

**“MANUEL FAJARDO RIVERO”**

**FACULTAD: VILLA CLARA**



**TRABAJO DE DIPLOMA**

**Conjunto de ejercicios para mejorar la técnica de bateo en los atletas de la categoría sub12 años del área de Béisbol del Combinado Deportivo “Manacas”**

**AUTOR: Yoandy Rondón de Armas**

**TUTOR: MSc. Ricardo Enrique Carta Paz**

**“Año 57 de la Revolución”.**

**2015**

## Pensamiento

“El pueblo más feliz es el que tenga mejor educado a sus hijo, en la instrucción del pensamiento y en la dirección de los sentimientos”

José Martí



## **Dedicatoria**

Dedico la realización de este trabajo a todos aquellas personas que brindaron su ayuda en la realización del mismo, en especial a;

- Mis padres y esposa que han dedicado todo su esfuerzo en mí.
- Mi hijo que es mi razón de existir.
- Mi tutor que con su empeño ha logrado que se realice este sueño.

## **Resumen:**

Está demostrado categóricamente que en el Béisbol lo más difícil es batear, qué decir entonces si el bateador comete ciertos errores que, por desconocerlos, no alcanza a corregir a la hora de ejecutar el swing. El trabajo que a continuación se presenta tiene como título “Conjunto de ejercicios para mejorar la técnica de bateo en los atletas de la categoría sub12 años del área de Béisbol del Combinado Deportivo “Manacas”. En esta ocasión se plantea como problema científico: ¿Cómo contribuir a mejorar la técnica de bateo en los atletas de la categoría sub 12 años del área de Béisbol del Combinado Deportivo “Manacas” del municipio de Santo Domingo? Proponer un conjunto de ejercicios para mejorar la técnica de bateo en los atletas de la categoría sub12 años del área de Béisbol del Combinado Deportivo “Manacas” del municipio de Santo Domingo y entre los objetivos específicos tenemos diagnosticar el estado actual que poseen los atletas de la categoría sub 12 años en la técnica de bateo del área de Béisbol del Combinado Deportivo “Manacas” del municipio de Santo Domingo, seleccionar un conjunto de ejercicios que propicien el mejoramiento de la técnica de bateo en los atletas de la categoría sub12 años, posteriormente aplicar la propuesta y valorar los resultados del conjunto de ejercicios para el mejoramiento de la técnica de bateo. En la investigación se transita por diferentes etapas: inicialmente se identifica el problema científico y se justifica a partir de la observación detallada de la realidad; posteriormente se realiza la etapa de planificación de la misma donde se estructuran el problema, los objetivos e interrogantes, población, métodos y técnicas empleadas. Se utilizaron diferentes métodos entre los que se encuentran, del nivel teórico: el analítico sintético, inductivo deductivo, del nivel empírico; la revisión documental, la observación, encuesta, Test y el pre-experimento. Para el procesamiento se utilizó el matemático- estadístico aplicándose la distribución empírica de frecuencia. Los resultados finales de la investigación arrojan un saldo favorable en los criterios de los especialistas.

## Resume

It is categorically proofed that the most difficult thing in baseball is batting; Even more if the batter comits certain misiaves . he can not correct while swinging , because he does not know how.

The term paper which ,is presented now ,has been entittled ; "Set of exercises to improve the batting technique in under-twelve athletes from baseball sport". at the sporting center "Manacas". This time , the following scientific problem is questioned: How to contribute to improve the batting technique in under-twelve athletes from baseball sport at the sporting center "Manacas" in Santo Domingo municipality?

Proposing a set of exercises to improve the batting technique in under-twelve athletes from baseball sport at this center.

Throughout this paper, we have traced some specific goals, such as: To diagnose the current state of batting technique in the under-twelve years athletes from baseball at this sporting center, to select a set of exercises to improve the batting technique in these boys, and finally, to apply the proposals and to valve the final results of the set of exercises, that was developed, to improve the batting technique. This research goes through different stages: First, the scientific problem is identified and it is justified from the detailed observation of reality. Next, the planning stage is developed, where the problem, the objectives and questions, population methods and applied techniques are structured.

Various methods were also used, such as:

- From the theoretical level: the analitic-sintetic method and the inductive-deductive method.
- From the empiric level: the documental revision, the observation, the survey, the test and the pre-experiment method.
- To full fill the processing stage, the mathematic-stadistic method was used, where the empiric distribution of frecuency was also applied.

The final results of this research show a nice scenario in the specialists criteria.

## Índice:

<b>I</b>	<b>Introducción.</b>	1
<b>II</b>	<b>Desarrollo.</b>	7
<b>Capítulo 1: MARCO TEÓRICO REFERENCIAL</b>		7
1.1	Particularidades del desarrollo físico de los niños de 11 y 12 años de edad escolar media (adolescentes)	7
1.2	Desarrollo de los procesos psíquico y particularidades psicológicas en los niños de 11 y 12 años de edad.	8
1.3	Generalidades del Béisbol	9
1.4	Consideraciones generales acerca del bateo	10
<b>Capítulo 2: MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN</b>		13
2.1	Población en estudio	13
2.2	Etapas por las que transita la investigación	13
2.3	Métodos y técnicas empleadas en el estudio	14
<b>Capítulo 3: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS</b>		16
3.1	Diagnóstico de la situación inicial	16
3.2	Propuesta: conjunto de ejercicios para mejorar la técnica de bateo	18
3.3	Análisis de los Resultados	24
<b>III</b>	<b>Conclusiones</b>	28
	<b>Recomendaciones</b>	29
<b>IV</b>	<b>Bibliografía</b>	30
<b>V</b>	<b>Anexos</b>	

## I - INTRODUCCIÓN

El Béisbol o juego de pelota es relativamente moderno, pues data de la primera mitad del siglo XIX. Los historiadores deportivos tienden a tomar como punto de referencia exacto de sus orígenes, la localidad de **Cooperstown** del estado norteamericano de New York. Es un deporte que ha ido ganando poco a poco mayor número de adeptos, pues cada vez son más las naciones que están incorporándolo a sus modalidades deportivas.

El Béisbol está matizado por la evolución constante de sus reglas a través de su dinámica historia en aras de acomodarse al gusto común y a los altos niveles de comercialización a los que está sometido. En la actualidad ha sido llevado a una gran científicidad, lo cual se ha traducido en mayor perfección técnica, táctica y física.

Sus tradiciones históricas y los magníficos resultados en los distintos niveles de competencia han hecho en nuestro país una de las mayores potencias del mundo beisbolero contemporáneo. No obstante, y especialmente en Cuba, se sigue buscando a toda costa los métodos y medios que lo hagan aún más parecido a lo perfecto. Es aquí donde entra entonces en acción el trabajo que se presenta.

En nuestro país el béisbol es un deporte masivo que se ha insertado en el gusto popular, por lo cuál se ha convertido en el principal pasatiempo de todos los cubanos a través de la historia, contribuyendo en gran medida al desarrollo integral del hombre.

Precisamente, dada sus características dinámicas, se puede decir que es una actividad variable, de elevada potencia en las acciones técnico tácticas y de un complejo y sistemático calendario competitivo. Por ello, se necesita profundizar desde el punto de vista científico en diferentes aspectos que posibiliten un entrenamiento eficiente, dado el elevado rigor investigativo que ha ido adquiriendo esta actividad en la mayor parte de los países participante en las más importantes jornadas deportivas del orbe como consecuencia de los profundos estudios realizados al respecto por las diversas ciencias aplicadas a

la esfera de los ejercicios físicos. Los modelos de entrenamiento han variado en las dos últimas décadas con las ciencias aplicadas al deporte, se han obtenido conocimientos que ayudan al diseño y desarrollo de este proceso y contribuyen a que este se realice con mayor eficiencia.

Este es uno de los deportes más complejos de los que en la actualidad se juegan en todo el universo, por no decir el principal. Esto está dado por la cantidad de estadísticas que proporcionan y por la cantidad de elementos técnico-tácticos que combinan. Dentro de este, el bateo es una habilidad que podría considerarse el elemento técnico más difícil de ejecutar debido a la biomecánica de su movimiento, lo cual tiene que combinarse de manera perfecta con la visión, la concentración, el arduo entrenamiento y la desventaja que se tiene respecto al lanzador, al desconocerse el lanzamiento que este habrá de hacer.

Está demostrado categóricamente que en el Béisbol lo más difícil es batear, ¿qué decir entonces si el bateador comete ciertos errores que, por desconocerlos, no alcanza a corregir a la hora de ejecutar el swing? El principal de estos errores es el de querer batear para su mano, aún cuando el lanzamiento es al centro o por fuera, lo cual representa un problema al que se tienen que enfrentar atletas y entrenadores en cada sesión de entrenamiento, y se vierte, irremediablemente, en los resultados de la competencia.

Pues bien, a corregir esta tendencia y batear para las diferentes bandas del terreno en dependencia de si el lanzamiento es pegado, al centro o por fuera, va encaminado este trabajo. El mismo consiste en una serie de acciones que van desde la enseñanza teórico-gráfica hasta la teórico-práctica, y trabajando de forma directa sobre las cuatro fases del pensamiento lógico, todo con el único fin de contribuir a un bateador mejor preparado teórico, práctica y psicológicamente.

En el presente trabajo se proporcionan un conjunto de ejercicios con ciertas ventajas en recursos, motivación, corrección de errores y organización; pues en las investigaciones consultadas durante la revisión bibliográfica, solo existe

como antecedente el trabajo diploma del profesor Arley Romero Alonso, donde se abordan un conjunto de acciones para mejorar el bateo en los atletas de la categoría 11-12 años en el área de Béisbol del Combinado Deportivo “Miguel Triana” de Santo Domingo, y propone una base para su superación de los entrenadores, que los oriente en cuanto a cómo enseñar a sus atletas en el momento exacto en que deben conectar la bola.

Partiendo de las deficiencias que presentan en la técnica de bateo los atletas de la categoría sub12 años del área de Béisbol del Combinado Deportivo “Manacas” del municipio de Santo Domingo, relacionadas con el accionar, en la caja de bateo, no seguir el lanzamiento con la vista, conectar demasiado fly al cuadro y su bajo promedio de embasado en los juegos efectuados, ha conllevado a perder varios juegos de preparación.

Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto y el alto nivel al que se juega, aún existen deficiencias que desembocan en problemas de diferente índole, que deben corregirse, ya que la técnica en el bateo es un área en que insistentemente se sigue trabajando; por lo que se declara como:

**Situación problemática:** Insuficiencias en la técnica de bateo en los atletas de la categoría sub12 años del área de Béisbol del Combinado Deportivo “Manacas” del municipio de Santo Domingo.

**Problema:** ¿Cómo contribuir al mejoramiento de la técnica de bateo en los atletas de la categoría sub12 años del área de Béisbol del Combinado Deportivo “Manacas” del municipio de Santo Domingo?

**Objeto de estudio:** El proceso de preparación técnica del deportista de Béisbol.

**Campo de acción:** El entrenamiento de bateo en los atletas de Béisbol de la categoría sub12 años del Combinado Deportivo “Manacas”.

**Objetivo general:** Proponer un conjunto de ejercicios para mejorar la técnica de bateo en los atletas de la categoría sub12 años del área de Béisbol del Combinado Deportivo “Manacas” del municipio de Santo Domingo.

**Objetivos específicos:**

- Diagnosticar el estado actual que poseen los atletas de la categoría sub12 años en la técnica de bateo del área de Béisbol del Combinado Deportivo “Manacas” del municipio de Santo Domingo.
- Seleccionar un conjunto de ejercicios que propicien el mejoramiento de la técnica de bateo en los atletas de la categoría sub12 años del área de Béisbol del Combinado Deportivo “Manacas” del municipio de Santo Domingo.
- Aplicar la propuesta del conjunto de ejercicios para el mejoramiento de la técnica de bateo en los atletas de la categoría sub12 años del área de Béisbol del Combinado Deportivo “Manacas” del municipio de Santo Domingo.
- Valorar los resultados del conjunto de ejercicios para el mejoramiento de la técnica de bateo en los atletas de la categoría sub12 años del área de Béisbol del Combinado Deportivo “Manacas” del municipio de Santo Domingo.

**Hipótesis:** Si se aplica un conjunto de ejercicios con una base metodológica y científica, entonces se mejorará la técnica de bateo en los atletas de la categoría sub12 años del área de Béisbol del Combinado Deportivo “Manacas” del municipio de Santo Domingo.

**Población:**

Para la realización de este trabajo se ha escogido como muestra a los 20 atletas que conforman la categoría sub12 años del área de Béisbol del Combinado Deportivo “Manacas” del municipio de Santo Domingo, por lo que representa el 100% de la población en estudio y 3 entrenadores del área de Béisbol.

## **Métodos:**

### **Del nivel teórico:**

- Analítico-Sintético
- Inductivo-Deductivo

### **Del nivel empírico:**

- Análisis de documento
- Observación
- Test
- Pre experimento

### **Del nivel estadístico:**

- Tabla de frecuencia empírica

**Línea de Investigación: Variante 2:** Estudios causales.

## **El Trabajo de Diploma está estructurado en:**

I- Introducción

II- Desarrollo; el cual comprende:

**Capítulo 1:** Dedicado al Marco Teórico Referencial, donde se abordan los aspectos generales del desarrollo físico y psíquico, las bases psicológicas en la preparación de los niños de 11-12 años de edad, las generalidades del Béisbol y consideraciones generales acerca de la técnica de bateo. Aspectos a tener en cuenta a la hora de comparecer al cajón de bateo, fases y defectos más comunes en el bateo

**Capítulo 2:** Se dedica al Marco Metodológico de la Investigación, se aborda cuáles fueron los métodos y procedimientos utilizados para el desarrollo de la investigación, también se declara la población y se explica el por qué se hizo necesario la utilización de la misma.

**Capítulo 3:** Aborda el Análisis de resultados. Teniendo en cuenta el diagnóstico de la situación inicial, propuesta de solución al problema científico planteado, así como la evaluación de la efectividad de la propuesta implementada.

**III-** Conclusiones y Recomendaciones.

**IV-** Bibliografía

**V-** Anexos

## **II – DESARROLLO**

### **CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO REFERENCIAL**

#### **1.1 Particularidades del desarrollo físico de los niños de 11 y 12 años de edad escolar media (adolescentes).**

La edad escolar media (desde los 11-12 años) coincide en el tiempo con el segundo estirón, cuya particularidad es el notable crecimiento de las extremidades. En este caso el desarrollo del esqueleto se desarrolla irregularmente y las proporciones del cuerpo alcanzadas en la edad anterior varían: con un crecimiento rápido de los huesos de la columna y las extremidades se observa un retraso en el esqueleto de la caja torácica, que se vuelve estrecha en comparación con el cuerpo alargado.

Se observa una desproporción en el desarrollo de los músculos y los huesos: el desarrollo de los músculos se atrasa en comparación con el crecimiento de los huesos, aquellos se estiran debido a su elasticidad y se provoca un empeoramiento de la coordinación de los movimientos.

El crecimiento intenso de la columna, la pelvis y las extremidades pueden estar acompañados de una alteración de su estructura y de su desviación como resultado del trabajo muscular pesado, relacionado con una tensión muscular excesiva. Todo esto exige una actitud cuidadosa hacia las clases de cultura física de los adolescentes; es necesario escoger y dosificar los ejercicios de acuerdo con las particularidades de la edad.

En relación con estas particularidades, a los niños de edad escolar media les están contraindicados los ejercicios con aplicación de excesiva fuerza que requieran movimientos fuertes y bruscos o esfuerzos, así como competencias de carrera de velocidad. A esta edad son más adecuados los ejercicios de intensidad media con una duración relativamente prolongada del trabajo muscular. A pesar de que la formación de la estructura anatómica del cerebro en los niños de edad escolar media termina, en ellos continúan el desarrollo funcional intenso del sistema nervioso central, sobre todo de la corteza

cerebral: aumenta la cantidad y la complejidad de las vías asociativas entre diferentes partes de la corteza siguen desarrollándose los centro de lenguaje, la lectura y la escritura; en los procesos reflejos-condicionados aumenta el papel del segundo sistema de señales, como resultado de lo cual se desarrolla intensamente el pensamiento abstracto y las capacidades de razonar.

## **1.2 Desarrollo de los procesos psíquico y particularidades psicológicas en los niños de 11 y 12 años de edad.**

El grado de desarrollo psíquico de los escolares pequeños les permite comenzar en la edad escolar medio el estudio sistemático de los fundamentos de la ciencia. Precisamente eso es lo que caracteriza la enseñanza en los grados medios de la escuela, y determina los cambios cualitativos en la actividad mental de los adolescentes. No solo es una condición del desarrollo mental de la formación del conocimiento, sino también en el dominio de una cantidad cada vez mayor de modo de actividad mental, mediante la cual asimilan dichos conocimientos, son índice de desarrollo mental de los niños de edad escolar media el dominio de los modos de acción, mental y la habilidad de utilizarla libremente en las condiciones más diversas.

La aplicación de la actividad mental en la adolescencia está determinada por el ulterior desarrollo de procesos psíquicos tales como la percepción, la representación, el pensamiento, la memoria, la imaginación y la atención. El percibir un objetivo, en los adolescentes, al igual que en los escolares pequeños, desempeñan un papel importante la primera impresión; si esta da resultado incompleto y ha fijado los aspectos insustanciales secundario de uno u otro objeto o material de estudio, esta circunstancia puede conducir a una asimilación incorrecta o tergiversada, y viceversa. Por otra parte, el adolescente es capaz de efectuar un análisis más detallado de los objetos percibidos; su percepción adquiere contenido, es consecuente, planificado, lo que favorece la formación en la adolescencia de la observación como una percepción dirigida hacia un objetivo.

La particularidad principal en el desarrollo del pensamiento abstracto, en cuyo proceso él se enfrenta a considerables dificultades, no siempre puede abstraerse de la acción de los estímulos directos y separar el rasgo esencial del objetivo en una situación insólita, establecer las relaciones de causa y efecto. En los adolescentes se muestran cualidades del desarrollo del pensamiento como la independencia y el espíritu crítico. El adolescente siempre exige pruebas, y cuando la atención de los padres y pedagogos resultan insuficientes, pueden conducir a la costumbre negativa de criticarlo todo, poner las cosas en duda infundadamente, defender posiciones que ha ciencia cierta son incorrectas.

### **1.3 Generalidades del Béisbol:**

El Béisbol tiene su origen en los Estados Unidos, según el mejor testimonio que se ha podido obtener hasta la fecha, fue inventado por Abner Doubleday, en Cooperstown, estado de New York, en 1839.

Sin entrar en datos precisos o pormenorizada versión, los más antiguos historiadores deportivos cubanos sitúan la llegada del béisbol a la isla entre 1865 y 1866, y atribuyen la introducción del bate y la pelota oficial a Nemesio Guillot, los hermanos Zaldo (Carlos y Teodoro) y Francisco Saavedra, un coterráneo que estudiaba por aquella época en los Estados Unidos.

En las viejas publicaciones de principios del siglo, se afirma que fueron los trabajadores portuarios de la ciudad de Matanzas los pioneros en la práctica del singular pasatiempo, surgido en Norteamérica. Este primer desafío entre matanceros y tripulantes de un carguero anclado en la bahía de esa ciudad se desarrolló en una parte de los terrenos de la extensa llanura conocida desde 1840 como Palmar de Junco.

Es así que, poco menos de una década después, en La Habana, un grupo de jóvenes cubanos que realizaban estudios en universidades norteamericanas al regresar de vacaciones trajeran consigo, junto a los libros, algunos de los implementos del novedoso deporte que por ese tiempo atraía de manera poderosa la atención de la juventud norteamericana.

A pesar del sano interés que movía a los muchachos en el entretenimiento, éste provocó innumerables dificultades a causa de la torpeza de los guardianes españoles, quienes llegaron a considerar los implementos deportivos como artefactos bélicos disfrazados. Poco tiempo después de iniciadas las prácticas clandestinas, los habaneros se pusieron en contacto con los peloteros de Matanzas y quedó fijada la celebración de un encuentro en la región yumurina para los días finales de 1874.

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 primer juego de béisbol entre dos equipos organizados, en el terreno de Palmar de 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 primer campeonato de Béisbol celebrado en Cuba, en el cual participan los equipos Habana, Almendares y Matanzas.

En 1905, en la Habana, se celebra el primer campeonato de béisbol aficionado.

En 1914, fue fundada la Liga Nacional de Baseball Amateur en Cuba.

El 23 de febrero de 1961 se crea el INDER (Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación) mediante la Ley 936. Fue el propio organismo el que erradicó definitivamente el béisbol profesional. Las condiciones quedaron listas para que el 14 de enero de 1962 se llevara a cabo la inauguración y desarrollo de la primera Serie Nacional de Béisbol con un discreto calendario de 27 juegos para los cuatro equipos participantes.

#### **1.4 Consideraciones generales acerca del bateo:**

La técnica para batear es el elemento más difícil de dominar en el juego, si le damos más importancia de lo que merece, haremos del bateo algo imposible de efectuar. Tal vez, por esta razón, se dice que los buenos bateadores nacen

y no se hacen, lo cual pueda ser cierto en el sentido de que la destreza para darle a la bola con consistencia y poder demanda rapidísimos reflejos, fortaleza y movimientos coordinados; aunque se posean, en mayor o menor medida, esas condiciones naturales, el éxito o fracaso de un bateador estará determinado en gran parte por su disposición para trabajar en el perfeccionamiento de esta pericia, no solo de forma consciente, sino también inteligente.

Para muchos de estos bateadores de nacimiento, el bateo constituye un arte, pues 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.

Se dice que el 50% del éxito de un buen bateador depende de su actitud mental. A continuación, algunos de los factores psicológicos que parecen ser esenciales en este aspecto:

- ✓ **Concentración:** eliminar todos los estímulos innecesarios que puedan perturbar el estado consciente en que se encuentran en una situación determinada del juego.
- ✓ **Determinación:** estimar que cada turno al bate constituye un desafío personal ante el lanzador, para lo cual hay que adoptar una actitud retadora ante este.
- ✓ **Inteligencia:** aprender algo cada vez que se concurre a batear y saber cuándo se puede esperar un determinado lanzamiento o cómo y en qué momento proteger el home.
- ✓ **Confianza:** convencerse a sí mismo que pueden batearle al lanzador contrario y salir dispuesto a no dejarse pasar lanzamiento alguno que resulte válido para ellos.

#### **Aspectos a tener en cuenta a la hora de comparecer al cajón de bateo:**

- Selección del bate
- Agarre del bate

- Colocación en la caja de bateo
- Posición del bateador
- Longitud del paso
- Comienzo del swing
- Trabajo de las caderas
- Trabajo de manos y muñecas
- Terminación del movimiento
- Conocimiento de la zona de strike
- Técnica para batear según la dirección del lanzamiento
- Técnica para batear los distintos tipos de lanzamientos
- Forma de protegerse de los lanzamientos

#### **Fases del bateo:**

- Posición inicial
- Concentración de la fuerza
- Comienzo del swing
- Momento de contacto
- Terminación del swing

#### **Deficiencias más comunes en el bateo:**

- Voltar la cabeza
- Sacar el pie
- Swing de abajo hacia arriba
- Paso demasiado largo
- Movimientos adicionales antes de iniciar el swing
- Swing sin usar las muñecas (barrer el swing)

#### **Estos diversos tipos de errores tratados pueden ser aglutinados según su origen en cuatro grupos:**

- La falta de concentración de la fuerza, el temor a ser golpeado y la ansiedad por halar todos los lanzamientos
- La no utilización adecuada de las caderas

- La carencia de relajación
- La no existencia de relación entre el ángulo visual y el ángulo o dirección del lanzamiento

## **Capítulo 2: MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN**

### **2.1 - Población en estudio:**

Para la realización de este trabajo se ha escogido como muestra los veinte atletas que conforman la matrícula de la categoría Sub12 años del área de béisbol del Combinado Deportivo “Manacas”, lo que representa el cien por ciento de la población en estudio. Estos atletas cursan el quinto y sexto grado en las escuelas primarias de la comunidad. De ellos, 8 son continuantes en la categoría, 4 son de nuevo ingreso y 8 ascienden de la categoría inferior.

De los datos aportados por la caracterización psico-social aplicada al equipo se determina que: 5 son hijos de padres divorciados, 5 padecen de alguna enfermedad, 2 presentan problemas críticos de vivienda, 3 tienen temperamento colérico, 7 son sanguíneos, 6 flemáticos y 4 melancólicos. En sentido general, el grupo se valora de bien en cuanto al rendimiento académico. En relación con las capacidades y habilidades deportivas hay que destacar que: 6 sobresalen en el grupo, 12 se comportan de manera estable y 2 están rezagados en la asimilación de los componentes de la preparación.

El Combinado Deportivo de Manacas se encuentra atendido por tres entrenadores, dos de ellos son licenciados, uno con 2 años de experiencia y el otro con 9 años de experiencia de manera total y de graduado como licenciado 4 años. El tercer entrenador es técnico medio, con dos años de experiencia.

### **2.2 Etapas por las que transita la investigación.**

Durante el desarrollo de la investigación se transita por diferentes etapas: inicialmente se identifica el problema científico y se justifica a partir de la observación detallada de la realidad; posteriormente se realiza la etapa de planificación de la misma donde se estructura el problema, los objetivos e

interrogantes, población, métodos y técnicas empleadas. Seguidamente, se procede a la implementación de los métodos y técnicas de medición para recolectar los datos diagnosticados; y como etapa final se realiza el análisis e interpretación de los resultados del diagnóstico evidenciando la necesidad de la elaboración de una propuesta de solución.

### **2.3 Métodos y técnicas empleadas en el estudio:**

El objeto de estudio de la investigación se aborda con un enfoque sistémico estructural, en la que utilizaron diversos métodos que fueron seleccionados, elaborados y aplicados sobre la base del método materialista dialéctico, ya que la filosofía Marxista-Leninista es la base metodológica de las demás ciencias.

Esta se inicia realizando una amplia revisión bibliográfica, donde se evidencia la aplicación de diferentes métodos científicos como:

#### **Del nivel teórico:**

**Analítico-sintético:** Propició el estudio de la bibliografía consultada, así como los antecedentes y documentos relacionados sobre la preparación del bateador en categorías escolares a través del entrenamiento deportivo.

**Inductivo-deductivo:** En la inducción se pasa de un conocimiento particular a uno general. A través de la deducción se transita de un conocimiento general a uno particular, lo que se evidencia al diagnosticar la preparación del bateador en categorías escolares a través del entrenamiento deportivo y arribar a sus conclusiones.

#### **Del nivel empírico:**

**Análisis de documentos:** Se realizó con el objetivo de constatar en los planes de entrenamiento lo que está estipulado para la preparación técnico-táctica de los bateadores en las categorías sub12 años a través del entrenamiento deportivo (**Anexo 1**).

**La observación a entrenamiento:** Se realizó con el objetivo de constatar el nivel de preparación técnico de los atletas bateadores de las categorías sub12 años del Combinado Deportivo “Manacas”, a través del entrenamiento deportivo (**Anexo 2**).

**Test:** Consistió en la ejecución del movimiento de bateo completo desde la posición inicial, controlándose un total de 3 ejecuciones, escogiéndose de ellos el mejor. Dentro de este test se evalúan tres aspectos fundamentales, la coordinación de movimientos, ejecución técnica de las acciones y los resultados de ejecución.

**Pre-experimento:** Para comprobar la efectividad del conjunto de ejercicios para mejorar la técnica de bateo en los atletas de la categoría sub12 años del área de Béisbol del Combinado Deportivo “Manacas” del municipio de Santo Domingo, en un antes y un después de aplicada la propuesta diseñada.

#### **Procesamiento de la información:**

**El cálculo porcentual.** Se utilizó para buscar las cifras representativas en cada uno de los instrumentos aplicados.

**Tablas de frecuencia empírica:** para tabular los resultados obtenidos y poder realizar una mejor interpretación de los mismos.

## CAPÍTULO 3: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### 3.1- Diagnóstico de la situación inicial:

La investigación se inicia con el diagnóstico del problema, para lo cual fue necesario aplicar distintos métodos e instrumentos de investigación científica. Para ello en la primera etapa de la misma se constató el estado inicial del problema a través de una revisión de documentos (**Anexo 1**) con el objetivo de comprobar lo que está estipulado en los documentos que rigen el entrenamiento deportivo, en los contenidos relacionados con la técnica de bateo y en el análisis realizado se pudo apreciar que no existe ningún documento o metodología que de manera detallada especifique cómo batear para la banda correcta del terreno en dependencia del lanzamiento.

En las observaciones realizadas a los entrenamientos (**Tabla #1**) se pudo constatar que al evaluar los elementos:

Voltear la cabeza al realizar el movimiento: 5 atletas lo realizaron Bien para un 25%; 7, Regular que representa el 35%, y 8 Mal, para un 40%.

Referido a sacar el pie: 7 lo realizan de forma correcta, para un 35%, 7 Regular, para un 35% y 6 Mal, para un 40%.

En el aspecto relacionado Swing de abajo hacia arriba: 5 se encuentran evaluado de Bien, para un 25%; Regular, 5, para el 25% y 10 de Mal, para un 50%.

Ejecutan de forma correcta el paso 6, que es el 30%, 7 Regular, para un 35%, 7 Mal, para un 35%.

En cuanto a los movimientos adicionales antes de iniciar el swing: 4 lo hacen de forma correcta, para un 20%; 8 Regular, para un 40% y 6 Mal, para un 30%.

Usan las muñecas correctamente al realizar el swing: 6 atletas, que representa el 30%; 8 lo hacen regular, para un 40% y Mal 6, el 30%.

La aplicación del test evaluativo (**Tabla #2**) donde se valoran tres aspectos fundamentales, referidos a la coordinación de los movimientos, están evaluados de la siguiente forma: fluidez en la ejecución de los movimientos y dominio general del cuerpo, 2 para el 10%. Dominio de las acciones con deficiencias aisladas, parcial dominio del cuerpo, 6 que representa el 30%. Poco dominio de la coordinación armónica del movimiento con dificultades en la acción final en relación con la mecánica, 9, para un 45% y no se coordina la acción del cuerpo con la mecánica de bateo y el objetivo final del movimiento, 3, para un 15%.

En la ejecución de la técnica de acción, posee dominio de la acción y ejecución de la estructura técnica correcta, 1 que representa el 5%. Dominio de la acción técnica con deficiencias no elementales, 7, el 35%. Dificultades en el dominio de la acción y deficiencias elementales en la estructura del movimiento, 8, el 40% y desconocimiento elemental de la técnica y dominio de la acción, 4, para el 20%.

En el tercer aspecto resultado de la ejecución, cumple con efectividad el objetivo, 2 para un 10%. A punto de cumplir el objetivo, 10, para un 50% y no cumple el objetivo y se alejan sus posibilidades de éxito, 8, para un 40%.

En la encuesta (**Tabla #3**) aplicada a 3 entrenadores del área de Béisbol, en la primera pregunta se les cuestiona sobre si poseen alguna metodología escrita para el proceso de enseñanza - aprendizaje de la técnica de bateo, coincidiendo en señalar el 66,7 % que si y 33,3 % que no.

Referido a si conocen un orden para la enseñanza de la técnica de bateo, el 100% manifestó que sí.

El 100% de los encuestados dicen poseer conocimientos de la técnica de bateo.

No tienen una alternativa de ejercicios para la enseñanza de la técnica de bateo, 66,7% de los encuestados, mientras que el 33,3 afirma tenerla.

## Regularidades del diagnóstico inicial

1. No existen documentos o metodología que de manera detallada especifique cómo batear para la banda correcta del terreno en dependencia del lanzamiento.
2. Poco dominio de los elementos técnicos fundamentales de bateo por parte de los atletas.
3. Los defectos técnicos más afectados son:

Voltear la cabeza

Swing de abajo hacia arriba

Movimiento adicional antes de iniciar el swing.

### 3.2 Propuesta: conjunto de ejercicios para mejorar la técnica de bateo:

#### Fundamentación de la Propuesta

**Conjunto:** Es el agregado o unido. La totalidad de varias cosas. Grupos de elementos de la misma clase o que tienen algo en común. Referencia a una cosa, que en ella intervienen o actúan de manera simultánea y armónica dos o más personas o cosas. (Breve Diccionario de la Lengua Española. Tomo 1, 2006).

Gran diccionario enciclopédico Grijalbo, define el conjunto:

- ✓ Ligado, adjunto a algo.
- ✓ Mezclado
- ✓ Universo respecto a varios conjuntos, el que los incluyen. (Gran Diccionario Enciclopédico Ilustrado Grijalbo).

El autor considera como conjunto de ejercicio un grupo de acciones encaminadas a transformar al individuo en el modo de actuar, donde se tracen objetivos para dar cumplimiento a las actividades.

Se define como conjunto a un agregado de objetos o elementos distintivos que cumplen una condición.

En el presente trabajo de las cinco fases de bateo se hace énfasis en tres de ellas, ya que son las que llevan el mayor peso a la hora de realizar el elemento técnico del movimiento, referida a la concentración de la fuerza, inicio del swing y el momento de contacto.

### 1. Concentración de la fuerza

Esta posición es realmente la que podemos considerar como de máxima alerta por haber iniciado la anticipación y estar listo para realizar la acción de batear. El paso con la pierna delantera es corto y rasante y, al mismo tiempo, los brazos se extienden hacia atrás dándole el tiempo preciso al lanzamiento, los hombros deben estar relajados para una mejor fluidez del movimiento, mientras que las manos se aprietan porque se acerca el momento del contacto.

### 2. Inicio del swing

En esta fase hay un cambio total de la conducta espacial con relación a la anterior, se inició el swing o recorrido del bate para conectar la pelota, este pasa de la posición vertical a horizontal. En cuanto a la base de sustentación, el peso se va trasladando de la pierna de atrás hacia un punto determinado, que le permita apoyado en ambas piernas y al mismo tiempo contra la pierna delantera rotar para estar en condiciones de ejecutar el movimiento completo. La pierna más adelantada estará en una máxima extensión cerrando la cadera, la otra pierna rota internamente y facilita el giro del tronco que, a su vez, permite el trabajo de los brazos en su recorrido para atacar la bola con su puño hacia delante.

### 3. Momento de contacto

Esta fase es muy importante porque es donde se realiza la conexión, se rota la mano del brazo de atrás por encima de la mano del delantero para contribuir el movimiento. Cuando se produce el impacto del bate con la pelota, la rodilla de la pierna delantera se mantiene rígida, esto es, el bateador tiene que conectar la pelota contra la cadera delantera cerrada y firme, en realidad la abre antes de realizar el swing, para que actúe como una barrera que controle el empuje que se origina cuando el bateador transfiere el peso del cuerpo hacia la pierna delantera, proporcionando de ese modo el brazo de palanca necesario para aplicar la fuerza. En otras palabras, se batea contra el pie delantero y no sobre él, y se da el paso para batear y no se da el paso y se batea al mismo tiempo.

El brazo delantero es el responsable de sacar el bate en forma de látigo y dirige el swing hacia el lanzamiento, mientras que el de atrás es el responsable de aplicar la fuerza necesaria y la velocidad del swing.

### **Concentración de la fuerza**

#### Ejercicio 1

Objetivo: Realizar el trabajo simultáneo de piernas y brazos.

Desarrollo: Realizar el paso corto y rasante con el trabajo simultáneo de brazos en sentido contrario.

Dosificación: 2 series / 8 repeticiones.

Frecuencia: 3 semanal

#### Ejercicio 2

Objetivo: Mantener el cuerpo sobre el eje vertical rotacional evitando su traslación.

Desarrollo: Partiendo de la posición preparatoria con el brazo delantero aguantando el lado opuesto del cinto, realizar el paso corto-rasante y, simultáneamente, ejercer una presión en sentido contrario al movimiento.

Dosificación: 3 series / 6 repeticiones.

Frecuencia: 3 semanal

### Ejercicio 3

Objetivo: Realizar el trabajo simultáneo de piernas y brazos identificando la zona, el tipo y la velocidad del lanzamiento.

Desarrollo: Realizar el paso corto y rasante con el trabajo simultáneo de brazos en sentido contrario, con el objetivo de localizar las diferentes zonas del lanzamiento visualmente mediante una bola lanzada a la distancia del lanzador.

Dosificación: 2 series / 8 repeticiones.

Frecuencia: 3 semanal.

### **Inicio del swing**

#### Ejercicio 1

Objetivo: Pasar los brazos lo más pegado al cuerpo posible para realizar el trabajo con los lanzamientos por dentro.

Desarrollo: Desde la posición del bateador aguantando un objeto en las axilas, realizar el swing manteniendo el codo y las muñecas lo más pegado al cuerpo posible.

Dosificación: 3 series / 6 repeticiones.

Frecuencia: 3 semanal

## Ejercicio 2

Objetivo: Localizar el lanzamiento en las distintas zonas con el brazo de guía.

Desarrollo: Partiendo del agarre del bate con un orificio y este sujeto a una liga, la cual está fija a una base para realizar movimientos de ubicación del lanzamiento con la mano adelantada (guía) a diferentes direcciones, ya sea por dentro, al centro o por fuera.

Dosificación: 1 serie / 6 repeticiones.

Frecuencia: 3 semanal

## Ejercicio 3

Objetivo: Localizar lanzamiento en las distintas zonas con ambos brazos, de guía y de fuerza.

Desarrollo: Partiendo del agarre del bate con un orificio y a este sujeto una liga la cual está fija a una base, realizar movimientos con ambas manos de ubicación del lanzamiento, ya sea por dentro, al centro o por fuera.

Dosificación: 1 serie / 6 repeticiones.

Frecuencia: 3 semanal

## **Momento de contacto**

### Ejercicio 1

Sistema integrado de bateo. (Soporte de bateo)

Objetivo: Batear pelotas en la zona de bateo con ayuda de un soporte para este fin.

Desarrollo: Para este fin se ha ideado un medio que, entre otras cosas, permite el bateo sobre un soporte, pero pensado para que la pelota esté en algún punto de la zona de bateo y al mismo tiempo de la zona de strike.

Dicho medio está compuesto por la unión, a través de soldadura, de un tubo vertical que se puede ajustar desde una altura más baja hasta una más alta (zona de strike) coronado por una manguera de goma sobre la cual se pondrá la pelota. El tubo se desplazará sobre otro horizontal, que pasará transversalmente frente a home que indicará la zona de bateo (**Anexo 5**).

Dosificación: 2 series / 8 repeticiones.

Frecuencia: 3 semanal

## Ejercicio 2

Sistema integrado de bateo. (Pinza de Bateo)

Objetivo: Perfeccionar y precisar la mecánica de bateo para las diferentes bandas del terreno.

Desarrollo: Este medio consiste en un tubo que se levanta perpendicular al suelo sobre una base, al cual se le une un implemento curvo previamente elaborado que contiene una pinza con libertad de movimiento sobre este (Anexo 6). Este medio se puede unir al soporte de bateo (Anexo 5) si se le une a este último un tubo semicircular en su borde exterior que contenga una base móvil que se desplace sobre su superficie, sobre dicha base descansará el medio descrito en esta actividad, o sea, las Pinzas de bateo. Estas se moverán desde la zona de strike alta hasta la baja, mientras que el medio completo que se desplaza sobre el tubo semicircular por la zona de bateo pegada, al centro y por fuera, cumpliendo los requerimientos que se establecen las actividades anteriores para donde deben conectarse estos lanzamientos. El bateador se colocará frente a este medio, y cuando realiza el swing, el bate debe pasar entre las pinzas.

Dosificación: 2 series / 8 repeticiones.

Frecuencia: 3 semanal

### **3.3 Análisis de los Resultados**

#### **Evaluación del conjunto de ejercicios para mejorar la técnica de bateo en los atletas de la categoría sub12 años del área de Béisbol del Combinado Deportivo “Manacas”**

Se utilizó el criterio de evaluadores externos o especialistas con el objetivo de valorar el conjunto de ejercicios para mejorar la técnica de bateo en los atletas. Estos criterios complementarios, que los consideramos resultados cualitativos, están conformados por los siguientes aspectos:

- a) Estructura
- b) Pertinencia
- c) Actualidad
- d) Factibilidad de aplicación
- e) Asequibilidad
- f) Rigor científico

Fueron consultados 5 especialistas. Para su selección se tiene presente las recomendaciones siguientes:

- ✓ Amplia cultura pedagógica, avalada por sus años de experiencia en la labor educativa.
- ✓ Amplios conocimientos y experiencia en el tema que se investiga.
- ✓ Reconocimientos por su labor profesional, en los resultados obtenidos en cada una de las evaluaciones profesoraes

La caracterización de los especialistas se presenta en el **(Anexo 7)** obteniéndose los resultados siguientes: **(Tabla #4)**

- ✓ Los cinco especialistas (100%) consideran la estructura de la propuesta adecuada.
- ✓ Cinco especialistas (100%) valoraron como adecuada la científicidad y la actualidad del sistema de actividades elaborado.
- ✓ Cinco especialistas (100%) consideran adecuada la propuesta en relación de asequibilidad y la factibilidad de aplicación que presenta.
- ✓ Cinco especialistas (100%) consideran pertinente esta propuesta.

Los Cinco especialistas (100%) declaran la propuesta como válida.

Señalaron como criterios generales:

Se logra una adecuada coordinación y planificación de los ejercicios, con flexibilidad, para una correcta ejecución de la técnica de bateo.

Con relación a la necesidad de introducirla en la práctica, el 100% plantea que es necesario y cumple con las exigencias actuales.

Para la aplicación del conjunto de ejercicios se tuvo en cuenta las sugerencias aportadas por los especialistas, relacionadas con los siguientes elementos:

La ejecución de los ejercicios, la frecuencia y forma de evaluación de las actividades

Una vez analizadas las sugerencias de los especialistas, se procedió a la aplicación de la misma con la utilización del pre-experimento.

**Análisis en la práctica de la efectividad del conjunto de ejercicios para mejorar la técnica de bateo en los atletas.**

Para evaluar la efectividad del conjunto de ejercicios para mejorar la técnica de bateo se utilizaron dos instrumentos, tanto en el pre test como en el post test, que comprenden un test a los atletas inicial y uno final, y la guía de observación

para valorar el nivel de desarrollo de la habilidad de batear en dependencia del lanzamiento, de los atletas de la categoría sub12 años del área de béisbol del Combinado Deportivo “Manacas”.

Resultados de las actividades observadas en la etapa post test. **(Tabla #5)**

En las observaciones realizadas a los entrenamientos después de aplicado la propuesta son un conjunto de ejercicios para mejorar la técnica de bateo **(Tabla #2)** se pudo constatar que al evaluar los elementos:

Voltear la cabeza al realizar el movimiento: 14 atletas lo realizaron Bien para un 70%, 4, Regular que representa el 20%, 2 Mal, para un 10%.

Referido a sacar el pie: 13 lo realizan de forma correcta, para un 65%, 6, Regular, para un 30% y 1 Mal, para un 5%.

En el aspecto relacionado Swing de abajo hacia arriba: 15 se encuentran evaluado de Bien, para un 75%, Regular, 5, para el 25%

Ejecutan de forma correcta el paso: 16, que es el 80%; 2 Regular, para un 10%, y 2 Mal, para un 10%.

En cuanto a los movimiento adicional antes de iniciar el swing: 15 lo hacen de forma correcta, para un 75%; 2 Regular, para un 10% y 3 Mal, para un 15%.

Usan las muñecas correctamente al realizar el swing: 15 atletas, para un 75%; 4 lo hacen regular, para un 20% y Mal 1, para el 5%.

La aplicación del test final evaluativo (Tabla #6), referidos a la coordinación de los movimientos, están evaluados de la siguiente forma: fluidez en la ejecución de los movimientos y dominio general del cuerpo. 9 para el 45%. Dominio de las acciones con deficiencias aisladas, parcial dominio del cuerpo, 6 que representa el 30%. Poco dominio de la coordinación armónica del movimiento con dificultades en la acción final en relación con la mecánica, 4, que representa el 20% y no se coordina la acción del cuerpo con la mecánica de bateo y el objetivo final del movimiento, 1, para un 5%.

En la ejecución de la técnica de acción, posee dominio de la acción y ejecución de la estructura técnica correcta: 10, que representa el 50%. Dominio de la acción técnica con deficiencias no elementales, 4, para el 20%. Dificultades en el dominio de la acción y deficiencias elementales en la estructura del movimiento, 4, para un 20% y desconocimiento elemental de la técnica y dominio de la acción, 2, para el 10%.

En el tercer aspecto resultado de la ejecución, cumple con efectividad el objetivo., 12 para un 60%. A punto de cumplir el objetivo, 5, para un 25% y no cumple el objetivo y se alejan sus posibilidades de éxito, 3, para un 15%.

### **Regularidades después de aplicada la propuesta**

1. Existe un mayor número de atletas que ejecutan con fluidez y coordinación la técnica de bateo.
2. Se mejora el dominio de la acción y ejecución de la estructura técnica correcta.
3. Mayor efectividad en el resultado de la ejecución

El análisis de la aplicación del conjunto de ejercicios nos corrobora que existen diferencias significativas a favor del segundo momento, en todos los casos mostrando avances significativos la ejecución de la técnica de bateo de los atletas.

## **Conclusiones**

1. El diagnóstico inicial de los atletas de la categoría sub12 años en la técnica de bateo del área de Béisbol del Combinado Deportivo “Manacas” del municipio de Santo Domingo, arrojó que existe poco dominio de los elementos técnicos fundamentales de bateo por parte de los atletas y los defectos técnicos más afectados son: voltear la cabeza, swing de abajo hacia arriba —por lo que conectan muchos fly al cuadro— y movimientos adicionales antes de iniciar el swing.
2. Se realiza la selección de un conjunto de ejercicios que propician el mejoramiento de la técnica de bateo en los atletas de la categoría sub12 años del área de Béisbol del Combinado Deportivo “Manacas” del municipio de Santo Domingo.
3. Como resultado de la puesta en práctica del conjunto de ejercicios confeccionados, desde la perspectiva de los autores, se logra un mejoramiento de la técnica de bateo en los atletas de la categoría sub12 años del área de Béisbol del Combinado Deportivo “Manacas” del municipio de Santo Domingo.

## **Recomendaciones**

Para dar continuidad al proceso de implementación del conjunto de ejercicios seleccionados, basado en la factibilidad de su generalización y avalados por los resultados alcanzados y el carácter flexible del modelo:

1. Se recomienda aplicar en otro grupo de atletas, de la categoría sub12 existentes en el municipio de Santo Domingo el conjunto de ejercicios para el mejoramiento de la técnica de bateo.

## Bibliografía

1. Alfonso, Jorge. "Béisbol de antaño", Bohemia, La Habana, 2003.
2. Ealo de la Herrán, Juan. "Béisbol", La Habana, Editorial Deportes, 2005.
3. Hernández López, Armando. "El Deporte: Apuntes para su historia", La Habana, Editorial Deportes, 2005.
4. Letusé La O, Rogelio Augusto. "Béisbol Términos y Anécdotas", La Habana,
5. Editorial Científico- Técnica, 2003.
6. López Alfonso, Félix Julio. "La letra en el diamante", Santa Clara, Editorial Deportes, 2005.
7. Reglas Oficiales de Béisbol. Federación Cubana de Béisbol Aficionado, 2008.
8. Reynaldo Balbuena, Frangel. "Del Béisbol casi todo", La Habana, Editorial Deportes, 2006.
9. Romero Alfonso, Arley. Trabajo Diploma "Acciones para mejorar el bateo en los atletas de la categoría 11-12 años del área de Béisbol del Combinado Deportivo "Miguel Triana" de Santo Domingo". Facultad de Cultura Física. Villa Clara, 2012
- 10.\_\_\_\_\_. Direcciones del entrenamiento deportivo (IIª parte). Revista Digital "Lecturas: Educación Física y Deportes" – Buenos Aires - Año 5 - N° 27 - Noviembre de 2000. <http://www.efdeportes.com/>.
- 11.\_\_\_\_\_.  
[www.monografias.com/trabajos90/tecnica-bateo-jugadores-beisbol.shtml#ixzz3Y3nJzIAR](http://www.monografias.com/trabajos90/tecnica-bateo-jugadores-beisbol.shtml#ixzz3Y3nJzIAR)
- 12.\_\_\_\_\_.[www.monografias.com/trabajos88/ejercicios-elevar-ofensiva-bateadores-estado-aragua.shtml#ixzz3RQGx7W2y](http://www.monografias.com/trabajos88/ejercicios-elevar-ofensiva-bateadores-estado-aragua.shtml#ixzz3RQGx7W2y)

## **Anexo # 1**

### **Análisis de documentos:**

**Objetivo:** Constatar lo que está estipulado en los documentos que rigen el entrenamiento deportivo en los contenidos relacionados con el bateo para las diferentes bandas del terreno en dependencia del lanzamiento.

### **Documentos a analizar:**

- Orientaciones metodológicas.
- Programa de enseñanza.
- Investigaciones realizadas relacionadas con el objeto de investigación.

## **Anexo # 2**

### **Guía de observación:**

**Objeto de la observación:** La habilidad de batear de los atletas de la categoría sub12 años del área de béisbol del Combinado Deportivo “Manacas” del municipio de Santo Domingo, en dependencia del lanzamiento. En los topes y juego de preparación.

**Objetivo de la observación:** Determinar el nivel de desarrollo de la habilidad de batear en dependencia del lanzamiento, de los atletas de la categoría sub12 años del área de béisbol del Combinado Deportivo “Manacas”.

**Cantidad de observadores:** 1.

**Tiempo total y frecuencia de las observaciones:** cinco observaciones, con una frecuencia semanal.

**Tipo de observación:** Estructurada, externa, de campo, sistemática.

### **Aspectos a observar en la unidad de observación:**

- ✓ Agarre del bate.
- ✓ Voltar la cabeza.
- ✓ Sacar el pie.
- ✓ Swing de abajo hacia arriba.
- ✓ Paso demasiado largo.
- ✓ Movimiento adicional antes de iniciar el swing.
- ✓ Swing sin usar las muñecas.

### **Parámetros para la evaluación**

#### **Agarre del bate.**

Descripción del error:

1. Se empalma el bate en la parte profunda de las palmas de las manos.
2. Se aprieta el bate demasiado pronto y crea contracciones.
3. No alinean los nudillos de las manos.

#### **Voltar la cabeza**

Descripción del error

1. El bateador no coloca la cabeza como debe hacerlo recostándola al hombro derecho y teniendo el mentón separado del hombro delantero.
2. En otros casos no le es posible seguir los lanzamientos con ambos ojos por la posición de la misma.
3. Todo esto conlleva a llevarse la vista con el movimiento del lanzador y no sigue la bola.

### **Sacar el pie.**

#### Descripción del error

- 1 En cuanto a esto existe la equivocación y es la de sacar el pie que conlleva a llevarse las caderas, los hombros, la cabeza y por tanto se aleja del punto de contacto.
- 2 Este es un error que tienen los bateadores con temor o la tendencia a querer halar todos los lanzamientos.

### **Swing de abajo hacia arriba**

#### Descripción de error

- 1 El bateador se aleja del punto de contacto con los lanzamientos bajos produciendo muchos fly inofensivos y con los altos llegará por debajo de la bola con las manos ya que la de arriba siempre estará por debajo.

### **Paso demasiado largo**

#### Descripción del error

- 1 Al dar el paso demasiado largo se traslada el peso del cuerpo con mucha anticipación perdiéndose fuerza en la ejecución del movimiento.
- 2 Cuando se levanta demasiado el pie se anticipa muy pronto al movimiento.

### **Movimientos adicionales antes de iniciar el swing.**

#### Descripción del error

- 1 Estos movimientos pueden ser verticales u horizontales según el hábito del bateador lo que lo puede llevar a anticiparse demasiado o retardarse perdiendo la uniformidad en su ejecución.

### **Swing sin usar las muñecas (barrer)**

#### Descripción del error

1 Este error está dado en los bateadores que tienen la tendencia a colocar los brazos separados del cuerpo que los lleva a hacer el recorrido con los brazos extendidos cuando solamente se deben extender al hacer contacto con la bola.

#### Evaluación

Bien: Puede cometer un error técnico.

Regular: Comete hasta 3 errores técnicos.

Mal: Comete más de 3 errores técnicos.

### **Anexo # 3**

#### **Encuesta a los entrenadores**

**Objetivo:** Comprobar el conocimiento que poseen los entrenadores de aspectos básicos del entrenamiento de la técnica de bateo.

#### **Cuestionario**

1. ¿Posee alguna metodología de la enseñanza de la técnica de bateo?
2. ¿Conoce un orden para la enseñanza de la técnica de bateo?
3. ¿Tiene conocimiento sobre la técnica de bateo?
4. ¿Posee alternativas de ejercicios para la enseñanza de la técnica de bateo?

## **Anexo 4**

### **Test de evaluación**

Objetivo: Comprobar el nivel de preparación técnica de los bateadores de la categoría sub12 del equipo de Béisbol.

Sistema de evaluación para el test.

a) Coordinación de Movimientos. (20 puntos).

(20-16 puntos) Fluidez en la ejecución de los movimientos y dominio general del cuerpo.

(15-11 puntos) Dominio de las acciones con deficiencias aisladas, parcial dominio del cuerpo.

(10-6 puntos) Poco dominio de la coordinación armónica del movimiento con dificultades en la acción final en relación con la mecánica.

(5-0 puntos) No se coordina la acción del cuerpo con la mecánica de bateo y el objetivo final del movimiento.

b) Ejecución técnica de las acciones. (20 puntos)

(20-16 puntos) Dominio de la acción y ejecución de la estructura técnica correcta.

(15-11 puntos) Dominio de la acción técnica con deficiencias no elementales.

(10-6 puntos) Dificultades en el dominio de la acción y deficiencias elementales en la estructura del movimiento.

(5-0 puntos) Desconocimiento elemental de la técnica y dominio de la acción.

c) Resultados de Ejecución. (10 puntos)

(10-7 puntos) Cumple con efectividad el objetivo.

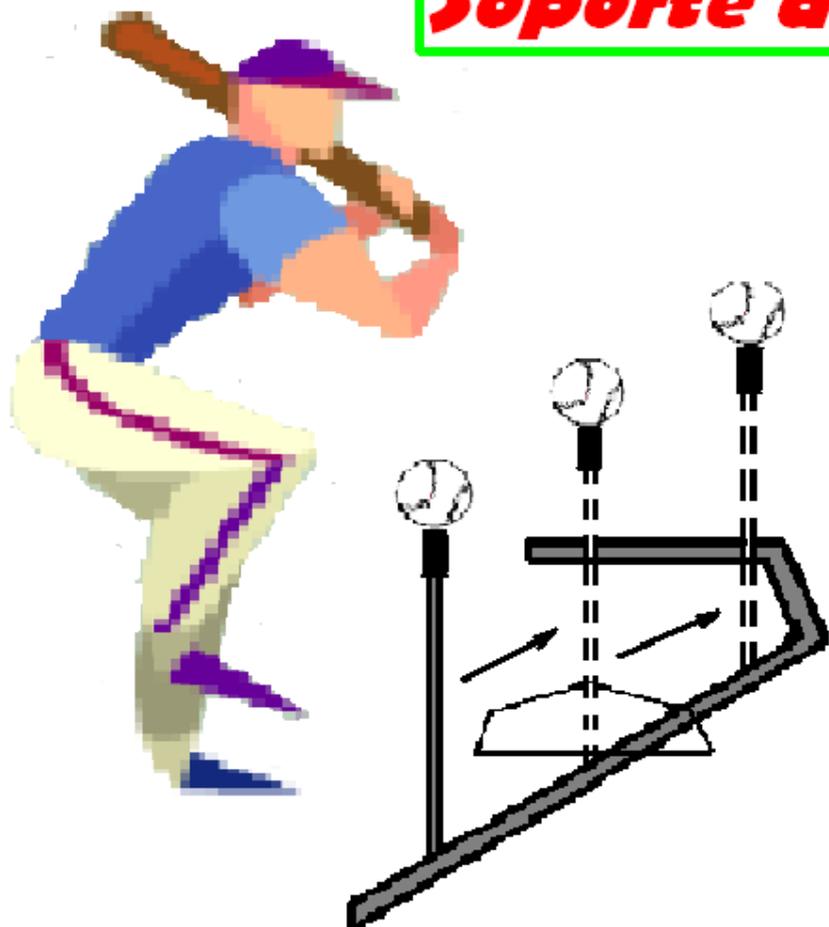
(6-4 puntos) A punto de cumplir el objetivo.

(3-0 puntos) No cumple el objetivo y se alejan sus posibilidades de éxito.

Anexo 5

Soporte de Bateo

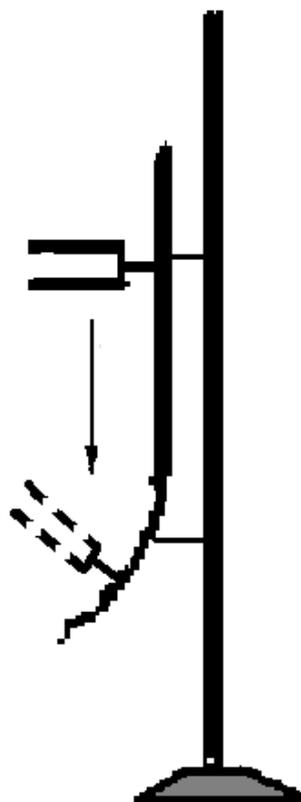
***Soporte de bateo***



Anexo 6

Pinzas de bateo:

## ***Pinzas de bateo***



## Anexo 7

### Caracterización de Especialistas

No	Nombre (s) Apellidos	Título	Grado Científico	Categoría Docente	Exp. Doc.	Cargo
1	Yoel León Medina	Licenciado en Cultura Física	Máster	Asistente	30	Entrenador de categorías infantiles
2	Asley Romero Alfonso	Licenciado en Cultura Física			10	Jefe de Cátedra
3	Yordan Alfonso Loba	Licenciado en Cultura Física			10	Entrenador
4	Jesús Pablo Alfonso González	Licenciado en Cultura Física			29	Entrenador
5	Yasmani de la Barca Morales	Licenciado en Cultura Física			10	Entrenador

## Anexo 8

### Criterio de Especialistas

Compañero (a) especialista:

Teniendo en cuenta su preparación profesional y su experiencia como Profesional de la Cultura Física, se solicita su sincera opinión en relación a la validez del Sistema de Actividades que se propone.

Por su valiosa colaboración

¡Muchas gracias!

Datos generales:

1. Nombre (s) y Apellidos: \_\_\_\_\_ -  
\_\_\_\_\_
2. Especialidad: \_\_\_\_\_
3. Grado \_\_\_\_\_ científico:
4. Categoría \_\_\_\_\_ docente:
5. Años \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ experiencia:
6. Labor \_\_\_\_\_ que \_\_\_\_\_ desempeña:  
\_\_\_\_\_

### Cuestionario:

1. Ofrezca su criterio sobre la validez de la propuesta elaborada marcando con una cruz (x) la alternativa correspondiente:

No	Aspectos a evaluar sobre la respuestas	Categorías		
		A	PA	NA
1	Estructura			
2	Rigor científico			
3	Actualidad			
4	Factibilidad de aplicación			
5	Asequibilidad			
6	Pertinencia			

A: Adecuada

PA: Poco Adecuada

NA: No Adecuada

2. ¿Desea realizar sugerencias dirigidas al perfeccionamiento y/o enriquecimiento del conjunto de ejercicios que se propone?

**Tabla # 1****Resumen de las Observaciones inicial realizadas**

Juegos Observados	Elementos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
<b>5</b>	Voltear la cabeza	5	25	7	35	8	40
	Sacar el pie	7	35	7	35	6	30
	Swing de abajo hacia arriba	5	25	5	25	10	50
	Paso demasiado largo	6		7	35	7	35
	Movimiento adicional antes de iniciar el swing	4	20	6	30	10	50
	Swing sin usar las muñecas (barre)	6	30	8	40	6	30

## Tabla # 2

### Resultados del test inicial

Puntos	Coordinación de los movimientos				Ejecución de la técnica de acción				Resultados de la ejecución		
	20-16	15-11	10-6	5-0	20-16	15-11	10-6	5-0	10-7	6-4	3-0
Muestra 20	2	6	9	3	1	7	8	4	2	10	8
%	10	30	45	15	5	35	40	20	10	50	40

Sistema de evaluación para el test.

a) Coordinación de Movimientos. (20 puntos).

(20-16 puntos) Fluidez en la ejecución de los movimientos y dominio general del cuerpo.

(15-11 puntos) Dominio de las acciones con deficiencias aisladas, parcial dominio del cuerpo.

(10-6 puntos) Poco dominio de la coordinación armónica del movimiento con dificultades en la acción final en relación con la mecánica.

(5-0 puntos) No se coordina la acción del cuerpo con la mecánica de bateo y el objetivo final del movimiento.

b) Ejecución técnica de las acciones. (20 puntos)

(20-16 puntos) Dominio de la acción y ejecución de la estructura técnica correcta.

(15-11 puntos) Dominio de la acción técnica con deficiencias no elementales.

(10-6 puntos) Dificultades en el dominio de la acción y deficiencias elementales en la estructura del movimiento.

(5-0 puntos) Desconocimiento elemental de la técnica y dominio de la acción.

c) Resultados de Ejecución. (10 puntos)

(10-7 puntos) Cumple con efectividad el objetivo.

(6-4 puntos) A punto de cumplir el objetivo.

(3-0 puntos) No cumple el objetivo y se alejan sus posibilidades de éxito.

**Tabla # 3**

Resultados de la encuesta inicial

Muestra	Metodología de la enseñanza		Conocen orden para la enseñanza de la técnica de bateo		Conocimiento sobre la técnica de bateo		Poseen alternativas de ejercicios para la enseñanza de la técnica de bateo	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
3	2	1	3	-	3	-	1	2
%	66,7	33,3	100		100		33,3	66,7

## Tabla # 4

### Criterio de los Especialista

Respuestas válidas   5        No válidas       

No	Aspectos a evaluar sobre la respuestas	Categorías		
		A	PA	NA
1	Estructura	x		
2	Rigor científico	x		
3	Actualidad	x		
4	Factibilidad de aplicación	x		
5	Asequibilidad	x		
6	Pertinencia	x		

#### Simbología

A: Adecuada

PA: Poco Adecuada

NA. No Adecuada

2- Sugerencias dirigidas al perfeccionamiento y/o enriquecimiento del conjunto de ejercicios que se proponen.

Sugerencias aportadas para la aplicación del conjunto de ejercicios por los especialistas, relacionadas con los siguientes elementos:

La ejecución de los ejercicios, la frecuencia y forma de evaluación de las actividades

**Tabla # 5****Resumen de las Observaciones finales realizadas**

Juegos Observados	Elementos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
<b>5</b>	Voltear la cabeza	14	70	4	20	2	10
	Sacar el pie	13	65	6	30	1	5
	Swing de abajo hacia arriba	15	75	5	25	–	
	Paso demasiado largo	16	80	2	20	2	10
	Movimiento adicional antes de iniciar el swing	15	75	2	20	3	15
	Swing sin usar las muñecas (barre)	15	75	4	20	1	5

**Tabla # 6**

Resultados del test final

Puntos	Coordinación de los movimientos				Ejecución de la técnica de acción				Resultados de la ejecución		
	20-16	15-11	10-6	5-0	20-16	15-11	10-6	5-0	10-7	6-4	3-0
Muestra 20	9	6	4	1	10	4	4	2	12	5	3
%	45	30	20	5	50	20	20	10	60	25	15

Sistema de evaluación para el test.

a) Coordinación de Movimientos. (20 puntos).

(20-16 puntos) Fluidez en la ejecución de los movimientos y dominio general del cuerpo.

(15-11 puntos) Dominio de las acciones con deficiencias aisladas, parcial dominio del cuerpo.

(10-6 puntos) Poco dominio de la coordinación armónica del movimiento con dificultades en la acción final en relación con la mecánica.

(5-0 puntos) No se coordina la acción del cuerpo con la mecánica de bateo y el objetivo final del movimiento.

b) Ejecución técnica de las acciones. (20 puntos)

(20-16 puntos) Dominio de la acción y ejecución de la estructura técnica correcta.

(15-11 puntos) Dominio de la acción técnica con deficiencias no elementales.

(10-6 puntos) Dificultades en el dominio de la acción y deficiencias elementales en la estructura del movimiento.

(5-0 puntos) Desconocimiento elemental de la técnica y dominio de la acción.

c) Resultados de Ejecución. (10 puntos)

