

Estrategia didáctica para la preparación técnica del robo de segunda base en el Béisbol en la categoría sub-23

Didactic strategy for the technical preparation of stealing second base in Baseball in the sub-23 category

Lic. Eddys Enrique Maturell-Rigondeaux ^I, edy74@nauta.cu,
<http://orcid.org/0000-0002-9303-9099>;

Dr. C. Maizie Fuentes-Sanchez ^{II}, mfuentes@uo.edu.cu,
<http://orcid.org/0000-0001-8562-2439>;

Dr. C. Reynaldo Castro-Cisneros ^{III}, rcaastro@uo.edu.cu,
<http://orcid.org/0000-0002-4429-7112>

^I Academia Provincial de Béisbol Fermín Laffita de Santiago de Cuba, Cuba;

^{II, III} Universidad de Oriente, Cuba

Resumen

Este artículo tiene como objetivo elaborar una estrategia didáctica para la preparación técnica en el contenido de enseñanza robo de segunda base del Béisbol dentro de la categoría sub-23 años en la provincia Santiago de Cuba y estuvo basado en un estudio a la III Serie Nacional. Mediante la aplicación de métodos científicos como: sistémico-estructural-funcional, análisis-síntesis, inducción-deducción, observación, encuestas, test para el robo de segunda base y el estadístico-matemático (*t student*, media y cálculo porcentual). Los ejercicios de la estrategia fueron aplicados durante 16 microciclos de preparación general y especial, en el cual se pudo comprobar la efectividad en la ejecución del robo de segunda base en un gran por ciento del colectivo y con ello aumentar el rendimiento ofensivo con corredores en posición anotadora respecto a la III Serie Nacional

Palabras clave: Béisbol cubano, adelanto o avance, espera o preparatoria, reacción o respuesta, deslizamiento de manos.

Abstract

The objective of this article is to elaborate a didactic strategy for the technical preparation in the content of teaching Baseball second base stealing within the under-23 category in the province of Santiago de Cuba and was based on a study of the III National Series. Through the application of scientific methods such as: systemic-structural-functional, analysis-synthesis, induction-deduction, observation, surveys, test for second base theft and statistical-mathematical (*t student*, mean and percentage calculation). The exercises of the strategy were applied during 16 microcycles of general and special preparation, in which the effectiveness in the execution of the second base robbery was verified in a large percentage of the group and with it, increase the offensive performance with runners in position. scorer regarding the III National Series

Keywords: Cuban baseball, advance or advance, wait or preparatory, reaction or response, slip of the hand.

Introducción

El proceso de preparación técnica en el Béisbol se ha nutrido de las tendencias contemporáneas que caracterizan el deporte de alto rendimiento, lo cual ha sido motivo de análisis por la comunidad científica de la rama. Dichas tendencias se centran en la aplicación de vías y formas más racionales de entrenar a los deportistas con vistas a lograr un mayor alcance y estabilidad de los resultados en competencias a diferentes niveles. Por ello, la utilización de la ciencia en pos de atemperarse a las exigencias y demandas actuales es imprescindible.

En particular, son de interés de esta investigación las obras referidas al robo de segunda base, dentro de la técnica de corrido de base. Entre ellas, se puede mencionar Bartelli (2018) el cual aporta elementos en relación al robo de base y sus beneficios para la producción ofensiva de un equipo a corto plazo. A su vez, Mollinedo (2017) resalta la importancia de potenciar la rapidez, la agilidad y la astucia en este proceso; así sus estudios se convierten en antecedentes para la preparación del robo de segunda base.

En Cuba se encuentran los estudios de Ealo (1984) y Balbuena (2006) los cuales refieren dentro del Béisbol, la velocidad natural, rapidez de reacción, habilidad para enjuiciar la situación del juego, dominio de los fundamentos del corrido de bases, iniciativa, agresividad y maestría ante cada situación de juego. Sin embargo, el análisis de dichas obras permite aseverar la existencia de limitaciones en estos factores para la preparación técnica al no integrarse suficientemente con los elementos técnicos que posibiliten desarrollar el entrenamiento del robo de segunda base en la categoría sub-23 teniendo en cuenta las particularidades individuales de los beisbolistas y en función de alcanzar un rendimiento deportivo óptimo.

A partir de lo antes expuesto, Chirino (2016) expresa que “la rapidez es un elemento extraordinariamente valioso en la ofensiva cuando se pone en práctica el robo de base ya que es un procedimiento técnico” (p. 45). Este autor también realizó mediciones para constatar el tiempo que tarda el corredor desde la arrancada hasta tocar la almohadilla de segunda y determinó cuáles son los atletas con mayores posibilidades para el robo de base. No obstante, se evidenciaron fisuras al medir el tiempo del corredor quedando al margen aspectos técnicos de la arrancada media.

La investigación realizada por Terry, Polo y Valdés (2017) afirma que “los ejercicios de carrera en las diferentes distancias que se presentan en el partido se trabajan en la

preparación especial” (p. 35). En este sentido, se hace énfasis en la estructura técnica del movimiento en todas sus fases de ejecución (pasos y posición del cuerpo), incluyendo las formas de deslizamiento. Si bien estos autores enfocan su investigación hacia la preparación especial de la rapidez e incluyen algunos ejercicios para el robo de base, no enfatizan en cómo organizar la preparación de estos componentes durante el ciclo de entrenamiento.

Sin embargo, Cutiño (2019) se dirige a “potenciar el robo de segunda base en la categoría 15-16 años con ejercicios generales y especiales con carreras” (p. 28), Aunque dicho estudio carece de indicadores para evaluar el adelanto, deslizamiento y técnica del beisbolista.

De todos modos, es insuficiente la evaluación en relación al adelanto, deslizamiento y técnica de la carrera. Por su lado, en el *Programa de Preparación del Deportista de Béisbol*, elaborado por Balbuena *et al* (2013), existen carencias en la preparación técnica del robo de segunda base, pues solo se remite a la carrera desde primera base a segunda. Asimismo, Castro (2009) afirma “hay que aplicar métodos técnicos y científicos en el desarrollo de nuestros deportistas, hay que revolucionar los métodos de preparación y desarrollo de nuestros atletas” (p. 36). Este planteamiento requiere la aplicación de vías, formas e instrumentos de medición efectivos para ejecutar con eficacia las diversas técnicas, en particular, el corrido de base que incluye el robo de segunda base.

La revisión de los referentes nacionales e internacionales evidenció enfoques dirigidos únicamente al perfeccionamiento de la técnica de la carrera, con limitaciones en los objetivos, contenidos y métodos para que el entrenador de Béisbol y el deportista puedan interactuar, en el proceso de enseñanza-aprendizaje que se desarrolla durante la preparación técnica del corrido de base; particularmente cuando se abordan los temas referidos al robo de segunda base de acuerdo con sus etapas y fases.

Por tal motivo, el diagnóstico realizado, mediante revisión de documentos, encuestas y observaciones a entrenamientos en la categoría sub-23, revela incongruencias en los requerimientos para entrenar la técnica del corrido base en los contenidos referidos al robo de segunda base según las exigencias de las acciones de juego. Entre ellas se encuentran que aún los entrenadores no sistematizan de modo suficiente el concepto de situación simplificada de juego de acuerdo con la planificación que asume el preparador físico; el programa de preparación integral del deportista y la planificación del entrenamiento no explicita suficientemente el modo de realizar el entrenamiento en este contenido.

El objetivo de este artículo es elaborar una estrategia didáctica para la preparación técnica en el robo de segunda base del Béisbol en la categoría sub-23 años en Santiago de Cuba.

Materiales y métodos

Aplicar la ciencia en esta investigación precisa de acudir a técnicas y métodos de investigación de niveles teórico y empírico. Entre los métodos de nivel teórico están:

- Analítico-sintético: permitió fundamentar lo relacionado con el objeto de investigación para definir el marco teórico referencial y la recopilación de datos e informaciones en la bibliografía consultada. Además permitió valorar las manifestaciones del proceso en los últimos cinco años.
- Inductivo-deductivo: para el procesamiento de la información, tanto teórica como empírica, que permitió caracterizar el objeto de investigación y evaluar las propuestas para su solución.
- Sistémico-estructural-funcional: para el establecimiento de las relaciones esenciales entre las diferentes categorías asumidas en la elaboración de la propuesta y su materialización.

Del nivel empírico se utilizaron:

- Observación: como método primario del conocimiento científico, se utilizó para estudiar el comportamiento de la preparación técnica en el robo de segunda base.
- Revisión documental: para constatar el tratamiento de la preparación técnica en el robo de segunda base y el objeto de investigación.

Para el desarrollo de la investigación se tomó una **población** de 46 (100 %) beisbolistas de la categoría sub-23 años en la provincia Santiago de Cuba. De esta población se escogió una muestra probabilística por conglomerados conformada por 15 (33 %), con una edad deportiva de diez años y biológica que oscila entre 19 y 23 años; la estatura promedio es de 1.80cm y un peso de 80kg, todos del sexo masculino. Los conglomerados estaban conformados de acuerdo a la pertenencia a diferentes municipios de la provincia Santiago de Cuba y al grupo de lanzadores: La Maya (2), Palma (2), San Luis (1), Il Frente (1), Santiago de Cuba (9).

Resultados

La determinación de la estructura de la estrategia resultó un ejercicio de indagación y estudio de las estructuras existentes. Esta realidad hizo que se reorientara la búsqueda

hacia otras direcciones, pero siempre con el propósito de investigar las estructuras de planeación estratégica, que brindaran una información factible para el trabajo a realizar. Su consideración fue determinante en esta parte del proceso investigativo. Se localizaron algunas estructuras diseñadas por varios autores (Armas, Lorences y Perdomo, 2003, Barcelan, 2016, Frómeta, 2016, entre otros), que proporcionaron referencias importantes, las que se precisan de inmediato.

Según criterios de Barcelan (2016) “toda estrategia transita por una etapa de diagnóstico, una segunda etapa de proyecto de soluciones y tercera etapa evaluación y control de los resultados”. (p. 88). La estructura planteada por Frómeta (2016) etapa de diagnóstico, etapa elaboración, etapa de aplicación y etapa evaluación (p. 83). En cuanto al análisis realizado sobre las estrategias, es preciso señalar que están desarrollados todos los indicadores orientados. Se puede apreciar que su elaboración es el resultado de la aplicación de la ciencia.

En consecuencia con lo abordado por los autores antes citados, para la representación de la estrategia como resultado científico se asumen las acciones sugeridas por Armas *et al* (2003), que resultan ser las siguientes:

I. Introducción-fundamentación: Se establece el contexto y ubicación de la problemática a resolver. Ideas y puntos de partida que fundamentan la estrategia.

II. Diagnóstico: Indica el estado real del objeto y evidencia el problema en torno al cual gira y se desarrolla la estrategia.

III. Planteamiento del objetivo general.

IV. Planeación estratégica: Se definen metas u objetivos a corto y mediano plazo que permiten la transformación del objeto desde su estado real hasta el estado deseado. Planificación por etapas de las acciones, recursos, medios y métodos que corresponden a estos objetivos.

V. Instrumentación: Explicar cómo aplicar, bajo qué condiciones, durante qué tiempo, responsables, participantes.

VI. Evaluación: Definición de los logros obstáculos que se han ido venciendo, valoración de la aproximación lograda al estado deseado.

Dentro de la literatura científica existen varios tipos de estrategias como: pedagógica, metodológica, educativa, escolar y didáctica. La estrategia didáctica se pone en práctica en la presente investigación, definida como la proyección de un sistema de acciones a corto, mediano y largo plazo que permite el perfeccionamiento del proceso de enseñanza-

aprendizaje al tomar como base los contenidos y métodos para el logro de los objetivos determinados en un tiempo concreto.

La estrategia didáctica propuesta, desde esta perspectiva, posee las características fundamentales siguientes:

Integradora: Al concebir fases para el robo de segunda base como núcleo integrador del adelanto en primera base, acción del robo de base a 13 pies, acción del robo de base a 60 pies, carrera a una distancia de 30 pies con deslizamiento de cabeza y robo de segunda base con deslizamiento de cabeza, a partir de lo cual, se establece la organización de los objetivos, contenidos y métodos de enseñanza de los beisbolistas en la preparación deportiva en el Béisbol, para el desarrollo de una preparación deportiva sostenible.

Objetividad: Su proyección estratégica está concebida a partir de los resultados del diagnóstico del estado actual del desarrollo del levantamiento de pesas femenino cubano y responde a los intereses de la (Comisión Provincial de Béisbol), además de ser realizable en la práctica.

Coherencia: Las acciones ubicadas en los planes están orientadas a la solución de los principales problemas detectados y responden a las necesidades potenciales en la búsqueda de los cambios y transformaciones previstos.

Enfoque sistémico: En la organización, engranaje y operabilidad en la práctica de las acciones planificadas, influyen las relaciones estructurales de coordinación, subordinación y retroalimentación, que le confieren un carácter sistémico.

Flexibilidad y adaptabilidad: Dada por la posibilidad de adaptación permanente a los cambios y necesidades individuales y sociales, y contrarrestar sus posibles efectos negativos en los beisbolista a los que va dirigida. Es vital la armonización de los presupuestos teóricos con la práctica, a través de los sujetos implicados (profesores deportivos) y el ajuste a las condiciones en que transcurre el proceso pedagógico donde se ponga en práctica.

Objetivo general:

Perfeccionar la preparación técnica del robo de segunda base en el Béisbol en la categoría sub-23 años, que contribuya a un rendimiento deportivo competitivo más integral.

Misión: Formar a un beisbolista comprometido con la formación integral, patriotas, dignos representantes del pueblo cubano, cultivando y defendiendo los valores y principios del deporte revolucionario.

Visión: Cultivar y preservar los principios y valores del deporte revolucionario. Elevar la calidad y diversidad de los espectáculos para la población. Cambiar todo lo que sea necesario con inteligencia colectiva, de modo que permitan volver de manera sostenible a los primeros planos en el Béisbol cubano.

Esquema de la estrategia

La estrategia didáctica propuesta (Figura 1) está estructurada por cuatro etapas que orientan su puesta en práctica, denominadas de la siguiente forma: diagnóstico, planeación y organización, implementación y evaluación.



Fig. 1 Estrategia didáctica para la preparación técnica en el robo de segunda base del Béisbol. Elaboración propia

La estrategia se ha concebido como un conjunto de acciones secuenciales e interrelacionadas que partiendo de un estado inicial (dado por el diagnóstico) permiten dirigir el paso a un estado ideal consecuencia de la planeación.

1- Diagnóstico Indica el estado real del objeto y evidencia el problema en torno al cual gira y se desarrolla la estrategia, dirigido a los contenidos, métodos y procedimientos en los entrenamientos.

Sobre la base del dominio que tienen los beisbolistas, el profesor puede planificar las diferentes situaciones de aprendizaje, y de esta forma, trabajar con las potencialidades de los deportistas, a su vez, consolida lo aprendido y traza nuevas metas en la enseñanza-aprendizaje. Todo ello facilita no solo conocer la zona de desarrollo actual, sino la zona de desarrollo próximo Vigotsky (1989), por tanto, determinar quiénes necesitan trabajar con ayuda y cuales pueden hacerlo de manera independiente, son aspectos importantes

para la planificación de las unidades de entrenamiento. Esta etapa permite delimitar las deficiencias u obstáculos que impiden o rechazan la consecución de los objetivos del objeto de estudio y como será transformado.

2- Planificación y organización. Esta etapa consiste en propiciar las condiciones necesarias para la puesta en práctica de la estrategia, a partir de los resultados del diagnóstico. Se definen metas u objetivos a corto, mediano y largo plazo que permitan la transformación del objeto desde su estado real hasta el estado deseado. Planificar las etapas, acciones, recursos, medios y métodos que corresponden a estos objetivos.

También se incluye la delimitación de las áreas que intervienen y las direcciones a trabajar, las actividades a ejecutar por parte de entrenadores y beisbolistas, con la precisión de tiempo, responsables, ejecutantes y resultados esperados. De la claridad y exactitud de esta planificación estratégica dependerá su acertada ejecución, así como la comunicación con los interesados e implicados para aportar y enriquecer la estrategia con sus criterios y persuadirlos de su necesidad e importancia.

En la planificación de la estrategia se tendrá en cuenta cada indicador a trabajar, los contenidos sobre la base del trabajo con situaciones problemáticas, en el cual deben implicarse los beisbolistas. Los problemas aumentarán su grado de complejidad, en el tránsito por cada microciclo y mesociclo de preparación.

En cada unidad de entrenamiento, es importante el logro del nivel de sistematización de los contenidos, la relación entre los elementos metodológicos y didácticos, a partir de los objetivos planificados, con sus respectivos métodos, procedimientos y formas organizativas del proceso. Es necesario mantener un control sistemático y estricto sobre cada contenido que permita el cumplimiento de cada meta, su objetivo, y transitar por cada una de esas metas planificadas, a corto, mediano y largo plazo.

La evaluación del objeto de estudio se hará sobre la base de la distribución de las pruebas pedagógicas. Es importante la etapa de diagnóstico pues permitirá crear las condiciones donde cada entrenador logre y sepa planificar, organizar, ejecutar, controlar y evaluar, todo sobre una base orientadora, integral, sistémica y variable del proceso, de esta forma, se asume una didáctica que integra tanto lo instructivo como lo educativo en aras de ganar el desarrollo intelectual de los beisbolistas.

3- Implementación: Su objetivo es aplicar la estrategia didáctica sobre la base de los elementos planificados y organizados durante la preparación técnica del robo de segunda base de los beisbolistas. Se aplicará sobre la base de lo planificado y organizado según el plan de entrenamiento y sus respectivas unidades.

En el curso de la actividad, el entrenador actúa como facilitador y mediador, el cual propicia los niveles de ayuda en el desarrollo de la misma. El beisbolista asume una posición activa y protagónica al poner en práctica las situaciones construidas de manera conjunta, aunque debe poseer conocimiento para dirigirla de modo que no actúe de manera espontánea. Es importante orientarse, ejecutar, controlar los procedimientos de actuación y la retroalimentación.

Debe tenerse en cuenta el trabajo sobre la zona de desarrollo próximo, ello permitirá una mejor interacción entre los procesos psicológicos y didácticos del objeto de estudio, desde lo que el beisbolista puede realizar por sí solo o con ayuda de los demás miembros del equipo y su entrenador. Importante es el uso de los métodos a emplear como guía de ejecución del proceso, así como los procedimientos y formas organizativas.

4- Evaluación: Definición de los logros, obstáculos que se han ido venciendo, valoración de la aproximación lograda al estado deseado.

No existen estrategias universales para los problemas, sino que cada situación requiere de un tratamiento diferente. A diferencia de los métodos y las técnicas que siguen los procesos más o menos estandarizados, las estrategias son de entrada procedimientos abiertos que se concretan en la práctica.

Por tal razón, es necesario apuntar que, el hecho de emplear la estrategia didáctica para la preparación técnica del robo de segunda base en el Béisbol, resulta una práctica provechosa, pues incorpora el pensamiento estratégico a el entrenamiento del proceso de desarrollo y se enriquece a partir de la influencia que ejerce en las transformaciones deseadas que se van sucediendo, aunque esto no significa que sea una panacea para todos los males.

Planes de acción de la estrategia para la preparación técnica del robo de segunda base en el Béisbol

Los planes de acción son la forma de materializar las acciones que permiten el cumplimiento de los objetivos siguiendo las estrategias definidas y aprobadas, estos se elaboraron como alternativas de solución a los problemas identificados según las direcciones de trabajo, con el objetivo de contribuir a su mejoramiento y potenciar su desarrollo. En su conjunto están en función de favorecer el cumplimiento del objetivo estratégico general.

Las acciones están compuestas por:

- Objetivo; es el que orienta el fin, el propósito.

- Acciones; son las actividades o tareas que se planifican en función del cumplimiento del objetivo de la estrategia.
- Participantes; son aquellos que están implicados en el desarrollo de la acción de manera activa o pasiva.
- Responsables; son los garantes del desarrollo y cumplimiento de la acción.
- Concepción temporal; ésta precisa la duración en tiempo de los plazos estimados para el desarrollo o cumplimiento del plan y de las acciones. Aquí queda delimitado: a corto plazo (hasta 3 semanas); mediano plazo (hasta 6 semanas) y a largo plazo (8 semanas). Algunas de las acciones que se exponen, se estaban realizando desde la empírea, apoyada en la positiva experiencia vivencial de determinados técnicos responsabilizados con el desarrollo de este deporte. Dada la trascendencia de su valor, se tuvieron en cuenta en la estrategia didáctica. A continuación se presentan los planes de acción por las respectivas direcciones de trabajo.

Estrategia didáctica para la preparación técnica del robo de segunda base

La estrategia didáctica se concibió para la preparación técnica del robo de segunda base en el Béisbol de la categoría sub 23 años. Además, se estructura en cuatro etapas (diagnóstico, planeación y organización, implementación y evaluación) que se exponen a continuación:

Etapa I. Diagnóstico: caracterización de la técnica del robo de segunda base en el Béisbol

La presente investigación se desarrolló con beisbolistas de la categoría sub 23 años. El diagnóstico del estado actual se realizó en el periodo comprendido del curso escolar 2017-2018, en el mismo se tomó una población de 46 (100 %) beisbolistas de la categoría sub-23 años en la provincia Santiago de Cuba. De esta población se escogió una muestra probabilística por conglomerados conformada por 15 (33 %), con una edad deportiva de diez años y biológica que oscila entre 19 y 23 años; la estatura promedio es de 1,80cm y un peso de 80kg, todos del sexo masculino. Los conglomerados estaban conformados de acuerdo a la pertenencia a diferentes municipios de la provincia Santiago de Cuba y al grupo de lanzadores: La Maya (2), Palma (2), San Luis (1), Il Frente (1), Santiago de Cuba (9).

Para la realización de la prescripción el entrenador debe utilizar métodos empíricos de investigación que garanticen una objetividad del desarrollo real de los atletas. El diagnóstico constituye el punto de partida de las acciones didácticas, pues su ejecución permite conocer el estado actual del objeto que se investiga, para así poder distinguir aquellos elementos que constituyen amenazas, fortalezas, oportunidades e identificar las

debilidades, posibilidades y establecer las acciones para perfeccionar el robo de segunda base de los atletas de Béisbol.

Es importante tener en cuenta que el diagnóstico se realice al inicio de la preparación, para determinar los problemas y planificar acciones que en alguna medida darán solución. En el diagnóstico se debe lograr una adecuada comunicación para comprender realmente el problema, lo cual permitirá asegurar una correcta planificación, organización y realización de las actividades. Esta etapa se distingue por las siguientes acciones:

1. Elaborar los objetivos del diagnóstico.
2. Seleccionar los contenidos y métodos que se utilizarán para el diagnóstico.
3. Determinación de los medios, recursos materiales e indicadores a evaluar en el diagnóstico.
4. Diagnosticar del estado actual del robo de segunda base.
5. Procesar los resultados obtenidos en el diagnóstico.
6. Caracterizar el estado inicial de los beisbolistas.

Objetivo: determinar el estado actual de la técnica del robo de segunda base en Béisbol en la categoría sub 23 años.

En este primer momento se deben crear las condiciones suficientes y necesarias que permitan concebir el diagnóstico como parte integrante del proceso, en el que se logre obtener la información que garantice la caracterización real de los beisbolistas, para ello se seleccionaron los métodos de observación y medición que se utilizaran para el diagnóstico de la técnica del robo de segunda base.

Se seleccionaron los medios y recursos materiales y humanos necesarios para el estudio:

- Campo de Béisbol del Estadio Guillermón Moncada de Santiago de Cuba.
- Una cámara de video Nikon (DX 5100) HD NTSC, con frecuencia de filmación 32 cuadros/segundos y sus accesorios.
- Una computadora Pentium V para el análisis de los resultados y el software para el análisis del deslizamiento (Kinovea) instalado.
- Los 7 beisbolistas seleccionados para el estudio, el entrenador de la ofensiva del equipo sub 23 de Santiago de Cuba.
- Se prepararon los atletas que serían estudiados en conjunto con los colaboradores y el entrenador.
- Los medios para el diagnóstico son silbato, almohadilla, terreno, conos, caja de cartón y cronómetro.

Se procedió de la siguiente manera:

1. En el test se filmaron a los atletas en la ejecución del mismo.
2. Preparación y puesta a punto de los videos, de manera que resultaran compatibles con el software de análisis (Kinovea) utilizando el TMPGEnc4XP, versión 4.3.1.222.
3. Análisis con el Kinovea (programa para el análisis del movimiento humano) de las filmaciones ya preparadas; se tuvo en cuenta elementos a evaluar en los atletas estudiados (valor numérico de las características biomecánicas cinemáticas y temporales y espacio temporales declarados anteriormente).
4. Valoración cualitativa y cuantitativa de los indicadores estudiados a partir de la videograbación.

Al diagnosticar el estado inicial previo a la aplicación de la estrategia didáctica para la preparación técnica del robo de segunda base en el Béisbol se realizó en noviembre de 2017. Además, se concibió un protocolo de observación, los indicadores a evaluar fueron los siguientes:

- ✓ Adelanto en primera base.

Con este indicador se evaluará la mecánica el adelanto en primera base en los beisbolistas de la academia de Santiago de Cuba, teniendo en cuenta la siguiente escala: Alto (10 puntos): cuando adelanta en línea recta y realiza una semi cuclilla, con el tronco ligeramente flexionado y los brazos al frente y abajo.

Medio (7 puntos): cuando no adelanta en línea recta y se queda parado, con los brazos laterales y abajo.

Bajo (4 puntos): no adelanta en línea recta y se queda parado, con los brazos laterales y abajo.

- ✓ Técnica del robo de segunda base

Este indicador evalúa la arrancada, los pasos transitorios y pasos normales en los beisbolistas de la academia de Santiago de Cuba, teniendo en cuenta la siguiente escala: Alto (30 puntos): ejecuta la arrancada media y el troco está ligeramente flexionado recuperando gradualmente su posición vertical estabilizando en los pasos normales.

Medio (21 puntos): realiza la arrancada media y el troco recupera su posición vertical en los pasos transitorios.

Bajo (12 puntos): la arrancada en alta y el troco está en su posición vertical.

Se evalúa con este indicador el trabajo, utilizando la siguiente escala:

- ✓ Deslizamiento

Alto (20 puntos): cuando mantiene el ritmo de la carrera y fluidez en el aterrizaje sin detener el impulso.

Medio (14 puntos): cuando mantiene el ritmo de la carrera y no hay fluidez en el aterrizaje y se detiene el impulso.

Baja (8 puntos): cuando no mantiene el ritmo de la carrera y no hay fluidez en el aterrizaje y se detiene el impulso.

Se evalúa con este indicador el tiempo realizado utilizando la siguiente escala:

- ✓ Tiempo en el robo de segunda base.

Alto (40 puntos): cuando es menor de 3.44.

Medio (28 puntos): cuando está en el rango 3.45 a 3.50.

Baja (16 puntos): cuando es mayor 3.51.

Escala evaluativa:

- Alto 75 a 100 puntos.
- Medio 74 a 60 puntos.
- Bajo menos de 60 puntos.

Al diagnosticar el estado inicial previo a la aplicación de la estrategia para la preparación técnica del robo de segunda base en el Béisbol, fueron empleados estadígrafos como la media aritmética, desviación típica y coeficiente de variación para cuantificar los resultados.

Al realizar el diagnóstico se obtuvieron los siguientes resultados:

Primer indicador. Adelanto en primera base

En el primer indicador adelanto en primera base se evidenció en el nivel bajo 3 para un 20 %, se engloban en el nivel medio 8 que representa el 53,3 % y se enmarcan 4 en el nivel alto que constituye el 26,7 %.

Segundo indicador. Técnica del robo de segunda base

El segundo indicador técnica del robo de segunda base existió en el nivel bajo 9 para un 60 % de la muestra, el 26,7 % estuvo en el nivel medio con una frecuencia de 4 beisbolistas. Solo se ubicaron en el nivel alto 2 que representa un 13,3 %. En que evidencia que existen dificultades técnicas en este indicador.

Tercer indicador. Deslizamiento en segunda base

El tercer indicador deslizamiento en segunda base se constató que la frecuencia fue de 6 en el nivel bajo que representa el 40 %, se halla en el nivel medio en 4 para un 27,3 % y se engloban en el nivel bajo 5 que constituye un 33,3 %.

Cuarto indicador. Tiempo en el robo de segunda base

El cuarto indicador tiempo en el robo de segunda la frecuencia en el nivel bajo fue de 10 lo que representa el 66,7 %, la frecuencia se halla en el nivel medio para un 4 que constituye un 26,7 % y se engloban en el nivel alto 5 para un 33,3 %.

En la observación en los entrenamientos antes de aplicar la estrategia se pudo determinar en la tabla 5 de frecuencia empírica de manera inicial existió un nivel bajo de 10 beisbolistas lo cual representó el 66,7 % de la muestra, el 20,0 % estuvo en el nivel medio (3). Solo 2 se ubicaron en el nivel alto, lo cual representó el 13,3 %.

En la observación en los entrenamientos antes de aplicar la estrategia se pudo constatar de estadísticos de manera inicial que la muestra válida es de 15 con una media de evaluación de un 58,4, la desviación típica para un 15,0 con un mínimo de puntuación de 40 y un máximo de 94.

En el diagnóstico inicial, se comprobó que los beisbolistas presentan dificultades en la técnica del robo de segunda base. Este arroja resultados negativos en la técnica del robo de segunda base, deslizamiento en segunda y el tiempo registrado, siendo este último el indicador con mayor insuficiencia, siendo es el resultado de los errores técnicos anteriores.

De ahí, que es necesario imprimirle un carácter personalógico al proceso de enseñanza-aprendizaje para obtener de los atletas sus potencialidades creadoras y que prevalezca el vínculo entre lo afectivo y lo cognitivo. En el caso concreto que ocupa es la preparación técnica del robo de segunda base, los atletas deben tener bien claras y concientizadas las reglas del mismo, el contenido, una percepción completa del juego y de los roles a desempeñar para que sus procesos cognoscitivos alcancen la notabilidad necesaria en la interpretación de la actividad a realizar, facilitando el desarrollo del pensamiento, y con ello, un recurso para la solución de frecuentes confrontaciones con el adversario.

Etapa II. Planeación y organización

En esta etapa, se planifica el proceso de intervención didáctica en el periodo diciembre-enero, durante la preparación técnica en el robo de segunda base; a partir de la determinación de las acciones, objetivos, contenidos y métodos, durante el ciclo de preparación, atendiendo a los contenidos esenciales que forman parte de la estrategia. Esta etapa está centrada fundamentalmente en el entrenador.

En el programa integral de preparación del deportista del Béisbol (2013), se plantea que la preparación de la categoría sub-23 transita por momentos de diagnóstico, momento de desarrollo del rendimiento deportivo, momento de modelaje del rendimiento deportivo, momento de ajuste del rendimiento deportivo y momento competitivo, apoyado en un

sistema de perfeccionamiento, que combina las preparaciones para cumplir los objetivos, sin embargo, adolece de indicaciones específicas para lograrlo. Por esta razón, es preciso elaborar una estrategia didáctica como herramienta necesaria en la organización de los contenidos técnicos, desde una perspectiva integrada y contextualizada.

Acciones:

7. Planificar talleres a los entrenadores a través de socialización, el intercambio de criterios y la apropiación de la concepción teórica y práctica acerca del robo de segunda base en el Béisbol.
8. Determinar y planificar los objetivos, contenidos y métodos de cada etapa para perfeccionar el robo de segunda base en el Béisbol.
9. Elaborar ejercicios por fases, para perfeccionar la técnica del robo de segunda base.
10. Precisar de la concepción temporal, cantidad de serie, repetición y responsable en cada ejercicio planificado.

Acción N° 8

Talleres de socialización de la propuesta estratégica a entrenadores de Béisbol de Santiago de Cuba

Objetivo: Realizar talleres con los entrenadores de Béisbol para socializar la estrategia que permite la preparación técnica del robo de segunda base.

Las acciones desarrolladas en los talleres de socialización se realizaron en el mes de octubre en las preparaciones metodológicas de los diferentes distritos con los entrenadores que trabajan en los combinados, Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) y academia.

Talleres de socialización:

- Revisión de documentos: programas vigentes y de perfeccionamiento, bibliografía y otros documentos y orientaciones.
- Determinación de los recursos materiales y sugerencias para la propuesta.
- Participación productiva de los implicados haciendo un proceso dinámico y activo.

Taller N° 1: Estrategia didáctica para la preparación técnica del robo de segunda base en el Béisbol

Objetivo: instruir a los entrenadores en relación a la estrategia didáctica para la preparación técnica del robo de segunda base en el Béisbol.

Indicadores:

- Aspectos teóricos del robo de segunda.

- Como se puede preparar la técnica del robo de segunda base en el Béisbol categoría sub-23.
- Socialización de los indicadores.
- Socialización de los ejercicios.

Taller N° 2: Dinámica del proceso de preparación técnica del robo de segunda base en el Béisbol

Objetivo: revelar la dinámica del proceso de preparación técnica del robo de segunda base en el Béisbol, las fases y acciones de la estrategia didáctica.

Indicadores:

- Se desarrolla la presentación de estrategia didáctica como aporte práctico sus objetivos y el progreso de las diferentes fases.
- Conocimiento del adelanto en primera base, técnica del robo de segunda base y técnica del deslizamiento de manos.
- Presentación de las acciones para la estrategia del robo de segunda base.

Taller N° 3: Efectividad de la estrategia didáctica

Objetivo: valorar la efectividad de la estrategia didáctica para la preparación técnica del robo de segunda base en el Béisbol desde la óptica de un intercambio con los entrenadores.

Indicadores:

- Criterios valorativos de la estrategia.
- Generar intercambio entre los entrenadores.

Para lograr una adecuada preparación técnica del robo de segunda base en el Béisbol se tendrá en cuenta:

- Desde lo didáctico objetivo, contenidos y métodos.
- Estrategia didáctica para perfeccionar el robo de segunda base en el Béisbol.
- Test de robo de segunda base para determinar las incidencias adelanto en primera base, técnica del robo de segunda base, deslizamiento de manos y tiempo en el robo de base.
- Materiales y medios.
- Actividades prácticas.
- Realizar el test entre los entrenadores implicados en la investigación y enseñarles cómo se evalúa.
- Valoración por equipo de los resultados.
- Actividad practica derivadas de las acciones.

- Luego debate de los aspectos de la estrategia.

Acción N° 9

Las acciones antes mencionadas, se relacionan con los principios pedagógicos según Armas (2003) para la dirección del proceso didáctico, las cuales se utilizan en la realización de la estrategia didáctica para la preparación técnica del robo de segunda base. Por su nivel de generalización los principios conducen a la elaboración de normas concretas, que le permiten al profesor la aplicación de las mismas de forma específica y particular.

Para la planificación y ejecución de la estrategia didáctica se ponen en práctica los siguientes principios pedagógicos:

1. Principio de la unidad del carácter científico e ideológico del proceso pedagógico.

Para dar cumplimiento a este principio, se realizan talleres que promueven la reflexión, debate y polémica, sobre las dificultades existentes para solucionar los problemas en la realización de la acción técnica, mediante la utilización de los medios audiovisuales y su repercusión en los posibles resultados. Además, se tiene en cuenta las posibilidades de cada atleta para evitar exigir por debajo o por encima de su capacidad de trabajo.

2. Principio de la vinculación de la educación con la vida, el medio social y el trabajo.

Existe unidad entre lo temático-técnico (objetivo, contenido, método, medio, evaluación) y lo dinámico (relaciones profesor-alumno, alumno-alumno). Se seleccionan contenidos transferibles a situaciones de la vida cotidiana, al favorecer el aprendizaje colectivo y la interacción grupal.

Las acciones están planificadas para desarrollar habilidades en el alumno donde se trabaje individual y en grupo, interactuando cooperativa y solidariamente; permitiendo que los beisbolistas expongan sus vivencias y ejemplos de su vida diaria, en correspondencia con los contenidos.

3. Principio de la unidad de lo instructivo y lo desarrollador.

En este principio, se seleccionan métodos que por su grado de activación hacen pensar al alumno, desarrollar hábitos, habilidades y capacidades de forma tal que, se formen sus convicciones, con un pensamiento flexible e independiente que le permita transformarse a sí mismo y ser protagonista de la actividad que realiza, teniendo en cuenta sus necesidades e intereses.

4. Principio de la unidad de lo afectivo y lo cognitivo.

Para la aplicación de este principio, se conocen los problemas, necesidades e intereses individuales de los alumnos, lo que permitirá guiarlos y enseñarlos a elegir la mejor alternativa a realizar.

En la estrategia didáctica se evalúa el desarrollo individual y grupal de cada actividad, lo que permite realizar los ajustes necesarios al sistema de actividades del proceso pedagógico, favoreciendo el desarrollo máximo de los beisbolistas.

5. Principio del carácter colectivo e individual.

Para ver la práctica de este principio con la estrategia didáctica, se realizó un diagnóstico al grupo defensivo del equipo y se relacionó con las caracterizaciones individuales, el valor social del grupo y de sus posibilidades reales de actuar unidos en el logro de diferentes objetivos.

Mediante este principio se establecen las relaciones profesor-alumno y alumno-alumno, tomando en consideración que ambos, enseñan y aprenden. Comprometiendo al grupo en cualquier estrategia pedagógica de forma integrada dirigida a resolver problemas individuales y colectivos, posibilitando el avance de los atletas de alto, mediano y bajo rendimiento deportivo.

6. Principio de la unidad entre la actividad, la comunicación y la personalidad.

Este principio se pone de manifiesto en la realización de las actividades en el proceso didáctico diariamente, facilitando una comunicación clara, precisa, con conocimiento previo de los medios que se disponen y los indicadores para ser evaluados, respetarse a sí mismo, a los demás y tener en cuenta no sólo el lenguaje verbal, sino también el extra verbal; combinando armónicamente la exigencia, sinceridad, cortesía, buen trato y control emocional.

El **objetivo** constituye el elemento rector, ocupa un lugar destacado en la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje, cumple la importante tarea de determinar el contenido, los métodos y las formas organizativas, al expresar el propósito que se desea obtener.

El **contenido** expresa conocimientos, formas de comportamiento, definición de la realidad, teorías, paradigmas, habilidades y valores, la necesidad de seleccionar un contenido técnico adecuado que responda a las necesidades de los atletas y a las exigencias del robo de segunda base para la cual se prepara. La selección por el entrenador debe garantizar la correcta asimilación por parte de los deportistas. Aquí se establece la necesidad de entrenar por fases, con ejercicios que garanticen el

perfeccionamiento de que se desean desarrollar; el orden y la interconexión de los mismos en todo el período de duración de la preparación desempeñan un importante papel.

Para especificar los contenidos de la enseñanza en el Béisbol, se revisaron libros de textos, materiales e indicaciones metodológicas. Cuando se cuenta con este medio se ejecutan las tareas y ejercicios complementarios, si este se usa en aprobación con los requerimientos didácticos y la metodología correcta, se posibilita alcanzar los objetivos que se traza el entrenador y satisfacer las necesidades de los atletas. En este sentido se tienen en cuenta los contenidos técnicos del robo de segunda base en la estrategia didáctica que no están presentes en el *Programa Integral de Preparación del Deportista del Béisbol* (Balbuena et al, 2013).

Principales contenidos técnicos:

En el Béisbol, los jugadores que están en base se encuentran a la ofensiva. La preparación tanto individual como colectiva debe ser guiada por un idéntico empeño e inteligencia.

De manera que los patrones técnicos, de forma general, con un buen entrenamiento, no son realmente difíciles de dominar por la casi totalidad de los jugadores. Un equipo, en el que sus integrantes dominen y sean capaces de emplearlos en las diversas situaciones que se presenten, puede afrontar con confianza la competencia. En tal sentido, se proponen el entrenamiento por fases para perfeccionar el robo de segunda base aspecto como contenido, los cuales se representarán de forma práctica más adelante.

Acción No. 10

Principios del entrenamiento deportivo para la elaboración de la estrategia que incluyen ejercicios que por su contenido se clasifican según Matveév (1983) en ejercicios de preparación general y especial de la adquisición de habilidades.

Especiales

- Continuidad del proceso de entrenamiento y el régimen compacto de las cargas y el descanso, que se concreta en el planteamiento de la organización de contenidos de enseñanza de los beisbolistas durante todo el proceso para la preparación técnica del robo de segunda base en la Academia de Béisbol Fermín Laffita.

- Aumento gradual y progresivo de las exigencias del entrenamiento, señala que las cargas límites no deben rebasar el marco de las posibilidades de adaptación del atleta; se manifiesta en la progresión en la organización de contenidos de enseñanza de los beisbolistas por cada fase a partir del incremento del nivel de exigencia del gesto motriz. El aumento de la carga física en el entrenamiento resulta irregular, se visualiza en la

diferenciación de las tareas motrices durante los determinados momentos del proceso de preparación deportiva en los beisbolistas.

La intención de estos ejercicios es emplearlos por fases pues, contribuyen segmentos básicos estratégico para la preparación técnica, de manera que se logre cumplir con las exigencias a tener en cuenta para las estructuración de las acciones de entrenamiento dirigidas al robo de segunda base; así como la búsqueda constante, continua y sistemática de una carrera en la que se logre una proporcionalidad en la utilización indistinta de la longitud y frecuencia de los pasos aspectos importantes para aumentar la rapidez de los beisbolistas que incidirán de forma cualitativa en el preparación técnica del robo de segunda base en el Béisbol.

Con esta ejercitación se corrigieron las principales deficiencias técnicas identificadas en el diagnóstico inicial y, en igual medida, trabajar de modo intensivo con las particulares individuales y obtener una mejor disposición de los sujetos involucrados para realizar los ejercicios, de lo simple a lo complejo en la preparación técnica la cual transcurre como proceso complejo de apropiación de varias acciones por parte del sujeto.

Etapa III. Implementación

La implementación fue realizada durante el periodo febrero-mayo de 2018. Para ella se presentan cinco fases empleadas en orden lógico de lo simple a lo complejo, por lo que cada una da paso a otro con objetivos y características de mayor complejidad y cada una de ellas tributa a la ejecución técnica del siguiente.

Ejercicios especiales

Fase 1: Adelanto o avance

Temporización: momento de modelaje del rendimiento competitivo.

- A corto plazo (hasta 3 semanas).
- Mediano plazo (6 semanas).
- Largo plazo (8 semanas).

Responsable: el autor

Objetivo: ejecutar el adelanto en primera con pasos laterales hacia la derecha en dirección hacia la segunda base, enfatizando en la semiflexión de las piernas y el tronco en el desplazamiento, fomentando responsabilidad.

Contenido:

- Pierna izquierda encima de almohadilla.
- Pasos laterales.
- Adelanto en línea recta.

- Semiflexión de las piernas.

Métodos: explicativos demostrativos

Repetición estándar

Distancia a recorrer: 13 pies

Métodos: explicativos demostrativos

Repetición estándar

Número mínimo y máximo por serie: 3-4

Número mínimo y máximo de repeticiones: 4-5

Volumen máximo para una sesión de entrenamiento: 260 pies

Medios: silbato, almohadilla, terreno, conos

Descripción del ejercicio: este ejercicio se realiza con el pie izquierdo encima de la almohadilla de primera base observando al lanzador que se encuentra en el box, comienza el adelanto con pasos laterales una distancia de 12 pies, en línea recta con la segunda base.

Indicaciones metodológicas: Para una correcta ejecución el beisbolista desde la posición parado con piernas separadas en semicucullas, tronco semiflexionado, pierna izquierda encima de la almohadilla observando al lanzador, realizar cuatro pasos laterales en línea recta hacia la segunda base.

Fase 2: Espera o preparatoria

Temporización: momento de modelaje del rendimiento competitivo.

- A corto plazo (hasta 3 semanas).
- Mediano plazo (6 semanas).
- Largo plazo (8 semanas).

Responsable: el autor.

Objetivo: realizar la posición de espera o preparatoria, enfatizando peso del cuerpo repartido entre ambas piernas sobre el metatarso del pie, los brazos al frente y abajo relajados observando los movimientos del lanzador, fomentando responsabilidad.

Contenido:

- Flexión de las rodillas.
- Piernas separadas.
- Peso del cuerpo repartido entre ambas piernas sobre el metatarso.
- Brazos al frente y relajados mirando los movimientos del lanzador.

Métodos: explicativos demostrativos

Repetición estándar

Distancia a recorrer: 13 pies

Métodos: explicativos demostrativos

Repetición estándar

Número mínimo y máximo por serie: 3-4

Número mínimo y máximo de repeticiones: 4-5

Volumen máximo para una sesión de entrenamiento: 260 pies

Medios: silbato, almohadilla, terreno, conos

Descripción del ejercicio: piernas semiflexionadas, las piernas separadas, espalda recta con flexión al frente, peso del cuerpo repartido entre ambas piernas sobre el metatarso del pie, los brazos al frente y abajo relajados observando los movimientos del lanzador.

Indicaciones metodológicas: las piernas semiflexionadas para obtener un buen balance, las piernas separadas, espalda recta con flexión al frente, peso del cuerpo repartido entre ambas piernas sobre el metatarso del pie, los brazos al frente y abajo relajados observando los movimientos del lanzador.

Fase 3: Reacción o respuesta

Ejercicio 1 deslizamiento de cabeza en primera base

Temporización: momento de modelaje del rendimiento competitivo

- A corto plazo (3 semanas).
- Mediano plazo (6 semanas).
- Largo plazo (8 semanas).

Responsable: el autor

Objetivo: realizar el deslizamiento de manos en primera base, enfatizando en la posición del pecho, los brazos y la cabeza, manifestando perseverancia.

Contenido:

- Posición básica de adelanto.
- Giro hacia primera base.
- Vuelo.
- Aterrizaje.
- Contacto con la almohadilla.

Distancia a recorrer: 13 pies

Intensidad del ejercicio: 90-100 intensidad máxima.

Micropausa: 1.30'-3'

Macropausa: 5-10'

Métodos: explicativos demostrativos

Repetición estándar

Número mínimo y máximo por serie: 2-3

Número mínimo y máximo de repeticiones: 3-4

Volumen máximo para una sesión de entrenamiento: 195 pies

Medios: silbato, almohadilla, terreno, conos y una caja de cartón

Descripción del ejercicio: el ejercicio se realiza con el pie izquierdo encima de la almohadilla de primera base observando al lanzador que se encuentra en el box, comienza el adelanto con pasos laterales una distancia de 12 pies en línea recta a la segunda base y regresa a la base con deslizamiento de cabeza.

Indicaciones metodológicas: Para una correcta realización del ejercicio el corredor desde la posición básica del adelanto, realiza un giro hacia primera base y se lanza de manos directamente hacia la almohadilla del medio hacia fuera. En el vuelo la espalda debe estar arqueada, la cabeza levantada, los brazos extendidos hacia delante y en el aterrizaje el primer contacto con el terreno se hace con las manos, pecho, estómago y piernas. La base se toca la mano derecha.

Ejercicio 2: carrera de rapidez de reacción a una distancia de 12 pies

Temporización: momento de modelaje del rendimiento competitivo.

- A corto plazo (4 semanas).
- Mediano plazo (6 semanas).
- Largo plazo (8 semanas).

Responsable: el autor

Objetivo: realizar carrera a una distancia de 13 pies con la arrancada baja, enfatizando en los pasos transitorios.

Contenido:

- Posición básica.
- Arrancada media.
- Pasos transitorios.

Métodos:

- Explicativos demostrativos.
- Repetición estándar.

Distancia a recorrer: 13 pies

Intensidad del ejercicio: 90-100 intensidad máxima

Micropausa: 1.30´-3´

Macropausa: 5-10´

Número mínimo y máximo por serie: 3-4

Número mínimo y máximo de repeticiones: 4-5

Volumen máximo para una sesión de entrenamiento: 260 pies

Medios: silbato, almohadilla, terreno y conos

Descripción del ejercicio: el ejercicio se realiza pisando la almohadilla de primera base observando al lanzador que se encuentra en el box, haciendo contacto con la tabla de lanzar, comienza el adelanto con pasos laterales hacia la derecha hasta una distancia de 12 pies, al sonido del silbato del profesor realiza una carrera a 13 pies.

Indicaciones metodológicas: Para una correcta realización el corredor debe dar el primer paso con la pierna izquierda, con una arrancada media con el cuerpo ligeramente flexionado hacia delante, la carrera se ejecuta con el metatarso elevando las rodillas, utilizando al máximo el despegue posterior en los pasos transitorios.

Ejercicio 3: carrera de rapidez de traslación a una distancia de 60 pies

Temporización: momento de modelaje del rendimiento competitivo

- A corto plazo (4 semanas).
- Mediano plazo (6 semanas).
- Largo plazo (8 semanas).

Responsable: el autor

Objetivo: realizar carrera a una distancia de 60 pies para mejorar la rapidez de traslación, enfatizando en la frecuencia y longitud de los pasos durante la carrera.

Contenido:

- Posición básica.
- Arrancada media.
- Pasos transitorios.
- Pasos normales.

Métodos: explicativos demostrativos

Repetición estándar

Distancia a recorrer: 60 pies

Intensidad del ejercicio: 90-100 intensidad máxima

Micropausa: 1.30´-3´

Macropausa: 5-10´

Métodos: explicativos demostrativos

Repetición estándar

Número mínimo y máximo por serie: 3-4

Número mínimo y máximo de repeticiones: 4-5

Volumen máximo para una sesión de entrenamiento: 1200 pies

Medios: silbato, almohadilla, terreno, conos

Medios: silbato, almohadilla, terreno, conos y cronómetro

Repeticiones: 3

Tandas: 3

Descripción del ejercicio: el ejercicio se realiza pisando la almohadilla de primera base observando al lanzador que se encuentra en el box, haciendo contacto con la tabla de lanzar, comienza el adelanto con pasos laterales hacia la derecha hasta una distancia de 12 pies, al sonido del silbato del profesor realiza una carrera a 60 pies.

Indicaciones metodológicas: Para una correcta realización el corredor debe dar el primer paso con la pierna izquierda, con una arrancada media con el cuerpo ligeramente flexionado hacia delante, la carrera se ejecuta con el metatarso elevando las rodillas, utilizando al máximo el despegue posterior con mayor frecuencia y longitud de los pasos.

Fase 4: deslizamiento de manos en segunda base

Temporización: momento de modelaje del rendimiento competitivo.

- A corto plazo (4 semanas).
- Mediano plazo (6 semanas).
- Largo plazo (8 semanas).

Responsable: el autor

Objetivo: ejecutar carrera de rapidez de traslación a una distancia de 30 pies con deslizamiento de manos en segunda base.

Contenido:

- Posición básica.
- Arrancada media.
- Pasos transitorios.
- Pasos normales.
- Vuelo.
- Aterrizaje.
- Contacto con la almohadilla.

Métodos: explicativos demostrativos

Repetición estándar

Distancia a recorrer: 30 pies

Intensidad del ejercicio: 90-100 intensidad máxima

Micropausa: 1.30´-3´

Macropausa: 5-10´

Métodos: explicativos demostrativos

Repetición estándar

Número mínimo y máximo por serie: 3-4

Número mínimo y máximo de repeticiones: 4-5

Volumen máximo para una sesión de entrenamiento: 600 pies

Medios: silbato, almohadilla, terreno, conos y una caja de cartón.

Contenido: el ejercicio se realiza desde la posición básica de adelanto al sonido del silbato del profesor realiza una carrera a 30 pies y se desliza en segunda base.

Indicaciones metodológicas: Para una correcta ejecución el corredor realiza una carrera base y se lanza de manos directamente hacia la almohadilla del medio hacia fuera. En el vuelo la espalda debe estar arqueada, la cabeza levantada, los brazos extendidos hacia delante y en el aterrizaje el primer contacto con el terreno se hace con las manos, pecho, estómago y piernas. La base se toca la mano izquierda.

Fase 5: Robo de segunda base

Temporización: momento de modelaje del rendimiento competitivo:

- A corto plazo (3 semanas).
- Mediano plazo (6 semanas).
- Largo plazo (8 semanas).

Responsable: el autor

Objetivo: realizar la técnica del robo de segunda base con deslizamiento de manos en segunda base.

Métodos: explicativos demostrativos.

Repetición estándar

Distancia a recorrer: 90 pies

Intensidad del ejercicio: 90-100 intensidad máxima

Micropausa: 1.30´-3´

Macropausa: 5-10´

Métodos: explicativos demostrativos

Repetición estándar

Número mínimo y máximo por serie: 2-3

Número mínimo y máximo de repeticiones: 3-4

Volumen máximo para una sesión de entrenamiento: 1 080 pies

Medios: silbato, almohadilla, terreno, conos, una caja de cartón y cronómetro

Contenido: el ejercicio se realiza pisando la almohadilla de primera base observando al lanzador que se encuentra en el box, haciendo contacto con la tabla de lanzar, comienza el adelanto con pasos laterales hacia la derecha hasta una distancia de 12 pies, al sonido del silbato del entrenador sale al robo de segunda base y se desliza de cabeza.

Indicaciones metodológicas: Para una correcta realización el corredor debe dar el primer paso con la pierna izquierda, con una arrancada media con el cuerpo ligeramente flexionado hacia delante, la carrera se ejecuta con el metatarso elevando las rodillas, utilizando al máximo el despegue posterior con mayor frecuencia y longitud de los pasos. En el vuelo la espalda debe estar arqueada, la cabeza levantada los brazos extendidos hacia delante y en el aterrizaje el primer contacto con el terreno se hace con las manos, pecho, estómago y piernas. La base se toca la mano izquierda.

Los ejercicios que se proponen, se trabajaron en la preparación especial con tres frecuencias por semana; están dirigidos al trabajo donde se encuentran las principales dificultades en la acción del robo de base; en el cual produce un cambio en la conducta del beisbolista en los pies que debe adelantar, la salida en el robo de segunda base, los pasos transitorio, los pasos normales y deslizamiento de manos. Estas modificaciones se relacionan con la rapidez y estructura técnica de los movimientos durante la carrera limitando el resultado final, pues se muestran cambios innecesarios en la rapidez y por tanto una pérdida de tiempo en la carrera al llegar a segunda base.

Las distancias que se utilizan en los ejercicios permiten adaptar progresivamente la longitud de los pasos en los atletas para favorecer así la confianza la distancia hacia segunda base, a tiempos cercanos a las de competencia; posibilitando la adquisición de habilidades indispensables para responder a las elevadas exigencias técnicas que se manifiesten en el robo de segunda base.

Etapa IV. Evaluación de la factibilidad de la estrategia didáctica para la preparación técnica del robo de segunda base

En el proceso de elaboración del aporte práctico de la estrategia permite establecer interrelaciones entre los objetivos, contenidos y métodos en el proceso de preparación técnica del robo de segunda base. La organización de estos componentes se tiene en cuenta las particularidades de los beisbolistas en el entrenamiento, las que en su ordenamiento secuencial se orientan en cinco fases según lo develado por el estudio referido contribuyendo al perfeccionamiento de esta acción.

Se tienen en cuenta el análisis de las características y modos esenciales del objeto de estudio que han sido establecidos en la teoría a partir de la bibliografía consultada y su

constatación con los datos empíricos recopilados. Luego, se diseñó una representación sustituta del objeto en forma de sistema, que permitió el análisis y el establecimiento de los principios teóricos que sustentan la interpretación.

Este método ha sido utilizado como instrumento para pronosticar el nivel de factibilidad de los indicadores y la estrategia para la preparación técnica del robo de segunda base en el Béisbol categoría sub-23 de la Academia Fermín Laffita, a partir de los criterios emitidos por los expertos. Las características consideradas para definir la capacidad de valoración de los expertos relacionados con el coeficiente de competencia Kc.

- Análisis teóricos realizados por usted en el tema de estudio.
- Experiencia obtenida a partir de fuentes nacionales y extranjeras sobre el tema en estudio.
- La realización de trabajos prácticos relacionados con el tema.
- La retroalimentación de conocimientos a través de la educación posgraduada.
- Por su intuición y experiencia personal.

Para la recogida de los criterios se realizó el cuestionario de los sujetos seleccionados. De ellos, los que resultaron seleccionados, valoraron con el tiempo necesario las principales características de la estrategia didáctica. Fueron definidas seis indicadores, evaluadas a través de una escala de cinco criterios según los distintos aspectos en: muy adecuado, bastante adecuado, adecuado, poco adecuado e inadecuado.

Después de aplicado el instrumento de competencia de los expertos, quedaron seleccionados $K = \frac{1}{2}(Kc+Ka)$ 30 profesores con preparación pedagógica, así como la capacidad para valorar la coherencia de las etapas de la estrategia.

Se sometió a la valoración de los expertos la estructura de los indicadores y la estrategia, tras lo cual se revelaron como esenciales los fundamentos que los sustentan y su concepción en relación con el contenido propuesto, la formulación del objetivo general, así como la estructuración y correspondencia de los objetivos particulares en el trabajo del profesor. Esto permitió plantear sus principales valoraciones:

- La estructuración de las etapas para la preparación técnica del robo de segunda posee su objetivo, revela con precisión la profundidad de la estrategia didáctica correspondencia con los indicadores y el objetivo general.
- La estructura funcional de la estrategia es lógica, las acciones de las etapas poseen funcionalidad en cuanto a las posibilidades de realización, según las características de los beisbolistas sub-23 años para la preparación técnica del robo de segunda base.

- Los objetivos, contenidos y métodos ofrecen una lógica adecuada al entrenador para conducir el proceso de preparación técnica en el robo de segunda en el entrenamiento.
- El entrenamiento por fases del robo de segunda base en la categoría sub-23 favorece la preparación de los entrenadores y beisbolistas.

Discusión

Ante las condiciones del deporte en la actualidad, se reconoce la necesidad de transformaciones, que propicien la creatividad y el cambio para desarrollar el proceso de entrenamiento, de manera que se logre la organización y exposición de los objetivos, contenidos y métodos, a partir del ordenamiento coherente del mismo, basado en una secuencia de acciones, que guíen u orienten el alcance de una meta determinada. Lo anterior, conduce a profundizar en una variante de estructuración, que contribuya a la preparación técnica en el robo de segunda base en el Béisbol, con el propósito de garantizar una mayor eficiencia, en la reproducción de las potencialidades manifiestas en los beisbolistas.

Barcelan (2016) al plantear que estrategia es “la planificación de acciones secuenciales e interrelacionadas con la finalidad de establecer la transformación de un estado real a un estado deseado” (p. 91).

Por otro lado, Frómeta (2016) expuso:

Estrategia de la dirección permite solucionar los problemas entre las contradicciones o discrepancias entre el estado actual y el deseado, entre lo que es y debería ser, de acuerdo con determinadas expectativas de un proyecto social y/o educativo dado. Su diseño implica la articulación dialéctica entre los objetivos (metas perseguidas) y la metodología (vías instrumentadas para alcanzarlas) (p. 48).

Los autores anteriores coinciden en señalar que las estrategias son instrumentos para resolver problemas de la práctica y vencer dificultades con optimización de tiempo y recursos. Permiten proyectar un cambio cualitativo en el sistema a partir de eliminar las contradicciones entre el estado actual y el deseado. Implican un proceso de planificación en el que se producen el establecimiento de secuencias de acciones orientadas hacia el fin a alcanzar, lo cual no significa un único curso de las mismas. Interrelacionan dialécticamente en un plan global los objetivos o fines que se persiguen y la metodología para alcanzarlos.

Se coincide con Valle (2007) al plantear que “es el conjunto de acciones secuenciales e interrelacionadas que partiendo de un estado inicial y considerando los objetivos propuestos permite dirigir el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje en la escuela” (p. 15). Entre los componentes para elaborar una estrategia el autor propone: los objetivos, métodos y procedimientos, acciones, recursos, responsables de las acciones, el tiempo en que deben ser realizadas, formas de implementación y de evaluación.

Se asume la definición de Armas, Perdomo y Lorance (2003) la cual expone que:

Estrategia didáctica es la proyección de un sistema de acciones a corto, mediano y largo plazo, permite la transformación del proceso de enseñanza-aprendizaje en una asignatura, nivel o institución y toma entre sus bases los componentes del mismo, pues admite el logro de los objetivos propuestos en un tiempo concreto (p. 17).

Se considera que la estrategia didáctica está integrada por un conjunto de acciones, actividades planificadas, organizadas, y en una relación dialéctica con un sustento teórico definido, por tanto, proyecta cambios en el sistema, dado por el análisis de la contradicción entre el estado actual y el deseado, al tener en cuenta la necesaria relación entre lo objetivo y lo subjetivo. Persigue objetivos más concretos y delimitados. En su diseño se presentan dos conceptos esenciales: experiencia de aprendizaje y actividades de enseñanza-aprendizaje; el profesor debe exponer a los beisbolistas a ciertas experiencias donde, a partir de las vivencias, se produzcan los cambios deseados.

Asimismo, se asume el criterio de Matveév (1983), al considerar la preparación del deportista, como el aprovechamiento de todo el conjunto de medios que aseguran el logro y la elevación de la predisposición para alcanzar resultados deportivos; donde se tienen en cuenta las exigencias técnicas que contribuyen a la preparación del robo de segunda base, en condiciones específicas.

Conclusiones

La estrategia didáctica propuesta constituye un recurso teórico y metodológico. La estructura de las fases de adelanto o avance, espera o preparatoria, reacción o respuesta, deslizamiento de manos y robo de segunda base, constituyen un material de consulta para la preparación técnica del robo de segunda base, pues presenta una adecuada relación entre los objetivos, contenidos, métodos.

Referencias bibliográficas

1. Armas, N., Lorences, J. y Perdomo, M. (2003). *Aproximación al estudio de la metodología como resultado científico*. Instituto Superior Pedagógico Félix Varela.
2. Balbuena, F. (2006). *Del Béisbol casi todo*. Ed. Deportes.
3. Barcelan, J. L. (2016). *Estrategia para el desarrollo del levantamiento de pesas femenino en cuba*. [Tesis de doctorado. Universidad La Habana].
4. Bartelli, J. (2018). *Cómo correr las bases (III)*. <http://Béisbolargentino.com.ar/como-correr-las-bases-iii-por-jay-bartelli/Béisbol>
5. Castro, F. (2009). *Reflexiones del compañero Fidel. Los culpables somos nosotros*. <http://www.fildelcastro.cu>
6. Chirino, J. (2016). *El robo de segunda base en función de la ofensiva*. <http://m.monografias.com>beisbol>
7. Cutiño, R. (2019). *Ejercicios para potenciar el robo de segunda base en el Béisbol*. [Tesis de pregrado. Universidad Holguín].
8. Ealo, J. (1984). *Béisbol*. Ed. Pueblo y Educación.
9. Frómeta, N. (2016). *Estrategia pedagógica para la atención a deportistas sobre el desentrenamiento deportivo*. [Tesis de doctorado. Universidad de Holguín].
10. Matveév, L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. I Radúga.
11. Mollinedo, Y. (2017). Aplicación de ejercicios para mejorar el corrido de base y el colectivo del equipo de voleibol. <http://m.monografias.com>ejercicios>
12. Terry, F., Polo, L. & Valdés, M. (2017). *Ejercicios para el desarrollo del corrido de bases en la Etapa de Preparación Especial en el Béisbol*. <https://core.ac.uk>pdf>
13. Vigotsky, L. (1989). *Obras completas*. Ed. Pueblo y Educación.