

***Pruebas generales para el control de las capacidades físicas condicionales
determinantes en los jugadores de cuadro de béisbol
Prove generals for the control of the decisive conditional physical capacities in the
players of square of the baseball***

Manuel Sandes-Movilla¹, Abel Baza-Farjat², Carlos Martínez-Bonne³

¹Ms.C. Profesor Auxiliar. Facultad de Cultura Física. Universidad de Guantánamo. Cuba.

²Ms.C. Profesor Auxiliar. Facultad de Cultura Física. Universidad de Guantánamo. Cuba.

³Lic. Profesor Instructor. Facultad de Cultura Física. Universidad de Guantánamo. Cuba.

Email:

sandes@cug.co.cu

abelbf@cug.co.cu

carlosmb@cug.co.cu

Fecha de recepción: 12 de noviembre de 2022

Fecha de aceptación: 4 de diciembre de 2022

RESUMEN

Este trabajo tiene la intención de contribuir a perfeccionar el control de las capacidades físicas condicionales determinantes del rendimiento durante la preparación física general en los jugadores de cuadro del Béisbol en la categoría subquince en la EIDE de Guantánamo, para lo que se utilizaron métodos teóricos y empíricos, permitiendo realizar la propuesta de pruebas. Comprobándose que la propuesta de pruebas alcanzó un alto por ciento de aceptación por los entrenadores, metodólogos y especialistas, al evaluar el objetivo para el cual se propone, su concepción teórica y la posibilidad para su aplicación en la práctica de adecuada y muy adecuada.

Palabras clave

Control; Pruebas o test generales; Direcciones físicas condicionales determinantes del rendimiento; Rendimiento deportivo.

ABSTRACT

This work has the intension of contributing to perfect the control of the capacities physical conditional determinant of the yield during the general physical preparation in the players of square of the Baseball in the category subquince in the EIDE of Guantánamo, for what theoretical and empiric methods were used, allowing to carry out the proposal of tests. Being proven that the proposal of tests reached a high percent of acceptance for the trainers, methodologies and specialists, when evaluating the objective for which intends, its theoretical conception and the possibility for its application in the practice of appropriate and very appropriate.

Keywords

Control; Tests or general test; Addresses physical conditional determinant of the yield; Sport yield.

INTRODUCCIÓN

La búsqueda de alternativas para dar solución a complejos problemas que afectan el buen desarrollo del mundo deportivo ha sido posible gracias a la labor científica desarrollada por especialistas de las más variadas disciplinas deportivas.

El desarrollo del movimiento deportivo se acompaña de la aplicación de adelantos en la ciencia y la tecnología para la aplicación de nuevas alternativas con el propósito de poder elevar los resultados alcanzados, de ahí la necesidad permanente de nuevos estudios que propicien la preparación multilateral y el control de la preparación de los atletas.

En este sentido, los países con un pobre desarrollo científico tecnológico, generalmente no cuentan con las mismas posibilidades que los desarrollados, viéndose en la necesidad de buscar diferentes vías y alternativas para lograr este propósito, y en la mayoría de los casos, continuar usando las viejas tecnologías y enfrentar la carencia de medios modernos con la utilización de los tradicionales que estén a su alcance.

Encontrar soluciones para enfrentar el desarrollo del entrenamiento deportivo con características que ejercen una gran influencia en la organización de la preparación de los deportistas, se convierte en nuevas tareas y exigencias más complejas para el entrenador la búsqueda de variadas formas que se difieren de las empleadas de manera tradicional en lo referente a la dirección y organización del proceso de entrenamiento.

En este sentido Zatsiorski (como se citó en Ruvalcaba y Castillo, 2001), en relación al ambiente científico del entrenamiento, plantea que:

Se denomina dirección al cambio de un sistema, de un estado a otro deseado. En el caso de un atleta, el estado está representado por el nivel registrado de las capacidades condicionantes, coordinativas, psicológicas, técnica - táctica, etc., en un momento dado. Este estado varía en función del tiempo, bien sea por efectos de la carga de entrenamiento deportivo o por la inactividad. (p. 373)

Por su parte Ruvalcaba y Castillo (2001) plantean que:

Cualquier planificación, en el campo que sea, carece de solidez si no establece los mecanismos para garantizar el cumplimiento o las correcciones que sean necesarias a dicho plan. En el deporte, este elemento es fundamental, por cuanto se trata de modificar el funcionamiento del organismo de un ser humano, y esto implica incidir en la salud del mismo, la cual se vería seriamente afectada si la dosificación de las cargas es

inadecuada, aparte de exponerse a no lograr la adaptación necesaria para obtener grandes resultados competitivos, perder tiempo y recursos financieros. (p.371)

En este sentido Collazo (2006) afirma:

Es necesario también saber cómo evoluciona el rendimiento del sujeto para después del análisis correspondiente modificar o aseverar la magnitud de los contenidos o algún componente de ellos y su organización. El logro de la técnica y la táctica y el nivel de preparación física dependiente es preciso controlarlos para asegurar su efectividad y el tributo al rendimiento deseado. (p. 222)

Este autor defiende además la idea de que:

El nivel máximo de rendimiento físico general de un atleta de alto rendimiento deportivo constituye el aspecto cuantificable por la cual se expresa la máxima capacidad que posee un individuo de sus cualidades físicas y que se manifiesta en sus posibilidades de rendimiento físico ante los diferentes movimientos espacio corporales que exigen las diversas modalidades deportivas. (p. 143)

Al contemplar la condición física, se hace necesaria y es de gran importancia, la prioritaria atención de este factor dentro del entrenamiento deportivo, a partir de la preparación física, considerándola como la base o primer escalón que debe considerar un deportista para alcanzar una óptima forma deportiva. Esta preparación se orienta al fortalecimiento de órganos y sistemas, la elevación de sus posibilidades funcionales y el desarrollo de las capacidades motrices.

Estas ideas demuestran que la ardua tarea de buscar un campeón reclama indudablemente un trabajo de dirección muy serio, que debe ser organizado y controlado, y como la condición de un atleta varía bajo las influencias del ejercicio, se necesita fiscalizar su estado durante el proceso y comparar los valores previstos con los reales. De otra manera no se concibe el camino hacia el máximo rendimiento. En el Béisbol, como en todos los deportes, debe ser casi un lema que "si entreno, controlo y si compito, controlo".

Es muy larga la lista de autores que defienden la necesidad de llevar a cabo un adecuado control de la preparación física del deportista, pero generalmente estos coinciden en la necesidad de aplicar diferentes formas y medios para garantizar la efectividad de este proceso, defendiendo la idea de que las pruebas o test pedagógicos constituyen un instrumento, procedimiento o técnica usada para obtener una información, a través de los cuales se puede determinar cuantitativamente el grado de eficiencia y las habilidades alcanzadas por el atleta, permitiendo verificar la efectividad

del proceso de entrenamiento y aseverar o modificar los contenidos en función del cumplimiento de los objetivos, normas y pronósticos del rendimiento. Es meritorio señalar a los siguientes:

Ruvalcaba y Castillo (2001) en este sentido plantean que:

El control surge como una necesidad para conocer si los efectos que están surtiendo las cargas físicas aplicadas a los atletas son los esperados. Por lo tanto, para que el control sea efectivo, el entrenador debe prestar gran atención a la escogencia o definición de los enlaces inversos a utilizar en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo, que de ello depende el éxito del control y por ende el de la dirección del entrenamiento. (p. 373)

Por su parte Campos y Cervera (2001, señala:

El control del entrenamiento se basa en la obtención de datos de carácter cuantitativo que aporten una información detallada acerca del nivel del deportista en unos tests realizados en una determinada fase de su preparación. Sin embargo, el control del entrenamiento no tiene como objetivo único la obtención de ese tipo de datos, sino que, además, debe servir para obtener también una información detallada de lo que el deportista ha hecho a lo largo de la temporada, de lo que el deportista ha trabajado en cada uno de los contenidos de su plan de entrenamiento e incluso del número de competiciones realizadas entendiendo éstas como una carga más de carácter específico. (p. 73)

Por su parte Collazo (2006), refiere:

Partimos de la base que la evaluación no se puede realizar y por ella pronosticar resultados, si no aplicamos un sistema de controles con sus mecanismos metodológicos, organizativos, y sus codificadores de evaluación, sean ya cualitativos o cuantitativos, siempre y cuando se cumpla con los principios pedagógicos establecidos y su adecuación a las características del deporte, la edad del deportista y su nivel de preparación. La medición nos proporciona los datos necesarios que nos permiten corroborar y darnos un criterio del estado de la preparación y el cumplimiento del sistema de objetivos que se han propuesto lograr en la trayectoria del proceso de entrenamiento. La evaluación entonces es la interpretación de la medida que nos lleva a expresar un juicio con precisión y por este tomar las decisiones pertinentes. (p. 222)

En la práctica es necesario para realizar el control del entrenamiento, conocer la estructura del objeto que debe ser controlado, así como las leyes que regulan el paso de un a otro estado del objeto. La orientación concreta del control en el proceso de entrenamiento debe realizarse a partir del establecimiento de parámetros cuantitativos concretos, que se refieran, a las condiciones del atleta y al programa de entrenamiento, como un sistema interactuante del proceso que se realiza según las tareas que están dirigidas a un objeto y que se manifiestan a un nivel preestablecido de mejoría del resultado deportivo.

El control de la eficacia del proceso de entrenamiento se logra, comparando los resultados previstos y si es preciso, realizando la corrección de este proceso, constituyendo las operaciones finales del ciclo indicado, naturalmente todo esto es posible y eficaz en la medida en que se tenga una idea precisa y si es posible, apoyada en datos cuantitativos de la estructura de la competición. El control, durante un período de tiempo determinado permite además, organizar el trabajo de la planificación, ya que cada uno de ellos refleja un conjunto de particularidades que permiten guiar al entrenador en la dosificación de los contenidos que lo caracterizan.

Campos y Cervera (2001):

El control del entrenamiento se basa en la obtención de datos de carácter cuantitativo que aporten una información detallada acerca del nivel del deportista en unos tests realizados en una determinada fase de su preparación. Sin embargo, el control del entrenamiento no tiene como objetivo único la obtención de ese tipo de datos, sino que, además, debe servir para obtener también una información detallada de lo que el deportista ha hecho a lo largo de la temporada, de lo que el deportista ha trabajado en cada uno de los contenidos de su plan de entrenamiento e incluso del número de competiciones realizadas entendiendo éstas como una carga más de carácter específico. (p. 73).

Collazo (2006):

Al aplicar los controles del entrenamiento es imprescindible estar seguros que las pruebas o test son válidos y actualizados para lo que queremos evaluar, si son confiables y miden con precisión lo que queremos saber, debiéndose vigilar los factores que pueden distorsionar los resultados como; los implementos, estado de salud, horario, preparación previa y sistematicidad de la prueba. Por otro lado, no es posible aplicar una prueba que se aísle del proceso de entrenamiento porque estas en cada deporte son parte de él,

y por eso es necesaria la caracterización integral del deporte porque de ella salen las direcciones de entrenamiento y el sistema de test. (p. 223)

Campos y Cervera (2001):

La cuantificación de las cargas de entrenamiento nos permite conocer dichos valores y, por ello, constituye un elemento de control decisivo para orientar estratégicamente el plan de entrenamiento. Cuando un entrenador se prepara para diseñar una temporada debe conocer con el mayor detalle posible lo que el deportista ha hecho en la temporada precedente. Sin esta información resulta difícil, sino imposible, ajustar las cargas de entrenamiento para que provoquen las mejoras deseadas. (p. 73)

Ranzola (como se citó en Collazo (2006) “es la actividad científico metodológico y práctica que se realiza para verificar la efectividad del proceso de entrenamiento y aseverar o modificar los contenidos en función del cumplimiento de los objetivos, normas y pronósticos de rendimientos”. (p. 224)

Ruvalcaba y Castillo (2001):

Cada uno de los tipos de controles cuentan con un número bastante importante de pruebas o test, comprobados en la práctica, para obtener la información necesaria; sin embargo, esto no quiere decir que un entrenador o cualquier especialista en las diferentes, ciencias aplicadas al deporte, pueda elaborar sus propias pruebas. Para ello es importante definir primero qué se entiende por prueba y luego establecer algunas consideraciones metodológicas para llevarlas a cabo. En este sentido, entenderemos por prueba a las mediciones realizadas para determinar el nivel o estado de las diferentes capacidades de un sujeto, y por batería de pruebas al conjunto de pruebas que se usan con el mismo fin. (p. 376)

Entre estos y otros autores en la literatura general y especializada existen puntos coincidentes en cuanto a la regulación que se produce en el entrenamiento y destacan en mayor o menor medida la relación estrecha que existe y se produce entre el control y otros conceptos no menos importantes.

Esto confirma que el control debe ser integral al sistema de preparación del deportista, por lo que no debemos olvidar que sobre las direcciones de la preparación hay que realizar un control sistemático, o sea, sobre la condición física, técnica, táctica, teórica y psicológica.

Queda claro que en este propósito, no basta con entrenar o competir, sino que hay que comprobar el efecto de estos procesos a través de un eficiente control, para el cual generalmente se utilizan los test o pruebas que permiten realizar la medición de parámetros seleccionados.

En esta dirección, el autor de este trabajo se ha dado a la tarea de aplicar diagnósticos relacionados con el control de las capacidades físicas de los jugadores de cuadro del Béisbol en la categoría subquince en la EIDE de Guantánamo, obteniendo las siguientes insuficiencias:

En el Programa de Preparación Integral del Deportista de Béisbol, se indican pruebas para controlar la preparación física de los atletas en la categoría subquince en las EIDE, pero:

- Estas pruebas aparecen de forma general para el Béisbol, y no por áreas de trabajo, las que difieren en las capacidades físicas condicionales condicionantes y determinantes del rendimiento.
- No se indican pruebas para controlar algunas capacidades físicas condicionales que se trabajan.
- Los entrenadores en la planificación de la preparación física, incluyen otras pruebas físicas, tratando de perfeccionar el control de las capacidades condicionales que trabajan, pero aun son insuficientes.

Dichas insuficiencias llevaron a plantear como problema: ¿Cómo perfeccionar el control de las capacidades físicas condicionales determinantes del rendimiento durante la preparación física general en los jugadores de cuadro del Béisbol en la categoría subquince en la EIDE de Guantánamo?

Para dar solución al problema de investigación nos trazamos como objetivo: proponer pruebas fáciles de aplicar, que no requieran casi o ningún equipamiento, teniendo en cuenta las características de este deporte, el área de trabajo y la edad de los atletas, para perfeccionar el control de las capacidades físicas condicionales determinantes del rendimiento durante la preparación física general de los jugadores de cuadro del Béisbol en la categoría subquince de la EIDE de Guantánamo.

Hipótesis

La selección de pruebas físicas generales, teniendo en cuenta el área de entrenamiento en el béisbol, las direcciones del rendimiento, la edad y el sexo de los atletas, permitirá a los preparadores un adecuado control de los jugadores de cuadro en la categoría subquince de la EIDE de Guantánamo.

MÉTODOS

En esta investigación se emplearon los métodos teóricos de inducción-deducción, el análisis-síntesis y el enfoque sistémico. Empíricos: el estudio documental, la entrevista y la consulta a especialistas.

Para seleccionar las pruebas que se proponen para el control de las capacidades físicas condicionales determinantes en los jugadores de cuadro del béisbol, se parte del análisis del criterio de Fabra (2013), en relación a las direcciones físicas condicionales determinantes y condicionantes del rendimiento que se deben desarrollar en el área de los jugadores de cuadro en el Béisbol, el cual plantea que constituyen capacidades condicionantes del rendimiento: la fuerza máxima, fuerza rápida, fuerza resistencia y la resistencia aerobia. Constituyen capacidades determinantes del rendimiento: la rapidez, la resistencia anaerobia y la fuerza explosiva.

Para la selección de las pruebas se tuvo en cuenta:

- El área de entrenamiento en el béisbol (jugadores de cuadro).
- Las direcciones del rendimiento.
- La edad de los atletas.
- El sexo de los atletas.

En cada una de las pruebas, se ofrece:

- Las indicaciones metodológicas para la aplicación.
- Objetivo de la prueba.
- Fundamentación de la importancia práctica.
- Otras variantes de prueba.

La proposición de las pruebas se realiza teniendo en cuenta el conocimiento generalizado que los entrenadores poseen de ellas, no exigir de materiales complejos para su aplicación, ser fáciles de aplicar, evaluar e interpretar, además de su gran utilidad para el logro del objetivo propuesto. Para la realización de este trabajo se tomó como población a los entrenadores (2) que trabajan con los jugadores de cuadro del Béisbol de la categoría subquince en la EIDE de Guantánamo; así como al metodólogo municipal y provincial de dicho deporte.

RESULTADOS

Las pruebas que se proponen para el control de las capacidades físicas condicionales determinantes en los jugadores de cuadro del Béisbol son:

- Arrancadas de 10 metros para la rapidez de reacción.

- Carrera de 50 yardas planas (45 m. planos) con una arrancada volante de 15 metros.
- Impulsión de la bala con dos manos desde el pecho para la fuerza explosiva de brazos.
- El salto vertical o test de Lewis para la fuerza explosiva de piernas.
- Carrera de 100 metros planos para la resistencia anaerobia de corta duración.
- Carrera de 200 metros planos para la resistencia anaerobia de media duración.
- Carrera de 400 metros planos para la resistencia anaerobia de larga duración.

Nota:

Constituyen condiciones para las pruebas anaeróbicas que:

- La carrera de 100 metros planos se realice entre 10 y 20 seg.
- La carrera de 200 metros planos se realice entre 20 y 60 seg.
- La carrera de 400 metros planos se realice entre 60 y 120 seg.

DISCUSIÓN

- El 100% de los entrenadores y metodólogos entrevistados planteó que la propuesta de pruebas es viable para su aplicación en la práctica, al contribuir a mejorar la planificación del entrenamiento en cuanto a:
 - Perfeccionar el diagnóstico.
 - Comprobar el cumplimiento de los objetivos trazados.
 - Comparar los resultados entre diferentes momentos del entrenamiento.
 - Hacer correcciones o modificaciones en la planificación.
- El 44% de los especialistas coincidió estar de acuerdo y el 56% totalmente de acuerdo con la concepción estructural y metodológica de la propuesta.
- El ordenamiento lógico-metodológico de los pasos, el nivel de satisfacción como solución al problema y las posibilidades reales de su puesta en práctica fue evaluado en la categoría de acuerdo por el 11% de los especialistas y totalmente de acuerdo por el 89% restante.

CONCLUSIONES

Con la realización de este trabajo se confirma la hipótesis planteada al seleccionar pruebas físicas generales, teniendo en cuenta el área de entrenamiento en el béisbol, las direcciones del rendimiento, la edad y el sexo de los atletas, lo que permite a los preparadores un adecuado control de los jugadores de cuadro en la categoría subquince de la EIDE de Guantánamo. El resultado obtenido del estudio realizado, demostró la necesidad de perfeccionar dicho control, para lo que se realizó la propuesta de pruebas que alcanzó un alto por ciento de aceptación por

los entrenadores, metodólogos y especialistas al evaluar el objetivo para el cual se propone, su concepción teórica y la posibilidad para su aplicación en la práctica, en las categorías de adecuada y muy adecuada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Collazo, M. A; y Col. (2006). Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Ciudad de La Habana, Cuba.
- Fabra, G. J. L. (2013). Metodología para el control y evaluación táctica ofensiva en equipos de Béisbol (Tesis en opción al grado académico de máster en Metodología del Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia). Universidad de Ciencias de la Cultura Física “Manuel Fajardo”, Facultad de Cultura Física de Granma.
- Federación Cubana de Béisbol (2016). Programa Integral de Preparación del Deportista. ISCF" Manuel Fajardo" La Habana, Cuba.
- Campos, G. J; y Cervera, V. R (2001). Teoría y planificación del Entrenamiento. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Harre, D. (1988). Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana, Cuba: Editorial Científico Técnica.
- Ruvalcaba O. L., y Castillo L. W. (2001). Metodología y Consideraciones Básicas. Venezuela.