

1.3

LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEL BATEO EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA ACERCAMIENTO TEÓRICO Y METODOLÓGICO

Lic. Antonio Cruz Pérez.

Dirección Municipal de Deportes Cabaiguán <https://orcid.org/0000-0003-1166-7006>email: tonybeisbol74@gmail.com

MSc. Yasai Torres Galindo.

Máster en Educación Física Contemporánea. Profesor Instructor, docente investigador de la facultad de Cultura Física de la Universidad "José Martí Pérez". Cuba. E-mail: yasai@uniss.edu.cu, ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-5737-8472>

Resumen

El bateo en el béisbol es una de las tareas más profundamente difíciles. Cada entrenador tiene un estilo único de entrenar a los bateadores, y aunque el swing de cada jugador sea un poco diferente e individualizado, hay varios fundamentos básicos que son los componentes del swing de todos los jugadores. La información que sigue resume dos puntos de vista sobre las etapas para la enseñanza del swing, así como, las particularidades psicopedagógicas de los niños que se inician en la práctica del béisbol

Introducción

Los resultados competitivos de un equipo dependen del nivel de los esfuerzos individuales en pos del triunfo colectivo y de la calidad técnica en la formación deportiva de todos sus integrantes, siendo la efectividad de sus bateadores uno de los factores más importantes. Equipos que no poseen un cuerpo de espectaculares lanzadores, pueden lograr buenos resultados si el grupo de bateadores con que cuentan son capaces de enfrentar y conectar la bola con la efectividad ante cualquier tipo de lanzador.

Ha sido demostrado por (Lichtman, 2013), los beneficios de observar más lanzamientos en cada comparecencia al bate (CB). Por ejemplo, en el enfrentamiento particular entre un lanzador y un bateador en un mismo juego, si el bateador en la primera CB es capaz de observar al menos 4 lanzamientos, aumenta la probabilidad de que el bateador logre mejores resultados en su segunda CB frente a ese lanzador en el mismo juego.

La técnica para batear es el elemento más difícil de dominar en el juego, si le damos más importancia de lo que merece, haremos del Bateo algo imposible de efectuar. Tal vez, por esta razón, se dice que los buenos bateadores nacen y no se hacen, lo cual pueda ser cierto en el sentido de que la destreza para darle a la bola con consistencia y poder demandar rapidísimos reflejos, fortaleza y movimientos coordinados; aunque se posean, en mayor o menor medida, esas condiciones naturales, el éxito o fracaso de un bateador estará determinado en gran parte por su disposición para trabajar en el perfeccionamiento de esta pericia, no solo de forma

consciente, sino también inteligente.

Evitar abanicar un swing y hacer contacto ha perdido importancia en el béisbol moderno. El porcentaje de abanicados del total de lanzamientos ha aumentado, por consiguiente, el porcentaje de ponches se ha elevado. Según (Murphy, 2012), el porcentaje de abanicados del total de swings tiene una relación fuerte con el porcentaje de ponches.

Para muchos de estos bateadores de nacimiento, el Bateo constituye un arte, pues se desenvuelven con mayor naturalidad que los jugadores promedio. Pero, la mayoría de los que practican el deporte aprenden esta actividad como una ciencia, aplicando las leyes y principios que la rigen.

Los bateadores persiguen otros objetivos, buscan constantemente trabajar con disciplina en home y conectar con fuerza la bola en un ángulo efectivo demostrado por (Tango, 2018). Se dice que el 50% del éxito de un buen bateador depende de su actitud mental. A continuación, algunos de los factores psicológicos que parecen ser esenciales en este aspecto:

- Concentración: eliminar todos los estímulos innecesarios que puedan perturbar el estado consciente en que se encuentran en una situación determinada del juego.
- Determinación: estimar que cada turno al bate constituye un desafío personal ante el lanzador, para lo cual hay que adoptar una actitud retadora ante este.
- Inteligencia: aprender algo cada vez que se concurre a batear y saber cuándo se puede esperar un determinado lanzamiento o cómo y en qué momento proteger el home.
- Confianza: convencerse a sí mismo que pueden batearle al lanzador contrario y salir dispuesto a no dejarse pasar lanzamiento alguno que resulte válido para ellos.

Desarrollo

Sin lugar a dudas, la técnica para batear es el elemento más difícil de dominar en el juego, tal vez por esta razón se dice que los buenos bateadores nacen y no se hacen; para muchos de estos bateadores de nacimiento, el Bateo constituye un arte porque se desenvuelven con mayor naturalidad que los jugadores promedio, pero la mayoría de los que practican el deporte aprenden esta actividad como una ciencia, aplicando las leyes y principios que la rigen.

El bateador tiene que conectarse básicamente en hacer contacto con la pelota, la acción de batear requiere un movimiento complicado en el cual un grupo de músculos funciona exactamente de manera contraria a sus similares del otro brazo. Por ejemplo, cuando un bateador derecho realiza el movimiento para batear swing, el pronador del antebrazo se contrae simultáneamente con el supinador del antebrazo izquierdo.

En la actualidad se aprecian diferentes criterios en relación a las etapas o fases de la técnica del bateo, la gran variedad de criterio se centra con mayor énfasis en la nomenclatura utilizada para cada nombrar cada momento.

Autores norteamericanos consideran que el swing para se estructura en las siguientes etapas.

- El agarre

- La postura y el equilibrio
- La carga
- La zancada
- El swing
- El punto de contacto
- El fin

EL agarre

Si el bateador es diestro, la mano izquierda debe colocarse encima del nudillo del bate y la mano derecha debe colocarse encima de la izquierda.

Si el bateador es zurdo, la mano derecha debe colocarse encima del nudillo del bate y la mano izquierda debe colocarse encima de la derecha.

No debe haber ningún espacio entre las manos en el agarre del bate.

Para agarrar el bate con las manos en la posición correcta, los jugadores deben poner el mango del bate en la parte arriba de la palma, donde los dedos conectan a la palma, no en la parte profunda de la palma.

Se debe agarrar el bate en un ángulo de 45 grados, aproximadamente seis pulgadas sobre el hombro trasero.

El codo trasero debe estar abajo y relajado.

El agarre, las manos y el torso deben estar relajados, no tensos.

La postura y el equilibrio

La base fundamental de los mecánicos la batea es el equilibrio. No se puede lograr un swing productivo sin el equilibrio.

Los pies deben separarse a una distancia un poco más ancho que la de los hombros, en una posición confortable para el bateador.

Los pies deben estar alineados para que los dedos de los pies estén paralelos al lado de la caja de bateo.

Las rodillas y la cintura deben doblar ligeramente para que el bateador esté en una posición atlética con el peso en los tercios traseros de los pies.

Antes de empezar el swing, el peso del bateador debe distribuirse uniformemente en ambos pies y los hombros deben estar nivelados.

Si la postura es demasiado ancha, el bateador perderá el poder generado por la parte inferior del cuerpo.

Si la postura es demasiado angosta, el bateador se hará desequilibrado durante el swing.

En la caja de bateo, los jugadores deben acercarse suficientemente al plato para poder cubrir la esquina exterior del plato durante el swing.

La carga

Para cargar en cuenta de un lanzamiento, el jugador debe transferir la mayoría del peso al pie

trasero.

Las manos deben mover hacia atrás también y alejarse ligeramente de la oreja.

El movimiento del peso puede causar que los hombros giren también. Este movimiento es aceptable siempre y cuando sea un giro ligero.

La cabeza y los ojos deben permanecer enfocados en el lanzador.

La zancada

Después de que haya ocurrido el swing, el jugador puede impulsar la comienzo del swing por dar una zancada corta.

La zancada debe ser un paso corto con el pie delantero del jugador. Asegúrate que el pie delantero se mantiene alineado con el pie trasero.

Mientras el jugador da la zancada, las rodillas deben permanecer ligeramente dobladas para que estén en una posición atlética, y el peso debe permanecer en los tercios traseros de los pies.

Las manos deben permanecer en la posición de cargar durante la zancada, y no debe haber mucho movimiento de la cabeza, los hombros y los brazos.

El swing

Tan pronto como el pie delantero haya completado la zancada, el swing puede comenzar.

El swing comienza cuando la cadera trasera gira para mover las manos a través de la zona.

Mientras la cadera trasera gira hacia la pelota, el pie trasero pivotará.

El pie delantero debe permanecer estacionario, como un puntal para el swing, pero permite que las caderas giren.

Las manos se tiran a través de la zona para batear la pelota en un plano nivelado.

Las manos y el bate deben ir justo a la pelota, creando un swing corto. Un swing corto permite velocidad más alta y mejor control del bate, mientras que un swing largo reduce la velocidad de las manos.

Los hombros deben permanecer nivelados durante el swing.

El peso del jugador debe transferir del pie trasero al centro del cuerpo.

El punto de contacto

La cabeza del jugador debe permanecer fijada, con los ojos fijados en la pelota en todo momento.

El punto de contacto es la locación en el swing en que la pelota se batea.

Hay tres puntos de contacto primarios:

Adentro: Este punto de contacto es aproximadamente uno o dos pies enfrente de la mitad adentro del plato. Un lanzamiento en esta locación se debe batear hacia al lado del campo que es el lado de "halar" del bateador, o por el medio del campo.

Centro: Este punto de contacto es aproximadamente seis pulgadas enfrente del centro del plato. Un lanzamiento en esta locación se debe batear por el medio del campo.

Afuera: Este punto de contacto es nivelado con el plato en la mitad afuera del plato. Un lanzamiento en esta locación se debe batear hacia el campo contrario del bateador.

El fin

Tan pronto como el jugador haya hecho contacto con la pelota, debe terminar el swing. El fin del swing permite que todo el fuerza generado se use.

Las manos deben continuar alrededor de la parte frontal del cuerpo con los brazos extendidos.

Las dos manos deben seguir agarrando el bate.

Las caderas y el torso deben seguir girando para permitir que las manos sigan hasta el final.

La cabeza y los ojos todavía deben permanecer enfocados en el punto de contacto.

El jugador debe estar equilibrado hasta el final. Si es desequilibrado, fíjate en su postura para ver si es demasiado ancha o demasiado angosta.

Por su parte Reynaldo, (2018), plantea como fases de la técnica del bateo las siguientes

- Selección del bate
- Agarre del bate
- Colocación de las manos
- Posición de la caja de Bateo
- Longitud del paso
- Trabajo de las caderas y muñecas en el swing
- Swing para batear
- Terminación del movimiento

Selección del bate

Cada jugador debe decidir qué tipo de bate es el más apropiado para él, uno que lo sienta cómodo en sus manos y que se ajuste y ayude en lo posible a su estilo particular de Bateo. Por ejemplo, los bateadores de poder, generalmente, prefieren los bates largos con el mango fino, porque estos le permiten obtener una mayor aceleración en el swing; por otra parte, los bateadores de choque casi siempre escogen un bate con mango grueso con el peso más balanceado y una mayor superficie en la punta para conectar mejor la pelota.

Algunos bateadores prefieren usar los bates un poco pesados por que los pueden controlar mejor y no le tiran tan fuerte a la pelota. En términos generales, el bateador debe escoger su bate y balancearlo para determinar si lo siente cómodo en el mango y si le gusta el peso y la forma de él; en los niveles inferiores el entrenador debe ajustar el bate al individuo tomando en consideración el tamaño del mano y su característica física, en estas categorías se deben emplear bates entre 74 y 84 cm de largo y entre 28 y 30 onzas de peso. El peso de los bates que usan los jugadores aficionados oscila entre 32 y 35 onzas, con un largo comprendido entre 86 y 94 cm y en el nivel colegial casi siempre se emplean bates entre 81 y 89 cm de largo con un peso de 30 a 35 onzas

Agarre del bate

El bateador debe agarrar el bate por donde lo pueda manejar mejor, este se sostiene fundamentalmente con los dedos, más bien que con la parte profunda de las palmas de las manos, haciendo presión contra los dedos pulgares. La mayoría de los bateadores alinean los

nudillos del medio de la mano que se coloca arriba en alguna parte enterillos de la base y del medio de la mano de abajo, este tipo de agarre, en el cual se mantienen las manos pegadas una con otra le proporciona al bateador un buen rompimiento de las muñecas para completar el swing. Un agarre suelto y relajado es esencial para sacar el bate rápido y obtener poder, ya que si se aprieta demasiado existe la tendencia de contraer los músculos del antebrazo y el bíceps

Colocación de las manos

La mayoría de los bateadores emplean un agarre corto modificado, colocando las manos entre 2,5 y 5 cm de distancia del extremo del bate; otros prefieren el agarre totalmente corto y sitúan las manos entre 7 y 12 cm de distancia del mango. Son muy contados los casos de bateadores que emplean el tipo de agarre que mantiene una ligera separación de, aproximadamente, 2,5 cm o menos entre ambas manos. Algunos bateadores de poder sostienen el bate a todo lo largo, pero se ponchan con bastante frecuencia por el poco control que ejercen sobre este (Reynaldo, 2018 p.286).

Posición de la caja de Bateo

La mayoría de los bateadores tienen en cuenta las características del lanzador contrario para determinar la colocación que deben adoptar en el momento de ocupar su posición en la caja de Bateo, ellos se colocan en la parte posterior frente a lanzadores de mucha velocidad y se sitúan en la parte delantera de cajón, cuando el lanzador contrario emplea con frecuencia las curvas y los cambios de velocidad.

Algunos bateadores ajustan ligeramente su colocación cuando observan que el lanzador contrario muestra una tendencia a lanzar en un área determinada de la zona de strike; por ejemplo, ciertos lanzadores derechos especialmente aquellos que lanzan por el lado del brazo, emplean una bola rápida, que, por lo general, varía hacia el cuerpo del bateador derecho, tan pronto como se detecta esta característica, el bateador se separa un poco del home para poder conectar mejoras lanzamientos adentro. De modo contrario, cuando el lanzador dirige todos sus envíos hacia la esquina de afuera, es aconsejable que el bateador se pegue un poco más al home, para estar en mejor posición de conectar esta clase de lanzamiento

Longitud del paso

El paso se inicia exactamente cuando la mano del lanzador llega al área donde acostumbra a soltar la bola, la cabeza permanece inmóvil y se mantiene el balance del cuerpo. Cuando se mueve el pie delantero para dar el paso las caderas y las manos se llevan hacia atrás, la rodilla de la pierna delantera se gira ligeramente hacia adentro para facilitar la rotación de las caderas hacia atrás es un movimiento similar al que se utiliza para tirar una pelota de béisbol.

La pierna delantera da el paso hacia delante deslizando el pie próximo al terreno, y las manos, las caderas y el peso del cuerpo se mantienen en reserva. Por regla general, el paso debe darse en dirección al lanzador y casi siempre en el mismo lugar. El propósito del paso es forzar y mantener el peso del cuerpo sobre el pie posterior hasta que se inicie el swing, de manera que el cuerpo

nunca debe estar delante del swing. Es preferible el paso corto porque mantiene el cuerpo del bateador mejor balanceado y le permite contener el swing si el lanzamiento es malo, el bateador que utiliza este paso controla el movimiento hacia delante y puede esperar más tiempo para dejar llegar la pelota y ajustarse después al lanzamiento

Trabajo de las caderas y muñecas en el swing

El péndulo de las caderas y la acción de las manos llevando automáticamente el bate hacia atrás, lo ponen en movimientos antes de iniciar el swing; la acción de las caderas desempeña una función más importante para obtener un swing poderoso de las manos y las muñecas. Las caderas tienen la responsabilidad de abrir el camino para permitir que el impulso y el poder del cuerpo vengán hacia delante al realizar el swing. Cuando el bateador decide tirarle a la bola se empuja desde la cadera posterior para abrir la cadera delantera; el pie posterior debe girarse como si fuera a quedar de frente al lanzador.

Una de las fases más importantes del Bateo es la rapidez de las manos y de las muñecas; mientras más rápido sea el swing, más tiempo se puede dejar llegar el lanzamiento para enjuiciarlo mejor y menor oportunidad de ser engañado. La importancia de sacar el bate con rapidez se hace más significativa cuando los bateadores tienen que enfrentarse a lanzadores de buena velocidad

Swing para batear

Cada entrenador de Béisbol tiene su propio criterio sobre la técnica del Bateo, pero tal vez el principio que ha sido aceptado por la mayoría es el de realizar el swing a nivel, utilizando por casi todos los bateadores de todas las categorías (Reynaldo, 2018 p.293).

Terminación del movimiento

Una terminación completa aumenta el poder del swing y le proporciona una distancia al batazo, para ello es necesario que el cuerpo termine el movimiento en la misma dirección en que se batee la pelota, dejando que el bate continúe su recorrido por su propio impulso alrededor del cuerpo, hasta terminar en el centro de la espalda.

○ *Técnica para batear según la dirección del lanzamiento*

Para batear con efectividad los lanzamientos adentro, el bateador tiene que sacar el bate rápidamente para tratar de conectar la bola antes de que llegue al mismo plano del cuerpo del propio bateador, esto le proporciona obtener el máximo de poder en el swing y le permite que la vista enjuicie mejor el lanzamiento. Para poder halar los lanzamientos adentro se requieren muñecas poderosas, una vista efectiva y una rápida rotación de las caderas. La parte gruesa del bate pasa delante de las manos que permanecen detrás del extremo de este.

Particularidades del desarrollo físico de los niños de que se inician en la práctica del béisbol

La edad escolar media para el inicio de los niños en la práctica del béisbol coincide en el tiempo con el segundo estirón, cuya particularidad es el notable crecimiento de las extremidades. En este caso el desarrollo del esqueleto se desarrolla irregularmente y las proporciones del cuerpo

alcanzadas en la edad anterior varían: con un crecimiento rápido de los huesos de la columna y las extremidades se observa un retraso en el esqueleto de la caja torácica, que se vuelve estrecha en comparación con el cuerpo alargado.

Se observa una desproporción en el desarrollo de los músculos y los huesos: el desarrollo de los músculos se atrasa en comparación con el crecimiento de los huesos, aquellos se estiran debido a su elasticidad y se provoca un empeoramiento de la coordinación de los movimientos.

El crecimiento intenso de la columna, la pelvis y las extremidades pueden estar acompañados de una alteración de su estructura y de su desviación como resultado del trabajo muscular pesado, relacionado con una tensión muscular excesiva. Todo esto exige una actitud cuidadosa hacia las clases de cultura física de los adolescentes; es necesario escoger y dosificar los ejercicios de acuerdo con las particularidades de la edad.

En relación con estas particularidades, a los niños de edad escolar media les están contraindicados los ejercicios con aplicación de excesiva fuerza que requieran movimientos fuertes y bruscos o esfuerzos, así como competencias de carrera de velocidad. A esta edad son más adecuados los ejercicios de intensidad media con una duración relativamente prolongada del trabajo muscular. A pesar de que la formación de la estructura anatómica del cerebro en los niños de edad escolar media termina, en ellos continúan el desarrollo funcional intenso del sistema nervioso central, sobre todo de la corteza cerebral: aumenta la cantidad y la complejidad de las vías asociativas entre diferentes partes de la corteza siguen desarrollándose los centros de lenguaje, la lectura y la escritura; en los procesos reflejos-condicionados aumenta el papel del segundo sistema de señales, como resultado de lo cual se desarrolla intensamente el pensamiento abstracto y las capacidades de razonar.

El grado de desarrollo psíquico de los escolares pequeños les permite comenzar en la edad escolar media el estudio sistemático de los fundamentos de la ciencia. Precisamente eso es lo que caracteriza la enseñanza en los grados medios de la escuela, y determina los cambios cualitativos en la actividad mental de los adolescentes. No solo es una condición del desarrollo mental de la formación del conocimiento, sino también en el dominio de una cantidad cada vez mayor de modo de actividad mental, mediante la cual asimilan dichos conocimientos, son índice de desarrollo mental de los niños de edad escolar media el dominio de los modos de acción, mental y la habilidad de utilizarla libremente en las condiciones más diversas.

La aplicación de la actividad mental en la adolescencia está determinada por el ulterior desarrollo de procesos psíquicos tales como la percepción, la representación, el pensamiento, la memoria, la imaginación y la atención. El percibir un objetivo, en los adolescentes, al igual que en los escolares pequeños, desempeñan un papel importante la primera impresión; si esta da resultado incompleto y ha fijado los aspectos insustanciales secundario de uno u otro objeto o material de estudio, esta circunstancia puede conducir a una asimilación incorrecta o tergiversada, y viceversa. Por otra parte, el adolescente es capaz de efectuar un análisis más detallado de los

objetos percibidos; su percepción adquiere contenido, es consecuente, planificado, lo que favorece la formación en la adolescencia de la observación como una percepción dirigida hacia un objetivo.

La particularidad principal en el desarrollo del pensamiento abstracto, en cuyo proceso él se enfrenta a considerables dificultades, no siempre puede abstraerse de la acción de los estímulos directos y separar el rasgo esencial del objetivo en una situación insólita, establecer las relaciones de causa y efecto. En los adolescentes se muestran cualidades del desarrollo del pensamiento como la independencia y el espíritu crítico. El adolescente siempre exige pruebas, y cuando la atención de los padres y pedagogos resultan insuficientes, pueden conducir a la costumbre negativa de criticarlo todo, poner las cosas en duda infundadamente, defender posiciones que a ciencia cierta son incorrectas.

Conclusiones

La sistematización de los aspectos teóricos y metodológicos de la técnica del bateo nos permitió constatar la existencia de varios criterios, sin embargo, se evidencia como eje fundamental que es de vital importancia y estos son; la selección del bate, el agarre, el trabajo con las manos y la cadera, así como la posición de la cabeza y la vista elementos que resultan de vital importancia para el conocimiento y aplicación de la técnica de bateo en la iniciación deportiva.

Bibliografías

- Aburto, J. J., & Aguirre Jarquín, D. J. (2017). *Relación de la visión binocular con el average de bateo en los beisbolistas del equipo "Dantos" de la ciudad de Managua, en el periodo comprendido de junio a diciembre del año 2017*. Universidad Nacional Autónoma De Nicaragua - Managua.
- Ealo de la Herran, J. (2005). *Béisbol* (III., p. 270). Ciudad de la Habana.Cuba: Pueblo y Educación.
- Federación Cubana de Béisbol. (2016). Programa de Preparación del Deportista. Béisbol. La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.
- Fonseca Márquez, A. (2005). *Preparación técnica especial*. (Deporte, Ed.). Ciudad de la Habana. Cuba.
- García Mesa, J. (2012). La acción de batear, una tarea motora extremadamente coordinada. *Revista Digital. Buenos Aires.*, 16(165). Retrieved from <http://www.efdeportes.com/efd165/la-accion-de-batear-extremadamentecoordinada.htm>
- Jiménez Ruíz, E., Gutiérrez Delgado, R., & Santos González, S. (2019). Acciones para perfeccionar la dirección de equipos de Béisbol infantil. *CIAF*, 6(1), 1–14. Retrieved from <http://revistaciaf.uclv.edu.cu>
- Lichtman, M. (2013). Everything You Always Wanted to Know About the Times Through the Order Penalty. *Baseball Prospectus*.