

MANUAL DE JUEGOS DIRIGIDO A LA ENSEÑANZA DE HABILIDADES  
MOTRICES BÁSICAS Y ELEMENTOS TÉCNICOS DEL BÉISBOL PARA  
NIÑOS DE 5-7 AÑOS DE EDAD.

**Trabajo de diploma para optar por el título de licenciado en Cultura Física.**



Universidad de Matanzas

Sede "Camilo Cienfuegos"

Facultad de Cultura Física de Matanzas

Autor: Yuri Bakalets Acosta.

Tutor: Dr.C. René Perera Díaz.

Co-tutor: Dr.C. Islay Pérez Martínez.

Matanzas

2015

## **DEDICATORIA**

---

- Este trabajo se lo dedico ante todo a cada miembro de mi familia, pues siempre han creído en mí y me han apoyado incondicionalmente.
  
- A mi equipo de niños de Béisbol de Balashija, gracias por inspirarme y brindarme las emociones necesarias para realizar el presente trabajo.
  
- A mis amigos más cercanos por siempre empujarme hasta el límite. Sin ustedes no habría sido posible mi superación profesional. Gracias por estar ahí siempre.

## **AGRADECIMIENTOS**

---

- Quisiera agradecer a todo el claustro de profesores de la Facultad de Cultura Física de Matanzas, por las enseñanzas que me han dado.
  
- Personalmente mis más sinceros agradecimientos a los siguientes profesores y amigos:
  - Dr.C. Islay Pérez Martínez.
  - Dr.C. José Enrique Carreño Vega.
  - Dr.C. José Raúl Hernández Souza.
  - Dr.C. Haydeé Acosta Morales.
  - Dr.C. Norma Saínez de la Torre León.
  - Dr.C. Rossana Rodríguez Cabrales.
  - Lic. Yohandy Zamora Rodríguez.
  
- A mi tutor Dr.C. René Perera Díaz, por ponerme metas y tareas que me empujaron a completar la investigación.
  
- Agradecimiento especial a nuestra vice-decana Mercedes, gracias por batallar con nosotros durante 3 años y por la ayuda y consejos ofrecidos.

Para la enseñanza del Béisbol se requiere no solo de amplios conocimientos pedagógicos o de muchos años de experiencia, sino además de contar con los medios o herramientas necesarios para estructurar de manera adecuada el proceso de entrenamiento. Cuando se trabaja con niños pequeños, de 5-7 años de edad, toda la atención debe ir dirigida a la formación y desarrollo de habilidades motrices básicas, pues el niño está creciendo y en pleno proceso de desarrollo. Al carecer de instrumentos o medios didácticos que permiten estructurar el proceso de entrenamiento de manera lógica según el objetivo que se persiga en cada una de las sesiones, pues se dificulta mucho la enseñanza de la técnica deportiva y no se logra contribuir al desarrollo del niño de manera consistente. Es por ello que la investigación está dirigida a identificar y elaborar un recurso didáctico de beneficio para la enseñanza del Béisbol para niños de 5-7 años de edad. Para solucionar esta interrogante se establece como objetivo la elaboración de un manual de juegos dirigido a la enseñanza de habilidades motrices básicas y elementos técnicos del Béisbol para niños de 5-7 años de edad. Los fundamentos teóricos permiten sentar las bases para la elaboración del mencionado manual. Es primera vez que se logra elaborar un manual de esta índole dirigido específicamente a la enseñanza de habilidades motrices básicas y elementos técnicos del Béisbol. Al culminar con su elaboración, el manual fue sometido a un proceso de validación teórica a partir del consenso de los expertos.

## **ABSTRACT**

---

In order to teach Baseball you are not only required to possess vast knowledge or many years of experience as a trainer, but also to have access to the necessary didactical tools that can guarantee the proper structure of your training cycle. When you are working with little kids, of ages 5-7, all of the attention should go straight to the improvement of basic motor skills, since the kids are still growing and in pure biological development process. The absence of the necessary tools or didactical means to construct logically the training process for each and every session greatly decreases the quality of the elements the kids will be learning in training sessions and also halves the potential contribution to their biological development or growing process. That's why this investigation is meant to identify and elaborate a didactical resource to help with the teaching process of Baseball for kids of 5-7 years of age. In order to answer this question the objective of this investigation turns out to be the elaboration of a manual of games led to teach the basic motor skills and the technique of Baseball for kids of 5-7 years of age. The theoretical fundamentals allow the foundations necessary for the creation of such manual. It is the first time that a manual of these characteristics is been developed to teach basic motor skills and the technique of Baseball. After its completion, the manual was subdued to a theoretical validation process, beginning with the consensus of experts and their opinions.

<b>ÍNDICE</b>	<b>Páginas</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>CAPÍTULO I – GENERALIDADES SOBRE EL PROCESO DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN EL BÉISBOL</b> .....	8
I.1. Concepto y definiciones de la iniciación deportiva.....	8
I.1.1. Enfoques metodológicos predominantes en la enseñanza deportiva.....	10
I.1.2. Iniciación deportiva en el Béisbol.....	13
I.1.3. Tendencias contemporáneas en el deporte de alto rendimiento.....	15
I.2. El Béisbol: sus características.....	16
I.2.1. Habilidades y capacidades predominantes.....	17
I.2.2. Metodologías actuales aplicadas durante el proceso de entrenamiento de Béisbol para niños.....	19
I.3. Características biológicas y funcionales del desarrollo de los niños de 5-7 años de edad tanto, generales como específicas.....	22
<b>CAPÍTULO II – ACERCAMIENTO A LA SITUACIÓN ACTUAL DE RUSIA RESPECTO AL BÉISBOL</b> .....	25
II.1. Diagnóstico sobre la situación actual de Rusia en el Béisbol.....	25
II.1.1. Particularidades geográficas y socioculturales que inciden sobre el proceso de entrenamiento y frenan el avance del mismo.....	29
II.2. Pros y contras del sistema de captación y selección de niños para el Béisbol en Rusia.....	31
II.3. Alternativas y propuestas para afrontar los problemas y situaciones que inciden sobre el proceso de entrenamiento en Rusia.....	35
II.4. Manual de juegos dirigido a la enseñanza de habilidades motrices básicas y elementos técnicos del Béisbol para niños de 5-7 años de edad.....	38
<b>CONCLUSIONES</b> .....	39
<b>RECOMENDACIONES</b> .....	40
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	41
<b>ANEXOS</b> .....	-

Cuando se habla de deporte enseguida evocamos imágenes de la modalidad deportiva que se prefiere. Baloncesto, Boxeo, Lucha, Natación, Atletismo y ni hablar del Fútbol. Cada uno de estos deportes resulta maravilloso y sirve como tema de acaloradas discusiones que se extienden por horas y horas entre sus más ávidos seguidores. Sin embargo, en Cuba, es improbable que exista un deporte que suscite más polémica o discusiones que el amado deporte nacional, el Béisbol.

Este deporte es tan rico en tradición, que hasta sus propios orígenes se pierden en el tiempo. Algunos expertos lo derivan del “Cricket” inglés, otros hablan de sus orígenes más remotos en manos de aborígenes cubanos a través del “Areito” e incluso existen teorías que comparan al Béisbol con la “Lapta” que se jugaba en países eslavos. Lo cierto es que existen evidencias de que inclusive en civilizaciones antiguas, dígase Persia, Egipto y Grecia, ya existían juegos con palos y pelotas como parte de la diversión del populacho o como parte de rituales y celebraciones religiosas. Más cerca la época contemporánea, el Béisbol como se conoce y se practica hoy día, evolucionó a partir de las reglas implantadas por un norteamericano, Alexander Cartwright, que curiosamente se llamaban las “Knickerbocker Rules”, ya que su equipo compartió el nombre de “Knickerbockers”. Así pues, luego de cientos de años de evolución, llega lo que representa para cada cubano el orgullo y la pasión de su deporte nacional, el Béisbol.

Lo cierto es que en Cuba cuando se habla de Béisbol, cada persona, sin importar si le guste o no este deporte, tiene qué decir. Se ha convertido en parte íntegra de la cultura e incluso de la formación de cada cubano. No es de extrañar que este país goce de ostentar la mayor cantidad de preseas y títulos obtenidos en eventos y campeonatos internacionales, ya que cada niño desde pequeño el primer deporte con que se relaciona es precisamente con el Béisbol. No solo forma parte del programa de Educación Física Escolar en este país, sino que es el juego que por excelencia juegan en parques, terrenos, esquinas, incluso, personas de todas las edades.

Esta relación deporte-formación ha traído consigo toda una serie de excelentes peloteros y figuras reconocidas no solo en Cuba, sino también internacionalmente. Tal vez muchos expertos y estudiosos se hayan preguntado, ¿cómo es posible que en un país que apenas cuenta con 11 millones de habitantes exista un nivel tan elevado en este deporte que se practica en muchísimos países que cuentan con más del triple de población y que poseen muchos más recursos, y que en ninguno se logre una combinación de conocimientos técnico-tácticos, talento y habilidades como la que poseen los peloteros cubanos?, la pregunta abarca un gran rango de posibles respuestas, y se pudiera estar analizando todos los aspectos que influyen directa o indirectamente en el asunto, dígase masividad del deporte, popularidad, años de experiencia, tradición, etc. Aunque cada uno de los aspectos mencionados tiene marcada su función dentro de los resultados que históricamente ha tenido Cuba, ninguno ejerce más fuerza que precisamente el trabajo con los niños.

Como se hacía referencia anteriormente, Cuba goza de un sistema de Educación Física envidiable, incluso por países del llamado Primer Mundo. El Béisbol forma parte de dicho Programa, lo que garantiza que en el increíble caso de que algún niño cubano nunca haya jugado al Béisbol, desarrolle toda una serie de habilidades motrices básicas imprescindibles para este deporte, pero que a su vez están presentes en el quehacer de la vida cotidiana.

Es conocido que aquellas habilidades que adquieren los niños desde pequeños, logran dominarlas de manera más efectiva que si se comparan con las que aprenden al crecer un poco. Esto es especialmente observable durante los períodos sensibles, que sin tocar el tema a profundidad, son esencialmente períodos relacionados más a la edad que a otro factor (con excepciones y variaciones entre individuos, pero generalmente con un margen de error de pocos meses), durante los cuales se adquieren y se desarrollan de manera mucho más eficiente y productiva diferentes habilidades motrices y capacidades físicas. El autor hace referencia al fenómeno en las páginas de su investigación de manera más específica y detallada.

Ante la popularidad de este deporte, o persiguiendo el sueño de ser un pelotero reconocido, una gran parte de la población infantil cubana juega al Béisbol incluso antes

de comenzar con el aprendizaje en la Educación Física. Esto trae consigo que los niños desarrollen desde edades bien tempranas las mencionadas habilidades motrices y conocimientos parciales sobre la técnica y la táctica del Béisbol, así como de las reglas a que está sujeto el juego del mismo, lo que deja el camino libre para la comprensión de los excepcionales resultados de Cuba en la Arena Internacional del Béisbol. Los especialistas que han trabajado en el tema e investigado al respecto, definen a este proceso como iniciación deportiva.

Precisamente este proceso de iniciación deportiva en edades tempranas es quien garantiza una base sólida, donde se apoyan los pilares del alto rendimiento, no solo del Béisbol, sino de cualquier deporte. Ahora bien, no basta solo con que los niños comiencen a familiarizarse con el deporte, sin un proceso de entrenamiento lógico y estructurado de manera asequible, tratando los aspectos y diferentes elementos del deporte de lo general a lo específico y de lo sencillo a lo complejo, no se logrará ningún resultado. En ocasiones los futuros logros deportivos se definen por el dominio de las habilidades motrices que manifieste el niño al comenzar la práctica de un deporte determinado.

Los planes y procesos de entrenamiento, en ocasiones y para algunos deportes están redactados teniendo en cuenta las metodologías más avanzadas, el ordenamiento más lógico hasta la actualidad de los diversos componentes de la estructura del proceso mencionado, la relación entre volumen-intensidad y trabajo-descanso a la perfección, pero aun así no se logran buenos resultados, lo que deja pensando ¿Cuál es el problema?, la respuesta es sencilla, se debe al desarrollo de las habilidades motrices básicas y específicas que domina el niño al comenzar la práctica deportiva, o iniciación deportiva. En ocasiones el niño al no dominar una habilidad motriz determinada, por mucho que lo intente no logra aprender un elemento técnico de la manera correcta, lo que se deriva en toda una cascada de factores que atentan contra sus resultados y logros deportivos, ya que, cómo se mencionaba, los niños aprenden y “graban” habilidades motrices y elementos técnicos con más facilidad que los adultos, pero también es cierto que estos elementos y habilidades al ser ejecutados de manera incorrecta, crean un hábito motor, que de no ser tratado correctamente y a tiempo, siempre estará presente en su carrera como deportista, en la mayoría de los casos frustrando los posibles resultados que

alcanzaría el niño. Con esto queda más que demostrada la importancia que tiene un correcto y temprano aprendizaje tanto de habilidades motrices como de elementos de la técnica de un deporte determinado.

Ahora bien, algo que hay que tener presente, es la metodología para la enseñanza deportiva para los niños. Existen dos grandes enfoques, que abarcan todas las posibles variantes y metodologías existentes. El autor se refiere al Enfoque Tradicional y al Enfoque Alternativo.

El Enfoque Tradicional tiene un carácter más serio, en cuanto a práctica deportiva, ya que se basa fundamentalmente en la enseñanza de los elementos técnicos que componen a un deporte determinado, para luego, y solo luego, pasar a tratar los aspectos tácticos o de juego. Durante muchos años este enfoque era aceptado como método infalible y correcto, y se aplicaba de manera general en la enseñanza deportiva para deportistas de todas las edades, incluyendo a los más pequeños.

Si bien se debe admitir que a través de la enseñanza aplicando métodos que se incluyen en este enfoque se logra un aprendizaje técnico bastante completo por parte de los niños (obsérvese que a partir de ahora el autor se refiere únicamente al trabajo con niños, ya que hacia ellos va orientada la presente investigación), actualmente se ha demostrado gracias a las investigaciones realizadas por **Turner y Martinek (1995)** y **Durán y Lasierra (1987)** (solo por citar algunos especialistas y sin la intención de restar méritos a otros estudiosos del tema y de renombre mundial, que gracias a la realización de sus investigaciones surgió la presente investigación), que al comparar a grupos de niños que han practicado siguiendo uno u otro enfoque, teniendo en cuenta parámetros como conocimiento técnico-táctico, conocimiento de las reglas y de situaciones tácticas determinadas, así como de dominio de la técnica, la balanza se inclinaba hacia el grupo que seguía las metodologías del Enfoque Alternativo.

Este enfoque a su vez se basa en la enseñanza de la táctica del juego antes de enseñar la técnica correcta para realizar elementos determinados dentro del deporte, o sea, aprender jugando. El entrenamiento de esta forma garantiza no solo el aprendizaje de los elementos que conforman al deporte, sino también la adquisición de habilidades

motrices que le servirán no solo para su carrera deportiva, sino también para su vida diaria.

El autor de esta investigación se apoya en lo expresado con anterioridad, y tras analizar la situación actual que presenta el Béisbol a nivel internacional, plantea la siguiente **situación problemática**: *A pesar del predominio en la actualidad del enfoque alternativo en el proceso de enseñanza para los niños, no se cuenta con materiales bibliográficos que permitan la organización del proceso de entrenamiento de manera adecuada para el desarrollo de habilidades motrices básicas y elementos técnicos del Béisbol en niños de 5-7 años.*

Ante esta situación se declara como **problema de la investigación**: *¿Qué recurso didáctico puede resultar de beneficio para la enseñanza del Béisbol para niños de 5-7 años de edad?*

Para esta investigación el autor centrará como **objeto de estudio**: *El proceso de entrenamiento en el Béisbol.*

Su **campo de acción**: *La práctica del Béisbol en niños de 5-7 años de edad.*

Para solucionar esta problemática el autor se traza como **objetivo general**: *Elaborar un Manual de juegos dirigido a la enseñanza de habilidades motrices básicas y elementos técnicos del Béisbol para niños de 5-7 años de edad.* Con fines de coadyuvar agrega además los **objetivos específicos**:

- *Conformar el sustento teórico que se requiere para el desarrollo de la investigación.*
- *Realizar el ordenamiento lógico de las habilidades para la enseñanza del Beisbol en edades tempranas.*
- *Crear juegos ordenados que contengan objetivo, lugar, nombre del juego, capacidad a que tributa, organización, implementos, descripción, indicaciones metodológicas y variantes, que permitan el continuo desarrollo de habilidades motrices generales y específicas del Béisbol.*
- *Validar con criterio de expertos la propuesta de un Manual de juegos dirigido a la enseñanza del Béisbol para niños de 5-7 años de edad.*

**Métodos de investigación utilizados:**

**Teóricos.**

*Histórico lógico:* Se aplicó en el estudio de la evolución del deporte y las particularidades en las diferentes formas de organización desde la inicialización hasta el alto rendimiento.

*Analítico sintético:* Su empleo permitió valorar el estado actual del objeto de estudio y sus perspectivas de desarrollo.

*Sistémico estructural funcional:* Este método facilitó la conformación del manual, la definición de su estructura y contenido.

**Prácticos.**

*Estudio de documentos:* Se empleó en el estudio de materiales oficiales y publicaciones que regulan la práctica deportiva y tratan los elementos del aprendizaje.

*Criterio de expertos:* Para la validación de la propuesta se empleó el criterio de expertos. Fueron consultados 9 expertos de ellos un licenciado, tres master y 5 doctores, con un alto nivel de competencia.

Como **contribución a la teoría**, a través del resultado de la investigación se ofrece una metodología basada en los juegos pre-deportivos para la enseñanza y desarrollo de habilidades motrices básicas y elementos técnicos del Béisbol para niños pequeños, de 5-7 años de edad.

La **significación práctica** se expresa precisamente a través del resultado de la investigación, que brinda una herramienta o instrumento al entrenador, para que pueda de manera sencilla y efectiva incorporar en sus planes de entrenamiento juegos pre-deportivos que persiguen entre otros objetivos, la formación de habilidades motrices básicas y la enseñanza de elementos técnicos del Béisbol para niños de 5-7 años de edad.

La **novedad científica** está dada pues se aporta por primera vez un manual que se basa puramente en juegos pre-deportivos para la enseñanza de habilidades motrices básicas y elementos técnicos del Béisbol para una categoría tan pequeña como lo son los niños de 5-7 años de edad, categoría omitida por completo del Programa de Preparación del Deportista (P.P.D.).

Como cualquier investigación realizada con los niños como eje central, su **aporte social** está precisamente y ante todo en contribuir al desarrollo psicomotriz del niño, favorecer su crecimiento y desarrollo y a la formación de su personalidad. Pero así también permite elevar los conocimientos de los niños sobre aspectos técnico-tácticos del Béisbol, fortaleciendo así el nivel de preparación que estos niños tendrán para su futuro como peloteros.

Vale mencionar que el cuerpo de la tesis está conformado de acorde a lo establecido en los requisitos para la estructura de la memoria escrita de trabajos de diploma, tesis de diplomado, especialidad, maestría y doctorado.

En el **capítulo I** el autor expone los principales presupuestos teóricos a que tuvo acceso en la bibliografía consultada, relacionada a iniciación deportiva, metodologías de enseñanza para la práctica deportiva y características biológicas principales en niños de 5-7 años de edad.

En el **capítulo II** el autor realiza un acercamiento a la situación actual que vive el país seleccionado como objetivo para esta investigación, Rusia, y todo lo concerniente al proceso de entrenamiento del Béisbol en este país. Para terminar, el autor ofrece el manual propiamente dicho, como herramienta fundamental para lograr un avance y/o desarrollo del Béisbol en ese país, pero que a su vez, permite la implementación en cualquier país del mundo no solo en el proceso de entrenamiento deportivo, sino también como parte del proceso educativo de la Educación Física.

## **CAPÍTULO I – GENERALIDADES SOBRE EL PROCESO DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN EL BÉISBOL.**

Para ayudar a la comprensión de este trabajo se consideró necesario tratar primero los aspectos que rigen el proceso de entrenamiento en categorías infantiles, más específicamente, todo lo relacionado a la iniciación deportiva, ya que es precisamente en esta etapa en la que se va a trabajar. Luego de una extensa revisión bibliográfica y de un análisis crítico al Programa de Preparación del Deportista (P.P.D) se pudo constatar que para las edades comprendidas en nuestra investigación, o sea, niños de 5-7 años de edad, no existe un plan o programa de entrenamiento. A través de búsquedas por internet se pudo encontrar varios programas y bibliografía al respecto. Sin embargo, se pudo constatar que la aplicación de los mismos no sería factible por razones que enumeraremos más adelante dentro del Capítulo 2 de la investigación. Sin más preámbulos, el autor pasa directamente al primer tema de su investigación, la Iniciación

### **I.1. Concepto y definiciones de la iniciación deportiva.**

El concepto de iniciación deportiva ha sido tratado por diferentes autores, cuya formulación se hace necesario considerar e interpretar dada la importancia que tiene para los profesionales que laboran en la actividad física y el deporte. Hasta el momento no existe una definición completa que permita delimitar cuando empieza y culmina la iniciación deportiva. Parece que el proceso de iniciación deportiva tiene antecedentes mucho antes al proceso de selección, estos podrían estar en la familia, la sociedad y los intereses del niño, aunque muy poco desarrollados, y pueden ser influenciados por los medios de difusión, la escuela y el profesor de Educación Física. Entre algunos conceptos se pueden encontrar los siguientes:

**Jolebois (1975)** es el aprendizaje de las rutinas indispensables para la práctica de cada deporte.

**Blázquez (1986)** período en que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes.

**Antón J. (1990)** proceso pedagógico, que está relacionado con la educación y el perfeccionamiento corporal, con fines de rendimiento deportivo individuales.

**Hernández J. (1998)** es el proceso que comprende el aprendizaje inicial de un deporte o varios deportes de una forma específica.

Como se puede apreciar, la iniciación deportiva es vista de numerosas formas, por un sinnúmero de autores que plantean sus modelos a seguir. De ahí que las definiciones y conceptos existentes varíen en demasía. Sin embargo, el autor concuerda a plenitud con **Cañizares y Castañeda (2005)**, que afirman que la iniciación deportiva en niños no debe estar dirigida exclusivamente a formar campeones, ya que solo una iniciación sobre bases multilaterales permite obtener resultados sólidos a largo plazo. Esto fue corroborado en una investigación realizada por **García (2009)**.

Algo que hay que destacar con respecto a la variedad de criterios sobre este fenómeno conocido como iniciación deportiva, y de acuerdo a **Sánchez F. (1994)** es que la misma tiene dos enfoques, uno polivalente y con una clara intencionalidad educativa y otro, la iniciación deportiva específica, con clara intencionalidad de rendimiento deportivo.

El autor por su parte, pretende aplicar la metodología del Enfoque Alternativo con rasgos del Enfoque Tradicional, demostrando así que ambos enfoques pueden estar dirigidos a un mismo fin, siempre y cuando sean trabajados de manera lógica y eficiente.

La gran mayoría de autores hace referencia a la Educación Física en las escuelas e instituciones educativas como antesala para la iniciación deportiva, ya que es precisamente aquí donde los niños se ponen en contacto con el deporte. Para la gran mayoría de los deportes esto es así, pero, ¿qué pasa con un deporte que no tenga nada que ver con el programa de Educación Física de un país, o que ni siquiera forme parte de la cultura general integral de sus habitantes? ¿Significa esto que ese deporte no tendría una iniciación deportiva? Dado el caso del país hacia el que va dirigido el presente trabajo y el deporte seleccionado, el autor expresa su propio criterio sobre la iniciación deportiva para el Béisbol en Rusia:

“es cuando los niños se familiarizan con los implementos, los fundamentos y el objetivo del juego de Béisbol a través de un proceso de aprendizaje basado en el juego-corrección del mismo”.

A modo groso el autor define de esta manera la iniciación deportiva adaptada a las características del país determinado y del deporte seleccionado. Como se puede apreciar el autor no plantea edades de inicio, precisamente basándose en el criterio de **Cárdenas Vélez (2000)**, que afirma que la iniciación deportiva y la edad de máximo rendimiento no coinciden en todos los deportes, por lo que las estructuras de los modelos de entrenamientos no se deben entender como estructuras rígidas, ya que la lógica de cada fase se debe amoldar a las peculiaridades de cada deporte.

En gran parte este planteamiento se basa en las particularidades del desarrollo biológico de los niños. Es sabido que algunos niños poseen un ritmo de desarrollo físico más elevado que otros, que quedan, por así decirlo, rezagados en comparación con sus compañeros. Sin embargo, es muy importante que el entrenador tenga presente un detalle. Los niños con un desarrollo físico temprano tienden a estancarse en categorías superiores, dígame Cadetes o Juveniles. Con esto no se quiere decir que se deba trabajar únicamente con niños que demuestran un claro desarrollo físico demorado, sino que al trabajar con niños de desarrollo físico precoz, se debe poner especial énfasis en la formación de valores y carácter que luego garanticen elementos imprescindibles para la práctica deportiva tales como la disciplina, el respeto, el compañerismo, etc.

### **I.1.1. Enfoques metodológicos predominantes en la enseñanza deportiva.**

Como ya se había mencionado, existen dos enfoques metodológicos predominantes, que reúnen los diferentes modelos y sistemas de entrenamiento, ya que por sus características son completamente opuestos. Estos son el **Enfoque Tradicional** y el **Enfoque Alternativo**.

**Enfoque tradicional**, es aquel que está construido sobre la base del entrenamiento deportivo, centrado en las progresiones de ejercicios, tanto de asimilación como de aplicación, **Blázquez (1995)**. En este enfoque se persigue la enseñanza técnica del deporte, dejando en un segundo plano la parte táctica. Básicamente los modelos que

caen bajo este enfoque, imitan e intentan reproducir los modelos de entrenamiento ya existentes aplicados a los adultos para los niños, salvo que contienen algunas modificaciones y adaptaciones debido a la diferencia etárea, física y de nivel de maestría existente. Un rasgo característico de este enfoque es la fragmentación de la técnica global, o sea, desglosarla por elementos o fases, que luego a través de ejercicios correctores se entrenan hasta lograr los niveles deseados de cada elemento en particular.

Este enfoque resulta mucho más cómodo y fácil de aplicar para los entrenadores noveles, según **Turner y Martinek (1995)**, ya que permite observar a todo el grupo que trabaja simultáneamente, una mayor disciplina durante la clase (aunque **Durán y Lasierra (1987)** llegaron a conclusiones diferentes), un mayor control sobre los temas de aprendizaje así como también una mayor posibilidad de observar y evaluar las habilidades motrices de los niños. Además de las ventajas, estas son algunas de las razones que a juicio del autor frenan el proceso de entrenamiento de los niños, especialmente de los más pequeños:

- El dominio y ejecución correcta de elementos aislados de una técnica deportiva no garantizan la ejecución correcta del movimiento cuando este se realice de manera global.
- Según **Blázquez (1995)**, el niño accede al conocimiento por organización progresiva de estructuras y la interacción con el medio va proporcionando las bases para la creación de una estructura global. Básicamente el niño necesita toparse con los elementos aplicados en su forma natural, o sea, no solo repetir mecánicamente una fase de un movimiento determinado, sino que deberá realizarlo en una situación real de juego de beisbol, o una situación que la simule.
- Este modelo no logra potenciar la formación táctica del niño, sino que se limita a reproducir un modelo de ejecución previamente establecido, eliminando completamente cualquier posibilidad de iniciativa y/o creatividad por parte del niño.
- Se retarda el conocimiento táctico del deporte, aspecto fundamental de los deportes colectivos.

- Este tipo de entrenamiento no logra motivar al niño debido al carácter altamente repetitivo de su contenido, peor aún, tiene el efecto contrario, haciendo que el niño rechace la práctica deportiva.

Esto no quiere decir que los modelos que caen dentro de este primer grupo sean errados o negativos. Son de hecho los métodos más eficaces para el trabajo en el alto rendimiento, ya que los deportistas de alto nivel dominan los conocimientos técnicos para poder autocorregirse errores y defectos en la mecánica de un movimiento determinado, siendo este el modo más eficaz de hacerlo, aislando el error y aplicando ejercicios correctores hasta que este desaparezca y se realice nuevamente la fase técnica de manera correcta. Incluso para el trabajo con niños estos métodos son imprescindibles, sobre todo cuando se intenta lograr que los niños aprendan y dominen un elemento técnico determinado. El secreto del gran entrenador, está precisamente en lograr un balance ideal entre los varios métodos que conforman este enfoque, con los que forman a su opositor.

**Enfoque alternativo**, todo lo contrario al enfoque tradicional, o sea, este enfoque va directamente a trabajar sobre la táctica del juego, dejando a los elementos técnicos de lado, por ende se asocia a la pedagogía del descubrimiento y se fundamenta en la propuesta de experiencias motrices lúdicas vinculadas al contexto real de juego, **Blázquez (1995)**.

Este enfoque se ha convertido en la actualidad en el predominante, ya que cada vez son más los entrenadores, educadores y especialistas que siguen este modelo de enseñanza, que convierte las sesiones de entrenamiento, clases o educación física en verdaderas experiencias lúdicas, donde los niños al aprender jugando, participan directamente en el proceso de aprendizaje, incrementando así su motivación, su interés y solidificando las experiencias y habilidades motrices que desarrollen ya que son precisamente los niños quienes ponen su imaginación y pensamiento a trabajar para descubrir cómo realizar una acción deportiva determinada, siempre manteniéndose dentro del margen de la diversión personal, quitando el tedio que representa para un niño pequeño la repetición innumerable de una acción determinada, como viene a ser el caso

en entrenamientos de alto rendimiento que se aplican a niños modificando el volumen y la intensidad, pero manteniendo el carácter repetitivo. Algo a destacar es que precisamente como mencionó **Makarenko**, los niños viven para jugar y aprenden a vivir jugando. A través del juego los niños aprenden a relacionarse con el mundo, aportando a su formación como ser social, aprenden y desarrollan habilidades motrices necesarias para la vida, crean valores y carácter.

Este enfoque como se mencionaba, solo pasó a ser popular y predominante desde hace apenas unas décadas, por lo que no son muchas las investigaciones que se han realizado al respecto si las comparamos con las investigaciones realizadas sobre el Enfoque Tradicional, pero algo queda claro, a través del juego, los niños aprenden de una manera más divertida, emocionante y por ende más interesante para ellos, precisamente un objetivo que cualquier entrenador debería perseguir para con sus niños o equipo.

### **I.1.2. Iniciación deportiva en el Béisbol.**

El Béisbol como deporte colectivo, cae dentro de la definición de iniciación deportiva de **Contreras (1989)** quien afirma que en un deporte colectivo se puede considerar la iniciación deportiva como el momento en el cual el niño comienza la práctica del deporte en la escuela o áreas deportivas y bajo la influencia del proceso de enseñanza-aprendizaje aprende las habilidades y reglas básicas, así como los principios del juego que le permiten tener independencia para solucionar problemas tácticos en el juego.

Ahora bien, en Cuba el Béisbol al ser el deporte nacional, forma parte del programa de enseñanza de Educación Física en todas las escuelas e instituciones educativas. Es lógico decir pues que la iniciación deportiva del Béisbol en Cuba ocurre precisamente en la escuela o en áreas deportivas si se atienden a la definición anterior. Sin embargo, el autor considera que en Cuba, la iniciación deportiva empieza mucho antes de la Educación Física escolar, pues la gran mayoría de los niños conocen los fundamentos del Béisbol, de manera general la técnica de los diferentes elementos que lo conforman y la forma básica de jugar un partido. De esta manera se aprecia como el proceso de iniciación deportiva es más complejo de lo que puede parecer a primera vista, y como puede ser influenciado y favorecido por el contexto socio-cultural, así como por las

tradiciones y/o valores y principios de la sociedad. De igual manera se beneficia de la educación y enseñanzas a nivel familiar y a través de los medios de difusión.

Por otra parte, en Rusia el Béisbol es casi desconocido. ¿Qué impacto puede tener esto en la iniciación deportiva? Es mucha la polémica que existe respecto a la especialización deportiva temprana ya que esto puede traer consigo algunos momentos negativos:

- Preparación forzada para algunas competiciones.
- Entrenamiento no acorde a las particularidades de la edad de los niños.
- Traumatismos y sobre entrenamiento.

Sin embargo, todo esto es prevenible a través de una planificación cuidadosa y estructurada del proceso de entrenamiento. En vista de los avances científicos en el campo del deporte y del aumento del nivel de los contrarios en el Béisbol, se hace necesaria una captación de niños cada vez más pequeños, ya que una práctica sistemática desde edades más tempranas garantiza la obtención de mejores resultados y de la formación de deportistas mejor preparados e integrales, siempre y cuando el entrenador experimentado logre esquivar los aspectos negativos que están estrechamente relacionados con la práctica temprana del deporte, o mejor dicho, con la especialización deportiva temprana.

¿Qué tiene que ver esto con Rusia? Precisamente que no existe una iniciación deportiva de manera planificada y estructurada. Ocurre de manera completamente caótica, dependiendo de que alguien escuche algo sobre este deporte y quiera probar e intentar que tal sea en realidad. Dependiendo de este aspecto, no es de sorprender que no abunden los equipos de categorías 7-9 años de edad, y ni siquiera mencionar niños que lo practiquen de 5-7 años de edad, objetivos de este trabajo.

¿Cómo afecta esto al Béisbol en Rusia? De la única manera en que se podría esperar, al no existir una base sólida que sustente y nutra constantemente con jóvenes promesas y nuevas filas de deportistas preparados y con cierto nivel de dominio y conocimiento del aspecto técnico-táctico del deporte, no se logra obtener ningún tipo de

resultado en la arena internacional, ya que el nivel de los contrarios opaca por completo al de este país.

Tras analizar las posibles causas de la pobre trayectoria de Rusia en el Béisbol, se concluyó en que la principal causa es precisamente el hecho de no contar con un proceso organizado y estructuralmente funcional de iniciación deportiva.

### **I.1.3. Tendencias contemporáneas en el deporte de alto rendimiento.**

Parafraseando a **Balbuena y Padilla (2007)** "...una de las características que marca el desarrollo del deporte moderno es la búsqueda, científicamente fundamentada, de niños con aptitudes naturales, capaces de asimilar grandes cargas de entrenamiento y elevados ritmos de perfeccionamiento deportivo. Actualmente la problemática que constituye la detección de talentos ha cobrado mayor interés porque las exigencias que están imponiéndose desde el punto de vista competitivo en el deporte contemporáneo son cada día mayores, con una selección cada vez más temprana y un proceder profundamente científico, de modo tal que la detección de talentos está considerada como la primera fase del proceso pedagógico del entrenamiento deportivo".

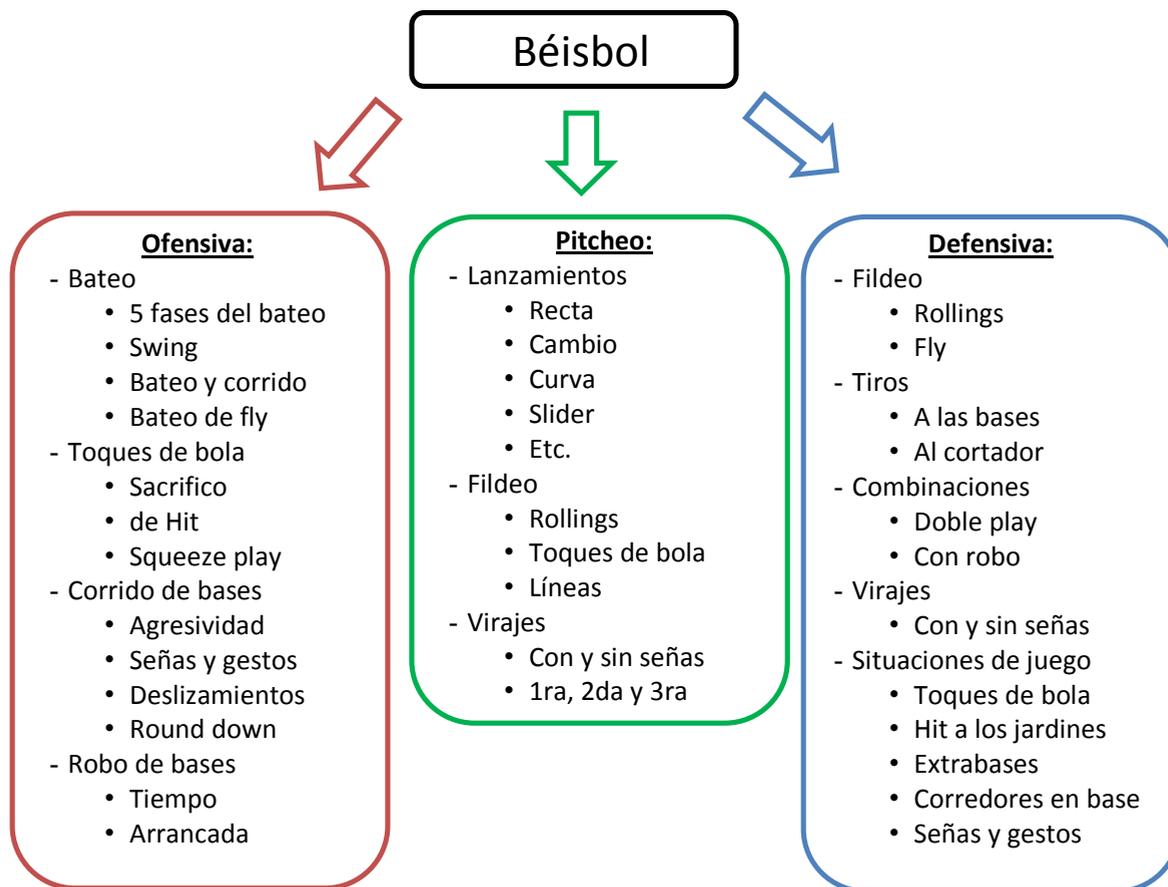
Este "adelanto" en el proceso de captación y de iniciación deportiva se debe precisamente a los avances científicos en el deporte, así como también a la siempre creciente fuerza y desarrollo de los contrarios.

Esto ha traído consigo además la aparición de atletas cada vez más jóvenes (no así en el caso del Béisbol) y con habilidades, aptitudes y dominio de la técnica cada vez superiores. Esto, a juicio del autor demuestra la veracidad de la teoría de las fases sensibles, que afirma que existen diferentes períodos críticos o etapas en las que el ser humano es más permeable a cierto tipo de aprendizajes, es decir, es más sensible a determinadas estimulaciones del entorno que le provocan la adquisición de unos aprendizajes sobre otros. Estas teorías, vale decir que no están absolutamente comprobadas, sin embargo es evidente que existen áreas del conocimiento que se adquieren más fácilmente a unas edades que a otras (por ejemplo el aprendizaje de lenguas diferentes a la materna e incluso el entrenamiento de determinadas capacidades o habilidades motrices). Precisamente muchos de los logros en el deporte de alto

rendimiento dependen del trabajo adecuado con los niños durante estos períodos sensibles.

## **I.2. El Béisbol: sus características.**

El Béisbol es un deporte colectivo donde se enfrentan dos equipos de 9 jugadores cada uno. Mientras que uno de los equipos, el que está a la defensa y que a diferencia del resto de los deportes colectivos con pelotas, es quien tiene la misma, coloca a los 9 jugadores en el terreno, el equipo que está a la ofensiva va sacando a los jugadores de uno en uno, y estos pueden o no mantenerse en el terreno, en las bases, según el desempeño que tengan en su actuación o turno al bate. Existen precisamente 3 bases más el home plate, y al cruzar este luego de pasar por las 3 bases anteriores se considera como una carrera. Gana el equipo que más carreras logre anotar durante el partido. Los equipos se cambian al realizar 3 outs el equipo defensivo, ya sea al atrapar una bola que aún no haya hecho contacto con el suelo, o atrapar una bola que venga rodando y lanzar a la base hacia la que se desplaza el corredor antes de que el mismo logre llegar a ella, o se toque a un corredor entre bases con la pelota en la mano o el guante, o cuando el bateador acumula 3 strikes\*. Al cambiarse cada equipo una vez y formar parte tanto de la ofensiva como de la defensiva, se completa 1 inning, en total se juegan 9 innings, y la duración promedio de un partido de beisbol es de 3 horas, aunque en categorías infantiles dura mucho menos y se juegan menos innings también en las categorías más pequeñas. A modo groso esta es la esencia del juego de Béisbol. Ahora bien, para comprender la magnitud de este deporte en cuanto a elementos técnico-tácticos, se les ofrece la siguiente tabla (**Tabla 1**) con los diferentes componentes que conforman este aspecto en el Béisbol.



**Tabla 1.** Componentes técnico-tácticos que conforman al Béisbol.

Algo incluso más interesante, es que el Béisbol es el único deporte que requiere de un cambio completo y constante de implementos durante el juego (ofensiva y defensiva). Esto a su vez, incide en la dificultad de la práctica de este deporte, pues los componentes de la ofensiva y de la defensiva son absolutamente independientes, o sea, no tienen nada que ver, desde la forma de desplazarse, hasta los movimientos de los diferentes elementos técnicos.

### **I.2.1. Habilidades y Capacidades predominantes en el Béisbol.**

No en vano plantean los especialistas, que el Béisbol cuenta con la acción más difícil de lograr en el deporte en general, el bateo. A esto se le puede agregar que depende no solo de altos niveles de capacidades físicas sino también de un excelente control

propioceptivo de todas las extremidades, pues de una u otra forma de la acción de cada una depende el resultado final (tómese como ejemplo la técnica del swing, un mal trabajo de piernas o brazos, por más pequeño que sea, se traduce en un fallo a la hora de batear).

La reacción es fundamental para aquellos jugadores que se dedican a jugar en el infield, ya que la distancia entre ellos y el bateador es relativamente cercana, por lo que las conexiones tienden a ser bastante fuertes y rápidas. La visión periférica es igualmente necesaria para las situaciones de juego en que los jugadores del equipo contrario ocupan las bases como corredores. No se puede obviar la imperante necesidad de la destreza manual, ya que el secreto de todos los grandes jugadores de cuadro yace precisamente en la rapidez con que se desprenden de la bola al atraparla. Si es necesario tener manos rápidas, más necesario para jugar en el infield es tener una mente ágil y cierto nivel de picardía.

Para los jugadores del outfield sin embargo, es más importante un buen desarrollo de la percepción tanto de distancia (y varias de sus ramas, como por ejemplo la percepción de la trayectoria de objetos en movimiento) como de tiempo. Se necesita así mismo de un brazo fuerte. Por lo general dentro de un equipo de Béisbol los jardineros son o los jugadores más rápidos, o los de mayor poder ofensivo.

Respecto a la capacidad física predominante en este deporte, siempre ha existido gran polémica sobre el asunto. Algunos especialistas afirman que la fuerza muscular es la más importante, otros aseguran que sin la velocidad de desplazamiento o de movimientos aislados el pelotero no logrará grandes resultados y están los que desechan ambas capacidades favoreciendo altos niveles de agilidad y coordinación. El Béisbol consta de nueve posiciones y de nueve turnos al bate. Cada posición y turno al bate tiene una tarea y una responsabilidad diferente, por ejemplo, para el campo corto si es de mayor importancia tener altos niveles de agilidad y coordinación, pero para un cuarto bate, sin duda alguna predomina la fuerza muscular. Si se pretendiera caracterizar cada una de las posiciones, el autor se estaría alejando del tema. Por ello, el autor, valga la redundancia, se inclina hacia la teoría de que la capacidad predominante en el Béisbol es la potencia, precisamente una mezcla entre la fuerza muscular y la velocidad de los movimientos.

Aquí se llega a otro obstáculo durante el proceso de entrenamiento, que no necesariamente se presenta en otros deportes dentro de la categoría de deportes colectivos y con pelotas. Para mantener un alto índice de potencia, se necesita entrenar tanto la fuerza como la velocidad de manera escalonada, buscando siempre aumentar los indicadores de ambas capacidades así como los resultados individuales de las mismas. Pero no solo se necesitan altos resultados en cada una, sino además buscar una forma de trabajo que permita la combinación de ambas. Aquí aparece el denominado entrenamiento de pliometría. Un término acuñado por Fred Wilt, un entrenador norteamericano de atletismo, en 1975, que proviene del latín “plyo-métricos”, o sea, aumentos mensurables, que comenzó a emplearse en el Béisbol de manera organizada desde hace apenas poco más de una década. Según **Cometti (1994)**, la pliometría se logra cuando las inserciones musculares se alejan y se acercan en un espacio de tiempo muy corto, o sea, cuando el músculo pasa de un trabajo excéntrico a un trabajo concéntrico. Por su parte **Chu A. D.** afirma que los ejercicios pliométricos son aquellos que capacitan a un músculo a alcanzar una fuerza máxima en un período de tiempo lo más corto posible. En el Béisbol predominan las acciones muy potentes en fracciones de segundo (swing, lanzamiento), lo que nos demuestra la importancia de este método de entrenamiento.

### **1.2.2. Metodologías actuales aplicadas durante el proceso de entrenamiento de Béisbol para niños.**

Cuando el trabajo es con niños pequeños, el acento va no tanto hacia las capacidades físicas como a la enseñanza de los diversos elementos técnicos que conforman el juego de Béisbol. El objetivo es precisamente crear una base sólida de conocimientos técnico-tácticos, para con el tiempo y la práctica futura, ir puliendo desperfectos e ir agregando los beneficios que aportan las capacidades físicas al pelotero.

A pesar de un objetivo común, no en todos los países se entrena de la misma manera, o se organiza el trabajo de manera similar. Por ejemplo, en Cuba, se utiliza un sistema de centros especializados conocido como Escuelas de Iniciación Deportiva (EIDE), donde los niños son captados desde pequeños y matriculan en la mencionada

institución. Aquí no solo entrenan, sino que también asisten a clases, se alimentan con una dieta balanceada y están bajo la supervisión constante del entrenador, lo que permite regular con más facilidad el régimen de vida del niño, favoreciendo así al proceso de crecimiento y desarrollo biológico que ocurre en esta etapa de la vida. Todo este proceso de enseñanza-educación-formación ocurre con el fin de crear futuros deportistas, para el caso del presente trabajo, peloteros, que luego formarán la nómina del equipo de primera categoría de la provincia en que vivan, y que aspirarán a formar parte del siempre poderoso Equipo Nacional de Cuba.

Analicen sin embargo a Estados Unidos. En ese país el Béisbol es tratado como una actividad extracurricular, donde si el niño destaca y tiene talento, puede aspirar a un contrato y pasar al mundo del deporte de alto rendimiento de carácter comercial. Por ello, el Béisbol se practica por lo general de manera voluntaria, con muchos torneos y campeonatos dirigidos a divertir y educar más que a enseñar y formar futuros deportistas para este deporte. Al llegar a los colegios y universidades, se practica el Béisbol de manera más organizada, pero sin una finalidad aparente, o sea, culminan sus estudios, y no hay seguimiento oficial en el deporte, a no ser que como ya mencionamos, el muchacho tenga aptitudes y pase a formar parte de alguna organización de Grandes Ligas.

Ambos países están en lo más alto del podio cuando de Béisbol se trata, ya que poseen una larguísima tradición, y generalmente presentan los equipos más fuertes en los diferentes torneos y campeonatos internacionales que se realizan, siempre acompañados de Japón, Corea y algunos países de Latinoamérica. Esto nos demuestra que sin importar la manera de abordar el objetivo, lo que verdaderamente define el desarrollo de los peloteros es el proceso de entrenamiento como tal, y para los intereses de esta investigación, el proceso de entrenamiento con niños.

Actualmente existe un predominio del enfoque tradicional, puesto que se persigue un objetivo que depende sobremanera de las habilidades y aptitudes que desarrollen los niños, y mientras más temprano logren dominar la técnica deportiva pues tanto mejor. Esto es comprensible ya que el nivel del Béisbol aumenta cada vez más, y ya casi no existen oponentes débiles, a los que se les debe “ganar al seguro”. Por lo que el

entrenamiento deportivo se convierte en una especie de régimen militar, que se basa en un modelo de instrucción directa, y de repetición de modelos lineales ya existentes, dejando de lado y apartando elementos cruciales para el desarrollo del niño a los que el autor hizo alusión en el epígrafe anterior.

Los expertos y especialistas en el tema, afirman que existen varias etapas o fases, que deben ser superadas de manera paulatina y ordenada, para lograr una formación deportiva correcta y desarrollo a plenitud de las capacidades del niño. Citando a **Díaz J. (1984)** existen 3 niveles en el aprendizaje de la iniciación deportiva, cuyos objetivos quedan de la siguiente manera:

Primer Nivel:

- Dominio de las capacidades motrices, e integración de los elementos técnicos de ellas.
- Ejecución global de los elementos técnicos sin atención a su rentabilidad o eficacia.
- Iniciación al aprendizaje de la táctica del conjunto o colectiva.
- Conocimiento básico de las reglas del juego.

Segundo Nivel:

- Consolidación de las adquisiciones previas, mejorando la formación técnica, y pulimentando los modelos técnicos aprendidos previamente.
- Iniciación al aprendizaje de la capacidad táctica individual.
- Desarrollo táctico, sistemas de juego.
- Conocimiento pleno de las reglas del juego.

Tercer Nivel:

- Perfeccionamiento técnico-táctico de los diferentes elementos técnicos individuales.
- Perfeccionamiento táctico en orden a los sistemas de juego, y fijación de acuerdo a las características del equipo.

Precisamente existe una violación de estos niveles, tratando siempre de alcanzar el tercer nivel dejando de lado los dos anteriores, o sea, exigiendo a los niños que logren ejecutar elementos técnicos casi a la perfección, cuando los pequeños aún no poseen

siquiera un nivel de desarrollo de control propioceptivo que les permita controlar con la exactitud y precisión necesarias sus segmentos corporales. En otras palabras, se trabaja con los niños siguiendo las premisas del alto rendimiento, solo que adecuando algunos contenidos y reduciendo el volumen y la intensidad de las sesiones de entrenamiento, que aun así se basan en la repetición incesante de elementos técnicos y tácticos.

No es de sorprender que en los países que tienen una amplia tradición beisbolera los niños continúen su proceso de entrenamiento y existan siempre candidatos dispuestos a practicar este deporte, pero que por el contrario, en los países que recién comienzan a descubrirlo, un gran porcentaje de niños abandone la práctica y se cambien a otros deportes más conocidos y practicados en sus regiones que a su vez les resultan mucho más interesantes.

### **I.3. Características biológicas y funcionales del desarrollo de los niños de 5-7 años de edad, tanto generales como específicas.**

Para el entrenador es imprescindible conocer las características fundamentales que presenta el desarrollo de los niños en estas edades, para facilitar la selección de contenido para los entrenamientos y para la selección de objetivos. Ante todo el entrenador debe ver a los niños como organismos en pleno desarrollo, en pleno cambio, por lo que sobre todas las cosas su objetivo principal es contribuir al desarrollo de los pequeños y favorecer la formación de su personalidad.

Teniendo esto en cuenta, el autor considera que es imprescindible para los entrenadores que trabajen con niños de 5-7 años de edad conocer los siguientes aspectos morfológicos, fisiológicos y psicológicos:

- Los huesos son aún blandos y elásticos.
- La columna vertebral tiene una forma más rectilínea y las curvaturas van pronunciándose poco a poco.
- Los músculos aún no presentan una definición observable por la acumulación de cantidad de grasa subcutánea y una relativa baja cantidad de miofibrillas.
- La frecuencia cardiaca oscila entre 105 a 95 pulsaciones por minutos.
- Orientación espacial y temporal en forma prolongada, o sea, las acciones transcurren dentro del tiempo, pero no con el tiempo.

Desde el punto de vista de la motricidad, el niño de estas edades posee suficiente equilibrio y control de su cuerpo, puede llegar a realizar acciones de brazos y piernas. Puede caminar en línea recta, trepar, escalar, correr, saltar, lanzar y recibir e inclusive ejecutar satisfactoriamente algunas habilidades combinadas, como por ejemplo: correr y saltar. Posee mucha imaginación e imita con gusto y facilidad lo que ve. El autor hace una pausa aquí. Como se menciona, los niños de estas edades “pueden” realizar las habilidades motrices básicas expresadas, pues poseen suficiente dominio y control de su propio cuerpo, sin embargo esto no significa que los niños de estas edades ya dominen estas habilidades. Una vez más se cae en la distinción del país en que se encuentren los niños, del estilo de vida que lleven y de la práctica deportiva de deportes determinados. Esto quiere decir precisamente que en caso de que un niño no posea conocimiento de alguna de estas habilidades motrices básicas, es tarea del entrenador incluir ejercicios, juegos u otros métodos que permitan el consecuente desarrollo de las mismas en sus sesiones de clases o entrenamientos.

Para los niños el juego constituye, como diría **Venguer**, la actividad rectora. El contenido de los juegos se caracteriza por su dinamismo, sencillez, emotividad. Los tipos de juegos más comunes son los juegos rítmicos, dramatizados, de carreras y con pelotas, donde el niño ya es capaz de cumplir determinadas reglas.

Para estructurar y aplicar juegos dentro de las sesiones de clases o entrenamientos, es preciso conocer algunas características comunes básicas de los niños de estas edades, que según expresa **Oña (2005)** son:

- Variabilidad: las ejecuciones de una acción determinada varían entre cada repetición, es decir, la mecánica del gesto es inestable.
- Contaminación de la estructura general del movimiento: se aprecia dificultad o incapacidad para utilizar los segmentos corporales de manera independiente.
- Inestabilidad atencional: el primer aspecto que salta a la vista cuando comienza el trabajo. Debido a la facilidad con que los niños cambian la atención se recomienda realizar actividades continuas, de gran variedad y con explicaciones breves y lo más sencillas posibles.

- Simbolismo: el niño intenta reflejar lo que ve y lo que aprende, por lo que se puede apreciar un altísimo interés por actividades o juegos de representación (de animales, de oficios, de personas, etc.).

Algo importante es saber cómo distribuir los componentes del entrenamiento, o sea, que tipos de ejercicios y/o juegos son más adecuados. **Ferreiro R.** al respecto menciona que "...mientras más pequeños son los niños más temprano aparece la fatiga...", lo que nos demuestra la importancia de seleccionar o estructurar las actividades de forma tal que sean de relativa "corta" duración y alternados con breves pausas para permitir la recuperación y no incidir en los procesos de fatiga.

Los músculos están en constante crecimiento y desarrollo, por lo que los pequeños demuestran dificultad para realizar ejercicios o actividades que requieran de precisión, agilidad y/o coordinación, precisamente sobre los que se recomienda trabajar, especialmente en la coordinación, capacidad que apoya la formación de habilidades motrices básicas en los niños. Algo que apoya además la adquisición y desarrollo de estas habilidades es un proceso denominado como "mielinización" que consiste en el despertar, por así decirlo, de diferentes áreas nerviosas que comienzan a funcionar en el pequeño, agilizando como consecuencia las adquisiciones motrices, neuromotrices y perceptivo-motrices.

Según **Brikina A.T.**, para un proceso de formación más rápida de los hábitos motrices es necesario repetir el ejercicio que se está estudiando de 6 a 8 veces en cada lección y en condiciones relativamente estables 2 a 3 veces en cada intento.

## **CAPÍTULO II – ACERCAMIENTO A LA SITUACIÓN ACTUAL DE RUSIA RESPECTO AL BÉISBOL.**

En el segundo capítulo el autor expondrá algunos elementos que a su juicio están estrechamente relacionados con la práctica del Béisbol en el país seleccionado para esta investigación. Básicamente en este capítulo encontrarán todos los aspectos de la vida, del sistema económico-político-social, costumbres, tradiciones y cultura que directa o indirectamente atentan o ayudan al proceso de entrenamiento en este país.

### **II.1. Diagnóstico sobre la situación actual de Rusia en el Béisbol.**

El Béisbol en Rusia en la actualidad es un deporte casi desconocido. Luego de un fuerte auge en el movimiento de la Federación Rusa de Béisbol en los años 80 y del apoyo de diversas instituciones gubernamentales para el desarrollo beisbolero, al dejar de ser parte de los Juegos Olímpicos, se perdió todo interés por continuar con el desarrollo del mismo.

En la actualidad Rusia cuenta con apenas un total de 12 equipos de primera categoría, que a su vez se encuentran distribuidos por solo 4 regiones o provincias, siendo Moscú, la capital, la región donde existe el mayor desarrollo del Béisbol en este país, pues de los 12 equipos, 8 radican en la misma. Si se tiene en cuenta que Moscú cuenta con una población estimada de 16 millones de habitantes, se puede apreciar lo poco divulgado que se encuentra el Béisbol en este país. Vale mencionar que existe una Liga Amateur (lo interesante del nombre, es que el Béisbol en Rusia es Amateur también, pero aun así distinguen las 2 ligas existentes), también regida por los estándares de la Federación Rusa de Béisbol, pero que no aporta al desarrollo de este deporte, pues apenas si existen 8 equipos más, que apenas llegan a los 10-12 miembros cada uno.

El sistema de Campeonato consiste en un Todos contra Todos, con 3-4 vueltas de 3 juegos contra cada equipo. Al finalizar las vueltas, los 4 equipos con mejores resultados pasan a jugar a los play off, el 1ro con el 4to, y el 2do con el 3ro. Se juega hasta las 3-5 victorias y de ahí los ganadores pasan a discutir la presea dorada en una serie que dura hasta las 5-7 victorias, mientras que los equipos perdedores se enfrentarán por la medalla de bronce en otra subserie que se juega hasta las 3-5 victorias.

Ahora bien, la situación con los equipos infantiles y escolares es diferente. En dependencia de los equipos existentes cada año se juegan o no, los Campeonatos de diferentes categorías. Es frecuente que un año se celebre el Campeonato Nacional de Rusia de categoría 13-15, mientras que al año siguiente, por no haber equipos de esta categoría no se celebre, por poner un ejemplo. Aunque esta edad, junto a los juveniles son las más estables en cuanto a equipos y seguimiento, ya que por lo general actúan como “canteras” para los equipos de 1ra Categoría. La situación crítica y siempre variable es con categorías que comprenden edades desde el 7-9 hasta el 13-15. Existen equipos que cada año presentan equipos, más o menos preparados, pero existen otros que desaparecen de un año para el otro. Para estas categorías solo existen 2 estadios con medidas pertinentes, lo que dificulta la organización del proceso de entrenamiento y enseñanza.

Hablando de infraestructura, existe un total de 4 estadios de Béisbol, 3 de ellos en Moscú. Muchos equipos practican e incluso juegan en adaptaciones de estadios, o sea, terrenos de fútbol de cubierta sintética por lo general, lo que ocasiona que las medidas del terreno varíen, modificando así importantes aspectos del juego táctico y del estilo de juego. Debemos mencionar que los 4 estadios de Béisbol se encuentran en buenas condiciones, y que las etapas del Play Off siempre se juegan en ellos, sin importar de qué regiones sean los equipos que participen.

Como deporte Amateur al fin, solo se juegan los viernes, sábados y domingos, a excepción de los Play Off, estos se juegan con el ordenamiento habitual. El resto de la semana los equipos entrenan por las tardes o en la noche, pues durante los meses que dura el campeonato, el sol se oculta pasadas las 10 de la noche. No todos los equipos practican en estadios, ya que el sistema capitalista exige un contrato de arrendamiento de la instalación bastante elevado, por lo que muchas veces el entrenamiento se realiza en salones o tabloncillos especiales que cuentan con amplios corredores o jaulas de bateo y gimnasios. Mientras que para los adultos este sistema de entrenamiento aunque no sea el ideal, es aceptable, los niños se ven sujetos a los mismos problemas y situaciones, por lo que la mayoría de las veces solo salen al terreno directamente a jugar los Campeonatos Nacionales.

Al ser un deporte relativamente joven en este país, no existe divulgación por medios de prensa ni televisivos, no se publican los resultados en periódicos, ni existe un seguimiento sistemático del Campeonato Nacional. La población que no viva directamente al lado de los estadios o centros de entrenamientos (recordemos que son salones o tabloncillos especiales), no tienen forma de documentarse o de conocer este deporte. Esta situación particular dificulta en gran medida la captación de niños y la masividad de este deporte.

El autor les ofrece la siguiente tabla (**Tabla 2**) con la relación de factores positivos y negativos divididos en varios grupos, como se aprecia a continuación:

Factores	Positivos	Negativos
<b>Económicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- País desarrollado con muchos recursos y posibilidades de adquirir implementos básicos para la organización de las sesiones de entrenamiento.</li> <li>- El gobierno invierte recursos para el desarrollo del deporte de manera general.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El Béisbol, al no estar incluido en la nómina de los deportes Olímpicos, no recibe beneficios ni apoyo del gobierno.</li> <li>- Ausencia de centros con especialización en el comercio de implementos de este deporte, siendo la importación el único modo de obtenerlos, mayoritariamente de Estados Unidos.</li> <li>- Carencia de infraestructura para el desarrollo del Béisbol, constando apenas de 5 estadios para la práctica del mismo.</li> </ul>
<b>Sociales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Población masculina con alta tendencia a ser altos y fuertes físicamente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desconocimiento casi total de este deporte.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elevado índice de deportistas de muchísimos deportes.</li> <li>- Se contempla al deporte como un medio para la educación, favoreciendo la cantidad de niños que comienzan la práctica deportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Predominio exagerado de la popularidad del Fútbol y el Hockey sobre hielo.</li> <li>- Ninguna difusión de este deporte a través de los medios, salvo algunas entrevistas en estudios y noticieros menores.</li> </ul>
<b>Históricos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trayectoria indiscutible en la historia del deporte en general.</li> <li>- Algunos de los deportistas más reconocidos de la historia son efectivamente rusos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poca o ninguna tradición beisbolera en este país.</li> <li>- Hace solamente un poco más de una década que se practica este deporte en Rusia.</li> </ul>
<b>Científicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Científicos en este campo de los mejores del mundo, que han realizado descubrimientos sobre los que se apoya inclusive hoy en día, la estructura del entrenamiento para el alto rendimiento.</li> <li>- Investigaciones constantes y amplias ramas de ciencia y tecnología aplicadas únicamente al deporte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Absolutamente ninguna investigación ha sido realizada sobre el Béisbol.</li> <li>- Ausencia de cátedras especializadas en centros de estudio y universidades.</li> </ul>
<b>Climáticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durante los meses de verano el sol solo comienza a ocultarse pasadas las 10 de la noche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Invierno que dura aproximadamente 7 meses, haciendo la práctica en el terreno</li> </ul>

	- Temperatura de verano fresca y agradable para la práctica deportiva.	imposible durante este tiempo, obligando a entrenar en salones o tabloncillos.
--	--	--

**Tabla 2.** Relación entre factores positivos y negativos de diferentes aspectos de la sociedad rusa moderna.

### **II.1.1. Particularidades geográficas y socioculturales que inciden sobre el proceso de entrenamiento y frenan el avance del mismo.**

La Federación Rusa se extiende a través de la mayor parte del norte del supercontinente Eurasia por lo que existen una gran variedad de paisajes y climas. La mayor parte del paisaje consiste en llanuras enormes, tanto en la parte europea como en la parte asiática que son ampliamente conocidas como Siberia. Estas llanuras son predominantemente estepas al sur y arbolado denso al norte, con la tundra a lo largo de la costa del norte. Se encuentran cadenas montañosas a lo largo de las fronteras del sur y del este, destacándose los Montes Urales en la parte central, que son la división principal entre Europa y Asia. Muchos grandes ríos fluyen a través de las llanuras desembocando en las costas rusas, que suman aproximadamente 37 000 kilómetros de costa.

Estas son algunas características geográficas de Rusia, pero en realidad la que más atañe a esta investigación es precisamente el clima. Rusia cuenta con un invierno que dura aproximadamente 7 meses, con nevadas exageradas y un frío intenso que llega hasta los 40 grados Celsius bajo cero. A esto se le debe agregar que durante el otoño las lluvias fuertes y lloviznas ocurren casi cada 2 días. Esto conlleva a que tan solo sea posible practicar Béisbol en el terreno durante 4-5 meses al año, dejando el resto del tiempo a los entrenamientos en salones y tabloncillos especializados.

Al contar con una escasa infraestructura cuando de estadios y terrenos para la práctica del Béisbol se trata, si se debe mencionar que posee un sinnúmero de estos salones y tabloncillos especializados, ya que muchísimos deportes se ven afectados por esta situación (Hockey sobre césped, Fútbol, Atletismo, etc.). Aunque no hay nada mejor que el terreno de juego para el entrenamiento, cabe mencionar que estos salones y

tabloncillos especializados están estructurados de tal manera que permiten llevar a cabo numerosas acciones tácticas a gran escala, y aunque no permiten una práctica deportiva de la misma calidad que la que se podría llevar a cabo en el terreno, permite al menos trabajar sobre aspectos básicos y elementos técnico-tácticos tanto de la parte ofensiva como de la parte defensiva. Ahora bien, hasta ahora el autor se refería meramente al entrenamiento con adultos, pero, ¿qué pasa con el entrenamiento de categorías infantiles? Ante todo, se pudo constatar que teniendo un grupo de niños principiantes al que les es desconocido el Béisbol, se practica mucho mejor dentro de estos salones o tabloncillos especializados. Para explicar esto solo basta analizar un detalle. Estos niños no dominan la técnica de las diferentes acciones a realizar, y en la mayoría de los casos ni siquiera poseen la habilidad motriz requerida para realizar un movimiento específico. Esto significa que cuando vayan a realizar un ejercicio, si están en un terreno abierto, pasarán la mayor parte del tiempo persiguiendo una pelota mal lanzada o no atrapada, y el entrenador intentando mantener el orden. Tomemos por ejemplo el lanzamiento en parejas. Se pudo apreciar que de 10 lanzamientos, aproximadamente 6 iban por encima de la cabeza del compañero y otros 2 pasaban a los lados. El niño que debe atrapar la pelota, no sabe cómo hacerlo y no domina la habilidad motriz de la atrapada, lo que significa que cada vez que se le lanzara la pelota por encima o por los lados, esta se iría de largo, teniendo que perseguirla luego el niño para volver a su posición y continuar el ejercicio. Si se delimita el terreno con la pared del salón o tabloncillo, el niño realiza un trayecto mucho más corto para recoger la pelota, ganando así tiempo para realizar más repeticiones (tómese esto como un ejemplo metafórico, no como una parte actual de la investigación presente).

Otro aspecto positivo es que no importa la condición meteorológica, pues están bajo techo. Si llueve o hace frío (algo común incluso durante los meses de verano), gracias a la calefacción del centro, se mantiene una temperatura adecuada y agradable para el entrenamiento, sin peligro de enfermedad para los niños, ni de maltrato a los implementos, prolongando su vida útil.

Algo que facilita además, es la visión completa del grupo durante la sesión de entrenamiento. Esto es especialmente útil para los entrenadores jóvenes y principiantes,

ya que el grupo se concentra y es más fácil dirigir el proceso de entrenamiento. Sin embargo, al reducir el espacio, el entrenador deberá estar incluso más alerta antes y durante la realización de ejercicios que incluyan el uso de implementos, especialmente cuando se vaya a trabajar la parte ofensiva con los bates. Los niños no son conscientes del daño que pueden ocasionar a sus compañeros o a sí mismo con estos implementos. Para evitar estas situaciones poco agradables, el autor relata dentro del Manual la organización correcta para realizar cada uno de los elementos que a su juicio considera fundamentales para la práctica del Béisbol con niños pequeños o principiantes.

Todas estas ventajas por supuesto que no sustituyen la práctica en el terreno, pero si brindan un medio alternativo que permita mantener de manera constante la sistematicidad del entrenamiento en un país donde el clima hace muy complicado el cumplimiento de este principio fundamental en la práctica deportiva de cualquier deporte.

## **II.2. Pros y contras del sistema de captación de niños para el Béisbol en Rusia.**

Este sistema es bastante peculiar. Consiste en un recorrido que hacen personalmente los entrenadores por escuelas, instituciones o centros deportivos, donde dan un breve discurso, se presentan, hablan del deporte, de lo que propone, enseña los implementos, siempre en aras de despertar el interés en los niños y niñas, pues en Rusia, como en muchos países de Europa y Estados Unidos, se permite el juego a ambos sexos de manera combinada.

Luego de estas presentaciones, se designan 3-4 días como “días de prueba”, donde pueden asistir todos los niños y niñas que lo deseen para probar este curioso deporte para ellos. Si les gusta y quieren seguir practicándolo, pues pasan a la plantilla del equipo y se matriculan en el centro responsable, por lo general en Escuelas de Reserva Olímpica, centros que patrocinan a los pocos equipos de Béisbol infantil existentes.

Esto solo es la cúspide del iceberg, ya que el reto mayor para los entrenadores de Béisbol en Rusia, está precisamente en lograr que los niños no abandonen la práctica de este deporte al pasar un tiempo. Como bien se sabe, lo novedoso siempre resulta

interesante, y es exactamente durante el proceso de entrenamiento que el entrenador debe inculcar el sentimiento, la pasión y el amor por el Béisbol en los niños.

Ahora bien, este sistema de captación trae consigo una serie de ventajas y desventajas a juicio del autor. Vale mencionar antes de pasar a enumerarlas, que muchos deportes siguen este mismo proceso de captación, pero con una diferencia radical, la diferencia de la popularidad de la que goza el deporte determinado. No es extraño que durante una presentación de Fútbol se presenten más de un centenar de niños, para que aprueben a apenas 20, mientras que para el Béisbol en ocasiones, no se presentan los niños ya que los padres no saben de qué deporte se trata.

En la siguiente lista el autor expone lo que a su consideración son ventajas y desventajas del sistema vigente de captación para el Béisbol en Rusia, aclarando siempre que su punto de vista y sus consideraciones se basan puramente en la realidad que vive este deporte en ese país y en su experiencia personal, como verán a continuación.

#### **Pros del sistema de captación vigente en Rusia para el Béisbol:**

- La información que el entrenador pretende divulgar es recibida por una amplia gama de personas.
- Permite una captación sencilla, sin muchos parámetros a tener en cuenta.
- En poco tiempo se divulga la información a una gran cantidad de niños, padres y profesores.
- Permite una interacción directa con los niños, logrando, de realizarse de una manera adecuada, aspectos muy positivos en el intercambio entrenador-alumno, que dependen únicamente de la capacidad del entrenador de comunicarse con los pequeños.
- Permite familiarizar a los niños con los implementos que se emplean para la práctica de este deporte, aspecto que el entrenador hábil puede explotar para impresionar a los niños con trucos y maniobras que se adquieren al trabajar con los implementos.
- Permite al entrenador plantear el panorama completo para despertar el interés de los niños, que sueñan con ser personas reconocidas o excelentes deportistas.

- Durante el período de prueba o las 3 clases abiertas, los niños interactúan a plenitud y se topan con lo que verdaderamente representa el Béisbol.
- Al existir un período de prueba, los niños no se sienten obligados a escoger, lo que puede ser muy favorable para la relación de los niños con el Béisbol.

Estas son las ventajas que el autor aprecia sobre el sistema de captación vigente en Rusia para el Béisbol. Así mismo asevera que durante su experiencia realizando este proceso de captación tuvo intercambios bastante interesantes con los niños y maestros, y se lograron resultados por encima de lo esperado en cuanto a cantidad de niños asistentes a las sesiones de prueba o clases abiertas. Vale mencionar que este sistema de captación otorga la libertad de realizar una mini-sesión de entrenamiento demostrativo, donde se puede batear, fildear y lanzar, para que los niños se interesen más por este deporte tan extraño para ellos, precisamente lo que realizó el autor durante el proceso.

#### **Contras del sistema de captación vigente en Rusia para el Béisbol:**

- La información aunque se divulga, no logra el efecto deseado ya que la gran mayoría de las personas a que llega la misma, desconocen este deporte.
- Debido al poco conocimiento que existe sobre el Béisbol, aunque se logre interesar a los niños, muchos padres no acceden a llevarlos a las sesiones abiertas de entrenamiento.
- Por muy increíble que parezca, muchos padres no acceden a que sus hijos lo practiquen pues al ver el bate de Béisbol piensan que se trata de un deporte de combate altamente peligroso y violento.
- Resulta bien difícil explicar en breves minutos en qué consiste este deporte para despertar la curiosidad de los niños, ya que los profesores solo acceden a otorgar unos minutos para la presentación en las aulas.
- Se hace difícil visitar varias escuelas o centros educativos el mismo día debido a las grandes distancias.
- La cantidad de niños que se presenten dependen en gran medida de la capacidad del entrenador de relacionarse con los niños y de su carisma y elocuencia.

- No todos los profesores están dispuestos a ceder minutos de sus turnos de clase para la presentación de los entrenadores. Todo depende de acuerdos y conversaciones previas.
- Existe la posibilidad de que un centro educativo o escuela se niegue rotundamente a permitir la presentación de este deporte, precisamente porque resulta desconocido para ellos.
- Se debe recorrer una a una cada institución para que se divulgue la información.
- Con este sistema de captación no se escoge a los niños deseados con mayores aptitudes físicas, sino que se trabaja con los que decidan que les gusta el Béisbol.

Como se puede apreciar, las desventajas son bastantes. Aun así, el autor defiende este sistema de captación, ya que al tener la posibilidad de ponerlo a prueba, alcanzó resultados satisfactorios en cuanto a cantidad de ingresados al Béisbol.

De manera general, todo depende precisamente del entrenador y de su capacidad como locutor, ya que es un sistema que se basa principalmente en el uso de la palabra para interesar a los niños por un deporte que nunca han visto ni escuchado al respecto. La ventaja está en que los niños sienten curiosidad por las cosas nuevas, por lo que no resulta demasiado complejo despertar el interés de los pequeños hacia un deporte en que hay que correr, lanzar una pelota, atraparla, deslizarse y rodar por el terreno, y lo más interesante, batearla con un bate de Béisbol. Al respecto el autor quisiera mencionar, que la ofensiva si bien es la parte que más cautiva a los niños, también es quien tiende a causar la confusión con respecto a lo que trata el deporte. Como ya se ha mencionado en reiteradas ocasiones, el Béisbol en Rusia es prácticamente desconocido. Los bates de Béisbol si se venden en las tiendas sin embargo, pero como regla general, se usan con otros fines más violentos que nada tienen que ver con este deporte. Es normal que los padres se alarmen al ver que sus niños pequeños manipulan un instrumento que es considerado casi un arma blanca en este país. El autor recomienda siempre antes de comenzar con la clase práctica o sesión abierta de entrenamiento, familiarizar a los padres con los implementos, para prevenir confusiones y mantener el orden durante el entrenamiento.

Otro elemento a tener en cuenta es que debido al desconocimiento, los niños no comprenden el uso que se les da a los implementos, y quieren repetir lo que vieron en una película o una obra. Se recomienda al menos durante las primeras sesiones no permitir que más de 2 niños manipulen bates de Béisbol a la vez. Esto por muy raro que parezca tiene una sólida base tras de sí, ya que se han dado casos en Rusia donde los niños golpean con los bates a otros compañeros. Pasando a los guantes, los niños se mostrarán reacios a usarlos, ya que les quedarán incómodos y no están acostumbrados a usar un guante (precisamente porque nunca han visto uno, aunque tiene cierta semejanza con el guante que utilizan los porteros de Hockey sobre hielo, un deporte de los que acaparan toda la popularidad en este país). Con las pelotas de Béisbol no se corre peligro, ya que para el trabajo con estas edades se utilizan pelotas de goma, por ende, inofensivas. Aun así hay que enseñar a los niños que las pelotas no se deben lanzar hacia un compañero que no lo esté mirando y que tenga un guante en la mano.

### **II.3. Alternativas y propuestas para afrontar los problemas y situaciones que inciden sobre el proceso de entrenamiento en Rusia.**

En vistas de la situación actual que presenta el Béisbol en este país, se hace imperiosa la necesidad de buscar nuevas rutas y alternativas para lograr un paso hacia delante en el desarrollo de este deporte. Según lo que se pudo apreciar uno de los problemas fundamentales que incide contra este desarrollo es el poco conocimiento que existe en la población en general sobre el Béisbol. A este respecto el autor plantea su primera propuesta que si bien no modifica directamente lo que se conoce como proceso de entrenamiento, de aplicarse si tendría un gran impacto en cuanto a masividad del deporte se refiere. A continuación el autor les ofrece la siguiente tabla (**Tabla 3**) donde podrán apreciar ésta y otras propuestas:

<b>Problema o situación</b>	<b>Alternativas o propuestas</b>
1- Poco conocimiento sobre el Béisbol a nivel de población (poca masividad del deporte).	- Aplicar al Béisbol en las escuelas, centros estudiantiles e instituciones educativas como uno de los componentes a trabajar en la Educación

	<p>Física.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar clases abiertas y demostraciones con mayor frecuencia.</li> <li>- Durante el proceso de captación visitar más escuelas, centros estudiantiles e instituciones educativas que el total estipulado de 3.</li> <li>- Invitar a los padres a que observen a sus niños practicando y jugando al Béisbol.</li> <li>- Organizar torneos y campeonatos de Béisbol a nivel de escuelas e instituciones educativas.</li> </ul>				
<p>2- Tiempo reducido para las sesiones de entrenamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estructurar las sesiones de entrenamiento de manera tal que permitan trabajar a conciencia sobre el componente principal de cada sesión y que se pueda recapitular sobre el contenido anterior del componente secundario (los componentes principales y secundarios varían en cada sesión según los objetivos que se persigan). De esta forma se aprovecha el tiempo para introducir y enseñar nuevo contenido y para consolidar el contenido previo. Se recomienda emplear los siguientes valores:</li> </ul> <table border="1" data-bbox="699 1563 1404 1675"> <thead> <tr> <th data-bbox="699 1563 1050 1619">Componente principal (%)</th> <th data-bbox="1050 1563 1404 1619">Componente secundario (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="699 1619 1050 1675">75</td> <td data-bbox="1050 1619 1404 1675">25</td> </tr> </tbody> </table>	Componente principal (%)	Componente secundario (%)	75	25
Componente principal (%)	Componente secundario (%)				
75	25				
<p>3- Terrenos o áreas reducidas en cuanto a dimensiones y espacio para la práctica del Béisbol.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dividir al grupo o trabajar en varias estaciones simultáneamente.</li> <li>- Compaginar el trabajo de ofensiva y defensiva para aprovechar al máximo el espacio disponible.</li> </ul>				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar sobre elementos técnicos individuales o combinaciones de jugadas que incluyan a 2-3 jugadores máximo, dejando la práctica de situaciones tácticas colectivas para las sesiones de entrenamiento en el estadio o en terrenos con más espacio.</li> </ul>
4- Poco dominio de las habilidades motrices básicas imprescindibles para la práctica del Béisbol.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar juegos pre-deportivos tanto genéricos como específicos con el fin de desarrollar dichas habilidades motrices básicas.</li> <li>- Concentrar los esfuerzos durante el trabajo con los niños en la enseñanza y desarrollo de estas habilidades motrices básicas.</li> <li>- Recomendar la práctica simultánea de uno o varios deportes además del Béisbol para desarrollar estas y otras habilidades motrices básicas.</li> </ul>
5- Elevada tendencia a abandonar la práctica deportiva del Béisbol luego de varios años de entrenamientos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estructurar el proceso de entrenamiento con un orden lógico que permita a los niños enfrentarse y vencer obstáculos de manera consistente.</li> <li>- Variar las sesiones de entrenamiento para no caer en la monotonía característica del entrenamiento del deporte de alto rendimiento.</li> <li>- Organizar torneos y campeonatos con mayor frecuencia para motivar e interesar a los niños y jóvenes.</li> </ul>
6- Inviernos prolongados y crudos que impiden la práctica en el	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar los salones y tabloncillos especiales para práctica sistemática durante este período.</li> </ul>

terreno.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aunque no posea las medidas ideales para un juego de Béisbol, realizar variantes y modificaciones al juego original, para poder realizar juegos e incluso topes contra otros equipos durante este período.</li> <li>- Estructurar el Macrociclo de tal manera que en el invierno sea cuando se trabaja toda la primera parte de preparación general y especial, elevando los valores de trabajo sobre capacidades y habilidades, para al salir al terreno poder disminuir estos e incrementar el trabajo sobre la táctica de juego y situaciones colectivas.</li> </ul>
----------	--

**Tabla 3.** Problemas existentes que atentan contra el proceso de entrenamiento del Béisbol en Rusia y propuestas para subsanarlos.

#### **II.4. Manual de juegos para la enseñanza de habilidades motrices básicas y elementos técnicos del Béisbol para niños de 5-7 años de edad.**

En este epígrafe se propone el resultado de la investigación, precisamente un manual de juegos dirigido a la enseñanza de habilidades motrices básicas y elementos técnicos del Béisbol para niños de 5-7 años de edad. Todo lo pertinente al mismo lo encontrarán dentro del propio manual, que les ofrece el autor como el **Anexo 1**.

Realizada la consulta de experto se consideró de muy adecuada la propuesta del Manual de juegos para la enseñanza de habilidades motrices básicas y elementos técnicos del Béisbol para niños de 5-7 años de edad. Fueron consideradas las sugerencias realizadas en la propuesta final.

## **CONCLUSIONES**

El estudio teórico sobre la iniciación deportiva, de manera general y específicamente en el Béisbol, el estudio de los enfoques predominantes en el proceso de entrenamiento en la actualidad y de las tendencias del deporte del alto rendimiento, el análisis a profundidad realizado a la situación actual existente en el entrenamiento de Béisbol con niños en Rusia y a través del criterio de los expertos en el tema, se pudo cumplir el objetivo general, por lo que se logró elaborar un manual de juegos dirigido a la enseñanza de habilidades motrices básicas y elementos técnicos del Béisbol para niños de 5-7 años de edad, que permite su implementación además para la enseñanza de algunas habilidades motrices básicas y como parte de clases de Educación Física en las escuelas. En opinión de los expertos la solución resulta válida alcanzando niveles “muy adecuados” en sus diferentes componentes.

Se logró conformar un sustento teórico abarcador y profundo que incide directamente sobre los intereses y objetivos de la investigación, sirviendo como punto de guía para la comprensión y posterior análisis del resultado de la misma.

El orden que siguen las habilidades a enseñar a través de los juegos que componen el manual fue compuesto de manera tal que fuera accesible a los niños, partiendo siempre de las más sencillas a las más complejas y de lo general a lo específico, lo que permite afirmar que se seleccionaron de manera lógica y adecuada.

Como se aprecia dentro del manual, la estructura dada a cada juego sigue los pasos trazados por uno de los objetivos específicos de la investigación, por lo que se puede afirmar también que dicho objetivo se logró satisfactoriamente.

## **RECOMENDACIONES**

Ante todo se recomienda la implementación y llevada a la práctica del manual. Cualquier entrenador y/o educador puede aplicar los juegos descritos y utilizar la información de esta investigación para ayudarse durante el proceso de entrenamiento para con los niños.

Cabe mencionar también que este manual da un amplio margen para su futuro y continuo desarrollo. Sería óptimo que los entrenadores que lo vayan a utilizar pues realicen aportes y provean al manual de nuevos juegos y sus variedades, en aras de enriquecer este instrumento didáctico.

Por último el autor menciona la importancia de dar continuidad a su investigación, pues los niños eventualmente pasarán a otras categorías, con otros objetivos a cumplir y retos a vencer, por lo que un nuevo manual destinado a categorías superiores sería lo ideal. Así mismo pueden adaptarse muchos de los juegos propuestos y llevarlos a diferentes deportes.

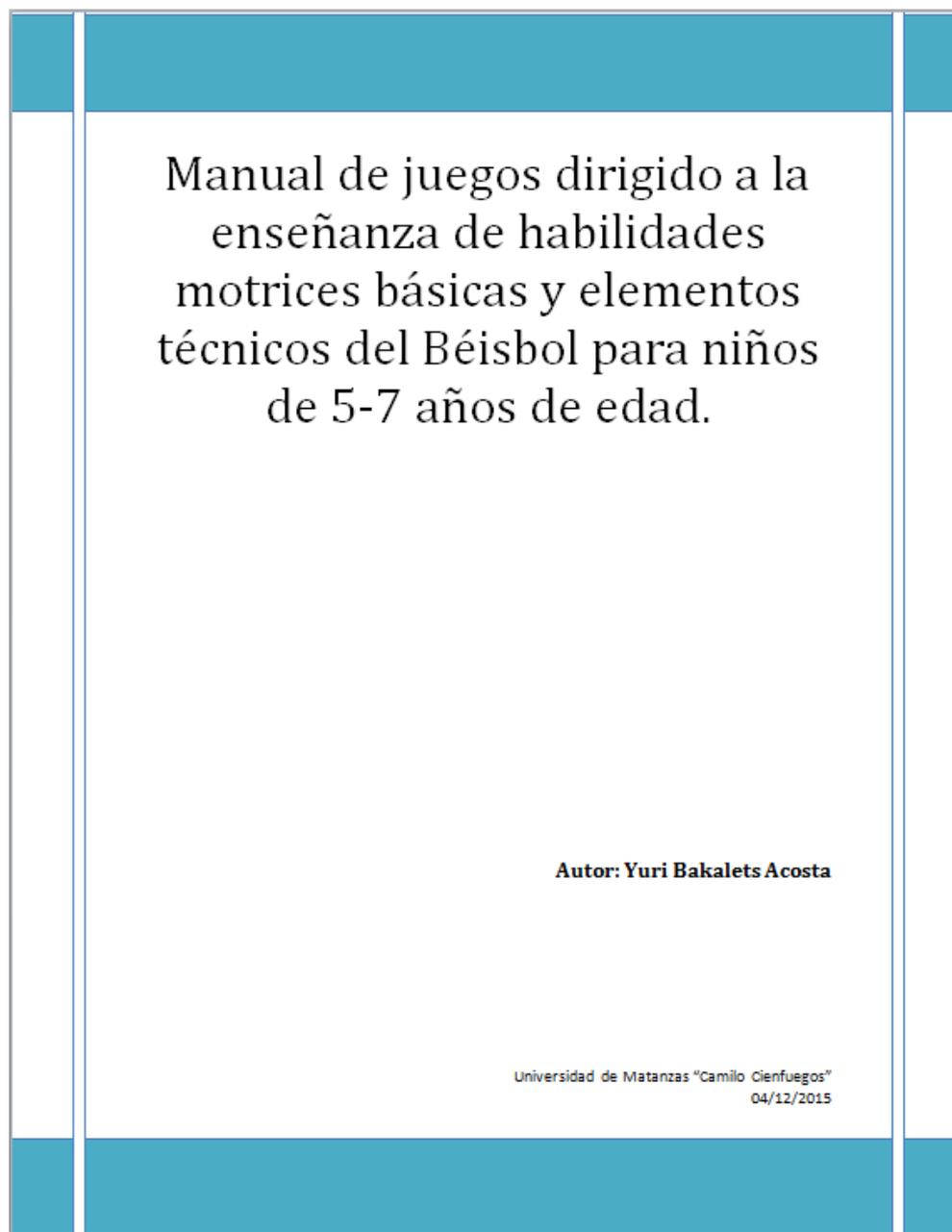
## **BIBLIOGRAFÍA**

- 1- Acero, R. y Largo, P. (2004). "Acerca de una Teoría de los Juegos Deportivos Colectivos". Revista Digital [www.sobrentrenamiento.com](http://www.sobrentrenamiento.com) - PubliCE Standard. 06/12/2004. Pid: 396. Consultado el 4 de octubre del 2015.
- 2- Anselmo, H. (1997). "Fuerza y potencia: Fórmula de éxito". Argentina.
- 3- Barrios, J. y Ranzola, A. "Bases teórico-metodológicas del entrenamiento deportivo". Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.
- 4- Blázquez, D. (1995). "La iniciación deportiva y el deporte escolar". Barcelona: Editorial INDE.
- 5- Blázquez, D. y Ortega, E. (1991). "La actividad motriz en el niño de 3 a 6 años". Madrid: Editorial Cincel.
- 6- Bompa, T. (2000). "Periodización del entrenamiento deportivo". Barcelona: Editorial Paidotribo.
- 7- Cervera, V. (1999). "Entrenamiento de fuerza y explosividad para la actividad física". La Habana: Editorial INDER.
- 8- Chu, A.D. (1995). "Ejercicios pliométricos". Editorial Paidotribo.
- 9- Colectivo de autores. (1964). "Manual del instructor de ejercicios físicos para el deporte popular". Berlín: Ediciones Deportivas.
- 10- Comisión Nacional de Beisbol. (2009). "Programa de preparación del deportista". Ciudad de La Habana: Editorial Deportes. ISBN: 978-959-203-096-1.
- 11- Cometti, G. (1997). "La pliometría". Editorial INDE.
- 12- Cometti, G. (1998). "Los métodos modernos de musculación". Barcelona: Editorial Paidotribo.
- 13- De Lara, J. (1943). "Cultura Física para todas las edades". La Habana: Editorial Selecta Industria.
- 14- Dobler, E. y Dobler, H. (1980). "Juegos menores". La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- 15- Duran, M. (1998). El Niño y el Deporte. Barcelona: Editorial Paidos.
- 16- Ecured. (2015). "Enciclopedia cubana digital". CD-ROM.

- 17- Escaurido Francisco. (2005). "Sistema de ejercicios para desarrollar la fuerza especial en los bateadores". Conferencia Comisión nacional de Béisbol. La Habana.
- 18- Fleitas Díaz, I. (1983). "Métodos y procedimientos para la educación de las capacidades motrices". ISCF Manuel Fajardo. La Habana.
- 19- Fleitas Díaz, I.; Otros. (1990). "Teoría y práctica general de la gimnasia". La Habana: Ediciones ENPES.
- 20- Forteza, A. (1988). "Bases metodológicas del entrenamiento deportivo". Ciudad de la Habana: Editorial Técnico.
- 21- Franger, R. y Padilla, O. (2007). "Tendencias actuales del entrenamiento en el beisbol". Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
- 22- Guardo, M.E.; Carreño, J.E.; Claudio, E. (2010). Requisitos para la estructura de la memoria escrita de trabajos de diploma, tesis de diplomado, especialidad, maestría y doctorado. Facultad de Cultura Física de Matanzas, departamento de ciencias básicas y específicas.
- 23- Gorbunov, G.D. (1988). "Psicopedagogía del Deporte". Moscú, Rusia.
- 24- Grosser. M.; Starischka, S. y Zimmermann, B. (1992). "Principios del entrenamiento deportivo". Ediciones Roca, S. A.
- 25- Hahn, E. (1988). "Entrenamiento en Niños". Barcelona: Editorial Martínez Roca.
- 26- Harre, D. (1983). "Teoría del entrenamiento deportivo". Ciudad de La Habana: Editorial Científico-técnica.
- 27- Humanes Cruz, O.A. (2003). "Entrenamiento deportivo: aprendizaje y perfeccionamiento técnico-táctico". Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". Ciudad de La Habana.
- 28- Martin, R. (2004). "Planificación y programación en deportes de equipo". Actas del III Congreso de la asociación Española de Ciencias del deporte. Valencia.
- 29- Matveev, L.P. (1983). "Fundamentos del entrenamiento deportivo". Editorial Ráduga.
- 30- Matveev, L.P. (2001). "Teoría del Entrenamiento Deportivo". Barcelona: Editorial Paidotribo.

- 31- Millikonsky, P. y Mazza, J. (2003). "Capacidad y potencia anaeróbica según sexo, edad y grupo musculares". Revista Digital [www.sobreenentrenamiento.com](http://www.sobreenentrenamiento.com) - PubliCE Standard. 13/10/2003. Pid: 196. Consultado el 14 de octubre de 2015.
- 32- Ozolin, N.G. (1983). "Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo". Ciudad de la Habana: Editorial Científico-técnica.
- 33- Platonov, V. (1991). "La adaptación en el deporte". Barcelona: Editorial Paidotribo.
- 34- Platonov, V. (1995). "La teoría general del entrenamiento". Barcelona: Editorial Deportiva.
- 35- Saíenz de la Torre León, N. (2003). "La Llave del Éxito". Puebla, México.
- 36- Sánchez Bañuelos, F. (1992). "Didáctica de la Educación Física y el Deporte". Madrid: Editorial Gymnos.
- 37- Verjoshanskiy, Y.V. (1991). "Entrenamiento Deportivo, Planificación y Programación". México: Editorial Martínez Roca.
- 38- Verjoshanskiy, Y. (S.F). "Un nuevo sistema de entrenamiento en los deportes cíclicos". Versión digital por instituto central de investigaciones del deporte de alto nivel Moscú, Rusia (C.E.I).
- 39- Watson Brown, H. (2008). "Teoría y práctica de los juegos". Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
- 40- Wikipedia. (2015). "Enciclopedia libre y poliglota". <http://www.wikipedia.org/>. Consultado el 7 de noviembre del 2015.
- 41- Zatsiorsky, V. (1989). "Metrología deportiva". Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- 42- Zimkin, N. (1980). "Fisiología Humana". Ciudad de La Habana: Editorial Científico-técnica.

**Anexo 1:** Manual de juegos dirigido a la enseñanza de habilidades motrices básicas y elementos técnicos del Béisbol para niños de 5-7 años de edad.



**Figura 1.** Portada del manual.

<b>ÍNDICE</b>	<b>Página</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>DIAGNÓSTICO DE LA SITUACIÓN ACTUAL</b>	<b>3</b>
<b>FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DEL MANUAL</b>	<b>6</b>
<b>OBJETIVOS DEL MANUAL</b>	<b>7</b>
<b>INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA SU IMPLEMENTACIÓN</b>	<b>8</b>
<b>BATEO</b>	<b>10</b>
1- Agarre del bate	<b>10</b>
2- Paso	<b>12</b>
3- Impulso	<b>14</b>
4- Giro de la pierna posterior	<b>16</b>
5- Trabajo de los brazos	<b>18</b>
6- Terminación del movimiento e inicio de la carrera	<b>20</b>
7- Movimiento completo	<b>22</b>
<b>FILDEO</b>	<b>24</b>
De tiros	<b>24</b>
1- Atrape de la bola	<b>24</b>
De rolling	<b>28</b>
1- Desplazamiento	<b>28</b>
2- Atrape de la bola	<b>32</b>
De fly	<b>34</b>
1- Desplazamiento	<b>34</b>
2- Atrape de la bola	<b>36</b>
3- Ubicación de la bola	<b>38</b>
<b>LANZAMIENTOS</b>	<b>40</b>
1- Por encima del brazo	<b>40</b>
<b>CORRIDO DE BASES</b>	<b>44</b>
Home – 1ra base	<b>44</b>
1- Técnica de la carrera	<b>44</b>
2- Pasar la base	<b>46</b>
Home – 2da base	<b>48</b>
1- Realizar la curva en la carrera	<b>48</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>50</b>

Al iniciar el proceso de aprendizaje deportivo con niños, especialmente con niños pequeños, en el caso de este manual de edades entre 5 y 7 años, el entrenador además de contribuir a la formación psicomotriz de los pequeños y de enseñar elementos técnico-tácticos del deporte de acorde a estas edades tan tiernas, debe contribuir al desarrollo y aprendizaje de las habilidades motrices básicas. No todos los niños al comenzar con la práctica deportiva tienen un dominio similar o conocimiento de las mismas habilidades motrices, por lo que queda en manos del pedagogo determinar el curso a seguir y el ordenamiento lógico que deberá dar a sus sesiones de entrenamiento para lograr un proceso de enseñanza deportiva satisfactorio, teniendo en cuenta los principios metodológicos de la accesibilidad y la individualización, aspectos fundamentales para garantizar el cumplimiento de dicha tarea.

En la actualidad ha quedado demostrada la efectividad de las metodologías que se guían por el Enfoque Tradicional para el trabajo con niños. Este enfoque, de manera abstracta y muy general, no es más que estructurar el proceso de enseñanza de manera tal que el niño se encuentre con una situación determinada y busque una solución utilizando su imaginación, formando parte el propio niño del proceso de aprendizaje. En otras palabras, predominio de la enseñanza de elementos tácticos durante el entrenamiento y aprovechar las diferentes situaciones que se producen para introducir conocimientos básicos sobre la técnica deportiva de una acción determinada. Si se tiene en cuenta que se está trabajando con niños ¿Cómo lograr la enseñanza de habilidades motrices básicas, conocimientos técnico-tácticos y a la vez contribuir al desarrollo tanto físico como psicológico de los pequeños? La respuesta se hace obvia, a través del juego.

No se hace referencia meramente a un juego de Béisbol. Es la intención del autor lograr que a través de juegos pre-deportivos tanto genéricos como específicos, los niños aprendan y desarrollen habilidades motrices básicas, conocimientos parciales sobre la parte táctica del Béisbol y ejecuten de manera más o menos correcta diferentes elementos técnicos básicos de este deporte. No

se deja de lado la formación de valores ni la contribución a la formación del niño como individuo.

¿Por qué a través de juegos? Para contestar esta pregunta, el autor parafrasea a Makarenko cuando plantea que "...el niño vive para jugar, y aprende a vivir jugando...". Esta frase deja bien clara la importancia que tiene para el niño el proceso del juego, que trae siempre consigo un alto carácter emulativo, garantizando siempre que la acción física se ejecutará con un elevado estado emocional. Además sirven para modelar las relaciones intergrupales e interpersonales de los pequeños, fomentando así valores imprescindibles para la formación adecuada de la personalidad de los niños. El autor quisiera hacer hincapié en estudios realizados por **Turner y Martinek (1995)** donde quedó demostrada la eficacia de los juegos para la enseñanza deportiva.

Luego de extensas búsquedas bibliográficas y consultas, el autor pudo constatar de que no existen fuentes de fácil acceso para el estudio y/o aplicación de este tipo de contenido durante el proceso de entrenamiento de niños de 5-7 años de edad, por lo que surgió la idea de realizar el presente manual, facilitando así la inserción y utilización de juegos que permitan el aprendizaje y desarrollo de habilidades motrices básicas, elementos técnico-tácticos y que a la vez contribuyan a la formación de la personalidad de los pequeños.

## DIAGNÓSTICO DE LA SITUACIÓN ACTUAL

Este manual va dirigido específicamente hacia un país, pero puede ser fácilmente implementado por cualquier entrenador que tenga en su grupo de trabajo a niños que recién empiezan la práctica del Béisbol y que no presentan dominio o conocimiento sobre algunas habilidades motrices básicas fundamentales para la vida y para la práctica del Béisbol en particular. Así mismo los juegos aquí propuestos de ser ligeramente modificados pueden ser aplicados para una gran variedad de deportes.

El autor le propone una lista detallada con los pros y los contras de diferentes aspectos que inciden directa o indirectamente con la práctica, el desarrollo y el proceso de entrenamiento del Béisbol en Rusia, país seleccionado como objeto de estudio para la realización de este manual. De este país es importante tener en cuenta los siguientes:

### **Aspectos positivos:**

- **Económicos:**
  - País desarrollado con muchos recursos y posibilidades de adquirir implementos básicos para la organización de las sesiones de entrenamiento.
  - El gobierno invierte recursos para el desarrollo del deporte de manera general.
- **Sociales:**
  - Población masculina con alta tendencia a ser altos y fuertes físicamente.
  - Elevado índice de deportistas de muchísimos deportes.
  - Se contempla al deporte como un medio para la educación, favoreciendo la cantidad de niños que comienzan la práctica deportiva.
- **Históricos:**
  - Trayectoria indiscutible en la historia del deporte en general.
  - Algunos de los deportistas más reconocidos de la historia son efectivamente rusos.

- **Científicos:**

- Científicos en este campo de los mejores del mundo, que han realizado descubrimientos sobre los que se apoya inclusive hoy en día, la estructura del entrenamiento para el alto rendimiento.
- Investigaciones constantes y amplias ramas de ciencia y tecnología aplicadas exclusivamente al deporte.

**Aspectos negativos:**

- **Económicos:**

- El Béisbol, al no estar incluido en la nómina de los deportes Olímpicos, no recibe beneficios ni apoyo del gobierno.
- Ausencia de centros especializados para el comercio de implementos de este deporte, siendo la importación el único modo de obtenerlos, mayoritariamente de Estados Unidos.
- Carencia de infraestructura para el desarrollo del Béisbol, constando apenas de 5 estadios para la práctica del mismo.

- **Sociales:**

- Desconocimiento casi total de este deporte.
- Predominio exagerado de la popularidad del Fútbol y el Hockey sobre hielo.
- Ninguna difusión de este deporte a través de los medios, salvo algunas entrevistas en estudios y noticieros menores.

- **Históricos:**

- Poca o ninguna tradición beisbolera en este país.
- Hace solamente un poco más de una década que se practica este deporte en Rusia.

- **Científicos:**

- Absolutamente ninguna investigación ha sido realizada sobre el Béisbol.
- Ausencia de cátedras especializadas en centros de estudio y universidades.

- **Climáticos:**

- Invierno que dura aproximadamente 7 meses, haciendo la práctica en el terreno imposible durante este tiempo, obligando a entrenar en salones o tabloncillos.

De manera resumida, esta es la situación actual de Rusia para con el Béisbol, un país con muchas posibilidades aun sin explotar, pero con grandes posibilidades de lograr un desarrollo positivo de este deporte. Algo que no se menciona en la lista es lo concerniente a las edades comprendidas para este manual, o sea, niños de 5-7 años. En la actualidad se hace imposible encontrar siquiera 1 equipo de Béisbol en Rusia que tenga niños de 5-6 años, mientras que los niños de 7 años que practiquen no abundan tampoco. Esto puede atribuirse a que no existe un programa lógico o una estructura de entrenamiento para aplicar a niños de estas edades. Esto trae consigo que se capten niños con más edad para iniciar la práctica deportiva, pero estos años de diferencia causan así mismo una pérdida de tiempo increíble pues mientras más tarde se empieza con la práctica deportiva, más tiempo se necesita para lograr la enseñanza de los diferentes elementos que conforman el deporte. En gran parte esto se dificulta aún más por el simple hecho de que los niños no poseen un dominio adecuado de habilidades motrices básicas imprescindibles para la práctica del Béisbol ya que en ese país existen otras tradiciones y cultura.

## FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DEL MANUAL

Como se había mencionado anteriormente, este manual va dirigido específicamente a los niños de 5-7 años de edad. El autor se apoya en criterios tales como el de **Balbuena y Padilla (2007)** "...una de las características que marca el desarrollo del deporte moderno es la búsqueda, científicamente fundamentada, de niños con aptitudes naturales, capaces de asimilar grandes cargas de entrenamiento y elevados ritmos de perfeccionamiento deportivo. Actualmente la problemática que constituye la detección de talentos ha cobrado mayor interés porque las exigencias que están imponiéndose desde el punto de vista competitivo en el deporte contemporáneo son cada día mayores, con una selección cada vez más temprana y un proceder profundamente científico, de modo tal que la detección de talentos está considerada como la primera fase del proceso pedagógico del entrenamiento deportivo".

Este "adelanto" en el proceso de captación y de Iniciación Deportiva se debe precisamente a los avances científicos en el deporte, así como también a la siempre creciente fuerza y desarrollo de los contrarios. Se pretende lograr una Iniciación Deportiva adecuada, por lo que cada elemento que conforma este manual se basa en fuertes pilares respaldados por investigaciones de autores de renombre que plantean que no existe mejor manera de enseñar a los niños alguna habilidad o técnica deportiva, que a través del juego.

Para este manual el autor seleccionó cuidadosamente los elementos técnicos básicos que forman el juego de Béisbol, considerando que niños tan pequeños deben comenzar por conocer solamente los aspectos más generales de un deporte tan rico tácticamente. Las habilidades motrices que se trabajarán a través de los juegos propuestos presentarán una mejoría observable en países como Rusia, donde no existe tradición beisbolera, mientras que en otros, como en Cuba, por regla general los niños de estas edades ya poseen conocimiento parcial y cierto grado de dominio de estas habilidades motrices.

## **OBJETIVOS DEL MANUAL**

- 1-** Incidir en la formación y desarrollo de habilidades motrices básicas.
- 2-** Contribuir al desarrollo de capacidades físicas.
- 3-** Familiarizar a los niños con los implementos y las reglas del Béisbol.
- 4-** Contribuir a la formación de la técnica deportiva correcta de elementos básicos del Béisbol.

## INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA SU IMPLEMENTACIÓN

Existen una serie de factores que el entrenador debe tener en cuenta cuando vaya a trabajar con niños aplicando el contenido de este manual. El autor consideró necesario elaborar una lista con información relacionada directamente a este proceso, y se encuentra a continuación:

### **Medidas y distancias:**

- **Medidas del terreno:** De manera estándar utilizar 15 metros entre bases. En muchos de los juegos se disminuirá o aumentará esta distancia en función del objetivo que se persiga y de la edad de los niños.
- **Medidas del área:** Realmente no tiene mucha importancia el tamaño total del terreno, ya que los juegos aquí propuestos pueden realizarse en cualquier área.
- **Medidas del salón o tabloncillo:** Por regla general estos lugares tienen muchos metros de largo pero menos de ancho. Si de ancho tiene al menos 20 metros pues permite la práctica con niños de estas edades.
- **Distancia entre carriles, filas, hileras:** Muchos de los juegos aquí propuestos se realizan en carriles, filas o hileras. Se recomienda una separación mínima entre ellas de 2 metros. Esta distancia se puede aumentar si el terreno lo permite. En caso de ejercicios con bates, aumentar la distancia mínima a 3 metros.

### **Implementos:**

- **Bates:** Se deben tener bates con medidas entre 22 y 27 pulgadas, y con pesos entre 18 y 23 onzas. Se recomienda tener un bate para cada niño del equipo.
- **Guantes:** Los guantes resultarán muy incómodos para los niños al principio, por lo que durante las primeras sesiones se recomienda emplearlos solo con fines de familiarización, bien puede ser colocándose y caminando un poco por el área, abrirlo y cerrarlo varias veces o incluso ponérselo y quitárselo repetidamente. Ya después de las primeras sesiones se debe ir incluyendo poco a poco el uso del guante en los juegos, hasta que se logre la aceptación del implemento por parte de los niños. Se debe tener un guante para cada niño del equipo.
- **Pelotas:** Se necesitan pelotas de diferentes materiales. Plásticas maleables, de goma, de tenis, de diferentes colores. Sus medidas deben ser similares a las de

una pelota de Béisbol. En cuanto a cantidad, de plástico se recomienda tener 5 pelotas por cada niño del equipo, de goma y de tenis 1 pelota por cada niño y de colores basta con 20 pelotas.

**Generales:**

- Es importante que antes de cada sesión de entrenamiento se realice un buen calentamiento para prevenir lesiones y traumas. Se pueden aplicar juegos que sirvan para preparar al organismo para la acción.
- Cuando se realicen juegos en que un niño batea y el resto espera su turno, el grupo completo se ubica siempre de forma tal que puedan verle la cara al bateador (de frente) y a 3 metros de distancia mínimos.
- Para evitar accidentes, al realizar juegos donde los niños deben batear la bola, solo permitir la acción cuando el entrenador dé la señal. Para cada repetición, los niños deberán esperar la señal del entrenador para realizar el ejercicio.
- Nunca permitir a los niños que se paren o caminen por detrás del compañero que tiene un bate en las manos.

Por último, el autor hace hincapié en que los juegos propuestos en el manual van dirigidos específicamente a desarrollar y enseñar habilidades motrices básicas y elementos técnicos del deporte. Como actividad física todos los juegos contribuyen a una o varias capacidades físicas, las cuales son señaladas dentro de su apartado en cada juego para facilitar la selección de juegos para cada sesión de entrenamiento por el entrenador.

**Habilidad/Fase técnica: Agarre del bate**

**Objetivo general:** Familiarizar al niño con el implemento, su manipulación y agarre.

**Lugar:** Terreno o tabloncillo.

**1-Nombre del juego:** Hormiguitas de paseo.

**Capacidad a que tributa:** Velocidad.

**Organización:** Dispersos o alrededor del entrenador.

**Implementos:** Silbato, bates de Béisbol (un bate menos que la cantidad de niños).

**Descripción:** Se colocan los bates en un lugar, o por toda el área de juego. Los niños se pasean por el área siguiendo las indicaciones del profesor e imitando sus acciones (ejercicios, saltillos, movimientos). Al sonar el silbato cada niño deberá correr y agarrar un bate. El niño que se quede sin bate, sale del juego.

**Indicaciones metodológicas:**

- Luego de cada ronda se substraen un implemento, para que siempre haya un bate menos que la cantidad de niños.
- Si se tiene un grupo particularmente grande, se debe dividir el grupo en varios subgrupos, para que los niños que salgan del juego no estén sin hacer nada.
- Se recomienda variar el estímulo, una palmada, una palabra, el silbatazo, etc.
- Poner una tarea mientras esperan la señal de agarrar el implemento, puede ser realizar saltos, cuclillas, caminar o trotar por el área.

**Variantes:**

- Se pueden colocar también guantes de Béisbol, gorras y pelotas junto con los bates, para que los niños sepan diferenciar los implementos. Quien agarre otro implemento que no sea el bate, también pierde y sale del juego.

**2-Nombre del juego:** Jugando con la piñata.

**Capacidad a que tributa:** Coordinación.

**Organización:** El entrenador frente a un niño.

**Implementos:** Balón de Fútbol, Baloncesto o Voleibol, cuerdas, bates de Béisbol.

**Descripción:** El entrenador sostiene un balón de Fútbol, Baloncesto o Voleibol suspendidos de una cuerda con el brazo estirado al frente. Un niño agarra un bate, y se le pide que le pegue tan fuerte como pueda a la “piñata”. Se le va preguntando al niño cómo le pega más fuerte, para que el propio pequeño logre llegar al agarre adecuado (e incluso al movimiento correcto del swing).

**Indicaciones metodológicas:**

- Puesto que este ejercicio se realiza de uno en uno, se recomienda practicarlo como actividad adyacente a otro tipo de trabajo, ya sea con los niños que hayan perdido en otros juegos, o durante otros ejercicios que no involucren a todo el grupo.
- Permitir al niño agarrar el implemento de la manera en que se sienta cómodo, e irlo guiando hasta que logre el agarre correcto del implemento
- Cuando el niño golpee el balón, deberá regresar a la posición inicial antes de repetir la acción.

**Variantes:**

- En aras de agilizar el ejercicio, el entrenador puede sostener la cuerda con el balón suspendido hacia el lado y con cada mano, para que así realicen el ejercicio dos niños a la vez (el entrenador luce como una letra T).
- Utilizar medios (soportes, encajes en la pared, etc.) que permitan el sostén de los balones para realizar el ejercicio con varios niños de manera simultánea.

**Habilidad/Fase técnica: El paso**

**Objetivo general:** Ejecutar el paso.

**Lugar:** Terreno o tabloncillo.

**1- Nombre del juego:** Colores del mundo.

**Capacidad a que tributa:** Coordinación.

**Organización:** Dispersos, en filas o en círculo alrededor del entrenador.

**Implementos:** Bates de Béisbol (para cada niño), cuadrados de esponja (para cada niño).

**Descripción:** Los niños se paran simulando la posición inicial de bateo. Se coloca un cuadradito de esponja justo a 5 cm delante del pie delantero de cada niño. Antes de iniciar el juego se define un color determinado. El entrenador irá mencionando diferentes sustantivos (cielo, árbol, mar, fuego, etc.). Los niños al escuchar el nombre de un objeto que sea del mismo color definido previamente (ejemplo: color rojo, el fuego), deberán realizar un paso con la pierna delantera de manera tal que el pie caiga dentro del cuadradito de esponja. Si escuchan el objeto nombrado no coincide con el color definido, no realizan acción alguna. Gana el niño que ejecute una mayor cantidad de acciones correctas.

**Indicaciones metodológicas:**

- Los cuadraditos de esponja no se deben colocar demasiado lejos del pie delantero del niño, ya que se puede formar un mal hábito al dar el paso.
- Estimular a los niños a que pongan su imaginación a trabajar.
- Animar constantemente a los niños y celebrar las acciones correctas.

**Variantes:**

- Definir un medio donde vivan animales, por ejemplo, el mar, o que vuelen, y nombrar animales para que los niños realicen la acción correspondiente, o no la realicen si el animal no pertenece al grupo que se definió antes del ejercicio.

**2- Nombre del juego:** Las palabras mágicas.

**Capacidades a que tributa:** Coordinación y reacción.

**Organización:** En semi-círculo frente al entrenador.

**Implementos:** Bates de Béisbol (uno para cada niño).

**Descripción:** Los niños se ubican en posición inicial de bateo, de tal manera que el entrenador simule al lanzador, o sea, que le quede delante. Se define al inicio una palabra clave. Cada vez que mencione esa palabra los niños realizarán un swing completo. Si menciona cualquier otra palabra, los niños solo realizan un paso, y vuelven a la posición inicial de bateo. Cuando alguien se equivoque sale del juego y se agrega otra palabra a la lista de palabras mágicas. Gana el niño que quede al final. Los niños que pierden pasan a formar un semicírculo detrás de la formación original, a un mínimo de 2 metros de distancia, y siguen participando en el juego, aunque ya no puedan resultar ganadores.

**Indicaciones metodológicas:**

- Solo se puede comenzar el ejercicio cuando todos los niños estén correctamente ubicados observando al entrenador en el centro, como si este fuera el lanzador.
- Decir varias palabras antes de dar la palabra clave, para que así realicen varias repeticiones del elemento que se intenta aprender correctamente.
- Variar la cantidad de palabras previas a la palabra clave, para que los niños no se adapten a un ritmo determinado.
- Realizar las repeticiones junto con el niño, para que estos observen la ejecución correcta del paso.

**Variantes:**

- Se puede variar el ritmo, o sea, hablar más deprisa o más despacio.

**Habilidad/Fase técnica: El impulso**

**Objetivo general:** Ejecutar el movimiento de impulso para batear.

**Lugar:** Terreno o tabloncillo.

**1- Nombre del juego:** El lanzamiento del gigante.

**Capacidades a que tributa:** Fuerza y coordinación.

**Organización:** En una fila a un metro de distancia entre cada niño.

**Implementos:** Balones de Voleibol, Fútbol y Baloncesto según la edad del niño.

**Descripción:** Los niños se colocan en posición de bateo a lo largo de una fila, sosteniendo el balón con ambas manos como si fuera el bate. A una señal del entrenador, los niños lanzarán el balón lo más lejos que puedan sin levantar los pies del suelo. En caso necesario, dar pistas de cómo pueden lanzar más lejos (realizando el movimiento de impulso). Celebrar al ganador, o sea, quien haya lanzado más lejos y sonar el silbato para que cada niño vaya corriendo a recoger su balón y regrese a la posición inicial.

**Indicaciones metodológicas:**

- Para los niños de 5 años el balón de Voleibol o un equivalente (280g), para los niños de 6 años el balón de Fútbol o un equivalente (450g) y para los niños de 7 años el balón de Baloncesto o un equivalente (800g).
- Cada niño se para como si estuviera bateando, o sea, a la derecha o a la zurda y luego de 3 repeticiones realiza el juego a la mano contraria.
- Elogiar al ganador de cada lanzamiento y estimular al grupo.

**Variantes:**

- Variar la forma de recuperar el implemento, o sea, ir saltando, corriendo, caminando, etc.

**2- Nombre del juego:** Choca esos cinco.

**Capacidades a que tributa:** Reacción y Coordinación.

**Organización:** En parejas.

**Implementos:** Ninguno.

**Descripción:** Los niños se paran a batear sin implementos, con solo la mano delantera en posición y abierta como si estuvieran dando la señal de “alto”. Las parejas se paran de frente y cada niño se desplaza un poco en dirección hacia donde estaría parado el lanzador, lo suficiente para que los hombros y piernas traseras queden alineados. Al dar la orden el entrenador, ambos niños deberán realizar un pequeño movimiento de retroceso para “chocar los cinco” o saludarse con el compañero. Apenas choquen las manos, realizaran una imitación del swing. Gana quien lo realice más rápido.

**Indicaciones metodológicas:**

- Es fundamental que los niños realicen el movimiento de retroceso solo con los brazos, hombros y tronco, las piernas se mantienen en el lugar.
- La distancia que separa al niño de su compañero no debe ser exagerada, pues requerirá de un movimiento demasiado amplio, mientras que el impulso al batear es de apenas unos centímetros. La distancia sugerida es de apenas unos 5 centímetros entre el hombro trasero de cada niño
- Animar en todo momento, ya que es un ejercicio breve que necesita de varias repeticiones.
- Para que se pueda realizar el ejercicio las parejas deben estar formadas por niños que bateen del mismo lado, o sea, derecho con derecho y zurdo con zurdo.

**Variantes:**

- Realizar el ejercicio con ambas manos en posición, pero sin implementos.

**Habilidad/Fase técnica: Giro de la pierna posterior**

**Objetivo general:** Realizar la rotación del pie posterior y el giro de las caderas.

**Lugar:** Terreno o tabloncillo.

**1- Nombre del juego:** Lanzamiento del sol.

**Capacidades a que tributa:** Fuerza y coordinación.

**Organización:** En una fila a un metro de distancia entre cada niño.

**Implementos:** Balones de Voleibol, Fútbol y Baloncesto según la edad del niño.

**Descripción:** Los niños se colocan en una fila sosteniendo el balón con ambas manos pero a nivel de la cintura. A una señal del entrenador, los niños lanzarán el balón lo más lejos que puedan, sin levantar los pies del suelo. En caso necesario, dar pistas de cómo pueden lanzar más lejos (girando la pierna posterior). Celebrar al ganador, o sea, quien haya lanzado más lejos y sonar el silbato para que cada niño vaya corriendo a recoger su balón y regrese a la posición inicial.

**Indicaciones metodológicas:**

- Para los niños de 5 años el balón de Voleibol o un equivalente (280g), para los niños de 6 años el balón de Fútbol o un equivalente (450g) y para los niños de 7 años el balón de Baloncesto o un equivalente (800g).
- Cada niño se para como si estuviera bateando, o sea, a la derecha o a la zurda.
- Elogiar al ganador de cada lanzamiento y estimular al grupo.

**Variantes:**

- Realizar lanzamientos desde ambas partes, o sea, a la derecha y a la zurda.
- Variar la forma de recuperar el implemento, o sea, ir saltando, corriendo, caminando, etc.

**2- Nombre del juego:** La carrera por el campo.

**Capacidades a que tributa:** Reacción y velocidad.

**Organización:** En filas.

**Implementos:** Silbato.

**Descripción:** Se colocan en línea y en posición de bateo sin implementos. El entrenador da una señal y realizan el giro de la pierna posterior únicamente, y se mantienen en esa posición, hasta que el entrenador suena el silbato, y entonces salen corriendo a toda velocidad hasta llegar a la meta. Regresan caminando hasta la posición de inicio.

**Indicaciones metodológicas:**

- Si el entrenador se encarga de animar bien y constantemente durante este ejercicio, es posiblemente el que más disfrutan los niños (a excepción del propio juego de Béisbol). Todo depende del grado de diversión que proporcione el entrenador con sus comentarios e intervenciones oportunas.
- Velar porque el giro de la pierna posterior lo realicen correctamente, ya que muchos niños tienden a cometer diferentes errores durante la ejecución.
- Variar el ritmo, o sea, la duración entre las señales que sea más larga o más corta entre cada repetición.
- El entrenador puede realizar el ejercicio con los niños, para que estos se motiven más todavía.

**Variantes:**

- Se puede realizar además el paso y el impulso antes del giro de la pierna posterior, imitando la técnica del swing.

**Habilidad/Fase técnica: Trabajo de los brazos**

**Objetivo general:** Ejecutar el movimiento correcto de los brazos durante el swing.

**Lugar:** Terreno o tabloncillo.

**1- Nombre del juego:** El arco musical

**Capacidades a que tributa:** Coordinación y fuerza explosiva.

**Organización:** Dispersos, en filas, en círculos alrededor del entrenador.

**Implementos:** Toallitas (para cada niño).

**Descripción:** Los niños agarran las toallitas como si fueran un bate. A la orden del entrenador, los niños deberán dibujar un arco que pase frente a ellos, o sea, paralelo al suelo, e inmediatamente dibujarlo en el sentido contrario, o sea, de derecha a izquierda y de izquierda a derecha. La acción continúa sin cesar hasta que el entrenador detenga el ejercicio. Gana quien logre hacer sonar más alto la toallita durante el movimiento a un lado y al otro.

**Indicaciones metodológicas:**

- Velar porque las piernas no giren ni se levanten del suelo
- Observar el correcto agarre de las toallitas, con ambas manos y una encima de la otra, simulando el agarre de un bate de Béisbol.
- La duración óptima del ejercicio varía entre 4-8 segundos. Se puede realizar una segunda o tercera tanda.

**Variantes:**

- Realizar un arco de ida y vuelta y parar el movimiento. Repetir varias veces.

**2- Nombre del juego:** El tirón del elefante.

**Capacidad a que tributa:** Fuerza.

**Organización:** Por equipos de 3-4 miembros.

**Implementos:** Una cuerda de varios metros de longitud, silbato.

**Descripción:** Se marca una zona central justo entre ambos equipos, que se colocan en una columna de frente. Cada niño agarra la cuerda de manera tal que simule el agarre del bate, y se coloca con respecto a la cuerda de manera que semeje la posición de bateo. Al sonar el silbatazo, cada niño hala hacia su parte, o sea, intentando imitar el movimiento de los brazos durante el swing. La efectividad del ejercicio depende de la colocación y el agarre por parte de los niños. Gana el equipo que logre halar hacia el área delimitada al centro al equipo contrario.

**Indicaciones metodológicas:**

- Velar por la correcta colocación y agarre de la cuerda por parte de los niños.
- Equilibrar los equipos para que no existan diferencias sustanciales y todos puedan realizar el ejercicio con efectividad.
- No abusar de este ejercicio y no realizarlo más de una vez por semana.

**Variantes:**

- Buscar una cuerda más larga y dividir a todo el equipo en solo 2 grupos, y que estos realicen el ejercicio.

**Habilidad/Fase técnica:** Terminación del movimiento e inicio de la carrera

**Objetivo general:** Ejecutar la fase final del swing y la carrera hacia primera base.

**Lugar:** Terreno o tabloncillo.

**1- Nombre del juego:** La carrera mágica.

**Capacidad a que tributa:** Velocidad.

**Organización:** En 2 equipos.

**Implementos:** 2 bates de Béisbol, silbato, 2 bases, 2 home plate.

**Descripción:** Se delimitan dos carriles, que simulen el tramo de home – 1ra base. Al sonar el silbato, ambos niños realizarán una imitación del swing, y colocarán el bate en el suelo justo en frente del home plate. Acto seguido saldrán corriendo hacia la primera base. Gana el primero que llegue, siempre y cuando hayan colocado el bate en el suelo delante del home plate.

**Indicaciones metodológicas:**

- Al ser un juego competitivo, equilibrar ambos equipos y animar la actividad.
- El grupo deberá colocarse siempre detrás del entrenador y bien lejos de los niños que realizan el swing, ya que muchos pequeños tienden a lanzar el bate al completar el movimiento.

**Variantes:**

- Realizar el mismo ejercicio, pero en vez de realizando swings al aire, batear una bola con el soporte.
- Para niños de 6 años: Aumentar la distancia del carril hasta que mida 15 metros desde home hasta la 1ra base.
- Para niños de 7 años: Aumentar la distancia del carril hasta que mida 16,5 metros desde home hasta la 1ra base.

**2- Nombre del juego:** El recorrido por el bosque.

**Capacidades a que tributa:** Velocidad y coordinación.

**Organización:** En 4 equipos.

**Implementos:** 8 bates de Béisbol, silbato, 4 bases, 4 home plate.

**Descripción:** Se delimitan 4 carriles en línea recta, que simulen el tramo de home – 1ra base, pero un poco más largo, y con 2 bates en el camino, a una distancia de 4 metros entre cada uno. Al dar la señal el entrenador, los 4 niños saldrán corriendo desde el home hasta que lleguen al primer bate en su carril, lo agarran, realizan un swing al aire, y lo colocan en el mismo lugar de donde lo cogieron. Acto seguido continúan su carrera hasta toparse con el segundo bate, y repiten la acción, para luego continuar su recorrido hasta la primera base. Gana el niño que primero llegue a la base siempre y cuando realice de manera correcta el swing y coloque los implementos correctamente en el suelo.

**Indicaciones metodológicas:**

- Al ser un juego competitivo, equilibrar ambos equipos y animar la actividad.
- El grupo deberá colocarse siempre detrás del entrenador y bien lejos de los niños que realizan el swing, ya que muchos pequeños tienden a lanzar el bate al completar el movimiento.

**Variantes:**

- Para niños de 6 años: Aumentar la distancia del carril hasta que mida 15 metros desde home hasta la 1ra base.
- Para niños de 7 años: Aumentar la distancia del carril hasta que mida 16,5 metros desde home hasta la 1ra base.

**Habilidad/Fase técnica: Movimiento completo**

**Objetivo general:** Establecer un patrón de movimientos lo más cercano posible al movimiento del swing.

**Lugar:** Terreno o tabloncillo.

**1- Nombre del juego:** Soldados a la viva.

**Capacidad a que tributa:** Coordinación.

**Organización:** En semi-círculo frente al entrenador.

**Implementos:** Bates de Béisbol (para cada niño).

**Descripción:** Los niños se ubican en posición inicial de bateo de tal manera que el entrenador simule al lanzador, o sea, que le quede delante. Se divide el movimiento en 3 fases. El entrenador nombrará una fase, y los niños irán realizando los movimientos pertinentes. Los niños que se equivocan pasan a formar un semicírculo detrás de la formación original, a un mínimo de 2 metros de distancia, y siguen participando en el juego, aunque ya no puedan resultar ganadores.

**Indicaciones metodológicas:**

- Primera fase: el paso y el impulso. Segunda fase: el giro de la pierna posterior. Tercera fase: el trabajo de los brazos y terminación del swing.
- Este ejercicio es fundamental para formar una técnica correcta durante la ejecución del swing, por lo que se debe velar porque se realice correctamente.
- A medida que los niños se vayan adaptando al ejercicio, se deberá cambiar el ritmo del mismo, o sea, hacer una pausa mayor o menor entre cada número.

**Variantes:**

- Una vez dominado el ejercicio, se puede complicar un poco nombrando directamente 2 fases o las 3, para que los niños reaccionen y realicen el swing completo.
- Realizar el ejercicio con los ojos cerrados.

**2- Nombre del juego:** Cañones de juguete.

**Capacidad a que tributa:** Coordinación

**Organización:** Varios equipos de 2-4 miembros

**Implementos:** 4 bates de Béisbol, 4 soportes de bateo, 40 pelotas de plástico maleable.

**Descripción:** Se colocan los soportes de bateo en línea, separados a 3 metros de distancia mínima entre sí. El entrenador es quien colocará las pelotas en cada soporte. Los niños del primer equipo se paran a batear, el resto va al terreno a recoger las pelotas bateadas. Un entrenador se posicionará de manera aleatoria en el terreno y con cada conexión cambiará de lugar. La tarea de los niños será intentar conectar la bola hacia donde se encuentra parado el entrenador en el terreno. Cada vez que alguno lo logre se le otorga un punto al equipo, pudiendo obtenerse hasta 4 puntos por conexión. Cada niño realiza entre 5 repeticiones y se cambian los grupos.

**Indicaciones metodológicas:**

- Aunque estas pelotas especiales no viajan lejos ni con fuerza, los niños del terreno deberían situarse siempre por detrás del nivel de las bases.
- Permitir a los propios niños deducir como pararse a batear para lograr conectar la bola hacia donde se encuentra el entrenador (sugerir en caso de que sea necesario).
- Estimular a los niños cada vez que logren batear la bola hacia donde se encuentra el entrenador.
- No importa si la conectan de rolling, línea o fly, solo importa la fluidez de sus movimientos y la consecución de los mismos.

**Variantes:**

- Para niños de 6 años: Realizar 7 repeticiones.
- Para niños de 7 años: Realizar 9 repeticiones.

## FILDEO

---

**De tiros:**

**Habilidad/Fase técnica: Atrape de la bola**

**Objetivo general:** Atrapar la bola.

**Lugar:** Terreno o tabloncillo.

**1- Nombre del juego:** Aplaudiéndole a la luna.

**Capacidad a que tributa:** Reacción.

**Organización:** Dispersos por el área.

**Implementos:** Ninguno.

**Descripción:** Los niños caminarán libremente por el área. A una señal del entrenador los niños realizarán una imitación de palmada, solo que además de chocar las palmas, entrelazarán ambas manos, según donde haya indicado el entrenador (barriga, pecho, cabeza).

**Indicaciones metodológicas:**

- Es importante que la imitación de la palmada sea realizada correctamente. Deberá ser al frente, estirando los brazos y con los dedos paralelos al suelo, no perpendiculares.
- Variar el ritmo y el orden de donde realizar la palmada.
- Celebrar las acciones correctas.

**Variantes:**

- Nombrar de manera consecutiva las áreas donde realizar las palmadas para que los niños imiten la acción de manera espontánea y sin pausa.
- Agregar como área para realizar palmadas las rodillas y los pies.

## FILDEO

---

**2- Nombre del juego:** La pelota de fuego.

**Capacidades a que tributa:** Reacción y coordinación.

**Organización:** En 2-5 equipos.

**Implementos:** Pelotas de goma.

**Descripción:** Cada equipo se coloca en una fila, con los miembros del equipo ligeramente separados. El primer miembro de cada equipo recibe una pelota de goma. Al dar la señal de comienzo, cada equipo deberá pasar la pelota de niño a niño, hasta llegar al final, y de vuelta al principio. Gana el equipo que primero termine el recorrido. El último equipo en completar el recorrido sale del juego para la siguiente ronda. El equipo ganador del juego será aquel que quede al final.

**Indicaciones metodológicas:**

- Los niños deberán pasarse la bola de mano en mano, no lanzarla.
- Se recibe la pelota con ambas manos, y se entrega con una sola mano.
- Animar el ejercicio a través de comentarios e intervenciones oportunas.
- La pelota debe pasar por cada niño, si se cae y la atrapa el niño siguiente no cuenta.

**Variantes:**

- Cuando dominen el ejercicio, se puede realizar el pase de la pelota de manera lanzada por debajo del brazo.
- Combinar el pase de la pelota con carreras cortas a ambos lados antes de entregársela al siguiente compañero.

## FILDEO

---

**3- Nombre del juego:** La línea del tren.

**Capacidades a que tributa:** Coordinación y reacción.

**Organización:** En 2-4 equipos.

**Implementos:** Pelotas de goma.

**Descripción:** Se forman tantos equipos como entrenadores hayan y cada uno forma una fila. El entrenador de cada equipo irá desplazándose de manera lateral por toda la fila, de frente a los niños, y a una distancia de 1,5 metros aproximadamente lanzando 1 pelota a cada niño hasta que completa el trayecto y se coloca al final de la fila. Los niños deberán atrapar la pelota y sostenerla, hasta que a una señal del entrenador se la pasan al compañero siguiente, terminando todas las pelotas en manos del entrenador ubicado al final de la fila.

**Indicaciones metodológicas:**

- Al principio este ejercicio les costará un poco de trabajo a los niños, sobre todo la parte de pasarse la pelota unos a otros. Por ello se recomienda aplicarlo una vez que los niños dominen la forma de atrapar la pelota.
- Si los niños no atrapan la pelota que les lanza el entrenador, deberán ir corriendo a recogerla y se ubican nuevamente en la fila para el pase de la bola al final del ejercicio.
- Hacer hincapié en que atrapen la bola con 2 manos.

**Variantes:**

- En vez de colocarse al final de la fila, al llegar al último niño, realizar el trayecto hacia el otro lado, para que cada niño lance la bola que atrapó.
- Para niños de 6 años: El entrenador se separa a 2 metros para lanzar la bola.
- Para niños de 7 años: El entrenador se separa a 3 metros para lanzar la bola.

## **FILDEO**

---

**4- Nombre del juego:** Rompiendo la pared.

**Capacidades a que tributa:** Reacción y coordinación

**Organización:** En filas.

**Implementos:** Pelotas de goma o de tenis de campo.

**Descripción:** Cada niño se ubica a 1 metro de la pared de frente a ella y sosteniendo una pelota. A la señal del entrenador, cada niño lanzará la bola por debajo del brazo contra la pared y la atrapará cuando esta rebote.

**Indicaciones metodológicas:**

- Orientar a los niños que traten de bombear siempre la bola hacia un mismo punto en la pared, para que esta “se rompa”.
- Hacer hincapié en que lancen la pelota de tal manera que el rebote les llegue de aire.
- Observar que los niños intenten atrapar la bola con las 2 manos.
- Lo más importante es la acción que realizan los niños, atrapar o no la bola no es el objetivo principal.
- Este ejercicio aunque muy eficaz, tiende a aburrir a los pequeños si se trabaja durante más de 1 minuto con 30 segundos.

**Variantes:**

- El entrenador es quien bombea la bola contra la pared y los niños la atrapan.

## FILDEO

---

**De rolling:**

**Habilidad/Fase técnica: Desplazamiento**

**Objetivo general:** Ejecutar el desplazamiento para fildear la bola de rolling.

**Lugar:** Terreno o tabloncillo.

**1- Nombre del juego:** La marcha de los gorilas.

**Capacidades a que tributa:** Coordinación y fuerza.

**Organización:** En filas.

**Implementos:** Ninguno.

**Descripción:** Se coloca al grupo en una o más filas en posición inicial de fildeo (semiflexionados con los brazos al frente tocando el suelo). Al dar la señal el entrenador, los niños se desplazarán hacia el frente hasta llegar a la meta. El desplazamiento será en forma de saltillos imitando a los gorilas, y cada vez que aterricen deberán tocar con las manos el suelo. Gana el primero que llegue a la meta. Los 3 últimos salen del juego para la próxima ronda. Ganan los 3 niños que queden al final.

**Indicaciones metodológicas:**

- Para realizar los brincos, se deben impulsar con la pierna izquierda los niños derechos, y viceversa los zurdos, y caen apoyando primero la pierna derecha y luego la izquierda los niños derechos, viceversa en el caso de los zurdos.
- Deben tocar el suelo con ambas manos, un ligero toque o palmada.
- Insistir en la ejecución correcta del ejercicio.
- No realizar en grandes distancias.

**Variantes:**

- Se puede realizar por equipos, para que los niños se motiven aún más.

## **FILDEO**

---

**2- Nombre del juego:** El camino de la serpiente.

**Capacidades a que tributa:** Coordinación y velocidad.

**Organización:** En 1 hilera.

**Implementos:** 13 conos, silbato.

**Descripción:** Se colocan los conos en forma de S. Al sonar el silbato sale el primer niño en posición de fildeo, y deberá desplazarse siguiendo el esquema de la S sin girar el tronco a los lados, tocando cada cono, hasta llegar al último. Gana el niño que lo realice más rápido.

**Indicaciones metodológicas:**

- Dar libertad a los niños de realizar el desplazamiento de manera libre y voluntaria para que apliquen su imaginación.
- Después de varias ejecuciones del ejercicio, dirigir a los niños hacia la forma correcta de desplazarse (semiflexionados y con los brazos al frente tocando el suelo).
- Puesto que es un ejercicio que demora en realizarse pues se realiza de uno en uno, animar constantemente y motivar a los niños o formar otra maqueta para dividir al grupo y agilizar el trabajo.
- No realizar este ejercicio combinado con otros ejercicios que trabajen la velocidad.

**Variantes:**

- Realizar el mismo ejercicio, pero con la S inversa, o sea, comenzar de derecha a izquierda.

## FILDEO

---

**3- Nombre del juego:** El camino al tesoro.

**Capacidades a que tributa:** Coordinación y fuerza.

**Organización:** En filas.

**Implementos:** Pelotas de goma, silbato.

**Descripción:** Los niños se colocan en fila. Frente a cada niño a una distancia de 2-3 metros se coloca una pelota en el suelo. Al sonar el silbato los niños deberán desplazarse hasta la pelota y atraparla. Gana el niño que atrape primero la pelota. Repetir varias veces.

**Indicaciones metodológicas:**

- Este ejercicio es fundamental para que el niño aprenda a desplazarse correctamente para fildear. Se recomienda realizarlo en casi todas las sesiones de entrenamiento.
- El desplazamiento deberá ser en posición semiflexionada, como los monos.
- Puede aplicarse al final de la clase. Los 3 primeros niños que atrapen la pelota en cada ronda ganan y salen del juego.
- Insistir en la posición inicial baja y semiflexionada.

**Variantes:**

- Se puede realizar no solo hacia el frente, sino que cada niño se desplace hacia la pelota del compañero a un lado y al otro.
- Realizar imitación del lanzamiento luego de atrapar la pelota.

## FILDEO

---

**4- Nombre del juego:** De paseo por la jungla.

**Capacidad a que tributa:** Fuerza.

**Organización:** En 2 equipos.

**Implementos:** Bates de Béisbol de goma, silbato.

**Descripción:** Los niños de un equipo agarran un bate cada uno. Luego se posicionan en una fila y realizan un conteo de 1-2. Los números 2 realizan 4-5 pasos al frente y se voltean quedando de frente a sus compañeros números 1, pero de manera escalonada. Con el agarre normal de Béisbol sostienen el bate y estiran los brazos al frente, sosteniéndolo paralelo al suelo, de manera tal que creen una especie de túnel o pasillo. El otro equipo deberá desplazarse por ese túnel o pasillo al sonar el silbatazo. Naturalmente deberán realizarlo de manera semiflexionada, de lo contrario chocarán con los bates de goma.

**Indicaciones metodológicas:**

- Realizar el ejercicio siempre de parte del equipo que sostiene los bates, para que sigan el ejemplo del entrenador y no dejen caer los brazos o el bate.
- Dejar que los niños se den cuenta de cómo deben realizar el desplazamiento a través del túnel. En caso necesario sugerir o dar pistas.

**Variantes:**

- Se pueden realizar varias curvas en el túnel para que el desplazamiento sea en varias direcciones.

## FILDEO

---

### **Habilidad/Fase técnica: Atrape de la bola**

**Objetivo general:** Fildear la bola de rolling.

**Lugar:** Terreno o tabloncillo.

**1- Nombre del juego:** El rey de la montaña.

**Capacidades a que tributa:** Reacción y coordinación.

**Organización:** En 2 grupos.

**Implementos:** 4 conos, pelotas de goma.

**Descripción:** Se colocan 2 conos de tal forma que simulen una portería de Fútbol de 1 metro de ancho. Hacer lo mismo para el otro grupo. Un niño a la vez se parará en la portería con el único propósito de “parar” la pelota que lanzará rodando el entrenador hacia la portería. Si para la pelota sin que esta entre a la portería, el niño pasa a la próxima ronda. Si la pelota entra a la portería, el niño sale hasta que acabe el juego. Gana el niño que quede al final.

#### **Indicaciones metodológicas:**

- Cada niño realiza un solo intento, la logre parar o no, y entra el siguiente niño.
- El cambio de niños se realizará corriendo y sin pausas. Para motivar a los niños a realizarlo todo corriendo, el entrenador no esperará a que el siguiente niño se coloque, sino que lanzará un poco antes (con tiempo suficiente para que el niño se coloque y pare la pelota).
- No hacer hincapié en la técnica ni en el fildeo. Sin embargo no permitir que los niños se acuesten o se sienten para detener la pelota. Deberán pararla con las manos.

#### **Variantes:**

- Un equipo defiende y el otro equipo es quien lanza la pelota rodando.
- Para niños de 6 años: La portería mide 1,5 metros de ancho.
- Para niños de 7 años: La portería mide 2 metros de ancho.

## FILDEO

---

**2- Nombre del juego:** El cuadrado mágico.

**Capacidad a que tributa:** Coordinación.

**Organización:** En equipos de 4 integrantes.

**Implementos:** Conos o bases, pelotas de goma, silbato.

**Descripción:** Se colocan los conos o las bases simulando cuadrados que midan 3 metros por cada lado. En cada esquina se coloca un niño. Uno de ellos sostiene una pelota. Al sonar el silbatazo, cada equipo deberá lanzar la pelota de rolling completando una vuelta a su cuadrado. Gana el equipo que más rápido realice la vuelta completa.

**Indicaciones metodológicas:**

- La pelota solo puede ser lanzada desde las bases, o sea, si un niño no atrapa la pelota y esta se escapa, deberá ir corriendo a recogerla, y regresar a su base antes de lanzarla al compañero siguiente.
- Realizar el ejercicio a favor y en contra de las manecillas del reloj.
- Insistir en que los niños intenten atrapar la pelota con ambas manos.
- Si un cuadrado de estas dimensiones demuestra ser sencillo para los niños, se puede ampliar la distancia.

**Variantes:**

- Cuando los niños dominen este ejercicio, se pueden incluir 2 pelotas por cuadrado.

## FILDEO

---

**De Fly:**

### **Habilidad/Fase técnica: Desplazamiento**

**Objetivo general:** Ejecutar el desplazamiento para fildear los batazos de fly.

**Lugar:** Terreno o tabloncillo.

**1- Nombre del juego:** Huyendo del dragón.

**Capacidad a que tributa:** Coordinación.

**Organización:** En grupos.

**Implementos:** Ninguno.

**Descripción:** Un grupo de 6 niños se coloca en una fila. El entrenador se coloca detrás de la fila, justo en el medio, de forma que queden 3 niños a la izquierda y 3 niños a su derecha. Al dar la señal el entrenador, los niños correrán hacia delante, huyendo del entrenador. En todo momento deberán desplazarse hacia delante mirando al entrenador, o sea, mirando hacia atrás. El entrenador irá corriendo cambiando los brazos de posición (simulando la acción de fildear fly) y los niños correrán copiando al entrenador. El niño que no copie los movimientos del entrenador será “comido” por el dragón y sale del juego. El ejercicio termina cuando el entrenador capture a los niños.

### **Indicaciones metodológicas:**

- Velar porque los niños imiten los movimientos y corran mirando hacia atrás.
- Animar constantemente y apretar o aflojar la carrera.
- Realizar movimientos de imitación de fildeo de fly a ambos lados.

### **Variantes:**

- Invertir los papeles, los niños son quienes persiguen al entrenador. Igual realizar imitaciones con los brazos para que los niños las repitan.

## FILDEO

---

**2- Nombre del juego:** El zigzag del conejo.

**Capacidades a que tributa:** Coordinación y fuerza.

**Organización:** En 2 hileras.

**Implementos:** Conos, silbato.

**Descripción:** Frente a cada hilera se colocan los conos en forma de zigzag, con 2 metros de separación entre cada uno. Al sonar el silbato, el primer niño de cada hilera saldrá corriendo tocando cada cono. Al llegar al final regresa corriendo hasta la línea de inicio. En ese momento sale el siguiente niño. Gana el equipo que primero complete el recorrido. Realizar corriendo hacia delante y de espaldas.

**Indicaciones metodológicas:**

- Equilibrar las hileras.
- No abusar con este ejercicio ni poner demasiados conos. 6 conos para cada hilera son suficientes.
- Al realizar el ejercicio de espaldas, se regresa corriendo de frente.

**Variantes:**

- Aumentar la separación de los conos.
- Variar la separación entre cada cono.

## FILDEO

---

### **Habilidad/Fase técnica: Atrape de la bola**

**Objetivo general:** Fildear la bola de fly.

**Lugar:** Terreno o tabloncillo.

**1- Nombre del juego:** La pelota caliente.

**Capacidades a que tributa:** Reacción y coordinación.

**Organización:** En 2 filas.

**Implementos:** 2 pelotas de goma.

**Descripción:** Se colocan las 2 filas ligeramente separadas entre sí, y con 1-2 metros de separación entre cada niño. Se le da una pelota al primer niño de cada fila. Al dar la señal, cada línea deberá pasar la pelota hasta el último niño. El pase será realizado bombeando la pelota por debajo del brazo, para que simule un pequeño fly. Gana el equipo que primero realice el ejercicio.

#### **Indicaciones metodológicas:**

- La pelota debe pasar por cada miembro de la fila, si se le escapa a algún niño, deberá ir corriendo a buscarla, regresar a su posición y lanzarla al siguiente niño.
- Insistir en que el pase sea por debajo del brazo.

#### **Variantes:**

- Realizar el recorrido hasta el final y de regreso al primer niño.

## FILDEO

---

**2- Nombre del juego:** Flotando la pelota.

**Capacidad a que tributa:** Coordinación.

**Organización:** En parejas.

**Implementos:** Pelotas de goma.

**Descripción:** Cada niño busca a otro compañero para formar una pareja. A cada pareja se le da una pelota. Los niños se colocan de frente uno al otro a una distancia inicial de 2 metros. Al dar la señal el entrenador, los niños comenzarán a lanzarse la pelota el uno al otro de fly, flotándola siempre por debajo del brazo. Al realizar 5 lanzamientos cada uno, aumentar la distancia en 1 metro más.

**Indicaciones metodológicas:**

- Velar porque los niños intenten atrapar la pelota con las 2 manos.
- Chequear que los niños lancen la pelota de fly a su compañero para que este la pueda atrapar.
- En caso de que algunos niños no puedan lanzar bien la pelota, pasan a formar un grupo, y será el entrenador quien les lanzará la pelota de fly.
- No realizar más de 15 repeticiones por sesión de entrenamiento.
- Cuando exista un dominio del ejercicio aceptable, la distancia puede aumentarse a más de 4 metros. Mientras tanto no pasar esta distancia.

**Variantes:**

- Realizar el ejercicio en tríos, formando un triángulo.
- Realizar el ejercicio en cuartetos, formando un cuadrado.
- Realizar el ejercicio en quintetos, formando una estrella.
- Para niños de 6 años: La separación inicial es de 2,5 metros.
- Para niños de 7 años: La separación inicial es de 3 metros y se separan 1,5 metros cada vez.

## FILDEO

---

### **Habilidad/Fase técnica: Ubicación de la bola**

**Objetivo general:** Determinar la trayectoria de los batazos y la ubicación de la pelota.

**Lugar:** Terreno o tabloncillo.

**1- Nombre del juego:** La voz mágica.

**Capacidad a que tributa:** Reacción.

**Organización:** En grupos.

**Implementos:** Pelotas de goma.

**Descripción:** Cada entrenador trabaja con un grupo de 6-7 niños. El primer niño de cada grupo se para en posición de fildeo. El entrenador procede a lanzar un fly, la vez que indica hacia donde hay que correr. El niño sigue las indicaciones del entrenador y se desplaza consecuentemente para intentar atrapar el fly.

#### **Indicaciones metodológicas:**

- No importa si el niño atrapa la pelota o no, el objetivo principal es que se desplace hacia donde viaja la pelota.
- Lanzar los fly en diferentes direcciones, y ocasionalmente lanzarlos lejos, para que los niños se desplacen.
- Hablar alto y claro, para que los niños entiendan hacia donde tienen que desplazarse.

#### **Variantes:**

- Realizar el ejercicio sin indicar hacia donde desplazarse.

## FILDEO

---

**2- Nombre del juego:** Colores mágicos.

**Capacidades a que tributa:** Reacción, coordinación y velocidad.

**Organización:** En 2 grupos.

**Implementos:** 2 Máquinas de bateo, pelotas de goma blancas y negras.

**Descripción:** Se colocan las máquinas de bateo de forma tal que lancen pelotas de fly. El grupo se coloca respectivamente. El entrenador antes de colocar la pelota en la máquina para que esta la lance volando, enseña la pelota al niño que deberá atraparla. Las pelotas blancas serán lanzadas a la izquierda del niño, mientras que las negras hacia su derecha. El primer niño luego de realizar su acción pasa el final del grupo para la siguiente ronda.

**Indicaciones metodológicas:**

- El entrenador deberá pararse justo detrás de la máquina y enseñar la pelota hacia el lado en que esta saldrá volando, o sea, saca la mano derecha con las pelotas blancas, y saca la mano izquierda con la pelota negra (muchos niños confunden la derecha con la izquierda, de esta forma se reduce el grado de confusión).
- En caso de que no hayan pelotas blancas y negras, sustituir por colores claros y oscuros.
- Los fly no deben ser demasiado elevados ni demasiado lejos.
- Contar al final del ejercicio cuantas pelotas atrapó cada grupo, y celebrar al equipo ganador.

**Variantes:**

- Realizar el ejercicio sin enseñar hacia qué lado volará la pelota.

## **LANZAMIENTOS**

---

### **Habilidad/Fase técnica: Por encima del brazo**

**Objetivo general:** Ejecutar lanzamientos por encima del brazo.

**Lugar:** Terreno o tabloncillo.

**1- Nombre del juego:** Lanzando estrellas al horizonte.

**Capacidades a que tributa:** Coordinación y velocidad.

**Organización:** En filas.

**Implementos:** Pelotas de goma.

**Descripción:** Se coloca al grupo en una gran fila. A cada niño se le da una pelota. Al dar la señal el entrenador, cada niño lanzará la pelota lo más lejos que pueda. Quien la lance más lejos gana. Repetir el ejercicio 5 veces. Al terminar las repeticiones, el entrenador da la señal de recoger las pelotas esparcidas por todo el terreno o área de juego. El niño que recoja más pelotas gana.

#### **Indicaciones metodológicas:**

- Dar libertad a los niños para que descubran como lanzar más lejos. En caso necesario y después de varias repeticiones, se puede sugerir o dar pistas.
- Realizar el ejercicio con los niños para que se motiven más.
- Celebrar a los ganadores después de cada lanzamiento.

#### **Variantes:**

- Para niños de 6 años: Realizar 7 repeticiones.
- Para niños de 7 años: Realizar 10 repeticiones.

## **LANZAMIENTOS**

---

**2- Nombre del juego:** El asedio al castillo.

**Capacidad a que tributa:** Coordinación.

**Organización:** En 2 equipos.

**Implementos:** 4 conos, pelotas de goma.

**Descripción:** Los equipos se colocan uno frente al otro, a una distancia de 6-10 metros. Frente a cada equipo se pondrán 2 conos simulando una portería de Fútbol de 2,5 metros de ancho, este será el castillo del equipo. Cada niño realizará un lanzamiento, intentando que la pelota pase por entre los conos. Primero un equipo lanza y el otro atrapa las pelotas. Luego el equipo que fildeaba pasa a lanzar hacia el castillo contrario. Cada vez que la pelota pase entre los conos se considera como puntos, atendiendo a cómo fue lanzada la pelota: por encima del brazo 3 puntos, por el lado del brazo 2 puntos, por debajo del brazo 1 punto. Gana el equipo que más puntos acumule.

**Indicaciones metodológicas:**

- Velar porque los niños lancen la pelota con fuerza. Si llega rodando sin fuerza hasta el castillo contrario, aun cuando pase entre los conos, no contará como puntos.
- Permitir que los niños lancen las primeras rondas como les sea más cómodo. Si continúan lanzando por debajo del brazo, sugerir que lo hagan por encima.
- Animar la actividad en todo momento.

**Variantes:**

- Si se tiene muchos niños dividir en 4 equipos, no en 2.
- Para niños de 6 años: La portería mide 2 metros de ancho.
- Para niños de 7 años: La portería mide 1,5 metros de ancho.

## **LANZAMIENTOS**

---

**3- Nombre del juego:** Tiro al blanco.

**Capacidad a que tributa:** Coordinación.

**Organización:** En grupos.

**Implementos:** Pelotas de goma, cartones de 40x40cm, cinta adhesiva.

**Descripción:** Los niños se colocan a 2,5 metros de distancia del blanco. Se pegan los cartones a la pared con cinta adhesiva. Cada grupo un cartón pegado a la pared. El entrenador dará la señal, y los niños de uno en uno intentarán lanzar la pelota y acertar en el blanco. Cada acierto será un punto. Gana el niño que más aciertos obtenga después de 10 repeticiones.

**Indicaciones metodológicas:**

- Permitir que los niños lancen como les sea cómodo. Sugerir que lancen por encima del brazo en caso necesario.
- El entrenador puede participar para motivar a los niños.

**Variantes:**

- Si no hay cinta adhesiva, el entrenador puede sujetar el cartón frente a él, para que los niños intenten acertar.
- Para niños de 6 años: Se colocan a 3 metros de distancia del blanco.
- Para niños de 7 años: Se colocan a 3,5 metros de distancia del blanco.

## **LANZAMIENTOS**

---

**4- Nombre del juego:** Lanzando rocas a la luna.

**Capacidades a que tributa:** Coordinación y fuerza.

**Organización:** Dispersos por el área.

**Implementos:** Pelotas de goma.

**Descripción:** Cada niño agarra una pelota. Al dar la señal el entrenador, cada niño intentará lanzar la pelota lo más alto que pueda. De ser posible, pueden intentar atrapar la pelota que lanzaron, o la de otro compañero que viaje hacia él.

**Indicaciones metodológicas:**

- Dar libertad a los niños de lanzar como les sea más cómodos. Sugerir en caso de que sea necesario y después de varias repeticiones que lancen por encima del brazo.
- No importa si no la lanzan muy alto, el objetivo es que aprendan a realizar el movimiento del brazo.
- Celebrar a los niños que atrapen la pelota de fly.
- Ejercicio excelente para los descansos activos del entrenamiento.
- El entrenador puede participar también, para que los niños intenten lanzar tan alto como él.

**Home – 1ra Base:**

**Habilidad/Fase técnica: Técnica de la carrera**

**Objetivo general:** Ejecutar los movimientos de la carrera armónicamente.

**Lugar:** Terreno o tabloncillo.

**1- Nombre del juego:** Caballos de carrera.

**Capacidades a que tributa:** Velocidad y coordinación.

**Organización:** En 2 equipos.

**Implementos:** Silbato.

**Descripción:** Cada equipo se divide a la mitad, y se colocan en hileras a 7 metros de distancia. Al sonar el silbato, el primer niño de cada equipo y de una de las hileras seleccionadas sale a toda velocidad hasta llegar a la otra hilera de su equipo. Apenas pasa corriendo el niño, el primero de dicha hilera sale de regreso hasta la otra. Así sucesivamente hasta que todos los niños hayan realizado el ejercicio. Gana el equipo que más rápido lo realice.

**Indicaciones metodológicas:**

- Equilibrar los equipos.
- Animar la actividad en todo momento.

**Variantes:**

- Incrementar o disminuir la distancia entre las columnas.

**2- Nombre del juego:** ¿Quién corre más rápido?

**Capacidades a que tributa:** Reacción y velocidad.

**Organización:** En filas.

**Implementos:** Silbato.

**Descripción:** Las filas son de tantos niños como entienda el entrenador. El ejercicio consiste en realizar varios tramos de carreras de velocidad, iniciando la carrera desde diferentes posiciones al escuchar el silbato. Realizar una sola repetición de cada arrancada. Estas son: sentados con las manos en las rodillas, sentados de espalda con las manos en la rodilla, en posición de plancha, acostados boca arriba con los brazos junto al cuerpo, acostados paralelos a la línea de meta, arrancada baja.

**Indicaciones metodológicas:**

- Velar porque la posición inicial de los niños se ejecute correctamente.
- Excelente ejercicio para culminar el calentamiento en cada entrenamiento.
- El ejercicio eleva bastante el pulso de los niños. Al finalizarlo se necesita un breve tiempo de recuperación antes de continuar con el entrenamiento.

**Variantes:**

- Cualquier otra posición inicial que designe el entrenador.
- Variar el estímulo para iniciar la carrera.

**Habilidad/Fase técnica: Pasar la base**

**Objetivo general:** Ejecutar la terminación de la carrera en la primera base a toda velocidad.

**Lugar:** Terreno o tabloncillo.

**1- Nombre del juego:** El esfuerzo final.

**Capacidades a que tributa:** Velocidad y coordinación.

**Organización:** En 1 fila.

**Implementos:** 1 home plate, 1 base de Béisbol, 1 cono, silbato.

**Descripción:** Se coloca el home plate y la primera base un poco más cerca de lo normal, a solo 12 metros, y el cono se pone a 2 metros después de la base. El grupo se coloca detrás del home plate, y el primer niño se para a batear. Al sonar el silbatazo el niño realiza un swing al aire y sale trotando hasta la primera base. Al pisarla deberá acelerar e ir corriendo a máxima velocidad hasta pasar el cono.

**Indicaciones metodológicas:**

- Hacer hincapié en que se realice el último tramo a máxima velocidad.
- Velar porque la ejecución del swing sea correcta.
- Celebrar a los niños que realicen bien el ejercicio.

**Variantes:**

- El grupo se coloca a varios metros del home plate y el niño que se para a batear, batea una bola del soporte de bateo.
- Colocar dos carriles y realizarlo de forma competitiva.

**2- Nombre del juego:** Salvando el sol.

**Capacidades a que tributa:** Velocidad y coordinación.

**Organización:** De uno en uno.

**Implementos:** 1 home plate, 1 base de Béisbol, pelotas de goma, silbato.

**Descripción:** Se coloca el home plate y la primera base un poco más cerca de lo normal, a solo 12 metros. El entrenador se coloca a 6 metros después de la primera base. Al sonar el silbato el primer niño sale corriendo a toda velocidad en dirección a la primera base. Al pisarla, el entrenador lanza un fly corto, y el niño deberá seguir corriendo para poder atrapar la bola de fly.

**Indicaciones metodológicas:**

- Celebrar a los niños que puedan atrapar la bola de fly.
- Velar porque pisen la primera base.
- El fly debe ser lanzado de manera tal que el niño deba seguir corriendo para poder alcanzarlo.
- El siguiente niño sale solo cuando el entrenador suene el silbato.
- Este ejercicio consolida la práctica del fildeo de fly.

**Variantes:**

- Lanzar rollings en vez de fly.
- Lanzar fly en varias direcciones, no solo hacia delante.
- Lanzar rollings hacia los lados, no solo de frente.

**Home – 2da Base:****Habilidad/Fase técnica: Realizar la curva en la carrera**

**Objetivo general:** Ejecutar la carrera hasta la segunda base mediante la curva después de la primera base.

**Lugar:** Terreno o tabloncillo.

**1- Nombre del juego:** La gran curva.

**Capacidades a que tributa:** Velocidad y coordinación.

**Organización:** De uno en uno.

**Implementos:** 1 base de Béisbol, conos, silbato.

**Descripción:** Se colocan los conos de tal forma, que obliguen a los niños a realizar la curva en la carrera para poder pisar la primera base. Al sonar el silbato, el primer niño sale corriendo siguiendo el camino dibujado por los conos hasta llegar a la meta, pero pisando la primera base.

**Indicaciones metodológicas:**

- El éxito del ejercicio depende de la correcta colocación de los conos.
- La línea de meta se encuentra a 3-4 metros después de la primera base en dirección a segunda base.
- Realizar una demostración previa pues este ejercicio tiende a confundir a los niños.

**Variantes:**

- Quitar los conos, y que los niños descubran como llegar hasta la línea de meta.

**2- Nombre del juego:** Carrera en sentidos contrarios.

**Capacidad a que tributa:** Velocidad y coordinación.

**Organización:** En 2 equipos.

**Implementos:** 1 home plate, 3 bases de Béisbol, silbato.

**Descripción:** Colocar el home plate y las bases de acorde a las medidas, o sea, 15 metros. Un equipo realizará la carrera de home a home en el sentido tradicional, mientras que el otro equipo la realizará en el sentido contrario. El primer niño de cada equipo sale al sonar el silbato. Gana el niño que realice la vuelta más rápido. Sumar las victorias de cada equipo.

**Indicaciones metodológicas:**

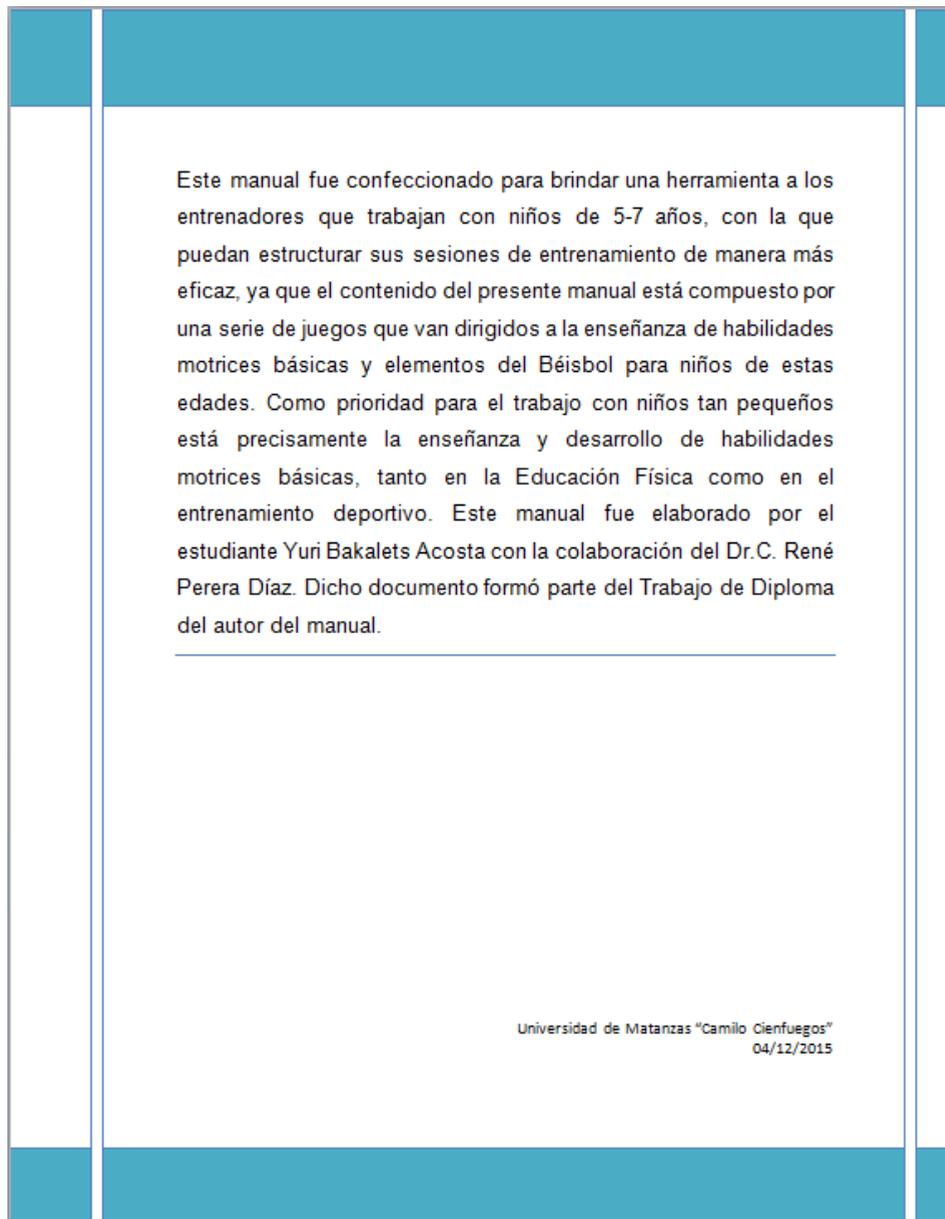
- Dejar que los niños mismos descubran cual es la manera más rápida de realizar los tramos.
- El grupo se coloca frente al home plate, para no molestar a los niños que están corriendo.
- La siguiente pareja espera a que los primeros completen su recorrido, y a que el entrenador suene el silbato nuevamente.
- Para evitar colisiones, se define al vencedor unos metros antes de llegar al home plate, para que los niños puedan frenar la carrera sin peligro de chocar.
- Este ejercicio se considera de alta intensidad, por lo que es recomendable trabajarlo al final del entrenamiento y no realizar más de 2 repeticiones.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Acero, R. y Largo, P. (2004). "Acerca de una Teoría de los Juegos Deportivos Colectivos". Revista Digital [www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com) - PubliCE Standard. 06/12/2004. Pid: 396. Consultado el 4 de octubre del 2015.
2. Anselmo, H. (1997). "Fuerza y potencia: Fórmula de éxito". Argentina.
3. Barrios, J. y Ranzola, A. "Bases teórico-metodológicas del entrenamiento deportivo". Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.
4. Blázquez, D. (1995). "La iniciación deportiva y el deporte escolar". Barcelona: Editorial INDE.
5. Blázquez, D. y Ortega, E. (1991). "La actividad motriz en el niño de 3 a 6 años". Madrid: Editorial Cincel.
6. Bompa, T. (2000). "Periodización del entrenamiento deportivo". Barcelona: Editorial Paidotribo.
7. Cervera, V. (1999). "Entrenamiento de fuerza y explosividad para la actividad física". La Habana: Editorial INDER.
8. Chu, A.D. (1995). "Ejercicios pliométricos". Editorial Paidotribo.
9. Colectivo de autores. (1964). "Manual del instructor de ejercicios físicos para el deporte popular". Berlín: Ediciones Deportivas.
10. Comisión Nacional de Beisbol. (2009). "Programa de preparación del deportista". La Habana: Editorial Deportes. ISBN: 978-959-203-096-1
11. Cometti, G. (1997). "La pliometría". Editorial INDE.
12. Cometti, G. (1998). "Los métodos modernos de musculación". Barcelona: Editorial Paidotribo.
13. De Lara, J. (1943). "Cultura Física para todas las edades". La Habana: Editorial Selecta Industria.
14. Dobler, E. y Dobler, H. (1980). "Juegos menores". La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
15. Duran, M. (1998). El Niño y el Deporte. Barcelona: Editorial Paidos.
16. Ecured. (2015). "Enciclopedia cubana digital". CD-ROM.

17. Escaurido Francisco. (2005). "Sistema de ejercicios para desarrollar la fuerza especial en los bateadores". Conferencia Comisión nacional de Béisbol. La Habana.
18. Fleitas Díaz, I. (1983). "Métodos y procedimientos para la educación de las capacidades motrices". ISCF Manuel Fajardo. La Habana.
19. Fleitas Díaz, I.; Otros. (1990). "Teoría y práctica general de la gimnasia". La Habana: Ediciones ENPES.
20. Forteza, A. (1988). "Bases metodológicas del entrenamiento deportivo". Ciudad de la Habana: Editorial Técnico.
21. Franger, R. y Padilla, O. (2007). "Tendencias actuales del entrenamiento en el beisbol". Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
22. Guardo, M.E.; Carreño, J.E.; Claudio, E. (2010). Requisitos para la estructura de la memoria escrita de trabajos de diploma, tesis de diplomado, especialidad, maestría y doctorado. Facultad de Cultura Física de Matanzas, departamento de ciencias básicas y específicas.
23. Gorbunov, G.D. (1988). "Psicopedagogía del Deporte". Moscú, Rusia.
24. Grosser. M.; Starischka, S. y Zimmermann, B. (1992). "Principios del entrenamiento deportivo". Ediciones Roca, S. A.
25. Hahn, E. (1988). "Entrenamiento en Niños". Barcelona: Editorial Martínez Roca.
26. Harre, D. (1983). "Teoría del entrenamiento deportivo". Ciudad de La Habana: Editorial Científico-técnica.
27. Humanes Cruz, O.A. (2003). "Entrenamiento deportivo: aprendizaje y perfeccionamiento técnico-táctico". Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". Ciudad de La Habana.
28. Martin, R. (2004). "Planificación y programación en deportes de equipo". Actas del III Congreso de la asociación Española de Ciencias del deporte. Valencia.
29. Matveev, L.P. (1983). "Fundamentos del entrenamiento deportivo". Editorial Ráduga.
30. Matveev, L.P. (2001). "Teoría del Entrenamiento Deportivo". Barcelona: Editorial Paidotribo.

31. Millikonsky, P. y Mazza, J. (2003). "Capacidad y potencia anaeróbica según sexo, edad y grupo musculares". Revista Digital [www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com) - PubliCE Standard. 13/10/2003. Pid: 196. Consultado el 14 de octubre de 2015.
32. Ozolin, N.G. (1983). "Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo". Ciudad de la Habana: Editorial Científico-técnica.
33. Platonov, V. (1991). "La adaptación en el deporte". Barcelona: Editorial Paidotribo.
34. Platonov, V. (1995). "La teoría general del entrenamiento". Barcelona: Editorial Deportiva.
35. Saíenz de la Torre León, N. (2003). "La Llave del Éxito". Puebla, México.
36. Sánchez Bañuelos, F. (1992). "Didáctica de la Educación Física y el Deporte". Madrid: Editorial Gymnos.
37. Verjoshanskiy, Y.V. (1991). "Entrenamiento Deportivo, Planificación y Programación". México: Editorial Martínez Roca.
38. Verjoshanskiy, Y. (S.F). "Un nuevo sistema de entrenamiento en los deportes cíclicos". Versión digital por instituto central de investigaciones del deporte de alto nivel Moscú, Rusia (C.E.I).
39. Watson Brown, H. (2008). "Teoría y práctica de los juegos". Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
40. Wikipedia. (2015). "Enciclopedia libre y poliglota". <http://www.wikipedia.org/>. Consultado el 7 de noviembre del 2015.
41. Zatsiorsky, V. (1989). "Metrología deportiva". Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
42. Zimkin, N. (1980). "Fisiología Humana". Ciudad de La Habana: Editorial Científico-técnica.



Este manual fue confeccionado para brindar una herramienta a los entrenadores que trabajan con niños de 5-7 años, con la que puedan estructurar sus sesiones de entrenamiento de manera más eficaz, ya que el contenido del presente manual está compuesto por una serie de juegos que van dirigidos a la enseñanza de habilidades motrices básicas y elementos del Béisbol para niños de estas edades. Como prioridad para el trabajo con niños tan pequeños está precisamente la enseñanza y desarrollo de habilidades motrices básicas, tanto en la Educación Física como en el entrenamiento deportivo. Este manual fue elaborado por el estudiante Yuri Bakalets Acosta con la colaboración del Dr.C. René Perera Díaz. Dicho documento formó parte del Trabajo de Diploma del autor del manual.

---

Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"  
04/12/2015

**Figura 2.** Carátula posterior del manual.

## Anexo 2: Consulta a expertos.

### Cuestionario.

Después de la lectura del documento que le adjunto, le solicito amablemente que responda con la mayor sinceridad posible cada una de las preguntas que aparecen a continuación, lo que será de un gran valor para los resultados finales.

Marque con una cruz la alternativa que considere en cada uno de los siguientes elementos contenidos en la propuesta.

Elementos	C1 Muy adecuada	C2 Bastante adecuada	C3 Adecuada	C4 Poco adecuada	C5 No adecuada
1- ¿Cómo valora usted la introducción del manual? Argumente en los casos de Poco Adecuado o No Adecuado.					
2- ¿Cuál es su consideración acerca del diagnóstico que se expone en el manual? Argumente en los casos de Poco Adecuado o No Adecuado.					
3- ¿Cuál es su consideración acerca de los objetivos del manual? Argumente en los casos de Poco Adecuado o No Adecuado.					
4- ¿Cómo valora usted los juegos que se proponen en el Bateo? Argumente					

en los casos de Poco Adecuado o No Adecuado.					
5- ¿Cómo valora usted los juegos que se proponen en el Fildeo? Argumente en los casos de Poco Adecuado o No Adecuado.					
6- ¿Cómo valora usted los juegos que se proponen en los Lanzamientos? Argumente en los casos de Poco Adecuado o No Adecuado.					
7- ¿Cómo valora usted los juegos que se proponen en el Corrido de Bases? Argumente en los casos de Poco Adecuado o No Adecuado.					
8- ¿Cómo valora usted la Bibliografía para consulta? Argumente en los casos de Poco Adecuado o No Adecuado.					

A continuación si desea sugerir algo más lo puede relacionar.

---

---

---

Muchas gracias.

### **Anexo 3: Datos de los expertos.**

<b>No.</b>	<b>Experiencia laboral (años)</b>	<b>Grado científico y/o académico</b>	<b>Coefficiente de competencia</b>
<b>1</b>	11	Máster	0.8
<b>2</b>	47	Doctor	0.9
<b>3</b>	26	Máster	0.9
<b>4</b>	8	Licenciada	0.75
<b>5</b>	27	Doctor	0.75
<b>6</b>	12	Doctor	0.8
<b>7</b>	8	Máster	0.8
<b>8</b>	45	Doctor	0.9
<b>9</b>	12	Doctor	0.8
<b>Coefficiente de competencia promedio de los expertos</b>			<b>0.8</b>

**Anexo 4: Resultados de la consulta a expertos.**

Aspectos del manual	C1	C2	C3	C4	C5	TOTAL
	Muy adecuado	Bastante adecuado	Adecuado	Poco adecuado	No adecuado	
P-1	5	4	-	-	-	9
P-2	6	3	-	-	-	9
P-3	7	2	-	-	-	9
P-4	6	3	-	-	-	9
P-5	7	2	-	-	-	9
P-6	4	5	-	-	-	9
P-7	7	2	-	-	-	9
P-8	8	1	-	-	-	9

**PRIMER PASO:** Construir la tabla de frecuencias acumuladas:

Aspectos del manual	C1	C2	C3	C4	C5
P-1	5	9	9	9	9
P-2	6	9	9	9	9
P-3	7	9	9	9	9
P-4	6	9	9	9	9
P-5	7	9	9	9	9
P-6	4	9	9	9	9
P-7	7	9	9	9	9
P-8	8	9	9	9	9

**SEGUNDO PASO:** Construir la tabla de frecuencias relativas acumulativas.

Para construir esta tabla, se divide el valor de cada celda de la tabla anterior entre el número de expertos consultados, en este caso 9. El cociente de esa división debe aproximarse hasta las diez-milésima. La última columna debe eliminarse, pues como se trata de 5 categorías, estamos buscando 4 puntos de cortes.

Aspectos del manual	C1	C2	C3	C4
P-1	0.5556	1.000	1.000	1.000
P-2	0.6667	1.000	1.000	1.000
P-3	0.7778	1.000	1.000	1.000
P-4	0.6667	1.000	1.000	1.000
P-5	0.7778	1.000	1.000	1.000
P-6	0.4444	1.000	1.000	1.000
P-7	0.7778	1.000	1.000	1.000
P-8	0.8889	1.000	1.000	1.000

**TERCER PASO:** Buscar la imagen de cada uno de los valores de las celdas de la tabla de frecuencias acumulativas relativas, por la inversa de la curva normal.

Aspectos del manual	C1	C2	C3	C4	Suma	Promedio	N-P
P-1	0,04	3.70	3.70	3.70	11,14	2,79	-0,5
P-2	0,43	3.70	3.70	3.70	11,53	2,88	-0,59
P-3	0,76	3.70	3.70	3.70	11,86	2,96	-0,67
P-4	0,43	3.70	3.70	3.70	11,53	2,88	-0,59
P-5	0,76	3.70	3.70	3.70	11,86	2,96	-0,67

<b>P-6</b>	-0,04	3.70	3.70	3.70	11,06	2,76	-0,47
<b>P-7</b>	0,76	3.70	3.70	3.70	11,86	2,96	-0,67
<b>P-8</b>	-0,04	3.70	3.70	3.70	11,06	2,76	-0,47
<b>Puntos de corte</b>	0,35	3.70	3.70	3.70	103,04		

$$N = 103.04 / (5 * 9) = 2.29$$

Los pasos de la metodología creada por el investigador, tiene las siguientes categorías:

<b>Aspectos del manual</b>	<b>CATEGORÍAS</b>
1	Muy Adecuado
2	Muy Adecuado
3	Muy Adecuado
4	Muy Adecuado
5	Muy Adecuado
6	Muy Adecuado
7	Muy Adecuado
8	Muy Adecuado