

PROPÓSITO:

Que los estudiantes identifiquen las zonas de juego del béisbol y las técnicas de juego de bateo y recepción

MOTIVACIÓN:

Estimados estudiantes, en la siguiente guía van a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen

**EXPLICACIÓN:****EL CAMPO DE JUEGO**

El **campo de béisbol** es el área donde se desarrolla un partido de **béisbol**. El infield comienza por el punto del home en el que los dos lados de 12 pulgadas se unen en ángulo recto, que está en una esquina de un cuadro de noventa pies de lado. A las otras tres esquinas del campo, en sentido inverso a las agujas del reloj, se les llama primera base, segunda base y tercera base. Tres losas cuadrangulares de lienzo de quince pulgadas (38 cm) por lado marcan las tres bases. Estas tres bases juntas o con el *home* conforman las cuatro bases en las esquinas del infield.

Primera base

Primera base (**1B**) es la primera de las cuatro bases que debe ser tocada (mientras corre) por un

bateador con el fin de anotar una carrera. En contraste con la segunda y la tercera base, se le permite a un corredor rebasar la primera base sin estar en peligro de ser puesto fuera de juego (*out*), después del contacto que se hace con la base, siempre que el corredor no haga el intento de pasar a otra base con antelación. Un bateador que acumula cuatro bolas por un lanzamiento es automáticamente autorizado a avanzar a la primera base.

Segunda base

Segunda base (**2B**) es la segunda de cuatro estaciones en un diamante de béisbol que debe ser tocada en la sucesión por un corredor en base para anotar una carrera. La segunda base suele ser defendida por el segunda base y el **shortstop (SS)**. Un corredor en segunda base se dice que está en "posición anotadora", debido a la alta probabilidad de alcanzar el plato de home y lograr una carrera desde la base con la mayoría de los **hits**. Dado que la segunda base es la más lejana al home, es el objetivo más común del **robo de base**.

Tercera base

La tercera base (**3B**) es la tercera de cuatro bases que un corredor debe tocar en una sucesión con el fin de anotar una carrera. Muchos batazos, incluso algunos que en otras condiciones pudiesen ser considerados deficientes (como un *fly* de **sacrificio**) pueden permitir que un corredor, no obstante, llegue al home y anotar una carrera desde tercera base, a condición de que el tercer y último *out* no se registre antes de que pueda alcanzar home. Un corredor en tercera base, por lo tanto, es particularmente valioso para el equipo de bateo cuando menos de 2 outs se han registrado o también para cerrar la última base del corredor.

Home plate[editar]

El *home* es la última base que un jugador tiene que tocar para anotar una carrera. A diferencia de las otras bases, el *home* es un pentágono de material más duro que las almohadillas, que suele ser de caucho o goma, con bordes biselados que se eleva solo ligeramente por encima del nivel del suelo.

Bateo y caja del receptor

La caja de bateo es el lugar donde el bateador se prepara para recibir un **lanzamiento** del **lanzador**. Normalmente es dibujado con cal en la tierra que rodea el *home*. Hay dos cajas de bateo, una para bateadores zurdos y una para diestros, aunque sirven para el mismo propósito. Un bateador derecho se para en la caja ubicada en la parte izquierda del plato desde la perspectiva del receptor y el umpire. Un bateador solo podrá ocupar una caja en cada turno al bate (ningún bateador ambiestro puede cambiar de caja de bateo o será automáticamente puesto out).

Publicaciones justas

Poste de fuera en el Citizen Bank Park, en **Filadelfia**.

El propósito de los postes de fuera es ayudar a los árbitros (umpires) a decidir si una bola de fly (un elevado) que ha sido bateada por encima de la valla, es fuera (fuera de juego), o fair (un **jonrón**). Los postes son una extensión vertical de las líneas de fuera.

Montículo del lanzador

En el centro del diamante se encuentra una elevación descubierta de césped llamada montículo (o también loma o *lomita*) del lanzador. En el montículo, hay un trozo de goma blanca, llamada el plato del lanzador de dos pies (61 cm) de ancho, la distancia de la goma a la parte anterior del home es exactamente sesenta pies seis pulgadas (18,4 m).

PERIFERIA

Círculos de espera

Son dos circunferencias ubicadas detrás y a ambos lados de las cajas de bateo, fuera del terreno de juego *fair*, en donde calientan los bateadores antes de tomar turno al bate frente al lanzador. Solo puede permanecer un bateador a la vez en la caja de bateo y debe ser el jugador inmediatamente y después el siguiente en el orden al que toma turno en ese momento.

Caja del entrenador

A cada lado de la primera y tercera base, fuera del terreno de juego, se encuentran dos espacios rectangulares, delimitados con cal, desde los que los entrenadores (coaches) de primera y tercera base dan instrucciones a los jugadores de la ofensiva para golpearlos.

Toril

El *bullpen* es el área de calentamiento de los lanzadores antes de entrar en un juego. Dependiendo del estadio o parque, puede estar situado en territorio foul a lo largo de las líneas de las bases o simplemente más allá de la valla del outfield. El término se utiliza también para referirse al colectivo de los lanzadores relevistas del equipo.

Dugout [

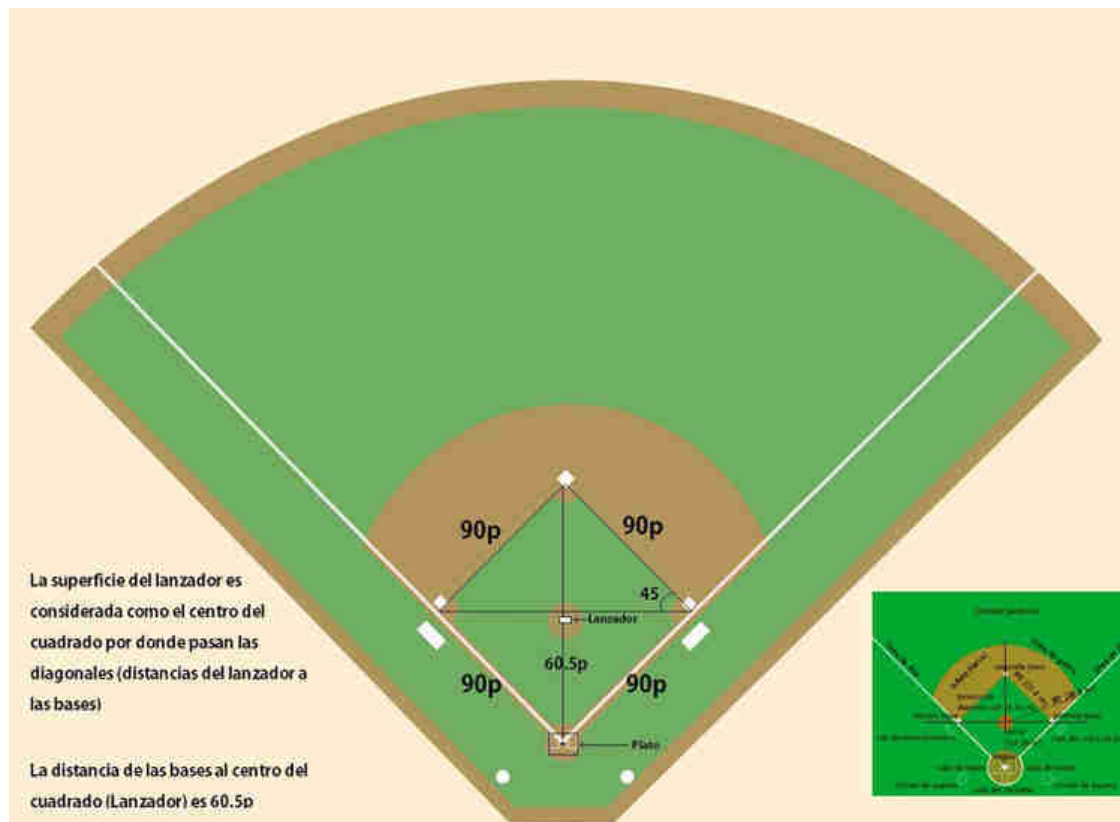
Artículo principal: [Dugout](#)

El [dugout](#) es el área donde se sienta la banca del equipo y se encuentra en territorio [foul](#), a ambos lados del diamante, entre el *home* y bien sea primera o tercera base. En un estadio existen siempre dos dugouts, para el equipo local y el visitante.

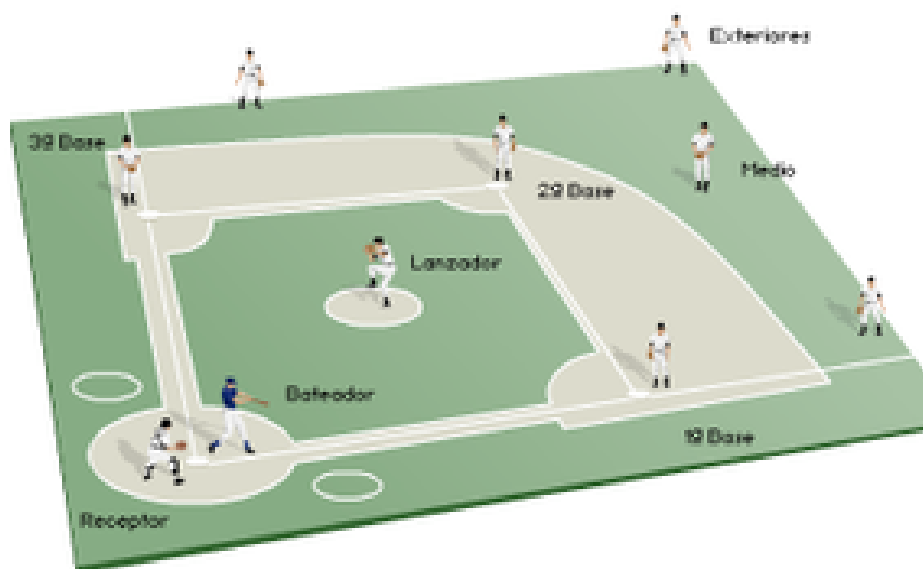
Esta es una de las medidas oficiales de la cancha de béisbol junto a las siguientes. La posición del lanzador se ubica a 18,4 metros del home, mientras que señalan el límite del outfield se ubican a 90 o 125 metros del home.



Para poder ubicar los montículos y las bases, se efectúa una fórmula de Pitágoras en donde se divide el cuadrado en dos triángulos, permitiendo una figura uniforme en la instalación de la cancha de béisbol.



Las medidas de la cancha de béisbol en metros se calculan teniendo como referencia al cuadro principal el cual mide unos 27,43 metros en cada lado. Finalmente la figura forma lo que se conoce como el diamante, el cual geoméricamente constituye un rombo.



Cómo batear en el beisbol

<https://es.wikihow.com/batear-en-el-beisbol>

Los profesionales en ESPN podrían hacer que parezca fácil, pero en realidad el béisbol es un deporte difícil que requiere mucho ejercicio, memoria muscular y coordinación entre las manos y la vista. A la mayoría de los jugadores les toma cientos de horas de práctica mejorar las habilidades necesarias para desempeñarse exitosamente en sus posiciones. Batear no es la excepción. Batear con fuerza y precisión requiere una técnica excepcional. Puedes hacer que el proceso de aprendizaje sea mucho más sencillo si lo separas en sus tres componentes principales: la postura, el agarre y el batazo.

Parte1 Asumir la postura correcta

1.  **Mantén las rodillas dobladas.** Dobla las rodillas y apóyate sobre la base de tus pies. No te agaches ni te inclines demasiado para asegurarte de tener un poco de rebote en las rodillas y las caderas. Un centro de gravedad más bajo te ayudará a generar potencia y mayor estabilidad.^[2]
 - Es importante adoptar una postura estable y bien plantada para que tu equilibrio no se vea afectado.
 - No te dobles para sacar más trasero ni inclines demasiado la parte baja del cuerpo.
2.  **Apoya con fuerza el pie trasero.** Mantén ambos pies bien plantados en el suelo hasta que estés listo para batear. Mientras más estable sea tu postura, más potencia serás capaz de generar desde los pies. A medida que empiezas a batear, debes dar un paso pequeño con el pie delantero y girar el pie posterior para seguir el movimiento, pero hasta hacer contacto con la pelota, ambos pies deben estar bien plantados en su lugar.^[3]
 - Tu peso debe estar colocado de una manera muy ligera sobre el pie posterior para permitirte dar el paso hacia adelante que te ayudará a batear.
3.  **4 Mantente suelto y preparado.** Relaja tus músculos y prepárate para mover el cuerpo de manera fluida. Si estás tenso, tus movimientos serán erráticos y eso afectará tu velocidad y precisión. Sacude los hombros, las caderas y los tobillos antes de batear. No olvides permanecer suelto y preparado en lugar de encorvarte.^{[4] [5]}
 - Algunos estudios sobre temas deportivos han descubierto que los atletas se mueven mucho más rápido y sin problemas cuando están relajados.^[6]

A

Parte2 Lograr el agarre y la posición corporal adecuada

1. 
2. **Pon las manos en una posición correcta.** Para conseguir un agarre eficaz, pon los dedos de ambas manos alrededor del mango del bate y luego envuelve las manos alrededor. No

sostengas el bate con las palmas de tus manos, ya que ello no te permitirá flexionar ni rotar las muñecas con soltura mientras bateas. Agarra el bate sin mucha fuerza hasta que hagas contacto con la pelota para maximizar la velocidad y la capacidad de reacción.^[7]

- No agarres el mango del bate desde una parte muy alta; ya que esto podría quitarle potencia al batazo. Debe quedar muy poco espacio entre el dedo meñique de la mano que está más abajo y la parte inferior del mango.
- Siempre recuerda que debes agarrar el bate con los dedos y no con toda la mano.

4.