

EJERCICIOS ESPECIFICO DE BATEO HACIA EL RIGHT FIELD DE LOS BATEADORES DERECHOS CON CORREDORES EN 1^{RA} BASE.

SPECIFIC BATTING EXERCISES TOWARDS THE RIGHT FIELD OF RIGHT HITTERS WITH RUNNERS ON 1ST BASE.

Pons Gámez, Y.
yppons@uij.edu.cu
Master en ciencia,
Universidad Isla de la Juventud,
Cuba

RESUMEN

El presente trabajo versa sobre Ejercicios para los bateadores derechos del equipo La Isla que participaron en la serie nacional de béisbol N° 51. Con el objetivo de elaborar una propuesta de ejercicios dirigidos a mejorar la técnica de bateo para el right field con corredores en primera base de los bateadores derechos del equipo de la Isla de la Juventud que participaron en la serie nacional de béisbol N° 51. **Además**, se explican detalladamente **los ejercicios** para mejorar la técnica de bateo para el right field con corredores en primera **base de** los bateadores derechos. Todas estas acciones conllevan a la elaboración de los ejercicios que permiten el logro del objetivo propuesto. Se utilizaron métodos del nivel teórico (histórico – lógico y analítico – sintético), del nivel empírico (la observación científica, la encuesta, análisis documental) y del método estadístico (tabla de distribución de frecuencia). El análisis realizado de los resultados del equipo para enfrentar la competencia, permitió confirmar la existencia de insuficiencias a la hora de ejecutar los elementos técnicos para ejecutar el bateo de los bateadores derechos hacia el right field con corredores en 1^{ra} base del equipo La Isla que participaron en la serie nacional de béisbol N° 51.

Palabras claves: ejercicios, bateo, right field

ABSTRACT

The present work deals with Exercises for the right hitters of the La Isla team that

participated in the national series of baseball N° 51. With the objective of elaborating a proposal of exercises directed to improve the batting technique for the right field with runners in first base of the right-handers of the Isle of Youth team who participated in the national baseball series No 51. In addition, the exercises to improve the right field batting technique with first-base runners of right-handed hitters are explained in detail. All these actions lead to the elaboration of the exercises that allow the achievement of the proposed objective. Methods of the theoretical level (historical - logical and analytical - synthetic), empirical level (scientific observation, survey, documentary analysis) and statistical method (frequency distribution table) were used. The analysis of the results of the team to face the competition, allowed to confirm the existence of insufficiencies in the execution of the technical elements to execute the batting of the right hitters to the right field with runners in 1st base of the team that participated in the national baseball series No. 51.

Keywords: exercises, batting, right field

INTRODUCCIÓN

Las tradiciones de identidad nacional, así como la obra de la Revolución y el pensamiento filosófico, político, ideológico, educativo y social del Comandante en Jefe Fidel Castro, constituyen la base del Modelo Deportivo Cubano. Por ello es una prioridad para este movimiento la participación de todos en la práctica deportiva, entre ellos los que practican el béisbol, ya que éste constituye el deporte nacional, por los sorprendentes resultados alcanzados, además por la influencia que ejerce en los sentimientos de identidad, la recreación sana, la autoestima y el bienestar del pueblo cubano, que contribuyen a su vez a elevar la calidad de vida como aspiración máxima de la sociedad.

Si se analiza que una recta de 90 km/h, demora 4 décimas de segundo en recorrer la distancia de 60 pies y 6 pulgadas del montículo al home; si tomamos en consideración

que el bateador tarda una décima de segundo en ver la pelota cuando sale de la mano del lanzador y otra décima en poner en movimiento los músculos, entonces comprobamos que apenas dispone de dos décimas de segundo para decidir si intenta o no golpear la pelota, es por ello que el bateador debe tener dominio de toda información, que le propicie una mayor eficiencia en su accionar, aspectos generales que le indiquen cómo debe estudiar al pitcher contrario y sobre qué elementos debe centrar su observación, que movimientos impiden una adecuada dinámica para efectuar el swing, así como sugerencias para lograr un trabajo rápido y ajustado con el bate.

Resulta necesario referir algunas acciones que deben dominar los bateadores en los movimientos para batear:

1. Realizar correctamente los movimientos de las manos y de los brazos cuando batean.
2. Antes de hacer el swing, el bate se sujeta hacia atrás y alrededor del nivel de los hombros. Las manos pueden ponerse más abajo o más arriba del nivel de los hombros, según sea la preferencia de cada atleta. Esto no quiere decir que el bateador descuide la técnica correcta para realizar los movimientos, pudiendo caer en errores y así alcanzar finalmente un bajo rendimiento.

La acción de batear debe trabajarse con la profundidad que se requiere, atendiendo a las características y las particularidades de las fases por las que transita, una corrección de errores oportuna, así como la utilización de los ejercicios que garanticen la formación de habilidades deportivas.

Estos ejercicios deben estar bien concebidos, con objetivos y contenidos diseñados con un fin común que es obtener una forma deportiva óptima en los bateadores para alcanzar los logros deseados.

En esta acción debe prevalecer la concentración de la atención a partir de la integración de los procesos psíquicos relacionados entre sí, como el pensamiento, la percepción, la

memoria, ya que facilitan que se realice la acción con efectividad, es decir; al ejecutarla se debe concentrar en qué va a hacer y cómo lo va a hacer, con las posibles variantes ante situaciones imprevistas, dadas en fracciones de segundos.

Carew, R. (1986) (siete veces campeón de bateo de grandes ligas) habla sobre su posición flexible (conjunto de ajustes que realizaba a la hora de batear según el lanzador, esto daba la impresión de batear en movimiento, o sólo en el pie delantero). Este excelente jugador, plantea que su posición parte desde el peso del cuerpo en el pie trasero para permitir mayor movimiento al pie delantero y lograr mejor traslación del peso al pie delantero durante el movimiento de golpeo. “Mi pie trasero trabaja como una bisagra y la pierna delantera como una puerta para hacer el swing abierto o cerrado” A su vez se refiere a tres posiciones básicas:

- Cerradas: (Mantener el pie delantero en dirección al home y el hombro delantero ligeramente cerrado).
- Normal (Los pies deben estar paralelos y los hombros y caderas alineados).
- Abierta (El pie delantero debe estar alejado de home, cadera delantera abierta y la ubicación casi de frente al pitcher).

Ted William y Charles Law, especialistas en la enseñanza del bateo dan créditos a que no hay forma única de batear, la técnica es una (paso-swing), las formas son varias. Esta acción llega a través de señales que parten del aparato locomotor y llegan a la conciencia en forma de sensaciones motoras de los movimientos propios, a los que Sechenov denominó “sentido muscular”. La ejecución de los ejercicios implica la influencia no solo de los excitadores motores, sino también de muchos otros, ya sean, los visuales, auditivos, vestibulares y por consiguiente del surgimiento de sensaciones y percepciones muy diversas. Estas sensaciones y percepciones surgen en la actividad interrelacionada de muchos analizadores, por lo que lo más importante es el “sentido muscular”.

El autor considera necesario abordar una serie de sugerencias y consideraciones útiles que ayudarán a los bateadores a alcanzar una preparación integral, según criterios dados por un colectivo de autores de la Federación Cubana de Béisbol Amateur, entre las que se señalan:

- Se debe tener dominio de toda información que le propicie una mayor eficiencia en su accionar y sobre qué elementos debe centrar su observación, qué movimientos impiden una adecuada dinámica para efectuar el swing, así como lograr un trabajo rápido y ajustado con el bate.
- Descubrir deficiencias e insertar variantes que mejoren su forma de batear, permitirán alcanzar altos resultados, para ello no basta tan solo con entrenar sistemáticamente, es necesario estar provisto de información adicional y variada la cual será una herramienta útil que el bateador tendrá a su alcance para cuando la situación lo requiera.
- La tensión psíquica al batear puede contraer sus músculos, provocando consigo un retraso en el momento de iniciar el swing, es por ello que debes dominar el ritmo de la respiración y tener tus propios métodos para lograr relajarte en estos casos. Puedes utilizar algunas variantes que te ayudarán en este aspecto: la primera prioridad para batear es estar completamente concentrado y relajado, no importa lo elástico que te sientas es importante que te mantengas realizando ejercicios de flexibilidad para mantenerte siempre listo.
- La profundidad para ubicarse en la caja de bateo depende de varios factores"... este es el criterio de algunos autores quienes consideran dos aspectos muy importantes y es lo concerniente a qué tipo de lanzador se va a enfrentar, si este tiene buena velocidad en su recta, o si su rompimiento es efectivo. Lo segundo es conocer que lanzamiento batea mejor, el lanzamiento alto en la zona de strike o el lanzamiento bajo.

- Si se enfrenta a un lanzador de bola rápida tendrá que acelerar el swing con gran rapidez, por ello es recomendable que se ubique detrás en la caja de bateo, ello le facilitará ganar un poco más de tiempo para efectuar el swing. Por lo contrario, si se enfrenta a un lanzador que domina con efectividad los rompimientos debe ubicarse en la parte delantera del cajón propiciándole conectar la bola antes que su rotación siga desarrollando; es sensato que cuando se enfrente a un pitcher que domina con efectividad tanto los envíos en recta como en curva, entonces debe decidir en base a su fortaleza como bateador.

El autor plantea las siguientes consideraciones

- Estar inhabilitado de un arsenal de información lo hacen un jugador vulnerable, incapaz de tener independencia en la solución de problemas imprevistos. El intelecto solo puede desarrollarse si se nutre de nuevas y variadas situaciones, si se domina información diversa y se es capaz de dar solución eficiente a las cambiantes exigencias del juego.
- Para lograr ser un bateador consistente se debe tener una gran capacidad para almacenar información y ser un excelente observador, es por ello que cuando te equivocas debes ser capaz de enjuiciar e introducir variantes en tu modo de pensar y actuar.
- La observación de un bateador no debe estar solamente dirigida sobre los movimientos del lanzador, muchas veces los movimientos anticipados del catcher, la variación de su mascota, o la ubicación de las piernas pueden delatar qué tipo de lanzamiento será realizado. En muchas ocasiones los jugadores del infielder se ubican apresuradamente teniendo en cuenta la dirección y posible lanzamiento que será ejecutado por el lanzador, esto puede ser también una forma que delate las intenciones o maneras en que se pretende hacer el pitcheo.

En los años 1995-1997 se realizó una investigación científica con el objetivo de detectar las principales insuficiencias en el comportamiento ofensivo del equipo Isla de la Juventud que participó en los Juegos Escolares Nacionales de Alto Rendimiento en las temporadas 1995-1996, 1996-1997, recomendando realizar actividades y ejercicios correctivos para los atletas.

En el año 2008, Pavel Carlos Dávila Capote realizó un estudio sobre los resultados ofensivos del béisbol en la Liga de Desarrollo, significando las principales deficiencias de los atletas al batear. También Ángel Ramiro Bello López y Pedro Vale Acanda, realizaron un estudio relacionado con el comportamiento ofensivo del equipo de béisbol La Isla en la post-temporada de la serie nacional 50, donde como resultado se obtuvo:

- Los atletas manifiestan dificultades en el dominio de los fundamentos del bateo.
- Los elementos ofensivos más afectados son: poco tacto, poca utilización del toque de bola y de las carreras en función de la ofensiva.
- Situación similar presenta actualmente el equipo La Isla que participó en la serie nacional de béisbol número 51. El autor ha apreciado una **situación problemática** que guarda relación con:
 - Insuficiencias en la ejecución de los movimientos técnicos al batear. Por parte de los atletas del equipo la Isla
 - El estudio de esta problemática, evidencia que existe una contradicción entre las metodologías utilizadas, el uso incorrecto de ejercicios y los resultados que alcanzan los bateadores derechos del equipo La Isla que participan en las series nacionales.

La situación que se presenta confirma la necesidad de mejorar la preparación de los bateadores derechos del equipo La Isla que participan en las series nacionales de béisbol.

Los elementos provenientes de estudios teóricos y de diversos antecedentes prácticos acerca de la temática que se aborda posibilitan formular el **problema científico** de la

investigación en los siguientes términos: ¿Cómo mejorar la técnica de bateo para el right field con corredores en 1^{ra} base de los bateadores derechos del equipo La Isla que participaron en la serie nacional de béisbol N° 51?

Con la intención de solucionar el problema científico se traza como **objetivo general**: Proponer un conjunto de ejercicios dirigidos a mejorar la técnica de bateo para el right field de los bateadores derechos con corredores en 1^{ra} base del equipo La Isla que participaron en la serie nacional de béisbol N° 51.

Y como **objetivos específicos** se plantean los siguientes:

1-Diagnosticar la situación actual del bateo, de los bateadores derechos hacia el right field con corredores en 1^{ra} base del equipo la Isla que participaron en la serie nacional N° 51.

2- Elaborar un conjunto ejercicios para mejorar la técnica de bateo para el right field de los bateadores derechos con corredores 1^{ra} base del equipo La Isla que participaron en la serie nacional de béisbol N° 51.

3-Valorar la incidencia de los ejercicios propuestos sobre la técnica de bateo para el right field de los bateadores derechos con corredores en 1^{ra} base del equipo La Isla que participaron en la serie nacional de béisbol N° 51.

Desarrollo

La acción de batear no comienza cuando el bateador se coloca en el cajón de bateo, sino antes de comenzar el juego, analizando al lanzador contrario cuando está en el bull pen haciendo sus lanzamientos de preparación, la velocidad, ángulo por donde suelta la bola, si prepara sus lanzamientos hacia adentro o hacia fuera, entre otros aspectos que no deben ser descuidados, también deben trazar su plan de acción para un determinado

juego o determinado lanzador, teniendo en cuenta las acciones que debe realizar a la hora de realizar los movimientos en el cajón de bateo.

El autor de esta investigación considera oportuno plantear las fases por las que transcurre la acción de batear, según Rojas, R. (1999) ellas son:

1. La Preparación. (Posición Inicial).
2. Posición de Fuerza. (El impulso hacia atrás de la cadera y el cuerpo superior preparando al bateador para el movimiento para adelante).
3. Acercamiento (El movimiento inicial para adelante hacia la bola).
4. Descargo. (La posición del bateador en el punto de impacto con la bola).
5. Último Movimiento. (La posición del bateador después del contacto).

Fase 1. La Preparación.

La posición inicial del bateador

Buena posición Atlética.

1. Posición relajada y balanceada.
2. Cabeza, ojos, hombros, caderas, rodillas al nivel y cuadrada con la base.
3. Manos para atrás.
4. Muñecas fijas.
5. Bate atrás de la cabeza del bateador.
6. Peso del cuerpo en el metatarso de los pies.

Fase 2. Posición de Fuerza.

El impulso hacia atrás de la cadera y el cuerpo superior preparando al bateador para el movimiento para adelante.

1. El peso se mantiene en la parte de atrás del centro de rotación.
2. Cabeza, ojos, hombros, caderas, rodillas se mantienen cuadradas con la base.
3. Las manos se mantienen atrás de la pierna trasera.
4. Muñecas fijas.
5. Las manos se mantienen atrás de la cabeza del bateador.

6. El cuerpo está sobre la zona de ponchar.
7. El brazo de atrás se mantiene bajo

Fase 3. Acercamiento.

El movimiento inicial hacia la bola.

1. Pie detrás, rodilla detrás, cadera para atrás y hombro detrás empieza la rotación para adelante.
2. Las manos se mantienen para atrás, después del movimiento para adelante.
3. Las manos y muñecas se mantienen fijas.
4. La rotación de la cadera y el cuerpo superior mueven las manos a posición de soltar.
5. Muñecas fijas.
6. Mantenga la parte grande del bate detrás de las manos.

Fase 4. Descargo.

La posición del bateador en el punto de impacto con la bola.

1. Cabeza y ojos hacia la bola.
2. Deje que el bate cruce la visión del campo del bateador.
3. Las manos y muñecas terminan el movimiento de energía.
4. La mano de adelante está en posición con la palma hacia abajo con nudillos hacia el lanzador.
5. Los brazos y las manos están en la parte de adelante del cuerpo.

Fase 5. Último movimiento.

La posición del bateador después del contacto.

Después de golpear la pelota, el bate seguirá su recorrido al mismo tiempo que se pasa el peso del cuerpo al pie delantero para propiciar las condiciones para la próxima acción motriz.

La arrancada hacia primera base debe realizarse siempre con el pie posterior del bateador y al iniciar esta, el bate debe dejarse caer hacia la derecha de la línea de primera base para evitar una lesión del corredor que vaya a anotar.

Para cumplir con las fases antes mencionadas se hace necesario que cada atleta conozca que las reacciones temporales específicas de la acción ofensiva (bateo) ante variantes de lanzamientos de la pelota, obliga al jugador a tomar decisiones mentales y motoras en el más reducido tiempo, debe considerarse el carácter de improvisación que con frecuencia imponen las situaciones de juego. Los atletas que practican o juegan este deporte deben aprender muchos conceptos especiales, es decir los términos con que se designan ciertos ejercicios y sus variables. Además, deben comprender cuáles son las relaciones de causa y efecto y los vínculos existentes entre las particularidades de la ejecución de los ejercicios y las condiciones objetivas, muy cambiantes del medio exterior en los que tienen lugar la ejecución de los ejercicios ya sea en el contexto espacial o temporal.

Algunos autores y entrenadores de bateo plantean que, si un bateador presenta consistencia al batear los lanzamientos en la zona alta y tiene una buena aceleración en el swing, entonces debe ubicarse delante en el cajón, es aquí donde los lanzamientos pasan a una mayor altura. Por lo contrario, si la fortaleza está en conectar los lanzamientos en la zona baja especialmente curvas, entonces la ubicación debe ser detrás debido a que es aquí donde los lanzamientos pasan en un punto más bajo antes de ser recibidos por el catcher.

Son muchos los elementos a los que hay que prestar atención, y la observación detallada de todos ellos facilitarán efectuar un estudio del lanzador y llegar a conclusiones que garanticen la definición de la estrategia a seguir y la conformación del plan táctico que se llevará a cabo. Cada atleta hará en el juego lo que sea capaz de analizar y arribar a conclusiones efectivas.

El autor también considera oportuno mencionar las principales dificultades que deben tenerse presente en las competencias para que sean evitadas y corregidas en la conducción del proceso de preparación de los bateadores; entre ellas están:

Voltear la cabeza o quitar la vista. Este defecto se ha hecho cada vez más común en aquellos bateadores que le tiran demasiado fuerte a la pelota y siempre tratan de conectar batazos largos; sin embargo, cuando voltean la cabeza al realizar el swing, en sus ansias de golpear la bola con poder, no pueden seguir el lanzamiento ni ver la pelota en esa última fracción de segundo cuando converge con el home. A los bateadores cuando giran la cabeza o la vista se les dificulta conectar los lanzamientos en la esquina de afuera, particularmente las curvas y los cambios de velocidad.

Sacar el pie a la hora de hacer el swing. Este hábito lo adquieren aquellos bateadores que temen ser golpeados por los envíos del pitcher contrario, tratan de halar todos los lanzamientos. Los jugadores que así proceden, al dar el paso hacia fuera se alejan de la pelota en vez de batearla en la dirección que trae. Usualmente, los bateadores que sacan el pie presentan serias dificultades con cualquier tipo de lanzamiento en la esquina de afuera del home.

Realizar el swing de abajo hacia arriba. En este tipo de swing, el recorrido del bate se ejecuta en forma de arco hacia arriba, sin tomar en cuenta a dónde va el lanzamiento, el bateador que suele hacer eso, encontrará dificultades para batear con efectividad cualquier tipo de lanzamiento y probablemente partirá muchos bates tratando de conectar las bolas en la esquina de adentro del home.

Mover demasiado el bate antes de realizar el swing. Casi todos los bateadores mueven el bate, en algunos de ellos constituye un verdadero problema porque esos balanceos adicionales afectan la uniformidad y rapidez en la ejecución del movimiento, es más difícil tomarle el tiempo al lanzamiento cuando estas oscilaciones preliminares

obligan al bateador a comenzar el swing con el bate en diferentes posiciones, entre un tiro y otro. El bateador no podrá sacar el bate con la prontitud necesaria frente a un lanzador muy veloz y encontrará muchísimas dificultades para calcular el tiempo a los lanzamientos con cambios de velocidad.

Arrastrar el bate al realizar el swing (barrer la bola). Esa deficiencia consiste en no sacar el bate lo suficientemente aprisa como para golpear la bola con efectividad, los bateadores que cometen esa falta, tienden conectar la pelota hacia el campo opuesto y con poco poder y siempre presentarán más problemas con los lanzamientos rápidos que con los envíos más lentos.

Metodología

La investigación se realizó con una población de 12 participantes (10 bateadores y 2 entrenadores) e igual muestra de participantes, lo que representa un 100 % de la población.

Para el cumplimiento de los objetivos trazados, fueron utilizados los métodos de investigación siguientes:

Métodos teóricos

Histórico-lógico: Fue utilizado con el objetivo de sistematizar la información obtenida del estudio de la bibliografía existente sobre el rendimiento ofensivo del equipo La Isla en la serie nacional de béisbol N° 51, así como del devenir histórico del origen y desarrollo del béisbol, en Cuba y en La Isla.

Analítico sintético: Con el objetivo de realizar un análisis y una síntesis de los resultados obtenidos por los atletas de béisbol del equipo de La Isla en la serie nacional N° 51, especialmente en cuanto a la ofensiva se refiere.

Métodos empíricos

La observación científica. Se utilizó en las condiciones de competencia con el propósito de obtener información sobre los resultados ofensivos de los atletas investigados, con énfasis en el bateo y sus deficiencias.

La encuesta. Esta técnica se utilizó con la intención de precisar el dominio de los conocimientos por parte de los entrenadores y atletas con respecto al bateo, así como de la aplicación de ejercicios para el desarrollo de habilidades en los bateadores.

Análisis documental: Con el objetivo de analizar los resultados de los bateadores del equipo La Isla que participó en la serie nacional N° 51, fueron revisadas las hojas de anotación estadística del Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER).

Métodos estadísticos:

Tabla de distribución de frecuencia empírica: Para procesar toda la información de los instrumentos aplicados en la investigación.

Se controlarán de forma individual y colectiva los siguientes indicadores de los bateadores:

1. **TAP:** Total de acciones positivas
2. **TAN:** Total de acciones negativas.
3. **TCB:** Total de corredores en base
4. **CPA:** Corredores en posición anotadora.
5. **CIPA:** Corredores impulsados en posición anotadora.

En la búsqueda bibliográfica realizada por el autor de la investigación se pudo constatar que no existía una escala evaluativa para determinar la efectividad del avance de los

corredores hacia la segunda base, por eso confeccionamos una escala evaluativa, la cual nos ayudara a determinar la efectividad de los corredores llevados hacia la segunda base.

1. Evaluación de **Bien** (51 – 60 corredores llevados a la segunda base).
2. Evaluación de **Regular** (41 – 50 corredores llevados a la segunda base).
3. Evaluación de **Mal** (31 – 40 corredores llevados a la segunda base).

Análisis del bateo hacia el right field con corredores en 1^{ra} base según la tabla de estadística de la serie nacional de beisbol N° 51 (Anexo 1).

Primero se realizó la fórmula para verificar cuantos corredores encontraron en 1^{ra} base los bateadores del equipo Isla en la serie nacional N° 51 que consiste en:

Total, de corredores en base (TCB) menos corredores en posición anotadora (CPA) que sería igual al total de corredores en 1 base. (TC1B)

$$(TC1B=TCB-CPA.)$$

El segundo paso se realizó la fórmula de analizar cuántos corredores de manera positiva fueron adelantado hacia otras bases que consiste en:

Total, de acciones positivas (TAP) menos los corredores empujados en posición anotadora (CIPA) que sería igual a acciones positivas con corredores en primera base (APC1B)

$$(APC1B) = TAP - CIPA)$$

Después de aplicadas las fórmulas anteriores podemos decir que solo 4 bateadores escogidos de la muestra están evaluados de regular, lo que representa un 40% y los otros 6 bateadores están evaluados de mal lo que representa un 60% de la muestra. Además de forma general los 10 bateadores escogidos están evaluados de mal pues solo trabajan para un 36% de efectividad lo cual repercute en que muchos corredores se

queden en la primera base y no sean adelantados hacia la segunda base, limitando la producción de carreras para el equipo de la Isla.

Unidad de lo afectivo y lo cognitivo: Se tiene en cuenta que los ejercicios propicien un clima psicológico favorable que prepare los bateadores para el perfeccionamiento de las habilidades deportivas necesarias para el bateo, que le propicie un mejor rendimiento ofensivo con una adecuada motivación hacia el esfuerzo y actitud positiva en la realización de los ejercicios propuestos.

Principio de dirección: Las actividades de la Cultura Física que se desarrollan con atletas de béisbol de la categoría social tienen una dirección participativa. En ella se implican los bateadores y entrenadores para mejorar los resultados alcanzados.

La propuesta desde el punto de vista de la Didáctica se sustenta en:

Objetivo. Su papel es rector y es la aspiración que se pretende lograr. En su determinación participan los entrenadores que dirigen la preparación, a fin de cumplir las metas de acuerdo con las necesidades individuales y colectivas de los bateadores del equipo.

Contenidos. Los ejercicios que se proponen responden a las necesidades de los atletas en la técnica del bateo. Contiene precisiones de cada tipo de ejercicios que serán utilizados en la preparación para las competencias.

Medios. Materiales necesarios para que propicien el cumplimiento del objetivo general y los objetivos específicos. Serán utilizados: bates, guantes, pelotas, malla o net, espejos, almohadillas, varillas, vídeos, entre otros.

Ejercicios que se proponen para la preparación de los bateadores derechos del equipo La Isla que participaron en la serie nacional de béisbol N° 51.

1- Ejercicios de bateo sin la utilización de la pelota.

- Swing con bate de abanico.

Objetivos específicos:

- Incrementar la aceleración del swing.
- Desarrollar la fuerza en el bateador.
- Perfeccionar el bateo hacia el right field.

Contenido: A un bate se le adiciona en su masa un cuadrado de madera o plástico, con el objetivo que, al realizar el swing, la parte plana se dirija contra la resistencia del aire, de esta forma el bateador tendrá que ejercer una mayor fuerza para lograr la terminación de swing, esto favorece el fortalecimiento de las muñecas y al correcto rompimiento de las mismas.

Medios: Bate que se le adiciona en su masa un cuadrado de madera o plástico.

2- Bate sostenido por ligas.

Objetivos:

- Fortalecer el trabajo de los brazos y caderas en la técnica de bateo.
- Desarrollar la potencia en el swing.
- Perfeccionar el trabajo de rotación en las muñecas.
- Perfeccionar el bateo hacia el right field.

Contenido: El bate estará sostenido por una liga flexible, el bateador tratará de realizar el movimiento completo efectuando el trabajo fuerte de las piernas y caderas, así como la torsión del tronco. Al efectuar el empuje con los brazos, estos se extenderán en el lugar donde debe efectuarse el golpeo con la bola y el trabajo de las muñecas se realizará de forma enérgica; Hay que tratar por todos los medios que el movimiento se efectúe de forma natural y con fluidez.

3- Bateo en el soporte (Batting-Tip).

Objetivos: Perfeccionar el swing y el rompimiento de muñecas.

- Observar la bola cuando se realiza el contacto,
- Controlar el paso
- Comprobar el trabajo de los brazos, las caderas y la terminación del swing.
- Perfeccionar el bateo hacia el right field.

Contenido

El soporte es colocado frente al bateador a una distancia aproximada donde debe realizarse el contacto preciso de una bola lanzada, frente al mismo se coloca una malla entre primera y segunda base, la cual recibe las bolas que son bateadas, aunque en ocasiones este se puede utilizar en el propio terreno al frente del home sin la malla, lo que permite observar las características de cada conexión.

Cuando utilizamos el soporte es necesario que el entrenador observe el trabajo de los brazos, las caderas, el swing y su terminación, la vista, el trabajo de las piernas o sea la técnica de bateo realizada por el atleta con el objetivo de ir corrigiendo errores a medida que se realiza el ejercicio.

Para que el ejercicio sea eficaz se deben utilizar dos variantes:

- Colocar el soporte a diferentes alturas de la zona de strike para que el atleta realice el swing al nivel requerido para el right field.
- Colocar el soporte en diferentes posiciones frente al bateador o sea para conectar el lanzamiento pegado, al centro y afuera.

La mayor cantidad de repeticiones deben realizarse en el lugar del lanzamiento donde el atleta presenta dificultades.

Medios: pelotas, bates, batting tip.

4- Ejercicios con 3 (Batting-Tip).

Objetivos:

- Coordinar el trabajo de hombros y caderas.
- Perfeccionar el bateo hacia el right field.
- Fortalecer las muñecas y antebrazos
- Perfeccionar el bateo hacia el right field con corredores en 1base.

Contenido: Un (**Batting-Tip**) detrás, otro en el medio y el otro delante, se golpea la bola hacia el jardín derecho en los diferentes **Batting-Tip** que están posicionadas en el home play.

Medios: pelotas, bates, batting tip.

5- Ejercicios de bateo con pelotas en movimiento.

- Bateo de pelotas de diferentes colores.

Objetivos:

- Observar la bola en el contacto.
- Desarrollar rapidez y agudeza visual.
- Identificar el tipo de lanzamiento que se pretende batear.
- Perfeccionar el bateo hacia el right field.

Contenido: Se selecciona varias pelotas y se pintan de diferentes colores, estas se usarán en las prácticas de bateo donde el bateador dirá el color de las mismas cuando son lanzadas. Estas se ligarán con el resto de las pelotas que se están utilizando, se pueden utilizar variantes. Pegarle a la bola e indicar a qué color le pegó.

Realizar diferentes acciones tácticas según el color ejemplo (roja bateo y corrido).

Batear a corta distancia para desarrollar los procesos de identificación, cada color representa un lanzamiento y al ser efectuada la conexión indica el lanzamiento con el color asignado.

Medios: bates, guantes, pelotas de colores.

6- Bola bombeada arrodillado.

Objetivos:

- Aislar la parte superior del cuerpo.
- Desarrollar la concentración de la atención en un swing corto, rápido y firme.
- Perfeccionar el bateo hacia el right field con corredores en 1base.

Contenido: Sitúese directamente de frente a un net para golpear las pelotas que le suministrara su compañero, colóquese cerca de este con la rodilla trasera en el piso y la rodilla del frente ligeramente extendida.

Ajustar el swing para golpear la pelota justo sobre el área del cinto, dirigiendo la pelota para el net ubicada al frente, use las manos para hacer el swing con el bate, en vez de golpear la pelota con tus hombros.

Medios: net, pelotas y bates.

7- Bola floja arrodillado a corta distancia.

Objetivos:

- Esperar que la bola llegue para golpearla según su ubicación.
- Mejorar la extensión de los brazos en el momento del contacto.
- Perfeccionar el golpeo de la bola hacia la banda contraria.

Contenido: Los bateadores apoyan la rodilla trasera y extienden la delantera. En los primeros lanzamientos se puede utilizar un bate pesado que ayudará a que se extiendan los brazos y se gane en fuerza.

En los demás envíos se utiliza un bate normal y se sigue la concentración en la extensión de los brazos que es obligatoria en cada contacto. Este ejercicio puede ser realizado además con pelotas de tenis de campo, corchos y palos finos.

Medios: bates, pelotas.

8- Swing con una mano.

Objetivos:

- Desarrollar la acción particular del brazo principal en el swing.
- Dirigir las manos hacia el lanzamiento.

Contenido: Colóquese en un área que tenga mampara de net, o un túnel de bateo. Inicialmente el trabajo se efectuará realizando varios swings al aire, observe que el brazo delantero sale correctamente y después de comprobar que el trabajo se domina correctamente puede utilizar otra variante.

Sitúese frente al net con una pareja (ayudante) arrodillado aproximadamente a 8 pies de distancia justamente por fuera de su rodilla frontal, cuando el ayudante lance la pelota enderece su brazo principal haciendo swing solamente con este de forma rápida, corta e inclinada.

9- Fongueo contra el net.

Objetivos:

- Coordinar el trabajo de hombros y caderas.
- Perfeccionar el bateo hacia el right field.
- Fortalecer las muñecas y antebrazos.

Contenido:

Se colocará una malla entre primera y segunda base hacia la cual el bateador dirigirá el fongueo, las bolas se soltarán teniendo en cuenta la dirección deseada de la conexión, buscando un adecuado trabajo de hombros y caderas con la correcta ejecución en la extensión de los brazos. Es imprescindible que al realizar el swing sean utilizadas ambas manos, donde el paso será efectuado en una misma dirección (hacia el lanzador imaginario) realizando la conexión con ambas manos, teniendo muy presente el correcto rompimiento de las muñecas y la terminación del swing.

El bateador puede utilizar un bate ligero, el cual puede cambiar por uno normal después de dominar el ejercicio.

10-Ejercicios 3 entrenadores

Objetivos:

Tomar precisión al tiempo de realizar el contacto con la bola.

Golpear la bola hacia el right field con corredores en 1base.

Contenido: Cada entrenador con una bola, detrás de un paraban, el bateador se coloca en el cajón de bateo de los 3 entrenadores solamente uno es el que va soltar la bola el bateador debe identificar que entrenador es el que lanza la bola y seguidamente debe conectar hacia el jardín derecho. El bateador puede utilizar un bate ligero, el cual puede cambiar por uno normal después de dominar el ejercicio.

Conclusiones

El análisis realizado de los resultados del equipo para enfrentar la competencia, permitió confirmar la existencia de insuficiencias a la hora de ejecutar los elementos técnicos para ejecutar el bateo de los bateadores derechos hacia el right field con corredores en 1^{ra} base del equipo La Isla que participaron en la serie nacional de béisbol N° 51.

Los ejercicios seleccionados responden a las necesidades del bateo de los bateadores derechos hacia el right field con corredores en 1^{ra} base del equipo La Isla que participaron en la serie nacional de béisbol N° 51, por lo que están dirigidos a mejorar la preparación de estos y la de otros atletas que formen parte de él en otras series.

La propuesta elaborada destaca las relaciones entre sus componentes, objetivos, contenidos y medios esenciales que propicien el desarrollo de habilidades para mejorar los resultados deportivos **del bateo** en los bateadores derechos hacia el right field con corredores en 1^{ra} base del equipo La Isla que participaron en la serie nacional de béisbol N° 51.

BILIOGRAFÍA

Águila Coto, C, Casimiro Andujar, A. (2000) Consideraciones metodológicas para la enseñanza de los deportes colectivos en la edad escolar. En sitio web. www.efedeportes.com, 2000.

Calzadilla Montoya, A. L. (2004) Programa de enseñanza de las habilidades técnico tácticas básicas para el bateo en atletas de 9 a 12 años que se inician en el béisbol. Tesis para optar por el título de Máster en Metodología del entrenamiento deportivo. Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba, 2004.

Donskoi, D. Zatsiorski, V. (1988) Biomecánica de los Ejercicios Físicos. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana, 1988.

Ealo de la Herrán, J. (2003) Béisbol. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana, 1984.

Enríquez Tamayo, Michel. (2003) Estudio del comportamiento ofensivo en la XLI Serie Nacional, Trabajo de Diploma: ISCF Isla de la Juventud, 2003.

Estévez Cullell, Migdalia, Margarita Arroyo Mendoza y Cecilia González Terry. (2004) La Investigación Científica en la Actividad Física: Su Metodología. La Habana, Editorial deportes, 2004.

Franger Reynaldo y Osmel Padilla. Díaz. (2007) Tendencias actuales del entrenamiento en Béisbol. Editorial Deportes, Ciudad de la Habana, 2007.

Franger Reynaldo. (2006) Del béisbol casi todo. Editorial Deportes, Ciudad de la Habana, 2006.

Gálvez Quiñones, Felipe. (1998) Estudio de la ofensiva del equipo Isla de la Juventud en los juegos Nacionales de Alto Rendimiento durante las temporadas 95/96 y 96/97. Trabajo de Diploma. Facultad de Cultura Física. Isla de la Juventud, 1998.

García Mesa, Juan Carlos. (2006) Artículo ¿Batear es adivinar? Isla de la Juventud. Facultad de Cultura Física, 2006 10 h.

Hechavarría Urdaneta, Mirtha. (2008) Lo que todo entrenador deportivo o director técnico debe saber hacer. Editorial deportes, La Habana, Cuba, 2008.

Letusé La O, Rogelio. Augusto (2003) Béisbol Términos y anécdotas, Colección Deportes, Editorial científico técnica, 2003.

Paz Antúnez, C. I. (2001) Sistema de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas velocidad, fuerza y flexibilidad durante el período preparatorio en los atletas de béisbol de la Academia provincial de Holguín. Tesis para optar por el título de Máster en Metodología del entrenamiento deportivo. Facultad de Cultura Física de Holguín, 2001.