

***Conjunto de ejercicios específicos para mejorar el control en los lanzadores categoría 13-15 años del Combinado Deportivo Plaza***  
***Set of specific exercises to improve control in pitchers category 13-15 years of the Combined Sports Plaza***

***Fernando Soria-Lara<sup>1</sup>, Enrique Izaga-Bouly<sup>2</sup>***

<sup>1</sup>*Lic. Profesor Asistente. Facultad de Cultura Física. Universidad de Guantánamo. Cuba.*

<sup>2</sup>*Dr.C. Profesor Titular. Facultad de Cultura Física. Universidad de Guantánamo. Cuba.*

***Email:***

[fernandosl@cug.co.cu](mailto:fernandosl@cug.co.cu)

[aenriqueib@cug.co.cu](mailto:aenriqueib@cug.co.cu)

***Fecha de recepción: 12 de noviembre de 2022***

***Fecha de aceptación: 10 de diciembre de 2022***

***RESUMEN***

Este artículo, responde a un estudio sobre la ineffectividad que presentan los lanzadores del combinado deportivo Plaza categoría sub.15 años, lo cual ha venido incidiendo en la no obtención de un mejor resultado de este conjunto a nivel de base. En este sentido, el investigador les ofrece un grupo de elementos acerca de una actividad que está considerada como el pasatiempo nacional de todos los cubanos. Además, ha sido enriquecida por los criterios de Máster, atletas y entrenadores con experiencia. El resultado de esta investigación nos permitió proponer como solución un conjunto de ejercicios específicos para mejorar el control en los lanzadores del Combinado Deportivo Plaza categoría sub. 15 años.

***Palabras clave***

Ejercicios específicos; Lanzadores de béisbol; Pitcheo; Lanzamientos.

***ABSTRACT***

In the present investigation, a study is presented on the ineffectiveness presented by the pitchers of the Combined Plaza sports team, category under 15 years, which has been affecting the failure to obtain a better result from this group at the base level. In this sense, the researcher offers a group of elements about an activity that is considered the national pastime of all Cubans. In addition, it has been enriched by the criteria of Masters, experienced athletes and coaches.

The result of this research allowed us to propose as a solution a set of specific exercises to improve control in the pitchers of the Combined Depurative Sur hospital sub category. 15 years.

***Keywords***

Specific exercises; Baseball pitchers; Pitching; Throwing.

## **INTRODUCCIÓN**

El béisbol en Cuba es pasión, lo que conlleva a que una gran cantidad de niños y jóvenes, desde edades muy tempranas, emprendan el camino de la actividad deportiva en los diamantes beisboleros.

El béisbol es un deporte variable, perteneciente al grupo de juegos. Se caracterizan por la combinación de ejercicios de fuerza, velocidad y resistencia, por consiguiente es un deporte que desde el punto de vista de la obtención de la energía combina los esfuerzos aerobios y anaerobios. Otra característica de estos es que la práctica de los mismos exige un alto sentido de coordinación de los movimientos

Las exigencias del Beisbol contemporáneo reflejan la necesidad de realizar innovaciones en el proceso de preparación de los lanzadores para mantener y elevarlos resultados deportivos en los entrenamientos y las competiciones donde participan. Dentro de las demandas tecnológicas e investigativas de Federación Internacional de Beisbol Asociado (FIBA) y la Federación Cubana de Beisbol (FCB) se encuentra el desarrollo de estudios investigativos que contribuyan al perfeccionamiento de la preparación de los lanzadores de estas categorías.

En este sentido, las tareas de entrenamiento han ocupado un lugar significativo en la preparación de los lanzadores, puesto que se definen y plasman todas las intenciones para el desarrollo de la preparación de estos y se implementan de forma implícita y explícita las concepciones metodológicas que el entrenador tiene sobre dicha preparación.

Este término ha sido estudiado por autores como: Herrán (1984), (Guerra, 1989), (House, 1993), (Ibidem, 1993). Se asume lo expresado por Ibáñez (1999) cuando expresa que la tarea de entrenamiento es la herramienta que emplea el entrenador para desarrollar las destrezas y habilidades de los deportistas, es decir, se traduce en acciones específicas que el entrenador dispone para cada jugador dependiendo de sus cualidades.

El mismo autor afirma que las tareas de entrenamiento diseñadas bajo un enfoque tradicional, mecanicista, estructuralista, suelen ser actividades motrices cerradas, catalogadas dentro de los medios para la iniciación deportiva como ejercicios de aplicación simples y complejos Ibáñez (1999).

Uno de las áreas con mayor dificultad es la de los lanzadores, pues precisa de una gran coordinación de movimientos, un buen control, muy buena concentración de la atención, además, de un elevado pensamiento técnico táctico, para poder dominar a los bateadores contrarios.

La década del 90 intentó darle solución al viejo debate acerca del pitcheo entre los estudiosos y seguidores tradicionales y contemporáneos; ¿es el Béisbol una ciencia o un arte? Miembros de las antiguas escuelas tradicionales de Beisbol piensan que cada pitcher lanza a su manera (a su propio modo), usando un número finito de lanzamientos, dados más por la madre naturaleza que por otros factores, con un determinado nivel de habilidades que los ubica en un cierto nivel de competencia.

Los seguidores de las nuevas escuelas contemporáneas de Beisbol son más científicos, piensan que los factores genéticos son las únicas limitantes en el desarrollo de las habilidades del pitcheo, necesarias para alcanzar un nivel óptimo de competencia.

El cuerpo humano en su similitud con los mecanismos simples de la mecánica, es un sistema de cadenas, palancas, péndulos y poleas que debe ser entrenado de una forma específica para competir. Este puede ser entrenado para responder a las demandas físicas que el pitcheo requiere, y el cerebro y los sentimientos pueden ser preparados con información y experiencias de tal forma que se logre proveer de un acondicionamiento mecánico y físico adecuado. (Ibidem, 1993). Aunque las escuelas antiguas y modernas difieren filosóficamente en como se desarrollan las habilidades, coinciden en que lanzares una habilidad. Entonces nos atrevemos a decir que lanzar (pitchear) es ambas cosas: “una ciencia y un arte”. (Ibidem, 1993).

Al pitcheo, podemos añadirle todo; gran atención a la secuencia de nervios y contracciones musculares que crean velocidad e imparten rotación, mientras se suministra una cantidad calculada de estrés en los músculos, tendones, ligamentos y huesos. “El arte de pitchear” es simplemente la forma en que un individuo usa sus pies, piernas, torso, brazos y cabeza para interpretar la información de la ciencia del pitcheo. (Ibidem, 1995).

El autor de este trabajo considera que la estatura de los pitcher puede ser considerada a partir de la propuesta por el profesor Ealo pero mientras más alto sea el mismo se alcanzará una mayor efectividad en la velocidad y el control de los lanzamientos en esta área de trabajo.

Problema a resolver: ¿Cómo mejorar el control en los lanzadores del equipo de Béisbol del Combinado Deportivo Plaza categoría sub 15 años?

Objetivo: Elaborar un conjunto de ejercicios específicos para mejorar el control en los lanzadores del Combinado Deportivo Plaza categoría sub.15 años.

La técnica del pitcheo ha sido impartida por cientos de años. Durante los primeros 90 años de Beisbol, los entrenadores usaban su propia experiencia visual para enseñar a sus pitcher. Este error continuó hasta los últimos años de los 70 cuando entrenadores profesionales

norteamericanos, canadienses y japoneses, adaptaron nuevas tecnologías (cámaras de cine y vídeo, plataformas de fuerzas, celdas fotoeléctricas, electro miógrafos, etc ) a técnica de instrucción.

En los últimos 8 ó 10 años los entrenadores e investigadores han comenzado a integrar análisis computarizado en 2D y 3D (bidimensionales y tridimensionales) en sus enseñanzas y en sus análisis de movimientos de lanzadores. Se plantea en la actualidad, que los mejores entrenadores son usualmente pensadores tridimensionales, y los mejores pitcher siempre desarrollan estilos eficientes en tres dimensiones. Sin embargo, somos de la opinión de que aún queda mucho por mejorar en el proceso del pitcheo entre instructores o entrenadores y atletas. Desde hace unos años, la preparación del lanzador ha motivado preocupaciones y discrepancias entre técnicos y entrenadores a diferentes niveles, trayendo como consecuencia intentos aislados por resolver el problema que se agudiza, sin convencer a la opinión especializada. (Guerra, 1989).

La inmensa mayoría de entrenadores opinan que las insuficiencias están dadas por falta de preparación física, otros lo achacan a falta de preparación mental. Es obligatorio referirse a la gran cantidad de brazos lesionados, sobre todo en las categorías inferiores entre los 15 y 18 años. Por sólo citar un ejemplo; en nuestra provincia Guantánamo de 5 lanzadores que se inician en la pirámide; dos sólo llegan al equipo provincial y en los últimos años ninguno ha llegado al equipo nacional, tres quedan en el camino principalmente por molestias en el brazo de lanzar y por problemas de control.

Según Ealo de la Herrán (1984) el lanzador de un equipo de Béisbol desempeña la posición defensiva más difícil del juego, no sólo por el esfuerzo físico que tiene que realizar durante el desarrollo del encuentro, sino también por la actividad mental que requiere en cada una de las situaciones ofensivas y defensivas en el transcurso del desafío. Acerca de la constitución física del jugador que se desempeña en esta posición el mismo autor refiere una estatura de 183 cm y un peso aproximado de 86 Kg. con brazos largos y las manos grandes para obtener un mejor agarre de la pelota son condiciones adicionales que lo favorecen.

Lo expresado anteriormente permitió afirmar las insuficiencias que existen en el control de los lanzadores del Combinado Plaza categoría 13 -15 años lo que indica un pitcheo poco eficiente, constituyendo por ello una preocupación para los técnicos, entrenadores y especialistas de esta importante área que representa más del 70% en la victoria de un equipo por lo que nuestro trabajo

está encaminado en realizar un conjunto de ejercicios específicos para mejorar el control en los lanzadores del equipo de Béisbol del Combinado Deportivo Plaza categoría 13 - 15 años.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

Para la elaboración de este trabajo se seleccionó como muestra 6 lanzadores perteneciente a la categoría escolar 13-15 años del Combinado Deportivo Plaza del Municipio Guantánamo. Empleándose la técnica de muestreo intencional. Para llevar a cabo este trabajo se utilizaron métodos investigativos teórico, empírico y matemático estadístico entre los que resaltan el analítico-sintético, inductivo–deductivo, sistémico-estructural-funcional, análisis documental, observación científica, encuesta y la medición. El procesamiento de los datos se realizó con el programa estadístico SSPS para determinar el nivel de significación estadística de los cambios antes y después de aplicada las tareas de entrenamientos.

## **DISCUSIÓN Y ANÁLISIS**

### Resultados

Luego de aplicado el conjunto de ejercicios específicos se realizó una prueba técnica con el objetivo de observar si existía mejoría, para esta prueba técnica se realizaron 20 lanzamientos 10 en rectas y 10 en rompimientos mostrando los siguientes resultados lanzamientos en rectas total de bolas (40) menos que los strike (60) todos estos resultados cuando lanzan rectas lo que demuestra una gran mejoría, con relación a los lanzamientos de rompimiento se comportó de la siguiente manera, (47) lanzamientos en zona de bola y (53) en la zona de strike, lo que demuestra el control alcanzado por los lanzadores del equipo después de aplicado el sistema de acciones. Esta prueba se aplicó tres veces después de aplicar el conjunto de ejercicios específicos y los resultados se comportaron similares.

Para una valoración de la significación práctica de la propuesta se sometió al interrogatorio varios directivos, entrenadores y jugadores

Lógicamente, este método exigió la realización de una actividad científico - metodológica para explicar la esencia del mismo, posteriormente se entregó el conjunto de ejercicios para el estudio minucioso por parte de los especialistas seleccionados.

Luego, en un segundo momento, le fue aplicada la encuesta para que emitieran sus criterios acerca de la utilidad del conjunto de ejercicios anteriormente entregadas.

Para el procesamiento de la información se estructuró la muestra a partir de los siguientes indicadores fundamentales:

1. Estructura ocupacional.

2. Años de experiencia laborando con el deporte.
3. Años de trabajo en el área de picheo

Queremos ejemplificar unos de estos ejercicios para que se tenga una idea general del trabajo realizado.

- Lanzar bajito sin receptor.

Metodología

Cuando se planifique lanzar sobre la zona baja durante las prácticas de bateo, no se coloca receptor, en vez de este se sitúan objetos que sirva de referencia (puede ser una pelota o un guante, etc.), al lanzador a unos tres metros aproximadamente del home en el lugar del receptor, y el lanzador hace sus lanzamientos para tratar de darle a la bola. Esto ayuda que los lanzadores no le quiten la vista al objetivo cuando realizan sus movimientos para lanzar.

### **CONCLUSIONES**

Se realizó un análisis de las tendencias históricas del control de los lanzadores en el Combinado Deportivo Plaza donde se expone la necesidad de continuar profundizando en el desarrollo de este proceso para lanzadores que se inician en esta categoría. Los fundamentos teóricos consultados posibilitaron no solo caracterizar el problema sino, comprender la necesidad de mejorar el control de los lanzadores del equipo de Béisbol del Combinado Deportivo Plaza categoría13 -.15 años los resultados del diagnóstico mostraron que existían insuficiencias en el control de los lanzadores, así como la necesidad de implementar acciones que contribuyan a solucionar el problema científico declarado en la investigación.

El conjunto de ejercicios elaborado posibilitó mejorar el control de los lanzadores, evidenciado en la validación, y el criterio de los especialistas lo que demostró su factibilidad para ser generalizada en estas categorías en toda la provincia.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Arnol (1991). Educación Física, movimiento y Currículo, Madrid, Editorial Morata.
- Andux, (1990), Desarrollo y estado actual del Voleibol, Material Docente mimeografiado. Ciudad de la Habana I S C F Manuel Fajardo.
- Andux. (1997). Los objetivos en los deportes de equipo: un problema metodológico con aplicación social (Material Docente. Ciudad de La Habana, ISCF. M. Fajardo.
- Andux, (1997). los objetivos en los deportes de equipo: un problema metodológico en el Departamento Nacional de Educación Física. IV Congreso Internacional y IX Nacional de Clases de Educación Física. Cienfuegos, CUBA.

- Andux, y Padilla. (1999). La forma deportiva en los juegos deportivos (artículo publicado en la revista entrenamiento deportivo, España, tomo-No.2.
- Barrios y Ranzola.(1998). Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Ciudad de la Habana. Editorial Deporte.
- Borroto,. (1992). Voleibol desarrollo de la diferente etapas Pág. 4.
- Borroto,. (1992). Voleibol breve bosquejo histórico del surgimiento y desarrollo del Voleibol en Cuba Pág. 8.
- Borroto, .(1992). Participación Internacional del Voleibol cubano Pág. 9.
- Castro, (1976). Cuba la constitución socialista de la republica de Cuba la Habana.
- Donskoi, (1982). Biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Forteza, .(1999). Direcciones del entrenamiento deportivo. Metodología de la preparación del deportista. Ciudad de la Habana. Editorial Científico-Técnico.