

Conocimientos básicos sobre los aspectos condicionales determinantes del rendimiento en el béisbol.



GUÍA. Acondicionamiento físico en béisbol

2ª edición.

Laura Paz Abelleira



Índice:

1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO	2
2. OBJETIVOS	2
3. CONTENIDOS.....	3
4. METODOLOGÍA	4
5. SEGUIMIENTO Y DESARROLLO DEL CURSO	4
6. PERSONAS TUTORAS	5
7. COMUNICACIÓN CON LAS PERSONAS TUTORAS.....	6
8. EVALUACIÓN.....	6
9. REQUISITOS PARA SEGUIR EL CURSO.....	6





1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Toda preparación de un deportista abarca diferentes aspectos, que a su vez se relacionan y forman parte de la personalidad total del hombre y su circunstancia.

El verdadero centro de interés en esa preparación integral, apunta al rendimiento deportivo; que es la expresión de la personalidad como un todo, compuesto por una multitud de capacidades y condicionantes concretos.

Una de las claves del éxito en el deporte moderno es sostener durante el mayor tiempo posible un estado de forma óptimo. Más aún cuando la exigencia de la competición y el riesgo de lesiones son elevados.

La preparación física que se realiza durante la pretemporada resulta clave para minimizar la posibilidad de percances y garantizar un ritmo de competición constante durante toda la temporada. Según **Bompa (1983)**: *“Es una parte componente del proceso del entrenamiento deportivo, que consiste en el desarrollo del potencial funcional del deportista y de sus cualidades físicas hasta los niveles más elevados posibles. Estas cualidades, todas o algunas de ellas, se trabajan en función del deporte practicado, del sujeto que lo practica y de su grado de entrenamiento”*.

2. OBJETIVOS

- Promover la mejora de la formación de los técnicos nacionales de béisbol.
- Conocer las capacidades físicas determinantes de rendimiento en béisbol.
- Conocer los métodos de entrenamiento para las capacidades físicas en béisbol.
- Conocer las características específicas del entrenamiento en jóvenes.
- Comprender la correspondencia entre los test de evaluación en béisbol y los factores de rendimiento.
- Generar dinámicas de reflexión y cambio en los sistemas de entrenamiento en relación con la condición física.
- Propiciar la interacción de los entrenadores a través de la red y la construcción de una comunidad de práctica y formación continua a través de los medios ofrecidos por el CNEBS.
- Integrar la preparación física en los entrenamientos de los equipos de béisbol a nivel nacional.



3. CONTENIDOS

Los contenidos del curso se estructuran en varios bloques. Las actividades dentro de cada bloque corresponden a la práctica de los contenidos del bloque, se diseñaron para su realización temporal por plazos y distribuidas de forma secuencial en el curso.

Cada bloque tiene asignado un período de tiempo para su dedicación, de forma que inicialmente permanecerán ocultos e irán haciéndose visibles a medida que se van superando los tiempos destinados al bloque anterior.

Los contenidos del curso están divididos en los siguientes módulos:

Módulo inicial:

- Revisa esta guía, anota los plazos y ten presente la evaluación y requisitos de superación del mismo.
- Foro de novedades. Este espacio es de obligada consulta ya que en él se mostrarán novedades, apertura de plazos, preguntas sobre cuestiones técnicas de la plataforma o administrativas del curso.

Este bloque contiene también dos actividades obligatorias, que sirven para familiarizarse con el entorno de trabajo y realizar una primera toma de contacto con el tutor y el resto de compañeros del curso:

- Actualización del perfil.
- Presentación en el foro de consultas siguiendo las pautas dadas en el mismo.

Módulo 1: Las capacidades físicas.

- Fuerza.
- Velocidad.
- Resistencia.

Módulo 2: Características físico- condicionales del deporte.

Revisión de las distancias, tiempos y tipos de carga que se producen durante una competición para entender el tipo de esfuerzo característico en béisbol.

Módulo 3. La preparación física en el béisbol.

- Objetivos de entrenamiento.
- Principios de entrenamiento.
- Métodos de entrenamiento de la fuerza.
- Métodos de entrenamiento de la velocidad.



Módulo 4. Test específicos para la evaluación en el béisbol.

- Velocidad de reacción.
- Aceleración.
- Velocidad máxima.
- Pruebas de flexibilidad.
- Pruebas de fuerza.

Módulo 5. Preparación física en jóvenes.

- Velocidad.
- Fuerza.
- Flexibilidad.

Módulo 6. Trabajo final.

Presentación de un trabajo final sobre los contenidos del curso, entre las opciones propuestas.

4. METODOLOGÍA

Se utilizarán materiales didácticos de apoyo en los que se recogerán los principales contenidos teóricos de cada módulo, y así servir de base conceptual para la posterior realización de actividades. También se incluirán artículos, vídeos y presentaciones para una mayor claridad de los contenidos. Además, el alumno tendrá siempre a su disposición la ayuda de los compañeros y el tutor del curso a través de los diversos foros abiertos en la plataforma. Cada módulo, por tanto, constará de una formación teórica y una actividad a desarrollar. Al finalizar el curso se desarrollará un trabajo final sobre todos los contenidos desarrollados a lo largo del proceso de aprendizaje.

5. SEGUIMIENTO Y DESARROLLO DEL CURSO

Serán requisitos primordiales:

- Elaboración de un perfil de vosotros mismo incluyendo fotografía y tus datos personales.
- Presentación en el foro con tu nombre, club/equipo, origen, experiencia deportiva...
- Superación de los módulos propuestos en el diseño del curso a través de la realización de las actividades propuestas.



Módulo	Actividad	Fechas
Inicial	Elaboración del perfil Presentación en el foro de consultas	Del 13 al 19 de agosto.
1	Cuestionario sobre las capacidades físicas	Del 13 al 19 de agosto.
2	Cuestionario características físico- condicionales	Del 13 al 19 de agosto.
3	Prueba preparación física	Del 20 al 26 de agosto.
4	Prueba test específicos	Del 20 al 26 de agosto.
5	Cuestionario preparación física en jóvenes	Del 20 al 26 de agosto.
6	Trabajo final	Del 27 agosto a 2 septiembre

6. PERSONAS TUTORAS

TUTORES

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN BÉISBOL



LAURA PAZ ABELLEIRA

LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
DIPLOMADA EN EDUCACIÓN FÍSICA
MÁSTER EN ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO (COES)
ENTRENADOR NACIONAL DE SÓFBOL

EXPERIENCIA DEPORTIVA

Jugadora de sófbol en distintos clubs desde 1999 hasta la actualidad.
Jugadora de la selección española absoluta (Campeonato de Europa de Praga 2005 y Copa Intercontinental de Rivas Vaciamadrid 2005)

Entrenadora División de honor de sófbol. CBS Cambre.
Coach de la selección española cadete (Alkmar- 2009; Amberes 2011)
Coach de la selección española juvenil (Rosmalen- 2014; Barcelona 2016)



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE BÉISBOL Y SÓFBOL





7. COMUNICACIÓN CON LAS PERSONAS TUTORAS

Este primer mensaje servirá de presentación tanto al resto de la comunidad de aprendizaje, como a los tutores y tutoras del curso. Existen varias opciones de comunicación con tu tutor:

- A través de los foros existentes en cada curso, por ejemplo, el foro de consultas. La comunicación que se realiza en los foros es pública, es decir, cualquier participante en el curso podrá leer tus intervenciones en el foro o posts.
- A través del sistema de mensajería interna de la plataforma. Los mensajes enviados por este medio son privados entre ti y tu comunicante, ya sea lo/a tutor/la o cualquier otro participante.

8. EVALUACIÓN

Será necesario superar cada módulo con una nota en los cuestionarios, pruebas y trabajos superior al 5 sobre 10. Además, será fundamental entregar las actividades dentro de los plazos propuestos. En caso contrario el módulo no presentado quedará pendiente.

9. REQUISITOS PARA SEGUIR EL CURSO

Para participar en el curso, únicamente se precisa de un ordenador con conexión a internet. Siempre que sea posible, es interesante disponer de dos navegadores actualizados (mozilla, explorer, chrome...) porque a veces, cuando se accede MOODLE, puede dar errores en la visualización; entonces se deberá probar con otro explorador. Estas cuestiones son ajenas a las personas responsables de la gestión de la actividad y a las personas tutoras.

El resto de los materiales serán de uso cotidiano en todas las aulas, siempre que cumplan los siguientes requisitos:

- Sirvan de fuentes de información y las puedan emplear cómo tales (documentos escritos, diferentes tipos de textos, recursos @TIC...).
- Muy variados para que las aulas se conviertan en un lugar dinámico donde entren y salgan distintos materiales capaces de disparar intereses.

Nota: Esta guía puede sufrir cambios o modificaciones que serán notificadas por los canales habituales de comunicación del curso (correo o foro de noticias y anuncios).