

EJERCICIOS CON PESOS PARA FORTALECER EL BRAZO DE LANZAR EN RECEPTORES DE BÉISBOL.

Dr. C. Islay Pérez Martínez¹, MSc. Ariadna Quintada Díaz², Glehimer González Arias³

1. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”,
Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. islay.perez@umcc.cu

2. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”,
Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. ariadna.quintana@umcc.cu

3. Entrenador de Béisbol, INDER municipal de Cárdenas.



Monografías



Resumen

Para un receptor de Béisbol es sumamente importante contar con un brazo fuerte que le permita lanzar con potencia hacia las bases. Una de sus misiones más importantes a la defensa es evitar que los corredores rivales avancen por medio del robo de bases. Con el entrenamiento diario debe fortalecer su brazo, valiéndose de ejercicios generales y especiales. Los ejercicios en los que se vencen resistencias externas utilizando medios como, balas de atletismo, pelotas medicinales, pesas y el propio peso del cuerpo son muy útiles durante la preparación de un receptor. En este trabajo se ofrece un compendio de ejercicios que facilitaran el desarrollo de la potencia de lanzamientos en los receptores..

Palabras claves: Receptor, potencia de lanzamiento.



Introducción

En el Béisbol, al igual que en el resto de los deportes de equipo, se logra la victoria en la competencia gracias al esfuerzo mancomunado de los jugadores. El talento, las destrezas técnicas, las capacidades físicas, todo el rendimiento individual se pone en función de la victoria colectiva. Los mejores equipos son aquellos en que los jugadores subordinan los intereses personales en el juego a los intereses del equipo.

Sin embargo el Béisbol es conocido como el más individual de los deportes de equipo. Esto se debe a que los jugadores realizan muchas acciones sin la participación de sus compañeros tanto a la ofensiva como a la defensa. El bateador que está en el turno al bate debe tratar de conectar la bola según el momento del juego y el objetivo que le dio la dirección del equipo. Tocar la bola para sacrificarse, batear por detrás del corredor, batear de fly para sacrificarse o incluso tratar de conectar un homerun son acciones que se realizan en función de la causa del equipo pero que el jugador debe realizar por si solo.

Los receptores tienen un gran responsabilidad defensiva; es el único jugador a la defensa que se encuentra de frente al resto de sus compañeros. Conduce al lanzador, ayuda en la ubicación de los jugadores a la defensa según la situación de juego, protege las bases de los intentos de robo por parte de los corredores rivales entre otras funciones.

Precisamente el cuidado de las bases para evitar que los corredores del equipo contrario le avancen es una de sus tareas más importantes. Para esto el receptor necesita de un brazo fuerte y potencia en el lanzamiento. En el presente trabajo ofrecemos un compendio de ejercicios para fortalecer el brazo de los receptores de Béisbol. 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 PARA DESARROLLAR LA POTENCIA DE BRAZO DE LOS RECEPTORES.

Ejercicios con balas de atletismo.

1.- Lanzamiento de la bala al frente.

Objetivo: Fortalecer los músculos del brazo (bíceps, tríceps, deltoides, redondo menor, redondo mayor, infraespinoso).

Materiales: Bala masculina (general 7.25 Kilogramos), bala femenina (especial pre-competitiva y competitiva 4 kilogramos), área donde se pueda lanzar la bala.

Descripción: Posición inicial colocado de frente al área donde lanzará, pie separados al ancho de los hombros, la bala se encuentra situada en la mano derecha a la altura del hombro derecho lanzar la bala hacia el frente en un movimiento de empuje similar al que se realiza en atletismo.

Indicaciones Metodológicas: Revisar que los receptores realicen el lanzamiento por encima del brazo.

2.- Lanzamiento de la bala hacia arriba.

Objetivo: Fortalecer los músculos del brazo (tríceps, deltoides, redondo menor, redondo mayor, infraespinoso).

Materiales: Bala masculina (general 7.25 kilogramos), bala femenina (especial pre-competitiva y competitiva 4 kilogramos), área donde se pueda lanzar la bala.

Descripción: Posición inicial colocado de frente al área, pie separados al ancho de los hombros, la bala se encuentra situada en la mano derecha extendida hacia abajo en supinación. Lanzar la bala hacia arriba en un movimiento de empuje similar al que se realiza en atletismo.

Indicaciones metodológicas: Se debe realizar una ligera flexión del codo a la hora de soltar la bala.



3.- Lanzamiento de la bala de espalda por encima de la cabeza hacia atrás.

Objetivo: Fortalecer los músculos del brazo (deltoides, redondo menor, redondo mayor, infraespinoso) de la espalda (dorsal ancho), del tronco (extensores del tronco y serrato anterior).

Materiales: Bala masculina (general 7.25 kilogramos), bala femenina (especial pre-competitiva y competitiva 4 kilogramos), área donde se pueda lanzar la bala.

Descripción: Posición inicial colocado de espaldas al área, pies separados a una anchura un poco mayor que el ancho de los hombros, la bala se encuentra situada en las dos manos que se encuentran entre las piernas, lanzar la bala por encima de la cabeza hacia atrás.

Indicaciones Metodológicas: Comprobar que los receptores tengan las piernas semiflexionadas, el tronco flexionado y la espalda rectas.

4.- Lanzamiento de la bala de frente al área con torsión latero derecha.

Objetivo: Fortalecer los músculos del brazo (bíceps, tríceps, deltoides, redondo menor, redondo mayor, infraespinoso), músculos del tronco (extensores del tronco, oblicuo externo).

Materiales: Bala masculina (general 7.25 kilogramos), bala femenina (especial precompetitiva y competitiva 4 kilogramos), área donde se pueda lanzar la bala.

Descripción: Colocado de frente al área, pies separados al ancho de los hombros, torsión del tronco a la derecha, la bala se encuentra situada en la mano derecha a la altura del hombro derecho, realizar el lanzamiento hacia el frente.

Indicaciones Metodológicas: Revisar que los receptores mantengan los hombros alineados a la hora de efectuar el lanzamiento.

Ejercicios con pesas

5.- Curl para bíceps.

Objetivo: Desarrollar la fuerza del brazo (bíceps)

Materiales: Mancuerna.



Descripción: Parado con los pies a la anchura de los hombros, piernas y tronco rectos, debe sostenerse una mancuerna en cada mano, sin quebrar la muñeca y con los antebrazos paralelos y junto al torso, elevar un brazo a la vez como si la mancuerna fuera hacia el hombro el movimiento debe cerrarse hacia el cuerpo.

Indicaciones Metodológicas: Revisar que los receptores trabajen solo con los brazos y no utilicen el tronco para ayudarse.

6.-Elevación lateral con mancuernas.

Objetivo: Desarrollar los músculos del hombro (deltoides).

Materiales: Mancuernas.

Descripción: Parado con los pies a la anchura de la cadera, piernas y tronco rectos, sostener una mancuerna en cada mano, levantar ambos brazos en forma lateral al mismo tiempo hasta la altura de los hombros sin flexionar los codos.

Indicaciones Metodológicas: Comprobar que los receptores no flexionen los codos durante el ejercicio.

7.- Fuerza parado por delante.

Objetivo: Fortalecer los músculos del brazo (deltoides, tríceps, dorsal ancho)

Materiales: Barras y discos.

Descripción: Se debe tomar la barra desde los soportes altos, parado con los pies a la anchura de los hombros, piernas y tronco rectos, brazos flexionados y la barra apoyada sobre el pecho, extensión de brazos arriba.

Indicaciones Metodológicas: Comprobar que los receptores mantengan el tronco recto durante la ejecución del ejercicio.

8.- Fuerza parado por detrás.

Objetivo: Fortalecer los músculos del brazo (deltoides, tríceps, dorsal ancho, serrato anterior).



Materiales: Barras y discos.

Descripción: Tomar la barra desde los soportes altos, parado con los pies a la anchura de la cadera, piernas y tronco rectos, brazos flexionados y la barra apoyada sobre los hombros, extensión de brazos arriba.

Indicaciones Metodológicas: Comprobar que los receptores mantengan el tronco recto durante la ejecución del ejercicio.

9.- Bíceps parado.

Objetivo: Desarrollar la fuerza del brazo (bíceps y braquial)

Materiales: Barras y discos.

Descripción: Parado con los pies a la anchura de la cadera, piernas y tronco recto y la barra colgada de los brazos extendidos abajo, flexión de los brazos.

Indicaciones metodológicas: Se debe trabajar con los brazos y no utilicen el tronco para ayudarse.

10.- Braquial parado.

Objetivo: Fortalecer los músculos de los brazo (braquial)

Materiales: Barras y discos.

Descripción: Parado con los pies a la anchura de los hombros, piernas y tronco rectos y la barra colgada de los brazos extendidos abajo, los antebrazos en pronación, flexión de los brazos.

Indicaciones metodológicas: Revisar que los receptores trabajen solo con los brazos y no utilicen el tronco para ayudarse.

11.- Tríceps parado.

Objetivo: Fortalecer los músculos de los brazo (tríceps)

Materiales: Barras y discos.

Descripción: Parado con los pies al ancho de los hombros, piernas y tronco rectos, la barra sujeta con ambas manos, los brazos extendidos arriba, flexión y extensión de los brazos.



Indicaciones metodológicas: Comprobar que los receptores mantengan el tronco recto durante la ejecución del ejercicio.

Ejercicios con pelotas medicinales.

12.-Lanzamiento de la pelota medicinal al frente sentado por encima de la cabeza.

Objetivo: Desarrollar la potencia de lanzamiento.

Materiales: Pelotas medicinales.

Descripción: Sentado en el suelo con los pies separados a una distancia mayor a la anchura de la cadera piernas extendidas tronco recto, sujetar la pelota medicinal con ambas manos sobre la cabeza, lanzar la pelota medicinal al frente lo más lejos posible.

Indicaciones metodológicas: Revisar que los receptores mantengan el tronco recto y las piernas extendidas.

13.-Lanzamiento de la pelota medicinal atrás sentado por encima de la cabeza.

Objetivo: Desarrollar la potencia de lanzamiento.

Materiales: Pelotas medicinales.

Descripción: Sentado en el suelo con los pies separados a una distancia mayor a la anchura de la cadera, piernas extendidas tronco recto, sujetar la pelota medicinal con ambas manos sobre la cabeza, lanzar la pelota medicinal atrás lo más lejos posible.

Indicaciones metodológicas: Revisar que los receptores mantengan el tronco recto y las piernas extendidas.

14.- Lanzamiento de la pelota medicinal al frente parado por encima de la cabeza.

Objetivo: Desarrollar la potencia de lanzamiento.

Materiales: Pelotas medicinales.

Descripción: Parado con los pies a la anchura de la cadera, piernas y tronco rectos, sujetar la pelota medicinal con ambas manos sobre la cabeza, lanzar la pelota medicinal al frente lo más lejos posible.



Indicaciones metodológicas: Comprobar que los receptores no se ayuden con otras partes del cuerpo para lanzar la pelota medicinal más lejos.

15.-Lanzamiento de la pelota medicinal atrás parado por encima de la cabeza.

Objetivo: Desarrollar la potencia de lanzamiento.

Materiales: Pelotas medicinales.

Descripción: Parado con los pies a la anchura de la cadera, piernas y tronco rectos, sujetar la pelota medicinal con ambas manos sobre la cabeza, lanzar la pelota medicinal atrás lo más lejos posible.

Indicaciones metodológicas: Comprobar que los receptores no se ayuden con otras partes del cuerpo para lanzar la pelota medicinal más lejos.

16.- Nombre: Lanzamiento de la pelota medicinal por encima de la cabeza al frente con asalto.

Objetivo: Desarrollar la potencia de lanzamiento.

Materiales: Pelotas medicinales.

Descripción: Parado con los pies a la anchura de la cadera, piernas y tronco rectos, sujetar la pelota medicinal con ambas manos sobre la cabeza, lanzar la pelota medicinal al frente lo más lejos posible, integrando el movimiento con un asalto también al frente.

Indicaciones metodológicas: Revisar que los receptores no flexionen mucho el tronco. Al realizar el asalto al frente.

17.-Lanzamiento de la pelota medicinal al frente con una rodilla apoyada en el suelo.

Objetivo: Desarrollar la potencia de lanzamiento.

Materiales: Pelotas medicinales.

Descripción: Agachado apoyando una rodilla en el suelo, la otra rodilla queda flexionada al frente formando un ángulo de noventa grado, el tronco recto, sujetando la pelota



medicinal con ambas manos sobre la cabeza, lanzar la pelota medicinal al frente lo más lejos posible.

Indicaciones metodológicas: Comprobar que los receptores mantengan el tronco recto durante los lanzamientos.

18.-Lanzamiento de la pelota medicinal desde el pecho al frente sentado.

Objetivo: Desarrollar la potencia de lanzamiento.

Materiales: Pelotas medicinales.

Descripción: Sentado en el suelo con los pies separados a una distancia mayor a la anchura de la cadera piernas extendidas tronco recto, sujetar la pelota medicinal con ambas manos a la altura del pecho, lanzar la pelota medicinal al frente lo más lejos posible (como si fuera un pase de pecho de baloncesto).

Indicaciones metodológicas: Revisar que los brazos de los receptores queden extendidos y las palmas de las manos queden hacia fuera al terminar el movimiento.

19.-Lanzamiento de la pelota medicinal desde el pecho al frente parado.

Objetivo: Desarrollar la potencia de lanzamiento.

Materiales: Pelotas medicinales.

Descripción: Parado con los pies a la anchura de la cadera, piernas y tronco recto, sujetar la pelota medicinal con ambas manos a la altura del pecho, lanzar la pelota medicinal al frente lo más lejos posible (como si fuera un pase de pecho de baloncesto).

Indicaciones metodológicas: Revisar que los brazos de los receptores queden extendidos y las palmas de las manos queden hacia fuera al terminar el movimiento.

20.-Lanzamiento de la pelota medicinal con una mano.

Objetivo: Desarrollar la potencia de lanzamiento.

Materiales: Pelotas medicinales.



Descripción: Parado de lado al lugar donde se va a realizar los lanzamientos con los pies a la anchura de la cadera, piernas y tronco rectos, sujetar la pelota medicinal con una mano a la altura de la cabeza, lanzar la pelota medicinal por encima del brazo, apoyando el lanzamiento con un giro de cadera.

Indicaciones metodológicas: Revisar que los receptores realicen los lanzamientos por encima del brazo.

Ejercicios con el peso corporal

21.- Planchas o lagartijas.

Objetivo: Fortalecer los músculos de los brazos (deltoides, bíceps, tríceps, redondo menor, redondo mayor) y del tórax (pectoral mayor).

Descripción: Colocado de forma horizontal con apoyo de las manos y los pies en el suelo, brazos extendidos piernas y tronco rectos, flexión y extensión de los brazos.

Indicaciones metodológicas: Revisar que los receptores mantengan el cuerpo recto durante el ejercicio. Se pueden separar las manos a una distancia mayor del ancho de los hombros. Se pueden colocar los pies sobre un banco.

22.- Barra fija.

Objetivo: Fortalecer los músculos de los brazos (bíceps, tríceps, redondo menor, redondo mayor) y el dorsal.

Materiales: barras fijas.

Descripción: Colgado de la barra fija con las manos, las cuales estarán separadas al ancho de los hombros, tronco recto piernas extendidas y pies unidos, flexionar y extender los brazos.

Indicaciones metodológicas: Revisar que los receptores peguen el pecho a la barra fija al terminar la flexión.

CONCLUSIÓN



Estos ejercicios son un importante complemento para el entrenamiento de los receptores; con ellos podrá trabajar no solo los músculos promovedores si no también los pequeños planos musculares y las articulaciones. Realizando estos ejercicios de conjunto con el volumen de lanzamientos que efectúe a diferentes intensidades el receptor podrá incrementar y mantener la velocidad de su lanzamiento al mismo tiempo que evita las lesiones.

BIBLIOGRAFÍA.

ÁLVAREZ, M. LÓPEZ, L. (2005) Preparación y adaptación del brazo del lanzador de béisbol. 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. 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. Monografias.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”. 2011.

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. 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.

