

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE
“MANUEL FAJARDO”
FACULTAD VILLA CLARA**



Trabajo de Diploma en opción al título de Licenciado en Cultura Física

**Título: INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA DE LA ACCIÓN
TÉCNICA DE BATEAR EN ATLETAS DE SOFTBOL DEL ESLABÓN DE BASE DE
VILLA CLARA.**

Autor: Edgar Morffi González

Tutor: M.Sc. Juan Reinaldo Pérez Pardo

Santa Clara Julio 2011

...el esfuerzo educacional de los próximos años tiene que estar encaminado a elevar la calidad y la eficiencia de la enseñanza y la educación.”



DEDICATORIA

A mi familia: por estar junto a mí, en los buenos y en los difíciles momentos de mi vida.

A mi abuela: que es la persona que más contribuyó en mi formación.

AGRADECIMIENTOS

A mi familia y especialmente a mi abuela que ha luchado incesantemente por ver concretada esta realidad, por su dedicación y por darme toda la fuerza y voluntad necesaria para seguir por el camino correcto.

A la Revolución cubana por haberme permitido realizar mi sueño.

A mi tutor Juan Reinaldo Pérez Pardo por su exigencia y por su ayuda incondicional en la calidad de mi trabajo de tesis.

A todos los profesores de la Facultad de cultura física que han tenido que ver de alguna manera en mi formación como licenciado y en la guía durante todo el proceso de mi labor como estudiante.

A todos Gracias

RESUMEN

Nuestro trabajo investigativo se encaminó al diseño de indicaciones metodológicas que contribuyen a la enseñanza de la acción técnica de batear en atletas de Softbol del eslabón de base de Villa Clara. El diagnóstico inicial realizado con la aplicación de la revisión documental y la entrevista, nos permitió conocer las carencias y necesidades metodológicas que existen en el contexto de estudio, debido a que se ha extrapolado el modelo del Béisbol al Softbol y por la ausencia de indicaciones en este sentido; para solucionar dicha situación y elaborar la propuesta nos basamos fundamentalmente en la tormenta de ideas, la cual fue aplicada a la totalidad de los profesores deportivos del Softbol que laboraron en el alto rendimiento en el curso 2009. Entre los principales resultados se encuentran las fases propuestas para la acción de batear en el Softbol, las tareas, ventajas, errores más comunes y observaciones que posibilitan su implementación, elementos que conducen el desarrollo de dicho proceso a través de un modelo técnico de enseñanza. Por último, los evaluadores externos encuestados opinan que las indicaciones metodológicas diseñadas tienen valor científico y se proyecta adecuadamente a la solución del problema planteado.

Índice	Pág.
I. Introducción.....	1
II: Desarrollo.....	5
II.1 Sección 1: Fundamentos teóricos.....	5
II.1.1 La preparación técnica y los diferentes modelos de enseñanza.....	5
II.1.2 Consideraciones generales del Softbol y la ofensiva como factor determinante del triunfo.....	10
II.1.3 La acción de batear en el Softbol y la optimización técnica en función de su efectividad.....	13
II. 2 Sección II: Metodología de investigación aplicada, discusión y resultados.....	20
II.2.1 Población y muestra.....	20
II.2.2 Métodos y/o técnicas de investigación.....	21
II.2.3 Análisis de los resultados del diagnóstico del estado actual del proceso de enseñanza de la acción técnica de batear en atletas de Softbol del eslabón de base de Villa Clara.....	23
II.2.3.1 Resultados de la revisión documental.....	23
II.2.3.2 Resultados de la entrevista a entrenadores.....	25
II.2.3.3 Resultados de la triangulación.....	26
II.2.4 Diseño de las indicaciones metodológicas para la enseñanza de la acción técnica de batear en atletas de Softbol del eslabón de base.....	26
II.2.4.1 Fases de la acción de batear en el Softbol.....	26
II.2.4.2 Estructura de las indicaciones metodológicas y sus elementos.....	27
II.2.4.3 Indicaciones metodológicas para la enseñanza de la acción técnica de batear en atletas de Softbol del eslabón de base.....	28
II.2.5 Valoración de la propuesta a partir del criterio de los evaluadores externos.....	32
III. Conclusiones.....	33
IV. Recomendaciones.....	34
V. Bibliografía.....	
VI. Anexos.....	

I. Introducción.

A partir del triunfo de la Revolución se abrieron los cambios y las transformaciones en el país, una de las esferas que ha alcanzado un desarrollo notable a escala mundial es aquella que ha tenido incidencia directa con la práctica deportiva, la educación física, la cultura física y la recreación.

El deporte, como fenómeno social que es, se desarrolla a la par con los adelantos de la ciencia y la tecnología de la actualidad, lo que ha hecho que la práctica deportiva adquiera gran fuerza y concurrencia en relación con unos pocos años atrás.

El eslabón de base constituye el principal proveedor de deportistas a las Escuelas de Iniciación Deportiva (EIDE), primer escalón de la pirámide de alto rendimiento en nuestro país. Este cuenta con Combinados Deportivos que brindan servicio a toda la población, estando entre sus objetivos fundamentales la práctica sana y masiva del deporte; en ellos se organiza el deporte en grupos de iniciación y de reservas deportivas, que garantizan la cantera de los futuros campeones.

La práctica sistemática del deporte en el eslabón de base se ha convertido en factor más que decisivo de la formación multilateral de la personalidad de sus practicantes, cada día mayor cantidad de niños y jóvenes integran las canteras y nóminas de nuestros equipos provinciales y nacionales, dando muestras de la influencia tan grande del deporte como factor socializador, al contribuir de forma significativa en un mejor comportamiento ético, estético y social. A su vez, hemos observado como gran cantidad de estos atletas arriban a las EIDE con muchos errores en la ejecución de la técnica en determinadas acciones del juego, técnica deformada y estereotipadas que resultan bien difícil subsanar, lo que trae consigo un estancamiento en el desarrollo de dichos atletas. Se debe direccionar el entrenamiento no sólo en la comprensión del juego, si no, que no se debe descuidar la correcta asimilación de la técnica que finalmente garantice de forma eficiente la ejecución de las acciones deportivas.

Introducimos a continuación el análisis de una problemática tan delicada en nuestros jóvenes escolares en un deporte como **el Softbol** que lo caracteriza su dinamismo y variabilidad en las acciones, además de las diferencias notables entre las áreas que componen el juego.

Lo hacemos desde las perspectivas de la enseñanza a través de un modelo técnico, el cual se centra en situaciones aisladas donde el fundamento determinado se descompone para una mejor asimilación y una vez dominado se ubica dentro del marco de la situación real (preparación técnico - táctica o táctica).

Este modelo técnico se entiende que es el más apropiado cuando se busca la optimización de los movimientos, en acciones que requieren de alta coordinación y se tornan muy complejas en su asimilación; sin dudas **la acción de batear** en el Softbol por su alta complejidad, necesita “de la optimización técnica” para lograr economía, control, tacto, coordinación, efecto, aceleración y potencia en le swing.

No son pocos los especialistas que coinciden en plantear que batear es la acción más difícil en el Softbol; la integración de una serie de aspectos muy complejos, incluyendo la utilización de leyes físicas y biomecánicas, si a esto le sumamos que cada día son más bajos los promedios de bateo en las competencias fundamentales y que los juegos en este deporte se ganan con 1 y 2 carreras producto a 4 hit como promedio, hacen que sus tesis incluyan elementos irrefutables.

En consecuencia con lo antes planteado, nuestro trabajo se enfoca precisamente hacia esta acción, por ser la más difícil en alcanzar su dominio, por constituir el factor principal para producir carreras, por ser el eslabón más débil de la preparación del softbolista y por haberse identificado en nuestra provincia en el eslabón de base insuficiencias en la ejecución de la técnica de batear.

Actualmente el sistema de preparación del deportista se concentra en sus diferentes subsistemas: la preparación física, técnica, teórica, psicológica y táctica, existiendo una tendencia a ser interconectados, ejemplo: (preparación físico - técnica, técnico - táctica entre otras), lo que provoca el descuido hacia una de las dos direcciones.

Ahora bien, reconocemos la importancia de enfocar la preparación en deportes que su realización se concreta en acciones grupales y de equipos a partir de modelos de enseñanzas técnico - tácticos, sólo que el éxito estaría en saber el momento de la vida deportiva del atleta y del proceso de entrenamiento inclinaremos la balanza hacia una u otra dirección y mucho más aún, si este deporte tiene una particularidad sobre como batear, donde su preparación a pesar de constituir parte de la ofensiva (conjugación grupal del bateo y el corrido de bases) el 90% de las acciones que se pueden ejecutar

parten de la acción de batear.

Al respecto no son muchos los trabajos encontrados sobre esta temática que pudieran catalogarse como antecedentes, que le puedan servir al entrenador como soporte a la hora de planificar y dirigir la preparación.

La literatura consultada es muy general, los principales estudios están dirigidos al Béisbol para el tratamiento técnico de la acción de batear (Ealo, 1984; Fonseca Márquez, 1998), apareciendo en otras aportaciones las fases por la que transita la técnica (Valdez, 2001), pero en ninguno de los casos aparecen sobre el Softbol.

El análisis siguiente muestra que es muy difícil extrapolar el modelo de comprensión del Béisbol al Softbol, debido a que la acción lleva el mismo nombre y significado para ambos deportes, su técnica de ejecución difiere en elementos concretos por ser diferente la distancia, velocidad y recorrido de los lanzamientos; de igual manera resulta diferente las dimensiones en que se encuentran las bases y el terreno, lo que exige de un swing más corto, explosivo y ajustados a las características del deporte.

Como se puede apreciar la problemática abordada no es nueva, pero al remitirnos al Programa de Preparación del Deportista de Softbol por donde nos apoyamos para nuestro trabajo, nos encontramos que no ofrece orientaciones precisas en el orden metodológico que posibiliten a la optimización técnica de la acción de batear.

Podemos decir que otro elemento que justifica el estudio, está dado porque se han incluido pruebas técnicas por objetivos pedagógicos para la acción de batear, en los Campeonatos Provinciales y Nacionales en las categorías escolares para el sexo femenino en el Softbol.

El análisis realizado y las limitaciones detectadas nos sitúan ante una **situación problemática** relacionada con:

Carencias de indicaciones metodológicas para la enseñanza de la acción técnica de batear en atletas de Softbol del eslabón de base de Villa Clara;

Es por ello, que determinada dicha situación y esclarecida las causas que justifican el estudio se desarrolla la presente investigación, la cual nos llevó al siguiente planteamiento, que de hecho constituye el **problema científico**:

¿Cómo resolver las carencias en el orden metodológico para la enseñanza de la acción técnica de batear en atletas de Softbol del eslabón de base de Villa Clara.?

Objetivo general:

Diseñar indicaciones metodológicas para la enseñanza de la acción técnica de batear en atletas de Softbol del eslabón de base de Villa Clara.

Objetivos específicos:

1. Diagnosticar el estado actual del proceso de enseñanza de la acción técnica de batear en atletas de Softbol del eslabón de base de Villa Clara.
2. Determinar el modo de proceder de las indicaciones metodológicas encaminadas a la enseñanza de la acción técnica de batear.
3. Valorar la propuesta según el criterio de evaluadores externos.

La memoria gráfica de la tesis recoge el proceso de investigación llevado a cabo en dos secciones, una teórica donde trata la preparación técnica y los diferentes modelos de enseñanza, consideraciones generales del Softbol, la ofensiva como factor determinante del triunfo, la acción de batear y la optimización técnica en función de su efectividad. Una segunda, metodológica que aborda sobre la población y muestras, métodos y técnicas, diagnóstico, determinación del modo de proceder de las indicaciones metodológicas y su valoración sobre la base del criterio de evaluadores externos.

II: Desarrollo.

II.1 Sección 1: Fundamentos teóricos.

II.1.1 La preparación técnica y los diferentes modelos de enseñanza.

La mayoría de los autores de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, coinciden en denominar los aspectos de la preparación del deportista en preparación física (general y especial), preparación táctica, preparación psicológica (moral y volitiva), La preparación teórica (intelectual) y preparación técnica (Matveev, 1962; Ozolin, 1988; Harre, 1988; Platonov, 1991; Bondarchuk, 1985; Bompa, 1993; Martín, 2007; entre otros). Algunos autores definen la preparación técnica como la forma más efectiva de solucionar una tarea motriz en correspondencia con las leyes mecánicas y biológicas, y con las reglas.

En el desarrollo de visión se plantea que:

"...la técnica deportiva es un sistema especial de movimientos simultáneos y sucesivos, orientadas hacia una organización nacional de interacción de fuerzas internas y externas, que influyen en el atleta con el objetivo de aprovechar total y efectivamente estas fuerzas para alcanzar altos resultados en el deporte". (Harre, 1988 p. 394)

"...el proceso encaminado a la enseñanza y perfeccionamiento de las principales posiciones, movimientos y acciones propias del deporte específico". (Morales Águila y Álvarez Prieto, 1999 p. 160)

Cuando analizamos este tipo de definiciones siempre surge la interrogante en torno a qué estamos definiendo al individuo técnico o a la categoría "técnica". Por supuesto que lo que queremos saber es, qué es técnica y no en qué forma se realizan los movimientos o acciones.

Según los autores antes citados el resultado de esa técnica está condicionado por la efectividad, estabilidad, variabilidad, economía y transmisión del mínimo de información.

Precisando los términos antes mencionado:

Efectividad: está dada por el resultado final de la ejecución.

Estabilidad: grado de constancia de la calidad de las ejecuciones.

Variabilidad: grado de cambio y transformación del modelo de ejecución de la técnica dada por factores objetivos y subjetivos.

Economía: uso racional de los esfuerzos en función de la calidad y la efectividad de la

técnica.

Transmisión del mínimo de información: permite ocultar las intenciones.

Después de estos análisis se puede inferir que en la técnica están presentes los elementos de contenido y de forma. El contenido se refiere a las posiciones, movimientos y acciones del deporte en cuestión y la forma se vincula a las características de la ejecución de la técnica.

En tal sentido Ozolin (1988) plantea que la técnica de los ejercicios deportivos deben ser examinados a la luz de la unidad entre contenido y forma como una actividad total del hombre, como la coordinación de su actividad física y psíquica en determinadas condiciones del medio exterior.

En algunos deportes es imprescindible mostrar una alta estabilidad de la ejecución de acuerdo con los modelos establecidos (deportes de apreciación y arte competitivo), en otros se requiere, por las condiciones y exigencias que imponen las situaciones competitivas, de alta capacidad para la variabilidad de las ejecuciones (Béisbol, Softbol, Fútbol, deportes de combate), en otros la racionalización de los esfuerzos define el resultado (las carreras en atletismo, natación).

Como vemos todos estos elementos que caracterizan el elemento de forma de la técnica dependen de las específicas de cada deporte, e incluso es importante plantear que dentro de cada especialidad deportiva hay que considerar sus particularidades; por ejemplo, el Softbol que es uno de los deportes más individuales dentro de los juegos deportivos, cada área y posición toma un matiz diferente en cuanto la ejecución de la técnica se refiere, por citar solo la acción de lanzar o batear ilustramos la marcada diferencia con las acciones defensivas del resto de las jugadoras, de la efectividad de dichas acciones depende en gran medida el planteamiento táctico defensivo u ofensivo de cualquier equipo.

Por otra parte, es lógico señalar que en la estructura de la técnica también se destacan los movimientos básicos y los complementarios. Los básicos son aquellos que componen la base del equipamiento técnico del deporte específico y los complementarios poseen un carácter secundario y son característicos para un determinado atleta de acuerdo a sus particularidades individuales. Estos movimientos y acciones son los que determinan el estilo y la manera técnica de los deportistas.

En el momento de la enseñanza se corre el riesgo de llevar los atletas pequeños a

competencias de deportistas de alto nivel, porque estos van, en primer lugar, a observar cada detalle de la técnica, es decir, el estilo individual, y en segundo lugar, tratarán de reproducir más tarde esto mismo en sus entrenamientos, lo que traerá consigo la aparición de nuevos errores que de no focalizarlos a tiempo pudieran mellar la base de la preparación técnica de los principiantes.

De igual manera, si no se realiza un tratamiento correcto de la técnica de ejecución de un elemento determinado, sobre la base de la comprensión de la acción a partir de una explicación y demostración global, donde luego se descomponga para su mejor comprensión y asimilación, se creará la base de la técnica distorsionada susceptible a ser irreversible su subsanación.

La preparación técnica como todo tipo de preparación durante su desarrollo transcurre por etapas y estadios entre los cuales existe relación. En este caso es necesario ver las etapas como el "qué hacemos" y los estadios como el "qué ocurre".

Etapas	Estadios
Estudio inicial (Enseñanza)	Formación de la representación del movimiento.
Estudio profundo (Fortalecimiento)	Formación del movimiento inicial. Completa formación del hábito.
Perfeccionamiento	Obtención de la variabilidad del hábito.

En la primera etapa transcurre la enseñanza de las acciones y se trata de ir formando la representación del movimiento que es imperfecto, sin nitidez, descoordinado, pero que no obstante es un movimiento que tenemos que tener en cuenta. En esta etapa es esencial la correcta demostración por parte del profesor, pero acompañada de poca explicación. Recordemos que "el niño hace más lo que ve, y no lo que le dicen que haga". Cuando se lleva a cabo un buen proceso de enseñanza, sin apuro, dándole a cada uno lo que merece, corrigiendo todos los errores a su debido tiempo, es decir, primero los fundamentales (aquellos que rompen grandemente la estructura de la técnica y mellan el rendimiento) y después los secundarios o los detalles, para pulir la técnica, no cabe dudas

que el proceso de fortalecimiento de los contenidos de aprendizaje discurre con mayor facilidad.

Y es que realmente la etapa de estudio profundo y detallado de la técnica necesita que el alumno posea buena base, por cuanto, para lograr el fortalecimiento se requiere de la realización de "infinitas" repeticiones del mismo ejercicio en condiciones poco o nada cambiantes. Esta vía es la más empleada para lograr la formación del hábito motor. Las repeticiones garantizan el trabajo sobre los detalles hasta alcanzar el "automatismo" en las ejecuciones.

A medida que el alumno va captando el movimiento y lo comienza a realizar con cierta facilidad, limpieza y rapidez se pueden ir introduciendo cambios en las situaciones. Esto lo obliga a ir mostrando la habilidad de aplicar lo aprendido en dependencia de las condiciones que se presenten. Es precisamente en este clima que transcurre el perfeccionamiento y se materializa la capacidad del alumno para variar el hábito aprendido.

En la tercera etapa de la formación de las acciones técnicas comienzan a introducirse elementos de la táctica en mayor cuantía. Este es un momento que demuestra que a pesar de la técnica y la táctica están estrechamente ligadas, ellas existen con personalidades diferentes.

Este modelo de enseñanza se basa en el proceso de formación de conocimientos, habilidades, hábitos y capacidades que conforman las acciones básicas en la especialidad deportiva.

En el deporte, la técnica está relacionada con las actividades que exigen las habilidades, talento, destreza, como conjunto de reglas para ejecutar una o varias acciones, los cuales pueden apreciarse dentro del arte, como actividad humana cuyos resultados y procesos de desarrollos pueden ser objeto de juicio estético, conjunto de preceptos y reglas para hacer una determinada actividad.

En el aprendizaje de técnica deportiva se deben observar diferentes fases o estados que se han analizado prácticamente por separados, según el punto de vista de la disciplina científica.

Según Jiménez Sánchez (1976) esta enseñanza técnica se centra en situaciones aisladas donde el fundamento determinado se descompone para una mejor asimilación y una vez dominado se ubica dentro del marco de la situación real.

Este modelo de enseñanza responde a la interrogante: ¿cómo hacer los fundamentos?, sin embargo presenta una gran incógnita al desarrollar el juego y es la de cuándo realizar este fundamento durante los enfrentamientos y qué fundamentos elegir en función de las circunstancias del juego.

Por tales razones se justifica su necesaria aplicación para lograr un movimiento o acción de alta complejidad, necesaria de prolongadas repeticiones para su dominio y automatización; pero a su vez se debe colocar en el contexto real de desarrollo, apoyado en una concepción técnico- táctica, que posibilite su enlace con el modelo de competición. El modelo técnico - táctico considera tan importante el iniciar la enseñanza con un planteamiento técnico, así como un planteamiento táctico; por este motivo la enseñanza intenta aglutinar los dos componentes de la preparación del deportista, el de la táctica y la técnica, sin que uno sea excluyente del otro. En realidad se parte de la opinión de que un elemento no podría, o no debería desarrollarse sin el otro.

Esta tendencia surge a partir de algunos estudios que muestran que no existen diferencias significativas a nivel de rendimiento, cuando se utiliza el entrenamiento de la técnica en 1er lugar, o se inicia con el entrenamiento de la táctica. De este modo los partidarios de esta opción consideran que existen mayores ventajas ofreciendo más beneficios, tanto a los entrenadores como a los atletas; aunque en ocasiones en el entrenamiento se tendría que dar mayores consideraciones a los elementos tácticos y menor a los técnicos y viceversa.

El producto surgido de la aplicación de este modelo es la habilidad técnico-táctica, (Navelo, 2004), en su obra se refiere a las definiciones de habilidad técnico-táctica ofrecidas por (Ruiz, 1994).

Son las acciones concebidas conscientemente y aprendidas que conducen a resultados predeterminados con un máximo de acierto y un gasto mínimo de energía, tiempo o ambos.

Lo define como la capacidad para resolver un problema motor específico para elaborar y dar respuesta eficiente y económica, con la finalidad de alcanzar un objetivo. Es el

resultado de un aprendizaje y depende del conjunto de recursos de que dispone el individuo.

Fung (1999), destaca dos conceptos acerca de ellos, en el 1ro señala que: las habilidades constituyen el dominio de acciones que permiten una regulación racional de la actividad con ayuda de los conocimientos y hábitos que el sujeto posee. En el 2do se refiere a que : la habilidad es la posibilidad de realizar una clase de tareas, aplicando la experiencia en forma de conocimiento, hábitos y habilidades más simples u operacionales, en el cual se manifiestan además las capacidades físicas e intelectuales y las cualidades estéticas, morales y volitivas de la personalidad.

Por tales razones entendemos que cuando se asume la enseñanza a partir de un modelo técnico - táctico se corre el riesgo de descuidar una de las dos preparaciones, es cierto que es difícil verlas aisladas, al igual que es cierto que no se puede realizar ninguna acción motora sin consumo de energía (físico), por lo que el tratamiento de la técnica o en interconexión con la táctica estaría supeditado a la complejidad de la acción que se quiera lograr y los objetivos que se persiguen cumplir.

II.1.2 Consideraciones generales del Softbol y la ofensiva como factor determinante del triunfo.

El deporte tanto en nuestro país como en el mundo entero tiene una variedad en cuanto a la práctica y las formas de ejecutarlo, pues este puede ser tanto individual como de equipo. Este último ha sido analizado históricamente desde diferentes perspectivas tales como lo demuestran las investigaciones actuales y precedentes.

Se plantea que el deporte de equipo que hoy conocemos como "Softbol" tuvo sus inicios bajo techo, el Día de Acción de Gracia en 1887 en Chicago. La práctica de este deporte ha sufrido innumerables transformaciones a través de los años con el propósito de mejorar su comprensión y que el mismo sea más dinámico.

El Softbol fue introducido en Cuba en la década del 40 del siglo pasado y se jugó en algunas regiones del país, principalmente en la Habana, Camagüey, Manzanillo y Santa Clara, patrocinado por clubes privados y empresas de aquel entonces.

El campeonato nacional por invitación organizado en Santiago de Cuba y ganado por Ciudad de la Habana en 1982, fue el motor impulsor de dicho deporte después del triunfo de la Revolución. Nuestra provincia fue la primera en ganar un campeonato nacional de

manera oficial en el año 1983 y durante el decursar de los años sus resultados en esta disciplina pudieran catalogarse de relevantes, pues estos equipos han participado sin interrupción en todos los campeonatos nacionales celebrados, siendo la provincia más medallista del país si se suman los resultados en los dos sexos, por lo que asume un gran compromiso de mantener y mejorar los resultados.

Los resultados en el sexo masculino para la primera categoría, ha tenido una tendencia a ir mejorando (dos sextos lugares y dos cuartos, en los cuatro últimos campeonatos), elementos que han motivado también a realizar análisis en el proceso de preparación de dichos atletas que conlleven a la mejora de sus resultados. Por otra parte, el femenino se ha mantenido entre los dos primeros lugares en la última década, aunque debemos señalar que todavía no se aprecian promedios favorables de bateo en la ofensiva.

El Softbol se encuentra ubicado en el tercer grupo de deportes y es clasificado como un deporte combinado en el cual existe variabilidad en las acciones motrices en condiciones donde se compensa la fatiga, por lo que se necesita conservar un nivel elevado de la capacidad de trabajo. El trabajo muscular se realiza a expensas de un régimen donde la producción de energía es de carácter mixto aeróbico- anaeróbico con un elevado porcentaje de reacciones glucolíticas (Farfel, 1969 citado en Berjochanki, 1990).

Sin embargo cada disciplina deportiva cobra matices que sistematiza una identidad que la hace única. Cada sistema praxiológico es poseedor de su propio orden, de una estructura peculiar de la que se deriva una coherencia interna, una lógica a partir de la cual la cascada de acciones de juego adquiere sentido. La lógica interna de todo deporte o situación motriz dada, deviene así una precondition práctica, es decir, unas condiciones de tal naturaleza que sin ellas el juego no surge, no se configura como tal, puesto que para que la secuencia de acciones comience a desencadenarse de una determinada forma se requiere establecer previamente estas condiciones.

De acuerdo a las reglas que rigen al Softbol, el juego se desarrolla por dos grupos de nueve o diez jugadoras, con posibilidades de cambios y reingresos en sus posiciones, el mismo se divide en áreas para su mejor comprensión y preparación del equipo, donde cada una de ellas presentan características que las distinguen de las demás; precisamente por el número de participantes que la componen y por el rol social que ha

cumplido es que se clasifica como deporte colectivo, y por las particularidades de sus acciones como deporte de cooperación - oposición.

El Softbol asume su propia identidad partiendo su caracterización de una variada gama de acciones técnico – tácticas ofensivas y defensivas de alta complejidad; la defensiva está compuesta por tres áreas fundamentales: área del lanzador-receptor, área de los jardineros y área de los jugadores de cuadro y a la ofensiva un área que lleva este mismo nombre.

El pitcheo en el Softbol moderno presenta grandes ventajas, el cual constituye junto a la defensa el 85% de la victoria de un equipo. Según muestra la siguiente estadística, en un juego de siete entradas es necesario sacar 21 outs; si se cuenta con un pitcheo adecuado, la lanzadora puede ponchar a más de nueve bateadoras, la jardinera pueden realizar entre tres o cuatro outs en batazos de fly y las jugadoras de cuadro ocho o nueve en jugadas que requieren: fildear la pelota, realizar y recibir el tiro y, en algunos casos, tocar al corredor para ponerlo out.

Si bien el análisis anterior demuestra el dominio del pitcheo y la defensa en el juego, también hay que reconocer que la ofensiva al ser muy limitada en los partidos (en su mayoría los marcadores son pegados 1 x 0, 2 x 1 etc.) resulta un factor fundamental, ya que es precisamente a través de ella que se da la posibilidad de anotar carreras, lo que constituye el objetivo del juego, puesto que el triunfador será el equipo que mayor número de carreras anote.

Los especialistas suelen dividir la ofensiva en dos partes que son el bateo y el corrido de base; la relación existente entre dichas partes conforman la estrategia ofensiva. Para extraer mejores resultados tanto en el bateo como el corrido de base resulta indicado priorizar el desarrollo de la fuerza rápida y la rapidez.

Ciertamente los juegos de Softbol se ganan o se pierden según se corran las bases, una ofensiva agresiva hace que los jugadores a la defensa se precipiten al realizar la jugada y cometan errores. La amenaza de un robo de base con frecuencia hace que los lanzadores contrarios pierdan su concentración sobre el bateador, así mismo los jugadores de cuadro dejan brechas a los batazos por tal de llegar con antelación a cubrir la almohadilla, propiciando facilidades para otras jugadas que resultan muy emocionante como: el bateo y corrido, el toque de bola, el amago de toque y bateo, etc.

De forma general, los practicantes de Softbol deben tener un predominio de las motivaciones de tipo moral, colectiva, superando las tendencias del carácter individual, predominando las cualidades volitivas que moviliza al atleta para vencer obstáculos y dificultades presentadas, lo que le permite superar su inquietud, tener seguridad en si mismo, poseer la estabilidad psíquica y el autocontrol, superando los procesos de excitabilidad emocional. Debe predominar en ellos el equilibrio y la movilidad de los procesos nerviosos, un alto nivel de la concentración, estabilidad y distribución de la atención con conmutación rápida que los ayude a pensar de manera productiva y a reaccionar en el menor tiempo posible ante los cambios de las situaciones competitivas. Tienen que lograr determinada estabilidad de la duración de la concentración, esta estabilidad es específica para cada uno de estos atletas, quienes poseen un tiempo óptimo para la ejecución de sus acciones, que no es más que el intervalo de tiempo con el cual se alcanza la mejor actuación y que está en estrecha relación con la precisión con que ejecutan sus envíos, la racionalidad del swing, la agilidad en los fildeos o el control de sus movimientos técnicos.

II.1.3 La acción de batear en el Softbol y la optimización técnica en función de su efectividad.

No son pocos los expertos quienes coinciden en plantear que el bateo es la acción más difícil en el Béisbol; la integración de una serie de aspectos muy complejos, incluyendo la utilización de leyes físicas y biomecánicas, hacen que sus tesis incluyan elementos irrefutables. Mantener dispuesto cada segmento corporal para batear y concatenar cada uno de los elementos que la componen, las cuales posibilitan la efectividad de esta acción hace que el bateo sea un arte.

Un adecuado sincronismo de los movimientos, una visión aguda, tener excelente rapidez en el procesamiento de la información convirtiéndola en estímulo, son entre otros aspectos, elementos suficientes para percatarnos que para ser un buen bateador se necesita mucho esfuerzo, dedicación, estudio sistemático de los lanzadores, y **dominio de los patrones técnicos** en esta acción. Todo esto nos permitirá detectar a tiempo cuándo existe un desajuste en este engranaje y saber cuáles son las variantes para atenuarlos.

Controlar el swing al percatarse del movimiento de un jugador a la defensa cuando la bola ya está en el aire y ser capaz de conectar hacia esa banda con efectividad es extremadamente difícil; por ello Ted Willians y otros buenos bateadores con grandes habilidades en la acción de batear, expresan que el bateo requiere de muchas horas de entrenamiento y es por esta razón que se ofrece información valiosa a cerca de este arte, con la identificación de los errores que se pueden cometer, las causas que lo originan y los ejercicios alternativos para favorecer su eliminación, estimulando una adecuada preparación que garantice la utilización de un buen patrón técnico al batear.

La acción de batear contempla aspectos fundamentales en su ejecución, los cuales coinciden con las fases de movimientos en deportes acíclicos.

Esta acción se inicia efectuando un movimiento en sentido contrario al principal, con el objetivo de prolongar la trayectoria de acción de los músculos en función y garantizar que las articulaciones queden situadas en un ángulo propicio, donde los músculos se estiren y entren en tensión previa.

Este retroceso aleja el centro de gravedad del eje de rotación, aumentando la energía potencial del cuerpo para seguidamente convertirla en energía cinética, aprovechando con ello la fuerza de gravedad en la fase principal.

Esta fase es la consumación directa de la tarea motriz, sucedida por la extensión del movimiento, pasando del apoyo dinámico de la acción a un estado de equilibrio.

Es muy importante en la transmisión de movimiento la forma de activación del tronco, por ser este la parte del cuerpo con mayor masa muscular, donde se concentran los grupos musculares mayores y más fuertes, encargados de generar la potencia necesaria para lograr un contacto efectivo con la bola.

La preparación del bateador se refiere al 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.

Ahora bien, no es discutible la importancia del conjunto de componentes de la preparación para el entrenamiento del bateador (físico, técnico, táctico, psicológico y teórico) y que por su puesto, cada uno de ellos tiene una mayor preponderancia en dependencia del período y etapa de preparación que se encuentra el atleta y de su edad de desarrollo, sin embargo, ha quedado reconocido que por ser muy genérico el tratamiento de cada uno de estos

aspectos de la preparación deportiva, resulta prácticamente imposible establecer un control de los efectos funcionales de estos aspectos en el organismo del deportista y no satisfacen las necesidades de organización de la carga de entrenamiento ajustada a las características de una acción.

De igual manera podemos plantear que la preparación del bateador representa un aspecto integrador, donde hay que entrar a considerar todos los elementos que lo caracterizan y que determinan y condicionan su rendimiento deportivo, como lo constituye su fortaleza física, la posibilidad de aceleración del bate, tacto, rapidez de reacción, visión periférica y en profundidad, concentración de la atención, solución adecuada a las situaciones de juego, dominio de la técnica de ejecución de la acción, entre otros.

La preparación táctica del bateador proporciona la forma más efectiva de ejecutar la técnica del bateo. Sus tareas fundamentales son el desarrollo de la capacidad de seleccionar la solución óptima o de su adecuación.

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.

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 influye la formación de las particularidades de la personalidad relacionadas con el rendimiento en el bateo, la modelación del entrenamiento del bateador y la 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).

La preparación teórica del bateador es el vínculo orgánico con la preparación técnica, táctica, física y psicológica.

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.

Hasta aquí hemos considerado que paralelamente se ha usado el término de preparación del bateador al de batear, ambos conceptos son muy parecidos por su sentido, pero este último es más concreto, pudiéramos decir que forma parte de la preparación del bateador, es una habilidad indispensable y particular del Béisbol y el Softbol, ya que enfatiza en la realización de una acción técnica compleja para luego ser ubicada en la situación real del juego ofensivo del bateador y el corredor embasado (táctica). Se puede afirmar que batear constituye la forma principal para producir carreras, la ofensiva, está presente en mayor o menor medida en todos los conceptos de la preparación del bateador, pero no es la única que lo integra.

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.

Por tales razones se declaran dos tareas fundamentales a cumplir:

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

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.

La preparación técnica 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 Softbol. El aspecto más específico del entrenamiento del bateador lo constituye la preparación de la técnica para batear a través del:

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

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 (Linares O, 2001).

Cuando existe una unidad armónica de todos los componentes de la preparación del bateador este obtendrá su 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 surjan en cada vez al bate.
10. Es capaz de auto controlar sus estados emocionales en cada vez al bate.
11. Conscientemente sabe lo que significan sus esfuerzos en el bateo para el equipo.

Según las investigaciones realizadas ha quedado demostrado que la realización mental de un ejercicio físico conocido habitualmente se encuentra acompañado por numerosas transformaciones funcionales: aumento de la excitabilidad de la esfera visual de la corteza de los grandes hemisferios cerebrales, elevación de la actividad de los sistemas cardiovasculares y respiratorios, así como el reforzamiento de los sistemas de intercambio.

La realización mental del ejercicio físico, sirve como medio de elevación del nivel de entrenamiento; ante todo, ello tiene una gran significación para el dominio de la técnica deportiva, de la táctica y la simplificación del hábito motor. No es de menor significación la repetición mental del ejercicio aprendido ante el entrenamiento y las competencias, sin duda ello permite al deportista conectar nuevamente el estereotipo dinámico de los procesos nerviosos y prepararse así para la correcta realización del ejercicio de forma semejante, de esta forma el deportista “juega” en su mente con las variantes y elementos de la técnica.

Obsérvese que el proceso de reflexión asociado a esta acción comienza mucho antes de que el bateador entre en la caja. La práctica mental de bateo se emplea como sustitución de la práctica de bateo en vivo o como suplemento de esta, particularmente durante los días de juego. Se le indica que la mano del lado del campo de juego va abajo, y la mano del lado del receptor arriba, esto es para que no le queden cruzados los brazos y sirva la explicación tanto para el derecho como el zurdo. De esta forma podemos concluir que la realización mental de la acción, tiene utilidad para dominar el ritmo necesario de los movimientos y favorece la fijación de los hábitos motores.

La técnica de batear es considerada un conjunto armónico y sistémico donde intervienen diferentes planos y ejes articulares, así como todos los segmentos del cuerpo, generalmente se plantea que para batear los pies deben colocarse al ancho de los hombros y paralelos al home, estos al igual que la cadera, los hombros y las rodillas semi-flexionadas en línea por donde pasa la pelota. Cuando nos encontramos en esta posición lo único que se gira es la cabeza hacia el lanzador, sin mover el resto del cuerpo, que debe estar todo paralelo al borde próximo de home. La distancia a home se toma flexionando la cintura y con la punta del bate, con brazos extendidos, tocar el borde externo más alejado de nosotros. En la posición de los codos, el de atrás debe estar ligeramente más elevado, a la altura de la oreja, el de adelante paralelo indica al piso. El bate debe apuntar hacia el cielo, no apoyarse en el hombro, no estar paralelo al piso y menos apuntando hacia delante. El comienzo del bateo es en los pies, continúa con una proyección violenta de la cadera hacia delante y el movimiento sube hasta estirar los brazos y girar todo el cuerpo, hay que evitar dar toda la vuelta con el impulso.

Como podemos apreciar la comprensión de la técnica de batear se hace bien compleja analizada desde un todo (de forma global), si tomamos en consideración que el método fundamental para el tratamiento de la técnica exige fraccionarla en partes, entonces se justifica nuestro estudio en su descomposición, agrupando sus movimientos por las fases, las cuales no han sido abordadas en el Softbol pero si en el Béisbol, la cual requiere de ajustes didácticos para ubicarlas en el contexto del Softbol actual. Las fases por sí solas no orientan al profesor, por eso el diseño que se sigue tiene que ser un proceso de organización coherente, unificado e integrado, y debe ser además direccional, transformador y sistémico de carácter metodológico, pues eso es lo que requiere la enseñanza de la acción técnica de batear en atletas de Softbol del eslabón de base.

II. 2 Sección II: Metodología de investigación aplicada, discusión y resultados.

En esta sección de la investigación se describe la población y la muestra en estudio, se declaran los métodos y las técnicas de investigación utilizadas para darle cumplimiento a los objetivos propuestos, se obtienen los resultados referente al diagnóstico del estado actual del proceso de enseñanza de la acción técnica de batear en atletas de Softbol del eslabón de base, se determina el modo de proceder de las indicaciones metodológicas que se diseñan y se valora la propuesta según el criterio de evaluadores externos.

II.2.1 Población y muestra.

La población en estudio está integrada por las 56 atletas y los 8 profesores deportivos de Softbol que participaron en la final del campeonato provincial 13 - 15 años femenino en el año 2009. La recopilación de los datos para ambas poblaciones fue destinada al diagnóstico del estado actual del proceso de enseñanza de la acción técnica de batear en atletas de Softbol del eslabón de base.

Otra población en estudio la integró los diez profesores deportivos que laboraron en el alto rendimiento del Softbol en la provincia de Villa Clara en el año 2009, participando de forma activa en el diseño de las indicaciones metodológicas que se proponen.

Intervienen además en el proceso investigativo, una muestra intencional de entrenadores y federativos (diez) que participaron en la "Liga superior de Softbol femenino 2011" considerados evaluadores externos, capaces de ofrecer valoraciones conclusivas de la propuesta y hacer recomendaciones al respecto. Los criterios de selección de los evaluadores responden a su competencia profesional manifestada en los siguientes aspectos:

- Haber adquirido conocimientos del tema a través de diferentes formas de educación postgraduada.
- Haber participado en forma directa o indirecta en investigaciones relacionadas con el tema.
- Efectividad de su actividad profesional lo cual fue valorado atendiendo a los elementos que a continuación se relacionan:
 - Tener participación activa en el entrenamiento de sus atletas en relación con la preparación técnica para batear.
 - Poseer 15 años o más de experiencia laboral como entrenadores de Softbol.

- Haber laborado en las categorías de iniciación.

II.2.2 Métodos y/o técnicas de investigación.

Se considera que la propia naturaleza del problema científico determinó cuáles serían los métodos y/o técnicas a emplear, y de qué modo debían abordarse para satisfacer los requerimientos de la investigación.

Los métodos y/o técnicas del nivel empírico se utilizan para descubrir y acumular un conjunto de datos como base del diseño de las indicaciones que se proponen como:

La revisión documental facilitó datos y elementos para establecer el estado actual de la temática objeto de diagnóstico, entre los documentos revisados se encuentra:

- El Programa de Preparación del Deportista de Softbol (2009): Este fue revisado con el propósito de conocer las orientaciones existentes para la enseñanza de la acción técnica de batear en atletas del eslabón de base.
- Programa de Enseñanza: El mismo fue consultado con el objetivo de constatar cómo planifican la preparación técnica del bateo en el proceso de entrenamiento y cómo conciben los objetivos pedagógicos en función de su enseñanza. Se revisan los programas de los cuatro municipios que participaron en la final del campeonato provincial 13 - 15 años femenino en el año 2009 (Cifuentes, Santa Clara, Camajuaní y Corralillo)
- Planes de entrenamiento: Nos remitimos a los planes de entrenamiento del equipo 13 - 15 años de la EIDE en el año 2009 con el fin de analizar cómo planifican la preparación técnica del bateo en el proceso de entrenamiento.
- Pruebas técnicas: Fueron revisadas las elaboradas por la Federación Nacional de Softbol para la “Liga Estudiantil” y las confeccionadas por la Comisión Provincial de Softbol de Villa Clara para los “Campeonato provinciales 13 - 15 años” (Anexo 1), así como el resultado de las segundas para valorar el nivel técnico en la acción de batear de las participantes en la final del campeonato provincial 13 - 15 años femenino en el año 2009.

La entrevista semiestructurada e individual fue dirigida a los profesores de Softbol que participaron en la final del campeonato provincial 13 - 15 años femenino en el año 2009, con el objetivo de explorar la información actual que poseen sobre la preparación técnica

y las orientaciones metodológicas que han recibido para su desarrollo, además de conocer como han venido encausando dicha preparación (Anexo 2).

Se emplea una triangulación metodológica contrastando los resultados de la revisión de los diferentes documentos y las entrevistas realizadas para dar cumplimiento al primer objetivo específico de nuestro trabajo. El empleo de esta estrategia metodológica permitió estudiar desde diversas perspectivas nuestro objeto de estudio lo que hará posible que las flaquezas de un método constituyan las fortalezas de otro y con ello sea posible superar sus debilidades.

La tormenta de ideas se utiliza con el objetivo de propiciar un ambiente de confianza donde se exponen las ideas respecto a las indicaciones metodológicas que se puedan diseñar para la enseñanza de la acción técnica de batear en atletas de Softbol del eslabón de base y su modo de proceder (Anexo 3), teniéndose en cuenta sus etapas más difundidas: calentamiento (explicación de lo que se requiere); generación de ideas (exposición de ideas sin evaluarlas); esclarecimiento de ideas (aclaración de dudas) y reducción de listas (Anexo 4) (se determinan y reducen las ideas correctas).

La lista confeccionada, en la que aparecen las ideas generales es considerada el dato primario de carácter cualitativo y esto se valoró a partir de las categorías de análisis confeccionadas, desde los propios datos mediante un proceder inductivo. Estas categorías fueron las siguientes:

- Fases de la acción de batear.
- Tareas.
- Ventajas.
- Errores.
- Observaciones.

La encuesta aplicada es estandarizada, la vía de obtención de la información fue directa ya que se la aplicamos personalmente a los sujetos considerados evaluadores externos. Se diseñó el cuestionario (Anexo 5) y se les entregó conjuntamente con las indicaciones metodológicas diseñadas.

Las técnicas estadísticas para el procesamiento de la información utilizada fueron la distribución empírica de frecuencia (análisis porcentual), permitiéndonos obtener una evaluación cuantitativa de la información obtenida como resultado del diagnóstico, así

como para valorar el criterio de los evaluadores externos, lo que nos facilitó la interpretación y el análisis de los resultados a través de las tablas conformadas al efecto. Se procesa la información auxiliado por el paquete estadístico SPSS para Windows en su versión 15.0.

Los métodos y/o técnicas del nivel teórico utilizados son los siguientes:

El histórico lógico se empleó para el análisis de las formas en que ha sido abordado los diferentes modelos para la enseñanza de la acción de batear, tanto desde el punto de vista teórico como investigativo y su tratamiento en diferentes contextos, discurriendo desde elementos generales de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo para el Béisbol hasta particularizar en el Softbol.

El analítico-sintético estuvo presente en la descomposición del objeto en elementos para el estudio de sus cualidades, determinando sus particularidades y diferencias con el Béisbol e integrándolas para descubrir relaciones y características generales entre los elementos de nuestro objeto de estudio.

El hipotético-deductivo permitió los análisis deductivos e inductivos para posteriormente valorar el grado de verosimilitud de la propuesta a través de evaluadores de alta competencia, en nuestro caso particular se busca que las indicaciones metodológicas diseñadas a partir de la aplicación de los métodos tanto del nivel teórico como empírico se relacione posteriormente con la realidad.

II.2.3 Análisis de los resultados del diagnóstico del estado actual del proceso de enseñanza de la acción técnica de batear en atletas de Softbol del eslabón de base de Villa Clara.

II.2.3.1 Resultados de la revisión documental.

El Programa de Preparación del Deportista (PPD) de Softbol es el documento que norma la preparación de los atletas desde la base hasta el alto rendimiento, en el se deben ofrecer orientaciones precisas de cómo el entrenador debe encausar todo el proceso de entrenamiento divididos por las categorías existentes en los diferentes niveles de enseñanzas.

Específicamente en el programa que analizamos nos detuvimos en los acápites establecidos para los atletas del eslabón de base.

Entre las regularidades a destacar podemos decir que el mismo declara objetivos específicos para la categoría escolar femenina, que destacan la enseñanza de los fundamentos técnicos básicos del Softbol tanto para atletas nuevo ingreso y continuantes, de igual manera en las indicaciones metodológicas que ofrecen para el bateo se hace énfasis en diferenciar la técnica del Softbol a la del Béisbol, planteando que la misma debe ser más compacta, con menos recorrido del bate, con mayor protagonismo de las muñecas y los antebrazos; recomendando se le dedique más tiempo a la enseñanza de la técnica del swing aplicando una metodología correcta sin quemar etapas.

Sin embargo, no ofrece indicaciones metodológicas para la enseñanza de la acción técnica del swing, solo se describe dicha acción pero no aparece fragmentada por partes para su mejor comprensión, los medios que sugieren no se relacionan con una parte concreta de la acción de batear, lo que limita su enseñanza.

Igualmente proponen test pedagógicos para el bateo, siendo evaluado a través de ejercicios sencillos de ejecución del swing de forma completa e integra, lo que resulta prácticamente imposible establecer un control de los parámetros técnicos atendiendo en que partes se están originando los errores.

El Programa de Enseñanza se basa en el ordenamiento lógico con que deben ser distribuidos los contenidos de la preparación durante un período de tiempo determinado con prioridad a la consolidación del desarrollo de las habilidades deportivas esenciales.

De igual manera nuestro estudio fue dirigido a constatar cómo planifican la preparación técnica del bateo en el proceso de entrenamiento, apareciendo acciones y objetivos pedagógicos en función de su enseñanza, la cual no se organiza por fases, partes o etapas para su mejor comprensión, tampoco aparecen ordenadas metodológicamente.

En los planes de entrenamientos revisados, hay que señalar que las planificaciones empleadas no responden a las necesidades del proceso de enseñanza de la acción técnica de batear de las atletas de Softbol en la categoría escolar, ya que se le dedica poco tiempo a la enseñanza y el perfeccionamiento del swing como acción individual, no se le presta la importancia que tiene el método global- fragmentario y las fases de la acción de batear que tienen en cuenta, es la del modelo del Béisbol.

Las pruebas técnicas revisadas tanto las elaboradas por la Federación Nacional de Softbol para la “Liga Estudiantil” como las confeccionadas por la Comisión Provincial de

Softbol de Villa Clara para los “Campeonato provinciales 13 - 15 años” que evalúan la ofensiva, solo aparecen escasos elementos relacionados con la acción de batear, referidos al agarre del bate, la posición en la caja de bateo y swing completo; si lo comparamos con las fases de la acción de batear que hemos podido encontrar (para el Béisbol), solo se podría evaluar la fase inicial del bateo, estando limitada la información que brinda la prueba, no siendo ni representativa ni confiable sobre el elemento que se quiere medir. Si consideramos que para la enseñanza y perfeccionamiento técnico se hace necesario descomponer la técnica en parte para después agruparlas y ubicarlas más adelante en el contexto competitivo, es que cobra gran importancia tener elementos evaluadores de su descomposición para poder mejorar los errores que se cometen.

No obstante, al revisar las pruebas técnicas para evaluar la acción de batear aplicadas a las atletas participantes en la final del campeonato provincial 13 - 15 años femenino en el año 2009, pudimos constatar que existen muchos errores técnicos difícil de relacionarlos con alguna parte del swing y más difícil aún se hace, conocer qué los está originando, de no ser tratados a tiempo pudieran convertirse en irreversibles, lo que afectaría el desarrollo futuro de dichas atletas.

II.2.3.2 Resultados de la entrevista a entrenadores.

Los resultados de la entrevista realizada a los ocho profesores de Softbol que participaron en la final del campeonato provincial 13 - 15 años femenino en el año 2009, arrojaron que carecen de información actualizada sobre la preparación técnica para la enseñanza del bateo, por lo que han tenido que extrapolar el modelo del Béisbol al Softbol con algunos ajustes en el orden personal y por lo que han podido escuchar de manera informal, reconocen que para proyectar la enseñanza de la acción técnica de batear se debe partir de una adecuada explicación y demostración, luego asimilar la técnica por partes para luego integrarla y ejecutarlas de lo simple a lo complejo, por otra parte, desconocen de orientaciones metodológicas para su desarrollo.

El análisis siguiente muestra que las principales deficiencias que han podido detectar en la acción de batear se localizan en dar un paso muy largo, retroceder los brazos, recorrer mucho el bate, abren la posición y pasan la masa del bate fuera de la zona de strike, las causas que han generado estas deficiencias pudieran estar en que la enseñanza ha

estado guiada por el modelo del Béisbol y su solución estaría en constar con herramientas metodológicas que le permitan encausar un proceso más eficiente.

II.2.3.3 Resultados de la triangulación.

Como resultado de la triangulación de la información obtenida por la aplicación de los diferentes métodos empleados para el diagnóstico, llegamos a la constatación de las necesidades que en el orden de la preparación técnica existen en la enseñanza de la acción de batear en el Softbol, palpables en los documentos oficiales por no ofrecer orientaciones consecuentes con las tendencias actuales para la enseñanza de la acción de batear, corroboradas por las deficiencias encontradas en la ejecución de la técnica de batear del Softbol que difiere a la del Béisbol, además, los gestores del proceso destacan la necesidad de planteamientos en el orden metodológico para la enseñanza de la acción de batear.

Las necesidades diagnosticadas se pretenden satisfacer a través de indicaciones metodológicas, y esas indicaciones que se diseñan es el contenido del próximo epígrafe.

II.2.4 Diseño de las indicaciones metodológicas para la enseñanza de la acción técnica de batear en atletas de Softbol del eslabón de base.

Los resultados obtenidos por la tormenta de ideas nos permitió diseñar las indicaciones metodológicas para la enseñanza de la acción técnica de batear en atletas de Softbol del eslabón de base, para ello, el facilitador estimula el aporte de ideas a partir de las categorías de análisis elaboradas luego de conocer las carencias y necesidades respecto al tema (resultados del diagnóstico).

Después de aplicar dicha técnica, donde se registraron todas las ideas, pasamos a la reducción de lista; para ello comenzamos por esclarecer cada una de las ideas recibidas apoyándonos en los miembros del grupo, a continuación procedimos a eliminar aquellas que se repetían o que podían combinarse con otras sin alterar el contenido, quedando finalmente las ideas relacionadas con las categorías de análisis confeccionadas y argumentadas a continuación:

II.2.4.1 Fases de la acción de batear en el Softbol.

La clasificación de las fases utilizada es la propuesta por Valdez (2001) para el Béisbol, la cual requirió hacerle los ajustes necesarios en relación a las características propias de la acción de batear en el Softbol. Quedando de la siguiente forma:

I: Posición inicial.

II: Romper la inercia o rotación interna.

III: Comienzo del swing o rotación externa.

IV: Momento ideal para el contacto o acoplamiento del movimiento.

V: Terminación del swing y comienzo de la carrera.

II.2.4.2 Estructura de las indicaciones metodológicas y sus elementos.

Tareas: Plantea al sujeto lo que concretamente debe cumplir.

Ventajas: Son beneficios que trae consigo cumplir con lo indicado para cada fase.

Errores: Contempla los errores más comunes que se pueden cometer en la técnica de batear localizados por cada fase.

Observaciones: Contemplan los pasos a seguir durante la ejecución de la tarea.

II.2.4.3 Indicaciones metodológicas para la enseñanza de la acción técnica de batear en atletas de Softbol del eslabón de base.

TAREAS	VENTAJAS	ERRORES	OBSERVACIONES
I: Posición inicial.			
<p>Seleccionar el bate según las características del bateador.</p> <p>Agarrar el bate de forma firme.</p> <p>Colocar el cuerpo en la caja de bateo con el peso repartido entre las dos piernas con ambos pies en línea con el lanzador o con el pie delantero ligeramente abierto.</p>	<p>Swing explosivo.</p> <p>Golpeo con fuerza.</p> <p>Visión más amplia.</p>	<p>Empalmar el bate contra los pulgares.</p> <p>Rotación interna.</p> <p>Tronco muy erguido.</p> <p>Peso del cuerpo sobre una sola pierna.</p> <p>Alzar el codo trasero o delantero.</p> <p>Separa demasiado las manos del cuerpo.</p> <p>Tronco en diagonal con el lanzador.</p> <p>Pierna delantera muy abierta.</p>	<p>Se enrolla por los dedos.</p> <p>Se hacen coincidir la 3ra falange de ambas manos o se coloca la 2da articulación interfalángica de la mano de arriba entre la 2da y 3ra articulación interfalángica de la mano de abajo.</p> <p>Piernas separadas al ancho de los hombros.</p> <p>Rodillas flexionadas por dentro de la punta de los pies, la delantera debe estar en línea con el dedo pulgar del pie delantero.</p> <p>Tronco inclinado sobre el home.</p> <p>Peso del cuerpo repartido sobre las dos piernas.</p> <p>Hombros relajados y en línea con el pitcher.</p> <p>Cabeza erguida, barbilla pegada al hombro delantero.</p> <p>El bate se sostiene suave a la altura de la axila trasera, cerca del cuerpo y ligeramente inclinado hacia atrás.</p> <p>Codos indicando hacia el suelo, estando el trasero ligeramente a una altura superior.</p>

II: Romper la inercia o rotación interna.			
<p>Trasladar el peso a la pierna trasera y permanecer con el resto del cuerpo inmóvil (variante 1).</p> <p>Rotar ligeramente el pie, la rodilla y la cadera delantera hasta quedar en línea con el receptor (variante 2).</p>	<p>Calidad en la dinámica rotacional.</p> <p>Mayor energía.</p> <p>Mayor control de los movimientos.</p> <p>Mayor aceleración del swing.</p> <p>Mayor fuerza en las conexiones.</p>	<p>Dar paso.</p> <p>Levantar la pierna delantera.</p> <p>No mantener los hombros en línea con el lanzador.</p> <p>Mover los brazos excesivamente hacia atrás.</p> <p>Elevar el codo trasero al igual que el delantero.</p>	<p>Hombros relajados.</p> <p>Los brazos, manos y la cabeza se mantienen inmóviles sin perder la postura de la posición inicial (variante 1 y 2).</p> <p>Solo para la variante 2: Giro del pie delantero con apoyo en el metatarso hasta colocar el tarso paralelo al metatarso.</p> <p>Giro de la rodilla delantera hasta quedar por dentro del pie delantero y paralela con la rodilla trasera.</p> <p>Giro de la cadera delantera hacia dentro hasta quedar paralela con la trasera.</p> <p>Giro del tronco hacia dentro, de manera que obligue a los hombros estar en línea con el lanzador sin tener que moverlos.</p>

III: Comienzo del swing o rotación externa.			
<p>Iniciar el swing con la extensión de los brazos por el codo, dejando caer el bate hacia atrás.</p> <p>Llevar el apoyo y el peso del cuerpo a repartirlo entre las dos piernas (pasar nuevamente por la posición inicial).</p> <p>Comenzar la rotación externa de los pies, rodillas y caderas.</p>	<p>Coordinación adecuada del movimiento.</p> <p>Estar cerca del punto de contacto.</p> <p>Swing ajustado y corto.</p> <p>Visión amplia del lanzamiento.</p> <p>Mayor tacto.</p>	<p>Abrir la cadera delantera antes de mover las manos.</p> <p>Mover la cabeza hacia fuera.</p> <p>Separar los brazos del cuerpo más allá de la posición inicial.</p> <p>No extender la pierna trasera.</p> <p>No girar los pies en el metatarso.</p> <p>Extender los brazos antes del contacto.</p>	<p>Giro del pie delantero con apoyo en el metatarso hasta lograr el apoyo total del mismo y colocar nuevamente la punta al igual que la rodilla delantera en dirección del lanzador, el pie trasero comienza a girar sobre el metatarso hasta quedar el tarso paralelo con el metatarso y la rodilla trasera apunta hacia el suelo, posibilitando el empuje de la pierna trasera.</p> <p>La pierna delantera comienza a extenderse ligeramente para frenar el empuje de la trasera que va aumentando su rotación interna, lo que posibilitará no trasladar el peso.</p> <p>El pie trasero empuja la cadera trasera hacia delante y el delantero al comenzar a extenderse permite el frenaje de la cadera delantera, aprovechando la energía rotacional.</p> <p>Para lanzamientos pegados: Apertura temprana de la cadera y el hombro delantero</p> <p>Para lanzamientos al centro: Trabajo de la cadera y el hombro delantero en dirección al lanzador.</p> <p>Para lanzamientos a fuera: Adelantar las manos para que la masa del bate quede detrás y retardar la apertura de la cadera y el hombro delantero.</p> <p>Los brazos comienzan sus movimientos a partir de la extensión del delantero por el codo sin levantarlo, ayudado por el tiro del tensor de los músculos de la espalda y del deltoide.</p> <p>El brazo trasero comienza con un movimiento de supinación quedando la mano paralela al cielo, donde se acerca al brazo delantero por los codos y los antebrazos, este movimiento es por dentro (entre las manos y el cuerpo), corto y rápido.</p> <p>Ambos brazos no logran la extensión total antes del contacto, ni se mueven por fuera de la línea imaginaria entre la posición que adopto las manos en la posición inicial y la dirección del lanzamiento.</p> <p>Las manos en su giro por las muñecas quedan invertidas, (la delantera queda paralela a la tierra y la trasera al cielo) donde la delantera busca la pelota utilizando como guía la corona del bate en dependencia del tipo de lanzamiento, y la trasera irá hasta la línea media para luego girar en el contacto y quedar por encima de ella.</p> <p>El tiro del bate será por los antebrazos ya que los hombros deben estar relajados y se mueven en dependencia de lo que se haga con la cadera para facilitar la aceleración del swing y no alejarse del punto ideal del contacto.</p>

IV: Momento ideal para el contacto o acoplamiento del movimiento.

<p>Golpear la pelota con el bate de manera sólida y contundente.</p>	<p>Hacer cero la resistencia de la pelota en el bate.</p> <p>Bateo hacia todos los ángulos del terreno.</p> <p>Aceleración y fuerza en el swing.</p>	<p>Dar paso hacia la pelota en dependencia del lanzamiento.</p> <p>Abrir la cadera con todo tipo de lanzamientos.</p> <p>Tener la muñeca trasera en el contacto por debajo de la delantera.</p> <p>Trasladar el centro de gravedad.</p> <p>No mantener el peso del cuerpo repartido entre las dos piernas.</p>	<p>El pie delantero hace presión en el suelo, trasladando el peso o apoyo al arco longitudinal externo, se continúa extendiendo la pierna delantera por la rodilla, quedando extendida totalmente al separarse la pelota del bate en el contacto para contrarrestar el empuje de la trasera (cierre, movimiento y/o tranque del movimiento en el tren inferior) y evitar el traslado de peso.</p> <p>Empuje de la pierna trasera contra la delantera, donde el tarso pasa el nivel medio y la rodilla en su flexión continúa descendiendo.</p> <p>Las caderas continúan su moviendo de rotación externa impulsadas por la pierna trasera, posibilitando la transferencia de la energía rotacional hacia el tren superior para acelerar el movimiento del bate, donde las mismas se encontrarán al igual que los hombros en el momento de contacto, en un ángulo de 45° al home (tendencia verticalizante).</p> <p>El movimiento del tren inferior, las caderas, el tronco, los brazos y la cintura escapular será conjunto (momento de acoplamiento del movimiento) desde el contacto del bate con la pelota hasta que la misma se separe de él.</p> <p>La cadera y el hombro delantero harán el tiro en dependencia de la dirección del lanzamiento.</p> <p>La aceleración del bate es muy importante para que el tiro sea corto y rápido.</p> <p>Brazos casi extendidos a la hora del golpeo o contacto, (el brazo delantero estará extendido por el codo cuando el trasero no lo ha logrado totalmente), hombros relajados, y se gira con fuerza la muñeca trasera sobre la delantera, quedando la trasera apuntando con el enrollado de los dedos hacia el lanzador o al frente (hacer 0 la resistencia de la pelota en el bate, 3ra ley de Newton) y la delantera hacia el receptor o la propia cadera trasera. (cierre, o tranque del movimiento en el tren superior)</p> <p>Para que la pelota se separe del bate aprovechando al máximo la energía rotacional hay que coincidir el tranque del tren inferior con el superior sin haber trasladado el centro de gravedad del apoyo y el contacto en el eje horizontal y vertical (peso del cuerpo repartido entre las dos piernas y pegarle a la pelota frente al cuerpo).</p>
--	--	--	---

V: Terminación del swing y comienzo de la carrera.			
Continuar el recorrido del bate hasta el hombro delantero para terminar el swing. Soltar el bate sin tirarlo. Iniciar la carrera hacia primera moviendo primeramente el pie trasero.	Potencia y efectividad en la conexión. Arrancada de la carrera más rápida.	Girar la cabeza con la terminación del swing. Frenar el bate sin contacto con el cuerpo. Entrar las manos sobre la clavícula. Tirar el bate. Soltar una mano del bate.	Al terminar el swing debe existir una diagonal del tronco con el home. Desaceleración del bate. La cadera y hombro trasero quedarán en dirección hacia donde se intente producir el batazo. La barbilla queda en contacto con el hombro trasero. Las manos conjuntamente con el bate se frenan contra el hombro delantero y se abren las manos para dejar caer el bate. Ligera flexión de la pierna delantera y extensión de la trasera en dirección a 1ra base. Enlace del bateo con la carrera.

II.2.5 Valoración de la propuesta a partir del criterio de los evaluadores externos.

La demanda de cooperación de los evaluadores externos (Anexo 6) permitieron valorar la propuesta en su diseño y su utilidad social, obteniéndose como resultado que el 100% de los encuestados ubicaron en la categoría de análisis “Mucho” sus respuestas respecto a que sí se corresponden las fases propuestas con las características de la acción de batear en el Softbol, las características que distinguen las indicaciones metodológicas se corresponden con los modelos de enseñanza técnico, las indicaciones metodológicas pueden transformar de forma favorable la enseñanza de la acción técnica de batear en el Softbol y consideran además que la propuesta tiene valor científico y se proyecta adecuadamente a la solución del problema planteado. De igual manera, los indicadores que expresan la utilidad de la propuesta y la relación entre las indicaciones metodológicas y las exigencias de los atletas del eslabón de base, el 100% de sus respuestas estuvieron en las categorías de mucho y bastante.

Debemos plantear que las respuestas que fueron ubicadas en las categorías de mucho y bastante se consideraron positivas y favorables, lo que demuestra el nivel de aceptación de la propuesta por los evaluadores externos.

III. Conclusiones.

1. En el diagnóstico del estado actual del proceso de enseñanza de la acción técnica de batear en atletas de Softbol del eslabón de base, se constataron necesidades en el orden metodológico, debido a que se ha extrapolado el modelo del Béisbol al Softbol y por la ausencia de indicaciones en este sentido.
2. La determinación del modo de proceder de las indicaciones metodológicas parte de las fases propuestas para la acción de batear en el Softbol y contiene además, las tareas, ventajas, errores más comunes y observaciones que posibilitan su implementación, elementos que conducen el desarrollo de dicho proceso a través de un modelo técnico de enseñanza.
3. Las indicaciones metodológicas diseñadas tienen valor científico y se proyecta adecuadamente a la solución del problema planteado según criterios de evaluadores externos.

IV. Recomendaciones.

1. Se elaboren ejercicios relacionados con cada fase determinada, que faciliten la enseñanza y el perfeccionamiento de la técnica de batear.
2. Se realice un estudio experimental donde se compruebe la efectividad práctica de la propuesta y así, posibilite su perfeccionamiento.

V. Bibliografía.

1. Álvarez de Zayas, C (1996). Hacia una escuela de excelencia. Sucre. Material mimeografiado.
2. Álvarez, Lorenti, M. y col. (2002). La efectividad del lanzador; un reto del pitcheo contemporáneo. Lecturas Educación Física y Deportes. Revista digital Año 8. No. 45. Buenos Aires. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>. (Consultada; febrero 20/2002).
3. Álvarez de Zayas, Rita Marina. (1982). El sistema de habilidades Profesionales. La Habana, Editorial. (Material impreso)
4. Bartumeu González, I. (2006) Orientaciones Metodológicas para la planificación de las magnitudes de las cargas de los lanzadores de Softbol. Trabajo de Diploma. Villa Clara, I.S.C.F. "Manuel Fajardo".
5. Betancourt Mayorga, E. (2005). Manual para el entrenador de béisbol. Federación Mexicana de Béisbol.
6. Bompa, T. O. (1993) Theory and Methodology of Training. Iowa, Kendall/Hant Publishing Co.
7. Colectivo de autores, Programa de preparación del deportista Béisbol Softbol/ Colectivo de Autores. _ Ciudad de la Habana: Editorial Ciudad Deportiva, 2009. _ p 143
8. Ealo de la Herrán J. (1984). Béisbol. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.
9. Fonseca, Márquez, A. (1998). Béisbol, preparación técnica especial. Ciudad de la Habana. Editorial científico - técnica.
10. Forteza de la Rosa. Armando. (1998) Alta metodología, ciencia e innovación tecnológica. Ciudad de la Habana, Editorial científico técnica.
11. ----- (2002) Entrenamiento deportivo, ciencia e innovación tecnológica. Ciudad de la Habana, Editorial científico técnica.
12. ----- (2000) Direcciones del entrenamiento deportivo. Segunda parte. Lecturas: Educación Física y Deportes (Buenos Aires) 27: Noviembre. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>.

- 13.----- (2000) El problema científico en el entrenamiento deportivo. Lecturas: Educación Física y Deportes (Buenos Aires) 23: Julio. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>.
- 14.----- Y Alfredo Ranzola Ribas. (1988) Bases Metodológicas del entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana, Editorial Científico -Técnico. 84p.
15. Fung, T. (1999). La habilidad deportiva, su desarrollo. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.
16. García Manso, J. M. (1996) Planificación del entrenamiento deportivo. España, Editorial Gymnos. 325 p.
17. Grosser, M. (1992) Entrenamiento en la velocidad: fundamentos, métodos y programas. España, Editorial Martínez Roca. 217 p.
- 18.-----, P. Bruggeman y F. Zinte. (1990) Alto rendimiento deportivo. Planificación y Desarrollo. México, Editorial Martínez Roca.
- 19.----- y E. Zimmerman. (1988) Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona, Editorial Martínez Roca S.A. 220 p.
20. Harre, D. (1988) Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana, Editorial Científico-Técnica. 394 p.
21. Martín, E. (2007). Metodología para la preparación técnico - táctica con acento en las acciones de grupo en equipos de béisbol de alto nivel, Tesis de grado (Doctor en Ciencias de la Cultura física). La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
22. Matveev, L. P. (1962) Fundamento del entrenamiento deportivo. Moscú, Editorial Raduga. 332 p.
23. Morales Águila, Antonio. Y María E. Álvarez Prieto. (s.f.) Preparación del deportista: Dirección y Rendimiento. 160 p.
- 24.----- (1999) Entrenamiento deportivo personalizado. Material Mimeografiado. Villa Clara.
25. Navarro Valdivieso, F. (2003) Modelos de planificación según deportistas y deportes. Lecturas: Educación Física y Deportes (Buenos Aires) 67: Diciembre. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>.
26. Navelo, R. (2004). El joven voleibolista. Ciudad de la Habana. Editorial José Martí.

27. _____ (2001). Modelo Didáctico Alternativo para la preparación técnico -táctica del joven voleibolista, Tesis de grado (Doctor en Ciencias de la Cultura física). La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
28. Ozolin, N. G. (1988) Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana, Editorial Científico-Técnica. 488 p.
29. Platonov, B. (1990) La adaptación en el deporte. México, Editorial Martínez Roca S.A. 205 p.
30. ----- Y V. N. Feshenko. (1991) Metodología del entrenamiento deportivo. Moscú, Cultura Física y deporte.
31. ----- (1995) Preparación física. Barcelona, Editorial Paidotribo.
32. ----- (1988) Adaptación al entrenamiento deportivo. España, Editorial Paidotribo.
33. Pérez Pardo, J. R. (2001) Vías para hacer más sostenible el proceso de preparación de fuerza en atletas juveniles de Softbol. Tesina diplomado de superación docente. Villa Clara, "Manuel Fajardo".
34. Ramírez Martínez, R. (2007) Bloques concentrados para la planificación personalizada de las cargas de entrenamiento de los lanzadores de Softbol. Trabajo de Diploma. Villa Clara, I.S.C.F. "Manuel fajardo".
35. Ranzola Rivas, Alfredo. Y Joaquín Barrios Recio. (1988) Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. La Habana, Editorial Deporte. 140 p.
36. Rodríguez Ríos, José Ramón. y Yaniel Martínez López. (2004) Comportamiento de algunos indicadores de los componentes de la carga de los lanzadores de Softbol de Villa Clara en los campeonatos nacionales de primera categoría en los años 2002- 2003. Trabajo de Diploma. Villa Clara, I.S.C.F. "Manuel fajardo".
37. Rosete Ruiz, G. (2001) Análisis del total de desplazamientos en el juego de las Softbolistas de Villa Clara, en cuanto a sus carreras a diferentes ritmos, en el Campeonato Nacional Primera categoría. Trabajo de diploma. Villa Clara, I.S.C.F. "Manuel fajardo".
38. Talaga, J. (1989) El entrenamiento. Fútbol. Ciudad Habana, Editorial Pueblo y Educación. 188 p.
39. Valdés (2001) Metodología del entrenamiento de béisbol. Revista de Béisbol.

40. Verjoshansky, J. (1988) Una nueva concepción del Entrenamiento Especial de Fuerza de Lanzadores y Saltadores. Cuadernos de Atletismo. Acondicionamiento Físico-Atlético. Madrid, Real Federación Española de Atletismo. 20 p.
41. ----- (1990) Entrenamiento Deportivo. Planificación y Programación. Barcelona, Editorial Martínez Roca S.A. 165 p.
42. ----- (1982) Principios del entrenamiento para atletas de élites. Modern Athlete and Coach. 20.
43. Viru, A. (1995) Adaptation in Sport Training. Florida, CRC Press Inc.
44. Volkov, V. M. y V. P. Filin (1989) Selección deportiva. Moscú, Editorial Ráduga.
45. Zatsiorski, V. M. (1989) Metrología deportiva. Ciudad Habana, Editorial Pueblo y Educación. 310 p.

VI. Anexos.

Anexo 1

FEDERACION CUBANA SOFTBOL
CAMPEONATO NACIONAL DE SOFTBOL JUVENIL
CONVOCATORIA 2009

LIGA ESTUDIANTIL DE DESARROLLO

CATEGORIA I3 – 15 AÑOS FEMENINO SOFTBOL

ELEMENTOS TECNICOS A EVALUAR:

OFENSIVA: 40 PUNTOS

- AGARRE DEL BATE Y POSICION EN LA CAJA DE BATEO. **(5 PUNTOS)**
- MECANICA DEL SWING Y POTENCIA AL BATE. **(15 PUNTOS)**
- TOQUE DE BOLA. **(10 PUNTOS)**
- DE SACRIFICIO.
- POR SORPRESA.
- TECNICA DE LA CARRERA: HOME – Ira. CON SWING Y CON TIEMPO. **(10 PUNTOS)**

**PRUEBAS TÉCNICAS PARA EL CAMPEONATO PROVINCIAL 13- 15 FEMENINO 2009
DE SOFTBOL**

Ofensiva: (20 puntos)

- Agarre del bate 3 puntos
- Colocación en la caja de bateo y posición inicial 4 puntos
- Swing en el soporte de bateo 8 puntos
- Toque de sacrificio 5 puntos

Anexo 2

Guía de entrevista realizada a los profesores deportivos del Softbol.

Objetivo: Extraer conclusiones relativas a la situación actual de la enseñanza de la acción técnica de batear en el Softbol del eslabón de base.

Indicadores:

- Información actual que poseen sobre la preparación técnica para la enseñanza del bateo.
- Aspectos a considerar para proyectar la enseñanza de la acción técnica de batear.
- Orientaciones metodológicas que han recibido para su desarrollo.
- Principales deficiencias detectadas en la acción de batear.
- Causas que generan estas deficiencias.
- Nivel de solución a las deficiencias detectadas.

Anexo 3

Técnica de tormenta de ideas.

Centrada en: Generación libre de ideas.

Descripción: 10 profesores deportivos bajo la dirección de un facilitador.

Se presenta la situación (ideas respecto a las indicaciones metodológicas que se puedan diseñar para la enseñanza de la acción técnica de batear en atletas de Softbol del eslabón de base y su modo de proceder). El facilitador estimula, promueve y conduce al grupo a aportar ideas.

- Se registran todas las ideas en una pizarra.
- Se permite cualquier número de ideas ya sean opuestas, complementarias o mejoradas, discriminando la posibilidad de crítica o evaluación de las mismas.
- Se considera positivo un ambiente informal

Evaluación: Su éxito radica en la cantidad no en la calidad de las ideas generadas, lo que demanda un trabajo posterior de análisis y selección.

Anexo 4

Técnica de reducción de lista.

Centrada en: Alcanzar consenso.

Descripción: Después de aplicar la tormenta de ideas el grupo dispone de una lista de opciones que aparecen en la pizarra (memoria del grupo). La reducción de lista se establece por los siguientes pasos.

El registrador enumera los siguientes pasos:

Esclarecer: El registrador enumera secuencialmente todas las opciones. El facilitador dirige el proceso de esclarecimiento con la ayuda del resto del grupo.

Eliminación: El facilitador propone analizar si hay puntos repetidos o que se puedan combinar con otros sin alterar la esencia del contenido.

Votación: Esta se realiza por las preferencias de los miembros del grupo y puede requerir de varias rondas. Las opciones menos favorecidas no se desechan si no que se marcan como no seleccionadas; para que sean retomadas de ser necesario.

Anexo 5

Cuestionario dirigido a los evaluadores externos.

Compañero (a):

Usted ha sido seleccionado(a) dentro del grupo de evaluadores externos que valorarán las indicaciones metodológicas para la enseñanza de la acción técnica de batear en atletas de Softbol del eslabón de base de Villa Clara. (SE ADJUNTA).

Indicadores para valorar la propuesta

Marque con una equis (X) la respuesta elegida:

1- Sobre la utilidad de la propuesta.

Mucho____ Bastante____ En alguna medida____ Poco____ Nada____.

2- Se corresponden las fases propuestas con las características de la acción de batear en el Softbol.

Mucho____ Bastante____ En alguna medida____ Poco____ Nada____.

3- Responden las indicaciones metodológicas a las exigencias de los atletas del eslabón de base.

Mucho____ Bastante____ En alguna medida____ Poco____ Nada____.

4- Las características que distinguen las indicaciones metodológicas se corresponden con los modelos de enseñanza técnico.

Mucho____ Bastante____ En alguna medida____ Poco____ Nada____.

5- Las indicaciones metodológicas pueden transformar de forma favorable la enseñanza de la acción técnica de batear en el Softbol.

Mucho____ Bastante____ En alguna medida____ Poco____ Nada____.

6- Considera que la propuesta tiene valor científico y se proyecta adecuadamente a la solución del problema planteado.

Mucho____ Bastante____ En alguna medida____ Poco____ Nada____.

Anexo 6

Consenso de los especialistas.

Demanda de cooperación / indicadores a valorar	Categorías de respuestas	Muestra	%
1- Sobre la utilidad de la propuesta.	1. Mucho 2. Bastante 3. En alguna medida 4. Poco 5. Nada	10	1-80 2-20 3 4 5
2- Se corresponden las fases propuestas con las características de la acción de batear en el Softbol.		10	1-100 2 3 4 5
3- Responden las indicaciones metodológicas a las exigencias de los atletas del eslabón de base.		10	1-80 2-20 3 4 5
4- Las características que distinguen las indicaciones metodológicas se corresponden con los modelos de enseñanza técnico.		10	1-100 2 3 4 5
5- Las indicaciones metodológicas pueden transformar de forma favorable la enseñanza de la acción técnica de batear en el Softbol.		10	1-100 2 3 4 5
6- Considera que la propuesta tiene valor científico y se proyecta adecuadamente a la solución del problema planteado.		10	1-100 2 3 4 5