

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

Facultad Holguín

Trabajo de Diploma para Optar por el Título de Licenciado en Cultura Física.

*Ejercicios para mejorar la técnica del bateo
en el equipo de béisbol pioneril.*

Autor: Víctor Quesada González

Tutor: MSc. Carlos Isidro Paz Antuñez

*Curso
2013/2014*

Pensamiento.

“Lo Fundamental es que seamos capaces de hacer cada día algo que perfeccione lo que hicimos el día anterior”.

Che

Dedicatoria.

- *A mis queridísimos padres (Víctor y Lidia) los cuales con sus ejemplos y dedicación han contribuido a mi formación.*
- *A mi querida hermana y esposa, que con su perseverancia me han sabido orientar hacia una formación integral.*
- *A todos mis profesores que de una forma u otra han contribuido en mi formación profesional.*

Agradecimiento.

- *A nuestra revolución que permitió mi superación de una forma estimulante y gratuita.*
- *A mis profesores de la universidad porque sin ellos no hubiese sido posible mis conocimientos.*
- *A mi tutor y gran amigo por su preocupación y esmero para conmigo.*
- *A todas las personas que de una forma u otra fueron partícipes de mis logros como estudiante universitario.*

A todos: Gracias

RESUMEN

La presente investigación titulada “Ejercicios para mejorar la técnica del bateo en el equipo de béisbol pioneril (11–12 años) del municipio Banes”, del autor: Víctor Quesada González, en opción al título de Licenciado en Cultura Física. La misma fue realizada en el combinado deportivo “Carlos Rivero”. Se determinó como problema: Insuficiencia en la mecánica del bateo en su fase de acercamiento y descargue a la hora de hacer contacto con la pelota, por lo que limitan los resultados del rendimiento deportivo. El aporte del trabajo se enmarca en la variabilidad de ejercicios aplicados en edades tempranas, la cual nos permitió erradicar en primer orden las insuficiencias que evidenciaron los atletas, así como el incremento del average tanto individual como colectivo, muestra de esto fue en el campeonato zonal municipal, donde participaron ocho equipos, logrando ubicarnos en el primer lugar del municipio. Se ha realizado un proceso de valoración de la factibilidad de los ejercicios y sus variantes aplicados a través del pretest y postest, por lo cual se comprobó la efectividad de la técnica de bateo atendiendo al average individual y colectivo. Otro de los factores que incidieron en el proceso fue la motivación de los atletas hacia la entrega del deporte en cuestión, la disciplina y sobre todo la cooperación mutua de los padres o representantes, así como la creación de los medios de enseñanzas, incidiendo esto a su vez en la formación integral de los mismos, al lograr el dominio de las diferentes habilidades por posiciones, características que exige la propia categoría y evento.

SUMMARY

The present investigation titled "Exercises to improve the technique of the batting in the team of baseball pioneril (11.12 years) of the municipality Takes a bath", of the author: Victor Quesada González, in option to Graduate's title in Physical Culture. The same one was carried out in the one combined sport "Carlos Rivero." It was determined as problem: Inadequacy in the mechanics of the batting in their approach phase and discharge when making contact with the ball, for what you/they limit the results of the sport yield. The contribution of the work is framed in the variability of exercises applied in early ages, which facilitated us to eradicate in first order the inadequacies that the athletes evidenced, as well as the increment of the average so much individual as collective, it shows of this it was in the zonal municipal championship, where they participated eight teams, being able to locate us in the first place of the municipality. He/she has been carried out a process of valuation of the feasibility of the exercises and their variants applied through the pretest and posttest, reason why he/she was proven the effectiveness of the batting technique assisting to the individual and collective average. Another of the factors that you/they impacted in the process was the motivation of the athletes toward the delivery of the sport in question, the discipline and mainly the mutual cooperation of the parents or representatives, as well as the creation of the means of teachings, impacting this in turn in the integral formation of the same ones, when achieving the domain of the different abilities for positions, characteristic that demands the own category and event.

INDICE

| Capítulo | Contenido | Páginas |
|----------|----------------------------------------------------------|---------|
| I | Introducción | 7 |
| 1.1 | Fundamentación del problema | 10 |
| 1.2 | Problema | 10 |
| 1.3 | Objetivo | 10 |
| 1.4 | Preguntas científicas | 11 |
| 1.5 | Tareas científicas | 11 |
| 1.6 | Métodos | 12 |
| 1.7 | Muestra y metodología | 13 |
| 1.8 | Resultados esperados y aporte | 14 |
| II | Desarrollo | 15 |
| 1 | Fundamentos teóricos metodológicos de la investigación | 15 |
| 1.1 | Antecedentes teóricos del bateo | 15 |
| 1.2 | Características de los niños de 11–12 años | 17 |
| 2 | Ejercicios propuestos para mejorar la técnica del bateo. | 18 |
| 3 | Análisis de los resultados | 25 |
| III | Conclusiones | 30 |
| IV | Recomendaciones | 31 |
| V | Bibliografía | 32 |

INTRODUCCIÓN

El Béisbol surge en los Estados Unidos EE.UU. a raíz de los juegos ingleses rounders y críquet que fueron introducidos por colonizadores británicos en el año 1751, estos juegos fueron evolucionando hasta llegar al juego de Béisbol o de pelota.

En Cuba se introduce el Béisbol en el año 1865 por estudiantes cubanos que cursaban estudios en las Universidades de los EE.UU., estos los llevaron a toda la juventud habanera teniendo una gran aceptación, convirtiéndolo en su entretenimiento favorito. En 1874 se organizan los dos primeros equipos de Béisbol y así se fueron formando en diferentes comunidades y barrios.

El 27 de diciembre, de este mismo año, se celebró el primer juego de Béisbol organizado en el Palmar del Junco en la provincia de Matanzas, el partido fue entre el Habana Béisbol Club (BBC) y el Matanzas BBC, de esta manera fue desarrollándose el Béisbol por toda la isla.

El 29 de diciembre de 1878 se inauguran los terrenos de Tulipán en el Cerro con el primer campeonato celebrado en Cuba, años más tarde en 1914 se funda la Liga Nacional de Béisbol Amateur de Cuba. A partir del año 1939 hasta 1944 el Béisbol aficionado tuvo los momentos de mayor esplendor con la celebración de las primeras series mundiales de este deporte donde participan países como: Venezuela, Nicaragua, Panamá, El Salvador, Honduras, México, Puerto Rico, República Dominicana, otro que participó a intervalos fue EE.UU.

A partir de ese momento Cuba participó en varios campeonatos del mundo obteniendo buenos resultados, destacándose por su gran pitcheo y defensa aunque tuvo destellos ofensivos. En la actualidad Cuba sigue siendo uno de los grandes animadores en los eventos internacionales aunque la ofensiva ha tenido bajos rendimientos comparados con la producción de los equipos anteriormente presentados, lo que influye en los resultados de varios eventos internacionales.

En los últimos cinco años no se cuenta con una alineación con figuras que rindan al por ciento esperado, por lo que es evidente tomar alternativas que respondan a esta necesidad vigente en nuestros equipos internacionales.

En la provincia Holguín como en toda Cuba el Béisbol es pasión y desde sus inicios tuvo su participación en varios de los campeonatos celebrados en Oriente, ejemplo de ellos fue la Liga de Béisbol Amateur Libre de Oriente donde uno de los equipos que nos representaba eran Los Mulos de Nicaro que tuvieron buenos resultados en dicha liga, este equipo por sus resultados fue nombrado por toda la isla e incluso contó con atletas que representaron a nuestro país en el campeonato internacional que jugaron en grandes ligas como el caso de Diego Seguí.

El Béisbol holguinero ha tenido buenos resultados en los juegos pioneriles, escolares y juveniles aportando buenos atletas a equipos de estas categorías que han representado a la isla, se caracterizan por presentar un gran pitcheo y aceptable defensa, aunque existen algunos destellos de jugadores con habilidades ofensivas, sin embargo estos son los menos.

El programa de preparación deportiva va dirigido a todos los entrenadores de Béisbol, que tienen la responsabilidad de la formación del atleta a todos los niveles, por lo que este trabajo fue elaborado en la categoría pioneril (11 – 12 años) del municipio Banes.

El entrenamiento multidisciplinario es una preocupación central en los deportes que requieren de una formación técnica precoz y se prolongan por varios años, por lo que es preciso perfeccionar la habilidad de la ofensiva.

El entusiasmo deportivo de los atletas debe aprovecharse también por medio de prácticas motivadoras acompañadas por numerosas experiencias de éxito a fin de desarrollar en ellos actitudes y hábitos que garanticen posteriormente una actividad deportiva para toda la vida.

En la acción de batear existen elementos esenciales e importantes de la técnica tales como: los procesos de reacción a los estímulos externos, su gran rapidez y precisión, pero a su vez requiere de una correcta coordinación de sus movimientos. La formación elemental completa de un pelotero en la acción de batear debe desarrollar sistemáticamente las facultades

cognoscitivas que son importantes a la hora de ejecutar dicha acción: la observación, el pensamiento y el saber en estrecha relación con la formación psicomotriz y la educación.

Ted Williams en “El arte de batear” plantea que: batear una pelota de Béisbol es el elemento más difícil de realizar en el deporte, más aún en edades tempranas donde se manifiesta un nivel más alto del desarrollo del pensamiento teórico abstracto y el surgimiento de una actitud cognoscitiva cualitativamente nueva hacia los conocimientos”

En esta categoría los atletas se hacen participantes principales de todas las acciones fundamentales propias del deporte, interviniendo activamente en las mismas, demostrando su autonomía despertando el colectivismo, y su sabiduría multifacética donde se trata de hallar su propio estilo, técnica y mecánica respecto a la posición en el terreno de juego.

Para tener un swing adecuado se logra solamente a través de la aplicación de los fundamentos y repeticiones efectuadas correctamente, ya que se puede practicar toda la vida, pero si no lo hace de acuerdo con los fundamentos básicos con cada swing que efectúe estará automatizando sus malos hábitos.

Juan Vistuer Valdés en su libro: “La acción de batear” expresa que la capacidad de observación y de análisis son esenciales para el automatismo, la transferencia, las relaciones y la constante actualización de los conocimientos, estos surgen por un lado cuando hemos sido capaces de educar y desarrollar el pensamiento y por otro lado las habilidades y acciones automatizadas.

El municipio de Banes, tradicionalmente a contado siempre en las filas de los equipos de Béisbol de todas las categorías con muy buenos bateadores, de gran producción ofensiva y de bateo de largo alcance; entre estos podemos mencionar a Pedro (Perucho) Formental y Rey Masó antes del triunfo de la Revolución, los cuales jugaron en el Béisbol rentado, luego del 1ro de Enero de 1959 se destacaron Jorge Cruz Echevarría, Carlos Jefferson, Mario Hernández, Eddy García Borrego y muchos más.

Debemos señalar que desde hace algunos años los grandes bateadores en nuestro municipio casi han desaparecido por diversas razones y es por esta situación que se propone la presente investigación.

1.1 - FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA

Los atletas de Béisbol de la categoría pioneril (11–12años) del municipio Banes, presentan grandes problemas en la técnica de bateo, factor este que incide de forma negativa en los resultados deportivos a nivel provincial.

Esta problemática está dada fundamentalmente porque los profesores de Béisbol de nuestro municipio prestan demasiada atención al trabajo en el bateo de largo alcance y descuidan la técnica correcta de ejecutar esta acción ofensiva.

Al realizar una valoración de los principales errores técnicos que cometen los beisbolistas de la categoría pioneril (11–12 años) del municipio Banes, podemos señalar los siguientes:

- Incorrecto agarre del bate.
- No realiza el swing de forma recta.
- No realiza el giro de la cadera
- Realizan el paso demasiado largo en el momento de realizar el swing.
- Le quita la vista a la bola en el momento de descargo o contacto.

Por todo lo antes expuesto nos planteamos el siguiente:

PROBLEMA CIENTÍFICO.

¿Cómo mejorar la técnica del bateo en el equipo de béisbol categoría (11–12 años) del combinado deportivo “Carlos Rivero” del municipio Banes?

Por lo que se propone como objetivo:

OBJETIVO

Enseñar la mecánica del bateo a través de ejercicios especiales que contribuyan a elevar el rendimiento deportivo en la categoría (11–12 años) del combinado deportivo “Carlos Rivera” del municipio Banes.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS

1. ¿Cuáles son los antecedentes teóricos y metodológicos que justifican los estudios del bateo en edades temprana?
2. ¿Qué indicadores se deben tener en cuenta para evaluar la acción del bateo a partir de la categoría 11-12 años?
3. ¿Cómo proceder ante los ejercicios especiales para mejorar la técnica del bateo en los atletas del equipo de béisbol categoría (11– 12 años) del combinado deportivo “Carlos Rivero” del municipio Banes?
4. ¿Qué pertinencia nos proporcionan los ejercicios especiales para mejorar el accionar del bateo del equipo de Béisbol (11–12 años)?

La investigación se desarrolló cumpliendo con las tareas científicas que se relacionan a continuación:

TAREAS CIENTÍFICAS

1. Realizar una búsqueda bibliográfica de los antecedentes teóricos y metodológicos que sustentan la mecánica del bateo a partir desde las edades tempranas.
2. Diagnosticar la muestra seleccionada para inferir con la aplicación de los ejercicios especiales en el accionar del bateo.
3. Seleccionar ejercicios especiales que contribuyan al mejoramiento de la mecánica del bateo en los atletas del equipo de béisbol categoría (11–12 años) del combinado deportivo “Carlos Rivero” del municipio Banes.
4. Determinar la pertinencia de los ejercicios especiales para el mejoramiento de la mecánica del bateo en los atletas del equipo de béisbol categoría (11–12 años).

MÉTODOS EMPLEADOS:

Teóricos:

Histórico – Lógico: Para realizar un análisis de los antecedentes del problema en cuestión investigado en el trabajo.

Analítico - Sintético: Permite obtener información actualizada sobre los elementos que sustentan la ofensiva dentro del Béisbol. Para descomponer el proceso de investigación.

Inductivo – Deductivo: a través de este mostramos un proceso de investigación continuo y con un carácter consecutivo, así como la interpretación de las principales ideas a constatar por las diferentes fuentes bibliográficas.

Empíricos:

Observación: Permite constatar y determinar los indicadores más afectados del problema investigado.

Medición: A través de este método se realizó la recopilación de errores detectados durante la aplicación de los test pedagógicos realizados.

Matemático – estadístico

Se aplicó el cálculo porcentual para procesar los datos recopilados para un posterior análisis de los resultados.

MUESTRA Y METODOLOGIA.

Muestra

De una población de 30 alumnos pertenecientes al equipo pioneril (11–12 años) de Béisbol del combinado deportivo “Carlos Rivero” del municipio Banes, los cuales corresponden a la matrícula total, tomamos una muestra aleatoria de 16 alumnos, los cuales representan el 53,3 %.

Metodología

Para efectuar la presente investigación, lo primero que se hizo fue realizar un diagnóstico inicial para valorar las deficiencias técnicas en el bateo que presentaban los atletas del equipo de Béisbol. Posteriormente se aplicaron los diferentes ejercicios en dependencia de las deficiencias detectadas desde el punto de vista general, por lo que los mismos se agruparon en cinco, expuestos anteriormente, estos a su vez se corresponden con las orientaciones metodológicas emanadas por el programa de preparación del deportista acorde a la categoría, y finalmente se empleó un segundo test pedagógico para comprobar la efectividad de los ejercicios propuestos para comprobar si los atletas habían erradicados sus insuficiencias.

Para diagnosticar el estado inicial y posteriormente comprobar la efectividad de los ejercicios, se aplicó un test pedagógico técnico, consistente en la evaluación cualitativa de la mecánica del bateo en los atletas seleccionados, haciéndose necesario determinar una escala de evaluación desde el punto de vista cuantitativo, en dependencia de la cantidad de errores cometidos, según los cinco aspectos controlados como son:

- 1) Agarre del bate.
- 2) Linealidad en el momento de realizar el swing.
- 3) Giro de la cadera.
- 4) Ejecución del paso en el momento de realizar el swing.
- 5) Seguimiento de la pelota en el momento de descargo o contacto.

Atendiendo a los cinco aspecto a diagnosticar se dictaminó la siguiente:

Clave de evaluación:

MB (5 puntos): el atleta que ejecuta correctamente los cinco aspectos técnicos.

B (4 puntos): el atleta que realiza la acción del bateo y puede cometer hasta un error técnico.

R (3 puntos): el atleta que la acción del bateo y puede cometer hasta 2 errores técnicos.

M (2 puntos): el atleta realiza de forma incorrecta la acción del bateo y comete tres o más errores técnicos.

RESULTADOS ESPERADOS Y APORTES

Resultados esperados

1. Mediante la aplicación de los ejercicios seleccionados, lograr mejorar la habilidad del bateo de los atletas del equipo pioneril (11–12 años) del combinado deportivo “Carlos Rivero” del municipio Banes.
2. Lograr incrementar el rendimiento ofensivo en los atletas en los diferentes eventos competitivos que se efectúen en el terruño.
3. Incrementar los eventos competitivos que nos permitan a su vez una mayor motivación por el deporte investigado y por ende propicie un mayor desarrollo de las habilidades investigadas.

Aportes

Esta dirigido hacia la selección de los ejercicios que de una forma u otra dan respuesta a las insuficiencias diagnosticadas en el accionar de la mecánica del bateo, así como la prioridad que debemos tener en cuenta ante el proceso de enseñanza aprendizaje desde edades temprana.

DESARROLLO

Capítulo # 1: Fundamentos teóricos metodológicos de la investigación

En el presente capítulo se mostrarán los fundamentos teóricos de nuestra investigación relacionados con la técnica del bateo, así como su empleo en función de la ofensiva en el deporte de Béisbol.

1.1 Antecedentes teóricos del bateo

El pequeño Larouse Ilustrado, define como batear: Golpear la pelota en el Béisbol. Esta definición puede ser útil al que desee tener una idea muy general de esta acción. Sin embargo, para fines investigativos resulta, además de general, estrecha y restringida, por ello en la presente investigación se aporta la definición de batear como: La acción que realiza el jugador que está a la ofensiva, para golpear a la pelota con el bate.

En la acción de batear, algunos autores hablan de reacción compleja ó reacción disyuntiva ó de elección Vistuer Valdés (1994) y Ealo de la Herrán (1987). Sin embargo, nosotros asumimos el concepto de anticipación, como la previsión de la finalidad del movimiento, a lo que se une por lo regular el planteamiento anticipado de un esquema del movimiento. (Kurt, Meinel, 1971 pág. 168).

Juan Ealo, plantea en su libro de Béisbol, sin lugar a dudas, la técnica para batear es el elemento más difícil de dominar en el juego, tal vez por esta razón se dice que los buenos bateadores nacen, no se hacen... pero la mayoría de los que practican el deporte aprenden esta actividad como una ciencia, aplicando las leyes y principios que la rigen. (pág. 156).

Franger Reinaldo plantea: "La técnica para batear constituye posiblemente el elemento más difícil de dominar en el juego, algunos entendidos en la materia nos dicen que los buenos bateadores nacen, no se hacen, lo cual tal vez sea cierto en el sentido de que la destreza para darle a la bola con consistencia y poder, demanda rapidísimos reflejos, fortaleza, movimientos coordinados, no obstante aunque se posean en mayor o menor medida esas condiciones naturales el éxito o el fracaso de un bateador estará determinado en gran parte por su disposición para trabajar en el perfeccionamiento de esta pericia, no solo en forma consciente, sino también inteligente, (pág. 248).

El Lic. Leonel Ricardo Mera, en su conferencia nos indica: "los bateadores deben trabajar más tiempo los ejercicios para perfeccionar la técnica, este tipo de ejercicio les ayudará en los aspectos individuales de todo el movimiento, lo cual tendría como resultado una mejoría en el mismo antes de pararse a batear frente a lanzadores".

Relacionado con este aspecto en el libro "Periodización del entrenamiento deportivo" de Bompa plantea: "...a medida que los deportistas se adaptan a volúmenes más altos de entrenamiento, experimentan una recuperación mejor entre series, secciones de entrenamiento, esto a su vez provoca más trabajo por sección de entrenamiento y por semanas, haciendo posibles nuevos incrementos en el volumen de entrenamiento", (pág. 43).

En cuanto al trabajo técnico del bateo en Béisbol, muchos autores han escrito, pero Franger Reynaldo Balbuena (2001) plantea que: "considero que para batear lo más importante entre todos los elementos que entran en el bateo, pues el golpear la bola, el centro de fuerza debe estar en el centro de gravedad, este sistema abarca muy bien la zona de strike, lo que demuestra la eficiencia de este sistema".

Matviev (1983), señala que "se debe prestar una atención permanente al perfeccionamiento de la reacción motora siempre en la especialización y en los deportes que requieren en la fase de salida del certamen o durante el mismo una respuesta instantánea de la acción condicionada con anticipación a una determinada señal o situación que tenga importancia de señal, (tiro de salida, silbido del juez etc.), en el caso del Béisbol: robo de base, momento de decisión al iniciar el swing, el empuje de la muñeca después hacer contacto con la pelota; la base elemental de la metodología de educar la rapidez de la reacción motora simple es la acción repetida, con una acción al estímulo (condicionada con anticipación), con micros a reducir el tiempo de reacción.

Para reafirmar lo que Manfred Grosser planteó en su libro "Entrenamiento de la velocidad" (1992), que para realizar un movimiento óptimo en presencia de un alto nivel de calidad de técnica deportiva, hay que realizar un buen entrenamiento de la técnica motriz. (pág. 72)

1.2 – Características de los niños de 11–12 años

La edad de desarrollo comprendida entre 9 a 12 años, es considerada la mejor etapa del aprendizaje, el niño adquiere mayor agilidad, rapidez y fuerza en sus movimientos equilibrados y armónicos y se promueve la formación de conceptos con los que se operan, el pensamiento debe apoyarse directamente en objetos concretos o modelos para brindarles posibilidades de crear libremente sus acciones, contribuyendo al desarrollo de la imaginación reconstructiva. En esta edad se produce una disminución de la excitabilidad emocional y el niño logra mayor control de sus acciones físicas.

Los procesos cognoscitivos de la personalidad (percepción, memoria, atención, imaginación y pensamiento), experimentan diferentes cambios, los cuales son más notables en lo que respecta al pensamiento del niño. Puede señalarse como una de las características principales, el desarrollo de la capacidad de operar con conceptos y contenidos más abstractos.

A partir de lo expuesto anteriormente se hace necesario asumir el criterio de los diferentes autores que han hecho un minucioso estudio de las edades tempranas, pero debemos significar que a pesar de estar de acuerdo en todo lo escrito, asumiremos lo planteado por el DrC. Franger Reynaldo Balbuena en su libro Del Béisbol casi todo, editado en el año 2001, más aún cuando asume a nivel nacional la responsabilidad de superación de la comisión nacional y ha orientado el programa de preparación del deportista, así como los métodos, procedimiento de trabajo a seguir ante esta categoría, constituyendo esta investigación un aporte a la ciencia y especialmente hacia el combinado deportivo “Carlos Rivero” del municipio de Banes.

Capítulo # 2: Ejercicios propuestos para mejorar la técnica del bateo.

En el presente capítulo se presentan los ejercicios propuestos para mejorar la técnica del bateo de los atletas de Béisbol pioneril (11 – 12 años) del combinado deportivo “Carlos Rivero” del municipio Banes.

Variantes de ejercicios para educar la técnica del bateo.

1- Agarre y postura

Objetivo: Lograr que el atleta realice correctamente el agarre del bate y adopte una postura optima dentro del cajón de bateo.

Procedimiento: Con el bate en el suelo, el alumno a la señal del profesor lo tomará y adoptará la postura más cómoda para el siempre y cuando sea de forma correcta.

Métodos: Explicativo demostrativo, repetición.

Forma organizativa: Individual

Tandas: 1

Repeticiones: 3

Pausa: 3min

Micro pausa: 1min



2-Swing hacia un objetivo

Objetivo: Lograr la linealidad del swing en el atleta, es decir que este realice el mismo de forma recta.

Procedimiento: Se colocara un objeto o una marca en un muro o pared a la altura de la cintura del bateador. A la señal del profesor el atleta se colocara a una distancia donde pueda realizar el swing haciendo correspondencia con el objetivo.

Métodos: Explicativo demostrativo, repetición.

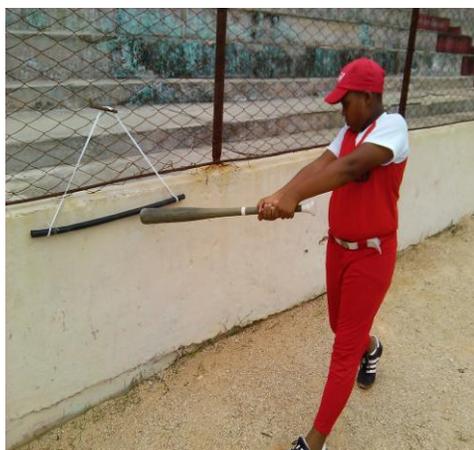
Forma organizativa: Individual

Tanadas: 2

Peticiones: 10

Pausa: 3min

Micro pausa. 1min



3-Swing en sombra (con la sombra del sol).

Objetivo: Lograr que el atleta realice la mecánica de bateo de forma recta, observando el movimiento a través de la sombra del sol y de esta forma pueda realizar una mejor percepción del movimiento.

Procedimiento: El bateador se colocara en la posición de bateo el de tal forma que pueda observar su sombra al realizar el ejercicio.

Métodos: Explicativo demostrativo, repetición.

Forma organizativa: Individual

Tandas: 2

Peticiones: 10

Pausa: 3min

Micro pausa. 1min

4-Ejercicios de rotación de la cadera

Objetivo: Con este ejercicio se tiene como objetivo mejorar la movilidad de las caderas y en consecuencia lograr una mejor coordinación a la hora del descargue o contacto.

Procedimiento: El bateador colocado en el home con el bate entrelazado con los brazos en la espalda, realizará el movimiento de la cadera.

Métodos: Explicativo demostrativo, repetición.

Forma organizativa: Individual

Tandas: 2

Peticiones: 10

Pausa: 3min

Micro pausa. 1min



5-Bateo en el soporte (Batting Tip)

Objetivo: Con este ejercicio se pretende mejorar la coordinación en la mecánica de bateo desde la posición de bateo a la hora del descargue o contacto.

Procedimiento: El profesor colocará la pelota en el soporte y luego el bateador golpeará la pelota realizando correctamente la mecánica de bateo.

Métodos: Explicativo demostrativo, repetición.

Forma organizativa: Individual

Tandas: 3

Peticiones: 10

Pausa: 3min

Micro pausa. 1min



6-Bateo de la bola suspendida (orca)

Objetivo: Con este ejercicio se pretende mejorar la linealidad del swing, el tacto y la coordinación a la hora del contacto.

Procedimiento: El bateador se colocará en la posición de bateo y realizará el swing a la bola suspendida de forma recta tratando de hacer el contacto en el centro de la bola.

Métodos: Explicativo demostrativo, repetición.

Forma organizativa: Individual

Tandas: 2

Peticiones: 10

Pausa: 3min

Micro pausa. 1min.



7-Bateo de bolas de diferentes colores.

Objetivo: Con este ejercicio se pretende mejorar la percepción de la bola logrando un mejor selección de los lanzamientos.

Procedimiento: El bateador se colocará en la posición de bateo y realizará la mecánica de bateo de la mejor manera con los lanzamientos en la zona buena.

Métodos: Explicativo demostrativo, repetición.

Forma organizativa: Individual

Tandas: 2

Peticiones: 10

Pausa: 3min

Micro pausa. 1min



Capítulo # 3: Análisis de los resultados

En este capítulo se realizará una valoración de la prueba realizada en sus dos momentos, comparando a través del cálculo porcentual de cada una de ellas para conocer si hubo una mejoría luego de aplicar los ejercicios propuestos.

Análisis del pretest.

| No | Posibles errores detectados | | | | | Eval Cualitat | Eval Cuantit |
|---------------------------------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------|-----------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 1 | | | x | x | x | R | 3 |
| 2 | | x | x | x | x | M | 2 |
| 3 | | | x | x | x | R | 3 |
| 4 | | x | x | x | x | M | 2 |
| 5 | | x | x | x | x | M | 2 |
| 6 | | | x | x | x | R | 3 |
| 7 | x | x | x | | x | M | 2 |
| 8 | x | x | x | x | x | M | 2 |
| 9 | | x | x | x | x | M | 2 |
| 10 | | x | x | x | x | M | 2 |
| 11 | | | x | x | x | R | 3 |
| 12 | x | x | x | x | x | M | 2 |
| 13 | | x | x | x | x | M | 2 |
| 14 | | x | x | x | x | M | 2 |
| 15 | x | x | x | x | x | M | 2 |
| 16 | | x | x | x | x | M | 2 |
| Total de Errores | 4 | 12 | 16 | 15 | 16 | R: 4 | M: 12 |

Cuando se observa la tabla anteriormente descrita, se puede apreciar que al inicio de la investigación, existían graves problemas con la técnica del bateo en los atletas de Béisbol pioneril (11 –12 años) del combinado deportivo “Carlos Rivero” del municipio Banes.

De los 16 alumnos que componen la investigación, 12 estuvieron evaluados de mal lo que representó un 75,0%, 4 fueron evaluados de regular para un 25,0% y ninguno de ellos recibió la calificación de bien o muy bien, lo que equivale a un 0 % en ambas categorías evaluativas.

Los posibles errores técnicos se manifestaron fueron de la siguiente manera:

- Error técnico # 1 (Incorrecto agarre del bate): de los 16 alumnos que componen la muestra 4 cometieron este error lo que representa que el 25,0 % de la muestra tiene este error.
- Error técnico # 2 (No realiza el swing de forma recta): en este aspecto, a 12 alumnos se lo señalaron como un error técnico, lo que equivale a decir que un 75,0 % del total de la muestra cometió este error.
- Error técnico # 3 (No realiza el giro de la cadera): los 16 alumnos motivos de la investigación cometieron este error técnico, lo que representó que el 100 % de la muestra tiene dificultades con este aspecto.
- Error técnico # 4 (Realizan el paso muy largo en el momento del descargue o contacto): aquí solo un alumno lo realizó correctamente y los 15 restantes se le señaló como error técnico, lo que significó que un 93,7 % de los atletas presentaron problemas técnicos en este indicador.
- Error técnico # 5 (Le quitan la vista a la pelota en el momento de descargo o contacto): Todos los atletas fueron señalados que cometieron este error técnico, lo que implicó que el 100 % de la muestra presentó este error.

Análisis del postest.

| No | Posibles errores | | | | | Eval Cualitat | Eval Cuantit |
|---------------------------------|------------------|----------|----------|----------|----------|--------------------|-----------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 1 | | | | | | MB | 5 |
| 2 | | | x | | | MB | 5 |
| 3 | | | | | | MB | 5 |
| 4 | | | | | | MB | 5 |
| 5 | | | x | | | MB | 5 |
| 6 | | | | | | MB | 5 |
| 7 | | | x | | x | B | 4 |
| 8 | | x | | | x | B | 4 |
| 9 | | | | | | MB | 5 |
| 10 | | | | | | MB | 5 |
| 11 | | | | | | MB | 5 |
| 12 | | | | x | x | B | 4 |
| 13 | | | x | | x | B | 4 |
| 14 | | | x | | x | B | 4 |
| 15 | | | x | | x | B | 4 |
| 16 | | | | | | MB | 5 |
| Total de Errores | 0 | 1 | 6 | 1 | 6 | B: 6 MB: 10 | |

Luego de aplicado los ejercicios en correspondencia con los aspectos técnicos controlados para mejorar la técnica de bateo de los alumnos de Béisbol de la categoría 11-12 años del combinado deportivo “Carlos Rivero” del municipio Banes, se aplicó un segundo test pedagógico, para comprobar si se habían producidos avances o no en los atletas en el aspecto técnico antes mencionado.

Al observar la tabla anterior, donde se recogieron los resultados del postest anteriormente descrito, se pudo detectar lo siguiente:

De los 16 alumnos que componen la investigación, ninguno estuvo evaluado de mal o regular, diferencia esta positiva respecto al pretest, por lo que 6 de recibieron la calificación

de bien que equivale a un 37,5 % y 10 recibieron la categoría de muy bien, los que representó el 62,5 % de la muestra que compone la investigación.

Los posibles errores técnicos se comportaron en esta prueba de la siguiente manera:

- En el aspecto técnico del agarre del bate todos los atletas asumieron un correcto aprendizaje del mismo, lo que representó el 100%.
- En la linealidad del swings a la hora de batear un solo atleta presentó error técnico por lo que fue catalogada la muestra de 6,25% de posible error.
- En la acción técnica de ejecutar el giro de las caderas antes de realizar el swing seis atletas erraron en este aspecto, por lo que representó un 37,5%, es decir aún debemos continuar trabajando este elemento, más aún cuando trabajamos con lanzamientos pegados.
- Atendiendo a la realización del paso dentro del acercamiento de la técnica para batear, tan solo un atleta cometió este error, lo que significó un 6,25% de error.
- Respecto a la percepción visual continúa en el momento de golpear la pelota seis atletas cometieron este error técnico, lo cual representó un 37,5 % de la muestra total del grupo.

Al comparar los resultados de los tests técnicos aplicados se observó que hubo una mejoría en el desarrollo de la mecánica del bateo, ya que en el tests inicial se recopiló un total de 63 errores de manera colectiva y luego de la aplicación de los ejercicios este parámetro disminuyó hasta tan solo 14 errores, lo cual demostró un avance cualitativo y cuantitativo luego de aplicada la selección de ejercicios. Esto a su vez arrojó que el average individual por atleta en el campeonato zonal o inter-combinados deportivos celebrado en el recién finalizado mes de mayo se comportó de 211 á 333, cifras que históricamente no han sido logradas por esta categoría y desde el punto de vista colectivo se alcanzó un average de 248. (Ver la siguiente tabla).

Resultado del campeonato municipal inter combinados.

Municipio de Banes.

| Casos | CB | VB | H | AVE | H | 2B | 3B | HR | TB | SLU | CI | BB | SO | BD |
|--------------|------------|------------|-----------|------------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | 32 | 24 | 6 | 250 | 3 | 2 | 1 | 0 | 8 | 333 | 3 | 6 | 4 | 2 |
| 2 | 28 | 21 | 5 | 238 | 2 | 1 | 2 | 0 | 7 | 333 | 2 | 4 | 3 | 3 |
| 3 | 19 | 15 | 4 | 267 | 4 | 0 | 0 | 0 | 4 | 267 | 1 | 0 | 5 | 1 |
| 4 | 31 | 22 | 5 | 227 | 5 | 0 | 0 | 0 | 7 | 318 | 2 | 6 | 4 | 3 |
| 5 | 29 | 19 | 5 | 263 | 3 | 2 | 0 | 0 | 7 | 368 | 3 | 5 | 3 | 5 |
| 6 | 27 | 19 | 6 | 316 | 3 | 3 | 0 | 0 | 3 | 158 | 1 | 5 | 5 | 3 |
| 7 | 27 | 23 | 5 | 217 | 4 | 0 | 1 | 0 | 7 | 304 | 0 | 2 | 4 | 0 |
| 8 | 28 | 15 | 5 | 333 | 4 | 1 | 0 | 0 | 5 | 333 | 2 | 4 | 4 | 2 |
| 9 | 32 | 23 | 5 | 217 | 3 | 2 | 0 | 0 | 7 | 304 | 2 | 5 | 6 | 4 |
| 10 | 23 | 17 | 4 | 235 | 2 | 1 | 1 | 0 | 2 | 118 | 2 | 3 | 5 | 3 |
| 11 | 25 | 18 | 4 | 222 | 3 | 0 | 1 | 0 | 6 | 333 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| 12 | 22 | 19 | 4 | 211 | 3 | 0 | 1 | 0 | 6 | 316 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| 13 | 32 | 21 | 5 | 238 | 3 | 0 | 2 | 0 | 9 | 429 | 4 | 6 | 5 | 5 |
| 14 | 26 | 17 | 5 | 294 | 4 | 1 | 0 | 0 | 6 | 353 | 3 | 6 | 5 | 3 |
| 15 | 29 | 19 | 4 | 211 | 3 | 1 | 0 | 0 | 7 | 368 | 3 | 5 | 3 | 5 |
| 16 | 31 | 22 | 6 | 273 | 4 | 2 | 0 | 0 | 7 | 318 | 2 | 6 | 4 | 3 |
| Total | 441 | 314 | 78 | 248 | 53 | 16 | 9 | 0 | 98 | 312 | 35 | 67 | 63 | 45 |

CONCLUSIONES.

- 1) Con la aplicación de los ejercicios para mejorar la técnica del bateo en el equipo de Béisbol pioneril (11–12 años) del combinado deportivo “Carlos Rivero” del municipio Banes, se comprobó que los atletas disminuyeron los errores de 63, que representó el 79% a 14 errores que representó un 17,5%, con respecto al inicio.

- 2) La investigación demostró que la aplicación de los ejercicios para mejorar la técnica del bateo, contribuyó a elevar los resultados ofensivos y deportivos tanto individual (211 a 333 average) como colectivo (248 de average).

- 3) La aplicación de los ejercicios en correspondencia con las deficiencias detectadas a partir de las edades controladas, contribuyeron a una mayor sistematicidad del entrenamiento deportivo y motivación en los atletas para realizar el entrenamiento. Así como el apoyo integral de los padres y representantes.

RECOMENDACIONES.

Dada las conclusiones arribadas se hace necesario realizar las siguientes recomendaciones:

- Mantener la aplicación de los ejercicios, los cuales permitieron erradicar los errores técnicos en la mecánica de bateo, alcanzando un mejoramiento óptimo en la técnica de batear.

- Que el trabajo forme parte del material de consulta para la superación de entrenadores, y estudiantes que se inician en este deporte.

BIBLIOGRAFIA

- 1) Aarón, Hank (1983) Batear a la forma de Aarón / Joel Cohen. New York: Prentice may Inc. Englowood Cliffs
- 2) Alonso López, Ramón E. Control Médico La Habana: ISCF
- 3) Alson, W. (1972) Manual perfecto del Béisbol. Boston. Ed Allyn and Bacon, Inc.
- 4) Barrios Recio, J. (1998) Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Ciudad de la Habana, Editorial deportes, 39p.
- 5) Bowers, Richard W. y Edwar L. Foxt (1995) Fisiología del Deporte. Buenos Aires, Ed. Médica Panamericana, 174p.
- 6) Casas, E. Viva y en juego/ E. Casas, J. Alfonso, A. Pestana. -- Ciudad de La Habana : Ed. Científico – Técnica
- 7) Carbonell, Domenico y Francisco Javier Sánchez OMZ. (2001) En busca de las cien millas. /S.L./, Editorial Capiro. 52p.
- 8) Danskoi, D. D. y V. Zatsiorski. (1988) Biomecánica de los ejercicios físicos. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 145p.
- 9) Dick, Frank W. (1999). Principios del entrenamiento deportivo. /Frak w. Dick.—España- Barcelona: Editorial Paidotribo
- 10) Ealo de la Herrán, Juan: (2005) Béisbol Ciudad de la Habana: III Editorial Pueblo y Educación. 270 p.
- 11) Forteza de la Rosa, Armando. (1986) Bases metodológicas del entrenamiento Deportivo Ciudad de la Habana: Editorial Científico Técnico.
- 12) Fonseca Márquez, Augusto. (2005) Béisbol: preparación técnica especial Ciudad de La Habana: Editorial Deporte.
- 13) Karpman, N.L. (1989) Medicina deportiva. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 264p.
- 14) Perenne, Coop. (1975) Medios para incrementar la aceleración swing: Ath Journal Evaston.
- 15) Matieev. A.L. (1983) Fundamento del entrenamiento deportivo. Moscú, Editorial Raduga. 331 p.

- 16) Manual de Arbitraje. (2003) Sistema de 4 Árbitro. Federación Internacional de Béisbol Amateur.
- 17) Martín Saura E. (2007) "Metodología para la preparación técnico – táctica del Béisbol". Conferencia. Villa Clara.
- 18) Mc Conwel, Mickey. (1973) Corrección de errores en el Bateo / Mickey, New York: Seth coah.
- 19) Reynaldo Balbuena, Franger. / Osmel Padilla Díaz (2007) Tendencias actuales del entrenamiento en el Béisbol. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes 381 p.
- 20) Reynaldo Balbuena, Franger. (2006) Del Béisbol casi todo Ciudad de La Habana: Editorial Deportes 381p.
- 21) Román Suárez, I. (1994) Levantamiento de Pesas: Fuerza: Excelencia para el Béisbol. La Habana: ISCF.
- 22) Secretos en el Deporte Cubano: (1994) Conferencia Magistrales. La Habana: Ed. Deportes.
- 23) Theund, E. John (1977) Estadística elemental moderna. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- 24) Vázquez. H. (1996) El Béisbol. Arbitro en el Terreno. Ciudad de La Habana. / s.n.
- 25) Vistuer Valdés, Juan. (1994) Béisbol: La acción de batear Ciudad de La Habana: Ed. Científico-Técnica.
- 26) Volkov. V. M. y V. P. Filin. (1989) Selección Deportiva /S.I/: Editorial Pueblo y Educación.

ANEXO # 1

Análisis de ambos test

| No | Test Pedagógico Inicial | | | | | | | Test Pedagógico Final | | | | | | |
|---------------------------------|---------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|---------------|---------------------------|----------|----------|----------|----------|----------------|---------------|
| | Posibles errores técnicos | | | | | Eval Cualit | Eval Cuant | Posibles errores técnicos | | | | | Eval Cualit | Eval Cuant |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 1 | | | x | x | x | R | 3 | | | | | | MB | 5 |
| 2 | | x | x | x | x | M | 2 | | | x | | | MB | 5 |
| 3 | | | x | x | x | R | 3 | | | | | | MB | 5 |
| 4 | | x | x | x | x | M | 2 | | | | | | MB | 5 |
| 5 | | x | x | x | x | M | 2 | | | x | | | MB | 5 |
| 6 | | | x | x | x | R | 3 | | | | | | MB | 5 |
| 7 | x | x | x | | x | M | 2 | | | x | | x | B | 4 |
| 8 | x | x | x | x | x | M | 2 | | x | | | x | B | 4 |
| 9 | | x | x | x | x | M | 2 | | | | | | MB | 5 |
| 10 | | x | x | x | x | M | 2 | | | | | | MB | 5 |
| 11 | | | x | x | x | R | 3 | | | | | | MB | 5 |
| 12 | x | x | x | x | x | M | 2 | | | | x | x | B | 4 |
| 13 | | x | x | x | x | M | 2 | | | x | | x | B | 4 |
| 14 | | x | x | x | x | M | 2 | | | x | | x | B | 4 |
| 15 | x | x | x | x | x | M | 2 | | | x | | x | B | 4 |
| 16 | | x | x | x | x | M | 2 | | | | | | MB | 5 |
| Total De Errores | 4 | 12 | 16 | 15 | 16 | R: 4 | M: 12 | 0 | 1 | 6 | 1 | 6 | B: 6 | MB: 10 |