

EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA RAPIDEZ DE REACCIÓN SEGÚN LA POSICIÓN DEL JUGADOR PARA ATLETAS DE BÉISBOL CATEGORÍA 13-14 AÑOS DE LA ESCUELA COMUNITARIA # 1 DEL MUNICIPIO BAHÍA HONDA.

Lic. Michel Sánchez Cruz

RESUMEN:

Esta investigación es una respuesta al esfuerzo por proyectar el proceso de entrenamiento hacia la búsqueda de alternativas encaminadas a mejorar cada una de las capacidades físicas. Para la realización de mismo se tomó una muestra de 27 jóvenes talentos de béisbol a los cuales se les aplicó un pequeño pesquisaje para valorar en qué medida los ejercicios propuestos podían influir en la mejora de esta capacidad, los ejercicios se aplicaron en el inicio de la preparación física general y al concluir la preparación especial. Del trabajo derivó una guía de ejercicios que puede ser aplicada por entrenadores y técnicos deportivos para las diferentes categorías, siempre y cuando tengan en cuenta los requisitos que emanan de la metodología del entrenamiento deportivo en relación con la aplicación de las cargas, de esa manera disminuirá el nivel empírico del proceso.

La rapidez es la capacidad del hombre de lograr una alta velocidad en movimientos ejecutados en ausencia de resistencia externa y que no exijan un gran consumo de energía. La misma viene determinada por la propiedad funcional específica del sistema nervioso central que se manifiesta en la operatividad de la regulación de la función psicomotriz del organismo en condiciones de tiempo limitado.

Se consideran formas específicas de manifestación de la rapidez: el período latente de reacción de los movimientos (simple o complejo); la rapidez de ejecución de movimientos locales aislados sin carga (con un brazo, una pierna, el tronco o la cabeza), la rapidez de ejecución de movimientos de varias articulaciones relacionada con el cambio de posición del cuerpo en el espacio así

como con el paso de una acción a otra en ausencia de una resistencia externa significativa y la frecuencia de movimientos sin carga.

Estas formas de manifestación de la rapidez son independientes (o dependen poco) y no están relacionadas (o están poco relacionadas) con el nivel de preparación física y no presentan una correspondencia sustancial con la velocidad de movimientos o desplazamientos del deportista en condiciones que exigen de él esfuerzos musculares significativos. La relativa independencia de estas formas de manifestación de la rapidez se aprecia ya en los niños de 9 a 13 años.

El aporte de energía en los movimientos de velocidad del organismo se caracteriza por la rapidez y potencia de la movilización de energía en las fibras musculares, es decir, la rapidez de la disociación del ATP después de la entrada del impulso nervioso.

Existen cuatro regímenes específicos de trabajo de velocidad propios para la actividad deportiva:

- Acíclico, caracterizado por la manifestación en serie del esfuerzo explosivo concentrado con pausas prolongadas para el descanso.
- Fuerza rápida, que consiste en el crecimiento rápido de la velocidad, con el objetivo de conseguir sus valores más altos durante el período de tiempo más corto posible.
- De desplazamiento, que depende del mantenimiento de una alta velocidad sobre una distancia.
- Variable, que incluye todos los regímenes anteriormente citados.

Esta dirección exige que todo trabajo de repeticiones se realice al máximo de velocidad y, por tanto, al máximo de intensidad cualquiera que sea la actividad y manifestación de la misma. Los intervalos de descanso deben ser prolongados (compensatorios), considerando la recuperación de los fosfágenos, pero con la precaución de no perder los niveles de trabajo alcanzados, pues de ser así, por ejemplo, es como si 6 repeticiones con descansos muy largos se convirtieran en una sola repetición. Estas cargas son homólogas a las anaeróbicas alactácidas, e igualmente deben ejecutarse al inicio de la parte principal de la sesión de entrenamiento.

En el caso de los jugadores de béisbol los índices de reacción van acompañados de un cambio circunstancial en dependencia de la acción motriz y aunque están presentes en todas las acciones motoras que se realizan tanto en el juego como en la practica sistemática del ejercicio físico, se requiere de un proceso de educación partiendo de los lineamientos recogidos por la teoría y práctica del entrenamiento deportivo para este deporte. Estudios realizados sobre esta condición con jóvenes talentos pertenecientes a la escuela comunitaria # 1 del municipio Bahía Honda permitieron constatar que, independientemente de las acciones que se realizan dentro de la practica deportiva para el perfeccionamiento atlético en relación con el desarrollo de la capacidad de reacción, aún existen dificultades en cuanto a su fomento y desarrollo, originado en gran medida por la juventud del claustro de entrenadores y la no concepción de un grupo de actividades que de forma planificada pero con carácter individual pudiera influir favorablemente en cada uno de los atletas. Por lo que sumándole el interés que ha mostrado la dirección de la escuela por materializar la misma se asume como problema científico. ¿Cómo mejorar la rapidez de reacción en atletas de béisbol categoría 13-14 años de la escuela comunitaria # 1 del municipio Bahía Honda partiendo de la posición que ocupan en el juego?

Del problema presentado se deriva como objetivo: Proponer un conjunto de actividades para mejorar la rapidez de reacción en atletas de béisbol categoría 13-14 años de la escuela comunitaria # 1 del municipio Bahía Honda partiendo de las posiciones que ocupan durante el juego.

Para la realización de la investigación se tomo como muestra 16 atletas de béisbol de la categoría 13-14 años de la escuela comunitaria antes mencionada para el 100% de representatividad.

Para una mejor comprensión de la investigación se precisa la definición de uso que en ella tendrán algunos términos, ellos son:

EJERCICIOS FÍSICOS: Es el sistema de acciones de actividades orientadas hacia el perfeccionamiento de determinada capacidad física en función de mejorar la actividad motora.

RAPIDEZ DE REACCIÓN: Se define que tiene el sistema nervioso de responder a un estímulo y, con prontitud, ejecutar una respuesta motora.

POSICIÓN QUE OCUPAN LOS JUGADORES EN EL JUEGO: El béisbol se caracteriza por ser un deporte que incluye diferentes posiciones, ellas son (receptor, bateador, corredor, lanzador, etc.)

Para constar la efectividad de la guía de ejercicios propuestos se tendrá en cuenta el periodo latente que media entre el estímulo y la respuesta durante la ejecución del acto motor, para lo cual se establecerá la correlación entre el resultado máximo y mínimo obtenido por los atletas.

Existe la hipótesis (Platonov, N.Vladimir. 1992), de que a los cinco años es cuando se hace definitiva la formación de las fibras rápidas y lentas en la musculatura y que es a partir de aquí cuando se puede comenzar a trabajar sobre ellas, de una manera dirigida hacia su posible potencialización. Si se considera válida esta afirmación, el trabajo para el desarrollo de la cualidad física rapidez debe contemplar los siguientes elementos

De 6-9 años: Se produce el primer avance rápido en el desarrollo de la frecuencia de movimientos, por lo cual se hace imprescindible incidir sobre todo tipo de ejercicios que tengan por objetivo potenciar dicha frecuencia.

De 9-12: Sin olvidar la faceta anterior y dado que según se ha visto anteriormente es el momento idóneo de aprendizaje del gesto si se trata de un corredor o en la técnica veloz de cualquier gesto determinado, sea cual fuera el deporte.

Asumiendo los elementos anteriores y con el objetivo de hacer más clara nuestra investigación realizamos el análisis de los resultados auxiliándonos de tablas confeccionadas al efecto, donde se recogían los datos de los instrumentos aplicados; en el caso de la encuesta realizada a los entrenadores, la cual sirvió como diagnóstico, se aprecian los siguientes resultados:

La pregunta No. 1 se refería al nivel de conocimiento que poseen los entrenadores en relación a la rapidez de reacción, donde de un total de 5 encuestados los 5 plantean que sí conocen sobre el tema, para un 100 %.

La pregunta No. 2 hacía referencia al nivel de aplicación en las clases de entrenamiento de esta capacidad física, donde tres de ellos afirmaron aplicarla con frecuencia, representando un 60% y dos, que a veces para el 40%.

La pregunta 2.1 estaba muy relacionada con la anterior, en ella los entrenadores debían reflejar los ejercicios que aplicaban en función de mejorar la rapidez de reacción aludiendo el 100% de los encuestados a que se auxiliaban de las carreras de ida y vuelta; el 80 % refirió auxiliarse de los lanzamientos de objetos y el 60 % planteó la utilización de estímulos variados a los cuales deben responder los atletas a la mayor velocidad posible, las otras respuestas dadas, al ser muy aisladas, no se tomaron en consideración.

El nivel de información sobre el tema se ve materializado en la pregunta No. 3, donde tres entrenadores plantearon encontrarse actualizados, representando el 60 % mientras que dos de ellos se consideraban informados parcialmente para un 40%; al indagar sobre las causas de esta situación el factor principal radicó en el acceso a fuentes bibliográficas actualizadas.

La pregunta No. 4 hacía referencia a si los entrenadores poseían algún material con ejercicios físicos que les permitiera desarrollar la rapidez de reacción; tres de los encuestados aludieron a títulos que recogen algunos de ellos pero a su vez plantearon que todos los autores hacen sus valoraciones de forma general y no de forma específica para este deporte, mientras que dos dijeron no tenerlos para el 40 %

Un gran estímulo para nosotros lo constituyó la pregunta No. 5 donde el 100% de los encuestados señaló la necesidad de tener una guía de ejercicios en función de ejercitar la rapidez de reacción.

Ejemplos e actividades que pueden desarrollarse con los atletas a partir de los resultados y las necesidades detectadas:

Receptor:

Fildeo de toque de bola de forma continua y de diferentes direcciones.

-Este ejercicio se divide en dos partes o momentos:

1- El profesor o entrenador se ubica detrás del receptor y le informa hacia dónde va a lanzar la pelota, simulando un toque de bola y el receptor debe salir en busca de la misma, fildearla y realizar el tiro hacia primera base.

2- El profesor o entrenador se ubica detrás del receptor y sin ninguna información previa, lanza la pelota simulando un toque de bola, el receptor debe salir en busca de la pelota, fildearla y realizar el tiro a primera.

Lanzador o pitcher:

- Desde la posición de lanzar de frente, al sonido del silbato y terminado el movimiento de lanzar, el pitcher o lanzador deberá ir hasta un punto señalado en el menor tiempo posible y adoptar lo más rápido posible la posición de fildeo de rolling.

Torpedero o ss:

Fildeo de rolling

-Desde la posición inicial de un jugador de cuadro en el momento del lanzador de lanzar la pelota, el entrenador se ubica delante del torpedero a una distancia de 3-5 metros con un bate y dos pelotas y comienza a batear rollings hacia ambos lados del torpedero a los cuales este deberá llegar siempre de frente para que el fildeo sea más efectivo (las repeticiones serán las que el entrenador estime conveniente).

CONCLUSIONES.

1. Los estudios realizados en las diferentes literaturas evidencian la necesidad de educar la rapidez de reacción, partiendo de todos los fundamentos que emana la teoría y metodología del entrenamiento deportivo las particularidades que tienen los diferentes grupos etareo, donde los ejercicios físicos utilizados para este fin juegan un papel fundamental.

2. Del diagnóstico aplicado se constató que hay dificultades en el desarrollo de la rapidez de reacción, expresado en la inexistencia de correspondencia entre el tiempo promedio que media entre el estímulo y la respuesta del equipo y los

resultados registrados para las categorías y deportes con características similares.

3. Con el presente trabajo ha quedado establecida una propuesta de ejercicios que, si es utilizada de forma racional y en relación con las exigencias de la acción motriz que se pretende desarrollar, influirá positivamente en el buen desempeño de los atletas objeto de estudio.