

Perfeccionamiento de la técnica para batear en el equipo Granma a la 49 Serie Nacional de Béisbol.

Ángel Guillermo Ortega-Liens. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Mario Domínguez-Maceo. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Alfredo Despaigne-Rodríguez. Estudiante Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Resumen:

El trabajo propone una opción metodológica que facilita una labor pedagógica más integral en la preparación de la condición técnica, con la aplicación de un sistema de ejercicios auxiliares para el perfeccionamiento de la habilidad para batear. Los resultados obtenidos permitieron corroborar que el sistema de ejercicios auxiliares de la técnica para batear mejoró el rendimiento ofensivo en el equipo Granma a la 49 Serie Nacional de Béisbol.

Palabras clave: béisbol / sistema de ejercicios / bateo/ metodología

Abstract:

The work proposes a methodological option which makes easier a more integral pedagogic work in the preparation of the technical condition, with the application of a system of auxiliary exercises for the improvement of the batting technique. The results obtained allowed to corroborate that the system of auxiliary exercises of the batting technique, improved the offensive results of the Granma team to the 49 National Baseball Serie.

Words key: baseball / system of exercises / I bat / methodology

Introducción:

En los momentos actuales son más de 100 000 los entrenadores, profesores de Educación Física y activistas que se dedican de una forma u otra a enseñar y perfeccionar a niños y jóvenes los contenidos del Béisbol en centros escolares y áreas deportivas a lo largo y ancho de nuestro país. Cada

uno de ellos, debido a la constante superación y actualización científico-técnica de sus conocimientos, emplean métodos y procedimientos novedosos que le permiten elevar sistemáticamente los logros deportivos alcanzados en años anteriores por sus atletas.

Hoy el Béisbol nacional ha tenido adelantos significativos gracias al apoyo brindado por nuestro país, respaldado por todo un pueblo que hace más de 130 años ha escogido a este, como el deporte nacional, es la única actividad física sana capaz de movilizar de manera sistemática a la familia cubana a su práctica y disfrute.

Los que se dedican a esta actividad durante los entrenamientos y competencias cuentan con máquinas para batear, pistolas para medir la velocidad de la pelota lanzada o la ejecución del swing, gimnasio bien equipado para la preparación de fuerza de nuestros atletas.

Desde el punto de vista técnico, es preciso que el jugador de Béisbol posea una gran coordinación y exactitud, considerándose este como un deporte de elevada precisión. Diverso es el ser humano y diversas son las formas para batear que cada jugador asume en su enfrentamiento con el lanzador.

Batear es la acción motriz más difícil que existe, porque no es una acción motriz libre, esta acción motriz en el juego de pelota tiene una importancia fundamental, básica y decisiva a la ofensiva, ya que para concretar una anotación y alcanzar victorias, el bateador tiene que superar innumerables obstáculos para tener éxito durante su ejecución: presencia del público, variedad y velocidad de lanzamientos y zona de strike del pitcher, zona de bateo, campo del terreno, defensiva del contrario, valor, concentración, técnica, entrenamiento, reacción o reflejos del bateador y envidiables condiciones físicas.

La importancia y significación del trabajo investigativo que proponemos es lograr un atleta de Béisbol que logre perfeccionar a través de ejercicios auxiliares, la técnica para batear y mejore los rendimientos ofensivos del equipo.

Consideramos necesario la realización de este trabajo en nuestra provincia en la 1ra. categoría ya que los resultados obtenidos en años anteriores han sido deficientes, ubicándose nuestro equipo en los lugares 13 y 15.

Desarrollo:

En el ámbito deportivo (Meinel, K. 1983:190) definió la técnica como "...Modelo racional apropiado y económico procedimiento para obtener valiosos resultados deportivos". Este razonamiento de la obtención de valiosos resultados deportivos es la aspiración más importante de todo entrenador y deportista y esto solo será posible, a través de un modelo racional apropiado a cada deporte o situación en que este se encuentre, empleando para ello los procedimientos y métodos más adecuados.

Con cierta analogía al concepto anterior (Ozolin, N. G. 1983:115) afirmó "...En el deporte se requiere una técnica perfeccionada, es decir, el modelo más racional y efectivo posible de realización de ejercicios". En este concepto, aparece que requiere ser perfeccionada por lo tanto se debe escoger un sistema de ejercicios a realizar más racional, acorde a las características del deporte, siendo esto posible hoy a través de la utilización de métodos y procedimientos más eficientes y además con una preparación científica profunda por parte del pedagogo o entrenador.

Aprender y perfeccionar la técnica para batear, requiere de un trabajo duro, considerable, por parte de atletas y entrenadores, esto solo será posible si llevamos a cabo un trabajo minucioso, sistemático e individualizado durante muchos años por parte de ambos, en los que se tengan en cuenta un sin número de sugerencias básicas sobre esta acción que a nuestro modo es vitalmente importante: reflejos rápidos, entrenamiento (fuerza, rapidez, resistencia, flexibilidad) coordinación, destreza individual, técnica, gustarle batear a todas horas, batear para todos los campos, controlar el bate.

En la literatura actual mucho se ha escrito sobre diferentes aspectos del Béisbol, pero a nuestro modo de ver, esta problemática no ha sido abordada íntegramente teniendo en cuenta los objetivos que nos proponemos, de ahí que el estado actual del conocimiento del tema tratado, sea una necesidad del autor que por casi 29 años, ha llevado a cabo la preparación de deportistas de diferentes equipos de Béisbol en el escenario nacional e internacional.

Elementos complementarios utilizados durante el entrenamiento de la técnica para batear:

Es necesario destacar que el colectivo de pedagogos durante las 10 semanas pudo valerse de medios de enseñanza importantes como fueron: la demostración del entrenador, pancartas de cada fase de la técnica para batear, así como de 2 circuitos para batear: sin pelotas y con pelotas con las siguientes estaciones:

Circuito sin pelotas:

1. Posición inicial parado, con los pies a la anchura de los hombros, hombros rectos y relajados, piernas ligeramente flexionadas, tronco recto, bate por detrás de la nuca sujeta con los brazos y antebrazos. El atleta ejecutará a la orden del entrenador 10 giros del tronco a la derecha o a la izquierda según su mano para batear. La vista en dirección a una pelota imaginaria sin mover la cabeza.
2. Posición inicial parado, tronco recto, los pies a la anchura de los hombros, piernas ligeramente flexionada, bate por detrás de las caderas sujeto con los brazos y antebrazos. El atleta ejecutará 10 giros del tronco a la derecha o a la izquierda según su mano para batear. La vista en dirección a una pelota imaginaria sin mover la cabeza.
3. Posición inicial arrodillado con la pierna delantera extendida y la otra flexionada apoyada sobre la rodilla, el tronco recto, las manos sujetando el bate más o menos a la altura de la cara, los codos hacia abajo, lo más cerca posible, la cabeza erguida y la vista al frente, el atleta desde esta posición ejecutará 10 swings a una pelota imaginaria sin mover la cabeza.
4. Posición inicial parado, con los pies a la anchura de los hombros, piernas ligeramente flexionadas, el tronco recto, la cabeza erguida, las manos

sujetando el bate a la altura más o menos de la cara, realizar swings lo más rápido posible sin dar el paso. Primero a la mano contraria para batear y después a la mano normal. Realizarlo en un tiempo que oscile entre 15, 20 ó 25 segundos.

Nota: El circuito para batear, podrá modificarse en dependencia del tiempo, materiales, condiciones del terreno, jaula de bateo, nivel de preparación del atleta y número de atletas. Se podrán aumentar las tandas y las repeticiones.

Circuito con pelota

1. Batear la pelota bombeada, lanzada por un pedagogo. Realizar 2 tandas de 10 repeticiones.
2. Batear la pelota bombeada, en posición cruzada, para batear la bola pegada. Aquí es necesario que el atleta acelere el swing, sin dar el paso. Realizar 2 tandas de 10 repeticiones.
3. Batear la pelota bombeada, con la pierna delantera hacia atrás, para batear la bola hacia la mano contraria. Aquí es necesario que el atleta deje llegar la bola. Realizar 2 tandas de 10 repeticiones.
4. Batear las pelotas lanzadas por un pedagogo o lanzador, con el swing normal de cada atleta. Realizar 2 tandas de 10 repeticiones.

Nota: el circuito de la técnica para batear, podrá modificarse en dependencia del tiempo, materiales, condiciones del terreno, jaula para batear, nivel de preparación del atleta y número de atletas. Se podrán aumentar las tandas y las repeticiones.

Conclusiones:

- Fueron superiores los resultados obtenidos por el equipo Granma de Béisbol en la 49 Serie Nacional ya que del lugar 15 ascendimos al 11 lugar.
- Mejoró el índice colectivo de la ofensiva, al ascender al 9no lugar con un average de 301, de un 13 lugar que ocupó en la Serie Nacional pasada, además se impusieron records para el equipo Granma en jonrones con 123 y extrabases 302.

- Impusieron records ofensivos: colectivos e individuales para Series Nacionales y equipo Granma los atletas: Alfredo Despaigne, Ramón Tamayo, Yordanis Samón.
- Fue correcta la conformación de una preselección de 82 atletas para la selección del equipo Granma.
- Cumplió los objetivos propuestos, la selección y aplicación de la planificación del entrenamiento deportivo a través de una Adquisición, Transformación y Realización (ATR) compuesta por 10 semanas de duración.
- Importante resultó la ayuda de los servicios en la superación metodológica y organización de los entrenamientos y competencia del claustro de profesores de la Facultad de Cultura Física de Granma.

Citas y notas:

1. K Meinel. (1977). Didáctica del movimiento. Ciudad de la Habana, Editorial Orbe.
2. N G Osolin. (1983). Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-Técnica.