

Original

APLICACIÓN DE EJERCICIOS ESPECIALES Y JUEGOS PARA MEJORAR LA TÉCNICA DE BATEO EN LA CATEGORÍA 11-12 AÑOS EN LA ESCUELA COMUNITARIA CENTRO BAYAMO

Application of especial exercises and games to improve batting technique in categories from 11 to 12 years in the communitary center

Lic. Alfredo Michel Bárzaga-Rodríguez, Universidad de Granma, Cuba,
abarzagar@udg.co.cu

Lic. Alberto Blanco-Fajardo, Universidad de Granma, Cuba, ablancof@udg.co.cu

Lic. Ariel Popa-Acosta, Universidad de Granma, Cuba, apopaa@udg.co.cu

Recibido: 21-03-2018 / Aceptado: 29-03-2018

RESUMEN

La investigación se realizó con 10 atletas perteneciente a la escuela comunitaria “Centro Bayamo” del municipio Bayamo, Provincia Granma. Se trabaja con una población, conformada por 10 atletas del sexo masculino de 5^{to} y 6^{to} grado, cuyas edades oscilan entre 11 y 12 años, se contó además con el apoyo de 1 profesores de deporte y las 10 familias encargadas de atender a estos infantes. El objetivo fundamental está orientado a: Aplicación de ejercicios especiales y juegos seleccionados para el mejoramiento del desempeño de atletas con dificultades en la técnica de bateo y su calidad de vida en sentido general de estos. Los resultados obtenidos muestran la necesidad de diseñar nuevas propuestas que desde el mismo deporte ayuden a mejorar o corregir a aquellos que presenten dificultades, a partir de los beneficios que se establecen de la interrelación entre la familia, la escuela y la comunidad.

Palabras clave: Juegos; Ceremonias; Oscilación; Battting; Técnica: Béisbol.

ABSTRACT

The research was carried out with athletes who belong to the communitary school bayamo center, Granma Province. The investigators work with a population composed by 10 male athletes from grade 5 and 6, which ages oscillates between 11 and 12 years old. The work

counted on the support of a sports trainer and the 10 families incharged of those kids. The main objective of this investigation is directed to the application of special exercises and games conceived to improve the performance of athletes with difficulties with the batting technique as will as to promote a better lifestyle. The obtained outcomes showed the necessity to design new proposals which, departing from the baseball itself, offer the opportunity to better up or work on the technique correction on athletes whom difficulties persist, taking into account the benefits granted by the interrelation among family, school and community.

Key words: Games; Exercises; Swing; Battting: Technique: Baseball.

INTRODUCCIÓN

Nuestro trabajo investigativo tiene como fin ampliar el diapasón de conocimientos y lograr que los atletas de la categoría 11-12 años de la Escuela Comunitaria de Deporte, Educación Física y Recreación "Centro Bayamo", sean capaces de llevar a cabo una adecuada práctica y técnica en la acción de batear a partir del aprendizaje enfatizado en la aplicación de un conjunto de ejercicios específicos, logrando a la par de ellos elevar los resultados ofensivos, de esta forma y modo de empleo pueden generar la eliminación de dichos errores en el menor tiempo posible, elevando el consiguiente y repetido el aprendizaje de la técnica mencionada.

Situación problemática: Poca ofensiva en la categoría 11-12 años del combinado centro bayamo

Problema:

¿Cómo influye la aplicación de ejercicios especiales y juegos en la preparación técnica del bateo en la categoría 11-12 años de los atletas de la escuela comunitaria Centro Bayamo de la Provincia de Granma?

Objeto de estudio: El proceso de la técnica de bateo de los atletas 11-12 años. En aras de resolver el problema se propone como:

Objetivo:

Aplicar ejercicios especiales y juegos para lograr una mejor técnica de bateo en la categoría 11-12 años de la escuela comunitaria Centro Bayamo.

Campo de acción:

El fortalecimiento de la técnica de bateo a través de ejercicios especiales y juegos en la preparación técnica del bateo en la categoría 11-12 años de los atletas de la escuela comunitaria Centro Bayamo de la Provincia de Granma.

Referencia bibliográfica:

El bateo consta de varias fases:

- Selección del bate
- Agarre del bate
- Colocación de las manos
- Posición en la caja de bateo
- Longitud del paso
- Trabajo de cadera
- Trabajo de manos y las muñecas
- Swing para batear
- Terminación del movimiento

Según el profesor Juan Ealo de la Herran (2.157)

Un bateo exitoso depende en un 50% de la actitud mental del bateador, a continuación señalara algunos de los factores psicológicos que parecen ser esenciales en este aspecto:

- Concentración
- Determinación
- Inteligencia
- Confianza

Según Franger Reynaldo (3,248)

El bateo es una de las habilidades más exigentes del béisbol, ya que requerir de una gran coordinación de movimientos, una buena vista y fortaleza muscular para convertirse en un buen bateador. La gran variedad de formas de pararse a batear y estilos característicos de muchos grandes bateadores que han conocido este juego, hacen bastante difícil establecer una generalización referente a la forma y técnica que debe emplear un determinado bateador. Sin embargo básicamente hablando cada uno de los bateadores más destacados encontraron su propio estilo de batear, después de numerosas experiencias y ajustes en la forma de pararse, en el agarre del bate, la longitud del paso, etcétera, de acuerdo con sus

características físicas. Esto indica con bastante claridad que el bateo es una habilidad individual y que realmente no existe una forma única para conectar la pelota. **Según Juan Ealo (2,156).**

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 promedios, pero la mayoría de los que practican el deporte aprenden esta actividad como una ciencia, aplicando las leyes y principios que la rigen. **Según Juan Ealo (2,156).**

A muy pocos jugadores de pelota en cualquier nivel no les gusta batear, pues hasta los propios lanzadores comentan con mayor frecuencia sus triunfos al bate que sus actuaciones desde el montículo; sin embargo una cosa es el placer que se experimenta cuando se conecta la bola y otra distinta por completo la maestría que se requiere para lograrlo consistentemente. **Según Franger Reynaldo (3,247).**

La técnica para batear constituye posiblemente el elemento más difícil de dominar en el juego. Algunos entendidos en la materia sostienen que los buenos bateadores nacen y no se hacen, lo cual tal vez sea cierto en el sentido de que la destreza para darle a la bola con consistencia y poder demanda rapidísimos reflejos, fortaleza y movimientos coordinados; no obstante, aunque se posean en mayor o menor medida esas condiciones naturales, el éxito o el fracaso de un bateador estará determinado en gran parte por sus disposición para trabajar en el perfeccionamiento de esta pericia, no solo en forma consciente, sino también inteligentemente. **Según Franger Reynaldo (3,248).**

En la estructura de las fases de los movimientos técnicos del bateo se validan las propiedades mecánicas, las cuales están influidas por las cualidades del músculo (tipos de fibra, disposición de los sustratos energéticos, números y velocidad de contracción de fibras rápidas, etc.) y sus estado funcional (elasticidad, rigidez, excitación, fatiga, etc.); por tanto, es válida la afirmación de que cuando el músculo se excita varia su estado mecánico: función reconocida como contracción y producida por los cambios en la magnitud de la tensión muscular o longitud del músculo e incluso en la interacción de ambas **(4,120).**

La acción técnica del bateo en sus variantes de interacción durante el golpeo o contacto con la pelota, se distingue por el carácter de choque y precisión. En estas manifestaciones de movimientos del sistema ofensivo se advierte que la tensión del músculo es desigual a la

resistencia externa, con variación de su longitud, lo cual promueve el régimen de contracción muscular aniso métrico y hace el trabajo mecánico del músculo distinto de cero **(4,121)**.

Muestra y Metodología.

Para llevar a cabo esta investigación tomamos como muestra 10 atletas de la categoría 11-12 años que representaban el 100% de la población pertenecientes a la Escuela comunitaria “Centro Bayamo” del municipio Bayamo, provincia Granma.(ver anexo-2).

En el desarrollo del trabajo se utilizaron los siguientes métodos:

Métodos teóricos:

Histórico- lógico:

Se utilizó para determinar el comportamiento del objeto de estudio, mediante el análisis y la evolución del mismo.

Inductivo- deductivo:

Se utilizó para profundizar en el estudio de algunas de las causas fundamentales que proporcionan el asma en los estudiantes, así como asumir criterios a partir de la bibliografía consultada.

Análisis síntesis:

Se utilizó para la elaboración de la fundamentación teórica de la investigación y precisar las características fundamentales en la selección de los ejercicios, así como las regularidades que se dan en los estudiantes en el orden de los conocimientos relacionados con los ejercicios.

Métodos Empíricos:

Se utilizaron para el diagnóstico del problema y el seguimiento estadístico de los resultados del experimento realizado:

Observación:

Estructurada y no incluida, la cual nos permitió ir observándolos diferentes cambios que iban experimentando estos niños, así como controlar cualquier variable ajena que pudiera afectar los resultados que se obtuvieran.

Medición:

Esta permitió comprobar cuantitativamente, las variaciones morfofuncionales que iban experimentando estos niños bajo la influencia de los ejercicios físicos aplicados nacionalmente para estas áreas.

Experimento:

Esta permitió comprobar todos los factores incidentes en los atletas objeto de estudio.

Y como técnica la Encuesta:

Se utilizó con el objetivo de comprobar el grado de conocimiento que presenta el entrevistado sobre la técnica de bateo.

Análisis de los resultados

| Atletas | Elementos técnicos a evaluar | | | | | Errores | Evaluación |
|--------------|------------------------------|----------|-----------|----------|----------|-----------|------------|
| | AB | PB | CCB | PDL | PDI | | |
| 1 | X | | X | X | X | 4 | R |
| 2 | | X | X | X | X | 4 | R |
| 3 | X | X | X | X | X | 5 | M |
| 4 | | | X | X | X | 3 | R |
| 5 | X | X | X | | X | 4 | R |
| 6 | X | X | X | X | X | 5 | M |
| 7 | | X | X | X | | 3 | R |
| 8 | X | X | X | X | X | 5 | M |
| 9 | X | | X | X | X | 4 | R |
| 10 | X | X | X | X | X | 5 | M |
| TOTAL | 7 | 7 | 10 | 9 | 9 | 42 | R |

Tabla #1- Resultados de los indicadores iniciales de la postura y el comienzo de la técnica.

Leyenda:

AB: Agarre del bate.

PB: Postura del bateador.

CCB: Colocación en el cajón de bateo.

PDL: Paso demasiado largo.

PDI: Paso en dirección incorrecta.

Al inicio (Tabla #1), se puede observar las mediciones iniciales de los atletas que presentaban dificultades en la postura y inicio de la técnica a la hora de realizar los ejercicios especiales, permitieron determinar los estudiantes que presentaban menos errores en el desarrollo de las técnicas, siendo estos, los números 4 y 7 donde se evidenció que 6 atletas estaban evaluados de regular ya que poseían de tres a cuatro errores, y cuatro de ellos estaban evaluados de mal con más de cuatro errores, aspectos que inciden o se relacionan con la ejecución y terminación correcta de la técnica, viéndose también que los atletas con mayores incidencias o dificultades presentaron fueron los números 3, 6, 8 y 10 como lo indica la tabla de evaluación. Esto se vio favorecido después de aplicar un conjunto de ejercicios y juegos como se muestra en la tabla dos y tres.

| Atletas | Elementos técnicos a evaluar | | | | | Errores | Evaluación |
|---------|------------------------------|----|-----|-----|-----|---------|------------|
| | AB | PB | CCB | PDL | PDI | | |
| 1 | | | | | X | 1 | B |
| 2 | | | X | X | X | 3 | R |
| 3 | | | | X | X | 2 | B |
| 4 | | | | X | | 1 | B |
| 5 | | | X | X | X | 3 | R |
| 6 | | | | X | X | 2 | B |
| 7 | | | | X | | 1 | B |
| 8 | | | X | X | X | 3 | R |
| 9 | | | X | | | 1 | B |
| 10 | | X | X | X | | 3 | R |
| TOTAL | - | 1 | 5 | 8 | 6 | 20 | B |

Tabla # 2 Resultados de los indicadores finales de la postura y el comienzo de la técnica.

| Medición | 1 ^{ra} Medición. | 2 ^{da} Medición | Diferencia |
|----------|---------------------------|--------------------------|------------|
| AB | 7-M 3-B | 10-B | 7-B |
| PB | 7-M 3-B | 1-M 9-B | 6-B |
| CCB | 10-M | 5-M 5-B | 5-B |
| PDL | 9-M 1-B | 8-M 2-B | 1-B |
| PDI | 9-M 1-B | 6-M 4-B | 3-B |

Tabla # 3: Resultados de los indicadores iniciales y finales y su diferencia de la postura y el comienzo de la técnica.

En las tablas 2 y 3 se recogen los resultados de las mediciones de la postura y comienzo de la técnica finales. Y se valora además, la diferencia entre la prueba inicial y la final.

Al final, al realizar la comparación entre las medias obtenidas de los indicadores evaluados, se comprobó que exceptuando el paso demasiado largo que experimentó un incremento discreto (se mantuvieron 8 estudiantes con error en la técnica), los cuatro restantes indicadores incrementaron su valor con respecto a la prueba inicial, siendo de gran importancia el incremento del agarre del bate, pues permite plantear, que se han fortalecido lo técnica fundamentales en el momento de realizar el bateo, además de fortalecer los restantes indicadores, la postura del bateador solamentente un atleta ejecutaba este error después de haberseles aplicado los ejercicios especiales, la Colocación en el cajón de Bateo mejoro su índice ya que se encontraban derivando este error 5 estudiantes, en el Agarre del Bate todos los atletas disfrutaban de haber superado los errores notablemente, resultados que se reflejan en el mejoramiento de la mecánica de bateo, la reducción de los errores, así como el nivel alcanzado por los atletas, lo que permite plantear, que el tratamiento de los mismos se vio favorecido bajo la acción de los ejercicios especiales y juegos aplicados, viéndose favorecida su calidad de vida.

| Atletas | Elementos técnicos a evaluar | | | | | | Errores | Evaluación |
|---------|------------------------------|----|----|-----|----|----|----------|------------|
| | TC | RB | TB | TDC | TM | TS | | |
| 1 | X | X | X | X | X | X | 6 | M |
| 2 | X | X | X | X | | | 4 | R |
| 3 | X | | X | X | X | X | 5 | M |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|---|----|---|
| 4 | | | | X | X | X | 3 | R |
| 5 | X | X | X | X | X | X | 6 | M |
| 6 | | | X | X | X | X | 4 | R |
| 7 | X | X | X | X | | X | 5 | M |
| 8 | X | X | X | X | | | 4 | R |
| 9 | X | X | X | | | | 3 | R |
| 10 | X | | | | X | X | 3 | R |
| Total | 8 | 6 | 8 | 8 | 6 | 7 | 43 | R |

Tabla #4: -Datos de los indicadores iniciales del comienzo y terminación de la técnica.

Leyenda:

TC: trabajo de la cadera.

RB: Recorrido del bate.

TB: Trabajo de los brazos.

TDC: Trabajo de la cabeza.

TM: Trabajo de las muñecas.

TS: Terminación del swing.

En esta tabla se muestran los resultados obtenidos en la primera etapa del comienzo y terminación de la técnica evaluados. En los resultados obtenidos en las medias del grupo, se observa que el trabajo de las caderas 8 atletas ostentaban dificultad en la misma, lo cual influye en el trabajo de los brazos y de la cabeza habiendo la misma cantidad de atletas (8). En el recorrido del bate denota la dificultad que presentaron la mayoría de ellos (6).

Otro aspecto es la terminación del swing, ya que 7 atletas se muestran con dificultad en la técnica y obteniendo en las pruebas aplicadas una evaluación de regular, pues solamente 3 atletas tenían 3 errores, los restantes siete obtenían de 4 a 6 errores lo que también influye en los resultados obtenidos en el trabajo de las muñecas donde solamente 4 atletas no presentaron problemas, por lo tanto todo el funcionamiento se afecta. De manera general

estos valores obtenidos se vieron mejorados después de aplicárseles un conjunto de ejercicios y juegos.

| Atletas | Elementos técnicos a evaluar | | | | | | Errores | Evaluación |
|---------|------------------------------|----|----|-----|----|----|---------|------------|
| | TC | RB | TB | TDC | TM | TS | | |
| 1 | | | | X | X | X | 3 | R |
| 2 | | X | | | | | 1 | B |
| 3 | | | X | X | | | 2 | B |
| 4 | | | | | X | | 1 | B |
| 5 | | | X | X | X | X | 4 | R |
| 6 | | | | | X | X | 2 | B |
| 7 | | | X | X | X | X | 4 | R |
| 8 | | X | X | X | | | 3 | R |
| 9 | X | | | | | | 1 | B |
| 10 | | | | | X | X | 2 | B |
| Total | 1 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 22 | B |

Tabla #5: -Datos de los indicadores finales del comienzo y terminación de la técnica.

Después de aplicarle la selección de los ejercicios especiales y juegos a los atletas que presentaban cierta adición de errores hubo variaciones en el comportamiento de los índices del comienzo y terminación de la técnica, la media del trabajo de las caderas disminuyó, manifestándose 1 solo atleta con un error, al encontrarse todos por debajo de la media inicial lo que demuestra la influencia positiva que ejerce la práctica diaria de los ejercicios especiales seleccionados, el organismo se ha ido adaptando a esto de forma positiva, los atletas han ido alcanzando una mayor técnica y nivel en los entrenamientos los cuales facilitan el proceso de aprendizaje, la terminación del swing se comportó con una media de 5, estando los atletas por debajo de la media inicial,. En esta medición final hay un gran aumento en el recorrido del bate, lo que evidencia el aumento de la habilidad, en el trabajo de las muñecas se obtuvo como media que solo 5 atletas poseían error en la misma estando

todos por encima de la media de la primera medición y se aprecia que logra un mayor trabajo en las muñecas, observando como después de una mejoría de estos atletas lograron mejorar la técnica, hay un aumento el trabajo de los brazos pues solamente 4 atletas continuaban con esta dificultad aunque en menor medida, lo que demuestra un mayor ajuste del organismo a la entrenamiento y el modo de realización de la técnica de bateo en los entrenamientos especiales ha mejorado debido a que todos los atletas han asimilado la aplicación del conjunto de ejercicios y juegos, permitiendo así una menor cantidad de errores.

| Atletas | 1 ^{ra} Medición | 2 ^{da} Medición | Diferencia |
|---------|--------------------------|--------------------------|------------|
| TC | 8-M 2-B | 1-M 9-B | 7-B |
| RB | 6-M 4-B | 2-M 8-B | 4-B |
| TB | 8-M 2-B | 4-M 6-B | 4-B |
| TDC | 8-M 2-B | 5-M 5-B | 3-B |
| TM | 6-M 4-B | 5-M 5-B | 1-B |
| TS | 7-M 3-B | 5-M 5-B | 2-B |

Tabla #6:-Comparación de los indicadores del comienzo y terminación de la técnica inicial y final.

En las tablas 6 se recogen los resultados de las mediciones comienzo y terminación de la técnica y se valora además la diferencia.

Como se puede observar todos los indicadores valorados mejoraron su valor con respecto a la prueba inicial, el trabajo de las caderas mejoro ya que de 8 atletas que se encontraban al principio evaluados de mal, se encontraban al tomar la segunda medición solamente 1, habían corregido los errores 7 mejorando la técnica del bateo, tanto el recorrido del brazo como el trabajo del brazo 4 atletas que al comienzo de habérseles aplicado las pruebas se encontraban evaluados de mal, habían mejorado en la corrección de dichos errores, el trabajo de la cabeza, la terminación del swing y el Trabajo de las Muñecas incrementaron su valor aunque fue pequeño, destacando los atletas 2, 4 y 9 con el menor total de errores (con 1 error cada uno), acercándose a los valores los atletas 3, 6, y 10, por lo que se encuentra

con una mayor posibilidad de una correcta y rápida reeducación de la técnica y los movimientos, estos resultados evidencia la eficacia de los ejercicios especiales seleccionados, mejorando así su y calidad de vida.

| # | Evaluación inicial | SE P | OC T | NO V | DI C | EN E | FE B | MA R | AB R | Total de errores | Evaluación final |
|-------|--------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------------------|------------------|
| 1 | 10-M | 10 | 8 | 7 | 5 | 3 | 1 | - | - | 34 | 4-B |
| 2 | 8-M | 8 | 5 | 4 | 2 | - | - | - | - | 19 | 4-B |
| 3 | 10-M | 10 | 8 | 7 | 4 | 1 | - | - | - | 30 | 4-B |
| 4 | 6-R | 6 | 4 | 1 | - | - | - | - | - | 11 | 2-B |
| 5 | 10-M | 10 | 10 | 8 | 6 | 3 | 2 | 1 | - | 40 | 7-R |
| 6 | 9-M | 9 | 6 | 5 | 2 | 1 | - | - | - | 23 | 4-B |
| 7 | 8-M | 8 | 6 | 5 | 3 | 1 | - | - | - | 23 | 5-R |
| 8 | 9-M | 9 | 7 | 6 | 4 | 1 | - | - | - | 27 | 6-R |
| 9 | 7-R | 7 | 5 | 2 | - | - | - | - | - | 14 | 2-B |
| 10 | 8-M | 8 | 7 | 5 | 3 | 2 | - | - | - | 25 | 5-R |
| Total | 85-M | 85 | 66 | 50 | 29 | 12 | 3 | 1 | - | 246 | 43-B |

Tabla #7- Cantidad de errores que presentaban los atletas en el periodo evaluado.

En cuanto a la cantidad de errores durante el periodo de aplicación de la selección de ejercicios especiales y juegos pudimos apreciar que hubo una disminución de los errores a partir del mes de Febrero, lo que demuestra una respuesta positiva de los atletas a la realización de los ejercicios físicos especiales seleccionados y aplicados con respecto a sus características individuales siendo los meses de Septiembre, Octubre y Noviembre los más críticos.

Esta disminución de los errores en los atletas permitió hacer una valoración, de forma positiva, al ver la mejoría adquirida en ellos donde había 8 atletas evaluados de mal al inicio

y dos de regular, 6 pasaron a tener evaluación de bien al final y 4 que tenía una evaluación de mal al inicio pasaron a obtener regular al final.

CONCLUSIONES:

Correspondiéndose los objetivos de esta investigación y con el análisis de los resultados hemos arribado a las siguientes conclusiones:

1. Se confirmó la hipótesis planteada, al verificarse los ejercicios técnicos del bateo influyen positivamente en el mejoramiento de los atletas, disminuyéndose los errores y mejorando la técnica cuando estas se realizan de forma sistemática.
2. Se comprobó a través de las mediciones y las pruebas realizadas, que hubo un cambio significativo en la técnica a la hora de ejecutar los ejercicios aplicados.
3. Se comprobó que la realización sistemática de los ejercicios aplicados mejoraron en gran medida la técnica de bateo.

RECOMENDACIONES:

1. Continuar mejorando las relaciones establecidas por el convenio MINED-MINSAP, con la finalidad de perfilar con una mejor calidad este trabajo con estos atletas.
2. Considerar con los entrenadores de deporte en la provincia que en las preparaciones metodológicas se impartan conferencias que estén encaminadas al desarrollo del deporte en esta categoría ya que es una de las que muestran más dificultades en la realización de la técnica.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. (2000) Programa de Preparación del deportista de Béisbol. Ciudad de la Habana, Editorial. INDER.
2. Ealo, Herrán, J. (1984). Béisbol. Ciudad de la Habana, Editorial. Pueblo y Educación.
3. Franger, R. (1981). Del béisbol casi todo. Editorial Científico- Técnico.
4. Franger, R. y Padilla, O. (2007). Tendencias actuales del entrenamiento en el Béisbol. Editorial Deportes.

5. Fonseca, A. (1980). Béisbol Preparación Técnica Especial Ciudad de la Habana, Editorial Científico – Técnico.
6. Harre, D. (1983). Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Ciudad de la Habana, Editorial. Científico – Técnico.
7. Ozolin, N.G. Sistema Contemporáneo del Entrenamiento Deportivo. Pita, Ciudad de la Habana, Editorial. Científica – Técnica.
8. A. (1961) Fundamentos del Béisbol, Editorial. Científico – Técnico.
9. Rudik, P.A. Psicología. Moscú, Editorial Progreso.
10. Vistuer, J. (1990) Algunas Consideraciones Teóricas – Práctico de la Escuela Cubanos de Béisbol. Ciudad de la Habana, Editorial. INDER.