

Apuntes Béisbol



1º Ciclo TSEASD

ProyectoSof.wordpress.com
www.youtube.com/user/andresprofEF/
twitter.com/SoyerProfe



HISTORIA DEL BÉISBOL:

Aunque está claro que el béisbol moderno se desarrolló en Norteamérica, el origen exacto del juego es difícil de determinar. La mayoría de los estudiosos creen que el béisbol evolucionó desde una variedad de juegos similares.

Una leyenda popular reclama que Abner Doubleday, que llegó a ser oficial del Ejército de la Unión durante la Guerra Civil estadounidense (1861-1865), inventó el béisbol en Coperstown (Nueva York) en 1839.

Orígenes:

Existen evidencias de que se han practicado juegos con un palo y una bola desde los primeros días de la civilización. Culturas antiguas en Persia, Egipto y Grecia practicaron juegos con stick y bola para divertirse y como parte de ciertas ceremonias. Juegos de este tipo se extendieron durante la edad media por toda Europa y se hicieron populares en formas variadas. Los europeos introdujeron juegos similares en sus colonias de América hacia 1600. Sin embargo, fueron considerados como juegos infantiles hasta 1700.

A comienzos de 1800, varios juegos de stick y bola se hicieron populares en Norteamérica, la mayoría originarios de Gran Bretaña. Mucha gente en ciudades del noroeste como Boston, Nueva York y Filadelfia jugaron al críquet. No obstante, un juego inglés llamado **rounders**, que se jugaba normalmente en zonas rurales y comunidades urbanas por todo Norteamérica, se parecía más al béisbol moderno.

En el rounders un bateador golpeaba una bola y corría alrededor de unas bases y sólo era eliminado atrapando la bola en el aire o en algunos casos después de un bote. El rounders también establecía la práctica del plugging, donde los fildeadores eliminaban a los corredores arrojándoles la bola mientras corrían entre las bases. Las reglas del rounders variaban ampliamente de lugar en lugar y la gente usaba varios nombres para describirlo, como town ball, one o 'cat y finalmente béisbol.





LAS REGLAS BÁSICAS DE BÉISBOL

OBJETIVO DEL JUEGO:

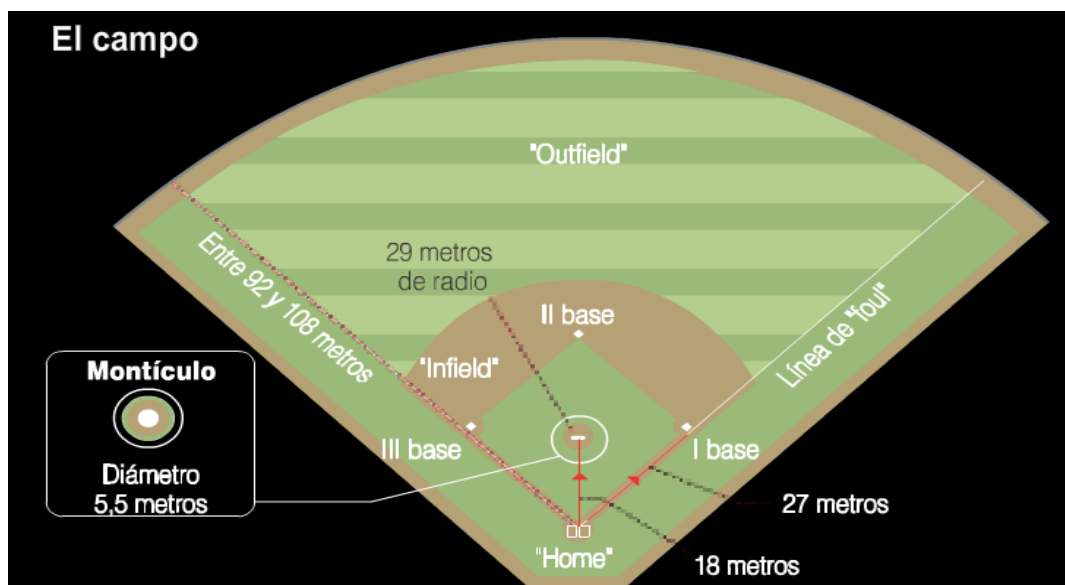
El **objetivo** del béisbol es conseguir más carreras que el rival.

Se consigue una carrera cuando un corredor pisa en orden y sin ser eliminado, en una o más jugadas, la 1ª base, la 2ª base, la 3ª base y la base de home.



Los jugadores blancos están a la defensiva, y los azules a la ofensiva (Hay uno en el home y otro en 1ª base. Los dos de fuera son entrenadores). Los de negro son los árbitros.

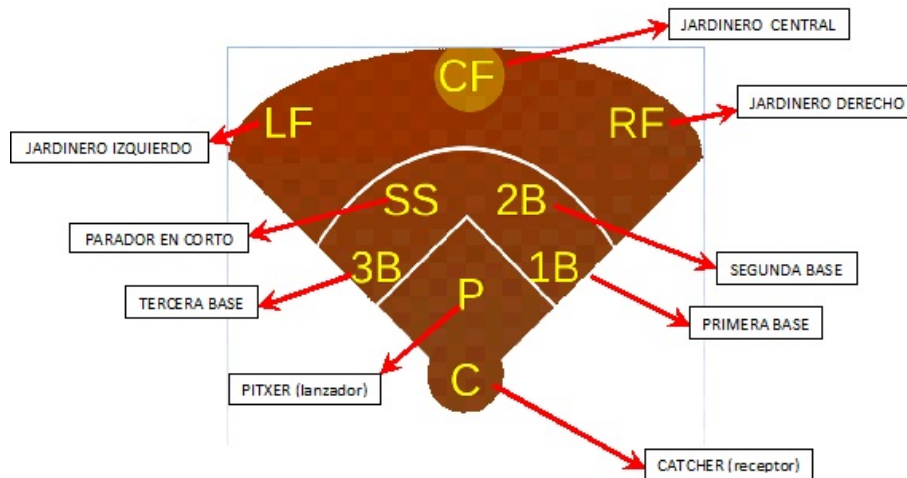
EL TERRENO DE JUEGO:





POSICIONES DE LOS JUGADORES Y SUS FUNCIONES:

POSICIONES DEL BEISBOL



El **béisbol** se juega con posiciones fijas defensivas, que se intercambian en cada entrada. Las posiciones se distribuyen en el terreno defendiendo el campo.

1. **Lanzador (Pitcher o pícher):** Posición asignada con el número 1. Es quien lanza la pelota desde el montículo hasta el receptor, con el objetivo de sacar al bateador para que no anote. La pelota debe llegar a la zona de strike, si no lo consigue se considera una bola mala. Tiene tres oportunidades para lanzar una bola buena, de lo contrario se regala la primera base al bateador. El pitcher puede lanzar la bola con diversos estilos y técnicas, siguiendo las sugerencias del receptor o catcher.

2. **Receptor (Catcher):** Recibe número 2 y se coloca detrás del home y del bateador, recibiendo las bolas lanzadas por el pitcher. Su función es completar los lanzamientos enviados y que no son alcanzados por el bateador. Generalmente se coloca en cuclillas para acercarse a la zona del home donde debe pasar la pelota. Para protegerse, usa un equipamiento específico de esta posición. Es el único con una visión de campo opuesta a la de sus compañeros de equipo, y por eso es un gran observador y estratega.





3. **Primera base (First baseman):** Se abrevia 1B. Es el nombre tanto del lugar en la cancha como del jugador, también llamado "inicialista", asignado con el número 3. Se trata de una posición fundamental ya que en ella se registran numerosos outs. Los jugadores en esta posición deben atrapar la pelota antes de que el corredor llegue a la base. Utiliza un guante distinto al del resto de las bases, alargado y ancho, para atrapar tiros complicados. El 1B debe ser un jugador flexible y con buenos reflejos.
4. **Segunda base (Second baseman):** También es el nombre del lugar en la cancha y de jugador (número 4), abreviado 2B. El defensor de la segunda base tiene una función especial ya que se coloca en el lugar más alejado del home, donde se da más comúnmente el robo de base. También es quien inicia la jugada double play, donde se eliminan dos jugadores a la vez. Otra función relevante es la de cortar los tiros realizados por un jardinero hacia la segunda base.
5. **Tercera base (Third baseman):** El jugador que defiende la Tercera base (3B) lleva el número 5. Se trata del jugador más cercano al bateador, y aguarda a que lleguen sus tiros. Cuando agarra la pelota, debe eliminar al corredor enviándola al home, a primera base o a tercera.
6. **Campocorto o parador en corto (Short stop):** Jugador ubicado entre la tercera y segunda base, abreviado SS y designado con el número 6. El parador en corto defiende la segunda base, cubriéndola en las situaciones de double play. Es una posición dinámica y compleja, debido a que muchos bateadores golpean la bola hacia esta ubicación.
7. **Jardinero izquierdo (Left fielder):** También llamado exterior izquierdo, se abrevia LF y recibe el número 7. Se sitúa a la izquierda del home, con el objetivo de que la bola no cruce la esquina izquierda del campo, atrapando bolas elevadas. También devuelven la bola al juego, lanzando largas distancias. Los jardineros son buenos corredores, ya que cubren distancias largas.
8. **Jardinero central (Center fielder):** El exterior central (CF, número 8) cubre el área de jardín entre ambas esquinas del campo, capturando tiros elevados, generalmente menos complejos que los dirigidos a los extremos. Se encargan de coordinar la gestión entre los jardineros.
9. **Jardinero derecho (Right fielder):** El exterior derecho (RF, número 9) cumple la misma función que el jardinero izquierdo, pero en la banda derecha del campo, cerca del Primera base. Por lo general recibe menos tiros que el jardinero izquierdo, ya que los bateadores diestros tiran en esa dirección.





DESARROLLO DE UN PARTIDO:

Un partido de béisbol se desarrolla por entradas. Una entrada se compone de un turno de bateo y un turno de defensa para cada equipo.

El número de entradas por partido varía según la edad. En adultos se juega a nueve entradas, en categorías inferiores (infantiles, alevines, etc) se suele jugar un número inferior, dependiendo del país, la competición, la edad, etc.

Un partido de béisbol no puede acabar en empate. Si al acabar la última entrada hay un empate, se continúan haciendo entradas adicionales hasta que se rompe el empate.

DESARROLLO DE UNA ENTRADA:

En cada entrada, el equipo defensivo coloca sus 9 jugadores en el campo, uno sobre la tabla de pitcheo (pitcher), otro tras home (catcher), otro defendiendo la 1ª base, otro entre primera y segunda base (llamado 2ª base), otro entre 2ª y 3ª base (llamado shortstop, paracorto o torpedero), otro defendiendo la 3ª base, y tres jugando en el exterior.

El equipo atacante, siguiendo el orden de bateo, va pasando por el cajón de bateo para intentar batear la pelota lanzada por el pitcher y llegar a base sin ser eliminado.

Cuando el equipo defensor consigue eliminar a tres atacantes, pasa a ser atacante y viceversa y se dice que se ha acabado media entrada. (En algunas categorías infantiles, también se acaba la media entrada cuando el equipo atacante consigue la quinta carrera de esa entrada).

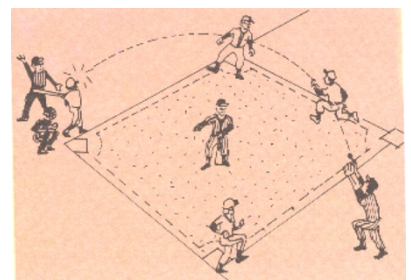
Cuando los dos equipos han atacado y defendido una vez, se dice que se ha acabado una entrada.

El equipo de casa siempre empieza el partido defendiendo.

¿CÓMO ELIMINAR A UN BATEADOR?

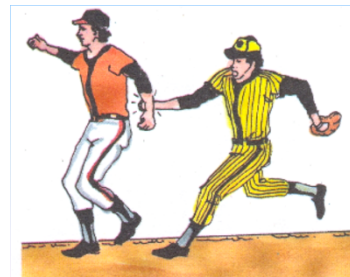
(Consideraremos bateador al jugador que está en el cajón intentando batear)

- Por strike-out (ver más abajo)



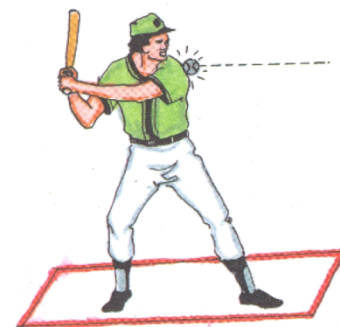


- Cogiendo un defensa una pelota bateada por él antes de que esta toque el suelo
- Tocando un defensa la primera base con la pelota en su poder antes de que esta sea pisada por el bateador
- Tocando un defensa al bateador con la pelota cuando el bateador intenta llegar a primera base. (Nota: es suficiente con tocarle con la mano que tiene la pelota, no es necesario tocarlo con la pelota en sí)
- Por decisión arbitral (debido a una violación de las reglas por el bateador)



¿CÓMO AVANZA UN BATEADOR?

- Bateando a terreno bueno un lanzamiento y consiguiendo llegar a primera sin ser eliminado (considerar terreno bueno el comprendido entre la líneas de cal que pasan por primera y por tercera base)
- Por tener cuatro bolas en su cuenta (ver más abajo, Bolas y Strikes)
- Por ser golpeado directamente por la bola en el lanzamiento del pitcher. El bateador y los corredores que estén en una base pasan a la siguiente base sin riesgo de ser eliminados



¿CÓMO ELIMINAR A UN CORREDOR?

(Consideraremos corredor a cualquier jugador atacante que empiece la jugada en una base y al bateador en el momento que este pase de la primera base)

- Tocándolo un defensa con la pelota mientras esta fuera de una base
- Tocando un defensa en poder de la pelota la base a la que el corredor se dirige, **siempre y cuando sea un corredor obligado**. (ver más abajo el importantísimo concepto de corredor obligado)
- Por decisión arbitral (por ejemplo cuando el corredor se separa más de un metro de la línea que une las bases para evitar ser tocado por un defensa con la pelota)





BOLAS Y STRIKES. EL STRIKE-OUT



¿Qué es un strike?

- ✚ Cualquier lanzamiento hecho por el pitcher que es intentado golpear por el bateador y falla.
- ✚ Cualquier lanzamiento hecho por el pitcher que pase por encima de home y entre la axila y la parte superior de las rodillas del bateador (en posición normal de bateo) que no sea golpeado por el bateador.
- ✚ Cualquier bateo que va fuera del campo bueno (foulball). **Excepción:** cuando el bateador tiene dos strikes en su contra, el bateo fuera no se contabiliza como strike, simplemente no se tiene en cuenta a ningún efecto.

¿Qué es una bola?

Cualquier lanzamiento hecho por el pitcher que no sea un strike. **Excepción:** Si la pelota lanzada por el pitcher golpea al bateador habiendo este intentado evitar el golpe, el bateador avanza a primera base sin riesgo a ser eliminado.

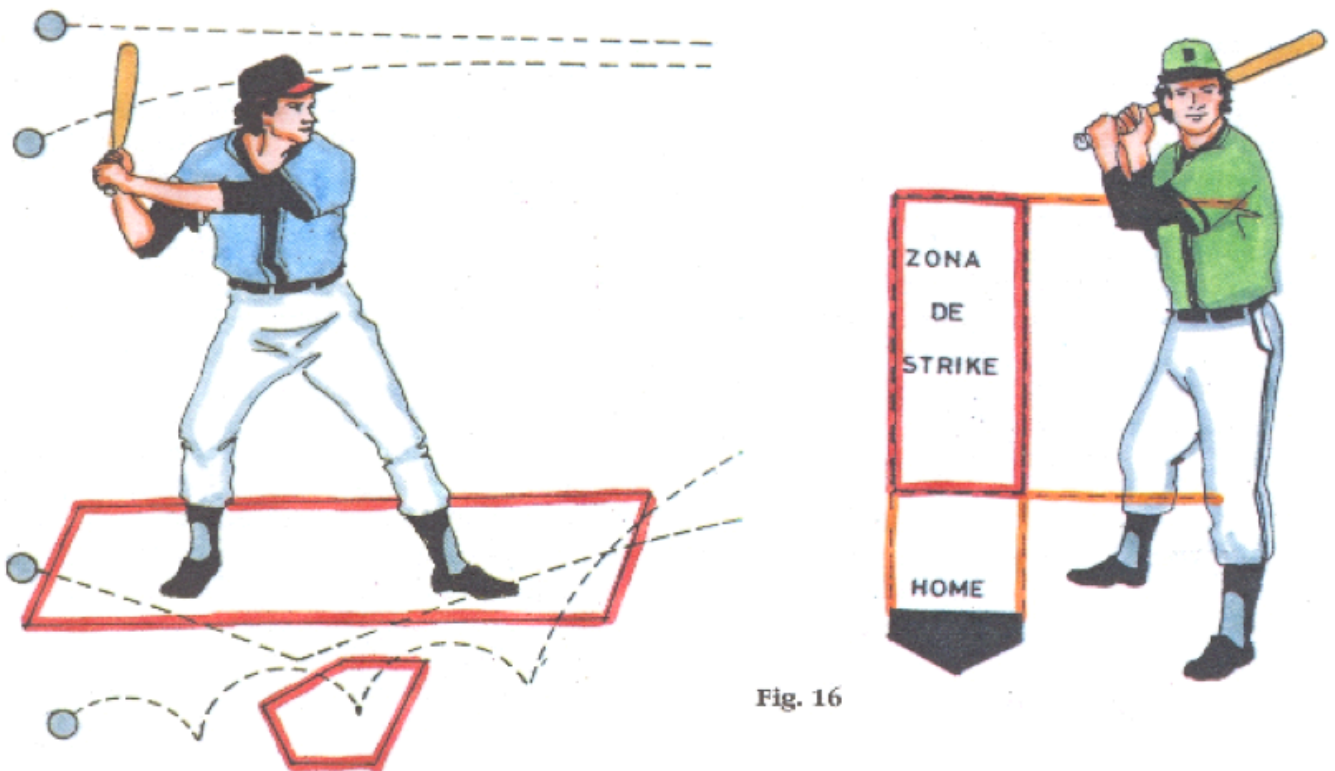
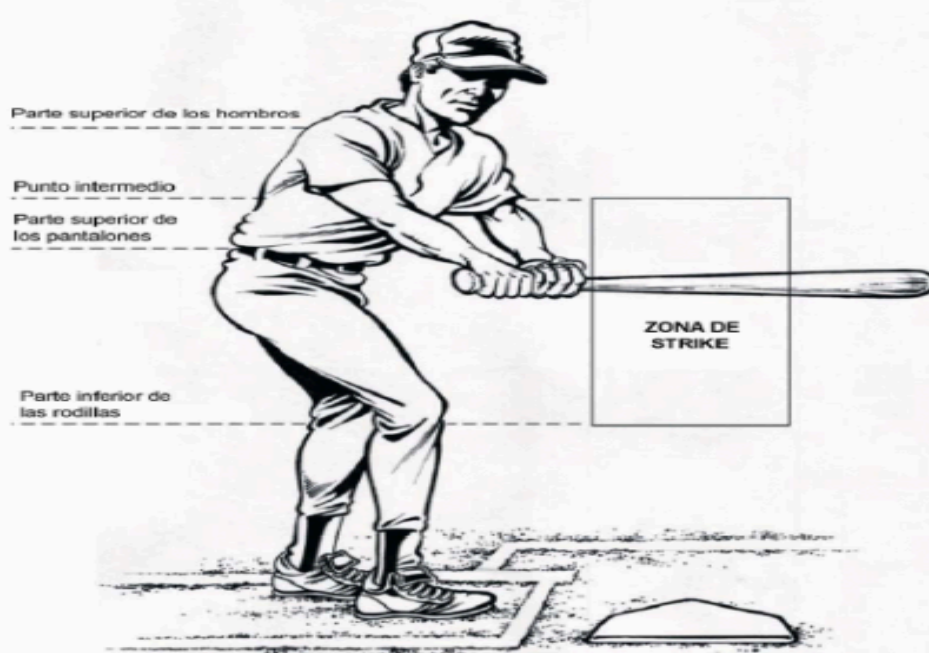


Fig. 16





¿Qué es la cuenta?

La situación de bolas y strikes que en cada momento tiene el bateador

Un bateador que recibe **tres strikes** en su cuenta es **eliminado**.

Un bateador que recibe **cuatro bolas** del pitcher en su cuenta avanza a primera base sin riesgo a ser eliminado.



CORREDOR OBLIGADO - CORREDOR NO OBLIGADO:

(El concepto más importante del béisbol. Leer con detenimiento)

- ✚ Un corredor está obligado a correr si ocupa una base que necesita un compañero que esta avanzando.
- ✚ Veamos algunos ejemplos:
 - Un jugador en primera esta obligado en el momento en que el bateador golpea la pelota a campo bueno, ya que el bateador necesita la primera base.
 - Un jugador en segunda esta obligado en el momento en que el bateador golpea la pelota a campo bueno, solo si hay jugador en primera, ya que en ese caso el bateador necesita ir a primera y el corredor de primera necesita ir a segunda. Sin embargo, si no hay corredor en primera, el jugador de segunda no esta obligado a correr (el bateador tiene la primera base disponible) y correrá solo si quiere.





- Es importante para un defensa saber si un corredor está obligado, ya que si lo está, se le puede eliminar de dos maneras: tocándolo con la pelota mientras está fuera de base y pisando la base a la que se dirige teniendo la pelota, mientras que si no está obligado sólo se le puede eliminar tocándolo.
- Si la defensa coge una pelota bateada sin que toque suelo, el bateador es eliminado y los corredores que hayan avanzado, están **obligados** a volver a la base de donde salían, por lo que puede ser eliminado pisando esa base con la pelota en poder del defensa.
- La obligación de correr puede desaparecer durante una jugada. Por ejemplo corredor en primera, bateo hacia primera base, el defensa de primera base coge la pelota y pisa eliminando al bateador y lanza hacia segunda. Desde el momento que el bateador ha sido eliminado, el corredor que va de primera a segunda deja de estar obligado, debiendo ser tocado para ser eliminado. Puede incluso, volverse hacia primera para intentar evitar la eliminación.





EL EQUIPAMIENTO BÁSICO:



La bola.



Bates

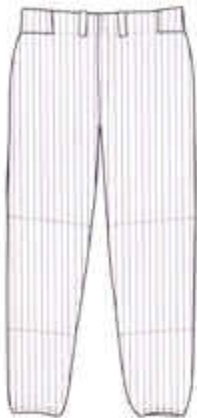


GUANTE

MASCOTA

MASCOTIN

Guante o manopla



Pantalón



Camisa identifica equipo



Zapatillas



Casco protector



Careta protectora cácher



Peto protector cácher





OTRAS PROTECCIONES:



Casco. Para la protección de golpes directos a la cabeza, los hay con una orejera a la izquierda o la derecha y también con las dos orejeras.



Muñequera. Para la protección de golpes en la muñeca.



Codera. Para la protección de los codos.



Correa de barbilla. Para la protección contra golpes en la barbilla.



Deslizaderas. No importa que tan bueno sea el jugador robando bases o deslizándose, en algún momento de la temporada se raspará las piernas durante una deslizada dura.



Gafas de sol. Protección solar a los ojos.



Guantes de bateo. Para la protección de los dedos al batear o en deslizadas.





Casco: El casco es un poco parecido al de los bateadores.



Careta: Tiene un perímetro de amortiguación que acomoda la parte externa de la cara. La parte que protege el rostro y permite la visión, está elaborada con metal resistente y rígido.



Protección para la garganta. Ésta ha sido implementada relativamente reciente, algunas siendo más largas y móviles, colgando de la parte inferior de la careta, y otras más cortas y rígidas como parte de la máscara.



Peto. Se viste para proteger el pecho, esternón y abdomen, y hay algunos que ofrecen protección adicional para los genitales, por ser extendidos.



Protector genital. Protección para los testículos.



Protectores de rodillas, espinillas y empeines.



Protectores de dedos. Protege los dedos contra los lanzamientos fuertes



Mascota. La mascota del receptor puede ser identificada por su característico diseño.





FUNDAMENTOS BÁSICOS DE BÉISBOL

TÉCNICA Y METODOLOGÍA DEL BATEO:

Ver vídeos en: <http://proyectosef.wordpress.com/2014/09/24/la-tecnica-del-bateo/>

1. Se toma el bate con los dedos, si escribes con la mano derecha, la mano izquierda va abajo (pegada al tope del bate) y la derecha arriba, ambas manos van juntas, si escribes con la mano izquierda la posición de las manos es al revés.
2. Los nudillos de los dedos van alineados (falanges alineadas).
3. Vista al frente con ambos ojos, (viendo la pelota) no al pitcher.
4. Barbilla pegada al hombro que esta en dirección del pitcher.
5. Brazos en ángulo hacia atrás,
6. Se coloca de pie al lado del home plate, midiendo la distancia del bate hacia la esquina externa del home y adoptas lo siguiente:
 - a. Los pies abiertos a la altura de los hombros, en forma paralela.
 - b. Rodillas semi flexionadas,
 - c. Cintura un poco doblada,
 - d. Parados sobre "todos" los pies,
 - e. Al momento de batear, no perderle la vista a la pelota y no cruzar los pies, especialmente el pie que esta en dirección hacia el catcher.
 - f. No soltar el bate, no mover la cabeza y hacer un swing recto.



Nudillos alineados y agarra con los dedos.



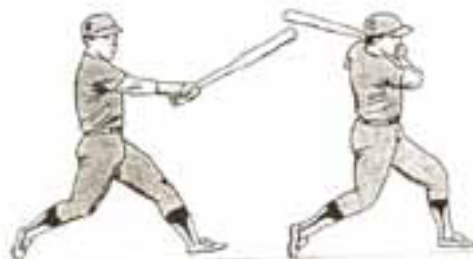
La forma correcta de tomar distancia



Nunca poner la cadera hacia el Lanzador.

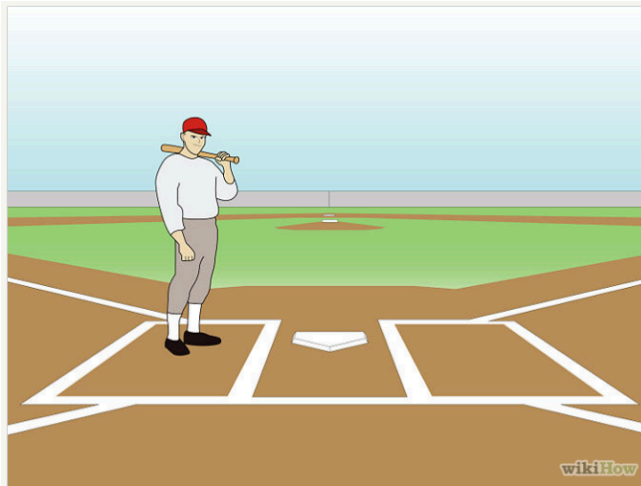


Forma correcta de hacer el swing, puedes apreciar que la cabeza no se mueve.

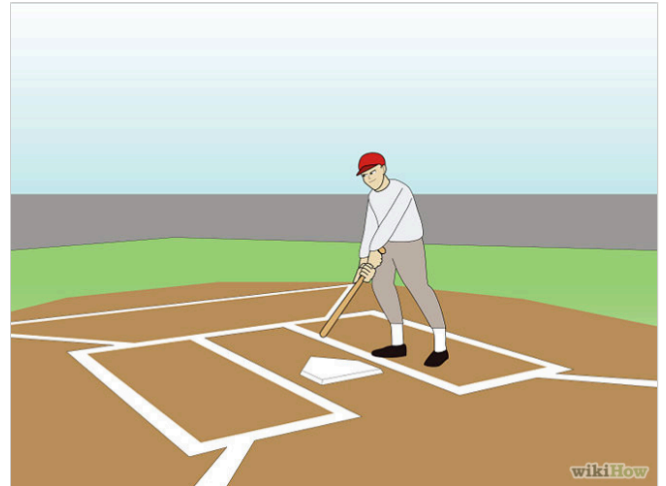




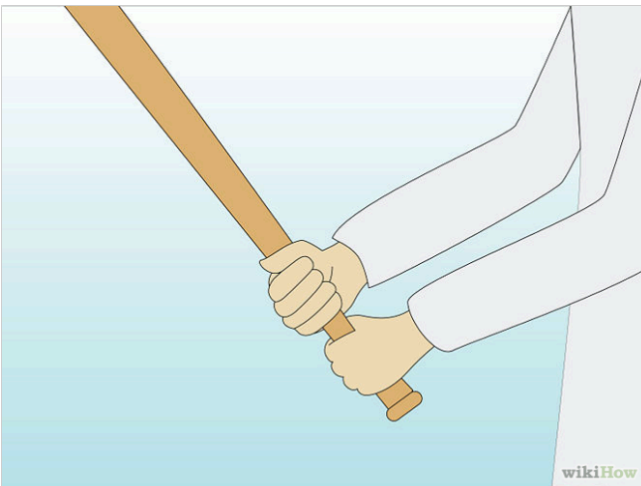
Fundamentos básicos del béisbol



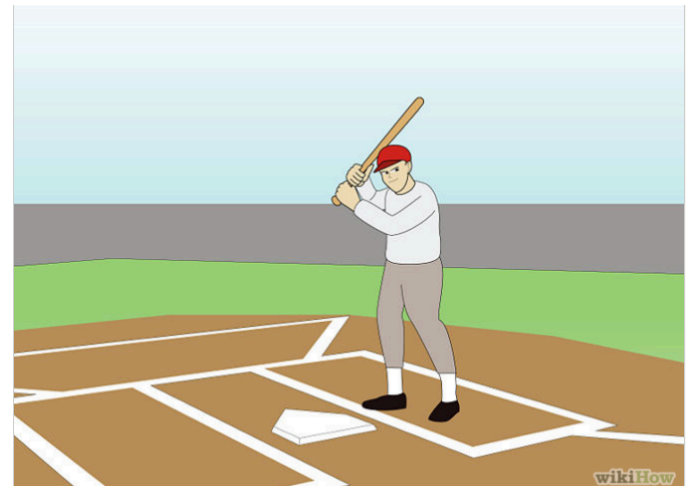
1 Colócate en la posición y dobla las rodillas.



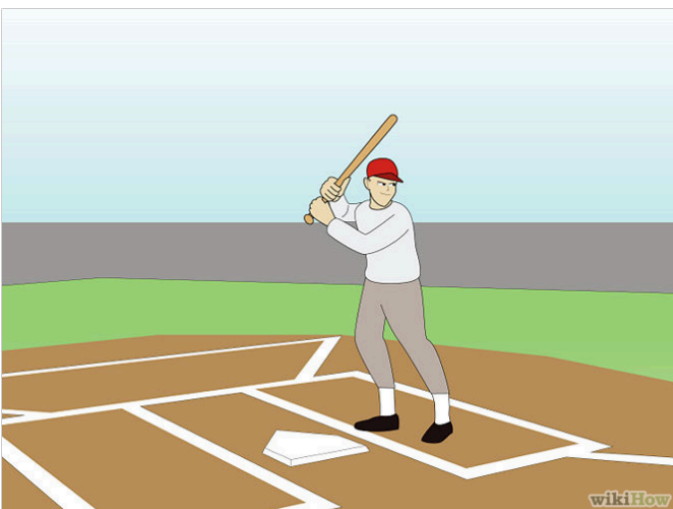
2 Asegúrate de que tus pies están colocados de forma paralela a los hombros.



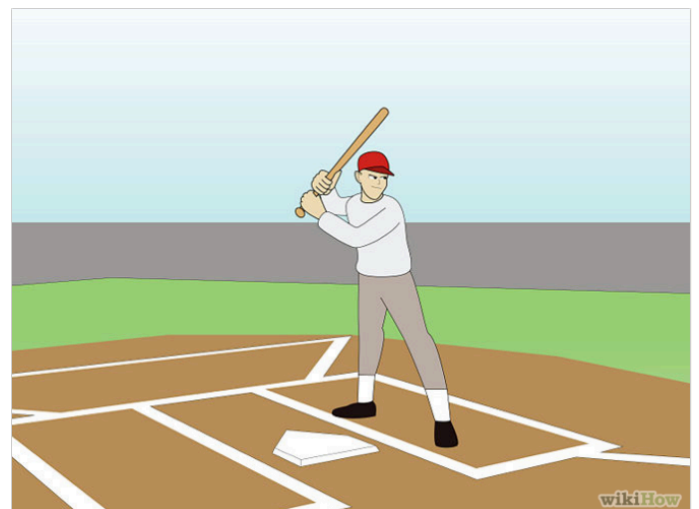
3 Pon los nudillos hacia arriba.



4 Mantén el bate por encima de los hombros y sostenlo con fuerza.



5 Permanece relajado y ligero: tensa los músculos, pero no presumas.

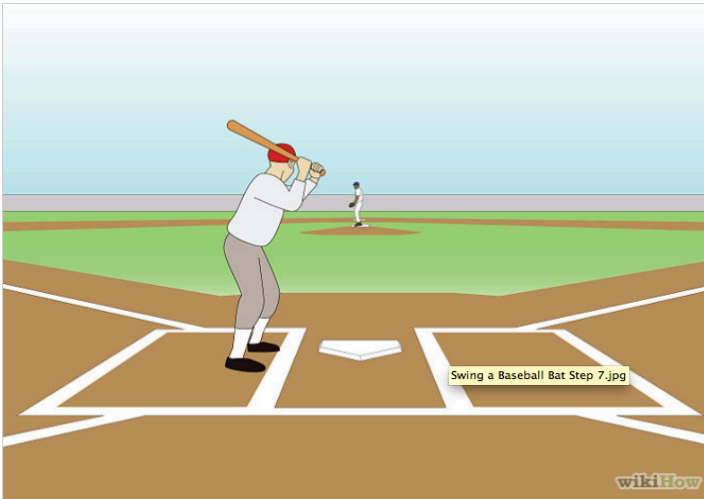


6 Planta tu pie atrás y asegúrate de que no se mueve hasta la hora del golpe.

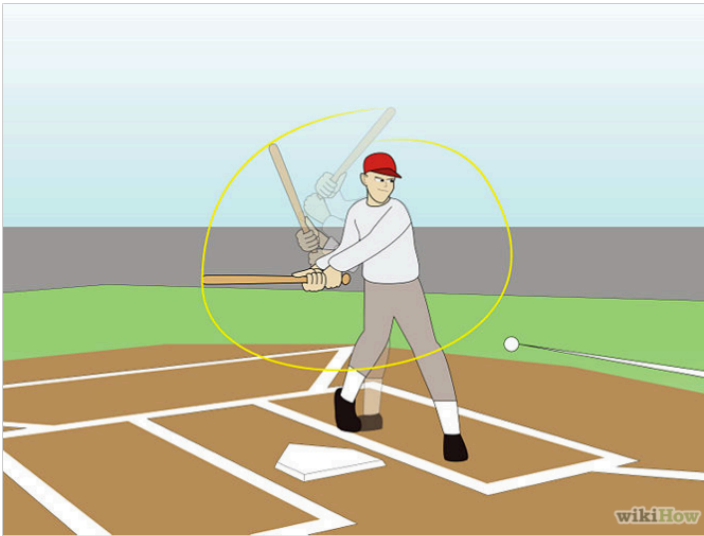




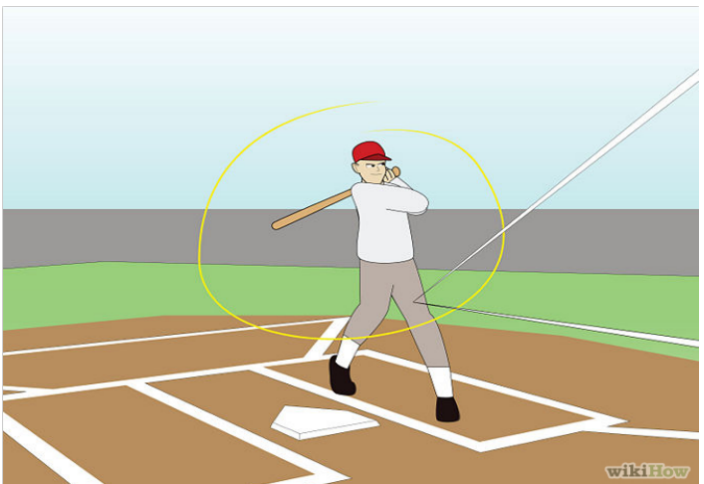
Fundamentos básicos del béisbol



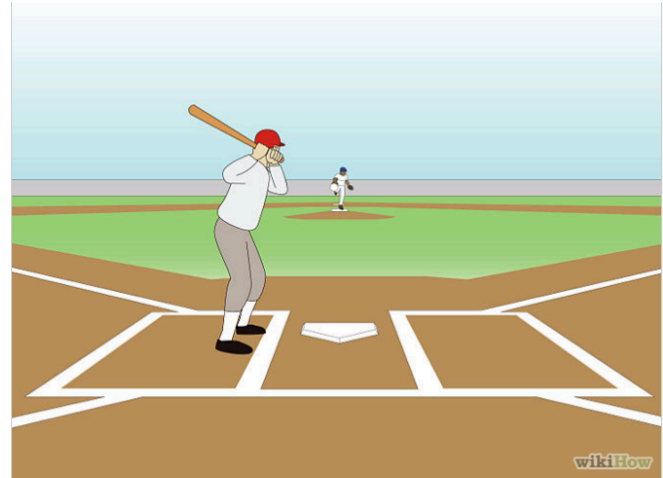
7 Cuando el pitcher inicie el movimiento, cambia el peso del cuerpo, gira las caderas hacia atrás y mueve las manos atrás también



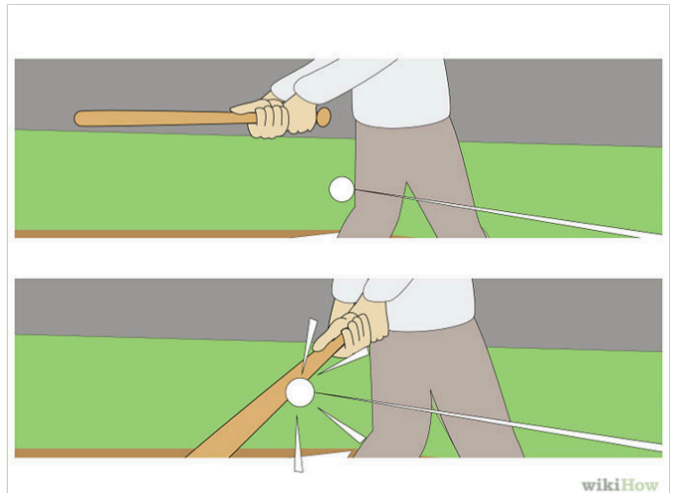
9 Inicia el giro, si crees que puedes darle a la pelota.



11 Finaliza el swing con las caderas o el vientre apuntando hacia el lanzador y batea en la parte delantera del hombro.



8 Justo antes de que el lanzador suelte la pelota, da un pequeño paso hacia adelante para aumentar su poder. Esta es la parte donde tendrás que determinar si el paso dado es una bola o un strike.



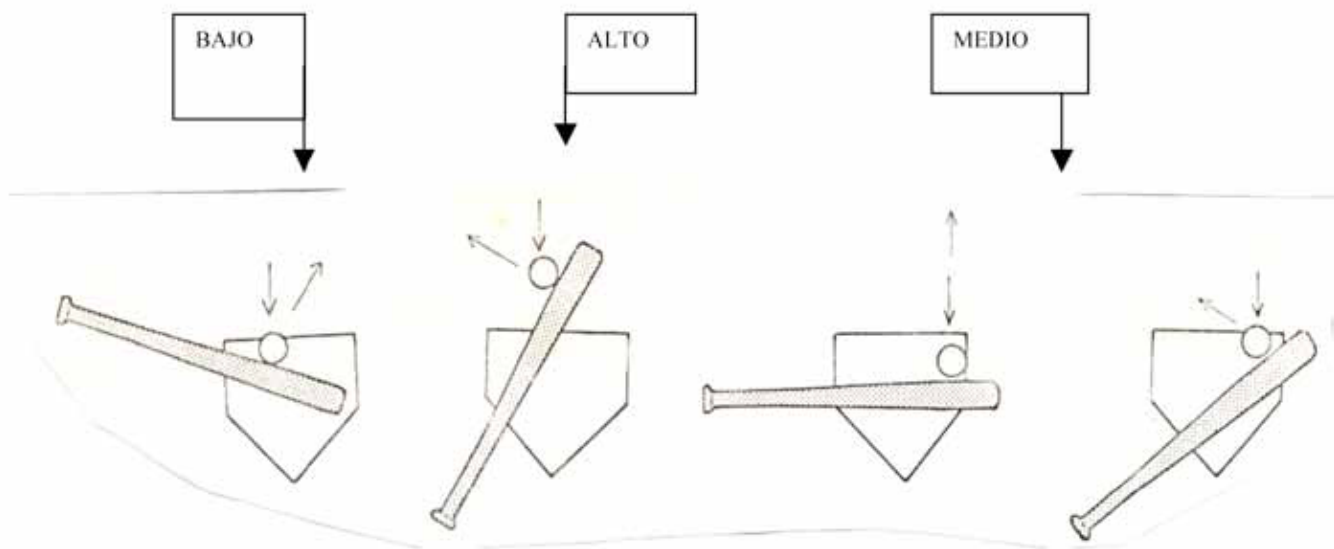
10 Observa cómo bateas con éxito.





Existen tres **puntos de contacto** al momento de batear:

1. Bajo, cerca de la empuñadura del bate,
2. Medio, como su nombre lo indica es al centro del bate,
3. Alto, cerca de la cabeza del bate.



ERRORES QUE NO DEBES COMETER AL BATEAR:





✚ Bateo corto y largo:

En el béisbol existen **estrategias básicas de bateo**, las cuales dependerán de la forma de ofensiva o ataque en cuando estemos a la ofensiva.

Para entender mejor lo anterior, diremos que existe el **bateo corto**:

- **Bunt o toque:** Existen dos clases de toques: El toque sorpresa y el toque de sacrificio.

1. **Toque Sorpresa:** Es cuando un jugador ha adquirido mucha habilidad en el manejo del bate y lo hace sin adoptar la posición "estándar" recomendada para tocar, muchas veces lo hace con "bases limpias", esto se recomienda que además de ser un jugador muy habilidoso debe tener una "carrera" muy rápida.

2. Además existe otra jugada que podemos montar a la ofensiva que se denomina jugada suicida (**Squeeze Play**), consistente en que tenemos un jugador en 3era. Base y esa carrera de anotarse empata o gana el juego; y en turno al bate a un jugador habilidoso entonces podemos "mandar" a tocar, debiendo el jugador salir corriendo al home plate con el lanzamiento del pitcher el bateador está obligado a tocar venga como le venga el lanzamiento.

3. **Toque de sacrificio:** es aquel que hacemos con menos de dos out – preferentemente sin out y necesitamos que el jugador ofensivo que está en primera o segunda base avance a la siguiente, para efectuar esta jugada el bateador debe aplicar en su totalidad la técnica apropiada del toque, a manera de inclusive provocar que lo hagan out en primera base y así "sacrificarse" para que su (s) compañero (s) avance a la siguiente base.

LA MECÁNICA DEL BUNT O TOQUE:

- Colocación para tocar es la misma que el bateo básico y además:
- Separamos las manos y colocamos una en el tope del bate y la otra a la altura de donde termina el hule o parte del agarre del bate,
- Rodillas flexionadas, viendo la pelota y solo colocar el bat para que la pelota le pegue al mismo (no el bate a la pelota),
- Si le pegas con la parte baja del bate la pelota se ira por primera base,
- Si le pegas con la parte del centro del bate la pelota se ira en dirección del pitcher.
- Si le pegas con la parte alta del bate la pelota se ira por la tercera base.





Bateo largo: (ya comentado anteriormente)



Formas de batear: Línea, Fly y rolling:

- **Línea:** Es cuando la pelota describe una trayectoria casi recta después de que es conectada por el bateador, son batazos calificados en algunos casos de "violentos", las líneas pueden ser al cuadro o a los fielders, cuando no son atrapadas se les debe denominar hits y de igual manera pueden ser al cuadro o a los fielders.
- **Fly:** son bolas elevadas y deben ser calificadas así cuando éstas toman una trayectoria elevada hacia arriba de la cabeza después de que la pelota es conectada por los bateadores; en lo que respecta a los fauls atrás (para que el catcher intente atraparla) el reglamento dice que para que una fly pueda ser declarada out sí es atrapada por el catcher, debe elevarse un metro arriba del bateador.
 - **fly de sacrificio:** Consiste en que el bateador en turno batea una fly a cualquier parte del terreno de juego, entonces él o los jugadores que están en las almohadillas hacen pisa y corre (salir corriendo a la siguiente base hasta que la fly es atrapada) y este llega sin que lo declaren out, se entiende que el bateador se "sacrificó" en beneficio de su equipo, con esa fly.
 - **En fly o elevado** también se puede hacer lo que se llama home run y consiste cuando la pelota sale del terreno de juego por arriba de la barda o inclusive si la pelota pega en la orilla de la barda y sale del terreno de juego. En los campos "abiertos" o que no hay barda, también se pueden dar home runs y consisten en que la pelota baña a los fielders y al bateador le da tiempo a anotar la carrera de una sola vez.
 - **Home runs de campo** (campo cerrado); cuando la pelota no es atrapada y no se cometen ningún error durante el desarrollo de las jugadas y al bateador corredor le da tiempo a anotar la carrera de una sola vez.





TÉCNICA Y METODOLOGÍA DEL PITCHEO:

Ver vídeos en: <http://proyectosef.wordpress.com/2014/10/11/fundamentos-del-pitcheo-en-beisbol-y-softbol/>

El pitcheo es un factor primordial del juego de béisbol. Muchos consideran que es el más importante, incluso por encima del bateo. Si un club no dispone de efectivos lanzadores que cumplan su objetivo de contener la ofensiva del equipo adversario, conseguir la victoria puede resultar una misión muy difícil.

En el béisbol el pitcher es aquél jugador encargado de realizar los envíos hacia el home, donde el bateador del equipo contrario tratará de conectarlos con la finalidad de embasarse (ganar base) y poder anotar en carrera.

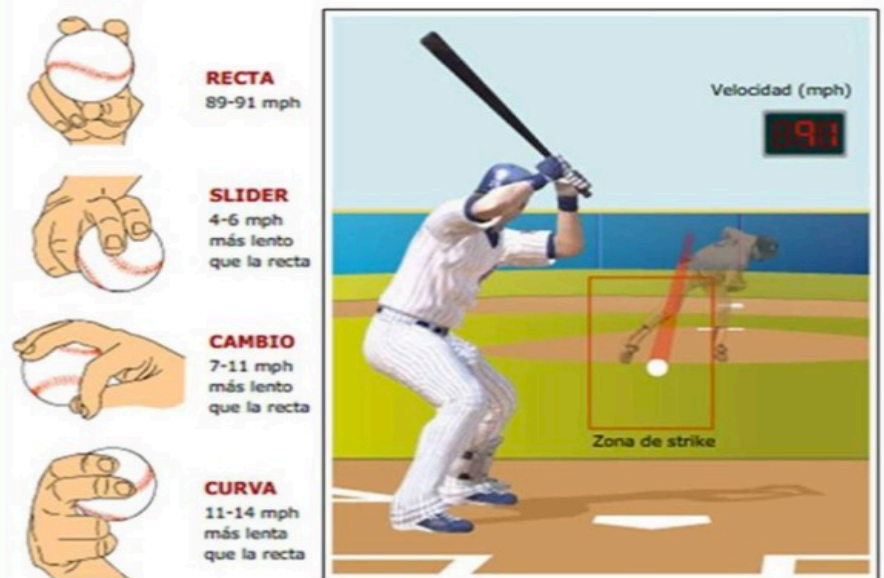
Dominio de los envíos:

Es fundamental que un pitcher tenga buen control de sus envíos, siempre rondando la zona de strike, que lo ayudará a no conceder a los bateadores bases por bolas y al mismo tiempo le servirá para salir de sus oponentes por la vía del ponche.

Lanzamientos letales:

La mecánica de los movimientos al lanzar la pelota, la variedad de lanzamientos, la velocidad y colocación de los envíos, además de la inteligencia y el aplomo, son otros aspectos que determinan la diferencia entre un buen lanzador y otro no muy efectivo. La mayoría de los lanzadores perfecciona tres o cuatro envíos para su repertorio. Los más comunes son la bola rápida o recta, el cambio de velocidad y la curva, que hace un efecto de arco de arriba hacia abajo. Los otros son la bola de tenedor, la de nudillos, la screwball, la recta de dedos separados, el sinker y la slider. Descifrar este

Lanzamientos básicos



Fuente: Bryan Price (Coach de pitcheo de los Cascabeles de Arizona)

RECTA



La recta de cuatro costuras recibe su nombre por la manera en que las cuatro costuras de la pelota giran paralelas hacia el bateador. La bola sale de los dedos índice y medio y rota de abajo hacia arriba.

SLIDER



El slider es el lanzamiento más rápido después de la recta, y se basa en un pronunciado rompimiento tardío hacia abajo y afuera (en un enfrentamiento entre pitcher derecho contra bateador derecho). Los dedos del agarre halan hacia abajo la costura para lograr un efecto reducido y fuera del centro.

CAMBIO



Mientras que la recta se vale de un efecto de palanca para impartir fuerza y giro usando los dedos índice y medio, el cambio distribuye la fuerza alrededor de la pelota, concentrándola en la parte media de la bola y quitándole velocidad. La salida se parece a la de la recta, pero el agarre la desacelera.

CURVA



La curva rota de arriba hacia abajo, y no de abajo hacia arriba, como la recta. Eso es porque en lugar de soltarse hacia delante, en la dirección de los dedos hacia el bateador, la curva se lanza con la muñeca la deada, de forma que el pulgar quede arriba. Cuando el brazo desciende, la bola rueda por el borde del índice, causando un efecto hacia abajo.



Fundamentos básicos del béisbol



arsenal es el desafío de los bateadores.

Existen dos formas o “estrategias “ para el lanzamiento del pitcher en béisbol:

- De frente, cuando no hay ningún corredor en las bases.
- De la lado, cuando hay corredores en la bases. (recuerda que en béisbol se puede robar base en cualquier momento).

✚ Características o ventajas del **lanzamiento de frente** son las siguientes:

- Es la forma de lanzamiento en la cual el pitcher emplea todo su cuerpo, por consiguiente es cuando la pelota va más rápida o dura.
- Por estar “tranquilo” al no tener la presión de que hayan jugadores que están en las almohadillas (bases), sus lanzamientos pueden ser más certeros o controlados.
- Tiene mejor dominio sobre si mismos en los lanzamientos que requieren de mayor esfuerzo tales como la bola curva, slider, tenedor.



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3

Nota importante: Si por alguna razón o desconcentración del pitcher se “arma” de frente teniendo corredor en las bases, ya no puede tirar a otro lugar que no sea el home, si tira a cualquier almohadilla corre el riesgo de que le declaren “Balk” (bock) el lanzamiento y lo penalicen con que avancen a la siguiente base al o los corredores que se encuentren en las mismas, inclusive alguien que se encuentre en la tercera base, el que podrá anotar carrera.

Su mecánica:

1. Se para de frente al home plate, debiendo tener contacto con la goma de lanzador con ambos pies. Este contacto puede ser “mínimo”, al grado que sólo toquen la placa los talones o las puntas del pie.(Fig. 1)
2. Se arma juntando la mano del guante con la mano de la pelota a la altura de la cintura, (Fig. 2)
3. Presenta la pelota subiendo las manos juntas, escondiendo la pelota dentro del guante, (Fig. 3)





4. Puede llevar las manos juntas a la altura del pecho o arriba y hacia atrás de la cabeza, (Fig. 3)
5. Las manos se separan, la mano del guante empieza a "señalar" hacia el catcher y la mano de la pelota hace su círculo, hasta llegar a la posición de T, (Fig. 4).
6. Simultáneamente al movimiento de la posición 5, el pie del lado de la mano del guante pierde contacto con la goma de lanzador y se hecha en un paso de distancia natural hacia atrás para luego regresar en un paso largo hacia delante. (Fig. 5).
7. El pie del lado de la mano que sostiene la pelota, simultáneamente se cuadra, colocando el tobillo (y la punta del pie) en dirección total al bateador, (Fig. 6)
8. En ese momento en que la mano de lanzar ya esta arriba de la cabeza en posición de "L" un poco extendida, a esta posición se le denomina la "Posición Cook" (Fig. 6). (modismo en el béisbol por indicar que ya se cocinó el tiro).
9. Luego en un movimiento explosivo de todo el cuerpo se lanza la pelota, (Fig. 7).
10. Luego de lanzar la pelota viene la fase de frenado o desaceleración para adoptar la posición de atrape básico, vital para poder defenderse de un batazo que pase por el montículo o para ir asistir a cualquier base que deba hacerlo, (Fig. 8).



Fig. 4

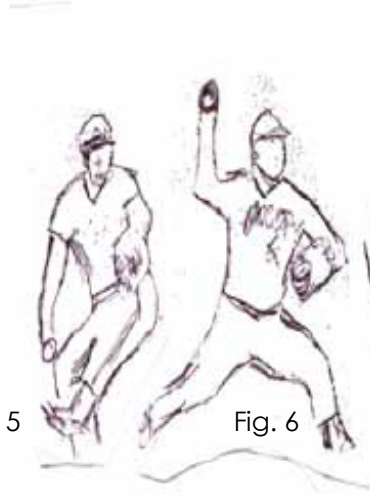


Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8

✚ Características del **lanzamiento de lado** son las siguientes:

- Solamente utiliza la mitad del movimiento,
- Requiere de mucho entrenamiento, especialmente en lo que respecta a la concentración, ya que no sólo tendrá que estar atento al bateador, sino también al o los corredores que tenga en las almohadillas (bases)
- Debe aplicar más fuerza con el brazo de lanzar, ya que los movimientos de lanzar están limitados a la mitad del movimiento.





Su mecánica: se diferencia del lanzamiento de frente en que:

1. Se para **de lado** al home plate, debiendo tener contacto con la goma de lanzador con **un pie** (en vez de los dos). Este contacto puede ser "mínimo", al grado que solo toquen la placa el talón o la punta del pie.
2. Se arma juntando la mano del guante con la mano de la pelota a la altura de la cintura.
3. Presenta la pelota subiendo las manos juntas, escondiendo la pelota dentro del guante,
4. Llevar las manos juntas a la **altura del pecho**.



Se para de lado al home.



Inicia los movimientos de lanzar desde la posición de lado.

El resto de la mecánica de lanzamiento es igual

¿Cuándo se puede virar el pitcher a cualquier base? :

- Debe estar en posición de lanzamiento de lado.
- Cuando no tiene contacto con la goma de lanzador con el pie,
- Cuando no ha cruzado una rodilla con la otra, en acción de lanzar,
- Cuando ha presentado la pelota y saca el pie que tiene contacto con la goma de lanzador,
- Cuando levanta el talón del pie que esta haciendo contacto con la goma de lanzador
- En todo caso debe tirar en dirección hacia donde dirige el pie de apoyo.





TÉCNICA Y METODOLOGÍA DEL LANZAMIENTO Y RECEPCIÓN

(EL FILDEO): Ver vídeos en: <http://proyectosef.wordpress.com/2014/10/07/fundamentos-del-fildeo-en-beisbol/>

Posición básica de TIRO:

1. Agarre de pelota, con los dedos índice y medio sobre la pelota, el dedo pulgar hacia un lado, los dedos anular y menique al lado contrario del pulgar, la pelota no debe quedar al fondo de la mano, ya que debe quedar espacio para que un dedo pase a través de la pelota y la palma de la mano.

2. Básicamente se adopta la posición de atrape básico, con la diferencia de que la mano con la pelota sale del guante colocado en la otra mano.

3. Al salir la mano me coloco de lado: Pie, rodilla, cadera, hombro, brazo y mano del lado del guante se colocan señalando al compañero al cual se le lanzará. Simultáneamente se hace un círculo completo con la mano de lanzar hacia abajo y atrás, para llegar a la posición T, luego se levanta la mano y el brazo a la posición L, en esa posición la mano de lanzar esta con la pelota hacia fuera y por arriba de la cabeza.

4. Se pasa el brazo de lanzar y se suelta hacia delante, soltando la pelota con las yemas de los dedos con rotación de las 12 a las 6.

5. Luego de lanzar el hombro del lado de lanzar queda señalando al compañero al cual se le lanza.

6. La mano del guante simultáneamente se recoge hacia el pecho a la altura de la axila.

7. Concluyo el movimiento, luego de adoptar la posición arriba descrita, adoptando la posición básica de atrape.

Cara, hombro, codo hacia donde lanzará.

Cadera, rodilla, también orientadas a donde lanzará.

Pié "cuadrado" en dirección hacia donde lanzará.





POSICIONES INCORRECTAS EN EL TIRO.

Secuencia del movimiento del brazo en el tiro básico:



POSICIÓN CORRECTA DE TIRO



POSICIÓN CORRECTA DEL GUANTE DURANTE LA SECUENCIA DEL TIRO.

Agarre correcto de la pelota:



POSICIÓN CORRECTA 😊



Forma de soltar la pelota





Posición básica de atrape o FILDEO:

El fildeo es el anglicismo que describe la acción de defender el campo de juego y atrapar la pelota, bien sea una bateada por la ofensiva del equipo contrario o la recibida de otro jugador del mismo equipo.

- Pies separados a la altura de los hombros,
- Rodillas semi flexionadas,
- Manos a la altura del pecho,
- Los dedos pulgares de cada mano, casi juntos, si la pelota nos viene de la cintura para arriba.
- Los dedos meniques de cada mano, casi juntos, si la pelota nos viene de la cintura para abajo



Variaciones en el fildeo básico:





Atrape correcto



Atrape incorrecto la pelota está en la palma del guante.

Errores en el fildeo básico:

Voltear el guante del lado contrario, esto nos provoca que la pelota no va ser atrapada o con dificultad.



Bajo la cintura o arriba; nunca debes poner el guante así, segurament e la pelota de golpeará



➤ **Fildeos de flyballs:**

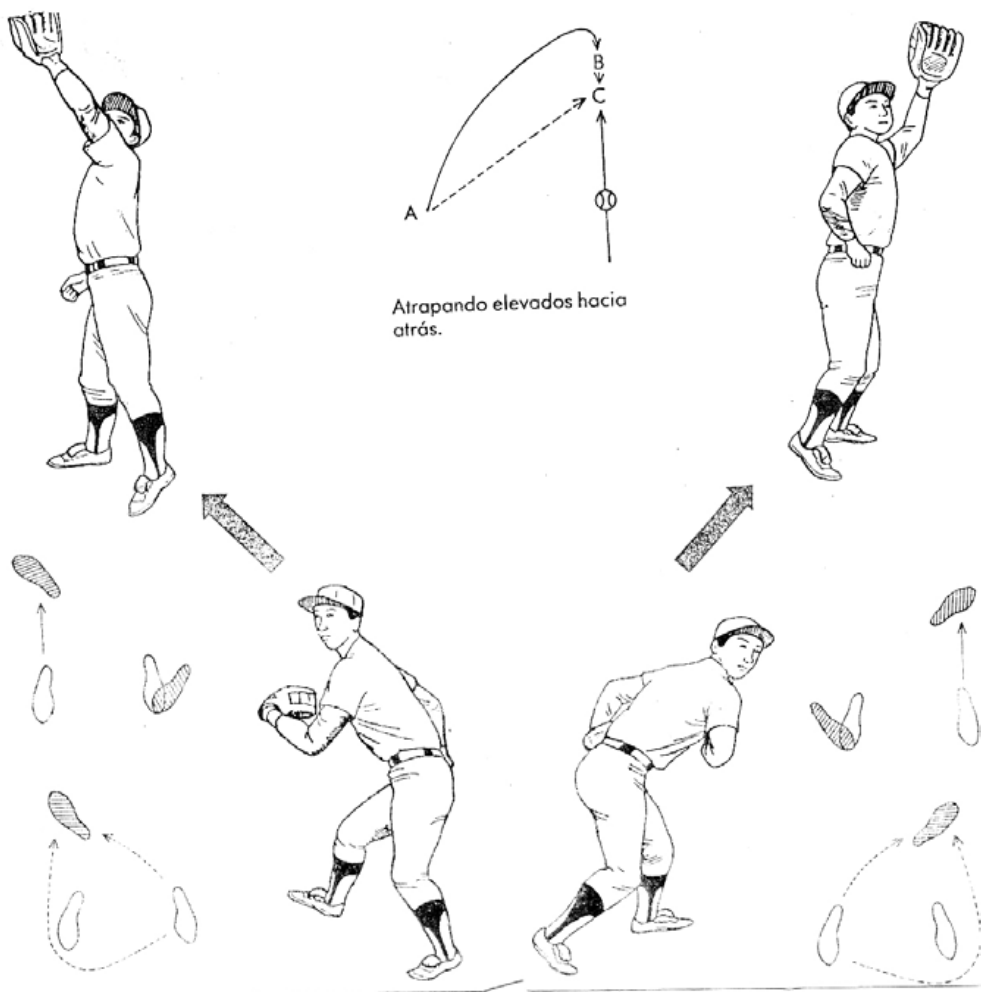
- Agarre la pelota con las dos manos,
- Si agarra arriba de la cintura dedos pulgares juntos,
- Si agarra debajo de la cintura dedos meniques juntos,
- Colóquese debajo de la pelota, de esta manera fildeará más fácil,
- Agarre la pelota a la altura de los hombros así es más fácil y rápido para tirar a cualquier lugar que lo desee hacer.
- Tápese el sol con el guante,





- Si está seguro de atrapar el flybol (flyball), grite fuerte "MÍA", así evitará chocar con un compañero.

Si el flybol, va hacia atrás, debe cruzar los pies como se indica en este gráfico, dependiendo del lado por el que vaya el flybol, así es la forma en que debe correr o fildearla.



Posición básica del fildeo medio

Posición básica del fildeo alto

➤ **Fildeos de rollings (bolas rodadas):**

- "Ataque" la pelota, no espere que ella le llegue a usted,
- "Ataque" la pelota siempre de frente,
- Inclíne su cuerpo hacia delante,
- El guante hacia la grama o el suelo, manos "cocodrilo",





- Mire la bola entrar al guante,
- Agáchese y tenga posición bien baja desde que el pitcher suelta la pelota,
- Atrape la pelota cuando esta esté en su máxima altura de su "rebote" o cuando va cayendo,
- Recuerde que es Usted el que atrapa y juega con la pelota, no la pelota con Usted,
- Asista o tire lo más rápidamente que pueda la pelota, recuerde "el tiempo corre y el corredor corre".



Posiciones incorrectas:



➤ Fildeos 1º:



El pie del lado contrario a la mano del guante.



Por la "jugada", se puede colocar el mismo pie` dela mano del Guante





➤ **Fildeos 2ª:**



Dejar libre el paso o barrida del jugador.



Iniciando asistencia a 1.



Despejando el camino al corredor de 1.

➤ **Fildeos 3ª:**





➤ Fildeo del Catcher

Gráficos de los diferentes desplazamientos que el catcher puede o debe tener.



ATRÁS DEL HOME

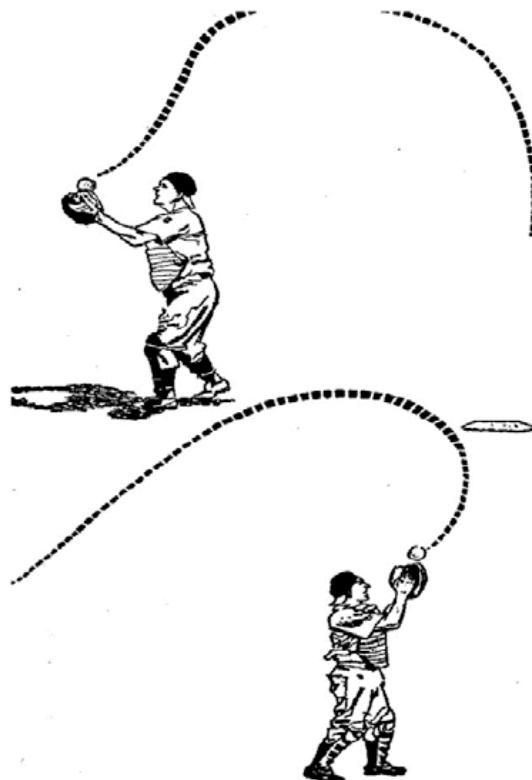


DESPLAZAMIENTOS A LA DERECHA Y HACIA LA IZQUIERDA

POSICIÓN DE TIRO. →



SEGUIR LA PELOTA TODO EL TIEMPO Y FORMA DE QUITARSE LA CARETA.



FORMA CORRECTA DE FILDEAR PUPFLY EN TERRENO DE FOUL O FERBALL.



Fundamentos básicos del béisbol



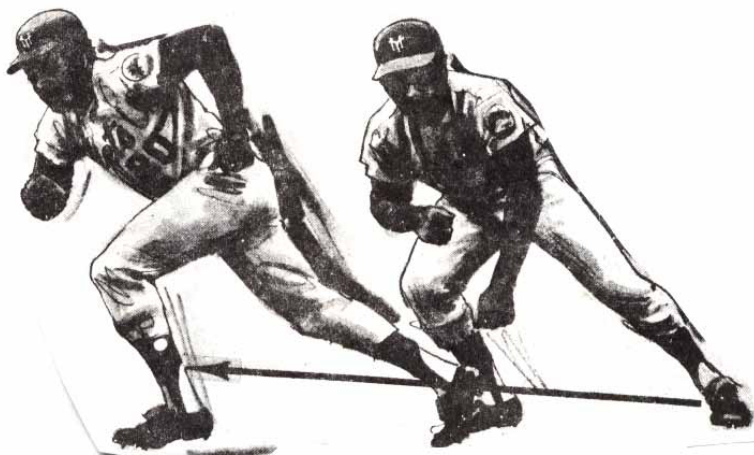
CORRER LAS BASES:

Después de batear, debes correr rápidamente hacia la primera base, no disminuyendo la velocidad, hasta después de tocar la misma, saliendo del terreno de juego, regresando por el lado de afuera caminando a tener contacto con la base.

Si tu amenazas con irte a la segunda, cruzando completamente los hombros para correr hacia ella, y ya no lo haces, debes regresar rápidamente a la primera base, sin perderle la vista al jugador que tiene la pelota o viendo el lugar donde esta la pelota; ya que si te tocan fuera de la base eres out.

COMO DESPEGARME PARA ROBAR BASE:

1. Puedes despegarte de la base cuando quieras, solo debes fijarte que la pelota no este cerca de donde estás ya que si te tocan fuera de la base eres out, (no se vale que escondas la pelota para engañar al corredor).
2. Al momento que el pitcher entra en contacto con la goma, puedes despegarte, caminado de lado hacia la segunda base tres pasos y medio. (Contar los pasos de lado caminado como "cangrejo").
3. Cuando veas que el pitcher cruza una rodilla con otra en su mecánica de lanzar, si eres rápido y agresivo, puedes intentar "robar" la siguiente base.
4. La forma de correr en acción de robo: Cuando estas en posición, luego de contar tus tres pasos, es girando todo tu cuerpo rápido en dirección a la segunda base, pasando tu pierna izquierda por delante de su cuerpo e iniciando tu carrera.



El momento de salir al robo es cuando el lanzador está iniciando su lanzamiento, debe observar el hombro adelantado al bajar o retroceder, o cuando el pie apunta hacia el home plate.



1- separarse dando 3 ½ pasos de lado (caminando como "cangrejo", siempre viendo al pitcher



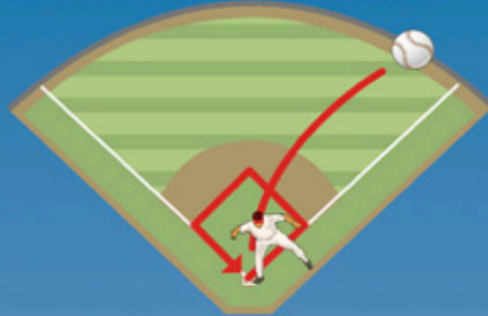
Principales reglas del béisbol



Entradas

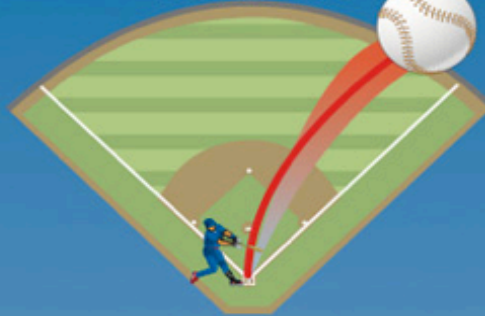
- Un partido de béisbol se divide en nueve entradas. En cada una de ellas cada equipo tiene el turno al bate
- En caso de empate al finalizar la novena entrada se jugarán entradas extra hasta desempatar

Carrera o anotación



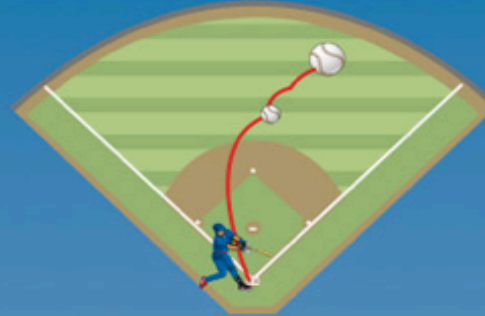
Jugador ofensivo que llega hasta el home

"Home run"



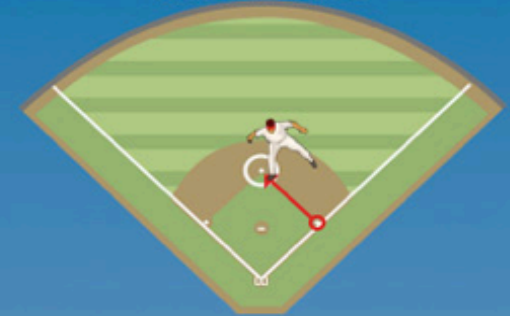
Batazo que envía la pelota fuera del "outfield"

"Hit"



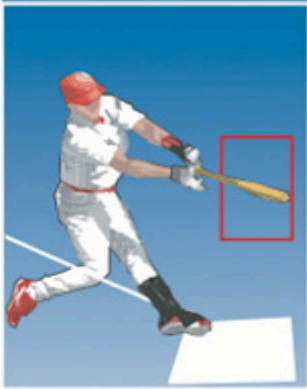
Pelota bateada que toca el piso y permite a los jugadores ofensivos avanzar bases

Robar base



Consiste en avanzar de base mientras el lanzador envía la pelota al "home"

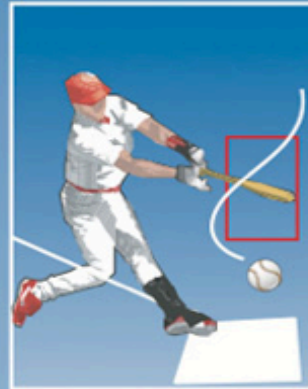
Zona de "strike"



"Strike"

- Intento fallido de un bateador por conectar un lanzamiento
- Si la pelota es lanzada a la zona de "strike" y el bateador no intenta conectar, le sumará un "strike"
- El bateador será ponchado si falla tres veces

Bola



- Pelota lanzada fuera de la zona de "strike" que el bateador no intenta conectar
- El bateador avanza a primera base si le son lanzadas cuatro bolas o si la pelota lanzada lo golpea

"Foul"



- Pelota bateada que se va tras la línea de "foul"
- Solo los dos primeros "fouls" cuentan como "strikes"

ILC.LINK

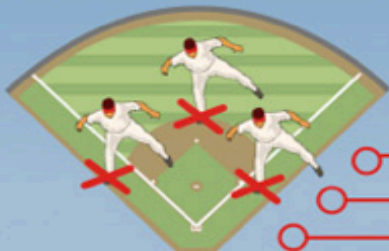
"Out" o ponche



- Pelota bateada que es atrapada sin tocar el suelo
- Pelota lanzada a una base antes que el jugador ofensivo llegue a esta
- Pelota bateada que es atrapada por un jugador defensivo y luego este toca al jugador ofensivo

Doble o triple "play"

Ocurre cuando en una misma jugada son ponchados dos o tres jugadores



- Tras tres ponchadas el equipo que defiende pasa a tener el turno de batear

Datos básicos acerca del béisbol



Se inicia una nueva temporada de las Grandes Ligas del béisbol en Estados Unidos, con los enfrentamientos entre Bravos-Nacionales y Tigres-Yankees en la jornada inaugural. Aquí algunos detalles de la disciplina cuya precisión, fuerza y velocidad convoca a millones de fanáticos en todo el mundo.

Medidas aproximadas

La pelota



Circunferencia
Entre 22 y 24 centímetros

Peso
Entre 142 y 149 gramos

El bate



Circunferencia
7 centímetros

Es de madera o aluminio

Peso
1 kilo

106 centímetros

El guante



35 centímetros

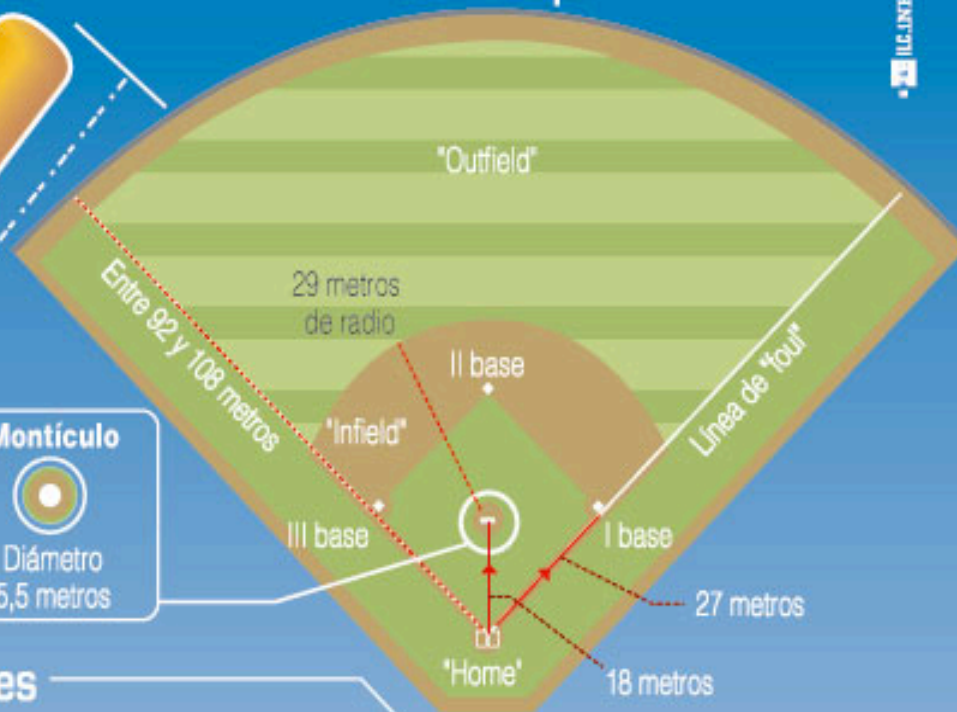
20 centímetros

Montículo



Diámetro
5,5 metros

El campo



Jugadores



Lanzador

Busca que el bateador no logre conectar la pelota en sus lanzamientos

- Montículo



Receptor

Espera la pelota disparada por el lanzador detrás del bateador

- "Home"



Bases

Vigilan cada una de las tres bases

Paracortos

Se ubican entre la segunda y la tercera base para interceptar las pelotas bateadas



Jardineros

Los tres se distribuyen la cobertura del "outfield"



Bateador

Tras golpear la pelota con el bate busca avanzar la mayor cantidad de bases para conseguir una carrera



Fuentes:



Anónimo (año desconocido. Revisión octubre de 2015). Reglas oficiales de juego. Béisbol. En web: www.proyectosalohogar.com/deportes/beisbol_reglas.htm#eljuego



Anónimo (año desconocido. Revisión septiembre de 2017). Los distintos jugadores del béisbol y sus posiciones. En web: www.beisbolendirecto.com (Autor y fecha desconocida)



Anónimo (año desconocido. Revisión octubre de 2016). Reglas Básicas del Béisbol. En web: <http://beisbol.galeon.com/> (Autor y fecha desconocida)



HERNÁNDEZ TALAVERA, JUAN NOEL (año desconocido). Libro Béisbol y Softbol (**Fundamentos del béisbol tomados de este libro**).



MATEO MARTÍNEZ, A (2018). Empezar a jugar al béisbol. En web www.proyctosef.wordpress.com



Reglas Oficiales de Béisbol 2018. Real Federación Española de Béisbol y Sófbol. En web: <https://www.rfebs.es/reglamento-oficial-juego-beisbol/>