

**Título:** Propuesta de un programa para la enseñanza del KICKING – BALL recreativo en las instituciones Deportivas de Base.

**title:** Proposal of a program for the teaching of KICKING-BALL recreational in the Sport institutions of Base.

**Autora:** Lic. Elisabel Alpajon Guilarte.

**Cargo:** Directora de la Institución Deportiva de Base Centro.

**Puesto de trabajo:** Institución Deportiva de Base Centro. Municipio Guantánamo.

**Organismo:** Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación.

**Titulo Académico:** Licenciada en Cultura Física.

**Categoría Docente:** Instructor adjunto.

### **Resumen**

Se elaboró un programa para la enseñanza del Kicking – Ball recreativo en la comunidad. Se realizó un diagnóstico a través de encuestas y entrevistas, al principal directivo de la Dirección municipal de Deportes y de la Institución Deportiva de Base Centro, con los profesores de recreación así como dirigentes de masa, para valorar el estado actual del problema. Se tuvo en cuenta las prioridades del programa de recreación física en Cuba. El programa propuesto recoge los métodos, elementos técnicos, técnicas, lenguaje y regla para su práctica. Los resultados encontrados permiten referir que la práctica del Kicking – Ball recreativo incrementa las opciones de actividades recreativas rescatando tradiciones, y a su vez un cuerpo de presupuestos acerca de la Teoría de la metodología que contengan los aspectos más importantes relacionados con el paradigma asumido en ésta investigación, además de motivar en gran medida a los practicantes de la comunidad ya que se convierte en una actividad que compite con larga duración.

### **Summary**

A programmer was elaborated for the teaching of the Kicking -Ball recreational in the community. To all he/she was carried out a diagnosis through surveys, to the main directive of the municipal Address of Sports and of the Sport Institution of Base Center, with the recreation professors, to value the current state of the

problem. One kept in mind the priorities of the program of physical recreation in vat. The opposing results allow to refer that the practice of the Kicking - Ball recreational increases the options of recreational activities rescuing traditions, and in turn a body of budgets about the Theory of the methodology that you/they contain the more important aspects related with the paradigm assumed in this investigation, besides motivating since in great measure to the practitioner of the community becomes an activity that competes with long duration.

**Palabras Claves:** Comunidad, Metodología, recreativo, actividad, enseñanza, kicking – ball.

**Key Words:** Community, Methodology, recreational, activity, teaching, kicking.- ball.

### **Introducción**

Con el fin de incorporar la práctica del kicking - ball en las actividades Recreativas Físicas del consejo centro, se trabajo la tarea de realizar este trabajo al elaborar un programa que sirva para enseñanzas en los practicantes comunitarios. Lo importante de este es que se tiene en cuenta la limitación de recursos para desarrollar la actividad por lo que se presenta flexibilidad y adaptaciones en todos los territorios, con ayuda de la creatividad de los profesores de Recreación, Activistas y todas aquellas personas interesadas en desarrollar de una u otra forma la creación de medios para la actividad recreativa.

A lo largo de los años se ha podido enfatizar que la recreación física desarrolla en las comunidades y consejos populares diferentes valores, capacidades y satisfacción espiritual, la actividad del **kicking - ball** que es la que ocupa este trabajo no esta exento de ello y de ahi la importancia que se le concede a su práctica y a la enseñanza de los elementos teóricos – prácticos y dentro de estas los diferentes elementos técnicos de esta modalidad que son esenciales para lograr buenos resultados en la salud del practicante. El Kicking ball es una actividad de bajo impacto que puede ser practicado por todas las personas que deseen hacerlo, pues a diferencia del béisbol su duración máxima es de 2 horas y se puede culminar después del 5° inning. El kicking ball no es un deporte nuevo en Cuba, pero la información referida al mismo es escasa o casi nula, por lo que no

se ha podido profundizar más el tema de cómo se dio inicio a la práctica de este deporte, quién lo ideó, su historia, su evolución, etc.

El presente trabajo trata las reglas, implementos deportivos, los profesores que lo imparten, coach y árbitros que deben estar en el desarrollo del juego; un pequeño análisis del juego y características más relevantes de esta actividad.

### **Desarrollo**

Con el fin de incluir en la realización de las actividades Recreativas Físicas en los Consejos Populares la práctica del Kicking-ball, se propone un programa que sirva de guía para todos los Profesores de Recreación del país.

**KICKING BALL:** Llamado kickingball es un juego entre dos equipos, cuyo objetivo es anotar la mayor cantidad de carreras posibles, de acuerdo con el reglamento.

Cada equipo estará compuesto por:

20 jugadores como máximo y 14 como mínimo, 10 de ellos serán "los abridores" y el resto los sustitutos o banca.

**Importancia:** El kickingball es una actividad nueva que permite participar activamente por lo menos en 3 juegos pre deportivos, donde se aplican las destrezas del futbolito, los lanzamientos del boliche y algunas reglas y acciones del béisbol, cumpliendo con las normas de los mismos.

### **Posiciones defensivas de lo 10 jugadores abridores**

- |                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 1. P: PITCHER<br>CORTO           | 6. SS: SHORT STOP O CAMPO        |
| 2. C: CATCHER<br>CORTO           | 7. SF: SHORT FIELDER O JARDINERO |
| 3. 1B: PRIMERA BASE<br>IZQUIERDO | 8. LF: LEFT FIELDER O JARDINERO  |

4. 2B: SEGUNDA BASE  
CENTRAL

9. CF: CENTER FIELDER O JARDINERO

5. 3B: TERCERA BASE  
DERECHO

10. RF: RIGHT FIELDER O JARDINERO

**Duración del partido:** El partido constará de nueve entradas o innings, considerándose juego legal al concluir la 5ª entrada. Su duración máxima será de dos horas, es decir, que si el partido va por el 6º inning y han transcurrido las dos horas de juego, se juega ese inning completo, en este caso el 6º y concluye el partido, siendo el ganador el equipo que para ese momento tenga mayor cantidad de carreras anotadas. No se abrirá el inning cuando falten menos de 5 minutos.

#### **Aplicación de la regla NOCAUT**

Después del 5º inning, el equipo que tenga una ventaja mayor a 15 carreras, será declarado ganador, concluyendo el juego es ese momento.

**Orden de pateo:** El profesor responsable del equipo, anotará en una lista, por cuadruplicado, el orden en que pasarán a patear sus jugadores.

**Inicio del juego:** El picher lanza la pelota hacia el catcher, rodándola por el piso, después de dar un máximo de dos pasos hacia delante (técnica de lanzamiento de la bola de boliche).

La pelota debe pasar por encima del home para que sea "strike". Es "bola mala", cuando pasa fuera de la zona de strike, o saltando hacia home.

#### **TÉCNICAS**

**Técnica individual:** Es la propia de cada jugador, y ésta se realiza de forma individual, y se divide en ofensiva y defensiva.

**Técnica colectiva:** Es la unión de todas y cada una de las técnicas individuales de cada jugador para el mejor accionar de un equipo en el desarrollo de un juego, y éstas pueden ser ofensivas y defensivas.

#### **ELEMENTOS TÉCNICOS JUGADAS DEFENSIVAS EJERCICIOS QUE SE APLICAN**

- Desplazamientos articular
- Tiros
- Fideo
- Lanzamiento para el tiro
- Pateo de rolling
- Corrido de bases fly
- Barrido a las bases lanzamiento superiores
- El jugador del short field
- Jugador de primera base
- Receptor
- Jugadas del campo interno y externo
- Elongación muscular y movilidad
- Ejercicios especiales
- Ejercicios de iniciación para el pateo
- Ejercicios de iniciación
- Ejercicios de iniciación para el fildeo
- Ejercicios de iniciación para el fildeo de fly
- Ejercicios de iniciación para el lanzamiento superiores
- Calentamiento de las extremidades superiores

## REGLAS

El reglamento comprende **32 Reglas** que abarcan desde los objetivos del juego hasta las medidas de la cancha, pasando por la conformación de equipos y las reglas de juego.

## CONCLUSIONES

- 1.- El programa ofrecido ayuda a los profesores de recreación de las Instituciones Deportivas de Base a enseñar con dominio y preparación la actividad de kicking.
- 2.- Que se incremente la oferta de competencias recreativas de corta y larga duración con sistematicidad a nivel de circunscripción, consejos populares e inter-barrios.
- 3.- La investigación ofrece como elementos que complementan el programa: el lenguaje propio del kicking ball y sus reglas. De forma general la investigación hecha desprende, que el kickingball es una mezcla entre el baseball y las técnicas de lanzamiento del boliche, es apto para todas las edades, en su mayoría este deporte es practicado por niños, jóvenes y adultos, ya que es considerado un deporte de bajo impacto.

## Bibliografía

- Fernández Ordóñez, A. (1.995). "Los juegos de calle". Aula de Innovación Educativa, 44, 5-9. Barcelona: Graó Educación
- Microsoft, Encarta 2007. Consultado 14 Julio de 2008
- Martínez Del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" En Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC
- Martínez Gómez, M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
- Suárez, David, José. Acerca del Kicking- ball josedavid@hotmail.com Instituto Universitario Experimental de tecnológico Cátedra: Educación Deportiva. Barquisimeto, de mayo de 2005.
- Comisión nacional de Béisbol. (2007) Programa de preparación del deportista, Béisbol, La Habana.
- Bruggeman, D, y D Albrecht. (2000) Entrenamiento moderno del fútbol. Barcelona, Editorial Hispano Europea. S.A.
- Lodziark, C. (1972) Las Técnicas del Fútbol S. L. Madrid, Editorial Europa.

Publicación Nacional:

Facultad de Cultura Física. Guantánamo

A: Revista " Hombre, Ciencia y Tecnología ".

