

**Ejercicio Profesional en opción al título de
Licenciado en Cultura Física**

**Ejercicios específicos para la potencia y la
precisión en los beisbolistas sub-12 años**

Autor: Héctor Delis Romero

Tutora: Lic. Yajaira Beltrán Castilla

Consultante: M.Sc. Romilio Blanco Montoya

2023

“Año 65 Aniversario del Triunfo de la Revolución”

Agradecimientos

Agradezco infinitamente a mis padres e hijos, por ser el motor impulsor en la culminación exitosa de tantos años de estudio.

A mis amigos y compañeros de grupo, que han sido de ayuda esencial en todo momento a lo largo de la carrera.

A los profesores que, durante estos cinco años de carrera, nos transmitieron sus sapiencias y experiencias, particularmente a mis tutores, por su apoyo incondicional, horas de dedicación, esfuerzos incalculables, paciencia y, sobre todo, por contribuir a la obtención del título de Licenciado en cultura Física.

A todas aquellas personas que de una u otra forma contribuyeron a este resultado, muchísimas gracias.

RESUMEN.

Dentro del proceso de selección de niños en el Béisbol, el bateo es una de mayor importancia. Para llevar a efecto esta tarea los entrenadores de los Combinados Deportivos y de la EIDE necesitan precisar factores determinantes en el bateo que pueden ser medidos o evaluados, con vista a descubrir los niños con mayores posibilidades para convertirse en buenos bateadores e integral la preselección para la pequeña liga. En el presente trabajo, se propone como objetivo: elaborar ejercicios específicos para mejorar la potencia y precisión en el golpeo de la bola al batear en los beisbolistas de la categoría sub-12 años, de la academia "Pepín Carrillo" en el Municipio Santiago de Cuba. Estos ejercicios posibilitarán detectar los niños en esta categoría para la pequeña liga, considerando que la precisión y la potencia en el golpeo al batear son indicadores fundamentales para batear en los niños que se inician en el Béisbol. Nuestro trabajo se realizó con 25 niños de 50 que tiene la categoría sub-12 años de la academia "Pepín Carrillo" en el Municipio Santiago de Cuba, siendo utilizados como métodos de investigación el análisis-síntesis, el sistémico-estructural-funcional, la observación, la medición, el análisis documental y como procedimiento estadístico matemático: el cálculo porcentual.

Palabras claves: detectar; bateo; precisión; potencia; sub-12; pequeña liga.

SUMMARY

Within the process of selecting children in Baseball, hitting is one of greatest importance. To carry out this task, the coaches of the Sports Combines and the EIDE need to specify determining factors in batting that can be measured or evaluated, with a view to discovering the children with the greatest possibilities of becoming good hitters and integral preselection for the little league. In this work, the objective is proposed: to develop specific exercises to improve the power and precision in hitting the ball baseball players when batting in the hitters of the under-12-year category, of the "Pepín Carrillo" academy in the Santiago Municipality Cuba. These exercises will make it possible to detect children in this category for the little league, considering that precision and power in hitting when batting are fundamental indicators for batting in children who are starting out in Baseball. Our work was carried out with 25 children of 50 who have the sub-12-year category of the "Pepín Carrillo" academy in the Municipality of Santiago de Cuba, using analysis-synthesis, systemic-structural-functional, observation, measurement, documentary analysis and as a mathematical statistical procedure: percentage calculation.

Keywords: detect; batting; precision; power; under-12; little league.

ÍNDICE

No.	Contenido	Pág.
1	INTRODUCCIÓN.	1
2	Caracterización del deporte.	1
3	Objetivo.	3
4	Caracterización psicológica de la edad 11-12 años	6
5	Caracterización sociológica de la categoría sub-12 años.	9
6	DESARROLLO	11
7	Caracterización de la estructura de planificación de la unidad de entrenamiento.	11
8	Unidad de Entrenamiento.	24
9	CONCLUSIONES	27
10	RECOMENDACIONES	28
	BIBLIOGRAFÍAS	
	ANEXOS	

INTRODUCCIÓN.

El desarrollo científico-técnico de nuestro béisbol ha traído como consecuencia el aumento de la competitividad entre los equipos, la tremendísima calidad de nuestros atletas, debido a sus altos rendimientos deportivos en esta disciplina en todas sus categorías de enseñanza. Todo esto debido al nivel de preparación de nuestros entrenadores y técnicos que dirigen la preparación de nuestras selecciones nacionales, desde la base hasta los equipos nacionales.

El proceso de enseñanza aprendizaje en el entrenamiento requiere del esfuerzo de los entrenadores o lo que es lo mismo, deben ser capaces de dotar a los atletas de un sistema de conocimientos, hábitos y habilidades, así como formar cualidades positivas de las personalidades y contribuir al logro de un alto nivel de preparación física, ya que durante la enseñanza en los deportistas se acumula la experiencia necesaria, mientras que en el proceso de educación se forman rasgos positivos en la personalidad de los atletas.

El deporte de rendimiento tiene como función fija el constante desarrollo dentro de nuestro país, lo cual se ha ido perfeccionando y estructurando de forma consciente con el objetivo de desarrollar a jóvenes con talentos deportivos, de tal modo que sean capaces y estén en condiciones de alcanzar elevados rendimientos deportivos.

Caracterización del deporte. Se identifica como objetivo del juego: golpear una pelota con un bate (batear), desplazándola a través del campo y correr por el campo interno de tierra (infield), buscando alcanzar la mayor cantidad de bases posibles hasta dar la vuelta a la base desde donde se bateó (home) y lograr anotar el tanto conocido como carrera, mientras los jugadores defensivos buscan la pelota bateada para eliminar al jugador que bateó la pelota o a otros corredores, antes que estos lleguen primero a alguna de las bases o anotar la carrera.

En Cuba, el sistema de selección en el deporte es de gran importancia al determinar aquellos atletas con mayores potencialidades en las distintas disciplinas, como es el caso del béisbol, donde resulta cada día más complejo realizar esta tarea debido a los diversos roles que deben desempeñar los atletas en el juego.

Se ha investigado que, en los procedimientos para la selección de niños en dicho deporte, las mayores dificultades están dadas a la hora de determinar los factores que deben tomarse como criterios para la detección de posibles atletas con buenas dotes para el bateo. Por eso, se dificulta la selección para las áreas deportivas y para las escuelas de iniciación deportiva escolar (EIDE), donde la gran mayoría incursiona por primera vez en este deporte y el alto rendimiento en la categoría sub-12 años.

Al observar cómo se realiza esta tarea en la academia “Pepín Carrillo” del Municipio Santiago de Cuba, se aprecia que existen insuficiencias a la hora de seleccionar a los niños para integrar la preselección en la categoría sub-12 años para la pequeña liga, al no contar con indicadores que permitan determinar con eficacia las potencialidades que poseen los niños para el bateo que se deben seleccionar.

Dadas las características de desarrollo propio de la edad de estos niños y las complejas exigencias del bateo, la primera insuficiencia que encontramos es la identificación precisa de las aptitudes o capacidades necesarias para el bateo, que, al detectarlas en los niños de estas edades, permitan suponer que efectivamente estamos en presencia de un posible buen bateador.

Al observar lo realizado con vista a superar estas insuficiencias, encontramos como lo más avanzado la consideración de la biomecánica de bateo, la fortaleza de los batazos y el tacto como aspectos para evaluar el bateo en las pruebas de ingreso para la EIDE y las áreas deportivas especiales (ADE), pero consideramos necesario que se defina con claridad a que se refieren estos aspectos y además, la forma en que se deben evaluar o medir estos factores, ya que no se ha establecido aún, y también es necesario utilizar pruebas concretas que permitan evaluar objetivamente aquellos factores que consideremos determinantes para el bateo.

Partiendo de nuestros conocimientos y experiencias sobre este tema y la literatura especializada consultada al efecto, podemos suponer que la precisión y la potencia en el golpeo de la bola al batear son factores determinantes en el bateo y

que además, son factores que se pueden evaluar y medir de forma concreta mediante ejercicios específicos.

Ahora bien, surge ante nosotros esta interrogante, ¿Aplicar ejercicios basados en la precisión y la potencia en el golpeo de la bola al batear, permitirá evaluar a los bateadores en la categoría sub-12 años para la preselección de la pequeña liga?

El diagnóstico aplicado a los beisbolistas de la categoría sub-12 años, nos permitió detectar las siguientes **insuficiencias**:

- La ejecución del swing: agarre del bate.
- Deficiencias en la ejecución del swing en el plano horizontal.
- Deficiencias en el seguimiento de la bola.
- Insuficiencias en la ejecución de la rotación interna (pívot) de la pierna derecha si el bateador es derecho y viceversa.
- Falta de precisión (exactitud) al golpear la bola (swing al aire).

Estas insuficiencias permitieron plantear el siguiente **problema científico**:

¿Cómo mejorar la potencia y precisión en el golpeo de la bola al batear en los beisbolistas de la categoría sub-12 años de la academia “Pepín Carrillo” en el Municipio Santiago de Cuba?

En correspondencia con el problema científico planteado, se define como objeto de estudio: el proceso de enseñanza-aprendizaje de los bateadores de la categoría sub-12 años.

Proponiéndose como objetivo: elaborar ejercicios específicos para mejorar la potencia y precisión en el golpeo de la bola al batear en los beisbolistas de la categoría sub-12 años, de la academia “Pepín Carrillo” en el Municipio Santiago de Cuba.

Se establece como **campo de acción:** proceso de potencia y precisión en el golpeo de la bola al batear en los beisbolistas de la categoría sub-12 años.

Para dar cumplimiento al objetivo de nuestra investigación, se formularon las siguientes preguntas científicas:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan el proceso de enseñanza-aprendizaje de los bateadores para mejorar la potencia y precisión en el golpeo de

la bola al batear en la categoría sub-12 años, de la academia “Pepín Carrillo” en el Municipio Santiago de Cuba?

2. ¿Cuál es el estado actual del proceso de enseñanza-aprendizaje para mejorar la potencia y precisión en el golpeo de la bola al batear en los beisbolistas de la categoría sub-12 años, de la academia “Pepín Carrillo” en el Municipio Santiago de Cuba?

3. ¿Cómo elaborar ejercicios específicos para mejorar la potencia y precisión en el golpeo de la bola al batear en los beisbolistas de la categoría sub-12 años, de la academia “Pepín Carrillo” en el Municipio Santiago de Cuba?

Para dar respuestas a las preguntas científicas elaboradas nos propusimos las siguientes **tareas científicas**:

1. Fundamentación teórica del proceso de enseñanza-aprendizaje de los bateadores para mejorar la potencia y precisión en el golpeo de la bola al batear en la categoría sub-12 años, de la academia “Pepín Carrillo” en el Municipio Santiago de Cuba.

2. Diagnóstico del estado actual del proceso de enseñanza-aprendizaje para mejorar la potencia y precisión en el golpeo de la bola al batear en los beisbolistas de la categoría sub-12 años, de la academia “Pepín Carrillo” en el Municipio Santiago de Cuba.

3. Elaborar ejercicios específicos para mejorar la potencia y precisión en el golpeo de la bola al batear en los beisbolistas de la categoría sub-12 años, de la academia “Pepín Carrillo” en el Municipio Santiago de Cuba.

Para dar cumplimiento al objetivo de nuestra investigación, se utilizaron métodos tanto del nivel teórico como del nivel empírico.

Métodos Teóricos.

Análisis-Síntesis. Este método fue empleado en el análisis bibliográfico para la fundamentación teórica del objeto de estudio, el campo de acción y analizar los resultados obtenidos.

Sistémico-Estructural-Funcional. Este método se utilizó para analizar la forma sistémica, los indicadores propuestos y su estructura adecuada teniendo referente los elementos del diseño.

Métodos Empíricos

Observación. La observación se utilizó para controlar que los ejercicios se realicen cumpliendo con las condiciones y los requerimientos necesarios por todos los niños. (Protocolo).

Medición. Se empleó fundamentalmente en la aplicación de los ejercicios, donde se registran las distancias o resultados de los batazos producidos por los niños al realizar cada uno de los ejercicios.

Análisis documental. Se utilizó en el análisis y valoración de los documentos oficiales importantes objeto de investigación.

Procedimiento estadístico matemático. Calculo Porcentual. Para la valoración de los resultados obtenidos.

Muestra: 19 bateadores que representa el 76 % de la **población** (25), se tuvo en cuenta la forma de **criterio intencional**.

La temática responde al grupo de investigación Gestión Científico-investigativa en el Entrenamiento Deportivo.

Variable Independiente. La precisión y la potencia en el golpeo de la bola al batear.

La precisión y la potencia del golpeo de la bola (impacto o batazo), estará condicionada por el control y la aceleración del bate que se logre al realizar el swing, ya que este es el movimiento esencial mediante el cual el bateador golpea la pelota.

Para controlar el comportamiento de la variable independiente, la precisión y la potencia del golpeo de la bola al batear, se toma como indicador la distancia recorrida por la bola bateada desde el home hasta donde esta se detiene.

Variable Dependiente. La condición de atleta (somatotipo) para el bateo.

Para controlar el comportamiento de la variable dependiente, la condición del atleta para el bateo, se toma como indicadores las evaluaciones de los índices siguientes:

- a. Índice Conjugado de Bateo
- b. Índice de Potencia al Bate
- c. Índice de Precisión al Bate

Variables Ajenas.

Experiencia Deportiva. Edad. Terreno. Bates y pelotas empleados.

Fundamentación teórica del proceso de enseñanza-aprendizaje de los bateadores de la categoría sub-12 años.

La aplicación de los ejercicios específicos para mejorar la potencia y precisión del golpeo de la bola al batear, tiene gran importancia para el béisbol, ya que nos da una referencia concreta de la potencialidad de los atletas para el bateo.

Los ejercicios tienen gran utilidad, debido a que ellos permitirán detectar y seleccionar los atletas de forma objetiva, a partir de la valoración previa de factores determinantes para el bateo como son la precisión y la potencia al golpear la bola, sin la necesidad de esperar a la participación de estos atletas en competencias para conocer si poseen potencialidades para el bateo.

Por ello, la comprobación de la potencia y precisión del golpeo de la bola al batear, como factores determinantes y como criterios válidos para el bateo entre los atletas de béisbol, a través de la aplicación de ejercicios específicos basado en estos factores, permitirá disponer de un instrumento eficaz para evaluar y detectar a los niños para batear desde que se inician en su preparación.

Características psicológicas de la edad:

A esta edad, en los niños:

-Se observan modificaciones sustanciales en todos los órganos y tejidos del cuerpo, se forman todas las curvaturas vertebrales: cervical, pectoral y de la cintura. Aumenta la circunferencia de la caja torácica, cambiando en forma de cono invertido, es decir, con la base hacia arriba, favoreciendo la función respiratoria, acentuándose esto cuando se fortalezcan los músculos que tienen que ver con esa función en la parte del tronco.

-Se fortalecen intensamente los músculos y ligamentos, aumentan su volumen y se acrecienta la fuerza muscular general.

-La actividad cardiovascular se hace relativamente estable, pues el músculo cardíaco crece intensamente y está bien abastecido de sangre, por eso, su corazón es bastante resistente. El pulso sigue siendo acelerado,

aproximadamente las pulsaciones por minuto oscilan entre 84 y 90, pero resulta mejor en las edades anteriores.

Condiciones internas.

Sensaciones y percepciones.

-Se intensifica la agudeza sensorial de la vista y el oído. La percepción va perdiendo el carácter emotivo para hacerse más objetiva y darle paso a la observación como percepción voluntaria y consciente, posibilitando un conocimiento más detallado de los objetos y de las relaciones entre ellos. La percepción del espacio alcanza un considerable desarrollo, llegando a utilizar libremente los objetos de diferentes formas y colores, participando en juegos que requieren una percepción exacta de la ubicación de los objetos en el espacio y la determinación de la distancia entre ellos.

Atención.

La intensidad va a depender mucho del interés de los niños y del objetivo de la actividad. Mientras mayor es el interés del niño por la clase, tanto más fuerte e intensa su atención. Así mismo ocurre en el volumen de la atención, al principio es pequeño, tan solo es posible abarcar dos o tres objetos, sujetos, etcétera; pero aumenta hasta cuatro y cinco objetos. La distribución de la atención, al comienzo del período, se caracteriza por ser insuficiente, le cuesta trabajo seguir la clase, realizar correctamente la tarea, y controlar su propia conducta.

Memoria.

-La memoria en esta etapa va adquiriendo un carácter voluntario, intencionado.

-Aumenta la posibilidad de fijar de forma más rápida y con mayor volumen de retención, por eso, el proceso pedagógico debe apoyarse en modelos auxiliares que faciliten la fijación y retención; estableciendo relaciones con lógica que le permitan a los niños evocar en forma verbal, escrita o gráfica los significados claros de lo que reproducen, para poder alcanzar así un nivel de comprensión adecuado.

-En el proceso de enseñanza-aprendizaje tiene importante significación la memoria por imágenes visuales. Por tanto, hay que basar el proceso de retención

(voluntaria e involuntaria sobre materiales didácticos que incluyan lo verbal y lo visual).

Pensamiento y lenguaje.

-La formación de conceptos con los que opera el pensamiento en las edades escolares, debe apoyarse en lo directamente perceptible, ya sean objetos concretos o modelos. Se procede al desarrollo de las operaciones o procesos del pensamiento tales como: el análisis, la síntesis, la abstracción y la generalización.

-La unidad del pensamiento y el lenguaje, le permite al primero (pensamiento) operar a través de conceptos que se definen con palabras. En este período del desarrollo, el lenguaje además de su función comunicativa, comienza a poseer una función intelectual.

Imaginación.

-En los escolares primarios debe incentivarse el desarrollo de este proceso, dándole la posibilidad a los niños de que creen libremente sus cuentos, dibujos, historias, que ejerciten la imaginación en los juegos a través de las dramatizaciones, en las competencias deportivas, etcétera. Durante este período el papel de la fantasía va debilitándose.

-La imagen constructiva o reproductiva se desarrolla en las más diversas actividades cotidianas, enseñando a los niños a determinar y representar las situaciones y los estados sobreentendidos de los objetos no indicados directamente en su descripción, a comprender la condicionalidad de ciertos objetos atendiendo a sus propiedades y particularidades.

Motivación.

-Los motivos aún no son del todo estables, pero indudablemente con la nueva situación social del desarrollo, se posibilita una mayor estabilidad motivacional en la jerarquía de motivos, lo cual se expresa en la voluntariedad de la conducta del escolar.

Emoción y sentimientos.

-Las emociones y sentimientos en esta edad son fuentes importantes en la formación de los componentes de carácter moral de la personalidad. Aunque el escolar no posee aun suficientes parámetros para autoevaluarse, la situación

puede transformarse si se le enseñan algunos indicadores para valorar su conducta.

Voluntad.

-Al inicio del período, las acciones volitivas están poco desarrolladas, le cuesta trabajo plantearse objetivos, es poco expresada la preparación para superar dificultades, pero ya en edades escolares se manifiestan de manera elocuente, la disciplina (puntualidad a clase, permanecer sentados por un período prolongado, escuchar la explicación del maestro). Comienzan a aprender a supeditar sus deseos y acciones.

Dependencia-independencia, más conflictos con los padres, preocupación por el aspecto corporal, mayor aceptación del cuerpo, preocupación por su apariencia, integración en el grupo de amigos, intensa integración, valores, reglas y modas de los amigos. Clubs, deportes y pandillas. Desarrollo de la identidad, mayor empatía. Aumento de la capacidad intelectual y creatividad. Vocación más realista, sentimientos de omnipotencia e inmortalidad: comportamientos arriesgados.

Características sociológicas de la edad:

Le interesan más los amigos que la familia. Toman sus propias decisiones siguiendo sus criterios, aunque nos disgusten a nosotros. Vive sujeto a grandes cambios emocionales, a veces de forma brusca. Se interesan más por las relaciones románticas y la sexualidad. Muestran más independencia de los padres. Tienen una mayor capacidad para mostrar afecto y compartir, y de desarrollar relaciones más íntimas.

Lo antes planteado, permite al adolescente la realización de reflexiones basadas en conceptos o relaciones y prioridades concebidas, la posibilidad de plantearse hipótesis como juicios enunciados verbalmente o por escrito, los cuales pueden argumentar o demostrar mediante un proceso deductivo que parte de lo general a lo particular que no ocurría con anterioridad en que primaba la inducción.

Puede también hacer algunas consideraciones de carácter reductivo (inferencias que tienen ciertas posibilidades de ocurrir), aunque las condiciones no sean tan seguras como las que obtienen mediante un proceso deductivo, son muy

importante en la búsqueda de soluciones a los problemas que se plantean. Todas las cuestiones anteriormente planteadas, constituyen premisas indispensables para el pensamiento lógico de los alumnos.

Las insuficiencias que se pretenden erradicar con los ejercicios específicos de potencia y precisión del golpeo de la bola en el bateo, está en tener **indicadores más eficaces que permitirá disponer de un instrumento eficaz** para evaluar como son: la distancia de la conexión (unidad de medida metro). (Potencia de swing (millas/hora), fortaleza de la conexión, (tipo de conexión de fly, de rolling, de línea), incluyendo las insuficiencias que presenta los beisbolistas en la ejecución del swing tales como: (agarre del bate, barren el swing, no seguir la bola), no ejecutan la rotación interna de la pierna derecha si el bateador es derecho y viceversa para la selección de los niños en esta categoría sub-12 años que participarán en la pequeña liga.

Indicaciones metodológicas: insistir en la ejecución del swing en el plano horizontal para mejorar los resultados en esta acción técnica y pueda ser detectada con mayor facilidad por la pistola radar.

Potencia: es la capacidad de ejecutar la fuerza mediante gestos explosivos, veloces y potentes en un instante dentro del movimiento. La potencia en el swing está determinada por la distancia y velocidad que sale la conexión.

Fuerza Explosiva. (La capacidad del sistema neuromuscular para superar resistencias con una alta velocidad de contracción, se define como fuerza explosiva (potencia, fuerza rápida), coinciden con estas manifestaciones los Doctores Román Iván, Romero Frómata y González Catalá.

Precisión: para nuestra investigación, consideramos precisión en golpear la bola ubicada en la parte superior del batatín sin hacer contacto con este.

Debemos tomar en cuenta que el bateador tiene que hacer contacto entre un bate redondo cuyo mayor diámetro es de $2\frac{3}{4}$ " (7 cm) y una pelota con un diámetro de $2\frac{13}{16}$ " (7,2 cm). Estas dimensiones le darán un área de contacto $\frac{3}{4}$ " (1.9 cm) y un error tan pequeño como $\frac{1}{8}$ " (3mm) en el contacto entre el bate y la pelota, que puede dar por resultado un fly o un rolling en lugar de una línea.

Desarrollo.

Caracterización de la estructura de planificación donde se inserta la unidad de entrenamiento.

Los objetivos generales del Programa Nacional Béisbol de la categoría Sub 12 años son:

- Crear hábitos de conductas morales positivas y un espíritu de colectivismo en los niños basados en los principios morales socialistas que fortalecen la formación de valores patrióticos y políticos.
- Garantizar el desarrollo de capacidades físicas condicionales y normativas, habilidades deportivas en los niños a través de la formación multilateral.
- Iniciar el aprendizaje de los elementos técnicos básicos del béisbol programado en cada categoría y desarrollarlos en situaciones reales del juego, que contribuyan desde temprana edad el oficio que como deporte de equipo y dentro de ellos la cooperación oposición exige su lógica interna de actuación para el éxito deportivo.

Objetivos específicos de la categoría sub 12.

- Fortalecer la educación en valores por ser esta una edad decisiva en el desarrollo de la personalidad en los educandos, valores cívicos, la conciencia política e ideológica, unida a la disciplina y al sentido de la responsabilidad en el cumplimiento del deber.
- Desarrollar las capacidades condicionales y determinante preferentemente las relacionadas con rapidez, fuerza explosiva para los jugadores de posición e incluyendo la resistencia general para los lanzadores, como direcciones físicas determinante, la flexibilidad y resistencia a la velocidad como condicionante.
- Ampliar la ejecución de las distintas situaciones de juego ofensivo, defensiva y lanzadores en respuestas a las situaciones inesperadas que se presenten en el proceso, como resultado del desarrollo del pensamiento motor operativo, el pensamiento táctico.
- Continuar el estudio sobre las reglas oficiales aprobadas por la IBAF y orientadas para esta categoría.

La clase corresponde al Programa Nacional Béisbol de la categoría Sub-12 años, en nuestro Municipio, se trabaja con el Modelo Simplificado de juego amparada por la **Resolución # 68**, forma parte de un sistema de clase ubicada en el Momento Desarrollo Deportivo 1 en la etapa de Iniciación, (**diagnóstico inicial**) para la misma contamos con un tiempo de 120', atendiendo a las funciones didácticas pertenece al tipo de clase de **enseñanza aprendizaje**.

El programa de Preparación del Deportista es una herramienta de importancia para el trabajo de los Especialistas Deportivos, cuya utilización eficaz tendrá un valor incuestionable en proyección del Deporte cubano.

El programa de preparación del deportista va dirigido a todos los entrenadores de béisbol que tienen la responsabilidad de la formación de los atletas en todos los niveles y categorías que están instituidas por el organismo central.

La confección y distribución de esta guía de trabajo fue elaborada por entrenadores experimentados de todas las provincias del país, así como los miembros de la Comisión Técnica Nacional de Béisbol.

En ningún caso se debe pasar a un elemento más complejo si no está enseñado y consolidado el anterior. Hay que tener presente todos los días que estamos enseñando, educando un grupo de jugadores jóvenes; que su fruto no se va a ver en corto plazo, sino a su debido tiempo. La exigencia en el Deporte de Alto Rendimiento es cada vez mayor, por lo que el trabajo en la base cobra cada día mayor importancia para el país.

Los fundamentos técnicos, físicos y las condiciones morales a los principios de la sociedad socialista deben estar en cada minuto de trabajo. El futuro se garantiza en el presente y el pasado puede mejorar.

El modelo de entrenamiento simplificado de juego tiene como característica la división del tiempo de entrenamiento en momentos, tiene como objetivo el control para el incremento del rendimiento deportivo en general y en particular, en cada uno de los momentos planificados. Las etapas están distribuidas por meses.

La planificación estará determinada por las direcciones fundamentales del entrenamiento deportivo, promoviendo mayor integridad en cuanto al contenido y su relación con la carga, los métodos y no por componentes.

La estructura del modelo está encabezada por los términos:

1. Tiempo. De entrenamiento, competencia o campeonato. El tiempo se corresponde con el espacio de duración para realizar la preparación del equipo que se ejecuta el control del rendimiento deportivo, incluyendo la competencia fundamental.
2. Meses. Qué se desarrollarán los tiempos de entrenamientos y competencia.
3. Momentos. El tiempo dedicado a la preparación del equipo, se planificarán distintos momentos. Ejemplo.

Momento de control y diagnóstico. Dará inicio a la preparación con la aplicación de carga sin acentuar ninguna en específico, ejecutando a través de controles físicos, técnicos, tácticos, médicos y psicológicos. Se planificarán tantos momentos de control y diagnóstico se considere necesario. **Aquí donde se enmarca nuestra clase.**

El problema de la selección para el deporte es uno de los más importantes en el mundo actual. Así Volkov y Filin, (2017) plantean: “Una particularidad característica del periodo actual del desarrollo de los deportes es la búsqueda omnímoda, científicamente fundamentada e interesada de los niños que son capaces para afrontar grandes cargas deportivas y elevados ritmos de perfeccionamiento deportivo.”

Esto no ha cambiado en nuestros días, sino que, por el contrario, se confirma cada vez más y por ello, resulta de gran utilidad para el deporte de alto rendimiento y para el desarrollo individual, que cada joven deportista entrene en el deporte para el cual tenga mejores condiciones y que los entrenadores capten para el alto rendimiento aquellos que muestren las mejores potencialidades de rendimientos.

Para la selección deportiva existen dos métodos fundamentales.

La selección natural. La selección natural representa el punto de vista empírico utilizado por los entrenadores, está considerada como la aproximación normal, la forma natural de asegurar el desarrollo del atleta en el deporte.

El método científico. EL método científico es el método en el cual un entrenador selecciona jóvenes, que ha sido probado que poseen las capacidades naturales convenientes a un determinado deporte.

Criterios de selección deportiva.

En la aplicación del método científico de selección juega un papel preponderante los criterios de selección que servirán de base para detectar los atletas que poseen las características idóneas para la práctica de un deporte en particular.

Criterios de selección en el Béisbol.

Por su parte Vistuer; Medina y Ealo, valoran como criterios de selección del béisbol con vista al ingreso en la EIDE los siguientes:

-Somatotipo.

-Capacidades físicas. (Rapidez, resistencia, fuerza y agilidad)

-Habilidades técnicas. (Fortaleza y precisión en el tiro, habilidad en el fildeo de fly y rolling, rapidez en soltar la bola receptores, tiempo que emplea el lanzador lanzando de lado.)

-Bateo. (Agarre del bate, forma de pararse a batear, utilización de los brazos, el paso y la terminación del swing)

-El toque de bola. (De sacrificio por primera y tercera, para embasarse y amagar el toque y batear duro).

2.3. Descripción de los ejercicios.

A continuación, se describen cada uno de los ejercicios a realizar y sus procedimientos correspondientes.

Ejercicio 1- Nombre. Dominancia ocular.

Objetivo general. Determinar el ojo dominante de cada atleta.

Objetivo específico. Relacionar la dominancia ocular con la posibilidad de batear a la zurda y derecha, (ambidextro).

Forma de ejecución.

Ejercicio de dominio ocular: se utiliza una cartulina de 25x15 cm perforada en el centro con un agujero de 0.5 cm de diámetro. Se escoge una referencia de un objeto o una marca en la pared, el lanzador con la cartulina en la mano extiende sus brazos al frente de la cara y los ojos abiertos localizando el objeto, una vez localizado el mismo a través del agujero que tiene la cartulina, acercará la cartulina a la cara siempre mirando el objeto, y le preguntamos si está localizado. El ojo dominante es el que localice el objeto.

Músculos que intervienen: esplenio del cuello, esternocleidomastoideo, largo del cuello y escalenos.

Sistemas de órganos: respiratorio, circulatorio, sistema nervioso central y periférico.

Ejercicio 2– Bateo en el soporte. Precisión

Objetivo. Realizar el golpeo de la bola en el soporte con precisión.

Forma de ejecución.

Los atletas tendrán la oportunidad de realizar 5 repeticiones tratando de batear la bola, sin golpear el soporte o fallar el swing, no golpear la bola y el soporte.

Condiciones de realización.

Dada las condiciones existentes, la pelota se encontrará estática en el soporte de bateo, lo que reduce al mínimo las dificultades para ajustarse a la pelota al no necesitar tomarle el tiempo al lanzamiento, y no existir la posibilidad de que cambie la distancia de la bola respecto al bateador. Esto permitirá evaluar la precisión en el golpeo de la bola en las condiciones de exigencias mínimas posibles.

Dosificación: 5 repeticiones.

Método. Repetición estándar.

Músculos que intervienen: esplenio del cuello, esternocleidomastoideo, largo del cuello y escalenos (cabeza); elevador de la escápula, trapecio, pectoral mayor y menor, serrato anterior, romboides, deltoides y dorsal ancho, coraco braquial y pectoral, bíceps braquial, tríceps braquial y ancóneo, pronador redondo y cuadrado, supinador largo y corto. Palmar mayor y menor, anterior oblicuo mayor, menor, psoas ilíaco, recto interno y sartorio, glúteo mayor, bíceps femoral, semimembranoso y semitendinoso, pectíneos, abductor mayor y menor, recto femoral. Glúteos mediano y menor, tensor de la fascia lata, gemelos, cuádriceps femoral, recto femoral y poplíteo.

Sistemas de órganos: respiratorio, circulatorio, sistema nervioso central y periférico, cardiovascular, linfático y digestivo.

Sistema energético en que se encuentra: anaerobio.

Cadena biocinémática: cerrada y abierta.

Indicaciones metodológicas: se hará énfasis en la vista al frente; en la inclinación del tronco ligeramente al frente, en el seguimiento de la trayectoria de la bola y en la ejecución del swing recto o al nivel tratando de golpear la bola buscando tacto.

Ejercicio 3. Bateo de bolas bombeadas. Potencia.

Objetivo. Realizar el golpeo de la bola bombeada con potencia.

Forma de ejecución.

En este ejercicio, el entrenador o profesor se colocará frente al bateador en la línea de foul de primera base si el practicante batea a la derecha, si el practicante batea a la zurda, se colocará en la línea de foul de tercera base y le lanzará la pelota en forma bombeada al centro del home y aproximadamente a la altura de la cintura, tratando que le resulte lo más cómodo posible ajustar su swing a la pelota en movimiento.

Condiciones de realización.

Como se debe apreciar en este ejercicio se introduce el movimiento de la bola y la posibilidad de decidir si se intenta batear o no, permitiéndonos evaluar además la capacidad de reacción electiva en condiciones relativamente sencillas.

Dosificación. El atleta tendrá 5 repeticiones, pero tiene la posibilidad de no intentar golpear la bola si le parece incómoda o difícil de batear con potencia.

Método. Repetición estándar.

Músculos que intervienen: esplenio del cuello, esternocleidomastoideo, largo del cuello y escalenos (cabeza); elevador de la escápula, trapecio, pectoral mayor y menor, serrato anterior, romboides, deltoides y dorsal ancho, bíceps braquial, tríceps braquial y ancóneo, pronador redondo y cuadrado, supinador largo y corto. Palmar mayor y menor, anterior oblicuo mayor, menor, psoas ilíaco, recto interno y sartorio, glúteo mayor, bíceps femoral, semimembranoso y semitendinoso, pectíneos, abductor mayor y menor, recto femoral. Glúteos mediano y menor, tensor de la fascia lata, gemelos, cuádriceps femoral, recto femoral y poplíteo.

Sistemas de órganos: respiratorio, circulatorio, sistema nervioso central y periférico, cardiovascular, linfático y digestivo.

Sistema energético en que se encuentra: anaerobio.

Cadena biocinemática: cerrada y abierta.

Indicaciones metodológicas: énfasis en la ejecución del swing con ambas manos, dando el paso al frente y golpear la bola con potencia y precisión.

Ejercicio 4. Bateo de bolas bombeadas por el propio bateador (fongueo).

Coordinación y control.

Objetivo. Realizar swing al aire enfatizando en la coordinación y control de los movimientos al batear.

Forma de ejecución.

El atleta sostendrá el bate con la mano derecha (bateador derecho) en la posición donde generalmente inicia el swing, y con la otra mano se lanzará la bola bombeada sobre el home y delante de él, de forma tal que le dé tiempo de llevar la mano izquierda a la posición en la que se encuentra el bate y con el agarre de ambas manos realizará el swing intentando batear la bola.

Condiciones de realización.

Aquí aumentan las exigencias respecto a los ejercicios anteriores, el atleta tiene la tarea de lanzarse el mismo la pelota que intentará batear.

Dosificación. El atleta tendrá la posibilidad de 5 repeticiones pudiendo decidir no hacer swing si no le resulta conveniente el lanzamiento que se ha bombeado. La medición y el registro de resultados se efectuarán como en los ejercicios anteriores.

Método. Repetición estándar.

Músculos que intervienen: esplenio del cuello, esternocleidomastoideo, largo del cuello y escalenos (cabeza); elevador de la escápula, trapecio, pectoral mayor y menor, serrato anterior, romboides, deltoides y dorsal ancho, bíceps braquial, tríceps braquial, pronador redondo y cuadrado, supinador largo y corto. Palmar mayor y menor, anterior oblicuo mayor, menor, psoas ilíaco, recto interno y sartorio, glúteo mayor, bíceps femoral, semimembranoso y semitendinoso, pectíneos, abductor mayor y menor, recto femoral. Glúteos mediano y menor, tensor de la fascia lata, gemelos, cuádriceps femoral, recto femoral y poplíteo.

Sistemas de órganos: respiratorio, circulatorio, sistema nervioso central y periférico, cardiovascular, linfático y digestivo.

Sistema energético en que se encuentra: anaerobio.

Cadena biocinemática: cerrada y abierta

Indicaciones metodológicas: se hará énfasis en que los atletas sean capaces de ejecutar el swing con ambas manos buscando tacto en el momento de golpear la bola y en la ejecución del swing por delante de la pierna delantera.

Ejercicio 5. Bateo frente al lanzador.

Objetivo. Realizar el golpeo de la bola frente al lanzador con potencia y precisión.

Forma de ejecución.

En este ejercicio, el entrenador o profesor se colocará en la posición de lanzador a la distancia reglamentada para la categoría y lanzará al bateador lanzamientos en rectas y a una velocidad uniforme, tratando que los mismos pasen por el centro del home y aproximadamente a la altura de la cintura, procurando que le resulte al bateador lo más cómodo posible ajustarse al lanzamiento en estas condiciones semejantes al juego, en esta categoría.

Condiciones de realización. Aquí las condiciones se asemejan en gran medida al juego.

Dosificación. Como en el ejercicio anterior, el atleta tendrá la posibilidad de 5 repeticiones escogiendo a que lanzamientos intentará batear según su decisión.

Método. Repetición estándar.

Músculos que intervienen: músculos que intervienen: esplenio del cuello, esternocleidomastoideo, largo del cuello y escalenos (cabeza); elevador de la escápula, trapecio, pectoral mayor y menor, serrato anterior, romboides, deltoides y dorsal ancho, bíceps braquial, tríceps braquial, pronador redondo y cuadrado, supinador largo y corto. Palmar mayor y menor, anterior oblicuo mayor, menor, psoas ilíaco, recto interno y sartorio, glúteo mayor, bíceps femoral, semimembranoso y semitendinoso, pectíneos, abductor mayor y menor, recto femoral. Glúteos mediano y menor, tensor de la fascia lata, gemelos, cuádriceps femoral, recto femoral y poplíteo.

Sistemas de órganos: respiratorio, circulatorio, sistema nervioso central y periférico, cardiovascular, linfático y digestivo.

Sistema energético en que se encuentra: anaerobio.

Cadena biocinemática: cerrada y abierta.

Indicaciones metodológicas: énfasis en el seguimiento de la bola; en dirigir la bola hacia el centro del terreno en el momento del golpeo de la misma y que el swing se realice al nivel o recto con potencia y precisión.

2.4. Formas de evaluación y procedimientos para el análisis de los resultados.

Los resultados obtenidos en los ejercicios (20 intentos en total) por cada atleta, se sumarán y se dividirán entre (20), obteniendo de esta forma, un índice conjugado de la potencia y precisión en el golpeo de la bola al batear que posee el atleta correspondiente.

A este indicador lo llamaremos índice conjugado de bateo (ICB), le llamamos así por servirnos de indicador integral del talento para el bateo.

Como indicador aislado de la potencia en el golpeo al batear, se tomará el resultado máximo alcanzado entre los doce intentos realizados.

A este indicador le llamaremos índice de potencia al bate (IPOB).

Si al índice de potencia al bate (IPOB) le restamos el índice conjugado (ICB), podremos obtener una diferencia que nos servirá de indicador aislado de la precisión en el golpeo de la bola al batear.

A este indicador le llamaremos índice de precisión al bate (IPRB).

Los resultados obtenidos por cada atleta mediante este procedimiento se evaluarán de la siguiente forma. De acuerdo al índice conjugado (ICB) consideramos la siguiente tabla evaluativa.

Partiendo de las evaluaciones obtenidas y teniendo en cuenta los índices alcanzados por los participantes en los ejercicios, se considerarán atletas seleccionados para la pequeña liga, aquellos que obtengan como mínimo evaluación de Bien en dos de los indicadores considerados, aunque tenga evaluación de Mal en el tercer indicador. También, consideraremos al atleta que alcance una evaluación de Muy Bien en uno de los dos primeros indicadores, aunque en los otros dos haya sido evaluado de Mal.

Análisis e Interpretación de los resultados.

Valoración individual. En el análisis se muestra 5 ejemplos de la forma que se evaluaron los 19 atletas

Atleta 1.

El atleta No.1 en el primer ejercicio, obtuvo en su primer intento 25, en el segundo 25 y en el tercero 175. En el segundo ejercicio, alcanzó en su primer intento 175, en el segundo 100 y en el tercero 175. En el tercer ejercicio, obtuvo 75 en el primer intento, 25 en el segundo y 75 en el tercero. En el cuarto ejercicio, en su primer intento obtuvo 0, en el segundo 0 y en el tercero 150.

Este atleta de acuerdo con los resultados obtenidos en los ejercicios, alcanzó un índice conjugado de bateo (ICB) de 91.67 que de acuerdo con la tabla evaluativa le corresponde una evaluación de Regular.

En el índice de potencia al bate (IPOB) este atleta alcanzó como resultado 175, que al compararlo con la tabla evaluativa le otorgamos una evaluación de Regular.

En el índice de precisión al bate (IPRB) el atleta alcanzó un resultado de 83.33, que al compararlo con la tabla evaluativa le otorgamos una evaluación de Muy Bien.

De acuerdo a las evaluaciones obtenidas en los tres indicadores y teniendo en cuenta el criterio de evaluación establecido, podemos considerar que este atleta no está seleccionado para el bateo.

Atleta 2.

El atleta No. 2 en el primer ejercicio, obtuvo en su primer intento 175, en el segundo 175 y en el tercero 150. En el segundo ejercicio, alcanzó en su primer intento 0, en el segundo 175 y en el tercero 0. En el tercer ejercicio, obtuvo 175 en el primer intento, 200 en el segundo y 200 en el tercero. En el cuarto ejercicio en su primer intento obtuvo 175, en el segundo 175 y en el tercero 150.

Este atleta de acuerdo con los resultados obtenidos en los ejercicios, alcanzó un ICB de 145.83 que de acuerdo con la tabla evaluativa correspondiente le damos una evaluación de Bien.

En el IPOB este atleta alcanzó como resultado 200, que al compararlo con la tabla evaluativa le otorgamos una evaluación de Regular.

En el IPRB el atleta alcanzó un resultado de 54.17, que al compararlo con la tabla evaluativa le otorgamos una evaluación de Muy Bien.

De acuerdo a las evaluaciones obtenidas en los tres indicadores, y teniendo en cuenta el criterio de evaluación establecido podemos considerar este atleta está seleccionado para el bateo.

Atleta 3.

El atleta No. 3, en el primer ejercicio obtuvo en su primer intento 175, en el segundo 200 y en el tercero 50. En el segundo ejercicio, alcanzó en su primer intento 175, en el segundo 200 y en el tercero 175. En el tercer ejercicio, obtuvo 175 en su primer intento, 175 en el segundo y en el último intento obtuvo 100. En el cuarto ejercicio, en su primer intento obtuvo 125, en el segundo 100 y en el tercero 150.

Este atleta de acuerdo con los resultados obtenidos en los ejercicios, alcanzó un ICB de 150 que de acuerdo con la tabla evaluativa correspondiente le damos una evaluación de Bien.

En el IPOB este atleta alcanzó como resultado 200, que al compararlo con la tabla evaluativa le otorgamos una evaluación de Regular.

En el IPRB el atleta alcanzó un resultado de 50, que al compararlo con la tabla evaluativa le otorgamos una evaluación de Muy Bien.

De acuerdo a las evaluaciones obtenidas en los tres indicadores, y teniendo en cuenta el criterio de evaluación establecido, podemos considerar que este atleta está seleccionado para el bateo.

Atleta 4.

El atleta No 4 en el primer ejercicio, obtuvo en su primer intento 175, en el segundo 175 y en el tercero 175. En el segundo ejercicio, alcanzó en su primer intento 0, en el segundo 0 y en el tercero 50. En el tercer ejercicio, obtuvo 50 en su primer intento, 150 en el segundo y en el último intento obtuvo 75. En el cuarto ejercicio, en su primer intento obtuvo 125, en el segundo 175 y en el tercero 225.

Este atleta de acuerdo con los resultados obtenidos en los ejercicios, alcanzó un ICB de 114.58, que de acuerdo con la tabla evaluativa correspondiente le damos una evaluación de Bien.

En el IPOB este atleta alcanzó como resultado 225, que al compararlo con la tabla evaluativa le otorgamos una evaluación de Bien.

En el IPRB el atleta alcanzó un resultado de 110.42, que al compararlo con la tabla evaluativa le otorgamos una evaluación de Bien.

De acuerdo a las evaluaciones obtenidas en los tres indicadores, y teniendo en cuenta el criterio de evaluación establecido, podemos considerar que este atleta está seleccionado para el bateo.

Atleta 5.

El atleta No. 5 en el primer ejercicio, obtuvo en su primer intento 150, en el segundo 0 y en el tercero 125. En el segundo ejercicio, alcanzó en su primer intento 25, en el segundo 150 y en el tercero 75. En el tercer ejercicio, obtuvo 0 en su primer intento, 0 en el segundo y en el último intento obtuvo 125. En el cuarto ejercicio, en su primer intento obtuvo 0, en el segundo 0 y en el tercero 0.

Este atleta de acuerdo con los resultados obtenidos en los ejercicios, alcanzó un ICB de 54.17, que de acuerdo con la tabla evaluativa correspondiente le damos una evaluación de Regular.

En el IPOB este atleta alcanzó como resultado 150, que al compararlo con la tabla evaluativa le otorgamos una evaluación de Mal.

En el IPRB el atleta alcanzó un resultado de 95.83, que al compararlo con la tabla evaluativa le otorgamos una evaluación de Muy Bien.

De acuerdo a las evaluaciones obtenidas en los tres indicadores, y teniendo en cuenta el criterio de evaluación establecido podemos considerar que este atleta no está seleccionado para el bateo.

2.4. Valoración general.

Al analizar en conjunto los resultados de los ejercicios realizados, observamos que 19 atletas de 25 fueron los de mejores resultados para un 76% y, seleccionados 13 de ellos, con posibilidades de batear a las dos manos, solo 6, no alcanzaron esta consideración que representa el 24%.

Al hacer una comparación entre los 13 de acuerdo al índice conjugado de bateo (ICB), que es el indicador que más nos interesa por ser el más integral, podemos observar que el atleta con mayor potencialidad fue el atleta 15, con un ICB de

166.67, siguiendo en orden los atletas 12 y 14 con un ICB de 162.50 ocupando el segundo y tercer puestos, luego, tenemos en el cuarto puesto, el atleta 3 que obtuvo un ICB de 150, al atleta 2, con un ICB de 145.83 ocupando así el quinto lugar, a continuación el atleta 9 que obtuvo un ICB de 139.58, ubicándose de sexto, después con 137.50 aparecen los atletas 7 y 8 ubicándose en los lugares séptimo y octavo, en el noveno lugar se ubica el atleta 16 con 133.33, en el décimo se ubica el atleta 10 con 131.25, a continuación el atleta 13 obtuvo 118.75 ocupando el oncenavo lugar, en el duodécimo lugar, tenemos al atleta 4 con 114.58, y por último el atleta 6 con 112.50 en el décimo tercer puesto.

Al comparar los resultados de los atletas de acuerdo al índice de potencia al bate (IPOB), se observa que 9 atletas obtuvieron 200 en este indicador, solamente uno logro 225, y 6 alcanzaron 150, lo cual nos permite realizar una diferenciación suficiente entre la mayor parte de los atletas de sus potencialidades entre sí.

Al observar el último indicador (IPRB) podemos apreciar, que el mismo permite comparar particularmente los resultados alcanzados por un atleta en los dos primeros indicadores, pero no resulta útil para una comparación de atletas entre sí.

Planificación de la unidad de entrenamiento.

Deporte: Béisbol Habilidad: Técnica del bateo Momento de control y diagnóstico Etapa: Iniciación Fecha: 19 /10/23	O B J E T I V O S	Habilidad: realizar la técnica del bateo haciendo énfasis en la potencia y precisión en el golpeo de la bola a través de ejercicios en condiciones variables.
Semana: 7 (16 al 20) Clase: 34		Capacidad: trabajar la fuerza rápida de piernas, ejercicios con saltos enfatizando en la coordinación de brazos y piernas hasta las 5 repeticiones, en condiciones variables.
Categoría: Sub-12 años Sexo: Masculino		Educativo: fomentar la responsabilidad durante las actividades en la clase.
Matrícula: 25		
Tiempo. 120' Materiales: Guantes pelotas, silbato, cronometro.		

Partes	Actividades	Dosific.		Métodos	Procedimientos Organizativos	Indicaciones Metodológicas
		T	R			
I N C I A L 25'	Formación y presentación del grupo.	1'	3/5	Explicativo	Frontal (Fila)	-El diálogo se realizará acerca del acontecer nacional e internacional, efemérides, vinculando, además, el contenido de la clase con los programas directores y con la interdisciplinariedad.
	Pase de lista. Preguntas de control.	1' 1'				
	Orientación de los objetivos. Toma del pulso # 1 (1 min). Movilidad articular.	1' 1'				-Orientación clara y precisa de los objetivos.
	Acondicionamiento físico general. Ejercicios de Lubricación.	10'		Ejercicios Estándar	Onda	-Los ejercicios del calentamiento deberán realizarse suaves, profundos y sin doble empuje.
	Ejercicios para el cuello. Ejercicios para brazos y hombros Ejercicios para el tronco. Ejercicios para pierna y pie. Trote alrededor del cuadro.					-Énfasis en la correcta ejecución
	Acondicionamiento específico (A-B-C) A. Carreras de tramos hasta 25 m.			Repetición (variable)	Frontal (Hileras)	

P R I N C I P A L 88'	Elevando las rodillas Golpeo en los glúteos Girando las caderas Con cambio de velocidad	3'	3/3			de los ejercicios consciente y responsable para el bienestar de la salud, evitar lesiones. Uso adecuado de los términos del Béisbol.
	B. Saltos Alterno. Consecutivo al frente. Buscando altura	3'	3/3	Repetición (variable)	Frontal (Parejas)	-Énfasis en la ejecución de las carreras con apoyos en los metatarsos.
	C. Ejercicios que contribuyen a la coordinación del swing. -Swing al aire con bate con la mano izquierda.				Frontal (Fila)	-Énfasis en la coordinación de brazos y piernas.
	-Swing al aire con bate con la mano derecha.	3'	3/3	Repetición (estándar)	Frontal Fila	-Énfasis en la dirección de la mano hacia la bola.
	-Swing al aire con bate con las dos manos.		3/3		Frontal Fila	-Énfasis en la dirección de las manos hacia la bola.
	-Swing al aire con bate y la mano contraria de su mano de tirar.		3/3		Frontal Fila	-Énfasis en las evaluaciones, controlar las mejores conexiones.
	Toma de pulso # 2 (1 min).					-Énfasis en la ejecución del swing en el plano horizontal.
	Explicación y demostración del profesor de cada uno de los ejercicios.			Explicativo demostrativo	Frontal	-Énfasis en la ejecución del swing con ambas manos, dando el paso al frente y golpear la bola con potencia y precisión.
	Ejercicio 1. Dominancia ocular.		1/5			
	Ejercicio 2. Bateo en el soporte (precisión).		1/5	Repetición estándar		
Ejercicio 3. Bateo de bolas bombeadas (potencia).				Grupo con ejecuciones		
Ejercicio 4. Bateo de bolas		1/5	Repetición			

	<p>bombeadas por el propio bateador (fongueo-coordinación).</p> <p>Ejercicio 5. Bateo frente al lanzador (vista, precisión y potencia).</p> <p>Dirección Física.</p> <p>Fuerza rápida. Piernas. Saltos.</p> <p>A. Saltos tijeras en el lugar en coordinación con alternación de brazos.</p> <p>B. Salto continuo al frente con elevación de los brazos hasta la altura de cabeza sin flexión.</p> <p>C. Salto indio.</p>	10'	1/5	estándar	individuales	-Énfasis en la ejecución del swing con ambas manos en el momento de golpear la bola y por delante de la pierna delantera.
			1/5	Repetición estándar	Frontal	-Énfasis en el seguimiento de la bola y en dirigirla hacia el centro del terreno en el momento del golpeo de la misma y que el swing se realice al nivel o recto con potencia y precisión.
			1/5	Repetición (Variable)	Frontal (Fila)	
F	Recuperación dirigida.	1'	1/5	Explicativo	Frontal (Disperso)	-Caminar por el terreno en diferentes direcciones, realizar inspiración con elevación de los brazos y la expiración bajando los mismos.
I	Estiramiento	1'		Demostrativo		-Dialogar con los atletas en el análisis de las actividades destacar los mejores atletas y evaluación.
N	Recogida de materiales.	1'		Ejercitación estándar.		¿Qué actividades realizamos hoy?
A	-Toma de pulso # 3 (1 min).	1'				¿De qué forma se realizaron?
L	-Reorganización del grupo	1'			Frontal (Fila)	¿Qué utilidad tiene en la vida cotidiana lo aprendido en la clase de hoy?
7'	-Análisis de la clase.	1'				Despedida y lema.
	-Preguntas de control					
	-Formación y despedida	3'		Elaboración Conjunta		

CONCLUSIONES.

- 1.** El estudio de los documentos bibliográficos, permitió fundamentar el objeto de estudio y el campo de acción objeto de investigación, además, de la planificación de los ejercicios y de la unidad de entrenamiento en correspondencia con las actuales exigencias del INDER en la Academia “Pepín Carrillo” en el Municipio Santiago de Cuba.
- 2.** El diagnóstico realizado permitió constatar la existencia de insuficiencias en la selección, confirmándose nuestra propuesta, los ejercicios específicos para la potencia y precisión en el golpeo de la bola al batear, permitió seleccionar los mejores atletas para el bateo en la categoría sub-12 años, de la Academia “Pepín Carrillo” en el Municipio Santiago de Cuba.
- 3.** La estructuración y realización de la unidad de entrenamiento, permitió la aplicación de los ejercicios específicos, con el propósito de mejorar la potencia y precisión en el golpeo de la bola al batear, que son indicadores determinantes que miden la efectividad como criterios para seleccionar a los beisbolistas de la categoría sub-12 años, de la Academia “Pepín Carrillo” en el Municipio Santiago de Cuba. Además, estos ejercicios aplicados a los atletas que se inician en el béisbol, permitieron determinar aquellos que poseen mayores potencialidades si tomamos en cuenta, fundamentalmente, el Índice Conjugado de Bateo.

RECOMENDACIONES.

Que los ejercicios específicos utilizados sean aplicados en otras áreas de béisbol del Municipio de Santiago de Cuba a los niños-atletas pertenecientes a la categoría sub-12 años, para valorar su desarrollo como bateadores e incorporarlos a las pequeñas ligas.

Bibliografía

- LSTON, W. A. (1972). *The Complete Baseball Handbook*. Boston: ALLYN AND BACON, INC.
- Alexander, P. (1993). Normas para la Evaluación de la Aptitud Física y Características Morfológicas del Estudiante Guatemalteco, de 7.5 a 18.4 años. *Ciencias de la Actividad Física*, 2, (1), 1-54. 2.
- Alonso, R. y Hernández, H. (1985). *Experiencia de un Método para la Preparación de Atletas 123*. La Habana: Ciencias Médicas.
- Calviac, C. E. (2011). *Batería de pruebas para la identificación de talentos deportivos en las edades de 11-12 años perteneciente a la escuela de béisbol Cachorros de Vargas, Venezuela*. (Tesis inédita de Maestría).
- Cañizares, M. (2018). *La Psicología en la actividad física*. La Habana: Deportes 7.
- Castellanos, D. y Cols. (2013). *Talento: estrategia para su desarrollo*. Ciudad de La Habana: Pueblo y Educación.
- Ealo, J. (1984). *Béisbol*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Estévez, M., Arroyo, M. y González, C. (2004). *La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología*. Ciudad de La Habana: Deportes.
- Estévez, M. y col. (2016). *La investigación científica en la actividad física: Su metodología*. La Habana: Deportes.
- Flexibilidad. (2020). *Revista Digital-Salud y Deportes*. Madrid España.
- Fonseca, A. (1988). *Programa de Preparación del Deportista*. Ciudad de La Habana: José A. Huelga.
- Hegedus, J. (2003). *Tipos de Fibras Musculares y su Relación con el Entrenamiento Deportivo*. Publice Standard.
- Dietrich, H. (1973). *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Ciudad de La Habana: Científico Técnico.
- León, S. (1984). El grado de desarrollo corporal y su importancia para el trabajo deportivo con niños y adolescentes. *Boletín Científico-Técnico INDER*. 2-2, 5-13.
- López, J. (1995). *Entrenamiento temprano y captación de talentos. En la iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE Publicaciones.

- Matveev, L. (1983). *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. Moscú: Raduga.
- Meinel, K. (1979). *Didáctica del Movimiento*. Ciudad de La Habana: Pueblo y Educación.
- Menéndez, D. (1984). *Influencia del peso, talla, y otras cualidades Físicas en relación con la velocidad de los lanzadores en el Béisbol*. ISCF, CH.
- Pila, A. (1961). *Fundamentos de Béisbol*. La Habana: Divulgaciones deportivas imprenta Nacional.
- Reynaldo, F. (2006). *Del Béisbol casi todo*. La Habana: Deporte.
- Reynaldo, F. y Padilla, O. (2007). *Tendencias actuales del entrenamiento en el Béisbol*. La Habana: Deportes.
- Rodríguez, J. (2010). Efectos sobre el bateo en el béisbol, a través de técnicas fotogramétricas. [*Revista digital - Buenos Aires*], 141. Consultado el 17 de febrero de 2015 en: <http://www.efdeportes.com>
- Volkov, V. M. y Filin, V.P. (2017). *Selección Deportiva*. Moscú: VNESHORGIZDAT.

Anexos. Plan Semanal.

ETAPA	INICIACIÓN																							
MES	Octubre																							
MOMENTOS	CONTROL Y DIAGNÓSTICO																							
SEMANA	7																							
FECHA	16-20																							
S. DE ENTRENAMIENTO	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES				TOTAL			
	P		R		P		R		P		R		P		R		P		R		P		R	
VOLUMEN DE CARGA	H	%	H	%	H	%	H	%	H	%	H	%	H	%	H	%	H	%	H	%	H	%	H	%
ACT. ORGANIZATIVAS	18	15			18	15			18	15			18	15			18	15			90	15		
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	25	21			25	21			25	21			25	21			25	21			125	21		
DIREC.FIS.TEC.DE RELAC.	36	30			36	30			36	30			36	30			36	30			180	30		
DIRECCION TÁCTICA	27	22			27	22			27	22			27	22			27	22			135	22		
DIRECCION FÍSICA	14	12			14	12			14	12			14	12			14	12			70	12		
CONTROLES PEDAGÓGICOS,																								
ASAMBLEA																								
TIEMPO DIARIO	120	100			120	100			120	100			120	100			120	100			600	100		