

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**  
**Escuela de Ciencias Psicológicas**  
**Escuela de Ciencia y Tecnología De**  
**La Actividad Física y el Deporte**  
**-ECTAFIDE-**



**“PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICO DEL BÉISBOL, A  
NIVEL ESCOLAR”**

**GUILLERMO RAÚL CEBALLOS REYNOSA**

**GUATEMALA, AGOSTO DE 2009**

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**  
**Escuela de Ciencias Psicológicas**  
**Escuela de Ciencia y Tecnología de**  
**La Actividad Física y el Deporte**  
**-ECTAFIDE-**

**“PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICO DEL BÉISBOL, A NIVEL ESCOLAR”**

**INFORME FINAL DE E.D.C.**  
**PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO DE LA ESCUELA DE**  
**CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**Por:**

**GUILLERMO RAÚL CEBALLOS REYNOSA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE TÉCNICO UNIVERSITARIO**

**Guatemala, agosto de 2009**

# **MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO**

**Doctor César Augusto Lambour Lizama**  
**DIRECTOR INTERINO**

**Licenciado Héctor Hugo Lima Conde**  
**SECRETARIO INTERINO**

**Jairo Josué Vallecios Palma**  
**REPRESENTANTE ESTUDIANTIL**  
**ANTE CONSEJO DIRECTIVO**



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"

TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

C.c. Control Académico  
ECTAFIDE

Reg. 743-2002

CODIPs. 1144-2009

De Orden de impresión informe Final de EDC

13 de agosto de 2009

Estudiante  
Guillermo Raul Ceballos Reynosa  
ECTAFIDE  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto VIGÉSIMO TERCERO (23º) del Acta DIECIOCHO GUIÓN DOS MIL NUEVE (18-2009), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 06 de agosto de 2009, que copiado literalmente dice:

“VIGÉSIMO TERCERO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad –EDC-, titulado: “PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICO DEL BÉISBOL, A NIVEL ESCOLAR”, de la carrera de Técnico en Deportes, realizado por:

**GUILLERMO RAUL CEBALLOS REYNOSA**

**CARNÉ No.199818303**

El presente trabajo fue asesorado en la parte Técnica por el Licenciado Claudio Vinicio Solís Cortez, en la parte Metodológica por el Licenciado Carlos Humberto Aguilar Mazariegos, y el Revisor Final fue el Licenciado Byron Ronaldo González; M.A. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciada Blanca Leonor Peraza Yanes  
SECRETARIA

Melveth S.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA

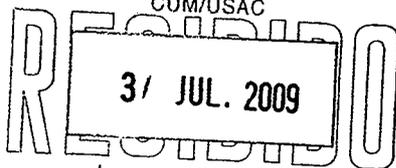


ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA  
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE  
ECTAFIDE

Edificio M-3, 1er nivel ala sur,  
Ciudad Universitaria, zona 12.  
Teléfonos: 2476-7219 - 2476-0790 al 94  
Ext. 1423 - 1465

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Escuela de Ciencias Psicológicas  
Recepción e Información  
CUM/USAC



Firma:  hora 17:40 Registro 743-02

Ref. Of. Ectafide No. 151-09  
INFORME FINAL -EDC-  
Guatemala, 30 de julio de 2009

Señores Miembros:  
Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro Universitario Metropolitano -CUM-

Respetables Miembros:

Reciban un cordial saludo de la Coordinación General de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-.

Por este medio me dirijo a Ustedes, para informarles que he procedido a la revisión del Informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC- previo a optar al pregrado de la carrera de Técnico en Deportes, del estudiante:

Nombre: Guillermo Raul Ceballos Reynosa

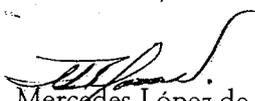
Carné No. 199818303

Titulado: "PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICO DEL BÉISBOL, A NIVEL ESCOLAR"

Asesor Técnico: Lic. Claudio Vinicio Solis Cortez  
Asesor Metodológico: Lic. Carlos Humberto Aguilar Mazariegos  
Revisor Final: Lic. Byron Ronaldo González; M.A.

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por ECTAFIDE, emito dictamen favorable, para que se sirvan continuar con los trámites correspondientes.

Atentamente,

  
Licenciada MSc. Mercedes López de Bolaños  
Coordinadora General  
ECTAFIDE

C.c. Archivo  
/iv



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA  
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE  
ECTAFIDE

Edificio M-3, 1er nivel ala sur,  
Ciudad Universitaria, zona 12.

Teléfonos: 2476-7219 - 2476-0790 al 94  
Ext. 1423 - 1465

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Guatemala, 11 de noviembre de 2008

Licenciada:  
Mercedes López de Bolaños; Msc.  
Coordinadora General  
ECTAFIDE  
Ciudad Universitaria, Zona 12

Por este medio me dirijo a Usted, para informarle que he procedido a la revisión del Informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad –EDC- previo a optar al pregrado de la carrera de Técnico en Deportes, el estudiante:

Nombre: Guillermo Raul Ceballos Reynosa.

Carné No. 199818303

Titulado: "PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICO DEL BÉISBOL, A NIVEL ESCOLAR"

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por la Subcoordinación de Investigación de esta Escuela, emito dictamen favorable, para que continúe con los trámites administrativos respectivos.

Atentamente,

Licenciado Byron Ronaldo González; M.A.  
Revisor Final  
Subcoordinador de Investigación –ICAF-  
ECTAFIDE



/rv  
C.c. Archivo



## LICEO JAVIER VESPERTINO

Guatemala, C. A.

Guatemala 15 de enero de 2008.

**Lic. Luis Alberto Peralta Morales**  
**Subordinador de Extensión**  
**ECTAFIDE, USAC**

Lic. Peralta:

Por este medio hago de su conocimiento que el joven **Guillermo Raúl Ceballos Reynosa**, realizó sus prácticas en este establecimiento, del 4 de marzo al 27 de septiembre del año 2002. El horario fue de lunes a viernes de 11:00 a 13:00hrs. Y las prácticas fueron realizadas con alumnos del entonces Instituto San Ignacio, ahora Liceo Javier Vespertino.

Sin otro particular me despido de usted,

Atentamente,

**Lic. Claudio Vinicio Solis Cortez**  
**DIRECTOR GENERAL**



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA  
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE  
ECTAFIDE

Edificio M-3, 1er nivel ala sur,  
Ciudad Universitaria, zona 12.  
Teléfonos: 2476-7219 - 2476-0790 al 94  
Ext. 1423 - 1465

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Guatemala 12 de septiembre de 2008.

Lic. Luis Alberto Peralta Morales  
Subcoordinador de Extensión  
ECTAFIDE, USAC.

Lic. Peralta:

Por este medio tengo a bien informar que he procedido a la Asesoría Metodológica del Informe Final, de Experiencia Docente con la Comunidad – EDC- previo a obtener el Pre-grado de Técnico en Deportes, del estudiante:

Nombre: Guillermo Raúl Ceballos Reynosa.  
Carné: 199818303  
Titulado: "Preparación Técnico-táctico del Beisbol, a Nivel Escolar"

Pre-grado: Técnico en Deportes.

Y para los efectos del trámite administrativo, doy la aprobación por llenar los requisitos del Reglamento de Subcoordinación de Extensión de ECTAFIDE.

Atentamente,

A handwritten signature in black ink, enclosed within a large, hand-drawn oval shape.

Lic. Carlos Humberto Aguilar Mazariegos  
Asesoría Metodológica

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA  
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE  
ECTAFIDE

Edificio M-3, 1er nivel ala sur,  
Ciudad Universitaria, zona 12.

Teléfonos: 2476-7219 - 2476-0790 al 94  
Ext. 1423 - 1465

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

Guatemala 12 de septiembre de 2008.

Lic. Luis Alberto Peralta Morales  
Subcoordinador de Extensión  
ECTAFIDE, USAC.

Lic. Peralta:

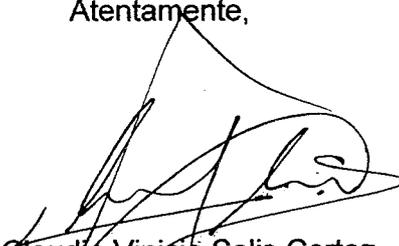
Por este medio tengo a bien informar que he procedido a la Asesoría Técnica del Informe Final, de Experiencia Docente con la Comunidad –EDC- previo a obtener el Pre-grado de Técnico en Deportes, del estudiante:

Nombre: Guillermo Raúl Ceballos Reynosa.  
Carné: 199818303  
Titulado: "Preparación Técnico-táctico del Beisbol, a Nivel Escolar"

Pre-grado: Técnico en Deportes.

Y para los efectos del trámite administrativo, doy la aprobación por llenar los requisitos del Reglamento de Subcoordinación de Extensión de ECTAFIDE.

Atentamente,



Lic. Claudio Vinicio Solís Cortez  
Asesoría Técnica



**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-  
9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"  
TEL.: 485-1910 FAX: 485-1913 Y 14  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

cc: Control Académico  
ECTAFIDE  
archivo

REG. 743-2002

CODIPs. 887-2002

DE APROBACIÓN DE PROYECTO DE -E.D.C.-

13 de agosto de 2002

Estudiante

Guillermo Raúl Ceballos Reynosa  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante Ceballos Reynosa:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto VIGÉSIMO QUINTO (25°), del Acta TREINTA Y NUEVE DOS MIL DOS (39-2002), de Consejo Directivo de fecha veinticinco de julio del año en curso, que copiado literalmente, dice:

**"VIGÉSIMO QUINTO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD -EDC-, titulado: "PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICO DEL BEISBOL, A NIVEL ESCOLAR", de la Carrera: TÉCNICO EN DEPORTES, presentado por:

GUILLERMO RAÚL CEBALLOS REYNOSA

CARNÉ No. 199818303

Dicho proyecto se desarrollará en el Instituto San Ignacio, Zona 12, designándose como asesor técnico al Licenciado Claudio Vinicio Solís Cortés y asesor metodológico al Licenciado Carlos Humberto Aguilar Mazariegos.

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN.**

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciado Ronald Solís Zea  
SECRETARIO



/Gladys

## **ACTO QUE DEDICO**

### **A DIOS**

Sobre todas las cosas por la vida, la salud, la familia, los amigos, el estudio y todas las demás bendiciones dadas a mi persona.

### **A MIS PADRES**

Por ser fruto de su amor, por los sabios consejos recibidos, por el apoyo y la paciencia que me han brindado en la vida, por la educación que han formado en mi, base principal de mis éxitos. Y por el ejemplo de superación que me inspira a ser mejor cada día.

### **A MIS HERMANOS**

Por el cariño y el apoyo incondicional en mi vida.

### **A MI ESPOSA**

Por todo su amor, apoyo y ejemplo de perseverancia, así como paciencia en mi proceso de graduación.

### **A MI HIJO**

Por ser inspiración en mi vida y motivo de superación.

### **A MIS FAMILIARES**

Por el apoyo y los consejos que me hicieron reflexionar y seguir adelante en la vida.

### **A MIS AMIGOS**

Por ser parte importante en mi vida y por su apoyo.

### **A MI PATRIA**

Guatemala, por concederme estudio, trabajo y vivienda.

## TABLA DE CONTENIDO

	Página
INTRODUCCIÓN	1
1. MARCO CONCEPTUAL	
1.1. ANTECEDENTES	2
1.2. JUSTIFICACIÓN	3
1.3. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	3
1.4. ALCANCES Y LÍMITES	4
1.4.1. ÁMBITO GEOGRÁFICO	
1.4.2. ÁMBITO INSTITUCIONAL	
1.4.3. ÁMBIRO POBLACIONAL	
1.4.4. ÁMBITO TEMPORAL	
2. MARCO METODOLÓGICO	
2.1. OBJETIVOS GENERALES	5
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	5
2.3. POBLACIÓN	5
2.4. FUENTES DE INFORMACIÓN	6
2.5. RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	6
2.6. TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	6
3. MARCO OPERATIVO	
3.1. RECOLECCIÓN DE DATOS	7
3.2. TRABAJO DE CAMPO	7
3.2.1. TEST FÍSICO	7
3.2.2. TEST TÉCNICO	8
4. MARCO TEÓRICO	
4.1. HISTORIA Y EVOLUCIÓN DEL DEPORTE	9
4.2. ORÍGENES	9
4.3. CAPACIDADES FÍSICAS	10
4.4. DATOS Y REQUISITOS QUE HA DE REUNIR UN TEST MOTOR	12
4.5. EN CUANTO A LOS RESULTADOS QUE HA DE CUMPLIR SON LOS SIGUIENTES	12
5. DESCRIPCIÓN DE LA ESPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD -EDC-	13

6. METODOLOGÍA	15
7. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	
7.1. TEST FÍSICO	17
7.2. DIFERENTES TEST QUE SE APLICARON	18
7.2.1. TEST DE LOS ABDOMINALES 30 SEGUNDOS	18
7.2.2. TEST DE LA FLEXIÓN ANTERIOR DEL TRONCO	20
7.2.3. PRUEBA DE SPRINT DE 20 METROS	23
7.2.4. PRUEBA DE DESPECHADAS	26
7.2.5. PRUEBAS DE SALTO VERTICAL	28
7.3 TEST TÉCNICO	32
7.4 DIBUJOS ENSEÑANZA TÉCNICA-TÁCTICA	33
7.5 EVALUACIÓN DE LA TEORÍA	51
8. CONCLUSIONES	52
9. RECOMENDACIONES	53
10. BIBLIOGRAFÍA	54
11. ANEXOS	55

## INTRODUCCIÓN

El presente informe se refiere al tema de la preparación técnico-táctica del beisbol, a nivel escolar, que se puede definir como el conjunto de herramientas necesarias dadas de una manera ordenada y científica para asegurar el correcto aprendizaje y la correcta puesta en práctica de los movimientos y reacciones necesarias para poder practicar este deporte de una forma adecuada para su edad.

La actividad física, en éste caso la práctica del beisbol, es un medio que le permite al joven satisfacer sus necesidades de movimiento y al mismo tiempo estimular su organismo para un mejor desarrollo; también a mejorar gradualmente sus capacidades y habilidades individuales; adquirir los conocimientos y la importancia de los valores morales y más aún aprender a ejecutarlos con sus compañeros durante los entrenamientos y encuentros deportivos; además de facilitar desenvolverse en cualquier ámbito social.

El beisbol es un deporte de conjunto, que les brinda a los jóvenes un ambiente favorable para convivir, compartir, ayudar, comunicarse dentro del terreno de juego, en un encuentro deportivo; además es un deporte rápido, dinámico, emocionante y en el cual se usa mucho el raciocinio y la viveza.

Pero principalmente le permite al joven a mantenerse saludable mental y físicamente, y a rendir óptimamente en cualquier actividad de la vida diaria.

Se busca aportar parámetros de pruebas físicas realizadas con jóvenes guatemaltecos y que los resultados sean válidos para futuros estudios a nivel nacional. Este programa se desarrollo con treinta y cinco estudiantes de primero básico a cuarto bachillerato, comprendidos en edades de 13 a 17 años del Liceo Javier. Se realizaron pruebas físicas, entrenamientos técnico-tácticos, así como una preparación teórica de los fundamentos del béisbol. Teniendo como resultados un mejor aprovechamiento del tiempo libre, así como el interés por un deporte que no es comúnmente practicado.

Este informe contiene un marco teórico que fundamenta el trabajo, la metodología usada, así como el resultado de las pruebas realizadas con los jóvenes del Liceo Javier.

Espero que mi trabajo sea una contribución y ayuda a promover la práctica del béisbol como una opción deportiva para los jóvenes, y en la que pueden adquirir además de las habilidades físicas practicar valores como el trabajo en equipo, la disciplina, la constancia y la amistad entre otros.

## **1. MARCO CONCEPTUAL:**

### **1.1 ANTECEDENTES:**

El béisbol es un deporte de conjunto jugado entre dos equipos de nueve jugadores cada uno. Es considerado uno de los deportes más populares de Estados Unidos, Japón, Canadá, Corea del Sur, Taiwán, y de varios países hispanoamericanos del área del Mar Caribe entre los que se encuentran: Cuba, Bahamas, México, Nicaragua, Panamá, Puerto Rico, Jamaica, República Dominicana, y Venezuela. Se juega en un extenso campo de césped (con excepción de la zona donde los jugadores de la ofensiva corren para embasarse y anotar, llamada línea del corredor, y el área del lanzador donde el terreno es una loma de tierra).

El objetivo del juego es golpear una pelota con un bate (batear), desplazándola a través del campo y correr por el campo interno de tierra (infield) buscando alcanzar la mayor cantidad de bases posibles hasta dar la vuelta a la base desde donde se bateó (home) y lograr anotar el tanto conocido como carrera, mientras los jugadores defensivos buscan la pelota bateada para eliminar al jugador que la bateó, antes que este llegue primero a una de las bases o consiga anotar la carrera. El equipo que anote más carreras al cabo del partido es el que resulta ganador.

El Liceo Javier se ha destacado por mucho tiempo en la práctica del béisbol, ya que cuenta con una rica tradición por sus campos que hacen que la práctica de este deporte sea más fácil y llamativa. Asimismo han sido parte de la liga Javier desde sus inicios y por mucho tiempo sus instalaciones fueron la sede de la misma.

## **1.2 JUSTIFICACIÓN:**

Consciente de que hay que apoyar el deporte en general, y más específicamente el béisbol, ya que es un deporte que puede ayudar a los jóvenes a ocupar su tiempo libre sanamente y a empezar algún tipo de especialización deportiva se hace necesaria la realización de esta práctica, ya que además existe necesidad de parte de un grupo de alumnos de practicar este deporte y no cuentan con un entrenador que les pueda enseñar y guiar en este.

## **1.3 DEFINICIÓN DEL PROBLEMA:**

El director y el coordinador de deportes del Liceo Javier; están conscientes de que los jóvenes interesados en la práctica deportiva del béisbol, últimamente no habían tenido la oportunidad, de recibir una enseñanza planificada, estructurada y orientada a sus cualidades y capacidades. Además de la satisfacción de los jóvenes en ocupar su tiempo libre, en actividades saludables, divertidas y agradables.

Conociendo la importancia que tiene la práctica deportiva en los jóvenes, para estimular un mejor desarrollo de su organismo, un desarrollo integral. Se tiene las instalaciones, el material y todas las facilidades, pero no tienen a la persona idónea para llevar a cabo esta actividad.

## **1.4 ALCANCES Y LIMITES:**

Para lograr los alcances se tocaron los siguientes ámbitos:

### **1.4.1 AMBITO GEOGRAFICO:**

Calzada Aguilar Batres km. 8.5 zona 12, ciudad de Guatemala.

### **1.4.2 AMBITO INSTITUCIONAL:**

Liceo Javier Matutino

### **1.4.3 AMBITO POBLACIONAL:**

Estudiantes de primero básico a cuarto bachillerato,  
comprendidos entre las edades de 13 a 17 años de edad; del  
Liceo Javier Matutino.

### **1.4.4 AMBITO TEMPORAL:**

La experiencia Docente con la comunidad se desarrollo del 4 de marzo al  
27 de septiembre del año 2002, los días lunes,  
martes, miércoles, jueves y viernes de 11:00 a 13:00 hrs.

## **2. MARCO METODOLÓGICO:**

### **2.1 OBJETIVOS:**

#### **2.1.1 OBJETIVOS GENERALES:**

1. Adquirir los conocimientos teóricos, técnicos y tácticos del béisbol, que ayuden a una formación integral, físico-mental y moral.
2. Desarrollar habilidades técnico-tácticas del beisbol en la formación de iniciación deportiva del atleta.

#### **2.1.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

1. Aprender sobre los valores morales que genera el béisbol y los apliquen con sus compañeros en las diferentes actividades.
2. Diferenciar y aplicar la reglamentación del béisbol y la terminología adecuada de los fundamentos técnicos.
3. Fomentar el interés en la práctica del béisbol para desarrollar física y mentalmente al jugador.

### **2.2 POBLACIÓN:**

Los atletas que participaron en la práctica de béisbol fueron treinta y cinco atletas de primero básico a cuarto bachillerato del Liceo Javier.

### **2.3 FUENTE DE INFORMACIÓN:**

Las principales fuentes que se consultaron son diferentes libros sobre pruebas físicas, educación física, entrenamiento de béisbol. También diferentes páginas de Internet y algunas revistas sobre deporte.

### **2.4 RECOLECCION DE INFORMACIÓN:**

Para recolectar información se efectuaron dos pruebas físicas y dos pruebas técnicas las cuales evidenciaron el nivel físico-técnico de los alumnos.

### **2.5 TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN:**

La información obtenida fue aplicada durante la Experiencia Docente con la Comunidad (EDC), y los diferentes resultados de la pruebas físicas y técnicas fueron comparados con los resultados

### **3. MARCO OPERATIVO:**

#### **3.1 RECOLECCIÓN DE DATOS:**

Se utilizaron las tablas de resultados de las diferentes pruebas con el fin de recolectar la información necesaria y luego fueron comparadas con las pruebas que se fueron realizando.

#### **3.2 TRABAJO DE CAMPO:**

El trabajo fue realizado en las canchas de béisbol del colegio Liceo Javier, ubicado en la Calzada Aguilar Batres km. 8.5 zona 12, ciudad de Guatemala. En horarios de 11:00 a 13:00 hrs. los días lunes, martes, miércoles, jueves y viernes.

Se efectuaron dos pruebas físicas y dos pruebas técnicas.

##### **3.2.1 TEST FISÍCO:**

Estos test se aplicaron en dos ocasiones para medir las capacidades físicas de los atletas. Y determinar si existió avance, o se mantuvo según los referentes de la primera medición aplicada en la fase inicial. Los test se aplicaron como detallo a continuación:

Primero: del 20 al 24 de mayo de 2005.

Segunda: del 26 al 30 de agosto de 2005.

Las pruebas con las que se evaluaron las capacidades físicas fueron:

- Prueba de flexibilidad
- Prueba de fuerza
- Prueba de velocidad
- Prueba de resistencia

### **3.2.2 TEST TÉCNICO:**

Estos test permitieron medir el avance técnico de los atletas y determinar las habilidades motoras. Se aplicaron como se detalla a continuación:

:

Primero: del 29 de abril al 3 de mayo de 2005.

Segunda: del 8 al 12 de julio de 2005.

Las pruebas con las que se evaluó el gesto técnico fueron las siguientes:

- Atrape de roletazos
- Atrape de elevados
- Lanzamiento de la pelota
- Técnica de bateo
- Corrido de bases

## **4. MARCO TEÓRICO:**

### **4.1 HISTORIA Y EVOLUCIÓN DEL DEPORTE:**

El béisbol moderno se desarrolló en los Estados Unidos, aunque el origen exacto del juego es difícil de determinar. La mayoría de los estudiosos creen que el béisbol evolucionó desde una variedad de juegos similares. Una leyenda popular cuenta que Abner Doubleday, quién llegó a ser oficial del ejército de la unión durante la guerra civil estadounidense (1861-1865), inventó el béisbol en Cooperstown (Nueva Cork) en 1839. Aunque no existe en la actualidad ningún apoyo para este mito, el Salón de la Fama y Museo Nacional de Béisbol se encuentra ubicados en Cooperstown<sup>1</sup>.

### **4.2 ORÍGENES:**

Existen evidencias de que se han practicado juegos con palo y una bola desde los primeros albores de la civilización. Culturas antiguas, en Persia, Egipto y Grecia, practicaron juegos con un palo y una bola para divertirse y como parte de ciertas ceremonias. Juego de este tipo se extendieron durante la Edad Media por toda Europa y se hicieron populares en variadas formas. Los europeos introdujeron juegos similares en sus colonias de América hacia el siglo XV. Sin embargo, fueron considerados como juegos infantiles hasta el siglo XVI.

Existen, a pesar de la versión popular del origen del béisbol creado por Doubleday, numerosas referencias a los términos "baseball" y "bat-and-ball" se encuentran en documentos de los primeros años del siglo XVIII. El origen del béisbol en realidad debería ser definido como la evolución del béisbol, pues en base a lo que los historiadores del juego han venido encontrando, es una variación

---

<sup>1</sup> Kindal Jerry (1998) Béisbol Completo. Contemporary books Chicago-New.

del juego "stool ball" que data desde la Edad Media y , a su vez, el "stool ball" proviene de juegos rituales practicados en el mundo antiguo.

La primera referencia del término "baseball" se da en 1744 poco menos de 100 años antes de que Abner Doubleday supuestamente lo inventara en Cooperswton, Nueva Cork en 1839.<sup>2</sup>

En 1744 surge en Inglaterra la primera evidencia impresa del juego "Base Ball" que fue publicada en un libro de pasatiempos infantiles. Entre ese año 1796 surgen varias referencias más sobre baseball en Europa dando cuenta de un juego de pequeñas dimensiones jugado por niños y niñas. En 1796 se publican en Alemania las primeras reglas de "baseball" lo que da cuenta de que, probablemente, en ese país ya se practicaba el juego.

El béisbol comenzó en Latinoamérica en Cuba, cuando formaron el Club de Béisbol de La Habana en 1868, pero el juego es prohibido por los gobernantes españoles y no es sino hasta el 23 de diciembre de 1874 que se registra el primer juego documentado en la isla, según publicó el periódico El Artista cuatro días después. Esto se desarrolló en una liga profesional que comenzó a jugarse en 1878 y duró hasta la década de 1960 en que Fidel Castro la eliminó. El primer latinoamericano en las Grandes Ligas fue Esteban Bellan, un cubano que asistió a la Universidad de Fordham jugó para la Asociación Nacional de 1871 a 1873.

### **4.3 CAPACIDADES FÍSICAS:**

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la presentación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

---

<sup>2</sup> Kindal Jerry (1998) Béisbol Completo. Contemporany books Chicago-New.

Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: condiciones, intermedias y coordinativas; pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son:

- Resistencia: capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongadas y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo.
- Fuerza: capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).
- Velocidad: capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.
- Flexibilidad: capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.<sup>3</sup>

Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás, por ejemplo en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal, mientras que cuando realizamos trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que predomina y en aquellas acciones realizadas con alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el componente destacado.

---

<sup>3</sup> Platonov, Vladimir N. "Y" Bulatova, Marina M., La Preparación Física Editorial Paidotribo, tercera edición. 1980 Argentina.

Por lo tanto la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física o acondicionamiento físico que se basará en el desarrollo de dichas capacidades o cualidades físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito de dicho entrenamiento se fundamenta en una óptima combinación de los mismos en función de las características de cada individuo (edad, sexo, nivel de entrenamiento, etc). y de los objetivos y requisitos que exija cada deporte.

#### **4.4 DATOS Y REQUERIDOS QUE HA DE REUNIR UN TEST MOTOR:**

- Fisiológico: pruebas de resistencia, que requieren esfuerzo suficiente para valorar el sistema cardiovascular y respiratorio.
- Motores: dirigidos al sistema muscular, pruebas de fuerza, potencia, flexibilidad.
- Habilidad y destrezas: pruebas de agilidad, equilibrio, coordinación, velocidad, velocidad de reacción.

#### **4.5 EN CUANTO A LOS RESULTADOS QUE HA DE REUNIR SON LOS SIGUIENTES:**

- Validez: el individuo debe conocer las pruebas previamente y han de ser las mismas para una serie de edades. No deben realizarse demasiados consecutivos.
- Objetividad: Las pruebas se medirán con rigurosidad e instrumentos precisos.
- Posibilidad: han de poder realizarse al menos en un 90% de los casos.
- Finalidad: el error en los resultados deberá ser el mínimo posible.

## **5. DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD EDC:**

Personalmente esta práctica fue muy enriquecedora debido a que se pudieron poner en práctica muchos de los conceptos teóricos del béisbol y de lo aprendido en los años de la carrera técnica en la escuela ECTAFIDE.

El tiempo fue largo pero valió la pena ver los cambios que se dieron en los jugadores, por ejemplo: la actitud hacia el deporte, la actitud en los entrenamientos, en las competencias, en las pruebas físicas. La manera en que mejoraron técnicamente y el gusto a este deporte .

Un grupo de alumnos del Liceo Javier tuvo el interés y entusiasmo por aprender el deporte del béisbol, contaba con las instalaciones adecuadas para el entrenamiento, un grupo determinado de alumnos para el proceso de la preparación técnico-táctica, el horario fue factible a las necesidades y se contó con la implementación necesaria.

Por lo tanto el director y la coordinación de deportes de dicho establecimiento, brindaron su apoyo incondicional para que éste proceso deportivo tuviera éxito; ya que se les ofrecía un servicio brindado por una persona capacitada en esa rama deportiva, que les enseñó a los jóvenes los conocimientos técnicos, tácticos y teóricos del béisbol, de una forma planificada, estructurada y con una metodología de acuerdo a las características y cualidades de los jóvenes.

Hubo mucho interés por aprender a jugar y practicar correctamente el béisbol. También estuvo presente el deseo, el espíritu encendido, la superación física, y se divirtieron practicando actividades saludables para su organismo y más que todo la satisfacción personal y grupal que en él encontraron.

El campo de trabajo fue la preparación técnica y táctica del béisbol, a nivel escolar del Liceo Javier con jóvenes de 13 a 17 años de edad, estudiantes de primero básico a cuarto bachillerato de éste establecimiento.

Su importancia radicó en la preparación de los jóvenes en el fundamento técnico y táctico, por medio de ejercicios físicos y recreativos, que sirvieron para un mejor desarrollo de sus capacidades y habilidades, permitiendo establecer una buena base técnico-táctica, que les permitió desenvolverse de mejor manera en el campo de juego y se les facilitó la adquisición de nuevas técnicas deportivas.

Se aplicaron los conocimientos técnico-tácticos utilizados en la metodología del entrenamiento con la aplicación de reglas generales en la disciplina deportiva en el béisbol.

En las clínicas de retroalimentación se desarrollaron programas de valores en el deporte, los que posteriormente fueron puestos en práctica. Los alumnos reflexionaron sobre diferentes valores morales y los aplicaron con sus compañeros. A nivel técnico los alumnos lograron aprender y diferenciar las reglas del béisbol, así como utilizar la terminología adecuada de los fundamentos técnicos.

Debido al interés mostrado por los alumnos se les enseñó la metodología adecuada para enseñar a otras personas lo que ellos aprendieron y así seguir promocionando el béisbol, cumpliéndose con el objetivo de la enseñanza-aprendizaje y convertirlos en multiplicadores del conocimiento.

Los ejercicios que aprendieron y pusieron en práctica fueron los siguientes:

- Les pitcharon o lanzaron pelotas a los bateadores en turno (semejando ser los pitcher).
- Les batearon rolings (roletazos) y flys (elevados) a los jugadores en diferentes posiciones del terreno de juego.

-Los pusieron hacer ejercicios de calentamiento y estiramiento en el orden que a ellos se les habían enseñado.

## **6. METODOLOGÍA:**

La metodología que se utilizó en la preparación técnico-táctico del béisbol a nivel escolar fue la siguiente:

- Método global
- Método de las acciones repetidas
- Método visual directo
- Método de la evaluación oral

Algunos especialistas coinciden al señalar que en el entrenamiento de la técnica mediante tareas analíticas se caracterizaba por las siguientes directrices y en la Experiencia Docente con la Comunidad (EDC) aplicando estas tareas en el deporte del béisbol se observó de igual forma que:

- La transferencia del aprendizaje de un fundamento a una situación de competencia no es entendida fácilmente por los atletas que se inician.
- Se debe de contar con mucho tiempo para dominar realmente los fundamentos.
- Es indispensable que los niños y jóvenes tengan un nivel alto de motivación y se mantengan ilusionados por entrenar y competir, ya que si no se vuelve todo muy rutinario.

Con lo que respecta al entrenamiento de la táctica es necesario que el alumno resuelva situaciones y problemas planteados en competencias que impiden cumplir el objetivo previsto. Y es por esta razón que se llevaron a cabo algunos encuentros entre los mismos equipos para así poder resolverlas.

Algunos de los ejercicios utilizados en el trabajo de aprendizaje y entrenamiento fueron los ejercicios técnicos y tácticos, el trabajo individual, el trabajo grupal, los ejercicios complementarios entre otros.

Los diferentes métodos de entrenamiento utilizados para mejorar el aprendizaje del béisbol fueron los siguientes:

- a) **Método Global:** el movimiento se aprende directamente en su totalidad, éste método es particularmente conveniente para los movimientos sencillos como: lanzamiento, bateo, atrape y corrido de bases.
- b) **Método de las acciones repetidas:** es la repetición múltiple de cualquier acción o de un movimiento aislado con el objetivo de dominar la técnica de la acción motora dada, fijarla y perfeccionarla.
- c) **Método visual directo:** empleado por el entrenador para la demostración del ejercicio.
- d) **Método de la evaluación oral:** se emplea la palabra, se pone de manifiesto durante las acciones de los deportistas al valorar las tareas que realiza, o al finalizar las sesiones de entrenamiento.

Estos métodos fueron de mucha utilidad para la enseñanza-aprendizaje y se utilizaron en toda la fase de entrenamiento.

## **7. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:**

Durante la Experiencia Docente con la Comunidad (EDC) se realizaron pruebas físicas y pruebas técnicas-tácticas se fueron evidenciando como positivos. Ya que se pudo ver el grado de mejoría de los atletas al momento de aplicarles los diferentes test físicos, así como las diferentes pruebas técnicas. Las pruebas de resistencia fueron medidas en centímetros, la de flexibilidad y fuerza- tren inferior (salto vertical); la de velocidad en segundos y décimas; la de fuerza, tren medio (abdominales), tren superior (despechadas) en el número de repeticiones correctas en sesenta segundos (1 minuto).

### **7.1 TEST FÍSICO:**

Primero: del 20 al 24 de mayo de 2005.

Segunda: del 26 al 30 de agosto de 2005.

Pruebas Evaluadas:

- Prueba de flexibilidad
- Prueba de fuerza
- Prueba de velocidad
- Prueba de resistencia

## **7.2 DIFERENTES TEST QUE SE APLICARON:**

Estos test se aplicaron para conocer el nivel físico de las diferentes cualidades que los atletas deben tener para la práctica del béisbol.

Capacidades físicas: son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la presentación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

### **7.2.1 TEST DE LOS ABDOMINALES 30 SEGUNDOS:**

**-Objetivo:** esta prueba extraída de la batería EUROFIR mide la fuerza explosiva muscular del tronco, parte anterior.

La fuerza explosiva es aquella que produce la tensión neuromuscular más grande posible en el tiempo más corto durante una trayectoria dada. También describe la capacidad para aumentar con rapidez la fuerza de trabajo hasta alcanzar la máxima.

**-Desarrollo:** el alumno coloca con piernas flexionadas, brazos flexionados por detrás de la cabeza y ayudado por el compañero como indica el dibujo, elevará el tronco hasta la altura de las rodillas el mayor número de veces posible durante 30 segundos.

**-Normas:** no se contabilizarán las veces que no suba hasta las piernas, ni las repeticiones en las que las manos se hayan separado. En cada bajada el tronco deberá tocar la colchoneta.

**-Material:** colchoneta y cronómetro.

ABDOMINALES		
ALUMNOS	TEST 01	TEST 02
A	50	54
B	28	31
C	49	50
D	39	42
E	33	36
F	46	47
G	29	31
H	55	56
I	33	36
J	46	48
K	55	57
L	60	60
M	56	57
N	33	33
O	46	48
P	55	56
Q	48	49
R	31	32
S	34	35
T	36	36
U	31	33
V	29	31

Aquí podemos ver la diferencia que hubo entre la primer prueba realizada del 20 al 24 de mayo, y la segunda realizada del 26 al 30 de agosto, y que nos indica que la mayoría mejoró su fuerza abdominal, gracias a los ejercicios realizados durante la práctica.

**EVALUACIÓN:** Esta nos indica en qué nivel podemos situar al atleta.

<b>Sobresaliente:</b>	<b>65 repeticiones</b>
<b>Notable:</b>	<b>57 repeticiones</b>
<b>Bien:</b>	<b>51 repeticiones</b>
<b>Suficiente:</b>	<b>45 repeticiones</b>
<b>Insuficiente:</b>	<b>39 repeticiones</b>
<b>Deficiente:</b>	<b>33 repeticiones</b>
<b>Muy deficiente:</b>	<b>30 repeticiones (e inferior a éste).</b>

### **7.2.2 TEST DE LA FLEXION ANTERIOR DEL TRONCO:**

**-Objetivo:** extraída de la batería de la AAHPERD y de la EUROFIR mide el grado de flexibilidad del cuerpo localizado en el tronco y piernas.

La flexibilidad es la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

**-Desarrollo:** sentados con las rodillas estiradas, llevaremos las dos manos simultáneamente por encima del aparato, hasta alcanzar la máxima distancia posible.

**-Normas:** las piernas no se flexionarán. El desplazamiento de las manos será constante y simultáneo. La prueba se realizará sin calzado.

**-Material:** Utilizar el lateral del banco sueco.

	<b>FLEXIBILIDAD</b>	
<b>ALUMNOS</b>	<b>TEST 01</b>	<b>TEST 02</b>
<b>A</b>	<b>-2</b>	<b>2</b>
<b>B</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
<b>C</b>	<b>6</b>	<b>9</b>
<b>D</b>	<b>13</b>	<b>17</b>
<b>E</b>	<b>2</b>	<b>7</b>
<b>F</b>	<b>-4</b>	<b>0</b>
<b>G</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
<b>H</b>	<b>4</b>	<b>7</b>
<b>I</b>	<b>-3</b>	<b>2</b>
<b>J</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
<b>K</b>	<b>10</b>	<b>13</b>
<b>L</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>M</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>N</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
<b>O</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>P</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
<b>Q</b>	<b>-4</b>	<b>2</b>
<b>R</b>	<b>6</b>	<b>9</b>
<b>S</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
<b>T</b>	<b>9</b>	<b>11</b>
<b>U</b>	<b>10</b>	<b>12</b>

<b>V</b>	<b>-3</b>	<b>1</b>
<b>W</b>	<b>-2</b>	<b>1</b>
<b>X</b>	<b>2</b>	<b>5</b>
<b>Y</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
<b>Z</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
<b>A1</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>B2</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>C3</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>D4</b>	<b>-4</b>	<b>1</b>
<b>E5</b>	<b>-7</b>	<b>0</b>
<b>F6</b>	<b>-3</b>	<b>2</b>
<b>G7</b>	<b>1</b>	<b>3</b>

Aquí podemos ver la diferencia que hubo entre la primer prueba realizada del 20 al 24 de mayo, y la segunda realizada del 26 al 30 de agosto, y que nos indica que la mayoría mejoró su flexibilidad, gracias a los ejercicios realizados durante la práctica.

**EVALUACIÓN:** Esta nos indica en que nivel podemos situar al atleta.

**Se anota la distancia en centímetros**

**alcanzada por el dedo medio menos adelantado. Se**

**toma la mejor marca de dos intentos.**

<b>Sobresaliente</b>	<b>10 centímetros</b>
<b>Notable</b>	<b>6 centímetros</b>
<b>Bien</b>	<b>3 centímetros</b>
<b>Suficiente</b>	<b>0 centímetro</b>
<b>Insuficiente</b>	<b>-5centímetro</b>
<b>Muy deficiente</b>	<b>-10 centímetros</b>

### **7.2.3 PRUEBA DE SPRINT DE 20 METROS:**

**-Objetivo:** su principal propósito es medir la velocidad de reacción y la velocidad cíclica máxima en las piernas.

La velocidad es la capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.

La velocidad de reacción se define como la cantidad de reactivos que se transforma o el producto que se forma por unidad de tiempo. La unidad es molaridad/segundos.

La velocidad cíclica máxima es la capacidad de recorrer una distancia corta en el menor tiempo posible como una carrera de 100 metros lisos.

**-Desarrollo:** de un punto salir corriendo a máxima velocidad en una pista o piso plano sin obstáculos. Hasta llegar a un punto que es la meta.

**-Material:** Gorgorito, cronómetro y algo para marcar la meta y salida.

VELOCIDAD		
ALUMNOS	TEST 01	TEST 02
A	3.2	3.2
B	3.5	3.6
C	3.3	3.4
D	4.1	3.8
E	4.3	3.9
F	3.8	3.6
G	4	3.8
H	3.0	2.9
I	4.3	4.1
J	3.8	3.5
K	3.4	3.3
L	3.9	3.6
M	4.1	3.9
N	4.6	4.3
O	3.3	3.2
P	3.9	3.6
Q	4.5	4.3
R	3.4	3.1
S	3.1	3.0
T	4.3	3.9
U	3.3	3.2
V	4.6	4.3

W	4.1	3.9
X	4.2	4.0
Y	3.3	3.2
Z	4.5	4.2
A1	3.3	3.0
B2	4.6	4.2
C3	3.8	3.4
D4	3.0	2.9
E5	3.3	3.1
F6	3.2	2.9
G7	4.3	4.1

Aquí podemos ver la diferencia que hubo entre la primer prueba realizada del 20 al 24 de mayo, y la segunda realizada del 26 al 30 de agosto, y que nos indica que la mayoría mejoró su velocidad, gracias a los ejercicios realizados durante la práctica.

**EVALUACIÓN:** Esta nos indica en que nivel podemos situar al atleta.

**Sobresaliente:** 3.0 segundos

**Notable:** 3.6segundos

**Bien:** 4.0 segundos

**Suficiente:** 4.2 segundos

**Deficiente:** 4.5 segundos

**Muy deficiente:** 4.9 segundos

#### 7.2.4 PRUEBA DE DESPECHADAS:

**-Objetivo:** su principal propósito es medir la fuerza explosiva del tren superior.

La fuerza explosiva es la capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, ejemplo en un salto o un lanzamiento.

**-Desarrollo:** el alumno se coloca acostado boca abajo en posición de despechadas y al indicarle inicia a realizar las despechadas con la mayor velocidad posible en 30 segundos.

**-Normas:** no se contabilizaran los movimientos erróneos o a medias.

**-Material:** gorgorito, cronómetro.

DESPECHADAS		
ALUMNOS	TEST 01	TEST 02
A	30	32
B	12	16
C	19	21
D	10	12
E	13	15
F	17	19
G	10	11
H	45	45
I	35	37
J	26	28
K	42	45

L	55	56
M	49	50
N	17	19
Ñ	28	30
O	46	49
P	25	30
Q	14	16
R	22	24
S	22	26
T	16	19
U	19	20
V	45	46
W	35	38
X	20	26
Y	19	21
Z	22	25
A1	17	22
B2	30	34
C3	46	47
D4	50	51
E5	46	49
F6	36	39

Aquí podemos ver la diferencia que hubo entre la primer prueba realizada del 20 al 24 de mayo, y la segunda realizada del 26 al 30 de agosto, y que nos indica que la mayoría mejoró su fuerza del tren superior, gracias a los ejercicios realizados durante la práctica.

**EVALUACIÓN:** Esta nos indica en que nivel podemos situar al atleta.

**Se registra el número de repeticiones correctas ejecutadas en 60 segundos.**

<b>Sobresaliente:</b>	<b>60 repeticiones</b>
<b>Notable:</b>	<b>50 repeticiones</b>
<b>Bien:</b>	<b>45 repeticiones</b>
<b>Suficiente:</b>	<b>40 repeticiones</b>
<b>Deficiente:</b>	<b>35 repeticiones</b>
<b>Muy Deficiente:</b>	<b>30 repeticiones</b>

#### **7.2.5 PRUEBA DE SALTO VERTICAL:**

**-Objetivo:** su propósito es medir la fuerza del tren inferior.

La fuerza es la capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular.

**-Desarrollo:** el alumno se coloca de pie de lado, pegado a una pared a 30cm de ella con un brazo levantado y salta sin envi6n.

**-Normas:** tiene 3 oportunidades y se contabiliza la que haya realizado de mejor manera y en la cual haya alcanzado la mayor altura posible.

**-Material:** yeso o tiza, metro.

<b>SALTO VERTICAL</b>	
<b>TEST 01</b>	<b>TEST 02</b>
<b>65</b>	<b>69</b>
<b>36</b>	<b>40</b>
<b>70</b>	<b>72</b>
<b>34</b>	<b>40</b>
<b>56</b>	<b>60</b>
<b>66</b>	<b>67</b>
<b>51</b>	<b>53</b>
<b>54</b>	<b>55</b>
<b>58</b>	<b>60</b>
<b>23</b>	<b>25</b>
<b>55</b>	<b>58</b>
<b>60</b>	<b>62</b>
<b>30</b>	<b>36</b>
<b>62</b>	<b>63</b>
<b>59</b>	<b>61</b>
<b>47</b>	<b>48</b>
<b>51</b>	<b>54</b>

<b>49</b>	<b>51</b>
<b>43</b>	<b>47</b>
<b>53</b>	<b>54</b>
<b>66</b>	<b>68</b>
<b>49</b>	<b>53</b>
<b>43</b>	<b>47</b>
<b>50</b>	<b>52</b>
<b>59</b>	<b>60</b>
<b>55</b>	<b>58</b>
<b>49</b>	<b>52</b>
<b>48</b>	<b>50</b>
<b>61</b>	<b>63</b>
<b>57</b>	<b>59</b>
<b>60</b>	<b>63</b>
<b>69</b>	<b>70</b>
<b>45</b>	<b>49</b>

Aquí podemos ver la diferencia que hubo entre la primer prueba realizada del 20 al 24 de mayo, y la segunda realizada del 26 al 30 de agosto, y que nos indica que la mayoría mejoró su fuerza del tren inferior, gracias a los ejercicios realizados durante la práctica.

**EVALUACIÓN:** Esta nos indica en que nivel podemos situar al atleta.

<b>Sobresaliente</b>	<b>75 centímetros</b>
<b>Notable.</b>	<b>67 centímetros</b>
<b>Bien:</b>	<b>61 centímetros</b>
<b>Suficiente:</b>	<b>55 centímetros</b>
<b>Insuficiente:</b>	<b>49 centímetros</b>
<b>Deficiente:</b>	<b>43 centímetros</b>
<b>Muy deficiente:</b>	<b>42 centímetros (e inferior a éste).</b>

### **7.3 TEST TÉCNICO:**

Primero: del 29 de abril al 3 de mayo de 2005.

Segunda: del 8 al 12 de julio de 2005.

Las pruebas con las que se evaluó el gesto técnico fueron las siguientes:

- Atrape de roletazos
- Atrape de elevados
- Lanzamiento de la pelota
- Técnica de bateo
- Corrido de bases

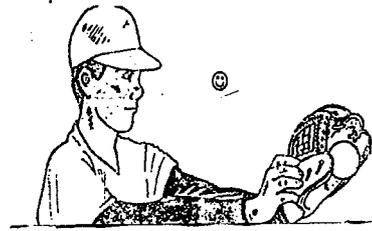
Aquí se verificó el avance en la técnica y se pudo definir la posición idónea de cada uno en el terreno de juego. Por el trabajo realizado con ellos durante varios meses ya se sabía en gran parte el resultado que iban a tener cada uno en las diferentes pruebas técnicas.

Por ser la prueba muy subjetiva en su apreciación solo se presentarán a continuación los dibujos con los ejemplos técnicos correctos, así como algunos ejemplos incorrectos para que se pueda apreciar la diferencia entre ambos.

- Vista hacia el compañero que me la lanzara.

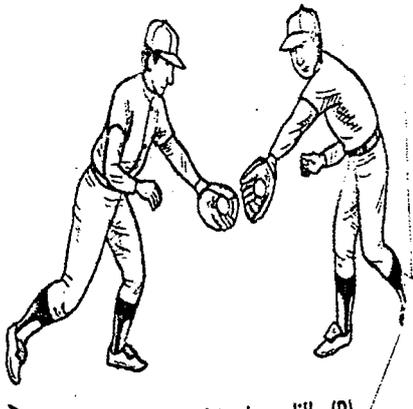
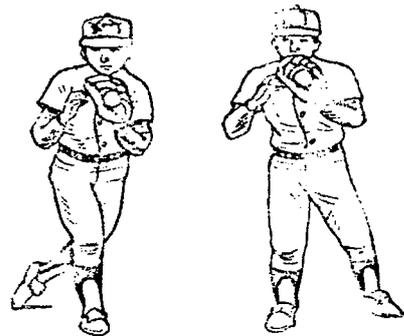
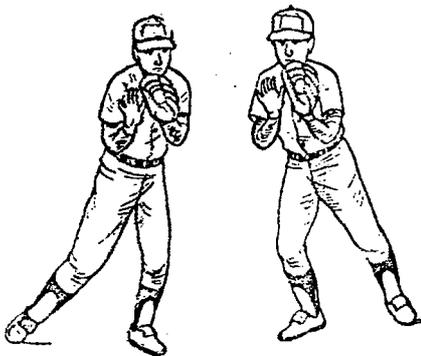


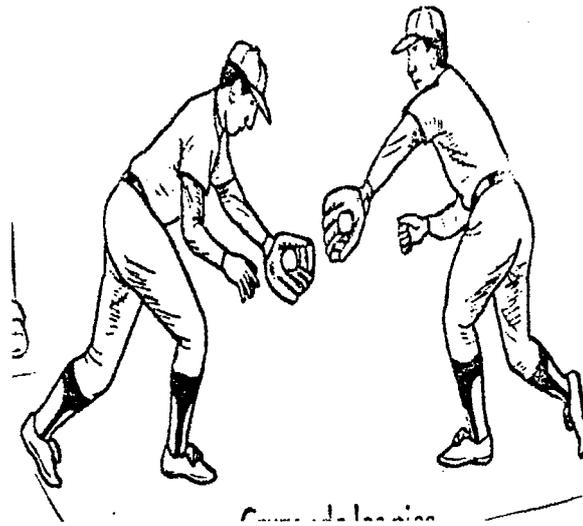
Posición básica



\* vista hacia el compañero que tiene la pelota

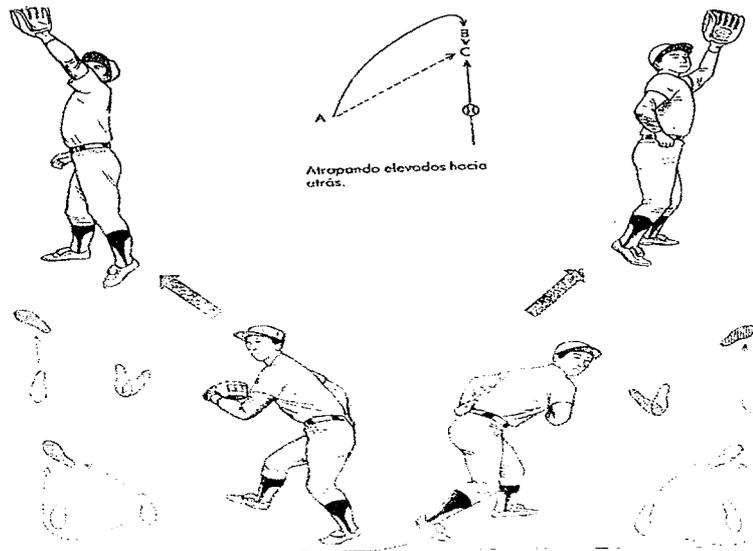
VARIACIONES EN LA RECEPCIÓN BÁSICA:





Ground ball drill

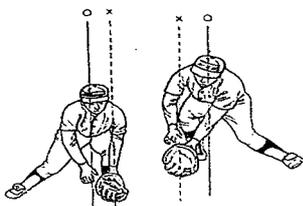




VEA LA PELOTA SIEMPRE,  
COLOQUE LAS MANOS  
JUNTAS O MANOS  
COCODRILO.



POSICIONES  
INCORRECTAS.



**ERRORES EN LA RECEPCIÓN BÁSICA:**

Voltear el guante del lado contrario, esto nos provoca que la pelota no va ser atrapada o con dificultad.

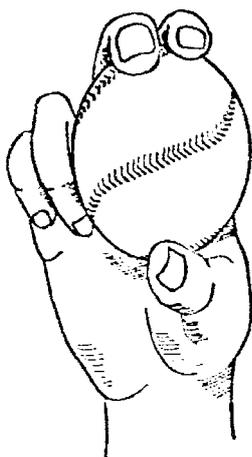


Bajo la cintura o arriba; nunca debes poner el guante así, segurament e la pelota de golpeará

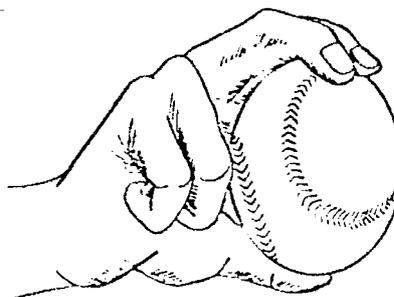


**NUNCA LE TIRE LA PELOTA A UN COMPAÑERO QUE NO LE ESTE VIENDO A USTED.**

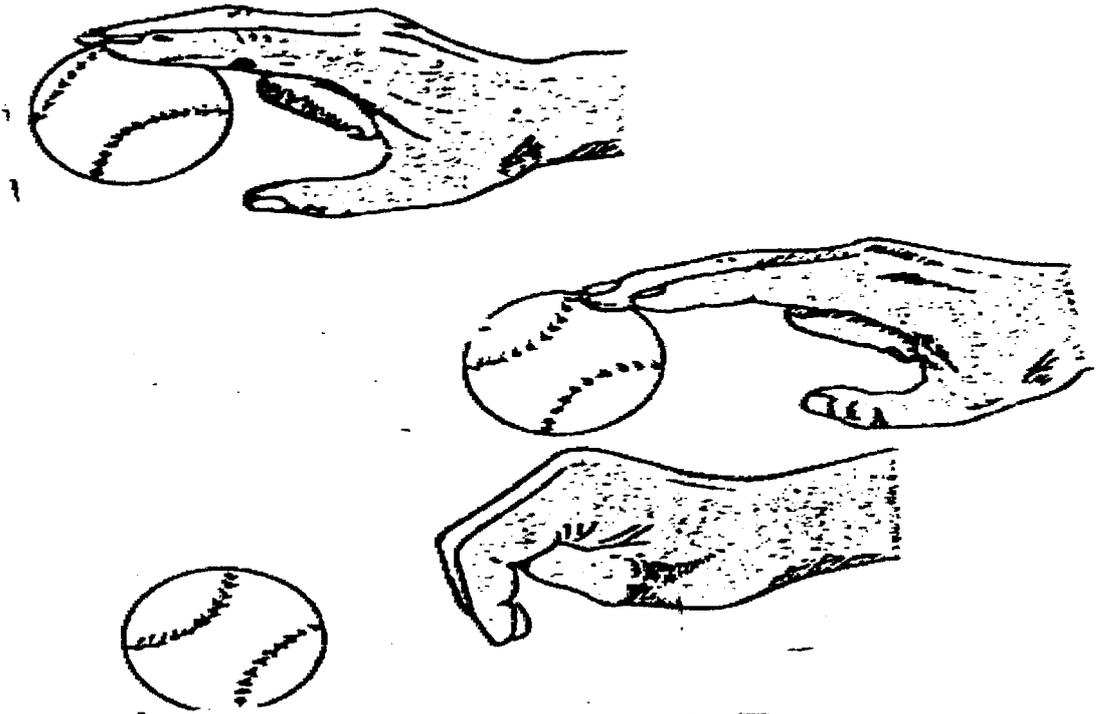
Agarre correcto de la pelota.

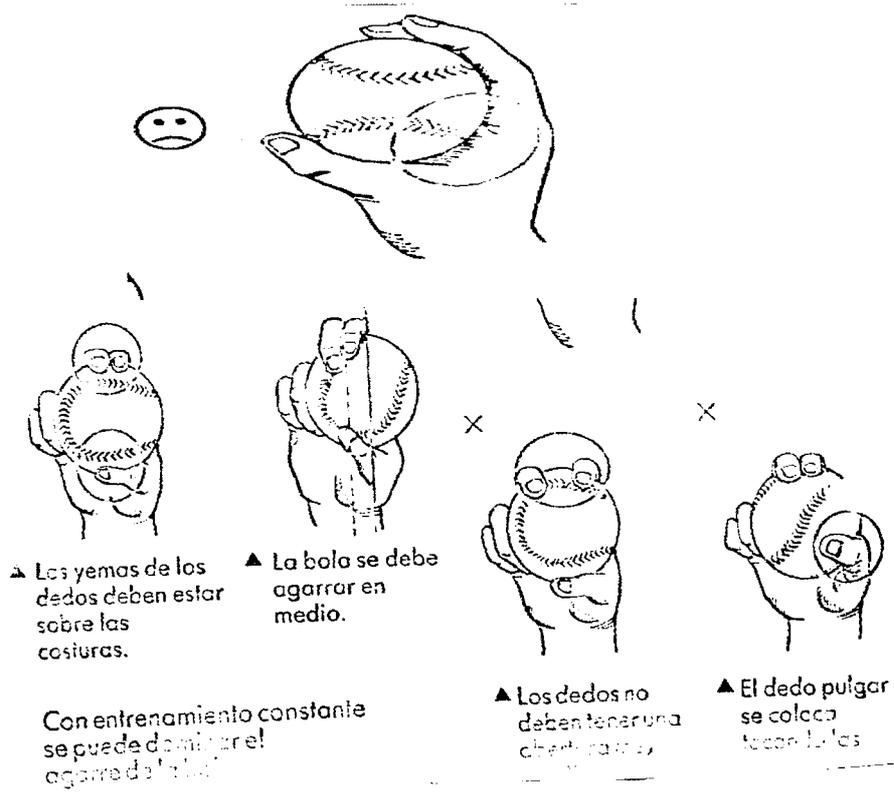


POSICIÓN CORRECTA 😊



**FORMA DE SOLTAR LA PELOTA EN EL TIRO BÁSICO**



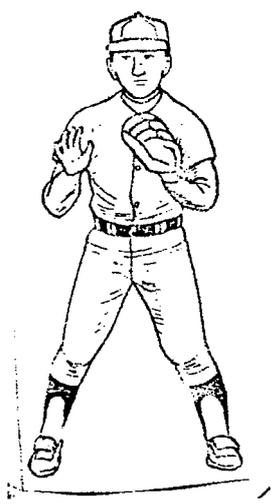


POSICIÓN BÁSICA INICIAL PARA TIRAR  
 POSICIÓN BÁSICA DE TIRO

Cabeza y vista al frente.

Manos a la altura del pecho.

Piernas semi-flexionadas, separadas a la altura de los hombros.

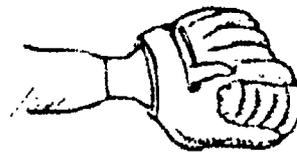
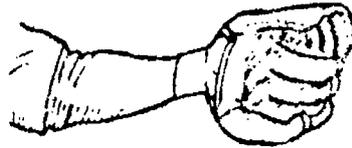
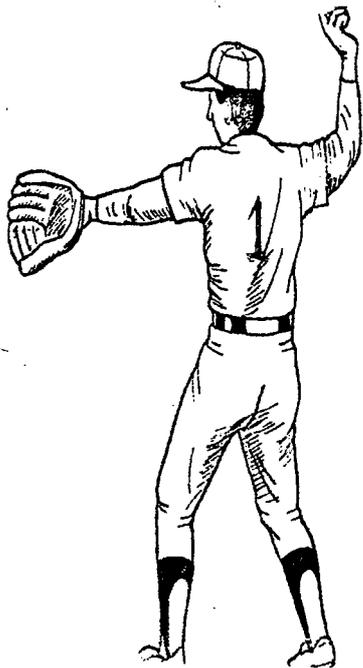


Cara, hombro, codo hacia donde lanzará.

Cadera, rodilla, también orientadas a donde lanzará.

Pié "cuadrado" en dirección hacia donde lanzará.





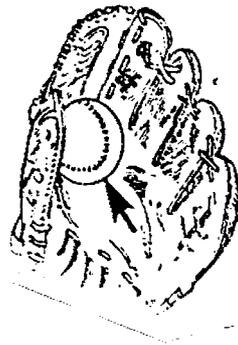
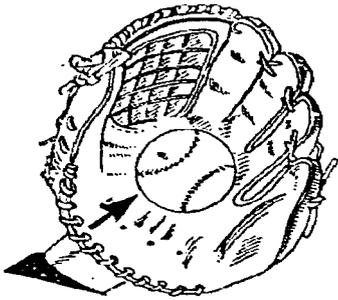
SECUENCIA DEL TIRO BÁSICO BIEN REALIZADO



SECUENCIA DEL MOVIMIENTO DEL BRAZO EN EL TIRO BÁSICO



POSICIÓN CORRECTA 😊

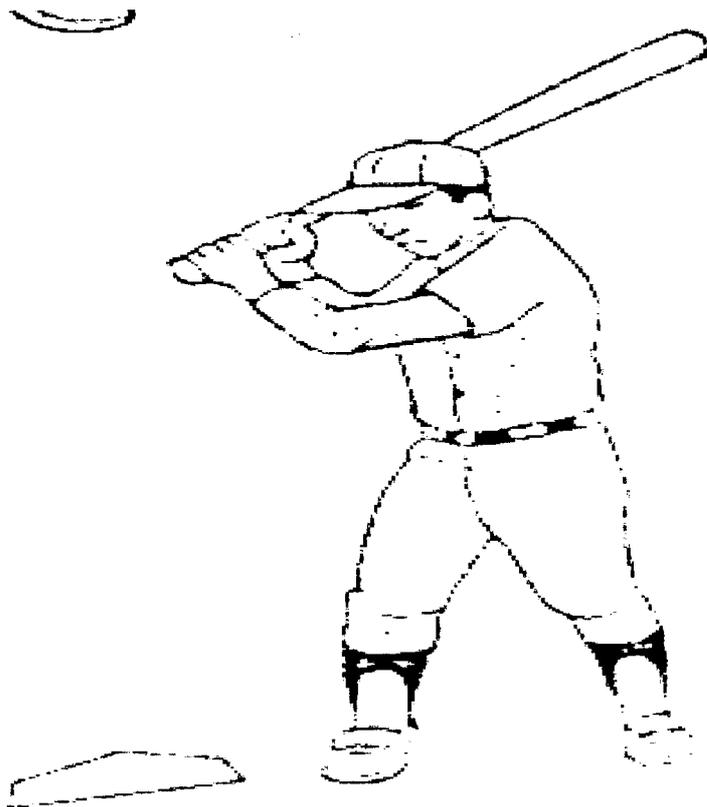


POSICIÓN INCORRECTA ☹️



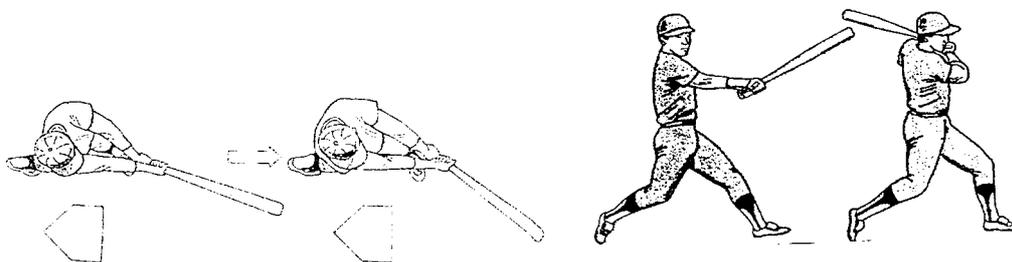
El bate debe cubrir ►  
todo el home plate.



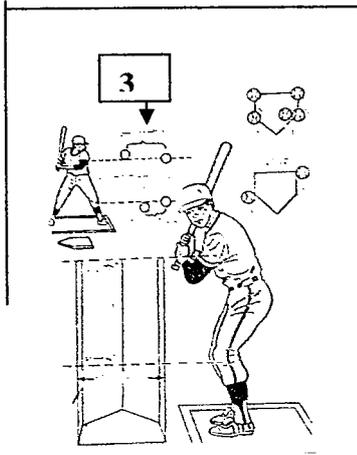


Nudillos alineados y agarra con los dedos.  
Nunca poner la cadera hacia el

La forma correcta de tomar distancia  
Lanzador.



Forma correcta de hacer el swing, puedes apreciar que la cabeza no se mueve.



1- La zona de strike, es del pecho a las rodillas del bateador, arriba del home plate.

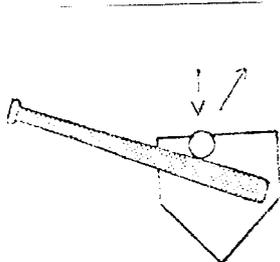
2- Un strike es aquel que pasa mordiendo las esquinas del home, si el bateador no le tira le "cantaran" Strike.

3- Una bola es la que pasa fuera de la zona de strike, si el bateador no le tira, se "canta" bola.

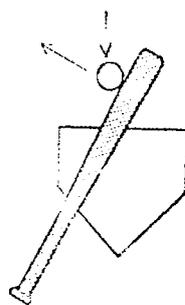
4- 3 strikes tirando o cantado es un out., se señalan con la mano derecha.

5- 4 bolas malas, es una base por bolas., se señalan con la mano izquierda.

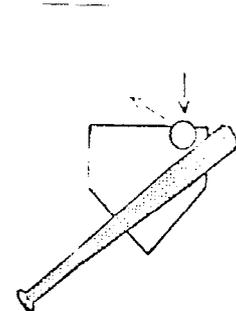
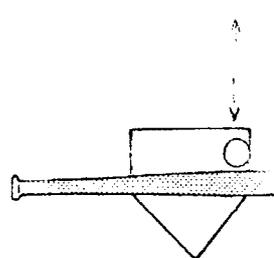
BAJO



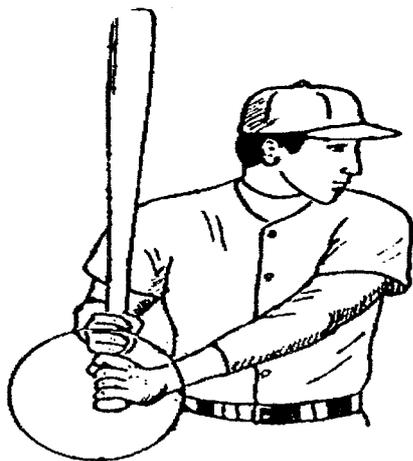
ALTO



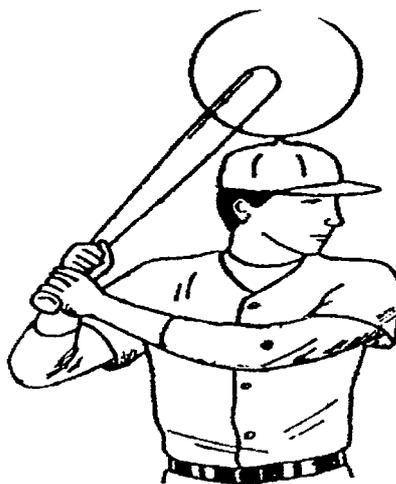
MEDIO



**ERRORES QUE NO DEBES COMETER AL BATEAR.**



▲ No se debe hacer doble movimiento.



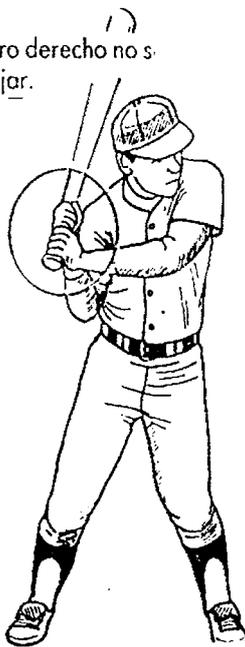
▲ El bate no se hará hacia atrás.

**POSICIONES QUE NO DEBES HACER**



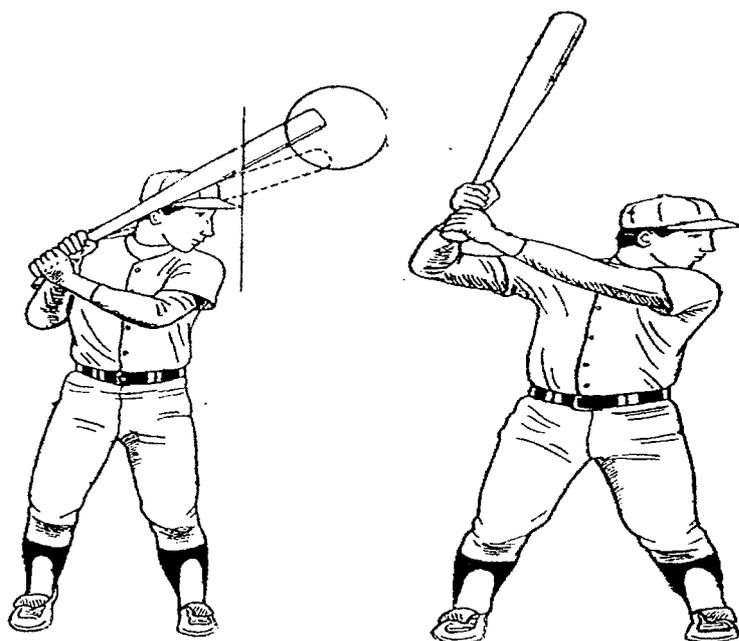
La rodilla izquierda no se debe abrir.

El hombro derecho no se debe bajar.



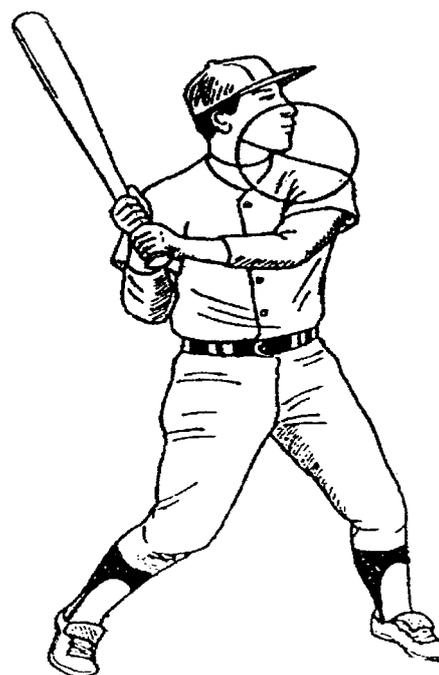
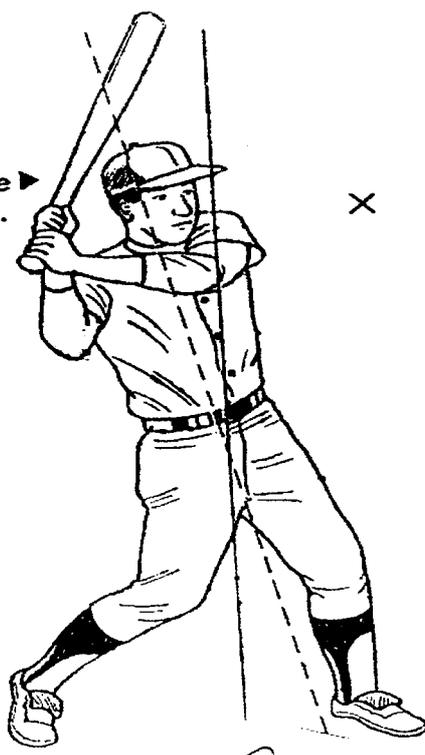
El hombro izquierdo no debe estar indicando hacia el suelo.





◀ Las manos no deben sobrepasar los hombros.

El tronco no se debe inclinar hacia atrás. ▶



**DEBE OBSERVAR ESTAS POSICIONES Y CUIDAR QUE USTED Y SUS ALUMNOS NO LAS HAGAN AL**

**MOMENTO DE BATEAR.**

**Posición correcta de Pitcheo:**



Figura 1



Figura 2

Figura 3



Figura 5

Figura 4

Secuencia 1

Es importante mencionar que antes de realizar las pruebas, tanto los test Físicos, como los test técnicos se realizó el calentamiento y estiramiento correspondientes, el cual también fue motivo de calificación.

A continuación se ejemplifican algunos de los ejercicios de calentamiento y estiramiento.



2



3



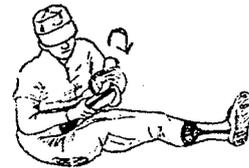
4



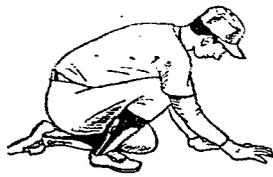
5



6



8



9



10



11

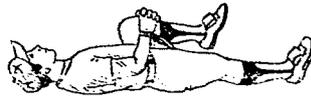




13



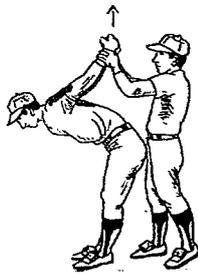
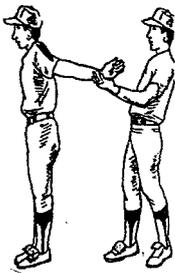
14



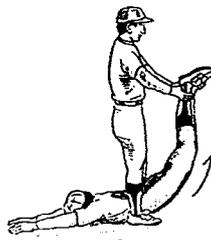
15



16



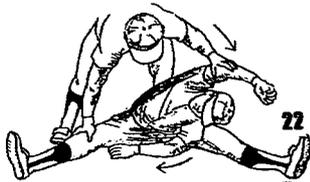
18



19



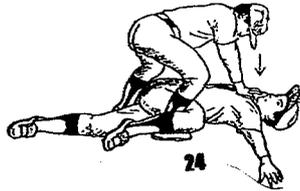
20



21



22



23



24

Después de las sesiones de entrenamientos, partidos inter-equipo, y las diferentes pruebas realizadas, se alcanzaron los siguientes logros:

- \* Se contribuyó al mejoramiento de la habilidad y agilidad de las acciones técnicas del Béisbol.
- \* Se mejoró el aspecto técnico, que aún no estaba bien ejecutado.
- \* Se estableció el nivel de dominio adquirido por los alumnos en las diferentes actividades.
- \* Se desarrollaron gradualmente las cualidades motrices como: la fuerza, la velocidad, la flexibilidad, la coordinación; y se logro por medio de ellas un mejor desempeño y rendimiento de los alumnos.
- \* Se enseñó, desarrolló y perfeccionaron todos los fundamentos técnicos del Béisbol.
- \* Se logro que el alumno conociera y ejecutara las reglas del Béisbol.
- \* Se familiarizó al alumno con la terminología de los fundamentos técnicos del Béisbol.
- \* El alumno conoció los orígenes del Béisbol.

## **7.5 EVALUACIÓN DE LA TEORÍA:**

Esta prueba se realizó con base a la teoría que se les dio en el transcurso del curso.

Tipo de evaluación: Conceptual

El área teórica se evaluó a través del siguiente cuestionario:

- 1- En qué país se inventó el béisbol?
- 2- Cuales son los dos países que participan en las Grandes Ligas?
- 3- Qué es un bateador emergente?
- 4- Qué es un hit and run?
- 5- Qué es un wild pitch?
- 6- Explicar qué es un triple play y dar un ejemplo.
- 7- Qué es un fly o elevado de sacrificio?
- 8- Mencione seis países del continente americano que juegan a buen nivel el béisbol?
- 9- Qué es un piza y corre?
- 10-Cual de los dos equipos en un partido va al campo de primero?
- 11-Qué significa "dejar en el campo" al otro equipo?
- 12-Cual es el número de lanzamientos que un adolescente debe de hacer por juego?
- 13-Qué es una carrera de caballito?
- 14-Qué es un pass-ball?
- 15-Qué es un toque de sacrificio?

## **8. CONCLUSIONES:**

1. Los jóvenes del Liceo Javier Matutino aprovecharon de buena forma los días de entreno y aprendieron la técnica y táctica del deporte.
2. Los jóvenes se recrearon con la práctica del deporte.
3. Las autoridades colaboraron en el buen desarrollo de la práctica.
4. Se logró que todos los alumnos aplicaran los conocimientos fundamentales del reglamento del béisbol, durante el desarrollo de las competencias.
5. Se aplicaron los conocimientos adquiridos en la carrera de Técnico Deportivo, en beneficio de todos los alumnos con los cuales se realizó la práctica.

## **9. RECOMENDACIONES:**

- \* Que se le de más importancia a la práctica del béisbol a nivel escolar.
  
- \* Que la Escuela de Ciencia Y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte forme una base de datos con las prácticas realizadas en los diferentes deportes, para que los futuros practicantes tengan material de donde partir que vaya de acuerdo con la realidad nacional.
  
- \* Que el presente informe tenga como uno de sus fines el enriquecimiento del béisbol a nivel escolar.

## 10. BIBLIOGRAFIA:

- 1- GARTH FISHER, A y col. (1996) Test y Pruebas Físicas, Barcelona, Paidotribo.
- 2- GRAS GARCÍA, E. (1985) Tipificación y Baremación de test de Flexibilidad, Equilibrio y Velocidad. De Edwin a Fleishman en una muestra de estudiantes de Educación Física (II). Revista Española de Educación Física y Deportes N. 5, 12-16.
- 3- GROSSER, M y STARISCHKAS S. (1988) Test de la Condición Física, Barcelona, « Deportes Técnicas» Martínez Roca.
- 4- HEYWARD, V. (1996) Evaluación y Prescripción del Ejercicio, Barcelona, Paidotribo.
- 5- FONSECA, MARQUEZ, A (1998) Béisbol, Preparación Técnica Especial. Ciudad de la Habana.
- 6- KINDAL JERRY. (1988) Béisbol Completo. Contemporary books Chicago-New.
- 7- PLATONOV, VLADIMIR NICOLAIEVITCH, El Entrenamiento Deportivo, Teoría y Metodología. Editorial Paidotribo, quinta edición. Año 1987, Argentina.
- 8- PLATONOV, VLADIMIR N. "Y" BULATOVA, MARINA M., La Preparación Física Editorial Paidotribo, tercera edición. Año 1980, Argentina.
- 9- SIFFEDI R. C. (1997) Fundamentos para el Entrenamiento del Béisbol. Buenos Aires. Federación Argentina de Béisbol.
- 10-ZAMORA, JORGE L. Evaluación de la Capacidad Física Condicionante, documento número 4. Escuela N.E.F Año 1996 Guatemala.
- 11-Béisbol, Conózcalo Mejor, Tuncho Granados B., Edición patrocinada por el Sr. Mario Mena, Gerente de Bandegua, se desconoce la fecha y la casa editora.

**11. ANEXOS:****INFORMACIÓN ESPECÍFICA:**

<b>FECHA DE INICIO:</b>	4 de marzo de 2002.
<b>FECA DE CULMINACIÓN:</b>	27 de septiembre de 2002.
<b>HORARIO:</b>	De 11:00 a 13:00hrs.
<b>DÍAS:</b>	De lunes a viernes.
<b>CANTIDAD DE SEMANAS:</b>	29 semanas
<b>CANTIDAD DE DÍAS:</b>	145 días.
<b>NO. DE ALUMNOS</b>	30 alumnos.

**REQUISITOS MÍNIMOS:****MATERIALES:**

- CAMPO DE BEISBOL
- ALUMNOS
- BATES
- PELOTAS
- GUANTES
- IMPLEMENTOS DE CATCHER
- GORGORITO
- GORRAS
- CASCOS
- ROPA DEPORTIVA