



Revista Actividad Física y Ciencias
Año 2021, vol. 13, N° 1

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN COGNITIVO- CONDUCTUAL PARA EL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN EN LA BIOMECÁNICA DE BATEO DE LOS PROSPECTOS PELOTEROS DE LA ACADEMIA ACH ACADEMY

COGNITIVE-BEHAVIORAL INTERVENTION PROGRAM FOR THE MANAGEMENT OF FRUSTRATION IN BATTING BIOMECHANICS OF ACH ACADEMY ACADEMY PLAYERS

Elivet Hernández
henriquefuentes90@gmail.com

Génesis Rodríguez
genesisrgautier@gmail.com

Luis Pereira
lpereira252@gmail.com

Iriannys Arellano
iriannysarellano@gmail.com

Asdrúbal Castillo
falkor_ms@hotmail.com

Dr. Alessandro D'Amico
macauformula1@gmail.com

Recibido: 20-02-2021

Aceptado: 10-05-2021

Resumen

El béisbol es uno de los deportes más destacados en nuestro país, en años recientes ha dado apertura y reconocimiento al trabajo psicológico a nivel deportivo, lo cual ha permitido la realización de estudios científicos de índole psicológico, en la actualidad una de las cosas que se observa en la realización de este deporte, son los altos niveles de frustración, al que se ven expuestos los peloteros, por ende se desarrolló un programa de manejo de la frustración, con la finalidad de darle herramientas a los atletas para hacer frente a estas situaciones negativas, dando como resultado que su rendimiento no se vea afectado, habiéndose ya aplicado se pudo observar una respuesta positiva de parte de los peloteros hacia las situaciones frustrantes.

Palabras Clave: Frustración, Béisbol, Psicología, Manejo, Rendimiento.

ABSTRAC

Baseball is one of the most outstanding sports in our country, in recent years it has given openness and recognition to psychological work at the sports level, which has allowed the realization of scientific studies of a psychological nature, currently one of the things that is observed in the realization of this sport, are the high levels of frustration, to which the players are exposed, therefore a frustration management program was developed, in order to give tools to the athletes to face these negative situations, resulting in their performance not being affected, having already applied a positive response from the players towards frustrating situations could be observed.

Keywords: Frustration, Baseball, Psychology, Management, Performance.

INTRODUCCIÓN

El béisbol es uno de los deportes más destacados en nuestro país, nace gracias a la influencia de los norteamericanos a finales del siglo XIX. El primer club de Béisbol organizado fue el “Caracas B.B.C”, luego de este, comenzaron a aparecer otros clubes, convirtiéndose así en el primer deporte de Venezuela, gracias a la larga lista de triunfos obtenidos por equipos y peloteros venezolanos, el béisbol se convirtió en el sueño y la meta a alcanzar de muchos niños y adolescentes.

En Venezuela el béisbol ha cobrado gran importancia para la sociedad, entendiéndose que el deporte como en la vida, se obtienen resultados positivos en la medida en que existe constancia, disciplina y compromiso con una visión global acerca del rendimiento humano que incluye los factores físicos, técnicos y psicológicos. El deporte es entonces, otro escenario que señala la importancia del bienestar psicológico como factor fundamental en el desarrollo de nuestras vidas.

En tal sentido, la psicología asociada a la actividad deportiva de alta competición ha alcanzado un gran desarrollo por estos tiempos, incorporando a profesionales especialistas en psicología como parte de la formación integral y metodológica del entrenamiento deportivo en aras de elevar el nivel de preparación de los atletas.

Por otra parte, en el béisbol la psicología es un factor fundamental para incrementar el rendimiento de los atletas, ya que el psicólogo atiende la conducta auto-destructiva, fallas en la concentración, estados de ansiedad y frustración que presentan los atletas y afectan el rendimiento de los mismo.

Dada esta realidad, la psicología está dirigida a mejorar la actividad deportiva e inhibir la conducta que lo impide, por ello se propone un programa cognitivo-conductual para el manejo de la frustración en la biomecánica de bateo de los prospecto peloteros de la academia “ACH

Academy”, con la finalidad de lograr un rendimiento óptimo en el desarrollo de la actividad física, táctica y psicológica.

El Béisbol es un deporte que hace pocos años se compite en las olimpiadas, sin embargo, en los juegos deportivos centroamericanos, panamericanos y campeonatos mundiales, tiene mucho arraigo, además, los clásicos mundiales han incrementado el interés del mundo por éste deporte, el cual sigue creciendo día a día en los 5 continentes, también ha incrementado la cantidad de atletas interesados en ser reclutados por equipos de diferentes niveles y categorías que aspiran a llegar a representar a su país en cualquiera de estos eventos y conseguir el orgullo que acarrea una medalla en los mismos.

Muchas las condiciones y las formas para la preparación de un buen pelotero (Hanson, 2006): el biotipo del aspirante, la preparación física, técnica, táctica, estratégica, y psicológica. Podemos tener un adolescente o joven con las características requeridas y enseñarle las técnicas de las diferentes posiciones en el béisbol, entrenarlo para que logre un alto nivel de preparación física y que conozca diferentes tácticas y estrategias a desarrollar en el juego de entrenamiento, pero, si no está preparado psicológicamente para asumir situaciones diversas en el juego y dar respuestas adecuadas en cualquiera de ellas, toda las diferentes preparaciones logradas no darán los frutos esperados.

Existen diferentes métodos en la psicología para lograr el control mental, tales como la visualización, la respiración abdominal, los automandatos, etc. (Cañizares, 2008), y en dependencia de las características de los individuos, los psicólogos deportivos, en el caso de equipos de béisbol, se trabaja en completa armonía y comprensión de la situación de cada jugador con el director del equipo, después de aplicados los protocolos de diagnósticopsicológico en cada uno de los jugadores, deben seleccionar él o los métodos a seguir con cada jugador para desarrollar el control mental de los mismos y enseñarlos a utilizarlo y conservarlo.

Para que el pelotero pueda relajarse debe saber cómo hacerlo y es importante que el psicólogo del equipo o el propio entrenador lo estimule y enseñe a lograrlo, por ejemplo a través de la visualización de una situación vivida por el propio pelotero en que se sintiera con una agradable paz interior, esto sólo se logrará cuando el psicólogo o el entrenador lo orienten en repetidas ocasiones a recordar: donde, en qué condiciones ambientales, cuando, con quien o quienes, que olía, que percibía, cómo se sentía su cuerpo; y de ésta forma llevarlo a que sienta la misma sensación relajante de entonces, así el pelotero, mientras más se acostumbre a recordar cada detalle de esa situación, más rápido se representará la escena en el futuro y podrá controlar los sentimientos adversos y que le inunde el sentimiento de tranquilidad igual que en aquella ocasión.

Así también, para lograr un alto nivel de energía positiva, el psicólogo debe orientar al pelotero que visualice el momento que más le ha provocado en la vida esa sensación de fuerza y poder momentáneo, ya sea una imagen, un sonido, un sentimiento, y de igual forma entrenar esa visualización para utilizarla en el momento que precise de ese alto nivel de energía positiva temporal, que fisiológicamente provocará una descarga de adrenalina (Cañizares, 2008). Cuando el pelotero está en momentos de crisis, la visualización debe orientarse hacia la imagen de él mismo en plena forma, logrando lo posible e imposible aparentemente y entrenar ésta imagen hasta poder utilizarla siempre que la necesite en cualquier situación estresante para salir de la misma. El psicólogo y el entrenador deben enseñar a los peloteros a desechar ideas de; “no puedo”, “no lo lograré”, “es muy difícil” y entrenar para cambiarlas por ideas y formas optimistas de enfrentar las situaciones sin dejar de analizarlas.

Los gestos en el béisbol son expresivos generalmente y muchas veces acompañados de palabras inadecuadas, si entrenamos la gestualidad en diferentes situaciones y la encaminamos a “todo puede resolverse”, no sólo ganará el pelotero en amigos dentro de los diferentes equipos, sino que además, controlará con su energía positiva los resultados de sus expresiones y de su labor en el terreno. Consideramos que, si se preparan integralmente entrenadores y psicólogos para conocer y aplicar todas estas técnicas psicológicas con sus discípulos, los juegos de béisbol serán más difíciles entre equipos así preparados, pero también más sanos, más educativos y mucho mejor espectáculo para los aficionados que sigue éste deporte y a sus protagonistas.

En nuestra cultura deportiva se ha acostumbrado al jugador a tener a una persona a un lado gritando, exigiendo y presionando para que realice las actividades de rutina, que mantienen y mejoran el rendimiento. En trabajo del psicólogo deportivo, como parte del entrenamiento mental, rompe con la estructura con la que se venía trabajando.

Propósito de la investigación

Esta investigación se realizó con la finalidad de educar y orientar a los prospectos peloteros en el manejo de la frustración, con el propósito de inculcar en ellos herramientas que le permitan sobre ponerse ante las situaciones negativas que se presentan en el campo, y así cumplir con el objetivo de mejorar y optimizar la biomecánica de bateo de los peloteros de la academia “ACH Academy”.

Importancia de la Temática

Lo estudiado en esta en investigación cobra gran importancia, ya que la frustración es un tema recurrente en el trabajo psicológico deportivo, debido a que los peloteros se ven constantemente expuesto a situaciones frustrantes, al enfrentarse a situaciones de máxima tensión o directamente

el fracaso, lo que genera altos niveles de ira, pérdida de la concentración y la focalización, si no se inculca un manejo correcto de las situaciones frustrantes el pelotero no alcanzará el rendimiento máximo, al igual que no podrá realizar las correcciones pertinentes, y no podrá accionar ni reaccionar ante los panoramas negativos o estresantes que le presenta el campo y el juego en cada momento.

El estudio de cómo nuestra psique afecta nuestra biomecánica, es pertinente debido a que si esta no está óptima, existe una tendencia al pensamiento de que es por falta de aptitud del pelotero para realizar de manera correcta la acción o técnica que se le exige, esta investigación permite visualizar factores que pocas veces se toman en cuenta, y terminan siendo el causante de un bajo rendimiento en la biomecánica, permitiendo al pelotero una oportunidad de mejora, sin necesidad de ser descartado de inmediato.

PERSPECTIVA TEÓRICA

La Frustración

La frustración es definida como un sentimiento estrictamente desagradable en la que una persona deposita previamente todos sus esfuerzos físicos, psíquicos, actitudes, aptitudes y tiempo en conseguir un objetivo que se había fijado y la nulidad del mismo. Esto es, lo que suele experimentarse al no haber logrado con éxito una meta. Según, Peñafiel (2009), este proceso se define como un fenómeno natural en la vida de cualquier ser humano, que surge cuando nos enfrentamos a un impedimento o bloqueo.

Analizando dichos aspectos, otros autores también definen la frustración como un estado emocional aversivo provocado por la omisión o disminución de la cantidad o calidad de un reforzador apetitivo en presencia de una expectativa de recompensas o reforzadores de mayor magnitud (Worchel, Cooper, Goethals y Olson, 2002; Mustaca y Kamenetzky, 2006).

La frustración forma parte de la vida, es algo que aprendemos y sentimos desde la más tierna infancia, primero de manera bastante inconsciente, y que manifestamos en diferentes formas, con el llanto, después con rabietas y pataletas, a edad adulta, se supone que estamos suficientemente “curados de espanto” de las continuas frustraciones que produce la vida. Reguera (2007).

Tolerancia a la Frustración

El nacimiento de la ira se origina en la frustración de las expectativas y la decepción de no conseguir lo que se quiere, matizada con tendencias catastróficas y sensaciones de pérdida de poder, lo cual se vive como una traición por parte de los demás; los seres humanos retroalimentan

sus ideas irracionales una y otra vez, porque piensan que son víctimas de actos mal intencionados por parte de las demás personas. Beck (2003).

Es una creencia irracional que se define como una incapacidad para aceptar las situaciones y a las personas como son, mediante la imposición de la creencia de que las cosas “deben” ser de una determinada manera, poco realista y objetiva, por ello el adjetivo irracional. La frustración, según Peñafiel (2009), es un fenómeno natural en la vida de cualquier ser humano, que surge cuando nos enfrentamos a un impedimento o bloqueo. Analizando dichos aspectos, otros autores también definen la frustración como un estado emocional aversivo provocado por la omisión o disminución de la cantidad o calidad de un reforzador apetitivo en presencia de una expectativa de recompensas o reforzadores de mayor magnitud (Worchel, Cooper, Goethals y Olson, Ob.cit; Mustaca y Kamenetzky, Ob.cit).

A su vez, se han sugerido dos formas principales en las que la frustración puede afectar al comportamiento manifiesto, en primer lugar, aumentando el nivel general de motivación y en segundo lugar, funcionando como una clave, estímulo interno o punto de partida de nuevas formas de respuesta (Moreno, Hernández, García y Santacreu, 2001).

En este sentido, se puede reconocer la tolerancia a la frustración, en palabras de Moreno et al. (2001), como una manera de comportarse relativamente consistente ante situaciones que se caracterizan por un bajo número de refuerzos. Es decir, la conducta considerada tolerancia a la frustración como el mantenimiento de una respuesta en una situación determinada, a pesar de la ausencia de refuerzos en la obtención de la solución que se haya podido proporcionar.

Baja Tolerancia a la Frustración

Durante el proceso de desarrollo de la personalidad, los individuos aprenden a postergar el cumplimiento o satisfacción de sus necesidades, lo que les facilita la tarea de asumir y tolerar la sensación subjetiva de la frustración. Sin embargo, existen personas con muy baja capacidad de tolerar la frustración, ameritando la satisfacción inmediata de sus necesidades, lo cual puede de alguna forma facilitar la apreciación positiva de las drogas como medio para lograr la obtención del placer inmediato. En este sentido, los individuos podrían usar el alcohol como un instrumento para enfrentar los problemas, aunque esta conducta los haga más vulnerables y con menor posibilidad de manejar otras habilidades para soportar la tensión, el fracaso y en general el malestar subjetivo, fenómeno denominado baja tolerancia a la frustración (Leal y Contreras, 1998; Peñafiel, 2009).

Se alimenta de la creencia irracional de que “es absolutamente necesario conseguir aquello que me proponga y no debo sufrir ninguna contrariedad” o “las cosas deben ser como yo quiero y serán horrible si no lo son”. Reguera (2007). “Reaccionar ante la adversidad con fuerte sentimiento de frustración denota la baja tolerancia a la frustración”. Reguera (ob. cit.).

Alta Tolerancia a la Frustración

La alta tolerancia a la frustración es sobre todo una disposición o una actitud no auto derrotista ante los problemas y los inconvenientes de la vida. Aprender a tolerar y superar las frustraciones constituye, en sí mismo, el proceso de maduración personal. Reguera (ob. cit.).

La tolerancia a las frustraciones en el deportista

Está demostrado que el fracaso constituye un importante estresor para el deportista. Según Goschek, (1983), el fracaso en la ejecución de la actividad deportiva representa en sí mismo una carga psíquica que puede considerarse estrés. En el deporte, los problemas relacionados con la frecuencia de resultados infructuosos juegan un rol fundamental.

El modo en que se vive el fracaso en el deporte, está relacionado con la autoestima general de la personalidad (frustración general) o con el incumplimiento de propósitos concretos, insertos en un proyecto de acción más abarcador (frustración parcial). En el primer caso, el fracaso tiene un grado de generalización amplio, relativo a la calidad deportiva que el sujeto se atribuye, a cualidades generales como el valor, la capacidad para triunfar en un deporte concreto. La frustración general conmociona la personalidad y puede provocar respuestas de amplio alcance para la seguridad en sí mismo y para la propia vida deportiva, las frustraciones parciales, por su parte, están relacionadas con acciones malogradas, imperfectas o insuficientes que, a juicio del deportista, comprometen la ejecución final o el éxito competitivo.

Después de un intento fallido, disminuyen las probabilidades de lograr un rendimiento máximo y quedo un saldo psicológico negativo que deviene vector de oposición al desempeño. La posibilidad de imponer una actitud optimista y persistente se hace más difícil y depende mucho de la personalidad del deportista. También pueden ocurrir frustraciones parciales dentro de una misma acción, lo que traslada el problema a un ámbito de mayor especificidad que, lamentablemente, escapa a la consideración de muchos colegas.

Acerca de las Frustraciones

De acuerdo con Vinacke, W.E. (1972), frustración “significa bloqueo de una persona en su camino hacia la meta, es un sentimiento de fastidio, desamparo, ira u otro estado debido a la incapacidad de lograr una meta”. La tolerancia a la frustración se definió entonces como una aptitud para soportar el bloqueo, haciendo referencia a las diferencias individuales en el comportamiento bajo condiciones similares.

En un inicio, Dollard y col., (1939), defendieron la tesis de una relación invariable entre frustración y agresión, considerando que todo hecho frustrante provocaba respuestas agresivas. Sin embargo, pronto reconocieron que podían existir distintos modos de reaccionar.

Miller, N.E., 1941; Maier, N.R. (1961); entre otros, apoyaron la idea de que la única reacción a la frustración no era únicamente la agresión. Se basaban en el fenómeno al que Lewin denominó “saliendo del campo”, según el cual la frustración puede inhibir la acción de respuesta y provocar en el sujeto una variante alternativa que busque la conciliación con el medio. (Dobbs, L. W., Sears, R.R., 1939).

El Bateador.

El bateador es una de las habilidades más exigentes dentro del juego de béisbol, ya que se requiere una gran coordinación de movimientos para conectar la bola, una buena vista y fortaleza muscular, necesarios para convertirse en un buen bateador. La gran variedad de formas de pararse a batear y estilo características de muchos grandes bateadores que han conocidos el juego de béisbol, tales como Babe Ruth, Mickey Mantle, Martín Dihigo, Luis Giraldo Casanova, Antonio Muñoz y Omar Linares (Hanson, 2006), hacen bastante difícil establecer una generalización referente a la técnica y forma que debe emplear un determinado bateador, sin embargo básicamente hablando cada uno de los bateadores más destacados encontraron un propio estilo de batear, después de numerosas experiencias y ajustes en la forma de pararse, en el agarre del bate, longitud del paso, etc., de acuerdo con las características físicas de cada bateador.

En el bateo interviene cierta cantidad de músculos los cuales se hacen necesario conocimientos, para su desarrollo y fortalecimiento con el objetivo de conocimientos, para su desarrollo y fortalecimiento con el objetivo de más fluidos los movimientos a la hora de conectar la bola que son los músculos de los hombros como deltoides, infraespinoso pectoral mayor extensores del codo (tríceps) son los más importantes para obtener fuerza y poder en el bateo, así como los músculos de los antebrazos como pronadores y supinadores, también de las manos como grupo de flexiones y extensores carpianos que proporcionan la impulsión final.

Selección del bate

Cada jugador debe decidir qué tipo de bate es el más apropiado para él, uno que lo sienta cómodo en sus manos y que se ajuste y lo ayude en lo posible a su estilo particular de bateo, debido a que si el bate no se ajusta su rendimiento al momento de batear no será óptimo ya que el bateador no se siente a gusto Hanson (ob. cit.).

Ejemplo de ellos, lo tenemos en que los bateadores de poder. Generalmente prefieren los bate largos con el mango fino, porque esto le permiten obtener una mayor aceleración en el swing y chocar con mayor fuerza con la bola y enviarla lo más largo posible; por otra parte los bateadores chocadores de bolas, casi siempre escogen un bate con mango grueso con el pero más balanceado y una mayor superficie en la punta para conectar mejor la pelota.

Algunos prefieren usar bate un poco pesado porque lo pueden controlar mejor y no le tiran tan fuerte a la pelota. Resumiendo, el bateador debe escoger su bate y balancearlo para determinar si lo siente cómodo en el mango y si le gusta el peso y la forma de él; en los niveles inferiores el entrenador debe ajustar el bate al individuo tomando en consideración el tamaño de las manos y sus características físicas, en estas categorías se debe emplear bates de 74 y 84 cm. de largo y 28 y 30 onzas de peso. Al respecto Chirinos (2013) menciona que la mayoría de los jugadores emplean un agarre corto modificando y colocando las manos entre 2.5 y 5 cm de distancia del extremo del bate; otros prefieren el agarre corto de forma total y situando las manos entre 7 y 12 cm de distancia del mango del bate, son contados los bateadores que mantienen una ligera separación entre las manos de 2.5 cm o menos. Algunos bateadores de poder sostienen el bate a todo lo largo, pero se ponchan con frecuencia pues mantienen poco control sobre el mismo.

Longitud del paso

Según (Gutiérrez y López, 2016) El paso se inicia exactamente cuando la mano del lanzador llega al punto donde acostumbra a soltar la bola, la cabeza permanece inmóvil y se mantiene el balance del cuerpo. Cuando se mantiene el pie delantero para dar el paso, las caderas y las manos se llevan hacia atrás, las rodillas de las piernas delanteras se guían ligeramente hacia dentro para facilitar la rotación de las caderas hacia atrás. La pierna delantera da el paso hacia delante deslizando el pie próximo al terreno, sin que la punta del pie quede totalmente de frente al lanzador, las manos, las caderas y el peso del cuerpo se mantienen en reserva, por regla general el paso debe darse en dirección al lanzador y casi siempre en el mismo lugar.

Trabajo de las caderas

Las caderas son las que inician el movimiento por ser los músculos más fuertes pero más lentos, la acción de las caderas desempeñan una función muy importante en obtener un swing poderoso que las manos y las muñecas. Las caderas tienen la posibilidad de abrir el camino para permitir que el impulso y el poder del cuerpo vengán hacia delante a realizar el swing (Chirinos, Ob. cit).

Cuando el bateador decide tirarle a la bola se empuja desde la cadera posterior para abrir la cadera delantera, el pie posterior debe girarse como si fuera a quedar de frente al lanzador. Cuando se produce el impacto del bate con la pelota, la rodilla de la pierna delantera se mantiene rígida esto es que el bateador debe conectar la pelota contra la cadera delantera cerrada y firme, en realidad la abre ante la realización del swing, para que active como una barrera que controle el empuje que origina cuando el bateador transfiere el peso del cuerpo hacia la pierna delantera

proporcionándole de ese modo el brazo de palanca, necesario para aplicar la fuerza (Chirinos, Ob. cit.).

Swing para batear

Naturalmente, el tipo de swing que utiliza el bateador estará en dependencia de la dirección del lanzamiento, pero siempre que sea a nivel. El bateador debe tener los brazos separados y completamente extendidos cuando se producen el contacto con la pelota y se completa el movimiento, se debe chocar la bola delante de home con la parte salida del bate formando un ángulo recto, antes de romper las muñecas (Gutiérrez y López, Ob. cit.).

Muchos bateadores tiene la tendencia de abrir demasiado pronto el hombro delantero porque le tiran muy duro a la bola, esto hace que halen el cuerpo lo suficiente para que en vez de conectar la pelota con el centro del bate, lo hagan hacia la punta de este perdiendo toda la consistencia en el batazo; en otras ocasiones, cuando se voltea la cabeza el hombro delantero, por lo general, se abre también y la vista no puede seguir el lanzamiento. Es el swing la extensión del brazo delantero es de suma importancia pues es el responsable de sacar el bate en forma de látigo y dirigir el swing hacia el lanzamiento con el máximo de aceleración.

Terminación del movimiento

Una terminación completa aumenta el poder del swing y le proporciona una mayor distancia al batazo ellos es necesario que el cuerpo termine el movimiento en la misma dirección en que se batea la pelota, dejando que el bate continúe su recorrido por su propio impulso alrededor del cuerpo hasta terminar en el centro de la espalda (Chirinos, Ob. cit.). El peso de cuerpo viene hacia delante haciendo que el pie posterior realice un giro con la cadera, de manera que la hebilla de cinturón del bateador quede de frente al jardín izquierdo cuando batea sobre un lanzamiento adentro, hacia el centro cuando batea sobre un lanzamiento por el medio de home y en dirección al jardín derecho cuando conectar sobre lanzamiento a fuera.

Técnica para batear según la dirección del lanzamiento

Para batear con efectividad los lanzamientos a dentro, el bateador tiene que sacar el bate rápidamente para tratar de conectar la bola antes de que llegue al mismo plano del cuerpo del propio bateador, esto le proporciona obtener el máximo de poder en el swing y le permite que la vista enjuicie mejor el lanzamiento (Chirinos, Ob. cit.).

Para batear hacia el campo opuesto, el bateador tiene que concentrarse en mantener el peso del cuerpo hacia atrás, debe tratar de hacer contacto con la pelota después que esta haya pasado sus manos, es decir, se deja llegar la pelota para que la muñecas posen primero que la masa del bate y el batazo se dirige hacia el campo opuesto a la mano del bateador. El factor principal es realizar el

contacto con la bola sobre el home y no delante de él; si el lanzamiento es hacia la esquina de afuera el bateador debe ir hacia la bola, y si es en la esquina de adentro debe abrir rápidamente las caderas, para el peso del cuerpo al pie delantero y llevar las manos pegadas al cuerpo dejando la masa del bate atrás para conectar la bola hacia el cuerpo opuesto.

Técnica para batear los distintos lanzamientos básicos

El bateador como una regla general le está preparando para cualquier lanzamiento, así no habrá sorpresa a la hora de batear. Para batear una curva el bateador debe observar que el lanzador suelte la bola por el lado del dedo índice, en vez de soltarla por la punta de los dos primeros dedos como en los lanzamientos rápidos, la curva es un lanzamiento con menos velocidad y por esta razón es necesario que el bateador mantenga el peso del cuerpo hacia atrás sobre las piernas posterior hasta el último momento, para dejar llegar la bola y seguir el lanzamiento con el hombro delantero, de manera que pueda conectar la pelota separando bien los codo de cuerpo, es recomendable que se batee hacia donde se produzca la variación de la bola (Gutierrez y López, Ob. cit.).

Ejercicios para el bateo

- 1) Ejercicios en la máquina de lanzar.
- 2) Ejercicios en el soporte de bateo.
- 3) Bateo a corta distancia con lanzadores.
- 4) Bola bombeada con tarea.
- 5) Bateo a distancias normales con lanzadores.

Consideraciones generales acerca del bateo (Hanson, 2016):

La técnica para batear es el elemento más difícil de dominar en el juego, si le damos más importancia de lo que merece, haremos del bateo algo imposible de efectuar. Tal vez, por esta razón, se dice que los buenos bateadores nacen y no se hacen, lo cual pueda ser cierto en el sentido de que la destreza para darle a la bola con consistencia y poder demandar rapidísimos reflejos, fortaleza y movimientos coordinados; aunque se posean, en mayor o menor medida, esas condiciones naturales, el éxito o fracaso de un bateador estará determinado en gran parte por su disposición para trabajar en el perfeccionamiento de esta pericia, no solo de forma consciente, sino también inteligente. A continuación, algunos de los factores psicológicos que parecen ser esenciales en este aspecto (Hanson, 2006):

- Concentración: eliminar todos los estímulos innecesarios que puedan perturbar el estado consciente en que se encuentran en una situación determinada del juego.

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

Adolescencia

La adolescencia es un periodo de la vida con intensos cambios físicos, psíquicos y sociales, que van dirigiendo al niño hacia la adultez y le capacitan para la función reproductora, precedidos de cambios físicos que tienen una amplia variación de la normalidad y que establecen las diferencias y anomalías en el crecimiento y desarrollo puberales Rivero y Fierro, (2005)

De acuerdo al Fondo de las naciones Unidas para la infancia (UNICEF, 2002), se calcula que en el mundo hay 1200 millones de jóvenes de entre 10 y 19 años de edad, la mayor generación de adolescentes de la historia. En la actualidad al hablar de adolescencia es necesario considerar dos aspectos fundamentales: el fisiológico y el psicológico. Fisiológicamente hablando la adolescencia es la etapa que surge una vez terminada la niñez y la aparición de los primeros órganos sexuales secundarios, hasta dar por completo todo el desarrollo del organismo.

La transición de la niñez ofrece muchas oportunidades para el crecimiento, no solo en las dimensiones físicas sino también en la competencia cognoscitiva y social, la autonomía, la autoestima y la intimidad. Desde el punto de vista la teoría del desarrollo cognoscitivo de Piaget (citado en Papalia, y Olds, 2004), se abre paso de que el adolescente pase del pensamiento concreto al pensamiento abstracto. En esta etapa, los adolescentes, son capaces de imaginar posibilidades y formar y comprobar hipótesis.

Por otro lado, Papalia, y Olds (ob. cit.), resumen que Freud considera que el individuo va alcanzando la maduración sexual con el surgimiento de la pulsión sexual no incestuosa sino desplazada hacia los pares y relaciones sexuales propiamente experimentadas Finalmente, Erikson (1974), propone la crisis identidad frente a conflicto de identidad, la cual es necesaria para lograr convertirse en un adulto único con un sentido coherente del yo y un papel que sea valorado por la sociedad. Esta “crisis de identidad “muy rara vez se resuelve por completo en la adolescencia; por lo tanto, a lo largo de la vida adulta afloraran problemas concernientes a la identidad.

Enfoque Cognitivo - Conductual

El enfoque cognitivo conductual parte del supuesto de que la actividad cognitiva es la determinante del comportamiento humano, considera que el cambio conductual depende de

aspectos cognitivos, plantean que el cambio de aspectos cognitivos desadaptativos producirá los cambios conductuales deseados McCann, (2000).

La terapia cognitivo-conductual parte del modelo teórico del aprendizaje, basado en los principios del condicionamiento clásico, operante y el aprendizaje vicario. La modificación de conducta fue un término acuñado por Skinner, Solomon y Lindsley(1950). A ello se suma que a finales de 1970 comienza un proceso de integración con otros procedimientos de fuerte énfasis en lo cognitivo, fortaleciéndose la terapia cognitiva, siendo dos de sus precursores Aaron T. Beck y Albert Ellis. La terapia cognitivo-conductual utiliza el método científico para probar mediante la investigación la eficacia de sus técnicas.

La frustración o efectos paradójicos del reforzamiento McCann, (ob. cit.), contraste negativo o relatividad de los refuerzos u omisión sorpresiva de reforzadores se define en ese contexto como la respuesta del organismo (conductual, fisiológica y neural) desencadenada cuando un sujeto experimenta una devaluación sorpresiva en la calidad o cantidad de un reforzador apetitivo, en presencia de señales contextuales o temporales previamente asociadas con un reforzador de mayor magnitud La mayoría de las teorías consideran que la frustración se asocia con respuestas conductuales, emocionales, psicofisiológicas y neurales similares o idénticas a la presentación de estímulos aversivos o su anticipación, por lo que se la considera un modelo de estrés y dolor.

Según McCann (ob. cit.), la omisión o disminución sorpresiva de un reforzador positivo provoca activación o potenciación de cualquier comportamiento que le sigue inmediatamente al evento frustrante, llamado efecto de frustración (EF). Condicionamiento de las respuestas anticipatorias de la frustración primaria, llamada frustración secundaria o condicionada. Las respuestas que provoca son de conflicto y ansiedad, debido a que los estímulos están asociados con dos tipos de respuestas: apetitivas y aversivas.

MARCO METODOLÓGICO

Toda investigación se fundamenta en un marco metodológico, en el cual se define el uso de métodos, técnicas, instrumentos, estrategias y procedimientos a utilizar en el estudio que se desarrolla, lograr los objetivos que orientan la realización de la investigación; o comprobar las hipótesis, de ser el caso. ¿Qué se hará?; ¿Cómo se hará?; ¿Por qué se hará?; ¿Qué restricciones pudieran presentar los procedimientos a usar para recabar, analizar y procesar los datos? y ¿Qué obstáculos pueden confrontarse? Por ende, el marco metodológico expresa cómo se realizará la

investigación, muestra el tipo y diseño de la investigación, población, técnicas e instrumentos para la recolección de datos, validez, confiabilidad y las técnicas para el análisis de datos.

Modalidad de la Investigación

La modalidad de la investigación se puede ver como la herramienta de todo investigador para establecer la condición necesaria para la creación del conocimiento científico, así como las vías de acceso y de producción del mismo. Se hace énfasis en que la descripción que se efectúe debe incluir la información necesaria para evaluar la metodología seleccionada y la confiabilidad de los resultados, así como también para permitir la réplica del estudio. Por lo tanto los criterios de calidad son la validez, confiabilidad, objetividad, entre otros.

La modalidad de la investigación seleccionada para el trabajo fue la de campo, apoyada en la investigación de tipo documental basada en el paradigma socio-crítico (Arias, 2016).

El autor coinciden que, por medio de este tipo de investigación se toman los datos directamente del lugar en el cual ocurren los hechos, tomando en cuenta lo antes mencionado los autores obtuvieron los hechos directamente de la academia de béisbol “ACH Academy” ubicada en el campo de la urbanización “Fundación Mendoza” Maracay Estado Aragua, en la cual se realiza la función de psicólogo y en donde se efectuaron los estudios prácticos para el diplomado.

Diseño de la Investigación

Por su parte, según la Universidad Pedagógica Experimental Libertador UPEL (2016) nos dice que: “La investigación documental depende fundamentalmente de la información que se recoge o consulta en un documento, es decir al que se pueda acudir como fuente o referencia en cualquier momento o lugar sin que se altere su naturaleza o sentido, para que aporte información o rinda cuenta de una realidad o acontecimiento.

La fuente documental puede ser documentos escritos, como libros, periódicos, revistas, actas notariales, tratados, encuestas y conferencias escritas entre otros, documentos fílmicos, tales como: películas, diapositivas, documentos grabados, entre otros.

Por otra parte UPEL (ob. cit.) se entiende por investigación documental: El estudio de problemas con el propósito de ampliar y profundizar el conocimiento de su naturaleza con apoyo principalmente en trabajos previos, información y datos divulgados por medios impresos, audiovisuales y electrónicos, la originalidad del estudio se refleja en el enfoque crítico, conceptualizado, reflexiones, conclusiones, recomendaciones y en general, en el pensamiento del autor.

El trabajo de investigación se encuentra basado en el paradigma socio-crítico el cual según Martínez (2004) visto desde el ámbito de la investigación, un paradigma es un cuerpo de creencias, presupuestos, reglas y procedimientos que definen como hay que hacer ciencia; son los

modelos de acción para la búsqueda del conocimiento. Los paradigmas, de hecho, se convierten en patrones, modelos o reglas a seguir por los investigadores de un campo de acción determinado. Tomando en cuenta las descripciones antes nombradas y habiendo especificado el lugar en el cual se realizó el estudio, hay que mencionar el tipo de población y la muestra. Siendo la población según Tamayo y Tamayo, (1997), la población se define como la totalidad del fenómeno a estudiar donde las unidades de población poseen una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación. A su vez la muestra según Tamayo y Tamayo (ob. cit.) afirma que es el grupo de individuos que se toma de la población, para estudiar un fenómeno estadístico.

Dicho esto, la población es de 25 prospectos a pelotero profesional masculinos de 8 a 17 años de edad, los cuales se forman en “ACH Academy” la cual es una academia de béisbol ubicada en la urbanización “Fundación Mendoza” en Maracay Estado Aragua, la muestra utilizada para nuestro estudio es de 3 prospectos masculinos de 15 a 16 años de edad los cuales juegan 2 de ellos como Cácher y 1 Infielder.

Procedimiento de la Investigación

La propuesta para este trabajo de investigación es un programa de intervención cognitivo conductual para el manejo de la frustración en la biomecánica de bateo de los prospectos peloteros de la Academia “ACH Academy” Tal programa está basado en 12 semanas para la realización del objetivo.

- La observación libre: Anguera (2007), la define como la inspección y estudio realizado por el investigador, mediante el empleo de sus propios sentidos, con o sin ayuda de aparatos técnicos, de las cosas o hechos de interés social, tal como son o tienen lugar espontáneamente”.
- Sesiones psicoterapéuticas individuales: estas se realizaron en intervalos de 20 min por sesión en el área de las gradas, siendo esta una de las áreas más cómodas para los prospectos, en estas sesiones se establecieron los motivos generadores de frustración en los atletas mediante charlas socráticas.
- Reestructuración cognitiva: La reestructuración cognitiva es una estrategia general de las terapias cognitivo-conductuales, destinada a modificar el modo de interpretación y valoración subjetiva, mediante el diálogo socrático, la modelación y la práctica de hábitos cognitivos nuevos. La Terapia Racional-Emotiva Conductual de Albert Ellis y la Terapia Cognitiva de Aaron T. Beck son modelos de abordaje clínico, donde la reestructuración cognitiva figura de modo prominente (McCann, 2000). Esta técnica se realizó desde la semana 4 a la semana 11,

eliminando y cambiando pensamientos rumiantes no necesarios en los prospectos, dándoles una nueva visión y postura sobre diversos temas referentes al béisbol.

- Anclaje: es una de las técnicas de PNL que ayudan a situarse en un estado emocional en concreto. El anclaje se utilizó con los prospectos para establecer los sentimientos de gratificación y logro cada vez que estos realizaban un “hit”, utilizando palabras positivas y de aliento en conjunto con palmadas en el hombro cada vez que los atletas ingresaban al “dugout”.

- Ejercicios de respiración para la relajación (respiración profunda): es aquel tipo de respiración pausada y diafragmática utilizada para bajar niveles de frustración, ansiedad y estrés, este tipo de técnica se utiliza en los prospectos luego de cada entrenamiento o en situaciones específicas de estrés durante las prácticas en la academia.

- Charla motivacional: este tipo de charlas se aplicaron en las semanas 3, 7 y 11, durante la semana 3 se trató sobre la diferencia de la “actitud y aptitud” y como estas influyen en el desempeño de los prospectos.

- Visualización y establecimiento de metas: proceso intencionado, conscientemente elegido es decir, actúa como un mensaje al inconsciente, la imaginación se definiría como una respuesta espontánea del inconsciente, son los mensajes que acceden del inconsciente al consciente de forma similar a los sueños, fue necesario dentro del programa para así establecer cuáles serían las metas semanales para los prospectos y a su vez enfrentarlos a situaciones generadoras de frustración para darles las técnicas necesarias para superarlas (García Torrent, 2020).

RESULTADOS

Habiendo terminado con la implementación del programa de intervención en “ACH Academy” y tomando él cuenta todo lo antes mencionado se pudo observar en los prospectos una mejoría notable en cuanto a la biomecánica de bateo y al aumento en la tolerancia a la frustración, eliminando así comportamientos como arrojar los bates, el uso inapropiado del vocabulario dentro del campo, elevados niveles de ira y frustración y la ejecución errónea de la biomecánica de bateo.

HALLAZGOS

En el caso de la reestructuración cognitiva se logró eliminar los pensamientos rumiantes como “no lo logro porque soy malo” “no voy a lograr firmar” “no entiendo porque no mejoro si hago todo como me dicen” cambiándolos por “soy bueno en lo que hago y soy capaz de lograrlo” “estoy cada vez más cerca de la firma” “si no lo logro a la primera puedo seguir intentándolo” viendo así una mejor disposición y actitud ante los eventos generadores de frustración.



**Cuadro 1
Cronograma de Actividades**

ACTIVIDADES PROGRAMADAS	Lcda. Arellano Iriannys, Lcdo. Pereira Luis, Lcda. Henríquez Elivet y Lcda. Rodríguez Génesis. 2019											
	SEMANAS											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	23/09 al 27/09	30/09 al 04/10	07/10 al 11/10	14/10 al 18/10	21/10 al 25/10	28/10 al 01/11	04/11 al 08/11	11/11 al 15/11	18/11 al 22/11	25/11 al 29/11	02/12 al 06/12	09/12
presentación de los participantes a los instructores y prospectos de la academia												
Proceso de observación libre												
Selección de la muestra e Identificación del problema a tratar												
Sesiones individuales a los prospectos, aplicando la escucha activa												
Anclaje positivo												
Reestructuración cognitiva, eliminación de pensamientos rumiantes												
Ejercicio de respiración para la relajación (respiración profunda)												
Charlas motivacionales												
Visualización y establecimiento de metas												

Mediante los ejercicios de respiración se pudo notar en los prospectos como luego de realizarlos se encontraban más calmados, relajados y dispuestos a encontrar una mejor solución a las dificultades a las cuales se estaban exponiendo y aplicando la visualización estos pudieron verse en diferentes situaciones y así aprender a resolver y sobrellevar las dificultades que puedan encontrarse durante su formación como peloteros profesionales.

Al implementar las charlas informativas y explicarle a los prospectos los diversos temas que se trataron, estos pudieron tener un conocimiento más amplio de lo que les estaba sucediendo y que estaba ocasionando las fallas en su ejecución de bateo y a su vez como diferenciar y entender como la actitud ante los eventos generadores de frustración pueden marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso en el ámbito deportivo y competitivo del béisbol.

Durante las sesiones individuales se trabajaron las técnicas ya antes mencionadas a excepción de las charlas informativas, en estas sesiones se trataron los temas de manera particular desde el punto de vista y la necesidad de cada prospecto, llegando a tener un mayor compromiso durante la implementación del programa de intervención y un mejor rapport con los prospectos.

REFERENCIAS

- Anguera, M. T. (2003). "Metodología de la observación en las ciencias humanas".
- Arias, Fidas G. (2016). "El Proyecto de Investigación Introducción a la metodología científica". Recuperado de <https://evidencia.com/wp-content/uploads/2014/12/EL-PROYECTO-DE-INVESTIGACION-C3%93N-6ta-Ed.-FIDIAS-G.-ARIAS.pdf>.
- Cisneros, M. (2015), Caracterización de los efectos del enojo en lanzadores de béisbol categoría 13-15 años, Cuba. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6210607>
- Chirino, C. (2013), "Guía De Estrategias Didácticas Para Mejorar Las Técnicas De Bateo", Santa Ana de Coro. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/182345143/Tesis-Carlos-Corregida-Autoguardado>
- C.M. Reyes, (Marzo de 2013), "El bateo. Su técnica y metodología", EFDeportes.com, N° 178, Marzo de 2013. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd178/el-bateo-su-tecnica-y-metodologia.htm>
- Da Costa, F. (2012). Entrenamiento Mental en el Béisbol". fernandocostacarrillo.blogspot.com. Recuperado de <https://fernandocostacarrillo.blogspot.com/2012/04/entrenamiento-mental-en-el-beisbol.html?fbclid=IwAR1t7jy0gaYnxiNscvTCGi-T3-9NHKeG0ZeXC6aLHLYzDcwYgalYsPpj0fU>
- Erikson, E. (1974). Identidad, juventud y crisis. Buenos Aires: Paidós.

- Hanson, T. (2006). Using sport psychology to improve baseball performance. En En Dosil, J. (Ed.). *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*. London, England: John Wiley & Sons, Ltd.
- García Torrent, V. (2020). La visualización creativa para alcanzar metas. Recuperado de <http://diarioepoca.com/1066537/la-visualizacion-creativa-para-alcantar-metas/>
- González, L. (Febrero de 2002). "La tolerancia a las frustraciones en el deportista", EFDeportes.com, (N° 45). Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd45/stress.htm>.
- Kimel, D. y Wiener, I. (1998). "La adolescencia: una transición en el desarrollo". Barcelona, España. Primera edición.
- Martínez, M. (2004). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa*. México: Trillas.
- McCann, S. C. (2000). Doing Sport Psychology At The Really Big Show. In Andersen, M. (Ed.). *Doing Sport Psychology*. Champaign, Illinois, United States of America: Human Kinetics.

Los autores

Lcda. Elivet Hernández

Licenciada en Psicología- Universidad Arturo Michelena
Diplomado en Psicología del Deporte - Centro de Atención Psicológica Insight.

Lcda. Génesis Rodríguez

Licenciada en Psicología- Universidad Arturo Michelena
Diplomado en Psicología del Deporte - Centro de Atención Psicológica Insight.

Lcda. Iriannys Arellano

Licenciada en Psicología- Universidad Bicentennial de Aragua
Diplomado en Psicología del Deporte - Centro de Atención Psicológica Insight.

Lcdo. Luis Pereira

Licenciada en Psicología- Universidad Bicentennial de Aragua
Diplomado en Psicología del Deporte - Centro de Atención Psicológica Insight.

Dr. Alessandro D'Amico

Licenciado en Psicología. Máster en Psicología Deportiva. Doctor en Ciencias del Deporte y de la Actividad Física
macauformula1@gmail.com

