

Factores que intervienen en la selección de talentos, del equipo de softbol femenil del estado de Nuevo León.

Galván Mata José Francisco

PREFACIO

Ser campeonas nacionales no es algo tan fácil de lograr, lleva años de preparación, esfuerzo, metas, triunfos, derrotas, y tantas cosas más.

Actualmente el estado de Nuevo León es el soberano nacional del softbol femenil, en la división infantil (14-16 años).

Pero esto se dice así de fácil cuanto tiempo invierten estas atletas semanalmente, cuanto tiempo deben dedicar entre sus estudios (hacer la tarea, asistir a clases, trabajos extras), sus labores diarias y rematar con su entrenamiento.

De donde son reclutadas estas atletas, que procedimiento deben de seguir para poder llegar a ser parte de uno de los equipos de más alto nivel nacional de esta disciplina.

INDICE

INTRODUCCION	4
1. CARACTERISTICAS SOCIOLOGICAS, NORMATIVAS Y ORGANIZATIVAS	5
2. CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL EQUIPO	7
3. OBJETIVOS DE RENDIMIENTO	9
4. OBJETIVOS DE ENTRENAMIENTO	10
5. FACTORES DE RENDIMIENTO	10
6. METODOS DE ENTRENAMIENTO	13
7. SISTEMA DE PLANIFICACION	17
8. CONCLUSIONES	20
BIBLIOGRAFIA	21

INTRODUCCION

Este trabajo es una recopilación de diversas fuentes, pero principalmente de un servidor, el cual a lo largo de casi 8 años de estar en el medio, ya sea como jugador, entrenador, o como parte del comité organizador de diversos torneos, me he adentrado en esta disciplina deportiva.

Esta investigación esta basada en uno de los equipos de más alto nivel, en toda la nación. ¿Cuanto tiempo con anticipación se preparan?, ¿Cuanto tiempo a diario dedican a la practica?

El softbol desde varios años atrás a existido en México, pero en que momento formo parte de Olimpiada Nacional, cuales son los logros obtenidos.

Y las atletas de donde son seleccionadas, cuales son los somatotipos que tienen, además de ser unas grandes jugadoras de esta disciplina, están motivadas, ¿Que aspectos intervienen en su motivación?

1. CARACTERISTICAS SOCIOLOGICAS, NORMATIVAS Y ORGANIZATIVAS

Considerado el hermano pequeño del Béisbol es también conocido con el nombre de *Pelota Blanda*, tuvo su inicio a mediados del año 1887 en la ciudad de Chicago, se parece por completo en cuanto a la disposición y el equipamiento a su pariente, aunque se diferencia sobretodo en su concepto estratégico: la duración de los juegos ya que hay menor número de entradas, las dimensiones del terreno de juego y la forma en la que el pitcher o lanzador, el cual debe lanzar por debajo de la cadera, para que la pelota suba.

El softbol comenzó a ganar seguidores porque se podía practicar en lugares más pequeños, duraba menos tiempo y requería mayor velocidad ya que las distancias eran más cortas.

Hoy en día, aunque lo practican en su mayoría mujeres, esta disciplina se ha asentando en una gran cantidad de países gracias a organizaciones federativas .Hay más de cien naciones inscritas y tres modalidades: lanzamiento rápido, rápido modificado y lanzamiento lento.

El deporte no era bien visto en la anterioridad, ya que como es variante del béisbol era un deporte jugado exclusivamente para hombres, las cosas han cambiado, actualmente nuestro estado tiene una gran participación de jugadoras de dicha disciplina, ya que en diferentes partes de tierras regias se han formado ligas femeniles, además de preparatorias y facultades de las cuales se realiza una gran selección de talentos, conformando así el equipo representativo de nuestro estado.

Equipos de SOFTBOL:

- Sierra Madre (Municipio de San Pedro)
- Vaqueritas de la Linda Vista (Municipio de Guadalupe)

- Colegio CECVAC (Municipio de San Pedro)
- Águilas de San Rafael (Municipio de Guadalupe)
- Anáhuac (Municipio de Anáhuac)
- Montemorelos (Municipio de Montemorelos)
- Linares (Municipio de Linares)
- Prepa 2 (Municipio de Monterrey)
- Prepa 3 (Municipio de Monterrey)
- Prepa 7 (Municipio de San Nicolás)
- Prepa 8 (Municipio de Monterrey)
- Prepa 9 (Municipio de Monterrey)
- Prepa 15 (Municipio de Monterrey)
- Prepa 16 (Municipio de San Nicolás)
- Prepa 22 (Municipio de Guadalupe)
- Prepa 23 (Municipio de Santa Catarina)
- Guerreras (FOD)
- Lechuzas (Leyes)
- Mecánica (FIME)
- Elefantas (FACPYA)
- Pegasos (Arquitectura)
- Nutrición (FSPYN)

El equipo representativo de nuestro estado, es uno de los equipos más fuertes a nivel nacional, además de Distrito Federal, Baja California, Sonora, Sinaloa y Chihuahua. A pesar de ser un deporte de Olimpiada Nacional, no esta dentro de los deportes de Universiada Nacional.

Este deporte es apoyado en gran parte por el estado, pero solamente en torneos rumbo a Olimpiada Nacional o durante la misma justa.

Para poder llegar a ser parte de la selección del Estado de Nuevo León deben de jugar un torneo organizado por el Instituto Estatal de Cultura Física y Deporte (INDE), llamado Olimpiada Nuevo León (ONL) de la cual se realiza un scouting de las mejores jugadoras, convocándolas para ser pre-seleccionadas, posteriormente se realizan las evaluaciones necesarias para poder identificar si pueden o no formar parte de la selección. Ya siendo parte de la selección, deben de participar en la Olimpiada Regional, la cual se divide en diferentes regiones (Nuevo León pertenece a la Región 3). El campeón de la región correspondiente, tendrá su pase a la Olimpiada Nacional.

2. CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL EQUIPO

La selección de softbol femenil del estado de Nuevo León, tiene una trayectoria algo extensa ya que el estado cuenta con equipo representativo desde las décadas de los 80's, en la cual solo había una categoría (LIBRE), había un gran nivel de competencia, las jugadoras tenían que entrar de edad considerada, ya que tenían que enfrentar oponentes de gran trayectoria tanto deportiva como de una edad media alta (21–40 años), siendo este caso que las jugadoras de edad juvenil o infantil no podían participar.

En el año 2000 se forma por primera vez en el país, un torneo en cual solo podrían participar atletas de edad juvenil, llamando a dicho evento Olimpiada Nacional. En el 2002 se integra el softbol femenil a la Olimpiada Nacional, por primera ves se forma una categoría Juvenil, en la cual podían participar atletas desde los 15 hasta los 20 años. Pasando cierta cantidad de años, se divide la categoría Juvenil, quedando estipulado para el año 2004; categoría infantil 14 – 16 años y categoría juvenil 17 – 19 años.

A lo largo de las diferentes Olimpiadas, nuestro estado ha destacado, quedando dentro de los primeros 5 mejores equipos a nivel nacional.

Destacando que en el año de 2004, la selección del Estado de Nuevo León ganó el 1° Lugar en la categoría infantil, al gran oponente Baja California.

Cronología en posiciones.

2004 – 1° Lugar **Infantil**

2005 – 3° Lugar **Infantil**

2006 – 3° Lugar **Juvenil**

2007 – 5° Lugar **Juvenil**

2008 – 3° Lugar **Infantil**

2009 – 2° Lugar **Infantil**

2010 – 1° Lugar **Infantil**

ROL OLIMPIADA NACIONAL 2011, GRUPO 2:

Categoría Infantil Femenil.

Yucatán vs Nuevo León.

Nuevo León vs Guanajuato.

Categoría Juvenil Femenil.

Nuevo León vs Guanajuato.

Puebla vs Nuevo León.

SEMIFINAL:

JUEGO 9. GANADOR GPO. 1 VS GANADOR GPO. 3

JUEGO 10. GANADOR GPO. 2 VS GANADOR GPO. 4

TERCER LUGAR Y FINAL:

3° LUGAR. PERDEDOR JUEGO 9 VS PERDEDOR JUEGO 10

FINAL. GANADOR JUEGO 9 VS GANADOR JUEGO 10

Nota.- Actualmente el estado de Nuevo León cuenta con 4 integrantes de Selección Mexicana

Sub 19, recientemente, ganaron el 1° Lugar Centroamericano, con sede en Guatemala.

3. OBJETIVOS DE RENDIMIENTO

La selección del estado entrena 4 veces a la semana, con un tiempo de 2 horas por día, además de tener diferentes juegos de fogueo en distintas ligas del estado, contra equipos de diversas categorías. En el entrenamiento se trata de mejorar el rendimiento del atleta, así como mejorar su técnica, y adentrarlas en diferentes situaciones de juego para mejorar su táctica.

La finalidad de mejorar su rendimiento, como primer objetivo:

- Poder ser parte del pódium de ganadores teniendo como meta principalmente la Olimpiada Nacional.
- Tener atletas de alto nivel de competencia.

4. OBJETIVOS DE ENTRENAMIENTO

Uno de los principales objetivos del entrenamiento, es mejorar tanto el rendimiento, así como la técnica y la táctica, dentro del cual el entrenador deberá de realizarles una evaluación de iniciación, realizándoles ciertos test (pruebas físicas), para ver su rendimiento físico.

Intentando mejorar dicho rendimiento, de igual manera deberá de tomar en cuenta la técnica y la táctica del sistema de juego. Se trata de mejorar la técnica de juego, ya que el nivel de competencia es a un nivel más alto, y cualquier deficiencia que tenga la atleta con respecto a un cambio de nivel, puede causar un error en alguna situación requerida.

Se deben de realizar diferentes variantes en las situaciones de juego para mejorar la táctica, de igual manera ver que tipo de soluciones les dan las atletas a los sucesos acontecidos y verificar si van en la solución correcta o corregirlas para que dicho error no sea cometido durante el encuentro.

5. FACTORES DE RENDIMIENTO

Cada individuo tiene distintas capacidades, algunos mas desarrolladas que otros, hay factores de rendimiento que se van adquiriendo con la preparación que se esta teniendo, en cambio hay otros factores que no pueden modificarse tan fácilmente como lo es la edad, peso, estatura, entre otros.

En la práctica de este deporte no es requerido un somatotipo específico, de igual manera no es indispensable tener cierta cantidad de años para poder practicarlo, ya que lo desarrollan desde infantes hasta adultos.

Para poder ser parte de la selección infantil y juvenil del estado, se basaran en diferentes factores:

- Que las atletas tengan la edad legible para poder competir, esta varia dependiendo en que categoría se competirá (infantil 14-16 / juvenil 17-19).
- En el softbol los factores antropométricos no son determinantes para el rendimiento deportivo, sin embargo aspectos como la talla o el peso son importantes y muchas veces son los que deciden que posición es la más adecuada para que la ocupe un determinado jugador.
 - ✓ Pitcher ó lanzador: Se prefiere a un pitcher por su velocidad, variedad en sus lanzamientos o su control; quien tenga estas tres aptitudes juntas, será el ideal. Y no por su biotipo.
 - ✓ Catcher o receptor: La receptoría no exige una complexión física especial, éste puede ser alto, bajo, delgado ó grueso, lo que es importante es que sea fuerte, con brazo potente y tiro rápido, cuerpo ágil y con resistencia para cambiar de posición continuamente; inteligente y con capacidad de dirigir, para encabezar la defensiva, ya que es una pieza importante para tal, por tener frente a él a todos sus compañeros dentro del terreno de juego.
 - ✓ Primera base: Aquí se necesita un jugador razonablemente alto, de complexión longilínea (de piernas largas), para tener más alcance al abrir el compás por los tiros, habilidad para cambiar los pies. Puede ser zurdo ó derecho.
 - ✓ Segunda base y el parador corto: De preferencia deben ser de estatura media ó relativamente baja, para facilitarles el fildeo de pelotas rodadas. Ambos deben ser muy ágiles, por ser posiciones en las que presentan jugadas difíciles, en terrenos amplios para ejecutarlas; tener brazos fuertes y habilidad para fildear rodados.

- ✓ Tercera base: En ésta posición, la altura regular y la compleción mediana son buenas, lo importante es tener brazo potente y seguro, excelente fildeo, coraje y poseer reacciones muy rápidas.
 - ✓ Los jardineros: Pueden ser de compleción robusta, sin llegar a la gordura; de cualquier estatura, veloces, con salida rápida, hábiles para fildear los elevados y buen brazo.
-
- El somatotipo ofrece un método conveniente para describir el físico de las jugadoras en función de tres dimensiones: endomorfia, mesomorfia y ectomorfia. Las jugadoras de softbol, de alto nivel tienden a tener un mesomorfismo balanceado.
 - Composición corporal: El porcentaje de grasa corporal y la masa magra corporal pueden valorarse mediante la utilización de calibres para pliegues cutáneos, dispositivos de impedancia bioeléctrica, pesaje hidrostático o absorciometría dual de rayos X. La composición corporal es importante para un desempeño exitoso en el softbol, especialmente en las posiciones de jardinero y para las carreras entre las bases. Asimismo, el peso corporal y la masa magra corporal parecen tener una alta correlación positiva con la velocidad de bateo y con la velocidad de la bola bateada.
 - Tener el grado de juego necesario para poder competir a un alto nivel de competencia como lo es dentro de la Olimpiada Nacional.
 - Los jugadores de softbol, reciben diferentes mecanismos de percepción a la hora del encuentro, ya que desde antes del encuentro el ir con una seguridad de triunfo o con el

miedo a la derrota, podrían ser factores determinantes para ganar o perder. Ó en otro de los casos, verse en situaciones difíciles de resolver, deben de tener la capacidad para poder dar solución en el instante a la situación suscitada (Jugada: Cierre de la 6ta. Entrada, a favor 6-5, corredoras en todas las bases, con 2 outs, siguiente bateador la mejor del listado del equipo contrario ¿Como resolverán?). Se entrenan las diferentes situaciones de juego, además de realizar jugadas bajo presión.

- Se entrenaran diferentes situaciones de juego, en la cual cada atleta deberá saber darle solución de forma inmediata, ya que a la hora del encuentro no hay tiempo para ponerse a pensar, se deberán de ponerse a analizar las posibles soluciones antes de que las acciones ocurran, tomando así la mejor solución.

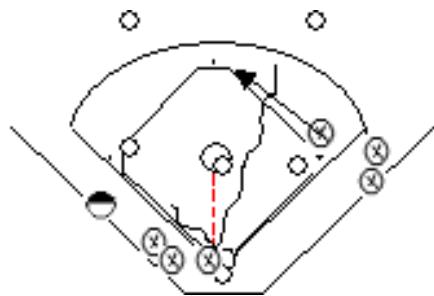
6. METODOS DE ENTRENAMIENTO

OFENSIVA

Entre 2 jugadores.

- Bateador con corredor en primera base.
- Bateador con corredor en segunda base.
- Bateador con corredor en tercera base.

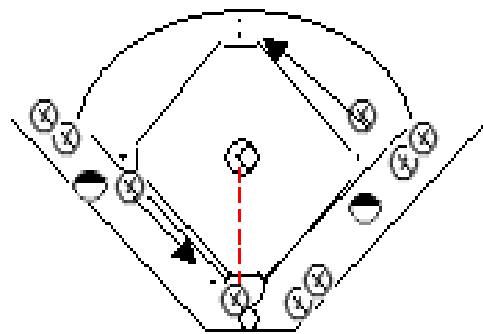
Toque de bola y robo.



Entre 3 jugadores.

- Batear con corredor en primera y segunda.
- Batear con corredor en segunda y tercera.
- Batear con corredores en primera y tercera.

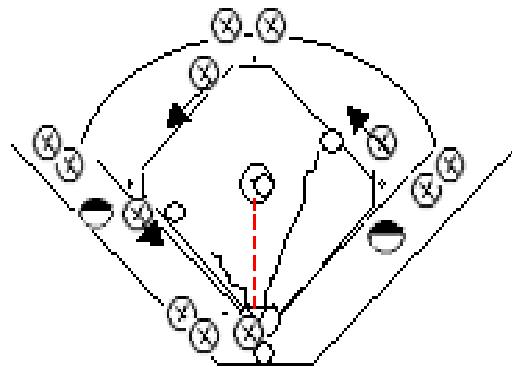
Doble robo adelantado, con corredores en primera y tercera base.



Entre 4 jugadores.

- Batear con corredores en las tres bases.

Toque de bola de sorpresa por la zona de tercera o entre el lanzador y primera, con corredores en primera, segunda y tercera base.



DEFENSIVA

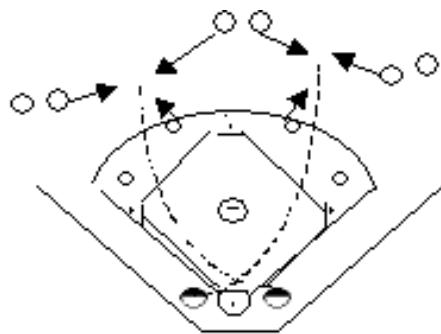
Entre 2 jugadores.

- Fildeo de fly y tiro.
- Fildeo de rolling y tiro.

Entre 3 jugadores.

- Jugada de doble play.
- Fildeo de rolling, tiro y asistencia.
- Fildeo de fly.
- Tiro del receptor a las bases y asistencia.

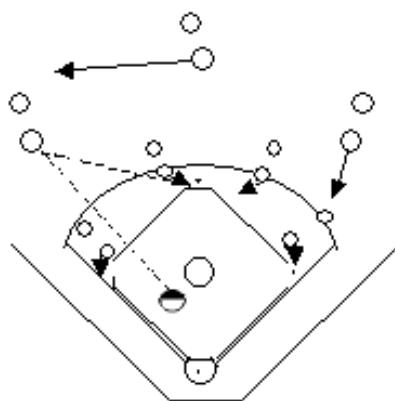
Fildeo de fly hacia la zona corta del jardín izquierdo y central, o hacia la zona corta del jardín derecho y central.



Entre 4 jugadores.

- Doble play y asistencia.
- Fildeo de fly, tiro y asistencia.
- Fildeo de rebote entre dos jardineros y tiro al jugador que se interna.
- Corredor sorprendido entre bases.

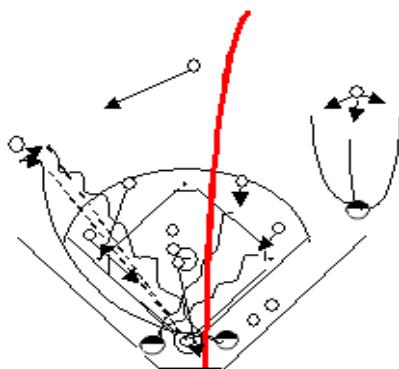
Hit de líneas al jardín izquierdo con tiro a segunda base.



Entre 5 o mas jugadores.

- Jugada de toque de bola (variante con algún o algunos corredores en base).
- Jugada contra el doble robo, en primera y tercera.
- Jugada contra el doble pisa y corre, corredor en primera y tercera.
- Hit sencillo con corredores en base (variante con algún o algunos corredores en base).
- Fildeo de fly, pisa y corre con corredores en tercera, segunda y primera ó bases llenas.

Batazo de hit sencillo o de fly al jardín izquierdo con corredores imaginarios en segunda o tercera y tiro a home.



7. SISTEMA DE PLANIFICACION

INICIO DE TEMPORADA

JUEGOS DE PREPARACIÓN

PRIMERA FASE. ADAPTACIÓN GENERAL

Entrenamientos con cargas medias y submaximas, para adaptación de las atletas, crear una base de preparación necesaria para entrar en las siguientes fases mediante:

- Gran cantidad de ejercicios de movilidad y fuerza.
- Gran volumen de carrera de intensidad baja y media (60-70%) con velocidades medias y submaximas de carera continua.

SEGUNDA FASE. ADAPTACIÓN ESPECÍFICA

Aumentar progresivamente el volumen y luego mediante la competencia, la intensidad de la unidad de entrenamiento específico.

La carga específica de estar acorde con las capacidades del atleta en busca de adaptación física. Esta etapa debe comenzar con una proporción de intensidad especial, seguida por una sección de técnica refinada, a fin de estabilizar la misma y preparar la base al entrenamiento específico de la competencia, que caracteriza la fase3.

TERCERA FASE. ADAPTACIÓN COMPLETA-COMPETENCIA

Determinación del número correcto de competencias a fin de realizar la puesta a punto para el pico.

El primer macro se utiliza para evaluar y estabilizar la técnica, determinar el número de competencias necesarias para lograr un buen pico de rendimiento.

En el segundo macro para lograr mejores resultados aplicando las experiencias competitivas anteriores.

CUARTA FASE: PAUSA DE ESTABILIZACIÓN

Evitar las competencias de alto nivel a fin de permitir la necesaria recuperación fisiológica y psicológica y reducir las posibilidades de lesiones.

Realizar ajustes técnicos finales, los planes tácticos y los procedimientos de la puesta a punto.

Los trabajos de afinamientos no pueden mantenerse mucho tiempo porque agotan mucho, y esfuerzan al cuerpo.

Esta fase contempla un entrenamiento menos intenso mientras estabiliza los principales componentes de la condición en función de la intervención final en la competencia principal del año.

QUINTA FASE: COMPETENCIA ESPECÍFICA

Esta fase requiere de óptima intensidad y descanso. (el descanso es factor individual que completa la capacidad de adaptación).

SEXTA FASE. TRANSICIÓN O RECUPERACIÓN

Recuperación fisiológica y psicológica.

octubre 2010						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

noviembre 2010						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

diciembre 2010						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

enero 2011							
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do	
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

febrero 2011							
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do	
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28							

marzo 2011							
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do	
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

abril 2011							
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do	
			1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30		

mayo 2011							
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do	
					1		
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

junio 2011							
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do	
		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				

8. CONCLUSIONES

El softbol es un deporte que actualmente está teniendo mucho auge en nuestro estado, en la mayoría de los municipios ya se cuenta con alguna liga recreativa en la cual se puede hacer práctica de este deporte.

El Instituto Estatal de Cultura Física y Deporte (INDE) en conjunto con la Asociación de Softbol del Estado de Nuevo León, están haciendo un gran esfuerzo por hacer que este deporte

que es practicado por una gran cantidad de participantes (ya sea de forma recreativa o de forma de competencia), forme parte de la Universiada Nacional.

Una de las principales variantes del por que el estado tiene un equipo representativo de un alto nivel, es debido a que se realiza la Olimpiada Nuevo León, etapa en la cual se hace la elección de los posibles talentos, no solo en softbol, sino en todos los deportes.

Este deporte se esta dando a conocer, a pesar de ser ex-deporte de juegos olímpicos (JO), el estado esta haciendo una gran difusión de este deporte mediante torneos recreativos, no solo a niños y adolescentes, también a personas adultas y tercera edad.

El ser campeonas nacionales no se dice tan fácil, están en lo alto del pódium gracias a su dedicación, entusiasmo, coraje, pasión, y sobre todo amor por su deporte.

BIBLIOGRAFIA

- Galván Mata José Francisco, (2011). Organización del softbol: Nuevo León, Facultad de Organización Deportiva (inédito).
- <http://www.efdeportes.com/efd123/el-entrenamiento-de-la-preparacion-tecnico-tactica-en-el-beisbol.htm>
- <http://www.efdeportes.com/efd44/beisbol.htm>
- <http://www.monografias.com/trabajos26/softbol/softbol.shtml>
- http://html.rincondelvago.com/capacidades-fisicas_2.html
- <http://on2011.deporte.org.mx/portal/?id=2369>
- <http://www.softballnewsla.com/blog/mexico-campeon-centroamericano/>