

APLICACIÓN DE EJERCICIOS ESPECIALES PARA MEJORAR LA OFENSIVA EN EL BÉISBOL CATEGORÍA 9-10 AÑOS DEL MUNICIPIO BAYAMO. CONSIDERACIONES TEORICAS.

APPLICATION OF ESPECIAL EXERSISES AND GAMES TO IMPROVE BATTING TECHNIQUE IN CATEGORIES FROMM 11 TO 12 YEARS IN THE COMMUNITARY CENTER.

DOI: <https://doi.org/10.15648/redfids.11.2023.3755>

Ms. C. Alfredo Michel Bárzaga Rodríguez.

Máster en Psicología del Deporte, profesor Instructor
Facultad de cultura Física de Granma
abarzagar@udg.co.cu

Ms. C. Anisley Peña Santisteban

Máster en Actividad Física en la comunidad, profesora Asistente
Facultad de cultura Física de Granma
apeñas@udg.co.cu

Lic. Alberto Blanco Fajardo

Licenciado en Cultura Física, profesor Asistente
Facultad de cultura Física de Granma
ablancof@udg.co.cu

Resumen

La investigación se realizó con 10 atletas del equipo de béisbol representativo del municipio Bayamo, los mismos presentan deficiencias en el dominio de los elementos básicos ofensivos, esta se realizó en los terrenos del estadio de mini béisbol “Mario Alarcón Reina”, perteneciente a la Escuela Comunitaria “Jesús Menéndez” del municipio Bayamo, Provincia Granma. Se trabaja con una población, conformada por 10 niños de 3er y 4to grado, cuyas edades oscilan entre 9 y 10 años del sexo masculino, se contó además con el apoyo de 3 profesores Licenciados en Cultura Física y las 10 familias encargadas de atender a estos infantes. Los métodos utilizados fueron, dentro de los teóricos: el análisis y la síntesis, el inductivo deductivo, el histórico- lógico, la revisión de documentos oficiales, como empíricos se aplicaron: la observación, la medición y como técnicas se emplearon la entrevista, la encuesta, el experimento y el procesamiento estadístico SPSS. para Windows. El objetivo fundamental está orientado en: Aplicar un conjunto de ejercicios especiales, para lograr un mejoramiento de los elementos básicos ofensivos en estos atletas que presentan poco dominio de dicha

técnica, encaminado a mejorar sus resultados deportivos, así como contribuir a una formación general e integral como futuros atletas.

Palabras clave: Beisbol, Elementos básicos, Atletas, Ejercicios especiales

Abstract

The research was carried out with athletes who belong to the community school bayamo center, Granma Province. The investigators work with a population composed by 10 male athletes from grade 5 and 6, which ages oscillates between 11 and 12 years old. The work counted on the support of a sports trainer and the 10 families incharged of those kids. The main objective of this investigation is directed to the application of special exercises and games conceived to improve the performance of athletes with difficulties with the batting technique as will as to promote a better lifestyle. The obtained outcomes showed the necessity to design new proposals which, departing from the baseball itself, offer the opportunity to better up or work on the technique correction on athletes whom difficulties persist, taking into accout the benefits granted by the interralation among family, school and community.

Keywords: Games; Exercises; Swing; Battting; Technique: Baseball.

INTRODUCCIÓN

El béisbol es llamado en Cuba por derecho propio nuestro pasatiempo nacional es la actividad de mayor arraigo y tradición del pueblo cubano. Su origen radica desde 1865 cuando estudiantes cubanos recién llegados de universidades norteamericanas empezaron a practicar este deporte. Tuvo gran aceptación en la población que se reunían para practicarlo y muy pronto se convirtió en su entrenamiento favorito. Formaban equipos sin ninguna organización compuestos por diez jugadores y efectuaban partidos amistosos que se fueron celebrándose con mayor regularidad hasta hacer posible la adaptación del béisbol o juego de pelota.

La creación de las Escuelas Comunitarias juegan un papel primordial en el inicio de la formación de los futuros atletas, de ahí es de vital importancia un trabajo amplio y consciente, sentado sobre sólidas bases que nos permita formar a un atleta técnicamente preparado, así con un amplio dominio de la concepciones de juego y obtener a un atleta integral nutrido además de sus potencialidades físicas, forjado de valores éticos que facilite un mejor trabajo en los centros de alto rendimiento, siendo la promoción de atletas el objetivo fundamental de estas instituciones.

Esta investigación surge al plantearse la problemática de cuán importante será el dominio de los elementos básicos ofensivos por parte de los atletas del equipo 9-10 años del municipio Bayamo, en las aspiraciones por obtener satisfactorios resultados en la competencia provincial, ya que en la edición anterior no se logró el título de Campeón Provincial por no poseer el dominio en esta pericia. El dominio de los elementos básicos ofensivos esta dado fundamentalmente en la medida en que ellos sean capaces de asimilar los ejercicios aplicados y pongan en práctica mediante el juego durante la competencia. Para lograr esto será necesario aplicar ejercicios especiales, fuera de lo tradicional para estas edades y ajustarlos al programa de enseñanza para esta categoría, ya que este, aunque cumple con objetivos generales de fácil cumplimiento, está lejos de perfeccionar los elementos técnicos dentro del béisbol ya que existe un trabajo direccional hacia los elementos más fundamentales dentro de este deporte, prestándole menos atención a otros que necesitan de igual condición.

Todo lo antes expuesto permitió embozar el siguiente problema científico:

¿Cómo influye la aplicación de ejercicios especiales para mejorar la ofensiva en el equipo de béisbol categoría 9-10 años del municipio Bayamo?

Objetivo: Aplicar ejercicios especiales para mejorar la ofensiva en el equipo de béisbol categoría 9-10 años del municipio Bayamo.

Hipótesis: Si se aplica ejercicios especiales se mejorará la ofensiva en los atletas del equipo de béisbol categoría 9-10 años del municipio Bayamo.

Tareas científicas:

1-Diagnóstico del estado actual del dominio de los elementos básicos ofensivos que se le aplica a los atletas del equipo de béisbol categoría 9-10 años del municipio Bayamo provincia Granma.

2-Selección de ejercicios especiales para mejorar la ofensiva del equipo de del béisbol categoría 9-10 años del municipio Bayamo.

3-Aplicación de ejercicios especiales seleccionados para mejorar la ofensiva en los atletas de béisbol categoría 9-10 años del municipio Bayamo.

METODOLOGÍA.

Para llevar a cabo esta investigación tomamos como muestra 10 atletas de la categoría 11-12 años que representaban el 100% de la población pertenecientes a la Escuela comunitaria “Centro Bayamo” del municipio Bayamo, provincia Granma.

En el desarrollo del trabajo se utilizaron los siguientes métodos:

Métodos teóricos: Para llevar a cabo esta investigación tomamos como muestra 10 atletas de 4to y 5to grado que representaban el 60% de la población pertenecientes al equipo de béisbol categoría 9-10 años del municipio Bayamo, provincia Granma. Tienen una edad promedio de 10 años y de 2 a 3 años de experiencia en este deporte, el nivel de escolaridad es de enseñanza primaria y presentan un óptimo estado de salud.

En el desarrollo del trabajo se utilizaron los siguientes métodos:

Histórico- lógico: Se utilizó para determinar el comportamiento del objeto de estudio, mediante el análisis y la evolución del mismo.

Inductivo- deductivo: Se utilizó para profundizar en el estudio de algunas de las causas fundamentales que proporcionan los errores en el dominio de los elementos básicos ofensivos, así como asumir criterios a partir de la bibliografía consultada.

Análisis síntesis: Se utilizó para la elaboración de la fundamentación teórica de la investigación y precisar las características fundamentales en la selección de los ejercicios, así como las regularidades que se dan en los atletas en el orden de los conocimientos relacionados con los ejercicios.

Observación: Estructurada y no incluida, la cual nos permitió ir observando diferentes cambios que iban experimentando estos atletas, así como controlar cualquier variable ajena que pudiera afectar los resultados que se obtuvieran.

Medición: Esta permitió comprobar cuantitativamente y cualitativamente, las variaciones que iban experimentando estos atletas bajo la influencia de los ejercicios aplicados para estas categorías.

Como técnica se utilizaron:

Encuesta: Se utilizó con el objetivo de comprobar el grado de conocimiento que presenta los atletas sobre los elementos básicos ofensivos.

Entrevista: Se realizó con el objetivo de conocer cómo se desarrolla el conocimiento de la misma en el grupo.

Experimento: Se utilizó para comprobar de forma planificada, si mediante la aplicación de los ejercicios especiales, determinar si hubo influencia o no sobre los elementos ofensivos.

El paquete estadístico SPSS 11.5: Medidas descriptivas, dentro de estas:

Media aritmética y la desviación estándar.

Para evaluar la efectividad de los ejercicios se realizaron las siguientes pruebas o mediciones:

Se emplearon varias pruebas para determinar el dominio de los elementos básicos ofensivos en estos atletas en el orden cualitativo y cuantitativo, esta se aplicó al inicio para detectar los principales errores y al final de la investigación para comprobar si estos fueron mejorados.

1-Para determinar el dominio de los elementos básicos ofensivos se aplicó la siguiente prueba en la cual se observó la técnica de bateo, realizada por los atletas, la misma consiste en que el bateador se colocará en el cajón de bateo y sobre un lanzamiento ejecutará la acción de batear y de toque de bola apoyándose en una guía de observación para recoger las principales deficiencias (Ver anexo-2), de la acción realizada se observarán los siguientes parámetros:

1. Posición Inicial. (Agarre del bate y Colocación en el Cajón de Bateo)
2. Concentración de fuerzas.
3. Realización del swing.
4. Momento de contacto.
5. Terminación de Movimientos.
6. Toque de bola de Sacrificio.
7. Toque de bola por Sorpresa.

Clave evaluativo de los elementos técnicos del bateo.

Evaluación:

B ----- Si muestran un buen dominio de técnica, mostrando menos de dos errores en la ejecución de la misma.

R ----- Si muestran problemas en la ejecución de la técnica, mostrando de 3 a 4 errores.

M ----- Si muestran poco dominio en la ejecución de la técnica, mostrando más de cuatro errores.

Para la evaluación del toque de bola se observaron los parámetros siguientes:

- 1-Agarre del bate.
- 2-Posición del bateador.
- 3-Movimiento de los pies.
- 4-Posición del bate.

- 5-Movimiento de los brazos.
- 6-Momento de contacto.
- 7-Dirección y efectividad del toque.

Evaluación:

- B ----- Cuando se muestre un dominio de los elementos antes indicados.
- R ----- Cuando se realice la técnica con no más de dos errores, y se efectúe con el objetivo de dicha acción.
- M ----- Cuando se muestren más de dos errores y no se cumpla con el propósito de la acción.

2-Partiendo de la posición de batear una vez realizado el swing y hacer contacto con la bola el bateador emprenderá carrera hacia la primera base, apoyándonos en la guía de observación y se medirán los elementos siguientes:

Clave evaluativo para los elementos del corrido de bases.

- 1-Comienzo de la carrera.
- 2-Carrera en línea recta.
- 3- Vista hacia la almohadilla. (No mirar la bola).
- 4-Apoyo en los asistentes.
- 5-Realización del ángulo en las bases.
- 6-Velocidad en el recorrido. (Corta los pasos, se detiene al pasar por las bases)
- 7-Técnica para pisar las almohadillas.
- 8- Técnica para regresar a la base.
- 9-Salir cuando se efectúe la conexión. (No salir adelantado, ni atrasado a la conexión).

Evaluación:

- B ----- Si se ejecuta la técnica con amplio dominio y no se cometen más de dos errores.
- R ----- Si se muestran tres errores durante la ejecución de la técnica.
- M ----- Si se muestran cuatro errores o más durante la realización de la técnica.

3-Para controlar posibles factores que pueden alterar los resultados en la correcta ejecución de la técnica se realizó la siguiente prueba:

Volante home primera con swing: Para esta prueba el bateador se colocará en el cajón de bateo, y realizará un swing a un lanzamiento.

Una vez que haga contacto con la bola hará su desplazamiento en dirección a primera base a la máxima velocidad. Se tomará el tiempo desde que el bate haga contacto con la bola hasta que el corredor pise la primera base.

Evaluación:

B ----- Si realiza la carrera hasta 3.94 seg.

R ----- Si realiza la carrera desde 3.95 hasta 4.01 seg.

M ----- Si realiza la carrera más de 4.01 seg.

En las tablas que se muestra a continuación se puede observar con facilidad los principales errores o deficiencias que se encontraron en los elementos técnicos medidos con las pruebas aplicadas. Estos elementos se organizaron en el mismo orden con que se ejecuta la técnica, se marcaran con una (X) donde se obtuvieron las principales deficiencias para facilitar la observación y así el trabajo del entrenador.

Al constituir los elementos básicos ofensivos una de las más importantes actividades en cualquier sección de entrenamientos, y a la que debíamos prestarle mayor importancia, nos dimos a la tarea de dedicarle más tiempo de trabajo que a los demás fundamentos del juego, tal es así que nuestros ejercicios especiales referentes al bateo fueron aplicados en cuatro frecuencias semanales, mientras los de corrido de bases se realizaron de manera sistemática siendo este de cinco frecuencias semanales.

Estos ejercicios a los que nos referimos fueron aplicados en la parte principal de las secciones de entrenamiento, mediante la planificación del trabajo diferenciado teniendo en cuenta la similitud de las deficiencias y el nivel de asimilación por parte de los atletas, fueron dosificadas en tiempo de duración, conjugando el ejercicio con sus repeticiones.

Los ejercicios físicos para desarrollar la rapidez de traslación aspecto fundamental en el corrido de bases se aplicaron en las unidades correspondientes dependiendo del programa de preparación para estas edades, se fue aumentando la intensidad de la carga en el transcurso de la preparación, además de trabajar en conjunto con la realización técnica diaria de los elementos de corrido de bases.

Para comprobar la influencia que ejerce los ejercicios especiales, aplicados durante la investigación a los atletas en la categoría 9 - 10 años del equipo Bayamo serán efectivo para elevar el nivel en la práctica de los elementos básicos ofensivos, a los efectos de erradicar los errores más comunes que dificultan el mismo, se realizó un diagnóstico inicial para detectar los posibles errores existentes en dichos elementos básicos ofensivos, procediéndose a la formación de pequeños sub.-grupos de acuerdo a la igualdad de errores y se derivó a la implantación del conjunto de ejercicios especiales mencionados, y obteniendo el resultado de su aplicación, comparamos finalmente si los parámetros o contenidos evaluados mejoran con relación a la información inicial.

Propuesta de ejercicios especiales aplicados:

Para mejorar la técnica de bateo.

1. Uso del soporte de bateo.
2. Bateo en el voleo contra la malla.
3. bateo hacia el centro del terreno.
4. bateo de lanzamientos en rectas.
5. bateo con pelotas de softball.
6. Bateo arrodillado sobre la pierna de atrás.
7. bateo rotando las posiciones defensivas.
8. Batear la bola medicinal.
9. Uso del plato de giro.
10. seguir los lanzamientos.
11. Swing con bates pesados.
12. Swing con bates livianos.
13. Swing al aire.
14. Swing con una mano.
15. Bateo con una mano.
16. No quitarle la vista a la bola.

Para mejorar el toque de bola.

1. Tocar la bola en formación de PepperGame.
2. Tocar la bola por tercera y primera.
3. Tocar la bola con un bate de fungueo.
4. Amago de toque y bateo.

Para mejorar el corrido en las bases.

1. Correr en línea de Home a 1ra.
2. Doblar en 1ra.
3. Correr en círculos.
4. Escapar del run down.
5. Esquivar una bola bateada.
6. No pasar a los corredores.
7. Correr las bases y caminar.
8. Carreras cambiando de dirección.

El bateo consta de varias fases:

- Selección del bate
- Agarre del bate
- Colocación de las manos
- Posición en la caja de bateo
- Longitud del paso

- Trabajo de cadera
- Trabajo de manos y las muñecas
- Swing para batear
- Terminación del movimiento

Según el profesor Juan Ealo de la Herrán (2,157)

Un bateo exitoso depende en un 50% de la actitud mental del bateador, a continuación, señalará algunos de los factores psicológicos que parecen ser esenciales en este aspecto:

- Concentración
- Determinación
- Inteligencia
- Confianza

Según Franger Reynaldo (3,248)

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

Sin embargo, básicamente hablando cada uno de los bateadores más destacados encontraron su propio estilo de batear, después de numerosas experiencias y ajustes en la forma de pararse, en el agarre del bate, la longitud del paso, etcétera, de acuerdo con sus Ejercicios especiales y juegos para mejorar la técnica de bateo características físicas. Esto indica con bastante claridad que el bateo es una habilidad individual y que realmente no existe una forma única para conectar la pelota. Según Juan Ealo (2,156).

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 promedios, pero la mayoría de los que practican el deporte aprenden esta actividad como una ciencia, aplicando las leyes y principios que la rigen. Según Juan Ealo (2,156).

A muy pocos jugadores de pelota en cualquier nivel no les gusta batear, pues hasta los propios lanzadores comentan con mayor frecuencia sus triunfos al bate que sus actuaciones desde el montículo; sin embargo, una cosa es el placer que se experimenta cuando se conecta la bola y otra distinta por completo la maestría que se requiere para lograrlo consistentemente. Según Franger Reynaldo (3,247).

La técnica para batear constituye posiblemente el elemento más difícil de dominar en el juego. Algunos entendidos en la materia sostienen que los buenos bateadores nacen y no se hacen, lo cual tal vez sea cierto en el sentido de que la destreza para darle a la bola con consistencia y poder demandar rapidísimos reflejos, fortaleza y movimientos coordinados; no obstante, aunque se posean en mayor o menor medida esas condiciones naturales, el éxito o el fracaso de un bateador estará determinado en gran parte por sus disposición para trabajar en el perfeccionamiento de esta pericia, no solo en forma consciente, sino también inteligentemente. Según Franger Reynaldo (3,248).

En la estructura de las fases de los movimientos técnicos del bateo se validan las propiedades mecánicas, las cuales están influidas por las cualidades del músculo (tipos de fibra, disposición de los sustratos energéticos, números y velocidad de contracción de fibras rápidas, etc.) y sus estado funcional (elasticidad, rigidez, excitación, fatiga, etc.); por tanto, es válida la afirmación de que cuando el músculo se excita varía su estado mecánico: función reconocida como contracción y producida por los cambios en la magnitud de la tensión muscular o longitud del músculo e incluso en la interacción de ambas (4,120).

La acción técnica del bateo en sus variantes de interacción durante el golpeo o contacto con la pelota, se distingue por el carácter de choque y precisión. En estas manifestaciones de movimientos del sistema ofensivo se advierte que la tensión del músculo es desigual a la resistencia externa, con variación de su longitud, lo cual promueve el régimen de contracción muscular aniso métrico y hace el trabajo mecánico del músculo distinto de cero (4,121).

Conclusiones

Correspondiéndose los objetivos de esta investigación con el análisis de los resultados hemos arribado a las siguientes conclusiones:

El diagnóstico manifestó numerosas insuficiencias en la técnica de bateo en las fases: posición inicial, concentración de fuerza, inicio del swing, momento del contacto y terminación del movimiento de los atletas, así como el corrido de bases en el equipo de Béisbol categoría 9-10 años del municipio Bayamo.

La hipótesis planteada es aceptada, al evidenciar que los resultados obtenidos al aplicar los ejercicios especiales para mejorar la preparación de los elementos básicos ofensivos potenciaron el desarrollo ofensivo en los jugadores, con mejoras para el rendimiento del equipo de Béisbol Categoría 9-10 años del municipio Bayamo.

Se demostró que los ejercicios especiales seleccionados fueron efectivos, lo cual promovió la disminución de las insuficiencias en la ejecución técnica y en la mejora del rendimiento ofensivo del equipo en los elementos básicos ofensivos del Béisbol categoría 9-10 años del municipio Bayamo.

Se comprobó que con la realización sistemática de los ejercicios especiales aplicados se contribuyó a la corrección de errores en los elementos técnicos trabajados mejorando así la ofensiva en los atletas de béisbol categoría 9-10 años del municipio bayamo.

Recomendaciones:

Dado el significado como premisa para incrementar el rendimiento ofensivo de los jugadores de Béisbol en estas categorías, se recomienda introducir a la práctica social en el municipio Bayamo, la propuesta de ejercicios especiales para mejorar la preparación de los elementos técnicos ofensivos en los entrenamientos.

Convertir la guía de observación del entrenamiento para la técnica de bateo, toque de bola y corrido de bases en una herramienta didáctica útil para el trabajo pedagógico de los entrenadores, profesores de educación física y activistas del Béisbol en la provincia Granma.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

(2000) Programa de Preparación del deportista de Béisbol. Ciudad de la Habana, Editorial. INDER.

A. (1961) Fundamentos del Béisbol, Editorial. Científico – Técnico. 9 Rudik, P.A. Psicología. Moscú, Editorial Progreso.

Ealo, Herrán, J. (1984). Béisbol. Ciudad de la Habana, Editorial. Pueblo y Educación.

Ealo, J. (1984). Béisbol. Ciudad de la Habana, Editorial. Pueblo y Educación

Fonseca, A. (1980). Béisbol Preparación Técnica Especial Ciudad de la Habana, Editorial Científico – Técnico.

Fonseca, A. (1980). Béisbol Preparación Técnica. Ciudad de la Habana, Editorial Científico – Técnico.

Franger, R. (1981). Del béisbol casi todo. Editorial Científico- Técnico.

Franger, R. y Padilla, O. (2007). Tendencias actuales del entrenamiento en el Béisbol. Editorial Deportes.

Harre, D. (1983). Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Ciudad de la Habana, Editorial. Científico – Técnico.

Harre, D. (1983). Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Ciudad de la Habana, Editorial. Científico – Técnico.

Ozolin, N.G. Sistema Contemporáneo del Entrenamiento Deportivo. Ciudad de la Habana, Editorial. Científica – Técnica

Ozolin, N.G. Sistema Contemporáneo del Entrenamiento Deportivo. Pita, Ciudad de la Habana, Editorial. Científica – Técnica.

Pita, A. (1961) Fundamentos del Béisbol, Editorial. Científico – Técnico
Programa de Preparación del deportista de Béisbol. (2000) Ciudad de la Habana, Editorial. INDER.

Reinaldo, F. (1990) Del béisbol casi todo. Imprenta nacional Panamá

Rudik, P. (1993) Psicología. Moscú, Editorial Progreso

Vistuer, J. (1990) Algunas Consideraciones Teóricas – Práctico de la Escuela Cubanos de Béisbol. Ciudad de la Habana, Editorial. INDER.

Vistuer, J. (1990) Algunas Consideraciones Teóricas – Práctico de la Escuela Cubanos de Béisbol. Ciudad de la Habana, Editorial. INDER

Vistuer, J. (1994) La Acción de Batear. Ciudad de la Habana, Editorial. Científico – Técnico

Zatsiorski, V. (1989) Metodología Deportiva, Editorial. Progreso