

Proyecto de juegos basados en elementos del béisbol para favorecer las actividades de la recreación física de los adolescentes entre 13 y 16 años.

Luis Germán González-Hidalgo.

Resumen:

La génesis del trabajo radica en la solución del déficit en las actividades de la recreación física que presenta la comunidad Guamo del municipio de Río Cauto para los adolescentes entre 13 y 16 años de edad. Esto se pudo corroborar con la utilización de los métodos de investigación científica, con el objetivo de conocer la situación de las ofertas de actividades de la recreación física. Teniendo en cuenta los resultados arrojados en el diagnóstico, se investigó con el propósito de buscar una alternativa para solucionar el problema que afectaba a los adolescentes de dicha comunidad. A partir de conocer las preferencias físicas recreativas de este grupo etario, se propuso un proyecto de juegos basados en elementos del béisbol para favorecer las actividades de la recreación física de los adolescentes entre 13 y 16 años de edad.

Palabras clave: proyecto de juegos/ béisbol / adolescentes/ recreación física.

Abstract:

The genesis of the work resides in the solution of the deficit in the activities of the physical recreation that it presents the community Guamo of the municipality of Río Cauto for the adolescents between 13 and 16 years of age. This you could corroborate with the use of the methods of scientific research, with the objective of knowing the situation of the offers of activities of the physical recreation. Keeping in mind the results hurtled in the diagnosis, it was investigated with the purpose of looking for an alternative to solve the problem that affected the adolescents of this community. Starting from knowing the recreational physical preferences of this group etario, he/she intended a project of games based on elements of the baseball to favor the activities of the physical recreation of the adolescents between 13 and 16 years of age.

Words key: project of games / baseball / adolescents / physical recreation.

Introducción:

El hombre desde su surgimiento en la comunidad primitiva como especie humana tuvo la necesidad de recrearse, ya que en algún momento de su tiempo libre buscaba alternativas para su disfrute personal. En esos tiempos no tenían conocimiento real de que era recreación, pero hacían actividades en las cuales se sentían liberado del trabajo. Fueron los juegos con pelotas unas de las vías que el hombre utilizó para su satisfacción personal.

Ealo Juan (1984) en su obra plantea: “No es aventurado suponer que estos juegos, en su forma más simple, se pierden en la consabida noche de los tiempos. La mayor parte de los historiadores antiguos hacen referencia en sus escritos a actividades, desde Herodoto, que atribuye su invención a los habitantes de Lidia, es decir a la antigua Meonia, región occidental del Asia menor, situada entre Misia, Frigia, Caria y el Mar Egeo. Griegos y romanos practicaron mucho estos juegos con pelotas que fueron recomendados por los médicos, por tratarse de un excelente ejercicio en aquellos tiempos”.

Desarrollo:

Fundamentación de la propuesta de los juegos basados en elementos del béisbol para favorecer las actividades de la recreación física en los adolescentes de 13 a 16 años.

La utilización de estos juegos basados en elementos de Béisbol para favorecer las actividades de la recreación física de los adolescentes de 13 a 16 años de la comunidad Guamo, está dada por las particularidades que brinda el béisbol, nuestro deporte nacional, para su realización con diferentes fines tanto deportivos como recreativos en función de los adolescentes fundamentalmente.

La selección de este proyecto de juegos basados en elementos del béisbol está dada por las peculiaridades del mismo (dinamismo, explosividad, formas de participación, etc.). Además porque es un deporte de multitudes y los adolescentes tienen la posibilidad de tener una mayor aproximación a él mediante diferentes vías comunicativas como son la prensa, la televisión y la radio. También les gusta imitar a algunos de los jugadores de nuestra provincia y otras del resto del país, y mediante ellos pueden satisfacer sus gustos y preferencias, de cierta manera con la realización de estos juegos.

Al seleccionar estos se tuvo en cuenta las siguientes características:

González-Hidalgo.

Pedagógica - educativa: ya que se realiza a partir de un proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos del béisbol con el fin de que los adolescentes se familiaricen con ellos, puedan jugar y recrearse, además de ir educándose en una cultura de este deporte favoreciendo el acercamiento a este deporte.

Formadora: con la realización de este conjunto de juegos se van a formar valores en los adolescentes, tales como, incondicionalidad, entrega a la actividad, modestia, autodeterminación, ayuda mutua, entre otros y por consiguiente va fomentando el conocimiento del béisbol en particular.

Recreativa-participativa: los adolescentes serán los autores fundamentales de la actividad ya que constituyen el ente activo en el proceso donde participan de manera conjunta disfrutando a plenitud de los juegos utilizando su tiempo libre en la recreación física permitiéndole una mayor satisfacción desde el punto de vista personal.

Además se tuvieron en cuenta algunas especificidades como:

1. La importancia de los juegos pre deportivos en función de la recreación física aportando elementos basados en el béisbol.
2. El desarrollo lúdico donde el adolescente puede elegir cuál de los juegos escoger para satisfacer las demandas recreativas.
3. Da la posibilidad de adquirir conocimientos respecto al juego basado en elementos de béisbol mediante su realización.
4. Libre elección de los juegos por parte de los adolescentes según sus preferencias.
5. Cada uno de los juegos se pueden ejecutar de forma competitiva siempre y cuando los practicantes lo deseen.

Propuesta de los juegos basados en elementos del béisbol

1. Juego al taco:

Objetivo: mejorar el contacto con la pelota mediante la realización del swing con el bate.

Materiales: este juego solo necesita para su implementación de una pelota pequeña de cuero blando o un pomito plástico y un bate de madera sin medidas oficiales.

Organización: este juego se realizará en equipos de dos o tres participantes por cada uno de los equipos.

Desarrollo: este consiste en que se realizará un juego que solo se pondrá en función de forma más directa el bateo, ya que será en gran medida el factor fundamental para obtener la victoria. Cuando se comience a jugar uno de los dos equipos, por mutuo acuerdo, irá a batear y el otro a fildear.

La duración de este juego será por entradas o por cantidad de carreras realizadas, que estas carreras se sabrán antes del comienzo del juego.

Reglas:

- 1- La victoria estará en dependencia de la variante de juego utilizada. Si se juega por entradas, ganará el equipo que cuando se terminen las entradas establecidas tenga mayor número de carreras. Si se juega por cantidad de carreras ganará el equipo que llegue a la cifra establecida.
- 2- El equipo estará integrado como máximo por cuatro integrantes.
- 3- El terreno de juego será en dependencia de las características del entorno donde se jugará.
- 4- En este juego no se realiza corrido de bases.
- 5- Cuando se está jugando 2 vs. 2 están en el campo un pitcher y un jardinero.
- 6- Cuando se juega 3 vs. 3, se coloca un pitcher y dos a la defensa.
- 7- Será declarado out a un bateador cuando falle 2 swing, realice dos foul o cuando la conexión sea cogida por los jugadores a la defensiva de aire cuando es de fly y cuando es de rolling si llega con potencia al fildeador.
- 8- No existirá un home que pueda marcar los strike o bolas del lanzador.

2. Cuatro esquinas:

Objetivo contribuir al mejoramiento del fildeo de rolling de las conexiones mediante la acción del juego.

Materiales: cuatro bases que pueden ser de cualquier material o se pueden pintar en el suelo y una pelota que se pueda batear con la mano y no cause daños en la anatomía de los participantes.

Desarrollo: este juego se celebrará en cualquier lugar que reúna las condiciones para su ejecución fundamentalmente enclavado en la comunidad. Se jugará con dos equipos que lucharán por la victoria, uno irá a la ofensiva y el otro a la defensiva, esto

González-Hidalgo.

se realizará por un sorteo de los capitanes de equipos. Este se realizará por entradas o por cantidad de carreras realizadas. Solamente se bateará por el suelo.

Reglas:

- 1- Los equipos estarán integrados por 10 participantes y solo 6 estarán en el juego.
- 2- Se pueden realizar cambios de los jugadores del equipo en cualquier momento del juego.
- 3- Se jugarán con cuatro bases que se encontraran a una distancia de 30 pies una con relación a otra.
- 4- Sólo se podrá batear por el área estimada entre las bases de segunda y tercera.
- 5-Sólo se puede batear de rolling o línea por debajo de la cabeza.
- 6-El que batee de fly será out.
- 7-El recorrido de las bases debe ser caminado.
- 8-Cuando se esté en base no se puede adelantar hasta que no batee el compañero que le corresponde el turno.
- 9-Se puede regresar a las bases corriendo.
- 10-Se jugarán a 7 entradas o a 15 carreras.
- 11-Ganará el equipo que terminado los siete entradas tenga la mayor cantidad de carreras anotadas o el que anote 15 carreras

3. Beisbolito:

Objetivo: lograr la cohesión de los adolescentes mediante las acciones ofensivas y defensivas en el juego.

Materiales: una pelota, un bate y tres bases de cualquier material solo tiene que ser identificada por los participantes en el juego.

Desarrollo: este juego se realizará en equipos, uno contra otro. Se desarrollará en un área aledaña de la comunidad. Consistirá en jugar para realizar la mayor cantidad de carrera posible que dará el vencedor. El mismo se desarrollará por entradas. o por carreras permitidas, esto será a gusto de los jugadores.

Reglas:

- 1-Los equipos estarán conformados por ocho jugadores como mínimo.
- 2-Se podrá realizar los cambios de los jugadores en el momento que lo deseen.
- 3-Se jugará en un terreno dentro de la comunidad que reúna las condiciones para la realización del mismo.
- 4-La utilización de los guantes para la defensas son opcionales.

5-Se ubicarán 3 bases (primera, segunda y home) que se encontrarán a una distancia de 60 pies una con respecto a la otra.

6-Se jugará por entradas o por carreras y el equipo ganador será el que cuando terminado las entradas pactados tenga la mayor cantidad de carreras o el primero que llegue a la cantidad de carreras establecidas.

7-Se jugará a tres out para que se acabe la entrada.

8-El ponche será cuando falle tres swing, ya se por foul o strike.

9-Se puede batear de rolling, línea o fly.

10-Ningún partido se podrá terminar en empate.

4. Batea contra la pared:

Objetivo batear la bola contra la pared colocándola en los sitios de puntuación.

Materiales: necesarios para la ejecución del mismo son: una pared de cualquier dimensión donde se pueda realizar algunos dibujos y una pelota pequeña de composición ligera que se pueda golpear con la mano.

Desarrollo: el mismo consiste en que se jugará por equipos de tres a ocho participantes. Estos se situarán a una distancia de 10 metros de la pared que tendrá pintado en su superficie unas series de indicaciones tales como (out, hit, doble, home rum, triple, entre otras) que los jugadores tendrán que acatar. Primeramente el equipo número 1, que será escogido por los participantes, será el que golpee la bola a la distancia establecida contra la pared que se encentra diseñada, teniendo en cuenta el lugar donde conecte la bola se realizará la acción pertinente, si la bola conecta en un espacio vacío será strike y si se repite la misma acción tres veces será ponchado. De esta forma cuando tengan tres out le tocará al otro equipo realizar el golpeo de la bola.

Reglas:

1-Se jugará por cantidad de entradas o por anotaciones realizadas.

2- Se declarará vencedor el equipo cuando hayan anotado la mayor cantidad posible cuando se juega por entradas o cuando llegan a la cifra de carrera pactadas antes del comienzo del juego.

3-Tienen que venir al bate los dos equipos la misma cantidad de veces aunque el primer equipo llegue primero a la cantidad de carreras pactadas antes del encuentro.

González-Hidalgo.

4-La bola debe ser golpeada contra la pared con la mano y para que sea válida la acción de bateo, no puede ser lanzada.

5-Se puede desarrollar mediante competencias no, por los equipos participantes.

5. Tiro al barril:

Objetivo: lograr la precisión en el tiro a corta y media distancia.

Materiales: diez pelotas pequeñas de cualquier material que se puedan lanzar con facilidad y un cajón, caja u otro objeto al cual se le pueda conectar a una distancia determinada.

Desarrollo: este juego se podrá realizar por equipos o individual. El mismo se basa en realizar 10 tiros a una distancia de 10 o 20 metros señalado por el técnico con dirección al objeto que previamente estará ubicado en el terreno. El objeto será conectarle la mayor cantidad de veces posibles en los diez lanzamientos que realizará cada uno de los participantes en el juego.

Reglas:

1-Se desarrollara de forma competitiva.

2-En caso de existir muchos participantes en el juego se realizará eliminación sencilla teniendo en cuenta las veces que le conecta al objeto.

3-Cada uno de los participantes tendrá 3 oportunidades de tirar por cada ronda.

4-La distancia para realizar los lances se determinarán en dependencia de los participantes.

5-Cuando se juega por equipos deben tirar todos los integrantes del mismo y después los del otro equipo y se declarará ganador el equipo que sumado todos los lances tenga la mayor cantidad de contacto con el objeto.

Conclusiones:

-Se estableció una herramienta mediante la implementación del proyecto de juegos basados en elementos del béisbol para favorecer las actividades de la recreación física en los adolescentes entre 13 y 16 años de la comunidad Guamo del municipio Río Cauto.

-Se logró la formación de un especialista de béisbol que atiende las actividades deportivas de forma permanente en la comunidad, a través de la universalización municipal el que organizó un equipo de béisbol, permitiendo aportar tres atletas a eventos provinciales y un

atleta al evento nacional, lográndose además incluir al equipo en la copa de béisbol en las comunidades de Grito de Yara, Guamo y Cauto Embarcadero.

-El criterio de los especialistas avala la objetividad de los juegos basados en elementos del béisbol en función de las actividades de la recreación física de los adolescentes entre 13 y 16 años.

Citas y notas:

1. Juan Ealo de la Herrán. (1984). Béisbol. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
2. María Elisa Acosta Sánchez. (2005). Psicología del entrenamiento y la Competencia deportiva. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
2. Aldo Pérez Sánchez. (1997). Recreación; fundamentos teórico-metodológicos. Ciudad de La Habana, ISCF "Manuel Fajardo"; Departamento de Recreación y Turismo.