

Los ejercicios de transferencia. Una vía para el incremento del bateo en el béisbol

Juan Pablo López Pérez
 Evelia Concha Chávez
 Juan José Miguel Reyes*



Introducción

El béisbol constituye el deporte nacional para muchos países del continente americano y es practicado hoy en día en decenas de países que se encuentran afiliados a su federación internacional.

La acción de batear en el béisbol es uno de los componentes técnico-tácticos más complejos y exigentes. El dominio de dicho fundamento constituye un arte, lo que implica que para lograr su verdadero desarrollo se requiera, como respaldo metodológico, de la puesta en práctica de modelos

de la preparación de los bateadores de mayor nivel a escala nacional e internacional. Al respecto García y García (2005) valoraron que para que un jugador de dicho deporte se convierta en un buen bateador se requiere de una gran coordinación de movimientos y una adecuada fuerza muscular específica.

No obstante, no se puede aceptar como válido que los buenos bateadores nacen y que su destino es ser un bateador bueno o malo. Existen muchos ejemplos de jugadores de béisbol que iniciaron su incursión en este deporte con un *average*

por debajo de .250 en sus primeras temporadas y cómo, con el estudio y práctica dirigidos a la subsanación de errores no básicos, se han convertido en excelentes bateadores.

Las causas que generan los bajos rendimientos en el bateo son disímiles y están en dependencia del tipo de bateador que deseemos tener o de sus potencialidades físicas y psíquicas. Hay bateadores de fuerza, que implica que conecten batazos de largo metraje y bateadores de promedio que son de co-

* Docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Carmen

nexiones más cortas y que apoyan su juego en la velocidad del corrido de las bases. También existe el jugador ideal, el que todo entrenador desea tener, que es el que integra poder y tacto lo que le permite producir grandes batazos y mantener un alto promedio ofensivo.

Indudablemente que dentro del béisbol actual los batazos de jonrón constituyen lo que para el fútbol es el gol, o en el voleibol el efecto de un remate, o sea lo más espectacular que da el sello distintivo a este deporte.

En este sentido, hoy en día, para lograr un incremento del poder de los bateadores conjuntamente con el trabajo técnico, se utiliza una gama de ejercicios de transferencia que garantizan el incremento de las diferentes variantes de la fuerza general y especial.

Desarrollo

Para la organización del proceso de la preparación de los ejercicios de fuerza se maneja una diversidad de modelos que programan el entrenamiento de esta, tan importante, capacidad física.

Se puede señalar que algo que tipifica este proceso es que en la mayoría de los casos se obtienen buenos resultados con diferentes formas de programación, organización y control de la de la preparación técnica y de las cargas de fuerza en función de incrementar el poder de los bateadores.

El trabajo de la fuerza con pesas es un adelanto importante en el desarrollo de la fuerza de los beisbolistas que puede coadyuvar a que los resultados se observen rápidamente.

La periodización del entrenamiento es la división del tiempo de entrenamiento en fases que poseen diferentes características y que logran el objetivo de incrementar el rendimiento deportivo en general o para un determinado momento. En este sentido, la periodización del entrenamiento de la fuerza es

el medio de estructurar el proceso de educación de esta cualidad física y maximizar su eficacia para satisfacer las necesidades del deporte (Forteza, 2014).

Para Bompa (2000), las fases que integran la periodización de la fuerza son las siguientes:

Primera fase: adaptación anatómica.

Segunda fase: hipertrofia.

Tercera fase: fuerza máxima.

Cuarta fase: conversión en potencia.

Quinta fase conversión en resistencia muscular.

Sexta fase: mantenimiento.

Séptima fase: transición.

Como parte de las modificaciones más actuales que han sido introducidas al modelo de Bompa se observan cambios del peso con el que se trabaja lo que le otorga la posibilidad de cambiar de la

fuerza general en fuerza específica a partir de trabajar desde el inicio por incrementar la denominada “fuerza útil” sustentado en la utilización de los ejercicios de “conversión o transferencia”.

Fuerza útil

La fuerza útil es la que aplica el deportista cuando realiza su gesto específico de competición, o sea, cuando ejecuta un movimiento técnico de su deporte. Ese valor de fuerza dinámica máxima relativa puede ser uno de los principales objetivos del entrenamiento orientado al rendimiento deportivo.

Para lograr que el deportista aproveche al máximo la fuerza generada por el trabajo en función de la técnica y táctica deportivas, obtenidas por el entrenamiento de fuerza se requiere del cumplimiento de un conjunto de requisitos que surgen de profundas investigaciones en este campo (Ribheiro, 2009, citado por Tous, 2010).

Un deportista no tiene un nivel de fuerza máxima único, sino muchos y depende de la velocidad que movilice la fuerza máxima ejercitada. La fuerza que no es



capaz de aplicarse al gesto técnico se puede decir que realmente no se tiene.

Ejercicios de transferencia

El diseño de los programas de preparación de los deportistas es una premisa básica que debe proponerse convertir o transformar la fuerza general adquirida en fuerza específica. Se puede afirmar que un rasgo que caracteriza el proceso de preparación deportiva en la actualidad es lograr que prevalezca un por ciento elevado de ejercicios especiales y específicos por encima de los ejercicios generales.

Tous (2010) analiza que en la actualidad se han propuesto progresiones en la especificidad del trabajo para intentar transferir todo el potencial obtenido a las situaciones de competición. Aparece, por tanto, el concepto de ejercicios de transferencia utilizados por multitud de entrenadores pero que por el momento carecen de evidencia científica. Según este autor, los ejercicios que se aplican en el entrenamiento deportivo deben ser sucedidos con gestos específicos del deporte de forma tal que los atletas puedan ajustar su control motor para aprovecharse de las propiedades musculares aumentadas.

¿Cómo en la práctica el entrenador puede acercar y utilizar el potencial de los ejercicios generales en función de los especiales?

Para el deportista, los estímulos mas grandes y específicos (en forma de estrés) son los únicos capaces de conducir al organismo al logro de un nivel más alto de adaptación funcional (Verjoshansky, 2001).

Este autor señaló que el nivel de entrenamiento del deportista, considerando sus posibilidades de adaptación morfo funcional y

psicológica, no es de una magnitud constante sino que es portador de un carácter gradualmente progresivo en la medida que se logre una mayor o menor transmisión de las acumulaciones cuantitativas del organismo y su posterior transformación cualitativa. En este aspecto se debe tener en cuenta el trabajo específico del organismo del deportista atendiendo las particularidades de cada especialidad deportiva.

Para lograr una transformación efectiva de la cualidad se debe partir de una metodología que permita de forma gradual, acercar los ejercicios para el desarrollo de capacidades aisladas como son las cuclillas o sentadillas, lanzamientos carreras, saltos etc., en ejercicios integradores, que se estructuren en cadenas mezclando ejercicios físicos y técnicos que exijan del organismo un gasto energético y potencia de ejecución muy similar al ejercicios de competencia.

La expresión de las cualidades motoras se pone de manifiesto en como el desarrollo de las capacidades físicas especiales se exteriorizan en el dominio perfecto de la técnica y táctica deportivas.

El entrenador deportivo debe apoyarse de ejercicios especiales que acerquen el potencial general (capacidad) de los atletas en un potencial especial (cualidad), partiendo de las capacidades motoras de base y transfiriendo, con un tratamiento metodológico, adecuado los ejercicios generales a los ejercicios de competencia.

¿Cómo aplicar en la preparación de jugadores de béisbol los ejercicios de transferencia?

Para dar respuesta a esta interrogante, lo más adecuado es proponer algunas ideas con carácter metodológico que permitan la realización de este trabajo por

los entrenadores de beisbol. Estas ideas son las siguientes.

-Antes de comenzar el trabajo con los ejercicios de transferencia, se debe medir la velocidad de la aceleración de swing del bateador y el control estadístico de la cantidad de batazos extrabases conectados en los juegos de control efectuados. Esto para conocer el estado de la actividad y la influencia que van ejerciendo los ejercicios aplicados.

-Para aplicar los ejercicios de transferencia, el deportista debe poseer un adecuado desarrollo de las capacidades motoras, sobre todo de las diferentes manifestaciones de la fuerza y dominio de los fundamentos técnicos del bateo.

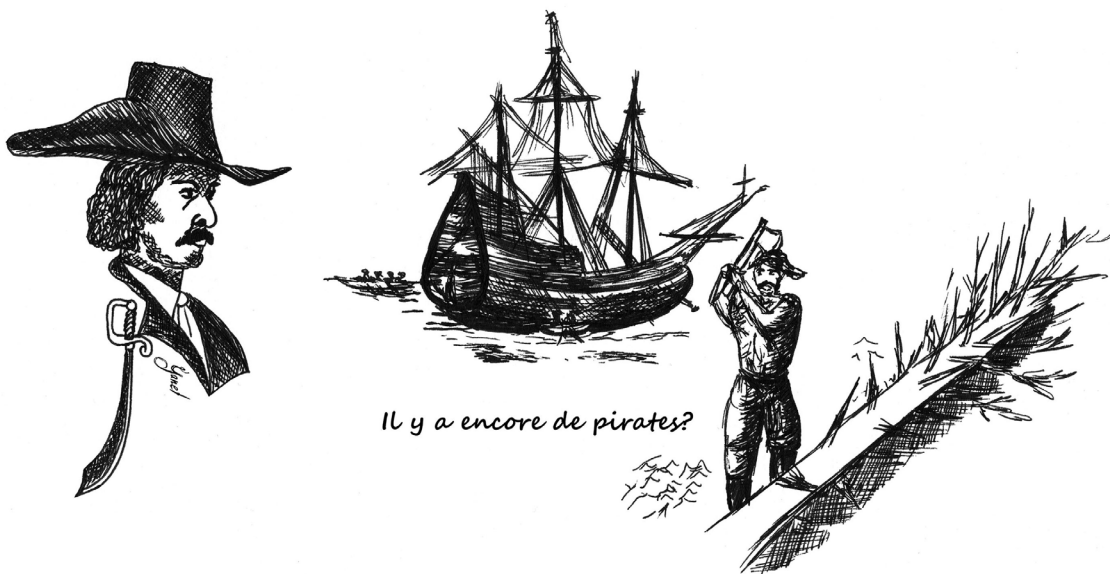
- Los ejercicios de transferencia tienen que realizarse después de concluida la unidad de entrenamiento de fuerza con pesas, no pudiéndose exceder de 10 a 15 minutos de efectuada dicha actividad.

-Impartir actividades teóricas a entrenadores y beisbolistas sobre las ventajas de este método para incrementar la toma de conciencia de los participantes.

-En las primeras sesiones de ejercicios de transferencia no se recomienda hacer hincapié en la ejecución técnica.

-Se debe considerar que producto de la inadaptación a estos ejercicios, el deportista se mostrará al principio contraído, lento y falto de coordinación, por lo que será muy difícil conectar las bolas y mostrará determinados errores técnicos en su ejecución.

-El área de bateo debe ubicarse a pocos metros de distancia del gimnasio de pesas, y debe estar controlada por entrenadores que estén convencidos de la importancia de esta actividad.



-El entrenador debe ocuparse de la concentración y la relajación para que fluyan adecuadamente los ejercicios.

-El plan debe ajustarse a las necesidades individuales y al avance que muestren los deportistas.

-Se deben introducir nuevos ejercicios de bateo en soporte, bateo con lanzador, etc., como una de las actividades principales del trabajo.

-Durante la etapa de preparación especial, precompetitiva y competitiva, se debe exigir la realización de una adecuada ejecución de la técnica del bateo. No se deben permitir errores en la técnica.

-La cantidad de ejercicios por unidad de entrenamiento debe oscilar entre 3 a 5, comenzando por las imitaciones, o sea bateo con bate pesado, ligero y normal, después el bateo contra la goma y por último la bola bombeada o en la fuente.

-El tiempo de duración de los ejercicios de transferencia no será mayor de 20 minutos, mientras que la pausa entre

las repeticiones será la misma que la utilizada en el entrenamiento técnico - táctico, garantizando que el deportista ejecute el movimiento cumpliendo con los parámetros técnicos del bateo.

-Si la realización de los ejercicios agotan a los beisbolistas se debe suspender el trabajo con los ejercicios de conversión.

Conclusiones

El entrenamiento deportivo sistemático facilita el aumento progresivo de las capacidades físicas de los beisbolistas y la aplicación de los ejercicios de transferencia coadyuvan al desarrollo adecuado de su preparación técnica, gracias a la utilización efectiva de la fuerza útil.

Los ejercicios de transferencia son los encargados de transferir el potencial físico y técnico alcanzado por el beisbolista a las situaciones prácticas que se presentan durante los juegos de los torneos.

Los entrenadores de beisbol deben utilizar los ejercicios de transferencia que son acciones que se realizan mediante gestos

específicos del deporte y aprovechan las propiedades musculares que han sido aumentadas durante la práctica diaria.

Los ejercicios de transferencia aunque pueden dilatar el tiempo total de la sesión diaria de entrenamiento son muy efectivos en el aumento de la potencia de los beisbolistas.

Bibliografía

Bompa, T. (2000). Periodización del entrenamiento deportivo (Programas para obtener el máximo rendimiento en 35 deportes) Editorial Paidotribo. Barcelona, España.

Forteza, A. (2014). Direcciones del entrenamiento deportivo. Editorial Científico-técnica. La Habana, Cuba

García, V. y García, J. (2005). Respuesta del salto post-sesión de entrenamiento de polimetría en jugadores de Voleibol. EFDportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 10 - N° 91 - diciembre de 2005. Recuperado de: <http://www.efdportes.com/efd91/salto.htm>

Tous, J (2010). Entrenamiento de la fuerza en los deportes colectivos. Recuperado de www.felipeisidro.com/deportes_colectivos/entrenamiento_fuerza.pdf

Verjoshansky, Y. (2001). Para uma teoria e metodologia científica do treinamento esportivo. A crise da concepção da periodização do treinamento no esporte de alto nível. Revista EFDportes.com, Buenos Aires, Año 6 - N° 32 Recuperado de: <http://www.efdportes.com/efd32/treinam.htm>