

Procedimiento para controlar la sobre tensión muscular en el acto de batear en el béisbol

Proceedings to control the high muscular stress in the act of batting in baseball

Lic. Pablo Lázaro Gutiérrez Véliz. Lic. en Psicología avlopez43@inder.cu

RESUMEN

Los problemas que traen a los deportistas de alto nivel la Sobre tensión Muscular han sido estudiados desde hace mucho por la Psicología del Deporte, buscando los métodos y procedimientos más idóneos para lograr que los deportistas sean capaces de conocer el estado de sus músculos y que además puedan controlar y regular esos músculos acorde a las exigencias de las acciones motoras a realizar. Si los deportistas logran percibir y regular el estado de sus músculos, tendrán la posibilidad de poseer mecanismos de autorregulación para usarlos sobre todo en condiciones complejas de competencia.

En nuestra experiencia de más de 35 años vinculado al trabajo con el Béisbol y de las inquietudes de numerosos técnicos y jugadores, nos propusimos tratar de darle solución a uno de los problemas más complejos que aparecen dentro de las ejecuciones técnicas de este deporte. El problema es conocido por todos los que trabajan en el Béisbol como el de la Tensión Excesiva de los músculos del llamado "tren superior" del jugador para realizar la acción de batear.

Tomando como base el Relajamiento Progresivo De Jacobson nos propusimos como objetivo de este trabajo desarrollar en el Béisbol un procedimiento de Autorregulación del Tono Muscular para la Acción de Batear. Este proceder no es el método de ese autor en el sentido exacto, pero tiene alguno de sus principios como idea inicial o basamento teórico.

La muestra con la que se utilizó este proceder la constituyeron todos los jugadores de posición de la Preselección Nacional de Béisbol que se preparó para el Mundial de China Taipei, haciendo el trabajo más detallado y en toda su extensión con 12 de los jugadores que tenían más problemas con la aparición de excesiva sobre tensión muscular a la hora de batear, sobre todo en momentos complejos de juego.

Palabras claves: Sobre tensión muscular, béisbol, psicología del deporte.

ABSTRACT

Problems carried out to the high performance athletes associated with the muscular stress have studied during many year by sport psychologists, in search of more adequate methods and procedures to achieve that sportsmen be able to know the status of his muscles and that besides they may control and regulating those muscles in agreement to the requirements of motive actions. If sportsmen are able to perceive and regulating the status of his muscles, they will have the possibility to possess mechanisms of self-regulation to use them most of all in complex competitive conditions. In our experience of over 35 years linked to work with

Baseball and of the restlessnesses of numerous technicians and players, we proposed trying to ourselves give one of the more complex problems solution that they appear within technical executions of this sports. The problem is known for wholes the ones that work at Baseball like the one belonging to excessive tension of the muscles of the so-called superior train of the player to accomplish the action to bat. Taking like base the Progressive Relaxing of Jacobson we proposed the main objective of this research is to develop a procedure of Autorregulatio of the muscular tone in Baseball during the action to batting. This action is not the elective method of that author in the exact sense, but he has at all of his beginnings like initial idea or theoretic base. The sample use to develop this research was constituted by all players of National Preselection of Baseball in view to the World Championship to be held in Chinese Taipei. Player showing higher indicators of muscular tension, represented by 12 athletes were studied, doing the more detailed work and at full length with 12 of the players that were having more problems with the appearing of excessive on muscular tension to the hour to bat, most of all in complex moments of game.

Keywords: high muscular stress, baseball, psychology of sports

INTRODUCCIÓN

Los problemas que traen a los deportistas de alto nivel la Sobre tensión Muscular han sido estudiados desde hace mucho tiempo por la Psicología del Deporte, buscando con regularidad los métodos y procedimientos más idóneos para lograr que los deportistas no solo sean capaces de conocer el estado de sus músculos en cada momento, sino además el de poder controlar y regular esos músculos acorde a las exigencias de las acciones motoras a realizar.

Desde el pasado siglo Edmund Jacobson (1929), que desarrolló un método de relajamiento neuromuscular, ya se mostraba interesado en las reacciones que experimentaban los seres humanos ante lo inesperado o ante un ruido extraño (que el llamo "start nervioso"), planteando que cuanto más tensa y nerviosa parecía estar una persona, mayor era también su start.

Como se conoce el tejido muscular solamente actúa en un sentido, el de tracción, por lo que se acorta y engrosa, trabajando en una dirección. Todos los músculos de acción voluntaria actúan en pares, ósea con un efecto contrapuesto (músculos agónicos y antagonicos). En las acciones motoras por lo regular los músculos que trabajan en par desarrollan una tensión contraria para producir el grado apropiado de tensión. Esto que no es más que una doble tracción de los músculos, permite mantener un equilibrio del tono muscular para las acciones deportivas, sobre todo de aquellas que necesitan de una gran rapidez en la acción y de una exacta precisión en su ejecución. Un exceso de tensión en la doble tracción de los músculos explica el porque puede una persona quedar paralizada por el terror, o helados de miedo o rígidos por la ira.

Para los deportistas este principio de la doble tracción como lo llaman Harris y Harris(1) es de mucha importancia, ya que según ellas cuando un deportista se mueve sin esfuerzo aparente, esto indica que esta utilizando la forma apropiada de ejecución, utilizando solo el volumen de tensión necesario al mover el cuerpo de manera eficiente y con el uso de la menor cantidad de energía. Para ellas un exceso de tensión muscular interfiere en la ejecución de cualquier movimiento.

Los excesos de tensión aparecen como producto de varios fenómenos que le pueden ocurrir a un deportista; el origen puede ser un dolor fisiológico, o la percepción del medio físico en que esta actuando, o de percepciones subjetivas de su estado mental, o de recuerdos inoportunos y de pensamientos de carácter

negativos. Algo en que casi todos los autores coinciden es que el exceso de tensión nerviosa viene acompañado por un exceso de tensión muscular, aun cuando ésta tenga un origen mental. Si los deportistas pueden llegar a percibir sus tensiones musculares, además de poder llegar también a regularlas, estará en condiciones de mejorar sus mecanismos de autorregulación, sobre todo en condiciones complejas de competencia.

Las competencias deportivas plantean grandes exigencias al sistema nervioso del deportista, ya que siempre están vinculadas a enormes tensiones físicas y psíquicas. La tensión emocional durante las ejecuciones deportivas en las competencias puede provocar entorpecimiento de los movimientos, inhibición de las reacciones, disminución del volumen de la atención, marcada alteración de las percepciones especializadas y errores en las soluciones mentales ante los problemas que se presentan. En todos estos casos por lo regular se produce al unísono junto con la expresión de la tensión emocional una sobre tensión muscular que se convierte en una carga adicional, parásita, que perjudica la estabilidad del deportista.

A tratar de regular y eliminar esa sobre tensión muscular han dedicado muchos trabajos diferentes autores, donde en la mayoría aparecen los Ejercicios de Relajación como proceder principal para darle solución a este problema. El relajamiento es una aptitud que debe aprenderse, que se tiene que entrenar para poder utilizarla eficazmente. Pero esta no es la panacea que resolverá todas las situaciones, ya que en algunas situaciones ella por si sola puede traer dificultades al no alcanzar los niveles de tensión necesarios. Así las cosas de lo que se trata por la mayoría de los autores es que al desarrollar una aptitud y capacidad de discriminar la tensión-relajación de sus músculos, este el deportista en condiciones de manera consciente de eliminar o regular las sobre tensiones excesivas de sus músculos.

OBJETIVOS

1- Que los jugadores aprendan en su Postura Clásica de pararse a batear, a percibir diferentes Niveles del Tono Muscular del tren superior.

2- Que los jugadores lleguen a Concienciar y ha Automatizar la adopción del Tono Intermedio de Tensión, que le permita aumentar la eficiencia en el acto de batear.

Desarrollo Experimental

Bajo la experiencia de más de 35 años vinculado al trabajo con el Béisbol y de las inquietudes de numerosos técnicos y jugadores, nos propusimos tratar de darle solución a uno de los problemas más complejos que aparecen dentro de las ejecuciones técnicas de este deporte y que si bien en otros momentos le habíamos dedicado esfuerzos, no ha sido hasta el pasado año en que de la manera más objetiva y precisa hemos podido comenzar a darle solución a esta problemática. Este problema es conocido por todos los que trabajan en el Béisbol como el de la Tensión Excesiva de los músculos del llamado "tren superior" del jugador para realizar la acción de batear.

El acto de batear es una de las acciones más complejas no solo en el Béisbol sino también en el mundo del deporte en general. Es una acción que requiere de una

exquisita coordinación y precisión en sus movimientos, ya que se trata de golpear con un implemento (el bate) a otro (la pelota) que viene con una trayectoria dada y que solo pasará por una zona alrededor del Home Play, donde además al mismo tiempo ese acto necesita ser realizado a tiempo, ya que la bola viene por lo regular a gran velocidad o con determinados efectos, a los que solo se puede responder gracias a un excelente tiempo de reacción, velocidad del swing y precisión o tacto.

Para que se tenga una idea de la complejidad de esta acción de batear veamos el reporte de la siguiente investigación realizada en el llamado Béisbol de Grandes Ligas de los Estados Unidos. En ese estudio ellos plantean que se conoce que una recta tirada a una velocidad de 90 mph, llega a home en 0.4 segundos y que el bateador para poder conectarla tiene que poder lograr lo siguiente:

- En 0.10 segundos identificar el lanzamiento.
- En 0.15 segundos decidir si le tira o no, o se quita.
- En 0.15 segundos realizar el swing llevando el bate a la zona donde golpeará la bola.

En el momento del golpeo de la bola esta está a aproximadamente 14 pulgadas de su destino.

Que nos indica la investigación anterior, que es imposible realizar la acción de batear con niveles de tensión muscular elevados, ya que conocemos que bajo esos niveles excesivos de sobre tensión, el movimiento no solo se hace lento sino que además pierde coordinación, precisión y fuerza; afectándose en general toda la dinámica y fluidez del movimiento para batear de manera exitosa. A partir de nuestros conocimientos y observaciones a través de los años hemos podido llegar a la certeza de que el Acto de Batear es una acción que necesita realizarse

- 1-De manera rápida.
- 2-Con elevada coordinación.
- 3-Y con una exacta precisión.

De aquí que como Psicólogo de este Deporte nos hemos planteado como un Estado Psicológico Optimo para batear, el que se caracteriza por los aspectos siguientes:

- Dominio de un Plan de Acción.
- Buen Ritmo de Respiración.
- Adecuado Tono Muscular.
- Claridad Técnico-Táctica.
- Seguridad y Optimismo.
- Correcto uso de los ojos.
- Autocontrol Emocional.

Como puede verse uno de los aspectos es el adecuado tono muscular, ya que no solo un tono muscular elevado entorpece la calidad de la acción de batear, sino que además genera sentimientos de inseguridad y falta de confianza en las posibilidades al bate.

Bajo nuestras experiencias y el de expertos de este deporte a los que hemos consultado al respecto, hemos registrado como las causas principales de la sobre tensión de los músculos que intervienen en la acción de batear los siguientes:

1-Un pobre desarrollo técnico de los movimientos para batear. Por lo regular esto está asociado a posturas no adecuadas tanto en el agarre del bate como en la posición en que este se sitúa.

2-Un bajo nivel de preparación deportiva en general. Las limitaciones en la Preparación Física, sobre todo de la Fuerza Rápida están asociados como una causa importante de aparición de la sobre tensión muscular.

3-La aparición de fatiga física y/o psíquica. Es la que menos se manifiesta por las características y exigencias de este deporte. Quizás este más dada a aparecer en las etapas finales de campeonatos de larga duración.

4-Los estados emocionales negativos. Sobre todo los vinculados con estados de Ansiedad Elevada y de Sobreexcitación.

En nuestra opinión en casi todos los deportes (para no ser absoluto), y si de manera significativa en el Béisbol, aprender a discriminar en cada momento el estado del Tono Muscular es una imprescindible necesidad. Pero unido a esto y más importante aún el aprender a Autorregular ese Tono Muscular se convierte en condición necesaria para obtener elevados rendimientos al bate (sobre todo en condiciones complejas del juego).

MATERIALES Y MÉTODOS

Procedimiento

Tomando como base el Relajamiento Progresivo De Jacobson nos propusimos desarrollar en el Béisbol un procedimiento de Autorregulación del Tono Muscular de la parte superior del cuerpo para la Acción de Batear.

Este proceder no es ni remotamente el método de ese autor en el sentido exacto, pero tiene alguno de sus principios como idea inicial. Como se conoce esta técnica del médico Edmund Jacobson, publicada por él en 1929 en un libro titulado Relajación Progresiva, buscaba que el sujeto sometido a esta técnica llegara a una relajación muscular profunda, la cual según afirmaba, no requería la imaginación, ni fuerza de voluntad, ni sugestión para poder lograrla. Esta técnica esta basada en la premisa de que las respuestas del organismo a la ansiedad provocan pensamientos y actos que se acompañan de tensión muscular.

En esencia la técnica de Jacobson utiliza un grupo de ejercicios que alternan la tensión y la relajación de distintos músculos o grupos musculares, donde sobre todo se trata que el propio sujeto sea capaz de concientizar los tonos musculares que tiene en cada momento.

Partiendo de las consideraciones anteriores del uso de las técnicas de contracción-relajación establecimos el siguiente proceder:

1- Que aprendan en su Postura Clásica de pararse a batear 3 Niveles del Tono Muscular del tren superior; uno elevado, uno bajo y uno intermedio, por ese orden.

2- Que realicen acciones de bateo bajo los 3 Tonos Musculares descritos y que aprendan a identificar esos tonos.

3- Que aprendan a identificar el Tono Intermedio de Tensión, buscando de manera consciente por ellos mismos una relación entre su Mente y sus Músculos.

4- Relacionar ese Tono Intermedio con el uso de alguna Palabra Clave o Palabra Automandato, que al usarla hablándose a sí mismo aparezca en sus músculos el efecto deseado.

Muestra

La muestra con la que se utilizó este proceder la constituyeron todos los jugadores de posición de la Preselección Nacional de Béisbol que se preparó para el Mundial de China Taipei, haciendo el trabajo más detallado y en toda su extensión con 12 de los jugadores que tenían más problemas con la aparición de mucha sobre tensión muscular a la hora de batear, sobre todo en momentos tensos y complicados de juego.

Pasos para el aprendizaje del procedimiento

1- Conversatorio con los jugadores y entrenadores; explicándoles todos los aspectos de la sobretensión muscular y los beneficios que se pudieran obtener con el uso de este proceder.

2- Entrenar a los jugadores en un ejercicio previo; de carácter general, en el que establecen de manera dirigida tres niveles de tensión de los músculos de los brazos y tórax. En la posición de parados con los brazos al frente extendidos e inclinados ligeramente abajo, tensar los músculos de brazos y tórax con las manos cerradas y a continuación relajarlos dejándolos caer al lado del cuerpo: primero dos veces a la máxima tensión posible, seguidamente dos veces con el mínimo de tensión posible y finalmente dos veces a un nivel de tensión intermedio entre los dos niveles anteriores. Aquí la idea es que aprendan a discriminar los tres niveles de tensión en que se encuentran sus músculos en cada momento.

3- Adoptar en la posición clásica de bateo (con el uso del bate); los tres niveles de tensión de los músculos del tren superior descritos anteriormente, acompañados de una relajación posterior. Se repite cada nivel de tensión en tres ocasiones, en el orden máxima tensión, mínima y media. A cada repetición de las distintas tensiones de los músculos en la posición de bateo le sigue una relajación de estos con el bate al hombro correspondiente. Desde este ejercicio se le recomienda al jugador que cada vez que vaya a adoptar la posición de bateo bajo la tensión media de sus músculos, acompañe este momento con el uso de una palabra automandato como; "listo", "ahora", "así", etc., según el gusto de cada cual.

4- En las prácticas de bateo

a) En el Soporte de Bateo y en la Bola Bombeada. Realizar conexiones con los tres niveles de tensión; tres conexiones con máxima, tres con mínima y el resto con el nivel medio de tensión. Insistir en este ejercicio a que el jugador sienta la calidad de la ejecución que realiza bajo los distintos niveles de tensión de sus músculos, y que además utilice en el nivel medio la palabra automandato que el utiliza.

b) En el bateo contra lanzadores. Conectar batazos bajo los tres niveles de tensión, con una dosificación de 3 a 5 batazos con máxima tensión de los músculos, de 3 a 5 con mínima tensión de los músculos y el resto de los batazos bajo un nivel medio de tensión. Aquí es muy importante que en algunas conexiones con el nivel medio de tensión utilice su palabra automandato para lograr el efecto deseado.

5- En condiciones de Juego:

a) En el círculo de espera. Adoptar la postura de bateo con el bate, bajo los tres niveles de tensión por el orden entrenado, acompañando cada tensión con una relajación posterior llevando el bate al hombro. De 1 a 2 veces se repiten los tres niveles de tensión, utilizando la palabra automandato para el nivel medio.

b) En el cajón de bateo. En el momento inminente previo al lanzamiento y en la posición clásica de bateo de cada cual pasar de máxima tensión de los músculos a relajación y de aquí al nivel de tensión media de los músculos, con la utilización de la palabra automandato.

Beneficios que se obtienen con este procedimiento

- Que el jugador sepa identificar en cada momento de sus acciones al bate el Estado de sus músculos, unido a la real posibilidad de modificar ese estado durante la acción de bateo.
- Economizar esfuerzos y aumentar la Eficiencia en el Acto de Batear, sobre todo en situaciones complejas de juego.
- Poseer Mecanismos de Autorregulación tanto en el Círculo de Espera como en el Cajón de Bateo (que puedan bloquear los llamados "Focos" de Excitación Negativos).

CONCLUSIONES

1- El procedimiento fue válido en la dirección de incrementar los Medios y Métodos de Intervención Psicológica.

2- Es un proceder que surge del manejo de la Actividad Deportiva, mostrando las posibilidades de hacer Psicología del Deporte bajo las exigencias de la actividad particular de cada deporte.

3- Contribuyó a una mejoría notable de la calidad de las ejecuciones al bate de los jugadores sometidos al procedimiento, sobre todo de los jugadores con mayores dificultades en este aspecto de la sobre tensión muscular.

4- Puso en manos de los jugadores un proceder sencillo y asequible, que en condiciones del terreno los ayudó a mejorar la Autorregulación, tanto en los entrenamientos como en condiciones de juego.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Davis, M., Eshelman, E.R. y McKay, M. Técnicas de Autocontrol Emocional. Capítulos 1 al 8. Editorial Martínez Roca. Libros Universitarios y Profesionales. Bogotá, 1988, p. 7-94.
2. Dorfman, H. A. y Kuehl, K. The Mental Game of Baseball. Capítulos 12 y 13. Editorial Diamond Communications, Inc. Segunda Edición, Febrero 1990, p. 178-260.
3. Gutiérrez Véliz, P. L. La Preparación Psicológica en los Deportes de Equipo de los Juegos con Pelota. Revista Antioqueña de Medicina Deportiva y Ciencias Aplicadas al Deporte y a la Actividad Física. Vol. 1, Número 1, Septiembre de 1998, p. 40-44.
4. Publicado en el Número 16 , de Octubre de 1999, de Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital.
5. Harris, D.V. y Harris, B.L. Psicología del Deporte. La integración mente-cuerpo. Capítulo 3. Editorial Hispano Europea, S.A., Barcelona, 1992, p. 53-84.
6. Kunath, P. y otros. Aportes a la Psicología del Deporte. Editorial Orbe, La Habana 1976, p. 149-176.
7. Puni, A. Z. Ensayos de Psicología del Deporte. Capítulo V, Editorial INDER 1970, p. 211-255.
8. Puni, A. Z. La Preparación Psicológica para las Competiciones Deportivas. Suplemento No. 11 Boletín Científico-Técnico del INDER, 1971, p. 57-71.
9. Weinberg, R.S. y Gould, D. Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. Parte 5. Editorial Ariel, S.A., Barcelona, 1996, p. 273-318.