

Sistema de acciones para potenciar el control en los lanzadores categoría 15-16 años en la EIDE de Guantánamo.

Lionnys Nolazco-Rivera. Facultad de Cultura Física. Guantánamo-Cuba.

Resumen:

El siguiente trabajo se orientó hacia la elaboración de un sistema de acciones para potenciar el control de los lanzadores categoría 15-16 años en la EIDE de Guantánamo. Una observación inicial al entrenamiento deportivo, ofreció datos para la implementación de una alternativa metodológica encaminada a resolver la problemática que presentaban estos atletas, que se ha convertido a nivel nacional en una insuficiencia para entrenadores y atletas. El sistema de acciones para el mejoramiento del entrenamiento deportivo en los lanzadores, les ha favorecido el proceso haciéndolo más efectivo, dinámico e integrador; el que se estructura en acciones, procedimientos y ejercicios por etapas entrelazados en la planificación del entrenamiento.

Palabras clave: sistema de acciones / lanzadores.

Abstract:

The following work was guided toward the elaboration of a system of actions for developing the control of the pitchers, category 15-16 years, in the EIDE of Guantánamo. An initial observation to the sport training, offered data for the implementation of a methodological alternative guided to solve the problem that these athletes presented that has become at national level an inadequacy for trainers and athletes. The system of actions for the improvement of the sport training in the pitchers, it has favored them the process making it more effective, dynamic and integrative; the one that is structured in actions, procedures and exercises by stages intertwined in the planning of the training.

Words key: system of actions / pitchers.

Introducción:

La esfera del deporte, no ha escapado al avance científico - técnico que se ha experimentado a nivel mundial. Cada día se destinan una mayor cantidad de

recursos y esfuerzos para obtener métodos y técnicas que posibiliten la obtención de mayores y mejores resultados deportivos.

En el caso particular del béisbol, es una disciplina que ha ido ganando poco a poco mayor número de adeptos, pues cada vez más las naciones se han incorporado a su práctica atendiendo a su popularidad y posibilidad de debate. Todo en él es fascinante; desde sus fundamentos teóricos hasta el lenguaje mímico de las señas, que siempre han ejercido una poderosa atracción en fanáticos y aficionados.

Esta actividad deportiva se destaca como una excepcional combinación que promueve la actuación individual en un marco colectivo. Si el enfrentamiento directo del bateador y el lanzador aporta el espectáculo individual, las rotaciones defensivas de los jugadores de campo demuestran que la efectividad del equipo depende de su funcionamiento colectivo. Esta disciplina deportiva combina la habilidad física con la capacidad mental. Pocos deportes colectivos tienen una estrategia y un sistema de anotación como las del béisbol. Además lo practican personas de cualquier peso y estatura.

En el desempeño de este entretenimiento, se potencializa la flexibilidad del pensamiento ante el contrincante, pues deben adecuarse las respuestas a las decisiones tácticas del contrario e incluso a las situaciones instantáneas o inesperadas que se produzcan durante el encuentro para poder enfrentarla acertadamente.

El béisbol en Cuba es algo más que el deporte nacional, es parte de nuestra nacionalidad, de nuestra identidad, es algo, totalmente inexplicable para alguien que no sea cubano. Por este motivo ha sido visto como proceso espontáneo, que necesita de la aplicación de la ciencia y de nada más que no sea puro béisbol. Pero los tiempos cambian y los compromisos internacionales se van haciendo cada vez más disputados sobre todo, a partir de la inclusión de jugadores profesionales en distintos eventos. Esto hace que muchos de los hombres de ciencia vinculados a este deporte pongamos todos nuestros conocimientos y esfuerzos en función de buscar nuevos caminos que nos permitan buscar resultados óptimos en el desempeño atlético.

Es precisamente el área de pitcheo la preferida para realizar el presente trabajo investigativo, teniendo en cuenta las problemáticas que aparecen en la

demanda tecnológica del béisbol en la provincia, más el análisis realizado en mayo de 2009 en el seno de la comisión técnica sobre los discretos resultados que venía alcanzando el equipo Guantánamo de béisbol, categoría 15-16 años, que participa en los campeonatos zonales.

El control es fundamental para el logro de altos resultados en las competencias, ya que es uno de los componentes del período de la preparación más afectado y menos desarrollado que necesita una elevada preparación técnica. El objetivo primordial de este trabajo investigativo es abordar un aspecto que consideramos de mucha importancia en el éxito de un lanzador en el juego de Béisbol, el control de los lanzadores, pues el pitcher es el encargado de controlar la ofensiva del equipo contrario y debe estar preparado desde el punto de vista físico y psicológicamente para así cumplir con este objetivo.

El control de la zona de strike es fundamental, es de vital interés, para el lanzador contar con un magnífico control, los lanzadores deben emplear su propio estilo, específicamente en lo que se refiere al ángulo de soltar la bola para un aceptable control, que debe ser el que resulte más cómodo y natural. Una gran cantidad de lanzadores con buenas perspectivas de desarrollo se han frustrado porque han tratado de cambiarle los movimientos habituales de lanzar debido que para ellos es conveniente que se le permita aplicar su propio estilo.

El lanzador tiene que concentrarse en el trabajo que habrá de realizar frente al bateador y tener una idea del sitio hacia donde dirigirá sus lanzamientos con absoluta confianza en conteos favorables.

El control de la habilidad de lanzar la pelota de béisbol ha sido estudiado por diferentes autores, entre los que se citan a Álvarez Lorente (1991), a Ealo de la Herrán (1984), González García (1995), Hernández Mayán (2001), entre otros; los que han dado elementos de forma general acerca el tema a que hacemos alusión. Entre otros aspectos dejan bien claro los requerimientos de que deben disponer los lanzadores para la actividad de lanzar, entre los que destacan los aspectos físicos, genéticos, mentales y de temperamento, y dentro de estos el somatotipo que se necesita, tipo de fibras musculares, el desarrollo elevado de los principales procesos psíquicos con que deben disponer los jugadores de estas posiciones, así como autocontrol, coraje,

valentía, liderazgo, tenacidad, creatividad, seguridad, combatividad, decisión de vencer.

Una de la característica importante sin dudas dentro del área de los lanzadores lo constituye el control de la habilidad de lanzar, numerosos lanzadores se apoyan en esta habilidad para enfrentar la potencia de bateo de los equipos de turno. Esto unido a otro elemento importante como lo es disponer de un buen pensamiento táctico, para mezclar los lanzamientos, quitarle y ponerle a la bola entre otros, hacen de los lanzadores la principal defensa de todo equipo pero para ello es imprescindible ante todo disponer de un excelente control, en la actualidad unas de las áreas con mayor grado de dificultad es la del lanzador, ya que precisa de una gran coordinación de movimientos, un buen control, muy buena concentración de la atención además, de un elevado pensamiento técnico táctico, para poder dominar a los bateadores.

En nuestra provincia los entrenadores para mejorar el control de los lanzadores lo realizan utilizando los métodos tradicionales, lo que hace un pitcheo poco efectivo, ya que en el programa de preparación del deportista no viene nada de forma detallada para mejorar el control, razón por la cual se han detectado un conjunto de insuficiencias que dan al traste con la falta de control, entre las que encontramos:

- Bases por bolas concebidas en conteos favorables para el pitcher.
- Pelotazos propinados en conteos favorables.
- Wild pitch propinados en conteos favorables.
- Lanzamientos por varios ángulos de salida.
- No mantener la vista hacia el punto de referencia, durante todas las fases del movimiento.

Lo expresado anteriormente permitió afirmar las insuficiencias que existen en el control de los lanzadores de la EIDE de Guantánamo categoría 15-16 años, lo que indica un pitcheo poco eficiente, constituyendo una preocupación para los técnicos, entrenadores y especialistas de esta importante área, ya que según Ealo de la Herrán(1984), en su obra el lanzador representa más del 75 % en el éxito de un juego, por lo que nuestro trabajo está encaminado a

realizar un sistema de acciones con el objetivo de potenciar el control de los lanzadores.

Desarrollo:

El cuerpo humano en su similitud con los mecanismos simples de la mecánica, es un sistema de cadenas, palancas, péndulos y poleas que debe ser entrenado de una forma específica para competir. Este puede ser entrenado para responder a las demandas físicas que el pitcheo requiere, y el cerebro y los sentimientos pueden ser preparados con información y experiencias de tal forma que se logre proveer de un acondicionamiento mecánico y físico adecuado, House (1993).

Aunque las escuelas antiguas y modernas difieren filosóficamente en como se desarrollan las habilidades, coinciden en que lanzar es una habilidad. Entonces nos atrevemos a decir que lanzar (pitcher) es ambas cosas: “una ciencia y un arte”.

Al pitcheo, podemos añadirle todo; gran atención a la secuencia de nervios y contracciones musculares que crean velocidad e imparten rotación, mientras se suministra una cantidad calculada de estrés en los músculos, tendones, ligamentos y huesos.

“El arte de pitcher” es simplemente la forma en que un individuo usa sus pies, piernas, torso, brazos y cabeza para interpretar la información de la ciencia del pitcheo. House (1993). “El movimiento del cuerpo es el arte del pitcheo”. Es la forma en que uno desarrolla un parecer en un estilo predecible, que coordina la genética, el acondicionamiento mental y emocional, y los movimientos neuromusculares necesarios para lanzar una bola desde un montículo a 60 pies y 6 pulgadas, tanto en prácticas como en competencias.

La técnica del pitcheo ha sido impartida por cientos de años. Durante los primeros 90 años de baseball, los entrenadores usaban su propia experiencia visual para enseñar a sus pitcher. Este error continuó hasta los últimos años de los 70 cuando entrenadores profesionales norteamericanos, canadienses y japoneses, adaptaron nuevas tecnologías (cámaras de cine y vídeo, plataformas de fuerzas, celdas fotoeléctricas, electro miógrafos, etc.,) a técnicas de instrucción.

En los últimos 8 ó 10 años los entrenadores e investigadores han comenzado a integrar análisis computarizado en 2D y 3D (bidimensionales y tridimensionales) en sus enseñanzas y en sus análisis de movimientos de lanzadores. Se plantea en la actualidad, que los mejores entrenadores son usualmente pensadores tridimensionales, y los mejores pitcher siempre desarrollan estilos eficientes en tres dimensiones. Sin embargo, somos de la opinión de que aún queda mucho por mejorar en el proceso del pitcheo entre instructores o entrenadores y atletas.

Desde hace unos años, la preparación del lanzador ha motivado preocupaciones y discrepancias entre técnicos y entrenadores a diferentes niveles, trayendo como consecuencia intentos aislados por resolver el problema que se agudiza, sin convencer a la opinión especializada. Guerra (1989).

La inmensa mayoría de entrenadores opinan que las insuficiencias están dadas por falta de preparación física, otros lo achacan a falta de preparación mental. Es obligatorio referirse a la gran cantidad de brazos lesionados, sobre todo en las categorías inferiores entre los 15 y 18 años. Por sólo citar un ejemplo; en nuestra provincia Guantánamo de 5 lanzadores que se inician en la pirámide; dos sólo llegan al equipo provincial y en los últimos años ninguno ha llegado al equipo nacional, tres quedan en el camino principalmente por molestias en el brazo de lanzar y por problemas de control.

Según Ealo de la Herrán (1984) “El lanzador de un equipo de béisbol desempeña la posición defensiva más difícil del juego, no sólo por el esfuerzo físico que tiene que realizar durante el desarrollo del encuentro, sino también por la actividad mental que requiere en cada una de las situaciones ofensivas y defensivas en el transcurso del desafío”.

Acerca de la constitución física del jugador que se desempeña en esta posición el mismo autor refiere “Una estatura de 183 cm.” y un peso aproximado de 86 Kg. con brazos largos y las manos grandes para obtener un mejor agarre de la pelota son condiciones adicionales que lo favorecen”.

Se considera que la estatura de los pitcher puede ser considerada a partir de la propuesta por el profesor Ealo pero mientras más alto sea el mismo se

alcanzará una mayor efectividad en la velocidad y el control de los lanzamientos en esta área de trabajo.

Además que la coordinación de movimiento unido a una buena estructura del mismo son los elementos más importantes que influyen en un buen control de acuerdo a la experiencia acumulada en el trabajo del béisbol en todos estos años, la fase intermedia desempeña un papel fundamental, pero lo determinante está en la fase final del movimiento, en dependencia del ángulo de salida que tenga el lanzamiento. Aunque todas las fases son importantes en la estructura para lograr un movimiento coordinado y fluido que permita realizar un lanzamiento potente y controlado dirigido al punto débil del bateador.

Por ejemplo, el control es un factor vital para el éxito de un lanzador. Juan Eolo de la Herman en su libro *Béisbol* (6, 141), planteó: "...el lanzador tiene que dirigir toda su capacidad mental hacia un objetivo específico y para ello debe, antes de iniciar sus movimientos, tiene que haber pensado donde había de dirigir un lanzamiento y realizar la mecánica de lanzar lo mejor posible, ya que los problemas de control también se originan por la falta de coordinación en los movimientos debido a defectos técnicos."

Considerando lo planteado por el autor en cuanto a que el control es el factor más importante en la preparación de un lanzador, se tiene el criterio de que a esto se le une el dominio correcto de la técnica, ya muchos son los factores que influyen en el control del lanzador y uno de ellos es lo relacionado con este aspecto (el dominio de la técnica) debido a que el lanzador puede estar preparado psicológicamente, tener mucha preparación física, técnica o táctica, que si durante la realización de los movimientos no los efectúa correctamente, no hay efectividad en los lanzamientos.

Para mejorar el control, según Fonseca Márquez, en su obra plantea una serie de indicaciones referentes a lanzar de cerca, el uso de las ligas, los lanzamientos contra una lana cuadrículada, el pitcheo en la práctica de bateo, tirar en el pepper game y lanzar bajito.

Esta acción se impone indiscutiblemente en numerosos casos y puede tener éxito. Pero si la realizamos de forma sistemática, puede tener el éxito esperado aunque se realice con la mejor calidad.

**Conclusiones:**

-Se realizó un análisis de las tendencias históricas del control de los lanzadores en la EIDE Guantánamo, donde se expone la necesidad de continuar profundizando en el desarrollo de este proceso que se inician en esta categoría.

-Se realizó una sistematización de los fundamentos teóricos del proceso de entrenamiento deportivo en los lanzadores de béisbol de la EIDE Guantánamo especialmente la categoría 15-16 años.

Citas y notas:

1. Juan Ealo de la Herrán. (1984). Béisbol. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

2. Tomas House. (1993). Fit to pitch. Ivine. California. USA. Ed. Human Kinetics Inc.

3. José Guerra Martínez. (1989). El pitcheo por dentro. (Su programa ideomotor). Pinar del Río. Material impreso.

4. Augusto Fonseca Márquez. (2005). Béisbol. Preparación Técnica Especial. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.