

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
LAS TUNAS. CUBA**

TÍTULO: Sistema de ejercicios para elevar el rendimiento deportivo de las lanzadoras de Softball de la categoría juvenil en la provincia Las Tunas.

AUTORES: Lic. Glenda Isabel Báez Rojas.
Lic. Roger Francisco Báez Rodríguez.

SINTESIS CURRICULAR

Glenda Isabel Báez Rojas. (1980), Profesor Instructor. En casi 6 años de trabajo he participado en eventos nacionales e internacionales con varias investigaciones, algunas se han publicado en revistas electrónicas, todo lo anterior me valió para obtener el sello forjadores del futuro en el año 2004 actualmente también opto por dicha distinción. En estos momentos laboro como profesora de Teoría y Práctica de los Juegos de la Facultad de Cultura Física, Las Tunas.

Dirección Particular: Lico Cruz #190 entre Francisco Vega y Francisco Varona, Reparto: Primero, Municipio Las Tunas, Provincia Las Tunas, C.P: 75100

Correo electrónico: glendabr@ult.edu.cu

RESUMEN

Para un Equipo de Softball el lanzador ocupa la posición mas difícil y principal a la defensiva, tanto es así que en la mayoría de los casos el éxito o el fracaso de un partido dependen de sus habilidades.

La presente investigación, sistema de ejercicios para las lanzadoras de Softball se comenzó aplicar en el curso escolar 2006/2007 en la categoría juvenil de la provincia de Las Tunas, tomando como muestra 4 lanzadoras de apenas un año de experiencia.

A través de los instrumentos de diagnóstico, la encuesta y la entrevista aplicados a atletas y entrenadores de la categoría juvenil del sexo femenino se constato que las lanzadoras presentaban grandes insuficiencias en la realización de los elementos técnicos de lanzar, producto a la no existencia de un trabajo técnico en

la primera etapa de formación a largo plazo del atleta, trayendo como consecuencia resultados discretos.

La aplicación del sistema de ejercicios permitió a las lanzadoras juveniles elevar el rendimiento deportivo en correspondencia con sus edades.

Para dar cumplimiento a las tareas planteadas y al desarrollo de esta investigación se utilizaron varios métodos, pero el de mayor incidencia en el resultado fue el método empírico, la observación, permitiendo evaluar la calidad de la ejecución en la técnica de lanzar en cada una de las fases propuestas.

INTRODUCCIÓN

El Softball es uno de los deportes que a pesar de los esfuerzos no ha logrado establecer una organización plena en su desarrollo que le permita contar con una base de sustentación lo suficientemente fuerte como para considerarlo en los niveles de avanzada del deporte cubano, sin dejar de reconocer sus resultados deportivos alcanzados en eventos internacionales.

Se puede apreciar que en el curso 2006/2007 cuando se implemento nuestra investigación no estaban aprobadas las categorías inferiores que conforman la pirámide del alto rendimiento, es por ellos que debe enfocarse dicha actividad para que sea posible un rendimiento adecuado en la edad precisa. No se pueden quemar etapas prematuramente, sino que el proceso debe llevarse a cabo de forma lenta y progresiva, hasta la etapa de especialización profunda.

El entrenamiento en el deporte es un proceso planificado y complejo, con el fin de aumentar el rendimiento deportivo.

Por ellos se ha de exigir un rendimiento que no busque el éxito al precio que sea necesario sino que este interesado en el incremento de los rendimientos de sus lanzadoras en primer lugar y no en el resultado de la competencia.

El rendimiento exige la consecución sistemática de los objetivos en un orden determinado, si descuidamos los mismos se producirá un déficit en el desarrollo del rendimiento que serán difícilmente compensables durante el desarrollo posterior del proceso de entrenamiento. La producción del rendimiento exige tiempo y paciencia.

En nuestra Provincia eso se ha evidenciado desfavorablemente pues las lanzadoras provenientes de los municipios hacia la categoría juvenil no poseen la fluidez necesaria en la ejecución de los elementos técnicos.

Por lo que este proceso debe acelerarse en el menor tiempo posible y por ello resulta muy difícil prepararlas adecuadamente para enfrentar una competición.

La calidad ha disminuido cuantiosamente, es por ello que se vienen trabajando para mejorar esta problemática y buscar soluciones más concretas, con el fin de lograr mayor efectividad en esta área.

A través de los instrumentos de diagnóstico, la encuesta y la entrevista aplicados a atletas y entrenadores de la categoría juvenil del sexo femenino se constato que las lanzadoras presentas grandes insuficiencias en la realización de los elementos técnicos de lanzar, producto a la no existencia de un trabajo técnico en la primera etapa de formación a largo plazo del atleta, trayendo como consecuencia resultados discretos.

Esto conlleva a definir como **problema de la investigación**: ¿Cómo elevar el rendimiento deportivo de las lanzadoras juveniles de Softball en la Provincia de Las Tunas?

Para darle cumplimiento a nuestra investigación nos propusimos como **Objetivo**: Aplicar un sistema de ejercicios para lanzadoras de Softball de la categoría juvenil que permita tener un rendimiento deportivo acorde a sus edades.

DESARROLLO

Después de un análisis amplio de diferentes bibliografías que tratan la problemática sobre el área del picheo en el Softball en el sexo femenino, utilizando métodos y técnicas investigativa se realizó un diagnóstico acerca de la situación actual del problema.

De un total de 16 atletas que conforman la matrícula del centro de alto rendimiento ESFAR de la provincia de Las Tunas, 4 fueron seleccionadas para la aplicación del sistema de ejercicios, las mismas tenían edades comprendidas entre los 14 y 15 años en el momento de comenzar esta investigación.

Tomando orientación de la comisión nacional la aplicación del sistema de ejercicios comenzó en el macrociclo del curso escolar 2006/2007, aun sin concluir

la última fase propuesta, por la importancia de no apurar la ejecución de estos ejercicios y lograr el movimiento justo.

Durante el trabajo utilizamos indistintamente **Métodos** que facilitaron los resultados de la investigación tanto teóricos como empírico, entre los que se destacan: análisis- síntesis, histórico- lógico e inducción- deducción, entre los empíricos la observación fue fundamental pues nos permitió evaluar la calidad de ejecución en la técnica de lanzar en cada una de las fases y determinar los principales errores de forma cualitativa.

Y por último no menos importante los Métodos Matemáticos: **Estadístico Matemático**: Se empleó en la interpretación y valoración cualitativa de las magnitudes del proceso o fenómeno que se estudia a través de la comparación de datos.

La muestra utilizada abarcó 4 lanzadoras de la categoría juvenil, a las mismas se le aplicó el sistema de ejercicios siguiente:

Sistema de ejercicios

Fase #1 Agarre

1. Agarre.
2. Movimiento de los dedos.(FINGER ROLE)
 - Ejercicios sin pelota y con pelota.
 - Trabajo de los dedos con pelota con diferente peso.
3. Movimiento de las muñecas. (THE WRIST SHAP DRILL)
 - Muñqueo sin pelota y con pelota con distintos pesos.
 - Muñqueo con pelotas normales a corta distancia.
 - Muñquear con distintos pesos.
 - Ejercicios de velocidad de la muñeca (tandas contra tiempo; y tandas con tiempos) continuos.
 - Ejercicio del dólar. (DOLLAR DRILL)

Fase #2 El Molino

Trabajo arrodillado o en tierra

T Drill - Y Drill y MC: (one knee full Cirde)

1. Molinos sin pelotas (exagerar altura del codo) sin girar los hombros y la cabeza.
2. Molino con pelota (T, Y y MC).
3. Ejercicio arrodillado en T trabajo del brazo de la bola.
4. Con el otro brazo del guante se debe trabajar individualmente realizando el golpeo contra el muslo (sin elevar mucho).

Fase #3 El Ataque

Trabajo de pie.

1. Desde la posición de pie de lado el movimiento completo sin o con pelota.
2. Con manos en la cintura realizar cierre del movimiento (rodilla con rodilla).
3. Igual al anterior pero levantando la pierna de ataque.
4. Igual al anterior pero incluyendo el trabajo de los brazos (sin o con pelota).
5. Sin paso realizar movimiento completo con cierre.
6. Con paso realizar movimiento completo con cierre.

Fase #4 Movimientos preliminares

1. Entrada a la tabla.
2. Parada reglamentaria.
3. Pasos para lanzar.
4. Preparación de la respiración para un esfuerzo.
5. Preparación lógica para el ataque.

Fase #5 Unión de todas las fases

1. Imitación de la técnica completa sin pelota.
2. Ejercicio con receptor de pie.
- Lanzamiento del pecho hasta la careta.
- Lanzamiento por debajo de la cintura hasta debajo de la rodilla.
- Lanzamiento adentro y lanzamiento afuera.

Nota: No se debe pasar a la fase siguiente sin tener un dominio de los movimientos técnicos que las conforman.

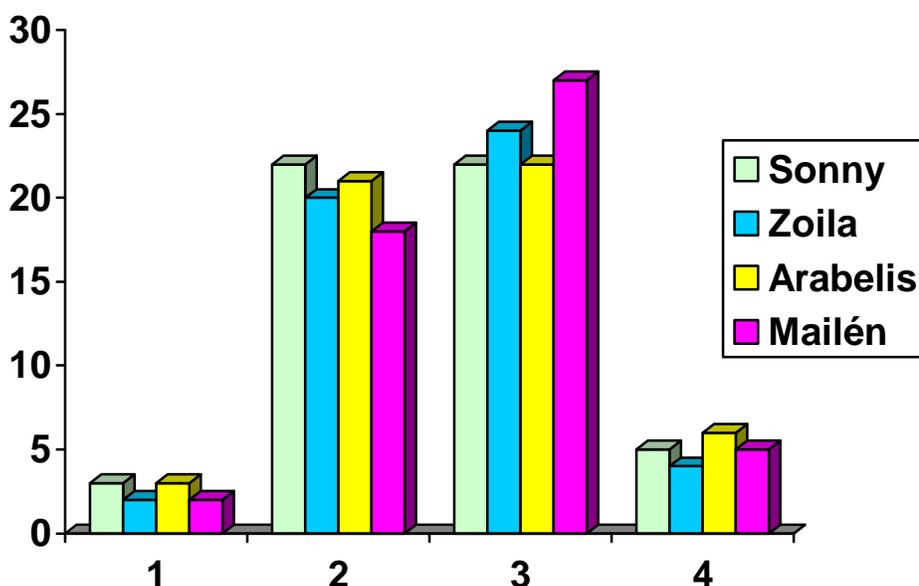
Aun cuando se pase a la próxima fase, las anteriores se continúan ejecutando.

Análisis de los Resultados.

De un total de 16 integrantes de la categoría juvenil, fueron seleccionadas 4 jugadoras para la aplicación de el sistema de ejercicios con vistas a elevar el rendimiento deportivo del área de picheo en la provincia.

La guía de observación nos permitió evaluar la calidad de ejecución en la técnica de lanzar en cada una de las fases propuestas.

El gráfico a continuación muestra como se comportaron cada una de las lanzadoras en las diferentes fases atendiendo al número de semanas, para un total de 52 hasta la cuarta fase.



En el agarre, fase # 1 la principal deficiencia estuvo dada en la incorrecta forma de sostener la pelota, esto se vio más marcado en las lanzadoras 1 y 3 que demoraron 3 semanas para la asimilación de este elemento.

La fase # 2 el molino, por su complejidad requirió un mayor número de semanas oscilando entre 18 y 22 respectivamente, los principales errores por los que se dilataron en esta fase fueron: excesiva separación del codo con respecto al cuerpo, incorrecto giro de la mano en el momento de lanzar la pelota; liberación inadecuada de la pelota, demasiado pronto o demasiado retardado; golpeo erróneo del guante sobre el muslo con el dedo meñique; incorrecta flexión del brazo de lanzar, giro prematuro de los hombros.

Las lanzadoras 2 y 4 emplearon un menor número de semanas para la asimilación de la técnica realizándola en menor tiempo con la calidad requerida.

La fase # 3 también requirió un elevado número de semanas, esto es dado porque al igual que la anterior son las más importantes dentro del sistema de ejercicios por la tanto se exigen mayor esfuerzo y coordinación.

Las principales deficiencias de forma general fueron las siguientes: pobre elevación de la pierna de ataque; ataque de frente, no dar el paso correctamente en dirección al receptor; inadecuado desplazamiento de la pierna de pivot al concluir el cierre.

Hasta el momento de procesar estos datos todavía se cometen algunos errores por lo que no se ha pasado a la fase de unión de todas, aunque las lanzadoras 2 y 4 tienen un mayor número de semanas en esta, estimando concluyan la asimilación de estos ejercicios primero que las lanzadoras 1 y 3.

Los movimientos preliminares por su fácil ejecución se trabajaron conjuntamente a las fases 2 y 3, iniciando su ejecución a partir de la segunda semana independientemente del trabajo y de la asimilación de las demás fases.

Las insuficiencias fundamentales en esta cuarta fase, estuvieron dadas por la colocación inadecuada de la pelota detrás del cuerpo; exagerada inclinación del tronco hacia atrás, no contacto de alguno de los pies a la tabla de lanzar; separación de las manos anticipadamente, inadecuada inspiración.

Las lanzadoras 1 y 3 necesitaron 5 y 6 semanas respectivamente para la asimilación apropiada de dicho movimiento, las lanzadoras 2 y 4 solo necesitaron 4 semanas para su asimilación.

De forma general las lanzadoras 2 y 4 necesitaron un menor número de semanas para la asimilación de las fases con respecto a las lanzadoras 1 y 3.

CONCLUSIONES

Después de analizar los resultados obtenidos llegamos a las siguientes conclusiones:

1. Aceptamos nuestra hipótesis, es decir, la aplicación del sistema de ejercicios en la preparación de las lanzadoras juveniles de Softball de la Provincia de Las Tunas permitió un rendimiento deportivo acorde a sus edades.

2. Aun cuando las fases del molino y del ataque aumentan su complejidad en la ejecución se observa una disminución en la cantidad de errores.

BIBLIOGRAFÍA

- 1- Cardet García, José. Clasificación metodológica de los ejercicios en el Softball. Conferencia 1998.
- 2- Contreras Ríos Niurka A. Análisis Comparativo del Estado de preparación de las Softbolistas Juveniles de Ciudad de la Habana, Provincia Habana y Villa Clara. Trabajo de Diploma, Villa Clara, ISCF Manuel Fajardo”, 1992.
- 3- Cullell M., Mendoza M. y Terry C. La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. Editorial Deportes, 2004.
- 4- Dietrich Harre. Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Científico-Técnica Ciudad de la Habana, 1987.
- 5- Ealo de la Herán, J. Béisbol/ Juan Ealo de la Herán- La Habana. Editorial pueblo y Educación, 2005.
- 6- Fonseca Márquez Augusto, Béisbol/ Preparación Técnica Especial. Editorial Deportes, 2005.
- 7- Forteza de la Rosa, A y Ranzola, A. Metodología del entrenamiento deportivo/ Armando Forteza de la Rosa y Alfredo Ranzola. Ciudad de la Habana. Editorial científico-técnico, 1987.
- 8- Hahn, Edwin. Entrenamiento con niños. Teoría, práctica y problemas específicos. 1988, ediciones Martines Roca S.A., impreso en Barcelona España.
- 9- Introducción a la investigación científica aplicada a la Educación Física y el Deporte-Hiram Valdés Casal...(et al.)-- Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1988.
- 10- L. Matvéev. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Editorial Raduga Moscú, 1983.
- 11 - Pérez Cutiño Yudelbis. Comportamiento de algunos indicadores en la carga Competitiva de los lanzadores de Softball masculino del equipo Villa Clara de Primera categoría en el campeonato nacional 2007.

Trabajo de Diploma. La Tunas. Instituto superior de Cultura Física
"Manuel Fajardo", 2007.

- 12- Pila Teleña, Augusto. Educación Física Deportiva / Augusto Pila Teleña.
Madrid: Augusto E Pila Teleña, 1997.
- 13- Pitching Lessons Recommendations PITCH SOFTBALL: Valuable softball
pitching advice. Thinking of Taking Pitching Lessons? Article by Gerald
Warner of Pitch Softball. Com. And in addition a reference to this web site:
<http://www.pitch.softball.com>
- 14- Pre- Practice & Pre- Game Preparation PITCH SOFTBALL: valuable Softball
Pitching advice for girls- <http://www.pitch.softball.com>
- 15- Programa de preparación del deportista softball. Comisión Nacional, 2002.
- 16- Reinaldo Frangel/ Del Béisbol casi todo. Editorial: Deportes, Ciudad de
la Habana, 2006.
- 17- Reglamento Internacional de Softball, 2005.
- 18- Vera, Alberto. Enseñanza del softball. Asociación amigos de la biblioteca de
Educación Física Deportes y Recreación, 2001.
- 19- Vigotski I.s.. su concepción del aprendizaje y de la enseñanza. Tomado
de: colectivo de autores. Tendencias pedagógicas contemporáneas.
Cepes. Universidad de La Habana.

