



Perfeccionamiento de la técnica de bateo en los atletas universitarios de béisbol five

Perfecting batting technique in university baseball athletes five

Aperfeiçoamento da técnica de rebatidas em atletas universitários de beisebol cinco

Emilio Oberto Dinza

<https://orcid.org/0000-0003-2105-5652>

Universidad de Oriente, Santiago de Cuba, Cuba

email: eobertod@uo.edu.cu

Como citar este artículo: Oberto Dinza, E. (2024). Perfeccionamiento de la técnica de bateo en los atletas universitarios de béisbol five. *Arrancada*, 24(2), 313-323. <https://arrancada.cuaje.edu.cu>

RESUMEN

El presente artículo pretende lograr el perfeccionamiento técnico de los atletas universitarios del Béisbol Five. Esta nueva modalidad deportiva surgida a finales de 2017 principios de 2018, tiene carácter creativo, desarrollador y mantiene una excelente calidad de vida. La revisión al estado del arte a través de varios métodos de búsqueda detectó insuficiente investigación; pues hasta este momento, el Béisbol Five es visto como un nuevo deporte. No obstante, mientras que los registros investigativos de los autores referenciados en el cuerpo del artículo, tratan en su investigación temas similares pero en el Béisbol convencional (lo que sirvió de apoyo para desarrollar la metodología de enseñanza de algunos ejercicios); fue de vital apoyo el programa de preparación integral del deportista de Béisbol. Para ello se efectuó un diagnóstico mediante el desarrollo de tres competencias a nivel provincial y nacional que mostró errores en la ejecución de los elementos técnicos en especial en la técnica para realizar el bateo detectando dificultades en la preparación técnica de los atletas universitarios de béisbol five lo que imposibilitó lograr el resultado planificado de obtener el primer lugar. Por tanto se plantea como objetivo: realizar un conjunto de ejercicios para el perfeccionamiento de la técnica del bateo en los atletas de Béisbol Five de la Universidad de Oriente. El uso de los métodos teóricos y empíricos, Análisis-Síntesis, Inducción-Deducción, Observación, Entrevista y Encuesta durante el proceso investigativo, permitió fundamentar la propuesta y su factibilidad según criterio de especialistas. Este conjunto de ejercicios logró perfeccionar la ejecución de la técnica de bateo, teniendo en cuenta las fases de la preparación técnica.

Palabras clave: Preparación Técnica; Béisbol Five; Perfeccionamiento; Atletas Universitarios

ABSTRACT

This article aims to achieve the technical improvement of the university athletes of Baseball Five. This new sports modality that emerged at the end of 2017 and beginning of 2018, has a creative, developmental nature and maintains an excellent quality of life. The review of the state of the art through various search methods detected

insufficient research; Well, until now, Baseball Five is seen as a new sport. However, while the research records of the authors referenced in the body of the article deal with similar topics in their research but in conventional Baseball (which served as support to develop the teaching methodology for some exercises); The comprehensive preparation program for the Baseball athlete was of vital support. For this, a diagnosis was carried out through the development of three competitions at the provincial and national level that showed errors in the execution of the technical elements, especially in the batting technique, detecting difficulties in the technical preparation of five-lo baseball university athletes. which made it impossible to achieve the planned result of obtaining first place. Therefore, the objective is set: to carry out a set of exercises to improve the batting technique in the Baseball Five athletes of the Universidad de Oriente. The use of theoretical and empirical methods, Analysis-Synthesis, Induction-Deduction, Observation, Interview and Survey during the research process, allowed us to base the proposal and its feasibility according to the criteria of specialists. This set of exercises managed to perfect the execution of the batting technique, taking into account the phases of technical preparation.

Keywords: Technical Preparation; Baseball Five; Improvement; University Athletes

RESUMO

Este artigo visa alcançar o aprimoramento técnico dos atletas universitários do Beisebol Five. Esta nova modalidade esportiva que surgiu no final de 2017 a início de 2018, possui caráter criativo, desenvolvimentista e mantém uma excelente qualidade de vida. da arte através de vários métodos de busca detectou pesquisas insuficientes já que até o momento, o Five Baseball é visto como um esporte novo, porém, enquanto os registros investigativos dos autores referenciados no corpo do artigo, tratam de temas semelhantes em seus. a investigação mas no Basebol convencional (que serviu de apoio para desenvolver a metodologia de ensino de alguns exercícios); o programa abrangente de preparação do atleta de Basebol foi de vital apoio para isso, foi feito um diagnóstico através do desenvolvimento de três competências a nível provincial. e seleção nacional que apresentou erros na execução dos elementos técnicos, principalmente na técnica de rebatidas, detectando dificuldades na preparação técnica dos cinco atletas universitários de beisebol, o que impossibilitou o alcance do resultado planejado de obtenção do primeiro lugar. propõe-se como objetivo: realizar um conjunto de exercícios para melhorar a técnica de rebatidas no Beisebol de cinco atletas da Universidade de Oriente. A utilização de métodos teóricos e empíricos, Análise-Síntese, Indução-Dedução, Observação, Entrevista e Pesquisa durante. O processo investigativo permitiu fundamentar a proposta e a sua viabilidade segundo critérios de especialistas. Este conjunto de exercícios conseguiu aperfeiçoar a execução da técnica de rebatidas, tendo em conta as fases de preparação técnica.

Palavras-chave: Preparação Técnica; Beisebol Cinco; Melhoria; Atletas Universitários

Recibido: septiembre/24

Aceptado: noviembre/24

INTRODUCCIÓN

El béisbol o juego de pelota surge en Estados Unidos aproximadamente en el año 1751, éste evolucionó a través de los antiguos juegos ingleses rounders y cricket. En nuestro país se introduce allá por los años 1865 o 1866 cuando un grupo de jóvenes que llegaban de cursar estudios en universidades norteamericanas comenzaron a practicarlo.

En su origen el juego fue combatido por las autoridades españolas en virtud de las prevenciones políticas, no obstante, se fue haciendo cada vez más popular y así aumentó considerablemente el número de participantes en todo el país. Al principio el juego sólo era un motivo de distracción para los aficionados, los equipos estaban constituidos por jóvenes pertenecientes a las clases sociales más acomodadas quienes podían costear los gastos que eran necesarios para el juego.

Con el pasar de los años el juego dejó de ser un privilegio de las clases sociales elevadas

cuando fue necesario seleccionar los sustitutos de los jugadores que por distintas causas se retiraban. A estos sustitutos había que darle dinero para sus gastos y como pertenecían a las clases más humildes, el juego perdió su carácter de entretenimiento y se convirtió progresivamente en una profesión.

El béisbol es un deporte de conjunto, jugado entre dos equipos de nueve jugadores cada uno. Se desarrolla en un extenso campo cubierto completamente de césped, natural o artificial. con excepción de la zona llamada línea del corredor, donde los jugadores de la ofensiva corren para alcanzar las bases (ubicadas en los vértices del área cuadrangular llamada diamante) y anotar, así como el área del lanzador (donde el terreno es una loma de tierra).

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

Se considera uno de los deportes más populares del mundo. Estados Unidos, Japón, Taiwán, Cuba, Australia, México, Nicaragua, Panamá, Puerto Rico, Sudáfrica, Holanda República Dominicana, Colombia, Italia y Venezuela, son los países se consideran potencias de este deporte. Los mismos se encuentran concentrados en América (Norte, Central, Caribe y Venezuela, ubicada en el Sur) y en Asia, siendo los Continentes Europeo y Africano los rezagados, aunque Europa cuenta con dos buenos exponentes como Holanda e Italia; y en África sólo cabe destacar a la selección de Sudáfrica con algunos buenos talentos.

En el territorio cubano se han desarrollado múltiples investigaciones referidas a los diferentes elementos relacionados con el proceso de entrenamiento del béisbol, entre los que se destacan Wanton, (2016), Bridón, (2016), Suárez, (2004) y Millán, (2018).

Estos autores trataron aspectos esenciales, tal es el caso de una metodología para el entrenamiento de la fuerza muscular con pesas en beisbolistas de primera categoría, el desarrollo de las habilidades técnico- táctico del bateo en los escolares categoría sub 12 años del combinado deportivo José Martí, un sistema de indicadores para la selección de talentos del Béisbol en la categoría 13-14 años en Santiago de Cuba, un programa de béisbol five para estudiantes universitarios.

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

La Confederación Mundial de Béisbol y de Softbol (WBSC, por sus siglas en inglés), dio vida al béisbol five en 2017, una nueva versión del deporte de las bolas y los strikes basado en el popular juego cubano de las cuatro esquinas. Como su nombre lo indica, en esta renovadora modalidad participan cinco jugadores, uno en cada base y dos intermedios. El contrario, posicionado en home, golpea una pelota de goma usando solo sus manos. La nueva disciplina de cinco contra cinco, nació en las calles de Cuba. Luego, en el verano de 2017, la WBSC, junto con la Federación Francesa de Béisbol y Softbol (FFBS), presentó el Baseball5 en los Juegos de la Amistad en Bujumbura, Burundi.

Más tarde ese año, Baseball5 recibió su primer reconocimiento internacional cuando la disciplina fue nominada para el Premio Peace and Sport en la categoría “Sport Made Simple”.

“La WBSC se siente orgullosa”, comentó el Presidente de la WBSC, Riccardo Fraccari. “Nos hemos centrado específicamente en crear una disciplina innovadora que sirva como una herramienta de fácil acceso y que brinde beneficios de desarrollo social y deportivo similares, pero con una versión menor y más simple del juego. Este importante proyecto de responsabilidad social se alinea perfectamente con nuestra visión de llegar a mil millones de personas en todo el mundo”. El primer Campeonato de Baseball5 WBSC se llevó a cabo en La Habana, Cuba, los días 23 y 24 de noviembre de 2017. El evento se celebró en colaboración con el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación de Cuba (INDER). Sirvió como semifinales y finales de los Campeonatos de Cuatro Esquinas del INDER que coronaron campeones nacionales en las categorías Masculina, Femenina, Mixta y Juvenil. Se jugaron juegos de cinco entradas con cinco jugadores en el campo de cada lado. Los competidores se limitaron a usar solo sus manos desnudas para golpear y fildear las bolas.

Justo antes de los campeonatos en Cuba, la WBSC reveló la identidad de la marca Baseball5 y el eslogan: #PlayEverywhere.

El potencial de Baseball5 se mostró en Gambia en enero de 2018. Runthe Bases, una organización de Deporte para el Desarrollo, involucró a la comunidad local en una playa. En el momento de escribir este artículo, no hay un campo de béisbol o softbol en el pequeño país de la costa atlántica de África.

Después de un período de prueba inicial, la WBSC dio a conocer las Reglas Oficiales de Baseball5 en marzo de 2018. Junto con el conjunto de reglas, la WBSC lanzó una plataforma web en seis idiomas y un vídeo educativo. (En estas fechas y luego de un período de prueba exitosa, la Junta Ejecutiva de la WBSC aceptó oficialmente Baseball5 como una disciplina oficial de béisbol/softbol WBSC).

Esto representa un hito importante en la evolución moderna de convertir el béisbol y el softbol no solo en un deporte mundial importante, sino también en un deporte olímpico a largo plazo que seguirá atrayendo a los jóvenes”, comentó el Presidente de la WBSC, Fraccari.

En mayo de 2018, Baseball5 se incluyó en el Arnold Classic África Festival, el evento multideportivo creado por el actor y exgobernador de California Arnold Schwarzenegger, en Johannesburgo, Sudáfrica, y en el Foro Itálico en Roma, Italia. Al margen del Abierto de Italia de Tenis, los equipos que representan a la nación anfitriona, Francia y Cuba, salieron al campo.

Nuestro país participó en los tres últimos Torneos de exhibición de béisbol five efectuados hasta el momento, por lo que indica el desarrollo y auge que éste ha ido adquiriendo desde su conformación como deporte, es sin lugar a dudas el deporte de salón que más difusión ha alcanzado en los últimos tiempos, por lo que la introducción en los juegos universitarios dio lugar a diversas competiciones acciones técnicas a este nivel, como son: los juegos Inter-Años, los Inter- Facultad, el Campeonato Provincial Universitario y la Universiada Nacional 2024. Teniendo en cuenta que Cuba participo en la Primera Copa Mundial 2022 de este deporte celebrado en el Sócalo, Plaza principal de la Ciudad de México, alcanzando el primer lugar quedando invicta en el campeonato, donde nuestra provincia aporato un atleta a esta competición el cual demostró maestría deportiva y consagración al deporte.

En nuestra competición provincial entre Universidades, se enfrentan la Universidad de Oriente y Universidad Ciencias Médicas de Santiago de Cuba en diversos deportes y a un alto nivel. En el béisbol five específicamente el equipo dominante es la Universidad de Oriente, para participar en la XIV edición de los juegos universitarios nacionales donde se realizaron las eliminatorias por zonas. Específicamente el equipo de Universidad de Oriente tuvo la

oportunidad de participar en el Campeonato Provincial Primera Categoría, efectuado el 25 de Junio del 2022 donde se obtuvo el segundo lugar y no pudieron pasar a la siguiente fase de participar en el Zonal Oriental Nacional de Béisbol 5 como equipo Provincial.

Existieron muchos errores en esta competición, principalmente en las acciones técnicas del bateo, debido a la incorrecta colocación de los atletas en el cajón de bateo, lo que originó que se bateara la pelota inadecuadamente.

Esta investigación se realiza, para perfeccionar la ejecución de las acciones técnicas del bateo en los atletas de béisbol five de la Universidad de Oriente, mediante el proceso de preparación técnica, ya que este deporte tiene carácter creativo, desarrollador y fundamentalmente mantiene la calidad de vida de los atletas universitarios. Y la misma forma parte de un diagnóstico inicial aplicado a distintas sesiones de entrenamiento, desarrolladas al equipo de béisbol five de la Universidad de Oriente y el desarrollo de tres competencias a nivel provincial y nacional. Se aplicó la observación a distintas sesiones de entrenamiento y competencias, entrevista a entrenadores-especialistas, encuesta a atletas.

Esto nos conllevó a determinar las siguientes insuficiencias:

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

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

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

Para la fundamentación del problema, se tomó como referencia el Campeonato provincial universitario y la Competencia Provincial Primera Categoría, realizadas en Santiago de Cuba. En el análisis de los partidos, se observaron varios errores en la ejecución de las acciones técnicas, pero en especial en la técnica del bateo provocado por fatiga muscular, la no coordinación de brazos y piernas, limitado ángulo de salida de la mano que golpea la pelota.

Dada su importancia en la obtención de altos resultados deportivos y con la intención de superar dichos errores, se determina como objetivo de la investigación: realizar un conjunto ejercicios para mejorar la ejecución técnica del bateo en los atletas de béisbol five de la Universidad de Oriente.

MUESTRA Y METODOLOGÍA

Para el desarrollo de la investigación se escogió una población de 16 atletas para un 100%, 8 varones y 8 hembras que cursan del primero al quinto año de la carrera Cultura Física en la Universidad de Oriente, poseen una edad que oscila entre 19 y 24 años.

Caracterización

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

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

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

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

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

Se aplicó un diagnóstico a distintas sesiones de entrenamiento del equipo universitario de Béisbol Five desarrolladas en la Universidad de Oriente y el desarrollo de tres competencias a nivel provincial y nacional, con una matrícula 16 atletas.

Se efectuó una caracterización con el propósito de conocer la situación actual del proceso de preparación técnica del equipo de Béisbol Five de la Universidad de Oriente.

Indicadores a tener en cuenta a la hora del diagnóstico

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

Se emplearon durante la investigación los métodos teóricos y empíricos, pues posibilitan la interpretación conceptual y práctica de las características de los fenómenos en la realidad y a su vez profundizan en las relaciones esenciales y las cualidades fundamentales de los procesos no perceptibles directamente.

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

Inducción-Deducción: se utilizó para indagar como fueron asimilados los ejercicios para la preparación técnica y perfeccionar la ejecución de las acciones técnicas por parte de los atletas de Béisbol Five de la Universidad de Oriente.

Métodos del nivel empírico.

Observación a los entrenamientos y competencias. Para determinar el nivel de preparación técnica y de ejecución del elemento técnico fildeo por los atletas de Béisbol Five de la Universidad de Oriente.

Criterio de especialistas.

Se utilizó con el propósito de buscar informaciones, valoraciones y criterios sobre la estructura de los ejercicios para perfeccionar la preparación técnica y la ejecución de los elementos técnicos en especial la postura y técnica del fildeo por parte de los atletas de Béisbol Five de la Universidad de Oriente.

Técnicas utilizadas.

Entrevista a los entrenadores y especialistas

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

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

Resultados

Fundamentación científico metodológica del conjunto de ejercicios para la preparación técnica del Béisbol Five

¿Por qué fue necesario elaborar el conjunto de ejercicios?

- Debido a la necesidad de diseñar un conjunto de ejercicios teniendo en cuenta: las fases de la preparación técnica aplicadas al deporte Béisbol Five.

¿Para qué?

- Para que los entrenadores y atletas puedan contar con una herramienta de trabajo valiosa de carácter integrador, que brinde conocimientos novedosos acerca de la técnica en el Béisbol Five, por ser un componente de la práctica del entrenamiento deportivo en este deporte.

- Para que los profesores, especialistas y estudiantes de la carrera que seleccionan el Béisbol Five como deporte, posean un material bibliográfico actualizado que eleve su nivel de información, por ser un deporte no incluido en el diseño curricular de la carrera de Cultura Física.

- Para incrementar el nivel de información de los estudiantes de la Universidad de Oriente acerca del deporte Béisbol Five, lo que contribuirá a elevar su cultura deportiva y con ello su cultura general integral.

El conjunto consta de 10 ejercicios que fueron estructurados según las fases del proceso de preparación técnica y los elementos que requieren dicha preparación del (bateo o golpeo de la pelota).

El conjunto de ejercicios fue agrupado según el nivel de complejidad. O sea, los seis primeros ejercicios son los más sencillos para que los atletas entren en adaptación y logren automatizar las fases de ejecución elementos técnicos. Luego se introducen ejercicios con mayor complejidad. El último ejercicio será el de mayor complejidad y se desarrollará en forma de juego para integrar las acciones técnicas en aras de propiciar que los atletas universitarios estén en mejor forma deportiva, tanto física como técnica para alcanzar óptimos resultados competitivos.

Cada jugador deberá poner en función durante la etapa de entrenamiento su capacidad técnica. Se medirá el desempeño de las acciones técnicas del (bateo o golpeo de la pelota) para obtener una valoración de la ejecución de las mismas por parte de los atletas en condiciones de juego.

Se medirá el cumplimiento de todas las fases durante la ejecución de las acciones técnicas, en aras de lograr la cohesión entre todos los elementos técnicos para un buen desempeño por parte de los atletas.

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

1. Colocar pelotas de reserva a los lados del cajón de bateo, por si la pelota que está en juego se va muy lejos, de tal forma que se pueda coger otra rápidamente y dar continuidad al juego, en cumplimiento de los objetivos fisiológicos.

2. Motivar a los jugadores para que la implicación sea máxima.

2 Ser flexibles en el reglamento, y pitar sólo las faltas necesarias, evitando parar mucho el juego.

3 En cada uno de los ejercicios se precisará el tiempo de duración.

4 Los ejercicios serán estructurados de la siguiente forma

☐ Nombre del ejercicio

☐ Objetivo

☐ Descripción y fundamentación del ejercicio

☐ Dosificación

☐ Tiempo de trabajo y descanso.

Propuesta del conjunto de ejercicios para la preparación técnica del equipo universitario de béisbol five

Sobre la base de todo lo anterior y a través de esta investigación se pretende articular con cierta coherencia una propuesta de ejercicios desde el terreno; de modo que al integrarse promuevan la preparación técnica y su perfeccionamiento en los atletas del equipo universitario de Béisbol Five.

Uno de los pilares en que se basa la formación deportiva de todo jugador de Béisbol Five en cualquier latitud de Cuba, es el aprendizaje y fijación de los fundamentos técnicos individuales.

Es cierto también que, por las características del juego, el dominio de la técnica es casi imprescindible, pues el Béisbol Five es un deporte con gran complejidad coordinativa, donde actúa constantemente la rapidez de reacción que propicia alto reflejos en los atletas. La postura que deben adoptar para la defensa en el terreno es bien baja para poder realizar un fildeo de excelencia y luego tirar la pelota a las bases, lo que origina gran desgaste físico.

La preparación técnica incluye acciones individuales que permiten enfatizar para practicar elemento técnico (bateo), generando el juego con un determinado nivel de creatividad, primero en su forma grupal (en parejas, tríos, cuartetos, etc.) hasta llegar a su forma más compleja, es decir, a la forma superior de grupo que es la colectiva, que significa en estas etapas colaborar con el compañero de equipo que realiza la acción del bateo y corrido a las bases.

RESULTADOS

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

Ejercicio 1. Bateo o golpeo de la pelota por tercera y campo corto

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

Descripción y fundamentación del ejercicio:

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

Dosificación: Realizar por cada atleta 8 repeticiones

Tiempo de trabajo: 30 segundos por atleta

Tiempo de descanso: 1 minuto por atleta

Indicación metodológica:

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

Ejercicio 2. Bateo o golpeo de la pelota por segunda y primera base

Objetivo: Enfatizar en el dominio de la técnica de bateo o golpeo de la pelota.

Descripción y fundamentación del ejercicio

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

Dosificación: Realizar por cada atleta 8 repeticiones.

Tiempo de trabajo: 30 segundos por atleta.

Tiempo de descanso: 1 minuto por atleta.

Indicación metodológica:

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

Ejercicio 3. Bateo o golpeo de la pelota por el campo corto y fildeador del medio campo

Objetivo: Ejecutar con precisión la acción técnica de bateo o golpeo de la pelota.

Descripción y fundamentación del ejercicio

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

Dosificación: Realizar por cada atleta 8 repeticiones.

Tiempo de trabajo: 30 segundos por atleta.

Tiempo de descanso: 1 minuto por atleta.

Indicación metodológica:

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

Controlar el ritmo de ejecución.

DISCUSIÓN

En Cuba se desarrollan múltiples investigaciones referidas a los diferentes elementos relacionados con el proceso de entrenamiento del béisbol, entre los que se destacan Wanton (2016), Bridón (2016), Millán (2018), entre otros. Estos autores han tratado aspectos esenciales; tal es el caso de la metodología para el entrenamiento de la fuerza muscular con pesas en beisbolistas de primera categoría, el desarrollo de las habilidades técnico-táctico del bateo en los escolares categoría sub 12 años del combinado deportivo José Martí, un sistema de indicadores para la selección de talentos del Béisbol en la categoría 13-14 años en Santiago de Cuba, un programa de béisbol five para estudiantes universitarios.

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

Sobre estos criterios y al tener en cuenta las nuevas modalidades deportivas a nivel nacional e internacional, Millán (2018) valora la incorporación impostergable de prácticas deportivas sostenibles por y para los estudiantes, siempre y cuando sean de su consumo. En este orden, el Béisbol Five (definido también como B₅), en las clases de Educación Física tiene un papel importante en la formación humana-cultural-contextualizada, pues constituye un verdadero y fiel exponente de la nacionalidad cubana.

A diferencia del béisbol clásico, el B₅ no requiere bates, guantes ni de una bola dura, pues consiste en batear; (manear o manotear) con el puño cerrado o abierto una pequeña pelota; (Bocsha) de goma. Para hacer el juego más atractivo; la Confederación Mundial de Béisbol y Softbol (WBSC) modificó las reglas: el terreno es más grande y los jugadores corren y no caminan por las bases.

El béisbol, aseveró Fraccari (2017) presidente de la WBSC, es una actividad rígida, por lo posesional de la misma. Necesita para su desarrollo una cantidad determinada de medios deportivos y auxiliares para poderlo hacer atrayente. Esto representa enormes gastos económicos asociados y hace insostenible su práctica. La WBSC está comprometida con el desarrollo de esta nueva disciplina de Baseball Five, y ha querido llevarla en los próximos diez años, a que sea practicada por más de 1000,000.000 de personas en el planeta.

Según criterio de Millán (2018) sobre el manear o manotear donde pretende hacer referencia a la habilidad técnica de batear: el término no está bien empleado, pues la acción que realiza el jugador ofensivo es batear, aunque no tenga un bate; que es el medio convencional que usa el béisbol. En el Béisbol five desaparece porque se usa la palma de la mano o el puño cerrado en sustitución del medio.

CONCLUSIONES

1. Los referentes teóricos relacionados con el Béisbol Five poseen actualidad al existir

basamento textualizado y digitalizado debido a su incorporación reciente como modalidad deportiva a nivel nacional e internacional con resultados relevantes en el Campeonato del mundo celebrado en el 2022.

2. El diagnóstico del estado actual realizado, permitió determinar las principales insuficiencias, manifestadas en el proceso de preparación técnica de los atletas universitarios de Béisbol Five.

3. El conjunto de ejercicios ha sido elaborado con un alto nivel especificidad, para mejorar la ejecución del bateo o golpeo de la pelota, según las fases de la preparación técnica, lo que precisa la novedad científica y el aporte de la investigación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Dietrich, H. (1983). Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Científico – Técnica. La Habana. Cuba. Pág. 259-262.

Doxiskoi, D. y Zartsiorski, V. (1988). “Manual Biomecánica de los Ejercicios Físicos”. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. Cuba.. Pág. 295.

Forteza, A. y Ranzola, A. (1988). Bases Metodológicas del entrenamiento deportivo. Editorial Científico – Técnica. La Habana. Cuba.

Bridón, A. (2016). El desarrollo de las habilidades técnico-táctica del bateo en los escolares categoría sub 12 años del combinado deportivo José Martí [Tesis de maestría, Universidad de Oriente].

Millán, R. (2018). Programa de béisbol five para estudiantes universitarios [Tesis de Maestría].

Fraccari, R. (2017). El Béisbol 5 puede ser una llave para romper esquemas. <http://www.cubadebate.cu/noticias/2017/11/22/riccardo-fraccari-el-beisbol-5-puede-ser-una-llave-para-romper-esquemas-fotos/>

Wanton, E. (2016). Metodología para el entrenamiento de la fuerza muscular con pesas en beisbolistas de primera categoría [Tesis de Doctorado].

Franger, E (2020). Programa integral de preparación del deportista de béisbol. Editorial Deportes. La Habana Cuba.

CONFLICTO DE INTERESES

El o los autores declaran que la presente investigación y su redacción no responde a ningún conflicto de interés y que es un artículo inédito.

CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES

Emilio Oberto Dinza: Investigación, redacción y estilo científico