



SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA DE LA PRÁCTICA PEDAGÓGICA DESDE  
EL DESARROLLO DEL GESTO TÉCNICO DE LA CARRERA EN JUGADORES DE  
BÉISBOL CATEGORÍA SUB 10

Anyella Xiomara Martínez Beltrán

ID: 000647663

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Facultad de Educación

Programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte

Diciembre de 2020

TÉCNICA DE LA CARRERA EN JUGADORES DE BÉISBOL CATEGORÍA SUB  
10

SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA: DE LA PRÁCTICA PEDAGÓGICA DESDE  
EL DESARROLLO DEL GESTO TÉCNICO DE LA CARRERA EN JUGADORES DE  
BÉISBOL CATEGORÍA SUB 10

Anyella Xiomara Martínez Beltrán

ID: 000647663

Sistematización Presentado como requisito para optar al título de Licenciado en Educación  
Física

Asesor(a)

Leonardo Andrés Aguirre Cardona

Mg. Educación

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte

Diciembre de 2020

### **Dedicatoria**

Este trabajo será dedicado a mi familia por ser ese apoyo en el transcurso de mi carrera universitaria y en el transcurso de mi vida. Por otro lado, a aquellas personas especiales que estuvieron en esta etapa, aportando en mi formación no solo profesional sino como ser humano.

### **Agradecimientos**

A mis padres y hermanos por todo su amor, paciencia, esfuerzo, comprensión y apoyo incondicional permitiendo llegar a cumplir hoy un sueño más. No tengo palabras para agradecerles las innumerables veces que me brindaron su apoyo en las decisiones que he tomado a lo largo de mi vida, unas buenas, otras malas, otras locas. Infinitas gracias por esa libertad que me dan para desenvolverme como ser humano.

Por otro lado a mis amigos y futuros colegas que estuvieron de una manera desinteresada, infinitas gracias por toda su ayuda y buena voluntad.

Finalmente doy un gran agradecimiento a los tutores Leonardo Aguirre y Angélica Quiñones, quienes estuvieron durante todo este proceso, el cual con su dirección, conocimientos, enseñanzas y colaboración permitieron el desarrollo de este trabajo.

## Contenido

RESUMEN .....	11
INTRODUCCIÓN .....	12
CAPÍTULO I .....	15
1 ABORDAJE DEL CONTEXTO .....	15
2 JUSTIFICACIÓN .....	21
OBJETIVOS .....	23
OBJETIVO GENERAL .....	23
OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	23
CAPÍTULO II .....	24
3 ANTECEDENTES .....	24
ÁMBITO INTERNACIONAL .....	24
ÁMBITO NACIONAL .....	28
ÁMBITO LOCAL .....	28
4 MARCO CONCEPTUAL .....	30
DEPORTE .....	30
Deporte formativo .....	32
Deporte de alto rendimiento .....	35
BÉISBOL .....	37
Categoría sub 10 .....	39
EDUCACIÓN VIRTUAL .....	43
CATEGORÍAS DE ANÁLISIS .....	46
Entrenamiento deportivo del beisbol .....	46
Técnica de la carrera .....	49
Mediación virtual .....	51
5 EXPERIENCIA METODOLÓGICA .....	54
COMPONENTE PRESENCIAL .....	54
Etapa 1. Observación .....	54

TÉCNICA DE LA CARRERA EN JUGADORES DE BÉISBOL CATEGORÍA SUB  
10

Etapa 2. Intervención.....	56
COMPONENTE VIRTUAL.....	57
Etapa 3. Implementación.....	57
<i>Ejercicios realizados en las sesiones virtuales.</i> .....	60
<i>Tabla 1.</i> .....	60
6 DOCUMENTACIÓN DE LAS EXPERIENCIAS.....	73
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	79
REFERENCIAS.....	81
ANEXOS .....	90
<i>Anexo 1.</i> .....	90
<i>Anexo 2.</i> .....	91
<i>Anexo 3.</i> .....	91

**LISTA DE TABLAS**

**pág.**

Tabla 1. Ejercicios realizados en las sesiones virtuales de la práctica.....60

**LISTA DE FIGURAS**

	<b>pág.</b>
Figura 1. Zigzag.....	61
Figura 2. Skipping lateral.....	61
Figura 3. Skipping de espalda.....	61
Figura 4. Skipping de frente.....	62
Figura 5. Parte cognitiva.....	62
Figura 6. Ejercicio de pliometría.....	63
Figura 7. Rodillas al pecho.....	63
Figura 8. Salto lateral.....	64
Figura 9. Salto en un pie.....	64
Figura 10. Salto adelanteatrás.....	64
Figura 11. Skipping lateral.....	65
Figura 12. Salto adentro afuera.....	65
Figura 13. Dos saltos adelante uno atrás.....	66
Figura 14. Pies intercalados.....	66
Figura 15. Pies intercalados tratando.....	67
Figura 16. Pies intercalados lo más rápido.....	67
Figura 17. Skipping en zigzag.....	68
Figura 18. Skipping en zigzag de espalda.....	68
Figura 19. Corro dos me devuelvo uno.....	69
Figura 20. Salto pie derecho.....	69
Figura 21. Salto pie izquierdo.....	70
Figura 22. Salto con los dos pies.....	70

TÉCNICA DE LA CARRERA EN JUGADORES DE BÉISBOL CATEGORÍA SUB  
10

Figura 23. Salto con los dos pies.....71

Figura 24. Todos los saltos.....71

**LISTA DE ANEXOS**

	<b>pág.</b>
Anexo 1. Carta para la Liga de béisbol de Bogotá para el respectivo aval.....	90
Anexo 2. Link cartilla producto final.....	91
Anexo 3. Links grabaciones de las sesiones de entrenamiento virtual.....	91

## **RESUMEN**

El presente documento muestra la sistematización de la experiencia en la liga de béisbol de Bogotá con el Club Atlético categoría sub 10, teniendo una reflexión crítica del proceso realizado en la práctica pedagógica, esto dando cuenta de los beneficios e impacto que ocasiono el desarrollo del gesto técnico de la carrera en la categoría sub 10, por otro lado, se tiene una cartilla digital siendo un insumo actualizado para los entrenadores de los clubes inscritos en la liga de béisbol de Bogotá, ya que tiene todas las actividades realizadas de la implementación en la práctica mediante las mediaciones virtuales, de esta manera los entrenadores utilicen algunos de estos ejercicios en sus entrenamientos.

Palabras claves: Gesto técnico de la carrera, béisbol, categoría sub 10, mediación virtual, cartilla digital.

## INTRODUCCIÓN

El presente documento muestra la sistematización de la práctica pedagógica, mostrando la importancia del gesto técnico de la carrera en la categoría sub 10 del Club Atlético, ya que es fundamental en el desarrollo integral de los deportistas en el béisbol; el gesto técnico de la carrera se realizó en cuatro fases que fueron: amortiguamiento, sostén, impulso y vuelo, de esta manera obteniendo beneficios en la velocidad, coordinación y agilidad en el corrido hacia las bases, como también el tener un buen braceo, alternancia pie-brazo y caer en punta de pies y no en talón, a su vez con trabajos de pliometría estos hacia la prevención de lesiones, así mismo se podrán evidenciar los ejercicios realizados en las sesiones de entrenamiento virtual para la correcta asimilación y ejecución del gesto técnico.

La experiencia de la práctica se realizó en la Liga de béisbol de Bogotá ubicada en la Unidad deportiva el Salitre en la Avenida carrera 68 #52 - 17 localidad de Engativá, esta cuenta con 7 clubes inscritos teniendo procesos formativos y de alto rendimiento, de esta manera se llevó a cabo con el club Atlético, este fundado en febrero de 2012 y con reconocimiento deportivo por IDRDR en mayo de 2013, este club cuenta con categorías desde la sub 8 hasta la sub 18.

Para tener una base teórica, se tuvo en cuenta varios autores de los cuales dan soporte para la realización de dicha sistematización en el gesto técnico de la carrera, llevando a cabo los entrenamientos virtuales desde la plataforma Google Meet, mediante esta mediación virtual con los deportistas se realizaron ejercicios para el desarrollo del gesto técnico como también ejercicios de pliometría.

Por lo anterior, dicha sistematización se llevó a cabo por capítulos: En el capítulo uno se describe la población con la que se trabajó, de esta manera, la categoría sub 10 del club Atlético está integrada por deportistas no solo de Bogotá sino de la costa colombiana, Venezuela e incluso de Canadá. Durante los entrenamientos, se pudo evidenciar que, no todos los deportistas tenían un desarrollo adecuado en la carrera al momento de correr hacia las bases, así mismo, se plantea la justificación dando a conocer el por qué es importante el desarrollar y fortalecer el gesto técnico de la carrera en la categoría sub 10, a su vez estableciendo los objetivos para la reflexión del desarrollo de la práctica pedagógica y sistematización de dicha experiencia.

En el capítulo 2, se mencionan los antecedentes, donde en el ámbito internacional se encontraron más aportes en cuanto a la categoría sub 10 y en el ámbito nacional fue en el que menos se encontraron aportes, ya que solo habían trabajos en cuanto a batear y lanzar esto para categorías superiores. Por otro lado, en el marco conceptual se evidencian las categorías de análisis enmarcadas en esta sistematización de la experiencia, a su vez, la experiencia metodológica cuenta con un enfoque cualitativo, ya que se busca observar las habilidades y destrezas de los deportistas y se tienen los ejercicios realizados en los entrenamientos virtuales.

A demás, se realiza la documentación de la experiencia vivida en la práctica pedagógica mencionando todo el proceso realizado desde agosto de 2019 hasta agosto de 2020, así pues contribuyendo el impacto del trabajo realizado con dicha población, a su vez, entregando como producto final una cartilla digital a la liga de beisbol de Bogotá, siendo esta no solo para el club Atlético sino también para los demás clubes inscritos en dicha liga.

Para terminar, se determinan las conclusiones y recomendaciones, esto dando cuenta del análisis y las reflexiones a partir de la experiencia vivida en la práctica pedagógica, donde no

solo el Club Atlético sino también la liga de béisbol de Bogotá tenga en cuenta el entrenamiento de éste gesto técnico de la carrera que es importante en el béisbol y más en la categoría sub-10, ya que esos deportistas están en pleno desarrollo, de esta manera se tienen buenos deportistas para sus posteriores categorías y así aportar ya sea a la selección Bogotá o selección Colombia de béisbol.

## CAPÍTULO I

### 1 ABORDAJE DEL CONTEXTO

Esta experiencia nace en la Liga de Béisbol de Bogotá que se encuentra ubicada en la Unidad deportiva el Salitre en la Avenida carrera 68 #52 - 17 localidad de Engativá. La Secretaria de Cultura, Recreación y deporte (2020) explica que Rafael Zúñiga en 1945 fundó la Liga de Beisbol de Cundinamarca pero años después, el 18 de mayo de 1970, el ministerio de justicia aprobó la personería jurídica y en ese entonces en la creación de Coldeportes, paso a ser Liga de béisbol de Bogotá. Por otro lado, los juegos nacionales en ese tiempo los bogotanos empezaron a hacer historia en este deporte del béisbol, teniendo su gran referente Juan Zabaleta, convirtiéndose en una gran promesa deportiva. Hoy en día son pocos los clubes inscritos en la Liga de Beisbol de Bogotá, cada uno de estos clubes cuentan con diferentes categorías que están entre los 8 hasta 18 años, del mismo modo prepararlos en su proceso deportivo con la finalidad de formar algunos de ellos y que hagan parte de la selección Bogotá e ir a participar en los juegos nacionales según la categoría. A pesar de que el béisbol no es tan reconocido en la actualidad en Bogotá, poco a poco se está propagando, a su vez siendo un poco más practicado por los bogotanos como también deportistas de otras ciudades y otras regiones como la costa, países como Venezuela e incluso de Canadá, muchos de ellos en busca de grandes oportunidades con miras al beisbol profesional y otros solo por practicar este deporte.

De acuerdo con la entrevista realizada al presidente de la Liga de Béisbol José Francisco Martínez, Rivera, E. (2017) expresa que “queremos contribuir un gran semillero de niños y jóvenes para fomentar el desarrollo del béisbol. Hemos contado con el apoyo del IDR, D,

de algunas empresas privadas y de la MLB (Liga profesional de béisbol de EEUU), que está fomentando copas amateur en el país”, de esta manera esos convenios y apoyos que la Liga de béisbol realiza con esos entes, más allá de los propósitos de poder cautivar a los niños y jóvenes a que practiquen este deporte, se busca ayudar a que no solo sigan jugando lo que les apasiona, sino también se formen académicamente, donde estos jugadores sean más integrales, siendo de gran ayuda para aquellas familias que no cuentan con los recursos necesarios para pagar una carrera universitaria o llegar a las grandes ligas.

En relación con la contextualización de los clubes inscritos en la Liga de béisbol de Bogotá hay 7 clubes afiliados, los cuales son: Club Atlético, Club Dragones, Halcones de Bogotá, Indios de la Sabana, Pumas de la Sabana, Yankees de Montes y Águilas Capitalinas; los cuales tienen procesos de formación y de alto rendimiento. En este sentido, esta experiencia se aborda desde el club de béisbol Atlético, club creado en febrero de 2012 teniendo como objetivo ofrecer una iniciativa deportiva a niños y jóvenes en la práctica del beisbol, también cuenta con un reconocimiento deportivo bajo la resolución N°341 remitida por el IDRD en mayo de 2013 y como se mencionó el Club Atlético se encuentra afiliado a la liga de béisbol de Bogotá.

Ahora bien, la experiencia derivada de la práctica pedagógica de la licenciatura en educación física recreación y deporte, de Uniminuto virtual y a distancia, la cual se llevó a cabo con el Club Atlético categoría sub 10, permito tener una práctica cercana con respecto al gesto técnico de la carrera, en donde se identificó que algunos deportistas tenían un desarrollo adecuado de esta capacidad mientras que a otros les costaba al momento de correr hacia las bases. Por lo tanto, se prestó atención en los entrenamientos del corrido a las bases, a lo cual Cid, C. R. S., Gómez, N., Barroso, E. L., & Soto, I. P. (2006) dicen que:

La habilidad y el conocimiento de cómo correr las bases con efectividad han sido siempre aspectos muy importantes en el Béisbol; sin embargo, en el juego diario y en las sesiones de Entrenamiento no le brindamos la importancia que este elemento técnico tiene en el juego (recordar que en muchos deportes con pelota el tanto lo hace la pelota, pero en el Béisbol el tanto lo hace el jugador corriendo y pisando las bases alrededor del cuadro). (p. 1)

Por lo cual, para lograr hacer una carrera en el béisbol el deportista primero se ubica en el home, luego de batear la pelota tendrá que ir a primera base, luego segunda, siguiendo tercera y finalizar en home y así esto siendo fundamental para ganar el juego. De esta manera, para esa continuidad y lograr hacer una carrera, el deportista debe tener esa parte física y parte fundamental del saber correr para así lograr llegar a cada base, teniendo rapidez, inteligencia, reacción y agresividad; para esto es necesario desarrollar y fortalecer este gesto técnico, a lo cual Lázaro Betancourt, Víctor Lucas Quintero Díaz, Ángel Lombard Hevia (1987) citado en Pavó, E (2001) dice que:

La velocidad desempeña un papel vital en las carreras, de ahí que para su mejoría es necesario el perfeccionamiento de otras capacidades para realizar una carrera mucho más efectiva en el menor tiempo posible. Por lo que se hace necesario una correcta relación entre todos los factores que intervienen en este proceso, estas concepciones son muy importante para el béisbol cuando se trabaja el corrido de las bases, ya que la rapidez se pone en función de las mismas para la obtención de un buen resultado, donde se deben realizar de forma correcta todas las etapas de la carrera, desde que reinicia el

swing hasta que se arriba a la base: pasos transitorios después del swing, pasos normales, carrera con ángulos por encima de la base y arribó a la almohadilla.(p.1)

La sistematización de la experiencia, tuvo su énfasis en el Club Atlético categoría sub 10 en el patrón básico de la carrera, esto a su vez problematizaba la obtención de mejores resultados en el rendimiento individual y colectivo, lo que se relacionaba a su vez con que el entrenador no trabajaba esta habilidad específica en los entrenamientos, ya que estos eran más hacia la parte táctica y técnica enfocados en batear, atrapar y lanzar. Así pues, también es fundamental el correr en este deporte, tener un buen patrón básico de carrera, porque en un momento crucial los deportistas corren de una base a otra, donde se puede definir el partido. Por otro lado, es necesario saber las características de los deportistas en estas edades para así ejecutar ejercicios específicos, siendo coherentes con su desarrollo morfo funcional, así proporcionar un mejoramiento en sus etapas de desarrollo, afrontando con éxito los entrenamientos y partidos con sus mejores resultados.

Por consiguiente, la experiencia a sistematizar parte de un ejercicio pedagógico realizado en las instalaciones de la liga de béisbol de Bogotá, donde se tuvo mayor participación en el calentamiento y parte final del entrenamiento, ya que la parte central era directamente del entrenador. No obstante, a partir de la contingencia vivida por COVID-19, se tuvo que replantear la situación, dado que se debió trasladar el horario y la modalidad en la que se estaba trabajando de la presencialidad a la virtualidad, realizando sesiones completas a través de la plataforma Google Meet. Así pues, los deportistas tuvieron sus sesiones de clase para realizar la implementación de la propuesta del desarrollando en el gesto técnico de la carrera. En consecuencia, de la situación, algunos se conectaban y otros no; los que ingresaban, mantenían una buena disposición realizando los ejercicios, a su vez la participación de los padres de familia

en algunas de las actividades iniciales, donde fue de gran motivación para el deportista además de hacer un rato agradable en familia.

Por tanto, el desarrollo de la experiencia dejó como producto final en la Liga de Béisbol de Bogotá una cartilla digital en donde se explicaban los ejercicios como también elementos y contenidos conceptuales, a su vez para el aprendizaje y formación deportiva del gesto técnico de la carrera para la categoría sub 10, de manera que se puedan observar y realizar algunos de estos ejercicios en los entrenamientos, esta cartilla la pueden usar los entrenadores, ya que se encuentra en la Liga de manera digital.

Finalmente se decidió abordar este tema, ya que según Hornilloz citado por Tobar, M & Zurata, J. (2013) dice que:

El correr es inherente al ser humano, la propia maduración biológica permite al niño incorporar esta forma de locomoción a su patrimonio motriz a los pocos años. Por eso cuando un practicante se enfrenta a realizar una carrera de resistencia, desde el punto de vista técnico, no le supone gran dificultad, ya que goza de una experiencia previa que ha ido cultivando a través de múltiples juegos de la infancia u otras vivencias, entonces es desde la infancia en que se debe inculcar el mejoramiento de la técnica de la carrera para que luego tener una buena ejecución en una carrera de distancia larga. (p. 28).

De esta manera, al ver esa necesidad donde se debe empezar a entrenar desde pequeños, así poco a poco en su proceso formativo sean más integrales en cuanto a las habilidades básicas que son necesarias en el beisbol (batear, atrapar, lanzar y correr) y así tengan buenos resultados en sus competencias. Así pues Campos & Gallach citados por Tobar, M & Zurata, J. (2013) dicen que:

La preparación técnica se inicia en la niñez con un entrenamiento de baja intensidad y con mayor duración así como ir pasando paulatinamente a lo específico de cada actividad deportiva, dado a que el niño no ha formado la musculatura, como también el tono muscular no está constituido.(p.29)

Para finalizar Pavo, E (2011) dice que:

Por lo que podemos plantear que los ejercicios físicos tienen un carácter científico y una gran eficiencia, ya que elevó los resultados deportivos y, si este es empleado con la metodología y dosificación correcta siempre aportará los resultados que se esperan en su comportamiento. Donde consideramos que es de gran importancia para aquellos entrenadores que trabajan con las categorías escolares, el conocimiento y dominio de estas actividades cuando se trabaje el corrido de bases. (p. 1)

De lo mencionado por el autor, se puede decir que si se trabajan estos ejercicios en cuanto al gesto técnico de la carrera de una forma correcta se podrán ver resultados a corto plazo, por lo cual los deportistas podrán desarrollar un nivel óptimo en sus entrenamientos, esto desde la virtualidad se logró obtener con los deportistas, ya que por ejemplo ellos mejoraban mediante las series de cada ejercicio realizado como: caer en punta de pie y no en talón, el braceo y alternancia de pie brazo.

## 2 JUSTIFICACIÓN

Se diseñó la batería de ejercicios y sesiones para el desarrollo del gesto técnico de la carrera en jugadores de béisbol categoría sub 10, ya que mediante las actividades propuestas se buscó la mejora de la carrera, buscando que el entrenador tenga en cuenta esta habilidad en sus entrenamientos, siendo un importante complemento y progreso del deportista en su rendimiento deportivo. Así mismo, el gesto técnico de la carrera es significativo para el deportista en su formación en el deporte, no solo mejorando el rendimiento sino logrando altos resultados en la carrera y obteniendo una buena parte motriz, así pues, Bergamini (2011) define "La técnica deportiva como forma en la que cada segmento corporal se mueve en relación a los otros durante una tarea de movimiento y que a su vez, una pobre técnica está caracterizada por el incremento del riesgo de lesiones". Por otro lado, autores como Palao y Suelotto (2009), citando a Gallahulle y Donnelly (2003), comentan que:

La adquisición de la técnica de carrera es esencial para el desarrollo de las habilidades especializadas que se aplican en una actividad física específica. Siendo una habilidad innata del ser humano, muchos jóvenes no realizan una correcta técnica de carrera. Lo que hay que trabajar y ejercitar la técnica de carrera, y que a su vez, requiere un correcto aprendizaje. (p.76)

De lo anterior la técnica de carrera es una capacidad más y se ha de tener en cuenta en este deporte e incluirse entre los objetivos del entrenamiento, no solo en la parte final del entrenamiento, sino también en la parte central. De esta manera se tiene que desarrollar y fortalecer este gesto técnico y más a esta edad que están en pleno desarrollo, como bien menciona Rodríguez citado en Tobar, M & Zurata, J. (2013) donde dicen que:

Los errores en la técnica al correr no solo perjudican el rendimiento (menos velocidad, mayor gasto energético, etc.) sino que además favorecen la aparición de las lesiones más comunes. Una buena técnica de carrera siempre se sustenta en tres puntos claves: Postura/alineación, estabilidad (pelvis) y Fuerza (cadera). (p.24)

Para finalizar, se puede decir que los beneficios al entrenar el gesto técnico de la carrera en esta categoría sub 10 da una mejora en su proceso de formación deportiva, llegando a conseguir una mejor velocidad, agilidad, coordinación; mejorando la eficiencia de los movimientos, como también adquiriendo una mejor postura, así pues, el deportista tenga un buen rendimiento en su proceso deportivo ya sea amateur o profesional. Por otra parte, los entrenadores podrán tener a su disposición un insumo actualizado de una batería de ejercicios y sesiones para el entrenamiento de la carrera en el béisbol.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Sistematizar desde una reflexión crítica la experiencia de la práctica profesional en la Liga de béisbol de Bogotá en el periodo de agosto de 2019 a agosto de 2020.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Recuperar las estrategias metodológicas implementadas en la práctica pedagógica en la Liga de béisbol de Bogotá.
- Identificar los beneficios obtenidos a partir de los ejercicios aplicados en el gesto técnico de la carrera en los jugadores de béisbol.
- Describir la experiencia de estructuración de una cartilla didáctica del fundamento técnico de la carrera en béisbol para categoría sub-10.
- Reflexionar frente a la experiencia de la práctica profesional en la Liga de béisbol de Bogotá como insumo de la sistematización de la práctica.

## CAPÍTULO II

### 3 ANTECEDENTES

A continuación, se exponen algunos antecedentes que pueden brindar soporte investigativo a la sistematización de experiencias adelantada.

#### ÁMBITO INTERNACIONAL

Como primer antecedente en el contexto internacional se encontró el estudio de Pavó, E (2011) realizado en Cuba llamado *Sistema de ejercicios para mejorar la técnica del corrido de las bases de los jugadores de béisbol de la categoría 13-14 años del combinado deportivo La Máquina en el municipio Maisí*. Pavo, E, no solo quería caracterizar en su estudio la técnica del corrido de las bases, sino también disponer la parte teórica en esos deportistas para que al momento de su aplicación fuera eficiente ese sistema de ejercicios que tenía. Después de realizar su diagnóstico con los deportistas, elaboro un sistema de ejercicios regidos para la mejora de la técnica del corrido de las bases con el equipo de béisbol de 13 a 14 años, donde su enfoque fue sistémico – estructural, ya que requería el dominio de los componentes y la ruta de la aplicación hacia la práctica mediante metodologías para participar en las actividades que la componen, de esta manera, los ejercicios realizados con esos deportistas alcanzaron buenos resultados, logrando mejorar la técnica del corrido de las bases.

El segundo estudio fue de Andrés, J. M. P., & Suelotto, R. P. M. (2010) realizado en Murcia-España, titulado *Ejecución de la técnica de la carrera, conocimiento teórico, y*

*percepción de eficacia en niños de edad escolar en función de su edad cronológica.* Tenían como objetivo observar y comparar la eficacia en el transcurso de la técnica de carrera, teniendo en cuenta el tiempo, la ejecución, la parte teórica y auto-percepción. Se llevó a cabo con 376 niños, entre eso niños pre-púberes, púberes y adolescentes de dos colegios en Murcia España; el estudio fue de carácter no experimental descriptivo y como resultados obtenidos, se vio la presencia de un fallo del proceso enseñanza – aprendizaje de esa habilidad en la etapa escolar.

El tercer estudio fue de Gisbert, A. (s.f) realizado en Barcelona titulado *Correr es vivir* donde dice:

El niño tiene facilidad para encontrar su ritmo, un ritmo que le permite durar en una situación de equilibrio. No es aconsejable forzarlo con ritmos demasiado fuertes que en nada le benefician, aun cuando de momento parezca que rinden más. Por tanto el objetivo será conseguir el placer con la práctica de la carrera, aprovechando la misma para lograr fines educativos de carácter técnico y fisiológico. Para lograr los primeros basta con que cada día nos propongamos un objetivo, por ejemplo: un día dedicarnos a corregir el apoyo y recepción del pie en el suelo, otro día el braceo, otro la impulsión, y así sucesivamente. También a través de la carrera, si la adaptamos a las posibilidades de los alumnos, estaremos realizando un trabajo cardiovascular estupendo, que preparar al niño para que en el futuro pueda seguir sistemas de entrenamiento más complejos. En definitiva, si, además del trabajo de endurecimiento, conseguimos que le niño disfrute con la carrera, creo que habremos; conseguido el fin que nos proponíamos. (p. 159)

Un cuarto antecedente es el estudio adelantado por Mauricio, C. L. D., Andrés, C. P. E., Alexander, P. P. F., & del Carmen, B. C. J. (2020), en Ecuador titulado *Proceso enseñanza de la*

*técnica de carrera en atletas de la categoría 10 a 11 años.* Este trabajo investigativo tuvo como objetivo, instaurar ajustes del proceso de enseñanza para tener un correcto gesto técnico de la carrera, de esta manera, su investigación era crítica, reflexiva y propositiva; esto para las formas de los procesos metodológicos, teniendo enseñanzas significativas en la técnica. Por otro lado, como resultados al realizar el T-Student las estadísticas arrojaron deficiencias, así pues la ejecución de la guía de ejercicios ayudó en el desarrollo y mejoramiento de esta técnica.

Quinto estudio de Camacho O. & Edson O (2013) realizado en Venezuela titulado *técnicas que permitan el mejoramiento de correr las bases en los integrantes de la escuela de béisbol menor fundabem, de rubio, municipio Junín del estado Táchira* de esta manera.

Los presupuestos teóricos consultados posibilitaron no sólo caracterizar la técnica del corrido de las bases sino, además, comprender la necesidad de preparar al atleta teórico y prácticamente como condición previa e indispensable para la aplicación eficiente del sistema de ejercicios. A partir de las limitaciones detectadas en el diagnóstico, se elaboró un sistema de ejercicios dirigidas a mejorar la técnica del corrido de las bases de los jugadores de béisbol del equipo 13-14 años de la escuela de beisbol menor FUNDABEM a través de un enfoque sistémico - estructural que posibilitara el dominio de sus principales componentes y las vías para su aplicación en la práctica social mediante la utilización de métodos participativos y democráticos y las propias actividades que lo conforman. Se constató la factibilidad del sistema de ejercicios mediante el método criterio de especialistas y desde los resultados alcanzados, el autor ha llegado a la conclusión que el sistema de ejercicios aplicado sí logró mejorar la técnica del corrido de las bases. Se comprueba la hipótesis de trabajo; el plan de entrenamiento de ejercicios velocidad si mejora el desplazamiento al momento de correr

las bases en los niños atletas de la categoría pre-junior de la Escuela de Béisbol Menor FUNDABEM, de la ciudad de Rubio, estado Táchira. (p. 77)

Sexto estudio de García Ponce de León, A. (2019). Realizado en Cuba titulado *Programa de ejercicios con bandas elásticas de resistencia para el incremento de la velocidad en la carrera home-primera base, con jugadores de béisbol, categoría juvenil de Matanzas*, por lo cual menciona que:

En las últimas décadas, se han incorporado a los programas de entrenamiento ejercicios con la utilización de tubos (redondos) o bandas (planas) elásticas, de resistencia progresiva, lo que constituye una herramienta fundamental para desarrollar la fuerza muscular e imitar movimientos o gestos deportivos en numerosas especialidades deportivas, debido a su facilidad de uso. El objetivo del presente estudio fue diseñar un programa de entrenamiento con bandas elásticas de resistencia para el incremento de la velocidad, en la carrera home-primera base, con jugadores de la categoría juvenil de Matanzas que participaron en el XLVI Campeonato Nacional de Béisbol. La etapa experimental se desarrolla durante el periodo preparatorio, que constó de 20 microciclos de duración, con una frecuencia de tres días por semana, utilizando la combinación de ejercicios de velocidad con bandas o tubos elásticos y los modelos de periodización de la fuerza y el Sistema de Bloque o Fuerza Concentrada. Los resultados demuestran cambios significativos en los tiempos de la carrera home-primera base de los jugadores, en los diferentes controles efectuados para un 95 % de confianza, pues el valor de la probabilidad ( $p\text{-value}=0.0001$ ) es menor que 0.05. Además, se alcanza un 4.37 % de incremento, con una reducción de los tiempos de 0.37 segundos. (p.5)

## ÁMBITO NACIONAL

Como primer antecedente nacional se obtuvo el estudio de Colino, C. M. B., & Pérez, E. G. (2013) realizado en Cepero Bonilla municipio de Colombia titulado *Ejercicios para el aprendizaje de los elementos técnicos del Béisbol en la receptoría (original)* comentaba que:

La investigación parte de identificar una inadecuada apropiación de los elementos técnicos del Béisbol en el área de la receptoría, por parte de los niños, que desaprovechan las potencialidades del proceso de enseñanza-aprendizaje del Béisbol en las edades tempranas. Se persigue favorecer el aprendizaje de los elementos técnicos del Béisbol en el área de la receptoría en los niños de nueve a diez años, desde la elaboración de un conjunto de ejercicios en el municipio Cepero Bonilla en Colombia. El conjunto de ejercicios, brinda una mayor generación de procedimientos, medios dirigidos al aprendizaje de los elementos técnicos del Béisbol en el área de la receptoría y aspira a fortalecer el trabajo de los activistas deportivos. (p. 1)

## ÁMBITO LOCAL

Como primer antecedente local se obtuvo el estudio de Salgado, L, (2014) realizado en la Universidad Libre, titulado *Estrategias didácticas para la estimulación del patrón básico correr en niños de transición del Colegio Nueva Constitución*. En este estudio, se dice que el juego es la mejor herramienta en la estimulación del patrón básico de correr en estos niños, de esta manera, lo realizado con los alumnos se obtuvo mejoras en la alternancia entre miembro superior e inferior, teniendo una buena postura, buena zancada y extensión de paso. Por otro lado, el autor menciona que uno de los niños tenía una discapacidad cognitiva o retardo mental

donde aun así el niño se equilibraba con el resto de niños, realizando las actividades normales como cualquier otro niño.

Segundo estudio de Murillo, D, (2018) realizado en la Universidad Libre titulado *Propuesta didáctica para el proceso formativo del patinaje de carreras en niños entre los 6 y 8 años del club Gold Skaters* comentaba que:

Se evidencia a través de grupos focales el interés de varios entrenadores en la idea de unificar una propuesta didáctica que brinde los contenidos y las bases para el patinaje de carreras formativo, no sólo en edades de 6 a 8 años si no más a nivel general de iniciación en cualquier edad. Con la puesta en marcha de la propuesta didáctica se evidencia una mejoría en los patrones básicos del movimiento y las habilidades perceptivo motrices de los participantes, incluso usando patines pudieron llevar a cabo dichas habilidades y movimientos. En lo referido a movimientos básicos del patinaje de carreras se evidencia una mejora después de aplicada la propuesta didáctica, lo cual le da validez. Se evidencia la necesidad de ampliar el margen de edades de la propuesta didáctica ya que, en las escuelas de formación en su mayoría, los grupos no están divididos por edades si no por nivel de aprendizaje, es decir la propuesta didáctica también fue usada para personas de 14 años que hasta ahora están aprendiendo a patinar y hay contenidos que no son específicos para este grupo etario. (p. 62-63)

## 4 MARCO CONCEPTUAL

### DEPORTE

Para comenzar en la Ley 181 de Enero de 1995 se describen en los siguientes artículos lo concerniente al deporte.

**Artículo N° 1.** Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

**Artículo N° 7.** Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.

**Artículo N° 15.** El deporte en general. Es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Por consiguiente de los anteriores artículos mencionados, se puede decir que los entrenadores aportan una gran formación integral con los deportistas, donde fomentan calidad de vida, mejoramiento en la salud, por otro lado, Carmona Zamora, M. A. (2019) comenta que:

Ante la necesidad de delimitar el concepto, la RAE define actualmente la palabra deporte con dos acepciones. En la primera, el deporte es definido como actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas. Una segunda acepción, se refiere al deporte como recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre. Además, la RAE incluye la locución adverbial por deporte, que es usada cuando se realiza una actividad por gusto y desinteresadamente. (p. 54)

También Cortina, C. A. (2008) comenta que:

El deporte se considera como un medio educativo dirigido a formar individuos más aptos para integrarse y perfeccionar la sociedad. El deporte en la sociedad moderna es más allá de una práctica física, de una forma útil de canalizar el tiempo libre y los momentos de ocio, de un elemento educativo, constituye un importante fenómeno social. A lo largo de la historia su papel ha evolucionado hasta convertirse en algo que deja huellas en los individuos, en las masas, en las naciones y en la misma convivencia internacional. (p.11)

De esta manera el deporte, se da para la formación de quien practique algún deporte teniendo en cuenta la iniciación, en fundamentar como también el perfeccionar las cualidades de dicho deporte, la condición en cuanto al físico y la técnica para que poco a poco el deportista vaya adquiriendo en los entrenamientos una evolución. En este caso la experiencia de la

sistematización se llevó a cabo con el primer proceso formativo este en el deporte del béisbol con una categoría sub 10, donde se llevó a cabo la fundamentación, desarrollando el gesto técnico de la carrera, para así ayudar en su formación deportiva, a su vez Franco 1973 citado por Cortina, C. A. (2008) dice que “el deporte como práctica, analiza los efectos de la actividad deportiva en los jóvenes, elegir los ejercicios más apropiados para su desarrollo armónico en relación con la edad y el sexo, y establecer las modalidades de entrenamiento y su duración óptima” (p. 18), de este modo, en la práctica deportiva con los deportistas de beisbol, se realizaron ejercicios óptimos, siendo acordes para esa categoría sub 10, así llevándose un buen desarrollo en el gesto técnico de la carrera.

Para finalizar Paredes. O. y Carrillo. L, citado por Cortina, C. A. (2008) comentan que “El propio deporte podrá desarrollar, desde la inteligencia propia y práctica (la inteligencia cinético-corporal), y mejorar los distintos talentos personales (inteligencias múltiples), además de preparar a los jóvenes para unas aptitudes sociales necesarias para la propia vida” (p. 20). De lo mencionado por el autor estoy de acuerdo, ya que por medio del deporte se puede aprender, no solo para mejorar el rendimiento deportivo sino también formarlos como personas y para la vida del deportista en aspectos como por ejemplo: puntualidad, trabajo en equipo, respeto, responsabilidad, compañerismo, sacrificios, disciplina, entre otras cosas.

### **Deporte formativo**

Para comenzar en la Ley 181 de Enero de 1995 se describen en el siguiente artículo lo concerniente al deporte formativo.

**Artículo N° 16.** Entre otras, las formas cómo se desarrolla el deporte se tiene:

**Deporte formativo:** Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.

Por consiguiente Villora, S. G., López, L. M. G., Jordan, O. R. C., & Moreno, D. S. M. (2009) donde comentan que:

Son aquellas cuyo objetivo fundamental es alcanzar un buen nivel de competición en el deporte correspondiente. No quiere esto decir que no sean escuelas deportivas formativas, sino que el objetivo no está encuadrado en el contexto estrictamente escolar. Las competiciones en estas escuelas están sujetas a reglamentos de las distintas federaciones. (p.5)

Durante la experiencia vivida en el club Atlético, se quiso generar hábitos y estilos de vida saludable, lo poco que se estuvo en la presencialidad, en las prácticas habían aproximadamente 15 jugadores pero ya en la virtualidad la asistencia del equipo era escasa, esto teniendo cuatro jugadores en las sesiones de entrenamientos virtuales, se tenía la motivación de los deportistas que frecuentaban estas sesiones virtuales, se hablaba de lo importancia del seguir preparándose y más que ellos podían contar con esas sesiones de entrenamiento, ya que otros equipos no disponían de entrenadores. Por otro lado, no se tenía conocimiento de los otros deportistas, ya que no se había compartido mucho en las prácticas presenciales, de esta manera, el único medio de comunicación para informar de los entrenamientos virtuales era por Whatsapp pero no se tenía respuesta de los padres de familia, para saber si tenían problemas y así buscar una solución para aquellos deportistas que no se podían conectar.

Igualmente Carmona Zamora, M. A. (2019) dice que “lo formativo del deporte está en el componente ético que la sana competencia le aporta. Es decir, el afán de superación personal y la búsqueda de la excelencia que promueve la competencia deportiva definen el concepto de deporte formativo-competitivo.” (p.54), por lo que también es fundamental formar a los deportistas como personas, esto esforzándose por lo que quieren, dar lo mejor de ellos, aceptar los errores y buscar soluciones, así se verán grandes resultados no solo en su proceso deportivo sino en cada etapa de su vida.

Además Antonio, C. S. J. (2019) comenta que:

Deporte formativo tanto en lo referente a la formación del individuo a través del deporte como de la formación y el desarrollo del deportista desarrollando los conceptos necesarios que lo ayudarán a entender la lógica del deporte formativo identificando los elementos que componen la actividad su organización etc. (p.1)

En cuanto a las sesiones de clase ejecutadas con ejercicios para el mejoramiento del gesto técnico de la carrera mediante los entrenamientos virtuales, se buscó desarrollar y fortalecer progresivamente esta habilidad tan importante pero no tenida en cuenta en el béisbol, aunque cabe resaltar que no se puede ver una mejora en todo el equipo de la categoría sub 10 del Club Atlético, ya que no se contó con la asistencia total de todos los deportistas, siendo cuatro el máximo de jugadores que asistieron a los entrenamientos virtuales, esto sin tener conocimiento del por qué no ingresaban a las sesiones.

Como reflexión frente a este concepto articulado a la experiencia tenida, se puede decir que la educación física desde esos conceptos abordados tiene un gran impacto en el fomento de las habilidades motrices como también de los fundamentos técnicos en un deporte tan particular

como lo es el beisbol, esto teniendo un buen proceso de enseñanza aprendizaje, ya que la educación física está basada en el movimiento y el desarrollo de los distintos segmentos corporales, con cada actividad propuesta se busca el fortalecimiento de las habilidades motoras a través de fundamentos técnicos que logran un nivel óptimo en los deportistas, lo cual aporta a fortalecer elementos técnicos necesarios para el alto rendimiento.

Como docente en formación, fue una gran satisfacción poder evidenciar el proceso realizado en cada sesión de clase, afianzando en cada uno el poder lograr los objetivos propuestos, tanto de la presencialidad como desde la virtualidad esto en pro del rendimiento deportivo y consiguiendo un estilo de vida saludable.

### **Deporte de alto rendimiento**

Para comenzar en la Ley 181 de Enero de 1995 se describe en el siguiente artículo lo concerniente al deporte de alto rendimiento.

**Artículo N° 16** Entre otras, las formas cómo se desarrolla el deporte se tiene:

**Deporte de alto rendimiento:** Es la práctica deportiva de organización y nivel superiores. Comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento de las cualidades y condiciones físico-técnicas de deportistas, mediante el aprovechamiento de adelantos tecnológicos y científicos.

De igual manera Gómez Zúñiga, N. N. (2016) comenta que:

El termino alto rendimiento se hace notar, hace referencia a la existencia de un entrenamiento desarrollado de manera sistemática y durante un período mínimo de 4 o 5

años y que científicamente da resultados a corto y largo plazo, en busca de alcanzar un rendimiento óptimo o bien la tan anhelada forma deportiva. Dicha preparación a la que se somete un atleta elite, es trabajada en diferentes ámbitos; que entre ellos destaca la preparación física, técnica – táctica, nutricional, medica, psicosocial o psicológica. (p.14)

Así mismo, con el paso que se dio en el desarrollo del gesto técnico de la carrera, este ocasionando un impacto con los deportistas desde la virtualidad, además, si siguen con el desarrollo y fortalecimiento del gesto técnico de la carrera con esa categoría sud 10 del Club Atlético como también las otras capacidades ya sea desde la virtualidad o presencialidad, se podrá notar los resultados de esos deportistas dentro de 5 años, donde quizás alguno de ellos estarán en la selección Bogotá, selección Colombia o con miras a ser deportistas profesionales. Por otro lado Gómez Zúñiga, N. N. (2016), comenta que “una labor importante de todo entrenador es el desarrollo de programas apropiados para los niveles de forma y de habilidad.” (p. 17), de esta manera, se debe tener claro en cada etapa desarrollo lo que se debe entrenar con los deportistas, así vaya fortaleciendo tanto lo técnico y lo táctico siendo propicio.

Para finalizar Díez Flórez, G. M. (2012) comenta que:

El deporte de alta competición constituye el nivel más alto de realización deportiva, ya que sus objetivos y desarrollo se fundamentan en la obtención de los mejores resultados, los cuales son valorados a través de la competencia con otros sujetos que buscan los mismos objetivos y en contextos específicamente diseñados para este fin. Por ello, es, también, el marco adecuado para la demostración y la valoración del talento deportivo

y, dentro de éste, los Juegos Olímpicos representan el mayor exponente de los logros obtenidos por los sujetos con altas capacidades motrices. (p.72).

Como reflexión y teniendo en cuenta los dos acercamientos conceptuales al deporte formativo y deporte de alto rendimiento, desde la experiencia vivida en la Liga de béisbol con el Club Atlético, se puede decir que se partió de los elementos propios del deporte formativo donde por ejemplo: en la enseñanza puntual del gesto técnico en la carrera para el corrido hacia las bases, realizado mediante ejercicios acordes al desarrollo del gesto técnico de la carrera como también trabajos de pliometría, esto aportando al afianzamiento de ese gesto técnico ya que más adelante estos deportistas serán utilizados con proyección al alto rendimiento.

## **BÉISBOL**

Para comenzar, no se tenía idea sobre este deporte, por lo que fue una gran experiencia donde algunos entrenadores de selección Bogotá de béisbol, nos enseñaron parte teórica como también práctica, no tan afondo pero si lo principal de este deporte para así vivenciar el cómo batear, lanzar y atrapar la pelota; esto sirviendo como bases para cuando ya se estuviera en la ejecución de las clases, para no estar tan perdidos y a su vez llevar aquellas prácticas de la mejor manera, como también la sistematización obteniendo buen impacto con los deportistas y dejando un gran efecto en la formación profesional como futuros entrenadores.

Un partido de béisbol se divide en nueve periodos de juego, cada uno se llama inning (entrada). El equipo que anote más carreras a lo largo de las nueve entradas gana el partido. El juego comienza cuando un jugador, denominado pitcher (lanzador), lanza la bola hacia el bateador del equipo contrario, quien intenta batear (golpear con el bate) la

bola hacia el interior del terreno de juego. Los jugadores anotan carreras bateando la bola y corriendo alrededor de una serie de bases, antes de que les elimine algún jugador de campo del equipo contrario. (Secretaría de cultura, Recreación y deporte, (2020))

Se puede decir que es un deporte completo, ya que se utiliza tanto miembro superior como inferior, un partido donde no se sabe el tiempo que dura como en otros deportes, ya que este se determina por el tiempo que los jugadores realicen las carreras. Son nueve entradas y gana quien tenga más carreras en la novena entrada, ya que en este deporte no se puede terminar con empate, solo puede haber un ganador. Así pues, un juego puede durar entre 3 o 4 horas, siendo el béisbol uno de los deportes que más tiempo puede demorar en finalizar un encuentro.

Por otro lado Riola García, K. M., & De la Cruz Vergara, M. A. (2015) comentan que:

El béisbol se vuelve un fenómeno social que da inicio en los albores de siglo XIX, desde allí se vienen dando cambios importantes, desde sus inicios va cogiendo fuerza la idea de expandir o socializar esta actividad deportiva. Este deporte se venía consolidando de manera lenta en medio de la sociedad burguesa y la elite local que fueron quienes trajeron la idea, materiales o implementos importados y fueron quienes establecieron las primeras reglas de juego, lógicamente adaptadas a este medio social caribeño. (p. 32)

Partiendo de lo anterior, la zona que más practica el béisbol en Colombia es la costa aunque cabe resaltar que en Bogotá no es muy conocido este deporte del béisbol pero se ha venido propagando en los últimos años, la liga de Béisbol de Bogotá a parte de los bogotanos también se encuentran deportistas de otros lugares como Venezuela, la costa e incluso de

Canadá, esto siendo algo bueno en el progreso del béisbol en Bogotá y por supuesto en las competencias de los juegos nacionales, donde se podrá llegar a imaginar en unos años Bogotá siendo potencia como la costa. Así mismo Martín, E., & Deler, P. (2009) comentan que:

El aumento del número de países que lo practican, el incremento de complejas y dinámicas formas de jugar, las modificaciones de la reglamentación y la participación de profesionales junto a amateurs en las competencias fundamentales implican transformaciones, las cuales se pueden lograr en gran medida, por medio de los procesos del entrenamiento deportivo, principalmente de los asociados a la preparación técnico – táctica, como una de las principales direcciones del entrenamiento deportivo.  
(p.1)

Como reflexión frente a este concepto tratado, en la experiencia obtenida se puede decir que desde la educación física también sería necesario aplicar este deporte del béisbol, este siendo tan completo para llevarlo a cabo en las clases con los estudiantes, ya que se puede trabajar tanto miembro superior como miembro inferior, fomentando el desarrollo de las habilidades motrices, donde las principales habilidades en el béisbol son: lanzamientos, atrapar, giros y correr. Así pues, para llegar a desarrollar los fundamentos técnicos en el beisbol, esa técnica se debe trabajar despacio esto puliendo, enfatizando y reforzando los movimientos, de esta manera, ellos se vayan adaptando y puedan mejorar aquellas habilidades en cada sesión de clase.

### **Categoría sub 10**

Esta categoría se aprovechó, ya que estos deportistas están en pleno crecimiento donde se debe desarrollar y fortalecer todas aquellas capacidades motrices para su formación deportiva,

por lo que se debe buscar una formación adecuada, de esta manera en las posteriores categorías no tengan dificultades en movimientos motrices, ya que al estar en la adolescencia o adultez será difícil corregir aquellas malas ejecuciones debido a que el ser humano con el pasar del tiempo y la práctica, adapta y mecaniza los movimientos en el cuerpo. Los niños están en su desarrollo y conocimiento de las cosas donde podemos desarrollar en ellos grandes cosas, esto mirando las estrategias adecuadas para la enseñanza, siendo de agrado y satisfacción para ellos sobresaliendo en la realización de ejercicios, juegos, actividades, etc. Por otro lado, hacer caer en cuenta a los deportistas de la importancia de esto en un futuro, donde al desarrollar cada etapa de su vida la parte motriz será aún mejor, esto facilitando grandes cosas al momento de estar en alguna escuela de formación de este deporte de béisbol o en cualquier otro deporte.

Por lo general, los niños progresan de una etapa del desarrollo a la siguiente en una secuencia natural y predecible. Pero cada niño crece y adquiere habilidades a su propio ritmo. Algunos niños pueden estar adelantados en un área, como el lenguaje, pero atrasados en otra, como el desarrollo sensorial y motor. Las etapas del desarrollo suelen clasificarse en cinco áreas principales: crecimiento físico, desarrollo cognitivo, desarrollo afectivo y social, desarrollo del lenguaje y desarrollo sensorial y motor. Para cuando tienen 10 años de edad, la mayoría de los niños: Han desarrollado control de los músculos grandes y pequeños. Pueden disfrutar actividades que usan estas habilidades, como el básquetbol, la danza y el fútbol. Han desarrollado resistencia. Muchos pueden correr, montar en bicicleta y disfrutar actividades que requieren un nivel de acondicionamiento físico.-Continúan mejorando sus habilidades motrices finas, como aquellas necesarias para una escritura a mano más clara y trabajos artísticos más detallados. (John Pope, 2019, párrafo uno).

Por otro lado Robles Moreno, P. D., & Ochoa Prada, C. A. (2011) habla de ciertas cosas en las edades de 8 a 10 años donde dice que:

En estas edades, los niños tienen una gran necesidad de movimiento, son muy activos, claro está que tienen una capacidad de atención muy reducida y esta es la razón por la cual los entrenadores buscan trabajar y mejorar la capacidad de atención de los alumnos, explicando actividades claras las cuales irán siendo desarrolladas. Los entrenadores deben ser capaces de demostrar la ejecución de las técnicas de la forma más correcta, con explicaciones cortas, proporcionando a los niños el tiempo suficiente de aprendizaje por medio de repeticiones, para que los nuevos conocimientos puedan ser debidamente aprendidos. En las sesiones de enseñanza deberán proporcionarse situaciones diversificadas de aprendizaje, desde las más simples hasta las más complejas, donde los jóvenes tengan éxito y estén previstos momentos que requieran una gran libertad de acción (juegos en los que no intervenga el educador), de forma que los jugadores puedan desarrollar su creatividad. (p.29).

De lo mencionado anteriormente por el autor, se puede decir que se debe tener en cuenta las necesidades de esta categoría para así ir mejorando sus capacidades, esto siendo bien claro al momento de explicar las actividades, ya que al hacer la demostración desde la presencialidad, se explica y se puede acercar al deportista para corregir, pero ya desde la virtualidad se debe ser aún más claro, buscar diferentes estrategias al explicar cada ejercicio. Así pues, se pudo mantener la atención de los deportistas sin ningún problema por la plataforma Google Meet excepto algunos inconvenientes que se presentaron por el internet, por un lado, en algunos ejercicios se les mostraba el dibujo explicándoles y luego se les hacía la demostración de cómo realizar el

ejercicio, cuando se tenían inconvenientes de audio se escribía por el chat de la plataforma, aun así teniendo dichos inconvenientes, se logró con calidad y éxito cada sesión de clase. Por otro lado Arroyo Caicedo, R. J. (2013) comenta que:

En este proceso de enseñanza aprendizaje, el estudiante debe evolucionar por una serie de etapas en las cuales va a ir aprendiendo y desarrollando diversos contenidos (físicos, técnicos, tácticos o psicológicos) adaptados tanto a sus características biológicas como psicológicas. Así podrá ir progresando en su deporte de una manera racional y pedagógica, y se evitará una posible especialización temprana. (P.11).

Para finalizar, se debe tener en cuenta la iniciación deportiva realizando una buena enseñanza-aprendizaje con los deportistas en esta formación, lo que Pintor, Moreno y Romero Granados citado por Arroyo Caicedo, R. J. (2013) se entiende que:

La iniciación deportiva consiste en que el niño adquiera las nociones básicas del deporte, que se familiarice con él y comience a establecer las pautas básicas de conducta psicomotriz y socio-motriz orientadas de modo muy general hacia las conductas específicas del mismo. El proceso de iniciación deportiva teniendo en cuenta los objetivos que se pretenden alcanzar, el individuo que aprende, la estructura del deporte y la metodología que se utilice. La iniciación deportiva como la toma de contacto con la habilidad específica (deporte) en cualquier contexto (académico, federativo, etc.), pero respetando las características psicológicas y pedagógicas para el desarrollo global. (p. 11-12).

Como reflexión frente a este concepto tratado en la experiencia obtenida, se puede decir que se debe tener esta categoría o desde sub 8 en la iniciación deportiva en este deporte, para así formar de la mejor manera a los deportistas, si por ejemplo llega a los 14 años a practicar béisbol será más complejo su adaptabilidad, ya que se saltó ese proceso de iniciación, por lo cual se pudo evidenciar en algunos entrenamientos de forma presencial donde llegaban nuevos deportistas, se veía la gran desventaja a la hora de realizar acciones como atrapar, esta se le pasaba, se le caía, le daba miedo a comparación de los que han venido en ese proceso de formación, desde la categoría sub 8 teniendo el gesto adecuado para atrapar entre otras cosas, así pues es fundamental tener estas categorías de iniciación deportiva en el béisbol o cualquier otro deporte.

## **EDUCACIÓN VIRTUAL**

Dar ese paso de la educación presencial a la educación virtual nos obligó a replantear lo que se tenía de propuesta de implementación debido a la situación por la que se pasaba por el Covid-19, así que para poder realizarla y tener la viabilidad e impacto con esta población, se tenía que trasladar de la presencialidad a la virtualidad, ya que la cuarentena iba por varios meses, lo que era imposible retomar los entrenamientos en las instalaciones de la liga de béisbol de Bogotá. Por otro lado, el ministerio de educación en Colombia comenta respecto a la educación virtual que:

Se refiere al desarrollo de programas de formación que tienen como escenario de enseñanza y aprendizaje el ciberespacio. Esto hace referencia a que no es necesario que el cuerpo, tiempo y espacio se conjuguen para lograr establecer un encuentro de dialogo o experiencia de aprendizaje. Sin que se dé un encuentro cara a cara entre el profesor y

el alumno es posible establecer una relación interpersonal de carácter educativo. Desde esta perspectiva, la educación virtual es una acción que busca propiciar espacios de formación, apoyándose en las TIC para instaurar una nueva forma de enseñar y de aprender.

Así pues fue un gran reto con el Club Atlético, ya que su formación deportiva en el béisbol pasaba a otra modalidad, siendo esta realizada desde la virtualidad, esto mencionado anteriormente teniendo un gran apoyo en las TIC, eso sí antes de llevar a cabo la primera sesión de clase se realizó una prueba con varias plataformas, se miró que fuera acorde, que los padres de familia pudieran entrar sin inconvenientes, se pudiera grabar la sesión, no tuviera tiempo límite, de modo que todas las sesiones de entrenamiento se realizaron por la plataforma Google Meet llenando las expectativas y lo mencionado anteriormente. De esta manera, algunas virtudes de esa plataforma fue el poder grabar las sesiones, no tiene límite de participantes, ni límite de tiempo, siendo fácil e intuitiva de usar.

Por otro lado Rosario, J. (2005) dice que “La Educación Virtual enmarca la utilización de las nuevas tecnologías, hacia el desarrollo de metodologías alternativas para el aprendizaje de alumnos de poblaciones especiales que están limitadas por su ubicación geográfica, la calidad de docencia y el tiempo disponible.” (p. 3), lo que comenta la autora puede tener algo contradictorio, ya que si se pudo mediante la tecnología desarrollar las sesiones propuestas para que así los deportistas de la categoría sub 10 del Club Atlético tuvieran el aprendizaje en el desarrollo del gesto técnico de la carrera, pero cabe resaltar que no todos se conectaron a los entrenamientos virtuales y esto no por la ubicación geográfica sino porque quizás no contaban con internet, no tenían dispositivo, etc. La verdad son conclusiones que se sacan, ya que nunca se tuvo una respuesta de los padres de familia del porque no podían conectarse, lo que con estos

deportistas que no pudieron estar no se pudo llegar a realizar otra alternativa o estrategia para que también realizaran su sesión de entrenamiento.

Así mismo Ossa, G. C. (2002) comenta que:

En muchos casos un diálogo mediante ordenadores interconectados en tiempo real o cualquier proceso interactivo pueden proporcionar una comunicación mucho más próxima y cálida. En la enseñanza presencial, nos movemos en la creencia de que el solo contacto visual entre profesor-alumno proporciona una comunicación didáctica más directa y humana que a través de cualquier sistema de telecomunicaciones. Ni la enseñanza presencial presupone comunicación efectiva y apoyo al estudiante, ni la enseñanza a distancia deja enteramente todo el proceso de aprendizaje en manos del alumno. (p.11).

Del mismo modo, al realizar aquel proceso donde en la presencialidad se realizaban las actividades propuestas pero se tenían ciertas dificultades como el tono de voz y en algunos momentos en la parte inicial se veía un poco de desorden, pero ya en la virtualidad hubieron cosas buenas, donde se obtuvo una buena atención de los deportistas, buena disposición a la realización de los ejercicios propuestos, como también se obtuvo la participación de los padres de familia en actividades, así pues llevando un buen momento en familia en ese tiempo de confinamiento.

Como reflexión frente a este concepto tratado en la experiencia obtenida, se puede decir que como entrenadores, el proceso de educación virtual en el transcurso de los ejercicios para así fomentar el mejoramiento del desarrollo del gesto técnico de la carrera en el béisbol, se vio reflejado que desde esta modalidad también se puede llegar a realizar sesiones de entrenamiento

obteniendo impacto con lo que se llegue a efectuar, como también fue un nuevo paradigma esto adaptándose a una nueva realidad totalmente diferente. A su vez se puede pensar que la calidad de la educación virtual sea mínima a lo que transmite la presencialidad, de acuerdo con la entrevista realizada por la Universidad Sur colombiana a Julián de Zubiría (2020) expresa que “Muchos dicen que ha fallado la educación virtual porque los profes no conocen tecnología. No es muy cierto. El problema principal no es tecnológico, es pedagógico. Si el maestro tiene bien claro el propósito, si ese propósito es pertinente, si se centra en lo fundamental, si planifica bien la clase, la clase puede ser extraordinaria a nivel virtual”, de este modo, no se debe creer así porque en estos momentos el club no lo hace en el lugar que este ubicado, sino los entrenadores, los deportistas, el objetivo del club, la buena interacción y el trabajo en equipo, por otro lado, en esta realidad la crisis del COVID-19 puede tardar quizás dos años para llegar a la normalidad, mediante ese replanteamiento e incorporación realizado, se quiso tener una calidad en el entrenamiento y más en ese desarrollo del gesto técnico para esos meses de implementación de la sistematización.

## **CATEGORÍAS DE ANÁLISIS**

### **Entrenamiento deportivo del beisbol**

Como se menciona en varias ocasiones, no se tenía mucho conocimiento del béisbol, pero con las bases adquiridas con el vicepresidente de la liga de béisbol y unos entrenadores sirvió, de esta manera, al llegar a la parte de intervención se tenía más conocimientos para realizar los entrenamientos de la mejor manera, así pues Matveiev citado por Aguilera Pupo, R.

A. (2014) comenta que es “la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista” (p.15), lo mencionado por el autor, para llevar acabo los entrenamientos en el béisbol, en primera instancia realizaba parte de calentamiento, parte final donde se hacía trabajo físico y estiramiento, ya la parte central era directamente con el entrenador; al estar en la virtualidad se realizaba la sesión de clase completa. Así pues, la enseñanza era de manera organizada, los entrenamientos de manera presencial en cuanto a los ejercicios eran progresivos esto para ir adaptando a los deportistas al movimiento correcto, esto para su rendimiento deportivo desde la parte física, técnico y táctico, ya en la virtualidad eran más enfocados en la parte física y sobre todo en la parte técnica, esto en el desarrollo del gesto técnico de la carrera, ya que poco a poco se va incrementando la exigencia no solo en el béisbol sino en todas las actividades deportivas.

También menciona Vittori citado por Aguilera Pupo, R. A. (2014) que:

El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico-educativo, el cual se caracteriza en la organización del ejercicio físico repetido suficientemente en número de veces y con la intensidad tal que aplicadas de forma creciente, estimulen el proceso fisiológico de súper compensación del organismo, que favorece el aumento de la capacidad física, psíquica, técnica y táctica del atleta con la finalidad de mejorar y consolidar el rendimiento en la prueba. (p.16)

Por lo cual, con estos deportistas de béisbol de la categoría sub 10, se llevaba a cabo ejercicios y trabajos de polimetría para el desarrollo del gesto técnico de la carrera, realizados por medio de 3 series de 10 o 15 repeticiones, al pasar cada serie el deportista iba mejorando e

iba estimulando poco a poco el correcto movimiento aunque a veces se le olvidaba, donde por ejemplo se les volvía a decir mirada al frente, caigan en punta de pies y no con el talón, el braceo, etc. Por otro lado, se vio reflejado que algunos deportistas en la parte física, en la primera serie ya estaban súper agotados y eso que la intensidad no era de un 100% sino de un 60% esto para que fueran retomando la parte física y no estuvieran tan mal si se volvía a tener los entrenamientos en las instalaciones de la liga de beisbol.

Ahora bien Aguilera Pupo, R. A. (2014) comentan que “el entrenamiento deportivo, se caracteriza por ser un proceso acumulativo de muchos años por lo que posee un carácter perspectivo o a largo plazo con relación a la obtención del máximo rendimiento por parte del deportista.”(p.17), estoy de acuerdo con estos autores, ya que para ser deportistas de alto rendimiento se debe llevar un proceso de muchos años, esto entrenando con mucha dedicación, disciplina, sacrificios, entre otras cosas, ya que por ejemplo por mi parte, en mi proceso como deportista, tuve esa preparación deportiva desde pequeña y se fueron dando los resultados a mis 16 años, donde el primer logro obtenido de muchos otros fue estar en la selección Colombia de fútbol y más en un mundial, así que con estos deportistas quise tener ese primer proceso acumulativo en su formación deportiva, aunque no se trabajó mucho tiempo con ellos, pero de las pocas sesiones de clase que hubo con ellos si se tuvo un impacto, siendo estas clases desde la virtualidad, quizás los entrenadores también se enfaticen en el gesto técnico de la carrera, así mejorando aún más el rendimiento tanto individual como colectivo.

**Técnica de la carrera.**

Es importante la realización de la sistematización sobre el gesto técnico de la carrera, ya que es un gesto que requiere de un proceso para su mejora en el rendimiento deportivo, teniendo una ejecución correcta el deportista, así progresivamente podría asimilar los movimientos. Por otro lado, los entrenadores ya sea en este deporte o cualquier otro, deben tener en cuenta lo fundamental de que sus deportistas corran de la forma adecuada, aprovechando las etapas de desarrollo de sus jugadores y más en la iniciación, ya que están en formación, así ir perfeccionando sus capacidades; teniendo el deportista una formación integral y completa en cuanto a sus capacidades como: correr, batear, lanzar y atrapar; de esta manera, en las siguientes etapas sería más fácil adaptarse a este deporte y lograr el alto rendimiento, así mismo sería provechoso y un plus si llegase a practicar otro deporte, así pues Clockwork, B citando a Gil, Marin y Pascua, (1991) dicen que:

La carrera, ya sea de velocidad o de resistencia, requiere una perfecta coordinación de todos los segmentos corporales, superiores e inferiores, para asegurar el equilibrio del centro de gravedad, ya que para que haya eficacia y economía en el desplazamiento, el centro de gravedad deberá mantenerse alineado y sin desviaciones hacia los lados o hacia arriba-abajo.

Así pues, al estar en la práctica de observación se empezó a buscar el desarrollo de esta técnica de carrera para dar su implementación en las sesiones virtuales, ya que Ojeda, Á. I., Labrada, Y. F., & Varona, D. A. F. (2017) dice que:

En el entrenamiento deportivo, el empleo de una técnica de carrera correcta, adaptada a las necesidades y peculiaridades del deportista, es fundamental para la mejora del rendimiento y la preservación de la salud. Muchos de los factores de riesgo que predisponen la aparición de lesiones y molestias musculoesqueléticas en deportistas, están relacionados con la existencia de una inadecuada técnica de locomoción que genera la aparición de preocupantes factores de riesgo biomecánicos. Para prevenir la aparición de estos factores de riesgos, hay que minimizarlos y en la medida de lo posible, tratar de eliminarlos. (p. 109-110).

De este modo, en el béisbol es importante desarrollar y fortalecer el gesto técnico, así pues Morante citado por Álvarez Romero, D (2014) comenta que “Entendemos por «técnica deportiva» el factor determinante del rendimiento que engloba el conjunto de movimientos racionales, que conducen al deportista de manera funcional, económica y adaptada a la obtención de óptimos resultados deportivos en el marco del reglamento competitivo vigente”. (p.4)

Como reflexión frente a este concepto y lo vivido en el ejercicio de la práctica, se puede decir que es necesario trabajar el gesto técnico de la carrera en el béisbol y más desde la iniciación deportiva, así tengan un buen progreso de enseñanza-aprendizaje y asimilen poco a poco los movimientos de forma adecuada. De este modo, los entrenadores deben ser más influyentes para las posteriores categorías de sus deportistas, teniendo en cuenta las etapas de desarrollo de ellos, el seguir fortaleciendo cada capacidad, así no lleguen a bajar el ritmo de entrenamiento.

**Mediación virtual**

Para comenzar Rodríguez Camargo, M. (2017) dice que “Los docentes han tenido que ir adaptando sus procesos de enseñanza a las nuevas modalidades que ofrecen las tecnologías virtuales, lo que siempre no ha sido fácil.” (p.172), lo mencionado por el autor es cierto, ya que no fue fácil y ningún entrenador estaba preparado para llegar a realizar entrenamientos desde la virtualidad. Además, Rodríguez Camargo, M. (2017) comenta que:

El primer reto que tiene la virtualidad es ganarse un espacio dentro del propio contexto, hacerse ver y permitir que otros la reconozcan con todas sus sombras, pero también con sus posibilidades. Afirmar que la educación a distancia con mediación virtual es una despersonalización del fenómeno educativo es desconocer muchas de las funciones que se cumplen allí. Pues los programas con este tipo de modalidad también tienen que rendir cuentas, realizar procesos de acompañamiento estudiantil, sus resultados también están siendo evaluados, también están siendo observados y también están siendo mejorados. (p.170)

Así pues, el reto con la virtualidad fue una experiencia increíble y obviamente con altibajos, donde primero se debía esperar el aval por parte del presidente del Club Atlético para tener a cargo la categoría sub 10 y así realizar las sesiones de entrenamiento, ya que el entrenador de esa categoría había renunciado. Al tener el aval, se dio inicio a mirar ciertas plataformas, buscando la más acorde para así tener una buena mediación virtual, esa para tener una buena interacción con los deportistas, realizar el entrenamiento completo y no hacerlo a ligera por tener algún límite de tiempo de la plataforma, al ultimar detalles de las plataformas se llegó a la decisión de utilizar Google Meet, a su vez, se tenía otro desafío, haciendo que todo el

equipo asistiera a las sesiones de entrenamiento lo que no fue posible, esto sin saber las razones del porque no ingresaban.

Además, Monzant citado por de Salvo, F. M., & Prieto, M. T. (2007) comenta que:

Diseñado para acompañar al estudiante en un diálogo mediado que le permita desarrollar un proceso autónomo y colaborativo, ofreciéndole la oportunidad de interactuar, con base en el uso de las TIC con el tutor y con sus compañeros. El mediador presenta además de los contenidos teóricos, las actividades de enseñanza-aprendizaje, así como las evaluaciones diagnósticas, formativas y sumativas. (p.144)

Por lo cual, con los pocos deportistas que se conectaron a las sesiones de entrenamiento por medio de esa mediación virtual se adquirió una buena enseñanza-aprendizaje, teniendo ellos una buena disposición, realización de los ejercicios propuestos para el gesto técnico de la carrera, momento de interacción tanto deportistas como padres de familia teniendo un trabajo colaborativo y por supuesto una retroalimentación al finalizar. Así mismo Chevallard citado por Landazábal Cuervo, D. P. (2017) comenta que:

La mediación a través de las herramientas tecnológicas implica externalización e internalización de la realidad. Las tecnologías en este caso son un puente conector que facilitan la comunicación, la interacción y la transposición del conocimiento del docente a un conocimiento didáctico que pueda ser comprendido por el estudiante. (p.3)

Como reflexión frente a este concepto tratado en la experiencia obtenida, se puede decir que la mediación virtual permitió tener un mejor contacto con los deportistas a pesar de la distancia, también facilito a los deportistas tener apoyo por parte de los padres de familia, esto ayudando a tener un impacto con los deportistas, esto ayudando en el desarrollo del gesto técnico

de la carrera, a pesar del confinamiento por COVID-19 no fue impedimento para la realización de las sesiones de entrenamiento virtual. Por consiguiente, en ese traslado de los entrenamientos al hogar, manera de la cual no se estaba acostumbrada en la enseñanza- aprendizaje, así mismo, aunque la liga este cerrada no quería decir que los entrenamientos se suspendieran, de este modo, el Club Atlético no se hace con la instalación, sino con los entrenadores que enseñan a los deportistas, lo que por la mediación virtual se llevó un proceso con los deportistas orientándolos para que fueran mejorando. Para finalizar, de acuerdo con la entrevista realizada a María Clara Rangel Rectora de la Universidad El Bosque (2020) expresa que:

La virtualidad llegó de forma obligatoria y debemos aprovechar esta oportunidad. Se debe construir sobre lo ya aprendido y continuar fortaleciendo los procesos de enseñanza –aprendizaje en un mundo digital y flexible. Hoy estamos vislumbrando la quinta revolución industrial y tenemos que educar a nuestras generaciones actuales y futuras, enseñándoles herramientas vanguardistas para que puedan ser competitivos y eficaces en la sociedad del conocimiento presente y futura.

Por lo cual, se está de acuerdo con la Rectora de la Universidad del Bosque, ya que fue una experiencia que ningún entrenador se llegó a imaginar, así mediante la mediación virtual, siendo esta una gran ayuda para llevar acabo el aprendizaje del béisbol con la categoría sub 10 en el desarrollo del gesto técnico de la carrera. Por otro lado, se adquirieron mayores conocimientos, esto con la capacidad de que con el tiempo se podrán realizar sesiones de entrenamiento no solo desde la presencialidad sino también mediante la mediación virtual.

## **5 EXPERIENCIA METODOLÓGICA**

En este apartado, se dará a conocer el proceso metodológico siendo este de un enfoque cualitativo con un alcance descriptivo, este llevado a cabo durante la experiencia vivida en la liga de béisbol de Bogotá, contando la vivencia desde lo presencial y posteriormente el cambio al desarrollo de la práctica desde lo virtual.

### **COMPONENTE PRESENCIAL**

Para realizar la iniciación de la práctica profesional se llevaron a cabo acuerdos entre el estudiante y los dirigentes de la liga de béisbol de Bogotá para poder empezar con la práctica, siendo los días sábados de 8am a 12pm y llevando como tal las siguientes etapas:

#### **Etapas 1. Observación**

En esta etapa de práctica, aunque no se tenía mucho conocimiento del béisbol, esta fue importante para la contextualización de esta disciplina, donde el vicepresidente de la liga de béisbol como también entrenadores, realizaron momentos de parte teórica, práctica y parte administrativa de la liga, para así tener bases sobre los fundamentos técnicos de lanzamiento, bateo y atrapar; teniendo una vivencia cercana y experiencia con esas habilidades primordiales del béisbol. Por otro lado, se realizó observación de los entrenamientos los cuales fueron con diferentes clubes y categorías desde la sub 8 hasta la sub 18, realizando una caracterización a estas categorías, analizando la estructura que realizaba el entrenador en su sesión, describiendo las cosas buenas y malas que sucedían durante la práctica y a partir de eso se realizaba un

conversatorio con cada practicante de lo observado en los entrenamientos con la determinada categoría.

Por otro lado, se realizaban diarios de campo donde estos tenían temas específicos para su realización como:

- Categorías de análisis.
- Categorías y temas culturales emergentes.
- Descripciones relacionadas con el contexto.
- Acciones y actividades para la observación dentro del aula.
- Análisis de las reflexiones.

También se llevaron a cabo planeaciones, teniendo los siguientes tópicos para su desarrollo:

- Actividades planteadas.
- Descripción de las estrategias de enseñanza.
- Evidencias que se debían aportar al estudiante.
- Objetivos de las acciones.
- Reflexión de la ejecución.

Así pues, estos insumos fueron de gran ayuda en esta primera etapa, aunque no se llevó a cabo a la ejecución de las planeaciones, estas tenían su respectiva retroalimentación por parte del vicepresidente de la liga de béisbol, para así mejorar la estructura y tener en cuenta por ejemplo: en el beisbol los entrenamientos son de bloque-integrado, donde se inicia con el calentamiento, en la parte central no se trabaja solo una habilidad sino que siempre se trabajan

las tres habilidades que son: batear, lanzar y atrapar, y como parte final realizar parte física y terminar con estiramiento; esto siendo de gran ayuda para realizar de la mejor manera la planeación y dar paso a la segunda etapa.

## **Etapa 2. Intervención**

Esta etapa se llevó a cabo con el Club Atlético categoría sub 10, realizando el calentamiento y parte final del entrenamiento, ya que la parte central era netamente del entrenador. En el primer entrenamiento en el calentamiento se realizó movilidad articular dinámica más un juego y ya en la parte final se realizó trabajo de core, sprint y estiramiento estático; cabe mencionar que al finalizar la primera sesión de intervención como practicante, el entrenador comenta sobre una modificación para los próximos entrenamientos, donde no debía realizar juego en la parte inicial sino en la parte final, ya que él mencionaba que los deportistas deben estar enfocados para la parte central y el juego los distrae. Así pues, se realizaron los cambios llevándose de esa manera los entrenamientos, aunque solo se realizaron tres intervenciones, ya que la liga llegó a la cancelación de los entrenamientos por el confinamiento por COVID-19.

A su vez para esta etapa, se debía tener una propuesta pedagógica, donde en los entrenamientos de la parte central empezaron y se fue encaminando aquella propuesta, viendo a los niños correr después de batear, identificando que algunos deportistas tenían un desarrollo adecuado de esta capacidad, mientras que a otros les costaba al momento de correr hacia las bases. Así pues, el tema principal de la propuesta fue el desarrollo del gesto técnico de la carrera, se empezó a estructurar la propuesta siendo de manera presencial, pero como se mencionó

anteriormente por la contingencia vivida por COVID-19, se tuvo que replantear la situación, dado que se debió trasladar de la presencialidad a la virtualidad.

Como reflexión de lo vivido desde este componente, esa transición que se tuvo al parar las sesiones de entrenamiento presencial, instante en el que había gran preocupación, incertidumbre, cuestionamientos y sobre todo poder tener ese aval del presidente del Club Atlético para tener esa categoría sub 10 sin ningún problema, ya que el entrenador había renunciado. Al tener ese aval, hubo emociones encontradas ya que era la primera vez que iba a estar a cargo de un equipo deportivo y más en beisbol, sé que en la presencialidad tenía ciertas dificultades en el manejo de grupo y tono de voz, lo que se buscaron estrategias para así mejorar y se llevaron a cabo esas sesiones de entrenamiento virtuales de la mejor manera.

## **COMPONENTE VIRTUAL**

### **Etapa 3. Implementación**

Para la realización de esta etapa, luego de llegar a un acuerdo con Javier Uribe presidente del club de béisbol Atléticos, dando el aval para realizar las sesiones de clase virtual con la categoría sub 10, se tuvo que realizar pruebas con varias plataformas, lo que al final se decidió que las sesiones de entrenamiento se iban a realizar desde la plataforma Google Meet los días sábados de 9:00 am a 10:30 am, como también estar en el grupo de Whatsapp que ya tenía el club atléticos con los padres de familia, siendo este el medio de comunicación para la información sobre las sesiones de clase. Se realizó la ejecución de ejercicios y trabajos de pliometría con el fin de aplicarlos, respondiendo a la necesidad de los deportistas en su proceso formativo en el béisbol, como también desarrollando y fortaleciendo el gesto técnico de la

carrera en este deporte del béisbol y con esa categoría específica, ya que Pavo, E (2011) comenta en su estudio que:

Debemos significar que estos ejercicios físicos propiciaron corregir un gran número de dificultades que presentaban los atletas durante la ejecución de la carrera y particularmente en los pasos transitorios después del swing, lo cual le afectaba en su resultado al inicio de la misma. Los atletas mejoraron el ángulo de entrada a las bases, el cual lo realizan con dificultad, limitando sus resultados, ya que perdían la coordinación y el ritmo de la carrera. (p.1)

Por lo anterior se puede decir que, mediante lo estructurado para las sesiones de entrenamiento (ejercicios, trabajos de pliometría, circuitos, trabajo físico, etc.), encaminados hacia el gesto técnico de la carrera. Aunque no se tuvo a todo el equipo, sino 4 deportistas en cada sesión de entrenamiento o en algunos casos ningún deportista ingresaba al encuentro virtual por Google Meet, esto sin tener alguna respuesta por medio de Whatsapp por parte de los padres de familia para saber el motivo del porque los deportistas no ingresaban.

Así pues, las sesiones de clase virtuales realizadas para el desarrollo del gesto técnico de la carrera se trabajó en cuatro fases que fueron: amortiguamiento, sostén, impulso y vuelo; esto para que los deportistas tuvieran una vivencia y asimilación de cada fase, como también poder mejorar su rendimiento deportivo, ya que esta habilidad es fundamental en este deporte de béisbol, como para cada etapa de su vida o si deciden practicar otro deporte. Como se mencionó se trabajaron ejercicios y trabajos de pliometría estos también sirviendo para el fortalecimiento y prevención de lesiones, los ejercicios se trabajaron mediante repeticiones, así los deportistas se fueron adaptando poco a poco con los movimientos correctos.

La sesión de clase se realizaba de la siguiente manera: se esperaba 10 minutos luego de ese tiempo se daba inicio con el calentamiento, realizando movilidad articular dinámica, se daba paso a la realización de un juego donde se le pedía la colaboración a los padres de familia para participar en dicho juego, lo que ellos sin ningún problema acompañaban a sus hijos, haciendo un momento agradable de entrenamiento a través de la mediación virtual, al terminar se daba un tiempo para que los deportistas hidrataran como también iban alistando el espacio con los objetos requeridos para la parte central, en esta se realizaban máximo seis ejercicios, estos no se manejaban por tiempo sino por series, las cuales eran 3 series de 10 o 15 repeticiones, con un descanso de 20 seg entre cada serie, al terminar la parte central se les daba un tiempo para hidratar, para así seguir con la parte final del estiramiento y terminar con la hidratación, a su vez se hizo un proceso de retroalimentación esto aprovechando la mediación virtual.

Si como entrenadores se hacen las cosas de la mejor manera y además observando a los deportistas realizando de forma correcta la ejecución de los ejercicios propuestos, será más eficiente y así mejoran ese movimiento, por lo que en las sesiones por Google Meet siempre se realizaba el ejemplo de los ejercicios para que los deportistas miraran la realización de estos, luego se miraba la pantalla y se iba corrigiendo, también al momento que se les daba tiempo de recuperación, les hacía la comparación de como ellos hacían la acción y por otro lado como era la forma correcta de realizarlo, así ellos veían la diferencia, también se les decía sobre la postura, mirada al frente, caer en punta de pies y no en talón, el braceo, entre otras cosas; al hacer eso, los deportistas en la siguiente serie lo tenían en cuenta y realizaban mejor el ejercicio, así pues, como entrenadores debemos percatarnos de aquellas deficiencias o saber que trabajar para ayudarlos en su formación deportiva esto con un buen proceso.

Para finalizar en esos momentos de realización de las sesiones de clase, los mayores aliados en ese proceso fueron los padres de familia donde jugaron un papel importante, esto para que los deportistas se conectaran y por otro lado, la participación de ellos en algunas actividades iniciales, sirviendo de motivación para los deportistas. De este modo, en la liga de béisbol de Bogotá se dejó un insumo actualizado, este para que los entrenadores de los diferentes clubes puedan disponer de este, para que realicen algunos de estos ejercicios en sus sesiones de entrenamiento para el desarrollo del gesto técnico de la carrera.

Como reflexión de lo vivido desde este componente, fue una experiencia enriquecedora a nivel personal y como docente en formación, ya que se pudo mejorar algunas dificultades, como entrenador se pueden hacer grandes cosas con los deportistas, desde el punto de vista metodológico se tuvo que rediseñar las actividades esto para llegar a tener una buena enseñanza-aprendizaje para el gesto técnico de la carrera. Por otro lado, sirvió esa vivencia desde el componente virtual que se tuvo que vivir, ya que se está más preparado y se tiene la capacidad de realizar entrenamientos tanto presencial como virtual.

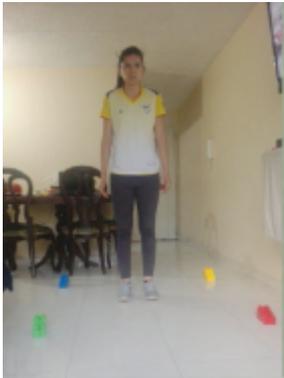
### ***Ejercicios realizados en las sesiones virtuales.***

#### ***Tabla 1.***

#### ***Ejercicios realizados en las sesiones virtuales de la práctica.***

<b>Nº</b>	<b>Nombre del ejercicio</b>	<b>Descripción</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Materiales</b>	<b>Variante</b>
-----------	-----------------------------	--------------------	-------------------	-------------------	-----------------

<p><b>1</b></p>	<p><b>Zigzag</b></p>  <p>Figura 1: zigzag Fuente: Elaboración propia.</p>	<p>Se hace una hilera de conos (botellas plástico, libros, zapatos, etc.) a una distancia de un paso.</p>	<p>El deportista va de lado adelante atrás por cada platillo, al llegar al último se devuelve trotando. Se realizan 3 series de 10 repeticiones, después de cada serie tienen 30 seg de recuperación.</p>	<p>8 conos (objetos pequeños que tengan en casa).</p>	
<p><b>2</b></p>	<p><b>Skipping lateral</b></p>  <p>Figura 2: skipping lateral Fuente: Elaboración propia.</p>	<p>Se hace una hilera de conos (botellas plástico, libros, zapatos, etc.) a una distancia de un paso.</p>	<p>El deportista ira haciendo skipping lateral todo el recorrido, al terminar se devuelve trotando hasta el punto de partida. 3 series de 10 repeticiones. Después de cada serie tiene 30 seg de recuperación.</p>	<p>8 conos (objetos pequeños que tengan en casa).</p>	
<p><b>3</b></p>	<p><b>Skipping de espalda</b></p>  <p>Figura 3: skipping de espalda Fuente: Elaboración propia</p>	<p>Se hace una hilera de conos (botellas plástico, libros, zapatos, etc.) a una distancia de un paso.</p>	<p>El deportista se hace de espalda y hace skipping de espalda todo el recorrido, al llegar al último se devuelve trotando al punto de inicio. 3 series de 10 repeticiones. Después de cada serie tiene 30 seg de recuperación.</p>	<p>8 conos (objetos pequeños que tengan en casa).</p>	

4	<p><b>Skipping de frente</b></p>  <p>Figura 4: skipping de frente Fuente: Elaboración propia</p>	Se hace una hilera de conos (botellas plástico, libros, zapatos, etc.) a una distancia de un paso.	El deportista ira haciendo skipping de frente todo el recorrido, al terminar se devuelve trotando hasta el punto de partida. 3 series de 4 repeticiones. Después de cada serie tiene 30 seg de recuperación.	8 conos (objetos pequeños que tengan en casa).	
5	<p><b>Parte cognitiva</b></p>  <p>Figura 5: parte cognitiva Fuente: Elaboración propia</p>	Se hace un cuadro con 4 objetos de diferente color.	Realizan lo que el entrenador le diga skipping estático (skipping adelante atrás o skipping derecha izquierda) cuando el entrenador diga algún color por ejemplo rojo, el deportista va en velocidad toca el objeto de color rojo y vuelve a la mitad del cuadrado siguiendo con el skipping estático.	4 objetos de diferente color.	-Después de un tiempo se le van sumando más colores para que toque el deportista. -Al llegar a la mitad se le lanza una pelota pequeña, la coge con la mano derecha (mano izquierda o las dos manos)
6	<p><b>Ejercicios de pliometria</b></p>	El deportista está de pie y apoyado sobre una sola pierna, lleva la otra	Consiste en que debe bajar con la pierna sobre la que se está apoyando, baja	1 silla	

 <p>Figura 6: ejercicio pliometria Fuente: Elaboración propia</p>	<p>pierna hacia atrás apoyándola en una silla.</p>	<p>haciendo una flexión de rodilla y luego sube volviendo a la posición inicial con un movimiento rápido. Estar pendiente del braceo al momento de hacer el movimiento. <b>Duración:</b> 3 series de 10 repeticiones. Después de cada serie se dan 20 seg de recuperación.</p>		
 <p>Figura 7: rodillas al pecho Fuente: Elaboración propia</p>	<p>Tendrá un espacio para realizar ejercicio.</p>	<p>Consiste en que el deportista realiza un skipping alto estático. Estar pendiente del acompañamiento del braceo. <b>Duración:</b> 3 series de 15 seg. Estar pendiente del braceo al momento de hacer el movimiento. Después de cada serie se dan 20 seg de recuperación.</p>		
<p><b>Salto lateral</b></p>	<p>Abra una cuerda en el suelo (cinta, objeto, libro).</p>	<p>Consiste en que el deportista se hace al lado de la cuerda y realiza saltos laterales pasando al otro</p>	<p>Cuerda, palo de escoba, cinta, cuaderno o zapato.</p>	

	 <p>Figura 8: salto lateral Fuente: Elaboración propia</p>		<p>lado de la cuerda. Estar pendiente del braceo al momento de hacer el movimiento. Duración: 3series de 15 segundos. Después de cada serie se dan 20 seg de recuperación.</p>		
	<p><b>Salto en un pie</b></p>  <p>Figura 9: salto en un pie Fuente: Elaboración propia</p>	<p>Se ponen 8 platillos u objetos pequeños que tengan en la casa, estos separados a una distancia de un paso.</p>	<p>Consiste en que le deportista ira saltando en un pie en medio de los objetos y se devuelve realizando el mismo ejercicio pero con el otro pie. <b>Duración:</b> 3series de 5 repeticiones, en cada serie se tiene 20 seg de recuperación.</p>	<p>8 conos (objetos pequeños que tengan en casa).</p>	
7	<p><b>Salto adelante atrás</b></p>  <p>Figura 10: salto adelante atrás</p>	<p>Se tendrá una cinta (cuerda, palo) pegata en el suelo de forma horizontal.</p>	<p>El deportista se hace atrás de la cinta y empieza a realizar salto adelante y atrás. Mirar que el deportista caiga en puntas de los pies y no en los talones, como también la postura. <b>Duración:</b> 3 series de 10 repeticiones. Después de cada serie se dan 20</p>	<p>Cinta (palo de escoba, cuerda).</p>	

	Fuente: Elaboración propia		seg de recuperación.		
8	<p><b>Skipping lateral</b></p>  <p>Figura 11: skipping lateral Fuente: Elaboración propia</p>	<p>Se ponen 8 platillos u objetos pequeños que tengan en casa (juguetes, libros, zapatos, etc.), estos separados a una distancia de un paso.</p>	<p>El deportista hará skipping lateral en medio de los objetos. Estar pendiente del braceo al momento de hacer el movimiento. Duración: 3 series de 10 repeticiones. Después de cada serie se dan 20 seg de recuperación.</p>	8 conos (juguetes, libros, zapatos, botellas plásticas, etc.).	
9	<p><b>Salto adentro afuera</b></p>  <p>Figura 12: saltos adentro afuera Fuente: Elaboración propia</p>	<p>Se ponen 8 platillos u objetos pequeños que tengan en casa (juguetes, libros, zapatos, etc.), estos separados a una distancia de un paso.</p>	<p>El deportista salta al frente cayendo con los pies abiertos casi a la anchura de los hombros, luego salta y cae con los pies juntos en la mitad de los objetos, vuelve a saltar y cae con los pies casi a la anchura de los hombros y así sucesiva mente hasta llegar al final, al terminar se devuelve trotando. <b>Duración:</b> 3</p>	8 conos (juguetes, libros, zapatos, botellas plásticas, etc.).	

			series de 10 repeticiones, después de cada serie se dan 20 seg de recuperación. Mirar que el deportista caiga en puntas de los pies y no en los talones.		
10	<p><b>Dos saltos adelante uno atrás.</b></p>   <p>Figura 13: dos saltos adelante uno atrás Fuente: Elaboración propia</p>	Se ponen 8 platillos u objetos pequeños que tengan en casa (juguetes, libros, zapatos, etc.), estos separados a una distancia de un paso.	<p>Cosiste en que el deportista dará dos saltos hacia adelante y uno atrás en medio de los objetos, así sucesivamente hasta llegar al último objeto, al terminar se devuelve trotando.</p> <p><b>Duración:</b> 3 series de 10 repeticiones, entre cada serie se dan 20 seg de recuperación.</p>	8 conos (objetos pequeños que tengan en casa).	
11	<p><b>Pies intercalados</b></p>  <p>Figura 14: pies intercalados Fuente: Elaboración propia</p>	Se ponen 8 platillos u objetos pequeños que tengan en casa (juguetes, libros, zapatos, etc.), estos separados a una distancia de un paso.	<p>El deportista ira dando pasos intercalados dentro de cada espacio de los objetos despacio realizando bien el braceo, al llegar al último objeto se devuelve trotando al punto de inicio.</p> <p><b>Duración:</b> 3</p>	8 platillos (juguetes, libros, zapatos, etc.).	

			series de 10 repeticiones, entre cada serie se dan 20 seg de recuperación.		
12	<p><b>Pies intercalados trotando.</b></p>  <p>Figura 15: pies intercalados tratando Fuente: Elaboración propia</p>	Se ponen 8 platillos u objetos pequeños que tengan en casa (juguetes, libros, zapatos, etc.), estos separados a una distancia de un paso.	El deportista ira dando pasos intercalados dentro de cada espacio de los objetos aumentando un poco los pasos, esto realizando bien el braceo, al llegar al último objeto se devuelve trotando al punto de inicio. <b>Duración:</b> 3 series de 10 repeticiones, entre cada serie se dan 20 seg de recuperación.	8 platillos (juguetes, libros, zapatos, etc.).	
13	<p><b>Pies intercalados lo más rápido</b></p>  <p>Figura 16: pies intercalados lo más rápido Fuente: Elaboración propia</p>	Se ponen 8 platillos u objetos pequeños que tengan en casa (juguetes, libros, zapatos, etc.), estos separados a una distancia de un paso.	El deportista ira dando pasos intercalados dentro de cada espacio de los objetos, pasando rápido (skipping alto) realizando bien el braceo, al llegar al último objeto se devuelve trotando al punto de inicio. <b>Duración:</b> 3 series de 10 repeticiones, entre serie dar 20 seg de	8 platillos (juguetes, libros, zapatos, etc.)	

			recuperación.		
14	<p><b>Skipping en zigzag</b></p>  <p>Figura 17: skipping en zigzag Fuente: Elaboración propia</p>	<p>Se ponen 8 platillos u objetos pequeños que tengan en casa (juguetes, libros, zapatos, etc.), estos separados a una distancia de un paso.</p>	<p>El deportista ira haciendo skipping en zigzag por en medio de los objetos, mirar que hagan bien el braceo, tronco recto y mirada al frente, al terminar se devuelven trotando al punto inicial.</p> <p><b>Duración:</b> 3 series de 10 repeticiones, entre serie dar 20 seg de recuperación. En cada serie va aumentado el nivel de skipping.</p>	<p>8 platillos (juguetes, libros, zapatos, etc.).</p>	
15	<p><b>Skipping en zigzag de espalda</b></p>  <p>Figura 18: skipping en zigzag de espalda Fuente: Elaboración propia</p>	<p>Se ponen 8 platillos u objetos pequeños que tengan en casa (juguetes, libros, zapatos, etc.), estos separados a una distancia de un paso.</p>	<p>El deportista ira haciendo skiping en zigzag de espalda por en medio de los objetos, mirar que hagan bien el braceo y tronco recto, al terminar se devuelven trotando al punto inicial.</p> <p><b>Duración:</b> 3 series de 10 repeticiones, entre serie dar 20 seg de recuperación. En cada serie va aumentado el nivel de</p>	<p>8 conos (objetos pequeños que tengan en casa).</p>	

			skipping.		
16	<p><b>Corro dos me devuelvo uno</b></p>  <p>Figura 19: corro dos me devuelvo uno Fuente: Elaboración propia</p>	<p>Se ponen 8 platillos u objetos pequeños que tengan en casa (juguetes, libros, zapatos, etc.), estos separados a una distancia de un paso.</p>	<p>El deportista corre en velocidad al segundo objeto se devuelvo uno, corre al tercer objeto se devuelvo uno y así sucesivamente corriendo dos y devolviéndose uno, cuando lleve al último objeto se devuelvo trotando al inicio.</p> <p><b>Duración:</b> 3 series de 10 repeticiones, entre serie dar 20 seg de recuperación. En cada serie va aumentado el nivel de skipping.</p>	<p>8 conos (objetos pequeños que tengan en casa).</p>	
17	<p><b>Salto pie derecho</b></p>  <p>Figura 20: salto pie derecho Fuente: Elaboración propia</p>	<p>Se ponen 8 platillos u objetos pequeños que tengan en casa (juguetes, libros, zapatos, etc.), estos separados a una distancia de un paso.</p>	<p>El deportista ira saltando entre los objetos solo con pie derecho, al llegar al último objeto se devuelvo trotando al punto de inicio.</p> <p><b>Duración:</b> 3 series de 10 repeticiones, entre serie dar 20 seg de recuperación.</p>	<p>8 conos (objetos pequeños que tengan en casa).</p>	

<p><b>18</b></p>	<p><b>Salto pie izquierdo</b></p>  <p>Figura 21: salto pie izquierdo Fuente: Elaboración propia</p>	<p>Se ponen 8 platillos u objetos pequeños que tengan en casa (juguetes, libros, zapatos, etc.), estos separados a una distancia de un paso.</p>	<p>El deportista ira saltando entre los objetos solo con pie izquierdo, al llegar al último objeto se devuelve trotando al punto de inicio. <b>Duración:</b> 3 series de 10 repeticiones, entre serie dar 20 seg de recuperación.</p>	<p>8 conos (objetos pequeños que tengan en casa).</p>	
<p><b>19</b></p>	<p><b>Salto con los dos pies</b></p>  <p>Figura 22: salto con los dos pies Fuente: Elaboración propia</p>	<p>Se ponen 8 platillos u objetos pequeños que tengan en casa (juguetes, libros, zapatos, etc.), estos separados a una distancia de un paso.</p>	<p>El deportista ira saltando entre los objetos con los dos pies al mismo tiempo, al llegar al último objeto se devuelve trotando al punto de inicio. <b>Duración:</b> 3 series de 10 repeticiones, entre serie dar 20 seg de recuperación.</p>	<p>8 conos (objetos pequeños que tengan en casa).</p>	

<p><b>20</b></p>	<p><b>Salto derecha e izquierda</b></p>  <p>Figura 23: salto con los dos pies Fuente: Elaboración propia</p>	<p>Se ponen 8 platillos u objetos pequeños que tengan en casa (juguetes, libros, zapatos, etc.), estos puestos en zigzag a una distancia de un paso.</p>	<p>El deportista ira saltando pie derecho al caer mantiene 5segundo, luego salta al otro objeto para caer con pie izquierdo, al caer mantiene 5 seg y hacia sucesivamente al llegar al final se devuelve trotando al punto de inicio para seguir haciendo el ejercicio. <b>Duración:</b> 3 series de 10 repeticiones, entre serie dar 20 seg de recuperación.</p>	<p>8 conos (objetos pequeños que tengan en casa).</p>	
<p><b>21</b></p>	<p><b>Todos los saltos</b></p>  <p>Figura 24: todos los saltos Fuente: Elaboración propia</p>	<p>Se ponen 8 platillos u objetos pequeños que tengan en casa (juguetes, libros, zapatos, etc.), estos separados a una distancia de un paso en el último objeto se colocan a un lado 6 objetos (marcadores, borradores, carros, etc.).</p>	<p>El deportista deberá pasar los objetos realizando alguno de los ejercicios anteriores al llegar al último coge uno de los seis objetos y se devuelve corriendo, al llegar al inicio va saltando como él quiera para traer cada uno de los seis objetos. Todo debe ser a máxima velocidad. <b>Duración:</b> 3 series, entre cada</p>	<p>8 platillos u objetos pequeños que tengan en casa (juguetes, libros, zapatos, etc.) y 6 objetos (marcadores, borradores, carros, etc.).</p>	

			serie 20 seg de recuperación.		
--	--	--	-------------------------------	--	--

*Nota fuente: elaboración propia.*

## 6 DOCUMENTACIÓN DE LAS EXPERIENCIAS

La sistematización de esta experiencia se enmarca en el periodo comprendido entre agosto del 2019 y agosto del 2020, registrándose con un enfoque cualitativo. Esta experiencia se abordó desde tres etapas fundamentales: La primera consistió en *observación*, donde se hizo contextualización sobre el béisbol, se estuvo con entrenadores efectuando una parte práctica para tener bases sobre lanzamientos, bateo y atrapar, también se realizó la observación de los entrenamientos de los diferentes clubes y categorías desde la sub 8 hasta la sub 18 y se realizaron diarios de campos y planeaciones las cuales no se aplicaron, ya que tenían su respectiva retroalimentación para mejorar su estructura y poderlas ejecutar en la siguiente etapa de intervención.

La segunda etapa consistió en *intervención*, la cual se realizó con el Club Atlético categoría sub 10 de la liga de béisbol de Bogotá, haciendo el calentamiento y parte final del entrenamiento, solo se realizaron tres intervenciones, ya que la liga llegó a la cancelación de los entrenamientos por el confinamiento por COVID-19. Se debía elaborar una propuesta pedagógica, teniendo como tema principal el gesto técnico de la carrera, ya que se identificó que algunos deportistas tenían un desarrollo adecuado de esta capacidad, mientras que a otros les costaba al momento de correr hacia las bases, se estructuró la propuesta de manera presencial, pero por la contingencia vivida por COVID-19, se tuvo que replantear la situación, dado que los entrenamientos se debieron trasladar de la presencialidad a la virtualidad.

La tercera etapa consistió en la *implementación*, la cual se hizo por la plataforma Google Meet los sábados, realizando ejercicios y trabajos de pliometría, estos sirviendo para el

fortalecimiento y prevención de lesiones, se trabajó en las cuatro fases del gesto técnico de la carrera que fueron: amortiguamiento, sostén, impulso y vuelo, para que tuvieran una vivencia y asimilación de cada fase, además se daba la respectiva retroalimentación a los deportistas esto aprovechando la mediación virtual.

La sistematización de la experiencia tuvo varios soportes teóricos, entre ellos, Pavo, E (2011) quien afirma que:

Debemos significar que estos ejercicios físicos propiciaron corregir un gran número de dificultades que presentaban los atletas durante la ejecución de la carrera y particularmente en los pasos transitorios después del swing, lo cual le afectaba en su resultado al inicio de la misma. Los atletas mejoraron el ángulo de entrada a las bases, el cual lo realizaban con dificultad, limitando sus resultados, ya que perdían la coordinación y el ritmo de la carrera. Por lo que podemos plantear que los ejercicios físicos tienen un carácter científico y una gran eficiencia, ya que elevó los resultados deportivos y, si este es empleado con la metodología y dosificación correcta siempre aportará los resultados que se esperan en su comportamiento. Donde consideramos que es de gran importancia para aquellos entrenadores que trabajan con las categorías escolares, el conocimiento y dominio de estas actividades cuando se trabaje el corrido de bases. (p.1)

De esta manera, con las actividades realizadas en las sesiones de entrenamientos virtuales sobre el gesto técnico de la carrera, se logró alcanzar un impacto positivo, ya que los deportistas adquirieron un conocimiento frente al gesto técnico y su desarrollo físico siendo esto tan importante para tener en cuenta en el béisbol, así mismo lograron asimilar algunos

movimientos correctos como: el braceo, la alternancia pie-brazo y caer en punta de pies y no en talón, además se quiso mantener la condición física de los deportistas para cuando reanuden sus entrenamientos en las instalaciones de la liga de béisbol de Bogotá de modo presencial.

Por otro lado, si los entrenadores y docentes en formación siguen trabajando ese gesto técnico de la carrera, se pueden obtener mejores resultados con esa categoría sub 10 a corto plazo, donde se podrán ver esos deportistas ejecutando de forma correcta y eficiente la aplicación del ejercicio; así mismo, la realización del desarrollo del gesto técnico de la carrera en esos deportistas se debe seguir fortaleciendo, ya que están en pleno desarrollo y así con el tiempo se puede ir perfeccionando e ir mejorando su rendimiento deportivo. Por otro lado Pavo, E (2011) dice que:

De forma generalizada, a los atletas no les fue aplicado correctamente la metodología y las dosificaciones pertinentes en cada etapa de la enseñanza para el desarrollo de la carrera, por lo que en sus inicios los resultados no han sido los mejores, estando muchos por debajo de sus verdaderas posibilidades. Por lo que se hace necesario que se apliquen todas las vías de forma correcta para lograr un desarrollo multilateral en todos los elementos técnicos del corrido de las bases y, en especial en función de la ofensiva y de esta manera lograr que los atletas sean más integrales en aras de mejorar los resultados deportivos en lo individual y colectivo. (p. 1)

Desde lo que plantea el autor, se fundamentó el gesto técnico de la carrera, para en primera instancia desarrollarlo con esos deportistas practicantes de béisbol, a su vez para hacer ver a los entrenadores lo fundamental que es el gesto técnico en el corrido de las bases, esto de una forma adecuada y de complemento para las otras habilidades (batear, lanzar y atrapar), para

que el deportista tenga una formación integral y obtengan mejores resultados en cada etapa de su formación deportiva. Así mismo, el entrenador de la selección Bogotá de béisbol Cesar Rodríguez en comunicación personal, comento que “algunos entrenadores de los clubes de la liga, no le dan mucha importancia, hacen corrido de base pero de forma táctica, lo que no hay un programa implementado en la liga que se debería hacer, para que los deportistas aprendan a correr” (2020). De esta manera se puede decir que la experiencia tuvo impacto no solo con los deportistas sino también en la liga, ya que este sería un primer paso para poder implementar el desarrollo del gesto técnico de la carrera en los entrenamientos de béisbol de aquí en adelante, no solo con el Club Atlético que fue con el que se realizó la implementación de la propuesta sino para todos los clubes de la liga de béisbol de Bogotá.

Por otro lado, en esta sistematización de la experiencia se logró un crecimiento en la formación docente, mejorando y fortaleciendo ciertas falencias en la práctica profesional, donde se les dio solución a ciertas dificultades como: el manejo de grupo, el tono de voz y el manejo de emociones, ya que como se dice la práctica hace al docente o para cualquier propósito que se desee lograr en la vida, así pues nada en esta vida es fácil, esto teniendo gran interés para mejorar, lo cual es fundamental para alcanzar aquellas metas y sueños, teniendo dedicación, responsabilidad, compromiso y sacrificios para alcanzar poco a poco los objetivos propuestos.

Hubo mejoras en la formación docente, estas notándose en las sesiones virtuales por Google Meet, aunque se tuvieron fallos de internet esto no fue impedimento para hacer la sesión de entrenamiento completa, aun así se lograba tener la atención de los deportistas y su mejor disposición en las sesiones virtuales. Por otro, lado al no tener entrenador a cargo, dios más libertad para realizar las actividades desde su fase inicial hasta la fase final (calentamiento, parte

central y estiramiento) en su totalidad, pero con desventaja de no tener una retroalimentación de lo realizado con las actividades propuestas, así pues como docente en formación se pueden generar espacios para mejorar con base a los errores obtenidos, así mejorando en las siguientes sesiones de entrenamientos virtuales.

Al momento de planificar las sesiones virtuales, enfocadas hacia el desarrollo del gesto técnico de la carrera, se quiso hacer partícipe a la familia en las actividades para el fortalecimiento de lazos afectivos con su círculo más cercano, ya que en estos tiempos de pandemia también se buscó el mejoramiento de las relaciones padres e hijos, así pues Manzano, A., & Martín, J. L (s.f) comenta que:

Es importante insistir en que las madres y los padres no deben limitarse únicamente a llevar y traer a los hijos e hijas a practicar deporte, sino que la participación conjunta es más enriquecedora, ya que, además de ser una fuente de salud física (mejora cardiovascular, prevención de enfermedades, mejoría en resistencia y fuerza muscular, etc.) y psicológica (aumenta la autoestima, mejora la psicomotricidad, favorece la autonomía y potencia las relaciones sociales), las actividades deportivas favorecen la oportunidad de que los miembros de la familia tengan diálogos divertidos e importantes a la vez.

Así pues se quiso realizar de manera más amena las actividades en las sesiones virtuales, obteniendo un rato agradable en familia, lo que se obtuvo con la participación de los padres de familia, donde disfrutaban y los deportistas se sentían muy cómodos al realizar las actividades con las personas cercanas (abuela, mamá, papá, hermano, tía), además siempre se vieron prestos a participar en esos espacios. Esta experiencia hace crecer la labor docente en

formación también como persona, superando aquellas adversidades, falencias pero también es cierto que todavía hay camino para recorrer en el aprender.

Para finalizar, se observó una mejora y transformación en las sesiones de entrenamientos virtuales obteniendo atención de los deportistas, por medio del comando directo, obteniendo más orden en la sesión de entrenamiento virtual; por otro lado, al tener las sesiones completas se puede ver las grandes cosas que se pueden lograr como: tener criterio a la hora de realizar las planeaciones de entrenamiento, así ayudando a tener una mayor fluidez para realizar las actividades de las tutorías virtuales, siendo estos importantes para la formación docente, también se debe tener en cuenta el seguir preparándose para aportar aún más a los deportistas que se tengan a cargo y así ayudarlos en sus procesos de formación de la mejor manera.

Como resultado del proceso evaluativo, se tenían unos formatos, pero no se pudo realizar esa parte evaluativa, dada las dinámicas del tiempo y por otro lado, los deportistas no se conectaron a la última sesión de entrenamiento virtual, así pues el proceso de cierre de esta práctica se dio a la entrega al vicepresidente de la liga de béisbol de Bogotá, un producto de una cartilla digital llamada “Batería de ejercicios y sesiones para el desarrollo del gesto técnico de la carrera en jugadores de béisbol categoría sub 10”, está teniendo todas las actividades realizadas durante la implementación de las sesiones de entrenamientos virtuales, a su vez para que los entrenadores tengan a la mano un insumo actualizado con respecto al gesto técnico de la carrera y así puedan llegar a realizar algunos de estos ejercicios en los entrenamientos. A su vez, se recomienda seguir ese proceso de desarrollo del patrón básico de la carrera en los deportistas para que así tengan una buena formación deportiva para sus posteriores categorías.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- Se considera importante la sistematización, ya que transforma la vocación del entrenador mediante la experiencia vivida en la práctica profesional, motivando a la reflexión del proceso realizado en el contexto el cual se buscó incidir de manera positiva en la realidad de los deportistas en el medio de un confinamiento.
- El desarrollo de las practicas da una mejora al docente en formación porque mediante esa reflexión crítica de aquella experiencia, se ve un proceso y transformación en el contexto del cual se busca cambiar esas realidades de forma positiva, de modo que esta etapa es fundamental para ver el camino que se quiere en la vida profesional sea en un escenario formal o informal.
- De la mediación virtual, se puede destacar la experiencia vivida con nuevas metodologías para poder realizar las tutorías con los deportistas, como tener en cuenta los espacios de aplicabilidad e implementos para utilizar en las sesiones para su respectivo aprendizaje, buscando que todos los asistentes a las clases virtuales logaran participar y así sacar mayor provecho en el desarrollo del gesto técnico de la carrera.
- Es importante mencionar que el gesto técnico de la carrera se debería tener más en cuenta por parte de la liga de béisbol de Bogotá, proporcionando un programa que incluya el gesto técnico de la carrera, para que los clubes lo implementen en sus entrenamientos y así tener deportista con un nivel óptimo para este deporte de gran exigencia, a su vez aportar futuras generaciones de excelentes deportistas para la selección Bogotá y selección Colombia de béisbol.

- Desde la práctica del béisbol se pueden generar hábitos de vida saludable en los deportistas, generando en ellos un estado físico apropiado e infundir valores como: responsabilidad, respeto, disciplina, compromiso, puntualidad, perseverancia lo cual desencadena en ciudadanos íntegros para la construcción de nueva sociedad.
- Para finalizar, la formación deportiva en la categoría sub 10 es de vital importancia para desarrollar habilidades como lanzar, atrapar, batear y correr, estimulando de forma adecuada para que los deportistas tengan un buen proceso deportivo y una buena vida diaria.

**REFERENCIAS**

- Aguilera Pupo, R. A. (2014). *Ejercicios técnicos para perfeccionar las habilidades defensivas de los jardineros del municipio "Calixto García"* (Bachelor's thesis, Facultad de Cultura Física y Deporte).
- Álvarez Romero, D. (2014). Valoración biomecánica de la carrera de velocidad. Recuperado 25 Septiembre de 2020 de [https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/4170/1\\_TFG%20David%20%20C3%811varez%20Romero.pdf?sequence=1](https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/4170/1_TFG%20David%20%20C3%811varez%20Romero.pdf?sequence=1)
- Antonio, C. S. J. Planificación De Deporte Formativo-DT46-201901. Recuperado 09 Octubre de 2020 de [https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/636735/DT46\\_Planificaci%c3%b3n\\_De\\_Deporte\\_Formativo\\_201901.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/636735/DT46_Planificaci%c3%b3n_De_Deporte_Formativo_201901.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Andrés, J. M. P., & Suelotto, R. P. M. (2010). Ejecución de la técnica de la carrera, conocimiento teórico, y percepción de eficacia en niños de edad escolar en función de su edad cronológica. *Cuadernos de psicología del deporte*, 10(1).
- Arroyo Caicedo, R. J. (2013). *La iniciación deportiva y su incidencia en el desarrollo de los fundamentos del fútbol en las categorías sub 8 y sub 10 de la academia jonathan arroyo de la ciudad de latacunga*. Recuperado 25 Septiembre de 2020 de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5583/1/Tesis%20JONATHAN%20ARROYO.pdf>

Bergamini, E. (2011). *Biomechanics of sprint running: a methodological contribution* (Doctoral dissertation).

Camacho, O., & Edson, O. (2013). *Técnicas que permitan el mejoramiento del correr las bases en los integrantes de la escuela de béisbol menor fundabem, de rubio, Municipio Junín Del Estado Táchira* (Doctoral dissertation, INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL "GERVASIO RUBIO"). Recuperado 05 Septiembre de 2020 de <http://espaciodigital.upel.edu.ve/bitstream/123456789/823/1/T%c3%89CNICAS%20QUE%20PERMITAN%20EL%20MEJORAMIENTO%20DE%20CORRER%20LAS%20BASES%20EN%20LOS%20INTEGRANTES%20DE%20LA%20ESCUELA%20DE%20B%c3%89ISBOL.pdf>

Carmona Zamora, M. A. (2019). *El deporte formativo-competitivo en la Universidad de los Andes, reflexión axiológica sobre la selección de baloncesto masculina 2019-I* (Master's thesis, Uniandes). Recuperado 09 Octubre de 2020 de <https://repositorio.uniandes.edu.co/bitstream/handle/1992/43782/u830979.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cid, C. R. S., Gómez, N., Barroso, E. L., & Soto, I. P. (2006). Béisbol: consideraciones sobre el corrido de bases. *Lecturas: Educación física y deportes*, (96), 38.

Clockwork, B (9 enero de 2018). La técnica de la carrera (I). Clockwork training. Recuperado 4 Octubre de 2020 de <https://www.academiaclockwork.es/blog/la-tecnica-carrera-i/>

Colino, C. M. B., & Pérez, E. G. (2013). Ejercicios para el aprendizaje de los elementos técnicos del Béisbol en la receptoría (original). *Olimpia: Publicación científica de la facultad de cultura física de la Universidad de Granma*, 10(34), 1-18.

Cortina, C. A. (2008). Identificación y control de variables para impulsar el deporte y la actividad física en la FES Zaragoza. *México, DF*. Recuperado 09 Octubre de 2020 de <https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/10/tesis-completa1.pdf>

De Bogotá, C. D. C. (1995). Ley 181 de 1995. Recuperado 24 Septiembre de 2020 de [https://inst-mpal-recreacion-y-el-deporte-de-soacha.micolombiadigital.gov.co/sites/inst-mpal-recreacion-y-el-deporte-de-soacha/content/files/000146/7282\\_ley\\_181\\_de\\_1995.pdf](https://inst-mpal-recreacion-y-el-deporte-de-soacha.micolombiadigital.gov.co/sites/inst-mpal-recreacion-y-el-deporte-de-soacha/content/files/000146/7282_ley_181_de_1995.pdf)

De Salvo, F. M., & Prieto, M. T. (2007). El Modelo de Mediador Virtual de Aprendizaje para la construcción de comunidades de investigación. *Revista de Artes y Humanidades UNICA*, 8(20), 135-153. Recuperado 12 Octubre de 2020 de <https://www.redalyc.org/pdf/1701/170118399007.pdf>

Díez Flórez, G. M. (2012). Interacción de las relaciones socio afectivas y el rendimiento deportivo en los equipos de baloncesto de liga femenina. Recuperado 09 Octubre de 2020 de [file:///C:/Users/pc%20nueva/Downloads/tesis\\_ae0562.pdf](file:///C:/Users/pc%20nueva/Downloads/tesis_ae0562.pdf)

García Ponce de León, A. (2019). Programa de ejercicios con bandas elásticas de resistencia para el incremento de la velocidad en la carrera home-primera base, con jugadores de béisbol, categoría juvenil de Matanzas. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la*

*Cultura Física*, 14(1), 5-24. Recuperado 05 Septiembre de 2020 de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1996-24522019000100005](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522019000100005)

Gisbert, A. (1975). Correr es vivir. *Apunts Medicina del" Esport (Castellano)*, 12(047), 157-159  
Recuperado el 01 Septiembre de 2020 de <file:///C:/Users/pc%20nueva/Downloads/X0213371775045084.pdf>

Gómez Zúñiga, N. N. (2016). *Estudio sobre el desentrenamiento en atletas de alto rendimiento en el deporte de natación del estado de Nuevo León* (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León). Recuperado 09 Octubre de 2020 de <https://core.ac.uk/download/pdf/84813032.pdf>

John Pope. (2019, 21 de Agosto). Etapas de desarrollo para niños de 7 años. APA Style Blog. <https://www.cigna.com/individuals-families/health-wellness/hw-en-espanol/temas-de-salud/etapas-del-desarrollo-para-ninos-de-7-anos-ue5719>

Julián de Zubiría Samper, reconocido pedagogo, durante su intervención en el programa institucional de la Universidad Surcolombiana, Entrevista Usco (2020). Recuperado 21 Octubre de 2020 de [https://youtu.be/hP7Y4hx\\_CSU](https://youtu.be/hP7Y4hx_CSU)

Landazábal Cuervo, D. P. (2017). Mediación en entornos virtuales de aprendizaje. Recuperado 12 Octubre de 2020 de <http://148.202.167.116:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/997/Mediaci%C3%B3n%20en%20entornos%20virtuales%20de%20aprendizaje.pdf?sequence=1&isAllowed=>

y

- Madrona, P. G., Jordán, O. R. C., & Barreto, I. G. (2008). Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo desde una educación física animada. *Revista iberoamericana de educación*, 47(1), 71-96.
- Manzano, A., & Martín, J. L. La estimulación del desarrollo intelectual desde la familia. *ETXADI Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa. Centro Universitario de Psicología de la Familia. Recuperado el, 8*. Recuperado 02 Noviembre de 2020 de <https://www.legazpi.eus/files/Etxadi/cas/51.pdf>
- María Clara Rangel. Rectora de la Universidad El Bosque (2020). Recuperado 21 Octubre de 2020 de <https://www.portafolio.co/camino-hacia-la-virtualidad-academica-un-paso-obligatorio-opinion-maria-clara-rangel-542763>
- Martín, E., & Deler, P. (2009). Metodología para la preparación técnico-táctica con acento en las acciones de grupo en equipos de béisbol de alto nivel. Etapas de la preparación. *Lecturas: educación física y deportes*, 14(137), 1-9. Recuperado 25 Septiembre de 2020 de <https://www.efdeportes.com/efd137/preparacion-tecnico-tactica-en-equipos-de-beisbol.htm>
- Mauricio, C. L. D., Andrés, C. P. E., Alexander, P. P. F., & del Carmen, B. C. J. (2020). Proceso enseñanza de la técnica de carrera en atletas de la categoría 10 a 11 años. *ConcienciaDigital*, 3(1.2), 123-136. Recuperado el 01 Septiembre de 2020 de <file:///C:/Users/pc%20nueva/Downloads/1191-Texto%20del%20art%C3%ADculo-5176-2-10-20200330.pdf>

Ministerio de educación de Colombia. Recuperado 01 Octubre de 2020 de [https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-196492.html?\\_noredirect=1](https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-196492.html?_noredirect=1)

Monsalve Labrador, L. A., & García Guatavit, L. A. (2015). La educación física, como medio para fortalecer la psicomotricidad en los niños de 4 años del nivel jardín en el hogar el paraíso infantil del ICBF, en la ciudad de Ibagué. Recuperado 24 Septiembre de 2020 de <http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/1539/1/RIUT-JCDA-spa-2015-La%20educaci%c3%b3n%20f%3%adsica%2c%20como%20medio%20para%20fortalecer%20la%20psicomotricidad%20en%20los%20ni%c3%b1os%20de%204%20a%c3%b1os.pdf>

Murillo Rincón, D. F. (2018). Propuesta didáctica para el proceso formativo del patinaje de Carreras en niños entre los 6 y 8 años del club Gold Skaters. Recuperado el 11 de Marzo de 2020 de <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/15799/Final%20tesis%20daniel%20murillo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ojeda, Á. I., Labrada, Y. F., & Varona, D. A. F. (2017). Los fundamentos técnicos de las carreras de fondo y medio fondo (Revisión). *Revista científica Olimpia*, 14(42), 109-118.

Ossa, G. C. (2002). Tendencias educativas para el siglo XXI. Educación virtual, online y@ learning. Elementos para la discusión. *Eduotec. Revista electrónica de tecnología educativa*, (15), a025-a025. Recuperado 01 Octubre de 2020 de <file:///C:/Users/pc%20nueva/Downloads/542-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1703-1-10-20150325.pdf>

Pavó, E. (2011). Sistema de ejercicios para mejorar la técnica del corrido de las bases de los jugadores de béisbol de la categoría 13-14 años del combinado deportivo La Máquina en el municipio Maisi. Recuperado el 11 Marzo de 2020 de <https://www.efdeportes.com/efd159/tecnica-del-corrido-de-las-bases-de-beisbol.htm>

Picardo, L.(2017 Marzo 23). El deporte en la capital. Recuperado 03 Septiembre 2020 de <http://dxtcapital.com/beisbol/liga-de-beisbol-de-bogota-con-las-manillas-puestas/>

Riola García, K. M., & De la Cruz Vergara, M. A. (2015). *Béisbol: Cultura y sociabilidad en Cartagena 1944-1950* (Doctoral dissertation, Universidad de Cartagena). Recuperado 25 Septiembre de 2020 de <https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/2431/TESIS%20KALE%20RIOLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Robles Moreno, P. D., & Ochoa Prada, C. A. (2011). *Formación del pensamiento táctico en el fútbol base, en la escuela de formación deportiva nueva vida, categoría sub 11* (Bachelor's thesis, Universidad Libre). Recuperado 25 Septiembre de 2020 de <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/5135/RoblesMorenoPaulo2011.pdf?sequence=1>

Rodríguez Camargo, M. (2017). Análisis de la gestión educativa en educación a distancia con mediación virtual en educación superior en Colombia. Recuperado 04 Octubre de 2020 de <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/45894/26504820.pdf?sequence=6&isAllowed=y>

Rosario, J. (2005). La Tecnología de la Información y la Comunicación (TIC). Su uso como Herramienta para el Fortalecimiento y el Desarrollo de la Educación Virtual. *Disponible en Observatorio para la CiberSociedad en <http://www.cibersociedad.net/archivo/articulo.php>*.

Ruiz Rosas, D. A., Barreto Rodríguez, J. D., & Camacho Pineda, J. N. (2016). Estrategia para promover los estilos de vida saludables mediante procesos formativos de la educación física en los estudiantes de grado segundo del IED Nueva Constitución jornada mañana. Recuperado 24 Septiembre de 2020 de <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/11738/proyecto-de-grado-edu-fisica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Salgado Flórez, L. E., & Castillo Calderón, E. G. (2014). Estrategias didácticas para la estimulación del patrón básico correr en los niños de transición del Colegio Nueva Constitución (Bachelor's thesis, Universidad Libre). Recuperado el 11 Marzo de 2020 de <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/7677/SalgadoFlorezLuisErnesto2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Suelotto, R., & Palao, J. M. (2011). Efecto de dos programas de entrenamiento de la técnica de carrera sobre el aprendizaje procedimental y conceptual, y sobre la percepción de eficacia. / Effect of two running technique training programs on procedural learning, conceptual learning and efficacy perception. *Revista Kronos*, 10(1), 75–88. Recuperado 05 Septiembre de 2020 de

[https://abacus.universidadeuropea.es/bitstream/handle/11268/3133/Kronos\\_X\\_1\\_9.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://abacus.universidadeuropea.es/bitstream/handle/11268/3133/Kronos_X_1_9.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Tobar, M., & Zurata, J. (2013). Guía metodológica para el perfeccionamiento de la técnica de la carrera en atletas fondistas de Club Trotahacheros del Municipio de Túqueres-Nariño. *Santiago de Cali*.

Víllora, S. G., López, L. M. G., Jordan, O. R. C., & Moreno, D. S. M. (2009). El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (15), 14-20. Recuperado 09 Octubre de 2020 de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732280003.pdf>

Yugcha Casa, V. A. (2015). *La educación física y su influencia en la calidad de vida de los niños de quinto a séptimo año de educación general básica de la escuela Eugenio Espejo diez de agosto, de la parroquia Guaytacama, cantón Latacunga año lectivo 2013-2014* (Bachelor's thesis, LATACUNGA/UTC/2015). Recuperado 25 Septiembre de 2020 de <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/2254/1/T-UTC-3587.pdf>

## ANEXOS

*Anexo 1.*

*Carta para la Liga de béisbol de Bogotá para el respectivo aval.*



Bogotá D.C agosto de 2020.

Señor:

**JOSE MARTINEZ**  
PRESIDENTE  
LIGA DE BEISBOL DE BOGOTÁ

**C.C ESTEBAN RODRIGUEZ.**  
VICEPRESIDENTE  
LIGA DE BEISBOL DE BOGOTA.

Cordial saludo.

La Facultad de Educación de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Virtual y a Distancia, en sus diferentes programas de licenciatura viene estableciendo alianzas estratégicas que le permiten fortalecer su quehacer en aras de la transformación social y la innovación educativa. En este sentido, la Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte, busca favorecer espacios académicos que conduzcan a la formación integral del futuro Licenciado, permitiéndole el dominio de conceptos, actitudes, medios expresivos y metodologías propias de la disciplina, favoreciendo ambientes de aprendizajes efectivos capaces de promover el desarrollo de la Educación Física de los escolares y la dinamización cultural de las comunidades educativas, con miras al mejoramiento de las condiciones de calidad de vida del país.

Uno de los espacios más importantes que fortalecen estas alianzas estratégicas son las Prácticas Educativas y Pedagógicas que buscan desarrollar diversas capacidades en los educadores en formación que garanticen la proyección de su perfil profesional en escenarios de enseñanza y aprendizaje que cuenten con la más alta calidad de estándares educativos y que promuevan escenarios de investigación e innovación pedagógica

Teniendo en cuenta que la estudiante Anyella Xiomara Martínez realizó su práctica pedagógica en la institución y desean extender esta experiencia a través de la sistematización de esta, en este sentido solicitamos a usted realizar la autorización para la llevar a cabo este proceso y documentar toda la información posible en ese caso nombrar a la Institución en el producto que ella requiera.

Atentamente,



Angélica María Quiñones Quiñones.  
Líder de Prácticas.  
Corporación Universitaria Minuto de Dios Sede Virtual y a Distancia.  
Facultad de Educación UVD Transversal 73 A# 811- 19 Piso 4 Tel: 2916520-3184246748  
Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte.

***Anexo 2.***

*Link cartilla producto final*

[https://www.canva.com/design/DAD811JcPmk/ADaVCWh0qs94MvJ50XK6Og/view?utm\\_content=DAD811JcPmk&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=homepage\\_design\\_menu](https://www.canva.com/design/DAD811JcPmk/ADaVCWh0qs94MvJ50XK6Og/view?utm_content=DAD811JcPmk&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=homepage_design_menu)

*Nota fuente: elaboración propia.*

***Anexo 3.***

*Links de algunas grabaciones de las sesiones de entrenamiento virtuales*

<https://www.youtube.com/watch?v=Es24qG314vg>

<https://www.youtube.com/watch?v=2tUAuFciFo8>

*Nota fuente: elaboración propia.*