

Saludos muchachos. A continuación vamos a realizar el primer trabajo a distancia por la contingencia presentada en la universidad debido a la situación de crisis operativa.

Autor: Prof. Iván J. León Calles

Esta actividad la vamos a realizar con dos objetivos:

- 1) Evaluar una sesión de entrenamiento de béisbol menor, tomando en consideración los conocimientos adquiridos hasta la fecha y el cuestionario que se adjunta.
- 2) Comprender la importancia del estudio y discusión del componente teórico en relación a:
 - a. Fisiología del Crecimiento y maduración
 - b. Las Capacidades Motrices
 - c. El Entrenamiento Deportivo en el Béisbol Menor

Es importante que a la hora de contestar estas preguntas, tengas a la mano el video para que vayas consultando objetivamente las situaciones estímulos que se presentan.

Destaco como otro aspecto resaltante que esta evaluación es con fines educativos y no pretende en ningún momento descalificar al entrenador o a la escuela que se pretende evaluar. La información que aquí se manejará es y será de uso exclusivo para la asignatura Deporte Específico Béisbol de la Universidad Nacional Experimental del Yaracuy.

Las preguntas del cuestionario serán acompañadas de un comentario preliminar. Este comentario estará referido a una breve explicación del contenido de la pregunta, que servirá de orientación para responderla.

Autor: Prof. Iván J. León Calles

A continuación se presentarán una serie de interrogantes que deberá contestar en función de lo observado en el video realizado previamente de un entrenamiento deportivo menor (preparatoria, pre infantil, infantil). Para el éxito de esta estrategia es importante el cumplimiento de la metodología y que las respuestas sean originadas de dicho video. Además se presenta como material de apoyo una información adicional que aclarará el contenido relacionado con la interrogante y orientará a su respuesta.

CUESTIONARIO

1) Según la observación, ¿Qué objetivo se trazó el entrenador para la sesión estudiada?

INFORMACIÓN DE APOYO:

OBJETIVOS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Para toda sesión de entrenamiento se deben establecer objetivos, no puede iniciarse un proceso de entrenamiento (planificar, ejecutar o evaluar) sin establecer las metas a las cuales llegar con ese proceso. Dichos objetivos son los que van a garantizar el éxito o no de la planificación, a través de un control o seguimiento. Como lo indican Martín, Nicolaus, Ostrowski y Rost (2004) [los objetivos en el entrenamiento son concepciones, pronósticos para el desarrollo del rendimiento deportivo y de sus componentes, formulados verbalmente o descritos mediante sus características \(normas de rendimiento\).](#)

La metodología del entrenamiento deportivo propone definir los objetivos para la totalidad del proceso, aun cuando este proceso sea una progresión que desarrolla el individuo en sus componentes psicológicos (dentro de este marco lo afectivo), físicos y cognitivo. Pero para una sesión de entrenamiento debe estar definido uno o dos objetivos específicos (basado en el principal o general). Para Buceta (2009) [los objetivos de las sesiones de entrenamiento en niños y adolescentes son:](#)

- Generales
 - Aprendizaje

- Aprendan o perfeccionen habilidades nuevas o que no dominan o eliminen conductas inapropiadas.
 - Ensayo repetitivo
 - Es la práctica continua, por repetición.
 - Entrenamiento en las condiciones de la competición
 - Entrenamiento de los componentes o destrezas del deporte sin estar presentes todos de los elementos de la competición
 - Preparación específica de competiciones
 - Entrenamiento de los componentes o destrezas del deporte estando presentes todos de los elementos de la competición
- De realización y resultado
 - Son objetivos diseñados para preparar al deportista
- Prioritarios
 - Se refiere a los objetivos donde se requiere concentrarse en las conductas concretas que deben asumirse en determinado momento. Ej. Situación de toque de bola para avanzar al corredor de primera base.

Para Martín, Nicolaus, Ostrowski y Rost (2004), el procedimiento para la determinación de los objetivos del entrenamiento son el Cualitativo o por las Normas de Rendimiento

- Pretensión de Objetivos Cualitativos
 - Son aquellos objetivos identificando las habilidades, técnicas y capacidades del deporte, con sus particularidades, formación específica y modo de realización y adquisición en un determinado periodo (ej. Aprendizaje de habilidades básicas para el béisbol: movimientos básicos como proyectar, atrapar, golpear, otros)
- Objetivos pretendidos por las normas de rendimiento
 - Cuantificación de las normas de rendimiento (ej. Resultados de las competencias nacionales o internacionales)

OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO		
<i>Indicadores</i>	<i>Iniciación Deportiva</i>	<i>Alto Rendimiento</i>
Habilidades a Aprender	Amplia diversidad	Consolidación de las más eficaces
Competencia	Progresiva	Eficiente
Condición Física	Estimulación	Adaptación estable
Exigencias	Creciente	Máxima
Conocimientos	Básicos	Integrados
Valores a promover	Del Deporte	De la Competición
Actitudes a Potenciar	Aprendizaje	Rendimiento

Cuadro de Riera (2005) Objetivos del entrenamiento deportivo, señalando algunas diferencias remarcables entre la iniciación y el alto rendimiento

2) Concéntrate en un jugador y tómale el tiempo de trabajo que empleó ese jugador para alcanzar el objetivo (TCM). Escribe el tiempo y un comentario.

INFORMACIÓN DE APOYO:

TIEMPO DE COMPROMISO MOTOR

El **Tiempo de Compromiso Motor (TCM)**. A la hora de realizar una planificación de entrenamiento o llevarla a cabo, es imprescindible tomar en consideración el tiempo, verdadero que el practicante utiliza para realizar las actividades en el logro un determinado objetivo, siempre que reciba correcciones constantes. Mientras más tiempo acupe en alcanzar el objetivo motriz, más rápido lo hará y con mayor eficiencia. Así lo define [Moreno y Álvarez \(\)](#) Es aquel que los jugadores emplean en la realización de actividades tendentes a la consecución de unos objetivos prefijados, con un nivel adaptado al nivel de los jugadores, posibilitando un gran número de repeticiones correctas conociendo lo jugadores lo que se le solicita y obteniendo frecuente información sobre su actuación.

El tiempo de práctica motriz como también se denomina, recomiendan los autores, sea cercano al 80% [Moreno y Álvarez \(\)](#).

3) ¿Que tiempo duró el entrenamiento?

**INFORMACIÓN DE APOYO:
ORGANIZACIÓN DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO**

Tomado de Weineck (2005)

	Parte preparatoria	Parte principal	Parte final/vuelta a la calma
Determinación de: Objetivos Tareas Contenido	<ul style="list-style-type: none"> • Crear situaciones pedagógicas • Preparar el organismo (calentamiento) • Estimular la disposición al ejercicio 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora del estado de entrenamiento • Entrenar y determinar la secuencia de los movimientos • Preparación de la competición 	<ul style="list-style-type: none"> • Relajar el organismo o calentarlo de nuevo • Evaluar el éxito obtenido (vivencia del éxito) • Crear una conclusión pedagógicamente eficaz
Métodos Instrucciones Elección de los ejercicios	<ul style="list-style-type: none"> • Control de la indumentaria deportiva y de los aparatos • Inicio puntual de la sesión de entrenamiento • Indicación del objetivo y planteamiento de la tarea • Ejercicios sencillos, multilaterales (ejercicios básicos, ejercicios gimnásticos, juegos) • Observar la transición hacia la parte siguiente 	<ul style="list-style-type: none"> • Transmisión, adquisición y fijación de conocimientos, capacidades y destrezas • Solución consecuente de tareas y objetivos parciales • Tener en cuenta la capacidad de soportar cargas • Fomentar la autocorrección 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios o juegos divertidos y relajados • Tranquilizar el organismo si la carga realizada ha sido elevada • Retirar el material, poner orden • Valoración de la sesión de ejercicio o de entrenamiento (evaluación y reconocimiento) • Conclusión de la sesión de entrenamiento
Carga	Carga creciente	Carga elevada	Carga decreciente
Propuesta de tiempo	15-20 min	45- 60 min	10-15 min
Atención: la relación temporal entre las diferentes partes de la sesión de entrenamiento depende sobre todo del objetivo planteado. Conviene garantizar el carácter cerrado de la sesión de entrenamiento.			

Tabla 2. Transcurso posible de una sesión de entrenamiento (de Colectivo de autores, 1982, 74)

4) ¿Cuántas actividades, tareas motoras o estrategias metodológicas hicieron los alumnos por cada objetivo o contenido que desarrollaron?

INFORMACIÓN DE APOYO:

ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES MOTORAS

Mario López (citado por Pérez) establece que la habilidad motora esta relacionada con la conducta motora, ya que la primera es la manifestación final de la segunda. La conducta motora posee tres áreas; psicomotriz, cognitiva y socio afectivo. La conducta motriz posee un gran porcentaje hereditario pero requiere de estimulación para potenciarlo.

Lograr un amplio repertorio de movimientos es una de las prioridades de la práctica psicomotriz y se logrará con la **estimulación temprana, abierta, variada, multilateral y multipropósito** para contribuir al descubrimiento y el reconocimiento de sus posibilidades, facilidades y sus aptitudes (Pérez, 2013)

5) ¿Que capacidades y habilidades motoras se estimularon en la sesión?

INFORMACIÓN DE APOYO:

CAPACIDADES Y HABILIDADES MOTORAS

Las Capacidades Motoras: Según Pérez (2013) son un conjunto de predisposiciones o potencialidades motrices fundamentales en el hombre, que hacen posible el desarrollo de las habilidades motoras aprendidas.

Son las bases para el desarrollo de las habilidades básicas y técnicas, las poseemos todas las personas en diferentes potencialidades, van a depender de aspectos genéticos y ambientales y su desarrollo también dependerá de los aspectos genéticos y ambientales. Por ejemplo la flexibilidad puede llegar a mejorarse hasta un (500%).

Gundlach (1968) citado por Pérez (2013), propuso una clasificación: Capacidades Condicionales y Coordinativas.

Las Capacidades Condicionales son:

- **Fuerza**
- **Resistencia**
- **Velocidad**
- **Flexibilidad**

Las Capacidades Coordinativas según Häfelinger y Schuba (2010):

- **Capacidad de Orientación:** Es la capacidad de moverse en un espacio libre y hacia un objetivo determinado, y de mantener la orientación durante la realización de movimientos voluntarios e involuntarios, siempre respecto a un espacio y a un tiempo. Ej. Ejercicios de orientación por sonidos. Otro ejemplo es el fildeo con deslizamiento de un campo corto y la necesidad de lanzar a primera base, en esa acción se estimula y se requiere de una buena capacidad de orientación



- **Capacidad de Reacción:** Comprende la actuación rápida y dirigida a determinados estímulos o la respuesta a exigencias constantemente cambiante. Ej. Bateo, fildeo, corrin de bases y tiros. La mayoría de las acciones motoras del béisbol tienden a estimular esta capacidad.



- **Capacidad de Diferenciación:** Secuencia motora de forma segura, exacta y económica en relación con la posición y la dirección de movimiento de unas partes del cuerpo respecto a las otras y a su entorno. Esta capacidad se relaciona con la capacidad de orientación pero la diferencia recae en la aplicación de fuerza dosificada y el uso de objetos.



- **Capacidad de Acoplamiento:** Define la capacidad de coordinar diversos movimientos aislados o movimientos parciales del cuerpo para alcanzar un movimiento global en relación a un determinado objetivo de actuación.



- **Ritmo:** Define la capacidad de poder ejecutar una secuencia motora un ritmo determinado, es decir, de distribuir una secuencia motora rítmicamente en el tiempo



- **Equilibrio:** Comprende la capacidad de mantener el equilibrio o de recuperarlo, y de reaccionar más o menos adecuada y rápida a los posibles estímulos externos que nos alejan del centro de gravedad.



- **Capacidad de Anticipación:** Es la capacidad de prevenir posibles situaciones futuras, de adaptarse previamente a ellas y de prevenir mentalmente la modificación necesaria de las secuencias motoras



- **Capacidad de Adaptación:** Capacidad de adaptarse de forma rápida y segura a nuevas situaciones mediante diversos actos, o modificando nuestra actuación en correspondencia.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Buceta, J.M. (2004) Estrategias Psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes.
- Martín, Nicolaus, Ostrowski y Rost (2004) Metodología del entrenamiento infantojuvenil. Editorial Paidotribo.
- Riera, J. (2005) Habilidades en el Deporte. Editorial Inde. Barcelona: España
- Moreno, M. y Villar, F. (2004) El Entrenador deportivo: Manual práctico para su desarrollo y formación. Editorial Inde. España
- Weineck, J. (2005). Entrenamiento total [Libro en línea]. Editorial Paidotribo. Disponible: <https://books.google.co.ve/books?id=bIGKlpVmNrcC&pg=PA41&dq=objetivo+de+una+sesion+de+entrenamiento&hl=es&sa=X&ved=0ahUKewiGnpLI3OTLAhVHHx4KHV2DDG8Q6AEIGjAA#v=onepage&q=objetivo%20de%20una%20sesion%20de%20entrenamiento&f=false> [Consulta: 2016, Marzo 28]
- Pérez, R. (2013, Abril). Capacidades y habilidades Motoras. Curso de postgrado en entrenamiento en niños y adolescentes. Argentina