



Afiliada a la Federación Internacional de Softbol

A continuación presentamos el plan de entrenamiento, preparación física y técnica, para las softbolistas que integraran la selección nacional con miras a participar en Mundiales 2017 ,fortalecer el equipo y conservarlo para Centroamericano 2018 ,Mundial 2018 Chiita Japon, Panamericano Lima Peru 2019,Clasificatorio Panamericano a Juegos Olímpicos 2019,

En el encontrara los diferentes programas de trabajo, como son: los macro ciclos y su duración, los planes individuales, necesidades técnicas y equipo, objetivos técnicos, Planificación por periodos, etapas de transición, pruebas medicas, psicológicas y cargas de entrenamiento.

MISION:

Estimular a las deportistas en el desarrollo de habilidades, destreza, hábitos y valores a través de este programa de entrenamiento del SOFTBOL, con base en las metodologías pertinentes a fin de lograr el objetivo establecido.

VISION:

Ser la mejor selección con trascendencia a nivel nacional, con un alto nivel de responsabilidad y disciplina en la formación deportiva de cada una de las softbolistas.

VALORES:

- Disciplina
- Responsabilidad
- Compromiso
- Solidaridad
- Trabajo en equipo
- Esfuerzo constante
- Destreza
- Humildad



Afiliada a la Federación Internacional de Softbol
OBJETIVOS TECNICOS

1.- OBJETIVOS GENERALES:

El objetivo general es la formación básica completa que desarrolle al máximo las cualidades de las deportistas para llegar a un correcto aprendizaje en todas las facetas (técnica y táctica) del SOFTBOL. Por otro lado, al ser este un deporte colectivo permitirá a la deportista desarrollar sus capacidades de disciplina, cooperación, responsabilidad, solidaridad, adaptación al trabajo colectivo y podrá potenciar facetas deportivas como la creatividad, el estímulo y la realización personal en otros campos de la actividad física y extradeportivas como: expresividad, capacidades intelectuales y destreza física.

2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Los objetivos específicos de la preparación serán analizados y evaluados detalladamente por el entrenador, psicólogo, preparador físico y el coordinador, identificando debilidades y fortalezas físicas, tácticas y psicológicas de cada una de las jugadoras.

3.- OBJETIVOS MOTRICES:

Desarrollar armónica y equilibradamente las cualidades físicas básicas del Softbol.

- Resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza; siempre atendiendo a su proceso evolutivo.
- Afianzar las funciones de ajuste, dominio y control del esquema corporal
- mejorar las cualidades motrices (coordinación, agilidad, equilibrio, etc.) con relación a aprendizajes específicos.
- Ser capaz de imitar tareas motrices específicas con el mayor grado de habilidad posible.
- Adaptar las habilidades adquiridas a sus propias capacidades motoras aumentando el grado de complejidad según su desarrollo.
- Perseguir un nivel deportivo eficiente que les beneficie en esta disciplina.



Afiliada a la Federación Internacional de Softbol

4.- OBJETIVOS SOCIO-AFECTIVOS:

- Desarrollar actitudes positivas hacia las actividades físico-deportivas, que originen la creación de hábitos de participación.
- Crear un ambiente necesario para que se produzca una conciencia individual y colectiva de respeto.
- Favorecer el diálogo necesario para una integración positiva de la atleta en el grupo

PREPARACION FISICA

1.- LA CUANTIFICACION DE LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO A TRABAJAR SON LAS SIGUIENTES:

- Resistencia física
- Fuerza
- Flexibilidad
- Coordinación
- Equilibrio
- Potencia
- Agilidad.

2.- ESQUEMA GENERAL EN EL QUE SE BASARAN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO:

- Preparación de la actividad
- Que vamos a hacer
- Parte técnico – táctica.
- Estiramientos y conclusiones.
- Realizar ejercicios de calentamiento de forma ordenada y progresiva, dividiendo el calentamiento en fases que activen el organismo y eleven la frecuencia respiratoria, dando movilidad y flexibilidad a los músculos.





Afiliada a la Federación Internacional de Softbol

- Iniciar con carrera suave, movilidad articular del cuello, hombros, codos, muñecas, caderas, rodillas y tobillos.
- Aumentar la densidad de ejercicios de fuerza básica por series o bloques.
- Realizar series de ejercicios de coordinación en el campo, realizando jugadas tácticas y de destreza mental.
- Realizar series de corrido de bases por bloques que permita aumentar la potencia y agilidad del deportista
- . Practicas de bateo, pitcheo, fildeo, jugadas defensivas y ofensivas, reglamento de juego.
- Medir el tiempo de recuperación del deportista registrando las pulsaciones por minuto por cada serie de ejercicio.
- A lo largo del proceso que dura el entrenamiento, debemos tener en cuenta el estimular cada una de las capacidades físicas de la forma más adecuada, sin que se interfieran unas con otras. Para ello, las cargas se organizarán en periodos: microciclos, mesociclos y macrociclos de entrenamiento.
- El objetivo final del entrenamiento deportivo es conseguir el máximo rendimiento.
- Los principios del entrenamiento deportivo serán las normas a seguir para conseguir que el estado de forma del deportista sea máximo.
- El continuo estrés al que se va a someter al organismo, puede provocar lesiones e incluso enfermedades. Se debe de tener en cuenta los efectos de las cargas en cada uno de los órganos del cuerpo evitando exceder o quemar al deportista.

3.- DESARROLLO DE LA FUERZA Y LA POTENCIA PARA EL SOFTBOL:

- Las jugadoras deben ser capaces de aplicar todos los conocimientos aprendidos que les permita mejorar y desarrollar al máximo las capacidades físicas, motrices y evitará posibles lesiones.
- Estrechar Las relaciones entre compañeras y técnicos.
- Desarrollar la fuerza y disciplina correcta basada en el respeto al contrario y el juego limpio





Afiliada a la Federación Internacional de Softbol

4.- EVALUACIÓN:

Los principios de la evaluación vendrán marcados por cuatro parámetros:

- Participación
- Seguimiento del programa
- Organización y desempeño
- Rendimiento y objetivos conseguidos

El director técnico servirá de apoyo al entrenador para solucionar aquellos problemas de entrenamiento y disciplina

- Durante estas sesiones el coordinador evaluará el desempeño y rendimiento de los jugadores y constatará dicha evaluación con la información proporcionada por el entrenador.
- Se harán las correcciones necesarias para solucionar problemas individuales en la ejecución de algún ejercicio o actividad en concreto, les indicaremos lo que hacen mal y la manera de solucionarlo para obtener resultados positivos.

5.- MATERIAL:

- Máquina de bateo y pelotas mizuno o azteca
- Pelotas para la práctica en el terreno de juego mizuno o azteca
- Juegos de bases
- Cascos protectores para bateo con doble orejera
- Bat. dealuminio diferentes pesos y medidas 34 largo peso 24,25,26,27
- Protecciones para receptores.(arreos)
- Scrins para la practica de pitcheo
- bating-tee





Afiliada a la Federación Internacional de Softbol

6.- FUNCIONES BASICAS:

- Impartir el programa de entrenamiento.
- Cuidar del material deportivo.
- Hacer un informe breve mensualmente del desempeño y avances del grupo.
- Participar en las actividades extraordinarias.
- Los entrenamientos se desarrollaran dentro del campo deportivo y gimnasio de usos múltiples y los espacios deportivos
- Todos los entrenamientos de campo se desarrollarán en el Campo de **softbol**.
-

ATENTAMENTE

“TODOS UNIDOS POR EL SOFTBOL”



Ing. Cruz Rolando Guerrero Castilla
Presidente