

La Fuerza Muscular Rápida en lanzadores de béisbol de la categoría juvenil. (original)
Yordanis Charchaval-de la Rosa. Dirección de Deportes de Bayamo. Granma-Cuba
Francisco Núñez-Aliaga. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.
Delio Cumbreira-Sánchez. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Resumen:

La investigación aporta un valioso medio para la preparación de la fuerza muscular rápida en lanzadores de béisbol de la categoría juvenil pertenecientes a la ESPA "Simón Bolívar" de Granma; que al aplicarse nos orienta un camino sencillo para la preparación especial de la fuerza muscular y de esta manera mejorar la coordinación, fluidez y ritmo; así como el fortalecimiento de músculos grandes y pequeños de los diferentes planos musculares que intervienen en el lanzamiento, los cuales son determinantes en el arte de lanzar, al proteger a los atletas de esta área de las lesiones que pueden surgir por una deficiente preparación y se mantiene la estructura del movimiento.

Palabras clave: fuerza muscular rápida/ béisbol/ lanzadores/ preparación física/ pesas.

Abstract:

The research contributes a valuable means for the preparation of the quick muscular force in pitchers of baseball of the juvenile category belonging to the ESPA "Simón Bolívar" of Granma; that when applying we are guided a simple road for the special preparation of the muscular force and this way to improve the coordination, fluency and rhythm; as well as the invigoration of big and small muscles of the different muscular planes that intervene in the launching, which are decisive in the art of rushing, when protecting the athletes of this area of the lesions that can arise for a faulty preparation and stays the structure of the movement.

Words key: it forces muscular quick / baseball / pitchers / physical preparation / weights.

Introducción:

En el béisbol tiene gran importancia el trabajo de la fuerza muscular, teniendo en cuenta que existen cuatro áreas de trabajo: los lanzadores, la receptoría, los jugadores de cuadro y los jardineros. La preparación de fuerza en este deporte exige cada día de métodos más especializados ya que el mayor trabajo dentro del juego es realizado por los lanzadores y los

Fuerza muscular rápida

receptores, aunque el primero está en dependencia de los lanzamientos que realiza en un juego y si es relevista o abridor.

Dentro de la preparación de la fuerza muscular para este deporte encontramos el trabajo con pesas, el cual debe ser correctamente planificado y dirigido al objetivo que nos proponemos según la etapa de entrenamiento que nos encontramos, así como la selección de los ejercicios adecuados, ya que durante años ha sido una problemática el trabajo de la fuerza, si tenemos en cuenta que esta es una capacidad que requiere de mucho cuidado en su planificación ya que sus niveles se alcanzan muy rápido, pero también se pierden en un tiempo muy corto, esto se ha constatado sobre todo en la planificación del período preparatorio y la mala distribución en lo competitivo que es donde se deben mantener los valores alcanzados durante la preparación.

El trabajo es el resultado de la aplicación de los ejercicios con pesas en el área de los lanzadores de la categoría juvenil en la ESPA “Simón Bolívar” de Granma, este se inició con un grupo de ejercicios auxiliares y especiales, los que han influido positivamente en los resultados deportivos unido a la parte técnica; pero el mismo ha ido cambiando, hoy se trabaja con una concepción propia para los lanzadores de esta categoría, donde ya se ha incursionado en este campo con resultados en otras investigaciones realizadas, pero continuamos investigando con el objetivo de definir zonas de trabajo, ejercicios adecuados, frecuencia de trabajo, así como otros medios que se deben utilizar dentro de la preparación de la fuerza muscular de los lanzadores, unido al trabajo con la palanqueta como uno de los medios de mayor utilización dentro de esta preparación.

Las experiencias del trabajo en el béisbol nos han aportado que la preparación de fuerza muscular es un elemento fundamental para los resultados de este deporte, pero aún existen insuficiencias en el trabajo de esta capacidad.

Desarrollo:

En la preparación de fuerza muscular es muy importante la dinámica de las cargas y dentro de esta la utilización del método de choque, el cual consiste en un fuerte contraste de la carga y su aplicación ha tenido grandes resultados, aunque se orienta dirigirlos a atletas que posean cierta maestría deportiva.

Dentro de la preparación de fuerza de los lanzadores de béisbol es de gran importancia la determinación del tipo de fuerza muscular que se desea desarrollar, unido a los métodos para el desarrollo de esta capacidad.

Para el inicio del trabajo de la fuerza muscular con los atletas seleccionados, se realizó el proceso de adaptación muscular, este familiariza al organismo con la actividad a realizar, el proceso puede durar hasta cuatro semanas aproximadamente y después se realizó la prueba de control, la cual permite la determinación del resultado máximo.

Al aplicar la metodología se tuvo en cuenta la magnitud de la carga de entrenamiento ya que esta consta de dos componentes, uno cuantitativo y otro cualitativo, ambos forman una unidad dialéctica. El aspecto cuantitativo se define por el volumen de la carga en una sesión determinada, ya sea en una semana, un mes, un año o varios años. El aspecto cualitativo se define como la intensidad con que se realiza el entrenamiento en los intervalos de tiempos antes mencionados

Los ejercicios con pesas ocupan un lugar privilegiado entre los medios utilizados en la preparación de fuerza muscular que ofrecen mayores posibilidades para controlar, por medio de diferentes indicadores, la carga física que realiza el atleta y por lo tanto posibilita, con mayor objetividad, el análisis y la dosificación del entrenamiento.

Todos los indicadores de la carga de entrenamiento de fuerza muscular, interesan al entrenador y al atleta, ante todo desde el punto de vista de su influencia sobre el organismo, sobre las variaciones del estado funcional durante el proceso de la preparación y en el aumento de sus resultados.

Metodología para el desarrollo de la fuerza.

Fuerza	% de trabajo	Repeticiones	Ritmo de ejecución	Frecuencia de trabajo
Fuerza Máxima	Más del 85	1---3	lento	Una vez cada 15 días
Fuerza Rápida	60----85	4---8	rápido	2-3 por semana
Fuerza	Menos del	Más de 8	medio	1-2 por semana

Pri
ncipal
es
ejercic
ios
que

se utilizan:

Piernas	Brazos	Tronco
Cuclillas Medias cuclillas Saltos con pesas Tijeras laterales	Fuerza parado Fuerza acostado Remos Antebrazos Bíceps Tríceps	Reverencias Torsiones

Se pueden utilizar ejercicios con otros medios como bala, ligas, pelotas con pesos variables. Para el trabajo de los ejercicios con peso en la metodología se utilizan un grupo de ejercicios para los planos musculares que intervienen en la actividad, estos ejercicios se ubican en dependencia de los objetivos del entrenamiento y del plano muscular al que se destine un mayor trabajo.

Para la preparación de los lanzadores se inicia el trabajo con 2 o 3 frecuencias por semanas de adaptación muscular, luego se realiza la prueba de control, esta puede realizarse cada 2 meses con el objetivo de conocer el nuevo resultado máximo, también se puede realizar mensual, pero es más efectiva la primera variante.

Durante el período preparatorio, la frecuencia de trabajo se realiza de 2 a 3 veces por semana. Ya en el periodo competitivo el trabajo es de 2 a 1 frecuencia semanal, con una disminución del volumen e intensidad, además el trabajo se realiza con ejercicios dinámicos y en ocasiones el trabajo en circuito por tiempo con estaciones de trabajo más reducidas.

La aplicación de la metodología a los lanzadores de béisbol de la categoría juvenil de la provincia de Granma, nos permitió obtener en la primera prueba los siguientes resultados: en la fuerza parado se alcanzaron valores máximos por encima de los 50 Kg., con individualidades de 55 Kg. de fuerza absoluta, para el resto de los lanzadores objeto de estudio los resultados de fuerza oscilaron entre 45 y 50 Kg.

Respecto a la prueba de cuclillas se alcanzaron resultados significativos, lo que demuestra que existen potencialidades en la fuerza de piernas que es un elemento de gran importancia dentro de la preparación de los lanzadores, aquí se destacan resultados individuales de 125 Kg., el resto de los atletas se ubicaron en el rango de 110 a 120 Kg.

El tercer indicador que se les midió fue el de la fuerza acostado, este es un elemento muy importante dentro de la preparación y se puede realizar con tres variantes según las exigencias del ejercicio o por la forma que decida hacerlo el atleta, aquí el mayor resultado fue de 80 Kg., los demás atletas oscilaron entre 55 y 65 Kg., siendo el menor valor 55 Kg.

Estos resultados los evaluamos de satisfactorios para ser la primera prueba, además este indicador es de gran importancia dentro de la preparación de fuerza muscular de los lanzadores, el cual se recomienda incluirlo dentro de la preparación por tener una estrecha relación con los músculos que participan en el trabajo durante los lanzamientos.

No.	Fuerza Parado	Cuclillas	Fuerza Acostado
1	45	112	65
2	45	120	55
3	40	120	60
4	50	112	65
5	50	117	65
6	55	112	80

En la segunda medición correspondiente a la fuerza parado los resultados fueron superiores a la primera, donde se destacan 7 lanzadores con 65 Kg. de fuerza máxima, los resultados más bajos fueron de 50 Kg., los demás atletas alcanzaron resultados entre 55 y 60 Kg.; lo que demuestra que el trabajo sistemático fue efectivo, reflejado en el aumento entre una prueba y otra.

El segundo indicador mostró en esta prueba altos resultados reflejados en cinco atletas con 180 Kg., aquí el menor resultado es de 165 Kg. Estos resultados nos indican los altos valores en la preparación de fuerza de pierna, lo cual es un indicador de gran importancia para el resultado de los lanzadores en el béisbol, además la media cuclillas es un ejercicio que por su realización los aumentos son muy altos respecto a otros ejercicios.

Los resultados de la fuerza acostado reflejan valores en un alto nivel, donde dos atletas alcanzaron los 90 Kg., lo cual se puede evaluar de resultados satisfactorios, solo un atleta estuvo por debajo de los 70 Kg. al alcanzar 60 Kg. de fuerza máxima, el resto de los atletas oscilaron entre 70 y 75 Kg., estos resultados comparados con la primera prueba son superiores, pero en ambas pruebas los atletas mostraron preparación, con perspectivas de seguir

Fuerza muscular rápida

mejorando, esta capacidad es muy importante en los lanzadores ya que tributa a la fuerza especial que desarrolla en el momento de realizar los lanzamientos.

No.	Fuerza Parado	Cuclillas	Fuerza Acostado
1	50	165	70
2	50	165	60
3	55	180	70
4	60	180	75
5	60	180	75
6	65	180	90

Conclusiones:

-La aplicación de la metodología sustentada en los ejercicios con pesas permitió aumentar la fuerza muscular rápida de los lanzadores de béisbol de la categoría juvenil, así como definir zonas de trabajo para los distintos tipos de fuerza muscular que necesita el lanzador dentro de su preparación.

-Los resultados obtenidos entre una prueba y otra permitieron evaluar el aumento de la fuerza muscular con potencialidades en los lanzadores objeto de investigación, como parte de una correcta planificación de la preparación de fuerza muscular.

Citas y notas:

1. Delio Cumbreira. (2007). Nueva Concepción metodológica para el desarrollo de la fuerza de los lanzadores de béisbol. Tesis de Maestría. FCF Granma.
2. Juan Ealo. (1984). Béisbol. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
3. Frangel Reynaldo. (2006). Del Béisbol casi todo. La Habana, Editorial Deportes.
4. Iván Román. (1986). El levantamiento de pesas, sus ejercicios. La Habana, Impresora José Antonio Huelga.
5. L. Ruiz. (1997). Rendimiento Deportivo: Claves para la optimización de los aprendizajes. España, Editorial Gymnos.
6. I. Verjoshanski. (1990). Entrenamiento deportivo. Planificación y programación. Barcelona, España, Editorial Martínez Roca.

Charchaval-de la Rosa y otros

7. M. Vorabiev. (1996). Planificación del Entrenamiento Deportivo. Barcelona, España, Editorial Martínez Roca.