

Papel del salto en las lanzadoras juveniles de Softball pinareñas

Role of the jump in youth softball pitchers from Pinar del Río

**Tania Alina Mena Silva¹, Rosa María Tabares Arévalo, Victor Preste Cordero Valdés,
Leonardo Javier Mena Silva**

Resumen

La investigación surge por la necesidad de ofrecer una respuesta a las limitaciones teóricas-metodológicas, que presenta la enseñanza y perfeccionamiento del salto en las lanzadoras juveniles, para asumir los retos que la sociedad exige de ellos y lograr la eficiencia en el desempeño y en el rendimiento; constatados a través del empleo de diversos métodos durante el proceso de diagnóstico. Los resultados del análisis de diferentes documentos e instrumentos aplicados permitieron alcanzar los conocimientos científicos necesarios para la definición del problema y las causas que lo originaron. Del análisis anterior se precisa como problema científico ¿Cómo insertar dentro del proceso de entrenamiento el salto en las lanzadoras juveniles de Softbol de la Escuela de Iniciación Deportiva Ormani Arenado Llonch (EIDE). Para lograr transformar el problema se procedió a la elaboración de un sistema de ejercicios que garantice la enseñanza del salto en las lanzadoras juveniles de Softbol de la EIDE Ormani Arenado Llonch. Este se fundamentó en los principios y requerimientos deportivos que posibilitaron a las lanzadoras adquirir los conocimientos, habilidades necesarias para el ejercicio de su función. Fue necesario emplear métodos empíricos y teóricos, la revisión de documentos, la observación científica. Los resultados que hoy se obtienen permiten asegurar la posibilidad de su introducción y generalización en otras esferas del deporte.

Palabras clave: Enseñanza, entrenamiento, impulso, lanzadoras, sistema de ejercicios.

Recibido: 16 de octubre de 2023 Aceptado: 02 de enero de 2024

Received: 16 October 2023 Accepted: 02 January 2024

Abstract

The research arises from the need to offer a response to the theoretical-methodological limitations presented by the teaching and improvement of jumping in youth throwers, to take on the challenges that society demands of them and achieve efficiency in performance and performance; verified through the use of various methods during the diagnosis process. The results of the analysis of different documents and instruments applied allowed us to achieve the scientific knowledge necessary to define the problem and the causes that originated it.

¹ Centro Universitario Municipal “Hermandos Saíz Montes de Oca San Luis
Doctora en Ciencias de la Educación
taniaalinamenasilva@gmail.com

From the previous analysis, it is specified as a scientific problem: How to insert jumping into the youth softball pitchers of the EIDE Ormani Arenado Llonch within the training process. In order to transform the problem, an exercise system was developed that guarantees the teaching of jumping in the youth Softball pitchers of the EIDE Ormani Arenado Llonch. This was based on the sporting principles and requirements that enabled the throwers to acquire the knowledge and skills necessary to carry out their role. It was necessary to use empirical and theoretical methods, the review of documents, and scientific observation. The results obtained today ensure the possibility of its introduction and generalization in other spheres of sport.

Keywords: Teaching, training, impulse, pitchers, exercise system.

Introducción

El deporte moderno cumple un rol determinante en el desarrollo socio-cultural de una sociedad; si en otros tiempos era muy importante ya que representaba uno de los medios de entretenimiento fundamentales, en la época actual resulta vital, ya que no solo entretiene, también identifica culturas y formas de trabajo en una situación en la que los problemas de la sociedad se incrementan día por día, afectando por consiguiente el desenvolvimiento de los seres humanos.

En el mundo, las diferentes manifestaciones armamentistas, los manejos políticos inapropiados, así como los problemas globales de salud, repercuten negativamente en el desarrollo de un sistema competitivo a la altura de lo que se desea, algo que se ha observado en los últimos años en muchas de las regiones del mundo, incluyendo países del primer mundo, que aunque la diferencia ha sido marcada si hay que decir que han sido afectados, países de reconocida calidad en el mundo del deporte como Italia, España, Brasil, por mencionar algunos de ellos.

En Cuba el deporte después del triunfo de la revolución y en la actualidad es un derecho de todo el pueblo, tal como lo representa la Salud, la Educación, y la Cultura, o sea, es parte vital de la

formación y crecimiento del hombre en nuestra sociedad, por lo que no se puede ver de forma inseparable de las demás esferas de la vida. No existe un marco de la sociedad cubana en el que no este implícito el deporte, es identidad, es pasión, es aire que ayuda a equilibrar la situación social y económica que está viviendo nuestro país, el deporte es tradición.

El Softball como deporte, resulta el hermano menor de nuestro deporte nacional que es el Béisbol, es parte fundamental de nuestro movimiento deportivo cubano, se ha convertido en los últimos años en uno de los deportes de mejores resultados en la arena internacional a pesar de no tener un cronograma competitivo amplio en el interno de nuestro país, las competiciones no alcanzan el nivel deseado porque la cantidad de juegos que se celebran no ayuda a aumentar este nivel, y el roce internacional previo a las competencias fundamentales tampoco es el más adecuado, provocado esto por la misma situación económica, y la falta de recursos para las diferentes preparaciones. El Softball en Cuba se practica en ambos sexos, o sea, masculino y femenino, señalando que en este momento el equipo masculino está teniendo los mejores resultados competitivos en la arena internacional, y con el femenino

siguiéndole los pasos en ese sentido y con resultados muy positivos en los últimos años.

En los partidos de Sóftbol, el inicio del juego se produce cuando el pícher (lanzador) lanza la pelota hacia la caja de bateo. Así es el comienzo de un apasionante, formidable y versátil deporte (Abadía & Lozada, 2014).

Para Zambrano y Cruz (2021):

“El lanzador es el jugador más importante de la defensa y ocupa la principal posición más complicada, tanto es así que en casi todos los casos el fracaso o el éxito de un juego de Sóftbol depende de sus destrezas y habilidades. Sin embargo, a pesar de los sacrificios y esfuerzos no se ha logrado un desarrollo pleno para tener una base de sustentación firme como para considerar al Sóftbol entre los deportes más difundidos. En el caso específico del lanzador, todas las acciones defensivas se inician con sus movimientos y los jugadores ofensivos comienzan su participación tratando de descifrar las trayectorias de los lanzamientos”. (p. 4)

Se define que en Sóftbol existen 3 modalidades de lanzamientos: el lento, rápido-modificado y el rápido, llamado molino (Veroni, y Brazier, 2006). Para obtener la maestría deportiva se requiere de un proceso donde se mejoren variables determinantes como la fuerza explosiva, la rapidez de movimiento, el ritmo y la coordinación, más la precisión y su relación adecuada con su receptor, siendo determinantes para el logro de altos rendimientos (Calviac, Vallejo, y Bernal, 2015), aunque para potenciar dichas variables, es esencial el diseño correcto del contenido de la preparación del deportista (Calero, 2019).

Hay estudios del pícher, que, por su movimiento, indican la necesidad de la preparación especializada, incluyendo su exquisita técnica (Ab Razak, Mea, Hussain, Kassim, & Othman, 2018; Faridah, Rubiyatno, Adam, & Suganda, 2021). La técnica correcta permiten hacer lanzamientos a altas velocidades al utilizar el brazo en forma de molino por encima de la cabeza, donde la pelota se suelta por debajo de la cintura. Cuando se mejora dicha técnica el desarrollo psicológico y el pensamiento táctico de los deportistas suele incrementarse, el cual se expresa en el llamado rendimiento técnico-táctico (Méndez, 2015). Para lograr un buen rendimiento, el alcance de los objetivos deberá ser gradual (Calero, 2019) evitando falencias en el desarrollo deportivo, pues serán obstáculos infranqueables en el proceso de entrenamiento, el cual exige tiempo y paciencia, (Baéz, y Báez, 2007)

Autores como Wanton Prince y Caballero Labañino (2016) se preguntan si se estará efectuando el proceso de enseñanza – aprendizaje de los movimientos para lanzar adecuadamente en la formación y desarrollo de las atletas de softbol 13 – 15 años del centro único de Santiago de Cuba.

El softbol en Cuba

En Cuba el sóftbol comenzó a practicarse por los años 1906-1907. Según nuestros historiadores, quien primero enseñó a jugar sóftbol fue un canadiense Mr. J.J. MacLeod, profesor de educación física de la Young Men’s Christian Association (Y.M.C.A.), En aquella época se conocía en Cuba con el nombre Indoor Ball y era practicado por hombres de negocios y socios de distintas casas comerciales.

Entre 1921 y 1923 se desató una gran fiebre de sóftbol, formándose dos equipos en el Vedado Tennis Club. El 20 de febrero de 1942 se fundó la liga cubana de sóftbol

en el central Toledo de Marianao, reuniéndose el día 24 del mismo mes para organizar la primera liga cubana de sóftbol, iniciándose de esa manera sus actividades en un campeonato libre, el cual fue ganado por el club universitario Caribe, cuyos componentes eran profesores, graduados y estudiantes de la Universidad de la Habana.

Se realizaron campeonatos nuevamente en los años 1943, 1944 y 1945, como dato curioso hay que señalar que el 17 de mayo de 1942 se efectuó el primer juego no hit-no run que fue ganado por el Dr. Manuel Alonso del equipo Caribe, y que en 1944 se realizó el juego más largo (15 entradas) entre los equipos de la Independent Electric y el Casino. En 1950 los directivos de la Asociación de Sóftbol Amateur (A.S.A.) se reunieron con representantes de organizaciones de sóftbol de países vecinos, Canadá, México, Cuba y dos años más tarde en 1952 se creó en Strantford, Connecticut, la International Sóftbol Federation (I.S.F.) En 1965 se celebró el primer campeonato del mundo para hombres en Melbourne, Australia.

A partir de 1960 el sóftbol en Cuba fue perdiendo terreno ya que se desarrollaba en su mayoría por ligas que agrupaban clubes aristocráticos y, a medida que la Revolución fue radicalizándose, comenzó el éxodo del país de gran número de estos elementos; los clubes se convirtieron en círculos sociales y este deporte comenzó a tener grandes problemas con sus implementos, ya que siendo algunos de ellos los mismos que los del béisbol no es hasta 1972 que se reinicia el sóftbol en nuestro país, a través de los esfuerzos realizados por los entonces Comandantes Aldo Santamaría Cuadrado y Francisco Cabrera, en 1981 el INDER organiza un campeonato por invitación rama masculina en Santiago de Cuba.

En la rama femenina, aunque se hicieron algunos intentos en el año 1969 en la Escuela Superior de Educación Física (ESEF) Comandante Manuel Fajardo, que creó dos equipos y la Industria Deportiva con uno, realizando juegos de exhibición en algunas zonas de la Habana, no hay actividad hasta 1981, en que se organiza un equipo en el Instituto Superior de Cultura Física (ISCF) Manuel Fajardo y en la industria deportiva.

Posteriormente Playa, Cerro y Universidad de la Habana crean sus equipos y se organiza un campeonato provincial por invitación que se juega en los terrenos de la universidad de la Habana.

Este campeonato fue ganado por el (ISCF) Comandante Manuel Fajardo. Después se organizaron equipos en Bahía Honda, Pinar del Río y Santiago de Cuba. En 1982 en el mes de marzo se realiza en Santiago de Cuba el primer torneo nacional por invitación que servía para la preselección del equipo que nos representó en Nicaragua y en los XIV juegos centroamericanos y del Caribe.

El sóftbol es un deporte similar al béisbol que se divide en dos tipos de acciones, las acciones defensivas y las acciones ofensivas. La defensa es cuando los jugadores están al campo (defendiendo la actuación de su lanzador) y la ofensiva cuando están al bate.

Teniendo en cuenta, que en el Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD) no existen ejercicios para la enseñanza y perfeccionamiento del salto, ya en Cuba se han realizado algunos trabajos en ese sentido, a partir de programas de ejercicios (Caballero Labañino & Jurado Céspedes, 2016).

En nuestras EIDE, y específicamente en la de nuestra provincia se antepone un trabajo profundo en ese sentido, no solo desde el punto de vista técnico, sino integral, que permita unificar varias direcciones investigativas para confirmar hasta donde la inclusión del salto es un elemento realmente novedoso que ayudará sobremanera a un mejor resultado competitivo, la vinculación con las diferentes ciencias, como la Biomecánica, la Fisiología, La Estadística, el Control Bio-médico, la Psicología, la Infotecnología, la Pedagogía, la Gestión de Proyectos, y la Metodología de Entrenamiento Deportivo como ciencia matriz posibilitarán que la inclusión de este elemento del gesto técnico sea aún más científico y objetivo.

Situación problemática

Con la aprobación en la regla oficial del Softball del elemento del salto en el gesto técnico de los lanzadores y lanzadoras a nivel mundial, se han planteado un sinnúmero de formas de como enseñar y mejorar el salto durante el movimiento teniendo en cuenta lo ventajoso que representa en nuestro deporte dar el paso lo más cercano posible al home plate, para reducir de forma considerable el tiempo de reacción de los bateadores(as); a partir de ahí se están aplicando en la práctica en el país, y en la provincia formas que consideramos aún no son suficientes para llegar a obtener el resultado deseado en ese sentido, de ahí que el progreso no sea el que se esperaba, y principalmente en el sexo femenino no hay un avance significativo ni siquiera a nivel de selección nacional.

Lo anterior posibilitó formular el problema de investigación: ¿Cómo insertar dentro del proceso de entrenamiento de las lanzadoras juveniles de la EIDE Ormani

Arenado Llonch un sistema de ejercicios con conos que ayude a la enseñanza del salto?

Para darle tratamiento se declara el siguiente objetivo: analizar un sistema de ejercicios con conos, previamente elaborado a partir de las insuficiencias que se puedan detectar, para enseñar el salto en las lanzadoras juveniles de Softball de la EIDE Ormani Arenado Llonch.

Metodología

La investigación además de tener un carácter descriptivo, se fundamentó en el enfoque dialéctico-materialista, que permitió conocer en sentido general los cambios cualitativos y cuantitativos en las lanzadoras en el contexto práctico del entrenamiento deportivo, dejando ver las debilidades existentes entre cada una de ellas desde el punto de vista técnico, lo que posibilitó la precisión del problema, así como las formas de superar las deficiencias que se detectaron para accionar con sus leyes, categorías y principios.

Métodos Teóricos

Histórico-lógico: permitió conocer las diferentes etapas del proceso proceso de entrenamiento de las lanzadoras juveniles de la EIDE Ormani Arenado Llonch a partir de su planificación.

Análisis- síntesis: permitió la valoración de cada ejercicio, sus partes y como utilizarlos mejor.

Inducción - deducción: Posibilito desde el proceso de entrenamiento de las lanzadoras juveniles de la EIDE Ormani Arenado Llonch, la inclusión de los nuevos ejercicios presuponiendo un mejor resultado.

Modelación: Permitió realizar las abstracciones del proceso de entrenamiento de las lanzadoras juveniles de la EIDE Ormani Arenado Llonch, para ir diseñando y evaluando el sistema de ejercicios con conos.

Métodos Empíricos

- Análisis de documentos: Permitió el estudio de todo lo relacionado con el trabajo físico – técnico del pitcheo y su correspondencia con las exigencias actuales del proceso de entrenamiento de las lanzadoras juveniles de la EIDE Ormani Arenado Llonch.

- Criterio de Expertos: Posibilitó, a partir de conocer cada criterio de los especialistas de pitcheo, sugerencias, opiniones, las formas de como enriquecer el programa.

- Observación Científica: Permitió conocer en el proceso de entrenamiento de las lanzadoras juveniles de la EIDE Ormani Arenado Llonch, la falta de fase de vuelo después del impulso, ya que, para que sea un salto, tiene que haber fase de vuelo, es su esencia.

- Enfoque de sistema: Permitió estudiar el proceso de entrenamiento de las lanzadoras juveniles de la EIDE Ormani Arenado Llonch, atendiendo a sus componentes y a las interconexiones y nexos que se establecen entre los entes técnicos, en particular en la coordinación de los elementos

de impulso. Posibilitó además, organizar científicamente las ideas en la caracterización de la realidad técnica de las lanzadoras dentro del proceso de entrenamiento.

También fue utilizada la técnica de triangulación metodológica para encontrar los puntos de coincidencia y de

discrepancia en los resultados de los instrumentos aplicados.

Resultados

La aplicación de los instrumentos antes mencionados tuvo como propósito principal, insertar un grupo de ejercicios dentro del proceso de entrenamiento de las lanzadoras a partir de las deficiencias detectadas en el elemento impulso en cada una de las lanzadoras, y la carencia metodológica mostrada por parte de los entrenadores en el sentido de la aplicación de ejercicios que propiciaran un mejor rendimiento en ese sentido en el área de las lanzadoras juveniles de la EIDE Ormani Arenado Llonch de la Provincia Pinar del Rio.

Resultados obtenidos de la revisión a documentos

Se revisaron los planes de entrenamiento de temporadas anteriores, principalmente de los últimos 5 años de trabajo, así como también actividades metodológicas, obteniéndose los resultados siguientes:

- En la planificación de dichas actividades metodológicas se tiene muy poco en cuenta acciones dirigidas a la superación de los entrenadores, puesto que no se toman acuerdos encaminados al tratamiento metodológico de la problemática relacionada. En tal sentido se le debe dar salida como eje transversal en las actividades de superación que se realizan en el centro; así se observó carencia de actividades metodológicas u otras dirigidas a este elemento tan importante del movimiento de la lanzadora.

- En el análisis de los planes de entrenamiento se pudo apreciar que se planifican pocas actividades metodológicas con respecto a esta temática

del salto, son escasas las orientaciones metodológicas para el tratamiento de los temas relacionados con los movimientos de impulso al inicio de la fase principal del lanzamiento.

Resultados de la aplicación de la entrevista a los profesores de pitcheo

Fueron entrevistados los 3 profesores de pitcheo que representan el 100% como otra fuente de información de la investigación, obteniéndose los siguientes resultados:

- El 100% de los profesores de pitcheo entrevistado reveló poca preparación y conocimiento con respecto a temas relacionados con la metodología para la enseñanza del salto. Sus respuestas no fueron precisas.

- Sobre la información respecto al tema, se diagnosticó y corroboró que el 100% de los profesores se nutre de las preparaciones metodológicas, donde reciben el contenido con mucha sutileza y dos de ellos se actualizan a través de internet sin posibilidades de sistematización en ese sentido debido al costo de la conexión.

- Relacionado con las actividades extracurriculares, se pudo constatar que el 100% de los profesores hizo referencia a que recibe muy poca información sobre propuestas de temas relacionadas con esta temática y el tratamiento que se le da a cada una de ellas, es decir, hay carencia de actividades encaminadas hacia este fin.

Regularidades de la caracterización realizada, a partir de la triangulación metodológica.

Puntos de coincidencia: Se reconoce por los implicados la necesidad e importancia de la superación de los profesores de pitcheo para un mejor trabajo técnico y

metodológico con el elemento salto en las lanzadoras de la EIDE Ormani Arenado Llonch.

Los profesores de la EIDE Ormani Arenado Llonch carecen de la preparación suficiente para atender la dimensión técnica investigada, lo que afecta sobremanera el aprendizaje del elemento técnico problema. Unido a ello se coincide en que, temas relacionados con esta temática no figuran en las preparaciones metodológicas, y otras actividades metodológicas organizadas por el deporte.

Poca sensibilización del colectivo de lanzadoras y profesores sobre el tema, que influye directamente en el proceso de entrenamiento deportivo.

Se deduce que estos contenidos no son suficientemente trabajados, de manera consciente e intencionada. De igual modo, durante el desarrollo de las actividades metodológicas y en las diferentes vías de superación existentes se toca el tema con mucha sutileza, por lo que las lanzadoras no se apropian del contenido como debiera ser.



Figura 1. Salto con un pie impulso – movimiento

Fuente: Elaboración propia

Objetivo: Establecer la postura correcta para la ejecución del impulso con salto.

Descripción del ejercicio: Ubicada la lanzadora detrás del segundo cono posterior, ejecutar salto con la pierna de impulso sobre el cono, después del segundo realizar impulso y movimiento.

Método: Repetición

Medios: Conos, guante y terreno

Resultados de la valoración de la consulta de los especialistas

Tabla 1. Medición de la distancia del ataque durante la fase principal del lanzamiento. Chequeo del trabajo de la pierna de ataque por etapas. Pre-test y Post-test

No	Aspectos	Categorías
1	Efectividad de los ejercicios para incidir en el elemento técnico para lo que fueron diseñados.	Muy adecuado
2	Objetivo del ejercicio	Muy adecuado
3	Descripción del ejercicio.	Muy adecuado
4	Métodos a utiliza	Muy adecuado
5	Medios para la realización del ejercicio	Muy adecuado

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2. Pre-Test

Lanzadoras/Mediciones	Medición No.1	Medición N
Arielis Laura Leira	150 cm (semi-extensión)	165 (Extensión)
Jenifer Arencibia	160 cm (Extensión)	170 (Extensión)

Leixis María	170 cm (Extensión)	177 cm (Extensión)
Yasneikys Antigua	155 cm (semi-extensión)	158 cm (semi-extensión)
Lisety Martínez	158 cm (semi-extensión)	165 cm (semi-extensión)
Evaluación técnica	2B 3R 40%	3B 2R 60%

Inestabilidad en el trabajo de la pierna de ataque

Fuente: Elaboración propia

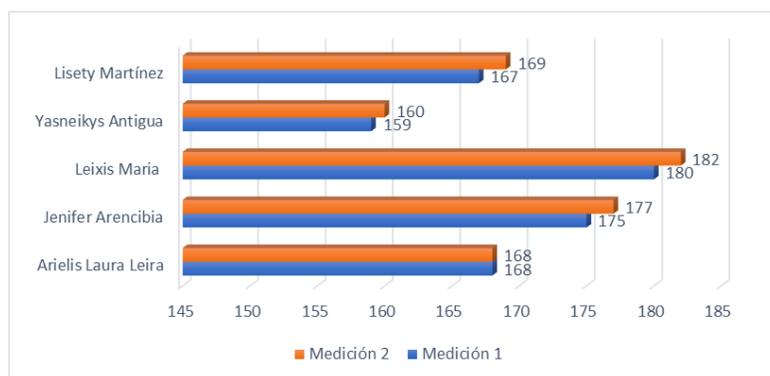


Gráfico 1. Estabilidad en el trabajo de la pierna de ataque.

Fuente: Elaboración propia

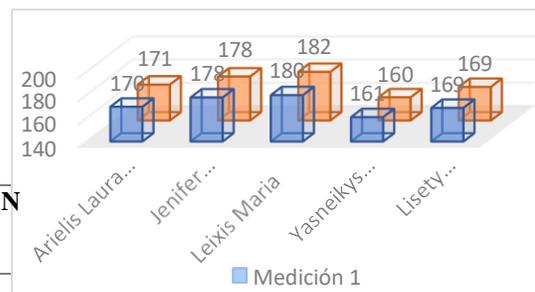


Gráfico 2. Estabilidad en el trabajo de la pierna de ataque.

Fuente: Elaboración propia



Figura 2. Salto a la derecha – izquierda – impulso y movimiento

Fuente: Elaboración propia

Objetivo: Establecer la postura correcta para la ejecución del impulso con salto.

Descripción del ejercicio: Ubicada la lanzadora al lateral derecho del primer cono, ejecutar salto con la pierna de impulso a la derecha buscando el segundo cono, después del segundo realizar salto a la izquierda, al frente, impulso y movimiento.

Método: Repetición

Medios: Conos, guante y terreno



Figura 3. Doble salto con semiflexión, impulso – movimiento.

Fuente: Elaboración propia

Objetivo: Establecer la postura correcta para la ejecución del impulso con salto.

Descripción del ejercicio: Ubicada la lanzadora con el último cono entre ambos pies, ejecutar doble salto con flexión y posteriormente doble salto con flexión en el segundo cono, impulso y movimiento.

Método: Repetición

Medios: Conos, guante y terreno



Figura 4. Saltos laterales consecutivos hasta el final de los conos, regresar hasta el cono central, buscar el cono azul impulso y movimiento.

Fuente: Elaboración propia

Objetivo: Establecer la postura correcta para la ejecución del impulso con salto.

Descripción del ejercicio: Ubicada la lanzadora en la parte externa del último cono a la izquierda, ejecutar saltos

consecutivos a la derecha y posteriormente realizar saltos consecutivos hacia la izquierda hasta la zona central, buscar el cono azul y realizar impulso y movimiento.

Método: Repetición

Medios: Conos, guante y terreno



Figura 5. Movimiento completo sobre el cono con peso en la pierna de impulso.

Fuente: Elaboración propia

Objetivo: Establecer la postura correcta para la ejecución del impulso con salto.

Descripción del ejercicio: Ubicada la lanzadora sobre pitcher play portátil, ejecutar movimiento completo de lanzar con peso en el tobillo de la pierna de impulso a superar la línea anterior de conos.

Método: Repetición

Medios: Conos, guante

Tabla 3. Medición de la distancia del arrastre al final de la fase de impulso por etapas. Pre-test y Pos-test.

<u>Lanzadoras/Medici ones</u>	<u>Medición No.1</u>	<u>Medición No. 2</u>
Arielis Laura Leira	55 cm (flexión insuficient e)	59 cm (flexión insuficient e)
Jenifer Arencibia	57 cm (flexión insuficient e)	61 cm (flexión insuficient e)
Leixis Maria	60 cm (flexión insuficient e)	62 cm (flexión insuficient e)
Yasneikys Antigua	48 cm (flexión insuficient e)	51 cm (flexión insuficient e)
Lisety Martínez	57 cm (flexión insuficient e)	62 cm (flexión insuficient e)

Insuficiencia generalizada en el trabajo de la pierna de impulso (Cero fase de vuelo)

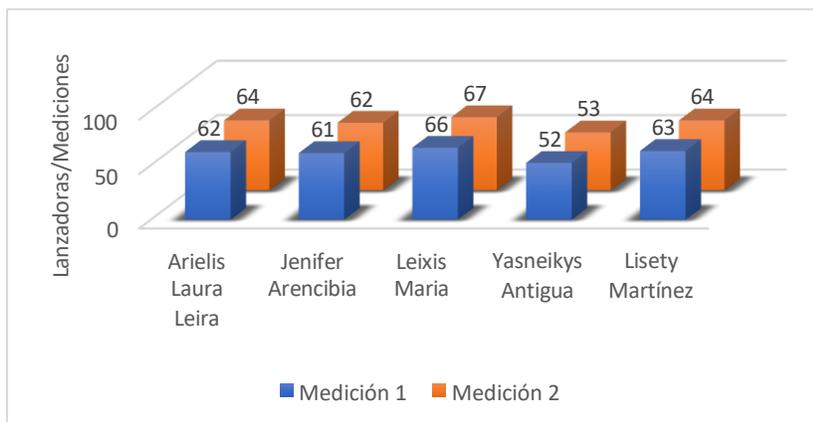


Gráfico 3. Incremento generalizado en el trabajo de la pierna de impulso (Muestran fase de vuelo).

Fuente: Elaboración propia

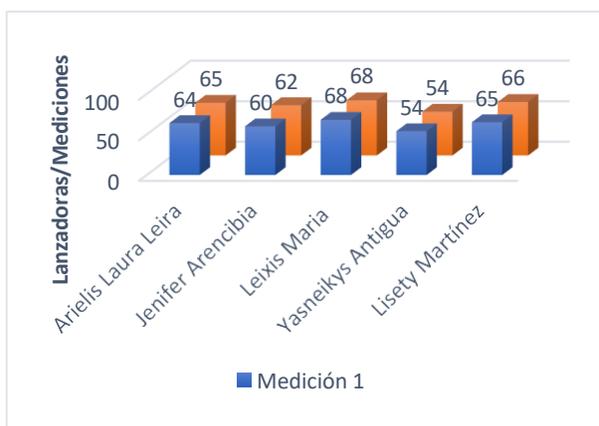


Gráfico 4. Trabajo suficiente de la pierna de impulso con estabilidad en la fase de vuelo

Fuente: Elaboración propia

Discusión

La atención pedagógica a las lanzadoras con serios problemas en los movimientos de impulso debe partir de criterios claros acerca de fundamentos teóricos y antecedentes históricos de la técnica del pitcheo, específicamente en lo relacionado al trabajo de la pierna de impulso en su fase principal, así de como los aspectos que permiten comprender la necesidad de un diagnóstico más dinámico y procesar sobre esa base diseñar acciones metodológicas, correctivas, compensatorias con carácter integral y desarrollador.

El softbol es considerado como un deporte acíclico, fisiológicamente se considera como anaerobio aláctico. Entre los parámetros a considerar en el entrenamiento con las atletas de softbol, el trabajo muscular es dinámico, la posición del cuerpo parado, los tipos de movimientos son acíclicos, el tipo de potencia sub máxima y su forma de valorar los resultados cuantitativos.

Durante el entrenamiento de forma sistemática se inicia a las atletas en su preparación física, técnico táctica, psicológica y teórica, logrando en ellas el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices necesarias, así como los fundamentos técnicos básicos del softbol, incluyendo los primeros pasos metodológicos del pitcheo que posibiliten en las categorías superiores el desarrollo del entrenamiento de alto rendimiento.

Se contribuye a la formación y educación integral de las atletas hacia hábitos de conducta sociales e ideológicos enmarcados dentro de los principios de nuestra sociedad socialista, junto a la enseñanza de la historia y surgimiento de este deporte, así como su desarrollo en el ámbito nacional e internacional, las reglas básicas del deporte y su definición de términos. También se tiene en cuenta, que en la categoría 13 -15 años de las EIDE, su objetivo principal es la enseñanza, por tanto el mayor tiempo se dedica a este aspecto dentro de las unidades de entrenamiento, las cuales están diseñadas para cumplimentar estos objetivos.

Se utiliza el sistema de periodización con distribución en etapas y mesociclos, dirigido al cumplimiento de objetivos específicos y a la combinación de microciclos que faciliten el cumplimiento de tareas y objetivos para el mesociclo, atendido a las direcciones de trabajo escogidas, donde la etapa de preparación general es 9 significativamente más larga, de manera que se le puede dedicar mayor tiempo a la enseñanza de nuevas técnicas y a su reestructuración.

En las categorías tempranas es necesario tener en cuenta que la principal motivación de las atletas lo constituye el juego, por tal motivo desde el principio se deben crear condiciones que permitan su utilización,

teniendo siempre en cuenta que el mismo no atente contra la adecuada creación de los hábitos motores.

Particularidades del salto en el área de pitcheo

Exponen Conde y Viciano (1997), que muchos autores enumeran esta habilidad dentro de los desplazamientos y siendo formales es ahí donde deben incluirse, pero dadas sus peculiaridades muchos otros (Clenaghan & Gallahue, 1985; Generelo & Lapetra, 1993; Conde & Viciano, 1997; Blández, 1998; Batalla, 2000); entre los que podemos incluirnos, optan por tratar esta habilidad de forma independiente.

La característica que diferencia el salto del resto de las habilidades básicas es la existencia de una fase aérea, durante la cual no hay ninguna parte del cuerpo en contacto con la superficie de apoyo, es por ello que todas las definiciones resaltan y se centran en dicha particularidad.

Expone Díaz (1999) que:

Los saltos implican un despegue de la superficie con o sin carrera previa y, de esta manera, la existencia de una fase aérea o de suspensión más o menos duradera y en la que normalmente se consigue el objetivo del salto y, finalmente, una caída o retorno a la superficie. (p. 133)

Con respecto a este tema Clenaghan y Gallahue (1985) expresa: “(...)El salto es un patrón locomotor en el cual la extensión de las piernas impulsa al cuerpo a través del espacio”. (p.48)

Vinculado al tema Generelo y Lapetra (1993) afirman: “Movimiento producido por la acción de una o de ambas piernas mediante el cual el cuerpo del sujeto se aleja de la superficie de apoyo.” (p. 461)

Tal y como señalan los autores, la carrera puede entenderse como una serie de saltos consecutivos en los que se alterna el pie de impulso y el de apoyo, pero dada su gran relación con la marcha y al ser una habilidad que evoluciona a partir de la misma, preferimos tratarla conjuntamente con esta.

Según lo expresado por Ruiz (1987) el salto posee cualidades importantes, puesto que el salto necesita la propulsión del cuerpo en el aire y la recepción en el suelo de todo el peso corporal sobre ambos pies. De nuevo entran en acción los factores fuerza, equilibrio y coordinación, como responsables de una ejecución adecuada.

Hillebrandt (1961) citado en Clenaghan y Gallahue (1996), se observa que los niños presentan los patrones para el salto con antelación a tener la fuerza necesaria para impulsarse al vuelo, es decir que ya desarrollada la coordinación requerida aún le falta la fuerza para iniciarse en esta habilidad. En el mismo sentido se manifiesta Wickstrom (1983) cuando después de afirmar que cuando un niño es capaz de correr, con una fase aérea, ya cumple los requisitos mínimos, desde el punto técnico, para poder saltar bien, pero que esta habilidad resulta más compleja que la carrera porque implica movimientos más vigorosos y algo más de fuerza que la necesaria para impulsar su cuerpo.

Las reglas de juego actuales del Fútbol han sufrido modificaciones sustanciales, incluidas aquellas relacionadas directamente con el lanzador, tal y como indica Méndez (2015), permitiendo que los mismos puedan saltar a la hora de liberar la pelota, favoreciendo la velocidad y efectividad de los lanzamientos; de igual manera, se ha limitado el tiempo de ejecución de la acción de lanzar, implicando ajustar y perfeccionar el

proceso de entrenamiento deportivo atemperado a las condiciones actuales (Méndez, 2015). Basados en esta regla, se aprovecha dicho movimiento para aplicar más aceleración al brazo de lanzar, por la ayuda del salto al frente de forma coordinada de todo el cuerpo, y la palanca con mayor brazo, así como la cercanía del lanzador al lugar del bateador, donde vería la pelota salir con más velocidad y desde otro ángulo de salida. Así influye en la merma del rendimiento de los jugadores ofensivos, que es el objetivo primordial del lanzador, además de estar más cerca cuando culmine el movimiento para evitar el toque de bola, ayudando a la defensiva de su equipo.

De acuerdo a las reglas, el lanzador inicia sus movimientos con el pie del mismo lado del brazo que ejecuta en la goma de lanzar, sus caderas en línea con las bases primera y segunda, y sus hombros en línea con esas bases, aprovecharemos que es permitido para tener una posición adecuada para el iniciar el movimiento de aceleración del brazo ejecutor, y presto el cuerpo en general para poder realizar el salto hacia el frente en estilo molinete variante canadiense (CMB, 2018).

Analizando el movimiento del brazo es de elipse y no circular para imprimirle mayor potencia al lanzamiento, utilizando un trabajo de las caderas de apertura y de cerrarlas fuertemente. El paso no debe ser demasiado largo para poder cerrar las caderas, debe ser un movimiento de látigo al flexionar el brazo, al liberar la pelota se debe hacer en forma de látigo con la muñeca. Es necesario cerrar los muslos y así aprovechar toda la fuerza con más rapidez al cerrar las caderas, siendo un mejor lanzamiento al momento de cerrar las caderas, extendiendo las piernas. Es necesario desarrollar la velocidad que se imprime a la pelota, para luego alcanzar el

control de los lanzamientos, existiendo una especial atención a cada parte del lanzamiento como la línea de fuerza, en la relajación punto de potencia, rotación de caderas y muñecas. La pelota se suelta desde los dedos, necesitando una posición recta para liberar la potencia total, trabajando primero los lanzamientos rápidos, y desde esa base trabajar los demás aspectos de la técnica dependiendo de las características de cada jugador, tal y como lo definen Baéz, y Báez (2007).

En el salto en el área de pitcheo de las lanzadoras juveniles se destacan cuatro fases, las que explica Sánchez (1984):

- ✓ Fase de preparación. Las acciones previas. Serían aquellas acciones efectuadas antes del impulso o batida, no tienen por qué existir. En caso de presentarse, lo más habitual es una carrera, pero podría ser un salto u otra habilidad como un giro adelante.
- ✓ El impulso o batida. Es la fase donde se determina la trayectoria que va a seguir el sujeto. Requiere de una flexión seguida de una rápida extensión del tren inferior. Para la descripción de la evolución del patrón esta fase suele describirse diferenciando dos partes: la de preparación (flexión de las piernas) y la de despegue (extensión).
- ✓ La fase aérea o vuelo. Fase en que el protagonista del salto pierde el contacto con la superficie. Durante la misma se pueden realizar diferentes movimientos, que no van a afectar a la parábola del salto. Generalmente se trata de buscar el equilibrio corporal.

- ✓ La recepción o caída. Momento en que se vuelve a tomar contacto con el suelo. En esta fase se absorbe o transforma la energía acumulada.

Según Batalla (2000), al salir de las habilidades básicas propiamente dichas, las funciones de la caída serían:

- ✓ Perder la mínima distancia posible (salto de longitud).
- ✓ Amortiguar el impacto (remate en voleibol).
- ✓ Preparar la acción siguiente (cama elástica).
- ✓ Mantenerse inmóvil y en equilibrio (aparatos de gimnasia deportiva).

Díaz (1999) asegura que en cualquier tipo de salto podemos hallar, pues, cuatro fases o momentos, que se caracterizan por acciones concretas, a la vez que pueden generar diferentes tipos de tareas para su aprendizaje. En primer lugar existe una carrera previa al salto o, en su defecto, una fase previa de preparación al mismo. La segunda fase o acción es la de batida o impulso. Las dos primeras fases condicionan la tercera, que consiste en un vuelo o desplazamiento vertical u horizontal por el aire. Finalmente, la cuarta fase es la de contacto con el suelo o superficie.

Conde y Viciano (1997) distinguen sólo entre dos tipos de saltos. Saltos en horizontal o en longitud y saltos en vertical. Otros autores se salen de lo que sería el salto como habilidad básica e introducen otros tipos, relacionado ya directamente con la práctica deportiva como lo es Batalla (2000).

Ruiz (1987) basado en Williams (1983) elabora un cuadro que permite comparar fácilmente las características de estos dos

tipos de salto. También se opta por resaltar las diferencias, al subrayar los aspectos que no coinciden entre uno y otro salto.

En relación al salto en vertical, Wickstrom (1983) citado por Wilson (1945), indica que la evolución hacia el patrón de salto maduro se manifiesta en:

- ✓ Un pequeño aumento progresivo en la flexión preliminar.
- ✓ Una elevación más eficaz de los brazos.
- ✓ Una mejor extensión al despegar los pies del suelo y durante la suspensión del cuerpo en el aire.
- ✓ Una mayor extensión del tronco en el momento de alcanzar el objeto.

Cabe destacar la importancia de los dos tipos principales de saltos en el área de picheo de las lanzadoras juveniles, aportadas por Lucea (1999):

- ✓ Saltos horizontales: Es aquel realizado con la intención de avanzar una cierta distancia con respecto al punto de partida.

Las aplicaciones de este salto: Este tipo de salto puede ser utilizado para superar un objeto u obstáculo como bates o conos.

- ✓ Saltos verticales: Los saltos verticales son aquellos que pretenden saltar lo más alto posible sin la intención de avanzar en el espacio.

Las aplicaciones de este salto: El salto vertical puede ser utilizado para llegar a un objeto que se encuentre fuera del alcance directo. (p.25)

Conclusiones

- Se constató que los profesores de pitcheo que atienden el área de las lanzadoras de Softball de la categoría juvenil de la EIDE Ormani Arenado tienen una insuficiente preparación desde el punto de vista metodológico en lo relacionado a la enseñanza del elemento del salto, los cuales reciben su acción educativa.
- Se corroboró que las lanzadoras de Softball de la categoría juvenil de la EIDE Ormani arenado, poseen un conocimiento teórico y práctico insuficiente, lo que dificulta el aprendizaje del movimiento técnico del salto.
- La información ofrecida por los profesores de pitcheo y las propias lanzadoras, reflejan una tendencia a destacar los aspectos negativos de este tipo, sin considerar las potencialidades que tienen las lanzadoras de Softball de la categoría juvenil para alcanzar un desarrollo técnico en el movimiento del salto que posibilite un mejor rendimiento competitivo.
- La dinámica del proceso investigativo permitió conocer que existe la necesidad inmediata de establecer pautas diferenciales de orden técnico – metodológico dentro del proceso de planificación del entrenamiento para mejorar el rendimiento no solo en el entrenamiento, sino también competitivo.

Referencias

- Ab Razak, R., Mea, K.K., Hussain, R.N., Kassim, N.A., & Othman, N. (2018). The effect of hand grip strength and trunk rotation strength on throwing ball velocity. *Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise*, 7(1), 89-98. <http://dx.doi.org/10.15282/mohe.v7i1.192>
- Abadía Riascos, V.A., & Lozada Rincón, D.F. (2014). *El Sóftbol, su historia, como jugar y observaciones para mejorar el deporte*. [Tesis de Grado. Instituto de Educación y Pedagogía, Universidad del Valle].
- Baéz, R., & Báez, G. (2007). Sistema de ejercicios para elevar el rendimiento deportivo de las lanzadoras de Softball de la categoría juvenil en la provincia Las Tunas. *Podium*, 4(1), 1-4.
- Batalla Flores, A. (2000). *Habilidades motrices*. Barcelona: INDE.
- Baz, R., & Báez, G. (2007). Sistema de ejercicios para elevar el rendimiento deportivo de las lanzadoras de Softball de la categoría juvenil en la provincia Las Tunas. *Podium*, 4(1), 1-4.

- Calero, S. (2019). Fundamentos del entrenamiento deportivo optimizado. *Departamento de Ciencias Humanas y Sociales. Curso de Postgrado de la Maestría en Entrenamiento Deportivo. XIII Promoción* (pp. 2-76). Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
- Calviac, C., Vallejo, G., & Bernal, E. (2015). Sistema de ejercicios para la enseñanza de la técnica de lanzamiento rápido en el sófbol categoría 11-12 años. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 20(204), 1-6. <https://www.efdeportes.com/efd204/ejercicios-para-lanzamiento-rapido-en-softbol.htm>
- Clenaghan, B. A. & Gallahue D. L. (1985). *Movimientos fundamentales*. Buenos Aires – Argentina: Editorial Médica Panamericana.
- CMB. (2018). Reglas oficiales de sófbol. Suiza: FMB. Recuperado el 12 de Junio de 2021, de www.rfebs.es/wp-content/uploads/Reglas-Oficiales-de-Sófbol-2018-2021-Lanzamiento-Rápido.pdf
- Conde J.L. & Viciano V. (1997). El juego como vehículo para la adquisición de los aprendizajes: Mito o realidad al alcance de todos los educadores. En *Actas del I Jornadas de Mitos u tabúes en la Infancia y Adolescencia*. Granada: FETE-UGT
- Conde, J. L., & Viciano, V. (1997). *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas*. Malaga: Aljibe.
- Díaz J. (1999). La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas básicas. España. INDE Publicaciones.
- Díaz Lucea, J. (1999). La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas básicas. Barcelona: INDE.
- Generelo, E., & Lapetra, S. (1993). *Habilidades y destrezas básicas: análisis y evolución*. En *Fundamentos de Educación Física para enseñanza primaria*. Barcelona: Inde. pp. 443-484. <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/handle/10893/9520>
- López, F. J. A. (2017). *Con las bases llenas: Béisbol, historia y Revolución*. RUTH.
- Méndez, J. (2015). *Indicadores para el control del rendimiento en lanzadores de Sófbol* [Tesis de Grado. Universidad Central "Marta Abreu, Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"]. <https://dspace.uclv.edu.cu/handle/123456789/2183>
- Ruiz, L. M. (1987). *Desarrollo Motor y actividades físicas*. Madrid: Gymnos.
- Sánchez, F. (1984). *Didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Madrid: Gymnos.
- Veroni, K.J., & Brazier, R. (2006). *Coaching fastpitch softball successfully* (2nd. ed.). Human Kinetics Publishers.
- Wanton Prince, A., Caballero Labañino, R.M., & Caballero Labañino, V.R. (2016). Ejercicios para la enseñanza del brinco en el pitcheo del Softbol.

Wickstrom, R. L. (1983). *Patrones Motores Básicos*. Madrid: Alianza Deporte.

Zambrano, M. A. L., & Cruz, M. G. (2021). Sistema de ejercicios para perfeccionar la técnica del lanzamiento molinete variante canadiense en sóftbol. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(283).