

AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES							
DOCENTE: WILLERMAN TIERRADENTRO PEREZ							
NOMBRE							
GRADO	DECIMO	1			2		
TEMA	CAMPO DE JUEGO Y TECNICAS DE BATEO Y RECEPCION						
FECHA INICIO	DD	MM	AA	FECHA FINAL	DD	MM	AA
PROPOSITO	Que los estudiantes identifiquen las zonas de juego del beisbol y las técnicas de juego de bateo y recepción						

## MOTIVACION

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va 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

## EXPLICACION

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



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017

Código DANE: 173001002475 Nit: 809.001.097-3

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).

### Postes de fair

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.

### **Bullpen**

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**

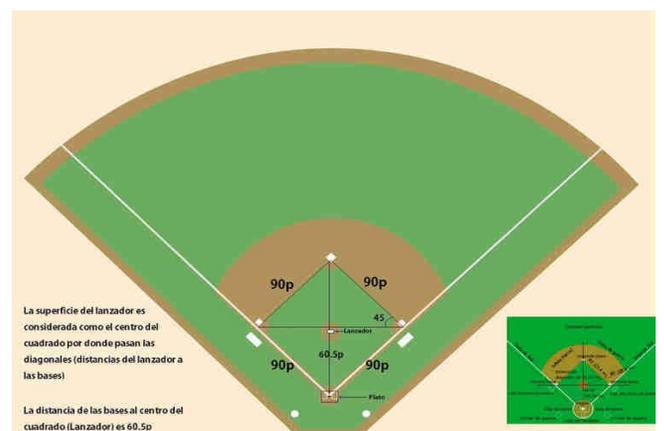
*Artículo principal:* [Dugout](#)

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.

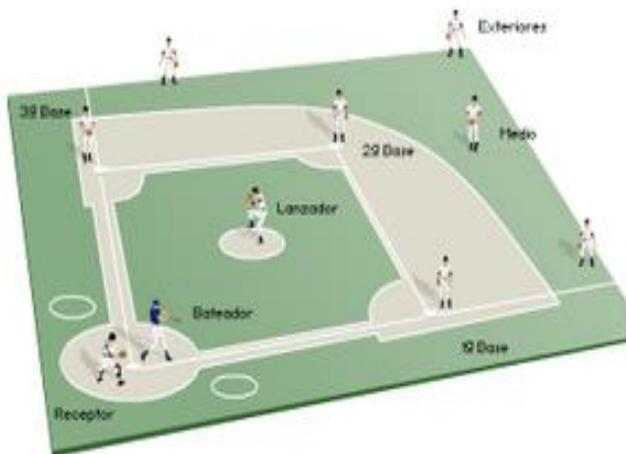
Esta es una de las medidas oficiales de la cancha de béisbol junto a las siguientes. La posición del lanzador se ubica a 18,4 metros del home, mientras que señalan el límite del outfield se ubican a 90 o 125 metros del home.



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 geométricamente constituye un rombo.



### CÓMO BATEAR EN EL BEISBOL

Los profesionales en ESPN podrían hacer que pareciera 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.

**1 Alinea tus pies y tus hombros.** Coloca los pies separados por una distancia igual o un poco mayor al ancho de tus hombros. Tus pies deben quedar paralelos entre sí y alineados directamente debajo de tus hombros. Si eres diestro, tu lado izquierdo debe mirar hacia el lanzador, con la cabeza apuntando en la dirección desde donde vendrá la pelota. Si eres zurdo, haz lo mismo con el lado derecho. Lo más importante es que tu postura debe ser cómoda.[\[1\]](#)

- Apoyarte sobre la base de tus pies hará que tus movimientos sean más rápidos y tu postura te dé mayor capacidad de reacción.

**2 Mantén las rodillas dobladas.** Dobra 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 al batear.[\[2\]](#)

- 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.

**3 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.

**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.[\[6\]](#)

### COMO BATEAR

#### **Lograr el agarre y la posición corporal adecuada**

**1 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.

- 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.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017

Código DANE: 173001002475 Nit: 809.001.097-3

**2 Alinea tus nudillos.** Haz que tus nudillos formen una fila a lo largo del mango del bate. El bate se desplazará en tus manos a medida que bateas y ambas manos girarán sobre el mango de manera natural. Usa la presión de tus dedos para estabilizar el bate, pero no lo agarres demasiado fuerte. [\[8\]](#)

- Si no te parece cómodo sujetar el bate con tus nudillos alineados, gira las manos hacia adentro hasta que las articulaciones centrales de tus dedos apunten en la misma dirección. A esto se le conoce como "box grip" en inglés.

**3 Deja que el bate pase por encima de tu hombro.** Deja que el bate apunte hacia arriba en ángulo sobre tu hombro, en vez de dejarlo descansar plano en tu espalda. Mantén el bate elevado lejos de tu hombro, listo para iniciar el movimiento de batear. Ninguna parte del bate debe tocar tu espalda, cuello u hombro. [\[9\]](#)

- El ángulo en el que debes sujetar el bate debe ser de aproximadamente 45 grados o un poco más.
- Es más fácil empezar a batear rápidamente si ya hay un poco de tensión muscular en el bate. Batearás mucho más despacio si tratas de mover el bate desde un punto muerto.

**4 Mantén el cuerpo en línea recta.** Sitúa tu centro de gravedad sobre tus pies y mantén los dedos de tus pies, las rodillas, las caderas y los hombros alineados. Apunta tu barbilla hacia el montículo para ver la pelota en todo momento. Desde esta posición, generarás toda la fuerza necesaria y girarás para batear una vez que la pelota este a una distancia adecuada.

- Si alguna parte de tu cuerpo se desvía de su posición lineal, terminarás sacrificando la velocidad, la potencia y el control.

### Parte3

#### Dar un buen batazo

**1 Da un paso pequeño para aumentar la potencia.** Una vez que la pelota salga de la mano del lanzador, da un paso muy pequeño con el pie delantero. Avanza solo 5 o 7,6 cm (2 o 3 pulgadas) y ten cuidado de no perder la alineación ni dejar de contraer el tronco mientras das el paso. Esto aumentará la potencia del batazo al agregarle mayor fuerza direccional al movimiento de tus caderas y tus hombros.

- Ten cuidado de no perder el equilibrio mientras das el paso. El paso debe ser rápido y corto, y ayudarte a quedar en una posición que te dé una base sólida para golpear la pelota.

**2 Empieza el movimiento de batear desde las caderas.** Haz un movimiento rápido para girar las caderas y crear el impulso necesario para batear. No dejes que tus caderas se balanceen o pierdan su alineación con el resto de tu cuerpo a medida que giras. Si eres diestro, debes girar las caderas hacia la izquierda y, si eres zurdo, hacia la derecha. La mayor parte de la potencia de un buen batazo se origina en las caderas. [\[13\]](#)

- El batazo debe comenzar con las caderas y los hombros deben seguir el movimiento inicial. Una gran cantidad de lesiones se producen cuando los jugadores tratan de darle potencia a la pelota con un movimiento violento de hombros.
- Trata de mantenerte en posición vertical a medida que giras para no salirte tu eje.

**3 Mantén la mirada en la pelota.** Baja la barbilla y mantén la cabeza baja mientras bateas. Tu línea de visión debe estar fija en la pelota todo el tiempo, desde el inicio del lanzamiento hasta el momento en que el bate toque la pelota o te hagan un strike. Mantén la concentración y prepárate para programar el golpe. Bajar la barbilla te ayudará a mantener la cabeza alineada con el resto de tu cuerpo, ya que estarás encorvado y doblado ligeramente a la altura de la cintura mientras te preparas para batear.

- No inclines demasiado la cabeza al dejar caer la barbilla. Si tu mirada no está al nivel correcto, es posible que pierdas la perspectiva y afectes tu capacidad para apuntar el bate hacia la pelota. [\[15\]](#)
- Durante la práctica, presta mucha atención a la trayectoria que necesita la bola para seguirla mientras avanza hacia ti.

**4 Gira los hombros e inclúyelos en el movimiento que realizas al batear.** Mueve los hombros a lo largo de tu cuerpo, siguiendo tus caderas. Mantente relajado hasta antes de que el bate golpee la pelota. Todo tu cuerpo debe desenroscarse como un resorte, desde los pies hasta las caderas, para terminar con el giro de los hombros.

- El mango del bate debe permanecer firme durante la primera parte del movimiento que realizas al batear. Como regla general, cuanto más lejos esté la punta del bate de tu cuerpo, menos balanceo necesitarás.

**5 Sigue el movimiento para llevar la pelota hasta el home.** Después de golpear la pelota, debes seguir el impulso del batazo hasta que el bate pase por encima del



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017

Código DANE: 173001002475 Nit: 809.001.097-3

hombro opuesto. Al final de la rotación, la parte superior de tu cuerpo debe quedar mirando al lanzador. Si sigues bien el movimiento le agregarás potencia a la pelota para mandarla fuera del campo.

- Seguir el movimiento te ayuda a aprovechar al máximo el impulso de la rotación, detener el movimiento de la pelota hacia delante y devolverla con toda la potencia posible.
- Algunos jugadores prefieren mantener ambas manos en el bate a medida que siguen el movimiento, mientras que otros liberan la mano que está más arriba y dejan que el bate siga moviéndose como en un revés. Prueba ambos métodos, pero haz lo que te parezca más cómodo.

### Consejos

- Incorpora algunos ejercicios de fuerza y acondicionamiento a tu régimen de prácticas. Aumentar la fuerza de la parte superior de tu cuerpo te ayudará a batear con más fuerza.
- Practica tus técnicas para batear con regularidad si deseas alcanzar el siguiente nivel.
- Mantén la cabeza baja al batear. Esto te ayudará a mantener el cuerpo en la posición adecuada.
- Si tienes problemas de precisión, ve a una jaula de bateo. Realizar la acción repetitiva de batear pelotas que te lanza una máquina te ayudará a mantener la vista en la pelota y también a mejorar la coordinación entre tu vista y tus manos.
- Trabaja en coordinar los tiempos para saber el momento exacto en que debes empezar el movimiento de batear. El batazo tendrá más fuerza si esperas hasta que la pelota esté en una posición baja, casi al nivel de tu cuerpo.

- Usa guantes para reducir el estrés de la vibración del bate y evitar la formación de ampollas dolorosas.

### EJERCICIOS

#### ACTIVIDAD

#### DESCARGAR LA GUIA Y RESUELVE

- Realizar un esquema conceptual
- Dibuja el campo de juego ubica los jugadores y con flechas indica la función de cada uno
- Explica como se debe tomar el bate
- Cual es la postura correcta para batear

### EVALUACION

Va a reflexionar respecto a cómo se sintió y qué tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica:

¿Qué aprendió?

---

---

---

¿Qué le gustó?

---

---

---

¿Qué se le dificultó?

---

---

---

—