

UNIVERSIDAD DE MATANZAS
CAMILO CIENFUEGOS
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
FILIAL JOVELLANOS

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

Ejercicios para consolidar la técnica de bateo del equipo

Sub-12 años de Béisbol de Pedro Betancourt.

Autor: Darían Betancourt Bringas

Tutor MSc: Guillermo L. Jimeno Perdomo

Consultante MSc: Mercedes N. Hernández Zulueta.

Año 2016

NOTA DE ACEPTACIÓN

Nombres y apellidos

Firma

Presidente _____

Secretario _____

Miembro _____

Matanzas ____ de ____ del _____.

Pensamiento

Hay que trabajar para enriquecer los conocimientos adquiridos durante los estudios para saberlos aplicar en la práctica de manera creadora y recordar que la realidad es siempre mucho más rica que la teoría, pero que es imprescindible para desarrollar el trabajo profesional de modo científico.

Fidel Castro Ruz

Dedicatoria

A la Revolución y a Fidel por darme la posibilidad de superarme y contribuir con este trabajo al desarrollo exitoso del deporte en esta sociedad.

A mis padres, mis abuelos, mi hermano, por su amor y dedicación durante todos estos años, quienes no han escatimado sacrificio para que mis sueños se hicieran realidad.

Agradecimiento.

A los atletas del equipo de Béisbol sub – 12 del combinado deportivo # 1 de Pedro Betancourt que fueron los protagonistas de esta obra.

A mis familiares por trasmitirme su amor y confianza a lo largo de esta investigación.

A todo aquel que colaboró de una forma u otra, mi infinito agradecimiento.

A todos gracias.

Resumen

El Proceso de consolidación de la técnica de bateo en la enseñanza del Béisbol en la base es de gran importancia, por las habilidades que pudieran mostrar los atletas en el momento de la competencia a la hora de batear y aportar a su equipo, así como los múltiples beneficios para el desarrollo integral del niño que tributa este deporte, sin embargo en la actualidad existe un deficiente dominio de la técnica de bateo en el equipo Sub-12 años de Béisbol de Pedro Betancourt, por lo que el autor se ha propuesto elaborar ejercicios para la consolidación del dominio de la técnica de bateo en el equipo Sub-12 años de Béisbol de Pedro Betancourt. En el proceso de investigación fue empleada una metodología en la cual, se utilizan los métodos teóricos tales como el analítico - sintético, inductivo - deductivo, histórico- lógico, hipotético – deductivo y los empíricos observación, entrevista, medición, la investigación realizada incorpora como elementos novedosos, indicaciones, valoraciones. Lo que constituye un valioso aporte de referencia científicamente fundamentada para la consolidación de la técnica de bateo en la base.

Abstrac

The consolidation process technique batting in teaching baseball at the base is of great importance for the skills that could show the athletes at the time of competition when hitting and bring to your team as well as the multiple benefits for the development of the child tributa sport, however there is currently poor mastery of technique batting in the Sub-12 years Baseball Pedro Betancourt team, so the author has proposed to develop exercises to consolidate the mastery of technique batting in the Sub-12 years Pedro Betancourt Baseball team.

Índice	Página
Introducción.....	1
Capítulo I Marco Teórico Conceptual.	7
1.1 Breve reseña histórica del Béisbol	7
1.2 Caracterización del Béisbol como deporte.....	10
1.2.1 Fundamentos para la técnica de bateo.....	13
1.2.2 Características del bateo.....	17
1.2.3 La preparación de un bateador.....	18
Capítulo II Diseño Metodológico.....	24
2.1 Selección de los sujetos.....	
2.2 Métodos.	
2.3 Ejercicios para la consolidación de la técnica de bateo.....	
Capítulo III Análisis de los resultados.....	
Conclusiones.	
Recomendaciones.....	
Bibliografía.....	
Anexos.....	

Introducción:

El Béisbol, es un deporte de arraigo en la gran mayoría de los países que componen la región Centro América y del Caribe, donde espectadores y jugadores de todas las capas sociales, disfrutan de este juego durante actividades recreativas o en competencias oficiales.

La habilidad del bateo en los atletas que practican el Béisbol, constituye un eje primordial, pues a través del desarrollo de esta, depende que se gane en calidad en la ejecución de la técnica de bateo en las actividades relacionadas con esta manifestación y la que hace posible una especialización de la misma.

Batear probablemente sea la habilidad deportiva más difícil, Batear, una pelota que usualmente viaja a una velocidad cercana de 75 a 80 millas/horas. Sume a esto que no siempre la trayectoria de la bola es recta, pues en ocasiones varia hacia dentro, hacia fuera, hacia arriba o hacia abajo. Establecer contacto lo más establemente posible con ella requiere de una enorme cantidad de práctica y de un estudio constante por parte de los atletas y entrenadores para así llegar a conocer al máximo los sistemas más adecuados.

Para desarrollar y consolidar la técnica del bateo es necesaria una mayor dirección en el entrenamiento, elaborando programa de entrenamiento sólidos, combinaciones de ejercicios que puedan desarrollar la fuerza del bateador, el tacto, el incremento de la aceleración del swing, así como ejercicios que puedan contribuir a la eliminación de errores en la técnica.

Para ello es necesario familiarizar a los atletas con la ayuda de ejercicios introductorios que puedan garantizar una mejor solución motriz de la acción de la técnica de bateo, ya que el dominio de la misma se produce a partir de las repeticiones que se realicen y de la interiorización mental que sea capaz el atleta de representarse. Está en dependencia de las particularidades del ejercicio, del nivel de preparación del atleta, de la rapidez y solidez de dominio y otros factores.

En mucho de los casos los bateadores llegan a su mayoría de edad con varios errores técnicos debido a la poca corrección de los mismos por parte del entrenador desde las categorías infantiles o por la falta de conocimiento del

entrenador de los ejercicios que podría utilizar para lograr una adecuada mecánica de bateo y lograr que su atleta se convierta en un excelente bateador, de ahí que:

Considerando que batear es una de las funciones más importantes y difíciles en el Béisbol, se hace necesario contar con jugadores que dominen esta habilidad desde edades temprana. Por estas razones el proceso de enseñanza de bateo ocupa un lugar especial dentro de la preparación ofensiva en un equipo. Después de conocer las dificultades que presento el equipo Sub - 12 años de Béisbol de Pedro Betancourt en la técnica de bateo en el curso anterior. Debido a causas que impidieron el cumplimiento del programa, entre ellas la falta de implementos deportivos en el área, falta de horario más apropiado para el trabajo, falta de un terreno de Béisbol adecuado para las categorías menores, desmotivación de los profesores anteriores.

Ejemplo de ellas: en acciones de bateo los niños no giran correctamente la cadera, no pasan los brazos rectos por encima de home, pérdida del control visual en el momento del contacto de la bola, descoordinación de tronco y piernas a la hora de realizar el swing. Por consiguiente se presenta la siguiente situación Problémica: Deficiente dominio de la técnica de bateo en el equipo Sub-12 años de Béisbol de Pedro Betancourt.

Atendiendo a ello es que se plantea el siguiente

Problema científico: ¿Cómo contribuir a la consolidación del dominio de la técnica de bateo en el equipo Sub-12 años de Béisbol de Pedro Betancourt?

Objeto de estudio: Se enmarca en el proceso de enseñanza de la técnica del bateo en el equipo Sub-12 años de Béisbol de Pedro Betancourt.

Para lo que se propone alcanzar el siguiente

Objetivo general:

Elaborar ejercicios para la consolidación del dominio de la técnica de bateo en el equipo Sub-12 años de Béisbol de Pedro Betancourt.

De ahí que el campo de acción: Ejercicios para la consolidación del dominio de la técnica de bateo en el equipo Sub-12 años de Béisbol de Pedro Betancourt.

Hipótesis: Si se aplican ejercicios que incorporen aspectos psicológicos, sociales, biológicos, y físicos. Propiciara la consolidación del dominio de la técnica de bateo en el equipo Sub-12 años de Béisbol de Pedro Betancourt.

Operalización de las variables

Variables	IVARIABLE INDEPENDIENTE	VARIABLE DEPENDIENTE
	Ejercicios que incorpore los aspectos psicológicos, sociales, biológicos, y físicos.	Propiciara la consolidación del dominio de la técnica de bateo en el equipo Sub-12 años de Béisbol de Pedro Betancourt.
Definición conceptual	Elementos, relacionados entre sí que constituyen una determinada integración de los aspectos psicológicos, sociales, biológicos, físicos y los requisitos de la técnica del bateo.	Crear condiciones superiores a las vigentes que favorezcan la consolidación del dominio de la técnica de bateo en el equipo Sub-12 años de Béisbol de Pedro Betancourt.
Definición Operacional	Ejercicios que estará conformado por indicaciones, orientaciones y propuestas de contenidos teórico - práctico para la consolidación de la técnica de bateo en el equipo Sub-12 años de Béisbol de Pedro Betancourt..	Cuando se logre fundamentar teóricamente que los ejercicios aplicados permite potenciar la consolidación de la técnica del bateo en el equipo Sub-12 años de Béisbol de Pedro Betancourt.. Cuando se logre demostrar las ventajas de los ejercicios con respecto al estado diagnosticado Cuando el criterio de los especialistas se manifieste positivamente a favor de los ejercicios aplicados.

Variables	Dimensiones	Indicadores
Independiente	Aspectos psicológico	Motivación, voluntad, comunicación, percepción de distancia, visión, memoria, concentración de la atención, confianza, decisión, distribución de la atención, rapidez de pensamiento, firmeza, autocontrol, autoridad, seguridad.
	Habilidades	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar decisiones con rapidez. • Saber reconocer los requisitos de la técnica de bateo. • Saber usar correctamente el implemento en el momento de realizar el bateo
Dependiente	Propiciar la consolidación	<ul style="list-style-type: none"> • Oportunidad en la estructura y contenido de los ejercicios. • Criterio de los especialistas sobre los ejercicios

Objetivos específicos.

- 1- Valorar los fundamentos teóricos del campo de acción y el objeto de estudio.
- 2- Determinar la situación actual que presenta el equipo Sub-12 años de Béisbol de Pedro Betancourt.
- 3- Seleccionar los ejercicios

4- Diseñar los ejercicios

5- Demostrar la pertinencia de los ejercicios a través de la aplicación práctica y el criterio de los especialistas.

Para llevar a cabo esta investigación fue necesario utilizar diferentes métodos científicos: Métodos teóricos: Analítico-Sintético, Inductivo-deductivo e Histórico- Lógico, Sistémico- estructural- funcional, , Hipotético – deductivo.

Métodos Empíricos: La Observación, Entrevista, Análisis de documentos, medición, Criterio de especialistas,

Método estadístico matemático.

Aportes de la investigación. Teórico: Resulta una valiosa contribución a la planificación del entrenamiento deportivo en la base para la aspiración a la obtención de mejores resultados. Práctico: Constituye una herramienta de gran utilidad para los profesores de beisbol en la base para la consolidación de la técnica del bateo.

Dimensión ecológica.

Con la realización de este trabajo, no interferimos al medio ambiente, ni al recurso humano, al contrario, este trabajo beneficia a la sociedad en general, ya que contribuye a la práctica del beisbol desde edades tempranas, ayudando a alcanzar hábitos saludables, altos niveles de socialización, elevada autoestima, sentido de pertenencia, capacidad de razonamiento y toma de decisiones entre otros valores y aportes individuales, así como sociales mediante el dominio del juego. La tesis está conformada por tres capítulos; además de la introducción, el capítulo I aborda la fundamentación teórica, y las particularidades básicas del béisbol y la técnica de bateo. En el capítulo II se presenta el diseño metodológico para desarrollar la investigación así como los ejercicios elaborados. En el capítulo III los resultados generales derivados sobre las causas del insuficiente dominio de la técnica de bateo en el equipo Sub-12 años de Béisbol de Pedro Betancourt.. Finaliza la tesis con las conclusiones y recomendaciones.

Capítulo I Marco Teórico Conceptual

1.1 Breve reseña histórica del Béisbol

El Béisbol moderno se desarrolló en Norteamérica, aunque el origen exacto del juego es difícil de determinar. Existen evidencias de que se han practicado juegos con un palo y una bola desde los primeros días de la civilización. Culturas antiguas en Persia, Egipto y Grecia practicaron juegos con stick y bola para divertirse y como parte de ciertas ceremonias. Juegos de este tipo se extendieron durante la edad media por toda Europa y se hicieron populares en formas variadas. Los europeos introdujeron juegos similares en sus colonias de América hacia 1600. Sin embargo, fueron considerados como juegos infantiles hasta 1700.

“A comienzos de 1800, varios juegos de stick y bola se hicieron populares en Norteamérica, la mayoría originarios de Gran Bretaña. Mucha gente en ciudades del noroeste como Boston, Nueva York y Filadelfia jugaron al cricket.

No obstante, un juego inglés llamado rounders, que se jugaba normalmente en zonas rurales y comunidades urbanas por todo Norteamérica, se parecía más al béisbol moderno. En el rounders un bateador golpeaba una bola y corría alrededor de unas bases y sólo era eliminado atrapando la bola en el aire o en algunos casos después de un bote. El rounders también establecía la práctica del plugging, donde los fildeadores eliminaban a los corredores arrojándoles la bola mientras corrían entre las bases. Las reglas del rounders variaban ampliamente de lugar en lugar y la gente usaba varios nombres para describirlo, como town ball, one o' cat.”¹

El primer club organizado de Béisbol fue formado en 1842 por un grupo de jóvenes en la ciudad de Nueva York, encabezado por Alexander Cartwright, que llamó a su club Knickerbocker BaseBall Club. Los Knickerbockers desarrollaron un conjunto de veinte reglas, publicadas por primera vez en 1845, que se convirtieron en la base del béisbol moderno. “El 19 de junio de 1846, los Knickerbockers jugaron el que está considerado como el primer partido oficial de béisbol moderno al enfrentarse a otro equipo organizado de béisbol llamado New York Club, en lo que es ahora Hoboken (Nueva Jersey).”²

El New York Game se popularizó durante la Guerra Civil, cuando los miles de soldados de la Unión, que venían de la ciudad de Nueva York, lo practicaron en los lugares por donde viajaban. Al finalizar la guerra en 1865, el juego se había convertido en la variedad más popular de Béisbol en todo el país. Poco después, el nombre de New York Game desapareció y se llamó simplemente Béisbol.

Introducción y desarrollo del Béisbol en Cuba.

El béisbol en Cuba es el deporte nacional, por la tradición y arraigo que tiene en el pueblo. Desde sus inicios en el siglo pasado, alrededor de los años 1865 o 1866 cuando un grupo de jóvenes cubanos recién comenzaron a practicar este deporte, tuvo aceptación y se convirtió en un gran entretenimiento.

En la barriada del Vedado se reunían con bastante frecuencia jóvenes aficionados, que sin organización alguna, improvisaban los equipos compuestos por 10 jugadores, celebrándose estos encuentros regularmente.

Al inicio, las autoridades españolas no estaban de acuerdo con el juego para prevenir cualquier situación política, por los lazos que pudieran tener los grupos que se reunieran a practicarlo. El juego se fue haciendo más popular, hubo aumento de los participantes en la capital y en algunas ciudades del interior del país.

En 1874 se organizan los dos primeros equipos de Béisbol, se forman conjuntos en distintos barrios y municipios en la capital, Matanzas, Cárdenas y otras ciudades del interior. El 27 de diciembre de 1874 se celebró el 1er juego de béisbol entre dos equipos organizados, en el terreno del Palmar del Junco, en la provincia de Matanzas, enfrentándose el Habana BBC (Baseball Club) al Matanzas BBC.

El 29 de diciembre de 1878 se inaugura en los terrenos de Tulipán, en el Cerro, el 1er campeonato de Béisbol celebrado en Cuba, en el cual participan los equipos Habana, Almendares y Matanzas. Al principio los juegos eran motivo de distracción, no existía nómina de jugadores y los equipos estaban formados por jóvenes de la clase acomodada.

Se hizo necesario aceptar jugadores que no fueran de la clase alta para sustituir a los otros que por diferentes causas se retiraban. Esto hizo posible que se fuera perdiendo las características de mero entretenimiento y convertirse en una profesión, porque se les daba algún dinero a los humildes para sufragar sus gastos. Se integran jóvenes de todas las esferas y se forma el carácter de muchos de ellos que posteriormente ofrendaron su vida por la independencia como son: Emilio Sabourín, Ramón Hernández, Pastoriza y otros.

El capitán general de la isla Arsenio Martínez Campos, ordena la prohibición de los campeonatos en 1895, por considerar los encuentros como centro de conspiración y recaudación de fondos para los insurrectos. Cuando finaliza la guerra se reanudaron las actividades y se organizó una competencia que atrajo a muchos aficionados de este deporte.

Entre 1939 y 1944, el Béisbol aficionado cubano vivió sus momentos de mayor esplendor, con la celebración de las primeras series mundiales de Béisbol aficionado en el Continente Americano, contando con la participación de naciones latinoamericanas. Se inaugura en 1946 el Gran Stadium de la Habana, hoy, Parque Latinoamericano en la barriada del Cerro. El mismo es remozado en 1971 con ayuda de los CDR y el 26 de septiembre del propio año abre sus puertas con capacidad para 55 000 personas con el encuentro entre los equipos CDR- MININT.

Con el triunfo revolucionario el Béisbol tomó mayor auge, se organizaron equipos de todas las categorías y se crearon las selecciones nacionales, las cuales alcanzaron relevantes triunfos en la arena internacional, obteniendo medallas de oro en los Juegos Centroamericanos y del Caribe, Juegos Panamericanos y Juegos Olímpicos, así como Copas Continentales y Copas Intercontinentales.

1.2 Caracterización del Béisbol como deporte:

El Béisbol es un deporte de competición que se practica con una bola dura y un bate entre dos equipos de nueve jugadores cada uno. “Un partido de béisbol se divide en nueve periodos de juego, cada uno de los cuales se llama inning (entrada). El equipo que anote más carreras a lo largo de las nueve entradas gana el partido. El juego comienza cuando un jugador, denominado pitcher (lanzador), lanza la bola hacia el bateador del equipo contrario, quien intenta batear (golpear con el bate) la bola hacia el interior del terreno de juego. Los jugadores anotan carreras bateando la bola y corriendo alrededor de una serie de bases, antes de que les elimine algún jugador de campo del equipo contrario. Los bateadores y corredores pueden ser eliminados de diferentes maneras.” 3

Las entradas están divididas en dos mitades, llamadas principio y final de entrada. Durante el principio de una entrada, un equipo batea mientras el otro está en el campo. Cuando el equipo que batea tenga tres jugadores eliminados, los dos equipos intercambian sus papeles y comienza el final de una entrada. Si el resultado permanece empatado al final de nueve entradas, los dos equipos continúan jugando hasta que, al final de una o más entradas suplementarias, uno anote más carreras que el otro.

El Béisbol se juega en un campo nivelado, que ocupa normalmente alrededor de 0,8 hectáreas. El terreno de juego se divide en infield (campo interno) y outfield (extracampo). Estas dos áreas juntas constituyen la fair (zona buena), mientras que el resto del campo se llama foul (zona mala).

“El infield es un terreno en forma de cuadrado, llamado ‘diamante’, de 27 m de lado, una de cuyas esquinas está marcada por una pieza de goma, con forma de pentágono irregular, llamada home plate (meta). Los bateadores, dependiendo de sus preferencias, golpean la bola desde una posición situada al lado derecho o izquierdo de la meta. En las otras tres esquinas del campo interno, moviéndose desde la meta en dirección contraria a las agujas del reloj, se encuentran la primera, segunda y tercera bases, cada una marcada con una almohadilla.” 4

El montículo del lanzador, un trozo de terreno levemente elevado, se encuentra cerca del centro del campo interno entre la meta y la segunda base y tiene una banda de goma clavada en lo más alto del mismo, a una distancia de 18,4 m del home (la meta); los lanzadores deben tener un pie en contacto con la banda cuando ponen la bola en juego.

“Las líneas de base se extienden desde la meta hacia la primera y la tercera base, con prolongaciones llamadas líneas de falta, que llegan alargándose hasta el borde exterior del outfield y dividen el terreno de falta y el fair. Las líneas de base se extienden también desde la primera a la segunda y la tercera base, marcando el pasillo de un corredor. El extracampo detrás de la primera base se llama campo derecho, el de la segunda, centro del campo, y el de la tercera, campo izquierdo. Una valla recorre el límite más lejano del extracampo.” 5

Un equipo de Béisbol tiene nueve jugadores de campo, en donde cada uno de ellos es responsable de una posición particular. El lanzador pone la bola en juego lanzándola hacia home. Cada tiro se llama lanzamiento.

Sujetando la bola de forma especial y ajustando sus efectos, los lanzadores pueden ejecutar lanzamientos variados, combinando estas técnicas con cambios de velocidad en los lanzamientos, para hacer más difícil a los bateadores golpear la bola. El receptor recibe la bola y la devuelve al lanzador a menos que el bateador logre golpear la bola antes. El receptor defiende también la meta cuando un corredor trata de anotar una carrera.

“Los jugadores de primera base, segunda base y tercera base están situados en una base o cerca de ella, mientras que el shortstop se encuentra entre la segunda y la tercera base. Son responsables de atrapar la bola cuando es bateada al campo interno o infield y de eliminar a los corredores cuando intentan avanzar alrededor del diamante. Tres outfielders (exteriores) se sitúan individualmente en el campo derecho, centro del campo y campo izquierdo, siendo responsables de atrapar las bolas golpeadas hacia el outfield o extracampo.” 6

Mientras un equipo está en el campo, el otro realiza su turno de bateo: un jugador detrás de otro, de acuerdo con un orden especificado previamente. Las reglas de bateo varían ligeramente en las diferentes Ligas Nacionales. El bateador designado, cuando hay intercambio de papeles, no ocupa posición en el terreno de juego.

Si un bateador alcanza una base bateando una bola de forma que los jugadores del equipo contrario no consigan atraparla con éxito, el jugador ha conseguido un hit, y el corredor intenta avanzar, sin que le eliminen, el mayor número de bases posible. El hit con el que el bateador consigue alcanzar la segunda base se llama doble; con el que alcanza la tercera, se llama triple.

Los bateadores pueden alcanzar la primera base de varias formas además de por hits y base por bolas. Las más usuales son: cuando el bateador es golpeado por un lanzamiento; cuando una bola, que ha sido bateada a terreno fair y que puede ser atrapada con un esfuerzo razonable, no es atrapada por el jugador de campo y, como consecuencia, el bateador alcanza la base (jugada conocida como un error); cuando el receptor interfiere al bateador al ir a batear la bola y, por último, cuando al receptor se le cae la bola correspondiente al tercer strike y el bateador alcanza la primera base antes de que un jugador de campo, en poder de la bola, toque la almohadilla de la base o al corredor.

Los corredores también pueden avanzar 'robando base' bajo ciertas circunstancias, como cuando el lanzador está ejecutando un lanzamiento, o cuando al receptor se le cae la bola. Para evitar los robos, los jugadores deben tocar a los corredores con la bola.

Un corredor anota un tanto, llamado 'carrera', cuando recorre con éxito todas las bases y cruza la meta sin haber sido eliminado. Una carrera es normalmente el resultado de una combinación de saques o bateos, base por bola o sacrificio; habilidad corriendo las bases y errores del equipo a la defensiva. A veces el bateador consigue todas las bases con un solo hit, jugada que se conoce como un home run; normalmente se consigue cuando el bateador golpea la bola y la envía por encima de la valla del extracampo. En raras ocasiones el bateador consigue recorrer todas las bases sin batear la bola por encima de la valla, lo que se conoce como inside-the-park home run.

Si hay corredores en las bases cuando se produce el home run, éstos recorren las bases libremente y anotan también, mientras que si hay corredores en las tres bases (bases cargadas), cuando el bateador logra el home run, el equipo anota cuatro carreras y la jugada se llama grand slam.

Características pedagógicas del béisbol:

- Está incluido en el grupo de juegos con pelota.
- Predomina la información visual.
- Es de gran significación el desarrollo del pensamiento táctico.
- Es de intensidad de trabajo variable.
- Energía de procesos anaeróbicos, alactácido
- Es importante también el desarrollo de la resistencia aeróbica
- Se realizan desplazamientos y carreras de corta duración a gran velocidad.
- Se realizan esfuerzos cortos y explosivos tanto a la ofensiva como a la defensiva.

1.2.1 Fundamentos para la Técnica del bateo.

Sin lugar a dudas, la técnica para batear es el elemento más difícil de dominar en el juego, tal vez por esta razón se dice que los buenos bateadores nacen y no se hacen; para muchos de estos bateadores de nacimiento, el bateo constituye un arte porque se desenvuelven con mayor naturalidad que los jugadores promedio, pero la mayoría de los que practican el deporte aprenden esta actividad como una ciencia, aplicando las leyes y principios que la rigen.

El bateador tiene que conectarse básicamente en hacer contacto con la pelota, la acción de batear requiere un movimiento complicado en el cual un grupo de músculos funciona exactamente de manera contraria a sus similares del otro brazo. Por ejemplo, cuando un bateador derecho realiza el movimiento para batear swing, el pronador del antebrazo se contrae simultáneamente con el supinador del antebrazo izquierdo.

Selección del bate

Cada jugador debe decidir qué tipo de bate es el más apropiado para él, uno que lo sienta cómodo en sus manos y que se ajuste y ayude en lo posible a su estilo particular de bateo. Por ejemplo, los bateadores de poder, generalmente, prefieren los bates largos con el mango fino, porque estos le permiten obtener una mayor aceleración en el swing; por otra parte, los bateadores de choque casi siempre escogen un bate con mango grueso con el peso más balanceado y una mayor superficie en la punta para conectar mejor la pelota.

Algunos bateadores prefieren usar los bates un poco pesados por que los pueden controlar mejor y no le tiran tan fuerte a la pelota. En términos generales, el bateador debe escoger su bate y balancearlo para determinar si lo siente cómodo en el mango y si le gusta el peso y la forma de él; en los niveles inferiores el entrenador debe ajustar el bate al individuo tomando en consideración el tamaño de las mano y su características físicas, en estas categorías se deben emplear bates entre 74 y 84 cm de largo y entre 28 y 30 onzas de peso. El peso de los bates que usan los jugadores aficionados oscila entre 32 y 35 onzas, con un largo comprendido entre 86 y 94 cm y en el nivel colegial casi siempre se emplean bates entre 81 y 89 cm de largo con un peso de 30 a 35 onzas.

Agarre del bate

El bateador debe agarrar el bate por donde lo pueda manejar mejor, este se sostiene fundamentalmente con los dedos, más bien que con la parte profunda de las palmas de las manos, haciendo presión contra los dedos pulgares. La mayoría de los bateadores alinean los nudillos del medio de la mano que se coloca arriba en alguna parte enterillos de la base y del medio de la mano de abajo, este tipo de agarre, en el cual se mantienen las manos pegadas una con otra le proporciona al bateador un buen rompimiento de las muñecas para completar el swing.

Un agarre suelto y relajado es esencial para sacar el bate rápido y obtener poder, ya que si se aprieta demasiado existe la tendencia de contraer los músculos del antebrazo y el bíceps.

Colocación de las manos

La mayoría de los bateadores emplean un agarre corto modificado, colocando las manos entre 2,5 y 5 cm de distancia del extremo del bate; otros prefieren el agarre totalmente corto y sitúan las manos entre 7 y 12 cm de distancia del mango. Son muy contados los casos de bateadores que emplean el tipo de agarre que mantiene una ligera separación de, aproximadamente, 2,5 cm o menos entre ambas manos. Algunos bateadores de poder sostienen el bate a todo lo largo, pero se ponchan con bastante frecuencia por el poco control que ejercen sobre este.

Posición de la caja de bateo

La mayoría de los bateadores tienen en cuenta las características del lanzador contrario para determinar la colocación que deben adoptar en el momento de ocupar su posición en la caja de bateo, ellos se colocan en la parte posterior frente a lanzadores de mucha velocidad y se sitúan en la parte delantera de cajón, cuando el lanzador contrario emplea con frecuencia las curvas y los cambios de velocidad.

Algunos bateadores ajustan ligeramente su colocación cuando observan que el lanzador contrario muestra una tendencia a lanzar en un área determinada de la zona de strike; por ejemplo, ciertos lanzadores derechos especialmente aquellos que lanzan por el lado del brazo, emplean una bola rápida, que por lo general, varía hacia el cuerpo del bateador derecho, tan pronto como se detecta esta característica, el bateador se separa un poco del home para poder conectar mejoro lanzamientos adentro. De modo contrario, cuando el lanzador dirige todos sus envíos hacia la esquina de afuera, es aconsejable que el bateador se pegue un poco más al home, para estar en mejor posición de conectar esta clase de lanzamiento.

Longitud del paso

El paso se inicia exactamente cuando la mano del lanzador llega al área donde acostumbra a soltar la bola, la cabeza permanece inmóvil y se mantiene el balance del cuerpo. Cuando se mueve el pie delantero para dar el paso las caderas y las manos se llevan hacia atrás, la rodilla de la pierna delantera se

gira ligeramente hacia adentro para facilitar la rotación de las caderas hacia atrás es un movimiento similar al que se utiliza para tirar una pelota de béisbol.

La pierna delantera da el paso hacia delante deslizando el pie próximo al terreno, y las manos, las caderas y el peso del cuerpo se mantienen en reserva. Por regla general, el paso debe darse en dirección al lanzador y casi siempre en el mismo lugar. El propósito del paso es forzar y mantener el peso del cuerpo sobre el pie posterior hasta que se inicie el swing, de manera que el cuerpo nunca debe estar delante del swing. Es preferible el paso corto porque mantiene el cuerpo del bateador mejor balanceado y le permite contener el swing si el lanzamiento es malo, el bateador que utiliza este paso controla el movimiento hacia delante y puede esperar más tiempo para dejar llegar la pelota y ajustarse después al lanzamiento.

Trabajo de las caderas

El péndulo de las caderas y la acción de las manos llevando automáticamente el bate hacia atrás, lo ponen en movimientos antes de iniciar el swing; la acción de las caderas desempeñan una función más importante para obtener un swing poderoso de las manos y las muñecas. Las caderas tienen la responsabilidad de abrir el camino para permitir que el impulso y el poder del cuerpo vengán hacia delante al realizar el swing. Cuando el bateador decide tirarle al bola se empuja desde la cadera posterior para abrir la cadera delantera; el pie posterior debe girarse como si fuera a quedar de frente al lanzador. Trabajo de las manos y la muñecas

Una de las fases más importantes del bateo es la rapidez de las manos y de las muñecas; mientras más rápido sea el swing, más tiempo se puede dejar llegar el lanzamiento para enjuiciarlo mejor y menor oportunidad de ser engañado. La importancia de sacar el bate con rapidez se hace más significativa cuando los bateadores tienen que enfrentarse a lanzadores de buena velocidad.

Swing para batear

Cada entrenador de Béisbol tiene su propio criterio sobre la técnica del bateo, pero tal vez el principio que ha sido aceptado por la mayoría es el de realizar el swing a nivel, utilizando por casi todos los bateadores de todas las categorías.

Terminación del movimiento

Una terminación completa aumenta el poder del swing y le proporciona una distancia al batazo, para ello es necesario que el cuerpo termine el movimiento en la misma dirección en que se batee la pelota, dejando que el bate continúe su recorrido por su propio impulso alrededor del cuerpo, hasta terminar en el centro de la espalda.

Técnica para batear según la dirección del lanzamiento

Para batear con efectividad los lanzamientos adentro, el bateador tiene que sacar el bate rápidamente para tratar de conectar la bola antes de que llegue al mismo plano del cuerpo del propio bateador, esto le proporciona obtener el máximo de poder en el swing y le permite que la vista enjuicie mejor el lanzamiento. Para poder halar los lanzamientos adentro se requieren muñecas poderosas, una vista efectiva y una rápida rotación de las caderas. La parte gruesa del bate pasa delante de las manos que permanecen detrás del extremo de este.

Fuente [Ejército de la Herrán](#), Juan. Béisbol. Editorial Pueblo y Educación; 1984.

1.2.2 Características del bateo

Bateador (Béisbol). El bateo es una de las habilidades más exigentes del béisbol, ya que se requiere de una coordinación de movimientos, buena vista y fortaleza muscular, para convertirse en un buen bateador. La gran variedad de formas de pararse al batear y estilos característicos de muchos grandes bateadores que ha conocido el juego, hacen bastante difícil establecer una generalización referente a la forma y la técnica que debe emplear un determinado bateador.

1.2.3 La preparación de un bateador.

Al iniciar el proceso de entrenamiento de un bateador con el objetivo de alcanzar altos logros deportivos son varios los factores que intervienen de forma directa entre los que tenemos:

- Los principios de entrenamiento deportivo.
- La periodización.
- La planificación y control del entrenamiento deportivo.
- La preparación del jugador.

En el presente documento profundizamos en la preparación del bateador que se define como el conjunto de medios, métodos y condiciones que aseguran el logro y la elevación de la predisposición deportiva para la obtención de un óptimo rendimiento en el BATEO.

La preparación del bateador.

Los componentes de la preparación del bateador lo constituye:

- La preparación física.
- La preparación técnica.
- La preparación táctica.
- La preparación psicológica.
- La preparación teórica.

Preparación física: Es el desarrollo de las capacidades motrices que responde a las necesidades del bateador.

En el entrenamiento del bateador es necesario desarrollar la preparación física en dos direcciones.

1. Desarrollo de la preparación física general.
2. Desarrollo de la preparación especial.

La magnitud de la relación entre ambas direcciones está dada por la edad del bateador: a menor edad mayor debe ser la preparación física general y menor la especial y a mayor edad debe ser a la inversa; por el nivel de preparación: cuando los niveles de preparación son bajos debe haber predominio de la preparación física general y cuando el nivel del bateador es mayor habrá un predominio de la preparación física especial; la etapa de entrenamiento: el ciclo de entrenamiento determina la proporción entre ambas direcciones.

Durante la preparación física del bateador debemos contribuir al desarrollo de las capacidades condicionales (fuerza, rapidez, resistencia y movilidad) y las capacidades coordinativas (regulación del movimiento, adaptación y cambios motriz, orientación, anticipación, diferenciación, acoplamiento, equilibrio, velocidad de reacción, ritmo, aprendizaje motriz y la agilidad).

TAREAS:

1. Perfeccionamiento de las fases integrales del bateo.
2. Desarrollo de las capacidades motrices especiales del bateador.

Ejemplo de aplicación.

En el bateo la preparación física debe garantizar que la técnica sea asimilada correctamente gracias a la preparación y desarrollo de las capacidades motrices.

Por otra parte, para obtener el rendimiento en el bateo es necesario desarrollar al máximo cada capacidad motriz especial, bien sea la fuerza explosiva para buscar aceleraciones en el Swing u otra capacidad.

Preparación técnica: Con la introducción del bate de manera en nuestro Béisbol este componente juega un papel primordial en la preparación del bateador ya que la preparación técnica es la forma más efectiva de solucionar una tarea motriz en correspondencia con las leyes biomecánicas, biológicas y las reglas del Béisbol.

El aspecto más específico del entrenamiento del bateador lo constituye la preparación la técnica.

TAREAS

1. Desarrollo del hábito de batear y su estabilización.
2. Perfeccionamiento adecuado a la variabilidad de los hábitos en el bateo.

EJEMPLO:

En la primera etapa de enseñanza del bateo se debe desarrollar y perfeccionar en su forma estándar o sea tal y como es la técnica. Posteriormente la técnica de bateo estandarizada debe convertirse en variable es decir tener el hábito de batear hacia todas las bandas del terreno con un grado alto de perfeccionamiento (Omar Linares).

Preparación táctica: La preparación táctica del bateador proporciona las formas más efectivas de ejecutar la técnica del bateo. Sus tareas fundamentales son el desarrollo de la capacidad de seleccionar la solución óptima o de su adecuación.

Ejemplo:

La táctica difiere en su medida o grado de complejidad atendiendo al nivel del bateador. En ella influye el conocimiento perfecto de la zona de strike, el conocimiento de sus posibilidades como bateador, el conocimiento de los lanzadores contrario, la situación del juego, etc.

Además la táctica tiene una manifestación especial por la gran cantidad de situaciones variables que se le dan a un bateador durante el juego y para lo cual se debe estar preparado.

Preparación psicológica: La preparación psicológica tiene como objetivo la preparación psíquica del bateador dentro de las condiciones específicas del juego, en ese duelo a “muerte” que existe entre el bateador y el lanzador.

TAREAS.

1. Formación de las particularidades de la personalidad relacionadas con el rendimiento en el bateo.
2. Modelación del entrenamiento del bateador.
3. Regulación de los estados psíquicos del momento.

Ejemplo:

1. Preparación ideológica, moral y volitivas del bateador.
2. La adaptación a condiciones difíciles de competencia del bateador debe ser parte constante del proceso de entrenamiento.
3. Regulación de los estados psíquicos pre – competitivos (círculo de espera), competitivos (En el cajón de bateo) y post – competitivo (después de terminado el turno al bate).

Preparación teórica: La preparación teórica del bateador es el vínculo orgánico con la preparación técnica, táctica, física y psicológica. Existe un amplio conjunto de conocimientos necesarios para el bateador como son: Historia de los mejores bateadores de Cuba y del mundo. Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo, Higiene del deportista, Control médico del bateador, etc.

La preparación teórica es a la vez una de las condiciones importantes de la eficacia del bateador como medio de perfeccionamiento armónico de su personalidad

TAREAS

1. Reglas que gobiernan al bateador y al lanzador.
2. Ciencias aplicadas al bateo.
3. Agentes destructores de la efectividad en el bateo.
4. Higiene del deportista.
5. Trabajo educativo.

Cuando existe una unidad armónica de todos los componentes de la preparación del bateador este obtendrá su forma deportiva.

CORRECTA PREPARACIÓN DEL BATEADOR = FORMA DEPORTIVA

Fases del desarrollo de la forma deportiva del bateador:

1. Adquisición.
2. Mantenimiento (estabilidad relativa).
3. Período temporal de la forma deportiva.

Parámetros de la forma deportiva del bateador.

1. El bateador es capaz de dar su mejor resultado de acuerdo con la programación establecida.
2. Puede batear con elevado rendimiento muscular.
3. Sus capacidades condicionales y coordinativas están al nivel de que exige la competencia fundamental.
4. Resuelve rápidamente las situaciones tácticas del juego.
5. Batea prolongadamente con economía en sus funciones biológicas.
6. Al batear su estado de fatiga tarda en aparecer.
7. Magnífica coordinación en sus acciones motrices.
8. Puede por sí mismo, analizar las posibilidades en el juego y la actitud a seguir en cada turno al bate.

9. Puede superar los obstáculos inesperados que surja en cada vez al bate.
10. Es capaz de auto controlar su estado emocional en cada vez al bate.
11. Conscientemente sabe lo que significan sus esfuerzos en el bateo para el equipo.

Resumiendo el Capítulo I sobre el estado del Insuficiente dominio de la técnica de bateo en el equipo Sub-12 años de beisbol., es posible inferir que los fundamentos teóricos expuestos, permiten justificar la elaboración de un sistema de ejercicios para la consolidación del dominio de la técnica de bateo en el equipo Sub-12 años de Béisbol de Pedro Betancourt.

Capítulo II Diseño Metodológico

La investigación se enmarca en el combinado deportivo # 1 Gustavo González, que se encuentra ubicado en el Consejo Popular Pedro Betancourt, En el mismo se practican 10 disciplinas deportivas, donde una de ella es el Béisbol el cual cuenta con una matrícula general de 149 atletas.

Los atletas seleccionados para la investigación son de la categoría Sub-12 años con una matrícula de 25 que representan el 16,7% de la matrícula general los cuales son atendido por 3 profesores. De ellos 16 fueron los investigados siendo seleccionados al azar por parte del investigador. Se pudiera decir, que empleamos en la investigación un grupo de control, ya que esto permite hacer comparaciones entre los grupos muestrales aunque la idea de seleccionar 16 es atendiendo a que son los que más posibilidades tienen de participar en la competencia fundamental programada para la etapa.

La investigación se enmarcó en un período de 7 meses (desde Septiembre del 2015 hasta abril del 2016, realizándose un diagnóstico inicial en Septiembre, una evaluación en Octubre, Diciembre, Febrero y Abril.

-El diagnóstico se realizó sobre la habilidad de batear, realizándose para ello 5 pruebas con el objetivo de batear en diferentes situaciones y así valorar el estado actual del equipo investigado, la frecuencia de utilización del sistema de ejercicios 3 semanal, durante 7 meses.

O sea se realiza el diagnóstico en la tercera semana de sept se determina los ejercicios a aplicar para resolver el problema y se comienzan a utilizar, desde finales de sept a el 15 de abril de 2016, teniendo un periodo competitivo fundamental en la segunda semana de marzo. Total de la muestra son 19, 16 atletas más los 3 entrenadores,

2.1 Selección de los sujetos

Tabla 1: Caracterización de la muestra.

No.	Edad	Grado	Experiencia Deportiva	Posición en el equipo
1	10	5to	1 Año	Receptor
2	10	5to	1 Año	Receptor
3	10	5to	1 Año	Jugador de cuadro
4	10	5to	1 Año	Jugador de cuadro
5	10	5to	1 Año	Jugador de cuadro
6	10	5to	1 Año	Jugador de cuadro
7	10	5to	1 Año	Jugador de cuadro
8	10	5to	1 Año	Jugador de cuadro
9	10	5to	1 Año	Jugador de cuadro
10	10	5to	1 Año	Jardinero
11	10	5to	1 Año	Jardinero
12	10	5to	1 Año	Jardinero
13	10	5to	1 Año	Jardinero
14	10	5to	1 Año	Jardinero
15	10	5to	1 Año	Jardinero
16	10	5to	1 Año	Jardinero

2.2 Métodos

Para llevar a cabo esta investigación, se utilizaron los métodos teóricos y empíricos de la investigación científica.

Métodos del nivel teórico:

- ❖ Analítico-sintético: Ayudó a procesar el marco referencial de la tesis a partir de la sistematización del conocimiento científico relacionado con el objeto de estudio.
- ❖ Inductivo-deductivo. Aportó la determinación del problema y la diferenciación de las tareas desarrolladas, para proceder a la elaboración del sistema aplicado.-
- ❖ Histórico-lógico. Permitió que se analizara el desarrollo histórico del objeto de estudio y encontrar la lógica interna del desarrollo, criterios científicos relacionados con la teoría de sistemas, en el proceso de consolidación de la técnica del bateo en el equipo Sub-12 años de Béisbol de Pedro Betancourt..
- ❖ Sistémico- estructural- funcional: fue aplicado al objeto de estudio y al campo de acción para su estudio exhaustivo, a fin de lograr establecer la interrelación del sistema de ejercicios.
- ❖ Hipotético – deductivo: Nos permitió la formulación y la aprobación de la hipótesis.

Métodos empíricos:

- ❖ Observación - A diferentes actividades sistemáticas de beisbol para comprobar su desarrollo (clases), la misma fue participante abierta estructurada ya que fue planificada a través de un protocolo de observación y los investigados sabían que estaban siendo observados, participante
- ❖ Entrevista- A 3 especialistas del béisbol para conocer carencias y potencialidades de los ejercicios elaborado.
- ❖ Análisis de documentos: Permitió valorar la calidad y características del programa de enseñanza anterior y del investigado, haciendo Hincapié en el trabajo para la consolidación de la técnica.

- ❖ Medición- a través de pruebas o Test realizados.
- ❖ Criterio de especialistas: se empleó con el objetivo de validar de manera teórica los ejercicios elaborados, a través de los criterios expuestos por los 3 especialistas.
- ❖ Procedimientos matemáticos

Técnicas utilizadas:

- ❖ Sumatoria.
- ❖ Por ciento

TEST REALIZADOS.

1-Tranferencia del peso del cuerpo y tranque de la cadera.

Ejecución de la primera parte del swing sin su culminación.

2- Técnica para la realización del swing en el batintín.

3-Tecnica del bateo con lanzamientos a dentro.

El profesor lanzara 10 bolas hacia la zona de adentro y el atleta y el atleta debe ejecutar la técnica correcta y conectar hacia el jardín izquierdo.

4- técnica de bateo para el centro del terreno.

El Atleta se colocara en el cajón de bateo y el profesor le lanzara 10 pelotas desde el box las cuales deben ser conectadas hacia el centro del terreno.

5- técnica de bateo con los lanzamientos hacia afuera.

El profesor lanzará 10 bolas hacia la zona de afuera y el atleta y el atleta debe ejecutar la técnica correcta y conectar hacia el jardín derecho.

Escala evaluativa estará determinada en 10 repeticiones y el atleta que realice 8 a 9 ejecuciones correctas será evaluado de Muy Bien, de 6 a 7 de Bien de 4 a 5 Regular y menos de 4 Mal.

Escala de evaluación. Programa integral preparación del deportista (PIPD)

Evaluación	Swing con contacto
MB	8-9
B	6-7
R	5-6
M	Menos de 4

Escala de evaluación. Adecuada para la investigación.

Evaluación	Swing con contacto
MB	8-9
B	6-7
R	4-5
M	Menos de 4

2.3 Ejercicios para la consolidación de la técnica de bateo en el equipo Sub-12 años de Béisbol de Pedro Betancourt.

Ejercicio # 1 Swing al aire.

Objetivo: Consolidar la técnica del swing.

Tiempo de duración 10 minutos.

Metodología: Se coloca el bateador en la forma de batear y hace swing al aire imaginándose los lanzamientos por la zona de strike para corregir los errores de la técnica.

Ejercicio # 2 Longitud del paso para hacer el swing

Objetivo. Lograr una posición firme a la hora de golpearle a la bola.

Metodología: A los bateadores que a dar un paso para batear lo abren muy largo, se le limita esa exageración de movimiento con un objeto (preferentemente con un bate).

Tiempo de duración 10 minutos.

Ejercicio # 3 Bateo de taquitos en la fuente.

Objetivo: Desarrollar un mejor tacto a los atletas,.

Tiempo de duración: 10 Minutos.

Metodología: Consiste en el bateo en la malla de taquitos de manguera con un palito de la misma longitud de un bate.

Ejercicio # 4 El uso del soporte de bateo.

Objetivo: Consolidar la técnica del swing.

Tiempo de duración: 30 Minutos.

Metodología: Garantizar el swing a nivel de diferentes alturas, la vista debe estar fija al momento de darle a la bola, es decir, no virar la cara ,no irse adelante en el swing, entre otros; el bateo en soporte se puede realizar contra la malla o en terreno mismo.

Ejercicio # 5 Bateo en boleo contra la malla.

Objetivo: Consolidar la técnica del swing.

Tiempo de duración: 30 Minutos.

Metodología: Se coloca el bateador cerca de una malla para batear con la misma .El entrenador le bombea la bola en la zona de contacto del bate.

60 Minutos diarios los primeros 15 días a partir de ahí 30 minutos hasta la etapa competitiva.

Ejercicio # 6 Swing con el bate liviano.

Objetivo. Consolidar la técnica del swing.

Tiempo de duración: 10 Minutos.

Ejercicio # 7 Funguear.

Objetivo: Para dirigir la pelota y tener el contacto.

Tiempo de duración: 10 Minutos.

Metodología: El funguear es una actividad ofensiva que ayuda la sincronización del bateador, uno le lanza al bateador para recibir el rolling.

Ejercicio # 8 Bateo con bolas de softbol.

Objetivo: Elevar las probabilidades de contacto a los jugadores.

Tiempo de duración: 30 Minutos.

Metodología: Se utilizan en el soporte y también lanzadas por el profesor.

Ejercicio # 9 Bateo hacia el jardín opuesto.

Objetivo: Adelantar los corredores que se encuentran en base.

Tiempo de duración: 30 Minutos.

Metodología: El Bateo hacia el jardín opuesto, es decir, los bateadores derechos al jardín derecho y los bateadores zurdos al jardín izquierdo.

Ejercicio # 10 Swing con una mano.

Tiempo de duración: 30 Minutos diarios durante 4 meses.

Metodología: Para buscar extensión del brazo delantero, al realizar el swing, se agarra con la mano izquierda (el bateador derecho) y coloca el implemento un bate de fungueo en posición parado para batear. Después realiza el swing con el brazo izquierdo, con fuerza y cuando llegue su brazo extendido al frente suelta con violencia dicho implemento hacia delante buscando distancia. Debe tener presente el trabajo de la cadera y el pie de giro.

Resumiendo, en este Capítulo se logra conocer a través de las informaciones brindadas por los métodos científicos utilizados para nuestra investigación, las condiciones en que se encuentra el equipo investigado así como la lógica de como encausar el análisis de los resultados en el siguiente capítulo

Capítulo III Análisis de los resultados.

Con la aplicación de los métodos empíricos seleccionados para la presente investigación, fueron recopilados cuantiosos datos que a continuación se expondrán e interpretarán, apareciendo los mismos en el orden de los objetivos específicos.

Resultados del protocolo de observación.

Cantidad de actividades observadas (9)

Aspectos evaluados	Total de actividades	Evaluación
1	9	R
2	9	R
3	9	B
4	9	B
5	9	B
6	9	R

En el primer aspecto las 9 actividades, fueron evaluadas de regular

En el segundo aspecto las 9 actividades fueron evaluadas de regular

En el tercer aspecto las 9 actividades fueron evaluadas de bien.

En el cuarto aspecto las 9 actividades fueron evaluadas de bien.

En el quinto aspecto las 9 actividades fueron evaluadas de bien.

En el sexto aspecto las 9 actividades fueron evaluadas de regular.

Análisis de la entrevistas a especialistas del beisbol. Fueron entrevistados 3 especialistas

Nos permitió conocer acerca de las potencialidades que puede brindar la aplicación de los ejercicios diseñado según experiencia de los entrevistados.

1-El primero 20 años de experiencia, 28 años y 9 años.

2-Los tres especialistas expresan que han sido muchas la experiencia en la actividad del beisbol principalmente en resultados de desarrollo con atletas en la base.

3-Los tres especialistas coinciden en que los ejercicios son asequibles a la categoría,

4-Con relación a las consideraciones sobre las condiciones para el trabajo en la base: 1ro son limitadas, 2do insuficientes medios, 3ro son malas y no permiten un mejor desarrollo del trabajo.

5-Recomendaciones: Coinciden en que los ejercicios están diseñados correctamente teniendo en cuenta la intencionalidad de la investigación.

Resultados de los test realizados.

Tabla 1 Test de diagnóstico (Septiembre)

No	Nombre y Apellidos	Test Realizados				
		Transferencia Del peso del cuerpo y tranque de la cadera	Técnica para la realización del swing en el batintín	Técnica de bateo con lanzamientos adentro	Técnica de bateo para el centro del terreno	Técnica de bateo con lanzamientos afuera
1	Cristian Peñate Rodríguez	M	M	M	M	M
2	Brian Acosta Marrero	M	M	M	M	M
3	Dariel Martin Achong	M	M	M	M	M
4	Brayan Gómez Rodríguez	M	M	M	M	M
5	Yarian Pino Delgado	M	M	M	M	M
6	José Herrera Reyes	M	M	M	M	M
7	Rubén Lugo Rodríguez	M	M	M	M	M
8	Marlon Fernández Miranda	M	M	M	M	M
9	Liceo Amaya Aguirre	M	M	M	M	M
10	Víctor Hernández Barroso	M	M	M	M	M
11	Kevin González Alejo	M	M	M	M	M
12	Cristian Ruiz Padrón	M	M	M	M	M
13	Cristian Siegues Hernández	M	M	M	M	M
14	Alejandro Carrasco González	M	M	M	M	M
15	Renier Cárdenas Castañeda	M	M	M	M	M
16	Raiko Ibáñez Montes de Oca	M	M	M	M	M
TOTAL		16	16	16	16	16

Tabla 2 Test Técnico - Octubre

No	Nombre y Apellidos	Test Realizados				
		Transferencia Del peso del cuerpo y tranque de la cadera	Técnica para la realización del swing en el batintín	Técnica de bateo con lanzamientos adentro	Técnica de bateo para el centro del terreno	Técnica de bateo con lanzamientos afuera
1	Cristian Peñate Rodríguez	M	M	M	M	M
2	Brian Acosta Marrero	R	M	M	M	M
3	Dariel Martín Achong	M	M	M	M	M
4	Brayan Gómez Rodríguez	M	M	M	M	M
5	Yarian Pino Delgado	R	M	M	M	M
6	José Herrera Reyes	M	M	M	M	M
7	Rubén Lugo Rodríguez	R	M	M	M	M
8	Marlon Fernández Miranda	M	M	M	M	M
9	Liceo Amaya Aguirre	M	M	M	M	M
10	Víctor Hernández Barroso	R	M	M	M	M
11	Kevin González Alejo	M	M	M	M	M
12	Cristian Ruiz Padrón	M	M	M	M	M
13	Cristian Siegues Hernández	R	M	M	M	M
14	Alejandro Carrasco González	M	M	M	M	M
15	Renier Cárdenas Castañeda	R	M	M	M	M
16	Raiko Ibáñez Montes de Oca	M	M	M	M	M
TOTAL		6(R) -10(M)	16	16	16	16

Tabla 3 Test Técnico - Diciembre

No	Nombre y Apellidos	Test Realizados				
		Transferencia Del peso del cuerpo y tranque de la cadera	Técnica para la realización del swing en el batintín	Técnica de bateo con lanzamientos adentro	Técnica de bateo para el centro del terreno	Técnica de bateo con lanzamientos afuera
1	Cristian Peñate Rodríguez	R	R	R	R	R
2	Brian Acosta Marrero	B	R	R	R	R
3	Dariel Martin Achong	R	R	R	R	R
4	Brayan Gómez Rodríguez	R	R	R	R	R
5	Yarian Pino Delgado	B	R	R	R	R
6	José Herrera Reyes	R	R	R	R	R
7	Rubén Lugo Rodríguez	R	R	R	R	R
8	Marlon Fernández Miranda	R	R	R	R	R
9	Liceo Amaya Aguirre	R	R	R	R	R
10	Víctor Hernández Barroso	B	R	R	R	R
11	Kevin González Alejo	R	R	R	R	R
12	Cristian Ruiz Padrón	R	R	R	R	R
13	Cristian Siegues Hernández	B	R	R	R	R
14	Alejandro Carrasco González	R	R	R	R	R
15	Renier Cárdenas Castañeda	B	R	R	R	R
16	Raiko Ibáñez Montes de Oca	R	R	R	R	R
TOTAL		4(B)-(12R)	16	16	16	16

Tabla 4 Test Técnico – Febrero

No	Nombre y Apellidos	Test Realizados				
		Transferencia Del peso del cuerpo y tranque de la cadera	Técnica para la realización del swing en el batintín	Técnica de bateo con lanzamientos adentro	Técnica de bateo para el centro del terreno	Técnica de bateo con lanzamientos afuera
1	Cristian Peñate Rodríguez	B	R	R	R	R
2	Brian Acosta Marrero	B	B	B	B	R
3	Dariel Martin Achong	B	R	R	R	R
4	Brayan Gómez Rodríguez	B	R	R	R	R
5	Yarian Pino Delgado	MB	B	B	B	B
6	José Herrera Reyes	B	R	R	R	R
7	Rubén Lugo Rodríguez	B	B	B	R	R
8	Marlon Fernández Miranda	B	R	R	R	R
9	Liceo Amaya Aguirre	B	R	R	R	R
10	Víctor Hernández Barroso	MB	B	B	B	R
11	Kevin González Alejo	B	R	R	R	R
12	Cristian Ruiz Padrón	B	R	R	R	R
13	Cristian Siegues Hernández	B	B	B	B	R
14	Alejandro Carrasco González	B	R	R	R	R
15	Renier Cárdenas Castañeda	MB	B	B	R	B
16	Raiko Ibáñez Montes de Oca	B	R	B	B	R
TOTAL		3(MB)-13(B)	6(B)-10(R)	7(B)-(9R)	5(B)-11(R)	2(B)-14(R)

Tabla 5 Test Técnico - Abril

No	Nombre y Apellidos	Test Realizados				
		Transferencia Del peso del cuerpo y tranque de la cadera	Técnica para la realización del swing en el batintín	Técnica de bateo con lanzamiento s adentro	Técnica de bateo para el centro del terreno	Técnica de bateo con lanzamientos afuera
1	Cristian Peñate Rodríguez	B	B	B	R	R
2	Brian Acosta Marrero	MB	MB	B	B	B
3	Dariel Martin Achong	B	B	B	R	R
4	Brayan Gómez Rodríguez	MB	MB	B	B	B
5	Yarian Pino Delgado	MB	MB	B	B	B
6	José Herrera Reyes	B	B	B	R	R
7	Rubén Lugo Rodríguez	MB	MB	B	B	B
8	Marlon Fernández Miranda	MB	MB	B	B	B
9	Liceo Amaya Aguirre	B	B	B	R	R
10	Víctor Hernández Barroso	MB	MB	B	B	B
11	Kevin González Alejo	MB	MB	B	B	B
12	Cristian Ruiz Padrón	B	B	B	R	R
13	Cristian Siegues Hernández	MB	MB	B	B	B
14	Alejandro Carrasco González	B	B	B	R	R
15	Renier Cárdenas Castañeda	MB	MB	B	B	B
16	Raiko Ibáñez Montes de Oca	MB	MB	B	B	B
TOTAL		6(B)-10(MB)	6(B)-10(MB)	16	5(R)-11(B)	6(R)-10(B)

En el diagnóstico inicial se pone de manifiesto (lo observado por los investigadores relacionado con el deficiente dominio de la ejecución de la técnica de bateo y lo demuestra el hecho de que) el ciento por ciento de los atletas están evaluados de mal en las cinco pruebas realizadas, incidiendo negativamente la presencia de errores fundamentales como son: Poco dominio en la posición básica de bateo, el agarre del bate, no siguen el recorrido de la pelota hasta hacer el contacto con ella, poca coordinación entre las piernas y la cadera, no realizan el swing recto como está establecido, se apoyan para batear en la pierna delantera, deficiencia en el bateo para la banda opuesta, el paso para batear no se corresponde con el lanzamiento escogido, barren el swing.

En la segunda evaluación podemos observar cierta mejoría la que se refleja en el cambio de categoría de 6 atletas de los 16 que realizaron la 1ra prueba obtuvieron regular, lo que representa el 7.5 % el resto de los atletas inclusive en esta misma prueba y en las otras 4 están evaluado de mal lo que representa el 92,5 % incidiendo como errores fundamentales se repiten solo mostrando alguna diferencia de asimilación y desarrollo los atletas 1, 5, 7, 10,13 y 15

En la tercera evaluación se puede observar cierta mejoría la que se refleja en el cambio de categoría de 4 atletas de los 16 que realizaron la 1ra prueba obtuvieron bien, lo que representa el 5 %,12 de regular para un 15 % el resto de los atletas inclusive en esta misma prueba y en las otras 4 están evaluado de mal lo que representa el 80 % incidiendo como errores fundamentales aún se mantienen algunos de los anteriores aunque se observa una mejoría en la ejecución de la técnica de bateo en todos los atletas.

En la cuarta evaluación continua elevándose la calidad de la ejecución de la técnica de bateo lo que provoco que 3 atletas perfeccionaran la realización del movimiento lo que representa el 3.75 %,33 de bien para 41,25 %,44 de regular para un 55% lo que denota la eficacia de los ejercicios empleados ya que elevaron la calidad en la ejecución de la técnica de bateo, sobresaliendo los atletas 5,10 y 15 aunque persisten errores como son: se apoyan para batear en

la pierna delantera, barren el swing, no le tiran recto a la bola, principalmente los atletas 1, 3, 4, y 6.

En la quinta tabla podemos apreciar la efectividad de la propuesta de ejercicios ya que 20 atletas fueron evaluados de muy bien para un 25 %, 4 de bien para un 60 % y 12 de regular para un 15 %, el resultado final de estas pruebas demuestran que los ejercicios propuestos son apropiado para mejorar la ejecución de la técnica de bateo en el Béisbol

Resumiendo, en este Capítulo se logra conocer a través de las informaciones brindadas por los instrumentos utilizados para nuestra investigación, la validez de los ejercicios ya que una vez aplicados se pudo apreciar un incremento cualitativo en la ejecución de la técnica de bateo.

Conclusiones

Al culminar el análisis de los resultados, debido a la aplicación de los métodos empleados en la investigación llegamos a las siguientes conclusiones:

Se logró la determinación de los fundamentos teóricos que justifican la importancia del proceso de enseñanza de la técnica del bateo en edades temprana en el Béisbol, brindando la información requerida para llevar a cabo con éxito la investigación, logrando la elaboración del diagnóstico en cuanto a las principales deficiencias en el momento del bateo. Lo cual permitió dar una valoración cuantitativa y cualitativa del estado actual de los atletas de la categoría Sub-12 años Béisbol de Pedro Betancourt., Se logró elaborar ejercicios para consolidar el dominio de la técnica de bateo, teniendo en cuenta los aspectos psicológicos, sociales, biológicos, y físicos., la aplicación de los ejercicios elaborados propicio un mejor dominio de esta habilidad en los atletas. Lo que confirma la hipótesis declarada en el informe de la investigación.asi como la valoración de aceptación dada por el criterio de los especialistas.

Recomendaciones:

Una vez realizadas las conclusiones de la investigación, se plantean las siguientes recomendaciones:

1-Dar a conocer dicha investigación a técnicos deportivos de Béisbol y a todos aquellos que les pueda ser útil, a través de eventos científicos que se realicen en el municipio Pedro Betancourt.

2-Ampliar la investigación llevando a la práctica la aplicación de los ejercicios a categorías inferiores y superiores.

3- Enriquecer en próximas investigaciones estos ejercicios con otros novedosos.

Bibliografía

- 1- Frester, R. (1987): El entrenamiento ideomotor en el deporte. Definición y métodos para su aplicación." En Revista de Entrenamiento Deportivo. Vol 1.- Madrid, (p. 16 – 19).
- 2-Barrios,R Manual para el deporte de iniciación deportiva:-La Habana Editorial deporte,1998.-105p.
- 3- Ealo de la Herrán, Juan (2005):"Beisbol". Editorial Deportes,
- 4-Ecaurrido,F Ejercicios para el desarrollo del bateo(Folleto Holguin.-3p
- 5- Gorbunov, G. D. (1988): "Psicopedagogía del Deporte", Editora.
- 6-Mena,I.R.Ejercicios para el desarrollo y pensamiento de la técnica de bateo (folleto).- Holguin.-3p
- 7- Riera, J. (1985): "Introducción a la Psicología del Deporte", Ediciones Martínez Roca, Barcelona, España.
- 8- Rodionov, A. V. (1990): "Influencia de los factores psicológicos en el resultado deportivo", Editora Vneshtorgizdat, Moscú.
- 9- Reynaldo Franger (2006):" Del Beisbol casi todo". Editorial Deportes, Ciudad de la Habana
- 10- Sainz de la Torre León, N. (2002): "Precisión del nivel de conciencia de los errores técnicos en la imagen motora. Su importancia en la individualización del entrenamiento". Artículo. en EF deportes, Argentina.

ANEXOS

Anexo1

Protocolo de Observación

Nombre de la actividad

Número de participantes

Hora de comienzo

Hora de terminación

1-Condiciónes del Área

2-objetividad del tiempo planificado

3-Tienen planificada la actividad.

4-Se presenta la actividad y se explican los objetivos que persigue la misma.

5-Existe la motivación adecuada durante la actividad.

6-Dominio en la realización de la habilidad por parte de los atletas.

Anexo 2

Entrevista a especialistas del Béisbol sobre carencias y potencialidades del sistema de ejercicio diseñado, para la consolidación de la técnica de bateo en el equipo Sub-12 años Béisbol de Pedro Betancourt..

1-¿Qué tiempo lleva usted como especialista de Béisbol?

2-¿Me puede comentar sobre experiencias en la actividad de Béisbol?

3-¿Qué considera a cerca de los ejercicios diseñados?

4-¿Qué consideraciones tiene usted sobre las condiciones en la base?

5-¿Qué recomendaciones daría usted para los ejercicios diseñados?

Anexo 3 Criterio del Especialista

Indicadores.

No.	Indicadores	Muy alta	Alta	Media	Baja
1.	Objetividad	X			
2.	Accesibilidad		X		
3.	Posibilidades de aplicación práctica.	X			

Anexo 4

Niveles de dominio de las esferas.

No.	Esferas	Niveles de dominio			
		Muy Alto	Alto	Medio	Bajo
1.	En la teoría y metodología de la técnica de bateo.	X			
2.	En las habilidades para el dominio del conocimiento.		X		
3.	En las tendencias teóricas actuales relacionadas con la técnica de bateo.	X			
4.	En las tendencias teóricas actuales relacionadas con la ejecución de los ejercicios para consolidar la técnica de bateo.		X		
5.	En los procedimientos prácticos para la implementación de los ejercicios elaborados.	X			

