

Metodología para el entrenamiento de la rapidez de reacción de las jardineras de softbol de la categoría escolar

Methodology for the training of rapid reaction of the softball gardeners of the schoolchild category

Irina San Loy-Suárez¹, Enrique Iznaga-Bouly²

¹Lic. EIDE. Guantánamo. Cuba.

²Dr.C. Profesor Titular. Universidad de Guantánamo. Guantánamo. Cuba.

Email:

irina.sanloy@gmail.com

enriqueib@cuq.co.cu

Fecha de recepción: 20 de octubre de 2024

Fecha de aceptación: 16 de noviembre de 2024

RESUMEN

Se realizó un estudio, con la intención de diseñar una metodología dirigida al entrenamiento del de la rapidez de reacción en la jardinera de softbol. Se utilizaron métodos y técnicas investigativas del nivel teórico, empírico y estadístico que permitieron fundamentar el objeto y el campo de la investigación, determinar las regularidades existentes y procesar los datos obtenidos. Los resultados del diagnóstico sustentan la necesidad del diseño de la metodología, pues revelan el insuficiente estudio del conocimiento práctico en dichas jardineras, la concepción de su tratamiento no posee un carácter sistémico, integrador, contextualizado y no se explicita suficientemente en la literatura consultada cómo lograrlo en el entrenamiento.

Palabras clave

Softbol; Entrenamiento; Mejorar; Rapidez de reacción; Jardineras.

ABSTRACT

A study was carried out with the intention of designing a methodology aimed at training reaction speed in the softball field. Investigative methods and techniques at the theoretical, empirical and statistical level were used that allowed us to substantiate the object and field of the research, determine the existing regularities and process the data obtained. The results of the diagnosis support the need for the design of the methodology, as they reveal the insufficient study of practical knowledge in these planters, the conception of its treatment does not have a systemic, integrative, contextualized character and it is not sufficiently explicit in the literature consulted how to achieve it in training.

Keywords

Softball; Training; Improves; Reaction speed; Outfielders.

INTRODUCCIÓN

El deporte en el mundo actual, y el softbol en particular, se caracteriza por la disminución de las edades de competición, el alto nivel competitivo que obedece a la participación de atletas profesionales, por la rapidez de las acciones técnico-tácticas y al elevado desarrollo tecnológico, este nuevo contexto del panorama deportivo, exige de especial atención a la preparación de las softbolistas.

Uno de los problemas que afectan el rendimiento de los atletas de softbol se localiza en el grado de preparación física que presentan sus integrantes. Los colectivos de entrenadores de los diferentes equipos de softbol, reconocen la importancia de la rapidez de reacción para alcanzar altos resultados competitivos. Es criterio aceptado, que la misma es una capacidad motriz muy importante en el componente físico de la preparación de los atletas.

Lo anterior precisa profundizar en el estudio de la preparación física de las jugadoras de softbol pues, en esta dirección, el entrenamiento se ha dirigido a potenciar la formación de las habilidades técnico-tácticas, sin que se aprecie atención de manera intencional a la comprensión de los procedimientos implicados en las capacidades físicas que se emplean, para solucionar los problemas al enfrentar las conexiones que se producen hacia el área de los jardines en el desarrollo del juego.

El adecuado entrenamiento de la rapidez de reacción en las jugadoras de softbol es un aspecto fundamental para su desenvolvimiento competitivo; sin embargo, al observar el comportamiento de este indicador se aprecian, en las condiciones actuales, insuficiencias en la preparación de estas jugadoras. En el marco de esta situación, de carácter problemático, es posible develar el siguiente problema de investigación: ¿Cómo propiciar el incremento de la rapidez de reacción, y su mantenimiento durante el entrenamiento y la competencia, en las jugadoras de softbol de la categoría escolar?

La solución del problema indicado se pretende alcanzar dando cumplimiento al objetivo general que se indica a continuación: Elaborar una metodología, que permita el incremento de la rapidez de reacción, y su mantenimiento en los entrenamientos y la competencia, en las jugadoras de softbol de la categoría escolar.

La revisión de la literatura especializada acerca de metodologías del entrenamiento de la rapidez de reacción en el deporte, permite encontrar investigaciones relacionadas con ellas: Los contenidos de preparación fueron definidos en la década de los años '60 por Matveev, Forteza (2000) plantea, que los contenidos del entrenamiento deportivo que se enmarcan en el concepto de Preparación

Deportiva, no satisfacen las necesidades de organización de la carga de entrenamiento, Grosser y Neumair (1982), proponen relacionar direcciones de diferente orientación para distintos deportes.

DESARROLLO

Como sustento teórico respecto a la metodología que se propone se encuentra la concepción de metodología referida por De Armas y Valle (2011) al plantear que la misma es un conjunto de métodos, procedimientos y técnicas que regulados por determinados requerimientos nos permiten ordenar mejor nuestro pensamiento y nuestro modo de actuación para obtener y descubrir nuevos conocimientos en el estudio de los problemas de la teoría o en la solución de problemas en la práctica.

Esta definición constituye el soporte teórico referencial de la metodología que se presenta con la intencionalidad de desarrollar el proceso de preparación táctica defensiva de las softbolistas de la categoría escolar; por tanto, desde estas consideraciones asumo dicha definición.

En cuanto a los elementos que deben conformar una metodología, De Armas (2003), al citar a Bermúdez y Rodríguez (1996), plantean que las metodologías deben tener una estructura integrada por dos aparatos estructurales: el aparato teórico o cognitivo y el metodológico o instrumental, con esos criterios se le señalan dos componentes fundamentales: la estructura y el proceso.

La construcción de la metodología, se realiza en un marco filosófico, en el que la concepción científica del mundo que prevalece es el Materialismo Dialéctico, además, toma en cuenta el carácter humanista del softbol al reconocer al softbolista como centro del proceso. Además, se tuvo en consideración la ley Síndrome General de Adaptación (SGA) de Selye (1936). En este sentido, el organismo de las softbolistas intenta adaptarse a los cambios que se producen motivados por el complejo entorno medioambiental, e intenta lograr la adaptación a las condiciones imperantes para mejorar su rendimiento.

En el orden didáctico, la metodología se nutre, de la concepción humanista que retoma las posiciones de una enseñanza deportiva individualizada a partir de aceptar y respetar la diversidad biológica, psicológica y social de la softbolistas de la categoría escolar.

Los fundamentos teóricos y metodológicos de la planificación del entrenamiento deportivo (Forteza, A., 2001, 2004; Oroceno, M. y col., 2003; Collazo, A. y col., 2006; Hechavarría, M. y col., 2006; Font, J., 2006, 2011; Romero, E., 2006),

También se sustenta en principios específicos del entrenamiento deportivo: Carácter cíclico del proceso de entrenamiento. Variación de las cargas de entrenamiento. Progresión. Continuidad. Unidad de la preparación general y la específica. Control frecuente del proceso. Selección adecuada

del contenido. Recuperación. Supercompensación. De lo consciente. Alcance de metas y objetivos cada vez más superiores. Caracterización psicológica de los atletas. Caracterización psicológica del deporte practicado. Ambiente óptimo y condicionado.

La metodología se organiza en tres etapas íntimamente relacionadas: diagnóstico y planificación, aplicación y evaluación. El funcionamiento de la metodología se demuestra en su tránsito de manera tal que, entre ellas, se establezcan estrechas relaciones de interdependencia y continuidad, es decir, en su funcionamiento cada etapa tiene su propia identidad pero mantiene relación con la anterior, encargada de garantizarle su éxito funcional al asegurarle el soporte lógico estructural, instrumental y organizativo.

En el orden didáctico, la metodología se nutre, de la concepción humanista que retoma las posiciones de una enseñanza deportiva individualizada a partir de aceptar y respetar la diversidad biológica, psicológica y social de la softbolistas de la categoría escolar.

Etapas 1. Diagnóstico y planificación:

Objetivo: determinar las limitaciones y potencialidades de las jugadoras

Acciones:

1. Elaborar el objetivo del diagnóstico.
2. Elaborar los instrumentos para realizar el diagnóstico.
3. Realizar un análisis del nivel de entrenamiento o de rendimiento mediante test científico-deportivos o prácticos para constatar el estado de las atletas.
4. Aplicación de dinámicas grupales para debatir y determinar las fortalezas e insuficiencias para el logro del objetivo propuesto.

La planificación, se realizará teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico ya que permiten precisar las necesidades generales e individuales de las softbolistas; así como las indicaciones emanadas del Programa Integral de Preparación del Deportista.

Tiene como objetivo proyectar y organizar las acciones, propósitos, aspiraciones y metas en función del entrenamiento de la rapidez de reacción de las jugadoras de softbol.

Acción 1. Realizar un análisis de las exigencias competitivas.

Acción 2. Diseñar la macro estructura de planificación para el nuevo ciclo.

Acción 3. Determinar los componentes didácticos que intervienen en el proceso de preparación física.

Acción 4. Determinación de un sistema de ejercicios para el entrenamiento de la rapidez de reacción.

Acción 5. Determinar las formas en que será evaluado el sistema de ejercicios para desarrollar la rapidez de reacción.

Etapas 2: Aplicación de la metodología.

Luego de haber diseñado y planificado el proceso, se pasa a la etapa de Aplicación. Esta etapa se relaciona con la anterior y tiene un carácter práctico pues en ella se ejecutan las acciones metodológicas y las tareas de entrenamiento propuestas, sin lugar a dudas, es esencial en la metodología y en extremo compleja, porque es donde se convierten las ideas en resultados, mediante las acciones y ejercicios elaborados.

Objetivos. Su objetivo es aplicar lo planificado para lograr el desarrollo de la rapidez de reacción en las jugadoras de softbol de la categoría escolar aplicación del sistema de acciones, y el plan de actividades.

Acciones

Acción 1. Crear un clima socio psicológico favorable

Acción 2. Sensibilizar e incentivar a las jugadoras y entrenadores con el entrenamiento de rapidez de reacción.

Acción 3. Aplicar los componentes didácticos para cada unidad de entrenamiento.

Acción 4. Aplicar en la práctica las tareas de entrenamiento por niveles de complejidad.

Acción 4. Desarrollar el sistema de ejercicios para contribuir al incremento de la rapidez de reacción.

Acción 5. Evaluación y control sistemático de los ejercicios de entrenamiento para el desarrollo de la rapidez de reacción de las jugadoras de softbol.

Etapas de evaluación. Esta etapa guarda una insoslayable relación sistémica con las demás etapas. La evaluación es continua, lo que permite valorar los niveles que paulatinamente se alcanzan; flexible para que a cada jugadora se pueda diagnosticar, e integral al abarcar otros contenidos precedentes de manera que permita medir a los aprendices que aún no alcanzan algunos objetivos y potenciar otros que se necesita asegurar.

Objetivo: el objetivo de esta etapa se centró en la evaluación de la metodología para comprobar su factibilidad en la práctica.

Acción 1. Definir el objetivo de la evaluación.

Acción 2. Elaborar y aplicar los instrumentos de evaluación.

Acción 3. Recopilar, procesar e interpretar la información.

Acción 4. Discutir en el colectivo de entrenadores y softbolistas los resultados obtenidos y elaborar nuevas sugerencias.

Acción 5. Proyección de nuevas acciones.

Orientaciones metodológicas para el cumplimiento de la metodología

1. Crear las condiciones ambientales favorables y los recursos que propicien la participación activa de las softbolistas en el diagnóstico.
2. Evidenciarse en el diagnóstico las potencialidades, limitaciones y necesidades de las softbolistas para integrarlas en la práctica.
3. Se tomarán como punto de partida los resultados del diagnóstico en correspondencia con las necesidades de los sujetos implicados.
4. En la planificación incluir tareas de entrenamiento variadas que se puedan adaptar a las particularidades de las jugadoras.
5. Es preciso que durante la evaluación de las tareas medie su carácter continuo, cualitativo, cuantitativo, integrador, basada fundamentalmente en el desempeño de las softbolistas.
6. Podrán desarrollarse colectivos de cátedra, despachos individuales y en grupos que permitan el chequeo sistemático para realizar los ajustes necesarios y la retroalimentación continua del proceso.

Conclusiones

La metodología elaborada se sustenta en fundamentos teóricos: filosófico, sociológico, psicológico, pedagógico, didáctico y legales; consta de tres etapas y cada una de ellas contiene un sistema de acciones para contribuir al tratamiento a los medios expresivos de la música.

La introducción de la metodología en la praxis corroboró su factibilidad y pertinencia científico-metodológica a partir de su constatación a través del criterio de especialistas, lo que demuestra que la investigación desarrollada ofrece solución al problema científico y cumple el objetivo propuesto

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Martínez Pelaes, Anabel. (2015). Indicadores para el control del rendimiento defensivo en las jugadoras de Softbol de Villa Clara. (Trabajo de diploma). Villa Clara, ISCF. "Manuel Fajardo"
- Collazo Macías, A. y col. (2006) Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Ciudad de la Habana, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". Tomo I.
- Rosete Ruiz, G. (2001). Análisis del total de desplazamientos en el juego de las Softbolistas de Villa Clara, en cuanto a sus carreras a diferentes ritmos, en el Campeonato Nacional Primera categoría. (Trabajo de diploma). Villa Clara, ISCF. "Manuel Fajardo"
- Torres, I. (1985). Fundamentos de la teoría y metodología del entrenamiento Deportivo.
- Cortegaza Fernández, L. (2004) La Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Matanzas, Universidad "Camilo Cienfuegos". Facultad de Cultura Física.

Iznaga Bouly, Enrique. (2021). metodología para la preparación táctica defensiva de los futbolistas de la categoría escolar.(Tesis doctoral).Holguín, ISCF. “Manuel Fajardo”