



**Universidad
de Holguín**

FACULTAD
CULTURA FÍSICA
Y DEPORTES
DPTO. DEPORTE

**“Manuel Fajardo Rivero”
Holguín**

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

Descripción estadística ofensiva de los atletas activos del equipo Holguín en Series Nacionales

Autor: Frankly Navas Martínez

Tutor: MsC. Carlos Isidro Paz Antunez

**Curso
2021**



Pensamiento.

*El deportista es un combatiente
revolucionario y su vida es un ejemplo más
allá del campo deportivo¹.*

Fidel Castro Ruz.

Dedicatoria.

- *A mis queridísimos padres que son mis principales guías.*
- *A todos aquellos que de una forma u otra han contribuido en mi formación profesional.*

Agradecimiento.

- *A todas las personas que de una forma u otra me han encaminado a lograr uno de mi más anhelado sueño de convertirme en un profesional más de nuestra sociedad socialista.*
- *A mi estimado profesor y tutor que durante toda la carrera ha colaborado, auxiliado, ayudado, apoyado desinteresadamente, referente al MSc. Carlos Isidro Paz Antunez*
- *A la revolución socialista que me dio la oportunidad de realizarme como futuro profesional en la especialidad de Cultura Física.*

ÍNDICE.**PÁGINA.**

I	Introducción.	1
II	Problema de investigación	1
III	Objetivo	1
IV	Preguntas científica	2
V	Tareas científicas	2
VI	Muestra y metodología	3
VII	Métodos empleados	3
VIII	Caracterización psicológica de los atletas del equipo Holguín.....	4
IX	Fundamentación teórica	8
X	Valoración crítica	19
XI	Bibliografía.	

RESUMEN.

El tema “Descripción estadística ofensiva de los atletas activos del equipo Holguín en Series Nacionales” cobra una importancia permanente, no sólo para los especialistas, sino para los atletas, incluso para aquellos espectadores interesados. El peso mayor de los métodos recae en el analítico – sintético e histórico – lógico; así como en una profunda revisión documental, que facilitó la fidegnidad del resultado alcanzado en el trabajo. Dentro del grupo de deficiencias se destaca la baja efectividad en el bateo, especialmente cuando existen corredores en posición anotadora, así como la carencia de bateadores de poder, fuerza, slugger. Detectándose que la media en el average colectivo ofensivo del equipo Holguín durante esta etapa controlada fue de 276, con un slugger de 380, es decir, estos resultados están por debajo de la media nacional desde el punto de vista general, así como, se percibió que durante toda esta trayectoria no ha existido una estabilización en lo que respecta la muestra de la conformación de los diferentes equipos que han participado en Serie Nacional.

INTRODUCCIÓN

Un partido de Béisbol puede desarrollarse solo con desplazamientos, lanzamientos, alcances, bateo y las combinaciones de ellos: alcanzar-lanzar, correr-lanzar, correr-saltar, batear-correr, correr-alcanzar. Por otra parte la base fisiológica de la distribución de la atención se manifiesta mediante los procesos nerviosos que se producen al mismo tiempo y con suficiente intensidad en partes funcionalmente diferentes de la corteza cerebral. Es decir con el empleo del medio de enseñanza se pone de manifiesto la exigencia de un mayor esfuerzo y gastos de energía considerablemente mayores que la atención concentrada que requiere por su estructura la participación simultánea de funciones y operaciones heterogéneas tales como tiempo, espacio, tipo de reacciones, percepciones especializadas.

Es por eso que la formación elemental completa de un pelotero en la acción de batear debe también 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 de psicomotriz y la educación.

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

Al tener presente tal fundamentación enunciamos la siguiente interrogante:

Problema de investigación.

¿Cómo se manifiesta el rendimiento histórico ofensivo de los atletas activos del equipo Holguín en series nacionales?

Objetivo:

Analizar el rendimiento histórico ofensivo de los atletas activos del equipo Holguín en series nacionales.

Preguntas científicas:

1. ¿Cuáles son los antecedentes históricos que se evidencian en el desarrollo ofensivo de los atletas activos del equipo Holguín en las series nacionales?
2. ¿Cómo catalogar el rendimiento histórico ofensivo de los atletas activos del equipo Holguín en series nacionales?

Tareas científicas

- 1) Recopilar a través de una búsqueda el rendimiento histórico ofensivo de los atletas activos del equipo Holguín en series nacionales
- 2) Evaluar el rendimiento histórico ofensivo de los atletas activos del equipo Holguín en series nacionales.

Muestra y metodología.

La investigación se enmarcó en un análisis de rendimiento histórico ofensivo de los atletas activos del equipo Holguín en series nacionales. Teniendo presente el 100 % de la muestra poblacional, atendiendo a la estadística que se recopiló por parte de los anotadores oficiales de la competencia o evento, además por el departamento de Computación de Estadística y Matemática Aplicada (CEMA), así como el Centro de Investigación de Informática del Deporte (CINID) del Instituto Nacional de Deporte y Recreación (INDER).

Después de obtenida la información propusimos valorar los resultados generales o totales de cada temporada, brindando una esboza información en la parte de la introducción de la investigación. Posteriormente dimos inicio al análisis individual de cada bateador en dependencia a los mejores resultados alcanzados en cuanto a los parámetros controlados, plasmando en el desarrollo del mismo la actuación lograda por temporadas mediante tablas que recopilaron los siguientes aspectos:

Comparecencia al bate (CB), veces al bate (VB), carreras (C), hit (H), average (AVE), doble (2B), triple (3B), home-rum (HR), total de bases (TB), sluger (SLG), bases robada (BR), cogido robando (CR), carrera impulsada (CI), sacrificio de toque y de flys (SH) (SF), base por bola (BB), golpeado por un lanzamiento (DB), ponche (SO), bateo para double play (BD), corredor en posición anotadora (CPA), corredor impulsado en posición anotadora (CIPA).

Todo este proceso se le facilitó a la dirección del equipo Holguín que participará en la LXI Serie Nacional de Béisbol, con el objetivo de realizar una valoración individual con cada atleta para ganar en compromiso deportivo por la obtención de un mayor rendimiento.

Métodos Empleados.

Teóricos: Histórico – Lógico, Analítico – Sintético y Inductivo – Deductivo

Empíricos: Matemático – Estadístico.

Caracterización psicológica de los atletas del equipo Holguín que ejercen la función a la ofensiva.

Receptores:

FRANKLIN ABALLE SANCHEZ: prueba de inteligencia rinde percentil 3 con diagnóstico de coeficiente de inteligencia en el nivel bajo, por lo que su aprendizaje es muy lento con mucha necesidad de ayuda para la conservación del desarrollo de los procesos psíquicos cognoscitivos. En su desempeño ofensivo transforma repentinamente su estrategia mental y por eso es inestable en su rendimiento. Presenta un temperamento predominantemente de tipo flemático con déficit de reactividad que requiere exigencias de estimulación. Presenta un buen nivel de aceptación en el grupo, es disciplinado conciente aunque requiere de constantes estimulaciones y exigencias en las tareas del entrenamiento y el juego. Esta tomando conciencia de la responsabilidad que presenta para su equipo. Además se debe señalar que es un atleta muy preocupado, responsable, le gusta ayudar a sus compañeros, respetuoso, sencillo, disciplinado y en muchas ocasiones ha sabido jugar con lesiones en la mano y rodilla por aportar al equipo y al resultado esperado.

Se recomienda:

1. Enseñanza práctica con abundantes explicaciones y mucha repetición de los ejercicios técnicos – tácticos, fundamentalmente en la ofensiva, además de constantes evaluaciones de su trabajo.
2. Por otra parte se deberá trabajar, aunque ha mejorado mucho, sobre el sentido de responsabilidad y compromiso que presenta ante su equipo y su provincia para lograr obtener los resultados esperados

Pronóstico: favorable a corto plazo.

Jugadores de cuadro:

YEISON PACHECO MASSO: atleta que aparentemente presenta un coeficiente de inteligencia normal bajo, conservando el desarrollo de las percepciones, las sensaciones, la memoria, la imaginación y el pensamiento en un nivel adecuado, aunque en ocasiones presenta dificultades con aprender, recordar y captar las señas y ponerlas en practica con éxito. Presenta una bipolaridad del temperamento donde a pesar de que generalmente se torna flemático en su actuar, suele comportarse

coléricamente ante conflictos o resultados no deseados. Es un atleta disciplinado, preocupado por sus resultados deportivos, con un buen nivel de aceptación, presentando características que lo distinguen como líder informal, aunque debe aprender a tomar conductas más propias de líder formal con el objetivo de obtener los resultados esperados, es voluntarioso, entusiasta, extrovertido, le gusta realizar bromas a sus compañeros y es capaz de contagiar a los demás cuando se lo propone. En ocasiones resulta poco tolerante ante los fracasos, afectando de forma no consciente a los intereses del equipo, pero a la vez se debe señalar que no deja de jugar, aun con problemas de salud. En la estructura psicológica de las representaciones mentales se encuentra en un nivel de control y corrección del programa de acción, comportándose en el nivel de asimilación en aplicación y en la defensa hasta un nivel de creación. Teniendo en cuenta el nivel de dominio podemos valorar que en la defensa se encuentra muy cerca de la destreza, pero en la ofensiva, a pesar de obtener resultados adecuados, considero que se comporta a un nivel de hábito motor ya que le resulta difícil cambiar su estrategia de bateo ante determinados lanzadores o reestructura su campo psicológico para desaprender hábitos inadecuados en la mecánica de bateo ante diferentes lanzamientos. Presenta un adecuado nivel de aspiraciones ya que tienen relación con sus posibilidades reales y buena capacidad de anticipación.

Se recomienda:

1. Ser más reflexivo y realizar reajuste de adecuaciones de estrategias o plan mental para la acción.
2. Prepararse más en técnicas de dirección de grupo para tener mejor desempeño en esta función si fuera elegido capitán.
3. Aplicar, tanto en la ofensiva como en la defensa, el modelo de significación táctica con el objetivo de promoverle la fluidez mental y el sentido de independencia para actuar e incrementar la capacidad para responder a nuevas situaciones y toma de decisiones.

Pronóstico: favorable a corto plazo.

YUNIOR PAUMIER OLIVA: atleta que aparentemente presenta un coeficiente de inteligencia normal bajo, pero a pesar de tener un aprendizaje lento, con niveles de ayuda es capaz de adquirir y desarrollar las habilidades y capacidades necesarias para la actividad que realiza. Presenta un temperamento predominantemente sanguíneo con tendencia bipolar a colérico. Es un atleta disciplinado no consciente, que ha sido capaz de mejorar su conducta inadecuada señalada en series anteriores. Presenta un adecuado nivel de aceptación en el equipo, presentando algunas características que pudieran interpretarse como tendencia a liderazgo informal. Presenta bajo nivel de tolerancia a los fracasos aunque se mantiene activado y luchando por hacerlo mejor. Su comportamiento resulta generalmente introvertido, aunque se mantiene aportando ideas cuando se requieren, no obstante por su experiencia y condiciones pudiera enriquecer aún más respecto a las soluciones a problemas determinados o estrategias a seguir en función del bienestar y resultados del equipo. Presenta autovaloración inadecuada por defecto, a pesar de ser consciente de sus habilidades y capacidades en ocasiones reacciona con pasividad o preocupación ante parámetros y no moviliza su comportamiento en demostrar sus potencialidades, las cuales son suficientes para lograr resultados superiores. Presenta una estructura psicológica de la representación motora a nivel de control y corrección del programa de acción, un nivel de asimilación en aplicación y creación en ocasiones y en el nivel de dominio muy cerca de la destreza tanto en la ofensiva como en la defensa. Presentó una conducta inadecuada no acorde a los principios políticos e ideológicos necesarios aunque considero que fue por embullo y no supo analizar de forma racional las posibles consecuencias. Después de lo ocurrido, a mantenido una actitud disciplinada y dentro de las normas establecidas por nuestra sociedad. Está en construcción de su casa anexada a la de sus padres. Su madre es muy preocupada con su desempeño y en muchas ocasiones va a los juegos. Presenta una hermana que es profesora del Fajardo.

Recomendaciones:

1. Empleo de métodos y prácticas de enseñanza y la sistematización y/o repetición tanto en las aplicaciones como en los ejercicios prácticos que se les planteen.
2. Constantes evaluaciones de su actividad y de los resultados de estas.

3. Trazar una estrategia de planteamientos de metas de ejecución y realización a corto, mediano y largo plazo.
4. Dar seguimiento en los aspectos políticos-ideológico y trabajar sobre la formación y educación de valores como el sentido de la camiseta y el amor a la patria.

Pronóstico: favorable a corto plazo.

Jardinero

GEYDIS SOLER HINOJOSA: atleta que refleja coeficiente intelectual normal bajo, con temperamento sanguíneo con tendencia a la bipolaridad con flemático. Dentro de sus rasgos de personalidad que lo distingue se encuentra ecuanimidad, apacible, tranquilo, disciplinado consciente, voluntarioso, dispuesto, introvertido, de carácter alegre, servicial, con tendencia a creencias religiosas, cumplidor de las normas establecidas por el colectivo. Presenta un pre-arranque de fiebre de arrancada, aunque en ocasiones se comporta contrariamente (apatía de arrancada). En momentos difíciles resulta oportuno cuando sale con disposición sin preocupación por hacerlo bien o tener el resultado esperado. Resulta orientado hacia una adecuada motivación por el deporte que practica. Se caracteriza por ayudar a los compañeros de equipo en función de que obtengan mejor desempeño. Presenta un nivel de estructura psicológica de la representación mental en un plano de ejecución, un nivel de asimilación que varía de reproducción a aplicación y un nivel de desempeño de habilidades a hábito motor, según la actividad o función que realice. Se le debe reconocer la actitud mantenida en esta serie apoyando a los resultados del equipo a pesar de no encontrarse en óptimas condiciones de salud.

Se recomienda:

1. Continuar trabajando en función de elevar y/o desarrollar sus habilidades técnicas tácticas para elevar el nivel de ejecución.
2. Trabajar a través de técnicas psicológicas el autocontrol, autorregulación y comunicación.
3. Trabajar sobre técnicas de planteamiento de metas de ejecución y de resultados, según objetivos trazados.

Pronóstico: favorable a corto plazo.

Fundamentación Teórica del problema.

“Todo los especialistas de béisbol están de acuerdo conque ser rápido con las manos, una vez que usted se decidió, es la clave del bateador”... (Aaron)

Durante la participación sistemática en las prácticas deportivas, controles técnicos de los atletas objeto de investigación nos llevó a conocer el problema científico y las vías para su estudio que satisfagan el interés y motivación de los atletas durante el período de preparación de la etapa actual.

El problema científico toma como objeto de estudio de esta investigación las necesidades de conocimientos cuantitativos atendiendo a la estadística consultada.

En la segunda parte de Bateo Estilo Cubano abarca elementos de suma importancia para lograr una buena eficiencia ofensiva, que consideramos de gran importancia por la fundamentación que se expone en el material mimeografiado. Los aspectos que orienta esta Conferencia no pertenecen a la mecánica de ejecución propiamente dicha, sino a los aspectos de ubicación mental y práctica, para trazar una buena estrategia para batear.

Lo que todo bateador debe saber del lanzador.

En este primer punto de la Conferencia queremos plantear que un bateador por muy buena que sea su técnica en la ejecución, si no conoce al lanzador contrario, no podrá tener en cuenta sus características principales, así como sus tendencias en cuanto a:

- Repertorio de lanzamientos.
- Lanzamientos que mejor domina.
- Lanzamiento que usa cuando está debajo en el conteo.
- Lanzamiento que usa cuando esta arriba en el conteo.
- Tendencia y relación estadística del uso de la zona.
- Tendencia y relación estadística del tipo de lanzamiento que utiliza en los diferentes conteos (en general).
- Tendencia y relación estadística del tipo de lanzamiento que utiliza en los diferentes conteos (en lo individual)

En este sentido en la práctica tenemos:

- a) El bateador se enfrenta a un lanzador conocido.
- b) El bateador se enfrenta a un lanzador desconocido.

Cuando el bateador se enfrenta a un lanzador desconocido deberá en la primera vuelta de la batería hacer un análisis de la tendencia generalizada y trazar su línea de acción para los restantes turnos, donde el mismo en lo individual deberá tener en cuenta con que lanzamiento le sacó out y con que lanzamiento conectó Hit, pues lógicamente como también el bateador es desconocido para el lanzador este utilizará de nuevo el mismo lanzamiento para sacar out y evitará utilizar en la zona de strike el que fue bateado de Hit. De cualquier manera cuando el bateador no conoce al lanzador se enfrenta a una muy compleja situación.

Cuando se enfrenta a un lanzador conocido y conoce todos los aspectos anteriormente enmarcados, pues ya tiene la información necesaria para batear. Antiguamente los bateadores apelaban a la memoria, hoy en día existen sistemas automatizados que después de cierto número de enfrentamientos con un mismo lanzador casi podemos predecir como nos va a lanzar en los diferentes conteos y situaciones del juego.

La posición en la caja de Bateo.

Muchas son las posiciones que adoptan los bateadores en la caja de bateo, casi se puede decir que es difícil encontrar dos bateadores que se paren igual a batear, pero esto corresponde al estilo del bateador y no a la técnica. El bateador deberá cumplir con todos los indicadores técnico- posicionales para tener una buena eficiencia, pero en este caso no nos referimos al estilo sino al lugar que ocupa el bateador en la caja de bateo.

En la Era Moderna abundan los lanzadores rápidos y con la inclusión del bate de madera a proliferado la tendencia a lanzar en la zona pegada, por tal razón concluyentemente planteamos.

Ubicar al bateador a una distancia del Home donde el mismo cubra la zona de duda de afuera con los brazos extendidos, planteándose un punto de contacto con la zona fuerte del bate, sobre el Home en su parte trasera de la zona de Strike. Esta parada

deja sin efecto el incomodo pitcheo pegado, ya que este cae en zona mala cuando el bateador se ubica de la forma planteada en la caja de bateo. Con esta parada es importante la ubicación mental en el centro del campo, que no quiere decir que el bateador deberá tratar de batear hacia el centro, NO, lo que sucede es que cuando el bateador concentra su mente en el centro del campo es más difícil que traslade su punto de contacto adelante del Home, ya que la parada planteada en cuanto a distancia del Home plantea un punto de contacto sobre el Home y no delante, ya que con esta disposición en la caja de bateo los puntos fuertes de conexión estarán sobre el Home e incluso la zona de duda de afuera pudiera golpearse con calidad detrás de Home.

El otro aspecto importante en este sentido es que al respecto desaparece la parada cerrada en la caja de bateo, quedando solo la abierta y la normal, ya que a la distancia de Home que exige esta dinámica no puede haber ninguna tendencia de traslado del paso hacia fuera, pues sería imposible lograr lo antes planteado.

El punto de contacto de acuerdo a la zona de lanzamiento.

En la práctica a cada lanzamiento le corresponde un punto de contacto exacto para lograr una conexión salida, el traslado del punto de contacto adelante o atrás es negativo por cuanto se pierde la calidad en la conexión.

En la zona de strike existen infinidad de puntos de contacto fuertes y débiles:

Débil: Cuando por ejemplo un lanzamiento afuera es golpeando delante del Home con la zona muerta del bate.

Fuerte: Un lanzamiento afuera es golpeado sobre el Home con la zona fuerte de percusión del bate.

A cada lanzamiento le corresponde un punto de contacto ideal en los lanzamientos pegados el punto de contacto está delante del Home, en los lanzamientos afuera el punto de contacto estará sobre o detrás del Home. La tendencia generalizada de muchos lanzadores es a lanzar del centro para afuera y establecen estadísticamente una relación de 3 a 4 lanzamientos por la zona de afuera y 1 por la zona de adentro. Es por ello que los bateadores del centro y la banda contraria logran mejor promedio que los haladores, ya que los mismos tienen mayor % de oportunidades de lograr un

punto fuerte de contacto teniendo en cuenta el predominio de lanzamientos hacia la zona de afuera.

Es importante plantear que para lograr una adecuada dinámica de contacto según la zona de lanzamiento, resulta imprescindible no trasladarse hacia delante cuando se ejecuta el paso para batear. La tendencia a trasladarse hacia delante imposibilita un buen contacto en los lanzamientos por la zona de afuera.

Este concepto en cuanto al punto de contacto de acuerdo a la zona de lanzamiento debe trabajarse en el entrenamiento de lo simple a lo complejo para su mejor interpretación.

Ajuste de acuerdo al tipo de lanzador.

Un bateador debe tener un estilo propio para batear siempre y cuando cumpla con los principios establecidos para la posición inicial o simplemente “la parada”, pero existen lanzadores que logran su eficiencia basada en un solo lanzamiento frente a un bateador determinando por ejemplo: Un bateador que se acerca mucho al Home en su parada, cuando se encuentra un lanzador rápido que tira lanzamientos pegados pues lógicamente el debe hacer su ajuste en la caja de bateo para ponerse en ventaja, retrocediendo o abriendo un poquito el pie delantero, si esto hace que el lanzador cambie su pitcheo pues quizá comience a utilizar lanzamientos que no domina y se puede sacar ventaja a la ofensiva, de igual forma con los lanzadores que dependen de lanzamientos de rompimiento los buenos bateadores hacen ajustes; desprecian los lanzamientos pegados que en su gran mayoría son lanzados en zona mala por este tipo de lanzador que basa su estrategia en lanzamientos que rompen y pasan por la zona de duda, esta zona de duda solamente se puede batear cuando el bateador hace ajustes, se acerca a Home con la predisposición de buscar un punto de contacto sobre el Home para batear al campo opuesto.

Generalmente cuando un bateador hace este tipo de ajuste frente a lanzadores flojos estos quedan en gran desventaja, pues los mismos no tendrán el extra para romper la estrategia ofensiva y por lo tanto le resulta muy difícil cambiar el esquema de trabajo.

El error que cometen los bateadores jóvenes con los lanzadores de poca velocidad es acentuar la tendencia de halar la bola, los mismos deben tener en cuenta que el lanzador de poca velocidad invariablemente basa su estrategia en la zona de duda de afuera y baja con lanzamientos que rompen los cuales son muy difíciles de halar. El bateador debe planificar su esquema de bateo de acuerdo al lanzador, donde deberá analizar sus posibilidades y tendencias para elaborar una adecuada estrategia.

El Pensamiento del bateador para elaborar la táctica.

Un bateador antes de comparecer lleva una estrategia elaborada, que es a lo que llamamos plan de acción táctica individual del bateador, el mismo estará basado en las características del lanzador contrario y las posibilidades del bateador.

El duelo entre lanzador y bateador es una guerra de intelecto, donde podemos brindar algunos consejos.

En lo general:

Es importante que el bateador conozca que la zona de strike comprende las 17 pulgadas de ancho del Home y de las rodillas a las axilas, pero también es bueno conocer que esta no es rígida por el contrario, es flexible mentalmente de acuerdo al conteo tanto para el bateador como para el lanzador donde se establece una dinámica inverso proporcional.

Cuando el bateador comparece en Home inicialmente el plantea en su esquema táctico una zona de strike cómoda, mas bien algo menor que la real, si el 1er. Lanzamiento es bola, mentalmente la zona de strike se reduce con tendencia hacia el punto que mejor conecta el bateador y de esta forma en la medida que el mismo se mete en conteo favorable, reduce la zona de strike hacia el punto que mejor conecta. Si por el contrario el lanzador abre con strike entonces el bateador abre la zona de strike mentalmente pues el mismo no se puede dar el lujo de dejar pasar el 2do, strike si esto pasa el bateador mentalmente plantea una zona de strike muy amplia pues si le cuentan el tercero lo eliminan.

En el trabajo mental el bateador puede analizar el tipo de lanzamiento que utiliza el lanzador contrario para sacar out y lógicamente con una buena estrategia el bateador

puede predecir el tipo de lanzamiento. La información estadística que se recoge del lanzador contrario plantea un diseño estratégico individual con grandes posibilidades, mientras más turnos tome un bateador frente a un lanzador más fácil se puede elaborar la estrategia. En este caso la información es la base del éxito.

Consejos para batear

Ubicación del bate en las Manos

El como ubicar el bate en las manos es un tema que he podido notar se le da más importancia de lo necesario. El batear es difícil por naturaleza. Si le damos más importancia de lo que merece a estos factores haremos del bateo algo imposible de efectuar. Simplemente, si pones el bate en la palma de la mano reduces la flexibilidad. Al otro extremo, si lo ubicas demasiado en la punta de los dedos haces del agarre uno muy débil. Sencillamente, el bate se acomoda entre medio de la palma de la mano y la punta de los dedos, donde tengas la mayor comodidad y flexibilidad posible.

Presión que se ejerce en el bate.

Existen dos extremos al ejercer presión en el bate; el que no aprieta el bate lo suficiente y el que lo aprieta demasiado. Son muy pocos los bateadores que no ejercen suficiente presión en el bate para mantenerlo en sus manos, esto ocurre mayormente en las ligas infantiles. El problema más común se presenta en el otro extremo. Son muchos los bateadores que aprietan demasiado el bate.

Las razones más comunes por las cuales los bateadores aprietan tanto el bate son las siguientes: el miedo, la ansiedad de dar un hit y la mala instrucción. El resultado siempre es el mismo; la tensión, el peor enemigo del bateador.

Al apretar el bate más de lo necesario comienza la tensión en las manos, que luego se pasa a los brazos, hombros y torso. Cuando el bateador viene a darse cuenta, si es que se da cuenta, todo el cuerpo esta tenso y rígido. Es imposible desarrollar un buen swing con el cuerpo rígido y falta de fluidez. Confía en tus instintos. Y deja que ellos te digan cuanta presión debes ejercer en el bate. El mejor ejemplo se puede encontrar al martillar un clavo. Con seguridad no aprietas el martillo todo el tiempo.

Simplemente presionas lo suficiente antes del contacto con el clavo para que el martillo no se salga de la mano.

Al realizar un swing utilizas la misma técnica. Se sostiene el bate con las manos relajadas, y antes de hacer contacto con la bola tus instintos te dirán el preciso momento de apretarlo y cuanta presión debes ejercer en el mismo.

Posición correcta en la caja de bateo.

Muchos jugadores se reconocen solamente con ver la posición que asumen en la caja de bateo los grandes bateadores como: Antonio Pacheco, Oreste Kindelán, Omar Linares, Antonio Muñoz, Agustín Marquettys, entre otros, todos tienen una posición particular al pararse en la caja de bateo. Pero no importa cual es la posición inicial de cada uno de ellos al iniciar su bate en dirección de la bola todos llegan a una posición común. Esta posición al atacar la bola es la siguiente:

- La mayoría del peso del cuerpo lo sostiene la pierna trasera.
- La pierna delantera se encuentra con el pie apenas tocando el suelo.
- La punta del pie delantero apuntando hacia adentro.
- Las rodillas ligeramente flexionadas.
- El hombro delantero hacia adentro.
- Las manos separadas del cuerpo a unas seis u ocho pulgadas detrás del hombro trasero.
- El bate en una posición de 45 grados con el suelo.
- La quijada casi pegada con el hombro delantero.

A esta posición debe llegar todo bateador. El sentido común nos dice que tomando en cuenta que esta es la posición que debemos llegar y que sólo contamos con medio segundo para poder pegarle a la pelota entonces nuestra posición inicial en la caja de bateo debe estar lo más cerca posible a esta posición.

Resumiendo:

La posición inicial en la caja de bateo debe ser una que nos lleve lo más rápido y fácilmente a la posición ideal para iniciar el ataque hacia la pelota.

La posición inicial correcta en la caja de bateo es la siguiente:

- Las piernas alineadas hacia el lanzador.

- La pierna delantera se encuentra con el pie apenas tocando el suelo.
- La separación entre los pies debe ser un poco más ancho que la anchura de los hombros.
- La punta de ambos pies deben estar apuntando hacia el plato.
- El peso debe estar inclinado ligeramente hacia el frente en la parte delantera del pie.
- Las rodillas ligeramente flexionadas.
- El hombro delantero hacia adentro casi tocando la quijada.
- Las manos separadas del cuerpo unas seis a ocho pulgadas.
- Las manos detrás del hombro trasero.
- La cabeza en una posición que permita ver la bola con ambos ojos.

Esta es la posición básica para todo bateador. Desde esta posición se hacen los cambios pertinentes según las habilidades individuales. Existen dos elementos esenciales en la posición de batear. Primero, tiene que ser cómoda y segundo, tiene que trabajar. Para tener un contacto consistente con la pelota no se puede tener un elemento sin el otro.

Profundidad en la caja de bateo.

Entre varios factores a considerar al ubicarte en la caja de bateo dos de ellos resultan sumamente importantes para decidir la profundidad en la cual de vas posicionar. El primero es a que tipo de lanzador te vas a enfrentar, si es uno de buena recta o es uno curvas o tal vez ambos lanzamientos tienen la misma efectividad. Segundo, que tipo de lanzamiento bateas mejor, el lanzamiento alto en la zona de strike o el lanzamiento bajo.

En ambas situaciones la lógica es la que influye en tú decisión. Si enfrentas a un lanzador de bola rápida tienes menos tiempo para reaccionar y darle a la bola. Así que lo más prudente sería que te ubicarás más profundo en la caja de bateo, de esta forma ganarás un poco más de tiempo para efectuar tu swing. De igual forma si te enfrentas a un lanzador de curvas deberías situarte al frente. El ubicarte al frente te ayudará a conectar el lanzamiento antes de que ese siga desarrollando su curva, restándole efectividad de esta forma.

Cuando enfrentas alguien que tiene la misma efectividad tanto en la recta como en la curva, entonces decides en base a tu fortaleza. Si eres bateador de bola alta o baja. Lo que nos lleva a la segunda situación.

El bateador de bola alta debe ubicarse al frente en la caja de bateo donde los lanzamientos pasan a una mayor altura. Por el contrario, si eres un bateador de bola baja debes posicionarte atrás donde los lanzamientos, especialmente la curva, pasan en un punto más bajo. Estos factores no parecen de gran importancia de primera intención, pero cuando estamos hablando de milésimas de segundos, que es lo que se tarda un lanzamiento en llegar al plato desde que lo suelta el lanzador, estos cambios sencillos pueden ser la diferencia entre conectar bien la bola o no.

El béisbol es un juego de por pocos; por poco ganamos, por poco doy un jonrón, por poco me robo la base. Los pequeños ajustes como el que acabo de explicar son la diferencia entre el por poco y lo logré.

El Balance.

El balance es un factor importante en cualquier disciplina atlética. El béisbol no es la excepción. Al buscar el balance necesario para conectar efectivamente la bola son esenciales los siguientes cinco elementos:

Una distribución proporcional del peso del cuerpo entre las piernas.

La distancia entre los pies debe ser del mismo ancho de los hombros.

El torso debe estar inclinado levemente hacia el frente.

El peso del cuerpo debe recaer en la parte delantera del pie (en el empeine), no en los talones.

Las rodillas deben estar levemente dobladas.

Primero, la distribución del peso debe recaer por igual en ambas piernas. Poner más peso en una pierna que en la otra trae consigo tensión en la pierna que más peso está sosteniendo. Factor que interfiere con la fluidez de movimiento.

La distancia entre los pies debe ser más o menos del mismo ancho de los hombros. Quizás más ancho, quizás más juntos, pero no tan separados que luego no puedas transferir el peso, ni tan juntos que tengas que dar un paso muy largo. Ambos extremos hacen perder el balance.

Inclinar el torso levemente hacia el frente. Esto ayudará a mantener relajado desde la cintura hacia arriba. Se adquiere mejor balance de esta forma además de que se puede conectar mejor los lanzamientos afuera.

Al mismo tiempo que se inclina el torso hacia el frente se debe poner la mayor parte del peso del cuerpo en la parte delantera del pie, lo que llaman el empeine. Esto dará una sensación de estar tirando el peso en dirección del plato (home plate) y evitará que se ponga el peso en los talones. Al efectuar esta acción los talones deben quedar ligeramente separados del suelo. Nunca, nunca se batea con el peso en los talones, es imposible mantener balance durante el swing de esta forma.

Por último, para lograr balance en el swing se deben doblar levemente las rodillas. Por medio de esta acción se elimina presión de las piernas y se mantienen relajadas. Además se puede batear los lanzamientos bajos con más facilidad. Se debe evitar doblar las rodillas antes de inclinar el torso hacia el frente. Si se doblan primero las rodillas y luego se inclina el cuerpo hacia el frente, el peso del cuerpo recae en los talones. Como ya se ha mencionado, no es recomendable. Primero, se inclina el cuerpo hacia el frente y luego se doblan las rodillas.

Todo el procedimiento de cinco pasos parece largo, pero mientras más se practica se puede lograr hacerlo automáticamente en un sólo paso.

Ritmo y Movimiento.

Existe un número incalculable de formas de bateo y otro tanto de teorías sobre bateo. Pero todos tienen algo en común. Este denominador común es el elemento de ritmo y movimiento. El ritmo y movimiento que me refiero es el balanceo que efectúa el bateador mientras esta esperando a que el lanzador tire la bola.

Si te pones de pie y buscas balance (ver Balance), tiras el peso del cuerpo levemente hacia tu pierna derecha, luego hacia la izquierda, derecha, izquierda, etc. Continúa balanceándote y podrás notar más coordinación del movimiento mientras más lo practicas. Debe ser un movimiento fluido, sin ninguna tensión.

Transfiriendo el peso de una pierna a la otra. Muchos bateadores parecen estar sentados en una mecedora cuando se encuentran en la caja de bateo, pues realizan un movimiento bien marcado, hacia el frente en dirección del lanzador y hacia atrás

hacia el receptor. Otros tienen un movimiento casi inapreciable a simple vista, pero existe el movimiento. Lo cierto es que todos los buenos bateadores incluyen el ritmo y movimiento en su estilo de bateo.

Este ritmo y movimiento te ayudara a efectuar la transferencia de peso tan necesaria en el swing de una pierna a otra más efectivamente. Además, elimina la inercia y la tensión.

Selección del bate.

El escoger tu bate debes considerar, primero, que tipo de bateador eres: eres un bateador de poder o de contacto. Segundo, el peso y longitud que te conviene para generar el grado máximo de velocidad en tu swing. Los bateadores de poder utilizan, por lo general, un bate con el mango fino. De esta forma su bate puede entrar y salir más rápidamente de la zona de contacto. Los bateadores de control utilizan el mango un poco más ancho en sus bates. Estos bateadores se caracterizan por batear detrás del corredor, mucho contacto y bueno en jugadas de bateo y corrido.

Al seleccionar tu bate debes primero identificarte con uno de estos dos tipos de bateadores. Pregunta a tu padre o al dirigente si tienes alguna duda, pero debes ser realista y objetivo. Si no eres un bateador de poder sé sincero contigo mismo.

La velocidad que puedas generar con tu bate es el otro elemento clave en la selección del mismo. Desde el momento en que el lanzador suelta la bola hasta que llega a la zona de contacto, transcurren apenas menos de medio segundo. Para ser un poco más preciso transcurren alrededor de .40 a .45 de segundo. Este hecho te requiere tener un bate con un peso y longitud con el cual puedas generar un swing compacto y explosivo.

Una o dos onzas de más de peso en tu bate, al igual que media o una pulgada más de largo te obligarían a efectuar movimientos innecesarios (tema que se presentará eventualmente). Esto hará de tu swing uno largo y lento, o, inefectivo y vulnerable.

Resumiendo, antes de seleccionar tú bate:

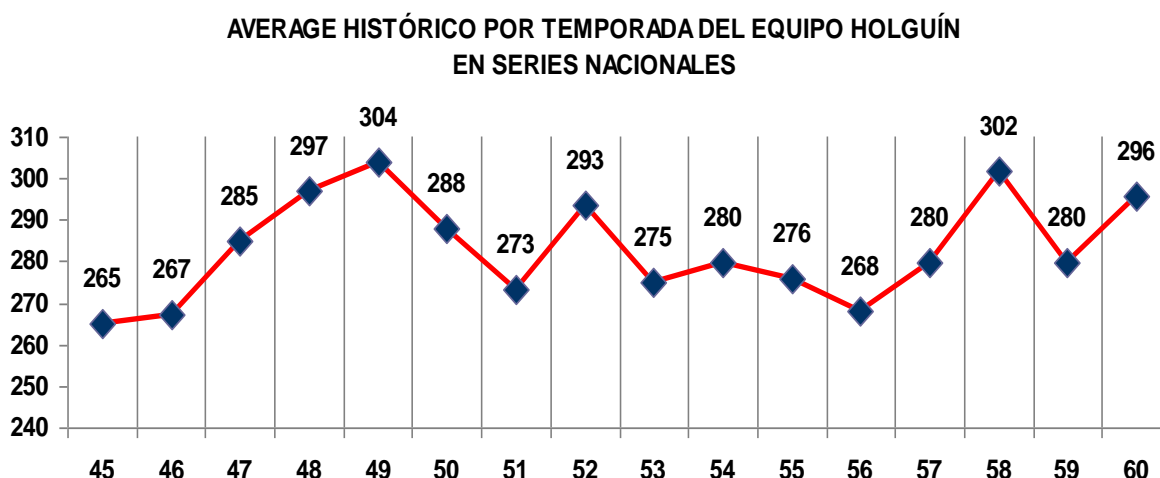
Reconoce que tipo de bateador eres para determinar su mango.

Busca el peso y longitud con el cual puedas generar un grado máximo de velocidad en tu swing.

Valoración crítica.

A partir de los planificado, analizado, evaluado por el colectivo de entrenadores que estaban seleccionados para la dirección del equipo Holguín a participar en la 61 Serie Nacional de Béisbol 2021, fue necesario parar todo el proceso de investigación producto de la epidemia Covid-19, por lo que solo restó brindar la información de cómo se debe aplicar dichos objetivos, esto a su vez servirá para realizar el análisis previo al compromiso individual que debe realizar cada atleta antes de iniciar el campeonato, para de esta forma comprometerse a que su rendimiento deportivo sea superior.

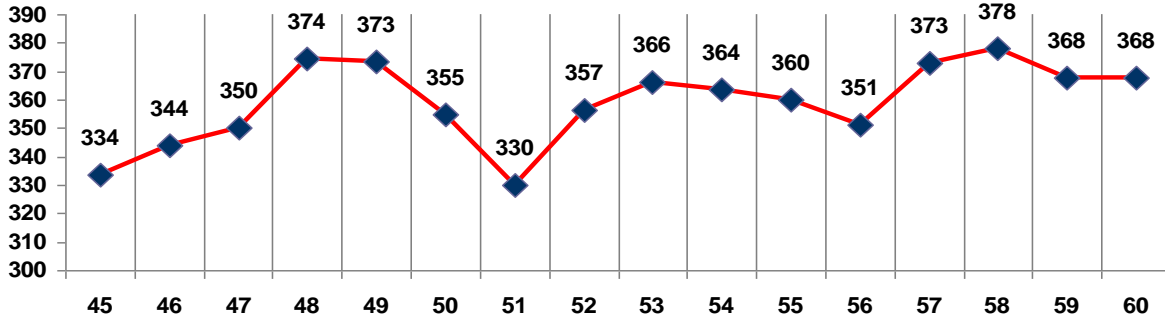
A continuación plasmaremos el rendimiento deportivo ofensiva del equipo Holguín a partir de los últimos 16 años, fundamentado esto por los años de vida de los atletas en serie nacional y los de más años son Yordan Manduley Sarmiento, Yunior Plumier Oliva, Franklin Aballe Sánchez, Yeison Pacheco Masso...



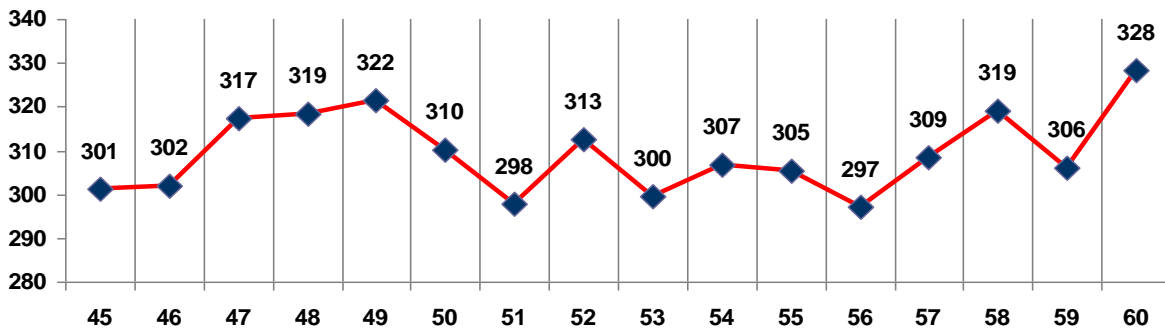
Como se puede observar en cada una de las gráficas deberíamos desarrollar la interpretación de los dato estadístico, aspecto este que aún se esta realizando, pero para el ejercicio realizado consideramos que a simple vista se evidencia que el average histórico ofensivo de los atletas activos del equipo Holguín en estos últimos 16 años ha sido irregular, escalonado y cuando se trata de estabilizar o crear una meseta la misma está por debajo de 300, eso reafirma que la ofensiva ha sido pobre,

conservadora, lo que no se corresponde con el resultado deportivo acordado en cada evento.

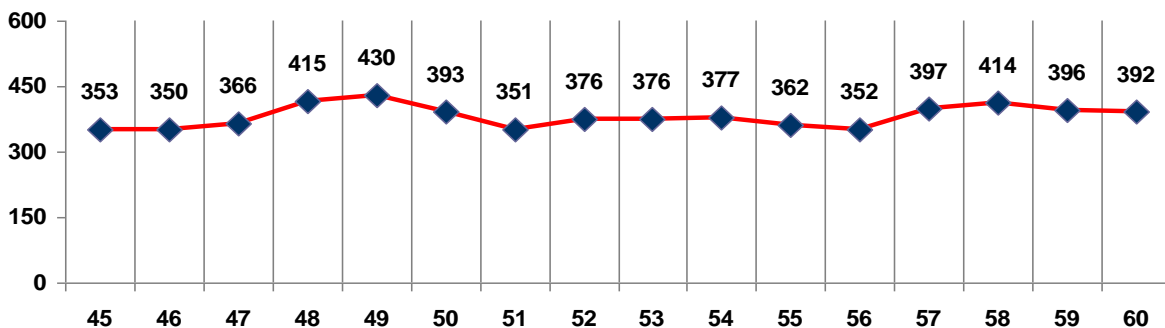
**OBP HISTÓRICO POR TEMPORADA DEL EQUIPO HOLGUÍN
EN SERIES NACIONALES**



**BABIP HISTÓRICO POR TEMPORADA DEL EQUIPO HOLGUÍN
EN SERIES NACIONALES**



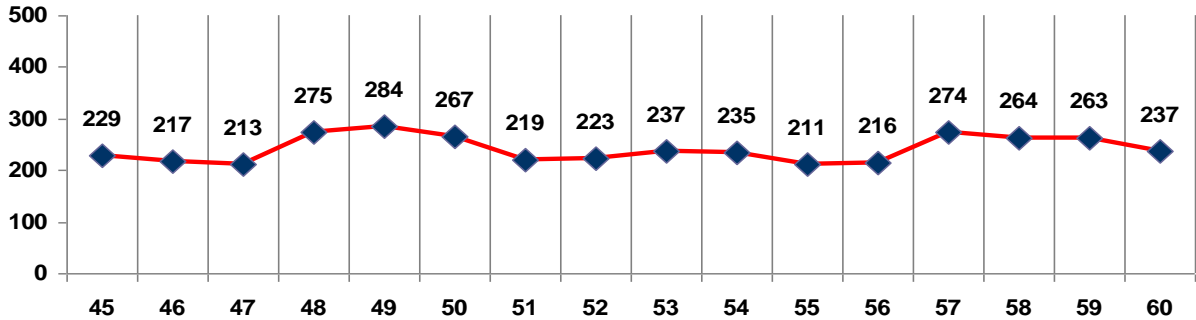
**WOBA HISTÓRICO POR TEMPORADA DEL EQUIPO HOLGUÍN
EN SERIES NACIONALES**



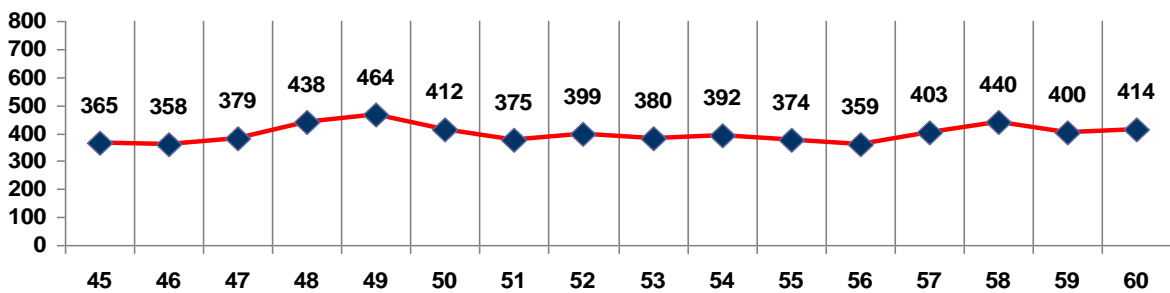
El woba, es el procesamiento ofensivo integral de un equipo o atleta individualmente y este debe estar aproximadamente sobre los 800 de average, por tanto la muestra del equipo Holguín de por vida ha trabajado a la ofensiva para un 50 por ciento

aproximadamente, esto repercute directamente en el lugar de la tabla de posiciones, es decir, Holguín ha estado en los escalones de 8 al 12.

PROMEDIO DE EXTRABASES HISTÓRICO POR TEMPORADA DEL EQUIPO HOLGUÍN EN SERIES NACIONALES

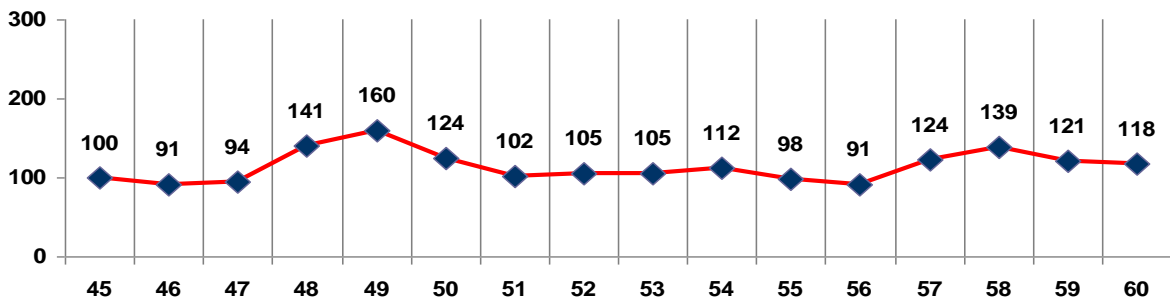


SLUGGER HISTÓRICO POR TEMPORADA DEL EQUIPO HOLGUÍN EN SERIES NACIONALES

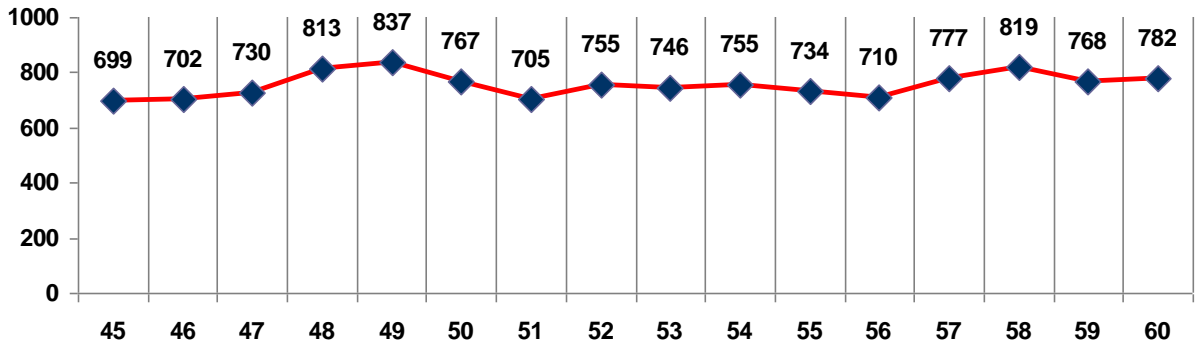


El slugger es el total de bases que recorre un bateador, pero a su vez para ser efectivo es aproximadamente el doble de average, es decir, deberá alcanzar rangos de 800 para ser catalogado de bien y en la gráfica se muestran números que deberían de ser average y no slugger.

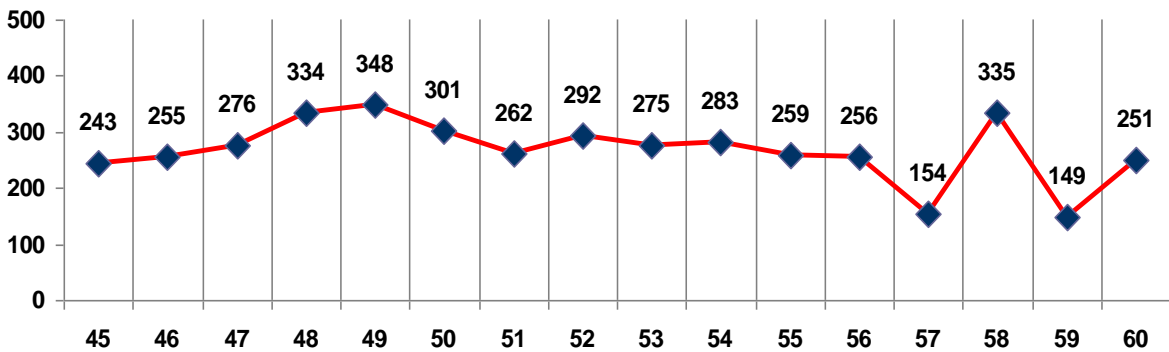
ISO HISTÓRICO POR TEMPORADA DEL EQUIPO HOLGUÍN EN SERIES NACIONALES



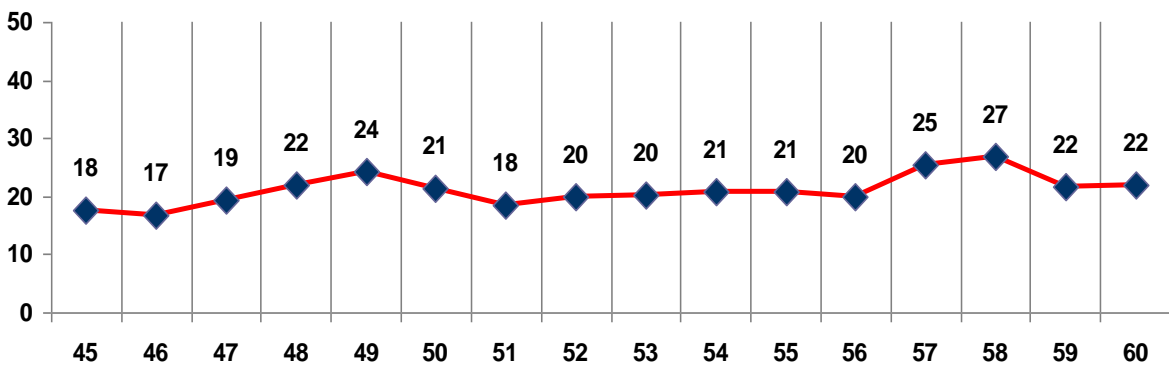
OPS HISTÓRICO POR TEMPORADA DEL EQUIPO HOLGUÍN
EN SERIES NACIONALES



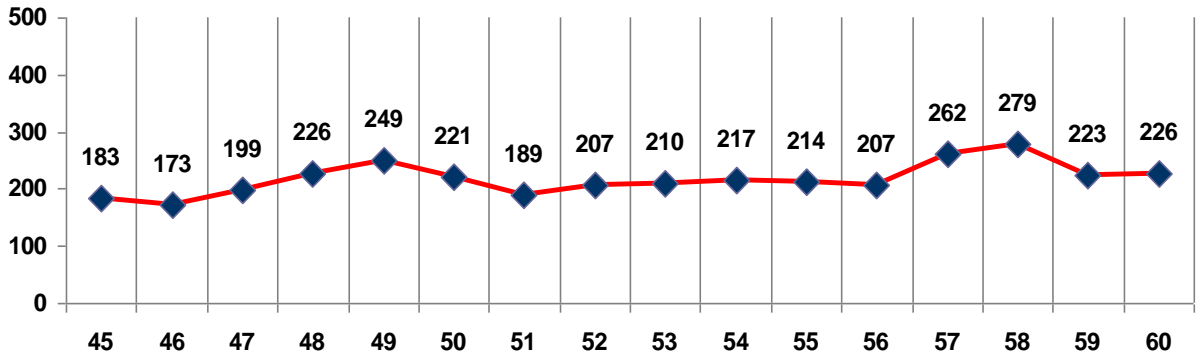
CARRERAS CREADAS HISTÓRICO POR TEMPORADA DEL EQUIPO HOLGUÍN
EN SERIES NACIONALES



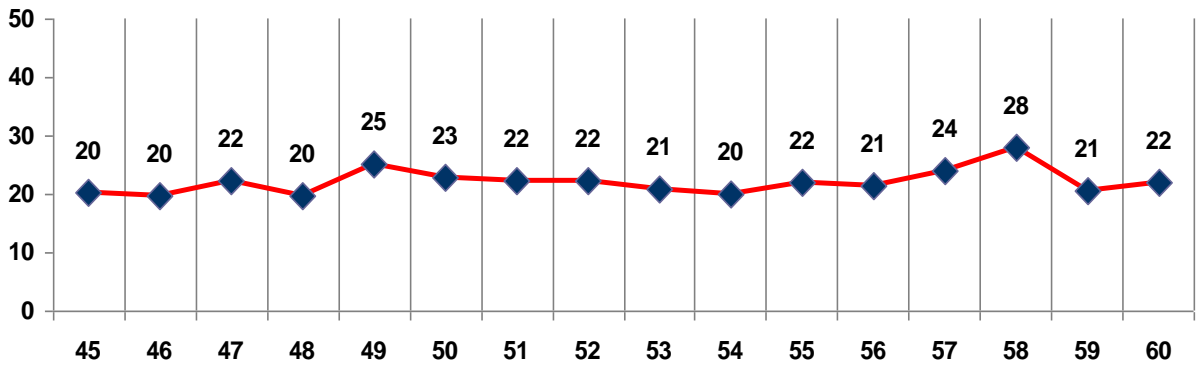
CARRERAS PRODUCIDAS HISTÓRICO POR TEMPORADA DEL EQUIPO HOLGUÍN
EN SERIES NACIONALES



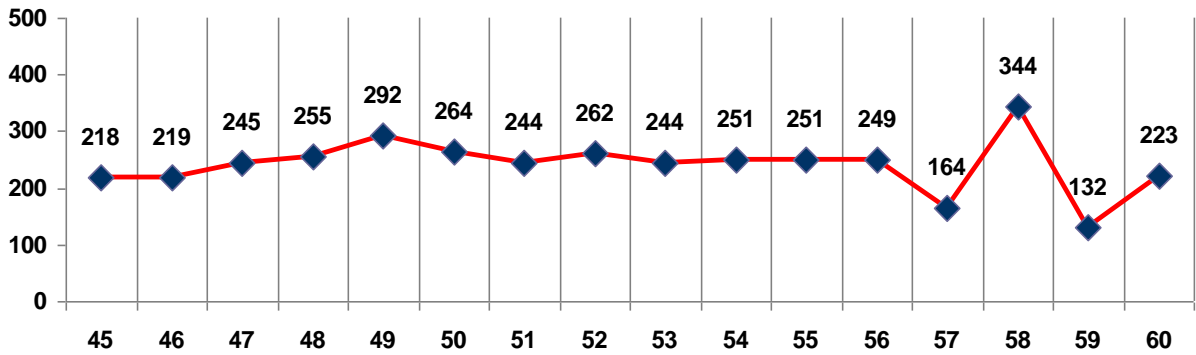
PROMEDIO DE CARRERAS PRODUCIDAS HISTÓRICO POR TEMPORADA DEL EQUIPO HOLGUÍN EN SERIES NACIONALES



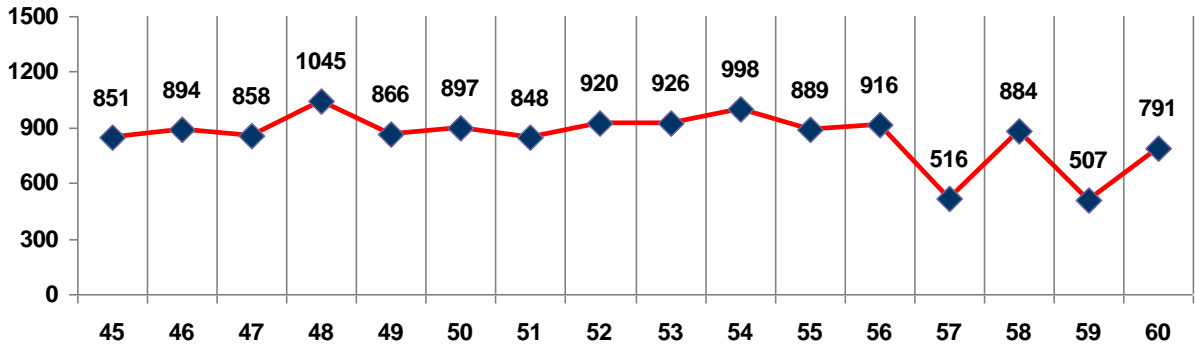
% DE EFECTIVIDAD DE CARRERAS IMPULSADAS HISTÓRICO POR TEMPORADA DEL EQUIPO HOLGUÍN EN SERIES NACIONALES



CARRERAS IMPULSADAS EN POSICIÓN ANOTADORA HISTÓRICO POR TEMPORADA DEL EQUIPO HOLGUÍN EN SERIES NACIONALES

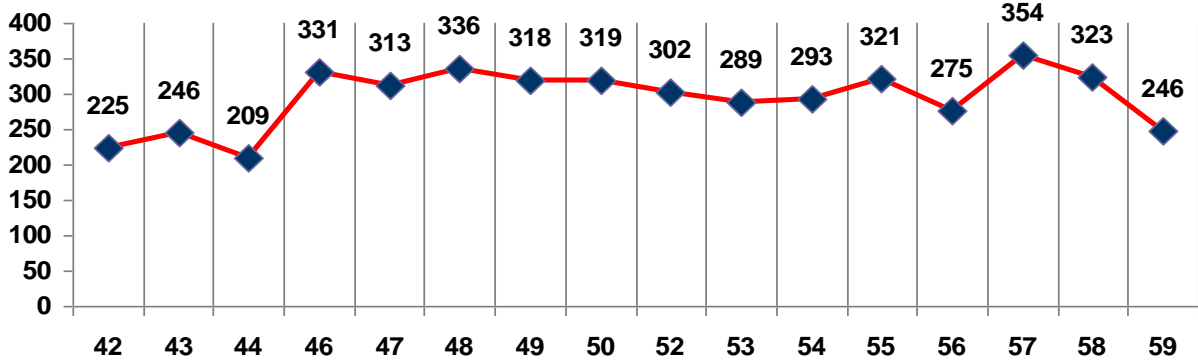


DEJADO DE IMPULSAR EN POSICIÓN ANOTADORA HISTÓRICO POR TEMPORADA DEL EQUIPO HOLGUÍN EN SERIES NACIONALES

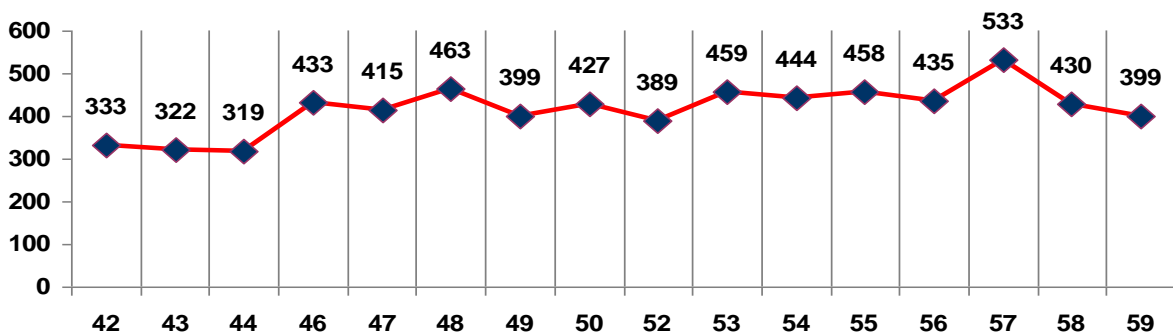


A continuación revelamos el rendimiento deportivo de por vida del pelotero más integral que ha tenido Holguín en los últimos 16 años, donde se puede observar la meseta estabilizadora del rendimiento ofensivo desde la serie nacional 46 hasta la 55, pero si observamos el resto de las gráficas el rendimiento es estable.

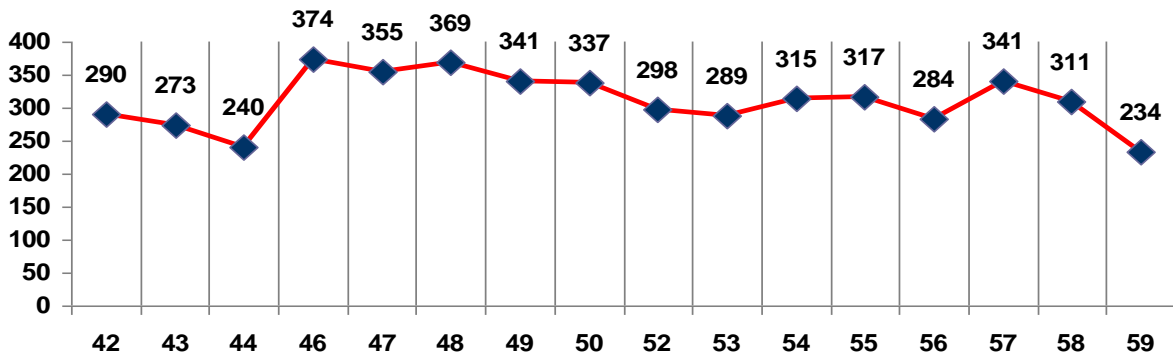
AVERAGE HISTÓRICO POR TEMPORADAS DE YUNIOR PAUMIER OLIVA



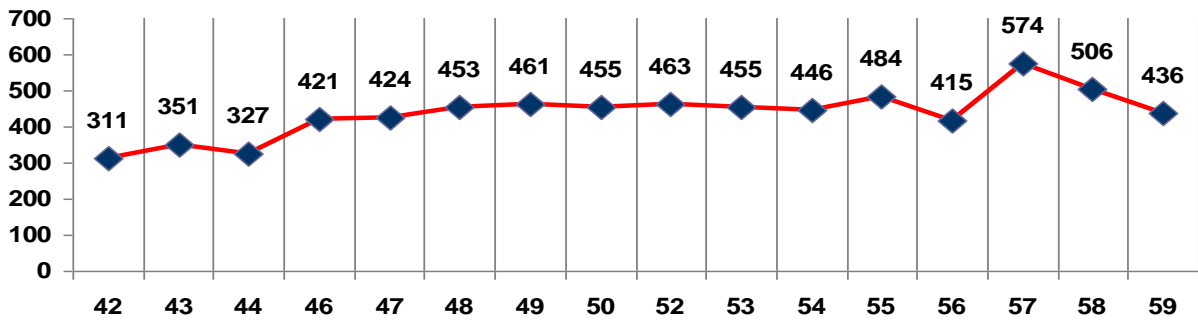
OBP HISTÓRICO POR TEMPORADAS DE YUNIOR PAUMIER OLIVA



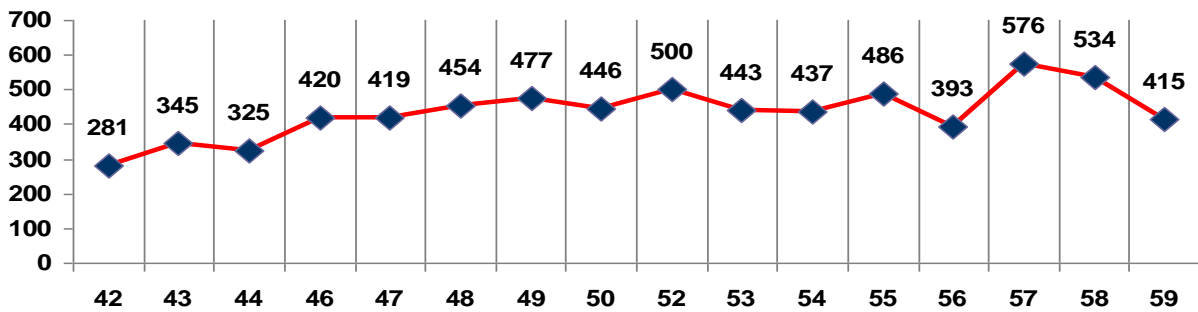
BABIP HISTÓRICO POR TEMPORADAS DE YUNIOR PAUMIER OLIVA



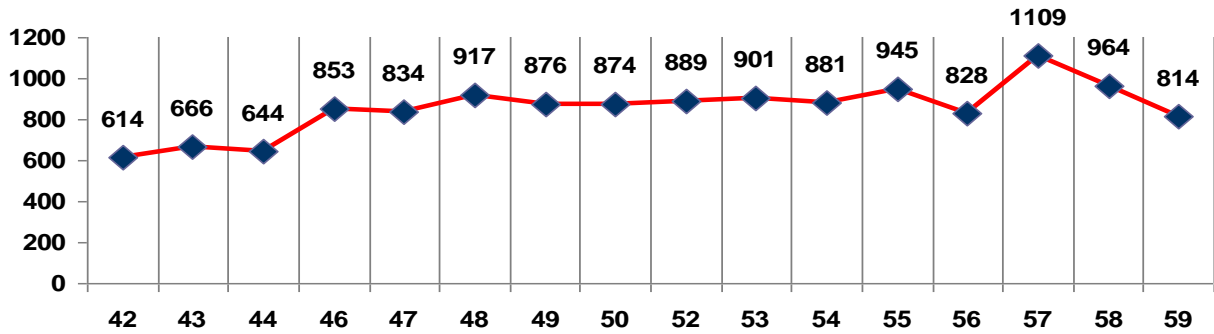
WOBA HISTÓRICO POR TEMPORADAS DE YUNIOR PAUMIER OLIVA



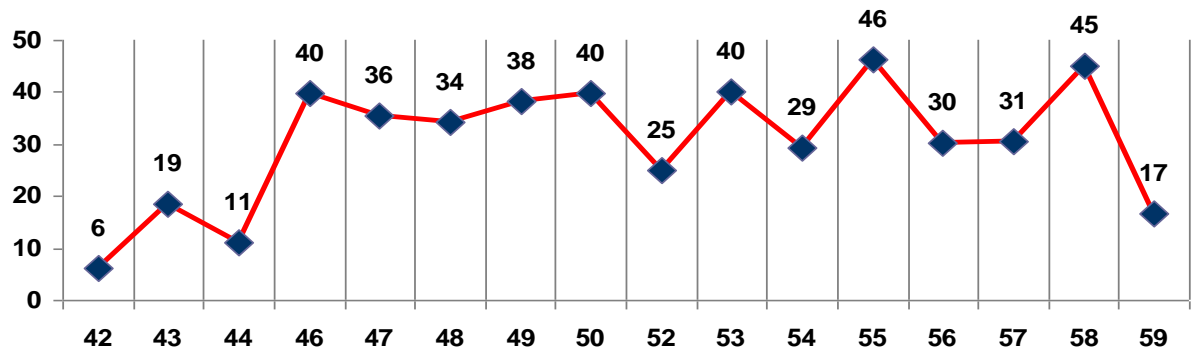
SLU HISTÓRICO POR TEMPORADAS DE YUNIOR PAUMIER OLIVA



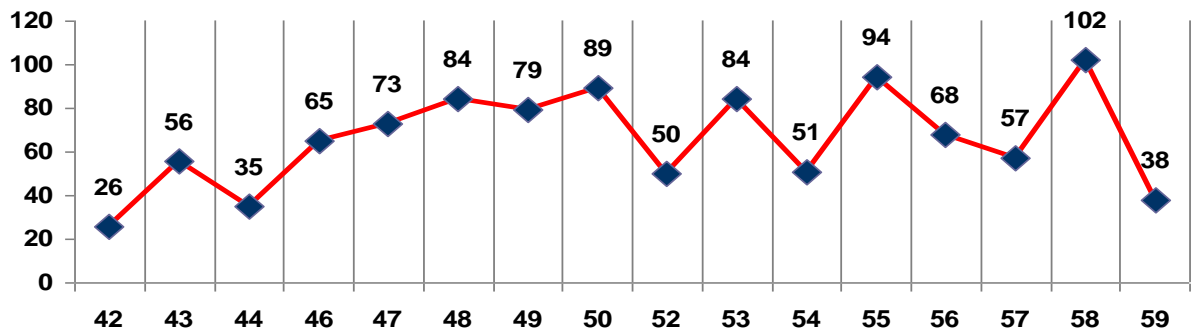
OPS HISTÓRICO POR TEMPORADAS DE YUNIOR PAUMIER OLIVA



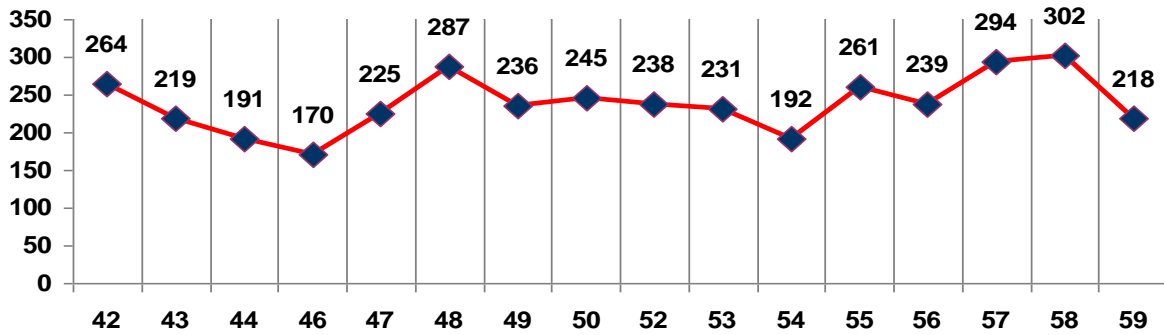
CARRERAS CREADAS HISTÓRICAS POR TEMPORADAS DE YUNIOR PAUMIER OLIVA



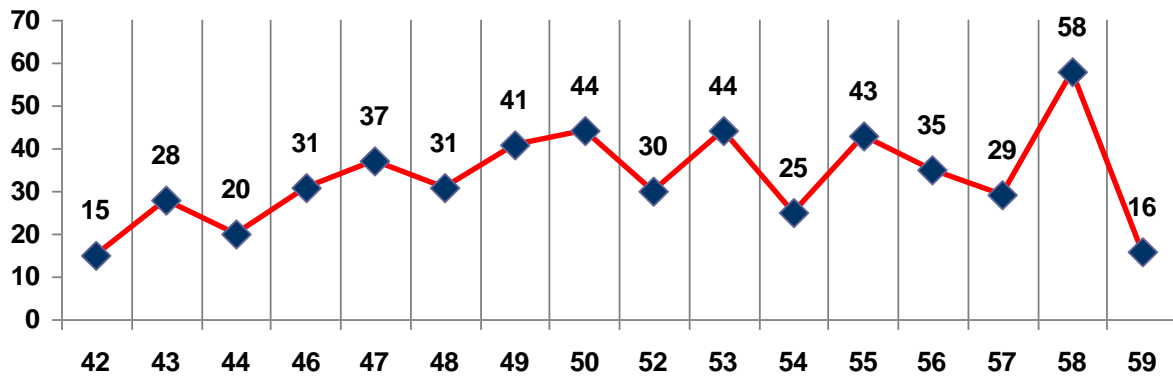
CARRERAS PRODUCIDAS HISTÓRICAS POR TEMPORADAS DE YUNIOR PAUMIER OLIVA



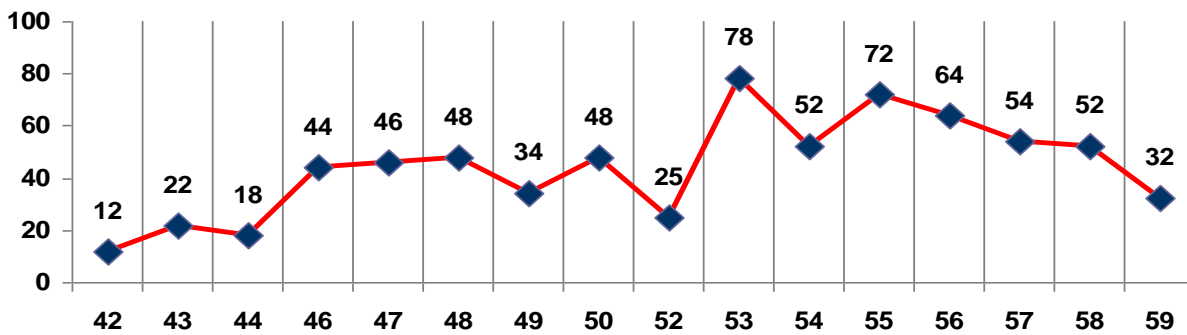
PROMEDIO DE CARRERAS PRODUCIDAS HISTÓRICAS POR TEMPORADAS DE YUNIOR PAUMIER OLIVA



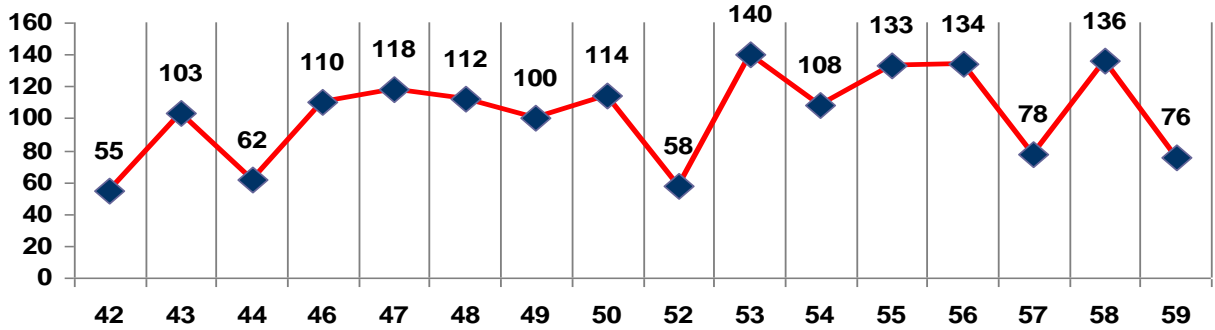
CARRERAS IMPULSADAS HISTÓRICAS POR TEMPORADAS DE YUNIOR PAUMIER OLIVA



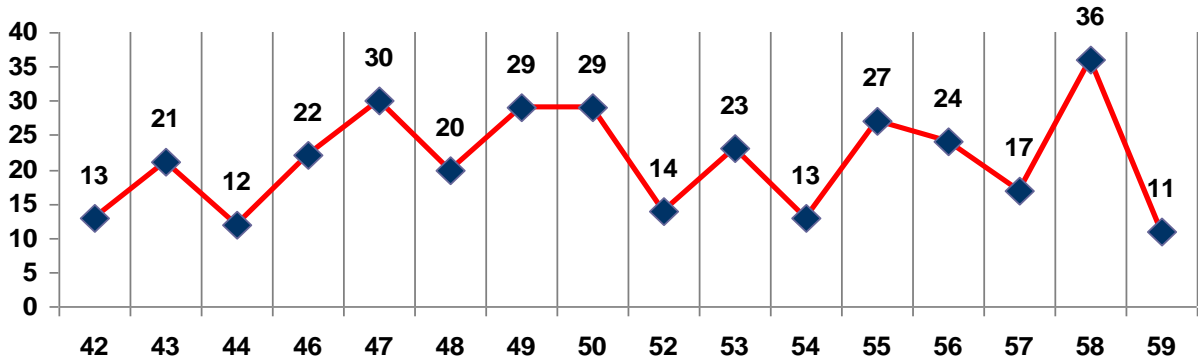
BASES POR BOLAS HISTÓRICAS POR TEMPORADAS DE YUNIOR PAUMIER OLIVA



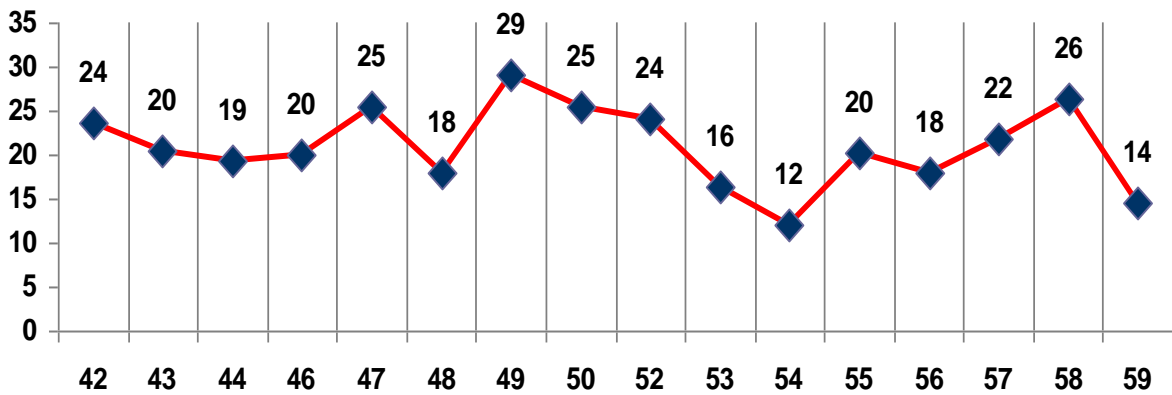
CORREDOR EN POSICIÓN ANOTADORA HISTÓRICAS POR TEMPORADAS DE YUNIOR PAUMIER OLIVA



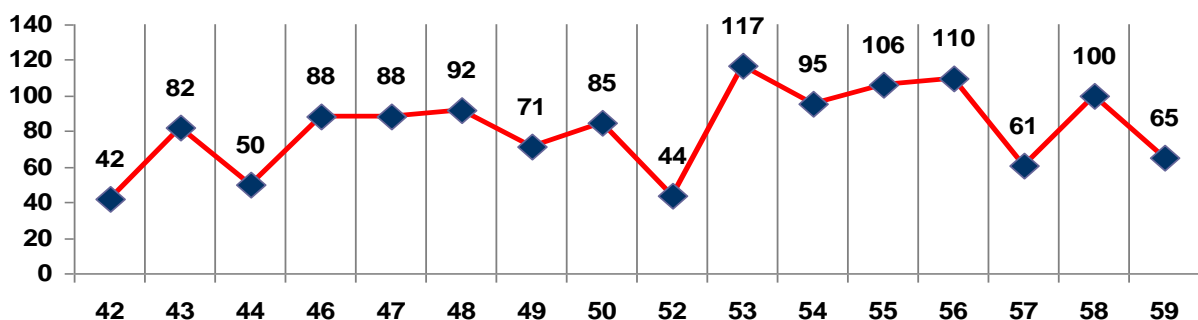
CORREDORES IMPULSADOS EN POSICIÓN ANOTADORA HISTÓRICAS POR TEMPORADAS DE YUNIOR PAUMIER OLIVA



% EFECTIVIDAD DE CARRERAS IMPULSADAS HISTÓRICAS POR TEMPORADAS DE YUNIOR PAUMIER OLIVA



DEJÓ DE IMPULSAR EN POSICIÓN ANOTADORA HISTÓRICAS POR TEMPORADAS DE YUNIOR PAUMIER OLIVA



Resumiendo, podemos afirmar que la carrera deportiva de Yuniór Paumier Oliva durante su trayectoria en la esfera ofensiva ha sido excelente, solo que necesitaríamos tres o cuatro peloteros de esta estirpe para lograr una victoria relampagueante y ubicarnos entre los tres primeros lugares del país. El mismo impulsa más del 20 por ciento de carreras con corredor en posición anotadora, siendo este un rubro sumamente importante.

Finalmente, queremos expresar que esta investigación se le entregó personalmente a la dirección provincial del INDER, después de concedernos el tiempo necesario para la presentación de cada atleta y colectivamente, haciendo entrega formal a la nueva dirección del equipo Holguín.

Bibliografía.

- Aaron, H. (1983) *Batear a la forma de Aaron*. New York: Prentico Hall Inc. Englowood Cliffs.
- Alson, W. (1972) *Manual perfecto del Béisbol*. Boston. Ed. Allyn and Bacon, Inc.
- Barrios Recio, J. (1998) *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*. Ciudad de la Habana: Editorial deportes, 39p.
- Betancourt, M. E. (2005). *Manual para el entrenador de Béisbol*. Federación Mexicana de Béisbol.
- Bompa, O. T. (2000). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Editorial Paidotribo. Barcelona. España
- Castro, R. F. (1999) *Discurso pronunciado en el recibimiento a la Delegación Deportiva que asistió a Baltimore*. Suplemento Especial Granma (Ciudad de la Habana), 4 de mayo: 1–8.
- Cervantes F. A. (1999) *Diccionario manual de Lengua Española*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación, [S.A.] 932p.
- Collazo, Betancourt, Falero, Cortegaza, Hernández, Echevarría, Paula, y Ranzola (2006a). *Teoría y metodología del Entrenamiento deportivo*. Collazo, et al. Tomo II. ISCF. La Habana. Cuba.
- Derenne, C. (1975) *Medios para Incrementar la aceleración swing Illinois*: Ath Journal Evaston.
- Dick, F. W. (1999) *Principios del entrenamiento deportivo*. España-Barcelona, Editorial Paidotribo.
- Didier y Ferry (1998). *Béisbol Dinámico*, Técnicas para triunfar en el Béisbol. Didier y Ferry (1998). Montreal, Canadá.
- Ealo de la Herrán. J. (2005 IIIEd.) *Béisbol*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- El Bateo y los Puntos de Vistas de Carew - Schol New York (1991), 60, 10P 28 29; 86ilus.
- Ford, Avane. (1980) *Reconsideraron del Orden al Bate Tradicional Schol Coach*, New York, 49, 6p 72, Ilus.

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

- Forteza, de la Rosa A. (1997) *Alta metodología, carga y estructura del entrenamiento deportivo*. Ciudad de la Habana: Editorial Científico Técnica, ISCF.
- (1985) *Bases Metodológica del Entrenamiento Deportivo*. Ciudad de La Habana, Editorial Científico - Técnica.
- Fonseca Márquez, A. (1998) *Béisbol, Preparación técnica especial*. Ciudad de la Habana: Editorial Científico Técnico.
- (1988) *Programa de Preparación del Deportista*. Ciudad de La Habana, INDER.
- García, Valdivielso y Ruiz. (Ed.) (1996) *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte*. Evaluación de la condición física. Madrid, García, Valdivielso y Ruiz. (1996) Ed. Gymnos, Capitulo V.
- González y Colaboradores. (2005). *Criterios tecnológicos de la acción de batear*. González, et al. Revista Digital. Disponible en <http://www.efdeportes.com/>.
- Grosser, M. (1991) *Entrenamiento de Alto Rendimiento deportivo*. Editorial: Roca. Barcelona. España.
- Harre, D. (1983) *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Ciudad de La Habana, Editorial Científico Técnico.
- Fausto, (2012). El entrenamiento físico para los jugadores de Béisbol. Archivo del blog en <http://buffalosath.blogspot.com/>. (Consultado en junio 2014).
- Forteza, R. A. (1997a). *Entrenar para ganar*. Editorial. Pila Teleña.
- Freund J. E. (1988) *Estadística elemental moderna*. Editorial Pueblo y Educación. Impreso en el combinado poligráfico "Haydée Santamaría", La Habana, Cuba.
- Meinel. K. (1977) *Didáctica del movimiento*. Ciudad de La Habana, Editorial Orbe.
- Ozolin. N. G. (1983) *Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo*. Ciudad de La Habana, Editorial Científico Técnico.
- Radianov. A. V. (1981) *Psicología del enfrentamiento deportivo*. Ciudad de La Habana, Editorial Orbe.
- Reglas Oficiales de Béisbol. (2001) Ciudad de La Habana, INDER.
- Secretos en el Deporte Cubano: (1994) Conferencia Magistrales. La Habana, Ed. Deportes.

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

Volkov y Filin. (1989) *Selección Deportiva /S.I/*, Volkov y Filin. (1989) Editorial Pueblo y Educación.

Litwiv Fernández, J. (1982) *Test Cardiovascular Orgométrico*. Buenos Aires, Editorial Estaliana.

Matieev. A.L. (1983) *Fundamento del entrenamiento deportivo*. Moscú, Editorial Raduga.

Torre J. (1981) *Sobre las pequeñas cosas que hacen grandes bateadores*. Schol Coach New York 50, 9p.27; 67ilus

Theund, E. J. (1977) *Estadística elemental moderna*. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.