

## Ejercicios para perfeccionar el contacto de la pelota en el bateo en jugadores de Béisbol Exercises to improve the ball contact in batting in Baseball players

Eddys Y. Gutiérrez - García<sup>1</sup>, Darién Lázaro Baldriche - Acosta<sup>2</sup>, Adalberto Collazo - Macias<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Licenciado en Cultura Física. Dirección Municipal de Deportes de Artemisa, Cuba, [eddysgutierrez5@gmail.com](mailto:eddysgutierrez5@gmail.com)

<sup>2</sup> Máster en Ciencias, After School Interscholastic Sports Academy (ASISA), Estados Unidos de América, [d\\_baldriche@yahoo.com](mailto:d_baldriche@yahoo.com)

<sup>3</sup> Doctor en Ciencias, After School Interscholastic Sports Academy (ASISA), Estados Unidos de América, <https://orcid.org/0000-0002-3566-4670>, [bertico1968@gmail.com](mailto:bertico1968@gmail.com)

*Fecha de recepción:* 23 de enero de 2023.

*Fecha de aceptación:* 31 de enero de 2023.

### RESUMEN

Batear sea quizás la habilidad motriz más difícil que haya en el juego de Béisbol. Un buen bateador debe reunir una serie de cualidades como una buena visión y agilidad mental. Todo ello para poder dar una respuesta motriz efectiva a la hora de saber elegir el lanzamiento e impregnarle la máxima aceleración al swing en el momento del contacto de la bola, tener la capacidad de anticiparse a las acciones, estudiar a los lanzadores, batear en dirección hacia donde vengan los lanzamientos, colocarse y adaptar una posición en el home que asegure seleccionar aquellos lanzamientos que estén en la zona de strike, entre muchas otras más. Por lo que resulta estratégico centrar la presente propuesta en un conjunto de ejercicios prácticos y organizados metodológicamente para contribuir considerablemente al perfeccionamiento técnico táctico de la fase de contacto en el bateo en jugadores jóvenes.

**Palabras clave:** Béisbol; técnica; bateo; ejercicios; enseñanza; contacto de la pelota

### ABSTRACT

Hitting is perhaps the most difficult motor skill in the Baseball game. A good batter must have a series of qualities such as good vision and mental agility. All this to be able to give an effective motor response to choose an effective pitch and impregnate the swing with maximum acceleration at the moment of contact with the ball, to have the ability to anticipate actions, to study the pitchers, to bat in the direction where the pitches come from, to be and adapt a position in the home plate to make sure of the hits that are in the strike zone, among many others. Therefore, it is strategic to focus in this proposal the present research setting by methodologically organized exercises to contribute considerably the technical-tactical improvement of the contact phase in batting in young players.

**Keywords:** Baseball; technique; batting; exercises; teaching; ball contact

## INTRODUCCIÓN

En Cuba el béisbol es la actividad de mayor arraigo y tradición popular. Se dice que, desde sus inicios, allá por los años 1865 a 1866, cuando un grupo de jóvenes cubanos, recién llegados de las universidades norteamericanas donde cursaban estudios, comenzaron a practicar este deporte, tuvo gran aceptación entre la juventud, y muy pronto se convirtió en su entretenimiento favorito. La presente propuesta de ejercicios se realizó con el objetivo de contribuir al perfeccionamiento técnico – táctico de la fase del bateo relacionada con el momento del contacto en jugadores de béisbol categoría sub-15 años del Consejo Popular Las Cañas, del municipio Artemisa. Para una mejor comprensión por parte de los atletas sobre los ejercicios elaborados, debemos tener presente un orden lógico, es decir, una correcta metodología para su enseñanza-aprendizaje, por lo que se distribuyó de la siguiente forma:

- ❖ Ejercicios para el bateo sin pelotas.
- ❖ Ejercicios de bateo con pelotas con apoyo en el soporte.
- ❖ Ejercicios de bateo con pelotas en movimiento.
- ❖ Ejercicios de bateo con pelotas lanzadas.

El problema científico que generó esta investigación parte del bajo rendimiento presentado históricamente a la ofensiva por parte del equipo de béisbol sub-15 del Consejo Popular “Las Cañas”, de Artemisa en competencias municipales. Situación que derivó en la necesidad de buscar una respuesta científica a dicha problemática, la cual tuvo como problema científico el siguiente: *¿Cómo se podría contribuir al perfeccionamiento técnico – táctico de la fase del bateo relacionada con el momento del contacto en jugadores de béisbol de la categoría sub-15?* Para ello, se utilizaron diferentes métodos de trabajo con el propósito de dar respuesta a cada interrogante científica formulada. Se utilizó el método histórico lógico, el de análisis-síntesis, y el de inducción deducción para analizar los antecedentes históricos que precedieron la temática abordada como objeto de estudio en esta investigación, desglosar sus contenidos, comparar, clasificar e identificar la esencia del fenómeno abordado. Se utilizó una guía de observación para detectar los principales problemas que presentaba el equipo a la ofensiva y una encuesta para entrenadores de béisbol para que con sus experiencias pudieran enriquecer el programa de ejercicios que se iba implementar. También se empleó la técnica de consulta a especialistas del deporte, seleccionando a entrenadores licenciados y que tuvieran más de 5 años de experiencia profesional, para que pudieran validar teóricamente el programa de ejercicios y su correspondiente

metodología de trabajo. Consecutivamente, se determinó aplicar el programa durante 16 semanas al grupo de beisbolistas que conformaban este equipo con su apropiada metodología y dosificación. Y como resultado inmediato se pudo constatar a través de la propia observación, una notable mejoría en el contacto de la pelota y se tomó el registro de resultados por atletas a la ofensiva en 24 partidos celebrados, en cuanto a swings sin contacto de la bola, swings de foul hacia atrás, swings con contactos débiles y swings con contactos fuertes, también se analizó el promedio de ponches recibidos por juegos, aspectos todos que comenzaron a mejorar cuantitativamente en la misma medida que se aplicaba el programa de ejercicios.

## **DESARROLLO**

### **Propuesta de ejercicios.**

#### **Tipo I: Ejercicios para el bateo sin pelotas.**

**Nombre del Ejercicio:** Swing tomando como referencia una pelota pintada en la pared a la altura de la zona de strike.

**Fundamentación teórica:** Este ejercicio se realizará utilizando un bate de tamaño y peso normal para la categoría competitiva que se aborda en este trabajo, tomando como referencia una pelota pintada en la pared situada a la altura de la zona de strike, con el mismo se pretende lograr cierta coordinación en el movimiento de la técnica de bateo, precisando en el movimiento una constante percepción sobre la bola pintada en la pared, en la cual se busca que el jugador de béisbol realice la técnica de bateo con la tarea de no quitar su vista sobre el objetivo, que en este caso sería hacer el swing tratando de que la punta del bate cruce por el centro de la pelota pintada en la pared, con lo que sin dudas, se contribuiría al mejoramiento del contacto de la pelota, al hacer hincapié en la realización del swing con una determinada tarea.

**Fundamentación Metodológica:** Partiendo desde la posición inicial de la técnica del bateo los atletas deberán realizar 5 repeticiones de la imitación del movimiento para la preparación del ejercicio, después se realizarán 5 swings al aire para su familiarización, y posteriormente deberán realizar 5 swings con una separación aproximada a los 2 m de la pared, manteniendo la percepción sobre la bola pintada, para finalmente realizar 10 swings aproximadamente a una separación de la pared que cuando realice la técnica del swing el bate no haga contacto con la misma, manteniendo una percepción aguda sobre la pelota pintada en la pared. Este ejercicio puede realizarse tanto de frente a la pared como de lado a esta.

**Organización:** Individual.

**Carácter Operativo:** Este ejercicio se insertará cada lunes y jueves de la semana impar en el plan de entrenamiento.

**Utilidad Práctica:** Este ejercicio contribuirá al mejoramiento técnico – táctico del bateo, obligando al bateador a realizar una percepción aguda sobre la pelota pintada en la pared para poder cumplir el objetivo que es buscar una mayor precisión del swing en el momento del contacto. El entrenador puede variar la posición de la pelota tanto en la horizontal como en la vertical según el perímetro que abarca la llamada zona de strike.

### Figura 1

*Swing tomando como referencia una pelota pintada en la pared a la altura de la zona de strike*



**Nombre del Ejercicio:** Swing tomando como referencia el golpeo de una pelota colgada de diámetro equivalente a 3 o 4 cm con un bate (palo de madera o caña brava) de diámetro de 2 a 3 cm.

**Fundamentación teórica:** Independientemente que se utilice un bate mucho más ligero (palo de madera o caña brava), con relación al que tradicionalmente se utiliza en los entrenamientos y las competencias, precisamente este persigue como objetivo buscar una mayor precisión en el golpeo, dado por una disminución del diámetro de la pelota (menor de 4 cm) y la disminución del diámetro del bate (menor de 3 cm). Con este ejercicio también se facilitará el mejoramiento del aspecto técnico – táctico del bateo, pues la reducción del peso del bate permitirá a los bateadores realizar el swing con mayor facilidad y obligará a una mayor percepción por parte de este, al tratar de golpear una pelota de tamaño reducido a la que normalmente se utilizan para la práctica de este deporte.

**Fundamentación Metodológica:** Partiendo de la posición inicial de la técnica del bateo los atletas deberán realizar 5 repeticiones de la imitación del movimiento del swing para la preparación del ejercicio, seguidamente se realizarán 5 swings al aire con (palo de madera o caña brava) para su familiarización y finalmente se ejecutarán 20 swings tratando de golpear la pelota en cada uno de ellos con la mayor precisión posible y sin distorsionar la técnica del bateo.

**Organización:** La organización se efectuará en parejas de forma alternada, un atleta sostiene la pelota colgada y el otro realiza el ejercicio y al terminar cada uno cambia su función.

**Carácter Operativo:** Este ejercicio se insertará cada martes y viernes de la semana impar.

**Utilidad Práctica:** Este ejercicio contribuirá al mejoramiento de la precisión en el golpeo, obligando al bateador a realizar una percepción aguda para poder cumplir el objetivo de golpear una pequeña pelota sostenida.

## Figura 2

*Swing tomando como referencia el golpeo de una pelota colgada de diámetro equivalente a 3 o 4 cm con un bate (palo de madera o caña brava) de diámetro de 2 a 3 cm*



**Nombre del Ejercicio:** Juego del taco utilizando como pelota tapitas de tubo de pasta de dientes con bates de palo de escobas.

**Fundamentación teórica y Metodológica:** Es un juego muy divertido, puede jugarse utilizando dos equipos formados básicamente de dos personas y hasta tres. Los bateadores se colocan cercanos a una pared que permita dibujar un cuadro de 60 x 60 cm y a una altura de 30 cm del suelo, que señala la zona de strike, que será hacia donde deberán lanzar los pitcher las tapitas, los cuales estarán a una distancia aproximada entre los 5 y 8 metros. Se colocan dos marcas a cada lado del pitcher aproximadamente de 5 metros a ambos lados, la que va a señalar el área válida para las conexiones que realicen los bateadores. Se juega a tres out, y a un strike, con un número de inning que lo decide el entrenador o los jugadores atendiendo al tiempo disponible. Si la tapita cae dentro del cuadro y el bateador no hace el swing se declara ponchado u out, y si hace el swing y no le pega a tapita también se declara ponchado u out. Las conexiones que salgan por fuera del área limitada, las que no sobrepasen la línea de donde se lanza o se ubica el pitcher, las conexiones hacia atrás, se cantan foul y es out automáticamente. Si la conexión bateada es atrapada de aire por un jugador a la defensiva se declaran los tres out aunque no haya ninguno, si la coge a primer bounce se declaran dos out. Se puede delimitar una zona de home run y las conexiones que sobrepasen la misma tienen un valor de 4 carreras. Las otras

conexiones que pasen o caigan dentro del área buena tendrán un valor de una carrera. Al final gana el equipo que más carreras haya realizado.

**Organización:** La organización se efectuará por equipos.

**Carácter Operativo:** Este ejercicio se insertará cada miércoles y viernes de la semana impar.

**Utilidad Práctica:** Este ejercicio contribuirá al mejoramiento de la precisión en el golpeo, obligando al bateador a realizar una percepción aguda para poder cumplir el objetivo de golpear un objeto extremadamente pequeño y de trayectoria muy variable, lo que obligará a los jugadores concentrar la atención en la trayectoria de este y tratar de golpearla con un bate también de diámetro muy reducido.

**Tipo II: Ejercicios de bateo con pelotas con apoyo en el soporte.**

**Nombre del Ejercicio:** Bateo en el soporte de bateo (Batting tips) en las diferentes zonas de strike adentro, centro y afuera) con pelotas y bates de diámetro normal.

**Fundamentación teórica:** Este ejercicio para su realización requiere de mucha complejidad, independientemente que se utilicen bates y pelotas normales, el atleta auxiliándose del soporte de bateo (batting tips) buscará una mayor precisión en el golpeo de la pelota situada de forma estática sobre el soporte de bateo. Este ejercicio no facilitará solamente el mejoramiento de la fase del contacto de la bola, sino que prepara al atleta para conectar pelotas situadas a diferentes distancias de su posición de bateo, lo que lo obliga a realizar swings con diferentes características, preparándolos así para situaciones normales del juego de béisbol.

**Fundamentación Metodológica:** Partiendo de la posición inicial de la técnica del bateo los atletas deberán realizar 5 swings al aire con bate normal para su familiarización, seguidamente realizarán 5 swings tomando como referencia el borde superior del batting tips, y finalmente realizarán 15 repeticiones de swing para cada zona, tratando de golpear con fuerza la pelota colocada en el batting tips.

**Organización:** En parejas mientras un atleta realiza el ejercicio el otro le coloca las pelotas en el soporte de bateo. (Batting tips).

**Carácter Operativo:** Este ejercicio se insertará todos los miércoles de cada semana impar.

**Utilidad Práctica:** Este ejercicio contribuirá al mejoramiento de la precisión en el golpeo de la pelota en las diferentes zonas de strike, pues obligará al bateador a mantener una percepción aguda para poder cumplir con el objetivo de golpear una pelota sostenida en el soporte de bateo (batting tips).

**Figura 3**

*Bateo en el soporte de bateo (Batting tips) en las diferentes zonas de strike adentro, centro y afuera) con pelotas y bates de diámetro normal*



Adentro



Centro



Afuera

**Nombre del Ejercicio:** Bateo en el soporte de Bateo (Batting tips) (en las diferentes zonas de strike adentro, centro y afuera), con pelotas de menor diámetro y bates finos.

**Fundamentación teórica:** Dada la utilización en este ejercicio de bates y pelotas de menor diámetro (menor de 3 - 4 cm) hace que aumente el nivel de complejidad del mismo y se cumpla el objetivo que se persigue, que es lograr una mayor precisión en el golpeo de la pelota, además este ejercicio contribuirá al mejoramiento del aspecto técnico – táctico del bateo pues la reducción del peso del bate permitirá a los bateadores realizar el swing con mayor facilidad y la disminución del diámetro de la pelota a golpear los obligará a realizar una mayor percepción por parte del mismo, al tratar de golpear una pelota de tamaño reducido colocada en el soporte de bateo (batting tips) situado en las diferentes zonas de strike( adentro, centro y afuera).

**Fundamentación Metodológica :**Partiendo de la posición inicial de la técnica del bateo los atletas deberán realizar 5 swings al aire con bates de menor diámetro ( menor de 3 cm) para su familiarización, a continuación se realizará 5 swings tomando como referencia el borde superior del batting tips, y finalmente realizarán 10 repeticiones de swing para cada zona, golpeando una pelota de menor diámetro (menor de 4 cm) colocada en el batting tips el cual se colocará en las diferentes zonas de strike. (adentro, centro y afuera).

**Organización:** En parejas (mientras un atleta realiza el ejercicio, el otro le coloca las pelotas en el soporte de bateo).

**Carácter Operativo:** Este ejercicio se insertará todos los jueves de cada semana impar.

**Utilidad Práctica:** Este ejercicio contribuirá al mejoramiento de la precisión en el golpeo, obligando al bateador a realizar una percepción aguda para poder cumplir el objetivo de golpear una pequeña pelota apoyada en el soporte de bateo. (batting tips).

**Figura 4**

*Bateo en el soporte de bateo (Batting tips) en las diferentes zonas de strike adentro, centro y afuera) con pelotas y bates de diámetro normal.*



Adentro

Centro

Afuera

**Tipo III. Ejercicios de bateo con pelotas en movimiento.**

**Nombre del Ejercicio:** Bateo de pelotas bombeadas desde una posición inclinada al frente, en las diferentes zonas de strike (adentro, centro y afuera) utilizando pelotas y bates normales.

**Fundamentación teórica:** Este ejercicio se realizará con bates y pelotas de diámetros normales, con un nivel mayor de complejidad que en los casos anteriores, pues se trata de pelotas en movimiento que requieren de una mayor percepción por parte del atleta, teniendo como objetivo fundamental la precisión del golpeo de la pelota en movimiento hacia las diferentes zonas de strike (adentro, centro y afuera).

**Fundamentación Metodológica:** Partiendo de la posición inicial de la técnica del bateo los atletas deberán realizar 5 repeticiones de la imitación del movimiento para la preparación del mismo, 5 swings al aire con bates de tamaño normal para su familiarización, seguidamente realizaran 5 swings de imitación del ejercicio sin pelotas bombeadas, y finalmente se realizarán 10 repeticiones del ejercicio con pelotas bombeadas hacia cada una de las diferentes zonas de strike (adentro, centro, y afuera).

**Organización:** Individual.

**Carácter Operativo:** Este ejercicio se insertará todos los viernes de cada semana impar.

**Utilidad Práctica:** Este ejercicio contribuirá al mejoramiento de la precisión en el golpeo, obligando al bateador a realizar una percepción aguda para poder cumplir el objetivo de golpear pelotas en movimiento hacia las diferentes zonas de strike (adentro, centro, y afuera).

## Figura 5

*Bateo de pelotas bombeadas desde una posición inclinada al frente, en las diferentes zonas de strike (adentro, centro y afuera) utilizando pelotas y bates normales*



**Nombre del Ejercicio:** Bateo de pelotas bombeadas (hacia las diferentes zonas de strike) utilizando pelotas de menor diámetro (menor de 4 cm) y bates de menor diámetro (menor de 3 cm).

**Fundamentación teórica:** En este ejercicio se utiliza un bate de menor diámetro (palo de madera o caña brava) y pelotas igualmente pequeñas, este persigue como objetivo buscar una mayor precisión en el golpeo, dado por una disminución del diámetro de la pelota y el bate (en ambos casos menor de 4 cm), complejizando el ejercicio al realizarlo con pelotas en movimiento hacia las diferentes zonas de strike (adentro, centro, y afuera). Con este ejercicio también se facilitará el mejoramiento del aspecto técnico – táctico del bateo, pues la reducción del peso del bate permitirá a los bateadores realizar el swing con mayor facilidad, pero los obligará a tener mayor percepción sobre la pelota y mayor precisión en los movimientos del bateo al tratar de golpear una pelota de tamaño reducido y en movimiento.

**Fundamentación Metodológica:** Partiendo de la posición inicial de la técnica del bateo los atletas deberán realiza 5 repeticiones de la imitación del movimiento para la preparación de este, después realizarán 5 swings al aire con palo de madera o caña brava para su familiarización, seguidamente realizarán 5 swings de imitación del ejercicio sin pelotas bombeadas y finalmente 10 repeticiones con pelotas bombeadas hacia cada una de las diferentes zonas de strike. (Adentro, centro, y afuera).

**Organización:** Individual.

**Carácter Operativo:** Este ejercicio se insertará todos los lunes de cada semana par.

**Utilidad Práctica:** Este ejercicio contribuirá al mejoramiento de la precisión en el golpeo, obligando al bateador a realizar una percepción aguda para poder cumplir el objetivo de golpear pelotas en movimiento de menor diámetro hacia las diferentes zonas de strike (adentro, centro, y afuera).

## Figura 6

*Bateo de pelotas bombeadas (hacia las diferentes zonas de strike) utilizando pelotas de menor diámetro (menor de 4 cm) y bates de menor diámetro (menor de 3 cm)*



**Nombre del Ejercicio:** Bateo de pelotas bombeadas en las diferentes zonas de strike, utilizando pelotas pequeñas (menor de 4 cm) de dos colores (rojo y azul) y bates de menor diámetro (menor de 4 cm).

**Fundamentación teórica:** Este ejercicio presenta un nivel alto de complejidad, pues independientemente que se utilice pelotas y bates pequeños (en ambos casos menor de 4 cm), las pelotas son de dos colores (rojo y azul) y se mantiene la condición de pelotas bombeadas en las diferentes zonas de strike, es importante mencionar la estrategia que exige este ejercicio pues lleva al atleta a prestar una mayor atención visual a la hora del contacto con la pelota que de un lanzamiento a otro puede variar su color, expresando el color de la pelota bateada e incluso con una variante que solo permita conectar la de un mismo color previamente informado por el entrenador.

**Fundamentación Metodológica:** Partiendo de la posición inicial de la técnica del bateo los atletas deberán realizar 5 repeticiones de la imitación del movimiento para la preparación del mismo, 5 swings con el palo de madera o caña brava para su familiarización, seguidamente realizarán 5 swings de imitación del ejercicio sin pelotas bombeadas, posteriormente realizarán 5 swings con pelotas bombeadas de color rojo, y 5 swings con pelotas de color azul para su familiarización con los colores y finalmente realizar 20 swings con pelotas bombeadas de colores (rojo y azul).

**Organización:** Individual.

**Carácter Operativo:** Este ejercicio se insertará todos los martes de cada semana par.

**Utilidad Práctica:** Este ejercicio contribuirá al mejoramiento de la precisión en el golpeo, obligando al bateador a realizar una percepción aguda para poder cumplir el objetivo de golpear

pelotas en movimiento de menor diámetro y diferentes colores (rojo y azul) hacia las diferentes zonas de strike (adentro, centro, y afuera).

### Figura 7

*Bateo de pelotas bombeadas en las diferentes zonas de strike, utilizando pelotas pequeñas (menor de 4 cm) de dos colores (rojo y azul) y bates de menor diámetro (menor de 4 cm)*



**Nombre del Ejercicio:** Bateo de pelotas bombeadas con la mano diestra desde las diferentes zonas de strike utilizando bates pequeños y pelotas normales.

**Fundamentación teórica:** Este ejercicio requiere de alta complejidad en su realización independientemente de que se utilice bates pequeños y el agarre de este para realizar el swing sea con la mano diestra. Su objetivo es lograr una mayor precisión en el golpeo de la bola, dado por la utilización de bates pequeños y la ejecución del golpeo con una mano. Con este ejercicio también se facilitará el mejoramiento del aspecto técnico – táctico del bateo, pues la reducción del diámetro del bate y la ejecución del golpeo con una mano obligará a una mayor percepción por parte de este al tratar de golpear la pelota.

**Fundamentación Metodológica:** Partiendo de la posición inicial de la técnica del bateo los atletas deberán realizar 5 repeticiones de la imitación del movimiento para la preparación de este, posteriormente realizarán 5 swings al aire con el bate para su familiarización con el medio, seguidamente realizarán 5 swings para su identificación con el ejercicio y finalmente realizarán entre 20 y 30 repeticiones del ejercicio.

Organización: Individual.

**Carácter Operativo:** Este ejercicio se insertará todos los miércoles de cada semana par.

**Utilidad Práctica:** Este ejercicio contribuirá al mejoramiento de la precisión en el golpeo, obligando al bateador a realizar una percepción aguda para poder cumplir el objetivo de golpear con mayor precisión pelotas bombeadas utilizando bates pequeños y la ejecución del golpeo con una mano.

## Figura 8

*Bateo de pelotas bombeadas con la mano diestra desde las diferentes zonas de strike utilizando bates pequeños y pelotas normales*



**Nombre del Ejercicio:** Bateo de pelotas bombeadas con la mano no diestra en las diferentes zonas de strike utilizando bates pequeños y pelotas normales.

**Fundamentación teórica:** Este ejercicio requiere de alta complejidad en su realización independientemente de que se utilicen bates pequeños y el agarre de este para realizar el swing sea con la mano no diestra, el mismo persigue como objetivo tener una mayor precisión en el golpeo, dado por la utilización de bates pequeños y la ejecución del golpeo con una mano. Con este ejercicio también se facilitará el mejoramiento del aspecto técnico – táctico del bateo, pues la reducción del diámetro del bate y la ejecución del golpeo con una mano obligará a una mayor percepción por parte de este al tratar de golpear la pelota.

**Fundamentación Metodológica:** Partiendo de la posición inicial de la técnica del bateo los atletas deberán realizar 5 repeticiones de la imitación del movimiento para la preparación de este, posteriormente realizarán 5 swings al aire con el bate para su familiarización con el medio, seguidamente realizarán 5 swings para su identificación con el ejercicio y finalmente ejecutarán entre 20 y 30 repeticiones del ejercicio.

**Organización:** Individual.

**Carácter Operativo:** Este ejercicio se insertará todos los jueves de cada semana par.

**Utilidad Práctica:** Este ejercicio contribuirá al mejoramiento de la precisión en el golpeo, obligando al bateador a realizar una percepción aguda para poder cumplir el objetivo de golpear con mayor precisión pelotas bombeadas utilizando bates pequeños y la ejecución del golpeo con una mano.

## Figura 9

*Bateo de pelotas bombeadas con la mano no diestra en las diferentes zonas de strike utilizando bates pequeños y pelotas normales*



### **Tipo IV: Ejercicio de bateo con pelotas lanzadas.**

**Nombre del Ejercicio:** Bateo de pelotas lanzadas a corta (25 pies) distancia, media (40 pies) y normal (54 pies).

**Fundamentación teórica:** Este ejercicio requiere del uso de bates y pelotas del mismo diámetro al que tradicionalmente se utiliza en los entrenamientos y competencias el mismo persigue como objetivo buscar una mayor precisión en el golpeo de la pelota, dado por el bateo de pelotas a corta distancia, media y normal para la categoría. Con este ejercicio se mejorará el aspecto técnico – táctico del bateo pues permitirá a los bateadores a una mayor percepción de los lanzamientos realizados en las diferentes distancias y la orientación del bateo en dependencia de la zona del lanzamiento.

**Fundamentación Metodológica:** Partiendo de la posición inicial de la técnica del bateo los atletas deberán realizar 5 imitaciones del movimiento para la preparación de este, seguidamente 5 repeticiones de swings al aire para su familiarización y finalmente realizarán entre 20 y 30 repeticiones de bateo de cada distancia corta, media y normal.

**Organización:** En grupo.

**Carácter Operativo:** Este ejercicio se insertará todos los viernes de cada semana par.

**Utilidad Práctica:** Este ejercicio contribuirá al mejoramiento de la precisión en el golpeo, obligando al bateador a realizar una percepción aguda para poder cumplir el objetivo de golpear con mayor precisión pelotas lanzadas a corta distancia 25 pies, media 40 pies y normal 54 pies.

## Figura 10

Bateo de pelotas lanzadas a corta (25 pies) distancia, media (40 pies) y normal (54 pies)



## CONCLUSIONES

- ❖ Independientemente de las consultas bibliográficas realizadas en la literatura especializada en el tema, las revisiones hechas a varias tesis de diplomas, maestrías y doctorados en las que se aborda la enseñanza del béisbol como tema investigativo, no se encontró ningún antecedente histórico relacionado con el objeto de estudio del presente trabajo, lo que demuestra, la novedad científica del programa de ejercicios propuesto para mejorar la fase técnico táctica relacionada con el contacto de la pelota en el momento del bateo.
- ❖ La encuesta realizada a los especialistas del deporte, todos con vasta experiencia en la enseñanza del béisbol; la indagación bibliográfica y la experiencia práctica, constituyeron la plataforma de conocimientos científicos que permitió elaborar el programa de ejercicios para contribuir al perfeccionamiento técnico – táctico de la fase del bateo relacionada con el momento del contacto en jugadores de béisbol.
- ❖ La propuesta de ejercicios para contribuir al perfeccionamiento técnico – táctico de la fase del bateo relacionada con el momento del contacto de jugadores de béisbol ha sido validada teóricamente por los especialistas consultados como de muy buena.
- ❖ Tras la validación práctica del programa de ejercicios recomendado, llevado a cabo durante 16 semanas con el equipo de béisbol de la categoría sub-15 del Consejo Popular “Las Cañas” perteneciente al municipio Artemisa, se pudo constatar un mejoramiento progresivo en la fase del contacto de la pelota en el momento del bateo, al reducir considerablemente los swings sin contacto, los foul hacia atrás y los swings débiles, así como el apartado de ponches recibidos por juegos, el cual mejoró de 7.31 a 3.81.

## REFERENCIAS

Alson, W. (1972). *The Complete Baseball Handbook*. Digital Text.

American Baseball Coaches Association. (2003). *The baseball drill book*. Bob Bennett Editor.

Ángel Masjoan, M. (2007). *Personalidades del deporte cubano*. Científico Técnica.

Comisión Técnica de Béisbol. (2000). *Programa de Preparación del Deportista: Béisbol*.  
Deportes

Ealo de la Herrán, J. (1995). *Béisbol*. Pueblo y Educación

Bruce, E. y Grove, R. (1990). *Béisbol América*. Digital Text.

Fonseca, A. (1998). *Béisbol preparación técnica especial*. Científico Técnica.

Fonseca, A. (1998). *Programa de Preparación del Deportista*. Texto digital.

Murphy, P. (2004). *Complete conditioning for Baseball*. Allyn and Bacon. INC.

Nieto, S. (2007). *Béisbol en Cuba Hispánica*. Científico Técnica.

Reinaldo, F. (2005). *Del Béisbol casi todo*. Pueblo y Educación.

Stalling, J. (2002). *Baseball strategies*. American Baseball Coaches Association. Bob Bennett Editor.

Trainor, J. (1972). *El libro perfecto para jugar Béisbol*. New York Editorial Double day and Company. INC.

Vistuer Valdés, J. (1993). *Béisbol: La acción de batear*. Científico Técnica.

Williams, T. and Underwood, J. (1986). *Sciences of hitting*. Touchstone Sports & Recreation.

