



El uso de medios de enseñanza en el mejoramiento de la zona de strike

The use of teaching aids in improving the strike zone

Julio Antonio Conill Armenteros¹,
Roberto Isbel Morejón Quintana²,
Pedro Rivera Urra³

¹Licenciado en Educación Especial. Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca". Correo electrónico: julio.conill@upr.edu.cu

²Licenciado en Educación, especialidad Química. Doctor en Ciencias pedagógicas. Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca. Correo electrónico:

roberto.morejon@upr.edu.cu

³Dirección Municipal de Deporte. Universidad de Pinar del Río Hermanos Saíz Montes de Oca. Correo electrónico: julio.conill@upr.edu.cu

Recibido: 2 de noviembre de 2016.

Aprobado: 2 de diciembre de 2016.

RESUMEN

El mejoramiento de la zona de strike constituye objetivo de la preparación técnica que se realiza por los entrenadores, pues influye en el desarrollo intelectual, físico y psíquico de los lanzadores al prepararlos para su buen desempeño. El estudio parte de la necesidad de atender las insuficiencias en la preparación de los lanzadores de la categoría juvenil sub-18 de la EIDE "Ormani Arenado". Los medios permiten el mejoramiento de la zona de strike, donde los lanzadores corrigen las dificultades que presentan, alcanzando

mayor concentración, dominio de la zona, disminución del número de lanzamientos y de bases por bolas por entrada.

Palabras clave: zona de strike; lanzadores; medios de enseñanza.

ABSTRACT

Improving the strike zone constitutes an objective of the technical preparation done by coaches, as it influences the intellectual, physical and mental development of pitchers to prepare them for their good performance. The study of the need to address the shortcomings in the preparation of youth pitcher's category sub-18 EIDE "Ormani Arenado". The means allow improving the strike zone, where pitchers correct the difficulties presented, reaching the highest concentration, control of the area, reducing the number of launches and walks per innings.

Key words: strike zone; pitchers; teaching aids.

INTRODUCCIÓN

La necesidad del control en el lanzador de béisbol

La práctica sistemática del deporte se ha convertido en factor decisivo de la formación multilateral de la personalidad en niños, adolescentes, jóvenes y adultos, siendo una cantera inagotable de talentos que han enriquecido los diferentes equipos deportivos y permite que Cuba haya alcanzado triunfos relevantes en esta esfera del desarrollo humano, donde se hace evidente la máxima de: *El deporte derecho del pueblo*.

Uno de los deportes, que acapara la atención de los cubanos y que despierta una gran pasión, lo constituye el béisbol, considerado como deporte y pasatiempo nacional, donde, por regla general, la mayoría es capaz de emitir

opiniones, polemizar y hasta hacer la función de director de equipo.

No es un secreto para nadie el desbalance que se ha producido últimamente entre la ofensiva y el pitcheo; esta desigualdad obedece a ciertos cambios realizados en los últimos tiempos con la finalidad de aumentar el número de carreras en el juego de béisbol. Estos cambios son, entre otros, los siguientes: la calidad del bate, la bola viva, el bateador designado, y bajar la altura del montículo. Para poder contrarrestar en cierto modo estas desventajas, el lanzador se encuentra en la necesidad de conseguir, principalmente, un desarrollo de la capacidad intelectual y un aumento del volumen y la calidad de los conocimientos tácticos.

El control es el mayor atributo que puede tener el lanzador, de nada sirve la táctica si no está acompañada por el control, el conocimiento y dominio que se tenga de la zona de strike. Lo más importante en la estrategia es el lugar hacia donde se lanza, no el tipo de lanzamiento, sino que se lance hacia el lugar requerido.

Los lanzadores deben hacer gala del empleo de la técnica adquirida en el dominio de los lanzamientos, es factible que aprendan a lanzar hacia todos los lados de la zona de strike: adentro, afuera, arriba, abajo, de modo que el bateador no pueda prepararse para un determinado lugar y así el pitcher pueda mantenerlo fuera de balance. Los lanzamientos en la zona baja son los más efectivos por varias razones: estos están más lejos de la línea de visibilidad del bateador, por tal motivo engañan más, haciendo que los bateadores salgan a buscar la bola mala, lanzada por debajo de la rodilla o fuera del home.

La preparación del lanzador de béisbol ha motivado preocupaciones. Actualmente se intenta suplir las deficiencias con una mayor preparación física, y con una rigurosa preparación

mental, además con el análisis pormenorizado de los medios que emplean los lanzadores para contribuir al mejoramiento del control sobre sus lanzamientos. Es por ello que, se ha buscado una vía de solución a esta necesidad, a través de la elaboración de una estrategia didáctica, la cual se centra en el empleo de medios de enseñanza para el mejoramiento de la zona de strike en los lanzadores.

El análisis que se presenta es el resultado del estudio que se desarrolló con los lanzadores que conforman la categoría juvenil sub-18 de la EIDE "Ormani Arenado" de Pinar del Río, provincia que constituye una potencia en el pasatiempo nacional, ostentando varios títulos en esta disciplina y contando con un buen número de lanzadores que se han destacado en diferentes etapas.

En los últimos años, se ha producido una ofensiva muy fuerte que obliga a los lanzadores a ser cada vez más inteligentes y utilizar distintos métodos y variantes de pitcheo. Es por ello que para mejorar su efectividad tratan de tirar la bola hacia las esquinas, en la zona baja, hacia la zona dudosa o de confusión, buscando que los bateadores les tiren a los lanzamientos o que conecten mal o sin fuerza.

Se comparte lo expresado por Trainow, Jim (1972) cuando al referirse a la acción de los lanzadores señaló: "el pitcheo se convierte en un arte cuando el lanzador aprende a lanzar una serie de envíos hacia distintas posiciones y velocidades, y cuando aprende a usarlos para tratar de aprovecharlos mejor contra el bateador contrario. Cuando un pitcher, al realizar el lanzamiento, le quita o le pone velocidad a la bola, cuando tiene un buen dominio de la zona de strike, le da distintos ángulos de salida a la pelota y combina sus lanzamientos, es un pitcher difícil para que el contrario no le descifre los envíos y no pueda conectarle con facilidad, posibilitando que aumente la efectividad del lanzador". (Trainow, J. 1972:17).

Unido a esa movilidad de los lanzamientos y el control que tiene que tener el pitcher, debe ir la preparación física y mental que tenga el mismo para resolver determinadas situaciones que se le pueda dar durante el juego. Si está como visitador y el público le grita, o está en una situación difícil y no tiene buena preparación psicológica, puede "irse del juego", como se suele decir, y esto influye en el resultado del partido. Un lanzador de control es aquel que usa la inteligencia a la hora de lanzar y conoce el lanzamiento que debe utilizar con cada bateador y hacia la zona que tiene que hacerlo, teniendo en cuenta la zona que más le hace daño al contrario.

La preparación del lanzador ha motivado preocupaciones y discrepancias entre técnicos y entrenadores en diferentes niveles, trayendo como consecuencia intentos aislados por resolver el problema que se agudiza, sin convencer a la opinión especializada. La inmensa mayoría de los entrenadores opinan que las insuficiencias están dadas por falta de preparación física, otros lo achacan a falta de preparación mental. La mecánica de los movimientos y la velocidad en los envíos son factores de vital importancia, ya que la falta de control en los lanzamientos es el resultado de una mala coordinación de esos elementos, los que mediante un trabajo rítmico y de conjunto coadyuvan eficazmente al perfeccionamiento del control.

La IBF (International Baseball Foundation) presenta un modelo de pitcheo basado en el modelo biomecánico de la ASMI (American Sports Medicine Institute), donde plantean y exigen que las condiciones físicas ideales para un lanzador deben ser: una talla entre 1,85 y 1,90 m. (entre 6 y 6,2 pies), un peso entre 85,5 y 90,2 Kg. (entre 188 y 198,4 libras), extremidades largas y con gran flexibilidad, sobre todo en el brazo de lanzar, fuerte complexión física, recalcada en las extremidades inferiores (incluyendo los glúteos), etc.

La ASMI (American Sports Medicine Institute), en diferentes trabajos consultados, plantea que las habilidades a desarrollar deben estar siempre por encima de los dones naturales (dotes físicas), aunque enfatizan que existen mejores condiciones para desarrollarlas en los prototipos citados.

En las diferentes encuestas aplicadas a entrenadores de pitcheo, estos plantean que conceden gran importancia a las dotes físicas naturales del atleta, aunque esto no sea una limitante para su trabajo. También, en las diferentes entrevistas efectuadas, plantean que prefieren trabajar con atletas cuyas condiciones físicas sean las idóneas para un buen lanzador, ya que esto posibilita el perfeccionamiento de sus acciones en cuanto al movimiento ideal para el cumplimiento eficaz de la tarea motora.

En este proceso, se destaca la necesidad del empleo de medios de enseñanza que apoyen el desarrollo de las habilidades en los lanzadores. Los medios, en este contexto, deben considerarse en función de lo que hace el entrenador (enseñanza) y en su importante papel en el aprendizaje de los lanzadores.

La elaboración de una estrategia didáctica que posibilite el mejoramiento de la zona de strike en los lanzadores, a través de medios auxiliares, combinando teoría y práctica, en las que se refuerzan las estrategias técnico-tácticas del lanzador, fue la vía que se encontró para incidir en su preparación.

La estrategia didáctica está concebida como un proceso que se desarrolla de manera sistematizada y coherente, siempre dirigido por el entrenador hacia qué considerar y cómo proceder en la realización de las actividades para hacer consciente en los lanzadores la práctica de la zona de strike, por su valor tanto en lo personal, como para su desempeño deportivo.

En el proceso de implementación de la estrategia didáctica se ha de tener en

cuenta aspectos medulares que forman parte de las precisiones y estilos de trabajo que caracterizan las sesiones de entrenamiento en la EIDE "Ormani Arenado" de Pinar del Río para evitar entropías en el correcto desenvolvimiento.

El objetivo general de la estrategia didáctica es el de contribuir al desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje para el mejoramiento de la zona de strike de los lanzadores que estudian en la EIDE "Ormani Arenado".

DESARROLLO

La estrategia didáctica transcurre a través de tres etapas fundamentales: organización y planificación, ejecución de acciones didácticas y monitoreo y retroalimentación, las cuales están constituidas por acciones que permiten la detección de las necesidades, potencialidades e insuficiencias de los lanzadores para lograr la zona de strike en sus lanzamientos, así como la planificación de las vías y formas para lograr el objetivo propuesto, con un orden lógico en la salida coherente de los aspectos técnico-tácticos.

En la organización y ejecución de esta estrategia didáctica se debe tener en cuenta las siguientes sugerencias metodológicas.

- No utilizarla indiscriminadamente, sino tener en cuenta el nivel de desarrollo de las capacidades físicas de los lanzadores con los cuales se va a trabajar.
- El entrenador debe conocer el nivel de desempeño que tiene cada uno de los lanzadores en relación con la actividad que realiza y para la cual se prepara.
- Realizar la selección adecuada del sistema de ejercicios que va a utilizar en cada fase.
- Tener en cuenta los momentos que comprenden las sesiones de entrenamiento, así como los procedimientos organizativos y los

métodos que va a utilizar en cada momento.

- Tener en cuenta las potencialidades de los lanzadores, sus necesidades y rendimiento para adecuar el sistema de ejercicios, teniendo en cuenta la zona de desarrollo actual para potenciar su desarrollo técnico-táctico posterior (lograr una práctica transformadora).
- Tener en cuenta la dosificación de los contenidos por sesiones y propuesta de temas para desarrollar conscientemente los aspectos que conducen al mejoramiento de la zona de strike.

Principales medios para el mejoramiento de la zona de strike

1. Nombre: Círculo

Objetivo: se utiliza para que el lanzador se familiarice con la zona de strike central de 17 pulgadas buscando mayor concentración.

Con este medio se busca coordinar los movimientos con ejercicios continuos para lograr una efectividad de lanzamientos por inning. Se debe tener en cuenta las distintas distancias de los lanzamientos para garantizar la fijación de cada uno de los movimientos.

2. Nombre: Cuadrado

Objetivo: dominar la zona de strike de 17 pulgadas.

Con este medio, el lanzador ejercita el trabajo de control en las diferentes zonas de strike. Se enmarca desde la parte inferior de la rodilla hasta la parte inferior de las axilas. Todos los lanzamientos en esta zona son efectivos. El lanzador en esta etapa se le hace necesario que predomine la práctica y el aprendizaje conscientes. El control interno consciente acelera el proceso y garantiza la fijación del movimiento.

3. Nombre: Zona de strike ampliada de 10 pulgadas

Objetivo: familiarizar a los lanzadores con las distintas zonas de strike, zona baja, zona alta, zona dentro y zona afuera, para que este pueda tener mayor posibilidad de contrarrestar la ofensiva del contrario y tener mayor control sobre esas zonas.

Se empieza a lanzar a la zona escogida desde una distancia corta, aumentando esta según las secuencias de los lanzamientos y el dominio de la zona de strike escogida, tirando un número limitado de lanzamientos hacia esta. La repetición de los ejercicios de forma reflexiva y apoyada por la corrección consciente, conlleva a progresos cualitativos y a logros del movimiento adecuado. Antes de impartir un nuevo ejercicio, se debe reactivar las huellas de los anteriores hasta llegar a la distancia permitida entre el Home y la zona de lanzamiento (el montículo).

Este medio garantiza al lanzador apoyarse en lanzamientos que rompan (curva, slider, etc.). El control se basa en poner la bola en los puntos vulnerables lejos del alcance del bateador.

4. Nombre: Zona de strike ampliada de 6 pulgadas

Objetivo: perfeccionar los lanzamientos a las distintas zonas de strike: zona baja, zona alta, zona dentro y zona afuera para tener mayor dominio sobre los bateadores y reducir los lanzamientos por inning, contrarrestando la ofensiva contraria según la situación del juego, debilidad y fortaleza del bateador.

Estos ejercicios se realizarán con el bateador parado en *Home-Play* simulando la realidad para que el lanzador perciba, evalúe y pueda ver, de forma clara, los errores, ayudándolo a corregirlos oportunamente.

Durante la ejecución de lanzamientos se debe utilizar pelotas de peso normal. En la medida que los lanzadores adquieran las habilidades requeridas, se va aumentando la distancia poco a poco y se emplean los mismos ejercicios a la distancia que está reglamentada. Los lanzamientos serán rectos y su velocidad variará en la medida en que los lanzadores progresen en este ejercicio.

Es de vital importancia, en esta etapa, que los entrenadores demuestren correctamente los movimientos. Se deben corregir los errores a tiempo para que no se conviertan en malos hábitos que luego dificulten el camino hacia el perfeccionamiento de este deporte.

Se completa la enseñanza, utilizando ejercicios para la consolidación de los movimientos de lanzar desde cada una de las posiciones reglamentarias y se procede al aprendizaje de los movimientos básicos, la bola rápida, la curva y los cambios de velocidad.

NOTA: estos medios posibilitarán que el lanzador se concentre más en el trabajo que habrá de realizar frente al bateador y tener una idea del sitio donde debe dirigir sus lanzamientos, con una absoluta confianza de que en esa forma habrá de sacar aut al bateador.

Los medios se utilizan no solo para perfeccionar la zona de strike, sino también para corregir los movimientos inadecuados de los lanzadores: el ángulo de salida óptima del lanzamiento, lograr sincronizar el trabajo dinámico de los músculos, coordinación de los movimientos, y la habilidad de dirigir los movimientos del cuerpo.

Los medios de enseñanza elaborados se podrán combinar con una serie de ejercicios y tareas que complementarán su efectividad y ayudarán en el logro de los resultados esperados. La función de los ejercicios es lograr que las acciones se dominen en condiciones menos complejas, pero con una mecánica

óptima, simplificando el papel que juega cada elemento del cuerpo en cada una de las tareas.

La propuesta realizada constituye una herramienta para los entrenadores del área de lanzamiento, los profesores de béisbol y los propios lanzadores, que en las diferentes sesiones de entrenamiento y juegos de preparación pueden articular los aspectos teóricos y prácticos para el mejoramiento de la zona de strike.

Los medios de enseñanza que se utilizan para el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de la zona de strike constituyen una experiencia desarrollada, por primera vez, en Pinar del Río, y son originales del autor principal de este estudio, y los estos han sido utilizados en el entrenamiento del cuerpo de lanzadores de los equipos: pioneriles, escolares y juveniles. Todo ello se concretó en la estrategia, donde se incorporan diferentes ejercicios y charlas, que permiten ir combinando el desarrollo de las capacidades con las habilidades técnico-tácticas.

CONCLUSIONES

Lo realizado responde a una de las exigencias que en el mundo deportivo del béisbol se está teniendo en cuenta para la protección de los lanzadores y que exista un equilibrio entre el picheo y el bateo, al quedar establecida nuevas medidas en la ampliación de la zona de strike, rompiendo con lo tradicional para bateadores, lanzadores y árbitros.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cortina Martínez, José M. (1983) Efectividad de los lanzamientos en la zona baja. Trabajo de Diploma, Pinar del Río, ISCF "Nancy Uranga Romagoza".
- De Armas Ramírez, N. (2004). Los resultados científicos como aportes de la investigación educativa. En De Armas N. y Valle A. (Comp.), Resultados Científicos en la

investigación educativa. La Habana: Pueblo y Educación.

- De Armas Ramírez, N., Lorences González, J., & Perdomo Vázquez, J. M. (2003). Caracterización y diseño de los resultados científicos como aportes de la investigación educativa. Evento Internacional Pedagogía, 40.
- Ealo de Herran, Juan (1984). Béisbol. La Habana. Pueblo y Educación.
- González Castro. V. (1980). Los medios de enseñanza en la pedagogía contemporánea. La Habana. Instituto Superior pedagógico Enrique José Varona.
- González Castro. V. (1986). Teoría y práctica de los medios de enseñanza. La Habana: Pueblo y Educación.
- González Ferry, Cecilia (2002). Las Habilidades Pedagógicas profesionales del profesor de Educación Física ante los retos de la contemporaneidad. Informe de Defensa de Módulo Educación Física Contemporánea. (Tesis de Maestría Didáctica de la Educación Física Contemporánea) Versión J. La Habana. ISCF.
- Martínez de Osaba y Goenaga, Juan A (1989) El Señor Pelotero. Pinar del Río: Hermanos Loynaz.
- Trainow, Jim (1972). El Libro perfecto para jugar el Béisbol. Nueva York. Doubleday and Company.
- Valle Lima, A. D. (2012). La investigación pedagógica: Otra mirada. La Habana: Pueblo y Educación.