicios especiales para perfeccionar la técnica de recepción en los receptores del equipo de Holguín", con el objetivo de aplicar ejercicios especiales para perfeccionar la técnica de recepción de los lanzamientos. Contó con la población del área de los receptores que participaron de la 54 a la 57 Serie Nacionales del Béisbol cubano, la misma posee una intención de transferencia tecnológica, al arrojar que existió una ínfima información sobre la variabilidad de ejercicios especiales

encaminados hacia la solución de las insuficiencias técnicas, tanto de la Provincia de Holguín como a ámbito Nacional. Esta se sustentó con la utilización de los métodos investigativos teóricos, empíricos, así como el método "Delphi" en el empleo del criterio de expertos para darle validez a los ejercicios especiales, identificando el proceso de investigación con un alto nivel de científicidad y profesionalidad al aplicar los ejercicios de manera metodológica que devino en conclusiones categórica, sistémica y concatenada, por ende, fue transformadora atendiendo al carácter de la personalidad de un atleta porque

propició metas, disciplina y entrega hacia el deporte, arribando a conclusiones irrefutables como: se perfeccionó la recepción de los lanzamientos en las diferentes zonas, aumentó de concentración, mejoró la coordinación articular, habilidad y automatización del gesto técnico (hábito motor), estimuló las funciones cerebrales (sistema neurovegetativo), incrementó las habilidades del pensamiento táctico, aumentó el ángulo de la vista periférica facilitando la coordinación óculo-manual, activó los reflejos e incrementó el rendimiento condicional, sirvió de motivación para los sujetos por la novedad de los ejercicios aplicados.

Palabras Claves: Estadística, Béisbol, Defensa, Recepción, Ejercicios especiales, Receptores.

Abstract

The research approached a problematic of baseball, it entitles "Special exercises to improve the technique of reception by catchers of Holguín baseball team" the objective is to apply special exercises to perfect the reception technique of pitching. It counted on the population of the area of catchers of the 54th and 57th Cuban national baseball series, it possesses an intention of technological transference,

bringing up that there is few information about the variability of special exercises oriented to solve the inadequate techniques in Holguín province and in the national scope. It was subsisted with investigative methods, theoreticals, empiricals as well as "Delphi" method in the use of the criterion of experts to validate the special exercises, identifying the process of investigation with a high level of professionalism and scientific base in applying the exercises of a methodological way, systemic and related; therefore, it was transformative taking into account the character of the personality of an athlete, because it offered goals, discipline and commitments to sport, and also arriving to reliable conclusions of how to perfect the reception of pitching in the different zones, increased the concentration and improved the articular coordination ability and automatization of the technical gesture (motor-habit), stimulated the brain function (neurobiological system), increased the ability of the tactical thinking, increased the angle of the peripheral sight facilitating the coordination manual-ocular, activated also the reflexes and increased the conditional efficiency, it served as motivation for subjects and the originality of the applied exercises.

Key words: statistics, baseball, defense, reception, special exercises, catchers.

INTRODUCCIÓN

Cada beisbolista a la defensa requiere de características y cualidades para poder desempeñarse con un buen rendimiento, dentro de las nueve posiciones defensivas que se asumen en el juego, hay una que tiene un peso fundamental en el resultado: el receptor, este se considera el jugador más defensivo dentro de los nueve peloteros por su participación en un gran número de acciones, además es el que orienta a todos los jugadores durante el partido por encontrarse de frente a los mismos, por lo que requiere de una alta concentración que le permita tomar las decisiones adecuadas, jugada a jugada, por tales motivos es necesario que el jugador que desempeñe esta posición debe poseer un alto nivel de perfeccionamiento en las habilidades y capacidades motoras, inteligencia táctica y disposición psicológica que le permita cumplir con las exigencias que demanda esta posición, es uno de los que mayor desgaste físico tiene durante los encuentros, pues en el mayor tiempo del juego se encuentra en una colocación de

cucullas y sus constantes paradas y desplazamientos hacen que el trabajo sea arduo.

Desde el punto de vista técnico consideramos de gran importancia el desempeño de un catcher en cuanto a la recepción de los diferentes lanzamientos (velocidad o rompimientos), pues estos son ejecutados en diferentes zonas: centro, alta, baja, adentro y afuera; que con una buena maniobra de la mascota ayudaría en gran medida a convertir bolas en strikes, trayendo consigo mejor efectividad en los lanzadores. Así como se redujeran los passed ball y fueran más eficientes con los lanzamientos que pican delante del home, evitando (wild pitch).

Considerando estos elementos como objeto de investigación en el área de los receptores del equipo Holguín que participaron de la 54 a la 57 Series Nacionales de Béisbol.

Atendiendo a lo considerado anteriormente se realizó un estudio estadístico sobre el rendimiento defensivo de los receptores que más participación han tenido en el equipo en los últimos cuatro años, por lo que se mostró un ejemplo del control del estudio a realizar. (Observar la siguiente tabla #1).

Tabla 1. Resultados de las acciones defensivas de la liv serie nacional de béisbol.

CASO S	SNB	JJ	INN	P B	Tot Wp	Wp /Evi t	%Efec t /wp
(A)	54	80	564	11	258	142	55,0
(B)	54	20	59,2	0	24	11	45,8

En la tabla #1 se muestra, los juegos jugados, cantidad de innings, cantidad de passed ball, el total de acciones de wild pitch que se ejecutaron y los que se evitaron, y el por ciento de efectividad de wild pitch. A partir de la cantidad de passed ball cometidos por el caso (A) en la 54 Serie Nacional de Béisbol 2014, se propuso perfeccionar la técnica de recepción en los receptores, donde se aplicó una variabilidad de ejercicios especiales que posibilitaran un mejoramiento en la acción de la mano de recepción, referidos al trabajo auxiliar con el uso de la raqueta de tenis de campo, así como otros ejercicios propios del deporte, propiciando un mejoramiento de la reacción simple y compleja de los sujetos investigados.

A partir de lo enunciado se realizó una búsqueda de información científica sobre los antecedentes de la actividad física y el deporte en función a la dosificación de los

ejercicios con la intensidad adecuada, influyendo en el desarrollo y perfeccionamiento de las funciones psicofisiológicas en general. La práctica del deporte, específicamente el entrenamiento deportivo de alto rendimiento, al ser un proceso de enseñanza-aprendizaje trae consigo, además del fortalecimiento físico del organismo, la formación de hábitos motores, el desarrollo de determinadas cualidades de la personalidad, el autocontrol emocional, así como la formación y desarrollo de habilidades intelectuales, apoyado sobre la teoría del autor Bernal, M (2004).

También se hace referencia a los ejercicios y sus particularidades, pues constituye el medio fundamental en el campo del entrenamiento deportivo. Estos provocan un efecto en el organismo, la más visible es la hipertrofia y están encaminados al desarrollo de capacidades y habilidades.

Para realizar un análisis se tuvo en cuenta la selección, planificación y control de las cargas de los ejercicios, donde se debe tener presente dos aspectos fundamentales, los cuales son: clasificación y la praxiología motriz fundamental de la disciplina deportiva seleccionada, clasificando los ejercicios en generales, especiales y competitivos.

Para la selección de los ejercicios físicos se tuvo en cuenta cuatro aspectos fundamentales para que ocurra en el organismo humano un desarrollo eficiente que persigue los objetivos bien determinados por el profesor o entrenadores y se logre la correcta bioadaptación, estos son:

- Psicológico.
- Morfológico y funcional.
- Técnica de ejecución. (Pedagógico).
- Energético.

Por otra parte para realizar una adecuada selección de los ejercicios especiales para su aplicación en las unidades de entrenamiento se tuvo en cuenta los aspectos siguientes:

- Objetivos que se persiguen.
- Complejidad.
- Régimen de trabajo muscular.
- Alcance de su efecto.
- Praxis motriz de la especialidad deportiva seleccionada.

A continuación se fundamentó los movimientos técnicos a realizar en correspondencia con la diversidad de posibles acciones. Ejemplo:

- 1) Posición sin corredores en bases.
- 2) Posición de los glúteos,
- 3) La colocación respecto al home plate,
- 4) La posición y ubicación de las manos,

- 5) Posición con corredores en bases.
- 6) Recepción de los diferentes tipos de lanzamientos;

Otro de los aspectos que se controlaron fueron las particularidades del Béisbol desde una concepción multidisciplinaria, según los criterios de Suárez Hidalgo (2002). Así como Reynaldo Balbuena, (2011). Modelo de Entrenamiento de Significación Táctica para los Deportes de Equipos. Deporte. La Habana. 111p.

Además fue imprescindible hacer alusión sobre algunas funciones cerebrales del Sistema Nervioso Central (SNC) relacionadas con el ámbito deportivo.

La acción intencionada en los organismos complejos requiere una coordinación fina de la actividad simultánea de numerosas vías motoras. Una de las tareas claves de los sistemas motores es la selección de una respuesta apropiada en cualquier momento dado y focalizar la compleja maquinaria del movimiento sobre esa acción. Los humanos ejercitamos un amplio rango de conductas intencionadas que no solo reflejan nuestras capacidades cognitivas altamente evolucionadas, sino también, un alto grado de plasticidad en el control del movimiento. Diferentes partes del encéfalo son responsables de diferentes tipos de movimientos:

(esquema), actuando de forma estrechamente interrelacionada. Existen tres niveles jerárquicos en el control motor:

1. Médula Espinal (ME)
2. Tronco Encefálico (TE)
3. Corteza Cerebral (CC)

Estos diferentes niveles están organizados jerárquicamente y en paralelo. Por su organización jerárquica, los niveles inferiores tienen la capacidad de generar patrones espacio temporales complejos de activación muscular en forma de reflejos. Esto permite a los centros superiores dar solo comandos relativamente generales sin tener que especificar los detalles de la acción motora.

A continuación, se enunció algunos términos como:

- Recepción de los Catches: el sustantivo recepción alude a la acción de recibir algo, se corresponde con el verbo recepcionar, que es una forma verbal muy extendida en el ámbito deportivo y se trata de un término relativamente reciente, “un neologismo”. Este procedimiento es aparentemente sencillo, pero en realidad tiene una cierta complejidad. Así es posible hablar de la recepción cuando un lanzador de béisbol ejecuta un envío hacia el home y este es

recepcionado por el receptor. En este sentido hay tres aspectos que forman parte del proceso de recepción: el emisor (lanzador) que envía algo (la pelota), el receptor que lo recibe y el hecho concreto de recepcionarlo (acción de la mano). (Navarro, 2015, s.p.).

- La apraxia: es un trastorno neurológico caracterizado por la pérdida de la capacidad de llevar a cabo movimientos de propósito, aprendidos y familiares, a pesar de tener la capacidad física (tono muscular y coordinación) y el deseo de realizarlos. Es decir, existe una disociación entre la idea (el paciente sabe lo que quiere hacer) y la ejecución motora (carece del control de acción). Trastorno por el cual los pacientes tienen una marcada dificultad para realizar un movimiento cuando se les pide hacerlo fuera de contexto, pero pueden hacerlo fácilmente de manera espontánea en una situación natural: (Wikipedia 1970, citado por John y Pinel, (2007).
- Dopamina: es una hormona neurotransmisora del Sistema Nervioso Central (SNC), generalmente excitatoria, restringida a un pequeño número de núcleos y tractos nerviosos.

La secreción de esta hormona está asociada a situaciones tan placenteras como el orgasmo, o cuando nos enfrentamos algún evento de desafío que nos genere placer o felicidad. La reducción de esta hormona en el organismo, podría causar la enfermedad de Parkinson.

Precisamente en correspondencia a lo expresado anteriormente se manifestó como situación problemática la imprecisa manipulación de la mascota en el momento de recepcionar los diferentes tipos de lanzamientos, por lo que tendremos presente las variables a controlar que estarán en correspondencia con la colocación de las piernas, de los codos, momento de realizar target o diana al lanzador, balance del cuerpo, ángulo del brazo de recepción (120° a 130°); esto a su vez se relaciona con la forma de recepcionar los lanzamientos, técnicas que propician a su vez el control de los bloqueos de los lanzamientos, pues evaluamos la efectividad de recepción de evitar posibles wild pitch, para el control y recopilación de la información mediante una planillas protocolar de reportes del área de los receptores, haciendo posible identificar como problema científico:

¿Cómo perfeccionar la técnica de recepción de los lanzamientos en los receptores del equipo de Holguín?

La siguiente interrogante propició formular un objetivo a lograr a través de la aplicación de una diversidad de ejercicios especiales para perfeccionar la técnica de recepción de los lanzamientos en los receptores, donde se desprenden las siguientes interrogantes:

¿Qué antecedentes teóricos sustentan la técnica de recepción de los lanzamientos en los receptores?

¿Cómo diagnosticar la técnica de recepción de los lanzamientos en los receptores del equipo de Holguín?

¿Qué ejercicios especiales debemos aplicar para perfeccionar la técnica de recepción de los lanzamientos en los receptores?

¿Qué pertinencia posee la sistematización de los ejercicios especiales para el perfeccionamiento de la técnica de recepción de los lanzamientos en los receptores?

Como respuesta a las interrogantes formuladas propusimos realizar una búsqueda bibliográfica de los antecedentes teóricos que sustentan la técnica de recepción de los lanzamientos en los receptores; aplicando un diagnóstico que

permitió identificar las insuficiencias técnicas, posterior a esto dio paso a la creación y aplicación de una variabilidad de ejercicios especiales para perfeccionar la técnica de recepción, y finalmente se evaluó la pertinencia de la sistematización de los ejercicios especiales en correspondencia con la efectividad de la técnica de recepción de los lanzamientos.

METODOLOGÍA.

Para el proceso de investigación se contó con los cuatro receptores del equipo Holguín que participaron en los últimos cuatro años de las Series Nacionales de Béisbol (54 a 57 SNB), comprendidos entre los 20 y 34 años, existiendo un marcado afán de rendimiento motor, captan con facilidad el trabajo de las acciones técnicas, predomina el mejoramiento de la coordinación, por ello le son accesibles todos los tipos de ejercicios especiales aplicados. Son observadores a las explicaciones y demostraciones por parte de los profesores, captan rápido la esencia de los ejercicios, poseen un pensamiento individual, personalizado, vinculado con las capacidades especiales, hacen valoraciones críticas y emiten juicios según sus propios criterios. Existe una madurez creciente expresada en el desarrollo de las

cualidades volitivas, tales como: la decisión, valentía, firmeza, combatividad, haciendo esto que los mismos mostraban dominio de sí mismo; destacándose en correspondencia con las posibilidades de ejecución cualitativas. Producen grandes avances en el desarrollo de la memoria voluntaria, utilizan de forma consciente y con mayor frecuencia métodos especiales para promover la memoria racional.

Atendiendo a estas particularidades citamos una caracterización psicopedagógica para de esta manera identificar a los receptores.

Caso “A”: presenta un cociente intelectual (CI) superior al promedio, su aprendizaje y procesamiento de la información es rápido. Los procesos cognitivos se encuentran bien conservados asociados a una atención sostenida adecuadamente, además de un buen pensamiento táctico con posibilidades reales de mejorar. En la ofensiva convierte súbitamente su estrategia mental para el enfrentamiento a los lanzadores y se traza estrategias adecuadas en su turno al bate, sustentado en una dinámica correcta del procesamiento de la información relacionada con las condiciones de juego a operar. Su temperamento es flemático, es ecuaníme, de reacciones vagas

flemáticas asociado a un Sistema Nervioso Central (SNC) estable, poco reactivo, pero con un tiempo de reacción adecuado para su actividad dentro del equipo. Presenta un elevado nivel de aceptación en el grupo, es líder, disciplinado, consciente de la importancia de su rol, aunque requiere de estimulaciones y exigencias para alcanzar la forma deportiva en el entrenamiento y la competencia, ha alcanzado maestría deportiva y se presenta como un atleta de elevado dominio de su actividad. Los análisis que realiza con respecto a los jugadores y lanzadores contrarios son muy bien escuchados y sus compañeros atienden a sus explicaciones.

Caracterización Deportiva.

Atleta de 185 cm de altura y 101 kg de peso, con cuerpo bien proporcionado, hombros cuadrados, antebrazos y piernas fuertes. Debe trabajar en su velocidad de traslación entre bases, puesto que es lenta.

Personalidad: es competidor, viene a jugar, es líder, trabaja duro, es observador, mantiene una buena actitud en los juegos y entrenamientos.

Ofensiva: parada y zancada larga, manos en hombros, tendencia abrir el hombro delantero, usa mal la cadera y los brazos, se lanza hacia la pelota, halador, y es

incómodo con pitcheos flojos. Tiene poder ocasional, manos rápidas y es bateador de rectas

Defensiva: instintos de catcher, activo tirador, manos suaves, bloquea bien, libera la bola rápido, maneja bien los pitchers, brazo preciso, rapidez y agilidad buena. Buen receptor. Tiempo de tiro 1.90s tiempo average.

Recomendaciones:

- ✓ Trabajar la ofensiva en el tip ball y el fromtop con lanzamientos en la esquina de afuera y flojos.
- ✓ Ejercitar técnicas de la carrera entre bases, así como la velocidad de reacción y traslación.

Atendiendo a lo expuesto en junio del año 2015, se inició el proceso de investigación con vista a la 55 Serie Nacional, como parte del Grupo Técnico Metodológico de la Provincia. Dado que, en la 54 Serie Nacional los resultados no habían sido favorables en la recepción de los distintos lanzamientos cometiéndose (11) passed ball por el principal catcher como patrón a seguir, ocupando el último lugar en ese renglón del juego a nivel del País.

Se realizó un diagnóstico para identificar donde radicaban las insuficiencias, desde el punto de vista técnico, el error se manifestaba en la colocación de la mascota

en el momento en que el lanzador ejecutará el envío, existiendo tendencia a situarla con la parte del cajón hacia el peto o bajándola sin hacerle una diana al pitcher para su orientación, además de no darle un pequeño giro a la muñeca hacia la izquierda, todo esto dificultaba la recepción, así como al bloqueo de los lanzamientos que pican delante del home, debido a la pobre movilidad de la mano en el momento de hacer contacto con la esférica, dando al traste los resultados negativos. Luego se seleccionaron una variabilidad de ejercicios especiales para trabajar en correspondencia a lo planteado. Para llevar a cabo este proceso de investigación se aplicaron los métodos científicos teóricos como: histórico-lógico, analítico sintético e inductivo deductivo; además de los empíricos al describirse como de observación directa, resolución de problema con experimentación del terreno y como estadístico matemático se empleó la técnica de la descripción estadística con la utilización del paquete (SPSS Statistics 20).

A continuación, se definió como aporte práctico la aplicación de los ejercicios especiales a los receptores del equipo de Holguín, teniendo en cuenta que se utilizaron diversidad de pelotas en cuanto a

peso, material y diámetro; se hizo fehaciente citar las ventajas que proporcionó esta investigación, entre ellas:

- 1) Se perfeccionó la recepción de los lanzamientos en las diferentes zonas,
- 2) Aumentó la concentración y la lucidez,
- 3) Mejoró la coordinación, habilidad y automatización del gesto técnico (hábito o rutina),
- 4) Estimuló las funciones cerebrales, (sistema neurovegetativo),
- 5) Posibilitó incrementar las habilidades del pensamiento táctico,
- 6) Facilitó la coordinación ojo-mano,
- 7) Incrementó el rendimiento condicional,
- 8) Activación de los reflejos adquiridos o condicionado,
- 9) Aumentó el radio de la vista periférica,
- 10) Sirvió de motivación para los sujetos por la novedad de los ejercicios empleados.

Acto seguido, mostramos un ejercicio aplicado con su respectiva metodología estructural e ilustración fotográfica.

Ejercicios especiales de recepción de pelotas de goma, sin la utilización de la mascota.

Ejercicio No 1. Recepción de pelotas estáticas.

Objetivo: recepcionar pelotas estáticas sobre banco, almohadillas y tanqueta de

diferentes tamaños en distintas zonas del cuerpo (al centro, abajo, arriba y ambos lados).

Desarrollo: el atleta desde la posición de catcher realiza recepción de pelotas estáticas sobre banco, almohadillas y tanqueta de diferentes tamaños en distintas zonas del cuerpo (al centro, abajo, arriba y ambos lados), haciendo énfasis en la movilidad de la mano, la extensión del brazo y el balance del cuerpo en el momento de accionarlos.

Organización: el profesor se desplaza alrededor del atleta para realizar las correcciones pertinentes.

Dosificación:

- 3 Tandas x 12-15 rpt.; Micro Pausa: 45''; Macro Pausa: 1':30''; Intensidad: 1(baja); Volumen: 1(bajo).

Materiales: pelotas de goma, banco, almohadillas, tanqueta y utensilios del receptor (sin y con mascota).

Imagen #1



Imagen #15

Imagen #12



Imagen #23



Imagen #31



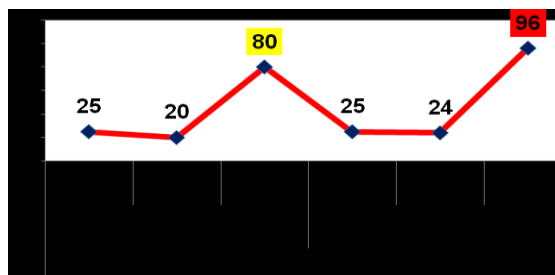
Imagen #32



RESULTADOS

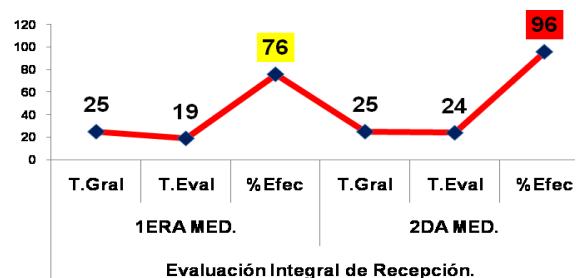
En correspondencia con la aplicación de los ejercicios, se pudo constatar por cada variable controlada y atendiendo a las individualidades de cada receptor lo siguiente: el caso "A" atleta de vasta experiencia, con alta maestría en la recepción de los lanzamientos, así como en el nivel de inteligencia a la hora de combinar los lanzamientos del pitcher a través de su orientación de pedir los mismos en dependencia al comando que posee el staff de lanzadores del equipo Holguín, esto lo acreditó de ser el primer receptor del equipo; reafirmando lo expuesto mostramos a través de las gráficas el rendimiento escalonado que ha venido desarrollando dicho atleta.

(Gráfica #1)



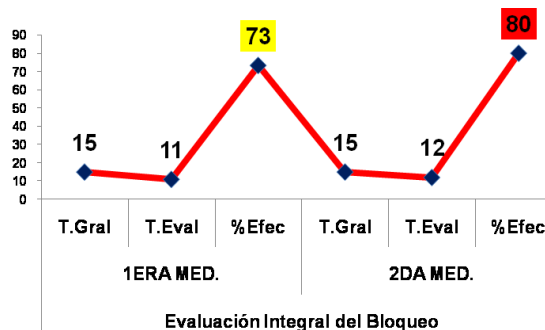
Respecto a la colocación, en una primera medición como control técnico se registró un por ciento de efectividad de (80), es decir, de un total de cinco variables, donde cuantificamos con cinco puntos cada una, y por criterios propios de los entrenadores expertos se sumó el total de evaluación, ejemplo de las variables controladas respecto al origen de la colocación de un receptor se tuvieron en cuenta: la colocación de las piernas, colocación de los codos, realización del target o diana, balance del cuerpo y el ángulo del brazo de recepción, que aproximadamente debe oscilar de (120° a 130°) grados; identificado los errores técnicos de cada sujeto investigado, aplicamos la diversidad de ejercicios generales, especiales y de reacción simples y complejas, durante toda los momentos de preparación y de competencias, arrojando en un segundo control un (96) por ciento de efectividad, lo que responde a un incremento de (16) por ciento entre una medición y otra. (Observar la Gráfica #1).

(Gráfica #2)



El procedimiento a seguir respecto a los diferentes orígenes técnicos controlados fueron similares, por lo que en la recepción de lanzamientos se evidenció que el sujeto "A" en una primera medición se adjudicó un (76) por ciento de efectividad, que responde de un total de (25) acciones controladas, (19) fueron efectivas; en una segunda medición esta se incrementó a un total de (96) por ciento; pues las variables controladas fueron la recepción al centro, a la izquierda y a la derecha, así como la recepción en la zona alta y baja. (Observar Gráfica #2).

(Gráfica #3)

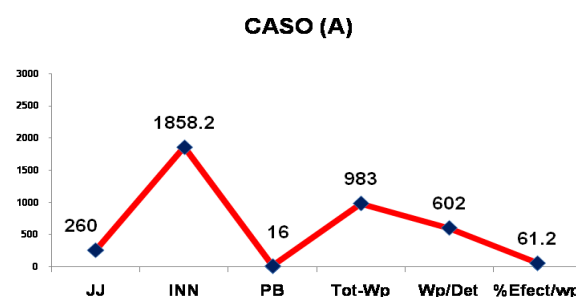


En la técnica del bloqueo se tuvieron presente tres orígenes en función a las

técnicas realizadas como fueron: bloqueo de frente, hacia el lado izquierdo y derecho, registrándose un (73) por ciento de efectividad en la primera medición controlada en el Momento de Desarrollo del Rendimiento Deportivo #II, donde se ejecutaron (15) repeticiones y de estas (11) fueron efectivas, identificándose las mayores incidencias en el bloqueo hacia la parte izquierda; posteriormente se realizó una segunda medición en el Momento de Modelaje de Rendimiento Competitivo, identificándose un total de (12) acciones positivas, lo que equivale a un (80) por ciento de efectividad, esto significó que los resultados fueron superiores, lo que corroboró con la aplicación de los diversos ejercicios especiales aplicados en correspondencia con la individualización deportiva, recalando sobre la base de los ejercicios especiales con pelotas de diferentes tamaños. (Observar Gráfica #3). Al evaluar las diferentes técnicas controladas en correspondencia con la recepción de los lanzamientos se constató que existió un por ciento de efectividad de (61.2) de wild-pitch que se pudieron recepcionar con una cifra de (602), con un total de (983), haciendo esto relevante para un lanzador, pues mostró confianza y seguridad al mismo a la hora de realizar

cualquier tipo de lanzamientos; otro de los aspectos técnicos que se controló fueron los passed ball, el cual está registrado por un total de (16) acciones negativas, que identificadas por series se promediaran a (4) passe ball, pero la realidad del proceso de investigación nos enmarcó que en la 54 Serie Nacional este atleta realizó (11) passed ball, siendo motivo de identificación del problema tratado.

(Gráfica #4)



Hoy podemos afirmar que el staff de receptores con qué contamos en el equipo de Holguín es de alta calidad, avalado a su vez por diferentes directores de otras Provincias como son: Santiago de Cuba, Granma, Las Tunas, Guantánamo, entre otros.

A continuación, fundamentamos la aplicación del método "Delphi", el cual permitió validar los ejercicios aplicados en correspondencia con las insuficiencias detectadas a la población seleccionada, a través del criterio de expertos seleccionados en la Provincia, tuvimos en

cuenta más de 10 años de experiencia en el proceso de enseñanza de centros de alto rendimiento, así como especialistas del área de investigación.

Resultados del criterio de los expertos, sobre la revisión final de los ejercicios especiales.

No. Aspectos Categorías

1) Los mensajes guían hacia el desarrollo de habilidades. **Bastante adecuado.**

2) Las informaciones son concisas.
Muy adecuado.

3) Se corresponde con el nivel de los profesores. **Bastante adecuado.**

4) Se sustenta en Escalones.
Bastante adecuado.

5) Soluciona la carencia de bibliografía sobre juegos. **Bastante adecuado.**

6) Se organizan los contenidos por temas.
Muy adecuado.

7) Vincula los métodos y medios de entrenamiento. **Bastante adecuado.**

8) Adecuación de las escalas de evaluación para los objetivos. **Bastante adecuado.**

CONCLUSIONES

1) Con la aplicación de la variabilidad de ejercicios especiales se logró de un (16 a 20) por ciento superior en el accionar

técnico de los receptores desde la colocación en el cajón, recepción de los diferentes lanzamientos en zonas, así como en la técnica de bloqueo, evitando disminuir el número de wild pitch y passed ball.

2) Se perfeccionó la recepción de los lanzamientos en las diferentes zonas, mejoró la coordinación articular, habilidad y automatización del gesto técnico (hábito motor), estimuló las funciones cerebrales (sistema neurovegetativo), desarrolló las habilidades del pensamiento táctico, aumentó el radio de la vista periférica facilitando la coordinación óculo-manual, activó los reflejos e incrementó el rendimiento condicional, sirvió de motivación para los sujetos por la novedad de los ejercicios aplicados.

3) El colectivo de expertos dictaminó de muy adecuado la aplicación de la variabilidad de ejercicios especiales que respondieron al nivel de asimilación de los atletas, proceso de enseñanza y complejidad del accionar de los mismos.

4) Los logros alcanzados por el deporte moderno exigen el empleo de programas y ejercicios especiales pedagógicos empleando procedimientos

que estén en correspondencia con las necesidades de cada momento de la preparación, ayudando a erradicar las insuficiencias que pudieran existir.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Colectivo de autores. *Reglas Oficiales de Béisbol.* (2018). La Habana: INDER.

De la Rúa Batistapau, M. y Díaz González, M. (1995). *Diagnóstico y caracterización.*

Díaz García, Raúl F. (2013). *El Receptor a la Defensiva.* La Habana: Deportes.

Ealo de la Herrán. J. (2005). *Béisbol.* La Habana: III Edición. La Habana: Pueblo y Educación.

Fonseca Márquez, Augusto (2007). *Programa de Preparación del Deportista.* La Habana: INDER.

González García, I. y Hernández Mayán, R. (marzo de 2007): Béisbol: algunas consideraciones sobre los lanzadores. *EFDeportes.com*, 11, (106).

González Rey, F. (1982). *Algunas cuestiones teóricas y metodológicas sobre el estudio de la personalidad.* La Habana: Pueblo y Educación.

Navarro, J. (abril 2015.) *Recepción.* Recuperado de: <https://www.definicionabc.com/comu>

[nicacion/recepcion.php](https://www.definicionabc.com/comu)

Pérez Bello, Michel. (2014). *La integralidad de un Receptor.* La Habana: Deporte.

Pérez Rodríguez, Gastón. (2002). *Metodología de Investigación.* La Habana: Pueblo y Educación, I parte.

Pupo Rodríguez, Roberto. (2010). *Cómo caracterizar en el Béisbol.* Sistema RPR. Editorial Deporte. Pág. 37.

Reynaldo Balbuena, F. (2018). *Del Béisbol casi Todo.* II Edición Corregida, La Habana: Científico-Técnica.

Reynaldo, F. y O. Padilla. (2002). La Selección en el Béisbol para Escuelas de Iniciación Deportiva (EIDE). *Revista Arrancada*, (4-5), Santiago de Cuba.

Reynaldo Balbuena, F. (2011). *Modelo de Entrenamiento de Significación Táctica para los Deportes de Equipos.* La Habana: Deporte. 111 p.

Richart Kandel, Eric (1997) *Neurociencia y Conducta.* España: Síntesis. 261 p.

Siegfried, S. (1989). *Nervioso.* La Habana: Científico-Técnica.

Recibido: 24092019

Aprobado: 19112019

Datos de los autores:

Alfredo Martínez Laffita. Combinado Deportivo: “Fernando de Dios”. INDER Municipal de Holguín. Licenciado en Cultura Física y Deporte. Profesor de Béisbol. Categoría Docente: Instructor 24-462156. Móvil: 53976036

Carlos Isidro Paz Antunez. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes. Facultad de Holguín. Licenciado en Cultura Física. Máster en Metodología del entrenamiento deportivo. Profesor de Béisbol. Categoría Docente: Asistente. Teléfono: 48-3570. Móvil: 54232712 Correo: cpaz@hlg.uccfd.cu

Elvis Manuel Díaz Rodríguez. Sectorial Municipal de Deporte Cueto. Licenciado en Cultura Física y Deporte. Profesor entrenador de Béisbol. Categoría Docente: Asistente. Municipio: Cueto. Provincia: Holguín. País Cuba. Teléfono: 24296246.