UNIVERSIDAD DE ORIENTE

Facultad de Cultura Física

Ejercicio Profesional en Opción al Título de Licenciado en Cultura Física

Ejercicios para el bateo en el Béisbol Five categoría juvenil del municipio Songo La Maya.

Autor: Elianis Ruiz Pérez

Tutor: M.Sc. Emilio Oberto Dinza

Santiago de Cuba

2023

Agradecimientos.

- ✓ A todos los compañeros que de una manera u otra me han apoyado para realizar este trabajo, en especial:
- ✓ A mis padres por su apoyo, ayuda brindada y el aliento dado en los momentos difíciles para dar términos a este trabajo.
- ✓ Al colectivo de profesores por dotarme de sus conocimientos durante estos años de aprendizaje y especialmente al subdirector provincial de deporte MsC. Isbel Góngora Savigne por haberme apoyado en todo lo que necesitaba.
- ✓ A mi tutor el MSc. Emilio Oberto Dinza que siempre estuvo preparado para guiarme durante la culminación de mis estudios.

Dedicatoria.

- A mi familia que a pesar de sus dificultades hoy nuestra Revolución nos brinda la inteligencia y gran capacidad de sacrificio y sabiduría para estudiar y criar a nuestros hijos con honradez y firmeza ante la vida en todos los sentidos.
- A mi hijo, que es mi mayor tesoro y mi iniciativa a esforzarme para dar lo mejor de mí en este trabajo etc.

RESUMEN

El presente trabajo constituye una salida del Proyecto Gestión de la Reserva Deportiva en Comunidades Rurales y Complejas, cuya reflexión investigativa consiste poner en práctica todos los conocimiento y habilidades profesionales adquiridos durante la carrera en la solución de problema que guardan relación directa con el proceso docente educativo en el Combinado Deportivo “# 2 Pablo Lara Calzado ”, perteneciente al municipio Songo La Maya , en la formación de atletas de categoría juvenil a través de los programas de enseñanza en el deporte de Béisbol Five. A partir de las observaciones realizadas al proceso de entrenamiento deportivo en la categoría juvenil, las cuales arrojaron determinadas insuficiencias en la técnica del bateo como; mala postura en el cajón de bateo para dirigir la pelota entre las posiciones, golpeo con la mano cerrada, limitada movilidad del tronco en el momento de ejecutar el bateo, nos proponemos para erradicar la misma mediante un sistema de (5) clase, demostrando a través de una clase con su dosificación correspondiente que facilite el proceso de enseñanza-aprendizaje, elemento necesario para dar cumplimiento a los objetivos del programa de enseñanza en la categoría juvenil.

SUMMARY

This work constitutes an output of the Sports Reserve Management Project in Rural and Complex Communities, whose investigative reflection consists of putting into practice all the knowledge and professional skills acquired during the career in solving problems that are directly related to the educational teaching process in the # 2 “Pablo Lara Calzado” Sports Complex, belonging to the Songo La Maya municipality, in the training of youth category athletes through teaching programs in the sport of Baseball Five. From the observations made to the sports training process in the youth category, which revealed certain insufficiencies in the batting technique such as; poor posture in the batter's box to direct the ball between positions, hitting with a closed hand, limited mobility of the trunk at the time of hitting, we propose to eradicate the same through a (5) class system, demonstrating to through a class with its corresponding dosage that facilitates the teaching-learning process, a necessary element to fulfill the objectives of the teaching program in the youth category.

Índice

No.	Contenido	Pág.
1	**I.- INTRODUCCIÓN**	1
2	Breve reseña histórica del deporte	1
3	Caracterización del deporte	2
4	Caracterización psicológica de la edad y caracterización sociológica	6
5	**II. DESARROLLO**	7
6	- Caracterización de la estructura de planificación de donde sale la unidad de entrenamiento.	8
7	- Derivación de los objetivos por ciclos hasta la unidad de entrenamiento.	9
8	- Ejercicios para la concepción metodológica de la clase (Para mejorar la técnica del bateo en los atletas categoría juvenil)	15
9	- Fundamentación del contenido de la unidad de entrenamiento en el eslabón de base.	19
10	**III. CONCLUSIONES**	22
11	**IV. RECOMENDACIONES**	24
12	**V. BIBLIOGRAFÍAS**	
13	**VI. ANEXO**	

I. Introducción.

Breve historia del deporte en la que se realiza la unidad de entrenamiento.

La Confederación Mundial de Béisbol y Softbol (WBSC) lanzó un proyecto para una nueva versión urbana de béisbol/softbol en 2017. La nueva disciplina de cinco contra cinco, que solo requiere una pelota para jugar, se basó en las 'cuatro esquinas' juego que nació en las calles de Cuba. Luego, en el verano de 2017, la WBSC, junto con la Federación Francesa de Béisbol y Softbol (FFBS), presentó el Baseball 5 en los Juegos de la Amistad en Bujumbura, Burundi.

Más tarde ese año, el Baseball 5 recibió su primer reconocimiento internacional cuando la disciplina fue nominada para el Premio Peace and Sport en la categoría 'Sport Made Simple'.

La WBSC se siente orgullosa", comentó el presidente de la WBSC Riccardo Fraccari. "Nos hemos centrado específicamente en crear una disciplina innovadora que sirva como una herramienta de fácil acceso y que brinde beneficios de desarrollo social y deportivo similares, pero con una versión menor y más simple del juego. Este importante proyecto de responsabilidad social se alinea perfectamente con nuestra visión de llegar a mil millones de personas en todo el mundo".

El primer Campeonato de Baseball 5 WBSC se llevó a cabo en La Habana, Cuba, los días 23 y 24 de noviembre de 2017. El evento se celebró en colaboración con el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación de Cuba (INDER). Sirvió como semifinales y finales de los Campeonatos de Cuatro Esquinas del INDER que coronaron campeones nacionales en las categorías Masculina, Femenina, Mixta y Juvenil. Se desarrollaron juegos de cinco entradas con cinco jugadores en el campo de cada lado. Los competidores se limitaron a usar solo sus manos desnudas para golpear y fildear las bolas. Justo antes de los campeonatos en Cuba, la WBSC reveló la identidad de la marca Baseball 5 y el eslogan: #PlayEverywhere.

El potencial de Baseball 5 se mostró en Gambia en enero de 2018. Run the Bases, una organización de Deporte para el Desarrollo, involucró a la comunidad local en una playa. En el momento de escribir este artículo, no hay un campo de béisbol o softbol en el pequeño país de la costa atlántica de África.

Después de un período de prueba inicial, la WBSC dio a conocer las Reglas Oficiales de Baseball5 en marzo de 2018. Junto con el conjunto de reglas, la WBSC lanzó una plataforma web en seis idiomas y un vídeo educativo. (En estas fechas y luego de un período de prueba exitoso, la Junta Ejecutiva de la WBSC aceptó oficialmente Baseball5 como una disciplina oficial de Béisbol/Softbol WBSC).

Esto representa un hito importante en la evolución moderna de convertir el Béisbol y el Softbol no solo en un deporte mundial importante, sino también en un deporte olímpico a largo plazo que seguirá atrayendo a los jóvenes", comentó el presidente de la WBSC, Fraccari.

Nuestro país ha participado en los tres últimos Torneos de exhibición de Béisbol Five efectuados hasta el momento, por lo que indica el desarrollo y auge que éste ha ido adquiriendo desde su conformación como deporte, es sin lugar a dudas el deporte de salón que más difusión ha alcanzado en los últimos tiempos, por lo que la introducción en el sistema deportivo cubano posibilitó celebrar el Primer Campeonato Nacional Juvenil en junio del 2022 donde se obtuvo el segundo lugar.

Caracterización del deporte

El Béisbol Five es, una nueva versión del deporte de las bolas y los strikes basado en el popular juego cubano de las cuatro esquinas. Como su nombre lo indica, en esta renovadora modalidad participan cinco jugadores, uno en cada base y dos intermedios. El contrario, posicionado en home, golpea una pelota de goma usando solo sus manos. Es un deporte de conjunto jugado entre dos equipos de ocho jugadores cada uno, 5 jugadores regulares y 3 reservas.

Se juega en un campo similar al Béisbol lo que en superficie plana y dura para que rebote la pelota**.**

Caracterización del deporte según su estructura

I. Tipo de deporte.	Colectivo.
II. Forma de interactuar.	Con contrario.
III. Medio de ejecución de las técnicas.	Bateo, fildeo, tiro y corrido de base
IV. Tipo de movimiento.	Acíclicos.
V. Frecuencia de los movimientos en competencias.	Alta.
VI. Duración de los movimientos.	0.190 seg. Hasta 2.000seg.
VII. Duración del evento.	20 o 30 minutos.
VIII. Régimen de trabajo muscular	Dinámico.
IX. Sistema energético predominante.	Aerobio láctico.
X. Tipo de reacciones motrices predominante.	Complejas.
XI. Cualidades motrices predominantes.	Rapidez – Resistencia.

Esta investigación se realiza, para perfeccionar la ejecución de la acción técnica del bateo en los atletas de Béisbol Five categoría juvenil, mediante el proceso de preparación técnica, ya que este deporte tiene carácter creativo, desarrollador y fundamentalmente mantiene la calidad de vida de los atletas juveniles.

La presente investigación parte de un diagnóstico inicial aplicado mediante las observaciones a distintas sesiones de entrenamiento, desarrolladas por el equipo de Béisbol Five categoría juvenil y el desarrollo de las competencias a nivel provincial. Donde se detectaron las siguientes deficiencias.

Existieron muchos errores en esta competición, principalmente en la acción técnica, del bateo que imposibilitó alcanzar el primer lugar.

- Mala postura de bateo adquirida en el cajón de bateo
- Golpeo con la mano cerrada
- Limitada movilidad del tronco en el momento de ejecutar el bateo

Esto nos permite plantear el siguiente **Problema científico:**
¿Cómo mejorar la efectividad del bateo en el equipo de Béisbol Five, categoría juvenil del Combinado Deportivo # 2 “Pablo Lara Calzado” perteneciente al municipio Songo La Maya?

Para la fundamentación del problema, se tomó como referencia el Campeonato provincial juvenil realizado en Santiago de Cuba. En el análisis de los partidos, se observaron varios errores en la ejecución de las acciones técnicas, pero en especial en la técnica del bateo.
Por lo que se establece como **Objeto de estudio:** El proceso enseñanza de la técnica ofensiva en el Béisbol Five categoría juvenil.
Dada su importancia en la obtención de altos resultados deportivos y con la intención de superar dichos errores, se determina como **Objetivo:**
Mejorar mediante un conjunto de ejercicios la técnica de bateo en los atletas de Béisbol Five, categoría juvenil del Combinado Deportivo # 2 “Pablo Lara Calzado”, perteneciente al municipio Songo La Maya.

Se delimita como **Campo de acción:** La enseñanza de la técnica del bateo.

Como elemento conductor para lograr el propósito de esta investigación confeccionamos las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Qué fundamentos teóricos-metodológicos sustentan el proceso de preparación técnica del Béisbol Five categoría juvenil?

2. ¿Cuál es el estado técnico actual de los atletas de Béisbol Five de la categoría juvenil del Combinado Deportivo # 2 “Pablo Lara Calzado” perteneciente al municipio Songo La Maya?

3. ¿Cuáles serán los ejercicios que permitirán mejorar la técnica de bateo en los atletas de Béisbol Five de la categoría juvenil del Combinado Deportivo # 2 “Pablo Lara Calzado” perteneciente al municipio Songo La Maya?

Transitando por el proceso de investigación y para lograr el principal propósito de este trabajo investigativo planteamos las siguientes **Tareas científicas:**

1. Fundamentación teórico-metodológica que sustentan el proceso de preparación técnica del Béisbol Five de la categoría juvenil.

2. Diagnóstico de la situación actual en la preparación técnica de los atletas de Béisbol Five de la categoría juvenil del Combinado Deportivo # 2 “Pablo Lara Calzado”, perteneciente al municipio Songo La Maya.

3. Realización de los ejercicios para mejorar la técnica del bateo en los atletas de Béisbol Five de la categoría juvenil del Combinado Deportivo # 2 “Pablo Lara Calzado”, perteneciente al municipio Songo La Maya.

Se emplearon durante la investigación los métodos teóricos y empíricos, posibilitando la interpretación conceptual y práctica de las características de los fenómenos en la realidad y a su vez profundizan en las relaciones esenciales y las cualidades fundamentales de los procesos no perceptibles directamente.

Métodos Teóricos

- **Revisión documental:** Para conocer los diferentes trabajos realizados en esta temática y su significación para nuestra investigación.

- **Inductivo-Deductivo:** Permitió asumir y justificar una serie de elementos importantes en el comportamiento del bateo en el transcurso de los años, además de todos los antecedentes investigativos acerca del tema en cuestión.

- **Análisis y Síntesis:** permitió precisar los fundamentos teóricos, metodológicos que condicionan y determinan el desarrollo del objeto de estudio, Además del adecuado tratamiento a la información obtenida.

Métodos Empíricos

Observación: Para determinar el nivel de preparación técnica y de ejecución del elemento técnico bateo que poseen los atletas de Béisbol Five de la categoría juvenil.

Caracterización psicológica:

Se evidencia un desarrollo superior de la memoria motriz, se promueve el desarrollo del pensamiento y de la memoria como procesos cognitivos los cuales encuentra condiciones para su desarrollo, aunque los mismos encuentran niveles de comprensión sobre los conocimientos concretos.
Necesitan jugar no solo para satisfacer sus necesidades de movimiento; sino también las cognitivas y especialmente las de comunicación, ya domina determinadas habilidades y ejercicios de forma general, ha incrementado sus niveles de fuerza, flexibilidad y coordinación.

Caracterización sociológica de la categoría

Estos atletas se caracterizan por tener buena disciplina, fundamental para crear su imagen, adquirir seguridad y destreza social, además son unidos con sus compañeros de equipo, al realizar los elementos técnicos muestran una ligera desconcentración, en la actividad docente muestran un adecuado indice academico , muestran respeto y confianza hacia sus entrenadores.

Estos atletas poseen un gran sentido de la justicia, la defienden tanto en lo individual como en los hechos que afectan al colectivo. Aceptan un castigo si consideran que fue merecido.

II.- DESARROLLO

En este trabajo se abordan las particularidades del Béisbol Five desde el punto de vista pedagógico-metodológico, fisiológico y psicopedagógico. Se hace una caracterización de la institución donde se desarrolló el trabajo y de la población con que se trabajó, así como también se les da tratamiento a las generalidades acerca de los contenidos aplicados para dar solución al problema. En última instancia se caracteriza el plan de entrenamiento deportivo con la derivación de los objetivos de trabajo. Todo para establecer una integración de los fundamentos técnicos acerca del tratamiento y conocimiento del trabajo técnico del bateo en los atletas juveniles del Combinado Deportivo # 2 “Pablo Lara Calzado”, perteneciente al municipio Songo La Maya.

Aspectos pedagógico-metodológicos para la realización del trabajo.

Este trabajo fue realizado en el Combinado Deportivo # 2 “Pablo Lara Calzado”, perteneciente al municipio Songo La Maya, a lo largo del sistema de preparación deportiva correspondiente al curso escolar 2023-2024.

Este centro enmarcado en las inmediaciones del centro del municipio Songo La Maya se destaca por que las condiciones de la instalación, en general no son las más adecuadas, sobre todo la parte de la infraestructura técnica; dígase las condiciones de las canchas y las pelotas.

Durante el desarrollo de esta investigación trabajamos con atletas juveniles del equipo de Béisbol Five categoría juvenil del Combinado Deportivo # 2 “Pablo Lara Calzado”, perteneciente al municipio Songo La Maya, donde la población escogida estuvo conformada por 12 atletas con una edad biológica comprendida entre los quince y dieciocho años de edad, mientras que su edad deportiva esta entre uno y dos años de experiencia en esta práctica deportiva, para un 100%, que se subdivide en 6 hembras y 6 varones con una talla promedio de 1,64 m, peso promedio de 60 kilogramos.

Objetivo general del trabajo y la importancia

Planificar una clase de entrenamiento para la técnica de bateo, modelando los aspectos pedagógicos metodológicos, fisiológicos y psicológicos en las diferentes partes de la clase, enfatizando en la fundamentación carácter sistémico de los objetivos, contenidos, métodos, procedimientos organizativos y las indicaciones metodológicas en la categoría juvenil.

El acto de golpear o batear se lleva a cabo mientras el jugador se encuentra en la caja de bateo permaneciendo dentro de las líneas hasta que golpea la bola en territorio válido.

El Bateo es una de las técnicas fundamental en el Béisbol Five pues, es de la más difíciles de ejecutar sobre todo para principiantes, y además dominarla permite tener efectividad al impulsar carreras, por lo que su enseñanza y perfeccionamiento es un objetivo fundamental en la categoría.

El bateador en la acción debe correr hacia la primera base, después de poner la bola en juego, debe tocar la base y, para mantenerse a salvo, debe permanecer en el área incluida dentro de la base y la caja de 1,5 metros. Área (5 pies). Si el corredor no permanece en el área segura con al menos un pie, se le puede sacar out.

La importancia que tiene el trabajo consiste en aplicar los conocimientos teóricos adquiridos en la carrera de las diferentes asignaturas y su relación en el proceso de preparación del deportista, desde el punto de vista práctico me posibilitó demostrar la aplicación de las habilidades profesionales en el deporte de Béisbol Five. El cual se puede realizar en áreas urbanas sin necesidad de instalaciones específicas ni grandes espacios.

Caracterización de la estructura de planificación de donde sale la unidad de entrenamiento.

El programa de enseñanza del Béisbol Five categoría juvenil del Combinado Deportivo # 2 “Pablo Lara Calzado”, perteneciente al municipio Songo La Maya, se trabaja en cuatro fases:

Adaptación, Desarrolladora, Consolidación, Transito. Conformado por diez meses compuesto por 40 semanas, el por ciento del tiempo de cada componente contra el tiempo total con que se cuenta para el ciclo de trabajo completo se distribuye de la siguiente manera:

Preparación Física_____ 30%

Preparación Técnica_____ 60%

Preparación Teórica_____ 5%

Controles_____ 5%

Derivación de los objetivos por ciclos hasta la unidad de entrenamiento.

Los objetivos del plan de enseñanza se determinan a partir de los objetivos planteados en el Programa Integral de Preparación del Deportista del Béisbol Five para la categoría juvenil se plantea como objetivos generales:

1. Desarrollar en los educandos la conciencia política e ideológica unida a la disciplina y al sentido de la responsabilidad en el cumplimiento del deber.
2. Desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas para ampliar las posibilidades de trabajo y asimilación de cargas.
3. Ampliar los conocimientos técnicos y tácticos.
4. Continuar el estudio sobre las reglas oficiales, orientadas para esta categoría.
5. Consolidar los elementos técnicos- tácticos individual y colectivo, así como la ampliación de los conocimientos de las reglas oficiales del Béisbol Five.
6. Desarrollar capacidades generales que permitan la comprensión de la técnica deportiva y su aplicación vigorosa y controlada en la competición en cada sentido y dirección de su movimiento del bateo.
7. Garantizar la selección del talento por medio de la aplicación de los contenidos de la categoría anterior y de la presente en la competición correspondiente.

8. Desarrollar valores éticos, morales y políticos acorde a la ideología revolucionaria cubana.

9. Desarrollar habilidades del deporte en la categoría correspondiente a nivel aplicativo dentro de la actividad de competición.

10. Familiarizar al joven con los aspectos teóricos del béisbol five que coadyuven desde la práctica a la toma de decisiones en los ejercicios de enfrentamiento.

11. Mostrar dominio teórico básico sobre el deporte que se practica en su modalidad competitiva durante la competición.

12. Desarrollar cualidades morales y volitivas que se identifiquen con la apropiación del contenido, el descubrimiento de lo nuevo y la importancia de lo aprendido.

13. Combinar acciones lineales en todas direcciones y de giro, en distintos hemisferios de realización tomando como referencia los elementos técnicos del bateo.

14. Mejoramiento de los diferentes ángulos que garantiza una correcta postura teniendo en cuenta los corredores en bases en el bateo.

Objetivos parciales por fases.

Fase – I. Adaptación

- Realizar acciones de forma simple sobre la marcha adelante y atrás a un lado y hacia el otro, de forma independiente con cada movimiento.

- Imitar las rutinas coordinativas específicas formadas por las acciones técnicas en su forma simple estático y sobre la marcha adelante y atrás.

- Repetir rutinas en forma simple formadas por acciones técnicas simples en cuatro direcciones ejecutando siempre de frente.

- Ejercitar los elementos ya dominados de la categoría anterior entre la primera y la tercera semana.

- Reproducir los elementos técnicos que conforman el contenido por medio del trabajo de forma estática.
- En la preparación física se debe trabajar para mejorar las capacidades coordinativas, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad. A través de ejercicios y juegos.

Objetivo de la semana:

A través de ejercicios y juegos, dando continuidad a la formación integral de los escolares. Fomentando el colectivismo y las firmezas hacia sus ideales**,** así como la ayuda mutua.

Fases	**1**		**2**			**3**			**4**	
	Adaptabilidad Funcional básicos de la técnica del Bateo		Formación multilateral de las técnicas y desarrollo de las capacidades naturales			Consolidación y profundización del fondo de Hábitos Motores naturales de los beisbolista			Transición de los hábitos motores desarrollados en los beisbolista	
Sub-etapas	1	2	4	5	6	7	8	9	11	13
Cantidad de semanas	8 sem.		12 sem.			12 sem.			8 sem.	
Pruebas	P. I		P.1			P			PT	
Competencias			CC			CC CP CP				

Metodología para sacar el tiempo de trabajo destinado al plan anual.

1. **Primero:** Se determina la cantidad de semana a trabajar
2. **Segundo:** Se determina según resolución 54, el tiempo destinado.
3. **Tercero:** Se determina la cantidad de días a trabajar en la semana.
4. **Cuarto:** Se multiplican las 40 semanas x días de trabajo x el tiempo dedicado a cada unidad diario, esto dará el tiempo total anual.
5. **Quinto:** Se determina según la CNB, los porcientos de trabajo de las capacidades físicas y el técnico táctico.

6. **Sexto:** Se saca los porcientos aplicando reglas de tres para definir el tiempo para cada elemento que componen la preparación del deportista para el año, en minutos y horas.
7. **Séptimo:** A partir de aquí se determina el tiempo por unidad de clases y por semana.

No	Edad	15 - 18 años
Plan Anual 40 semanas de clases		
1	***Tiempo total 40 semanas***	***28800 minutos= 480 horas/año***
2	***Preparación física***	***20%= 5760 minutos/= 96 horas/año***
3	***Preparación técnica***	***35% = 10080 minutos = 151 horas/ año***
4	***Preparación táctica***	***20%= 5760 minutos/= 96 horas/año***
5	***Juegos***	***15%= 4320 minutos/= 72 horas/año***
	Preparación Psicológica	***5%= 1440 minutos/ = 24 horas /año***
	Preparación Teórica	***5%= 1440 minutos = 24 horas /año***
6	***Tiempo Total por unidad***	***120 minutos***
7	***Tiempo total por semanas***	***720 minutos***
8	***Numero de frecuencia semanal***	***4 clases a la semana: lunes, martes, miércoles y viernes.***

Metodología para distribuir el tiempo de los objetivos del programa.

Técnico:

Primer paso: Definir el tiempo total destinados a la parte técnica anteriormente expuesto que es de (10080 minutos).

Segundo paso: Se divide 10080 minutos, entre 10 meses, esto es igual a 1008 minutos para cada mes.

Tercer paso: Distribuir esos 1008 minutos entre 4 semanas eso es igual a 252 minutos y esto dividido entre 4 días de clases diarios es igual a 63 minutos de trabajo técnico diario.

Distribución Plan mensual 4 días de entrenamiento; Béisbol Five, categoría juvenil

Mes septiembre (4 semanas de trabajo)					
Semana	**Objetivo**	**Semana 1**	**Semana 2**	**Semana 3**	**Semana 4**
Lunes	Rapidez	24´	24´	24´	24´
	Técnica	63´	63´	63´	63´
	Táctica	24´	24´	24´	24´
	Juego	18´	18´	18´	18´
	Prep. Psicol.	6`	6`	6`	6`
	Prep. Teórica	6`	6`	6`	6`
Martes	Rapidez	24´	24´	24´	24´
	Técnica	63´	63´	63´	63´
	Táctica	24´	24´	24´	24´
	Juego	18´	18´	18´	18´
	Prep. Psicol.	6`	6`	6`	6`
	Prep. Teórica	6`	6`	6`	6`
Miércoles	Rapidez	24´	24´	24´	24´
	Técnica	63´	63´	63´	63´
	Táctica	24´	24´	24´	24´
	Juego	18´	18´	18´	18´
	Prep. Psicol.	6`	6`	6`	6`

	Prep. Teórica	6`	6`	6`	6`
Viernes	Rapidez	24´	24´	24´	24´
	Técnica	63´	63´	63´	63´
	Táctica	24´	24´	24´	24´
	Juego	18´	18´	18´	18´
	Prep. Psicol.	6`	6`	6`	6`
	Prep. Teórica	6`	6`	6`	6`

PLAN SEMANAL

Deporte: Beisbol Five

Objetivo: Ejecutar los elementos técnicos ofensivos, enfatizando en la correcta postura del bateo y realizar el movimiento del tronco y abrir la palma de la mano para realizar el golpeo a la pelota, donde se ponga de manifiesto la voluntad, perseverancia, colectivismo y el amor a su deporte.

Categoría: juvenil

Cantidad de sesiones: 4

Fase: Adaptación

Semana: 4

 # U/E: 16

Sexo: Mixto

Profesor (a): Elianis Ruiz Pérez

Actividades	Total	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
Preparación Física	**120’**	**P**	**R**	**P**	**R**	**P**	**R**			**P**	**R**
Rapidez	20’	20’									
Fuerza	32’			16’						16’	
Resistencia	20’					20’					
Flexibilidad	30’	10’				10’				10’	
Coordinación	18’			9’						9’	
Preparación Técnico – Táctica	**180’**										
Postura básica del beisbol Five para batear	30’	10’				10’				10’	
Bateo con pelota	32’	10’				12’				10’	
Bateo con pelota entre bases	40’	10’		10’		10’				10’	
Bateo y corrido con jugadores en bases	78’	16’		16’		22’				24’	
Juego	80’	20’								60’	
Preparación Teórico – Psicológica	**72’**	18’		18’		18’				18’	
Parte inicial de la clase	100’	25’		25’		25’				25’	
Parte principal de la clase	280	70’		70’		70’				70’	
Parte final de la clase	100’	25’		25’		25’				25’	
Volumen diario	120’										
Volumen Semanal	1352’										

Propuesta de ejercicios para mejorar la técnica de Bateo.

Los ejercicios propuestos fueron estructurados según las fases del proceso de preparación técnica y los elementos que requieren la técnica del (bateo o golpeo de la pelota).

Ejercicio 1

- **Nombre:** Simulación del bateo sin pelota

- **Objetivo:** Realizar el bateo sin pelota de acuerdo a la mecánica de bateo

- **Descripción:**

- Estando en la posición para realizar el bateo, los atletas dentro del cajón de bateo simularan sin la pelota. El ejercicio se realizará al silbato del profesor donde los alumnos al primer conteo tomaran las posiciones de bateo y al segundo ejecutaran el movimiento.

Indicaciones metodológicas: hacer énfasis en el giro del tronco

- **Dosificación:** 2 tanda / 5 r
- **Método:** discontinuo a repeticiones

- **Músculos que intervienen:** Brazos **(**Deltoides, Bíceps braquial, tríceps braquial, braquial radial, extensor) Piernas (aductores, cuádriceps (Parte delantera del muslo), glúteos, gemelos).

- **Sistema energético:** Anaerobio Alactácido

- **Cadena Biocinemática:** Abierta

Ejercicio 2

- **Nombre: Bateo con pelota**
- **Objetivo:** Ejecutar el bateo con pelota desde el cajón de bateo hasta las zonas validas del terreno.

- **Descripción:** Al conteo del profesor el alumno adoptará la posición de bateo y en el segundo conteo, ejecutará el movimiento llevando la pelota mediante el golpeo hasta una de las zonas válidas del terreno.

- **Indicaciones metodológicas:** hacer énfasis en el giro del tronco, en el bateo con la palma de la mano y que se lleva la pelota hasta las zonas válidas.

- **Dosificación:** 2 tanda / 10 r
- **Método:** discontinuo a repeticiones

Músculos que intervienen: Brazos **(**Deltoides, Bíceps braquial, tríceps braquial, braquial radial, extensor) Piernas (aductores, cuádriceps (Parte delantera del muslo), glúteos, gemelos).

- **Sistema energético:** Anaerobio Alactácido

- **Cadena Biocinemática:** Abierta

Ejercicio 3

- **Nombre:** Bateo con pelota entre bases

- **Objetivo: Realizar** el bateo entre bases, logrando que los atletas mantengan la vista puesta en el objetivo, bateo entre dos.

- **Descripción:** El atleta se colocará en el cajón de bateo y al silbato del profesor bateara hacia una de las zonas entre bases, esto se hará a la señal del profesor quien le indicara por cuál de ellas deberá de realizar el bateo.

- **Indicaciones metodológicas:** hacer énfasis en el giro del tronco, en el bateo con la palma de la mano y que se lleva la pelota hasta las zonas seleccionadas

- **Dosificación:** 3 tanda / 10 r
- **Método:** discontinuo a repeticiones

Músculos que intervienen: Brazos **(**Deltoides, Bíceps braquial, tríceps braquial, braquial radial, extensor) Piernas (aductores, cuádriceps (Parte delantera del muslo), glúteos, gemelos).

- **Sistema energético:** Anaerobio Alactácido

- **Cadena Biocinemática:** Abierta

Ejercicio 4

- **Nombre:** Bateo y corrido con jugadores en bases

- **Objetivo:** Realizar **el bateo por la zona valida del terreno** que permita el corrido de bases **según situación simplificada de juego.**

- **Descripción:** Se colocará alumnos en diversas bases del terreno y el bateador deberá de ejecutar el bateo por las zonas entre la defensa según las indicaciones del profesor y a su vez este realizará la carrera hasta la primera base
- **Dosificación:** 4 tanda / 10 r
- **Indicaciones metodológicas:** Observar que el atleta realice adecuadamente el giro del tronco, golpee la pelota con la mano abierta, realizar el bateo entres las zonas más difíciles para la defensa, realizar una carrera fuerte hasta la primera base

- **Método:** discontinuo a repeticiones

- **Músculos que intervienen:** Brazos **(**Deltoides, Bíceps braquial, tríceps braquial, braquial radial, extensor) Piernas (aductores, cuádriceps (Parte delantera del muslo), glúteos, gemelos).

- **Sistema energético:** Anaerobio Alactácido

- **Cadena Biocinemática:** Abierta

Ejercicio: 5

-Nombre: Juego de comprobación de Beisbol Five

- Objetivo: Desarrollar un juego de Béisbol Five y hacer énfasis en los atletas para que adopten la correcta postura al batear, entre las zonas válidas y más complejas.
- **Descripción:** Se fraccionará el equipo en dos sub-grupo de a 6 atletas mixtos o de un mismo género, donde se jugará tres entradas

- **Dosificación:** 20 minutos
- **Indicaciones metodológicas:** Observar que los atletas adopten la correcta postura al batear, que se realice el bateo dentro de la zona válida del cajón de bateo y a la hora de hacer contacto con la pelota se haga con la mano abierta hacia las zonas validas del terreno aplicando las reglas del deporte.

- **Método:** Competitivo

Músculos que intervienen: Brazos **(**Deltoides, Bíceps braquial, tríceps braquial, braquial radial, extensor) Piernas (aductores, cuádriceps (Parte delantera del muslo), glúteos, gemelos).

- **Sistema energético:** Anaerobio Alactácido

- **Cadena Biocinemática:** Abierta

Unidad de Entrenamiento

<table>
<tr><td colspan="3">Deporte: Beisbol Five.
Fase: Adaptativa.
Mes: Septiembre
Semana 4
U/E: # 16
Sesión: Tarde.
Categoría: juvenil
Matricula: 12
Sexo: Mixto.
Tiempo: 120 min.
Tipo de clase: Entrenamiento.
Tipología: Enseñanza técnica de bateo
Medios: Silbato, cronómetros, etc.</td><td colspan="3">OBJETIVOS:
Instructivo. Realizar un correcto bateo enfatizando en el giro del tronco, el golpeo con la mano abierta y que sean dentro de la zona valida del terreno.

Desarrollador. Mejorar la rapidez de traslación mediante ejercicios.

Formativo. Inculcar el colectivismo y la ayuda mutua.</td></tr>
<tr><td>Partes</td><td>Actividades</td><td colspan="2">Dosificación</td><td>Métodos y Procedimientos</td><td>Indicaciones Metodológicas</td></tr>
<tr><td>I</td><td>Formación y presentación</td><td>T</td><td>R</td><td>Verbal-explicativo</td><td>Darle tratamiento a las fechas significativas y las informaciones deportivas del momento.</td></tr>
</table>

N **I** **C** **I** **A** **L**	Control de asistencia Orientación de los Objetivos Preparación teórica (Charla - Educativa) Toma de pulso 1 Ejercicios de orden y control <u>Acondicionamiento General</u> Movilidad articular, Trote 2, EDFG-Flexiones, rotaciones, torsiones, círculos, extensiones, etc <u>Acondicionamiento Específico</u> Carrera elevando muslos en direcciones, Pasos alternos (flotantes), tijeras, saltos indios, carreras progresivas y regresivas. Toma de pulso 2	25´	2/15mt	Frontal filas Conversación Heurística Repetición Variable Repetición Standard Explicativos Discontinuo a repeticiones frontal en hileras	Como se realiza el correcto bateo en el Béisbol Five.

P **R** **I** **N** **C** **I** **P** **A** **L**	**Objetivo desarrollador** -Carrera a una distancia de 13 metros home- primera -Carrera a una distancia de 13 metros primera- segunda - Carrera a una distancia de 13 metros segunda- tercera -- Carrera a una distancia de 13 metros tercera- home **Objetivo Instructivo** 1) Simulación del bateo sin pelota -Estando en la posición para realizar el bateo, los atletas dentro del cajón de bateo simulara sin la pelota. El ejercicio se realizará al silbato del profesor donde los atletas al primer conteo tomaran las posiciones de bateo y al segundo ejecutaran el movimiento. 2) Bateo con pelota Al conteo del profesor el alumno adoptará la posición de bateo y en el segundo conteo, ejecutará el movimiento llevando la pelota mediante el golpeo hasta una de las zonas válidas del terreno. 3) Bateo con pelota entre bases El atleta se colocará en el cajón de bateo y al silbato del profesor bateara hacia una de las zonas entre bases, esto se hará a la señal del profesor quien le indicara por cuál de ellas deberá de realizar el bateo. 4) Bateo y corrido con jugadores en bases Se colocará alumnos en diversas bases del terreno y el bateador deberá de ejecutar el	50´ 20´	2 t / 5 r 2t /10 r 3 t/10 r 4t /10 r	Explicativos Discontinuo a repeticiones frontal en hileras Discontinuo a repeticiones frontal en hileras Discontinuo a repeticiones frontal en hileras Discontinuo a repeticiones Juego Juego	-Como se realiza el correcto bateo en el Béisbol Five. -Hacer énfasis en el giro del tronco Movimientos suaves y profundos -Hacer énfasis en el giro del tronco, e bateo con la palma de la mano y que lleva la pelota hasta las zonas válidas -Hacer énfasis en el giro del tronco, en el bateo con la palma de la mano y que se lleva la pelota hasta las zonas seleccionadas. -Observar que el atleta realice adecuadamente el giro del tronco, golpee la pelota con la mano abierta, realizar el bateo entres las zonas más difíciles para la defensa, realizar una carrera fuerte hasta la primera base Observar que los atletas adopten la correcta postura al batear, que se realice el bateo dentro de la zona válida del cajón de bateo y a la hora de hacer contacto con la pelota se haga con la mano abierta hacia las zonas validas del

F I N I L	Recuperación (Ejercicios de estiramientos) Reorganización del grupo Toma de Pulso 4 Análisis del cumplimiento de los objetivos y de la actividad. Despedida	25´	.	Frontal Dispersos Repeticiones Verbal-explicativo	Ejercicios donde se exija la profundidad y amplitud de los movimientos. Valorar los errores individuales y colectivos y tareas para su corrección.

III. CONCLUSIONES

1. Los referentes teóricos relacionados con la técnica del bateo en el Béisbol Five poseen una tendencia empírica en la actualidad, dentro del proceso de preparación técnica en este deporte.

2. El diagnóstico realizado permitió determinar las principales deficiencias que se manifiestan en el proceso de preparación técnica de los atletas de Béisbol Five categoría juvenil del Combinado Deportivo # 2 “Pablo Lara Calzado”, perteneciente al municipio Songo La Maya.

3. El conjunto de ejercicios realizado contribuyó a mejorar la ejecución técnica del bateo en los atletas de Béisbol Five de la categoría juvenil del Combinado Deportivo # 2 “Pablo Lara Calzado”, perteneciente al municipio Songo La Maya, para ello se tuvo en cuenta las fases de la preparación técnica, la cual permitió dar un adecuado seguimiento y control del proceso.

RECOMENDACIONES

1. Continuar sistematizando la propuesta de ejercicios en las clases y entrenamientos del Béisbol Five de la categoría juvenil del Combinado Deportivo # 2 “Pablo Lara Calzado”, perteneciente al municipio Songo La Maya.
2. Establecer un registro del comportamiento del rendimiento de los atletas de Béisbol Five categoría juvenil del Combinado Deportivo # 2 “Pablo Lara Calzado”, perteneciente al municipio Songo La Maya, que permita la valoración de los logros en la ejecución de la técnica del bateo y el rendimiento deportivo.

IV. BIBLIOGRAFÍAS

Alarcón, N. (2000). *Técnica Deportiva*. Disponible en www.PubliCE Standard.com. Consultado el 7 de mayo del 2019

Aristizabal, C. (2008). *Metodología de la investigación*. Colombia, Fundación Universitaria Luis Amigo. Recuperado.https://books.google.com.cu/books/about.html?id=s5u7NQAACAAJ&redir escy.

Bridón, A. (2016). *El desarrollo de las habilidades técnico- táctica del bateo en los escolares categoría sub 12 años del combinado deportivo José Martí*. Tesis presentada en opción al título académico de máster.

Dietrich, H. '' (1983). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Editorial Científico – Técnica. La Habana. Cuba. Pág. 259-262.

Recuperado.https://www.google.com/search?q=Dietrich%252C+H.+%E2%80%99%E2%80%99+(1983

Donskoi, D. D. (1982). *Biomecánica con Fundamentos de la Técnica Deportiva*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. Cuba. Pág. 300.

Recuperado.https://books.google.com.cu/books/about%20/Biomec%C3%A1nica_con_fundamentos_de_la_t%C3%A9cn.

Doxiskoi, D.y Zartsiorski, V, V (1988). "*Manual Biomecánica de los Ejercicios Físicos*''. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. Cuba. Pág. 295.

Recuperado.https://books.google.com.cu/books/about%20/Biomec%C3%A1nica_con_fundamentos_de_la_t%C3%A9cn.

Egaña, E. (2010). *La Estadística. Herramienta fundamental en la investigación educativa*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. Recuperado.https://isbn.cloud/9789591319357/la-estadistica-herramientafundamental-de-la-investigación-pedagógica/

Famose, J. P. (2004) *"Aprendizaje Motor y Dificultad de la Tarea*." Editorial. Barcelona.

Recuperado.https://www.casadellibro.com/libro-aprendizaje-motor-y-dificultad-de-la-tarea/9788480190237/160715

Forteza, A. y Ranzola, A. (1988).*Bases Metodológicas del entrenamiento deportivo*. Editorial Científico – Técnica. La Habana. Cuba.

Recuperado.https://www.google.com/search?q=Forteza%252C+A.+y+Ranzola%252CA.+(1988).Bases+Metodol%C3%B3gicas+del+entrenamiento

Franger, R. (2007). *Tendencias Actuales del Entrenamiento en el Béisbol.* Deporte. Recuperado.https://www.ecured.cu/Tendencias_actuales_del_entrenamiento_en_el_b%C3%A9isbol

Franger, R (2016). *Programa integral de preparación del deportista de béisbol*. Editorial Deportes. La Habana Cuba.

Recuperado.https://www.google.com/search?q=Federaci%C3%B3n+Cubana+de+B%C3%A9isbol+(2016).

León, F. (1999). *La demostración de los errores técnicos como modo para la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Gimnasia Artística*. Tesis de grado (Doctor en Ciencias). Universidad de Extremadura). Cáceres.

Matveed, L. (1983). ‘’ *Fundamentos de Entrenamiento Deportivo*. Editorial Ráduga. Moscú. Pág. 122 – 126.

Meinel, K. (1981). *Didáctica el Movimiento. Editorial Pueblo y Educación*. La Habana Cuba. Pág. 115.

Millán, R (2018). *Programa de béisbol five para estudiantes universitarios*. Tesis presentada en opción al título académico de máster en pedagogía del deporte y la cultura física.

V. ANEXO I

Anexo 1. Protocolo de Observación: a distintas sesiones de entrenamiento del equipo juvenil de Béisbol Five del Combinado Deportivo # 2 “Pablo Lara Calzado”, perteneciente al municipio Songo La Maya.

Objetivo. Valorar el nivel de preparación técnica de los atletas de Béisbol Five de la Facultad de Cultura Física.

Tipo de Observación: participantes Lugar: terreno de Béisbol Five de la Facultad de Cultura Física.

Fecha: 22 de marzo al 30 de septiembre del 2023 Tiempo: 120 minutos.

Frecuencia: 3 x semana.

INDICADORES	CRITERIOS DE MEDIDAS			
	A.A.I	A.I.I	A.A.F	A.I.F
I. ACCIONES TÉCNICAS INDIVIDUALES				
✓ Bateo o golpeo de la pelota				
✓ Fildeo				
✓ Tiro a las bases				
II. ACCIONES TÉCNICAS GRUPALES				
✓ Fildeo de frente y tiro a primera				
✓ Fildeo por lado derecho y tiro a primera				
✓ Fildeo por lado izquierdo y tiro a primera				
III. ACCIONES TÉCNICAS DE EQUIPO				
✓ Combinación de las acciones técnicas: bateo o golpeo de la pelota, fildeo y tiro a las bases				
✓ juego de comprobación. Cumplimiento de las reglas				

LEYENDA:

A.A.I-------- Acción adecuada inicial A.AF-------- Acción adecuada final

A.I.I--------- Acción inadecuada inicial A.I.F---------- Acción inadecuada final

ANEXO II

Ejemplo de la técnica ideal para realizar un bateo efectivo.