

Conjunto de ejercicios con pelotas de pesos variables para mejorar la fuerza rápida especial de los lanzadores de Béisbol juvenil.

Delio Cumbreira-Sánchez.

Denis Domínguez -Soto.

Luís Ernesto Gonzáles-Escalona.

Resumen:

El trabajo aporta un valioso medio de preparación: Conjunto de ejercicios con pelotas de pesos variables para mejorar la fuerza rápida especial de los lanzadores de Béisbol juvenil, que al ser aplicado, nos orienta un camino sencillo para la preparación especial de fuerza y de esta manera, mejorar la coordinación, fluidez, ritmo, así como el fortalecimiento de músculos importantes de los hombros, los cuales son determinantes en este arte de lanzar, los protege de lesiones peligrosas que pueden surgir por una deficiente preparación, se mantiene la estructura de movimiento.

Palabras clave: ejercicios con pelotas / fuerza rápida especial / béisbol juvenil

Abstract:

The work helps to obtain a valuable means of preparation: Conjunct of Exercises with Balls of Weights variable to Improve the Special Quick Force of Pitchers of Juvenile Baseball, when applied, guides us through a simple road for the special preparation of force and in this way it is possible to make better the coordination, fluency, rhythm, as well as the invigoration of very important muscles of the shoulders which are decisive in this art of pitching .It protects them against very dangerous injuries which can arise due to a faulty preparation, and so the structure of the movement is kept.

Words key: exercises with balls / it forces quick special / juvenile baseball

Introducción:

Los lanzadores y la fuerza rápida especial.

Si durante el vencimiento de la resistencia los esfuerzos musculares conducen a la máxima aceleración, estamos en presencia de la llamada fuerza rápida. Si, además, se une a esa circunstancia el vínculo del esfuerzo con funciones específicas, se habla de fuerza rápida especial.

La fuerza rápida en el lanzador se integra por dos componentes que son: mecánico de velocidad y mecánico de fuerza. Las pelotas de pesos variados permiten trabajar ambos componentes, en función de lograr una mayor potencia y aceleración en los lanzamientos, lo que incrementa la manifestación de la fuerza explosiva a una velocidad y a una distancia real de juego. El esfuerzo físico se torna mucho más económico; por tanto, se incrementa la velocidad y el tono muscular.

El uso de estas pelotas mejora todo el proceso de adaptación del lanzador, sometido a un entrenamiento con pesos superiores e inferiores al de la pelota estándar. Esto se explica porque con ellas se genera un mayor trabajo en varios grupos musculares que están involucrados en el acto de lanzar, lo que va acompañado de los correspondientes cambios metabólicos, que mejoran la fuerza y el metabolismo muscular.

Por otra parte no debe olvidarse que el peso como tal se incluye dentro de los estímulos conocidos como propioceptivos, es decir, que brindan información al sistema nervioso sobre el estado funcional de músculos, tendones, cápsulas articulares y ligamentos. La información que llega al cerebelo contribuye a establecer mecanismos de coordinación con la corteza motora para un perfeccionamiento del acto de lanzar, lo que se traduce en mayor precisión y fuerza de los envíos.

El efecto descrito es válido tanto si se utilizan pelotas de sobrepeso como de peso por debajo del estándar. Ello se debe a que toda la adaptación se origina a partir de una información sensorial que logra establecer un esquema para el control de los movimientos, que los hace más perfectos. Debe quedar claro que se puede poseer un elevado potencial de fuerza rápida sin que este se manifieste en la actividad específica. Por ello se necesita vincularlo con el ejercicio fundamental.

Quizás se piense que el entrenamiento con pesas pudiera lograr el mismo efecto; sin embargo la adaptación a las cargas tiene un carácter específico y no general. Por tal motivo, el movimiento con pesas no es similar al del lanzamiento, ni con ellas se ponen a trabajar todos los músculos que intervienen en el pitcheo. Por ello, aunque

Cumbrera-Sánchez y otros.

no negamos el trabajo con pesas, mucho más efectivo es lanzar las pelotas de variados pesos; aquí radica esencialmente el motivo de que mejoren no solo la fuerza y la velocidad, sino también la coordinación de todas las acciones, lo que se manifiesta en un mejor control. Se precisa que las pelotas con pesos por encima del normal intervengan en la coordinación intramuscular, las ligeras en la coordinación intermuscular; y las de peso estándar, tanto en una como en otra.

Al entrenar con pelotas de diferentes pesos, el atleta pone en juego todos los elementos de las articulaciones del hombro, del codo y de la muñeca: aumenta la flexibilidad a nivel de estas capsulas articulares y de los ligamentos que participan en la acción de lanzar. Cuando el lanzador regresa a la pelota estándar el movimiento se hace más perfecto, más coordinado y se reduce la posibilidad de una lesión, por lo que además recomendamos como tendencias el lanzamiento de aquellas pelotas cercanas al peso estándar para tratar de conservar la estructura del movimiento. Los cambios metabólicos que se producen en la fibra muscular, propician el aumento de la masa muscular activa, lo que conlleva a un incremento de la fuerza. En el complejo acto de lanzar, se combinan movimientos en tres dimensiones del espacio conocidos como: Abducción, elevación y descenso.

En el movimiento del hombro, un papel importante lo desempeña el deltoide, músculo que se puede desgarrar, así como en las muñecas participan los flexores y extensores. Al entrenar con variación en el peso (mayor y menor que lo normal), se perfecciona el movimiento y esto hace que existan menos lesiones tendinosas y ligamentosas, de lo que se deduce que el trabajo con estas pelotas viabiliza el proceso de calentamiento.

Desarrollo

Metodología para su aplicación en el pitcheo

Recomendaciones generales para el trabajo:

1. Tener en cuenta las características de cada lanzador.
2. Usarlas sistemáticamente e ir analizando los resultados con vistas a proponer modificaciones.
3. Programar diariamente el trabajo o el entrenamiento.
4. Dosificar adecuadamente los lanzamientos.

5. Buscar un peso ideal que permita desarrollar la fuerza rápida especial para cada uno de los lanzadores.
6. Focalizar el lugar hacia donde se lanza la pelota: no es tirar por tirar, sino buscar precisión.
7. Variar la distancia del objetivo contra el que se va a tirar. Cuando se hace esto el punto de salida cambia y ello incide directamente sobre la aplicación de la fuerza, lo que lleva al fortalecimiento de toda la musculatura del hombro.

El entrenador debe tener presente que en la aplicación de la metodología puede inferirse el empleo de diversos métodos de entrenamiento entre los que sobresalen los de efecto o influencia variable y efecto o influencia conjugado.

El método de efecto variable incide en uno de los componentes de la fuerza rápida; el principio del efecto conjugado refuerza ambos componentes de la fuerza rápida. Durante el empleo de las pelotas de peso variado, los ejercicios se ajustan a diferentes situaciones como: cuando la resistencia que se debe vencer es igual a la que se enfrenta durante la competencia; cuando es menor; cuando es mayor.

Antes de comenzar a precisar aspectos relacionados con cada una de las etapas previstas para la aplicación de este programa, el entrenador debe concientizar la importancia que se debe conceder a la dosificación de los volúmenes de lanzamientos con cada una de las pelotas de diferentes pesos.

Partiendo del volumen global del macrociclo, etapa y microciclos, se le asignan porciones a cada tipo de pelotas en correspondencia con la etapa en que se encuentre la preparación. Durante la preparación general predomina la pelota pesada; en las etapas de preparación especial y competitiva, predominan las pelotas ligeras y estándar.

Trabajo con pelotas de diferentes pesos.

El trabajo se realizará de la siguiente manera:

- En la Etapa Preparación General se tiran 10 lanzamientos en rectas con todas las pelotas pero se rota solamente con las pelotas por encima del peso y con la estándar pero con baja intensidad de ejecución.
- En la Etapa Preparación Especial se tiran 10 lanzamientos en rectas y se rotan 10 con las pelotas de softball, sintética de softball, estándar y la sintética de béisbol por debajo del peso elevando la intensidad de ejecución.

Cumbrera-Sánchez y otros.

- En la Etapa Pre Competitiva se trabajará solamente con la sintética de softball por encima del peso, la estándar y la sintética de béisbol por debajo del peso, se tiran 10 rectas con cada una y se rotan 10 lanzamientos, se continúa elevando la intensidad de ejecución.

- En la Etapa Competitiva se realiza el mismo trabajo que en la Etapa Pre Competitiva pero con mayor intensidad.

Siempre este trabajo se realizará a 30 y 60 pies.

Luego de la etapa de preparación General la pelota de 9.3 onzas (sobre pesada) se utilizará solamente en el trabajo para mejorar el control a 30 y 40 pies de distancia contra la pared, pues puede deformar la estructura del movimiento por elevado peso.

El trabajo a larga distancia 90 y 120 pies se realizará con la pelota normal y la sintética de Béisbol para no cambiar la estructura del movimiento ideal al que se aspira.

Estos lanzamientos con este tipo de pelotas se trabajarán en el calentamiento especial, luego hay que cumplimentar los volúmenes programados para el tratamiento de los diferentes lanzamientos con la pelota estándar de la competencia.

Programa de ejercicios con pelotas de pesos variados para mejorar la fuerza rápida especial de los lanzadores de Béisbol juvenil.

Ejercicios a ejecutar.

1. Lanzamiento de la pelota con paso rasante en la posición de frente del lanzador pero sin péndulo a 30, 60, 90 y 120 pies del home.
2. Lanzamiento de la pelota de lado en la fase principal del lanzamientos con ambos pies apoyados a 30 y 60 pies del home.
3. Lanzamiento de la pelota de frente con movimiento completo del lanzador a 30 y 60 pies del home.
4. Lanzamiento de la pelota desde la posición de lado cero wild noup a 30 y 60 pies del home.
5. Lanzamiento de la pelota desde la posición de lado medio wild noup a 30 y 60 pies del home.
6. Lanzamiento de la pelota desde la posición arrodillado a 30 y 60 pies del home.

7. Lanzamiento de la pelota desde la posición de hincado a 30 y 60 pies del home.
8. Lanzamiento de la pelota de Goma sobre pesada contra la pared a 30 y 40 pies del home.

Pesos de las pelotas

- Pesada 270 gramos 9,3 onzas
- Softball 180 gramos 6,2 onzas
- Sintética S 170 gramos 5,7 onzas
- Normal 150 gramos 5,1 onzas (oficial)
- Milla 140 gramos 4,8 onzas
- Sintética B 130 gramos 4.4 onzas
- Infantil 120 gramos 4,1 onzas

	Etapa	semana	Pelotas	frecuencia	repeticiones
•	G	4	6	5	110
•	E	5	4	5	80
•	PC	3	3	5	60
•	Comp.	15	3	3	60

Elementos complementarios utilizados durante la ejecución del programa.

Es necesario destacar que durante el proceso de aplicación de este programa se utilizaron diferentes medios de enseñanza importantes: la demostración del entrenador, videos de los diferentes tipos de ejercicios, 7 pelotas con pesos diferentes para una mejor comprensión y realización del trabajo.

Conclusiones:

Cumbrera-Sánchez y otros.

- El programa de ejercicios con pelotas de variados pesos permitió mejorar la efectividad de los lanzadores de la categoría juvenil.
- Con la aplicación del programa de ejercicios con pelotas de variados pesos se mejoraron los componentes de la fuerza rápida especial: mecánico de fuerza y mecánico de velocidad.

Citas y notas:

- 1- Conferencia mimeografiada. (2002). Comisión técnica de béisbol. Ciudad de la Habana.
- 2- Francisco Javier Carbonell, Alberto Sánchez Onz. (2001). En busca de las cien millas. Cuba, Ediciones Santa Clara.
- 3- Juan Ealo de la Herrán. (1984). Béisbol. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- 4- Federación cubana de Béisbol. (2000). Programa de preparación del deportista de Béisbol.
- 5- Armando Corteza de la Rosa. (1988). Direcciones del entrenamiento deportivo. Metodología de la preparación del deportista. La Habana, Editorial Científico-Técnica.
- 6- Frangel Reinaldo, Osmell Padilla. (2007). Tendencias actuales del entrenamiento en el Béisbol. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
- 7- V.V KUZNETSOV. (1983). Análisis de la preparación de velocidad-fuerza en los deportes de alta calificación. La Habana, Editorial Científico-Técnica.
- 8- V.V KUZNETSOV. (1981). Preparación de fuerzas en los deportistas de las categorías superiores. Ciudad de la Habana, Editorial Orbe.
- 9- Traducción del libro de Tom House. (2000). Entrenamiento especializado del lanzador de béisbol. Comisión técnica de béisbol. Ciudad de la Habana.