

Programa de ejercicios de fuerza para niñas que inician la práctica del Softbol en el área de lanzar en la comunidad.

Cesar Torres-Peña. Dirección Municipal de Deportes Manzanillo. Granma-Cuba.

Helmer Antonio Méndez-Infante. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Marcos Alexis Tamayo-Serrano. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Resumen:

El programa para el desarrollo de la fuerza en niñas que inician la práctica del Softbol, en el área de lanzar, en un deporte donde prima el Pictcheo es evidente que desde las edades tempranas se trabajen ejercicios con un carácter sistémico estructurado, sobre la base científica, basándose en forma de origen y orientación de las fuerzas; fuerzas motrices activas, fuerzas reactivas de comunicación, fuerzas de inercia del cuerpo, fuerza o sus eslabones y fuerza del peso del cuerpo o sus eslabones.

Palabras clave: softbol/ programa/ ejercicios de fuerza/ niñas.

Abstract:

The syllabus for the development of strength in girls who begin the practice of soft ball as pitchers is very important because pitching is, indeed, the fundamental action of the sport. Therefore from early ages is necessary to work on exercises with a systemic approach, structured on a scientific basis and leaded to active motion , communication reactive forces, inertia force and weight force of the body or its links.

Words key: softbol / program / exercises of force / girls.

Introducción:

El Softbol desde su invención se convirtió de inmediato en un deporte donde se equilibra la ofensiva, defensiva y el pitcheo. El mismo se describe como un deporte muy particular que depende de varios jugadores, los cuales a la vez representan áreas muy heterogéneas, (Receptores, Jugadores de cuadro, Jardineros y Lanzadores) a la hora de llevar a cabo la preparación del deportista, la identificación de los niños con actitudes y aptitudes y la selección deportiva, lo cual cada uno constituye un eslabón de la cadena que representa el desarrollo del juego. Para alcanzar el éxito es necesario coordinar todas las áreas en función

de lograr una efectividad sobre los tres elementos técnicos principales que condicionan al mismo: ofensiva, defensa y pitcheo.

Desarrollo:

El Softbol está en el grupo de deportes de manifestación de las capacidades motrices (fuerza, rapidez, resistencia, habilidad y flexibilidad). A diferencia de algunos deportes psíquicos, en este se producen cambios constantes del esfuerzo neuromuscular, los cuales pueden diferenciarse por su carácter explosivo e intensidad variable y la responsabilidad del lanzador, donde el éxito se considera por algunos autores entre el 80-85 % principalmente en esta área de pitcheo, La práctica favorece la mejora de los elementos ofensivos, defensivos y el pitcheo.

El entrenamiento del Softbol está regido por normas y leyes científicas, que contribuyen al aumento de los niveles físicos-mentales, así como técnico-tácticos de los jugadores. La ejercitación sistemática e intensiva del Softbol requiere de mucha voluntad y perseverancia, no es fácil llegar a planos estelares dentro de este deporte, sin realizar sacrificios que abarcan, esfuerzos físicos y psíquicos.

El modo de perfeccionar todos los elementos técnicos-tácticos de las acciones de juegos es convirtiendo las propias debilidades de los atletas en puntos fuertes.

El lanzador.

Es el lanzador sin dudas la posición clave en nuestro deporte, está demostrado que en los niveles superiores los lanzadores con maestría deportiva son los que dominan el juego y los resultados de los mismos son por muy pocas carreras, es por ello, que se le debe prestar una atención especial a la formación de estos atletas, tratando que los mejores talentos se dediquen a esta posición, teniendo en cuenta siempre que el somatotipo es fundamental, así como su carácter e inteligencia.

Características psicofisiológica de la etapa prepúber.

Un prepúber es un niño que responde al estadio de Tanner uno, o sea, que todavía no ha alcanzado su madurez sexual, todavía no se ha producido el pico de testosterona y hormona del crecimiento, por ende, en el niño es imposible provocar hipertrofia; pero es posible mejorar la fuerza, y si fuera así, lo podría realizar sin provocar daños en la estructura de sostén.

En las mujeres, la fuerza de cualquier grupo muscular es menor que la de los hombres de igual edad. No hay diferencias significativas en la fuerza de las piernas entre niños y niñas cuando no se correlacionan con la altura, pero en los músculos del tronco y de los brazos, los niños son considerablemente más fuertes y las diferencias más evidentes se ven a los 7 años.

Sobrecarga en prepúberes.

Existen diversos trabajos de investigación donde se verifica la mejora de fuerza en prepúberes, también hay que saber que esta mejora es gracias al Sistema Nervioso (mejora en los impulsos, reclutamiento, etc.), ya que a esta edad está casi completamente maduro. Por otro lado, en lo que respecta a la probabilidad de ocasionar lesiones, y específicamente, lesiones en los núcleos de crecimiento y con ello provocar un déficit en la estatura adulta, esto pasa a ser más que un mito quedando total y científicamente descartado por los especialistas en el tema, que bien estiman de sobremanera la metodología del entrenamiento.

Dentro de los mismos se presta gran importancia a los ejercicios de fuerza, ya que desempeñan un rol importante en el cumplimiento de tales exigencias y contribuyen al desarrollo de cualidades técnicas y fuerza, propias de la mecánica de lanzar de la especialidad, destacando la coordinación que debe de existir entre el atleta y el implemento (la pelota), pues por las características competitivas actuales se requiere de gran dominio de los mismos para que se alcance un desarrollo óptimo.

Para lograr una completa efectividad debemos tener en cuenta la correcta selección de los ejercicios, así como dosificarlos de tal forma que cumplan con los objetivos propuestos.

En los ejercicios de fuerza en la iniciación deportiva, nos basamos siempre siguiendo los principios del entrenamiento deportivo. Lo que infiere, que cuando se realiza una correcta planificación de los ejercicios se puede asegurar que el nivel de errores de la mecánica del pitcheo en el juego de Softball se verá disminuido y por ende, existirá un mejor dominio de los elementos técnicos-fuerza y coordinación.

La estructura psicomotriz desempeña un papel importante en la organización racional de la propia acción motora, también se presenta como punto de referencia (finalidad orientativa) para la edificación de todo el proceso de la

iniciación deportiva, determinando, en particular, los requisitos para la organización de la preparación física, técnica- táctica y especial del deportista.

Junto a ello, el grado de correspondencia entre la acción ejecutada y su resultado y la representación ideal (mental) de la estructura psicomotriz es uno de los criterios vitales de la eficacia y el control de avance del proceso de la iniciación deportiva.

El campo de fuerzas de una acción motora compleja es el conjunto de todas las fuerzas externas e internas muy vigentes en el deportista de Softbol presentes en el transcurso de la resolución de una tarea motora. En una acción orientada hacia un objetivo, los componentes del campo de fuerza están dirigidos y dosificados, es decir, regulados de un modo determinado.

Basándose en el carácter de origen y orientación de las fuerzas; pueden apreciarse los siguientes componentes del campo de fuerzas:

1. Fuerzas motrices activas, generadas por la tracción mecánica de los músculos.
2. Fuerzas reactivas de comunicación, o fuerzas reflejas, presentes como resultado de la interacción de las fuerzas musculares activas con el entorno externo inmediato.
3. Fuerzas de inercia del cuerpo o sus eslabones.
4. Fuerza del peso del cuerpo o sus eslabones.

En función del punto de aplicación, estas fuerzas pueden ser como se explicó anteriormente: externas o internas en relación con el cuerpo del deportista, y en función de la dirección de su desplazamiento pueden acompañar u obstaculizar el movimiento. La fuerza es la capacidad rectora de las demás capacidades existentes e influye de forma directa en la ejecución de diferentes elementos técnicos y de coordinación como es el caso de la acción de lanzar, elemento que requiere de altos niveles de fuerza para poder dominar las resistencias externas en el momento del traslado de la pelota, la inercia del cuerpo en la acción del momento técnico, durante la ejecución de lanzar el traslado del peso del cuerpo y poder mantener una efectividad de sus lanzamientos entre el 80-90 y 100 % para poder lograr el triunfo.

Por otra parte, los procesos cognitivos le permiten conocer los adversarios para poder saber sus puntos vulnerables. Todos estos elementos de fuerza, técnicos y coordinación entre otros definen la victoria en este deporte.

Medios para la preparación de fuerza. Kuznetsov. V. V. (1981).

A estos medios pertenecen los ejercicios que permiten educar la fuerza de los músculos que soportan la carga principal, en estrecha relación con otra cualidad motriz primordial, conservando junto con esto la estructura del ejercicio especializado. Por si mismo, este ejercicio es un medio efectivo para el desarrollo de fuerza; además, durante el proceso de realización del mismo, se crean las condiciones para el desarrollo de la fuerza muscular conforme a la especificidad motriz del tipo dado de deporte. Los ejercicios se estructuran de acuerdo a las leyes biomecánicas y a los componentes de la fuerza. (Ver tabla 1).

Tabla 1. Ejercicios de fuerza para las lanzadoras en el Softbol

Indicadores físicos	General	Especial	Multifacético
Brazos	Bíceps Tríceps Remo parado Remo por fuera	Remo inclinado lanzar pelota medicinal Flexor-extensor Dumbells	Lanzamiento pelota medicinal al frente. Lanzamiento pelota medicinal hacia atrás.
Tronco	Torción del tronco	Torción del tronco y simulaciones de lanzar	Lanzamiento pelota medicinal al frente. Lanzamiento pelota medicinal al atrás. Se conjuga las acciones de las palancas del tronco.
Cuclillas	Cuclillas Media cuclillas	Asalto al frente Asalto atrás Asaltos laterales	Lanzamiento pelota medicinal al frente. Lanzamiento pelota medicinal hacia atrás. Desde diferentes ángulos de piernas La "Y" arrodillado La "T" arrodillado La "L" arrodillado

Los ejercicios se considerarán de acuerdo a las etapas dentro del programa de enseñanza.

Conclusiones:

El sistema de ejercicios general, especial y multifacético para la fuerza en el área de Pitcheo se creó sobre el método científico sistémico-estructural- funcional y las ciencias Filosófica, Materialista Dialéctico y Científico, la Biomecánica, así como los argumentos técnico-metodológicos del Softbol para aquellas niñas que inician la práctica de ese deporte.

Citas notas:

1. A, T Brikin. (1984). Gimnasia Básica. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
2. Iván Román Suárez. (1992). Levantamiento de Pesas. Fuerza para todos los deportes. La Habana, Imprenta ISCF.
3. Helmer Méndez Infante. (2007). Indicadores de rendimiento longitudinales de los atletas talentos en deporte de Levantamiento de Pesas. Tesis doctoral.
4. V. V Kuznetsov. (1981). Preparación de fuerza en los deportistas de las categorías superiores. Ciudad Habana, Editorial Pueblo Educación.