

Original

Ejercicios para el fildeo de rolling en el béisbol 5 durante las clases de Educación Física

Drills for fielding a roll in baseball 5 during Physical Education's classes

Est. Enier Yaser Chávez Aguilar, Universidad de Granma, Bayamo, Cuba. ⁽¹⁾

MSc. Juan Ferrat Peláez, Universidad de Granma, Bayamo, Cuba. ⁽²⁾

⁽¹⁾ Estudiante 4º año. Licenciatura en Cultura Física. Alumno Ayudante. Facultad de Cultura Física.

Universidad de Granma. Bayamo, Cuba. enierchavezaguilar@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-7639-7282>

⁽²⁾ Máster en Actividad Física Comunitaria. Profesor Auxiliar. Profesor del Departamento teoría y

Práctica de la Educación Física y la Recreación. Facultad de Cultura Física. Universidad de Granma.

Bayamo, Cuba. jferratp@udg.co.cu ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5079-7690>

Resumen

La investigación posee carácter descriptivo con el objetivo de diseñar ejercicios para el tratamiento del fildeo de rolling en las clases de Educación Física como elemento técnico del béisbol 5 y como parte de las habilidades motrices a desarrollar en los educandos de la enseñanza preuniversitaria. Se diagnosticó la situación del proceder técnico mediante diferentes métodos y técnicas de investigación: métodos teóricos, encuestas a profesores y la observación al comportamiento de la acción técnica en situaciones de juego. Como resultado se justifica pedagógicamente el aprovechamiento de las potencialidades psicofísicas de los educandos de 11º grado y se propone una serie de ejercicios del béisbol 5 en correspondencia con las características anatomofisiológicas que pueden desarrollarse en la juventud, así como las recomendaciones metodológicas para su implementación en las clases de Educación Física para esta enseñanza.

Palabras claves: fildeo de Rolling; béisbol 5; Educación Física



Abstract

The research has a descriptive nature with the objective of designing exercises for the treatment of rolling fielding in Physical Education classes as a technical element of baseball 5 and as part of the motor skills to be developed in students of pre-university education. The situation of the technical procedure was diagnosed through different research methods and techniques: theoretical methods, surveys of teachers and observation of the behavior of the technical action in game situations. As a result, the use of the psychophysical potential of 11th grade students is pedagogically justified and a series of baseball exercises 5 are proposed in correspondence with the anatomophysiological characteristics that can develop in youth, as well as the methodological recommendations for their implementation in the Physical Education classes for this teaching.

Keywords: rolling fielding; baseball 5; Physical Education

Introducción

En Cuba una de las vías de mayor importancia con que cuenta el sistema de Educación para contribuir a la formación integral de los ciudadanos es la Educación Física, asignatura que se imparte en todos los niveles de enseñanza atendiendo a las características de los educandos que por ellos transitan. La Educación Física se apoya en tres medios fundamentales para el logro de sus objetivos: el ejercicio o gimnasia, el juego y el deporte. El protagonismo de cada uno de ellos en los programas y clases estará en mayor o menor medida en dependencia de las características de los alumnos y consecuentemente ligado a los objetivos que se persigan con la finalidad de formarlos integralmente.

En tal sentido se ha de contribuir a través de la Educación Física al desarrollo y la formación multilateral y armónica de la personalidad de niños y jóvenes como refieren: Ruíz, (2016), López,



(2006), Menéndez (2008), Valdés, (2009), Sainz (2010), quienes realizan aportes esenciales para su desarrollo en las escuelas cubanas desde lo didáctico y lo metodológico.

Por otra parte Águila, Bernal y Bravo (2019), expresan que la estrecha relación existente en la actualidad entre Deporte Escolar y Educación Física en Cuba, ubica las actividades docentes en un modelo deportivo que responde a tradiciones socioculturales, entre ellos el Béisbol five (Béisbol 5), variante asumida dentro del perfeccionamiento de los programas, donde no es solo la reproducción del conocimiento basado en la repetición impecable del movimiento, devenido fundamento técnico, sino también es necesario aportar a la formación integral de los participantes desde la ejercitación y la práctica continua de los elementos de esta modalidad deportiva que les permita desarrollar la creatividad para el nuevo conocimiento; por lo que es necesario la correcta conducción del proceso de enseñanza-aprendizaje por los profesores en las escuelas, con un correcto enfoque y accionar metodológico coherente con las exigencias de la nueva escuela.

El Béisbol 5, deporte sobre el que se desarrolla esta investigación, no requiere de grandes recursos monetarios ni de instalaciones sofisticadas, solo se necesita una pelota de goma. Las habilidades técnicas para su práctica son de fácil aprendizaje para los alumnos, principalmente se basa en los desplazamientos, fildeos, lanzamientos y bateo. Desde el punto de vista físico se desarrollan capacidades condicionales y coordinativas, las que asumen importancia en la práctica de este deporte. Por lo que su inclusión en las clases de Educación Física ayudaría al cumplimiento de los objetivos de la asignatura.

Por otra parte, otra de las características del Béisbol 5 es que tiene su base en la necesidad de realizar acciones tanto individuales como colectivas, pues de ellas depende el éxito que se obtenga en cada partido. Si se tiene en cuenta la finalidad de la Educación Física en nuestro país y su



encargo social, es posible comprender la contribución del Béisbol 5 en la formación integral de los educandos en las diversas enseñanzas.

Para conducir el proceso de enseñanza-aprendizaje del Béisbol 5 dentro de las clases de la Educación Física se requiere no solo de amplios conocimientos pedagógicos o de muchos años de experiencia, sino de contar con los medios o herramientas necesarios para estructurar de manera adecuada este proceso. En la revisión bibliográfica realizada, se pudo constatar que, en los programas de Educación Física están previstos juegos pre-deportivos de bateo, fildeo y tiro, así como el proyecto “Beisbolito pioneril” y el mega evento “Pasión en la Calle” en la primaria y secundaria básica, siempre orientados al béisbol tradicional, lo cual resulta incongruente con esta modalidad, por lo que se requiere de otras perspectivas en aras de lograr cumplir los objetivos previstos en cada grado.

Varios han sido los autores que con respecto al Béisbol 5 han realizados sus estudios entre ellos: Miranda, Rey y Jeffert (2021), Gálvez, (2013), Domínguez, (2015), Torres y Ramos, (2020), Torres, (2020) entre otros, quienes hacen alusión a acciones, juegos pre-deportivos y programas en diversos contextos para la iniciación deportiva de los niños y niñas con respecto a este deporte, pero hacen alusión a la aplicación dentro de las clases de Educación Física para el desarrollo de las habilidades motrices deportivas, específicamente el Béisbol tradicional.

En consecuencia se hace preciso dirigir la mirada a los elementos básicos del béisbol 5, entre ellos el fildeo de rolling el que resulta ser los primeros aspectos que el educando debe conocer en el momento de su iniciación. Lograr que sean aprendidos de manera objetiva, consecuente con las determinaciones psicofísicas de la edad y que respondan a sus posibilidades y necesidades permitirá el tránsito hacia las próximas enseñanzas con los aspectos pedagógicos cumplidos, es



por ello se convierten en los primeros eslabones de una cadena que debe estar fortalecida desde sus inicios.

Las vivencias obtenidas a través del diagnóstico aplicado para comprobar el desarrollo de las habilidades motrices básicas como el fildeo de rolling en el Béisbol 5 y la aplicación de métodos y técnicas investigativas durante las clases de Educación Física en el preuniversitario Francisco Vicente Aguilera con un análisis valorativo y crítico, han permitido apreciar insuficiencias en el proceso de enseñanza-aprendizaje desde la práctica de los elementos básicos del béisbol en esta enseñanza tales como:

Son limitados los ejercicios para el desarrollo fildeo de rolling en las clases de Educación Física, bajo nivel de desarrollo de la habilidad motriz fildeo de rolling en los educandos, carencia en los programas de Educación Física de acciones didácticas para el tratamiento de este elemento técnico e insuficiencias en la planificación de las habilidades relacionadas con el Béisbol 5 en las clases de Educación Física.

Por todo lo antes expuesto, se plantea la siguiente situación problemática: son insuficientes los ejercicios y juegos reflejados para el proceso de enseñanza-aprendizaje de este deporte. En la escuela “Francisco Vicente Aguilera” de Granma municipio de Bayamo.

Ello permite comprender que, dentro de la complejidad de la situación problemática, se define como problema a resolver desde la ciencia: ¿Cómo contribuir al desarrollo de las habilidades motrices en el fildeo de rolling del Béisbol 5, en los alumnos de 11no grado de la escuela “Francisco Vicente Aguilera” de Granma municipio Bayamo?

Para dar respuesta al problema se delimita como finalidad de la investigación diseñar ejercicios orientados al desarrollo de la habilidad fildeo de rolling en el Béisbol 5 para alumnos de 11no grado del IPU “Francisco Vicente Aguilera” durante las clases de Educación Física



Una mirada al aporte social que tiene la investigación está relacionada con la contribución al desarrollo psicomotriz de los educandos, así como a favorecer su crecimiento y desarrollo y a la formación de su personalidad. Asimismo, permite elevar los conocimientos de los educandos sobre aspectos técnico-tácticos del Béisbol 5, así como la integración de las féminas en los equipos y por tanto de la mirada inclusiva que desde la Constitución ha de tenerse en todos los ámbitos de la sociedad.

Población y muestra

La selección de la muestra fue de carácter intencional es decir, en función del alumnado de 11no grado en el que se realizó la práctica laboral investigativas. El grupo estuvo compuesto por 25 alumnos, de los cuales 15 del sexo masculino (65.3%) y 10 del sexo femenino (34.7%), los que poseen la capacidad y la voluntad de adquirir nuevos conocimientos teniendo interés a profundizar en temas aplicación de las reglas de los deportes , la corrección de errores, son creativos , buscan cumplir sus objetivos , así como se esmeran en mantener el físico humano poseen buena resistencia , motivación y composición corporal , cultivan relaciones interpersonales sanas , aprovecha sus opciones y recursos les gusta realizar actividades energéticas y así evitar la inactividad .

Análisis de los resultados

Resultados de la observación a clases

En las 20 clases de Educación Física observadas se constató que en el 87,3 % de ellas resultó insuficiente la utilización de ejercicios para el tratamiento del fildeo de rolling. Se confirmó que existen problemas metodológicos en cuanto al tratamiento de este elemento técnico del beisbol 5 dentro de la parte principal de la clase de Educación Física.

Resultado del diagnóstico de habilidades motrices deportivas (fildeo de rolling)



En el test inicial en el sexo femenino de 10 estudiantes 5 están evaluadas de Regular , 5 evaluadas de Bien, 0 de Muy bien , mientras que en el sexo masculino de los 15 estudiantes 5 están evaluados de bien, 3 de Muy bien y 6 de regular se puede apreciar que existen problemas en el desarrollo del elemento técnico fildeo de rolling en los alumnos de 11no grado de la escuela “Francisco Vicente Aguilera” del municipio de Bayamo y se hace necesario darle respuesta diseñando un conjunto de ejercicios motrices para su mejoramiento.

Ejercicios para el mejoramiento del fildeo de rolling

Ejercicio 1. Fildeo de rolling de frente

Objetivo: Ejecutar con precisión la acción técnica de fildeo de rolling de frente.

Descripción y fundamentación del ejercicio:

El atleta debe adoptar una postura lo más baja posible, la vista al frente, las piernas semiflexionadas con el propósito de bloquear el rolling, las manos pegadas prácticamente al piso, al hacer contacto con la pelota las manos cierran y los brazos van hacia atrás para asegurarla.

Dosificación: Realizar por cada atleta 8 repeticiones

Tiempo de trabajo: 30 segundos por atleta

Tiempo de descanso: 1 minuto por atleta

Indicación metodológica:

Propiciar el relajamiento muscular después de la carga aplicada.

Controlar la frecuencia cardiaca antes, durante y después de realizado el ejercicio.

Controlar el ritmo de ejecución.

Ejercicio 2. Fildeo de rolling por el lado derecho

Objetivo: Ejecutar con precisión la acción técnica de fildeo de rolling por el lado derecho.

Descripción y fundamentación del ejercicio:



El atleta debe adoptar una postura lo más baja posible, la vista al frente, las piernas semiflexionadas, las manos pegadas prácticamente al piso, la pierna derecha comienza el desplazamiento para poder lograr atrapar la pelota al hacer contacto con las manos y los brazos van hacia atrás del brazo de lanzar.

Dosificación: Realizar por cada atleta 8 repeticiones

Tiempo de trabajo: 30 segundos por atleta

Tiempo de descanso: 1 minuto por atleta

Indicación metodológica:

Propiciar el relajamiento muscular después de la carga aplicada.

Controlar la frecuencia cardiaca antes, durante y después de realizado el ejercicio.

Controlar el ritmo de ejecución.

Ejercicio 6. Fildeo de rolling por el lado izquierdo

Objetivo: Ejecutar con precisión la acción técnica de fildeo de rolling por el lado izquierdo.

Descripción y fundamentación del ejercicio:

El atleta debe adoptar una postura lo más baja posible, la vista al frente, las piernas semiflexionadas, las manos pegadas prácticamente al piso, la pierna izquierda comienza el desplazamiento para poder lograr atrapar la pelota al hacer contacto con las manos y los brazos van hacia atrás del brazo de tirar.

Dosificación: Realizar por cada atleta 8 repeticiones

Tiempo de trabajo: 30 segundos por atleta

Tiempo de descanso. 1 minuto por atleta

Indicación metodológica:

Propiciar el relajamiento muscular después de la carga aplicada.



Controlar la frecuencia cardiaca antes, durante y después de realizado el ejercicio.

Controlar el ritmo de ejecución

Ejercicios dirigidos al perfeccionamiento de las acciones técnicas grupales.

Ejercicio 3. Fildeo de rolling de frente a tercera base y tiro a primera base

Objetivo: Realizar el fildeo de la pelota de frente, combinándolo con el tiro de la pelota a la primera base.

Descripción y fundamentación del ejercicio:

El atleta debe adoptar una postura lo más baja posible; con la vista al frente y las piernas semiflexionadas con el propósito de bloquear el rolling. Las manos pegadas prácticamente al piso, al hacer contacto con la pelota, se cierran y los brazos van hacia atrás para asegurarla; luego se realiza la acción técnica de tiro a la primera base.

Dosificación: Realizar por cada atleta 8 repeticiones

Tiempo de trabajo: 1 minuto por atleta

Tiempo de descanso: 2 minutos por atleta

Indicación metodológica

Propiciar el relajamiento muscular después de la carga aplicada.

Controlar la frecuencia cardiaca antes, durante y después de realizado el ejercicio.

Controlar el ritmo de ejecución.

Ejercicio 4. Fildeo de rolling por el lado derecho de segunda base y tiro a primera base

Objetivo: Realizar el fildeo de la pelota por el lado derecho combinándolo con el tiro de la pelota a la primera base.

Descripción y fundamentación del ejercicio:

El atleta debe adoptar una postura lo más baja posible, la vista al frente, las piernas



semiflexionadas, las manos pegadas prácticamente al piso, la pierna derecha comienza el desplazamiento para poder lograr atrapar la pelota al hacer contacto con las manos y los brazos van hacia atrás del brazo de lanzar para realizar la acción técnica de tiro a primera base.

Dosificación: Realizar por cada atleta 8 repeticiones

Tiempo de trabajo. 1minuto por atleta

Tiempo de descanso. 2 minuto por atleta

Indicación metodológica:

Propiciar el relajamiento muscular después de la carga aplicada.

Controlar la frecuencia cardiaca antes, durante y después de realizado el ejercicio.

Controlar el ritmo de ejecución.

Ejercicio 5. Fildeo de rolling por el lado izquierdo del campo corto y tiro a primera base

Objetivo: realizar el fildeo de la pelota por el lado izquierdo combinándolo con el tiro de la pelota a la primera base.

Descripción y fundamentación del ejercicio:

El atleta debe adoptar una postura lo más baja posible; con la vista al frente, las piernas semiflexionadas y las manos pegadas prácticamente al piso. La pierna izquierda comienza el desplazamiento para lograr atrapar la pelota. Al hacer contacto con las manos, los brazos van hacia atrás del brazo de lanzar para realizar la acción técnica de tiro a la primera base.

Dosificación: Realizar por cada atleta 8 repeticiones

Tiempo de trabajo: 1minuto por atleta

Tiempo de descanso: 2 minutos por atleta

Indicación metodológica:

Propiciar el relajamiento muscular después de la carga aplicada.



Controlar la frecuencia cardiaca antes, durante y después de realizado el ejercicio.

Controlar el ritmo de ejecución.

Indicador 3

Se refiere a las acciones técnicas de equipo y está íntimamente ligado a los componentes técnicos, psicológico, físico y teórico que al integrarse, contribuyen a la preparación técnica colectiva.

Ejercicio dirigido al perfeccionamiento de las acciones técnicas de equipo

Ejercicio 6. Juego de comprobación

Objetivo: Ejecutar con precisión y rapidez los diferentes elementos técnicos, al combinar las acciones técnicas individuales y grupales, hasta lograr las acciones técnicas de equipo.

Descripción y fundamentación del ejercicio:

El ejercicio consiste en un juego de comprobación para observar el desempeño técnico adquirido por los atletas, al desarrollar las acciones técnicas de bateo o golpeo de la pelota por las zonas validas del terreno, además de las acciones técnicas del fildeo y el tiro a las bases. Siempre se realizará en forma de juego y se combinarán las acciones técnicas individual, grupal y de equipo.

Dosificación: Tiempo de trabajo 5 entradas

Tiempo de descanso: Al finalizar el juego

Indicación metodológica:

Propiciar el relajamiento muscular después de la carga aplicada.

Controlar la frecuencia cardiaca antes y después de realizado el juego.

Ejercicio 7

Utilizando pelotas de goma se colocaran a una distancia de metro y medio de la pared, partiendo de la posición de fildeo, lanzaran la bola y la tomaran de rebote utilizando ambas manos, y quedaran en posición de lanzamiento a primera base.



Con 2 conos ubicados de forma diagonal a una distancia de un metro el niño saldrá desplazándose por el primer cono de frente y con el guante delante del cuerpo, al pasar el segundo cono hará el rodeo de la bola y tomara el rolling que se le será lanzando de frente y quedara en posición de lanzamiento. Con 2 conos ubicados uno al lado del otro a una distancia de metro y medio, saldrán desde el primer cono de forma lateral cuando se le sea lanzada la pelota por el suelo, haciendo un semi-circulo y tomando la pelota de frente para luego quedar en posición de lanzamiento adecuados para el desarrollo de la Agilidad.

Conclusiones

- 1- El diagnóstico realizado permitió constatar que existían insuficiencias en el desarrollo de las habilidades relacionadas con el fildeo de rolling por parte de los alumnos de 11º grado de la escuela “Francisco Vicente Aguilera” de Bayamo.
- 2- Los ejercicios diseñados para el mejoramiento del fildeo de rolling se realizaron en función de las características del grupo y del resultado del diagnóstico sobre el estado del desarrollo de las habilidades motrices del Béisbol 5.

Referencias bibliográficas

- Águila, E. L., Bernal, S. Y. y Bravo, L. A. de la C. (2019). Los profesionales del deporte y el proceso de enseñanza aprendizaje escolar en la etapa de iniciación al baloncesto desde la dimensión educación física. *Conrado*, 15, 156-162.
- Oberto (2022). Sistema de ejercicios e indicadores para la preparación técnica de los atletas universitarios del béisbol five. *Arrancada*. Vol.22, núm.43, ISSN 1810-5882. pp. 44-62
- Miranda-Yero, D. A., Rey-Benguría, C. F. y Jeffert-Duarte, B. (2021). Fundamentos pedagógicos del desarrollo de habilidades motrices básicas gruesas previas a la iniciación en el béisbol. *Educación y Sociedad*, 19(3), pp. 109-126.



- Ruíz, A. (2016). Teoría y metodología de la educación física y el deporte escolar. La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.
- Torres Galindo, Y. (2020). *Acciones metodológicas para profesores de Educación Física en el proceso de enseñanza-aprendizaje del baseball5*. (Tesis de Maestría), Universidad Central Marta Abreu” Villa Clara, Cuba.
- Torres Galindo, Y. y Ramos Yznaga, D. (2020). El béisbol 5 como juego alternativo para incrementar la motivación en las clases de educación física y el deporte universitario el béisbol 5 como juego alternativo. *Didasc@lia: Didáctica y Educación*, ISSN-e 2224-2643, Vol. 11, No. 1, 2020, págs. 237-247, 11(1), 237-247.

