

Sistema de ejercicios para mejorar el comportamiento técnico- táctico defensivo de los receptores del equipo de Béisbol Sub-23 de la Provincia Granma.

Exercise system to improve technical and tactical defensive behavior receivers baseball team U-23 Granma Province.

Yoelys Brizuela-González, Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma, ybrizuelag@udg.co.cu, Cuba.

Carlos Alberto Ramírez-Arévalo, Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma, cramireza@udg.co.cu, Cuba.

Amaury Yasel González-Moreno, Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma, agonzalezmoreno@udg.co.cu, Cuba.

Resumen

Aprender y perfeccionar la técnica defensiva requiere de un trabajo duro, considerable, por parte de atletas y entrenadores, esto solo será posible si llevamos a cabo un trabajo minucioso, sistemático e individualizado durante muchos años por parte de ambos, en los que se tengan en cuenta un sin número de sugerencias básicas sobre esta acción que a nuestro modo es vitalmente importante: reflejos rápidos, entrenamiento, coordinación, destreza individual, técnica y sobre todo gustarle fildear. Estas transformaciones deben generar una dinámica que esté abierta a todos los agentes y actores que interactúan en el entorno local, con el fin de orientar y definir estrategias de desarrollo coherente y viable que permitan un bienestar físico y mental acorde con las condiciones reales de la población. Este sistema de ejercicios que proponemos tiene como objetivo mejorar el rendimiento técnico-táctico de los receptores de la academia provincial de beisbol de Granma para ellos se utilizaron varios ejercicios y varios criterios de autores para conformar este sistema de ejercicios que va encaminada a la realización de ejercicios que guarden estrecha relación con la habitual labor que realiza el receptor.

Palabras claves: Fuerza/ Ejercicios Especiales/ Receptor/ Entrenamiento/ Coordinación/ Destreza Individual/Técnica.

Summary

Learn and perfect the defensive technique requires hard, considerable work on the part of

athletes and coaches, this will only be possible if we conduct a thorough, systematic and individualized work for many years by both, which are taken into has a number of basic suggestions about this action that our way is vitally important: quick reflexes, training, coordination, personal skill, technique and especially to like fielding. These transformations must generate a dynamic that all actors and actors interacting in the local environment, in order to guide and define strategies coherent and viable development to a chord physical and mental well with the actual conditions of the population is open . This exercise system that we propose aims to improve the technical and tactical performance receptor provincial baseball academy Granma for them several years and several criteria authors were used to form this system of exercises that is aimed at the realization of exercises closely linked with the usual work of the receiver.

Keywords: Force / Special Exercises / Receiver / Training / Coordination / Skills Individual / Technical.

Introducción.

El béisbol es un deporte colectivo, de equipo, de carácter variable y contextualizado entre el grupo de “deportes con pelota”, y según Yañez, J. se clasifica como un deporte con un fin táctico. Citado por Arosiev, M. Y Kaninin, A. (1976). Su juego, en sentido general, en nuestro país, se distingue por el empleo de la fuerza a la ofensiva y el poco uso de la rapidez en combinaciones tácticas entre el bateador y los corredores, jugadas ofensivas y defensivas sustentadas en esquemas tácticos tradicionales, entre otras características. También Alfonso, J. (2009) define el Béisbol como, un juego técnico-táctico colectivo, de cooperación oposición, esfuerzo variable, potencia moderada, acciones anaerobias alactacidas y carácter acíclico, que suele desarrollarse al aire libre y ofrece a los contrincantes idénticas posibilidades de estar al bate en cada media entrada.

Al respecto, Andréu, N. (2005) afirmó “(...) hay que aplicar métodos más técnicos y científicos en el desarrollo de nuestros deportistas, hay que revolucionar los métodos de preparación y desarrollo de nuestros atletas, no sólo en la pelota, sino en todas las disciplinas deportivas”.

Su tradición histórica y los magníficos resultados han hecho que Cuba sea unas de las mayores potencias del mundo beisbolero contemporáneo, se enorgullece de ostentar

casi todos los títulos que otorga la Federación Internacional de este deporte, tales como: Juegos Olímpicos, Campeonatos Mundiales, Juegos Panamericanos, Centroamericanos y subcampeón del primer Clásico Mundial de Béisbol y actualmente exhibe el título conquistado en la Liga del Caribe por el equipo de Pinar del Rio defendido el pasado año por Ciego de Ávila

Desde el Triunfo Revolución Cubana en el año 1959, se han desarrollado en Cuba 55 series Nacional de béisbol, donde es conocido por todos que los equipos de béisbol de nuestra provincia de Granma, han presentado serias dificultades con la defensa de los jugadores de cuadro y los receptores, ocupando los últimos lugares y sobre todo en las últimas temporadas, es por ello que este trabajo va encaminado a dar soluciones algunas de las problemáticas de la defensa de los receptores de la Academia provincial de Béisbol como principal nutriente del equipo de la primera categoría.

Los resultados que aporta el trabajo de entrenamiento de la preparación técnico – táctica tienen un elevado fundamento psicopedagógico; entre otros aspectos, esto contribuye al desarrollo de los procesos cognitivos y la interacción entre el entrenador y los jugadores del equipo y de ellos entre sí, permitiendo la asimilación del conocimiento que se necesita para actuar en el juego y al mismo tiempo la creación de nuevas habilidades y el enriquecimiento de las que ya dominan los peloteros. La importancia de la preparación técnico-táctica en la construcción de las relaciones interpersonales de los jugadores, no se manifiesta en la dirección pedagógica del entrenamiento de manera consciente e intencionada. Existe predominio en la ausencia de acciones que lleven al pelotero a la reflexión sobre las funciones que cumple cada acción en el juego, con el consiguiente desconocimiento de cuál es su competencia para actuar en relación con los otros y la situación de juego. Dentro del equipo de pelota el binomio lanzador –receptor puede significar la victoria o la derrota de un juego.

Se dice que el lanzador representa entre el 60 y el 70 % de la capacidad defensiva de un equipo y que junto con el receptor conforma el dúo de mayor actividad dentro de un desafío. Al intercambiar con atletas y entrenadores sobre la forma en que se organiza la preparación técnico-táctica en la relación lanzador-receptor (área 1) del equipo sub- 23 de la provincia de Granma para conseguir que se realicen acciones tal como se presentan en el juego no se obtienen respuestas acertadas. Tradicionalmente la preparación técnico-táctica en el área 1 se desarrolla con predominio de la técnica y sin darle una importancia al componente táctico,

Ejercicios para mejorar el comportamiento....

predomina la ausencia de acciones que lleven al pelotero a la reflexión sobre las funciones que cumple en cada acción del juego es decir los atletas se enfrentan a situaciones en el juego que no han visto en los entrenamientos.

Ante esta situación la intención de la investigación es estudiar las particularidades de la preparación técnico-táctica en la relación lanzador-receptor y brindarles apoyo al colectivo de entrenadores proponiendo ejercicios que se asemejen a las situaciones que se producen durante el juego.

La problemática que nos llevó a realizar esta investigación es el pobre desarrollo técnico – táctico defensivo que muestran los receptores de la academia de Béisbol de Granma lo que tiene su origen en la categoría anteriores pues los entrenamientos en ocasiones no garantizan los conocimientos necesarios para la ejecución de las acciones técnico -táctica defensiva en situaciones reales de juego. Expresado en los bajos resultados de estos atletas en los aspectos defensivos, como la mecánica del tiro a las bases, mecánica del fildeo de toques bola y la recepción de los lanzamientos.

En las observaciones realizadas a las clases de entrenamientos y juegos se comprobó que: dejar hombro, cadera y pierna en posición abierta para el tiro, tirar fuera de balance o dar muchos pasos, colocarse de lado para el fildeo, entrar de frente al toque de bola, en la jugada de doble robo no mirar a tercera base antes de decidir la jugada a realizar, en el bloqueo de los lanzamientos virar la cara o levantar la cabeza y no colocar le el cuerpo a los lanzamientos que pican delante.

Problema científico.

¿Cómo desarrollar las acciones técnico - tácticas defensiva de los receptores del equipo de Béisbol sub- 23 de la provincia de Granma?

Objetivo.

Aplicar un sistema de ejercicios en el proceso de entrenamiento, que permita el desarrollo técnico- táctico defensivo de los receptores del equipo de Béisbol sub -23 de la provincia de Granma.

Materiales/ metodología

En la presente investigación se seleccionaron los tres receptores de la Academia de Béisbol de Granma. Durante el proceso de investigación fue necesario la utilización de los

siguientes métodos científicos: del nivel teórico: análisis y síntesis, inductivo deductivo, sistémico, estructural funcional, del nivel empírico: pre experimentación (control mínimo), observación, encuesta, del nivel estadístico: paquete estadístico SPSS 11.5, T-student, wilconxon y la estadística descriptiva.

Discusión/ resultados

Sistema de ejercicios

Ejercicio 1. Impartiendo señas.

Forma de organización: Individual, Parejas, Tríos.

Metodología: El receptor mientras se encuentra agachado para dar las señas al lanzador, algunas veces descuida la postura correcta, aprovechando el equipo contrario para localizar y visualizar las señas que el imparte, y así prepara al bateador sobre un posible lanzamiento. Debemos hacer hincapié en que los receptores adopten una posición básica, que sería en cuclillas detrás del bateador, la rodilla derecha debe señalar hacia el lanzador, la muñeca del brazo de tirar debajo del peto, pegada a la ingle derecha para realizar las señas en la parte interior del muslo. La mascota se encuentra extendida sobre la rodilla izquierda con el hueco del guante mirando al home. Esto contribuye a proteger y esconder las señas de manera que los asistentes de primera y tercera no puedan verlas.

Ejercicio 2. Forma de recibir los lanzamientos afueras.

Forma de organización: Individual y parejas.

Metodología: La mayoría de los receptores, mientras están esperando para recibir el lanzamiento, mantienen la mano de tirar semis-cerrada con los dedos completamente relajados. El cuerpo siempre que sea posible se debe colocar de frente a la pelota, cambiando la posición de los pies.

Variante 1: El receptor se va a colocar detrás de home adoptando la postura básica para recibir lanzamientos, después de dar las señas, adoptando una posición cómoda con los pies bien abiertos, más de la anchura de los hombros, el pie izquierdo más adelantado y la espalda inclinada hacia delante, con el peso del cuerpo hacia las puntas de los pies. Los brazos relajados y semis-flexionados marcando al frente.

Se van a colocar dos pelotas estáticas a la derecha e izquierda en el suelo, va a realizar un desplazamiento a la derecha con el pie más cercano a la pelota tratando de colocarse de frente, irá a la posición inicial y repetirá hacia la izquierda, y así sucesivamente hasta realizar varias repeticiones hacia ambos lados.

Ejercicio 3. Recibir pelotas contra una pared.

Ejercicios para mejorar el comportamiento....

Forma de organización: Individual e hileras.

Metodología: Se van a colocar a los receptores de frente a una pared de concreto con toda la indumentaria que utilizan para su trabajo defensivo, a una distancia de 1 a 2 metros y con una pelota de goma maciza. Desde la posición básica para recibir, a la orden del profesor se iniciara el ejercicio. Se van a tirar la pelota de forma continua contra la pared para recibirla con una sola mano, después de recibir la pelota se lleva la mano de tirar sobre la pelota para realizar el agarre. El trabajo se realizara en un tiempo de 2 minutos, con un descanso de 30 seg. En la segunda tanda se debe variar la forma con desplazamientos hacia los lados. Como una 2da variante se puede aplicar más dificultad, colocándose un profesor detrás del receptor con 2 o 3 pelotas para lanzarla contra la pared sin mucha fuerza para que este aplique la mecánica correcta de recibir. Se recomienda comenzar con poca intensidad, para después aumentarla paulatinamente.

Ejercicio 4. Recibiendo pelotas sentado en un banco.

Forma de organización: En parejas.

Metodología: Con frecuencia debemos inculcarle a los receptores que sean buenos recibidores, habilidad esta que se debe alcanzar con un entrenamiento sistemático y profundo. Algunos hacen que muchos lanzamientos dudosos sean strike, debido a que reciben la bola correctamente.

Esto no se hace halando la pelota hacia el centro del home, sino debe traer todos los lanzamientos adentro y afuera, hacia la línea media del cuerpo, a la altura de la hebilla del cinturón y después devolverle la pelota al lanzador.

En este ejercicio el receptor se va a colocar detrás de la plancha de home con todos los medios de protección que el utiliza, sentado en un pequeño banco de no mucha altura, para que las piernas descansen cómodamente en el suelo. El profesor se colocara de frente a una distancia de 4 o 5 ms, con varias pelotas de cuero oficiales, le empezara lanzándole pelotas sin mucha velocidad, al centro y los lados de forma sistemática para que realice la forma correcta de recibir los lanzamientos, a medida que va recibiendo los diferentes lanzamientos lo dejara caer con la misma mascota hacia el lado izquierdo. En el ejercicio se le pueden dosificar más cantidad de pelotas y aumentar la intensidad, está en dependencia de la categoría con que se trabaje.

Ejercicio 5. Recibiendo lanzamientos con pelotas de colores.

Forma de organización: Individual o parejas.

Metodología: El receptor se va a colocar en su posición defensiva, adoptando la postura

correcta para recibir los lanzamientos. Los receptores inteligentes y de larga experiencia competitiva saben a qué tipo de lanzador le están recibiendo, además conocen los puntos fuertes, defectos e idiosincrasia, de acuerdo con esto pide los lanzamientos y marcan donde resulte más efectivo.

En este ejercicio el profesor se va a colocar de frente, a una distancia de 8-10 metros, con 4 pelotas de diferentes colores: blanco, rojo, azul y amarillo, cada color significa una acción motriz que el receptor debe conocer de antemano cuando el profesor le explique en qué consiste el ejercicio.

Ejercicio 6. Recibiendo lanzamientos a corta distancia de bote pronto.

Forma de organización: Individual.

Metodología: El profesor o entrenador debe tener una gran habilidad y dominio en el arte de batear batazos a corta distancias, que no es más que batear tirándose la pelota uno mismo de fly, rolling o línea a los diferentes jugadores, dirigiendo y controlando la dirección y trayectoria de la bola, aplicando diferentes fortalezas.

Para este ejercicio el profesor se va a situar en línea recta con el montículo del lanzador y el home, a 9 o 10 metros, a su lado otro receptor del equipo en la función de suministrarle las pelotas al profesor, utilizando varias pelotas (15 o más), para mantener al receptor todo el tiempo concentrado en el ejercicio y cumplir con los objetivos propuestos, así como la protección de los medios de seguridad que utiliza este jugador, pues la pelota sale con diferentes velocidades. El profesor comienza dando rolling de forma rítmica y moderada, irá aumentando la intensidad de forma paulatina, el receptor debe estar atento para moverse a cualquier lado, derecha, izquierda, arriba, bloqueo con bolas bajas, las pelotas las dejara caer hacia un lado.

Ejercicio 7. Recibir pelotas de colores sin mascota.

Forma de organización: En parejas.

Metodología: El éxito de un buen receptor en la técnica para recibir los lanzamientos depende de varios factores:

Buen balance.

Relajamiento de los músculos.

Ritmo.

Buen balance con adecuado relajamiento de los músculos son la base del ritmo. Podemos considerar que el ritmo es el más importante factor en el recibimiento de los lanzamientos, ya que es el resumen coordinado del trabajo, en manos, brazos, tronco, rodillas y pies.

Ejercicios para mejorar el comportamiento....

Un buen receptor con ritmo es sin lugar a dudas, un buen recibidor que luce elegante y seguro en sus movimientos defensivos.

El receptor se va a colocar en el área detrás de home, con todos los implementos, pero sin mascota. El profesor de frente a una distancia de 1 metro, con 4 o 6 pelotas blancas y rojas (igual cantidad), le tirara pelotas continuas para que el la reciba con una y dos manos, la blanca con una mano y las rojas con las dos manos. Le devolverá las pelotas al profesor suave por encima del brazo con un ligero movimiento de la muñeca, la vista se debe mantener en la pelota todo el tiempo desde que sale de la mano del profesor.

Ejercicio 8. Imitación de bloqueo con bolas estáticas.

Forma de organización: Individual.

Metodología. Los atletas jóvenes que se desempeñan como receptores, cuando comienzan su preparación en la posición defensiva que van asumir, al aplicar la técnica para bloquear los lanzamientos que pican delante de home, erróneamente quieren fildear la pelota, lo que trae consigo que no se cumpla con la táctica a emplear, que es dejar la pelota delante del cuerpo. Los lanzamientos que pican delante de home antes de llegar a las manos del receptor son difíciles de recibir, pero la tarea se puede realizar con mayor facilidad si el trata de bloquear la bola en vez de recibirla limpiamente.

En este ejercicio vamos a familiarizar a los receptores a los movimientos y cambios del cuerpo para aplicar esta técnica.

El receptor se colocara detrás de home con sus implementos, adoptando la postura correcta listo para recibir, al frente delante del home, se van a situar 3 pelotas en el suelo, una al frente y las dos restantes a los lados. El receptor realizara imitaciones de cómo bloquear la bola a diferentes ángulos, debe dejar caer ambas rodillas al suelo, colocando la mascota y la mano limpia entre el espacio de las dos piernas, con la cabeza y el tronco inclinado hacia delante, de aquí vuelve a la posición inicial para imitar al lado izquierdo, dando un paso lateral con el pie más cercano a la pelota, y deja caer la rodilla derecha, uniendo la mascota y la mano limpia próximas al terreno entre ambas piernas, en los lanzamientos cortos al lado opuesto se utiliza el mismo procedimiento a la inversa.

Nota: En cada acción la postura del cuerpo debe partir de la posición inicial.

Ejercicio 9. Imitación de bloqueos de bolas utilizando medios visuales.

Forma de organización: En parejas.

Metodología: Para la realización de este ejercicio se van aplicar los mismos pasos metodológicos iniciales que el ejercicio anterior, donde juega un papel primordial la

concentración de la atención y la memoria en la validez del mismo. La anticipación en la preparación para el recibo de cualquier tipo de lanzamiento es una habilidad importante que incide en el cambio de posición de los pies, lo cual va a permitir moverse hacia cualquiera de los lados. Es lógico que los receptores desarrollen su inteligencia para que la familiarización con los distintos estilos de los lanzadores y se anticipen hacia dónde va dirigido el lanzamiento.

El profesor va a estar situado de frente en línea recta con el receptor para que exista una correcta visualización en la periferia de los ojos del receptor. Dentro de la gorra del profesor van a estar colocadas 3 tarjetas de 10x5 cm de diferentes colores, donde cada color indica una acción a ejecutar en los diferentes tipos de bloqueo.

Ejemplo: Roja: al frente, azul: a la izquierda y amarilla: a la derecha.

Antes debe de existir una información previa por parte del profesor para que el receptor conozca que representa cada color.

En el momento en que el profesor saque la tarjeta de su gorra y la muestre con el brazo extendido al frente, el receptor tiene que reaccionar rápidamente y realizar la acción para bloquear la bola con los requisitos técnicos que explicamos en el ejercicio anterior.

Conclusiones:

A pesar de los discretos avances que mostraron por los atletas pudimos constatar que el sistema de ejercicios fue efectivo en el mejoramiento de las acciones técnico tácticas defensivas de estos atletas.

Los ejercicios especiales utilizados en el trabajo de preparación de los receptores para estos receptores son aplicables a los diferentes niveles y sexo, en sus diferentes pirámides, constituyendo una herramienta didáctica, ya que los mismos responden a una línea pedagógica-metodológica, con un basamento biomecánica, útil para todos los entrenadores y especialistas vinculados al proceso de instrucción, centro de alto rendimiento y preparación de equipos de mayores, adecuándose a las categorías, nivel y sexo atendiendo a las características de cada territorio.

BIBLIOGRAFÍA.

Alfonso, J. (2009). Curiosidades beisboleras. La Habana: Editorial Científico -Técnica.
(2013). Apología del Béisbol. La Habana: Editorial Deportes.

- Álvarez de Zayas, C. (2000). La investigación científica en la sociedad del conocimiento. La Habana: Editorial Academia.
- Andréu, N. (2005). Metodología para elevar la profesionalización docente en el diseño de tarea docentes desarrolladoras. Tesis de doctorado en Ciencias Pedagógicas no publicada. Villa Clara. Cuba: Instituto Superior Pedagógico Félix Varela.
- Ante, G. Y col. (2001). Medicina deportiva aplicada al Béisbol. Lausanne: Switzerland: Edipresse imprimeries Réuniones.
- ASMI (American Sports Medicine Institute). (2000). Modelo de Pitcheo de la Fundación Internacional Béisbol basado en el modelo biomecánico de la ASMI. USA: FIB.
- Arosiev, M. Y Kaninin, A. (1976). Planificación del Entrenamiento Deportivo. Barcelona. España: Editorial Martínez Roca.
- Averhoff, R. (1983). Bioquímica de los ejercicios físicos. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Averoff, R. y León, M. (1981). Bioquímica de los ejercicios físicos. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Becali, A. (2009). Metodología para el desarrollo de la fuerza en atletas femeninas de judo en el alto rendimiento. Tesis de doctorado en Ciencias de la Cultura Física. La Habana. ISCF. Editorial Deportes.
- Bermúdez, R. y Rodríguez, M. (1996). Metodología de la Enseñanza y el Aprendizaje. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Bertalanffy, L. (1954). Teoría General de los Sistemas. México: Fondo de Cultura Económica.
- (2004). Entrenamiento de la potencia aplicada a los deportes. La pliometría para el desarrollo de la máxima potencia. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- (2008). Periodización de la fuerza. La nueva onda en el Entrenamiento de Fuerza. Editado en versión digital: Grupo Sobre entrenamiento. Barcelona. España.
- Bosco, C. (2000). La fuerza muscular: aspectos metodológicos. Barcelona. España: Editorial Inde. Publicaciones.