

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

FACULTAD DE MOTRICIDAD HUMANA Y DEPORTES

TRABAJO FINAL DE CARRERA

"EL ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACION EN EL ROLLING DE FRENTE"

ALTO RENDIMIENTO Y TECNOLOGIA DEPORTIVA

Profesor: Renato Colasurdo

Alumno: Federico Alejandro Méndez Ríos

SALTA - ARGENTINA

2.019

“EL ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACION EN EL ROLLING DE FRENTE”

Área de desarrollo: Primera División Femenino del Club Fox, Softbol Salteño

Tema de investigación: El entrenamiento de la coordinación en el rolling de frente

Tiempo y Espacio: Meses de Noviembre y Diciembre de 2.019 en las instalaciones del Club Recreativo Deportivo y Cultural Fox, en Salta Argentina

Modelo de Investigación: Cuantitativa

Universo, muestra y unidad de análisis seleccionado:

El Universo de la muestra en el trabajo de investigación son personas jóvenes, con 10 integrantes que forman parte del equipo de Primera División del Club Recreativo Deportivo y Cultural Fox

Con jugadoras entre los 20 años hasta los 29 años, correspondientes al sexo femenino.

El espacio físico en el que se realizaron los trabajos será en la cancha de básquet del club, como así también la cancha de béisbol/softbol. En el cual está ubicado en la zona norte de la ciudad de Salta, más precisamente en la segunda etapa del Barrio Parque General Belgrano, entre las calles Lazarovich y Tupac Amaru. Los días martes y jueves de 15:00 a 18:00 horas aproximadamente.

- Jugadoras de Softbol del Club Recreativo Deportivo y Cultural Fox

- 15 Jugadoras de Primera División del Club Recreativo Deportivo y Cultural Fox

- Cada una de las 15 jugadoras de Primera División del Club Recreativo Deportivo y Cultural Fox, realizara distintos Test de Coordinación

INDICE

RESUMEN....5
INTRODUCCION....6
PRESENTACION DEL PROBLEMA....8
PREGUNTAS DE INVESTIGACION....12
PROBLEMA DE INVESTIGACION....13
ESTUDIO Y DISEÑO....13
OBJETIVOS....14
HIPOTESIS....15
ESTADO DEL ARTE....16
ANTECEDENTES SOBRE EL ROLLING DE FRENTE....16
Antecedente I....16
Antecedente II....18
Antecedente III....19
MARCO TEORICO....21
ENTRENAMIENTO....22
COORDINACION....30
SOFTBOL....36
MARCO DE REFENCIA....41
CLUB RECREATIVO DEPORTIVO Y CULTURAL FOX....42
HERRAMIENTAS PARA LA RECOLECCION DE DATOS EN EL ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACION....47
PLAN DE ENTRENAMIENTO....56
SESIONES DE ENTRENAMIENTO....57
RESULTADOS....103
CONCLUSIÓN....106
BIBLIOGRAFIA....108

RESUMEN

El presente trabajo busca explorar e investigar como eje principal, el entrenamiento de la coordinación en un aspecto especifico del deporte como lo es el Softbol, que es el fildeo del rolling, es decir "como recepcionar una pelota que va por el suelo" que va a ir directamente hacia el jugador, llamado así "rolling de frente", todo esto destinado a las jugadoras de la Primera División del Club Recreativo, Deportivo y Cultural Fox. Con una interpretación subjetiva, probando a las jugadoras para poder poner en marcha los trabajos correspondientes, pasando por diferentes momentos como observación, trabajo y una valoración. Conjuntamente con el análisis de todos los elementos que se dieron para las interpretaciones del trabajo.

Por consiguiente, se apreció al grupo de jugadoras de la Primera División, de diferentes edades, con muchas cualidades y potencial que se trabajó durante esos dos meses, explotando sus habilidades. Ellas fueron partícipes de esta experiencia, en una disciplina nueva en el club, Softbol.

Con esto se distinguen diferentes métodos para verificar el resultado del entrenamiento, el cual es de autoría propia llamado así "test de rolling en escalera de coordinación", como fundamento para valorar tanto la evolución y los resultados de las jugadoras a lo largo de los meses de noviembre y diciembre de 2019, dicha prueba engloba tanto los aspectos del rolling como de la coordinación tomados uno por uno a las jugadoras. Avanzando en cada espacio delicadamente, llevando a las jugadoras través de diferentes experiencias y cambios en su rutina de entrenamiento, mejorando su rendimiento, demostrando que pueden expandir más aun sus capacidades y así cumplir con sus objetivos.

Palabras claves: Entrenamiento, Coordinación, Rolling, Softbol

INTRODUCCION

Por medio del Softbol, un deporte con una amplia variedad de habilidades y capacidades coordinativas, uno de los equipos más jóvenes en la ciudad como es el del Club Fox, intenta superarse cada año superando las problemáticas que se encuentren.

En este juego hay diversas categorías en las que pasan las jugadoras (infantil, cadetes y primera división), la cual el mayor porcentaje de las chicas no pasaron, porque muy pocas de ellas tuvieron posibilidad de jugar el deporte en su niñez y adolescencia. A causa de esto, puede ser notorio la dificultad en los movimientos específicos del deporte, como lo es el camino a la recepción del rolling, la cual no todas las jugadoras la poseen, ya que iniciaron su camino en el softbol a una edad avanzada, por ende, hay que compensar los estímulos en este tiempo donde ellas empezaran a jugar, con ciertos entrenamientos, técnicas y metodologías para el buen desarrollo y naturalidad en los movimientos.

Por medio de esta investigación se requerirá comprender cuales son las falencias en el gesto técnico de la recepción del rolling de frente, donde nos daremos cuenta de ellas en los diferentes test que se les realizaran (Test de rolling en escalera de coordinación – Test de rolling en el campo de juego), luego estimularemos para sobrellevar estas falencias, a través de diferentes trabajos coordinativos y demás actividades para mejorar este aspecto, provocando una adaptación y logrando un cambio en el gesto técnico de las jugadoras. Donde a fin de este proceso serán reevaluadas con los mismos test para sacar conclusiones. Con esto se busca una eficiencia y automatización en los movimientos del fildeo del rolling, entrenando esta coordinación en los individuos a lo largo de los dos mesociclos en los meses de noviembre y diciembre.

Las participantes de la investigación, miembros del equipo de la Primera División, son chicas que están siempre presentes en las actividades deportivas como extradeportivas que hay en el club, notándose en ellas un compromiso, el cual denota que se trabajara eficientemente todas las actividades que se propondrán. Esto habla de una aspiración de superación en las jugadoras para llegar a formar parte de los distintos seleccionados de la provincia y así destacarse tanto localmente como en el ámbito nacional.

Por ello hacer insistencia en el fildeo del rolling de frente, por medio de un entrenamiento de la coordinación, será un paso para llegar a lo que se propongan en este maravilloso deporte. Cada una de ellas sabe todo lo que puede dar, por la misma razón confiaremos en que logren este objetivo, por medio de las actividades propuestas y así crecer con cada una en los entrenamientos.

PRESENTACION DEL PROBLEMA

En las prácticas de las jugadoras de Softbol de la primera división del Club Recreativo Deportivo y Cultural Fox, se vio en la defensa del rolling de frente, movimientos toscos realizados con mala postura y cierto grado de miedo al acercarse la pelota en el momento de recepcionar el rolling.

Supongo una falta de coordinación en la recepción del mismo, donde se tomaron dos test a las jugadoras, “Rolling en escalera de coordinación” y “Rolling en el campo de juego” por lo que se concluyó con esta falencia en la coordinación.

Como se vio, se tomaron los test de “Rolling en escalera de coordinación” y “Rolling en el campo de juego”. El primero se puede realizar en una superficie concreta, como lo es un polideportivo o playón, como en la tierra o césped de la cancha en sí. El test consiste en una escalera de coordinación de diez peldaños y diez pelotas de softbol de cuero, donde el individuo (en este caso una jugadora) deberá colocarse en un costado del primer espacio de la escalera, donde intentará atrapar el rolling con el guante, que será lanzado por las manos del entrenador situado al final de la escalera. La jugadora si logra recibir el rolling arrojara la pelota hacia un costado y seguirá avanzando hacia el siguiente espacio de forma lateral, primero apoyando el pie más próximo a la escalera y luego el otro, sin cruzar los mismos, mientras en el tren superior acompañara con movimientos de brazos, acomodándose de nuevo para recepcionar, siempre con un ritmo, sin pausas. Así hasta completar los diez pelotas y espacios de la escalera de coordinación, concluyendo el trabajo del test.

El segundo test, como su nombre lo indica se debe realizar en el campo de juego, ya sea en tierra o césped. Este consiste en que el individuo (jugadora) se ubique en cualquier posición en el campo, deberá intentar recepcionar diez pelotas de softbol de cuero, fongueadas (bateadas) por el entrenador. Todas estas pelotas en dirección al individuo, si lograra recepcionar pelotas, deberá arrojarlas a un costado y seguir hasta que se concluyan las diez pelotas del test.

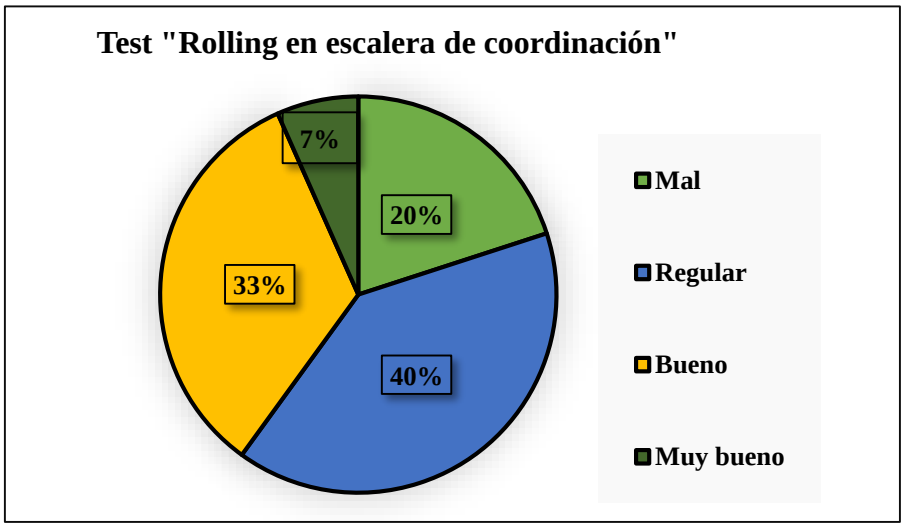
Los valores de los test varían según la cantidad de rolling's atrapados, que van desde ninguno atrapado hasta todos, ósea diez rolling's. Un valor "bueno" van entre los cinco y seis recepciones, dependiendo entre más atrapadas (Muy Bueno y Excelente) y menos (Muy Mal y Regular). Este barómetro se aplica a los dos test realizados:

Rolling's Atrapados	**Puntaje**	**Valoración**
0	0	Muy mal
1-2	1	Mal
3-4	2	Regular
5-6	3	Bueno
7-8	4	Muy Bueno
9-10	5	Excelente

Datos del test de "Rolling en escalera de coordinación"

N°	Apellido y Nombre	Rolling's atrapados	Puntaje	Valoración
1	Cabezas Tamara	5	3	Bueno
2	Choque Agustina	4	2	Regular
3	Cruz Yanina	2	1	Mal
4	Delgado Gisela	3	2	Regular
5	Díaz Agustina	4	2	Regular
6	Farfán Inti	6	3	Bueno
7	Herrera Noelia	2	1	Mal
8	Herrera Yanina	7	4	Muy Bueno
9	Méndez Milagros	6	3	Bueno
10	Molina Sol	6	3	Bueno
11	Pizarro Lorena	3	2	Regular
12	Toconas Lara	2	1	Mal
13	Tolaba Paula	6	3	Bueno
14	Velazquez Tatiana	4	2	Regular
15	Veramendi Florencia	4	2	Regular

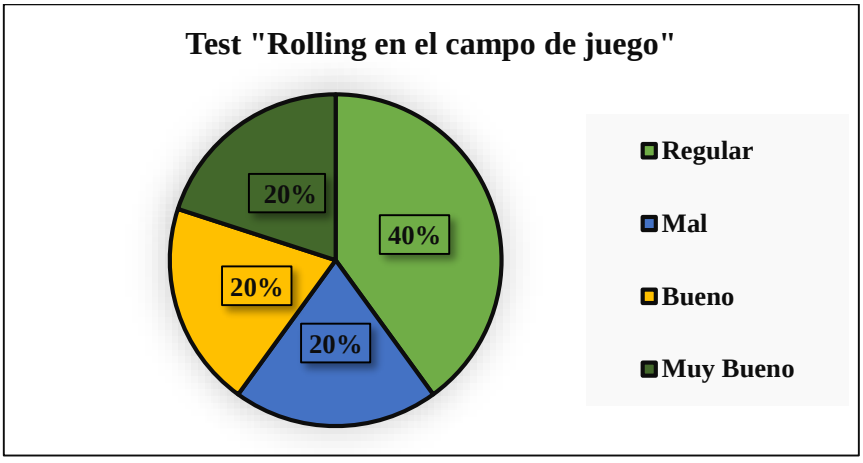
Promedio de rolling´s atrapados: 4.26 rolling´s atrapados



Datos del test de "Rolling en el campo de juego"

N°	Apellido y Nombre	Rolling´s atrapados	Puntaje	Valoración
1	Cabezas Tamara	4	2	Regular
2	Choque Agustina	4	3	Regular
3	Cruz Yanina	2	1	Mal
4	Delgado Gisela	2	1	Mal
5	Díaz Agustina	5	3	Bueno
6	Farfán Inti	6	3	Bueno
7	Herrera Noelia	2	1	Mal
8	Herrera Yanina	8	4	Muy bueno
9	Méndez Milagros	7	4	Muy Bueno
10	Molina Sol	6	3	Bueno
11	Pizarro Lorena	3	2	Regular
12	Toconas Lara	3	3	Regular
13	Tolaba Paula	7	4	Muy Bueno
14	Velazquez Tatiana	3	2	Regular
15	Veramendi Florencia	4	2	Regular

Promedio de rolling´s atrapados: 4.4 rolling´s atrapados



PREGUNTAS DE INVESTIGACION

¿Una deficiencia en el gesto técnico irrumpirá totalmente en la coordinación al recibir la pelota?

¿Dos mesociclos de trabajo con dos estímulos semanales serán suficientemente necesarios para mejorar significativamente la coordinación y comenzar bien una futura pretemporada?

¿La falta de experiencias motrices en anteriores etapas de la vida de las jugadoras de primera división influyen significativamente en la falta de coordinación?

¿Los efectos de un entrenamiento en la coordinación, desencadenarán en un buen gesto técnico y una alta tasa de efectividad de rolling's atrapados?

¿Las jugadoras de la primera división del Club Recreativo Deportivo y Cultural Fox, serán capaces de adaptarse a este plan de entrenamiento, durante dos meses, con una frecuencia semanal de dos entrenamientos?

PROBLEMA DE INVESTIGACION

¿Qué efectos sobre la coordinación tendrán a partir de la aplicación de un plan de entrenamiento consistente distintos drilles y ejercicios con un foco en el tren superior e inferior con y sin pelota, durante un periodo de dos meses, con dos estímulos semanales a una alta intensidad, aplicado al equipo de jugadoras de la primera división del Club Recreativo Deportivo y Cultural Fox, pertenecientes a la Liga Salteña de Softbol?

ESTUDIO Y DISEÑO

El estudio de esta investigación es de un estudio descriptivo por lo que describe fenómenos, situaciones, eventos, detallando como son y cómo se manifiestan. Midiendo y recogiendo información de manera conjunta sobre los conceptos que se estudian, no relacionándolas. Lleva un diseño pre-experimental porque su lleva muy poco grado de control, dando un estímulo a un grupo y con ello aplicar una medición de una o más variables, observando en estas, cual es el nivel del grupo. Y como último, está sujeta a un enfoque cuantitativo.

OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES

- Entrenar la coordinación en el fildeo.
- Mejorar las dificultades en el fildeo del rolling de frente en las jugadoras.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Encontrar una respuesta favorable entre las primeras pruebas y las finales, en los dos mesociclos.
- Desarrollar en las jugadoras una automatización de una técnica correcta, en el fildeo del rolling de frente.
- Demostrar con el entrenamiento una alta tasa de efectividad, en los fildeos del rolling.
- Explorar y examinar diferentes series de ejercicios para el fildeo del rolling de frente.

HIPOTESIS

Con la aplicación de un plan de entrenamiento de la coordinación, consistente en ejercicios y drilles de tren superior e inferior, con y sin la utilización de una pelota, estimulando la capacidad óculo-manual de las jugadoras durante dos meses de trabajo con una frecuencia de dos estímulos semanales, a intensidad moderada-alta lo cual generará una mejora en la coordinación entre un 70-80% en función a lo esperado por lo que las jugadoras pueden realizar.

ESTADO DEL ARTE

ANTECEDENTES SOBRE EL ROLLING DE FRENTE

Antecedente I

El estudio del softbol para elevar la efectividad en la defensa de las jugadoras de cuadro

Autores: Msc. Raquel Morales González - Lic. Mayra Bárbara González Marrero

Resumen

El desarrollo del movimiento deportivo cubano se basa en los aportes que se realizan, para promocionar la práctica deportiva para el pueblo brindando salud y un sano crecimiento. En este trabajo se propone como objetivo la elaboración de un conjunto de ejercicios que permita elevar la efectividad en la defensa de las jugadoras de cuadro del softbol categoría 13-15 años del Combinado Deportivo López Peña del municipio Báguanos. Los métodos investigativos teóricos aplicados son: análisis síntesis, histórico lógico, inducción-deducción y dentro de los empíricos la observación, entrevista, y como técnica estadísticas y procesamiento de la información, el cálculo porcentual y uso de las tablas.

Con la implementación de la propuesta se obtuvo como resultados: la participación e interés de las jugadoras en la aplicación del conjunto de ejercicios y su dominio, el nivel de concentración en la realización de los mismos, se evidencia que se elevó el nivel de la realización de ejercicios técnicos-tácticos y físicos de las jugadoras de cuadro, las vivencias que tienen las atletas relacionadas con el conocimiento de aspectos esenciales del deporte y la observación de ellos permitió constatar que la motivación en las atletas se mantuvo desde el inicio hasta el final en la mayoría de las actividades.

Con esta investigación se ha logrado que existan fundamentos pedagógicos, metodológicos para una correcta aplicación de este conjunto de ejercicios en las diferentes categorías del deporte. El conjunto de ejercicios contribuirá a mejorar y perfeccionar la

formación de las jugadoras de cuadro en el softbol categoría 13-15 años al estar fundamentados científicamente sobre la base de una integración de los elementos (técnicos, tácticos, físicos, psicológicos y capacidades condicionales).

Palabras clave: Softbol. Defensa. Jugadoras de cuadro.

Conclusiones

Existen fundamentos pedagógicos, metodológicos para lograr una correcta aplicación de este conjunto de ejercicios en las diferentes categorías del deporte.

El conjunto de ejercicios contribuirá a mejorar y perfeccionar la formación de las jugadoras de cuadro en el Softbol categoría 13-15 años al estar fundamentados científicamente sobre la base de una integración de los elementos (técnicos, tácticos, físicos, psicológicos y de capacidades condicionales)

El proceso de implementación de ejercicios para los jugadores de cuadro en el municipio tiene una tendencia empírica pues los resultados deportivos fueron satisfactorios con un primer lugar a nivel provincial se utilizan ejercicios sin tener en cuenta que objetivo se busca mejorar.

Antecedente II

Ejercicios especiales para la enseñanza y el desarrollo de las habilidades defensivas de los jardineros en el béisbol

Autores: Msc. Rubén Reyes Barcaz - Maira Medina Román

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo fundamental la aplicación de una gama de ejercicios, teniendo en cuenta un orden metodológico que nos permita minimizar y hacer más fácil la enseñanza y el desarrollo de las habilidades técnicas y tácticas de los jugadores de Béisbol de las diferentes categorías escolares que se desempeñan como jardineros. También la enseñanza incluye una correcta colocación defensiva, agarres de la bola y conocimiento del bateador para poder cambiar su posición hacia donde el bateador acostumbra a dirigir la bola cuando batea; ya que el Béisbol es un juego de porcentaje, conocimiento del terreno y condiciones geográficas, como el viento y el sol, factores estos que deben estar presente en la enseñanza y habilidades de la técnica del fildeo del fly. Los ejercicios especiales van a estar relacionados en las deficiencias y errores comunes, con el propósito de crear una base sólida desde el punto de vista físico, técnico y táctico, en aras a contribuir al desarrollo del Béisbol en el territorio.

Palabras clave: Béisbol. Enseñanza. Habilidades defensivas. Jardineros.

Conclusiones

Los ejercicios especiales sobre el área de los jardineros mostrados en este trabajo, consideramos tienen una gran aplicación práctica en las áreas deportivas por la metodología mostrada en su ejecución, lo cual conlleva a minimizar el tiempo de enseñanza-aprendizaje en los atletas escolares, permitiendo tempranamente trabajar sobre la corrección de errores en los elementos técnicos táctico de esta posición.

Antecedente III

Juegos predeportivos para mejorar los fundamentos básicos del softbol en las niñas de 8-9 años de la escuela comunitaria Vigía-Flora

Autor: Lic. Roberto Espinosa Rojas

Resumen

El trabajo titulado Juegos Predeportivos para mejorar los fundamentos básicos del softbol en niñas de 8-9 años de la escuela comunitaria vigía-flora, pretende observar cómo influye la aplicación de juegos predeportivos, previamente seleccionados, en la práctica del softbol en edades tempranas en la adquisición de habilidades básicas. La intención de la presente investigación es lograr que las niñas realicen esta práctica sin influencias negativas desde el punto de vista físico, psíquico y social, apoyados en la experiencia y conocimientos de profesores de educación física, profesionales capacitados para el trabajo con estas edades.

Se aplicaron diferentes conocimientos adquiridos durante la carrera, entiéndase métodos, procedimientos organizativos y diferentes técnicas para poder llegar a conclusiones, tanto parciales como finales, dentro de los cuales podemos mencionar la encuesta como método fundamental. La misma se aplicó a las niñas, los padres y especialistas en el tema, dentro de los cuales podemos señalar entrenadores, profesores de educación física y metodólogos, proporcionando valiosos aportes que nos permitieron tener una visión más amplia de lo que estamos investigando. Los juegos fueron escogidos de un material editado por la Comisión Nacional de softbol, los cuales, atendiendo a los problemas observados y teniendo en cuenta el nivel de las niñas, se seleccionaron los que respondían precisamente a los fundamentos básicos del softbol: Batear y Correr; Fildear y Tirar. Es necesario destacar que los juegos fueron aplicados teniendo en cuenta siempre la disposición de las pequeñas al recibirlo, jugando un papel determinante la familia.

Palabras clave: Softbol. Juegos predeportivos.

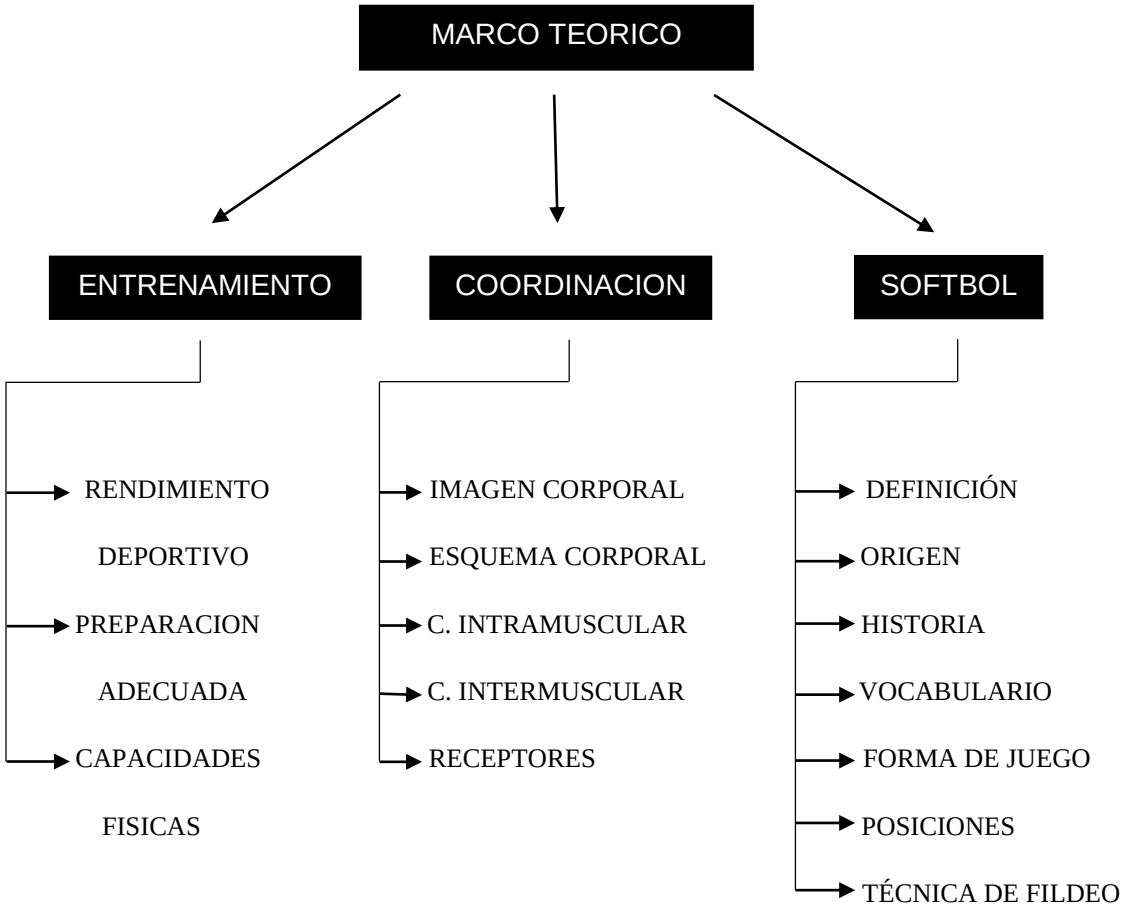
Conclusiones

Los presupuestos teóricos de la investigación nos permitieron tener una visión más amplia de los fundamentos propios de estas edades, tanto en lo general como en lo específico de nuestro deporte, sustentando nuestro trabajo de forma positiva.

El diagnóstico nos permitió detectar errores en la adquisición de habilidades dentro de los fundamentos básicos del softbol en las niñas de 8 y 9 años de edad de la Escuela Comunitaria vigía-flora.

Con la aplicación de los juegos predeportivos en las niñas de 8 y 9 años, se pudo observar una mejoría en los fundamentos básicos de este deporte, resumiéndose así la efectividad de los juegos en estas edades, por lo que aceptamos la hipótesis de esta investigación.

MARCO TEORICO



ENTRENAMIENTO

El entrenamiento es un ámbito donde es posible desarrollar hábitos saludables, donde además de mejorar el rendimiento personal o grupal, se aumentará la actitud y la aptitud frente a la vida.

Es por ello que entendemos por entrenamiento: el proceso pedagógico y sistemático por el cual a través de correlativas adaptaciones conducimos al deportista a la obtención de rendimientos óptimos o máximos.

El rendimiento deportivo

La obtención del rendimiento es el verdadero centro de interés del deportista. El rendimiento deportivo se puede estudiar, según Grosser, desde cuatro perspectivas diferentes.

Pedagógica: el rendimiento es la unión entre los objetivos, su realización y los resultados de la acción deportivo motriz.

Física: es el cociente entre el trabajo y el tiempo empleado para lograrlo.

Biológica: es la cantidad de energía transformada en la unidad de tiempo.

Psicológica: es la superación clasificare de determinadas tareas considerando los aspectos volitivos y afectivos.

El Rendimiento Deportivo

Como ya hemos señalado el objetivo del entrenamiento, en general, es provocar diferentes adaptaciones para obtener determinados niveles de rendimiento. Sin embargo el concepto y el ámbito del entrenamiento serán diferentes según nos refiramos al:

a) Entrenamiento para el Alto Rendimiento

b) Entrenamiento para el Deporte Federado

c) Entrenamiento en la Educación Física Escolar

d) Entrenamiento personal (fitness)

Entrenamiento para el Alto Rendimiento

La práctica competitiva ha crecido hasta límites inimaginables, creando a su alrededor nuevas relaciones de mercado, se aplican presupuestos multimillonarios y se ha convertido en fuentes de trabajo para muchas personas, alcanzando altos niveles de profesionalidad. “El deporte de alto nivel, ha obtenido un éxito social sin precedentes, alcanzando a toda clase de intereses y superando todo tipo de fronteras”. C. Siffredi,2000.

Los entrenamientos aplicados al logro del alto rendimiento tienen un sólo objetivo: la obtención de la máxima performance. Para ello el entrenamiento asume la forma de un proceso planificado y complejo, con un alto nivel de intensidad para acelerar y potenciar los fenómenos de adaptación, y con un amplio espectro de utilización de medios para el desarrollo de las capacidades físicas, coordinativas, cognitivas y psíquicas.

Entrenamiento para el Deporte Federado

Si bien tiene algunos puntos comunes con el anterior existen algunas diferencias significativas. En el anterior lo más importante es el rendimiento, en este caso lo más importante es él deporte. Con esto queremos señalar que en muchas disciplinas, los deportistas por diferentes circunstancias - estricto amateurismo, poco apoyo de sus clubes, una cultura particular de ese deporte, etc. -, no tienen una dedicación total al entrenamiento (menos tiempo dedicado al mismo, “largas vacaciones”, deficiente alimentación, otros centros de interés familiares o laborales, etc.).

Entrenamiento en la Educación Física Escolar

Este ámbito merece alguna reflexión. Adherimos a lo manifestado por Blázquez (1998), en el sentido que el deporte escolar tiene dos acepciones: “ … en sentido restringido, el tipo de deporte y actividad física que se desarrolla en el marco formal de la escuela. En segundo lugar, y en un sentido amplio, a todo tipo de actividad física que se desarrolla durante el período escolar al margen de las clases obligatorias de educación física y como complemento de éstas”

Entrenamiento personal (fitness)

El vocablo inglés fitness (sentirse en forma) lo define claramente. Es el entrenamiento para desarrollar un adecuado estado de aptitud física. Y este concepto es un valor muy importante en la vida que nos "toca vivir". El sedentarismo, el stress, la comida "basura" - verdaderos flagelos, deben ser neutralizados por el entrenamiento personal, que por supuesto debe tomar en cuenta las condiciones actuales del sujeto, su edad, sus gustos, su tiempo disponible, en definitiva: su realidad.

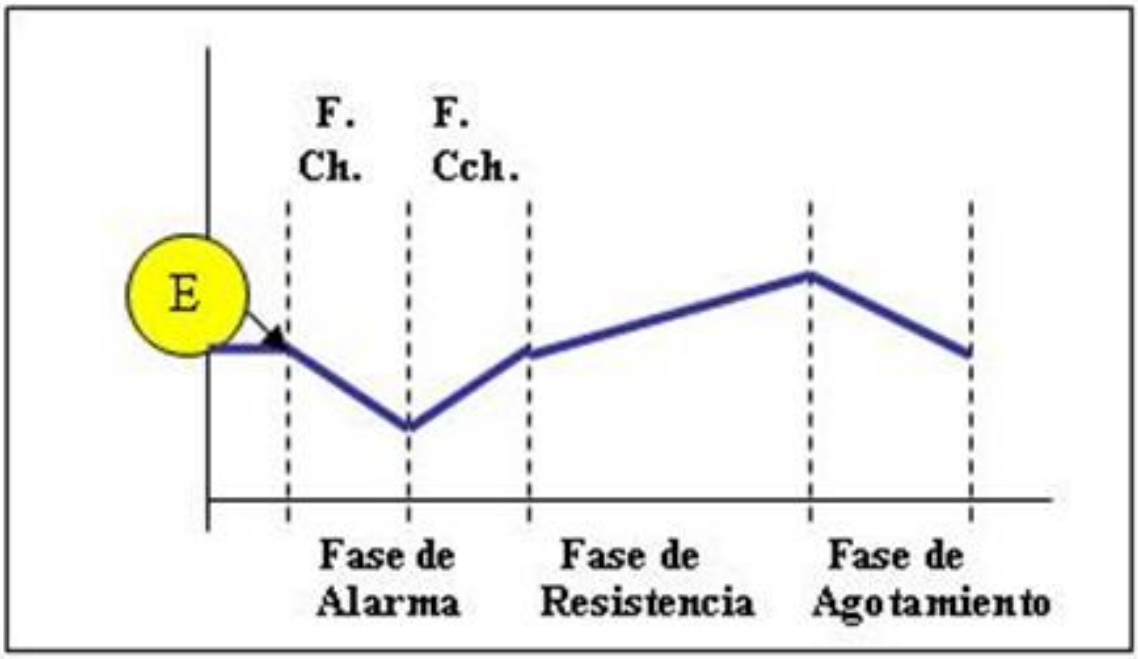
Una preparación adecuada

Para realizar una preparación adecuada a cualquier persona, debemos basarnos en tres leyes básicas que nos marcarán las pautas para que entremos en aspectos más concretos. Por un lado, atenderemos al Síndrome General de Adaptación, por otro, a la Ley del Umbral y, por último, a La Supercompensación. Resumiremos estás leyes para que se entiendan de forma clara y concisa.

Ley general de adaptación de Selye o Teoría del estrés

El fisiólogo Hans Selye, en sus investigaciones sobre el comportamiento del cuerpo, observó que ante una situación desequilibradora que él denominó stress, el organismo reacciona mediante una serie de ajustes fisiológicos específicos para cada estímulo, con los que trata de oponerse al agente estresante y restablecer el equilibrio. Pero también observó que, aunque los ajustes eran específicos, la forma en que se producen es inespecífica, es decir, siguen siempre la misma secuencia sea cual sea el estímulo; Selye llamó a esta secuencia Síndrome General de Adaptación.

Esta ley dispone de las siguientes fases:



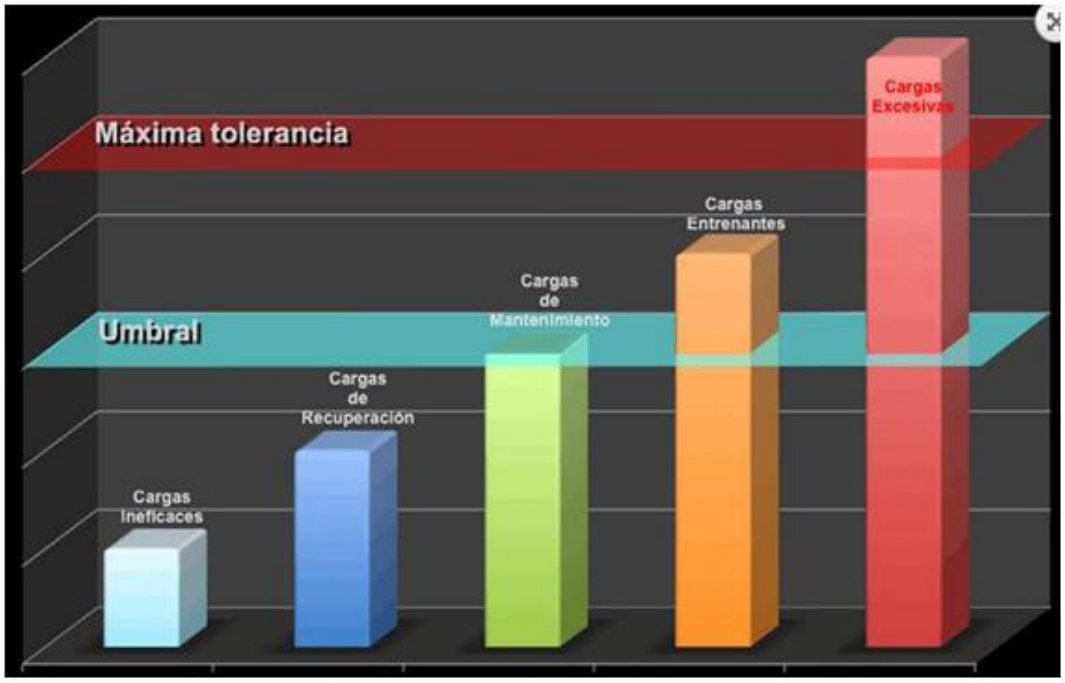
Fase 1ª.- Reacción de alarma (choque y contra choque). Se rompe el equilibrio interno por la acción estresante del ejercicio e inmediatamente se ponen en funcionamiento toda clase de ajustes (hormonales, cardiovasculares, químicos musculares) para restablecer el equilibrio perdido.

Fase 2ª.- Estado de resistencia. Conseguidos los ajustes el organismo "aguanta" la acción del agente estresante o estímulo, se adapta y resiste. La duración de esta fase depende del grado de entrenamiento que tenga el sujeto. Cuando el organismo se ve incapaz de reaccionar ante el sucesivo aumento del excitante, se pasa a la 3ª Fase.

Fase 3ª.- Agotamiento. El organismo ya no puede resistir más por mantenerse en equilibrio, se fatiga. Ahora hay dos vías: o descansa para recuperarse y volver a equilibrarse, o si continúa llegará a la extenuación con el peligro que esto conlleva.

Ley de Schultz-Arnold o del Umbral

Cada persona tiene distinto nivel de excitación ante un estímulo y para que se produzca adaptación, éste debe poseer una determinada intensidad en función de la capacidad de aguante y reacción del organismo. Todos tenemos un "techo" y un "suelo" que cambia y evoluciona según la actividad que realicemos.



Tipos de cargas según la intensidad:

Carga Ineficaz: No hace nada.

Carga de Recuperación: Son cargas que producen descanso activo, ayudan a recuperar.

Carga de Mantenimiento: Son carga que aplicamos para no desentrenar y mantener la forma. Es una carga para evitar el desentrenamiento.

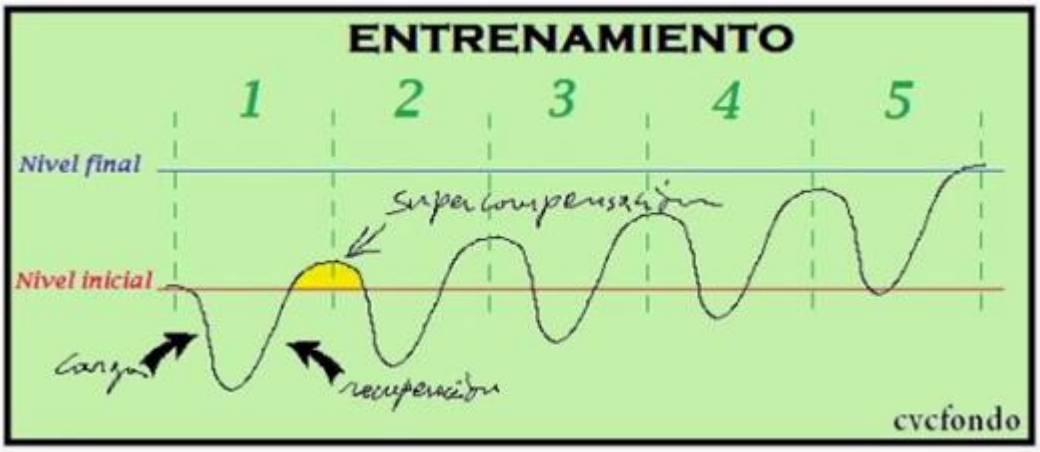
Carga de entrenamiento: Son cargas donde el entrenamiento produce mejoras.

Carga Excesiva: Son cargas que producen sobreentrenamiento.

Ley de la Supercompensación

Cualquier estímulo, además de movilizar el sistema hormonal, crea una repuesta general y afecta directamente a un sistema de forma específica, haciendo que el organismo tenga que hacer una serie de modificaciones para mantener su equilibrio.

Es una ley de respuesta específica, cada estímulo provoca la adaptación de un sistema concreto.



Una vez conozcamos las leyes podemos tratar cualquiera de los principios del entrenamiento

Componentes de la carga

Cuando hablamos de carga de entrenamiento nos referimos al trabajo o estímulo que produce un efecto de entrenamiento que lleva a un proceso de adaptación.

- Volumen: hace referencia al número de repeticiones, cantidad o magnitud del trabajo que realiza el deportista y se manifiesta con el peso, tiempo, distancia, etc.
- Intensidad: fortaleza del estimulo o el rendimiento de trabajo, en unidades de tiempo, se manifiesta en relación con la capacidad del trabajo del deportista.
- Densidad: relación temporal, entre las fases de trabajo y recuperación
- Duración: tiempo que dura el ejercicio o serie de ejercicios.

- Frecuencia: reiteración de los estímulos por una ejercitación, en la clase o entrenamiento deportivo

Capacidades Físicas

Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas y son las siguientes:

Capacidades físicas condicionales

Flexibilidad: permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

Fuerza: consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos "tono muscular", que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, si que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

Resistencia: es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno

necesario a los músculos es insuficiente. No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la contracción muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas.

Velocidad: es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente:

Muscular, en relación con el estado de la fibra muscular, su tonicidad y elasticidad, etc, o sea, la constitución íntima del músculo. Nervio, se refiere al tiempo de reacción de la fibra muscular a la excitación nerviosa. La coordinación más o menos intensa de una persona es un factor importante para su velocidad de ejecución. Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva, en conjunto determinan la condición física de un individuo. (Tonda, 2019)

COORDINACION

Imagen corporal, esquema corporal, percepción corporal

Hay una relación con cada uno, y su propia imagen que puede ser llamada por unos términos como imagen corporal y esquema corporal. Existe una estrecha relación y aceptación positiva con nuestro cuerpo, donde se nos aporta una sensación de bienestar tanto físico como emocional, dándonos el llamado "amor propio".

La imagen corporal es la representación mental que cada persona tiene sobre su propio aspecto físico. Es cómo la persona se ve a sí misma y cómo se percibe cuando se mira al espejo, es decir, cómo la persona *cree* que es. La imagen corporal también tiene que ver con los sentimientos y emociones que experimenta la persona respecto a cómo percibe su físico, cómo se siente con su cuerpo y *dentro* de su propio cuerpo. (IMA, 2013)

En contraposición, el termino esquema corporal se corresponde con la representación de la posición del cuerpo en el espacio y de las diferentes partes del cuerpo. Esta representación se forma gracias a la percepción de diversos estímulos externos e internos, de los denominados extero e interoceptores. La percepción de la posición actual del cuerpo y de su movimiento está basada en estos estímulos, estos también son denominados sensibilidad superficial y sensibilidad profunda, además, cualquier percepción va unida a sensaciones y sentimientos como la alegría, la rabia, la aceptación, el rechazo, etc. La conciencia corporal, formada gracias a la interacción de los estímulos mencionados, tiene una importancia decisiva para la realización de patrones de movimientos coordinados. (Hafelinger, 2010)

La percepción corporal está basada en gran medida en una mezcla de experiencias motoras y conocimientos sobre el propio cuerpo. Gracias a la información recibida a través de los órganos sensitivos, nuestra conciencia percibe las infamaciones relativas del entorno y los diferentes procesos de nuestro organismo. La percepción del propio cuerpo está siempre estrechamente relacionada con los patrones de percepción ya existentes, la propia historia del desarrollo personal y la percepción sensitiva. La mayoría de movimientos se realizan de forma automática, pero, aun así, la experimentación de un movimiento y la percepción física que de ello resulta constituyen una oportunidad de

modificar comportamientos. La vivencia de experiencias hasta ahora desconocidas o poco habituales nos permite dirigir la atención hacia nuestro cuerpo y con ella se amplía la capacidad de movimiento y de actuación de forma positiva. (Hafelinger, 2010)

Los aspectos principales para conocer el cuerpo como un órgano sensitivo y sentir el límite de carga, para así modificar la relación que hay con el cuerpo mediante la puesta de nuevas dimensiones motoras. La percepción corporal constituye, el principio de un entrenamiento bien formado.

¿Qué es la coordinación?

La coordinación constituye la base de todos los movimientos humanos y es responsable del aprendizaje, la regulación y la adaptación de los movimientos. La coordinación también puede ser considerada como el factor central de la capacidad de rendimiento motor, puesto que en su efecto es el que permite que las demás características motoras básicas de la condición física como la fuerzan la resistencia, la velocidad y la movilidad, puedan ser utilizadas. El objetico es poder ejecutar un movimiento determinado de forma económica. Cuanto mayor sea la capacidad de coordinación, más económica y precisa será una secuencia motora determinada. (Hafelinger, 2010)

Se trata de una capacidad compleja, que engloba a un conjunto de factores tales como: agilidad, equilibrio, control, fuerza, flexibilidad, visión periférica, concentración e inhibiciones de acciones innecesarias.

La coordinación es una de las responsables de proporcionar calidad al movimiento mediante la consideración de los siguientes factores:

- Precisión: dosificación de la velocidad y dirección especial.
- Eficacia: resolución de las acciones intermedias y finales.
- Economía: utilización de una óptima energía nerviosa y muscular.
- Armonía: complementariedad de los estados de contracción y

descentración.

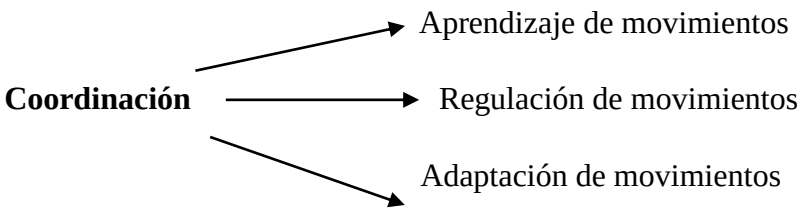
El desarrollo de cada una de estas cualidades coordinativas se condiciona al mismo tiempo con la adquisición de habilidades motrices, lo cual se dicta principalmente en el tiempo de aprendizaje, siempre del nivel inicial con las capacidades coordinativas y también de las habilidades de la situación física humana.

Las habilidades coordinativas son muy necesarias para el rendimiento de una gran categoría de tareas motrices. Esto significa que una capacidad coordinativa nunca es el único requerimiento para llegar a un rendimiento establecido, ya que hay varias capacidades coordinativas y mantienen una estrecha relación entre si y así, interactúan o combinan con otras para un mejor desarrollo.

La coordinación

- Disminuye el gasto energetico
- Disminuye el uso de la fuerza
- Disminuye la fatiga

Por lo tanto, entendemos por coordinación la acción conjunta del sistema nervioso central como órgano regulador y de la musculatura esquelética como órgano en el transcurso de una secuencia motora determinada y dirigida a la consecución de un objetivo. Por lo tanto, implica a todos los procedimientos del control motor. (Hafelinger, 2010)



De forma general, diferenciamos entre coordinación intramuscular e intermuscular.

Coordinación Intramuscular

Hablaremos de coordinación intramuscular cuando hagamos referencia al desarrollo de fuerza llevado a cabo dentro de un musculo. Este desarrollo de fuerza estará dirigido por los impulsos nerviosos que activan la fibra muscular (frecuencia) y simultáneamente por el número de unidades motoras activadas del musculo (reclutamiento). Cuantas más unidades motoras se activen en un musculo, mayor será el grado de la contracción. Esto significa que cuanto mejor sea la capacidad de coordinación intramuscular, más fuerza se desarrollara en el interior de un musculo. (Hafelinger, 2010)

Coordinación intermuscular

La coordinación intramuscular se determina por el dominio del deportista para diferenciar la fuerza, así como para activar al mismo tiempo la máxima cantidad posible de unidades motoras. La eficacia del perfeccionamiento de esta coordinación depende de la complejidad de los ejercicios y está relacionada con la estructura de un movimiento concreto. Debemos destacar que las sobrecargas extremas son preferibles para perfeccionar la coordinación intramuscular pero poco eficaces para la coordinación intermuscular con la cual, un sujeto bien entrenado utiliza una mayor masa muscular además de sacarle mayor provecho y solo los deportistas que saben adaptar este tipo de coordinación al movimiento especifico, serán capaces de utilizar su potencial de fuerza de forma funcional. (EFDeportes, 2001)

Sistemas receptores más importantes

- Sistema óptico: lugar de la cabeza en el espacio
- Aparato vestibular: órgano del equilibrio en el oído interno- movimientos de rotación de la cabeza.
- Oído: coordinación acústica.
- Husos musculares: registran la longitud muscular
- Órganos tendinosos: registran la tensión de los tendones
- Receptores articulares: registran la posición de las articulaciones
- Receptores cutáneos: registran el tacto y la presión

Las informaciones serán analizadas de diferentes formas en el sistema nervioso central. En la medula espinal se responde a la mayoría de los estímulos percibidos alrededor y a través de unos patrones reflejos ya fijados.

En el cerebro se recuperan las secuencias motoras ya aprendidas y memorizadas. Los husos musculares permiten que el cuerpo reaccione rápidamente a los estímulos cinéticos externos mediante los arcos reflejos. Estas rápidas reacciones son imprescindibles cuando se producen cambios de dirección súbitos o irregularidades en el terreno en el transcurso de una secuencia motora. (Schuba, 2010)

El fundamento de la coordinación descansa en los siguientes componentes:

- Capacidad de orientación
- Capacidad de reacción
- Capacidad de diferenciación
- Capacidad de acoplamiento
- Ritmo
- Equilibrio
- Capacidad de anticipación
- Capacidad de adaptación

Coordinación y actividades de la vida cotidiana

Para responder a las exigencias de la vida cotidiana, cualquier persona se ve obligada a utilizar sus habilidades de coordinación para poder llevar a cabo las diferentes actividades motoras. Una buena coordinación se basa en la percepción y rápido procesamiento de los estímulos externos de acuerdo con la musculatura ejecutora. (Schuba, 2010)

El objetivo principal del entrenamiento de la coordinación, en general, y de la propiocepción, en particular, se plantea basándose en las actividades de la vida cotidiana, con tal de conseguir:

- La optimización de las secuencias motoras.
- La mejora de la economía del gesto.

- La seguridad en los movimientos de las actividades de la vida cotidiana.
- La mejora de la seguridad en uno mismo, la conciencia y la sensación de bienestar.

El aprendizaje, la estimulación y el mantenimiento de todos los aspectos de la coordinación son necesarios para mantener cierta calidad de vida y para incorporar actividades nuevas.

Es posible alcanzar movimientos armónicos, en los que economizaremos fuerzas, cuando los siguientes aspectos de los movimientos:

- Ritmo
- Acoplamiento
- Amplitud
- Fuerza
- Precisión
- Fluidez

SOFTBOL

El softbol es un deporte que se originó desde el béisbol, pero en una versión ligera permitiendo que las mujeres también compitan en condiciones más apropiadas reduciendo tamaño del campo de juego y aligerando el peso de los implementos clásicos como el bate o la pelota. Este deporte participo en los Juegos Olímpicos de Atlanta 1996 pero tras su desaparición en Pekín 2008 volverá a la escena competitiva en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020. (Deporte Rocks, s.f.)

El objetivo del softbol es golpear una pelota con el bate de aluminio o fibra, así poner a los jugadores en las bases, para llegar a anotar carreras, una vez pasando por todas estas, el equipo que anote más carreras será el ganador.

Orígenes

El softbol originó en Chicago el día de gracias, 1887. Un grupo de cerca de veinte jóvenes se reunieron en el gimnasio, un hombre tomó un guante de boxeo perdido y lo lanzó en alguien, que lo golpeó con un poste. George Hancock, generalmente considerado el inventor del softbol, gritado, "Juguemos la bola!" Él ató el guante de boxeo de modo que se asemejara a una bola, marcó con tiza un diamante en el piso (dimensiones más pequeñas que los de un campo de béisbol para caber en el gimnasio) y rompiera un palo de la escoba para servir como bat. (Federacion de Softbol de Puerto Rico, 2014)

Historia del Softbol Argentino

La Federación Argentina de Softbol nació en el año 1960, como una iniciativa para independizar el deporte del Béisbol, ya que los destinos de ambos deportes estaban regidos por aquel entonces por la Federación Argentina de Béisbol y Softbol. Esta inquietud surge debido a que esta última Federación no le daba importancia al Softbol, y se concentraba más bien en el Beisbol, que tenía una fuerte actividad. (Confederación Argentina de Softbol, 2014)

Debido a esto, el softbol no iba a evolucionar favorablemente y se produjo la separación de la Federación Argentina de Beisbol y Softbol, para dar forma a la Federación Argentina de Softbol y posteriormente dando lugar a una Confederación.

Con ellos, la Federación empezó a tener vida, y empezó a buscar asociaciones que practicaran softbol en la región, encontrando acción en Paraná como principal potencia en el país, Bahía Blanca (donde nació en un principio la federación), La Pampa, Salta y Tucumán

Historia Liga Salteña de Softbol (LSS)

El softbol tuvo su llegada a la provincia en la década de los ’80, se sostuvo con la presencia con varios equipos femeninos y masculinos en Salta, entre los que se pueden recordar:

- Los Cachorros
- SantAna
- San Alfonso
- Popeye
- Juventud Antoniana
- Central Norte

A nivel masculino la Selección Salteña fue coronada campeona juvenil argentino, e incluso cinco de sus jugadores integraron la Selección Argentina y disputaron un mundial de dicha categoría en Edmonton, Canadá 1981. Estos jugadores salteños que integraron el plantel fueron: Jorge Gómez, Hector Ramón y Santiapichi de Popeye, Omar Cuomo y Gustavo Pastrana de Cachorros, con el técnico salteño Gustavo Gómez. (Pastrana, 2019)

Actualmente, la Liga Salteña de Softbol cuenta con varias categorías tanto en femenino y masculino, pasando por infantiles, cadetes, primera, +35 y +40, las dos últimas pertenecientes a la rama del "Softbol lento u slowpitch", con la presencia de múltiples equipos de la zona norte y sur de la ciudad, dando lugar a un nuevo integrante en el año 2020 a los torneos de liga al Club Recreativo Deportivo y Cultural Fox (Méndez, 2020)

Vocabulario

- Inning: ataque y defensa por parte de un equipo
- Strike: pelota que pasa por una zona imaginaria que comprende desde la rodilla del bateador hasta su codo, pasando sobre el home
- Ponche: recibir tres strikes
- Bola: pelota lanzada fuera de la zona de strike
- Umpire: Árbitro
- Infield: lugar del campo de juego donde esta ubicados los "jugadores de cuadro", pitcher, catcher, 1era 2da 3era base y shortstop
- Outfield o jardines: lugar del campo de juego donde juegan los outfielders, que no son jugadores de cuadro (jardinero derecho, centro e izquierdo)
- Caja de bateo: lugar delimitado donde se encuentra el bateador
- Foul: pelota bateada fuera de zona de fair (zona buena)
- Jonrón: pelota que sobrepasa límites del campo de juego por el aire (sin picar en el piso)

Forma de juego

Los equipos tendrán una alineación titular de nueve peloteros tanto en defensa y ataque, la cantidad de entradas o innings a jugar es de siete.

Ataque: el equipo que va al bate intentara batear la bola, haciendo que sus jugadores se encuentren en posición de anotar estando en las bases, consecuentemente de los batazos producidos por su equipo, sin quedar estos puestos en out.

Defensa: el equipo que va al campo intentara poner en out a los bateadores y corredores del equipo adversario, para que no anoten carreras, logrando así los tres out´, haciendo la transición de defensa a ataque.

Posiciones en el campo

1. **Pitcher**
2. **Catcher**
3. **Primera base**
4. **Segunda base**
5. **Tercera base**
6. **Shortstop**
7. **Jardinero izquierdo (left field)**
8. **Jardinero centro (center field)**
9. **Jardinero derecho (right field)**

Técnica del fildeo del rolling de frente

Para fildear un rolling se deben tener en cuenta tres posiciones, las cuales son de descanso, de arranque y del fildeo propiamente dicho.

Posición de descanso

En esta posición la jugadora debe estar relajada y atenta. La posición ideal es la separación de pies por más de ancho de hombros, un pie más adelantado que el otro, rodillas semiflexionadas, con las puntas de los pies hacia adelante (nunca hacia afuera), sacando pecho, con la mirada al frente y mano de guante y tiro balanceándose entre las piernas, destacando no trasladar mayor peso sobre los talones.

Posición de arranque

Partimos de la posición de descanso a esta, se produce cuando el pitcher está a punto de realizar su lanzamiento, el fildeador debe hacer unos pasos hacia adelante para romper la inercia y estar listo para donde se dirija la trayectoria del rolling (pre step) algunos jugadores prefieren un pequeño salto, y otros tres pasos cortos hacia delante (izquierdo, derecho, izquierdo) en dirección a home, con esto seguimos en la posición inicial, solo que ahora el jugador está listo para dirigirse a donde vaya la pelota

Posición para fildear el rolling de frente

Al momento de fildear un rolling después de la posición de arranque, se ve la trayectoria donde ira la pelota, el jugador deberá colocarse frente a ella, como en la posición de descanso, pero variando en que el guante estará en el piso, mostrando toda la canasta del mismo para que entre la pelota en él (con los dedos apuntando hacia abajo) , la mano de lanzamiento se pondrá encima de la palma del guante, formando una tapa, para que la pelota en caso de picar mal, esta pelota se quede en el lugar por el freno de la trayectoria gracias a la mano, luego de que la pelota llegue al guante, este se cerrara y con la otra mano se llevaran hacia el pecho en un movimiento suave y coordinado para el posterior lanzamiento.

MARCO DE REFENCIA

El Universo de la muestra en el trabajo de investigación son personas jóvenes, con 10 integrantes que forman parte del equipo de Primera División del Club Recreativo Deportivo y Cultural Fox

Con jugadoras entre los 20 años hasta los 29 años, correspondientes al sexo femenino.

El espacio físico en el que se realizaron los trabajos será en la cancha de básquet del club, como así también la cancha de béisbol/softbol. En el cual está ubicado en la zona norte de la ciudad de Salta, más precisamente en la segunda etapa del Barrio Parque General Belgrano, entre las calles Lazarovich y Tupac Amaru. Los días martes y jueves de 15:00 a 18:00 horas aproximadamente.

- Jugadoras de Softbol del Club Recreativo Deportivo y Cultural Fox

- 15 Jugadoras de Primera División del Club Recreativo Deportivo y Cultural Fox

- Cada una de las 15 jugadoras de Primera División del Club Recreativo Deportivo y Cultural Fox, realizara distintos Test de Coordinación

Las chicas de esta categoría en su mayoría, son de la zona norte de la ciudad de Salta, más específicamente de los barrios Parque General Belgrano, Tres Cerritos, Universitario y Castañares, y en una minoría en zona sur. Muchas de las jugadoras siendo compañeras y amigas desde pequeñas, otras tantas compañeras de la facultad o vecinas, todas ellas de diferentes edades y generaciones, entre los 20 y rondando los 29 años de

edad, llevando así en su totalidad una condición socio-económica de clase media, media-alta, formando la máxima categoría que posee el club en este deporte.

CLUB RECREATIVO DEPORTIVO Y CULTURAL FOX

Relato sobre la historia de la institución del club narrada por Federico Rodríguez, jugador de la categoría promocional:

Por iniciativa de un grupo de entusiastas y seguidores del béisbol entre los cuales se encontraba el actual presidente del club profesor Luís A. Barrios, Oscar García, Juan Martínez y Silvia Pérez.

Con la intención de difundir este deporte en la zona norte de nuestra provincia se presentó en el mes de mayo del año 2000 un proyecto a la dirección de la Escuela René Favaloro, ubicada en barrio parque Belgrano el mismo tenía como principal objetivo que los alumnos aprendan a jugar al béisbol a través de juegos de iniciación con materiales alternativos como, palos de escoba, pelotas de trapos, raquetas y pelotas de tenis.

Con el convencimiento que para la práctica de este deporte es de suma importancia contar en el futuro con un terreno propio y de gran extensión, solicitamos el 1º de junio del 2000 al instituto de vivienda que nos cedieran en comodato un terreno ubicado en el barrio, el mismo se encontraba en estado deplorable.

Mientras tanto continuábamos practicando en el patio de la escuela hasta fines del año 2000. Al principio del 2001 nos trasladamos a un predio perteneciente al centro vecinal del barrio universitario.

El 23 de marzo del mismo año se llevó a cabo una reunión con el objeto de crear una asociación con la intención de nuclear a la mayor cantidad de vecinos posibles para trabajar en beneficio a toda la comunidad, realizar obras de carácter social, cultural deportivo y educativo. Acto seguido y tras un cambio de opiniones los asistentes deciden formalizar la creación de una asociación a la que se le dé el nombre de club recreativo y cultural "FOX”.

El 4 de julio del año 2002 el instituto de la vivienda nos otorga en comodato el terreno solicitado, llenando de alegría a los directivos que por fin contarían con un lugar para poder desarrollarlas actividades. Inmediatamente comenzamos con las primeras medidas que fueron la limpieza, el desmalezamiento y la nivelación del terreno.

Gracias a todos los dirigentes, entrenadores, jugadores, padres, empresas, instituciones, gobierno, y todas las personas que colaboraron con el club.

Y a pesar de todas las obras, campeonatos, viajes, horas y horas de entrenamiento, y otros hermosos recuerdos.

El día cuatro de septiembre del año 2017, el gobernador Juan Manuel Urtubey encabezó la entrega del título de propiedad correspondiente al terreno que ocupa el Club, donde también participaron en la entrega de escritura el presidente de la Cámara de Diputados, Manuel Santiago Godoy, el ministro de Infraestructura, Tierra y Vivienda, Baltasar Saravia, el presidente del IPV, Sergio Zorpudes y el secretario de Deportes, Sergio Plaza.

El terreno cuenta con 2700 mts2, cercado perimetral, baños, bancos de suplentes y todos los servicios.

El club cuenta con una escuela de béisbol y distintas categorías dependiendo de la edad de los jugadores, afiliados a la Liga Salteña de béisbol, como también Softbol Femenino, afiliado a la Liga Salteña de Softbol, contando con una primera división de la misma (Méndez, 2020).

Miembros titulares y suplentes de la comisión directiva, recayendo la elección por unanimidad en las siguientes personas:

•Presidente: Barrios Luís Alberto

•Vice-presidente: García Oscar

•Secretario: Martínez Juan Enrique

•Tesorero: Pérez Silvia Angélica

•Vocales titulares: Vocal primero: Castillo Elizabeth

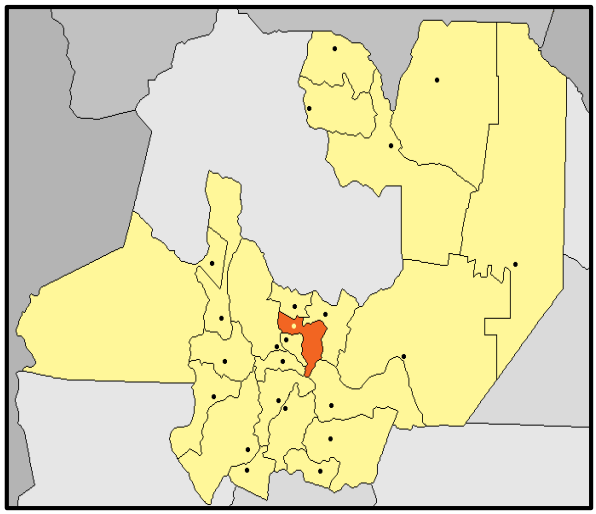
•Vocal segundo: Figueroa Olver Enrique

•Vocal tercero: Escobar Lorena Beatriz

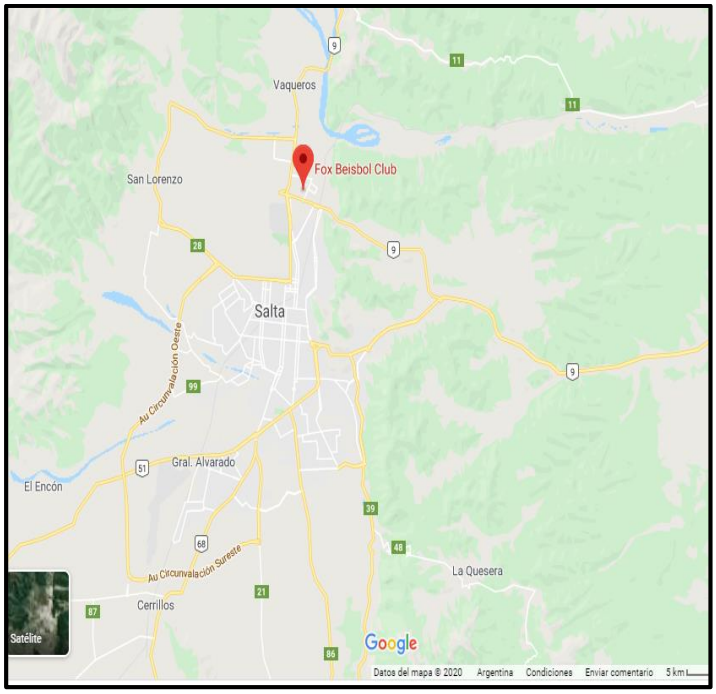
•Órgano de fiscalización titular: Fátima Sadir.

Vista satelital hacia el Club Recreativo Deportivo y Cultural Fox

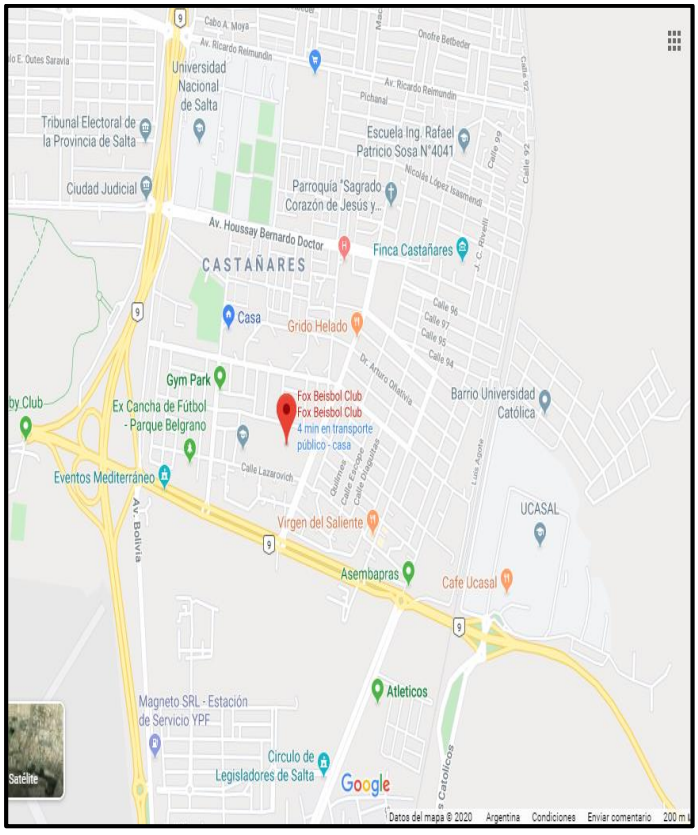




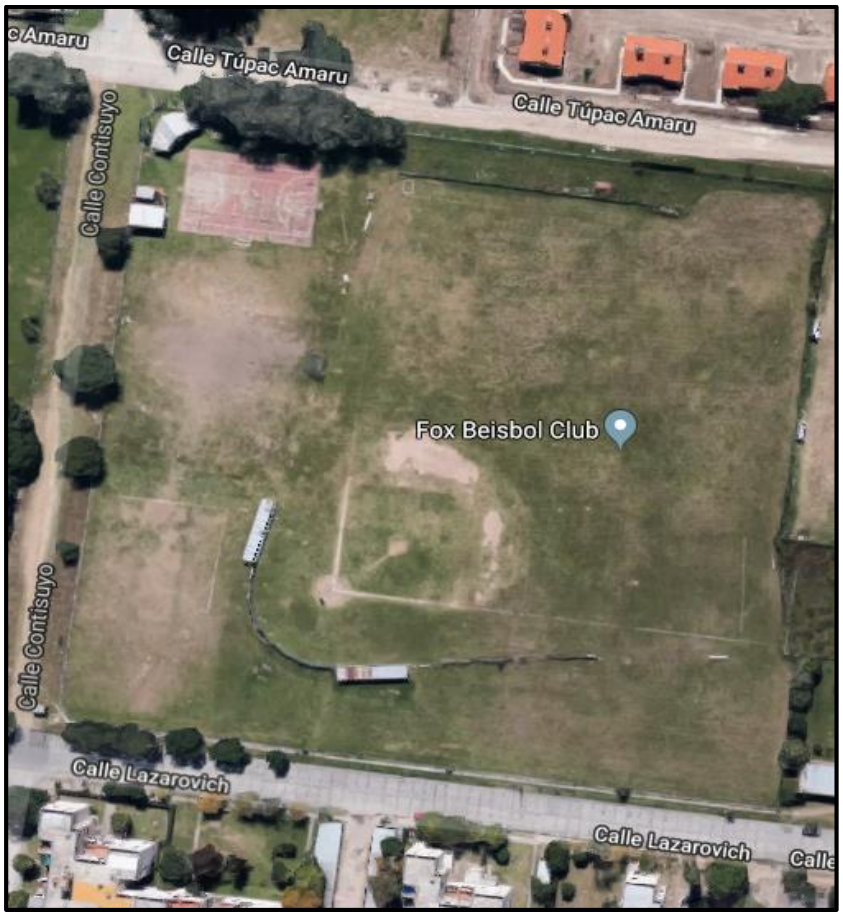
Vista dentro del pais (Salta) **Vista dentro de la provincia (Capital)**



Vista en la capital



Vista en la zona norte de la capital



Vista del Club Recreativo Deportivo y Cultural Fox

HERRAMIENTAS PARA LA RECOLECCION DE DATOS EN EL ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACION

En el marco de la parte del entrenamiento de dichas capacidades expuestas a lo largo del trabajo, se dio una propuesta de ejercicios o drilles, tanto para la parte de coordinación, como en la técnica y corrección en el fildeo del rolling de frente, todo esto desarrollado en las instalaciones del Club Fox en el barrio Parque Belgrano, en la cancha de básquet y en el diamante de béisbol y softbol en la parte culminativa del trabajo, todo esto en parte de los dos mesociclos en los meses de Noviembre y Diciembre de 2019.

Por ello se propusieron ejercicios de coordinación tanto en el tren inferior como superior, llevado para su ejecución con escaleras de coordinación, conos tortuga y también drilles con pelotas para desarrollo apropiado en las manos y así facilitar el movimiento en el guante de softbol, ante un mal pique o cualquier situación que se exija al jugador, facilitando una mayor efectividad ante cualquier rolling: lento, rápido, bote pronto, etc.

Como muestra de dicho trabajo se tomó como referencia de análisis de datos, a cinco jugadoras, las cuales son las que recientemente se incorporaron al plantel de la primera división **(cabe recordar que en la provincia de Salta no hay divisiones inferiores en la disciplina del softbol femenino).** Por ende, no tienen una experiencia o entrenamiento como el resto de las jugadoras del equipo, con esto se verán los resultados del entrenamiento de la coordinación, en el rolling de frente en estos dos mesociclos, esperando resultados satisfactorios.

Las jugadoras que se tomarán para el análisis de datos serán:

- Toconas Lara
- Delgado Gisela
- Díaz Agustina
- Herrera Yanina
- Choque Agustina
- Herrera Noelia
- Cruz Yanina
- Pizarro Lorena
- Méndez Milagros
- Cabezas Tamara
- Farfán Inti
- Veramendi Florencia
- Velazquez Tatiana
- Molina Sol
- Tolaba Paula

PLANILLA DE JUGADORAS

N°	Apellido y Nombre	Edad Años	Peso (Kg)	Altura (Cm)	IMC (Índice de masa corporal)	Clasificación
1	Toconas Lara	22	77 kg	174 cm	25.4	Sobrepeso grado I
2	Delgado Gisela	21	55 kg	164 cm	20.4	Normopeso
3	Díaz Agustina	23	60 kg	167 cm	21.5	Normopeso
4	Herrera Yanina	24	55 kg	160 cm	21.5	Normopeso
5	Choque Agustina	23	57 kg	175 cm	18.6	Normopeso
6	Herrera Noelia	29	57 kg	165 cm	20.9	Normopeso
7	Cruz Yanina	28	65 kg	166 cm	23.6	Normopeso
8	Pizarro Lorena	23	56 kg	170 cm	19.4	Normopeso
9	Méndez Milagros	22	50 kg	173 cm	16.7	Bajo Peso
10	Cabezas Tamara	23	52 kg	170 cm	18	Bajo Peso
11	Farfán Inti	28	53 kg	165 cm	19.5	Normopeso

12	Veramendi Florencia	24	70 kg	168 cm	21.8	Normopeso
13	Velazquez Tatiana	21	51 kg	172 cm	17.2	Bajo Peso
14	Molina Sol	24	56 kg	173 cm	18.7	Normopeso
15	Tolaba Paula	24	60 kg	174 cm	19.8	Normopeso

TEST UTILIZADOS

Test de rolling en escalera de coordinación

- 10 (diez) peldaños en escalera de coordinación
- 10 (diez) pelotas de Softbol (de cuero o maquina)

Protocolo

El espacio físico donde se realizará el test puede ser en una superficie concreta, como por ejemplo una cancha de básquet, como también en el césped del diamante de béisbol.

El individuo se coloca a un costado del primer espacio de la escalera, este intentara agarrar el rolling lanzado por el entrenador, sucesivamente a esto va a arrojar la pelota hacia un costado y así avanzar al siguiente espacio de forma lateral, primero apoyando el pie más próximo a la escalera y luego el otro, sin cruzar los mismos acompañándolo con movimientos con el guante de softbol, así hasta completar los 10 espacios de la escalera de coordinación y concluyendo con el trabajo.

Barómetro (Test de rolling en escalera de coordinación)

En el test los resultados serán cuantitativos, se tendrán en cuenta de la siguiente manera: contando la cantidad de rollling´s atrapados a través del trabajo sobre la escalera de coordinación.

Definido por un puntaje el cual será el siguiente:

Rolling's Atrapados	Puntaje	Valoración
0	0	Muy mal
1-2	1	Mal
3-4	2	Regular
5-6	3	Bueno
7-8	4	Muy Bueno
9-10	5	Excelente

Test de rolling en el campo de juego

- 10 (diez) pelotas de softbol (de cuero)

Protocolo

El espacio físico donde se realizará el test es el campo de juego, de preferencia el infield del diamante del terreno.

El individuo se ubicará en una de las posiciones de juego en el infield, en posición inicial este intentara agarrar el rolling lanzado por el entrenador (todos los batazos en dirección al individuo), sucesivamente a esto va a arrojar la pelota hacia un costado hasta que se concluya el trabajo con las 10 pelotas de cuero, así evaluando los diferentes aspectos en la recepción del rolling, en situaciones dentro del campo de juego.

Barómetro (Test de rolling en el campo de juego)

En el test los resultados serán cuantitativos, se tendrán en cuenta de la siguiente manera: contando la cantidad de rollling's atrapados a través del trabajo dentro del campo de juego.

Definido por un puntaje el cual será el siguiente:

Rolling's Atrapados	Puntaje	Valoración
0	0	Muy mal
1-2	1	Mal
3-4	2	Regular
5-6	3	Bueno
7-8	4	Muy Bueno
9-10	5	Excelente

RECOLECCION DE DATOS

Datos: Test de rolling en escalera de coordinación

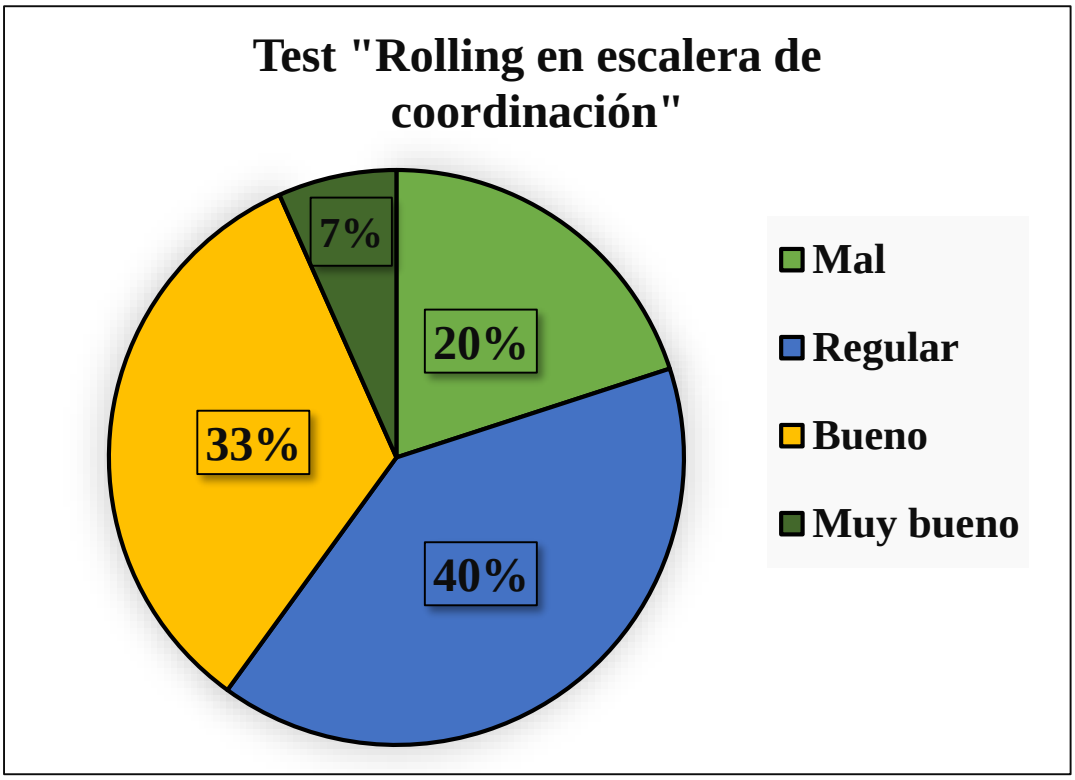
N°	Apellido y Nombre	Rolling's atrapados	Puntaje	Valoración
1	Cabezas Tamara	5	3	Bueno
2	Choque Agustina	4	2	Regular
3	Cruz Yanina	2	1	Mal
4	Delgado Gisela	3	2	Regular
5	Diaz Agustina	4	2	Regular
6	Farfán Inti	6	3	Bueno
7	Herrera Noelia	2	1	Mal
8	Herrera Yanina	7	4	Muy Bueno
9	Méndez Milagros	6	3	Bueno
10	Molina Sol	6	3	Bueno
11	Pizarro Lorena	3	2	Regular
12	Toconas Lara	2	1	Mal
13	Tolaba Paula	6	3	Bueno
14	Velazquez Tatiana	4	2	Regular
15	Veramendi Florencia	4	2	Regular

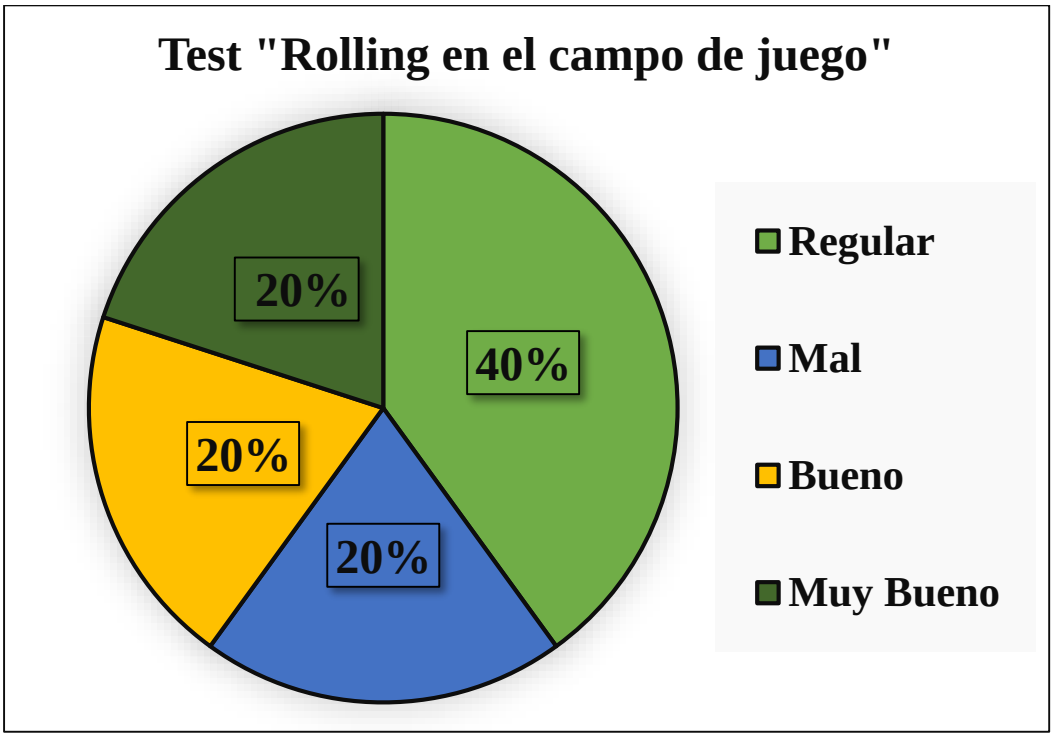
Promedio de rolling´s atrapados: 4.26 rolling´s atrapados

Datos: Test de rolling en el campo de juego

N°	Apellido y Nombre	Rolling´s atrapados	Puntaje	Valoración
1	Cabezas Tamara	4	2	Regular
2	Choque Agustina	4	3	Regular
3	Cruz Yanina	2	1	Mal
4	Delgado Gisela	2	1	Mal
5	Díaz Agustina	5	3	Bueno
6	Farfán Inti	6	3	Bueno
7	Herrera Noelia	2	1	Mal
8	Herrera Yanina	8	4	Muy bueno
9	Méndez Milagros	7	4	Muy Bueno
10	Molina Sol	6	3	Bueno
11	Pizarro Lorena	3	2	Regular
12	Toconas Lara	3	3	Regular
13	Tolaba Paula	7	4	Muy Bueno
14	Velazquez Tatiana	3	2	Regular
15	Veramendi Florencia	4	2	Regular

Promedio de rolling´s atrapados: 4.4 rolling´s atrapados


Test "Rolling en escalera de coordinación"
7%
20%
33%
40%
Mal
Regular
Bueno
Muy bueno


Test "Rolling en el campo de juego"
20%
40%
20%
20%
Regular
Mal
Bueno
Muy Bueno

PLAN DE ENTRENAMIENTO

PLANIFICACION EQUIPO 1ERA DIVISION FEMENINO									
MACROCICLO		1							
MESOCICLO		1				2		3	
MES		NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
PERIODO		ACUMULACION				TRANSFORMACION		REALIZACION	
TEST Y POST-TEST		TEST							POST-TEST
MICROCICLO		1	2	3	4	5	6	7	8
CAPACIDADES FISICAS A TRABAJAR		VOLUMEN DE CARGA							
COORDINACION		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS		100%	100%	80%	70%	50%	70%	0%	0%
FUNDAMENTOS TECNICOS ESPECIFICOS		0%	0%	20%	30%	50%	30%	100%	100%
TACTICAS BASICAS		0%	0%	0%	50%	50%	40%	0%	0%
TACTICAS ESPECIFICAS		0%	0%	0%	50%	50%	60%	100%	100%
FLEXIBILIDAD	ACTIVA	100%	90%	40%	30%	20%	20%	40%	40%
	PASIVA	0%	10%	30%	40%	40%	40%	20%	20%
	BALISTICA	0%	0%	40%	30%	40%	40%	40%	40%

SESIONES DE ENTRENAMIENTO

Todas las actividades se realizaron en el Club Recreativo Deportivo y Cultural Fox a 1219 m.s.n.m

Sesiones de (1 hora 30 minutos)

Sesión N°1 Martes 5 de Noviembre

T: 23°C ST: 25°C Nubosidad 35%

-Entrada en calor: (15 minutos)

Movimiento articular: 1 Serie de 10 repeticiones de Circunducción de

• Tobillos en el suelo y luego en el aire (hacia ambos lados con cada pie)

• Rodillas (primero en dirección interna y luego externa con las manos puestas en las rodillas)

• Cadera (hacia ambos sentidos con las manos en la cintura)

• Brazos (hacia delante con ambos brazos, ídem hacia atrás)

• Movimientos de brazos hacia los costados para atrás, reboto, cruzo los brazos y vuelvo hacia atrás 10 repeticiones (hacia atrás y adelante)

• Movimientos de hombros (10 repeticiones hacia adelante y luego hacia atrás)

• Trote a las bases (3 vueltas)

• Trote desde home a primera base, luego a 2da base galope lateral 3 desplazamiento por lado, de 2da base a 3era base trote de espaldas, de 3era base a home a máxima velocidad. (3 vueltas)

Descanso 2´ 30´´

Parte Principal

-Guanteo (10 minutos)

De a dos jugadoras guantear, primero 15 pies, 30 pies, 45 pies, 60 pies, 75 pies, 90 pies, cuando se llegue a 90 pies volver en orden descendente al inicial (7 tiros en cada distancia por jugadora al inicio, y en la vuelta solo 3 tiros por distancia indicada).

Tiros de péndulo de pitcheo, lanzamiento de rolling de frente y hacia los lados

Toma de Test's (45 minutos)

Test de Rolling en campo de juego

La jugadora se ubicará en una de las posiciones de juego en el infield, en posición inicial donde intentara agarrar el rolling lanzado por el entrenador (todos los batazos en dirección al individuo, sucesivamente arrojará la pelota hacia un costado hasta que se concluya el trabajo con las 10 pelotas de cuero

Test de Rolling en escalera de coordinación

La jugadora se coloca a un costado del primer espacio de la escalera, intentará agarrar el rolling lanzado por el entrenador, sucesivamente a esto va a arrojar la pelota hacia un costado y así avanzar al siguiente espacio de forma lateral, primero apoyando el pie más próximo a la escalera y luego el otro, sin cruzar los mismos, acompañándolo con movimientos con el guante, así hasta completar los 10 espacios de la escalera de coordinación.

Descanso 2'30''

Vuelta a la calma

Elongación (5 minutos)

Flexibilidad Activa 20" en el suelo 1x1 de músculos mencionados:

Aductores, gemelos, isquiotibiales, cuádriceps, psoas, abdominales, espalda, bíceps, tríceps y extensores, trapecios

Reflexión acerca de los test (10 minutos)

Sesión N°2 Jueves 7 de Noviembre

T: 25°C ST: 27°C Nubosidad 100%

-Entrada en calor: (10 minutos)

Movimiento articular: 1 Serie de 10 repeticiones de Circunducción de

• Tobillos en el suelo y luego en el aire (hacia ambos lados con cada pie)

• Rodillas (primero en dirección interna y luego externa con las manos puestas en las rodillas)

• Cadera (hacia ambos sentidos con las manos en la cintura)

• Brazos (hacia delante con ambos brazos, ídem hacia atrás)
• Movimientos de brazos hacia los costados para atrás, reboto, cruzo los brazos y vuelvo hacia atrás 10 repeticiones (hacia atrás y adelante)
• Movimientos de hombros (10 repeticiones hacia adelante y luego hacia atrás)

• Con una pelota de softbol en grupo de dos equipos de cantidades iguales, intentaran realizar 7 pases seguidos para marcar un punto, sin que el otro equipo intercepte la pelota, el equipo que llegue primero a cinco puntos será el ganador

Descanso 2´ 30´´

Parte Principal

-Guanteo (10 minutos)

De a dos jugadoras guantear, primero 15 pies, 30 pies, 45 pies, 60 pies, 75 pies, 90 pies, cuando se llegue a 90 pies volver en orden descendente al inicial (7 tiros en cada distancia por jugadora al inicio, y en la vuelta solo 3 tiros por distancia indicada).
Tiros de péndulo de pitcheo, lanzamiento de rolling de frente y hacia los lados

ACTIVIDADES PARALELAS

Mientras que las jugadoras que no asistieron al entrenamiento anterior realizan los test, el resto hacen otras actividades.
Las que ya terminaron de hacer los test hoy, se unirán con las otras jugadoras a realizar las actividades diarias.

Toma de Test's (10 minutos)

Test de Rolling en campo de juego

La jugadora se ubicará en una de las posiciones de juego en el infield, en posición inicial donde intentara agarrar el rolling lanzado por el entrenador (todos los batazos en dirección al individuo, sucesivamente arrojará la pelota hacia un costado hasta que se concluya el trabajo con las 10 pelotas de cuero

Test de Rolling en escalera de coordinación

La jugadora se coloca a un costado del primer espacio de la escalera, intentará agarrar el rolling lanzado por el entrenador, sucesivamente a esto va a arrojar la pelota hacia un costado y así avanzar al siguiente espacio de forma lateral, primero apoyando el pie más próximo a la escalera y luego el otro, sin cruzar los mismos, acompañándolo con movimientos con el guante, así hasta completar los 10 espacios de la escalera de coordinación.

Pasadas en escalera de coordinación (sin pelota) (10 Minutos)

- Avanzar alternando un pie en cada espacio.
- Avanzar pasando con los dos pies por cada espacio.
- De costado a la escalera, con pie izquierdo empezando los movimientos alternar los dos pies en cada espacio, siempre empezando por el izquierdo sin cruzar los pies.
- De costado a la escalera, con pie derecho empezando los movimientos alternar los dos pies en cada espacio, siempre empezando por el derecho sin cruzar los pies.

Coordinación frente al backstop (pared) (10 minutos)

- A un metro del backstop (trabajo individual) (en posición de rolling)
- De frente a la pared lanzar la pelota con derecha y recibirla con izquierda.
- De frente a la pared lanzar la pelota con izquierda y recibirla con derecha.
- De costado lanzar la pelota con mano izquierda y recibirla con derecha.

Descanso: 2’ 30’’

Fundamento defensivo individual (Infield) (10 minutos)

Todas las jugadoras se pondrán en una sola hilera en el infield, el entrenador fongueara rolling’s y ellas luego de recibir pondrán la pelota en un balde, y así sucesivamente.

Fundamento defensivo individual (Outfield) (10 minutos)

Todas las jugadoras se pondrán en una sola hilera en el outfield, el entrenador fongueara fly´s y ellas luego de recibir pondrán la pelota en un balde, y así sucesivamente.

-**Jaula de Bateo (20 minutos)**

Bateo con Tee-Ball (base estatica) 5x10 batazos por jugadora

Vuelta a la calma

Elongación (5 minutos)

Flexibilidad Activa 20" en el suelo 1x1 de músculos mencionados:

Aductores, gemelos, isquiotibiales, cuádriceps, psoas, abdominales, espalda, bíceps, tríceps y extensores, trapecios.

Sesión N°3 Martes 12 de Noviembre

T: 24°C ST: 26°C Nubosidad 99%

-Entrada en calor: (10 minutos)

Movimiento articular: 1 Serie de 10 repeticiones de Circunducción de

• Tobillos en el suelo y luego en el aire (hacia ambos lados con cada pie)

• Rodillas (primero en dirección interna y luego externa con las manos puestas en las rodillas)

• Cadera (hacia ambos sentidos con las manos en la cintura)

• Brazos (hacia delante con ambos brazos, ídem hacia atrás)

• Movimientos de brazos hacia los costados para atrás, reboto, cruzo los brazos y vuelvo hacia atrás 10 repeticiones (hacia atrás y adelante)

• Movimientos de hombros (10 repeticiones hacia adelante y luego hacia atrás)

• Trote a las bases (5 vueltas)

• Circuito en cruz: (5 conos dispuestos en forma de cruz con 3mts de separación entre cada uno)

La jugadora comenzara desde una punta, ira trotando hacia el cono del medio, luego con galope lateral al de su derecha, lo rodeara y volverá al medio, avanzara al cono superior trotando, rodeara y volverá marcha atrás al medio, de ahí galope lateral hacia el de la izquierda, rodeara, volverá al medio y por ultimo dé marcha atrás hasta volver al cono

inicial. Cuando la jugadora este volviendo al cono del medio, después de pasar por el cono superior, saldrá la siguiente para realizar el circuito, y así sucesivamente.

Descanso 2´ 30´´

Parte Principal

-Guanteo (10 minutos)

De a dos jugadoras guantear, primero 15 pies, 30 pies, 45 pies, 60 pies, 75 pies, 90 pies, cuando se llegue a 90 pies volver en orden descendente al inicial (7 tiros en cada distancia por jugadora al inicio, y en la vuelta solo 3 tiros por distancia indicada).
Tiros de péndulo de pitcheo, lanzamiento de rolling de frente y hacia los lados

Pasadas en escalera de coordinación (sin pelota) (10 Minutos)

- Avanzar en zig-zag entre los escalones, siempre empezando con el pie más próximo a la escalera, posando ambos pies en un espacio como también al costado.
- Avanzar con saltos abriendo y cerrando los pies.
- Avanzar alternando 2 pies dentro y 2 fuera de la escalera.
- Avanzar alternando un pie dentro y fuera de la escalera con pie izquierdo dentro.
- Avanzar alternando un pie dentro y fuera de la escalera con pie derecho dentro.

Coordinación frente al backstop (pared) (10 minutos)

- De costado lanzar la pelota con mano derecha y recibirla con izquierda.
- Con rodillas en el suelo lanzar la pelota con mano derecha y recibirla con izquierda.
- Con rodillas en el suelo lanzar la pelota con mano izquierda y recibirla con derecha

Fundamento defensivo individual (Infield) (10 minutos)

Todas las jugadoras se pondrán en una sola hilera en el infield, el entrenador fongueara fly´s y ellas luego de recibir pondrán la pelota en un balde, y así sucesivamente.

Fundamento defensivo individual (Outfield) (10 minutos)

Todas las jugadoras se pondrán en una sola hilera en el outfield, el entrenador fongueara rolling's y ellas luego de recibir (posición de bloqueo de pelota) la pondrán en un balde, y así sucesivamente.

Bateo libre (15 minutos)

Dos jugadoras se quedarán en home listas para batear, el resto se distribuirá en el campo de juego, el entrenador lanzará pelotas detrás de una estructura de protección. Cada jugadora bateara 20 pelotas, irán rotando hasta que todas hayan bateado

Descanso (2´ 30´´)

Vuelta a la calma

Elongación (5 minutos)

Flexibilidad Activa 20" en el suelo 1x1 de músculos mencionados:
Aductores, gemelos, isquiotibiales, cuádriceps, psoas, abdominales, espalda, bíceps, tríceps y extensores, trapecios

Charla técnica (5 minutos)

Fundamentos en ataque y repaso del día

<u>Sesión N°4 Jueves 14 de Noviembre</u>

T: 26°C ST: 28°C Nubosidad 0%

-Entrada en calor: (10 minutos)

Movimiento articular: 1 Serie de 10 repeticiones de Circunducción de

• Tobillos en el suelo y luego en el aire (hacia ambos lados con cada pie)

• Rodillas (primero en dirección interna y luego externa con las manos puestas en las rodillas)

• Cadera (hacia ambos sentidos con las manos en la cintura)

• Brazos (hacia delante con ambos brazos, ídem hacia atrás)

• Movimientos de brazos hacia los costados para atrás, reboto, cruzo los brazos y vuelvo hacia atrás 10 repeticiones (hacia atrás y adelante)
• Movimientos de hombros (10 repeticiones hacia adelante y luego hacia atrás)
• Trote a las bases (5 vueltas)
Se va a formar una ronda donde estén todas las jugadoras, el entrenador dará una orden de desplazamiento (rodillas arriba, talones a los glúteos, desplazamiento lateral hacia un lado o el otro, hacia atrás, con saltos a una pierna, a dos piernas, repiqueteo y velocidad) irán en dirección al centro de la ronda, a la orden volverán trotando de frente y así sucesivamente.

Descanso (2´ 30´´)

Parte Principal

-Guanteo (10 minutos)

De a dos jugadoras guantear, primero 15 pies, 30 pies, 45 pies, 60 pies, 75 pies, 90 pies, cuando se llegue a 90 pies volver en orden descendente al inicial (7 tiros en cada distancia por jugadora al inicio, y en la vuelta solo 3 tiros por distancia indicada).
Tiros de péndulo de pitcheo, lanzamiento de rolling de frente y hacia los lados

Pasadas en escalera de coordinación (sin pelota) (10 Minutos)

- Avanzar lateralmente con dos pies dentro y dos fuera empezando con el derecho.
- Avanzar lateralmente con dos pies dentro y dos fuera empezando con el izquierdo.
- Avanzar lateralmente con saltos tijeras simultáneos empezando con pie derecho.
- Avanzar lateralmente con saltos tijeras simultáneos empezando con pie izquierdo.

Coordinación frente al backstop (pared) (10 minutos)

- De frente a la pared con dos pelotas lanzar una con derecha y recibirla con izquierda, mientras la pelota fue lanzada hacer el traspaso de la pelota sobrante a la otra mano.
- De frente a la pared con dos pelotas lanzar una con izquierda y recibirla con derecha, mientras la pelota fue lanzada hacer el traspaso de la pelota sobrante a la otra mano.

Fundamento defensivo individual (Infield) (10 minutos)

Todas las jugadoras se pondrán en una sola hilera en cualquiera de las posiciones del infield, a excepción de una que se pondrá en primera base, la cual ira a recibir los tiros de las jugadoras después de recepcionar los batazos de rolling de entrenador. Una vez que todas las jugadoras recepcionaron un rolling, cambiaran de puesto con la que está en primera base, así sucesivamente hasta que todas hayan rotado.

Fundamento defensivo individual (Outfield) (10 minutos)

Todas las jugadoras se pondrán en una sola hilera en cualquier posición del outfield, a excepción de una que se pondrá en segunda base, la cual ira a recibir los tiros de las jugadoras después de recepcionar los batazos de fly que enviará el entrenador. Una vez que todas las jugadoras recepcionaron un fly, cambiaran de puesto con la que está en segunda base, así sucesivamente hasta que todas hayan rotado.

-Jaula de Bateo (15 minutos)
Bateo de Soft-Toss (enfrentadas) 5x10 batazos por jugadora
Descanso (2´ 30´´)
Vuelta a la calma
Elongación (5 minutos)
Flexibilidad Activa 20" en el suelo 1x1 de músculos mencionados:
Aductores, gemelos, isquiotibiales, cuádriceps, psoas, abdominales, espalda, bíceps, tríceps y extensores, trapecios

Charla técnica (5 minutos)
Fundamentos del toque de bola

Sesión N°5 Martes 19 de Noviembre

T: 29°C ST: 30°C Nubosidad 0%
-Entrada en calor: (10 minutos)
Movimiento articular: 1 Serie de 10 repeticiones de Circunducción de
• Tobillos en el suelo y luego en el aire (hacia ambos lados con cada pie)

• Rodillas (primero en dirección interna y luego externa con las manos puestas en las rodillas)
• Cadera (hacia ambos sentidos con las manos en la cintura)
• Brazos (hacia delante con ambos brazos, ídem hacia atrás)
• Movimientos de brazos hacia los costados para atrás, reboto, cruzo los brazos y vuelvo hacia atrás 10 repeticiones (hacia atrás y adelante)
• Movimientos de hombros (10 repeticiones hacia adelante y luego hacia atrás)
• Trote a las bases (3 vueltas)
• Trote desde home a primera base, luego a 2da base galope lateral 3 desplazamiento por lado, de 2da base a 3era base trote de espaldas, de 3era base a home a máxima velocidad. (3 vueltas)

Descanso 2´ 30´´

Parte Principal

-Guanteo (10 minutos)

De a dos jugadoras guantear, primero 15 pies, 30 pies, 45 pies, 60 pies, 75 pies, 90 pies, cuando se llegue a 90 pies volver en orden descendente al inicial (7 tiros en cada distancia por jugadora al inicio, y en la vuelta solo 3 tiros por distancia indicada).
Tiros de péndulo de pitcheo, lanzamiento de rolling de frente y hacia los lados

Pasadas en escalera de coordinación (sin pelota) (10 Minutos)

- Avanzar dando saltos con ambos pies juntos.
- Avanzar dando saltos con pie derecho.
- Avanzar dando saltos con pie izquierdo.
- Avanzar con posición de rolling de frente.

Coordinación frente al backstop (pared) (10 minutos)

En pareja:

- Enfrentadas pasarse la pelota desde abajo hacia arriba solo con mano derecha.
- Enfrentadas pasarse la pelota desde abajo hacia arriba solo con mano izquierda.

- Enfrentadas pasarse la pelota desde abajo hacia arriba alternando manos.

Fundamento defensivo individual (Infield) (10 minutos)

Todas las jugadoras se pondrán en una sola hilera en cualquiera de las posiciones del infield, a excepción de una que se pondrá en primera base, la cual ira a recibir los tiros de las jugadoras después de recepcionar los batazos de fly's del entrenador. Una vez que todas las jugadoras recepcionaron un fly, cambiaran de puesto con la que está en primera base, así sucesivamente hasta que todas hayan rotado.

Fundamento defensivo individual (Outfield) (10 minutos)

Todas las jugadoras se pondrán en una sola hilera en cualquier posición del outfield, a excepción de una que se pondrá en segunda base, la cual ira a recibir los tiros de las jugadoras después de recepcionar los batazos de rolling que enviará el entrenador. Una vez que todas las jugadoras bloqueen un rolling, cambiaran de puesto con la que está en segunda base, así sucesivamente hasta que todas hayan rotado.

Bateo libre (15 minutos)

Dos jugadoras se quedarán en home listas para batear, el resto se distribuirá en el campo de juego, el entrenador lanzará pelotas detrás de una estructura de protección. Cada jugadora bateara 20 pelotas, irán rotando hasta que todas hayan bateado

Descanso (2´ 30´´)
Vuelta a la calma
Elongación (5 minutos)
Flexibilidad Activa 20" en el suelo 1x1 de músculos mencionados:
Aductores, gemelos, isquiotibiales, cuádriceps, psoas, abdominales, espalda, bíceps, tríceps y extensores, trapecios
Charla técnica (5 minutos)
Fundamentos del pise y corre

Sesión N°6 Jueves 21 de Noviembre

T: 23°C ST: 25°C Nubosidad 32%

-Entrada en calor: **(10 minutos)**

Movimiento articular: 1 Serie de 10 repeticiones de Circunducción de

• Tobillos en el suelo y luego en el aire (hacia ambos lados con cada pie)

• Rodillas (primero en dirección interna y luego externa con las manos puestas en las rodillas)

• Cadera (hacia ambos sentidos con las manos en la cintura)

• Brazos (hacia delante con ambos brazos, ídem hacia atrás)

Movimientos de brazos hacia los costados para atrás, reboto, cruzo los brazos y vuelvo hacia atrás 10 repeticiones (hacia atrás y adelante)

Movimientos de hombros (10 repeticiones hacia adelante y luego hacia atrás)

Trote a las bases (3 vueltas)

Con una pelota de softbol en grupo de dos equipos de cantidades iguales, intentaran realizar 7 pases seguidos para marcar un punto, sin que el otro equipo intercepte la pelota, el equipo que llegue primero a cinco puntos será el ganador

Descanso 2´ 30´´

Parte Principal

-Guanteo (10 minutos)

De a dos jugadoras guantear, primero 15 pies, 30 pies, 45 pies, 60 pies, 75 pies, 90 pies, cuando se llegue a 90 pies volver en orden descendente al inicial (7 tiros en cada distancia por jugadora al inicio, y en la vuelta solo 3 tiros por distancia indicada).

Tiros de péndulo de pitcheo, lanzamiento de rolling de frente y hacia los lados

Pasadas en escalera de coordinación (sin pelota) (10 Minutos)

- Avanzar en zig-zag con posición de back-hand (guante volteado).
- Avanzar en zig-zag con posición de fore-hand (guante a un costado).
- Avanzar en posición de fildeo de rolling en el outfield (semi estocada con pie

adelantado del lado que se encuentre el guante.

- Avanzar en posición de fildeo de rolling corto en el infield (semi estocada con pie adelantado con la mano en que se va a agarrar la pelota desde el suelo.
- Avanzar en zig-zag con movimientos de fildeo de rolling de frente.

Coordinación frente al backstop (pared) (10 minutos)

En pareja o grupo según corresponda:

- Enfrentados con dos pelotas pasárselas sin que se caigan.
- En grupo de cuatro, enfrentados por parejas pasarse las pelotas sin que se choquen en el aire, con una cada uno
- En grupo de cuatro, enfrentados por parejas pasarse las pelotas sin que se choquen en el aire, con dos por cada uno.

Fundamento defensivo individual (Infield) (10 minutos)

Todas las jugadoras se pondrán en una sola hilera en el infield, el entrenador fongueara rolling's y ellas luego de recibir pondrán la pelota en un balde, y así sucesivamente.

Todas las jugadoras se pondrán en una sola hilera en cualquiera de las posiciones del infield, a excepción de una que se pondrá en primera base, la cual ira a recibir los tiros de las jugadoras después de recepcionar los batazos de rolling de entrenador. Una vez que todas las jugadoras recepcionaron un rolling, cambiaran de puesto con la que está en primera base, así sucesivamente hasta que todas hayan rotado.

Fundamento defensivo individual (Outfield) (10 minutos)

Todas las jugadoras se pondrán en una sola hilera en el outfield, el entrenador fongueara fly´s y ellas luego de recibir pondrán la pelota en un balde, y así sucesivamente.

Todas las jugadoras se pondrán en una sola hilera en cualquier posición del outfield, a excepción de una que se pondrá en segunda base, la cual ira a recibir los tiros de las

jugadoras después de recepcionar los batazos de fly que enviará el entrenador. Una vez que todas las jugadoras recepcionaron un fly, cambiaran de puesto con la que está en segunda base, así sucesivamente hasta que todas hayan rotado.

-Jaula de Bateo (15 minutos)

Bateo de frente (Con protección L) 5x10 batazos por jugadora

Descanso (2´ 30´´)

Vuelta a la calma

Elongación (5 minutos)

Flexibilidad Activa 20" en el suelo 1x1 de musculos mencionados:

Aductores, gemelos, isquiotibiales, cuádriceps, psoas, abdominales, espalda, bíceps, tríceps y extensores, trapecios

Charla técnica (5 minutos)

Situación de robo de bases (en defensa y ataque)

Sesión N°7 Martes 26 de Noviembre

T: 17°C ST: 19°C Nubosidad 100%

-Entrada en calor: (10 minutos)

Movimiento articular: 1 Serie de 10 repeticiones de Circunducción de tobillo

• Tobillos en el suelo y luego en el aire (hacia ambos lados con cada pie)

• Rodillas (primero en dirección interna y luego externa con las manos puestas en las rodillas)

• Cadera (hacia ambos sentidos con las manos en la cintura)

• Brazos (hacia delante con ambos brazos, ídem hacia atrás)

• Movimientos de brazos hacia los costados para atrás, reboto, cruzo los brazos y vuelvo hacia atrás 10 repeticiones (hacia atrás y adelante)

• Movimientos de hombros (10 repeticiones hacia adelante y luego hacia atrás)

• Trote a las bases (5 vueltas)

•Circuito en cruz: (5 conos dispuestos en forma de cruz con 3mts de separación entre cada uno)

La jugadora comenzada desde una punta, ira trotando hacia el cono del medio, luego con galope lateral al de su derecha, lo rodeara y volverá al medio, avanzara al cono superior trotando, rodeara y volverá marcha atrás al medio, de ahí galope lateral hacia el de la izquierda, rodeara, volverá al medio y por ultimo dé marcha atrás hasta volver al cono inicial. Cuando la jugadora este volviendo al cono del medio, después de pasar por el cono superior, saldrá la siguiente para realizar el circuito, y así sucesivamente.

Descanso 2´ 30´´

Parte Principal

-Guanteo (10 minutos)

De a dos jugadoras guantear, primero 15 pies, 30 pies, 45 pies, 60 pies, 75 pies, 90 pies, cuando se llegue a 90 pies volver en orden descendente al inicial (7 tiros en cada distancia por jugadora al inicio, y en la vuelta solo 3 tiros por distancia indicada).
Tiros de péndulo de pitcheo, lanzamiento de rolling de frente y hacia los lados

Pasadas en escalera de coordinación (sin pelota) (10 Minutos)

- Avanzar alternando un pie en cada espacio.
- Avanzar pasando con los dos pies por cada espacio.
- De costado a la escalera, con pie izquierdo empezando los movimientos alternar los dos pies en cada espacio, siempre empezando por el izquierdo sin cruzar los pies.
- De costado a la escalera, con pie derecho empezando los movimientos alternar los dos pies en cada espacio, siempre empezando por el derecho sin cruzar los pies.

Coordinación frente al backstop (pared) (10 minutos)

A un metro de la pared (individual) (en posición de rolling) (Sin Guante) (con guante)

- De frente a la pared lanzar la pelota con derecha y recibirla con izquierda.
- De frente a la pared lanzar la pelota con izquierda y recibirla con derecha.
- De costado lanzar la pelota con mano izquierda y recibirla con derecha.

Fundamento defensivo individual (Infield) (10 minutos)

Todas las jugadoras se pondrán en una sola hilera en el infield, el entrenador fongueara fly´s y ellas luego de recibir pondrán la pelota en un balde, y así sucesivamente.

Todas las jugadoras se pondrán en una sola hilera en cualquiera de las posiciones del infield, a excepción de una que se pondrá en primera base, la cual ira a recibir los tiros de las jugadoras después de recepcionar los batazos de fly's del entrenador. Una vez que todas las jugadoras recepcionaron un fly, cambiaran de puesto con la que está en primera base, así sucesivamente hasta que todas hayan rotado.

Fundamento defensivo individual (Outfield) (10 minutos)

Todas las jugadoras se pondrán en una sola hilera en el outfield, el entrenador fongueara rolling's y ellas luego de recibir (posición de bloqueo de pelota) la pondrán en un balde, y así sucesivamente.

Todas las jugadoras se pondrán en una sola hilera en cualquier posición del outfield, a excepción de una que se pondrá en segunda base, la cual ira a recibir los tiros de las jugadoras después de recepcionar los batazos de rolling que enviará el entrenador. Una vez que todas las jugadoras bloqueen un rolling, cambiaran de puesto con la que está en segunda base, así sucesivamente hasta que todas hayan rotado.

Bateo libre (15 minutos)

Dos jugadoras se quedarán en home listas para batear, el resto se distribuirá en el campo de juego, el entrenador lanzará pelotas detrás de una estructura de protección. Cada jugadora bateara 20 pelotas, irán rotando hasta que todas hayan bateado

Descanso (2´ 30´´)

Vuelta a la calma

Elongación (5 minutos)

Flexibilidad Activa 20" en el suelo 1x1 de músculos mencionados:
Aductores, gemelos, isquiotibiales, cuádriceps, psoas, abdominales, espalda, bíceps, tríceps y extensores, trapecios

Charla técnica (5 minutos)

Fundamentos en ataque y repaso del día

Sesión N°8 Jueves 28 de Noviembre

T: 23°C ST: 25°C Nubosidad 32%

-Entrada en calor: (10 minutos)

Movimiento articular: 1 Serie de 10 repeticiones de Circunducción de tobillo

• Tobillos en el suelo y luego en el aire (hacia ambos lados con cada pie)

• Rodillas (primero en dirección interna y luego externa con las manos puestas en las rodillas)

• Cadera (hacia ambos sentidos con las manos en la cintura)

• Brazos (hacia delante con ambos brazos, ídem hacia atrás)

• Movimientos de brazos hacia los costados para atrás, reboto, cruzo los brazos y vuelvo hacia atrás 10 repeticiones (hacia atrás y adelante)

• Movimientos de hombros (10 repeticiones hacia adelante y luego hacia atrás)

•Trote a las bases (5 vueltas)

•Se va a formar una ronda donde estén todas las jugadoras, el entrenador dará una orden de desplazamiento (rodillas arriba, talones a los glúteos, desplazamiento lateral hacia un lado o el otro, hacia atrás, con saltos a una pierna, a dos piernas, repiqueteo y velocidad) irán en dirección al centro de la ronda, a la orden volverán trotando de frente y así sucesivamente.

Descanso 2´ 30´´

Parte Principal

-Guanteo (10 minutos)

De a dos jugadoras guantear, primero 15 pies, 30 pies, 45 pies, 60 pies, 75 pies, 90 pies, cuando se llegue a 90 pies volver en orden descendente al inicial (7 tiros en cada distancia por jugadora al inicio, y en la vuelta solo 3 tiros por distancia indicada).
Tiros de péndulo de pitcheo, lanzamiento de rolling de frente y hacia los lados

Pasadas en escalera de coordinación (sin pelota) (10 Minutos)

- Avanzar en zig-zag entre los escalones, siempre empezando con el pie más próximo a la escalera, posando ambos pies en un espacio como también al costado.
- Avanzar con saltos abriendo y cerrando los pies.
- Avanzar alternando 2 pies dentro y 2 fuera de la escalera.
- Avanzar alternando un pie dentro y fuera de la escalera con pie izquierdo dentro.
- Avanzar alternando un pie dentro y fuera de la escalera con pie derecho dentro.

Coordinación frente al backstop (pared) (10 minutos)

A cuatro metros de la pared (individual) (en posición de rolling) (con guante)

- Un poco más alejadas, tirar la pelota a la pared y avanzar para agarrar el rolling de frente
- Un poco más alejadas, tirar la pelota a la pared y avanzar para agarrar el rolling de backhand
- Un poco más alejadas, tirar la pelota a la pared y avanzar para agarrar el rolling de forehand

-Fundamento defensa colectiva infield (10 minutos)

Bateo de pelotas del manager a cada posición (10 pelotas a cada jugadora alternando posiciones) lanzando a primera base, luego envio de pelotas para realizar doble play (3 pelotas por cada posición) 3era-2da-1era / shortstop-2da-1era / 2da-shortstop-1era / 1era-2da-1era / shortstop-3era-home / 3era-home-1era

Fundamento de fly hacia los lados outfield (10 minutos)

Jugadoras en hilera frente al manager, este lanzara pelotas a cada una hacia los lados, luego lados y hacia atrás. (10 pelotas cada lado) (10 pelotas para cada lado hacia atrás)

-Jaula de Bateo (15 minutos)

Bateo de frente (Con protección L) 5x10 batazos por jugadora

Toque de pelota 5x10 toques por jugadora

Descanso (2´ 30´´)

Vuelta a la calma

Elongación (5 minutos)

Flexibilidad Activa 20" en el suelo 1x1 de músculos mencionados:

Aductores, gemelos, isquiotibiales, cuádriceps, psoas, abdominales, espalda, bíceps, tríceps y extensores, trapecios

Charla técnica (5 minutos)

Fundamentos del pise y corre

Sesión N°9 Martes 3 de Diciembre

T: 21°C ST: 24°C Nubosidad 98%

-Entrada en calor: (10 minutos)

Movimiento articular: 1 Serie de 10 repeticiones de Circunducción de tobillo

• Tobillos en el suelo y luego en el aire (hacia ambos lados con cada pie)

• Rodillas (primero en dirección interna y luego externa con las manos puestas en las rodillas)

• Cadera (hacia ambos sentidos con las manos en la cintura)

• Brazos (hacia delante con ambos brazos, ídem hacia atrás)

• Movimientos de brazos hacia los costados para atrás, reboto, cruzo los brazos y vuelvo hacia atrás 10 repeticiones (hacia atrás y adelante)

• Movimientos de hombros (10 repeticiones hacia adelante y luego hacia atrás)

• Trote a las bases (3 vueltas)

•Trote desde home a primera base, luego a 2da base galope lateral 3 desplazamiento por lado, de 2da base a 3era base trote de espaldas, de 3era base a home a máxima velocidad. (3 vueltas)

Descanso 2´ 30´´

Parte Principal

-Guanteo (10 minutos)

De a dos jugadoras guantear, primero 15 pies, 30 pies, 45 pies, 60 pies, 75 pies, 90 pies, cuando se llegue a 90 pies volver en orden descendente al inicial (7 tiros en cada distancia por jugadora al inicio, y en la vuelta solo 3 tiros por distancia indicada).
Tiros de péndulo de pitcheo, lanzamiento de rolling de frente y hacia los lados

Pasadas en escalera de coordinación (sin pelota) (10 Minutos)

- Avanzar lateralmente con dos pies dentro y dos fuera empezando con el derecho.
- Avanzar lateralmente con dos pies dentro y dos fuera empezando con el izquierdo.
- Avanzar lateralmente con saltos tijeras simultáneos empezando con pie derecho.
- Avanzar lateralmente con saltos tijeras simultáneos empezando con pie izquierdo.
- Avanzar dando saltos con ambos pies juntos.
- Avanzar dando saltos con pie derecho.

En pareja o grupo (según corresponda) (10 min)

- Enfrentados pasarse la pelota desde abajo hacia arriba solo con mano derecha.
- Enfrentados pasarse la pelota desde abajo hacia arriba solo con mano izquierda.
- Enfrentados pasarse la pelota desde abajo hacia arriba alternando manos.

Fundamento de defensa colectiva en campo (20 minutos)

❖ Todas las jugadoras estarán en una posición en el campo (puede haber 2 jugadoras por posición), el entrenador fongueara rolling's/Fly's a cada posición donde estén las jugadoras y estas realizarán tiros a las bases o cortes.

❖ Todas las jugadoras estarán en una posición en el campo (9 jugadoras), mientras que el resto va a correr las bases dependiendo la situación que elija el entrenador, luego

irán rotando de puesto con las jugadoras que corren.

-**Jaula de Bateo (15 minutos)**

Bateo con Tee-Ball (base estática) 5x10 batazos por jugadora

Descanso 2´ 30´´

Vuelta a la calma

Elongación (5 minutos)

Flexibilidad Activa 20" en el suelo 1x1 de músculos mencionados:

Aductores, gemelos, isquiotibiales, cuádriceps, psoas, abdominales, espalda, bíceps, tríceps y extensores, trapecios

Charla técnica (5 minutos)

Fundamentos en ataque y repaso del día

Sesión N°10 Jueves 5 de Diciembre

T: 20°C ST: 21°C Nubosidad 100%

-Entrada en calor: (10 minutos)

Movimiento articular: 1 Serie de 10 repeticiones de Circunducción de tobillo

• Tobillos en el suelo y luego en el aire (hacia ambos lados con cada pie)

• Rodillas (primero en dirección interna y luego externa con las manos puestas en las rodillas)

• Cadera (hacia ambos sentidos con las manos en la cintura)

• Brazos (hacia delante con ambos brazos, ídem hacia atrás)

• Movimientos de brazos hacia los costados para atrás, reboto, cruzo los brazos y vuelvo hacia atrás 10 repeticiones (hacia atrás y adelante)

• Movimientos de hombros (10 repeticiones hacia adelante y luego hacia atrás)

•Trote a las bases (3 vueltas)

•Con una pelota de softbol en grupo de dos equipos de cantidades iguales, intentaran realizar 7 pases seguidos para marcar un punto, sin que el otro equipo intercepte la pelota, el equipo que llegue primero a cinco puntos será el ganador.

Descanso 2´ 30´´

Parte Principal

-Guanteo (10 minutos)

De a dos jugadoras guantear, primero 15 pies, 30 pies, 45 pies, 60 pies, 75 pies, 90 pies, cuando se llegue a 90 pies volver en orden descendente al inicial (7 tiros en cada distancia por jugadora al inicio, y en la vuelta solo 3 tiros por distancia indicada).
Tiros de péndulo de pitcheo, lanzamiento de rolling de frente y hacia los lados

Pasadas en escalera de coordinación (sin pelota) (10 Minutos)

- Avanzar dando saltos con pie izquierdo.
- Avanzar con posición de rolling de frente.
- Avanzar en zig-zag con posición de back-hand (guante volteado).
- Avanzar en zig-zag con posición de fore-hand (guante a un costado).

En pareja o grupo (según corresponda) (10 minutos)

- Enfrentados con dos pelotas pasárselas sin que se caigan.
- En grupo de cuatro, enfrentados por parejas pasarse las pelotas sin que se choquen en el aire, con una cada uno
- En grupo de cuatro, enfrentados por parejas pasarse las pelotas sin que se choquen en el aire, con dos por cada uno.

Fundamento defensivo individual (Infield) (10 minutos)

❖ Todas las jugadoras se pondrán en una sola hilera en el infield, el entrenador fongueara rolling's y ellas luego de recibir pondrán la pelota en un balde, y así sucesivamente.

❖ Todas las jugadoras se pondrán en una sola hilera en cualquiera de las posiciones del infield, a excepción de una que se pondrá en primera base, la cual ira a recibir los tiros de las jugadoras después de recepcionar los batazos de rolling de

entrenador. Una vez que todas las jugadoras recepcionaron un rolling, cambiaran de puesto con la que está en primera base, así sucesivamente hasta que todas hayan rotado.

Fundamento defensivo individual (Outfield) (10 minutos)

❖ Todas las jugadoras se pondrán en una sola hilera en el outfield, el entrenador fongueara fly´s y ellas luego de recibir pondrán la pelota en un balde, y así sucesivamente.

❖ Todas las jugadoras se pondrán en una sola hilera en cualquier posición del outfield, a excepción de una que se pondrá en segunda base, la cual ira a recibir los tiros de las jugadoras después de recepcionar los batazos de fly que enviará el entrenador. Una vez que todas las jugadoras recepcionaron un fly, cambiaran de puesto con la que está en segunda base, así sucesivamente hasta que todas hayan rotado.

-**Jaula de Bateo (15 minutos)**
Bateo de Soft-Toss (enfrentadas) 5x10 batazos por jugadora
Descanso 2´ 30´´
Vuelta a la calma
Elongación (5 minutos)

Flexibilidad pasiva 30" en el suelo 1x1 de músculos mencionados:
Aductores, gemelos, isquiotibiales, cuádriceps, psoas, abdominales, espalda, bíceps, tríceps y extensores, trapecios
Charla técnica (5 minutos)
Fundamentos del toque de bola

<u>Sesión N°11 Martes 10 de Diciembre</u>

T: 25°C ST: 27°C Nubosidad 66%
-Entrada en calor: (10 minutos)
Movimiento articular: 1 Serie de 10 repeticiones de Circunducción de tobillo

• Tobillos en el suelo y luego en el aire (hacia ambos lados con cada pie)
• Rodillas (primero en dirección interna y luego externa con las manos puestas en las rodillas)
• Cadera (hacia ambos sentidos con las manos en la cintura)
• Brazos (hacia delante con ambos brazos, ídem hacia atrás)
• Movimientos de brazos hacia los costados para atrás, reboto, cruzo los brazos y vuelvo hacia atrás 10 repeticiones (hacia atrás y adelante)
• Movimientos de hombros (10 repeticiones hacia adelante y luego hacia atrás)
• Trote a las bases (5 vueltas)

• Circuito en cruz: (5 conos dispuestos en forma de cruz con 3mts de separación entre cada uno)

La jugadora comenzada desde una punta, ira trotando hacia el cono del medio, luego con galope lateral al de su derecha, lo rodeara y volverá al medio, avanzara al cono superior trotando, rodeara y volverá marcha atrás al medio, de ahí galope lateral hacia el de la izquierda, rodeara, volverá al medio y por ultimo dé marcha atrás hasta volver al cono inicial. Cuando la jugadora este volviendo al cono del medio, después de pasar por el cono superior, saldrá la siguiente para realizar el circuito, y así sucesivamente.

Descanso 2´ 30´´

Parte Principal

-Guanteo (10 minutos)

De a dos jugadoras guantear, primero 15 pies, 30 pies, 45 pies, 60 pies, 75 pies, 90 pies, cuando se llegue a 90 pies volver en orden descendente al inicial (7 tiros en cada distancia por jugadora al inicio, y en la vuelta solo 3 tiros por distancia indicada).
Tiros de péndulo de pitcheo, lanzamiento de rolling de frente y hacia los lados

Pasadas en escalera de coordinación (sin pelota) (10 Minutos)

- Avanzar en posición de fildeo de rolling en el outfield (semi estocada con pie adelantado del lado que se encuentre el guante.

- Avanzar en posición de fildeo de rolling corto en el infield (semi estocada con pie adelantado con la mano en que se va a agarrar la pelota desde el suelo.
- Avanzar en zig-zag con movimientos de fildeo de rolling de frente.

Coordinación frente al backstop (pared) (10 minutos)

- De frente a la pared con dos pelotas lanzar una con derecha y recibirla con izquierda, mientras la pelota fue lanzada hacer el traspaso de la pelota sobrante a la otra mano.
- De frente a la pared con dos pelotas lanzar una con izquierda y recibirla con derecha, mientras la pelota fue lanzada hacer el traspaso de la pelota sobrante a la otra mano.

Fundamento defensa colectiva infield (10 minutos)

❖ Bateo de pelotas del manager a cada posición (10 pelotas a cada jugadora alternando posiciones) lanzando a primera base, luego envio de pelotas para realizar doble play (3 pelotas por cada posición) 3era-2da-1era / shortstop-2da-1era / 2da-shortstop-1era / 1era-2da-1era / shortstop-3era-home / 3era-home-1era

Fundamento de fly hacia los lados outfield (10 minutos)

❖ Jugadoras en hilera frente al manager, este lanzara pelotas a cada una hacia los lados, luego lados y hacia atrás. (10 pelotas cada lado) (10 pelotas para cada lado hacia atrás)

Bateo libre (15 minutos)

Dos jugadoras se quedarán en home listas para batear, el resto se distribuirá en el campo de juego, el entrenador lanzará pelotas detrás de una estructura de protección. Cada jugadora bateara 20 pelotas, irán rotando hasta que todas hayan bateado

Descanso 2´ 30´´

Vuelta a la calma

Elongación (5 minutos)

Flexibilidad Balística: Separar piernas a más de ancho de hombros, bajar con el tronco, los manos rebotan dos veces el suelo y me paro (10 Rep.); Ídem, pero los brazos se dirigen un poco más hacia delante y luego los llevo a altura de los pies y me paro (10 Rep.); Estocada hacia adelante, reboto dos veces y luego lo mismo con la otra pierna (5 Rep. con cada pierna): Movimiento de brazos hacia arriba y luego abajo, haciendo dos rebotes en cada dirección (10 Rep.); Movimiento de brazos, los cruzo en frente y reboto dos veces, luego hacia atrás hasta el máximo posible rebotando dos veces (10rep)

Charla técnica (5 minutos)

Fundamentos de corte

Sesión N°12 Jueves 12 de Diciembre

T: 22°C ST: 26°C Nubosidad 66%

-Entrada en calor: (10 minutos)

Movimiento articular: 1 Serie de 10 repeticiones de Circunducción de tobillo

• Tobillos en el suelo y luego en el aire (hacia ambos lados con cada pie)

• Rodillas (primero en dirección interna y luego externa con las manos puestas en las rodillas)

• Cadera (hacia ambos sentidos con las manos en la cintura)

• Brazos (hacia delante con ambos brazos, ídem hacia atrás)

• Movimientos de brazos hacia los costados para atrás, reboto, cruzo los brazos y vuelvo hacia atrás 10 repeticiones (hacia atrás y adelante)

• Movimientos de hombros (10 repeticiones hacia adelante y luego hacia atrás)

• Trote a las bases (5 vueltas)

• Se va a formar una ronda donde estén todas las jugadoras, el entrenador dará una orden de desplazamiento (rodillas arriba, talones a los glúteos, desplazamiento lateral hacia un lado o el otro, hacia atrás, con saltos a una pierna, a dos piernas, repiqueteo y velocidad) irán en dirección al centro de la ronda, a la orden volverán trotando de frente y así sucesivamente.

Descanso 2´ 30´´

Parte Principal

-Guanteo (10 minutos)

De a dos jugadoras guantear, primero 15 pies, 30 pies, 45 pies, 60 pies, 75 pies, 90 pies, cuando se llegue a 90 pies volver en orden descendente al inicial (7 tiros en cada distancia por jugadora al inicio, y en la vuelta solo 3 tiros por distancia indicada).
Tiros de péndulo de pitcheo, lanzamiento de rolling de frente y hacia los lados

Pasadas en escalera de coordinación (sin pelota) (10 Minutos)

- Avanzar alternando un pie en cada espacio.
- Avanzar pasando con los dos pies por cada espacio.
- De costado a la escalera, con pie izquierdo empezando los movimientos alternar los dos pies en cada espacio, siempre empezando por el izquierdo sin cruzar los pies.
- De costado a la escalera, con pie derecho empezando los movimientos alternar los dos pies en cada espacio, siempre empezando por el derecho sin cruzar los pies.

Coordinación frente al backstop (pared) (10 minutos)

- Un poco más alejadas, tirar la pelota a la pared y avanzar para agarrar el rolling de frente.
- Un poco más alejadas, tirar la pelota a la pared y avanzar para agarrar el rolling de backhand.
- Un poco más alejadas, tirar la pelota a la pared y avanzar para agarrar el rolling de forehand.

Fundamento defensivo individual (Infield) (10 minutos)

- ❖ Todas las jugadoras se pondrán en una sola hilera en el infield, el entrenador fongueara fly´s y ellas luego de recibir pondrán la pelota en un balde, y así sucesivamente.
- ❖ Todas las jugadoras se pondrán en una sola hilera en cualquiera de las

posiciones del infield, a excepción de una que se pondrá en primera base, la cual ira a recibir los tiros de las jugadoras después de recepcionar los batazos de fly's del entrenador. Una vez que todas las jugadoras recepcionaron un fly, cambiaran de puesto con la que está en primera base, así sucesivamente hasta que todas hayan rotado.

Fundamento defensivo individual (Outfield) (10 minutos)

- Todas las jugadoras se pondrán en una sola hilera en el outfield, el entrenador fongueara rolling's y ellas luego de recibir (posición de bloqueo de pelota) la pondrán en un balde, y así sucesivamente.
- Todas las jugadoras se pondrán en una sola hilera en cualquier posición del outfield, a excepción de una que se pondrá en segunda base, la cual ira a recibir los tiros de las jugadoras después de recepcionar los batazos de rolling que enviará el entrenador. Una vez que todas las jugadoras bloqueen un rolling, cambiaran de puesto con la que está en segunda base, así sucesivamente hasta que todas hayan rotado.

Bateo Enfrentamiento (20 minutos)

Las jugadoras estarán distribuidas en sus posiciones en el campo, mientras el resto estará bateando, la diferencia con las otras actividades es que habrá una pitcher y catcher como en un juego normal. Después que bateen un turno rotaran de posición en el campo.

Descanso 2´ 30´´

Vuelta a la calma

Elongación (5 minutos)

Flexibilidad Balística: Separar piernas a más de ancho de hombros, bajar con el tronco, los manos rebotan dos veces el suelo y me paro (10 Rep.); Ídem, pero los brazos se dirigen un poco más hacia delante y luego los llevo a altura de los pies y me paro (10 Rep.); Estocada hacia adelante, reboto dos veces y luego lo mismo con la otra pierna (5 Rep. con cada pierna): Movimiento de brazos hacia arriba y luego abajo, haciendo dos

rebotes en cada dirección (10 Rep.); Movimiento de brazos, los cruzo en frente y reboto dos veces, luego hacia atrás hasta el máximo posible rebotando dos veces (10rep)

Sesión N°13 Martes 17 de Diciembre

T: 23°C ST: 25°C Nubosidad 38%

-Entrada en calor: (10 minutos)

Movimiento articular: 1 Serie de 10 repeticiones de Circunducción de tobillo

• Tobillos en el suelo y luego en el aire (hacia ambos lados con cada pie)

• Rodillas (primero en dirección interna y luego externa con las manos puestas en las rodillas)

• Cadera (hacia ambos sentidos con las manos en la cintura)

• Brazos (hacia delante con ambos brazos, ídem hacia atrás)

• Movimientos de brazos hacia los costados para atrás, reboto, cruzo los brazos y vuelvo hacia atrás 10 repeticiones (hacia atrás y adelante)

• Movimientos de hombros (10 repeticiones hacia adelante y luego hacia atrás)

• Trote a las bases (3 vueltas)

• Trote desde home a primera base, luego a 2da base galope lateral 3 desplazamiento por lado, de 2da base a 3era base trote de espaldas, de 3era base a home a máxima velocidad. (3 vueltas)

Descanso 2´ 30´´

Parte Principal

-Guanteo (10 minutos)

De a dos jugadoras guantear, primero 15 pies, 30 pies, 45 pies, 60 pies, 75 pies, 90 pies, cuando se llegue a 90 pies volver en orden descendente al inicial (7 tiros en cada distancia por jugadora al inicio, y en la vuelta solo 3 tiros por distancia indicada).
Tiros de péndulo de pitcheo, lanzamiento de rolling de frente y hacia los lados

Coordinación (20 minutos)

- La jugadora se coloca a un costado del primer espacio de la escalera, este intentara agarrar el rolling en posición de frente lanzado por el entrenador, sucesivamente a esto va a arrojar la pelota hacia un costado y así avanzar al siguiente espacio de forma lateral, primero apoyando el pie más próximo a la escalera y luego el otro, sin cruzar los mismos acompañándolo con movimientos con el guante de softbol, así hasta completar los 10 espacios de la escalera de coordinación y concluyendo con el trabajo.
- La jugadora se coloca a un costado del primer espacio de la escalera, este intentara agarrar el rolling en posición de backhand lanzado por el entrenador, sucesivamente a esto va a arrojar la pelota hacia un costado y así avanzar al siguiente espacio de forma lateral, primero apoyando el pie más próximo a la escalera y luego el otro, sin cruzar los mismos acompañándolo con movimientos con el guante de softbol, así hasta completar los 10 espacios de la escalera de coordinación y concluyendo con el trabajo.
- La jugadora se coloca a un costado del primer espacio de la escalera, este intentara agarrar el rolling en posición de forehand lanzado por el entrenador, sucesivamente a esto va a arrojar la pelota hacia un costado y así avanzar al siguiente espacio de forma lateral, primero apoyando el pie más próximo a la escalera y luego el otro, sin cruzar los mismos acompañándolo con movimientos con el guante de softbol, así hasta completar los 10 espacios de la escalera de coordinación y concluyendo con el trabajo.

Fundamento defensa colectiva infield/ Fundamento de fly hacia los lados outfield (15 minutos)

-**Jugadoras de Infield**: bateo de pelotas del manager a cada posición (10 pelotas a cada jugadora alternando posiciones) lanzando a primera base, luego envio de pelotas para realizar doble play (3 pelotas por cada posición) 3era-2da-1era / shortstop-2da-1era / 2da-shortstop-1era / 1era-2da-1era / shortstop-3era-home / 3era-home-1era

-**Jugadoras del Outfield**: Jugadoras en hilera frente al manager, este lanzara pelotas a cada una hacia los lados, luego lados y hacia atrás. (10 pelotas cada lado) (10 pelotas para cada lado hacia atrás)

Bateo Enfrentamiento (20 minutos)

Las jugadoras estarán distribuidas en sus posiciones en el campo, mientras el resto estará bateando, la diferencia con las otras actividades es que habrá una pitcher y catcher como en un juego normal. Después que bateen un turno rotaran de posición en el campo.

Descanso 2´ 30´´

Vuelta a la calma

Elongación (5 minutos)

Flexibilidad Balística: Separar piernas a más de ancho de hombros, bajar con el tronco, los manos rebotan dos veces el suelo y me paro (10 Rep.); Ídem, pero los brazos se dirigen un poco más hacia delante y luego los llevo a altura de los pies y me paro (10 Rep.); Estocada hacia adelante, reboto dos veces y luego lo mismo con la otra pierna (5 Rep. con cada pierna): Movimiento de brazos hacia arriba y luego abajo, haciendo dos rebotes en cada dirección (10 Rep.); Movimiento de brazos, los cruzo en frente y reboto dos veces, luego hacia atrás hasta el máximo posible rebotando dos veces (10rep)

Charla técnica (5 minutos)

Fundamentos de corte

Sesión N°14 Jueves 19 de Diciembre

T: 26°C ST: 28°C Nubosidad 30%

-Entrada en calor: (10 minutos)

Movimiento articular: 1 Serie de 10 repeticiones de Circunducción de tobillo

• Tobillos en el suelo y luego en el aire (hacia ambos lados con cada pie)

• Rodillas (primero en dirección interna y luego externa con las manos puestas en las rodillas)

• Cadera (hacia ambos sentidos con las manos en la cintura)
• Brazos (hacia delante con ambos brazos, ídem hacia atrás)
• Movimientos de brazos hacia los costados para atrás, reboto, cruzo los brazos y vuelvo hacia atrás 10 repeticiones (hacia atrás y adelante)
• Movimientos de hombros (10 repeticiones hacia adelante y luego hacia atrás)

• Trote a las bases (3 vueltas)

• Con una pelota de softbol en grupo de dos equipos de cantidades iguales, intentaran realizar 7 pases seguidos para marcar un punto, sin que el otro equipo intercepte la pelota, el equipo que llegue primero a cinco puntos será el ganador.

Descanso 2´ 30´´

Parte Principal

-Guanteo (10 minutos)

De a dos jugadoras guantear, primero 15 pies, 30 pies, 45 pies, 60 pies, 75 pies, 90 pies, cuando se llegue a 90 pies volver en orden descendente al inicial (7 tiros en cada distancia por jugadora al inicio, y en la vuelta solo 3 tiros por distancia indicada).
Tiros de péndulo de pitcheo, lanzamiento de rolling de frente y hacia los lados

Coordinación (20 minutos)

- La jugadora se coloca a un costado del primer espacio de la escalera, este intentara agarrar el rolling en posición de frente lanzado por el entrenador, sucesivamente a esto va a arrojar la pelota hacia un costado y así avanzar al siguiente espacio de forma lateral, primero apoyando el pie más próximo a la escalera y luego el otro, sin cruzar los mismos acompañándolo con movimientos con el guante de softbol, así hasta completar los 10 espacios de la escalera de coordinación y concluyendo con el trabajo.

- La jugadora se coloca a un costado del primer espacio de la escalera, este intentara agarrar el rolling en posición de backhand lanzado por el entrenador, sucesivamente a esto va a arrojar la pelota hacia un costado y así avanzar al siguiente espacio de forma lateral, primero apoyando el pie más próximo a la escalera y luego el otro, sin cruzar los mismos acompañándolo con movimientos con el guante de softbol, así hasta completar los 10 espacios de la escalera de coordinación y concluyendo con el trabajo.
- La jugadora se coloca a un costado del primer espacio de la escalera, este intentara agarrar el rolling en posición de forehand lanzado por el entrenador, sucesivamente a esto va a arrojar la pelota hacia un costado y así avanzar al siguiente espacio de forma lateral, primero apoyando el pie más próximo a la escalera y luego el otro, sin cruzar los mismos acompañándolo con movimientos con el guante de softbol, así hasta completar los 10 espacios de la escalera de coordinación y concluyendo con el trabajo.

FUNDAMENTO DEFENSA COLECTIVA CAMPO COMPLETO (20 minutos)

Todas las jugadoras estarán en una posición en el campo (pueden haber 2 jugadoras por posición), el entrenador fongueara rolling's/Fly's a cada posición donde estén las jugadoras y estas realizarán tiros a las bases o cortes.

Todas las jugadoras estarán en una posición en el campo (9 jugadoras), mientras que el resto va a correr las bases dependiendo la situación que elija el entrenador, luego irán rotando de puesto con las jugadoras que corren.

Bateo Enfrentamiento (15 minutos)

Las jugadoras estarán distribuidas en sus posiciones en el campo, mientras el resto estará bateando, la diferencia con las otras actividades es que habrá una pitcher y catcher como en un juego normal. Después que bateen un turno rotaran de posición en el campo.

Descanso 2´ 30´´

Vuelta a la calma

Elongación (5 minutos)

Flexibilidad Activa 20" en el suelo 1x1 de músculos mencionados:

Aductores, gemelos, isquiotibiales, cuádriceps, psoas, abdominales, espalda, bíceps, tríceps y extensores, trapecios

Charla técnica (5 minutos)

Fundamentos de prioridades en defensa

Sesión N°15 Lunes 23 de Diciembre

T: 25°C ST: 27°C Nubosidad 16%

-Entrada en calor: (10 minutos)

Movimiento articular: 1 Serie de 10 repeticiones de Circunducción de tobillo

• Tobillos en el suelo y luego en el aire (hacia ambos lados con cada pie)

• Rodillas (primero en dirección interna y luego externa con las manos puestas en las rodillas)

• Cadera (hacia ambos sentidos con las manos en la cintura)

• Brazos (hacia delante con ambos brazos, ídem hacia atrás)

• Movimientos de brazos hacia los costados para atrás, reboto, cruzo los brazos y vuelvo hacia atrás 10 repeticiones (hacia atrás y adelante)

• Movimientos de hombros (10 repeticiones hacia adelante y luego hacia atrás)

• Trote a las bases (5 vueltas)

• Circuito en cruz: (5 conos dispuestos en forma de cruz con 3mts de separación entre cada uno)

La jugadora comenzada desde una punta, ira trotando hacia el cono del medio, luego con galope lateral al de su derecha, lo rodeara y volverá al medio, avanzara al cono superior trotando, rodeara y volverá marcha atrás al medio, de ahí galope lateral hacia el de la izquierda, rodeara, volverá al medio y por ultimo de marcha atrás hasta volver al cono inicial. Cuando la jugadora este volviendo al cono del medio, después de pasar por el cono superior, saldrá la siguiente para realizar el circuito, y así sucesivamente.

Descanso 2´ 30´´

Parte Principal

-Guanteo (10 minutos)

De a dos jugadoras guantear, primero 15 pies, 30 pies, 45 pies, 60 pies, 75 pies, 90 pies, cuando se llegue a 90 pies volver en orden descendente al inicial (7 tiros en cada distancia por jugadora al inicio, y en la vuelta solo 3 tiros por distancia indicada).
Tiros de péndulo de pitcheo, lanzamiento de rolling de frente y hacia los lados

Toma de Test's (40 minutos)

Test de Rolling en campo de juego

La jugadora se ubicará en una de las posiciones de juego en el infield, en posición inicial donde intentara agarrar el rolling lanzado por el entrenador (todos los batazos en dirección al individuo, sucesivamente arrojará la pelota hacia un costado hasta que se concluya el trabajo con las 10 pelotas de cuero

Test de Rolling en escalera de coordinación

La jugadora se coloca a un costado del primer espacio de la escalera, intentará agarrar el rolling lanzado por el entrenador, sucesivamente a esto va a arrojar la pelota hacia un costado y así avanzar al siguiente espacio de forma lateral, primero apoyando el pie más próximo a la escalera y luego el otro, sin cruzar los mismos, acompañándolo con movimientos con el guante, así hasta completar los 10 espacios de la escalera de coordinación.

Descanso 2'30''

Bateo Enfrentamiento (15 minutos)

Las jugadoras estarán distribuidas en sus posiciones en el campo, mientras el resto estará bateando, la diferencia con las otras actividades es que habrá una pitcher y catcher como en un juego normal. Después que bateen un turno rotaran de posición en el campo.

Vuelta a la calma

Elongación (5 minutos)

Flexibilidad Activa 20" en el suelo 1x1 de músculos mencionados:

Aductores, gemelos, isquiotibiales, cuádriceps, psoas, abdominales, espalda, bíceps, tríceps y extensores, trapecios

Reflexión acerca de los test (5 minutos)

Sesión N°16 Viernes 27 de Diciembre

T: 27°C ST: 31°C Nubosidad 79%

-Entrada en calor: (10 minutos)

Movimiento articular: 1 Serie de 10 repeticiones de Circunducción de tobillo

• Tobillos en el suelo y luego en el aire (hacia ambos lados con cada pie)

• Rodillas (primero en dirección interna y luego externa con las manos puestas en las rodillas)

• Cadera (hacia ambos sentidos con las manos en la cintura)

• Brazos (hacia delante con ambos brazos, ídem hacia atrás)

• Movimientos de brazos hacia los costados para atrás, reboto, cruzo los brazos y vuelvo hacia atrás 10 repeticiones (hacia atrás y adelante)

• Movimientos de hombros (10 repeticiones hacia adelante y luego hacia atrás)

• Trote a las bases (5 vueltas)

• Se va a formar una ronda donde estén todas las jugadoras, el entrenador dará una orden de desplazamiento (rodillas arriba, talones a los glúteos, desplazamiento lateral hacia un lado o el otro, hacia atrás, con saltos a una pierna, a dos piernas, repiqueteo y velocidad) irán en dirección al centro de la ronda, a la orden volverán trotando de frente y así sucesivamente.

Descanso 2’30’’

Parte Principal

-Guanteo (10 minutos)

De a dos jugadoras guantear, primero 15 pies, 30 pies, 45 pies, 60 pies, 75 pies, 90 pies, cuando se llegue a 90 pies volver en orden descendente al inicial (7 tiros en cada distancia por jugadora al inicio, y en la vuelta solo 3 tiros por distancia indicada).

Tiros de péndulo de pitcheo, lanzamiento de rolling de frente y hacia los lados

ACTIVIDADES PARALELAS

Mientras que las jugadoras que no asistieron al entrenamiento anterior realizan los test, el resto hacen otras actividades.

Las que ya terminaron de hacer los test hoy, se unirán con las otras jugadoras a realizar las actividades diarias.

Toma de Test's (10 minutos)

Test de Rolling en campo de juego

La jugadora se ubicará en una de las posiciones de juego en el infield, en posición inicial donde intentara agarrar el rolling lanzado por el entrenador (todos los batazos en dirección al individuo, sucesivamente arrojará la pelota hacia un costado hasta que se concluya el trabajo con las 10 pelotas de cuero.

Test de Rolling en escalera de coordinación

La jugadora se coloca a un costado del primer espacio de la escalera, intentará agarrar el rolling lanzado por el entrenador, sucesivamente a esto va a arrojar la pelota hacia un costado y así avanzar al siguiente espacio de forma lateral, primero apoyando el pie más próximo a la escalera y luego el otro, sin cruzar los mismos, acompañándolo con movimientos con el guante, así hasta completar los 10 espacios de la escalera de coordinación.

-Fundamento defensa colectiva infield/ Fundamento de fly hacia los lados outfield (25 minutos)

-**Jugadoras de Infield**: bateo de pelotas del manager a cada posición (10 pelotas a cada jugadora alternando posiciones) lanzando a primera base, luego envio de pelotas para realizar doble play (3 pelotas por cada posición) 3era-2da-1era / shortstop-2da-1era / 2da-shortstop-1era / 1era-2da-1era / shortstop-3era-home / 3era-home-1era

-Jugadoras del Outfield: Jugadoras en hilera frente al manager, este lanzara pelotas a cada una hacia los lados, luego lados y hacia atrás. (10 pelotas cada lado) (10 pelotas para cada lado hacia atrás).

Bateo libre (25 minutos)

Dos jugadoras se quedarán en home listas para batear, el resto se distribuirá en el campo de juego, el entrenador lanzará pelotas detrás de una estructura de protección. Cada jugadora bateara 20 pelotas, irán rotando hasta que todas hayan bateado

Descanso 2´ 30´´

Vuelta a la calma

Elongación (5 minutos)

Flexibilidad Balística: Separar piernas a más de ancho de hombros, bajar con el tronco, los manos rebotan dos veces el suelo y me paro (10 Rep.); Ídem, pero los brazos se dirigen un poco más hacia delante y luego los llevo a altura de los pies y me paro (10 Rep.); Estocada hacia adelante, reboto dos veces y luego lo mismo con la otra pierna (5 Rep. con cada pierna): Movimiento de brazos hacia arriba y luego abajo, haciendo dos rebotes en cada dirección (10 Rep.); Movimiento de brazos, los cruzo en frente y reboto dos veces, luego hacia atrás hasta el máximo posible rebotando dos veces (10rep)

Charla técnica (10 minutos)

Fundamentos de corte y reflexión de ciclo de entrenamientos

PLANILLA DE ASISTENCIA

N°	Nombre y apellido	5/11	7/11	12/11	14/11	19/11	21/11	26/11	28/11	3/12	5/12	10/12	12/12	17/12	19/12	23/12	27/12
1	Cabezas Tamara	X	X	X		X		X	X	X	X	X	X		X	X	X
2	Choque Agustina	X	X		X	X	X	X		X	X	X		X	X		X
3	Cruz Yanina	X	X	X		X		X	X	X	X	X	X		X	X	X
4	Delgado Gisela	X	X	X	X	X		X	X		X	X	X	X	X		X
5	Díaz Agustina	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X		X	X
6	Farfán Inti	X	X		X	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X
7	Herrera Noelia		X	X	X	X		X		X	X	X	X	X		X	X
8	Herrera Yanina		X	X		X	X	X	X	X	X	X		X	X		X
9	Méndez Milagros	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
10	Molina Sol	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X		X	X	X
11	Pizarro Lorena		X	X	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X
12	Toconas Lara	X	X		X	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X
13	Tolaba Paula	X	X	X		X	X	X		X		X	X	X	X	X	X
14	Velazquez Tatiana		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
15	Veramendi Florencia		X	X	X	X	X		X		X	X	X	X		X	X

Fotos de las Sesiones de Entrenamiento














Amor



DATOS POST-TEST

Datos: Post-Test de rolling en escalera de coordinación

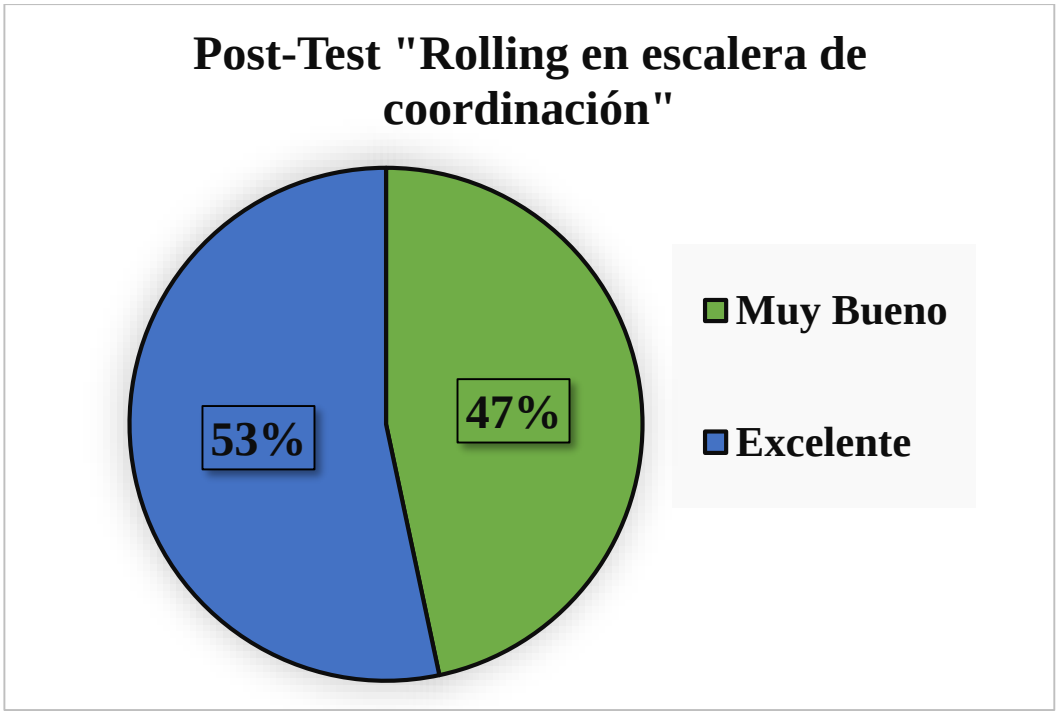
N°	Apellido y Nombre	Rolling's atrapados	Puntaje	Valoración
1	Cabezas Tamara	9	5	Excelente
2	Choque Agustina	9	5	Excelente
3	Cruz Yanina	7	4	Muy bueno
4	Delgado Gisela	9	5	Excelente
5	Díaz Agustina	8	4	Muy bueno
6	Farfán Inti	9	5	Excelente
7	Herrera Noelia	7	4	Muy bueno
8	Herrera Yanina	10	5	Excelente
9	Méndez Milagros	10	5	Excelente
10	Molina Sol	9	5	Excelente
11	Pizarro Lorena	8	4	Muy bueno
12	Toconas Lara	8	4	Muy bueno
13	Tolaba Paula	10	5	Excelente
14	Velazquez Tatiana	7	4	Muy bueno
15	Veramendi Florencia	8	4	Muy bueno

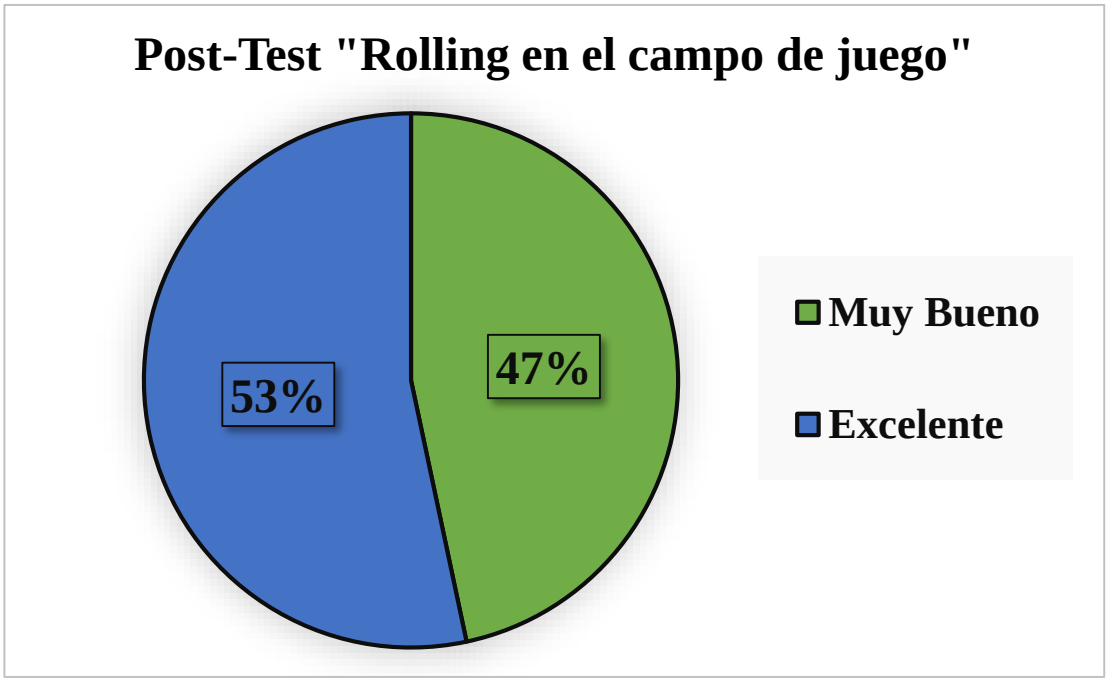
Promedio de rolling´s atrapados: 8.5 rolling´s atrapados

Datos: Post-Test de rolling en el campo de juego

N°	Nombre y apellido	Rolling's atrapados	Puntaje	Valoración
1	Cabezas Tamara	10	5	Excelente
2	Choque Agustina	9	5	Excelente
3	Cruz Yanina	7	4	Muy bueno
4	Delgado Gisela	9	5	Excelente
5	Díaz Agustina	8	4	Muy bueno
6	Farfán Inti	10	5	Excelente
7	Herrera Noelia	7	4	Muy bueno
8	Herrera Yanina	10	5	Excelente
9	Méndez Milagros	10	5	Excelente
10	Molina Sol	10	5	Excelente
11	Pizarro Lorena	8	4	Muy bueno
12	Toconas Lara	8	4	Muy bueno
13	Tolaba Paula	10	5	Excelente
14	Velazquez Tatiana	8	4	Muy bueno
15	Veramendi Florencia	8	4	Muy bueno

Promedio de rolling´s atrapados: 8.8 rolling´s atrapado


Post-Test "Rolling en escalera de coordinación"
47%
53%
Muy Bueno
Excelente


Post-Test "Rolling en el campo de juego"
47%
53%
Muy Bueno
Excelente

RESULTADOS

Con todos los resultados de ambos pre-test y post-test se llega a ver:

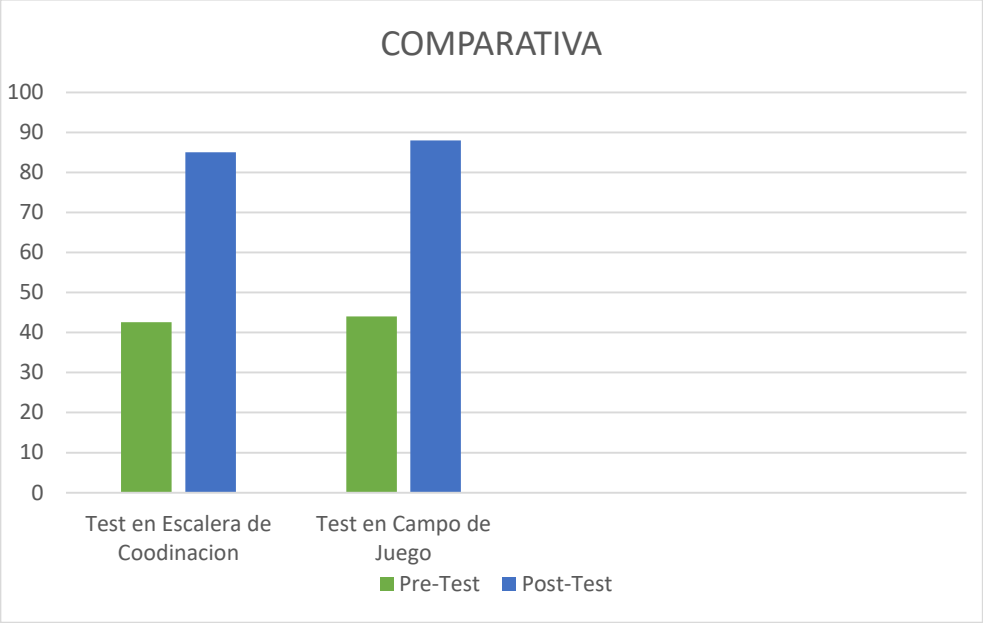
- Porcentaje de rolling's atrapados en Pre-Test en Escalera de Coordinación de un 42.6% sobre el total de rolling's lanzados
- Porcentaje de rolling's atrapados en Pre-Test en Campo de Juego de un 44% sobre el total de rolling's lanzados
- Porcentaje de rolling's atrapados en Post-Test en Escalera de Coordinación de un 85% sobre el total de rolling's lanzados
- Porcentaje de rollling's atrapados en Post-Test en Campo de Juego de un 88% sobre el total de rolling's lanzados

MOMENTO / TEST	PRE-TEST	POST TEST	ROLLING´S ATRAPADOS (PROMEDIO)
ESCALERA DE COORDINACION	42,6%	85%	8.5
CAMPO DE JUEGO	44%	88%	8.8

Con estos datos porcentuales, se va a comparar lo expuesto en nuestra hipótesis, la cual dice si "Con la aplicación de un plan de entrenamiento de la coordinación, consistente en ejercicios y drilles de tren superior e inferior, con y sin la utilización de una pelota, estimulando la capacidad óculo-manual de las jugadoras durante dos meses de trabajo con una frecuencia de dos estímulos semanales, a intensidad moderada-alta lo cual generará una mejora en la coordinación entre un 70-80% en función a lo esperado por lo que las jugadoras pueden realizar."

En la hipótesis se toma un porcentaje de mejora "estimado" de entre un 70-80% comparando Pre-Test y Post-Test. Ambos porcentajes de los Pre-Test (42.6% en Escalera de Coordinación y 44% en Campo de Juego) superan el 100% de mejora, diferenciando de los datos de los dos Post-Test tomando en cuenta sus porcentajes (85%

en Escalera de Coordinación y 88% en Campo de Juego) corroborando con la hipótesis planteada, generando una mejora sustancial en las jugadoras a lo esperado previamente.



En ambos Post-Test superaron ampliamente lo esperado. Las jugadoras aumentaron significativamente su coordinación en la recepción del rolling al termino de los dos meses de trabajo.

Con la información recabada a lo largo de estos dos meses, a través de los Test y Post-Test, como también algunas observaciones, se refleja un nivel en un paralelo con las jugadoras nuevas y las que jugaron en otra etapa de su vida (tres en total). Remarcando en estos casos la coordinación trabajada en un pasado y en otras jugadoras por parte de otras actividades u deporte que les ayudo a adaptarse al gesto técnico del rolling de frente, en tanto otras con una falta de estímulos coordinativos en épocas pasadas, que les dificulto en un principio llegar a una buena realización del gesto, pero llegando a resultados más que satisfactorios al final de las sesiones de entrenamiento.

Los resultados en ambos test, realizados en el mes de noviembre de 2019 se refleja lo expresado anteriormente, relacionando los estímulos coordinativos en etapas anteriores de la vida. Ejemplificando con A.C. e I.F. que al ser nuevas en el equipo demostraron resultados interesantes en el gesto técnico del rolling, ya que A.C. es arquera de futbol e I.F. es jugadora de hándbol, con naturalidad, pero con movimientos no tan técnicos. Otros

casos fueron los de Y.H., A.D. y M.M. en los cuales ellas tres jugaron softbol hace unos años y mantuvieron un buen gesto a pesar de no haber entrenado en un tiempo considerable, más notorio en la jugadora A.D. que Y.H., visto en los resultados de los test. Por otro lado, G.D., L.T., a pesar de realizar otro deporte anteriormente, los estímulos no fueron constantes por lo que dificulto mucho en su desempeño, coordinación y recepción del rolling de las pruebas realizadas.

En tanto otros casos fueron de jugadoras que fueron madres recientemente pero que no habían practicado nunca actividad física, y tampoco tenían muchas experiencias motrices en su juventud, como lo son Y.C., N.H., que se les dificulto mucho los trabajos, pero al final supieron sobrellevarlos con esfuerzo y dedicación.

Y por último el resto de jugadoras que nunca habían practicado este deporte, pero tenían unas experiencias motrices que fueron de gran ayuda a lo largo de esos dos meses y llegar a los resultados obtenidos en los Post-Test.

Finalizado el entrenamiento, con todos los ejercicios y drilles específicos para el entrenamiento de la coordinación, perfeccionando el gesto técnico del rolling de frente. Donde se llevó a cabo a finales del mes de diciembre de 2019 los Post-Test de "Rolling en el campo de juego" y "Rolling en escalera de coordinación" los cuales produjeron gratos resultados, reflejándose en ellos el trabajo realizado por parte de las jugadoras del plantel de la primera división del Club Fox, que con un arduo esfuerzo y dedicación lograron desarrollar un gesto técnico óptimo para una buena coordinación en el rolling de frente ya sea esperando u atacando la bola, demostrado en la técnica y efectividad en los resultados obtenidos en ambos Post-Test, donde se vio el logro de superarse, y posiblemente seguir mejorando su técnica y coordinación llevadas de la mano.

Desarrollando una óptima efectividad en el fildeo del rolling de frente a lo largo de las temporadas encontrando resultados favorables tanto en lo individual como lo colectivo.

CONCLUSIÓN

El principio de este trabajo de investigación se originó por la eficiencia y la técnica en el fildeo, sobre las jugadoras de softbol de la primera división del Club Recreativo Deportivo y Cultural Fox, desde entonces se prestó atención sobre su falta de desarrollo de coordinación en el rolling de frente.

En un análisis sobre lo sucedido puedo decir que hubo diversos factores para que se concluya exitosamente el trabajo, con sus puntos en contra y a favor. Los cuales en el primer caso fue la inutilización de los espacios en días de lluvia, como también que se necesita un tiempo mayor para desarrollar la coordinación en profundidad, más aun cuando no se practicó un deporte o realizo un gesto técnico especifico a temprana edad. Acentuando la parte a favor, destaco la constancia de las jugadoras en entrenar a pesar de los días de calor intenso, el esfuerzo y tiempo que dedicaron para llegar a la meta establecida, mejorar sus habilidades y superarse día a día, ya que próximamente disputaran los torneos de la Liga Salteña de Softbol y diversos torneos nacionales.

Las valoraciones que se obtuvieron a través de los resultados del entrenamiento, fueron muy favorables, ya que se elevó considerablemente la tasa de efectividad en la recepción del rolling entre un 70%-80% comparado con los primeros test, mejorando el gesto especifico a través del desarrollo de su coordinación por medio de diferentes drilles, ya sean generales o específicos del deporte. Lo que lleva a una grata experiencia y muestra de avances entrenamiento a entrenamiento de las jugadoras, siendo un grupo homogéneo y trabajando en gran armonía.

Todo este estudio, trabajo y recolección de datos es viable para aplicarlo en las distintas categorías del club, como así también en el deporte hermano del softbol, el béisbol. Compartiendo con este, muchos gestos técnicos como también reglas, siendo así factible realizar este estudio a diferentes grupos de jugadores y jugadoras de distintos rangos de edad.

Todo esto lleva a plantearnos si efectivamente se logró el objetivo. Con preguntas antes del desarrollo del entrenamiento: ¿Dos mesociclos de trabajo con dos

estímulos semanales serán suficientemente necesarios para mejorar significativamente la coordinación y comenzar bien una futura pretemporada? ¿Los efectos de un entrenamiento en la coordinación, desencadenarán en un buen gesto técnico y una alta tasa de efectividad de rolling's atrapados? Etc. Por lo cual, en este trabajo de investigación, se logró fundamentar cada pauta seguida para encaminar a las jugadoras de la primera división del Club Recreativo Deportivo y Cultural Fox, haciendo hincapié en diferentes situaciones, probando así que se pudieron resolver las problemáticas encontradas, y aunque falta mucho por mejorar, superaron cualquier expectativa.

BIBLIOGRAFIA

Confederación Argentina de Softbol. (2014). *Historia*. Obtenido de Confederación Argentina de Softbol: https://softbolargentina.org/index/institucional/historia/

Deporte Rocks. (s.f.). *Todo sobre el Sóftbol: Historia y Reglas del Juego*. Obtenido de Deporte Rocks: https://deporte.rocks/softbol/

EFDeportes. (2001). *Metodología de la fuerza*. Obtenido de Una experiencia práctica: https://www.efdeportes.com/efd32/metfza.htm

Federacion de Softbol de Puerto Rico. (2014). *Origen*. Obtenido de Federacion de Softbol de Puerto Rico: http://www.softballpr.net/historia

Hafelinger, U. (2010). *La Coordinación y el Entrenamiento Propioceptivo.* Paidotribo.

IMA. (2013). *Fundación Imagen y Autoestima*. Obtenido de Imagen Corporal: http://www.f-ima.org/es/factores-de-proteccion-para-la-prevencion/imagen-corporal

Méndez, F. (2020). *Club Recreativo Deportivo y Cultural Fox.* Salta.

Méndez, F. (2020). *Historia del Softbol Salteño.* Salta.

Pastrana, P. (Noviembre de 2019). Historia del Softbol en Salta. (F. Mendez, Entrevistador)

Schuba, V. (2010). En *La coordinación y el entrenamiento propioceptivo (*. Paidotribo.

Tonda, D. (2019). Catedra Entrenamiento.