



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

**Ejercicios para mejorar la técnica de
bateo en los atletas universitarios de
béisbol five**

Autor: Dariel Ramos Rondón

Tutores: MS.c. Emilio Oberto Dinza
MS.c. Ana Luisa Tabares Stable

Santiago de Cuba

2023

Resumen

El trabajo que se presenta responde al proyecto de investigación Gestión de la reserva deportiva en comunidades rurales y complejas. Consiste en el perfeccionamiento mediante el desarrollo de ejercicios que contribuyan a potenciar el proceso de preparación técnica del béisbol five. Como nueva modalidad deportiva tiene carácter creativo, desarrollador y mantiene la calidad de vida de los atletas universitarios. Se efectuó un diagnóstico mediante el desarrollo de tres competencias a nivel provincial y nacional que mostró errores en la ejecución de los elementos técnicos, en especial para realizar el bateo, detectando dificultades en la preparación técnica de los atletas universitarios de béisbol five lo que imposibilitó lograr el resultado planificado de obtener el primer lugar, lo cual se constituye en la situación problemática de la investigación. Por tanto, se plantea como problema científico: ¿cómo mejorar la ejecución técnica del bateo por parte de los atletas de béisbol five de la Universidad de Oriente? Su solución demanda el siguiente objetivo: realizar ejercicios para la ejecución de la técnica del bateo en los atletas de béisbol five de la Universidad de Oriente. Se utilizaron métodos teóricos, empíricos y estadísticos-matemáticos durante el proceso investigativo que permitió fundamentar la propuesta y valorar su factibilidad según criterio de los especialistas.

Summary:

The work presented responds to the research project Management of the sports reserve in rural and complex communities. It consists of improvement through the development of exercises that contribute to enhance the technical preparation process of baseball five. As a new sports modality, it has a creative, developer character and maintains the quality of life of university athletes. A diagnosis was made through the development of three competitions at the provincial and national level that showed errors in the execution of the technical elements, especially in the technique to perform the batting, detecting difficulties in the technical preparation of the university athletes of baseball five, which made it impossible. Achieve the planned result of obtaining the first place, which constitutes the problematic situation of the investigation. Therefore, it is posed as a scientific problem: How to improve the technical execution of batting by the baseball five athletes of the Universidad de Oriente? Its solution demands the following objective: to carry out a set of exercises for the execution of the batting technique in the athletes of baseball five of the Universidad de Oriente Theoretical and empirical methods were used during the investigative process that allowed to base the proposal and assess its feasibility according to the criteria of the specialists.

Índice

Introducción.....	1
Capítulo I. Marco teórico acerca del proceso de preparación técnica en el béisbol five	10
Breve reseña histórica del béisbol five.....	10
Consideraciones generales acerca de la técnica deportiva. El proceso de preparación técnica en el béisbol five.....	12
Métodos orales y visuales. La explicación y la demostración...17	
Capítulo II. Población y metodología.....	21
Diagnóstico del estado actual de la preparación técnica en el equipo universitario mixto de béisbol five.....	21
Población y métodos	24
Ejercicios para la preparación técnica en el equipo universitario de béisbol five.....	27
Valoración de la factibilidad de la propuesta mediante el criterio de los especialistas.....	37
Conclusiones.....	39
Recomendaciones.....	40

Introducción

Cuba ha sido uno de los países pioneros del desarrollo y masificación de esta disciplina, a partir de su tradición cultural y lo que era el llamado “cuatro esquinas”

El béisbol five, mejor conocido como pelotica de goma, oficialmente béisbol five, es un deporte internacional actualmente controlado por el World Baseball and Softball Confederation desde 2017. Se juega cinco contra cinco, un deporte callejero de Cuba. Viene del béisbol y el sóftbol cuenta con su mundial de béisbol five.

Su primera edición se hizo en 2022 en donde el ganador fue Cuba que se coronó primer campeón del torneo. Esto hace que sea el único torneo. Pero más allá de la teoría, las autoridades deportivas cubanas impulsan una práctica que se ha extendido por todo el país, con equipos en cada provincia, y con la realización hasta el momento de tres campeonatos nacionales de mayores y uno juvenil y la previsión de realizar uno por cada categoría reconocida por la WSBC.

El béisbol five es un programa nacional que nos ofrece una tremenda cantera de jugadores, señaló orgulloso el entrenador del seleccionado nacional, Pablo Terry, quien dirigió la escuadra ganadora en México.

No sólo se necesitan jugadores con talento, sino que tengan una buena visión táctica del juego que les permita tomar las mejores decisiones en momentos complicados.

Además de Cuba, un gran número de naciones y regiones practican actualmente el novedoso deporte, que tiene todos los atributos necesarios para convertirse en poco tiempo en una disciplina olímpica.

El béisbol five fue lanzado de manera oficial en las áreas exteriores del estadio Latinoamericano el 17 de noviembre de 2017. Cuba ha sido uno de los países más importantes en la divulgación y el desarrollo de la nueva modalidad en el mundo.

El béisbol, aseveró Fraccari, es un deporte que lleva demasiados implementos para poder desarrollar un partido. Esta modalidad es muy dinámica, se juega en un espacio pequeño, y sus materiales no son costosos, pues lo fundamental es una pelota, al igual que sucede con el fútbol. Es bueno resaltar que en el béisbol five se compite en uno y otro sexo, y con equipos mixtos.

Nuestro país ha acogido eventos internacionales y cursos para formar instructores continentales de este deporte. Los mayores retos para nuestro país llegarán con las primeras ediciones mundialistas en diferentes categorías. El objetivo de este deporte es estar en la cima para ratificar el poderío de Cuba en esta nueva disciplina”.

Las acciones para aumentar la masificación, el desarrollo y la práctica de esta nueva disciplina no se han detenido. Se ha hecho una estrategia para lograr un convenio con la parte de educación física del INDER.

El béisbol five, que aspira a ser incluido en el programa olímpico, es uno de los programas priorizados de la Confederación Mundial de Béisbol y Softbol. En la Ciudad Héroe, especialistas de la Facultad de Cultura Física se han adentrado en el estudio de este, en la búsqueda de perfeccionar su teoría, reglas e implementación.

Pretendemos llevar el béisbol five a todos los barrios de Santiago de Cuba, para ganar impacto en la población en cuanto al conocimiento y desarrollo de este”, aseveraron los promotores.

En estos momentos el béisbol five está en los programas de educación física. Para el nuevo curso escolar está en los programas de los centros de enseñanza. En las universidades se iniciaron los primeros practicantes, y ya forma parte del calendario del sistema competitivo universitario. En noviembre de 2017 se realizó una cuadrangular y los más destacados habían sido los estudiantes de Cultura Física.

Incentivando el interés por la práctica del deporte entre los universitarios. En 2018 se realiza el primer evento, o sea, se incluyó el béisbol five en el programa de las universidades. Luego de un trabajo en las comunidades, abrimos un poco más. El joven de pueblo, de barrio, pudo incorporarse, pero la mayoría de los jugadores que fueron al Mundial de México eran universitarios.

La nómina está integrada por licenciados en Cultura Física y hasta una abogada. Por lo general, el béisbol five lo practican los universitarios, pero está abierto para todos. De hecho, el atleta de Santiago de Cuba viene de lo que es la calle, el barrio. Tiene características del jugador de cuatro esquinas: muy rápido y con las condiciones necesarias. Por eso integró el equipo Cuba.

Vamos a tener un desarrollo desde las escuelas, y ya una vez que está calendarizado a nivel nacional, pues se desarrollará en los combinados deportivos y en las áreas donde se practica nuestro deporte nacional”.

En el territorio cubano, específicamente en Santiago de Cuba se han desarrollado múltiples investigaciones referidas a los diferentes elementos relacionados con el proceso de entrenamiento del béisbol, entre los que se destacan Suárez (2004), Wanton (2016), Bridón (2016), y Millán (2018). Estos autores han tratado aspectos esenciales del deporte desde diversas miradas dando sus aportes certeros.

Sin embargo, lo aportado no satisface las expectativas de esta investigación, pues hacen valiosos aportes a la ciencia dados al tratamiento de elementos técnico- tácticos de carácter general en el Béisbol, pues no se hace referencia a la preparación técnica de los atletas universitarios de béisbol five, con el propósito de potenciar esta modalidad deportiva, en el proceso de preparación técnica y futuras competencias.

Cuba 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 los juegos universitarios dio lugar a diversas competencias acciones técnicas a este nivel, como son: los juegos Inter-Años, los Inter- Facultad, el Campeonato Provincial Universitario y la Universiada Nacional 2024.

Teniendo en cuenta que Cuba participo en la Primera Copa Mundial 2022 de este deporte celebrado en Sócalo, plaza principal de la Ciudad de México, alcanzando el primer lugar quedando invicta en el campeonato, donde la provincia de Santiago de Cuba aporto un atleta el cual demostró maestría deportiva y consagración al deporte.

En la competencia provincial entre Universidades, el equipo de béisbol five de la Universidad de Oriente quedó dominante en las eliminatorias por zonas. Además, tuvo la oportunidad de participar en el Campeonato Provincial Primera Categoría, efectuado el 25 de junio del 2022 donde se obtuvo el segundo lugar. En el transcurso de estas competencias y al aplicar un protocolo de observación y establecer un diagnóstico inicial se corroboró que existió limitaciones en las

acciones técnicas del bateo, debido a la incorrecta colocación de los atletas en el cajón de bateo, lo que originó que se bateara la pelota inadecuadamente.

Esta investigación se realiza, para mejorar la realización de las acciones técnicas del bateo en los atletas de béisbol five de la Universidad de Oriente, mediante el proceso de preparación técnica, ya que este deporte tiene carácter creativo, desarrollador y fundamentalmente mantiene la calidad de vida de los atletas universitarios. Se realizó entrevista a entrenadores y especialistas, en las distintas sesiones de entrenamiento y competencias,

Esto nos conllevó a determinar las siguientes insuficiencias:

- Error técnico al adoptar la postura para realizar el bateo.
- Bateo de la pelota por zona no válida en el terreno.
- No coordinación de los brazos y las piernas al realizar el bateo dentro del cajón, generando error técnico al pisar las líneas frontales por que se decreta outs.

En sentido general, se presentaron irregularidades en la preparación técnica durante los entrenamientos y competencias en relación a los elementos técnicos, pero en especial en la técnica que deben adoptar los atletas para realizar el bateo, lo que no les permitió completar al máximo lo planificado y propicio que no se ganara la competencia, constituyendo esta la situación problemática de la investigación.

Esto nos permite plantear el siguiente problema científico: ¿Cómo mejorar la técnica de bateo en los atletas de béisbol five de la Universidad de Oriente?

Para la fundamentación del problema se establece como objeto de estudio: el proceso de preparación técnica del béisbol five

Dada su importancia en la obtención de altos resultados deportivos y con la intención de superar dichas limitaciones, se determina como objetivo de la investigación: realizar ejercicios para mejorar la técnica del bateo en los atletas de béisbol five de la Universidad de Oriente. Se delimita como campo de acción: la técnica del bateo en los atletas de béisbol five.

Como elemento conductor para lograr el propósito de esta investigación nos efectuamos las siguientes preguntas científicas:

1. ¿Qué fundamentos teóricos-metodológicos sustentan el proceso de preparación técnica de los atletas universitarios en el béisbol five?
2. ¿Cuál es el estado actual de la técnica del bateo en los atletas de béisbol five de la Universidad de Oriente?
3. ¿Cómo perfeccionar la técnica de bateo en los atletas de béisbol five de la Universidad de Oriente?
4. ¿Cómo valorar la factibilidad de la propuesta?

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 del proceso de preparación técnica de los atletas béisbol five de la Universidad de Oriente.
2. Diagnóstico de la situación actual de la técnica del bateo en los atletas de béisbol five de la Universidad de Oriente.
3. Diseño de ejercicios para mejorar la técnica del bateo en los atletas de béisbol five de la Universidad de Oriente.
4. Valoración de la factibilidad de los ejercicios mediante el criterio de especialistas.

Se emplearon durante la investigación los métodos teóricos y empíricos, ya que posibilitan 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 científicos

Métodos del nivel teórico

Análisis-síntesis: fue utilizado para profundizar las causas del problema y hacer un análisis minucioso de la bibliografía utilizada para así extraer ideas que permitieron fundamentar el trabajo teóricamente para arribar a conclusiones concretas y precisas.

Inducción-deducción: se utilizó para indagar como fueron asimilados los ejercicios para la preparación técnica y perfeccionar las acciones técnicas por parte de los atletas de béisbol five de la Universidad de Oriente.

Métodos del nivel empírico

Observación a los entrenamientos y competencias: para determinar el nivel de preparación técnica del bateo por los atletas de béisbol five de la Universidad de Oriente.

Entrevista a los entrenadores-especialistas

Se utilizó para valorar el nivel de aceptación de los ejercicios dirigidos al perfeccionamiento de la técnica adecuada para realizar el por los atletas de béisbol five de la Universidad de Oriente, además de indagar si existe alguna indicación o procedimiento metodológico, que oriente como preparar a los atletas de esta modalidad deportiva, con el propósito de recoger sus criterios sobre la propuesta.

Criterio de especialistas: se utilizó con el propósito de buscar informaciones, valoraciones y criterios sobre la estructura de los ejercicios para perfeccionar la preparación técnica de los elementos técnicos en especial la postura y técnica del bateo por parte de los atletas de béisbol five de la Universidad de Oriente.

Tipo de investigación: por la finalidad u objetivo, la investigación que se empleó, es de tipo (descriptiva), ya que describe el fenómeno de la manera en que se comporta en la práctica, además se brinda la propuesta para su solución.

El aporte práctico de la investigación se concreta en ejercicios dirigidos al mejoramiento de la postura del bateo en los atletas de béisbol five de la Universidad de Oriente.

La novedad científica se precisa en el establecimiento del nivel de relaciones entre los atletas del béisbol five durante el proceso de preparación técnica al combinar las acciones individuales, grupales y de equipo, en aras de contribuir al perfeccionamiento de los elementos técnicos del deporte pero en especial para la postura del bateo, además de poner en manos de entrenadores y especialistas ejercicios, que al ser aplicados en los entrenamientos y competencias constituyen una herramienta de trabajo valiosa para elevar los resultados competitivos.

Definición de términos

Preparación técnica

Fieldler (1986) planteó que, la técnica es un procedimiento racional, o sea, eficaz y económico para alcanzar grandes rendimientos deportivos.

Acción técnica deportiva

Jáuregui (2013) refiere que es un modelo o patrón estudiado que integralmente operan en cada gesto deportivo y cuyo valor es su ejecución bajo los preceptos de la eficiencia máxima.

Capítulo I. Marco teórico acerca del proceso de preparación técnica en el béisbol five

Breve reseña histórica del béisbol five

El béisbol five se inspiró en el juego las cuatro esquinas, un juego callejero de Cuba. El béisbol five fue un proyecto creado por la World Baseball and Softball Confederation en (2017) con la intención de crear un nuevo deporte para los jóvenes. Junto con la Federación Francesa de Béisbol y Softbol, demostraron el béisbol five en los juegos de la amistad. Más tarde en ese año el deporte recibió su primer reconocimiento internacional, cuando el deporte fue nominado en el Premio Peace and Sport, en la categoría Sport Made Simple.

Fraccari (2017) se centra específicamente en crear una disciplina nueva y fresca que sirva como una herramienta de fácil acceso que brinde beneficios de desarrollo social y deportivo similares, pero con una versión más pequeña y simple del juego.

La idea de crear el béisbol five nació cuando varios federativos, en una visita a la Isla, pusieron atención a las cuatro esquinas cubano y decidieron adoptarlo por tratarse de un juego rápido, dinámico y que no necesita recursos.

Primero se hicieron varias pruebas en la India, en algunos países de África y hasta en Italia, pero fue este 23 de noviembre en La Habana, en los alrededores del parque Latinoamericano, donde se realizó la presentación oficial con la inauguración de un torneo de exhibición, promovido en las redes sociales con la etiqueta # playeverywhere, que contó con la participación de cuatro equipos infantiles y cinco de adultos.

El béisbol five puede convertirse en una modalidad profesional, de hecho, estamos invitados a participar en las Olimpiadas juveniles del próximo año en Buenos Aires. Fraccari (2017)

Fraccari (2017) refiere que de todo parte de las estrategias que buscamos para convencer a los más jóvenes de que se enamoren de nuestro deporte y asegura que el objetivo que persigue la federación es masificar la disciplina, lograr que fundamentalmente los niños se interesen por ella.

El béisbol five es una versión callejera del clásico juego de Béisbol/Softbol. Es una disciplina rápida, juvenil y dinámica que mantiene los mismos conceptos básicos del béisbol/softbol, se puede practicar en cualquier parte, requiere el uso tan solo de una pelota de goma, los jugadores tienen una gran movilidad y adaptabilidad y es frecuente que intercambien sus posiciones en función de las necesidades.

En 2018 se hizo un recorrido por el país para enseñar este deporte, que, como todos conocen, proviene de la modalidad de cuatro esquinas. Pero como tal es béisbol five, con reglamentos y maneras especiales de practicar. En 2018 varios especialistas, se distribuyeron por tres regiones de Cuba y enseñaron lo que es actualmente el béisbol five.

Ha sido un arduo trabajo con esta nueva disciplina, que ya es federativa desde 2018. Todas las federaciones internacionales, apoyadas por la Confederación Mundial de Béisbol y Softbol (WBSC, inglés) tienen béisbol five, como parte de la familia de lo que es el béisbol y el softbol.

Según fuentes de la WBSC, ya existen más de 75 países practicantes. Incluso, se ha llegado a más de 100 en la asistencia a cursos y seminarios. Esto lo comprobó el recién finalizado campeonato mundial, porque se hicieron

eliminadoras en los cinco continentes. En el caso de África, ha sido la continente revelación en esta disciplina, por resultar el béisbol five más asequible que el béisbol y el softbol.

La modalidad ha tenido una propagación muy rápida por ser mixta y porque con solo una pelota de goma ya puedes practicarla, partiendo de los fundamentos básicos del béisbol.

En mayo de 2018, béisbol five se incluyó en el Arnold Classic África Festival, el evento multideportivo creado por el actor y exgobernador de California Arnold Schwarzenegger, en Johannesburgo, Sudáfrica, y en el Foro Itálico en Roma, Italia.

En 2018 en Cuba se celebran los primeros campeonatos nacionales. Se presentaron tres torneos de mayores y este año debutan con el primer nacional juvenil. Comienza el primer evento nacional en Camagüey, en el que ganó el equipo de La Habana. Ese certamen fue solo con el sexo masculino, no participó el femenino, aunque ya estaba probado, pues realizó giras de promoción por Italia, República Checa y México.

En la segunda edición, en Santiago de Cuba, debutan con la modalidad mixta, única aprobada en estos momentos en competencias oficiales por la Confederación Mundial de Béisbol y Softbol. Nuevamente venció La Habana, seguida por Guantánamo y Artemisa. La tercera edición, en Sancti Spíritus, fue novedosa, porque se compitió bajo techo, en la sala Yayabo.

Consideraciones generales acerca de la técnica deportiva. El proceso de preparación técnica en el béisbol five

Acerca de la técnica en el deporte se han manifestado diversidad de criterios con relación a su importancia, definiciones, métodos y medios para su tratamiento,

entre otros elementos fundamentales que la caracterizan. Múltiples investigadores nacionales y foráneos han conceptualizado la técnica deportiva, entre los que se destacan. Sechevov (1901), Orbeli (1945), Dikchkov (1967), Ozolin (1970), Donskoi (1971), Fieldler (1986), Matveev (1994), Merino (2008) y Porto (2012)

Ozolin, (1970) concibe, que el dominio de la técnica deportiva se realiza durante la enseñanza de los movimientos complejos hace falta regresar una y otra vez a la creación de representaciones motoras, adquirir conocimientos, vincular entre sí los elementos ya fijados.

También Matveev (1994) se refirió a la importancia de lograr una buena técnica para alcanzar la victoria, al expresar que la técnica desarrollada por el deportista consiste en empleo de habilidades propias que permitan materializar con mayor existencia sus posibilidades físicas, psíquicas para vencer con menor esfuerzo, la resistencia del adversario.

Dikchkov (1967), citado por Haroc (1983) expresa que la técnica es un sistema especial de movimientos simultáneos y sucesivos orientados hacia una organización racional de interacciones de fuerzas internas y externas que influyen en el atleta con el objetivo de aprovechar total y efectivamente estas fuerzas para alcanzar altos resultados en el deporte.

Donskoi (1971) plantea que es la forma de la acción motora, en la actividad deportiva, dirigida al logro de un alto resultado.

Grosser y Neumair (1990) refieren que la técnica es un modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva.

Lo planteado anteriormente, fundamenta que la técnica está basada en las características motoras desempeñadas en la actividad deportiva, dirigida al logro

de un alto resultado mediante el modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva.

Al referirse a la importancia de la técnica deportiva para la obtención de la victoria competitiva Merino (2008) expresó, un hombre puede aprender una técnica de otros, puede transformarla o incluso inventar una nueva técnica; Porto, (2012) manifestó la técnica posee la particularidad de ser transmisible, pero no siempre se lleva a cabo de modo consciente o bajo un perfil reflexivo.

Especialistas en Psicología Deportiva plantean que es el conjunto de los modos de aplicación de los procedimientos técnicos en el curso de la competencia. Según Sechevov (1901) y Orbeli (1945), citados por Ozolin (1970). Expresan que, desde su nacimiento el hombre dispone de mecanismos neuromusculares para crear y coordinar sus movimientos.

Sin embargo; domina los movimientos voluntarios como resultado del aprendizaje, cuya necesidad viene dada por las exigencias vitales. Fieldler (1986) planteó que la técnica es un procedimiento racional, o sea, eficaz y económico para alcanzar grandes rendimientos deportivos.

En esta investigación se asume lo planteado por los autores antes mencionados, al evaluar que los atletas del equipo universitario de béisbol five, carecen del dominio de las acciones técnicas de su deporte, lo cual no le permitirá adquirir una preparación adecuada dirigida a solucionar las limitaciones detectadas durante el proceso investigativo.

Luego de analizado los conceptos encontrados en la bibliografía revisada por parte del autor de la investigación podemos plantear que, la técnica se define como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia.

Características de la técnica deportiva

- Se determina a partir de la estructura funcional modelo.
- Solo puede ser aplicada por el atleta.
- La persona que la realiza se relaciona con factores tempo-espaciales.
- Tiene como finalidad la ejecución de estructuras funcionales.
- La evaluación se hace a partir de la cantidad de errores que se realicen en su ejecución con respecto a la estructura modelo.

Se ponen de manifiesto en todos los deportes, pero de forma determinante, en los pertenecientes al grupo de arte competitivo (Gimnasia, Natación Artística, Patinaje artístico, entre otros), ya que todas las ejecuciones técnicas realizadas durante la competición son evaluadas por los jueces, definiendo en gran medida el resultado final de cada competidor. Cosa que no sucede en los restantes deportes. Pues exige ejecuciones bajo determinado patrón estructural, a diferentes velocidades.

En el proceso de enseñanza de la técnica deportiva en béisbol five se aplican varios métodos pedagógicos. La utilización de la palabra, garantiza lo evidente y la ayuda directa. Pero la tarea fundamental de los métodos consiste en crear en los participantes una representación motora correcta, clara y precisa. Y ayudar a dominar el movimiento y transformarlo mediante las realizaciones prácticas.

Ninguno de los métodos existentes, a pesar de sus aspectos positivos, puede por sí solo garantizar totalmente una enseñanza rápida y efectiva de la técnica deportiva. Por tal motivo, en la práctica, se emplean varios métodos en el proceso de intuición con la finalidad de que unos complementen a los otros, en dependencia de las particularidades individuales de los atletas, la complejidad de la técnica, de las condiciones del área de trabajo.

En los comienzos de la enseñanza sucede con frecuencia que nos preguntemos por dónde empezar, si por las demostraciones o por las explicaciones. A fin de lograr una relación más activa y consciente hacia la enseñanza se recomienda primero, brindar conocimiento al atleta sobre el deporte que se trate y de la influencia de los ejercicios sobre el organismo del deportista.

Cuando se va a enseñar los primeros ejercicios se les pueden mostrar, en el caso que no sean difíciles, pero cuando se trate de la enseñanza de un ejercicio y después mostrarlo, una vez que conoce el ejercicio enseñado, el atleta debe repetirlo mentalmente varias veces y después tratar de reproducirlo prácticamente.

Por tal motivo la esencia de poner en práctica las capacidades de juego se demuestra a través de la interacción e integración de sus diferentes componentes: técnico, físico, psicológico y teórico por consiguiente el proceso de preparación técnica debe basarse en el desarrollo simultáneo y entrelazado de las acciones técnicas donde la preparación técnica se concibe de forma individual y colectiva.

La preparación técnica es una especie de principio de unión entre los demás componentes del entrenamiento, ya que, en la etapa culminante de la etapa de preparación deportiva, el efecto general de todos los aspectos debe confluir hacia una forma única: la forma técnica de actuar en las competencias más importantes.

Por otra parte, la realización de las tareas de preparación técnica del deportista depende, de un modo u otro, del contenido de todas las demás direcciones de la preparación del deportista: Su preparación técnica, física, teórica y psicológica.

En el proceso de la preparación técnica deportiva son muy variadas las clasificaciones y los criterios tecnológicos en cuanto a los métodos de enseñanza. Para facilitar la comprensión de este importante tema, utilizaremos una clasificación sencilla y ampliamente divulgada en la preparación deportiva: métodos visuales, orales y métodos prácticos.

Aunque cada uno de ellos tiene su función específica, están estrechamente relacionados en el proceso de la preparación técnica. En la práctica son pocos los casos en que los distintos métodos se aplican en forma aislada. Los métodos prácticos generalmente son asistidos de métodos visuales y orales. El éxito depende de lo racional de la combinación de los mismos con todos los demás aspectos de la influencia pedagógica.

Métodos orales y visuales. La explicación y la demostración

Los métodos visuales consisten: en la observación directa o indirecta de la tarea motivo de estudio. Como observación directa tenemos la demostración del ejercicio a través del entrenador y como indirecta la presentación de fotos, láminas y diapositivas.

La explicación: es uno de los métodos más difundidos de la palabra, en la esfera de la preparación técnica. Consiste en la descripción oral de los procesos o también en la explicación verbal de las acciones motoras. La explicación tiene dos formas fundamentales, que son: la descripción corta y la explicación amplia o detallada.

La primera forma se aplica generalmente para dar a conocer los nuevos ejercicios o la nueva actividad, y la segunda forma se emplea para describir con detenimiento, los ejercicios que se encomiendan a los atletas. Las explicaciones deben realizarse en uno y otro caso con la terminología asequible que no

provoquen indecisiones en los atletas para que puedan realizar los ejercicios sin dificultad.

Es importante señalar que existen explicaciones complementarias que acompañan la demostración cuando se ejecutan los ejercicios y se enfatiza en acentuar o en corregir uno u otro aspecto del movimiento.

La observación: indirecta de materiales fílmicos, gráficos, diagramas, esquemas y otros, pueden ser utilizados en ayudar en gran medida a los atletas, hacia un análisis previo del ejercicio y así tener una imagen más exacta del movimiento que posteriormente deben realizar.

La demostración: consiste en la influencia directa a través de los primeros sistemas de señales y la creación de imágenes concretas de la realidad, o sea, que cuando se realicen las demostraciones por parte del entrenador deportivo, estas lleven implícitas los movimientos desde el más sencillo hasta lo más complejo, de lo fácil a lo difícil, de lo conocido a lo desconocido.

Esto debe realizarse de una forma gradual y ascendente, de acuerdo con las exigencias de los contenidos de cada programa. Se debe tener en cuenta, además, la interrelación que existe entre la explicación y la demostración ya que, de acuerdo a la correcta aplicación de las mismas, dependerá, en gran medida, que los atletas capten o interioricen el movimiento indicado.

Los métodos prácticos dependen de las particularidades del deporte, de la actividad concreta, del entrenamiento y las características de los atletas, en cuanto a edad, sexo, así como el nivel de preparación que poseen. Este tipo de método consiste en la realización de un ejercicio determinado y la repetición del mismo, cuando se crea oportuno. Ya que existen acciones que, por sus características, es necesario repetirla para que los alumnos capten dicha acción.

Hay ocasiones en que es suficiente una sola demostración o ejecución del ejercicio, pero en otras, se debe realizar más de una demostración. El fortalecimiento de las acciones motoras se produce a través de la práctica sistemática de las mismas, las cuales deben ser clasificadas y dirigidas por el entrenador, durante la preparación.

Cuando se realizan las repeticiones, las acciones motoras se hacen habituales y cada vez hay que pensar menos en las formas de realizar una u otra acción. La fijación de la tensión que han sido suficientemente pensados y realizados en menor y todo conlleva a la automatización de los movimientos, paulatinamente.

El estereotipo dinámico se crea como consecuencia del perfeccionamiento de las acciones motoras, que en lo sucesivo se afianza y se hace más preciso en aquellos movimientos que se repiten sin variar su estructura.

Las repeticiones estereotipadas de la acción motora originan la formación del hábito motor cuando, al realizar la repetición no se efectúan cambios importantes en la estructura del movimiento y la acción se ejecuta en las mismas condiciones.

En el perfeccionamiento de las acciones motoras se utilizan diferentes formas de ejercitación como son: la repetición estándar o diferentes condiciones variables, el juego y las competencias.

De ahí la importancia de la preparación técnica de los atletas universitarios de béisbol five en aras de elevar la calidad en las acciones técnicas para mejorar los resultados competitivos, mediante una correcta combinación entre las acciones técnicas individuales, grupales y de equipo.

-La técnica individual: son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de béisbol five dominando y jugando con la pelota.

-La técnica de grupo: son todas las acciones que consigue enlazar dos o más jugadores de equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada.

-La técnica de equipo: es la acción motora que permite, obtener un punto de apoyo en las potencialidades y cualidades motrices de sus distintos integrantes, en lo común de todos.

Capítulo II. Población y metodología

Diagnóstico del estado actual de la preparación técnica en el equipo universitario mixto de béisbol five

La presente investigación parte de un diagnóstico inicial aplicado a distintas sesiones de entrenamiento del equipo universitario de béisbol five desarrolladas en la Universidad de Oriente y el desarrollo de tres competencias a nivel provincial y nacional. La población estudiada fue de 16 atletas que son matrícula del béisbol five en la facultad.

Se efectuó una caracterización con el propósito de conocer la situación actual del proceso de preparación técnica del equipo universitario mixto de béisbol five de la Universidad de Oriente.

El diagnóstico se realizó teniendo en cuenta los siguientes indicadores:

- 1- Nivel de preparación técnica de los atletas de béisbol five de la Universidad de Oriente.
- 2- Nivel de aplicación de ejercicios para la postura ideal al realizar el bateo en las posiciones del terreno.
- 3-Capacidad de los atletas para combinar los elementos de la técnica de bateo.
- 4-Procedimientos utilizados en la preparación técnica por los atletas de béisbol five.

Se aplicaron los siguientes instrumentos: observación a distintas sesiones de entrenamiento (ver anexo 1) y entrevista a entrenadores-especialistas (ver anexo 2).

Los principales resultados se precisan a continuación:

Protocolo de observación (ver anexo 1)

Valoración de los indicadores

Indicador I. Se observó el nivel de preparación técnica de los atletas de béisbol five de la Universidad de Oriente que durante los entrenamientos mostraban errores en las acciones técnicas, es decir de una población de 16 que representa el 100 % están evaluados de (Mal)

Indicador II. El nivel de aplicación de ejercicios para la postura ideal al realizar el bateo en las posiciones del terreno mediante los entrenamientos es bajo, ya que los 16 atletas realizan pocos ejercicios encaminados a elevar su nivel técnico deportivo. Por lo que se evalúan de (Regular)

Indicador III. Referido a la capacidad de los atletas para combinar los elementos de la técnica del bateo, no es la apropiada ya que durante los entrenamientos no combinan correctamente los elementos que conforman la técnica del bateo antes mencionadas lo que no les permite lograr resultados satisfactorios.

Indicador IV. De la población de 16 atletas, 10 no aplican correctamente los procedimientos adecuados con el propósito de perfeccionar la técnica del bateo y las acciones técnicas en su conjunto, teniendo en cuenta que la preparación técnica alcanzada no es la apropiada, lo que no les permite lograr resultados satisfactorios, lo cual se refleja en un 75% por lo que se evalúan de (Mal)

Entrevista a entrenadores-especialistas (ver anexo 2)

La entrevista se realizó a 6 entrenadores-especialistas, tres pertenecen a la Comisión Provincial de Béisbol y un profesor-especialista de la Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba y dos entrenadores del territorio que laboran en los combinados deportivos del municipio Santiago de Cuba. Los resultados obtenidos se desglosan a continuación.

Pregunta 1: seis entrenadores-especialistas que representan el 100 % consideran importante y necesaria el tratamiento a la temática relacionada con la preparación técnica.

Pregunta 2: tres entrenadores que representan el 50 % dominan las tendencias actuales más significativas acerca de cómo se desempeñan los juegos a nivel mundial, y tres para un 50 % conocen algunas de forma aislada.

Pregunta 3: cuatro entrenadores-especialistas para un 66,6 % poseen una idea clara acerca de la preparación técnica y dos lo desconocen para un 33.4 %.

Pregunta 4: los seis entrenadores para un 100% en sentido general opinan que existen insuficiencias en cuanto a la preparación técnica y la selección adecuada de las acciones técnicas y su efectividad.

Pregunta 5: expresan que por ser el béisbol five un deporte de nueva creación, debe tenerse en cuenta en la preparación de los entrenadores-especialistas contenidos que son esenciales como: el conocimiento acerca de la técnica de los elementos que pueden emplearse, la preparación técnica que se debe aplicar como base del rendimiento, el conocimiento de las reglas y arbitraje en dicho deporte para lograr resultados satisfactorios.

En sentido general el diagnóstico inicial arrojó insuficiencias, las más significativas se sintetizan a continuación:

- El proceso de preparación técnica de los atletas universitarios de béisbol five, fue deficiente por irregularidad de los entrenamientos.
- Se cometieron errores técnicos al batear o golpear la pelota por zona válida.
- Incorrecta postura al realizar el bateo.
- Limitada movilidad de los atletas al realizar el fildeo.

- Los atletas manifestaron errores técnicos al realizar el tiro a las bases por fatiga física.
- Dificultades en el corrido de las bases por poca aceleración muy lentos.
- Dificultad para mantener la postura defensiva por cansancio de la musculatura de las piernas.
- Mala coordinación al realizar las acciones combinadas a la defensa.

En el diagnóstico inicial en el caso del bateo o golpeo de la pelota arrojó que el equipo mostro errores en la técnica para dirigir la pelota por varias posiciones del terreno, pues se seleccionan 24 acciones técnicas adecuadas para unas 33,33 y 48 acciones técnicas inadecuadas para el otro 66,67%, para un total de 72 acciones técnicas. Evaluando las acciones técnicas de fildeo de rollings del equipo durante el juego, solamente realizaron adecuadas 28 acciones para un 38,36 % y 45 inadecuada para un 61,64 %, para un total de 73 acciones técnicas, en el tiro a las bases los atletas manifestaron errores para un total de 28 de acciones adecuadas que constituye el 38,89 % y 44 acciones inadecuadas para un 61,11% de 72 acciones técnicas.

Población y métodos

Caracterización de la población

En el desarrollo de la investigación se escogió una población de 16 atletas para un 100%, 8 varones y 8 hembras que cursan de primer a cuarto año en la Universidad de Oriente, poseen una edad que oscila entre 18 a 24 años.

Desde el punto de vista morfofuncional los atletas de béisbol five de la Universidad de Oriente se encuentran en fase progresiva y completa definición muscular, aproximadamente su corazón dobla su peso y volumen, agranda sus conductos, disminuye el ritmo, aumenta al mismo tiempo su fuerza contráctil y el

calibre de los vasos sanguíneos, los intercambios gaseosos a nivel alveolar se hacen particularmente favorable, el tejido muscular mejora su vigor y aumenta en forma progresiva y notable sus propias posibilidades en cuanto a fuerza, proporciones somática y funcionalidad.

En cuanto al aspecto psicológico estos atletas, muestran ansiedad, contradicciones, incoherencia y agresividad excesiva tienden hacia una mejora progresiva estable, poseen una adecuada motivación en la toma de decisiones, la personalidad se encuentra en general en fase de formación definitiva, sin embargo, poseen disposición hacia la práctica del deporte.

En el orden sociológico los atletas de béisbol five se constituyen en el periodo decisivo para las elecciones a nivel humano, social, político y religioso, conquista progresiva y gradual de la independencia y de la capacidad de autodeterminación, se experimenta la maduración creciente de cada uno de los atletas.

Fueron seleccionados además 6 entrenadores-especialista de la provincia Santiago de Cuba, a los que se le aplicó la entrevista.

Métodos científicos empleados en la investigación

Métodos del nivel teórico

Análisis-síntesis: fue utilizado para profundizar las causas del problema y hacer un análisis minucioso de la bibliografía utilizada para así extraer ideas que permitieron fundamentar el trabajo teóricamente para arribar a conclusiones concretas y precisas.

Inducción-deducción: se utilizó para indagar como fueron asimilados los ejercicios para la preparación técnica y perfeccionar las acciones técnicas por parte de los atletas de béisbol five de la Universidad de Oriente.

Métodos del nivel empírico

Observación a los entrenamientos y competencias: para determinar el nivel de preparación técnica haciendo énfasis en el elemento técnico de bateo, por los atletas de béisbol five de la Universidad de Oriente.

Entrevista a los entrenadores-especialistas

Se utilizó para valorar el nivel de aceptación de los ejercicios dirigidos al perfeccionamiento de la técnica adecuada para realizar el por los atletas de béisbol five de la Universidad de Oriente, además de indagar si existe alguna indicación o procedimiento metodológico, que oriente como preparar a los atletas de esta modalidad deportiva, con el propósito de recoger sus criterios sobre la propuesta.

Criterio de especialistas: se utilizó con el propósito de buscar informaciones, valoraciones y criterios sobre la estructura de los ejercicios para perfeccionar la preparación técnica de los elementos técnicos en especial la postura y técnica del bateo por parte de los atletas de béisbol five de la Universidad de Oriente.

Método matemático-estadístico: se utilizó el cálculo porcentual, para procesar los datos. SPSS Statistics v19

Metodología utilizada: por la finalidad u objetivo, la investigación que se empleó, es de tipo (descriptiva), ya que describe el fenómeno de la manera en que se comporta en la práctica además se brinda la propuesta para su solución.

Como parte de la metodología empleada se realizó un estudio de campo en el equipo de béisbol five de la Universidad de Oriente. Se aplicó el método de observación, la cual nos permitió valorar las acciones, controlando desde el punto de vista cualitativo y cuantitativo todos los sucesos contenidos en el protocolo de observación.

Ejercicios para la preparación técnica en el equipo universitario de béisbol five

La necesidad de esta propuesta radica en:

- Que los entrenadores y atletas puedan contar con una herramienta de trabajo valiosa, de carácter integradora que brinde conocimientos novedosos acerca de la técnica en el béisbol five, por ser un componente de la práctica del entrenamiento deportivo en este deporte.
- Que los profesores, especialistas y estudiantes de la carrera, que seleccionan el béisbol five como deporte, posean un material bibliográfico actualizado que eleve su nivel de información, por ser un deporte no incluido en el diseño curricular de la carrera de Cultura Física.
- Incrementar el nivel de información de los estudiantes de la carrera de Cultura Física acerca del deporte béisbol five, lo que contribuirá a elevar su cultura deportiva y con ello su cultura general integral.
- Por la necesidad de diseñar ejercicios teniendo en cuenta: las fases de la preparación técnica aplicadas al deporte béisbol five.

Consta de 11 ejercicios que fueron estructurados teniendo en cuenta las fases del proceso de preparación técnica y los elementos que requieren dicha preparación para mejorar la postura y técnica del bateo.

Los ejercicios lo agrupamos por el nivel de complejidad, o sea, los seis primeros ejercicios son los más sencillos para que los atletas entren en adaptación de forma individual logrando automatizar la técnica adecuada para realizar el bateo, luego se introducen ejercicios con mayor complejidad dando paso a las acciones técnicas de carácter grupal, donde se deben tener presente el desarrollo progresivo de la técnica del bateo partiendo de la postura adecuada para

realizarlo, cada jugador deberá poner en función durante la etapa de entrenamiento, su capacidad técnica, logrando incorporar al grupo de forma paulatina las acciones técnicas individuales que fueron automatizadas. Se medirá el desempeño de las acciones técnicas del grupo para obtener una valoración del bateo partiendo de la postura ideal para realizarlo por parte de los atletas en condiciones de juego, en aras de propiciar que los atletas universitarios estén en mejores condiciones técnica para alcanzar óptimos resultados competitivos.

Los seis primeros ejercicios tienen como objetivo fundamental lograr acciones técnicas, lo cual se adquiere en la etapa de preparación técnica y se concreta en el período de competencias. Se medirá el cumplimiento de todas las fases durante las acciones técnicas, en aras de lograr la cohesión entre todos los elementos, haciendo énfasis en la técnica adecuada para el bateo, en vista de obtener un buen desempeño por parte de los atletas.

Orientaciones didácticas para la preparación técnica, organización y desarrollo de las acciones técnicas en situaciones de juego.

1. Colocar pelotas de reserva a los lados del cajón de bateo, por si la pelota que está en juego se va muy lejos, de tal forma que se pueda coger otra rápidamente y dar continuidad al juego, cumpliendo así los objetivos fisiológicos.
- 2 Motivar a los jugadores.
- 3 Ser flexibles en el reglamento, y corregir sólo las faltas necesarias, evitando parar mucho el juego.
- 4 En cada uno de los ejercicios se precisa el tiempo de duración.
- 5 Los ejercicios serán estructurados de la siguiente forma:

- Nombre del ejercicio.
- Objetivo.
- Descripción y fundamentación del ejercicio.

Sobre la base de todo lo anterior y a través de esta investigación pretendemos articular con cierta coherencia una propuesta de ejercicios que lleve implícitas acciones técnicas individuales, grupales desde el terreno, de modo que al integrarse promuevan la preparación y perfeccionamiento de la técnica en los atletas del equipo universitario de béisbol five.

Uno de los pilares en que se basa la formación deportiva de todo jugador de béisbol five en cualquier latitud de nuestro país, es el aprendizaje y fijación de los fundamentos técnicos individuales.

Es cierto también que por las características del juego, el dominio de la técnica es casi imprescindible, pues el béisbol five es un deporte con gran complejidad coordinativa, donde actúa constantemente la rapidez de reacción que propicia alto reflejos en los atletas, la postura que deben adoptar para realizar el bateo debe ser lo más cómoda posible para poder realizar un hit , lo que origina gran desgaste físico.

La preparación técnica incluye acciones individuales que permiten enfatizar en el elemento técnico (bateo), generando el juego con un determinado nivel de creatividad, primero en su forma grupal (en parejas, tríos, cuartetos, etc.) hasta llegar a su forma más compleja, es decir, a la forma superior de grupo que es la colectiva, que significa en estas etapas colaborar con el compañero de equipo que realiza la acción de el bateo, ya que si existe la compenetración entre los jugadores se alcanza el éxito.

Es importante la asimilación de los fundamentos teóricos de la técnica deportiva (actividades motrices específicas realizadas en forma adecuada hacen más eficiente el movimiento, gastando menos energía y obteniendo mejores resultados). Ejemplo, en el béisbol five, partiendo de la postura adecuada para realizar la técnica de bateo.

En los ejercicios que se han diseñado, predominan las fases de la preparación técnica, que deben tener en cuenta los atletas universitarios de béisbol five de la Universidad de Oriente.

Acondicionamiento físico general para iniciar la sesión de entrenamiento en el béisbol five

El acondicionamiento físico consiste en el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio. Es importante, ya que aumenta las capacidades físicas del individuo ayudando a mantener un cuerpo saludable y más fuerte. Un método especial es el fartlek especial con dosificación en distancia, se utiliza con aquellos ejercicios que son fácilmente dosificables en metros, dentro de ellos los llamados ABC de carrera. En esta variante se alterna la carrera con un grupo de 5-8 ejercicios, que se ejecutan a la distancia de 25-100 m con igual distancia de trote entre ellos.

En ese grupo se encuentran los siguientes ejercicios:

- Carrera con golpeo de glúteos.
- Carrera con piernas totalmente extendidas al frente.
- Carreras elevando muslo.
- Studing corto.
- Salto indio.
- Correr de lado.
- Salto alterno.
- Correr de espalda.
- Ejercicios de lubricación.
- Ejercicios de estiramiento.

- Carreras en zig-zag.

Ejercicios dirigidos al perfeccionamiento de las acciones técnicas del bateo.

Ejercicio 1: imitación del golpeo desde el lugar.

Objetivo: lograr que el atleta se adapte a la técnica del golpeo.

Descripción y fundamentación del ejercicio:

Los atletas se pondrán de formas dispersas en el terreno y harán la simulación del lanzamiento de la pelota e imitarán el golpeo de la misma.

Dosificación: realizar por cada atleta 2 series de 30 repeticiones

Indicaciones metodológicas

- Este ejercicio se realizará sin pelota.

Ejercicio 2. Bateo o golpeo estático

Objetivo: golpear la pelota hacia donde se encuentra su compañero sin carrera de impulso.

Descripción y fundamentación del ejercicio:

Los atletas deben golpear la pelota desde la posición de pie y dirigirla hacia su compañero y viceversa.

Dosificación: realizar por cada atleta 2 series de 8 repeticiones.

Indicaciones metodológicas

- Este ejercicio se realizará en posición de pie.
- Controlar el ritmo de ejecución.

Ejercicio 3. Simulación del bateo con carrera de impulso sin pelota

Objetivo: mejorar el movimiento para el golpeo o bateo.

Descripción: los atletas se pondrán en el cajón de bateo y simularán la técnica de bateo con carrera de impulso, el entrenador debe seguir con los ejercicios hasta q los atletas se sientan cómodos.

Dosificación: realizar por cada atleta 2 series de 25 repeticiones.

Indicaciones Metodológicas

- Controlar el ritmo de ejecución.

Ejercicio 4. Golpeo de la pelota con desplazamiento dentro del cajón de bateo.

Objetivo: realizar la técnica completa del bateo hacia diferentes zonas del terreno.

Descripción y fundamentación del ejercicio:

El atleta se colocará en el cajón de bateo y realizará la técnica completa con la pelota donde bateará hacia cualquier posición del terreno.

Dosificación: realizar por cada atleta 2 series de 10 repeticiones

Observación

- Controlar el ritmo de ejecución.

Ejercicio 5. Bateo o golpeo de la pelota por tercera y la línea.

Objetivo: mejorar en el dominio de la forma específica para dirigir el bateo o golpeo de la bola mediante su ejecución.

Descripción y fundamentación del ejercicio:

El atleta para comenzar la acción técnica de bateo o golpeo de la pelota, debe adoptar una postura lateral hacia el campo de juego, las piernas semiflexionadas se colocan al ancho de los hombros, debe mantener el control visual de la pelota para obtener mayor superficie de impacto, la pierna izquierda describe un giro hacia la tercera base para poder colocar la pelota entre las posiciones defensivas de tercera base y la línea.

Dosificación: realizar por cada atleta 8 repeticiones.

Indicación metodológica

- Propiciar el relajamiento muscular después de la carga aplicada.
- Controlar la frecuencia cardiaca antes, durante y después de realizado el ejercicio.
- Controlar el ritmo de ejecución.

Ejercicio 6. Bateo o golpeo de la pelota por tercera y campo corto.

Objetivo: mejorar en el dominio de la forma específica para dirigir el bateo o golpeo de la bola mediante su ejecución.

Descripción y fundamentación del ejercicio:

El atleta para comenzar la acción técnica de bateo o golpeo de la pelota, debe adoptar una postura lateral hacia el campo de juego, las piernas semiflexionadas se colocan al ancho de los hombros, debe mantener el control visual de la pelota para obtener mayor superficie de impacto, la pierna izquierda describe un giro hacia la tercera base para poder colocar la pelota entre las posiciones defensivas de tercera base y campo corto.

Dosificación: realizar por cada atleta 8 repeticiones.

Indicaciones metodológicas:

- Propiciar el relajamiento muscular después de la carga aplicada.
- Controlar la frecuencia cardiaca antes, durante y después de realizado el ejercicio.
- Controlar el ritmo de ejecución.

Ejercicio 7. Bateo o golpeo de la pelota por campo corto y fildeador del medio campo

Objetivo: enfatizar en el dominio de la técnica de bateo o golpeo de la pelota por el centro del terreno.

Descripción y fundamentación del ejercicio

El atleta para comenzar la acción técnica de bateo o golpeo de la pelota, debe adoptar una postura lateral hacia el campo de juego. Las piernas semiflexionadas se colocan al ancho de los hombros. Se debe mantener el control visual de la pelota para obtener mayor superficie de impacto. La pierna izquierda describe un movimiento en forma de paso hacia el frente, para poder colocar la pelota entre las posiciones defensivas de segunda y primera base.

Dosificación: realizar por cada atleta 8 repeticiones.

Indicaciones metodológicas:

- Propiciar el relajamiento muscular después de la carga aplicada.
- Controlar la frecuencia cardiaca antes, durante y después de realizado el ejercicio.
- Controlar el ritmo de ejecución.

Ejercicio 8. Bateo o golpeo de la pelota por el fildeador del medio campo y segunda base.

Objetivo: realizar la acción técnica de bateo o golpeo de la pelota por estas posiciones con precisión.

Descripción y fundamentación del ejercicio

El atleta para comenzar la acción técnica de bateo o golpeo de la pelota, debe adoptar una postura lateral hacia el campo de juego. Las piernas semiflexionadas se colocan al ancho de los hombros, debe mantenerse el control visual para obtener mayor superficie de impacto al golpear la pelota con más fuerza a diferencia de las otras posiciones.

Dosificación: realizar por cada atleta 8 repeticiones.

Indicaciones metodológicas:

- Propiciar el relajamiento muscular después de la carga aplicada.
- Controlar la frecuencia cardiaca ante, durante y después de realizado el ejercicio.
- Controlar el ritmo de ejecución.

Ejercicio 9. Bateo o golpeo de la pelota por segunda y primera base.

Objetivo: realizar la acción técnica de bateo o golpeo de la pelota por estas posiciones con precisión.

Descripción y fundamentación del ejercicio

El atleta para comenzar la acción técnica de bateo o golpeo de la pelota, debe adoptar una postura lateral hacia el campo de juego. Las piernas semiflexionadas se colocan al ancho de los hombros, debe mantenerse el control visual para obtener mayor superficie de impacto al golpear la pelota con más fuerza a diferencia de las otras posiciones.

Dosificación: realizar por cada atleta 8 repeticiones.

Indicaciones metodológicas:

- Propiciar el relajamiento muscular después de la carga aplicada.
- Controlar la frecuencia cardiaca ante, durante y después de realizado el ejercicio.
- Controlar el ritmo de ejecución.

Ejercicio 10. Bateo o golpeo de la pelota por primera base y la línea

Objetivo: realizar la acción técnica de bateo o golpeo de la pelota por estas posiciones con precisión.

Descripción y fundamentación del ejercicio

El atleta para comenzar la acción técnica de bateo o golpeo de la pelota, debe adoptar una postura lateral hacia el campo de juego. Las piernas semiflexionadas

se colocan al ancho de los hombros, debe mantenerse el control visual para obtener mayor superficie de impacto al golpear la pelota con más fuerza a diferencia de las otras posiciones.

Dosificación: realizar por cada atleta 8 repeticiones.

Indicaciones metodológicas:

- Propiciar el relajamiento muscular después de la carga aplicada.
- Controlar la frecuencia cardiaca ante, durante y después de realizado el ejercicio.
- Controlar el ritmo de ejecución.

Ejercicio 11. Juego de comprobación

Objetivo: ejecutar con precisión y rapidez los diferentes elementos técnicos enfatizando en la postura adecuada para realizar el fildeo de excelencia, combinando las acciones técnicas.

Descripción y fundamentación del ejercicio

El ejercicio consiste en un juego comprobación para observar el desempeño técnico adquirido por los atletas al desarrollar las acciones técnicas del béisbol five, haciendo énfasis en la postura que deben adoptar los atletas para realizar un adecuado bateo de la pelota. Siempre se realizará en forma de juego combinando las acciones técnicas.

Tiempo de trabajo: 5 entradas.

Tiempo de descanso: Al finalizar el juego.

Indicaciones metodológicas:

- Enfatizar en la correcta y adecuada postura que deben adoptar los atletas para realizar el bateo, como acción técnica fundamental para iniciar las acciones técnicas a la ofensiva.

- Propiciar el relajamiento muscular después de la carga aplicada.
- Controlar la frecuencia cardiaca antes y después de realizado el juego.

Valoración de la factibilidad de la propuesta mediante el criterio de los especialistas

Con el objetivo de evaluar la calidad de la propuesta de ejercicios, se seleccionó un grupo de especialistas teniendo en cuenta los siguientes criterios: años de experiencia, categoría docente, científica, y el grado de participación en la práctica del béisbol five. El análisis de estos criterios propició la caracterización de los especialistas.

Se aplicó una entrevista a los especialistas, cada pregunta fue evaluada mediante una escala valorativa del 1 al 5.

Como procedimiento estadístico para el procesamiento de la información, se analizó el promedio parcial al igual que el total y el valor de las preguntas. Se determinó que los criterios emitidos por los especialistas se encuentran en los valores 4 y 5, es decir, adecuados y muy adecuados, aunque dos se localizan en tres que es la escala promedio.

Haciendo un desglose por preguntas se constató que los aportes de la propuesta de ejercicios se evaluaron entre 4 y 5, es decir, que la misma constituye un aporte valioso para la preparación técnica en sentido general.

Como resultado de la entrevista a los especialistas, para valorar la factibilidad de la propuesta de ejercicios todos coinciden en significar la calidad y efectividad, se señalan como criterios fundamentales los siguientes:

-Al evaluar la científicidad y pertinencia de la propuesta los especialistas consideran que los ejercicios poseen la estructura adecuada y responden a las necesidades reales de los atletas universitarios del béisbol five.

-Otro elemento es la funcionalidad, expresan que la propuesta posee una estructura lógica que permite la estrecha relación entre los ejercicios y a su vez preparan a los atletas.

-Los especialistas reafirman una vez más, la novedad y calidad de la propuesta, además de responder a las principales necesidades de los atletas universitarios, valoran que durante los entrenamientos se logró la unidad de acción entre ellos, y este es un elemento novedoso, todos coinciden en significar la calidad y efectividad.

-Otro elemento de vital importancia es la contribución socio educativa a los atletas, lo cual ha propiciado no solo la corrección de errores técnicos, sino el fortalecimiento de valores como: el colectivismo, la honestidad, la responsabilidad, la ayuda mutua, el compañerismo y la laboriosidad.

Lo antes expuesto nos permite corroborar que estamos en presencia de una propuesta novedosa, que sin dudas logrará los fines propuestos.

Conclusiones

-Los referentes teóricos relacionados con la técnica en el béisbol five poseen una tendencia empírica en la actualidad, dentro del proceso de preparación técnica en este deporte.

-El diagnóstico del estado actual realizado permitió determinar las principales insuficiencias que se manifiestan en el proceso de preparación técnica de los atletas universitarios de béisbol five.

-Los ejercicios ha sido realizado con perspectiva a perfeccionar la técnica de bateo, teniendo en cuenta las fases de la preparación técnica, lo que precisa la novedad científica y el aporte de la investigación lo que precisa la novedad científica y el aporte de la investigación.

-Se constató la factibilidad de los ejercicios para la preparación técnica de los atletas de béisbol five de la Universidad de Oriente a partir de los criterios emitidos por los especialistas.

Recomendaciones

-Continuar el estudio y aplicación de la propuesta del conjunto de ejercicios para el perfeccionamiento de la postura del bateo en los atletas de béisbol five de la Universidad de Oriente.

Bibliografía

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.

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*. La Habana: Científico-

Técnica.[https://www.google.com/search?q=Dietrich%252C+H.+%E2%80%99%E2%80%99+\(1983](https://www.google.com/search?q=Dietrich%252C+H.+%E2%80%99%E2%80%99+(1983)

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

https://books.google.com.cu/books/about%20Biomec%C3%A1nica_con_fundamentos_de_la_t%C3%A9cnica

Doxiskoi, D. y Zartsiorski, V. (1988). “*Manual Biomecánica de los Ejercicios Físicos*”. Habana: Pueblo y Educación.

https://books.google.com.cu/books/about%20Biomec%C3%A1nica_con_fundamentos_de_la_t%C3%A9cnica

Egaña, E. (2010). *La Estadística. Herramienta fundamental en la investigación educativa*. La Habana: Pueblo y Educación.

<https://isbn.cloud/9789591319357/la-estadistica->

[herramientafundamental-de-la-investigación-pedagógica/](#)

Famose, J. (2004). *“Aprendizaje Motor y Dificultad de la Tarea.”* Barcelona: Paidotrivo. <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.* La Habana: Científico-Técnica. [https://www.google.com/search?q=Forteza%252C+A.+y+Ranzola%252CA.+\(1988\).Bases+Metodol%C3%B3gicas+del+entrenamiento.](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. https://www.ecured.cu/Tendencias_actuales_del_entrenamiento_en_el_b%C3%A9isbol

Franger, R. (2016). *Programa integral de preparación del deportista de béisbol.* La Habana: Deportes. [https://www.google.com/search?q=Federaci%C3%B3n+Cubana+de+B%C3%A9isbol+\(2016\).](https://www.google.com/search?q=Federaci%C3%B3n+Cubana+de+B%C3%A9isbol+(2016).)

Galindo, Y. (2020). *Estudio preliminar para la enseñanza del béisbol 5.* Artículo publicado en la Revista Didáctica y Educación ISSN 2224-2643.

Galindo, Y. (2020). *El Béisbol 5 como juego alternativo para incrementar la motivación en las clases de Educación Física y el deporte universitario.* Artículo publicado en la Revista Didáctica y Educación.

- 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.
- Llago, D. (2019), *Sistema de ejercicios e indicadores para la preparación técnica de los atletas universitarios del Béisbol Five*. Tesis presentada en opción al título de Licenciado en Cultura Física.
- Matveed, L. (1983). *Fundamentos de Entrenamiento Deportivo*. Moscú: Ráduga.
- Meinel, K. (1981). *Didáctica el Movimiento*. La Habana: Pueblo y Educación.
- 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.
- Neumaier, A. (1990). *Técnicas del entrenamiento*. Teoría y práctica de los deportes. Barcelona: Roca. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=211581>
- Ortiz, M (2019). *Educación Física. Béisbol 5, un juego para la inclusión*. Libro digital, PDF - (Profundización NES) ISBN 978-987-673-477-6.
- Ozolin, N. (1983). *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. La Habana: Científico-Técnica.
https://books.google.com.cu/books/about/Sistema_contempor%C3%A1neo_de_entrenamiento.
- Pérez, (2023), *Ejercicios para el bateo en el Béisbol Five categoría juvenil del municipio Songo La Maya*. Tesis presentada en opción al título de Licenciado en Cultura Física.

Suárez, F. (2004). *Sistema de indicadores para la selección de talentos del Béisbol en la categoría 13-14 años en Santiago de Cuba*. Tesis en opción al título académico de Máster en Entrenamiento Deportivo.

Wanton, E. (2016). *Metodología para el entrenamiento de la fuerza muscular con pesas en beisbolistas de primera categoría*. Tesis en opción al título académico de Doctor en Ciencias.

Zartsiorki, V. (1989). *Metrología deportiva*. La Habana: Pueblo y Educación.

https://books.google.com.cu/books/about/Metrolog%C3%ADa_deportiva.html?id=P45WPQAACAAJ&redir_esc=y

Anexo 1. Protocolo de observación: a distintas sesiones de entrenamiento del equipo universitario de béisbol five de la Facultad de Cultura Física.

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 23 de noviembre del 2019Tiempo: 90 minutos.

Frecuencia: 3 x semana.

INDICADORES	CRITERIOS DE MEDIDAS			
	A.A. I	A.I. I	A.A. F	A.I. F
I. ACCIONES TÉCNICA				
✓ Bateo o golpeo de la pelota estático				
✓ Bateo o golpeo de la pelota con desplazamiento				
✓ Bateo o golpeo de la pelota por primera base				
✓ Bateo o golpeo de la pelota por segunda				
✓ Bateo o golpeo de la pelota por tercera				
✓ 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 2. Entrevista a entrenadores-especialistas

Estimados profesores, soy estudiante de la Universidad de Oriente, Facultad de Cultura Física y el Deporte, en proceso de culminación de estudio estoy realizando una investigación acerca de cómo ustedes promueven la práctica del béisbol five para garantizar la preparación técnica de los atletas que practican esta modalidad deportiva.

Objetivo de la entrevista: Valorar el proceso de preparación técnica de los atletas de béisbol five mediante los entrenamientos.

Preguntas:

1. ¿Cuántos años de experiencia tiene usted en el trabajo de entrenamiento deportivo, considera importante y necesario el tratamiento a la temática relacionada con la preparación técnica de los atletas del béisbol five de la Universidad de Oriente?
2. ¿Conoce usted y domina las tendencias actuales más significativas acerca de cómo se desempeñan los juegos béisbol five a nivel mundial?
3. ¿Considera usted, que la preparación técnica es fundamental para el desempeño exitoso de un equipo de béisbol five?
4. ¿Cuántos de ustedes opinan que existen insuficiencias en la selección adecuada de las acciones técnicas que actualmente se trabajan en los entrenamientos de béisbol five de la Universidad de Oriente?
5. ¿Cree usted que por ser el béisbol five un deporte de nueva creación, debe tenerse en cuenta en la preparación de los entrenadores-especialistas mediante conocimiento acerca de la técnica y los elementos técnicos-tácticos que pueden emplearse, dentro de las reglas y arbitraje en dicho deporte?

Muchas gracias

Anexo 3. Caracterización de los especialistas

#	Cargo que ocupan	1. Años de experiencia laboral	2. Nivel académico	3. Nivel profesional	4. Incorporación a la preparación del Béisbol Five.
1	Comisionado provincial	20	universitario	Máster	Incorporado
2	Metodólogo provincial	30	universitario	Máster	Incorporado
3	Profesor árbitro	20	universitario	Máster	Incorporado
4	Profesor entrenador	1	universitario	Licenciado	Incorporado
5	Profesor combinado deportivo	10	universitario	Licenciado	Incorporado
6	Profesor combinado deportivo	15	universitario	Licenciado	Incorporado