

EJERCICIOS PARA PERFECCIONAR EL CONTROL DEL CAMBIO DE VELOCIDAD EN LOS LANZADORES DE LA PRESELECCIÓN PROVINCIAL DE BÉISBOL CATEGORÍA 13 – 14 AÑOS DE CIEGO DE ÁVILA
EXERCISES TO IMPROVE THE CONTROL OF THE SPEED CHANGE IN THE LAUNCHERS OF THE PROVINCIAL PRE-ELECTION OF BASEBALL CATEGORY 13 - 14 YEARS OF THE CIEGO OF ÁVILA

Autores: Iván González García

René Esteban Hernández Mayans

Víctor Eusebio Reyes Ramia

Institución: Universidad de Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez, Cuba

Correo electrónico: ivan@unica.cu

RESUMEN

Esta investigación trata sobre una posición dentro del Béisbol que a decir de los expertos es la más importante, específicamente aborda la temática del cambio de velocidad en los lanzadores y cómo perfeccionarlo a través de unos ejercicios propios para esta categoría, para lo cual fue necesario por el autor aplicar una guía de observación (test técnico) en los lanzadores de la preselección categoría 13 – 14 años de Ciego de Ávila. Se utilizaron métodos del nivel teórico: analítico – sintético, histórico – lógico, inductivo – deductivo y como se planteó anteriormente del nivel empírico: la guía de observación que consta de un test técnico para conocer cuántos cambios lanzaba de forma correcta y cuantos incorrectamente. Este método aplicado permitió conocer cómo se encontraban los atletas antes y después de aplicados los ejercicios. Se investigaron 12 lanzadores que se encontraban actos físicamente de la preselección provincial de Béisbol categoría 13 – 14 años. Las conclusiones del trabajo están dadas porque antes de aplicados los ejercicios lanzaban el cambio de forma incorrecta la mayoría de los atletas y después de aplicados

los ejercicios mejoraron el número de cambios lanzados positivamente, por lo que se puede afirmar que los ejercicios fueron de gran utilidad para los atletas.

Palabras clave: Béisbol, Lanzadores, Control, Ejercicios y Cambio de velocidad.

ABSTRACT

This investigation tries specifically on a position inside the Baseball that is the most important to say of the experts, it approaches the thematic of the change of speed in the pitcher and how to perfect it through some own exercises for this category, for that which was necessary for the author to apply an observation guide (technical test) in the pitchers of the preselection category 13 - 14 years of Ciego de Ávila. Methods of the theoretical level were used: analytic - synthetic, historical - logical, inductive - deductive, and like he/she thought about previously of the empiric level: the observation guide that consists of a technical test to know how many changes he/she rushed in a correct way and how many incorrectly. This applied method allowed to know how the athletes were before and after having applied the exercises. 12 pitchers were investigated that were acts physically of the provincial preselection of Baseball category 13 - 14 years. The conclusions of the work are given because before having applied the exercises they threw the change in an incorrect way most of the athletes and after having applied the exercises they improved the number of changes rushed positively; for what one can affirm that the exercises were of great utility for the athletes.

Keywords: Baseball, Pitchers, Control, Exercises and CHange of speed.

INTRODUCCIÓN

En Cuba decir Béisbol es decir pasión, polémica, espectáculo, calor de pueblo, alegría, es decir cubanía. ¿Qué cubano no ha sido director de grada o de esquina? ¿Quién no siente en este país el Béisbol como suyo? Por todo esto el Béisbol se considera el deporte nacional y es el mayor evento cultural que se celebra cada año.

El Béisbol en Ciego de Ávila a partir del 2004 tiene un auge en los resultados, evidenciándose el trabajo desde las categorías inferiores, ocupando éstas lugares cimeros en sus respectivos campeonatos nacionales, y reflejándose en la primera categoría, en las últimas cinco series nacionales los Tigres Avileños han ocupado el lugar de honor en tres ocasiones con dos sub campeonatos.

Dentro del Béisbol y sobre todo en la categoría escolar, el picheo es una de las posiciones defensivas más complejas, el lanzador es el jugador que soporta la tarea más pesada del equipo. Todos los jugadores del equipo contrario se plantan frente a él con la intención de conectarle un buen batazo, debe emplear todo su talento para tratar de eliminar al mayor número de adversarios posible. Su trabajo es el que determina que el espectador se aburra o pase un rato entretenido. Su misión fundamental es lanzar la pelota hacia su receptor de forma que, pasando por la zona de strike, resulte difícil para el bateador. De esta forma el equipo a lo ofensiva encuentra problemas para colocar sus hombres en las bases. Sumándole a todo esto que en estas categorías no existe todavía una especialización en el picheo y que en la mayoría de los casos estos atletas juegan otras posiciones.

El entrenamiento de los lanzadores hoy en día cobra un marcado interés por todos los especialistas de este deporte, en cualquiera de las ligas y torneos del mundo para el cual se prepara, su especialización y el valor significativo dentro del juego de béisbol lo justifican, pero en algún momento se ha preguntado usted, ¿Qué es el arte de Lanzar? Según el profesor Álvarez Lorente, M. (2000) considera que es una habilidad característica y propia de cada jugador con el fin de enviar la bola con precisión, distancia y velocidad hacia la zona de strike, es la percepción de los hechos y movimientos manifiestamente visibles en la acción de lanzar para el home play (Álvarez Lorente, M.; 2000).

Ealo de la Herrán, J. (2005) expone que el lanzador debe emplear su propio estilo, especialmente en lo que se refiere al ángulo de soltar la bola que debe ser el que resulte el más cómodo y natura.

Según plantea Menéndez Miñoso, D. (2010) dentro de los aspectos fundamentales para el control se tienen:

1) Los aspectos Mentales:

- La concentración.
- Su pensamiento.
- Su percepción.
- Toda la mecánica del lanzamiento.

2) Aspectos Físicos:

- La consistencia en el uso de las técnicas y mecánica.
- Desarrollar el ritmo en el lanzamiento y la estructura del movimiento.
- Firmeza.
- Sentimiento por el lanzamiento.

Según plantea este autor dentro de los aspectos para tener un buen control resaltan casi en su totalidad los relacionados con la estructura del movimiento técnico. Por lo que se puede afirmar que el control está relacionado estrechamente con la buena estructura del movimiento.

El cambio de velocidad en esta categoría juega un papel importante, debido a que a recta solamente no se gana un juego de Béisbol y los bateadores se adaptan al tiempo de ella y le conectan con facilidad, pero si el lanzador posee un buen cambio de velocidad, puede romperles el tiempo a los bateadores contrarios y dominarlos con facilidad.

En esta categoría el cambio recomendado para tirar es el «cerito». Este cambio se agarra colocando el dedo del medio y el anular sobre la pelota, el meñique sirve de apoyo a la misma mientras que el dedo índice haciendo un cero apoya su tercera falange por la parte de la uña sobre la segunda falange del pulgar y pegándolo a la pelota, se realiza al soltar la pelota una flexión dorsal de la mano. Con este agarre debe pasarse el brazo al máximo de velocidad pues el efecto de cambio de velocidad lo produce el tipo de agarre.



Figura 1: Ejemplo de cómo se realiza el tiro «cerito».

Planteamiento de la situación problemática:

Según los chequeos realizados por el investigador en conjunto con los entrenadores y miembros de la Comisión Provincial de Béisbol y los profesores que atienden este deporte en la Facultad de Cultura Física al campeonato provincial zonal y la final de la categoría 13 – 14 años de Ciego de Ávila se pudo constatar que se lanzan pocos cambios, pues tiene miedo lanzarlos mal y los pocos que lanzan no son efectivos y por ello los lanzadores son conectados con facilidad, explotando rápidamente. Por lo que se hace necesario aplicar un trabajo investigativo que permita conocer científicamente si es cierto lo que se observa empíricamente y darle solución a esta problemática.

Problema Científico: ¿Cómo perfeccionar el control del cambio de velocidad en los lanzadores de la preselección provincial de Béisbol categoría 13 – 14 años de Ciego de Ávila?

Objetivo General: Aplicar ejercicios para el perfeccionamiento del control en el cambio de velocidad en los lanzadores de la preselección provincial de Béisbol categoría 13 – 14 años de Ciego de Ávila.

Hipótesis científica: Si aplicáramos ejercicios para el perfeccionamiento del control en el cambio de velocidad en los lanzadores de la preselección provincial de Béisbol categoría 13 – 14 años de Ciego de Ávila entonces sería más efectivo su trabajo.

Objetivos específicos:

1. Analizar los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el cambio de velocidad en la categoría 13 – 14 años.
2. Diagnosticar inicialmente el control del cambio de velocidad en los lanzadores de la preselección provincial de Béisbol categoría 13 – 14 años de Ciego de Ávila.
3. Diseñar ejercicios para el mejoramiento del control en el cambio de velocidad de los lanzadores de la preselección provincial de Béisbol categoría 13 – 14 años de Ciego de Ávila.

4. Validar los ejercicios para el mejoramiento de los movimientos técnicos de frente y el control en los lanzadores de la preselección provincial de Béisbol categoría 13 – 14 años de Ciego de Ávila.

MATERIALES Y MÉTODOS

Métodos del Nivel Teórico:

Histórico - Lógico: Se utilizó para el análisis de los antecedentes históricos del objeto de estudio. En la investigación se empleó en el estudio de la problemática de los lanzadores de Béisbol que integran la preselección 13 – 14 de Ciego de Ávila.

Analítico - Sintético: Permitió la descomposición del fenómeno y determina sus particularidades y mediante la síntesis permite descubrir y relacionar características generales. En la investigación se realiza un análisis del control del cambio de velocidad.

Inductivo - Deductivo: Se complementó durante todo el proceso del conocimiento científico. A partir del estudio de todos los pasos que se deben seguir en la aplicación de los instrumentos evaluativos y su posterior análisis. Por el método inductivo se llegó a determinar las generalizaciones, lo cual constituye punto de partida para inferir o afirmar las formulaciones teóricas.

Métodos del Nivel Empírico:

Guía de observación: En este método se utilizó un test técnico por el autor de este trabajo para conocer cómo se comportó el control en el cambio de velocidad en los lanzadores de la preselección provincial de Béisbol categoría 13 – 14 años de Ciego de Ávila. Para ello se cuantificaron en los primeros topes realizados por el equipo y con bateadores reales los cambios efectivos y no efectivos que se lanzaron. Para la realización del mismo se les guió el picheo a los receptores para que tuvieran que lanzar por cada inning al menos 3 cambios de velocidad. La segunda guía de observación se realizó en los últimos topes y no se guió el picheo se dejó al criterio del receptor y lanzador.

Matemático y/o Estadístico: El método estadístico utilizado es la media.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Análisis de la guía de observación #: 1: Control en el cambio de velocidad aplicada a los lanzadores de la preselección provincial de Béisbol categoría 13 – 14 años de Ciego de Ávila, antes de aplicar los ejercicios.

Analizando la guía de observación 1 se pudo constatar que todos los atletas están mal en el lanzamiento del cambio de velocidad.

De forma general lanzaron 18 cambios efectivos con una media de 1,5 por atleta y 115 no efectivos para una media de 9,6 errores y un total de 133 cambios lanzados con una media por atleta de 11,1.

Análisis de la guía de observación #: 2: Control en el cambio de velocidad aplicada a los lanzadores de la preselección provincial de Béisbol categoría 13 – 14 años de Ciego de Ávila, después de aplicar los ejercicios.

Después de aplicados los ejercicios se realizó una segunda guía de observación y se pudo constatar que solamente los atletas #:2, #:6 y #:10 no mejoraron su porcentaje de cambios efectivos sobre los no efectivos, pero si mejoraron en comparación con la primera guía aplicada.

De forma general lanzaron 112 cambios efectivos con una media de 9,3 por atleta y 87 no efectivos para una media de 7,2 errores y un total de 199 cambios lanzados con una media por atleta de 16,6. Lo que demuestra que lanzaron más cambios ganando en confianza cada atleta para su empleo en el juego.

EJERCICIOS PARA PERFECCIONAR EL CONTROL DEL CAMBIO DE VELOCIDAD EN LOS LANZADORES DE LA PRESELECCIÓN PROVINCIAL DE BÉISBOL CATEGORÍA 13 – 14 AÑOS DE CIEGO DE ÁVILA.

Para elaborar estos ejercicios el investigador tuvo en cuenta muchos aspectos, pero principalmente el nivel de asimilación de esta categoría que como se puede apreciar son adolescentes, por lo tanto no pueden de gran rigor. Ahora se procederá a explicar cada ejercicio que se propone.

Ejercicio #1: Explicación y demostración del agarre del cambio de velocidad y de cómo se lanza.

Ejercicio #2: A corta distancia. Desde la posición de arrodillado sobre la pierna del brazo de lanzar y la otra al frente en un ángulo de 90, mano encima del hombro, lanzar solo con la muñeca (1 articulación).

Ejercicio #3: A corta distancia. Desde la misma posición anterior, agregando el latigazo del codo y la muñeca (2 articulaciones).

Ejercicio #4: A corta distancia. Desde la misma posición anterior, muñeca, codo, hombro (3 articulaciones) con el brazo arriba lanzar. Se realiza el halón con el brazo de la mano del guante.

Ejercicio #5: Dos pasos más atrás. Desde la posición de frente uno a otro, con los pies separados a la anchura de los hombros, mano encima del hombro, lanzar solo con la muñeca (1 articulación).

Ejercicio #6: A la misma distancia que la anterior. Desde la posición de arrodillado sobre la pierna del brazo de lanzar y la otra al frente en un ángulo de 90, mano encima del hombro, lanzar solo con la muñeca (1 articulación).

Ejercicio #7: A la misma distancia que la anterior. Desde la misma posición anterior, agregando el latigazo del codo y la muñeca (2 articulaciones).

Ejercicio #8: A la misma distancia que la anterior. Desde la misma posición anterior, muñeca, codo, hombro (3 articulaciones) con el brazo arriba lanzar. Se realiza el halón con el brazo de la mano del guante.

Ejercicio #9: A una distancia de 2 metros antes de la distancia reglamentaria. Desde la posición de doble apoyo de lado, las piernas semiflexionadas, la mano de lanzar dentro del guante, realizar balanceos hacia atrás y al realizarlo se abren los brazos dando recorrido al brazo de lanzar hasta colocarlo en un ángulo de 90° detrás de la cabeza, luego se realiza un halón con la mano enguantada y se acelera el brazo de lanzar terminando al frente.

Ejercicio #10: A una distancia de 1 metros antes de la distancia reglamentaria. Desde la posición de lado con los pies unidos, elevar el pie de péndulo (agrupamiento), mantenerse en esa posición un momento y luego fuerte realizar la otra parte de la técnica para lanzar, esto con pelota.

Ejercicio #11: Desde la posición de frente. Lanzar cambios desde la distancia reglamentaria a un 70% de la velocidad normal.

Ejercicio #12: Desde la posición de frente. Lanzar cambios desde la distancia reglamentaria a un 100% de la velocidad normal.

Ejercicio #13: Desde la posición de lado. Lanzar cambios desde la distancia reglamentaria a un 70% de la velocidad normal.

Ejercicio #14: Desde la posición de lado. Lanzar cambios desde la distancia reglamentaria a un 100% de la velocidad normal

Ejercicio #15: Desde la posición de frente. Lanzar cambios mezclándolos con la recta.

Ejercicio #16: Desde la posición de lado. Lanzar cambios mezclándolos con la recta.

Ejercicio #17: Lanzar en prácticas de bateo.

Ejercicio #18: Lanzar en topes y juegos de control.

CONCLUSIONES

Mediante el análisis de los fundamentos teóricos se pudo constatar los elementos que caracterizan el cambio de velocidad en los lanzadores de la categoría 13 – 14 años. Se diagnosticó el estado inicialmente del control del cambio de velocidad en los lanzadores, los mismos arrojaron muy poca efectividad en los mismos, solo 18 efectivos. Se diseñaron los ejercicios para el mejoramiento del control en el cambio de velocidad de los lanzadores. Se validaron los ejercicios para el mejoramiento de los movimientos técnicos de frente y el control en los lanzadores de la preselección provincial de Béisbol categoría 13 – 14 años de Ciego de Ávila, mediante un diagnóstico final y se pudo constar la efectividad en el control de los mismos, aumentando a 112 efectivos.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

ÁLVAREZ LORENTE, M.: *Para lanzar, Manual de fundamentos técnicos Metodológicos para Lanzadores*, Ed. Deporte, pp.46, La Habana, 2010.

ÁLVAREZ LORENTE, M.: «Preparación del brazo de lanzar», *Revista Digital EF y Deportes*, 2005. Disponible en <http://www.efdeportes.com>. Visitado el 29 de agosto de 2018.

COSTA ACOSTA, J.: «Alternativa de ejercicios para el mejoramiento de la técnica de picheo», *Revista digital EF y Deportes*, Año16, N°135, 2010. <http://www.efdeportes.com>. Visitado el 29 de agosto de 2018.

EALO DE LA HERRÁN, J.: *Béisbol*, Ed. Pueblo y Educación, Tercera Edición, pp.78, Ciudad de La Habana, 2005.

MENÉNDEZ MIÑOSO, D.: *Manual para lanzadores*, Ed. Deportes, pp.57, Ciudad de la Habana, 2010.

GONZÁLEZ GARCÍA, I. Y HERNÁNDEZ MAYÁNS, R.: «Béisbol: algunas consideraciones sobre los lanzadores», *Revista digital EF y Deportes*, Año11, N°106, 2007. Disponible en <http://www.efdeportes.com>. Visitado el 29 de agosto de 2018.

REYNALDO BALBUENA, F.: *Del Béisbol casi Todo*, Ed. Deportes, pp.97, Ciudad de la Habana, 2006.

ANEXOS

Anexo 1: Registro de observación antes de aplicados los ejercicios.

<u>Atletas.</u>	<u>Cambios efectivos</u>	<u>Cambios no efectivos</u>	<u>Total</u>
Atleta 1	1	9	10
Atleta 2	0	12	12
Atleta 3	2	9	11
Atleta 4	3	10	13
Atleta 5	2	8	10
Atleta 6	0	9	9
Atleta 7	1	13	14
Atleta 8	3	9	12
Atleta 9	2	8	10

Atleta 10	0	8	8
Atleta 11	3	8	11
Atleta 12	1	12	13
Total	18	115	133
Media	1,5	9,6	11,1

Anexo 2: Registro de la observación después de aplicados los ejercicios.

<u>Atletas.</u>	<u>Cambios efectivos</u>	<u>Cambios no efectivos</u>	<u>Total</u>
Atleta 1	8	6	14
Atleta 2	8	10	18
Atleta 3	9	7	16
Atleta 4	11	8	19
Atleta 5	8	6	14
Atleta 6	6	7	13
Atleta 7	9	8	17
Atleta 8	12	7	19
Atleta 9	10	6	16
Atleta 10	5	9	14
Atleta 11	12	7	19
Atleta 12	14	6	20
Total	112	87	199
Media	9,3	7,2	16,6