

FACULTAD DE CULTURA FISICA

“NANCY URANGA ROMAGOZA”

PINAR DEL RIO

TÍTULO: Propuesta de un conjunto de ejercicios para mejorar la rapidez de reacción simple en atletas de béisbol, categoría 13-14 años de la escuela comunitaria No. 1 del Municipio Los Palacios.

AUTORES: Lic. Lianyi Salgado García.

Nisleyvis Miranda González

SINTESIS CURRICULAR

Nombre y apellidos del autor principal: Lic. . Lianyi Salgado García

Centro de Procedencia: FCF.”Nancy Uranga Romagoza”

Dirección del Centro de Procedencia: Capitán San Luís s/n. Pinar del Río

Correo electrónico: nislo@fcf.pinar.cu

Teléfono : 52257799.

RESUMEN

El trabajo titulado Propuesta de un conjunto de ejercicios para mejorar la rapidez de reacción simple en atletas de béisbol, categoría 13-14 del municipio Los Palacios se encuentra insertado en una línea Investigativa de gran interés por nuestro organismo **INDER**, en aras de lograr que cada día el proceso educativo sea más eficiente y que de esta forma se proyecte el entrenamiento en la búsqueda de alternativas encaminadas a mejorar cada una de las capacidades físicas. Para la realización de este trabajo seleccionamos un universo poblacional de 22 atletas, y como muestra se escogieron a 16 atletas que representa el 72,7% por lo que la misma es significativa. Del trabajo se deriva un conjunto de ejercicios que pueden ser utilizados por entrenadores y técnicos deportivos lo cual facilitará el proceso de planificación de la rapidez de reacción simple contribuyendo a la disminución del nivel empírico del proceso.

Empleamos para su materialización, métodos teóricos y empíricos dentro de los teóricos el análisis-síntesis, inductivo-deductivo, histórico-lógico y el enfoque sistema. Dentro los empíricos se emplearon el análisis de documento, la encuesta y la observación a clase realizada sobre nuestra propia práctica. Para el procesamiento estadístico se empleó el análisis porcentual y se determinaron estadígrafos tales como (media, desviación Standard, coeficiente de variación y nivel de significación). Se arribaron a conclusiones sólidas y recomendaciones de fácil aplicación, entre las cuales encontramos: un amplio arsenal teórico metodológico sobre el tema de investigación, carencia por parte de los entrenadores de los conocimientos de cómo trabajar la rapidez de reacción simple, existencia de dificultades que permiten la implementación de un conjunto de ejercicios para el trabajo con la rapidez de reacción simple, también se destacan importantes recomendaciones, en las que sobresalen la aplicación inmediata del conjunto de ejercicios para mejorar el trabajo con la rapidez de reacción simple, la generalización de esta propuesta a otros macro ciclos de entrenamientos, así como a otras categorías. Este trabajo posee novedad científica ya que aporta una serie de ejercicios nuevos que aplicados en el entrenamiento, contribuyen al mejoramiento de la rapidez de reacción simple, así como incorpora herramientas de trabajo al profesor, para la mejor preparación de sus atletas. Posee aplicación práctica ya que el mismo contribuye de manera eficiente en la planificación, organización, dirección y evaluación del trabajo con el atleta en el campo de la reacción, es de gran impacto social, en primer plano porque forma a un atleta mejor capacitado y desarrollado técnicamente, lo que hará que brinde un espectáculo de mayor calidad y participación social, posibilitando a la vez la preparación del atleta para otras actividades sociales como la militar, laboral etc.

INTRODUCCION

El béisbol desde su inicio en el año 1751 en los Estados Unidos de Norteamérica tuvo gran arraigo en la población por sus enormes potencialidades y dinamismo con el cual se jugaba. Cuando se introduce en Cuba por egresados cubanos que cursaban sus estudios en universidades Norteamérica también se convirtió en la pasión del pueblo cubano por la

multitud de aficionados que lograba reunir en todos los juegos que se efectuaban.

El primer juego oficial que se desarrolla en Cuba fue en el año 1874 en el Estadio Palmar de Junco en la provincia de Matanzas, entre los equipos Matanzas BBC y Habana BBC donde salió victorioso el equipo de la Habana.

Este deporte por su gran aceptación en el pueblo cubano llegó a convertirse en nuestro pasatiempo nacional y luego más tarde en el deporte nacional.

Cuando se introdujo en Cuba se jugaba por dinero debido al régimen imperante en nuestro país en aquellos momentos. Con el triunfo de la Revolución el 1ro de Enero de 1959 se eliminan todos los vestigios del deporte mercantil y profesional, el deporte se hace derecho del pueblo y el béisbol no queda exento de esto. La creación del INDER el 23 de Febrero de 1961 constituye el motor impulsor para el desarrollo del deporte en nuestro país, la creación de estadios en todas las provincias, la Industria Deportiva, el Instituto de Medicina Deportiva, la creación del ISCF "Manuel Fajardo" y sus filiales en el resto del país, hacen que el deporte y específicamente el nuestro obtenga relevantes resultados en la arena internacional.

Con el decursar del tiempo el béisbol siguió sus avances tanto en la esfera nacional como internacional aportándole a Cuba grandes triunfos tanto en Juegos Centroamericanos, Panamericanos, Mundiales y Juegos Olímpicos.

También el juego de béisbol o juego de pelota, más conocido en nuestro país, ocupa un espacio en la educación física ya que forma parte del sistema educativo en nuestra sociedad socialista.

Podemos afirmar que nuestro deporte por su vital importancia juega un papel fundamental en la vida de nuestro pueblo que ha desarrollado una cultura general que le posibilita conocer más del deporte en general y en particular del béisbol que por derecho propio es nuestro deporte nacional.

Teniendo en cuenta que el béisbol en su concepción más amplia es un juego muy versátil requiere de gran preparación física para poder realizar con calidad y efectividad este juego tan dinámico. Dentro de esta preparación física

podemos hacer mención de las capacidades físicas condicionales como la resistencia, la fuerza y la rapidez. Las mismas deben ir orientadas a lograr en el organismo un efecto que favorezca a dicha práctica.

En nuestro caso le damos mayor importancia a la rapidez y en especial a la rapidez de reacción simple, ya que la misma trata de responder a un estímulo conocido. Si tenemos en cuenta que es la posibilidad de actuar lo más rápido posible y con eficiencia ante un determinado estímulo. Por tal razón es que le damos singular atención a esta capacidad, sin dejar de reconocer las demás que son de vital importancia, ya que nuestro deporte necesita de ella para ser más eficiente en las situaciones de juegos que se presentan en el mismo.

En varias observaciones realizadas a las sesiones de entrenamiento del equipo de béisbol de la categoría 13-14 años de la escuela comunitaria número 1 del municipio los Palacios nos pudimos percatar de que existían dificultades con el trabajo o la realización de ejercicios que posibilitaran desarrollar la rapidez de reacción simple. Ya que no tenían ejercicios específicos para cada área de entrenamiento. Esto lo pudimos constatar mediante varias encuestas y entrevistas realizadas a los técnicos del deporte que trabajaban en dicha escuela comunitaria. Considerando que la rapidez de reacción simple es de vital importancia para un excelente resultado en el béisbol me ha hecho pensar en buscar una alternativa que me posibilite el mejoramiento de esta capacidad física condicional lo cual me da la posibilidad de formularme la siguiente **situación problemática**: la carencia de ejercicios para el trabajo de la rapidez de reacción simple.

Que nos da la posibilidad de formular nuestro **problema científico**: ¿Cómo mejorar la rapidez de reacción simple en los atletas de béisbol, categoría 13-14 años, de la escuela comunitaria número 1 del municipio Los Palacios?

Objeto Investigativo: La rapidez de reacción simple en atletas de béisbol categoría 13-14 años de la escuela comunitaria número 1 del Municipio Los Palacios.

Objetivo: proponer un conjunto de ejercicios para mejorar la rapidez de reacción simple en atletas de beisbol categoría 13-14 años de la escuela comunitaria número 1 del Municipio Los Palacios.

Preguntas científicas

1. ¿Qué referentes teóricos metodológicos se tienen en cuenta con relación a la rapidez de reacción simple a escala nacional e internacional?
2. ¿Cuál es el estado actual del desarrollo de la rapidez de reacción simple en atletas de béisbol categoría 13-14 años de la Escuela Comunitaria número 1 del municipio Los Palacios?
3. ¿Cómo elaborar un conjunto de ejercicio que posibilite el desarrollo de la rapidez de reacción simple en atleta de béisbol categoría 13-14 años de la Escuela Comunitaria número 1 del municipio Los Palacios?

Tareas Científicas

1. Sistematización de los referentes teóricos metodológicos que se tienen en cuenta con relación a la rapidez de reacción simple a escala nacional e internacional.
2. Realización de un diagnóstico del estado actual del desarrollo de la rapidez de reacción simple en atletas de béisbol categoría 13-14 años de la Escuela Comunitaria número 1 del municipio Los Palacios.
3. Elaboración de un conjunto de ejercicio que posibilite el desarrollo de la rapidez de reacción simple en atleta de béisbol categoría 13-14 años de la Escuela Comunitaria número 1 del municipio Los Palacios.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Este trabajo se realizó en la escuela comunitaria número 1 del Municipio Los Palacios.

Población: 22 alumnos y 2 profesores

Muestra: 16 alumnos y 2 profesores

Tipo de Muestreo: intencional

Tipo de Datos: cualitativos

METODOS INVESTIGATIVOS

Para la confección de nuestro trabajo utilizamos métodos teóricos, empíricos y estadísticos-matemáticos.

❖ **Métodos Teóricos**

Histórico Lógico

Permitió partir de la génesis del problema de todo lo referente a los ejercicios que permitan el desarrollo de la rapidez de reacción simple en atletas de béisbol

Análisis-Síntesis

Para la determinación de los ejercicios instrumentados, así como establecer la forma en que serán empleados partiendo de la función didáctica.

Inductivo-Deductivo

Fue utilizado para elaborar el objetivo en función de seleccionar el conjunto de ejercicios para el desarrollo de la rapidez de reacción simple en atletas de béisbol.

Enfoque sistémico

En el establecimiento de las conexiones de cada ejercicio auxiliar, con el propósito de mantener la consecutividad y continuidad de cada uno, sin romper la estructura cinemática del ejercicio.

Análisis de documentos: son normativos de proceso de enseñanza aprendizaje como todo lo referente a rapidez de reacción simple en atletas.

❖ **Métodos Empíricos**

Observación: se realizó a las sesiones de entrenamiento con el objetivo de presenciar como se desarrollaba el trabajo de la rapidez de reacción simple en las determinadas áreas de entrenamiento.

Entrevista: se le practica a los entrenadores para percatarnos cual es el conocimiento respecto a los ejercicios para el desarrollo de la rapidez de reacción simple.

❖ Método estadístico matemático

Análisis Porcentual: En el procesamiento de la información se utiliza el método matemático-estadístico en el cálculo porcentual.

DEFINICION DE TERMINOS

Rapidez de reacción: es la capacidad que tiene el sistema nervioso de responder a un estímulo y con prontitud ejecutar una respuesta motora.

Rapidez de Reacción Simple: Se refiere al tipo de la rapidez de reacción cuando se aplican estímulos conocidos y se dan respuestas conocidas de antemano. Ejemplo: el disparo en la arrancada, aparición del blanco en el tiro rápido, en velocidad sobre silueta, etc.

Rapidez de reacción compleja: La reacción compleja son las que pueden tener estímulos diversos y unos cuantos movimientos posibles de respuestas con la particularidad que se desconoce parcial o totalmente los estímulos que surgirán al igual que las posibles respuestas

Capacidad condicional:

Conjunto de ejercicios: Son ejercicios que van encaminado hacia el perfeccionamiento de determinada capacidad física en función de mejorar la actividad motora.

PROPUESTA DE EJERCICIOS.

1. Ejercicios generales.

- En pareja, arrancada explosiva de espalda.

Desde la posición de parados de espalda al terreno, detrás de la línea de primera base, en parejas al sonido del silbato realizar un giro por la derecha y realizar una arrancada explosiva hasta la posición del lanzador.

- En pareja, arrancada explosiva de frente.

Desde la posición de parados de frente al terreno, detrás de la línea de primera base, en parejas al sonido del silbato realizar una arrancada explosiva hasta la posición del lanzador.

- El técnico lanzara una pelota en diferentes direcciones, el atleta tratara de alcanzarla.

Nos ubicamos delante del home de frente al terreno, el profesor detrás del alumno y el profesor lanzará una bola rodando hacia cualquier dirección saliendo el alumno a buscarla y atraparla, volviendo a su posición inicial repetirá este ejercicio 3 veces.

- En pareja, arrancada explosivas sentados de frente con las piernas extendidas.

Desde la posición de sentado de frente al terreno con las piernas extendidas, detrás de la línea de primera base, en parejas al sonido del silbato nos levantamos y realizamos una arrancada explosiva hasta la posición del lanzador

- Ante una señal carreras con cambio de dirección.

Desde la posición de parado de frente al terreno, detrás de la línea de primera base, en parejas salimos corriendo y al sonido del silbato hacemos un cambio de dirección explosivo repitiéndolo de dos a tres veces.

- Agarrar un objeto lanzado.

Desde la posición de parado delante del box mirando hacía el home donde se ubicará el profesor, este lanzará una pelota en cualquiera dirección y el alumno tratará de capturarla de aire y luego regresará a su posición realizando este ejercicio 3 veces.

2. Ejercicios específicos.

Lanzador

- Movimientos de frente y al sonido del silbato salir a fildear un toque de bola con tiro a primera base.
- Viradas a las bases al sonido del silbato.

Receptor

- Fildeos de toque de bola hacia 1ra y 3ra al sonido del silbato del profesor que se ubica detrás del receptor.
- Se sitúa el profesor detrás del home y el lanzador esta realizando los lanzamientos y cuando el profesor entienda suena el silbato y el receptor tiene que realizar tiro a segunda base y tercera, en ese orden.

Bateador

- Bateo de recta al sonido del silbato y arrancada hasta la línea de los 45 pie.
- Batear hacia la banda opuesta, con reiteración de bolas al sonido del silbato, o sea después que el lanzador suelte la bola.

Jardineros

- Se sitúan de espaldas al home a una distancia corta el profesor le batea o lanza la bola de rolling o flay y al sonido del silbato se vira y ejecuta el fildeo.
- Desde la posición de cuclillas al sonido del silbato debe salir a fildear una conexión de rolling o flay que el profesor le realizará a corta o media distancia con tiro a la segunda y tercera base.

Jugadores de cuadro.

- Desde la posición normal para realizar el fildeo el profesor a una distancia corta le lanza varias pelotas hacia diferentes direcciones donde el tiene que ejecutar el fildeo.
- Desde la posición normal para ejecutar el fildeo se le coloca una pelota a una distancia de 3 metro y al sonido del silbato tiene que recoger la bola y lanzarla a la primera base.