



Trabajo de Diploma

**En opción al Título de Licenciado en
Cultura Física**

**Ejercicios para el mejoramiento de las habilidades del bateador ante
lanzadores de similar predominio de lateralidad en función de su
efectividad**

Autor: Lisander González Barroso

Tutor: MsC. Oscar Muñoz Hernández.

Consultante: Esp. Dianni Guedes Medina

Cienfuegos

2020

AGRADECIMIENTOS

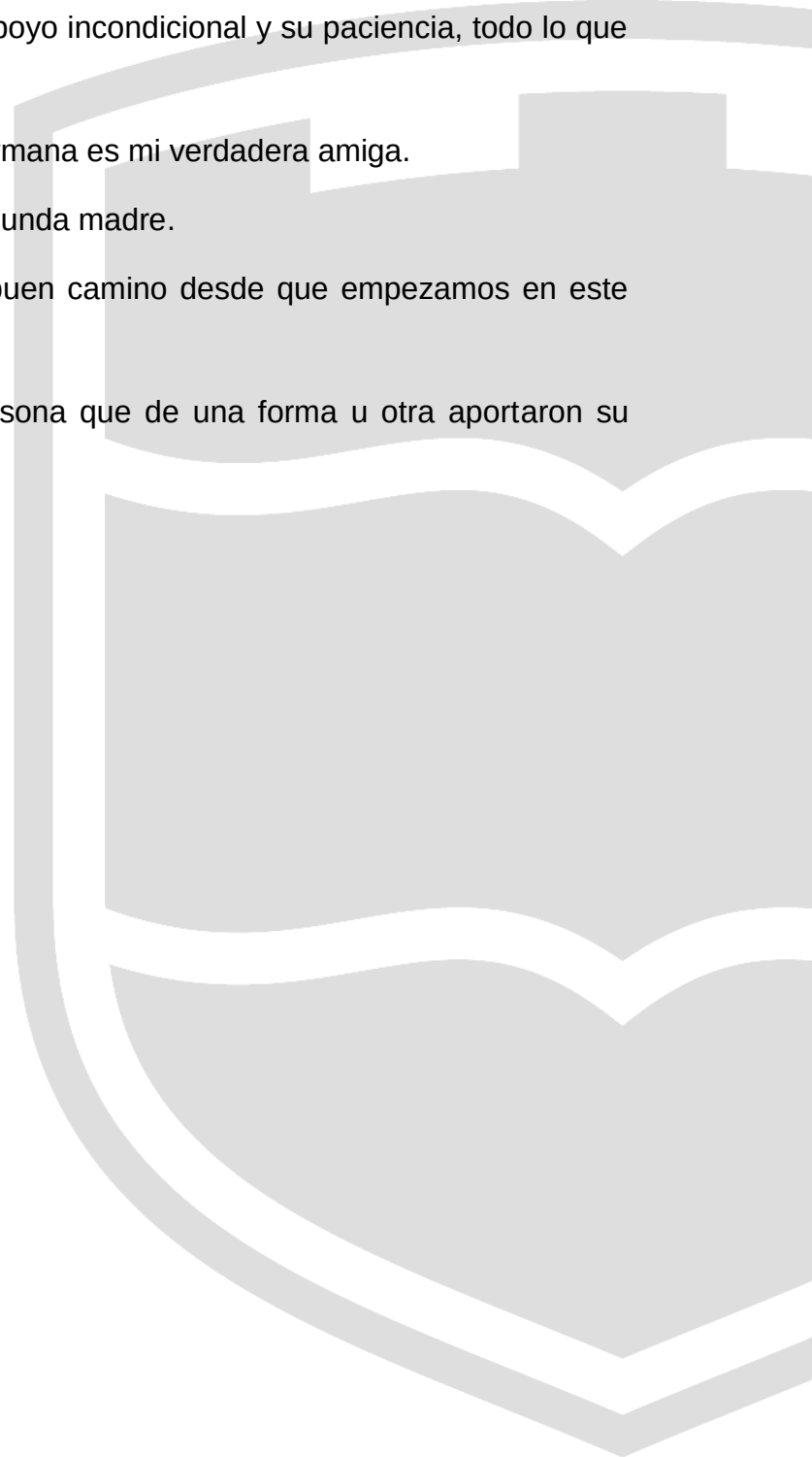
Agradezco a mis padres Lázaro González y Nelys Barroso porque ellos han dado razón a mi vida, por sus consejos, su apoyo incondicional y su paciencia, todo lo que hoy soy es gracias a ellos.

A mi hermana Lismary que más que hermana es mi verdadera amiga.

A mi abuela Miriam que ha sido mi segunda madre.

A mi novia que me ha llevado por el buen camino desde que empezamos en este sueño que se hace realidad.

En fin, a mi tutor y a toda aquella persona que de una forma u otra aportaron su granito de arena.



DEDICATORIA

Dedico este proyecto a mi familia maravillosa, quienes han creído en mi siempre, dándome ejemplo de superación, humildad y sacrificio, enseñándome a valorar todo lo que tengo, ellos han formado en mí el deseo de superación y de triunfo en la vida. Lo que a contribuido a la consecución de este logro. Espero contar siempre con su valioso e incondicional apoyo.



RESUMEN

El Béisbol es considerado como el espectáculo deportivo nacional, en el cual se ponen de manifiesto, la técnica, la táctica, así como capacidades tanto físicas como psíquicas. Los intereses personales de cada jugador se subordinan a los intereses del equipo, esta característica contribuye a la formación de cualidades morales, tales como el sentido de la colectividad, la amistad, la camaradería, tendencia a la ayuda recíproca y la asistencia mutua, entre otros. Desde esta perspectiva en esta investigación se considera de suma importancia el rendimiento de los bateadores, por lo que se plantea la siguiente **situación problemática**: ¿Cómo mejorar las habilidades del bateador ante lanzadores de similar predominio de lateralidad?. Para dar solución a la interrogante planteada se precisa como **Objetivo general**: *Elaborar una propuesta de ejercicios para mejorar las habilidades del bateador, ante lanzadores de similar predominio de lateralidad.* Para la investigación, se determinó como población general 20 atletas del equipo Cienfuegos de la categoría 13—14 años que se prepararon para los juegos escolares 2019--2020 y se definió como muestra 12 jugadores.

Palabras clave: béisbol, bateador, *habilidades*

SUMMARY

Baseball is considered as the national sporting spectacle, in which the technique, the tactics, as well as the physical and mental capacities are revealed. The personal interests of each player are subordinated to the interests of the team, this characteristic contributes to the formation of moral qualities, such as a sense of collectivity, friendship, camaraderie, a tendency to reciprocal help and mutual assistance, among others. From this perspective, the performance of hitters is considered of utmost importance in this research, so the following problematic situation arises: How to improve the hitter's skills against pitchers with a similar predominance of laterality? In order to solve the question posed, the general objective is to prepare an exercise proposal to improve the hitter's skills, before pitchers with a similar predominance of laterality. For the research, 20 athletes from the Cienfuegos team in the 13-14 category who were prepared for the 2019-2020 school games were determined as a general population and 12 players were defined as a sample.)

Keywords: baseball, hitter, skills

ÍNDICE

INTRODUCCION	1
DESARROLLO	5
Trabajo específico sobre la estructura del movimiento para el bateo.....	7
Los movimientos para batear	7
El agarre.....	8
Posición en la caja de bateo.....	8
Estancia	9
Posición de los pies.....	9
Características fundamentales de los deportes colectivos con pelotas.....	10
Reflexiones sobre la Táctica Deportiva	16
Propuesta de Ejercicios.....	23
Dosificación de la propuesta de ejercicios en un complejo de seis semanas	25
Análisis de los resultados	28
CONCLUSIONES	33
RECOMENDACIONES	34
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	35

INTRODUCCIÓN

En Cuba, el Béisbol es considerado como el espectáculo deportivo nacional, en el cual se ponen de manifiesto, la técnica, la táctica, así como capacidades tanto físicas como psíquicas. Es un juego de equipo en el que solo puede alcanzarse el éxito mediante una armoniosa y estrecha colaboración entre sus compañeros. Los intereses personales de cada jugador se subordinan a los intereses del equipo, esta característica contribuye a la formación de cualidades morales, tales como el sentido de la colectividad, la amistad, la camaradería, tendencia a la ayuda recíproca y la asistencia mutua, entre otros.

Durante los últimos años, la práctica deportiva dentro de la pirámide de altos rendimientos agrupa en nuestro país, un cúmulo de conocimientos en la preparación de los deportistas calificados, no obstante, se hace necesario que se hallen nuevas vías, todavía más efectivas para la elevación del grado de preparación física especial, incluyendo el nivel de desarrollo de las cualidades especiales en el deporte escolar.

En el Béisbol, uno de los elementos definitorios de la dinámica deportiva es el uso de la lateralidad, la cual no es más que el predominio de un hemisferio cerebral sobre otro, este puede ser parcial o completo.

Esto posee gran connotación, dado que muchos de los lanzadores y bateadores son seleccionados para alinear en el partido de acuerdo al predominio que posean sobre un hemisferio determinado.

Antecedentes del problema en la categoría escolar 13—14 años

Se han desarrollado varias investigaciones relacionadas con propuestas de ejercicios en las diferentes áreas de juego en el béisbol en la provincia pero debemos señalar que nunca se había incursionado en los bateadores y como mejorar su rendimiento en la competición y más si se habla de la lateralidad en el deporte cuando esto es más abarcado por las ciencias Psicológicas y Pedagógicas, pero si se analiza desde el

punto de vista pedagógico el entrenamiento deportivo como proceso de enseñanza que debe comenzar desde las edades tempranas es aquí cuando los profesores deportivos deben ver y actuar de forma adecuada la enseñanza de uno de los elementos más complejos dentro del juego de béisbol.

Cuando se habla de lateralidad, desde el punto de vista genético o social, somos del criterio que estamos frente a una gran disyuntiva, de aquí debemos sacar la mejor parte y que no es más que aprovechar, los aspectos positivos de estas características, para mejorar el rendimiento deportivo de los atletas a la hora de enfrentarse a lanzadores con la misma lateralidad.

En la provincia Cienfuegos, hasta la fecha se han realizado pocas investigaciones respecto a esta problemática que ocurre en el béisbol, Muñoz (2000), en el béisbol un deporte que por sus características necesita del desarrollo de este importante aspecto ya que por las características de las acciones motrices, donde las mismas dependen grandemente de las capacidades coordinativas, tanto complejas como especiales, la lateralidad, contribuye en gran medida al desarrollo y consolidación de las mismas a la hora de ejecutar la acción de batear.

Es necesario argumentar después de haber analizado el subsistema de preparación del deportista en todas las categorías del béisbol, y comentado con varios entrenadores se llegó a una interrogante ¿Por qué no existen Ejercicios que ayuden a mejorar el rendimiento en los bateadores con la misma lateralidad de los lanzadores contrarios?

Partiendo de esta situación que en el subsistema de la preparación del deportista no existen ejercicios que ayuden a mejorar el rendimiento en los bateadores de similar predominio de lateralidad, conlleva a determinar los antecedentes de esta investigación por lo que se plantea la siguiente **situación problemática:** ¿Cómo mejorar las habilidades del bateador ante lanzadores de similar predominio de lateralidad?

Por todo lo antes expuesto la investigación está dirigida hacia la propuesta de ejercicios para desarrollar este aspecto tan importante a la hora de batear.

Objetivo general: Elaborar una propuesta de ejercicios para mejorar las habilidades del bateador, ante lanzadores de similar predominio de lateralidad.

Por todo lo anterior se defiende como **Idea a defender:** La elaboración de una propuesta de ejercicios mejora las habilidades del bateador ante lanzadores de similar predominio de lateralidad.

Tareas Científicas:

1. Caracterizar el comportamiento del rendimiento de los bateadores en correspondencia con su lateralidad frente a lanzadores de similar mano de lanzamiento y viceversa.
2. Diseñar los ejercicios para el perfeccionamiento de las habilidades del bateador ante lanzadores de similar predominio de lateralidad.
3. Validar la propuesta mediante el criterio de especialistas.

Procedimientos:

Para la investigación, de una población total de 20 atletas del equipo Cienfuegos categoría 13—14 años que se prepararon para los juegos escolares 2019--2020 se tomaron como muestra 12 jugadores que representan un 60 % de la población total, estos atletas ocupan las siguientes posiciones:

- ✓ Jugadores de cuadro (6)
- ✓ Jardinero (4)
- ✓ Receptor (2)

Tipo de estudio: Descriptivo.

Diseño de la investigación: Transaccional.

Métodos utilizados:

Teóricos:

Analítico-Sintético: Este método se utilizó con el objetivo de conocer los procesos que nos permitiría el estudio de los principales elementos que conforman la investigación para determinar sus particularidades y similitudes de la misma, mediante la síntesis permitió integrar para poder descubrir las relaciones y características más generales de la lateralidad en los bateadores.

Inductivo-Deductivo: Se utilizó para establecer y combinar lo particular y general de las características de las distintas posiciones que adoptan los bateadores durante su preparación y en el juego según el predominio de lateralidad del lanzador

Empíricos:

Encuesta: Se realizó con el objetivo de recoger información del conocimiento que tienen los entrenadores y atletas sobre el objetivo de la investigación.

Criterio de especialistas: Se aplicó para validar teóricamente la propuesta según el criterio vertido por especialistas acerca de la propuesta de ejercicios.

Matemáticos: Cálculo porcentual.

DESARROLLO

Los procesos de entrenamiento hoy en día están necesitados de todos los elementos más necesarios para poder obtener grandes resultados deportivos uno de estos aspectos es la preparación física tanto general como especial en la edad escolar, en este trabajo se aborda uno de los aspectos para nuestro entender como investigador que no es más que la educación de una serie de elementos especiales para el desarrollo de la técnica del bateo y muy especial su adaptabilidad de los bateadores a la hora de enfrentarse a lanzadores, de la misma mano, lo que conlleva la mejora del rendimiento deportivo en los momentos de enfrentarse al adversario.

Hoy en día es una necesidad que el atleta desde las edades tempranas aprenda la adaptación de los movimientos deportivos y lo consolide desde las edades tempranas de esa forma se mejora grandemente los patrones técnicos en los movimientos a la hora de batear.

Muchos autores hablan de la lateralidad como dos aristas distinta unos plantean que depende de factores genéticos y otros que dependen de factores sociales, hoy en la actualidad se habla de un tercer tener presente en el estudio de la misma es una combinación de las dos corrientes que se mencionan, la genética y la social, lo cual constituye en el deporte un reto a la hora de determinar las acciones deportivas a realizar y porque esfera del cerebro debe actuar en la acción deportiva, somos del criterio de que un jugador de béisbol que tenga dominio de la lateralidad puede tener mayores opciones y por ende un rendimiento deportivo mayor.

En la revisión bibliográfica realizada por el autor de este trabajo se partió del concepto de lateralidad, emitido por González, (2013), *Se denomina lateralidad a un conjunto de predominancias particulares de un lado del cuerpo sobre las del otro lado simétrico a nivel de las manos, pies, ojos y oídos.*

Las lateralidades más analizadas, hacen referencia a la relación óculo-manual (ojo dominante - mano dominante) y la óculo-podal (ojo dominante- pie dominante). Aunque debemos también considerar las lateralidades en relación al hombro o

cintura (importantes por la preferencia para el lado del giro), y las que se refieren a la pierna dinámica (hábil) y la pierna de fuerza (de apoyo en la mayoría de los casos). Por lo que el estudio de la lateralidad es importante y tienen un papel clave para la motricidad y el rendimiento motor en los atletas. Así como su importancia para el desarrollo de la preparación especial y su vínculo con el proceso de enseñanza aprendizaje.

En el deporte, las lateralidades tienen un papel clave para la motricidad y el rendimiento. Conocer las lateralidades específicas de los deportistas contribuye a mejorar los procesos de planificación y abordaje mental para afrontar la competición y el entrenamiento, a gestionar el stress o a elegir una opción táctica o estratégica ante una situación dada.

En términos neurológicos, podemos concebir la lateralidad como un estadio superior de organización del funcionamiento del sistema nervioso. Los dos hemisferios cerebrales tienen funciones específicas. El hemisferio izquierdo, llamado simbólico, es el controlador de los procesos relacionados con el lenguaje y el procesamiento secuencial de la información. El hemisferio derecho, visual o postural, se encarga de procesar la información corpóreo espacial, trabaja con imágenes visuales y se relaciona con las funciones holísticas. Es muy importante haber desarrollado las vías de conexión interhemisféricas, activando la función del cuerpo calloso. Los dos hemisferios tienen que estar informados de la que hace cada uno para no interferirse en sus funciones, tal como ocurre con los casos de cerebro divididos. En los músicos profesionales se ha encontrado que las diferencias entre la mano dominante y la no dominante son mucho menores, lo que va unido a un mayor número de fibras que unen los dos hemisferios cerebrales.

González, (2013) *definen la lateralidad como la preferencia sistemática de utilización de uno u otro órgano par del cuerpo (ojos, oídos, manos, pies) y se trata de un fenómeno existente tanto en seres humanos como en animales.*

Es necesario definir también una serie de acciones que desde el punto de vista de la

enseñanza y consolidación del bateo que a continuación se exponen en este trabajo y por su importancia para este trabajo se comienzan con:

Preparación psicológica: La preparación psicológica tiene como objetivo la preparación psíquica del bateador dentro de las condiciones específicas del juego, en ese duelo a “muerte” que existe entre el bateador y el lanzador, así como su influencia en los gestos técnicos, donde en la acción de bateo influyen en gran medida las capacidades coordinativas especiales y complejas.

Trabajo específico sobre la estructura del movimiento para el bateo

Los movimientos para batear: La fuerza al batear se deriva de los hombros, las caderas, los brazos y las muñecas, la extensión del círculo cuando el bate se mueve y la velocidad del swing determina la fuerza con que se batea la bola.

Los jugadores que sujetan el bate bien atrás crean un gran arco con el bate cuando hacen el swing, los jugadores que agarran muy cerrado generalmente hacen el swing corto cuando tratan de pegarle a la bola.

El trabajo de los hombros

Como hemos mencionado previamente los hombros deben estar a un mismo nivel cuando se batea. Otro punto importante es que la parte del hombro del frente apunte hacia el pitcher y permanezca en esta posición hasta el último momento de hacer el swing. Este movimiento trazado con el frente del hombro le permite al bateador batear curvas y lanzamientos afuera, naturalmente si la bola es adentro el bateador debe cambiar rápidamente y conectar la bola con la parte gruesa del bate.

La cadera

Las caderas ayudan a volver los hombros cuando se mueva el bate, ellos usualmente trabajan juntos y si se intenta mover los hombros sin mover las caderas se encuentran que se pueden mover muy poco, sin embargo, si se mueven las caderas los hombros también se mueven.

Los brazos

Cuando se ha hecho el swing mucha de la fuerza del brazo se genera en el brazo del frente, el brazo más próximo al pitcher, el otro brazo es suplemento y actúa solamente como guía o como un tacto de control, los brazos se extienden fuertemente hacia la bola, cuando el bate simbra y entonces las manos y las muñecas lo sueltan.

Las manos y muñecas

Cuando los brazos están extendidos las muñecas se mueven en la misma dirección que el swing del bate justamente al hacer el bate contacto con las bolas. Las muñecas y las manos ruedan, este movimiento empuja la mano de arriba sobre la de abajo.

El agarre

El bate debe agarrarse en los dedos y no en la palma, ni en la parte posterior de la mano. Esto dará la flexibilidad necesaria en sus muñecas, mientras que el agarre palmar bloquea este movimiento.

Otro aspecto a tener en cuenta es que muchos bateadores, agarran demasiado fuerte el bate tempranamente, lo que conlleva al debilitamiento de este en el momento del swing. No es hasta comenzar nuestro movimiento que podemos apretar más fuerte.

Posición en la caja de bateo.

Esta creemos que está determinada por la estatura del bateador y por la amplitud del paso debido a lo siguiente.

Como es sabido, la aceleración del lanzamiento es acumulativa. Esto quiere decir que, en la medida que avanza, su aceleración es mayor. El swing tiene su mayor

aceleración en el momento que los brazos están estirados, por lo que la suma de estas aceleraciones será determinante en la fuerza y distancia de la conexión.

Estancia

Los bateadores observados, utilizan los tres tipos de estancias: abierta, cerrada y normal. Partiremos de la conveniencia de utilizar una posición normal ya que ésta da la posibilidad de conectar con mayor facilidad los lanzamientos tanto afuera, como adentro.

Generalmente las piernas están abiertas un poco más que el ancho de los hombros. Esta es la posición más cómoda, pues una demasiado abierta traería problemas en el momento de trasladar el peso del cuerpo, y demasiado cerrado haría que el paso fuera muy largo.

Posición de los pies

El pie trasero debe estar paralelo a la línea final del cajón de bateo, pero creemos que es de mayor utilidad que esté ligeramente inclinado hacia adentro, en un ángulo de 45° pues sobre la parte delantera de este pie, que el bateador debe girar para comenzar el trabajo de las caderas, lo cual se hace más fácil teniendo el pie hacia adentro.

El swing

El swing no comienza con los brazos. Este es comenzando por las piernas y las caderas.

Tan pronto el bateador comienza a trasladar el peso del cuerpo hacia delante a la pierna delantera, la pierna trasera ya gira sobre la punta del mismo, lo cual permite el máximo de posibilidades de las caderas. Comienza a girar su rodilla trasera manteniendo su pierna lo más estirada posible. Al abrir las caderas los hombros van a realizar su apertura normal. Esto va a ayudar a que las manos se muevan hacia delante.

Otro aspecto que se debe tener presente en la investigación y que se expresa en este trabajo y por su importancia es necesario tener presente es:

Características fundamentales de los deportes colectivos con pelotas

Los deportes colectivos o de equipo, se caracterizan porque sus acciones se producen en condiciones de interrelación e interdependencia, ya que si bien en un mismo deporte todas las posiciones de juego tienen sus particularidades y exigencias técnico-tácticas específicas, también es un hecho conocido que entre una y otra posición de juego y entre todas en general, se necesita de una interacción y colaboración estrecha para poder culminar las acciones de juego. Ejemplifica esto con claridad entre otras muchas acciones los pases, las pantallas, el apoyo, la llamada "pared" en el fútbol, el doble-play, el bloqueo, etc., Y un sinnúmero de acciones en los diferentes deportes de equipo que podrían dar claridad a estas características.

Estas características anteriores, unidas a la vida en grupo por períodos de tiempo que por lo regular son largas, hacen que en estos deportes la dinámica social de grupo cobra un gran valor, por lo que distintos indicadores y variables psicosociales se convierten en elementos caracterizadores de estos deportes. Entre otros podemos citar los procesos de interacción (afectiva y funcional), la cohesión del grupo, el nivel de desarrollo que como grupo adquiera el equipo, los estados de opinión, los procesos comunicativos, los fenómenos de liderazgo, etc.

Otra característica esencial de los deportes colectivos con pelota, es su carácter eminentemente táctico, que se manifiesta en forma muy compleja. Por un lado, por las diferencias y exigencias de las distintas posiciones de juego en cualquiera de estos deportes, tanto a la defensiva como a la ofensiva, y por otro lado por las disímiles acciones de juego que pueden producirse, y a las que se responde tácticamente según indica la situación problema enfrentada en ese momento. Muy unido a la táctica en estos deportes aparecen extensas y en ocasiones complicadas

reglas que lo rigen, que deben ser conocidas y dominadas por los deportistas ya que en muchas ocasiones deciden determinadas acciones técnico-tácticas.

Esta característica hace que estos deportes se apoyen en determinados sistemas de juego, en estrategias a la defensiva y a la ofensiva, en complejos sistemas de comunicación táctica entre los jugadores, entre entrenador y jugadores, etc. Es bueno recalcar que ésta táctica, es sobre todo una táctica colectiva, de grupo, táctica de equipo, es esto lo que le da uno de los caracteres distintivos a estos deportes.

Caracteriza también a los deportes con pelota la gran coordinación y precisión que necesitan sus acciones, estando esto determinado por varios aspectos. Uno, la necesidad del manejo y dominio de un implemento que por lo regular se utilizan en estos deportes, sobre todo el balón o la pelota (y en algunos deportes el bastón, el bate o la raqueta). Otra, la gran velocidad a la que se desarrollan casi todas las acciones de juego, por lo que se actúa por lo regular en condiciones de déficit de tiempo. Y, por último, que todo lo que se hace exige precisión y exactitud; se pasa a un jugador que está en un lugar en específico, se lanza o tira en el béisbol a un punto particular, se ataca sobre determinada zona o jugador, etc. En sentido general esta característica lleva a estos deportes a darle gran valor a sus elementos técnicos y a la calidad de estos elementos.

Una última característica que planteamos para estos deportes es la elevada "carga psíquica" con la que los deportistas desarrollan su actividad de juego. En esto son varios los factores a tener en cuenta. Entre otros, en el terreno de juego coinciden un significativo número de jugadores (del equipo y de los contrarios) con diferentes reacciones emocionales antes y durante el juego, que dan una tónica afectiva a la actividad competitiva, tónica esta que surge por lo inesperado y novedoso de cada competencia, de cada acción de juego, etc.; Imprevistos casuales que se traducen en "barreras psicológicas para el deportista" como lo pueden ser; bajos rendimientos inesperados lo mismo del contrario como de su equipo; las influencias del arbitraje, las influencias de los espectadores y en fin toda una serie de fenómenos y

situaciones que aparecen en la competencia imprimiendo una carga psicológica de la que no escapan los equipos en general y los jugadores en particular.

Según el Diccionario Enciclopédico Color (1998), *la técnica es el conjunto de procedimientos de que se sirve una ciencia o arte. Pericia o habilidad para aplicar esos procedimientos*. Esta acepción es considerada de igual forma por el Diccionario Enciclopédico Marín, (1990).

Grosser, (1998), considera que la técnica deportiva es un componente significativo en todas las facetas de las actividades deportivas y en el desarrollo del rendimiento. En muchos deportes, incluso llega a tener un papel decisivo para la consecución de los grandes éxitos (por ejemplo, la carrera de Slalom en el esquí, patinaje artístico, tiro, tenis, etc.) y más adelante lo define como:

1.-El modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva. Este movimiento ideal se puede describir, basándose en los conocimientos científicos actuales y en las experiencias prácticas verbalmente, de forma gráfica, matemática biomecánica- anatómica - funcional y de otras formas.

2.- La realización del movimiento ideal a que se aspira, es decir, el método para realizar la acción motriz óptima por parte del deportista.

Se trata de coincidir con Grosser, (1998), en sus planteamientos e incluso relacionar el concepto de técnica con el de habilidad del movimiento que en los deportes de cooperación-oposición, habría que distinguir, la habilidad con la acción táctica, puesto que el rendimiento está circunscrito desde el inicio de una acción grupal, el tiempo de su ejecución y su efectividad. En determinados atletas que no poseen un modelo ideal se pueden observar errores técnicos, en cambio imponen rendimientos óptimos y cooperan en el éxito de un equipo.

Se considera prudente reconocer los errores de las conductas motrices, una acción táctica puede comprender varias acciones técnicas que por el momento será reconocida de esa manera; en cambio para deportes como el Balonmano ¿Por qué

no considerar un lanzamiento a portería con enlaces de acciones intermedias como una habilidad?

No todos los jugadores toman el mismo camino para llegar a la acción final, por lo tanto, imagen ideal queda supeditada a la situación que impone el juego, se debe pensar en las situaciones reglamentadas y a partir de ellas diseñar modelos ideales para cumplir los objetivos deseados, tanto en la defensa como en el ataque.

Ozolin, (1980), destaca que para el logro de mejores resultados en el deporte se requiere una técnica perfeccionada, es decir, el modo más racional y efectivo posible de realización de ejercicios.

Se defiende que el proceso de enseñanza modifica el nivel de dominio de la técnica, que va desde la técnica elemental a lo contextual de los novatos, hasta el elevado arte técnico de los maestros. Pero no se coincide en cuanto a la enseñanza del modelo ideal bajo el criterio de la técnica elemental, a la luz de las particularidades de cada deporte, Las Situaciones contextuales del juego deben ser consideraciones a tener en cuenta, cada atleta posee una determinada conducta motriz, sus condiciones físicas y mentales difieren en medida, aunque en una determinada categoría, existan particularidades que son comunes.

Aun así, los entrenadores pretenden resolver esta situación mediante la repetición del ejercicio estandarizado, sin la repetición es imposible lograr hábitos motores, en cambio esto no implica la actuación de máquinas en el Balonmano, dicho de otra manera, el supuesto consiste en aprender el juego a través de una intención táctica.

Se trata de no separar un momento de otro, en las perspectivas valorativas del Balonmano, por considerarlo un juego, interpretando su unidad en la cohesión de los integrantes del equipo, se sustenta la evolución y perfeccionamiento del modelo técnico en la óptica de las Situaciones contextuales del Juego frente a un oponente y respetando su validez estructural en estricto cumplimiento del reglamento de juego.

En el marco reflexivo sobre técnica Matveev, (1993), señala:

La diferenciación de dos significados. En primer lugar, el modelo ideal de la acción de competición (su modelo verbal gráfico, matemático u otro), elaborado basándose en la experiencia práctica o teórica. En segundo lugar, el modo de formación (o ya formado) en el deportista, que se caracteriza por el grado de utilización eficaz para alcanzar el resultado deportivo.

El autor considera la técnica en estrecha vinculación con la táctica deportiva, como un medio común de unir el conjunto de acciones dadas a fin de alcanzar el objetivo de competición. También alrededor de estas consideraciones se observa a la técnica como algo inseparable de la táctica lo que se expresa en el concepto ya generalizado en Cuba de preparación técnico- táctica.

Arraza (2013), hace algunas reflexiones sobre la técnica, desde el punto de vista de otros autores y que aquí se retoman, ejemplo: Ozolin, (1980), la define como: *El conjunto de aprendizajes motores específicos por los participantes en un deporte con eficacia máxima de juego.*

Hasta el momento se considera la interpretación del concepto de técnica como algo estático, en cambio otros autores la definen como un elemento dinámico y adoptivo, así se puede inferir según lo planteado por Vankersschaver, (2010), cuando lo define Como una necesidad de adaptación del jugador, y como un modo de resolución de los problemas concretos e inmediatos.

Ozolin, (1980), lleva la técnica a un plano más dinámico e interpretativo con relación a un deporte específico La técnica individual representa para cada una de las diferentes especialidades deportivas, todo un repertorio de gestos propios, producto de la historia y la evolución de cada juego deportivo y que llega a constituirse en un patrimonio propio de cada uno de ellos.

Arraza, (2013), *considera la técnica como uno de los parámetros definidores o determinantes de la acción de juego de los deportes de equipos, haciéndolo desde la perspectiva en que la misma está integrada como un todo en el proceso estratégico*

En ese sentido también lo hace Theodorescu, el que considera que las acciones individuales constituyen procedimientos técnicos integrados que tienen su estructura específica que se desarrolla bajo la égida de un proceso diferenciado de pensamiento estratégico (considerado pensamiento táctico).

Vankersschaver, (2010) señala que un jugador al efectuar un gesto técnico en el transcurso de un encuentro, lo hace siempre en función del contexto. Su acción es portadora de sentido para los otros jugadores que tienen en cuenta los desplazamientos de compañeros y adversarios.

El criterio es que en ese sentido se produce un acercamiento a la lógica interna del juego y como se observa tiene sus células en una acción contextual que traducía al ámbito deportivo en la propia acción - táctica, con un matiz técnico, pero en función de un rendimiento grupal y no individual.

Finalmente se coincide plenamente con Arraza, (2013) que la explicación de la acción técnica se sitúa en un contexto mucho más amplio y significativo alejado en gran medida de la interpretación mecánica de la acción, situándose por lo tanto en el ámbito en que la comunicación juega un papel primordial, por lo que la técnica en el Balonmano para el caso que se analiza, tiene su significado solamente en las Situaciones contextuales de Juego, pues de hecho la misma responde a las situaciones reglamentadas y estas constituyen parte de la estructura del juego con una intención táctica.

En el VII Congreso Internacional sobre entrenamiento deportivo (2001) se pronunciaron las siguientes acepciones sobre técnica deportiva:

Primero: Es un procedimiento racional, eficaz y económico para alcanzar grandes rendimientos deportivos.

Segundo: Forma de realizar un movimiento.

Finalmente se destaca que distintos autores como Grosser (1998), Matveev (1993) y Harre, (1983), entre otros definen la técnica como: *El modelo ideal de un movimiento para realizar un objetivo motor.*

En tal sentido defienden los elementos estructurales y biomecánicas de las acciones de juego, Las definen por la estructura temporal espacial y la dinámica del movimiento, donde es preciso tener en cuenta las fases del movimiento y los elementos estructurales esenciales que comparan los resultados deportivos logrados a partir del modelo técnico; en cambio en deportes como el Balonmano los resultados deportivos no están sujetos a la estructura de los movimientos, aquí entrarían a jugar un papel importante los mecanismos de percepción y decisión ante la presencia de compañeros y adversarios.

A diferencia de esta validez conceptual González, (2013), realiza una propuesta didáctica que se sustenta en las etapas de formación de las estructuras de las Situaciones contextuales de Juego y no de los deportistas de modo individual. Y continúa explicando que en la formación heterogénea que pueda presentar cada individuo se funde la acción resolutoria del contexto grupal que muestra la Situación contextual del Juego.

A diferencias del criterio del autor, en la investigación se tiene como elementos importantes al individuo con su aprendizaje básico, independientemente que se realice en el contexto grupal y las etapas de las Situaciones contextuales de Juego y no de los deportistas de modo individual. Y continúa explicando que en la formación heterogénea que pueda presentar cada individuo se funde la acción resolutoria del contexto grupal que muestra la Situación contextual del Juego, todo lo antes expuesto nos lleva a:

Reflexiones sobre la Táctica Deportiva

Una vez analizadas algunas reflexiones sobre la técnica deportiva, se considera conveniente destacar la táctica, elemento vital del juego.

El trabajo que nos encontramos realizando retoma los fundamentos tácticos como el principal baluarte para el aprendizaje y desarrollo del alumno en el juego. Seguidamente se procede a realizar las definiciones de táctica vista desde la óptica de diferentes autores.

Los orígenes de la táctica son muy antiguos y generalmente se asocian a términos militares, pero la realidad es que en el deporte se ha utilizado y se utiliza con un alto sentido, dado a las características de cada modalidad deportiva, pues unos requieren en mayor medida que otros de la táctica.

En 1994, Sampedro, se refiere a que la táctica proviene del griego TAKTIKEË que se deriva a su vez del verbo Tasso que significa “poner en orden las cosas”.

Por otra parte, el Diccionario Enciclopédico Marín, (1990) establece que la táctica es:

“El arte de disponer, mover y emplear las tropas sobre el campo de batalla con orden, rapidez y reciproca protección, combinándolas entre sí con arreglo a la naturaleza de las armas según las condiciones del terreno y disposición del enemigo”.

En tanto que el Diccionario Enciclopédico Color (1998), define la táctica como Sistema ideado y empleado hábilmente para conseguir un fin. Este tipo de definición permite una mejor cobertura para entender la táctica en el campo deportivo.

Harre, (1983) expone que la táctica es considerada como la teoría de la conducción del encuentro deportivo.

Clasificándola en tres formas, de acuerdo con diversos deportes y disciplinas (Pruebas individuales, Competencias de hombre a hombre y Competencia de equipos) El Balonmano se ubica en esta última clasificación, pero con el impedimento del adversario.

Por lo tanto la acción táctica en el juego está dirigida hacia el logro de un rendimiento óptimo, en el cual cada deportista mediante una acción individual o grupal debe manifestar un conocimiento táctico, las habilidades técnicas, las capacidades

condicionales y otros factores, El impedimento del adversario y la cooperación tanto ofensiva como defensiva permite dilucidar que las acciones se producen en un entorno grupal donde lo más importante no es la suma de dichas acciones, sino la habilidad táctica del equipo para lograr su objetivo.

En el desarrollo de la habilidad táctica es preciso tomar todas las medidas en aras del aprendizaje técnico evitando los errores que pueden cometerse a causa del estereotipo, se trata de repetir la acción siguiendo la lógica del juego, primero con adversario aparente, luego pasivo y por último activo (dirigido y libre).

Donskoi(1988), relaciona la táctica con la forma pensada, racionalizada, económica y planificada de librar la lucha deportiva durante la competición. Según Becali, (2011) la táctica comprende un capítulo de la teoría del deporte, que investiga los medios, modos y formas de ejecución de la lucha deportiva, así como su empleo frente a un adversario concreto en condiciones concretas de la lucha deportiva, para obtener la victoria.

Como se aprecia en esta concepción, la intención radica en reflejar a la táctica como parte de la teoría del deporte, que se dedica al estudio de los medios, modos y formas de ejecución de las acciones que se realizan en el deporte. En este sentido defendemos los modos de ejecución de elemento que caracteriza las acciones que se realizan frente a un adversario y tienen un sentido e intención diferente dados las condiciones del momento donde se esté librando la lucha deportiva.

Donskoi, (1988), define su concepto sobre táctica de forma muy acertada para los deportes de cooperación/oposición. La táctica como totalidad de las acciones individuales y colectivas de los jugadores de un equipo, organizadas y ordenadas racionalmente y de forma unitaria, teniendo en cuenta los límites del reglamento, utilizando la técnica, con el fin de obtener la victoria.

Matveev (1993) precisa de una forma genética que la táctica es:

"El arte de conducir la lucha deportiva y abarca todos los modos racionales de dirección de la competición por el deportista (táctica individual), y por el equipo

(táctica colectiva) supeditadas a un determinado proyecto y plan de alcance del objetivo de competición. En si la táctica representa la organización estructurada de las interacciones entre oponentes para vencerla resistencia que oponen en vías de lograr el objetivo de competición.”

Ozolin, (1980) manifiesta que: La táctica es el arte de conducir la competencia con el contrario, y su objetivo es la utilización racional de fuerzas y las posibilidades para lograr la victoria. Esta resulta fundamental en los juegos deportivos donde se requiere una instantánea comprensión de la situación y entendimiento entre los compañeros del equipo.

Por su parte Weineck, (1980), entiende que la táctica representa el comportamiento racional regulado sobre la capacidad de rendimiento del jugador y el adversario, así como las condiciones exteriores en un encuentro individual y de equipo.

La táctica deportiva se corresponde con el aprendizaje para organizar y dirigir la competición, ya sea de forma individual, en grupos o entre equipos Harre, (1983). El criterio de considerar la táctica en los deportes de equipo como la totalidad de las acciones individuales y colectivas de los jugadores, proporciona un elemento muy importante, ya que los puntos de vistas del autor del presente trabajo apuntan a que ninguna acción de juego en el Balonmano tiene sentido sin la intervención de compañeros y adversarios, por lo tanto en una situación contextual del juego participan varios jugadores que actúan bajo incertidumbre lo que conlleva a una habilidad abierta potencializada Weineck, (1980), con el fin de lograr vencer la meta y obtener la victoria.

Kirko, (1981) define la táctica como: La adopción racional de las acciones individuales, en grupo y colectivas durante la lucha deportiva contra el adversario, con la finalidad de alcanzar el máximo resultado. La tarea principal de la táctica, consiste en determinar los medios, los modos y la forma de llevar el juego frente a un contrario determinado en condiciones concretas de juego.

Kleschow, Tiurin y Furaev, (1990) coincidieron que la táctica de juego es la totalidad de los medios, formas y acciones de conducir el juego mediante una aplicación dirigida, bajo la consideración del estado de formación del equipo y la situación correcta. Esta definición guarda estrecha relación con la dada por Donskoi.

Ozolin, (1980), trata la enseñanza de la táctica y su perfeccionamiento, fundamentada en las reglas y proposiciones para la formación de los hábitos motores: definiéndola como el arte de conducir la competencia con el contrario. Su tarea fundamental es la más racional utilización de las fuerzas y posibilidades para lograr la victoria.

En tal sentido es muy importante esta afirmación, pues el hecho de conocer la lógica interna del juego en primera instancia, permite en lo adelante reafirmar las habilidades de juego, lo que se puede corregir en dependencia de las conductas motrices de los atletas, mediante las tareas tácticas en las que el pensamiento táctico se pondrá en función de la solución motriz dada por la cooperación oposición.

Es un análisis sobre la táctica Weineck (1980), *la define de forma muy simplificada y concisa con la combinación inteligente de los recursos técnicos*. Evidentemente la táctica es una combinación inteligente, además consideramos que su éxito o no, depende de las habilidades que sean creadas durante el proceso de enseñanza de los alumnos para poder dar soluciones a los problemas tácticos que se presentan durante el juego y no exclusivamente de las estructuras de los movimientos.

Por su parte Mahlo, (1981) subraya que, la naturaleza de la actuación táctica de los jugadores consiste en una continua resolución de las contradicciones y tareas resultantes de la lucha con el adversario y de una constante alternancia de situaciones, en la realización de objetivos defensivos y ofensivos. Más adelante el autor reflexiona que lo más difícil en el juego no es correr, saltar o lanzar, sino lograr funcionar todo esto cuando realmente hay que saber utilizarlo.

Sampedro, (1994) considera que la táctica consiste en saber qué hacer cuando hay algo que hacer. *La táctica es un movimiento a corto plazo que permite tomar una*

posición. El autor considera en este caso que es necesario saber qué hacer cuando se presenta una determinada situación, de forma inmediata y consciente, donde es necesario tomar una decisión para poder asumir una respuesta. Esto indica que la táctica es la acción que de ante mano se prevé y también ante situaciones desconocidas.

Arraza, (2013) define la táctica como parte de la conducta motriz de un individuo, grupo o equipo, actuando en una situación motriz determinada, que hace posible la resolución práctica de los problemas que dicha situación plantea.

Riera, (1990, 1998) establece ciertas condiciones para que el término de táctica se cumpla:

- 1) Objetivo parcial: Por ejemplo, superar, al contrario, anotar, etc. El objetivo general o principal del equipo corresponde establecer una estrategia deportiva.
- 2) Juego intencionado o duelo: por ejemplo, el enfrentamiento de un 1 X 1.
- 3) Adversario directo en el espacio y el tiempo: adaptación a las circunstancias específicas de un adversario concreto.

Por su parte Sampedro, (1994), validando los tres puntos anteriores, los completa además con:

- ✓ Inmediatez: O la rapidez en la elección de la mejor solución dentro de las posibles. Actualidad en la respuesta (rapidez en la solución).
- ✓ Cierta improvisación: A diferencia de la estrategia deportiva requiere de tomar decisiones en función de la situación que se demanda, normalmente no programada. Las situaciones tácticas preestablecidas, no siempre dan resultados positivos.
- ✓ Capacidad de observación: Durante el juego el jugador actúa leyendo y racionalizando cada situación de juego. Se intentan prever las acciones adversarias. Los jugadores con experiencia, en este sentido son los más capaces.

- ✓ Utilización o elección de las mejores técnicas: Adaptada a la situación y el adversario. Consiste en seleccionar, dentro de las posibles, la más adecuada.
- ✓ No revelar los planes al adversario: El carácter de sorpresa y disimulo puede dar un resultado positivo.

Con respecto a las condiciones, para que el término de táctica se cumpla, hay coincidencia con los autores, aunque es necesario hacer referencia al séptimo aspecto. En el trabajo que aquí se desarrolla no se debe elegir la mejor técnica, sino elegir la mejor solución en la situación que se presente durante el juego.

Valladares,(2005), durante el congreso Internacional sobre entrenamiento deportivo expuso las siguientes definiciones sobre la táctica de juego:

Conjunto de acciones individuales y colectivas de los jugadores de un equipo organizado y coordinado racionalmente y de manera unitaria según las limitaciones de los reglamentos y de la ética deportiva encaminadas a obtener la victoria; considerando, por una parte, las cualidades y particularidades de los jugadores de un equipo y por otra, las fallas del adversario. Nuevos elementos se le adicionan a la definición dada anteriormente, uno de ellos es la ética deportiva y por otro lado las fallas que realice un equipo.

Díaz, (2001), expone que la táctica es la suma de las técnicas individuales y juego de conjunto utilizado para alcanzar un resultado óptimo en un partido o competición.

Como se ha podido apreciar las definiciones de táctica por lo general consideran los siguientes elementos: acciones conscientes, oportunas, técnicas individuales, acciones de conjunto, logro de objetivos, resultados, el reglamento de juego, nacionalidad, organización, solución a problemas tácticos, ética deportiva y además se ha considerado a la variabilidad de las acciones como parte integrante de la táctica.

Entre otras cosas la táctica de juego no es solo asumir un esquema posicional, depende también del empleo de las habilidades que se adquieran y de la toma de

decisiones de los jugadores, pero el aprendizaje desde un esquema funcional le permite al alumno adquirir una lógica de juego y no correr detrás de la pelota sin saber hacia dónde se debe mover. La cuestión es aprender los principios y problemas tácticos que se presentan en el juego y dentro de este tipo de aprendizaje ir logrando las habilidades necesarias, pero de una forma más abierta y no estereotipada.

Propuesta de Ejercicios

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

- ✓ Swing hacia un objetivo.
- ✓ Swing de sombra.
- ✓ Swing frente a un espejo.
- ✓ Swing al aire.
- ✓ Swing con pelotas medicinales.
- ✓ Swing contra la resistencia externa.

2- Ejercicios de bateo con pelotas estáticas.

- ✓ Bateo en el soporte de bateo (Batting Tip).
- ✓ Bateo de la bola suspendida (orca).

3- Ejercicios de bateo con pelotas en movimiento.

- ✓ Bateo de la bola bombeada.
- ✓ Bola dejada caer.
- ✓ Bateo de la bola dentro de un canal.
- ✓ Bateo de la bola en onda.
- ✓ Bateo contra la máquina.
- ✓ Bateo contra un lanzador.
- ✓ Pepper Game (Bateo en pareja y en trio a corta distancia).
- ✓ Bateo en práctica frente a un lanzador (más del 75 % de la velocidad).

4. Ejercicio del toque de bola aplicado a la táctica del juego.

- ✓ Sin hombres en base.
- ✓ Con hombres en bases.
- ✓ En diferentes situaciones del juego.
- ✓ Juegos con toque de bola.
- ✓ Juegos con tareas ofensivas (diferentes tipos de toques).

Dosificación de la propuesta de ejercicios en un complejo de seis semanas

SEMANA 1

Semana	Ejercicios	Dosificación	
		Tandas	Repetición
1	Ejercicio de bateo sin la utilización de la pelota	3	10
1	Ejercicios de bateo con pelotas estáticas	3	10-15
1	Ejercicios de bateo con pelotas en movimiento	4	8-12
1	Ejercicios de bateo aplicando la táctica de Juego	6	10-20

SEMANA 2

Semana	Ejercicios	Dosificación	
		Tandas	Repetición
2	Ejercicios de bateo aplicando la táctica de Juego	4	8-12
2	Ejercicio de bateo con soporte (Batting Tip)	3	10-20
2	Bateo de pelotas suspendidas (Orca)	4	6-15
2	Bateo de la bola bombeada	5	8-20
2	Bateo de la bola dentro de un canal.	7	10-15

SEMANA 3

Semana	Ejercicios	Dosificación	
		Tandas	Repetición
3	Bateo de la bola dentro de un canal	4	6-10
3	Bateo contra lanzadores	6	8-12
3	Pepper Game	8	10-15
3	Bateo hacia diferentes señalamiento dentro del terreno	4	10-20
3	Bateo teniendo en cuenta el movimiento de los jugadores	5	8-20
3	Bateo y corrido	7	6-12

SEMANA 4

Semana	Ejercicios	Dosificación	
		Tandas	Repetición
4	Bateo y corrido	3	8-10
4	Práctica de bateo sin corredores (señalando situaciones tácticas)	5	10-15
4	Bateo hacia diferentes señalamientos en el terreno	4	12-20
4	Bateo teniendo en cuenta el movimiento de los jugadores	6	10-15
4	Juego en cuartetas	6	10-20

SEMANA 5 Y 6

Semana	Ejercicios	Dosificación	
		Tandas	Repetición
5 y 6	Bateo hacia diferentes señalamientos en el terreno	5	10-15
5 y 6	Ejercicios de bateo aplicando la táctica de juego	7 6	8-12 12-20
5 y 6	Bateo contra lanzadores	8	10-20
5 y 6	Bateo y corrido	10	8-15
5 y 6	Práctica de bateo sin corredores	8	10-20
	Juego en cuartetas	6	10-20

Esta dosificación está confeccionada teniendo presente uno de los principios fundamentales del Entrenamiento Deportivo que es el Aumento Gradual y Progresivo de Las Cargas el cual es muy importante tener presente a la hora de la enseñanza o consolidación de los Ejercicios Especiales, para el buen desarrollo de la técnica de bateo y que los estudiantes atletas puedan adaptarse a las situaciones cambiantes de los lanzamientos en lanzadores, de la misma mano.

Si observamos la dosificación de las semanas podemos incidir que siempre, además de ir aumentando las cargas se comienzan cada una con elementos ya realizados o que han dejado una huella en la formación del hábito motor, esto se hace para que el atleta pueda inter relacionar las acciones aprendidas y la adaptación al cambio motriz o sea más favorable a la hora de realizar dichos ejercicios, de esa forma se adapta mejor a los movimientos del lanzador con su misma lateralidad.

Análisis de los resultados

A continuación, se analizarán los resultados de la validación teórica de la propuesta por parte de los especialistas.

Valoración cualitativa

Especialista 1

Lic. en Cultura Física con una experiencia laboral de 15 años de trabajo como entrenador en la academia provincial de béisbol de Cienfuegos y de trabajo en la enseñanza de este deporte en el municipio de cruces, prestó servicios en esta disciplina deportiva en la hermana República Bolivariana de Venezuela con resultados satisfactorios actualmente es entrenador de bateo del equipo de Cienfuegos y es Gloria Deportiva de nuestra provincia.

Criterios emitidos por el especialista 1.

- ✓ Plantea que el Conjunto de ejercicios contribuye a la solución del problema diagnosticado.
- ✓ Halla muy acordes los ejercicios planteados, considerándolos una necesidad de preparación de todos los atletas.
- ✓ Propone el empleo de técnicas que permitan trabajar el contenido temático con el objetivo de sintetizar o resumir los aspectos centrales y unificar las ideas o conocimientos adquiridos.

Especialista 2

Licenciado en Cultura Física y aspirante a especialista en la especialidad de béisbol con más de 25 años de trabajo como entrenador de base y en escuelas de alto rendimiento EIDE, y Academia provincial de béisbol miembro de la comisión provincial siendo el a misma su jefe técnico, además director del equipo de

Cienfuegos y ocupante del sexto lugar en una Serie Nacional 59,y el segundo lugar obtenido en la serie Sub-23 en el año 2019 el cual es considerado como el mejor resultado deportivo de Cienfuegos desde el Triunfo de la Revolución y la nueva división política administrativa.

Criterios emitidos por el especialista 2

- ✓ Opina que el conjunto de ejercicios resuelve la problemática dada.
- ✓ Encuentra un orden lógico en los ejercicios planteados.
- ✓ Sugiere que se extienda a todos los atletas de la provincia de Cienfuegos.

Especialista 3

Lic. en Cultura Física con 20 años de experiencia laboral integrante del equipo de Cienfuegos por varias series nacionales presto colaboración en Venezuela actualmente es el director del equipo de Cienfuegos con resultados satisfactorio, además aspira al título de Especialista en la disciplina deportiva a la cual ha dedicado tanto como atleta y entrenador.

Criterios emitidos por el especialista 3

- ✓ Plantea que el Conjunto de ejercicios contribuye a la solución del problema diagnosticado.
- ✓ Halla muy acordes los ejercicios planteados, considerándolos una necesidad de preparación de todos los atletas.
- ✓ Entiendo que la propuesta es de vital importancia para la enseñanza y consolidación del bateo.
- ✓ En el análisis del subsistema hay carencia de estos elementos tan importante para el desarrollo de la técnica del bateador.

Especialista 4

Lic. en Cultura Física con más de 15 años de trabajo en la enseñanza del béisbol en las edades tempranas en el municipio de Cienfuegos fue integrante del equipo de esta provincia como lanzador integrante del equipo nacional por varios años donde participo en varios eventos internacionales con resultados excepcionales actualmente presta sus servicios en Panamá desarrollando esta disciplina deportiva.

Criterios emitidos por el especialista 4

- ✓ La propuesta de ejercicios pienso que es correcta ya que le da al profesor u entrenador una herramienta fundamental para un trabajo adecuado en las edades tempranas a que los atletas puedan tener mayor rendimiento en el juego.
- ✓ Los ejercicios están acorde a las necesidades para la enseñanza y aprendizaje de los bateadores frente a lanzadores de la misma mano de lanzar.
- ✓ Los mismos tienen un orden y estructura metodológica adecuada y cumplen con la metodología correcta.

Especialista 5

Lic. en Cultura Física con más de 30 años de trabajo en la enseñanza del béisbol en la edad escolar, participó como atleta en 28 series nacionales poseedor de varios récords de bateo en estos eventos. Entrenador del área de bateo en la Academia Provincial en la provincia de Cienfuegos participó en varios eventos internacionales.

Criterios emitidos por el especialista 5

- ✓ El programa de ejercicios está bien documentado y resuelve una problemática de este aspecto ofensivo del béisbol.
- ✓ Se realiza una buena dosificación de la misma según la técnica de bateo.
- ✓ Ayuda en las edades tempranas a mejorar dicha técnica para la obtención de resultados adecuados.

Especialista 6

Licenciado en Cultura Física con, más de diez años de trabajo en las categorías escolares en el nivel de base y en las escuelas de Iniciación Deportiva Escolar, EIDE con resultados satisfactorio en la formación de atletas en este deporte.

Criterios emitidos por el Especialista 6

- ✓ Creo que el complejo de ejercicios está bien argumentado en el mismo se tiene presente las características de la práctica del béisbol y considero que la misma está bien dosificada para la enseñanza y consolidación del bateo para mejorar los hábitos motores formados.
- ✓ El estudio de la lateralidad y su enseñanza es una buena opción para mejorar el rendimiento de los atletas.

Especialista 7

Licenciado en Cultura Física con más de 39 años de trabajo formador de varias generaciones de atletas cienfuegueros con un arduo trabajo en las categorías infantiles es miembro de la comisión Provincial de Béisbol además realiza cada año varios torneos infantiles en su municipio con gran calidad.

Criterios emitidos por el Especialista 7

- ✓ Partiendo que es primera vez que en la provincia se realiza un trabajo de esta importancia por lo que entendemos que de esta forma se puede ayudar grandemente a la enseñanza y consolidación de la acción de batear y mejora grandemente los rendimientos de los atletas y puede perfeccionar esta acción que es la más difícil.
- ✓ La dosificación planteada y los ejercicios propuestos están bien encaminados para poder desarrollar un trabajo efectivo.

Especialista 8

Licenciado en Cultura Física con más de 25 años de trabajo en el béisbol con vasta experiencia en el trabajo en las categorías escolares desde que inició su trabajo en esta disciplina deportiva.

Criterios emitidos por el Especialista 8

- ✓ La propuesta se ajusta a las necesidades actuales del deporte moderno en esta disciplina ya que es un problema dentro del béisbol la enseñanza del bateo como la primera y mejor acción a la ofensiva que es batear.
- ✓ La propuesta está bien fundamentada y recoge desde el punto de vista metodológico lo necesario para la mejorar los rendimientos de esta acción.

Especialista 9

Licenciado en Cultura Física con más de 19 años de trabajo en el béisbol en la preparación de jugadores de béisbol en las edades tempranas en el transcurso de su vida laboral contribuye de forma adecuada con la formación de los atletas en la provincia de Cienfuegos es Entrenador de béisbol de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar EIDE.

Criterios emitidos del Especialista 9

- ✓ Pienso que la propuesta está bien fundamentada desde el punto de vista metodológico es una herramienta fundamental, para la enseñanza y desarrollo de la acción de bateo, por lo que entendemos que si la aplicamos en nuestras clases ayudaría grandemente la efectividad y por ende el rendimiento en los atletas desde las categorías inferiores.

CONCLUSIONES

Después del proceso realizado se llega a las siguientes conclusiones:

- ✓ La caracterización hecha de los atletas demostró las insuficiencias que presentan los bateadores en correspondencia con su lateralidad frente a lanzadores de similar mano de lanzamiento y viceversa.
- ✓ A raíz de la caracterización hecha se decidió diseñar una propuesta de ejercicios para el perfeccionamiento de las habilidades del bateador ante lanzadores de similar predominio de lateralidad.
- ✓ La validación por Criterio de Especialistas corrobora la pertinencia de la propuesta de ejercicios, la relevancia de sus acciones y operaciones, su valor metodológico y la utilidad que ofrece para los entrenadores de Béisbol.

RECOMENDACIONES

- ✓ Exponer a la comisión provincial de béisbol los resultados de la investigación para conocimientos de los entrenadores
- ✓ Aplicar la propuesta de ejercicios en el proceso de entrenamiento desde las áreas deportivas de la provincia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adalberto, C. M. (2006). Sistema de capacidades físicas. Fundamentos teóricos, metodológicos y científicos que sustentan su desarrollo en el hombre. *Editorial Icone Sao Paulo*.
- Alfonso Guedes Y. (2004). *Estudio acerca de variantes de ejercicios para la preparación técnico-táctica de la defensa de los equipos de beisbol de alto rendimiento de la Provincia Villa Clara. [Trabajo de Diploma.]* ISCF. Manuel Fajardo.
- Anselmi, H. (2006). *Manual digital de Fuerza, Potencia y Acondicionamiento Físico*. Editorial grupo sobre entrenamiento.
- Arraza Hernández, J. (2013). *La fuerza en niños y adolescentes*. *Revista Efdeporte Digital*. <http://www.efdeportes.com>
- Becali Garrido, A. (2011). *La Fuerza en el judo de alto rendimiento*. Editorial Deportes.
- Becali Garrido, A. (2011). *Metodología para el desarrollo de la fuerza en atletas femeninas de judo en el alto rendimiento*. [Tesis de doctorado] . Instituto Superior de Cultura Física.
- Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Publicaciones INDE.
- Blázquez, D. (1986). *Iniciación a los deportes de equipo* . Martínez Roca, Barcelona.
- Carreño Vega, J. E. (29 de Agosto de 2001). *La manifestación de las capacidades motoras atendiendo a su dinámica por grupos de edades y la influencia del entrenamiento que caracteriza la preparación de luchadores cubanos de 12 a 15 años de edad*. *Revista Efdeporte Digital* 7(39) 21-22. [http://www.efdeportes.com/revista digital-Buenos Aires](http://www.efdeportes.com/revista%20digital-Buenos%20Aires)

- Clarys, J. C. (1992). An Electromyographic and Impact Force Study of the Overhand Water Polo Throw. . In *Malaren Biomechanics and Medicine in Swimming*, London: E & FN Sport, 111-116.
- Cuervo, C. (2003). Instituto Superior de Cultura Física, La Habana.
- Cuervo, C. y. (2003). *Pesas Aplicadas*. Imprenta EIEFD.
- Davis, T. B. (1977). A Cinematographic Analysis of the Overhand Water Polo Throw. *Journal of Sports Medicine*, 5-16.
- Díaz. I. F. & Avilés, M. I. (2001, marzo 25). *Sistema de selección deportiva para la gimnasia rítmica en Cuba*. www.efdeportes.com.htm.
- Diccionario Enciclopédico Color* . (1998). Lexus.
- Diccionario Enciclopédico Marín. Décima Edición*. (1990). Espasa Calpe.
- Dietrich, M. (2003). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Editorial Paidotribo.
- Donskoi Zatsiorski, V. (1988). *Biomecánica de los ejercicios físicos*. Raduga.
- F., S. B. (1992). *Didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Editorial Gymnos.
- G., O. (1970). *Sistema contemporáneo del Entrenamiento Deportivo* .Ed. Científico Técnica.
- González Badillo, J. J. (1995). *Fundamento del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo*. España.
- González Duarte, L. A. (2013). *Proceso de Preparación de fuerza en el Levantamiento de pesas escolar y juvenil. Folleto Resumen de Fórum de Ciencia e Innovación tecnológica*. ESPA Provincial. Villa Clara
- González Duarte, L. A. (2015). *Organización; Planificación y Control de la fuerza en levantadores de pesas escolares* . Revista Efdeporte Digital. <http://www.efdeportes.com>
- Guía oficial de béisbol . (2018). Deportes.
- Guía oficial de béisbol . (2019). Deportes.
- Grosser. (1990). *Principio del entrenamiento deportivo*. Madrid: Martínez Roca.
- Grosser, M. y. (1998). *Entrenamiento de la fuerza*. Ediciones Roca.

- Harre, D. (1973). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Científica – Técnica.
- Harre, D. (1983). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Editorial Científico Técnica.
- Hernández Moreno, J. C. (2000). *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Aplicación a la Educación Física Escolar y al al Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Inde.
- Instituto Nacional del Deporte, E. F. (1980). *Informe Técnico de la Comisión Nacional de Waterpolo al Organismo central del INDER. Informe Técnico*. La Habana: Comisión Nacional de Waterpolo.
- Konzag, I. (1983). *Diferentes formas de ejercicios para los juegos deportivos*.
- L, S. R. (2005). *Use of an overhead goal alters vertical jump performance and biomechanics*. J Strength Cond Res.
- Lloret Riera, M. (1990). *Waterpolo: Técnica – táctica y modos de aprendizaje*. Editorial Hispano Europea S.A.
- Lloret Riera, M. (1998). *Waterpolo*. SL. Editorial Gynanas.
- Matveev, L. (1993). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Editorial Raduga.
- Mahlo. F. (1981). *La acción táctica en el juego*. Ed. Pueblo y Educación.
- Medina González, L. (1988). *Algunas consideraciones de los criterios de receptores y entrenadores sobre las diferencias técnicas entre el receptor de béisbol y uno de softbol*. [Trabajo de Diploma].
- Moreno, J. A. (2003). *Aprendizaje deportivo*. Universidad de Murcia.
- Navarro Valdivieso, F. (2003). *Modelos de planificación según el deportista y el deporte*. Revista Efdeporte Digital. <http://www.efdeportes.com>
- Múñoz Hernández, O. (2000). *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Conceptos fundamentales*. . *Deporte. Argentina*.
- Vankersschaver, J. (2010.). *Football. La formation dans l'école ou dans le club. Parte 2*. . *Education Physique et Sport*, 178, 46-50.
- Ozolin, N. (1980). *Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo*. Ed. Científico – Técnica.

- P, C. J. (1983). Biomechanical and morphological aspects of water polo. In: Wood GA, editor. Collected papers on sports biomechanics. Nedlands (WA), *University of Western*, 102-32.
- Paz González, G. E. (2007). *Sistema para la conducción estratégico-táctica del pesista. [Tesis de doctorado]*. UCCFD “Manuel Fajardo”, Villa Clara.
- Renato, M. (1994). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo.
- Reglas oficiales del béisbol . (2018). Estados Unidos de América.
- Román, I. (2011). *Multifuerza*. Editorial Deportes.
- Román, I. (2004). *Gigafuerza*. Ciudad Deportiva. Editorial Deportes.
- Román, I. (2005). *Fuerza Total*. Unidad impresora José A. Huelga . Ciudad de la Habana.
- Román, I. (2015). *Preparación de fuerza aspectos más polémicos*. Editorial Deportes.
- Sampedro, J. (1994.). Aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas. . *Cuaderno Técnico No 47*, Inde 21-110.
- Suárez Hidalgo, R. Z. (ISCF 1983). *Modelo de preparación para el Béisbol de la categoría juvenil*. Informe Anual de Investigación - Sección de Béisbol.
- Valladares, E. Andy. (2005). *Implementación de un sistema de ejercicios para el desarrollo de la fuerza general en polistas femeninas en la categoría 13-15 años en la etapa general. [Trabajo de Diploma]*. Facultad de Cultura Física. Cienfuegos.

