

# EJERCICIOS CON LIGAS Y DUMBBELLS PARA LA ADAPTACIÓN ANATÓMICA DEL BRAZO DE LANZAR DEL RECEPTOR DE BÉISBOL.

Dr. C. Islay Pérez Martínez<sup>1</sup>, MSc. Ariadna Quintada Díaz<sup>2</sup>, Glehimer González Arias<sup>3</sup>

1. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”,  
Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. [islay.perez@umcc.cu](mailto:islay.perez@umcc.cu)

2. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”,  
Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba.  
[ariadna.quintada@umcc.cu](mailto:ariadna.quintada@umcc.cu)

3. Entrenador de Béisbol. INDER municipal de Cárdenas.



Monografías



## Resumen

Un receptor de Béisbol necesita contar con un brazo fuerte que le permita capturar a los corredores rivales en sus intentos de robo de bases. Debe dedicar tiempo del entrenamiento a fortalecer y conservar su brazo y para esto la preparación de fuerza es muy importante. Dentro de la preparación de fuerza hay un período básico que es muchas veces obviado por entrenadores y jugadores y es la Adaptación Anatómica. Es necesario fortalecer los pequeños planos musculares y las articulaciones que forman parte también de la cadena cinemática del ejercicio y que no se entrenan utilizando grandes pesos. La mayoría de las lesiones aparecen en las articulaciones, ligamentos y pequeños planos musculares. En este trabajo ofrecemos un grupo de ejercicios que concentran su acción en las áreas antes mencionadas y que tienen como objetivo fortalecer el brazo del receptor.

*Palabras claves: Receptor, Adaptación anatómica, dumbbells, ligas.*

---



## **Introducción**

La posición del receptor en el Béisbol es sin dudas una de las más importantes a la defensa. Ayuda a guiar al lanzador en su trabajo, es el único jugador que se encuentra de frente al resto de los compañeros y ayuda en la colocación de estos en las distintas situaciones de juego. También tiene la importantísima responsabilidad de evitar el avance de los corredores rivales por las acciones de robo de base. Para esto necesita un brazo fuerte que le permita lanzar con velocidad y precisión a las bases.

El Béisbol es un deporte en que las acciones explosivas son muy frecuentes durante el juego. Las capacidades de fuerza y velocidad en sus distintas manifestaciones son muy importantes para el rendimiento competitivo; por esa razón es normal que los beisbolistas dediquen una parte de su entrenamiento al desarrollo de esta capacidad.

El entrenamiento de fuerza de un beisbolista durante la pretemporada tiene varias etapas. Inicialmente se dedican unas dos o tres semanas a la Adaptación Anatómica (AA) de los pequeños planos musculares y las articulaciones. Este es un trabajo que sirve de base para las fases siguientes como la de Hipertrofia que viene a continuación. Después de buscar un aumento en la masa muscular se pasa al trabajo de fuerza máxima con la finalidad de trabajar la coordinación inter e intramuscular. Por último se dedica tiempo a la conversión en potencia de toda la fuerza alcanzada. En esta etapa es muy importante el trabajo especial con ejercicios relacionados con las acciones técnicas que los jugadores efectúan durante el juego. El nivel de la fuerza alcanzado será positivo si se puede poner en función de las acciones de juego.

Uno de los errores más comunes durante esta preparación de fuerza es obviar la fase de AA. Si seguimos la máxima de que una cadena será tan fuerte como su eslabón más débil, entonces podemos darnos cuenta donde está el peligro de no preparar nuestras articulaciones. El entrenamiento con grandes pesos no permite una amplia movilidad articular, todo lo contrario de cuando se entrena venciendo resistencias ligeras. La amplitud de movimientos que se pueden desarrollar ejecutando ejercicios con dumbbells y ligas nos permite ejecutar ejercicios semejantes a las acciones técnicas que se utilizan en el juego como por ejemplo la acción de lanzar.

En el presente trabajo ofrecemos un compendio de ejercicios con resistencia externas, dirigidos a fortalecer el brazo de los receptores de Béisbol y al mismo tiempo prepararlos para el trabajo de hipertrofia, fuerza máxima y conversión en potencia que como parte de su entrenamiento vendría después. La eficacia del mismo ha sido probada por investigaciones realizadas por los autores y en el trabajo diario en las sesiones de entrenamiento con los equipos de la provincia Matanzas de las categorías juveniles y de cadetes.

## **EJERCICIOS DE ADAPTACIÓN ANATÓMICA.**



## **Ejercicios con ligas.**

Objetivo de los ejercicios: Fortalecer los músculos y las articulaciones del brazo.

### 1.- Extensión y flexión del bíceps.

Materiales: Ligas o extensores elásticos.

Descripción: Se amarrará una liga gruesa o un extensor elástico en cualquier lugar a la altura de los hombros. Parado de espalda al lugar donde está amarrada la liga o el extensor elástico, pies separados a la anchura de la cadera, piernas y tronco recto; sujetar la liga o extensor con una mano por la parte que no está amarrada, la mano que queda libre sirve de apoyo a la que ejecutará el movimiento en la articulación radio – cúbito – humeral (región del codo), brazo al frente flexionado al hombro y el antebrazo en pronación realizar flexión y extensión del bíceps.

Indicaciones metodológicas: Revisar que los receptores mantengan el brazo recto durante las flexiones y las extensiones.

### 2.- Extensión y flexión del bíceps lateral.

Materiales: Ligas o extensores elásticos.

Descripción: Se amarrará una liga gruesa o un extensor elástico en cualquier lugar a la altura de los hombros. Parado de lado al lugar donde está amarrada la liga o el extensor elástico, pies separados a la anchura de la cadera, piernas y tronco recto; sujetar la liga o extensor con la mano que se encuentra más distante por la parte que no está amarrada, de modo tal que la liga o extensor pase por detrás de la cabeza, brazo lateral flexionado al hombro antebrazo en pronación, realizar flexión y extensión del bíceps.

Indicaciones metodológicas: Revisar que los receptores mantengan el brazo recto durante las flexiones y las extensiones.

### 3- Rotación del hombro al frente y atrás.

Materiales: Ligas o extensores elásticos.



Descripción: Se amarrará una liga gruesa o un extensor elástico en cualquier lugar a la altura de los hombros. Parado de frente al lugar donde está amarrada la liga o el extensor elástico, pies separados a la anchura de la cadera, tronco recto; sujetar la liga o extensor con una mano por la parte que no está amarrada, la otra mano queda libre y el brazo en posición normal, el brazo que realizará el movimiento estará lateral flexionado hasta que la articulación radio – cúbito – humeral o el (codo) forme un ángulo de noventa grado, rotación del hombro al frente y atrás.

Indicaciones metodológicas: Revisar que los receptores mantengan la articulación del codo en un ángulo de noventa grados.

#### 4.- Triceltoides.

Materiales: Ligas o extensores elásticos.

Descripción: Se amarrará una liga gruesa o un extensor elástico en cualquier lugar a la altura de los hombros. Parado de frente al lugar donde está amarrada la liga o el extensor elástico, pies separados a la anchura de la cadera, tronco recto; sujetar la liga o extensor con una mano por la parte que no está amarrada, la otra mano queda libre y el brazo en posición normal, el brazo que realizará el movimiento estará abajo extendido totalmente, extender la liga o extensor con un movimiento del brazo hacia atrás con doble empuje.

Indicaciones metodológicas: Comprobar que los receptores mantengan el tronco y el brazo recto durante el ejercicio.

#### 5.- Rotación del hombro a la izquierda y a la derecha.

Materiales: Ligas o extensores elásticos.

Descripción: Se amarrará una liga gruesa o un extensor elástico en cualquier lugar a la altura de los hombros. Parado de lado al lugar donde está amarrada la liga o el extensor elástico, pies separados a la anchura de la cadera, tronco recto; el brazo que realizará el movimiento estará hacia abajo flexionado hasta formar un ángulo de noventa grado en la articulación radio–cúbito– humeral o el (codo) separado del cuerpo lo menos posible; sujetar la liga o extensor con la mano más distante a la liga o extensor por la parte que no esté amarrada, rotación del hombro a la izquierda y a la derecha.



Indicaciones metodológicas: Revisar que los receptores no peguen el brazo al cuerpo y que la articulación del codo mantenga un ángulo de noventa grado durante el ejercicio.

6.- Círculo del hombro hacia fuera.

Materiales: Ligas o extensores elásticos.

Descripción: Se amarrará una liga gruesa o un extensor elástico en cualquier lugar a la altura de los hombros. Parado de frente al lugar donde está amarrada la liga o el extensor elástico, pies separados a la anchura de la cadera, piernas extendidas tronco flexionado, sujetar la liga o extensor con una mano por la parte que no está amarrada, la otra mano queda libre y el brazo en posición normal, el brazo que realizará el movimiento estará hacia abajo flexionado hasta formar un ángulo de noventa grado en la articulación (radio-cúbito-humeral) o el codo, al realizar el círculo hacia afuera el antebrazo realiza una pronación el brazo se extiende hasta que vuelve a la posición donde se inició el movimiento.

Indicaciones metodológicas: Revisar que los receptores al realizar el movimiento extiendan totalmente el brazo buscando mayor amplitud.

### **Ejercicios con Dumbbells.**

Objetivo de los ejercicios: Fortalecer los músculos y las articulaciones del brazo.

7.- Elevaciones laterales con giro del brazo.

Materiales: Dumbbells.

Descripción: Parado con los pies a la anchura de la cadera, piernas y tronco rectos, con un dumbbell en cada mano colgado de los brazos extendidos hacia abajo; elevaciones laterales y cuando las manos sobrepasen la altura de la oreja girar el brazo hacia fuera, culminando el movimiento hasta llegar unir las manos sobre la cabeza.

Indicaciones metodológicas: Revisar que los receptores mantengan los brazos extendidos lo más posible durante el ejercicio.

8.- Elevaciones frontales.



Materiales: Dumbbells.

Descripción: Parado con los pies a la anchura de la cadera, piernas y tronco rectos, con un dumbbell en cada mano colgado de los brazos extendidos hacia abajo; elevaciones frontales, hasta sobrepasar el nivel de la cabeza.

Indicaciones metodológicas: Comprobar que los receptores mantengan los brazos lo más extendido posible durante el ejercicio.

9.- Abriendo y cerrando brazos al frente.

Materiales: Dumbbells.

Descripción: Parado con los pies a la anchura de la cadera, piernas y tronco rectos, con un dumbbell en cada mano, brazos al frente extendidos, abrir y cerrar los brazos.

Indicaciones metodológicas: Comprobar que los receptores mantengan los brazos lo más extendido posible durante el ejercicio.

10.-Abriendo y cerrando brazos abajo y arriba con tronco flexionado.

Materiales: Dumbbells.

Descripción: Parado con los pies a la anchura de la cadera, piernas rectas tronco flexionado, con un dumbbell en cada mano, brazos extendidos abajo, abrir y cerrar los brazos.

Indicaciones metodológicas: Comprobar que los receptores mantengan los brazos lo más extendido posible durante el ejercicio.

11.- Flexión y extensión lateral de brazos.

Descripción: Parado con los pies a la anchura de la cadera, piernas y tronco rectos, con un dumbbell en cada mano, brazos laterales flexionados a los hombros, flexión y extensión de los brazos.

Indicaciones metodológicas: Revisar que los brazos de los receptores se mantengan rectos (al mismo nivel que los hombros).



12.- Flexión y extensión frontal de brazos.

Materiales: Dumbbells.

Descripción: Parado con los pies a la anchura de la cadera, piernas y tronco rectos, con un dumbbell en cada mano, brazos al frente flexionados a los hombros, flexión y extensión de los brazos.

Indicaciones metodológicas: Revisar que los brazos de los receptores se mantengan rectos (al mismo nivel que los hombros).

13.- Flexión y extensión de brazos arriba y abajo con pronación de los antebrazos.

Materiales: Dumbbells.

Descripción: Parado con los pies a la anchura de la cadera, piernas y tronco rectos, con un dumbbell en cada mano, brazos al frente flexionados, flexión y extensión de brazos arriba y abajo mediante una pronación de los antebrazos.

Indicaciones metodológicas: Revisar que los brazos de los receptores al culminar la extensión queden bien extendidos.

14.- Círculo de brazo hacia adentro.

Materiales: Dumbbells.

Descripción: Parado con los pies a la anchura de la cadera, piernas rectas tronco flexionado, con un dumbbell en la mano que va a realizar el movimiento, la otra mano queda apoyada sobre el muslo, círculo del brazo hacia adentro.

Indicaciones metodológicas: Revisar que el movimiento de los brazos de los receptores sea un movimiento totalmente relajado.

15.- Círculo de brazo hacia fuera.

Materiales: Dumbbells.





Descripción: Parado con los pies a la anchura de la cadera, piernas rectas tronco flexionado, con un dumbbell en la mano que va a realizar el movimiento, la otra mano queda apoyada sobre el muslo, círculo del brazo hacia fuera.

Indicaciones metodológicas: Revisar que el movimiento de los brazos de los receptores sea un movimiento totalmente relajado.

#### 16.-Rotación de los brazos extendidos abajo.

Materiales: Dumbbells.

Descripción: Parado con los pies a la anchura de la cadera, piernas y tronco rectos, con un dumbbell en cada mano, brazos extendidos abajo, rotación de los brazos hacia dentro y hacia fuera.

Indicaciones metodológicas: Comprobar que los receptores mantengan los brazos lo más extendido posible durante el ejercicio.

#### 17.- Rotación de los brazos extendidos al frente.

Materiales: Dumbbells.

Descripción: Parado con los pies a la anchura de la cadera, piernas y tronco rectos, con un dumbbell en cada mano, brazos extendidos al frente, rotación de los brazos hacia dentro y hacia fuera.

Indicaciones metodológicas: Comprobar que los receptores mantengan los brazos lo más extendido posible, a nivel de los hombros durante el ejercicio.

#### 18.- Elevaciones laterales con rotación de brazos.

Materiales: Dumbbells.

Descripción: Parado con los pies a la anchura de la cadera, piernas y tronco rectos, con un dumbbell en cada mano, brazos extendidos abajo, rotación de los brazos hacia dentro y hacia fuera, mientras se realizan elevaciones laterales.



Indicaciones metodológicas: Revisar que las elevaciones de los brazos de los receptores sobrepasen el nivel de los hombros.

19.- Elevaciones frontales con rotación de brazos.

Materiales: Dumbbells.

Descripción: Parado con los pies a la anchura de la cadera, piernas y tronco rectos, con un dumbbell en cada mano, brazos extendidos abajo, rotación de los brazos hacia dentro y hacia fuera, mientras se realizan elevaciones frontales.

Indicaciones metodológicas: Revisar que las elevaciones de los brazos de los receptores sobrepasen el nivel de los hombros.

## CONCLUSIÓN

El entrenamiento de Adaptación Anatómica es básico para los receptores de Béisbol. Con ellos podrá fortalecer los pequeños planos musculares y las articulaciones, preparándolas para las cargas superiores que vendrán a continuación.

## BIBLIOGRAFÍA.

ÁLVAREZ, M. LÓPEZ, L. (2005) Preparación y adaptación del brazo del lanzador de béisbol. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). Consultado el 20 de mayo del 2012.

BENÍTEZ, R. Metodología para la enseñanza y perfeccionamiento técnico de los receptores de béisbol escolares y juveniles de la provincia de Matanzas. Tesis de Especialista (Especialidad de Postgrado en Béisbol para el alto rendimiento). Matanzas, ISCF “Manuel Fajardo”. 2011.

COLECTIVO DE AUTORES. Programa de Preparación del Deportista Béisbol Softbol. La Habana, Editorial Deportes. 2009.

CUERVO PÉREZ, C. CARLOS Y OTROS. Pesas Aplicadas. La Habana, Editorial Deportes. 2005.

EALO DE LA HERRÁN, J. Béisbol. La Habana, Editorial Deportes. 2005.

ECHEVARRIA DE LEÓN, J. A. Y OTROS (2010) Propuesta metodológica para el fortalecimiento y preparación del brazo del lanzador de béisbol. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). Consultado el 20 de mayo del 2012.



FLEITAS DÍAZ, I. Y COL. Teoría y Práctica General de la Gimnasia Primera Parte. CD de Bibliografía para la Universalización de la Cultura Física. 2003.

FONSECA MÁRQUEZ, A. Béisbol Preparación Técnica Especial. La Habana, Editorial deportes. 2005.

FONSECA MUÑOZ, A. (2010) Ejercicios en la posición del receptor de béisbol. Monografías.com. Consultado el 17 de mayo de 2012.

HERNÁNDEZ ROQUE, OMAR E. Determinación del nivel de desarrollo de la capacidad motora fuerza en las diferentes etapas de la preparación de los jugadores del equipo de Matanzas que participaron en la 50 Serie Nacional de Béisbol. Trabajo de diploma Matanzas, ISCF “Manuel Fajardo”. 2001.

KAKO VÁZQUEZ, E. (2012) Como Ser un Buen Receptor en Béisbol . www.1800beisbol.com. Consultado el 6 de abril del 2012.

MARTÍN SAURA, E. (2008) El entrenamiento de la preparación técnico-táctica en el béisbol con acento en acciones de grupo. www.efdeportes.com. Consultado el 7 de abril del 2012.

MORALES RODRÍGUEZ, J. R. (2011) Plan de ejercicios diferenciados para la enseñanza de la posición del receptor en béisbol en la categoría 11-12 años. www.efdeportes.com. Consultado el 17 de mayo de 2012.

MOZO CAÑETE, L. D. (2004) La sesión de preparación física. Metodología y control. www.efdeportes.com. Consultado el 5 de abril del 2012.

NACUSI, E. (2000) La preparación física. www.efdeportes.com. Consultado el 5 de abril del 2012.

PADILLA ALVARADO, J.R. (2010). Perfil de proporcionalidad y la velocidad del lanzamiento en jugadores de béisbol. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. artbeisbol140.htm. Consultado el 5 de abril del 2012.

PAZ ANTÚNEZ, C. Y OTROS. (2002) Análisis de los índices morfológicos del somatotipo y composición corporal en atletas juveniles de la Academia Provincial de Béisbol en Holguín. Ciencias. Consultado el 20 de mayo del 2012.

PUPO RODRÍGUEZ R. Cómo caracterizar en el Béisbol Sistema R. P. R. Diagnósticos, Preparación, Rendimiento, Intervención, Éxitos. La Habana, Editorial Deportes. 2010.



REYNALDO BALBUENA, F. Y O. PADILLA DÍAZ. Tendencias actuales del Entrenamiento en el Béisbol. La Habana, Editorial Deportes. 2007.

REYNALDO, F. Del Béisbol casi todo. La Habana, Editorial Deportes. 2006.

RODRÍGUEZ MARTÍN, J. L. Y W. RODRÍGUEZ GUTIÉRREZ. (2010) Ejercicios correctivos para incrementar la efectividad de la técnica del tiro a segunda base en béisbol en los receptores infantiles de la comunidad del centro de la ciudad del Municipio Ciego de Ávila. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). Consultado el 6 de abril del 2012.

ROJAS BRITO, A. Consideraciones teóricas sobre los sistemas de ejercicios para la preparación física en el softbol participativo en la categoría 10-12 años. Tesis de Especialista (Especialidad de Postgrado en Softbol para el alto rendimiento). La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”. 2011.

SIMÓN LORENZO, O. Análisis morfo-funcional del receptor de Béisbol y su relación con las acciones de juego. Tesis de Especialista (Especialidad de Postgrado en Béisbol para el alto rendimiento). Matanzas, ISCF “Manuel Fajardo”. 2011.

VARONA OJEDA, J. Sistema de ejercicios para el desarrollo de la fuerza de brazo en los niños de iniciación en el béisbol, edad de 11 y 12 años en la Comunidad Vista Hermosa, La Yaba. Tesis de Especialista (Especialidad de Postgrado en Béisbol para el alto rendimiento). Camagüey, ISCF “Manuel Fajardo”. 2011.

