

Bombino, L. R. (2002). Ética y Sociedad. Impreso en la UEB de Producciones gráficas cooperadas ENPES-MERCIE GROUP, Holguín, Cuba.

González, M, M. (2005). Estrategia Metodológica para el fortalecimiento de la identidad cultural en los estudiantes de 1er año de la carrera de PGI de Secundaria Básica. Tesis de Maestría. ISP "José de la Luz y Caballero", Holguín, Cuba.

## 1.26

### PLAN DE ACCIONES PARA LOS LANZADORES EN EL BÉISBOL DEL ALTO RENDIMIENTO EN LAS TUNAS

MSc. Rolando Ponce de León Rodríguez.

ORCID [http:// orcid.org/0000-0002-2250-1661](http://orcid.org/0000-0002-2250-1661). **Email:** rolongoponciano@gmail.com. **Teléfono:** 52047924. Las Tunas. Cuba.

MSc. Magdelivia Rodríguez Hernández. **Email:** magdeliviarh@ult.edu.cu. **Teléfono:** 55468855. Las Tunas. Cuba

#### RESUMEN

El objetivo fundamental de este trabajo fue elaborar un Plan de acciones en el área de lanzadores de Béisbol de la provincia de "Las Tunas". Para ello se emplearon un conjunto de técnicas e instrumentos entre los cuales figuran: Revisión de documentos, Observación directa, Consulta con expertos, Encuestas, Métodos Teóricos, Estadísticos y Empíricos, los cuales se especifican en el diseño de la investigación. Después de un profundo análisis se pudo conocer que el área no tenía elaborada su estrategia y los directivos reconocen su importancia y necesidad de la utilización en el proceso, pero existen dificultades en su elaboración. Se utilizó la metodología de la matriz D.A.F.O. para poder analizar los aspectos positivos y negativos dentro del área y el entorno. Participaron los atletas del alto rendimiento y los entrenadores, además de los entrenadores de la base, se utilizó la técnica Break Storms o Tormenta de Ideas. El método dialéctico permitió elaborar una estructura sistémica de objetivos, estrategias y planes de acciones que permitirá elevar los resultados de esta área de juego en la provincia.

**Palabras clave:** plan de acciones, área de lanzadores, alto rendimiento.

#### INTRODUCCIÓN

Muchos aficionados debaten sobre el Béisbol, la integración de los equipos provinciales y nacionales y afloran nombres de receptores, jardineros y jugadores de cuadro, pero cuando se llega al área de pitcheo el criterio es virtualmente unánime: ahí sí existen problemas y escasean los nombres.

Se afirma que el deporte nacional atraviesa una crisis en relación a este departamento de juego. Elevados promedios en carreras limpias y average frente a los bateadores, poco dominio de lanzamientos, descontrol y deficiente pensamiento técnico táctico son algunos aspectos preocupantes que afectan a la mayoría de los equipos.

Las últimas series nacionales han demostrado lo anteriormente expuesto. Análisis posteriores señalan las deficiencias en el departamento de pitcheo, en los que se ha determinado que solo

veintiocho lanzadores abridores que trabajaron más de noventa entradas, alcanzaron lanzar por debajo de 4,30 carreras limpias; mientras que solo quince, lo hicieron por debajo de 3,50.

El equipo provincial de Las Tunas no escapa a esta situación. El lanzar es un arte, no es solo subirse al box y realizar la técnica correctamente, sino es analizar al contrario, determinar su deficiencia e ir dibujando con lanzamientos la zona requerida en los momentos específicos del juego.

Como respuesta a todo lo expuesto anteriormente del área de los lanzadores de la provincia "Las Tunas", para garantizar el buen desarrollo y aporte de atletas en el ámbito nacional y extranjero, no puede estar ajeno a las características cada vez más cambiantes y exigentes del entorno en que estas están inmersas y que está determinado por el cumplimiento de metas, con la mayor eficiencia y eficacia, por la relevancia que tiene el factor humano en el proceso productivo y por importantes objetivos que cumplir, es por ello que su dirección debe precisar de un enfoque estratégico a su organización.

Después de un profundo estudio, el autor de este trabajo conjuntamente con el responsable del área se dieron a la tarea de entrevistar a atletas, entrenadores y directivos concluyendo que todas las respuestas posibles redundan en la inexistencia de un sistema organizativo eficiente, los entrenadores y atletas no conocen de los objetivos que persiguen, y el trabajo realizado no es uniforme ni está fundamentado científicamente.

Considerando lo expuesto anteriormente, el presente trabajo plantea como **Problema Científico**: ¿Cómo incrementar los resultados deportivos del área de lanzadores de la provincia "Las Tunas" en la primera categoría del alto rendimiento?

**El Objetivo General** es precisamente Elaborar un Plan de acciones para incrementar los resultados deportivos del área de lanzadores de la provincia "Las Tunas" en la primera categoría del alto rendimiento.

## **DESARROLLO**

En ésta investigación se emplearon varios métodos y técnicas.

Método empírico: La observación directa.

Técnicas: La encuesta y la matriz DAFO para el análisis de los factores internos y externos.

Se realizó un diagnóstico con el propósito de conocer una serie de detalles acerca de las apreciaciones que podrían tener los atletas y entrenadores de elementos que deben tener conocimiento de su organización. Este diagnóstico permitió al autor una mayor comprensión de la realidad del proceso de dirección. Esto requirió la elaboración y aplicación de instrumentos de investigación, análisis de la información obtenida y análisis de los resultados obtenidos. Además de haberse aplicado entrevistas a directivos, atletas y entrenadores.

La muestra utilizada la constituyeron **80** lanzadores de un total de **110** del alto rendimiento en la provincia para un (72.7 %). **20** entrenadores de pitcheo de un total de **35** para un (57.1 %) y **5** directivos de la Comisión Provincial de béisbol.

Se realizó un trabajo de dinámica de grupo. Es decir, una tormenta de ideas con atletas, entrenadores y directivos, los cuales se pronunciaron sobre oportunidades, amenazas, aspectos fuertes y débiles. De esa forma se obtuvo un diagnóstico con las condiciones actuales del área

de lanzadores y su entorno.

Posteriormente se analizaron las incidencias de los cuatro cuadrantes, es decir, como pueden influir o determinar entre sí.

Cuadrante 1 (F-O) Fortalezas y oportunidades. Está en los dos extremos máximos de posibilidades. De este cuadrante se derivan estrategias ofensivas.

Cuadrante 2 (F-A) Fortalezas y amenazas. Las estrategias se denominan defensivas.

Cuadrante 3 (D-O) Debilidades y oportunidades. Las estrategias son de reorientación.

Cuadrante 4 (D-A) Debilidades y amenazas. Las estrategias son de supervivencia.

A partir de ahí se trazaron los objetivos a seguir y mediante ellos la creación del plan de acciones.

## **OBJETIVOS.**

1- Alcanzar un rendimiento estable en los campeonatos catalogado de bueno, hasta (0.20) PCL (promedio de carreras limpias) por encima con relación a la media nacional.

Criterio de Medida. **Excelente:** PCL esté por debajo de la media nacional. **Bueno:** PCL sea hasta 0,20 centésimas de una carrera por encima de la media nacional. **Regular:** PCL sea de 0,21 hasta 0,40 centésimas de una carrera por encima de la media nacional. **Mal:** PCL sea superior a 0,40 centésimas de una carrera por encima de la media nacional.

## **ESTRATÉGIA.**

1- Priorizar de los centros de alto rendimiento de la provincia, el trabajo de la academia.

## **TÁCTICAS.**

1.1- Establecer requisitos de ingreso de los atletas a la academia. (Edad, soma y potencia de brazo igual o superior a las 84 millas por hora.

1.2-Promover a la academia los técnicos más experimentados y alcanzar sistematicidad en el trabajo realizando doble sesión el tiempo que dure el curso escolar.

## **ESTRATÉGIA.**

2-Elevar la preparación técnica, táctica, física y psicológicade los lanzadores en el alto rendimiento.

## **TÁCTICAS.**

2.1- Realizar filmaciones de los movimientos técnicos de lanzar para detectar las deficiencias.

2.2- Establecer grupos de trabajo en el área de acuerdo a las deficiencias técnicas.

2.3-Realizar trabajo diferenciado con los lanzadores en la mecánica de los movimientos.

2.4- Lanzar desde la 1ra, 2da, y 3er palanca.

2.5- Realizar fildeos de toques, rolling y asistencias.

2.6- Lanzar en parejas y al paraban.

- 2.7- Utilizar pelotas de diferentes tamaños y pesos.
- 2.8- Lanzar a corta, media, normal y larga distancia.
- 2.9- Lanzar priorizando el trabajo de potencia.
- 2.10- Utilizar situaciones reales de juego para lanzar en prácticas y bull-pen.
- 2.11- Caracterizar los bateadores contrarios.
- 2.12- Lanzar de forma imaginaria a los bateadores contrarios, es decir sin su presencia física.
- 2.13- Ejecutar diferentes tipos de pitcheos. (Escala, alterno, en L)
- 2.14- Utilizar lanzamientos básicos y especiales.
- 2.15- Priorizar las capacidades físicas en determinadas etapas del entrenamiento.
- 2.16- Entrenar la resistencia priorizando el área súper aeróbica y el MVO2.
- 2.17- Entrenar la Fuerza resistencia, Fuerza máxima y priorizar la Fuerza rápida y Fuerza explosiva.
- 2.18- Utilizar para el trabajo de la fuerza especial los Dumbells, pelotas medicinales y las ligas.
- 2.19- Entrenar la coordinación, el equilibrio, los saltos pliométricos y la flexibilidad.
- 2.20- Entrenar la potencia anaeróbica láctica y aláctica, así como la capacidad anaeróbica láctica y aláctica.
- 2.21- Profundizar en los objetivos, métodos, medios y formas organizativas del entrenamiento para hacer la preparación psicológica más práctica.
- 2.22- Realizar test pedagógicos cuando menos una vez por semana.
- 2.23- Utilizar periódicamente los masajes y el hielo para la recuperación.

## **OBJETIVO.**

**2-**Establecer un mecanismo de superación constante para la actualización de atletas y entrenadores de la provincia en un período de dos años donde se logre la participación del 70% de la fuerza técnica.

Criterio de medida. (Participación) **Excelente:** Más del 70%. **Buena:** Sea el 70% **Regular:** Entre el 60% y el 69%. **Mala:** menos del 60%

## **ESTRATEGIAS.**

- 1- Diagnosticar el nivel de conocimiento sobre pitcheo que poseen los atletas y entrenadores del área.
- 2- Establecer categorías de acuerdo al conocimiento para los atletas y entrenadores.
- 3- Realizar las preparaciones metodológicas para los atletas y entrenadores. (Grupo A cada 15 días. Grupo B semanal.)

## **TÁCTICAS.**

1.1- Elaborar un examen integrador de carácter teórico, oral y práctico.

2.1- Insertar en la categoría A aquellos atletas y entrenadores de mayor resultado en el conocimiento independientemente de su experiencia. (Evaluados de Excelente (5 Pts) y Bien (4 Pts)), el resto sería la categoría B.

3.1- Discutir el Plan de entrenamiento con vistas a la venidera Serie Nacional con todos los atletas del alto rendimiento en la 1ra categoría y con los entrenadores.

3.3- Planificar la participación de al menos dos entrenadores por municipios en el entrenamiento para la Serie Nacional. (Dos entrenadores por semanas.)

3.4- Realizar una Jornada científica al comienzo del entrenamiento para la serie nacional.

3.5- Crear una carpeta en soporte magnético con información actualizada sobre pitcheo.

### ELABORACIÓN DEL PLAN DE ACCIONES.

ACCIONES A REALIZAR EN EL PROGRAMA.	RESPONSABLE	EJECUTAN	FECHA
Establecer requisitos de ingreso de los atletas a la academia. Edad, soma y potencia de brazo igual o superior a 84 millas.	J'de área, entrenadores y atletas.	Entrenadores y atletas.	Todo el año
Promover a la academia los técnicos más experimentados y alcanzar sistematicidad en el trabajo realizando doble sesión el tiempo que dure el curso escolar.	Comisión Provincial y entrenadores.	Comisión Provincial y entrenadores.	Todo el periodo
Profundizar en los objetivos, métodos, medios y formas organizativas del entrenamiento para hacer la preparación psicológica más práctica.	Psicólogo	Psicólogo	Todo el periodo
Realizar filmaciones de los movimientos técnicos de lanzar para detectar las deficiencias.	Entrenadores	J'de área y entrenadores	Todo el periodo
Establecer grupos de trabajo en el área de acuerdo a las deficiencias técnicas.	J'de área y entrenadores	J'de área y entrenadores	Todo el periodo
Realizar trabajo diferenciado con los lanzadores en la mecánica de los movimientos.	J'de área y entrenadores	J'de área y entrenadores	Todo el periodo
Lanzar desde la 1ra, 2da, y 3er palanca.	Atletas	Atletas	Todo el periodo
Realizar fildeos de toques, rolling y asistencias.	Atletas	Atletas	Todo el periodo
Lanzar en parejas y al parabán.	Atletas	Atletas	Todo el periodo
Utilizar pelotas de diferentes tamaños y pesos.	Atletas	Atletas	Todo el periodo
Lanzar a corta, media, normal y larga distancia.	Atletas	Atletas	Todo el periodo
Lanzar priorizando el trabajo de potencia.	Atletas	Atletas	Todo el periodo
Utilizar situaciones reales de juego para lanzar en prácticas y bull-pen	Atletas	Atletas	Todo el periodo
Caracterizar los bateadores contrarios.	Atletas	Atletas	Todo el periodo
Lanzar de forma imaginaria a los bateadores contrarios, es decir sin su presencia física.	Atletas	Atletas	Todo el periodo
Ejecutar diferentes tipos de pitcheos. (Escala, alterno, en L)	Atletas	Atletas	Todo el periodo
Utilizar lanzamientos básicos y especiales.	Atletas	Atletas	Todo el periodo
Priorizar las capacidades físicas en determinadas etapas del entrenamiento.	Atletas	Atletas	Todo el periodo
Entrenar la resistencia priorizando el área súper	Atletas	Atletas	Todo el periodo

aeróbica y el MVO2.			
Entrenar la Fuerza resistencia, Fuerza máxima y priorizar la Fuerza rápida y Fuerza explosiva.	Atletas	Atletas	Todo el período
Utilizar para el trabajo de la fuerza los Dumbbells, pelotas medicinales y las ligas.	Atletas	Atletas	Todo el período
Entrenar la coordinación, el equilibrio, los saltos pliométricos y la flexibilidad.	Atletas	Atletas	Todo el período
Entrenar la potencia láctica y aláctica, así como la capacidad láctica y aláctica.	Atletas	Atletas	Todo el período
Realizar test pedagógicos cuando menos una vez por semana.	Entrenadores	Atletas	Uno por semana
Utilizar periódicamente los masajes y el hielo para la recuperación.	Entrenadores y Fisioterapeuta	Fisioterapeuta y atletas	Diario
Elaborar un examen integrador de carácter teórico, oral y práctico.	J'de área	J'de área	Comienzo y final de la preparación.
Insertar en la categoría A aquellos atletas y entrenadores de mayor resultado en el conocimiento independientemente de su experiencia. (Evaluados de Excelente (5 Pts) y Bien (4 Pts))	J'de área	J'de área	Comienzo de la preparación.
Discutir el Plan de entrenamiento con vistas a la venidera Serie Nacional con todos los atletas del alto rendimiento en la 1ra categoría y los entrenadores.	J'de área	Atletas y entrenadores	Según calendario.
Planificar la participación de al menos dos entrenadores por municipios en el entrenamiento para la Serie Nacional.	J'de área	Entrenadores	Según calendario.
Realizar una Jornada científica al comienzo del entrenamiento para la serie nacional.	J'de área	Entrenadores	Según calendario.
Crear una carpeta en soporte magnético con información actualizada sobre pitcheo.	J'de área	J'de área	Comienzo de la preparación.

## CONCLUSIONES

Para incrementar los resultados del área de lanzadores de la provincia "Las Tunas" se ha realizado un proceso con cierto grado de flexibilidad y gran nivel de detalle, permitiendo declarar las condiciones del área y su entorno, para elaborar así una estructura sistémica de objetivos, estrategias y plan de acciones .

A pesar del gran número de deficiencias detectadas, las condiciones del entorno favorecen la corrección de éstas, por lo que cumpliendo eficientemente el plan de control se mejorarán los resultados.

## BIBLIOGRAFÍA

Anónimo. Necesidad de la Planeación Estratégica- Teorías.[www.elprisma.com/apuntes/administracion\\_de\\_empresas/necesidadplaneacionestrategica/](http://www.elprisma.com/apuntes/administracion_de_empresas/necesidadplaneacionestrategica/). [Día 19 de marzo]

Amador Posadas, Fátima J., Planeación Estratégica.[www.elprisma.com/apuntes/administracion\\_de\\_empresas/planeacionestrategica/](http://www.elprisma.com/apuntes/administracion_de_empresas/planeacionestrategica/). [Día 18 de febrero]