

PROPUESTA METODOLÓGICA PARA SISTEMATIZAR LA TÉCNICA DE LANZAR SOFTBOL RÁPIDO EN LA HABANA.

METHODOLOGICAL PROPOSAL TO SYSTEMATIZE THE TECHNIQUE OF PITCHING FAST SOFTBALL IN HAVANA.

Autores: M.Sc. Carlos Enrique Calviac Díaz

Resumen

En las últimas décadas en el mundo el adelanto tecnológico y los nuevos escenarios competitivos obligan a optimizar la técnica deportiva en las investigaciones que se realizan en el deporte, para lograr resultados superiores a los que se obtuvieron en décadas pasadas, donde los equipos cubanos dominaban los torneos centroamericanos y eran medallistas panamericanos. El softbol posee características propias en la estructura de lanzar, por lo que se hace necesario incluir formas novedosas en su enseñanza y preparación, tratando en esta última que predomine la potencia. La habilidad más difícil de realizar es el lanzamiento, por tal motivo es necesario que atletas y entrenadores conozcan detalladamente los errores que se cometen para poder suprimirlos en los entrenamientos. En observaciones realizadas a entrenamientos, juegos en torneos nacionales, se pudo detectar que la técnica de lanzar no es la misma en todos los territorios, constituyendo esta la situación problemática a seguir en la investigación. Haciendo énfasis en la parada en la tabla, el salto del cuervo y el ataque antes de soltar la pelota. Los métodos empleados de orden teóricos: el análisis-síntesis, el histórico lógico y el inductivo-deductivo, dentro de los empíricos: la observación; así como del nivel estadístico-matemático: el cálculo porcentual.

Palabras Claves: lanzamiento rápido, Softbol, Técnica, Salto del Cuervo

Summary

In recent decades in the world, technological advances and new competitive scenarios make it necessary to optimize sports technique in the research carried out in sports, to achieve results superior to those obtained in past decades, where Cuban teams dominated Central American tournaments and were Pan American medalists. Softball has its own characteristics in the pitching structure, so it is necessary to include innovative ways in its teaching and preparation, trying to make power predominate. The most difficult skill to perform is throwing, for this reason it is necessary for athletes and coaches to know in detail the mistakes that are made in order to eliminate them in training. In observations made to training and games in national tournaments, it was possible to detect that the throwing

technique is not the same in all territories, constituting this the problematic situation to be followed in the research. Emphasizing the stop on the board, the crow's jump and the attack before releasing the ball. The theoretical methods used: analysis-synthesis, historical logical and inductive-deductive, within the empirical: observation; as well as the statistical-mathematical level: the percentage calculation.

Keywords: fast pitch, Softball, Technique, Raven Jump

Introducción

Actualmente el Softbol cubano con el adelanto de la ciencia como estandarte se ha propuesto generalizar la técnica de lanzar en el país, con las reuniones nacionales, fórum y otras actividades metodológicas se ha indicado por la comisión nacional unir criterios para actualizar la técnica de lanzar en el deporte. Históricamente se enseñaba la técnica de lanzar según la forma que había aprendido el del área enseñaba a pichear. Esto trajo consigo que al llegar a los torneos nacionales de primera categoría se mostrara por las provincias patrones diferentes cuando se trata de lanzar tanto en el femenino como en el masculino, unos con gran recorrido de la mano de lanzar, otros con el brazo de lanzar sin extender completamente al momento de realizar el molino, otros fuera del centro de gravedad al comenzar los movimientos previos etc.

A la llegada de una nueva dirigencia en el softbol se dio a la tarea de unificar criterios respecto a la acción de lanzar, lo cual ha sido definido en las reuniones metodológicas nacionales, así como en los fórum del deporte., teniendo en cuenta la importancia de las acciones individuales de los lanzadores, autores consultados consideran al lanzador como el responsable en más del 70 por ciento de las victorias de su equipo.

Como parte de este proceso de investigación en el país se efectuaron entrevista a varios técnicos importantes del deporte, dirigentes.

Entre los resultados derivados de esta entrevista se pudo recoger que el 100 por ciento de los entrevistados (10) plantea lo siguiente

1. Existen patrones técnicos que permiten optimizar la técnica de lanzar en el país.
2. Aunque se orientó a nivel nacional la línea a seguir con la enseñanza del lanzador, habiéndose avanzado en la optimización de la técnica de lanzar todavía persisten errores en la ejecución del movimiento, debido a esta razón consideramos oportuno este trabajo.

Objetivo general.

1. Confeccionar una metodología para generalizar la técnica de lanzar en La Habana

Constantemente, tanto atletas como entrenadores se apoyan y le dan cada vez más importancia a la ciencia, no solo para instruirse y perfeccionar las acciones técnicas sino para conocer la importancia de hacerlas más eficaz, evitando no solo los errores técnicos, sino las lesiones que una mala ejecución pueden traer consigo. El softbol, es un deporte surgido en 1887 en Chicago Estados Unidos, se ha convertido en muy competitivo, de habilidades muy complejas, como es el caso del lanzamiento, requiere más de 8 años formar un lanzador de alta calidad, algunos autores consideran que el lanzamiento de softbol se torna tan difícil de aprender debido a que no es un movimiento que realiza el hombre de forma natural.

En el Softbol hay tres modalidades, el softbol lento o recreativo, el softbol rápido modificado y el softbol rápido que es el que participa Cuba en eventos internacionales, un lanzamiento en el Softbol rápido se inmiscuyen indicadores que hay tener en cuenta como: posición del brazo en el inicio y ejecución del movimiento de lanzar.

Anca Balmaseda (2019) citando a Hochmuth (1973), cuando él considera que existe una estrecha y lógica relación entre la técnica deportiva por una parte y las características biomecánicas (estructura del movimiento) por la otra.

Por las razones antes planteadas, se hace necesario el conocimiento teórico y experimental sobre una correcta ejecución de la técnica del lanzamiento por parte del pitcher, teniendo una base fundamental de desarrollo y crecimiento mejoramiento del rendimiento deportivo en el nivel de rendimiento de cada deportista. El aporte fundamental de esta investigación es el desarrollo de la investigación deportiva como método de mejoramiento del rendimiento deportivo.

Al aplicarse algunos métodos de observación es unánime el criterio de diferentes entrenadores que la técnica de lanzar en este deporte presenta diferencias en cada provincia por lo que se hace necesario unificar criterios para lograrlo.

Materiales y métodos

Se analiza la forma de colocarse en la tabla de tres atletas

Se identificó a la atleta cubana Nro. 1, la misma realiza el ataque con ambas manos separadas.

Al identificarse al atleta 2, este lleva las manos hacia arriba en el momento del ataque.

El atleta 3 lleva las manos al frente y luego realiza el molino, lo que le permite soltar la bola y quedar hacia adelante en este movimiento, lo que le permite quedar de frente en el momento del salto del cuervo (Figura 4)

El aporte fundamental de esta exploración es que se utiliza la investigación deportiva como método de mejoramiento del rendimiento deportivo, aplicada al Softbol, en las observaciones hechas en el lugar de entrenamiento, lo cual nos permito elaborar la metodología de generalización de la técnica de lanzar.

Al aplicarse los métodos de observación es unánime el criterio de diferentes entrenadores que la muestra de lanzadores escogida en este deporte tienen técnicas diferentes para lanzar, por la observancia de diferentes test se detectan insuficiencias en los movimientos pero no es la forma estricta para identificar errores técnicos evaluar la técnica deportiva realizada y cuál es la más apropiada para el tiempo de movimiento, corrigiendo los defectos en la ejecución del movimiento del atleta, además de reconocer actividades o movimientos potencialmente peligrosos.

Figura 1



Atleta 1



(Figura 2)



Figura 3



Figura 1



Figura 4

Análisis de los resultados

Atleta Figura 1 Coloca los brazos hacia arriba sin extender el ataque por los que su velocidad a alcanzar luego del ataque hasta soltar la bola va a ir en disminución.

Atleta Figura 2. Lleva los brazos arriba sin extender, esto no garantiza que el lanzador exhiba una velocidad ascendente.

Atleta Figura 3. Técnica recomendada el atleta lleva los brazos adelante cuando realiza el salto del cuerpo, lo que garantiza que habrá mejor velocidad en el molino y cuando suelte la pelota.

Figura .6 El lanzador suelta la pelota.

Fases Técnicas de la acción de lanzar



Este autor considera que el movimiento circular del brazo lo realiza simultáneamente con el salto del cuervo que no incluye la autora citada.

Análisis y discusión de los resultados

Se pudo observar que en los casos de los 3 atletas escogidos la diferencia en la manera de lanzar es bien visible, en el momento del salto, ataque y soltar la bola solo el atleta 3 cumple con parámetros que exige la federación cubana, es digno de destacar el esfuerzo que realizan atletas y entrenadores

Metodología para generalizar el lanzamiento del softbol rápido

Habilidad	Indicaciones Metodológicas
Agarre de la Pelota	En este momento el lanzador debe estar , ,respecto al suelo en Angulo de 90 grados. Se toman las señas , Agarre según lanzamiento
Aproximación	Pequeño balanceo del cuerpo.
Movimiento previo	Movimiento que se realiza para tomar impulso
Movimiento circular del brazo y salto del cuervo	Se realiza movimiento de molino del brazo de lanzar, este debe quedar recto hacia arriba, saltando hacia adelante, despegando de la tabla.
Envío	El lanzador debe soltar la pelota al nivel del muslo
Seguimiento	Luego de soltar la pelota el brazo de lanzar

		continua hacia delante, el lanzador queda de frente al bateador.	
--	--	--	--

Conclusiones

- 1 Las atletas de las figuras 1 y 2 deben perfeccionar su técnica de lanzar, considerando llevar brazos hacia adelante en el ataque antes de realizar el molino.
- 2 El atleta Figura 3 adecua sus movimientos a la técnica introducida por la nueva dirección del softbol

Referencia bibliográfica

1. Doria de la Terga, Eugenio. (2001). Estudio biodinámico del lanzamiento como apoyo a la técnica motriz del pitcheo.
2. Doria de la Terga, Eugenio. (2004). Editorial Espera, Ecuador
3. Ealo de la Herrán, Juan. (1984). Béisbol. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
4. Echevarría Vargas, Dariel. (2015). Ejercicios especiales para el mejoramiento del control en los lanzadores de beisbol de la categoría sub-18 del municipio de Santa Clara. Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física. Villa Clara. Cuba.
5. Escamilla, R. F., Fleisig, G. S., Groeschner, D., & Akizuki, K. (2017). Biomechanical Comparisons Among Fastball, Slider, Curveball, and Changeup Pitch Types and Between Balls and Strikes in Professional Baseball Pitchers. The American Journal of Sports Medicine.
6. House, T.R. (1994). The pitching edges. Champaign, IL: Human Kinetics. 22.Irawan, F. A., Chuang, L.-R., Peng, H., & Huang, S. (2016).
7. Biomechanical Baseball Pitching: Is the curveball generating higher risk of injuries than fastball on young pitchers? Chinese Journal of Sport Biomechanics,
8. Lopategui, C.E. (2001) Descripción y análisis cinemático del movimiento humano [Documento en base electrónica].

9. Ozolin, N.G. (1983). Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Editorial científico técnica.
10. Biomechanics of baseball pitching, a preliminary report. American Journal Sports Medicine.
11. Park, Samuel; Loebenberg, Mark; Rokito, Andrew. (2003). "The shoulder in baseball pitching: biomechanics and related injuries part2". Bulletin (Hospital for Joint Diseases (New York, N.Y.)
12. Reynaldo, Frangel. (2016). Del Béisbol, casi todo. Editorial CientíficoTécnica. Ciudad Habana.
13. Toyoshima S, Hoshikawa T, Miyashita. (1974). Contribution of the body parts to throwing performance. Biomechanics IV. Baltimore, University Park Press.
14. Zatsiorski, V. Y D. Donskoi. (1988). Biomecánica de los ejercicios físicos. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana.