



CURSO DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN PARA LA INICIACIÓN DE ENTRENADORES EN EL BÉISBOL MENOR

R
796.357077
59

Velódromo "Teo Capriles"
Dirección General
Coordinación de Formación Permanente
Av. Prolongación La Vega, Montalbán, Caracas.

Venezuela

AHORA ES DE TODOS

Prof. Harold Ramos

Ref

Ab-20000

534365

Y3
796.357077
±59

 **MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y DEPORTES**
Educación de Calidad para todos



Comandante General Hugo Chávez Frías
Presidente de la República Bolivariana
de Venezuela

Prof. Aristóbulo Izarra
Ministro de Educación, Cultura y Deportes

Prof. Roberto Álvarez, Comandante
Ministro de Deportes, Recreación y
Turismo

Instituto
de Deportes

Ministerio de
Educación y
Deportes

Comando
en Jefe



CURSO DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN PARA LA INICIACIÓN DE ENTRENADORES EN EL BÉISBOL MENOR

Biblioteca Nacional de Venezuela
Donación

Venezuela

AHORA ES DE TODOS

PRESENTACIÓN



En Venezuela encontramos gran cantidad de entrenadores que adolecen de un proceso de formación pedagógica en el área del Béisbol, que tienen la voluntad y el interés pero la manera en que están impartiendo la enseñanza metodológica no es la más adecuada. Estos entrenadores, actualmente se están desenvolviendo en una de las áreas de mayor interés en el proceso evolutivo del individuo como es la niñez y la adolescencia, etapa donde se desarrollan los principales mecanismos de respuestas cognitivas- motoras y adaptaciones fisiológicas. En la infancia se suceden etapas con distintos desarrollos de madurez que es indispensable respetar, en beneficio de la salud del ser humano en formación. Esto no implica falta de estímulos, más bien lo contrario, estímulos acordes al estado de madurez y a las necesidades del niño en ese momento. Se trata de no agobiarlo con sobre-exigencias que pueden convertirse en barreras difíciles de superar para un infante o adolescente, causando trastornos físicos o psíquicos.

Es por ello la preocupación de tratar de impartir por todo el territorio nacional, estrategias de promoción y divulgación de conocimientos para conseguir la unificación de criterios de trabajo, con el fin de obtener un beisbolista con talento al igual que un ciudadano integral, en el marco de la conformación del Sistema Nacional de Formación Permanente del Sector Deporte, a través de la Jornada de Actualización y Capacitación Deportiva desarrollada en los 24 Estados del país con el "Curso de Actualización para Entrenadores de Béisbol Menor". Los clubes, equipos y escuelas de Béisbol en nuestro país son numerosos y muchas de ellas trabajan con limitados recursos materiales y humanos. El problema es que no se enfocan las orientaciones como en las escuelas, donde el principal objetivo es competir para ganar. Este Curso de actualización puede efectivamente ser uno de los medios para orientar a los entrenadores, monitores y promotores deportivos, preparadores físicos y todas aquellas personas vinculadas al ámbito del Béisbol, para que puedan tener herramientas, habilidades y competencias útiles que les permitan desarrollar un potencial en niños y adolescentes, junto con otro cúmulo de aspectos para llevar una vida saludable y equilibrada, adaptadas a los valores de la nueva República, he allí algunas de las orientaciones que nos motivan a presentar este Manual como material de apoyo del Curso, antes mencionado.

Los procedimientos, técnicas, sistemas y métodos empleados han variado bastante en las dos últimas décadas. Con las ciencias del deporte en auge actualmente en nuestro país, se han obtenido conocimientos que ayudan al diseño y desarrollo de la enseñanza del Béisbol y el entrenamiento deportivo, contribuyendo a que se realicen con mayor eficiencia. De esta manera, el Béisbol, en su proceso de enseñanza, entrenamiento y la competición, se convierte en objeto de estudio y de problemática científica para el participante, (entrenadores, monitores y promotores deportivos, etc.) generando en él una inquietud positiva para un mejor desarrollo de su trabajo en la teoría y en la práctica.



CURSO DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN PARA LA INICIACIÓN DE ENTRENADORES EN EL BÉISBOL MENOR

1. Perfil de Entrada

- Acreditar experiencia como deportista en la especialidad deportiva.
- Buena condición física.
- Interés permanente por una actualización y perfeccionamiento profesional.
- Bachiller (no indispensable).
- Dirigido a monitores, entrenadores y técnicos activos en el Béisbol Menor en la entidad.

2. Perfil de Salida

- Evalúa los procesos y resultados de la preparación del niño - atleta.
- Integra el equipo multidisciplinario que prepara, evalúa y selecciona el grupo de atletas de rendimiento.
- Interés por transmitir sus experiencias y por enseñar los fundamentos de la disciplina deportiva de su especialidad.
- Actitud positiva permanente, consiguiente con los principios y valores que rigen al deporte.

3. Descripción

Este curso está destinado a capacitar y actualizar al talento humano del sector deporte en la disciplina de Béisbol, para intervenir en el proceso de formación deportiva desde la etapa de iniciación (escuelas deportivas) hasta niveles de participación superior (sector del deporte federado).

5. Objetivos del Curso

- Promover la adquisición de una serie de ejercicios progresivos, que permitan hacer más efectivo el proceso de enseñanza aprendizaje del Béisbol.
- Fomentar la práctica deportiva como elemento cultural y mecanismo de crecimiento de la sociedad.
- Promover y estimular el conocimiento y la enseñanza del Béisbol como disciplina deportiva, con valorización del ser humano.
- Identificar los diferentes factores físicos, técnicos y mecánicos que intervienen en los Fundamentos Técnicos del Béisbol que a continuación se mencionan: Bateo, Carrera, Fildeo, Pitcheo y Lanzamiento.
- Dar a conocer aspectos metodológicos innovadores para el desarrollo de los fundamentos técnicos en el Béisbol Menor.

6. Estrategias Metodológicas

El curso de capacitación y actualización de Béisbol se desarrollará en forma teórico-práctico en base a los contenidos programáticos claramente definidos:

1. Instrucción por parte de los facilitadores.
2. Trabajo Práctico a cargo de los participantes.
3. Análisis y discusión de temas específicos.
4. Elaboración de bloques de ejercicio.
5. Proyección de video.

7. Duración del Curso

40 horas.



8. CONTENIDO PROGRAMÁTICO

8.1 PREPARACIÓN TEÓRICA

- 8.1.1 Reseña Histórica del Béisbol en el Mundo y en Venezuela.
- 8.1.2 Organización del Béisbol a nivel Internacional y Nacional.
- 8.1.3 Reglamento de Béisbol.
- 8.1.3.1 Estructura del Reglamento.
- 8.1.3.2 Exposición y Discusión de situaciones importantes.

8.2 PREPARACIÓN FÍSICA (general y específica)

- 8.2.1 El Calentamiento.
- 8.2.2 Cualidades Físicas.
- 8.2.3 Sesión de Entrenamiento.
- 8.3 PREPARACIÓN TÉCNICA (defensiva y ofensiva).
- 8.3.1 El Lanzador.
- 8.3.2 El Receptor.
- 8.3.3 El Primera Base.
- 8.3.4 El Segunda Base y el Campo Corto.
- 8.3.5 El Tercera Base.
- 8.3.6 Los Jardineros.
- 8.3.7 El Bateador.
- 8.3.8 Corring de Bases.
- 8.3.10 Manager, Coach 3B, Coach 1B.

8.4 PREPARACIÓN TÁCTICA (defensiva y ofensiva).

- 8.4.1 Situaciones de Juego (análisis).
- 8.4.2 Proyección de Video.

PREPARACIÓN TEÓRICA

Breve Reseña Histórica del Béisbol en el Mundo

La supuesta invención del Béisbol por parte de un joven cadete de West Point, llamado Abner Doubleday, durante el verano de 1839 en la villa de Cooperstown, es una historia profundamente enraizada en el folklore del deporte norteamericano. La fábula se originó en 1907, en el último reporte de un comité comisionado por los ejecutivos de grandes ligas para investigar acerca de los orígenes del "Juego Nacional Americano".

Desde entonces, los historiadores deportivos han contradicho repetida e inútilmente la versión, argumentando que Abner Doubleday nunca visitó a Cooperstown en 1839, que sus diarios no contienen referencia alguna sobre el juego y que la forma de béisbol que él supuestamente inventó, se parece demasiado al juego según se hacía poco después de 1900.

Pero a principios de la colonia hubo varios precursores del béisbol, entre los que se incluyen juegos informales de origen inglés, tales como paddleball, trap ball, one-old-cat, rounders y town ball. Este último fue un juego popular en la Nueva Inglaterra colonial, siendo jugado por adultos y niños con un bate y una pelota en un campo abierto.



Otra referencia importante en relación con la historia del béisbol, señala al Sr. Alexander Cartwright, a quien se le reconoce con los siguientes aspectos:

- Organizador del primer equipo de pelota (The Knickerbokers, 1845 aproximadamente).
- El ordenamiento de algunas normas elementales de juego:
 - a. La diagramación del campo.
 - b. La definición del número de outs por entrada al bate.
 - c. Eliminación del proceso de tirarle la pelota al corredor para eliminarlo.

De la misma manera, el pionero del béisbol y gran innovador Harry Wright, un profesional del cricket convertido a manager de béisbol, se apoyó fundamentalmente en su experiencia en el cricket para promover el béisbol como un deporte profesional en los Estados Unidos, cuando obtuvo la oportunidad de dirigir el primer equipo de béisbol profesional los "Red Stockings de Cincinnati", por tal motivo fue considerado como el padre del deporte a nivel profesional. Así mismo, se debe hacer referencia acerca de la incorporación de esta disciplina deportiva en muchos países y donde su aceptación y desarrollo han sido muy positivos desde todo punto de vista.

Breve Reseña Histórica del Béisbol en Venezuela:

Todos los historiadores – y conste que en nuestro país no han sido muchos los que se han dedicado al estudio de nuestro amanecer deportivo – coinciden en afirmar que el béisbol llegó a Venezuela cuando agoniza el siglo XIX.

Cuando el Béisbol llegó a Venezuela, según Ettedgui, las revoluciones habían paralizado el comercio, decaía la producción agrícola y pecuaria y aunque tenía una población raquítica, el desempleo y las enfermedades eran las principales causas de atraso en nuestro país.

Luego de estos inicios el béisbol tiene una decaída por causas políticas principalmente, hasta 1902 cuando se vuelven a reanudar las prácticas en unos terrenos en el Paraíso, los cuales cedió la compañía Tranvías de Caracas. A continuación nos trasladaremos a la década de 1940, una experiencia decisiva para lo que es el béisbol en nuestros días, la representación nacional viaja a La Habana, Cuba, (1941) para participar en la IV Serie Mundial de Béisbol Amateur, que se jugó en el estadio La Tropical de la ciudad. Era la segunda actuación del país en un evento de tal magnitud, donde consigue su objetivo.

El 12 de Octubre de 1946 comenzó el Béisbol profesional venezolano y desde esa fecha han venido jugándose año tras año los campeonatos, que suman hasta la fecha cincuenta y seis.

Igualmente se implanta la práctica del deporte desde la infancia, en la calle, ya se practicaba un béisbol de carácter informal, se jugaba con pelota de goma, con envases de cartón, etc. A raíz de estas actuaciones, se le da formalidad al deporte, se crea la Asociación Venezolana de Béisbol, que en 1953 se transforma en la Federación Venezolana de Béisbol (FVB), esto estimuló la creación de ligas menores autónomas.

Ettedgui dice que los niños bien caraqueños, estudiantes de universidades norteamericanas, son los que lo introdujeron el béisbol en Venezuela, basado en los relatos de Don Carlos Márquez, quien con un grupo de personalidades de la época se encontraba en Caracas en un sitio llamado el Stand del Este, cuando cuenta que de cuatro coches de caballos descendió un grupo de jóvenes cargados con todo lo necesario para jugar béisbol, bates, pelotas, guantes, etc.

El diario El Pregonero, insertó una breve nota, casi con toda seguridad la primera vez donde apareció la palabra base-ball, donde informaba que "...ayer tuvimos ocasión de ver el plano levantado para construir tribunas y gradas, bajo el toldo para el público. Nos parece muy buena la idea y creemos que producirá excelentes resultados..." "El título de esta notas fue "Base-ball",

Sin embargo, a pesar de ese desarrollo cuantitativo del béisbol, nadie ni el IND ni la FVB, están en capacidad de informarle al país cuantos venezolanos juegan al béisbol ni cuantos equipos existen. Aunque, con todo esto ahora hay más peloteros en el béisbol organizado tanto en los Estados Unidos como en otras partes del mundo, igualmente un alto número de monitores, instructores, entrenadores y técnicos; las Pequeñas Ligas de Venezuela y la Corporación Criolitos de Venezuela, junto a la organización citada anteriormente, conforman las instituciones que están encargadas de administrar y gerenciar el béisbol menor en la actualidad, por ello han venido consiguiendo muchos triunfos a nivel internacional en los últimos años, todo lo contrario el béisbol adulto de Venezuela, donde podrán asistir los jugadores del béisbol amateur junto con los del profesional.

Organización del Béisbol a Nivel Internacional





Organización del Béisbol a Nivel Nacional



Reglamento del Béisbol



Regla 1.00 Los Objetivos del Juego.

Regla 2.00 Definición de Términos.

Regla 3.00 Preliminares del Juego.

Regla 4.00 Inicio y Fin del Juego.

Regla 5.00 Poniendo la Pelota en Juego, Pelota Viva.

Regla 6.00 El Bateador.

Regla 7.00 El Corredor de Base.

Regla 8.00 El Lanzador.

Regla 9.00 El Árbitro.

Regla 10.00 Las Reglas de Anotación.



PREPARACIÓN FÍSICA

La preparación física (PF) es el conjunto organizado y jerarquizado de los procedimientos de entrenamiento, cuyo objetivo es el desarrollo y el mejoramiento de las cualidades físicas del deportista. La preparación física tiene que estar presente en los diferentes niveles del entrenamiento deportivo y ponerse al servicio de los aspectos técnico-tácticos prioritarios de la actividad practicada, para obtener un mayor rendimiento deportivo.

La preparación física define con claridad su objeto: las cualidades físicas del deportista. De ahí que sea importante delimitar con precisión este nuevo concepto, fijar sus límites y sus factores determinantes.

Los atletas deben estar físicamente preparados para jugar bien y evitar lesiones. Por lo tanto, una de las responsabilidades del preparador físico es ayudar a sus deportistas a alcanzar este nivel de forma física que reclama el deporte que entrena.

Las Cualidades Físicas:

El organismo humano posee facultades fisiológicas, que apoyándolas en elementos anatómicos como los músculos y las articulaciones permiten realizar la posición y el movimiento.

Cuando estas facultades funcionan a los niveles requeridos según la edad y el desarrollo del atleta, ayudan a determinar en ellos un buen rendimiento.

Por ello, las cualidades físicas por medio de la preparación se desarrollan y se mejoran a lo largo del ciclo de entrenamiento.

Se consideran cualidades físicas la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad y la coordinación.

Fuerza: Es la facultad o cualidad física que posee un individuo para vencer una resistencia externa, independientemente del tiempo empleado.

Resistencia: Es la facultad o cualidad física que posee un individuo para sostener o mantener eficientemente un esfuerzo el mayor tiempo posible.

Velocidad: Es la facultad o cualidad física que posee un individuo para reaccionar a los estímulos o para recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

Flexibilidad: Es la facultad o cualidad física que posee un individuo para acercar, alejar y desplazar uno o más segmentos del cuerpo.

Coordinación: Es la facultad o cualidad física que posee un individuo para utilizar conjuntamente las propiedades del sistema nervioso y muscular para llevar a cabo la ejecución de movimientos.

ORDEN PRIORITARIO PARA EL DESARROLLO Y MEJORAMIENTO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS EN EL BÉISBOL MENOR:

*COORDINACIÓN.

*FUERZA.

*VELOCIDAD.

*FLEXIBILIDAD.

*RESISTENCIA.



***FUERZA**

***VELOCIDAD**

***FLEXIBILIDAD**

***COORDINACIÓN**

***RESISTENCIA**

EL CALENTAMIENTO EN EL BEISBOL

El calentamiento en el béisbol, así como en todos los deportes, es una parte fundamental de la actividad deportiva. Un buen calentamiento permite prevenir lesiones, además de mejorar el rendimiento deportivo. Un mal calentamiento puede ser causa de múltiples lesiones.

El calentamiento consta de dos fases y tiene una duración variable en función del ejercicio a realizar, como término medio debería durar entre 10 - 15 minutos, claro teniendo en cuenta el tiempo total de cada sesión de entrenamiento.

- Estiramientos musculares o Elongación Muscular

Son la parte fundamental del calentamiento, es muy importante realizarlos de forma sistemática antes y después del ejercicio. Antes del ejercicio preparan los músculos para la actividad y después del ejercicio ayudan a la relajación de las fibras musculares. Es conveniente establecer una rutina para no olvidar ningún grupo muscular. Se puede empezar por la cabeza e ir bajando. Por ejemplo: Cabeza, hombros, codos, dedos, cadera, rodilla, tobillo o a la inversa.

- Calentamiento Articular o Movilidad Articular

Consiste en movilizar las distintas articulaciones que van a participar en el ejercicio, para aumentar su lubricación y lograr que los huesos se desplacen con facilidad. La movilización de las articulaciones se hace de forma suave y continua, lo que no quiere decir que se realicen movimientos lentos.

Efectos del calentamiento en el organismo humano

Intensificación de la circulación sanguínea: que viene dada por 3 factores:

*Aumento de la frecuencia cardíaca (fc): Se da una estimulación debido a la excitación de la Adrenalina.

*Aumento de la presión sanguínea: Las glándulas suprarrenales producen Adrenalina y Noradrenalina. La Noradrenalina produce una vasoconstricción periférica (vasos sanguíneos cutáneos disminuyen su diámetro y así los músculos reciben más sangre). Debido a este aumento de la sangre en el músculo, aumento de la frecuencia cardíaca y aumento de la resistencia periférica, se da un aumento de la presión sanguínea (se dilatan las arterias que dan sangre al músculo para compensar este aumento de presión).

*Aumento del volumen sanguíneo en circulación: Este permite llevar más sustratos y O₂ hacia los músculos y eliminar los desechos. Así se evita una hiperacidosis del músculo (descenso del pH) que puede alterar su actividad, desnaturalizando las células.



MEDIOS PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA

Los medios de entrenamiento son el conjunto de actividades que realizan los jugadores para alcanzar los objetivos previstos en la planificación. Los medios están formados fundamentalmente por los ejercicios físicos que se realizan en los entrenamientos y en la competición. Podemos distinguir dos clases diferentes de medios de entrenamiento: MEDIOS ESPECÍFICOS Y MEDIOS BÁSICOS.

MEDIOS ESPECÍFICOS

Son aquellos que se desarrollan en un contexto semejante al de la competición. Este tipo de cargas tienen una incidencia compleja en todos los factores de rendimiento. Constituyen el mejor medio para incrementar el rendimiento de jugadores y equipos al estimular el sistema, en las mismas condiciones en que será requerido en la competición. Centrándonos en los factores físicos, el entrenamiento específico es, por sí mismo, el mejor estímulo para la mejora de las cualidades físicas específicas.

MEDIOS BÁSICOS

Son todos aquellos que se desarrollan en condiciones ajenas a las propias de la competición. Tienen una orientación más definida que los medios específicos, puesto que inciden prioritariamente sobre algún factor concreto de rendimiento.

METODOLOGÍA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA DENTRO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

COMPOSICIÓN DE LOS ESTÍMULOS:

- **INTENSIDAD:** Magnitud del esfuerzo en la unidad de tiempo.
- **VOLUMEN:** Cantidad de trabajo realizado.
- **DENSIDAD:** Relación entre la actividad y el descanso.
- **DURACIÓN:** Tiempo de aplicación de un estímulo.
- **FRECUENCIA:** Número de estímulos aplicados por semana.

IMPORTANCIA DE LA FLEXIBILIDAD EN EL BÉISBOL

1. Permite limitar en gran medida el número de lesiones tanto a la ofensiva como en la defensiva.
2. Facilita el aprendizaje de la mecánica defensiva y ofensiva.
3. Incrementa las posibilidades de otras capacidades físicas como son fuerza, rapidez y resistencia.
4. Garantiza la amplitud de los movimientos técnicos, la economía de los desplazamientos y las repeticiones.
5. Permite ganar en elegancia y fijación de los segmentos corporales como el movimiento del lanzador a la hora de lanzar.

Velocidad

Generalmente se utilizan los métodos de velocidad sprint a intervalo con pausa prolongada de descanso y los tramos cortos superan la velocidad máxima, este entrenamiento tiene un carácter alactácido anaerobio, ejemplo:

4 x home - primera 95% intensidad.
2 min. descanso

Organizar la práctica efectivamente.

La forma de organizar una Sesión de Entrenamiento:

Una de las tareas de los entrenadores es la organización de las prácticas. Se debe desarrollar una práctica en donde se trabaje en cada área del juego; preparación física, preparación técnica, táctica y teórica, (defensiva, ofensiva) en la medida de lo posible.

Todo debe ir organizado y por tiempo. Aquí se presenta una estructura básica de una práctica de 2 horas de duración. Se podrían modificar las sesiones de acuerdo a las necesidades del equipo. (EJEMPLO)



Tiempo de Actividad (120 minutos)

***Charla o Meeting:**

5 minutos.

***Preparación Física General:**

Calentamiento, Movilidad o Acondicionamiento Muscular.

10 minutos.

***Preparación Física Específica (Velocidad):**

10 minutos.

Ejercicios de acción y reacción.

***Calentar los brazos:**

10 minutos.

***Defensiva:**

20 minutos.

***Break:**

5 minutos.

***Ofensiva:**

45 minutos.

***Corrido de bases:**

10 minutos.

***Enfriamiento o Vuelta a la Calma:**

5 minutos.

Calentamiento o Acondicionamiento Muscular

Comenzar los ejercicios de calentamiento de abajo hacia arriba o viceversa.

Ej: Tobillos, rodillas, cintura, etc., hasta llegar al cuello.

Ejercicios de acción y reacción:

Sprints.

Carioca.

Pliometría.

Calentamiento de brazos: (las distancias deben variar de acuerdo a las edades)

60 pies 3 minutos

90 pies 3 minutos

120 pies 1 minutos

60 pies 3 minutos

Corre y relevo e Infield

Outfielders en cada jardín del campo: fildeo hacia atrás y a los lados, fildeo de rollings, mecánica del tiro a las bases (3-4 minutos en cada área).

Infielders cada uno en su posición: se necesitan dos fongos, uno a cada lado del plato.

El fongo del lado derecho del plato:



Rollings 3B – tiros 1B. 3 minutos

Rollings 2B – doble play 3 minutos

Rollings 3B – doble play 3 minutos

El fongo del lado izquierdo del plato:

Rollings SS – doble play 3 minutos

Rollings 1B – tiros 3B 3 minutos

Rollings SS – tiros 1B 3 minutos

Infield: Infield regular 10 minutos

Receptores: Fildean toques de bola y reciben tiros.

Lanzadores y receptores: En los bullpen trabajando en lanzamientos y mecánica.

Bateo en Circuito:

Dividir el equipo en 3 grupos.

Preparar 3 estaciones de bateo.

Estación #1 Práctica de bateo en el terreno (15-20 swings).

Estación #2 Soft toss en la malla o contra la lona (bolas duras o plásticas).

Estación #3 Práctica con bolas plásticas, de anime, etc.

La duración de cada estación es de 15 minutos y luego rotan.

Corrido de bases:

H a 1ra Rolling al SS.

H a 1ra Sencillo al CF.

1ra a 3ra Sencillo al RF (caminar hasta home) .

H a 2B Doble 2.

2B a H Anotar con sencillo.

H a 3B Triple.

3B a H Pisa y corre.

HR Dentro del parque.

Enfriamiento:

Período de enfriamiento, estirar levemente los miembros inferiores.



PREPARACIÓN TÉCNICA

EL LANZADOR

1. Cualidades del Jugador:

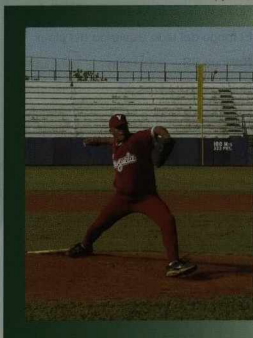
- Lanzar con fuerza y velocidad.
- Control.
- Alto.
- Concentración.
- Postura.
- Coordinación.
- Defensa.
- Excelente condición física.

2. Posiciones Reglamentarias:

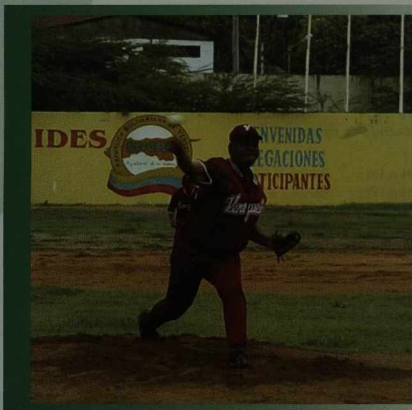
- De frente .
- De lado.

3. Aspectos Fundamentales para el desarrollo del lanzador:

- Posición de frente.
- Posición de lado.
- Agarre de la pelota.
- Movimientos del lanzador.
- Trabajo con el control.
- Viradas o salidas hacia primera base.
- Viradas o salidas hacia segunda base.
- Viradas o salidas hacia tercera base.
- Convertirse en infield.
- Desarrollo de la velocidad.
- Aptitud física.
- Fildeo de rolling.
- Fildeo de toques de bola.
- Asistencias.
- Cubrir primera base con rolling.
- Lanzamiento de bola franca.
- La base por bola intencional.
- Cubrir el Home.
- Reglas del balk.
- Dominio de la mecánica del Wind - up.



Lanzar con fuerza, velocidad y seguridad son cualidades del beisbolista.



Excelente postura y coordinación en los movimientos hacen un buen lanzador.

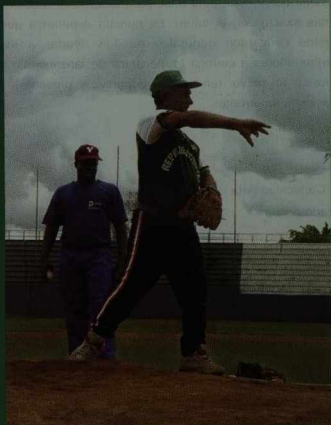


4. Metodología de la Enseñanza (Progresiones)

- Colocación y ubicación en la tabla de lanzar.
- Ejecución de los movimientos preliminares de pies, de péndulo y pivot o de apoyo.
- Énfasis en la elevación de la rodilla del pie de péndulo.
- Agrupar las extremidades del cuerpo.
- Balance.
- Posición del brazo de lanzar.
- Diferentes posiciones del codo del brazo de lanzar.
- Lanzar a corta distancia pitcheos en recta, para luego aumentar la proyección.
- Lanzar con un compañero como receptor.
- Realizar repeticiones de la mecánica, según cada posición de lanzamiento.
- Lanzamiento de rectas y cambios.

5. Bloque de Ejercicios (Drills)

- Realizar repeticiones de mecánica.
- Desarrollo y mejoramiento de las cualidades físicas.
- Bullpen con un receptor.
- Bullpen con un bateador haciendo sombra (derecho y zurdo).
- Lanzar a larga distancia.
- Fildear rollings y lanzar a las bases.
- Rolling a primera y cubrir la base.
- Señalar al receptor la ubicación de la pelota.
- El resto de los drills serán construidos o señalados en la sesión de trabajo.



Se deben tomar en cuenta las diferentes posiciones de lanzamiento y la metodología de enseñanza, para mejorar el nivel de lanzamiento.

6. Tips

Lo que un lanzador tiene que hacer para mejorar en su rendimiento, son cuatro aspectos fundamentales:

1. Una buena Preparación Física.
 2. Una buena Técnica.
 3. Una buena Preparación Táctica.
 4. Siendo lo más importante, tener una buena Preparación Psicológica.
- La consistencia como lanzador llega cuando existe logra la conexión "mente - cuerpo".

7. Resumen

Los aspectos del lanzamiento descritos anteriormente, ilustran algunos conceptos generales que unidos pueden ser considerados como "el mecanismo apropiado de lanzamiento". Los lanzadores no deben tratar de emular exactamente las posiciones y movimientos vistos en este artículo. Las características de pitcheo presentadas deben ser usadas sólo como una guía cuando esté intentando corregir problemas técnicos. Además, haga sólo pequeños cambios y deje que el atleta o el entrenador determine si estos fueron beneficiosos. Los cambios drásticos en el estilo de lanzar deben ser desarrollados gradualmente sobre un gran período de tiempo. Los avances que realizan los estudiosos del Béisbol en la mecánica del pitcheo, sin duda, alterarán algunos de estos conceptos. Sin embargo, el intento de esta presentación es establecer un modelo preliminar, el cual puede servir como una base para determinar modelos más exactos en el futuro. Es nuestra esperanza que estos conceptos generales puedan ayudar a los entrenadores a corregir la mecánica de lanzamiento y buscar un mayor rendimiento deportivo y prevenir las lesiones recurrentes.

EL RECEPTOR

1. Cualidades del Jugador

- Capacidad para dirigir eficientemente a los lanzadores.
- Excelente coordinación de pies y manos.
- Manos suaves.
- Potente brazo de lanzar.
- Bateador de fuerza.
- Espíritu de combatividad.

2. Posiciones Reglamentarias

- Posición básica sin corredores en base.
- Posición básica con corredores en base.
- Ubicación en la caja de receptor.



Un receptor debe coordinar sus movimientos, con posiciones firmes.

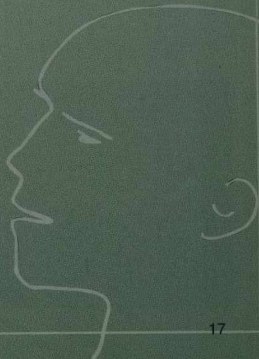


3. Aspectos Fundamentales para el desarrollo del receptor

- Posición detrás del Home.
- Mecánica de recibir lanzamientos.
- Mecánica de recibir tiros de diferentes partes del campo de juego.
- Sistema de señas.
- Tiro a segunda. Robo con bateador derecho.
- Tiro a segunda. Robo con bateador zurdo.
- Tiro a tercera. Robo con bateador derecho.
- Tiro a primera. Sorprender al corredor.
- Recibir bolas que piquen delante del home.
- Fildeo de fly.
- Fildeo de toques de bola.
- Out forzado.
- Bloqueo del Home.
- La base por bolas intencional.
- Asistencias.
- Acción defensiva para el doble robo.

4. Metodología de la Enseñanza (Progresiones)

- Adopción de la posición básica.
- Indicación de señas.
- Adopción de la posición con corredores en base.
- Recepción de lanzamientos afuera.
- Recepción de lanzamientos adentro.
- Recepción de lanzamientos quebrados.
- Recepción de lanzamientos desde una máquina de pitcheo.
- Recibir a los lanzadores cuando realizan Bullpen.
- Tiro a Segunda.
- Tiro a Tercera.
- Tiro a Primera.
- Colocación de pelotas fijas, hacia el área de tercera y primera.
- Fildear toques, ejecutados por el técnico o un bateador.





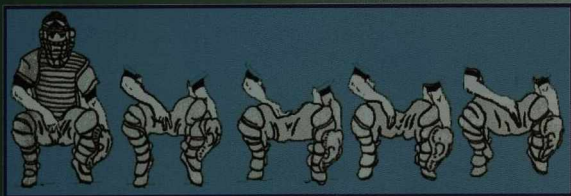
5. Bloque de Ejercicios (Drills)

- Colocación de los implementos de receptor.
- Desplazamientos hacia delante, atrás y a los lados.
- Recibir lanzamientos del lanzador.
- Recibir lanzamientos desde cualquier parte del campo.
- Participar en las acciones del infield.
- Realizar pivots en segunda base.
- Juego de pies.
- El resto de los drills serán contruidos o señalados en la sesión de trabajo.



Entre las posiciones básicas del catcher se encuentran: Sin corredores en base y Con corredores en base.

Posiciones del Catcher.





6. Tips

El receptor conforma la batería junto con el lanzador, debe tener una excelente condición física.

7. Resumen

Podemos afirmar que el receptor es el cerebro del equipo. Su importancia es vital en los robos de base, en los batazos de fly que van cercano a su demarcación y en las asistencias a las bases. Por encima de todas estas funciones, está la de saber dirigir y comunicar a su lanzador confianza y seguridad.





EL PRIMERA BASE

1. Cualidades del Jugador:

- Buena estatura.
- Preferiblemente zurdo, pero no indispensable.
- Buen fildeador,
- Bateador de fuerza.
- Excelente coordinación.

2. Posiciones Reglamentarias:

- Adopción de la posición básica para fildear.
- Adopción de la posición para cuidar a un corredor.

3. Aspectos Fundamentales para el desarrollo del Primera Base:

- Fildeo de rolling.
- Recibir los tiros.
- Bloqueo de la bola.
- Fildeo de toques de bola.
- Iniciar el doble play por segunda.
- Pasarle la bola al lanzador.
- Fildeo de fly.
- Marcar los tiros al receptor.
- Asistencias.
- Servir de cortador.
- La jugada de apelación.
- Cuidar al corredor.
- Jugar en función de la situación de juego planteada.

4. Metodología de la Enseñanza (Progresiones):

- Desplazamientos hacia adelante y hacia los lados.
- Fildear pelotas tiradas con la mano.
- Fildeo de rolling de frente.
- Fildeo de rolling hacia los lados.
- Fildeo de toques de bola.
- Recibir los lanzamientos de los jugadores del infield.
- Fildear rolling y lanzar a Home.



5. Bloque de Ejercicios (Drills)

- Ejercicios de acción y reacción.
- Recibir y lanzar.
- Recibir lanzamientos malos.
- Salida de la base.
- Fildear fly en su área de prioridad.
- El resto de los drills serán contruidos o señalados en la sesión de trabajo.

6. Tips

Posición de fildeo:

- Fildea la pelota cerca de la mitad del cuerpo.
- Los pies deben estar un poco más separados que el ancho de los hombros, con el pie del guante un poco más adelantado.
- Las rodillas se mantienen flexionadas y se estiran las manos hacia la pelota (el guante siempre debe estar en tu zona de visión).
- Mantener los ojos en la pelota hasta que esta entre en el guante.

EL SEGUNDA BASE

1. Cualidades del Jugador:

- Excelente fildeador.
- Gran alcance.
- Buen brazo.
- Bateador de contacto y dirección.
- Rápido.

2. Posiciones Reglamentarias:

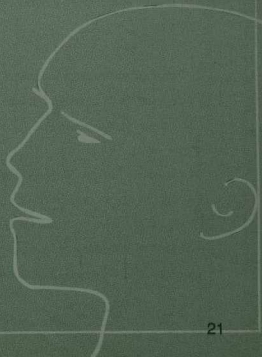
- Adopción de la posición básica.
- Mantener el cuerpo abajo .

3. Aspectos Fundamentales para el desarrollo del Segunda Base:

- Adopción de la posición básica para ejecutar el fildeo.
- Desplazar el cuerpo hacia la pelota.
- Fildear en lo posible en el centro del cuerpo y en el mejor bound.
- Mantener la vista en la pelota hasta que la atrape.

4. Metodología de la Enseñanza (Progresiones):

- Desde la posición básica desplazar el cuerpo hacia pelotas fijas.
- Fildear pelotas lanzadas con la mano a corta distancia.
- Fildear pelotas de rolling de frente sin tiro a 1B.
- Fildear pelotas de rolling de frente con tiro a 1B.
- Fildear pelotas de rolling hacia los lados con tiro a 1B.
- Fildear pelotas de fly atrás, lanzadas con la mano.





5. Bloque de Ejercicios (Drills)

- Fildeo de rolling fongueados.
- Fildeo de fly.
- Realizar doble play solo.
- Cubrir segunda con robo.
- Cubrir primera base.
- Iniciar el doble play cerca de la base.
- Iniciar el doble play desde la posición normal.
- Iniciar el doble play entre primera y segunda.
- Realizar doble play por delante.
- Realizar doble play por la derecha.
- Realizar doble play tocando al corredor
- Cubrir segunda con tiro de los Jardineros.
- Ubicarse en posición correcta en situaciones de corte y relevo.
- Chequear que los corredores pisen la base según como se desarrolle la jugada.

EL CAMPO CORTO

1. Cualidades del Jugador:

- Excelente fildeador.
- Gran alcance.
- Buen brazo.
- Bateado de contacto y dirección.
- Rápido.

2. Posiciones Reglamentarias:

- Adopción de la posición básica.
- Mantener el cuerpo abajo .

3. Aspectos Fundamentales para el desarrollo del Campo Corto:

- Adopción de la posición básica para ejecutar el fildeo.
- Desplazar el cuerpo hacia la pelota.
- Fildear en lo posible en el centro del cuerpo y en el mejor bound .
- Mantener la vista en la pelota hasta que la atrape.



4. Metodología de la Enseñanza (Progresiones):

- Desde la posición básica desplazar el cuerpo hacia pelotas fijas.
- Fildear pelotas lanzadas con la mano a corta distancia.
- Fildear pelotas de rolling de frente sin tiro a 1B.
- Fildear pelotas de rolling de frente con tiro a 1B.
- Fildear pelotas de rolling hacia los lados con tiro a 1B.
- Fildear pelotas de fly atrás, lanzadas con la mano.

5. Bloque de Ejercicios (Drills):

- Fildeo de rolling.
- Fildeo de fly.
- Iniciar doble play desde la posición normal.
- Iniciar el doble play cerca de la base.
- Iniciar el doble play entre 3B y el Campo Corto.
- Realizar doble play solo.
- Cubrir segunda con robo.
- Cubrir segunda con tiro de los Jardineros.
- Asistencias.
- Servir de cortador.
- Ubicarse en posición correcta en situaciones de corte y relevo.
- Asistir en tercera con robo .

EL TERCERA BASE

1. Cualidades del Jugador

- Buen fildeador.
- Excelente brazo.
- Bateador de fuerza.
- Coraje.

2. Posiciones Reglamentarias:

- Adopción de la posición básica.
- Mantener el cuerpo abajo .

3. Aspectos Fundamentales para el desarrollo del Tercera Base:

- Adopción de la posición básica para ejecutar el fildeo.
- Desplazar el cuerpo hacia la pelota.
- Fildear en lo posible en el centro del cuerpo y en el mejor bound .
- Mantener la vista en la pelota hasta que la atrape.



4. Metodología de la Enseñanza (Progresiones):

- Desde la posición básica desplazar el cuerpo hacia pelotas fijas.
- Fildear pelotas lanzadas con la mano a corta distancia.
- Fildear pelotas de rolling de frente sin tiro a 1B.
- Fildear pelotas de rolling de frente con tiro a 1B.
- Fildear pelotas de rolling hacia los lados con tiro a 1B.
- Fildear pelotas de rolling de frente con tiro a 2B.
- Fildear pelotas de rolling hacia los lados con tiro a 2B.
- Fildear pelotas de fly atrás, lanzadas con la mano.
- Fildear pelotas de fly hacia la zona de foul, lanzadas con la mano.

5. Bloque de Ejercicios (Drills):

- Fildeo de rolling.
- Fildeo de fly.
- Iniciar el doble play por segunda base.
- Cubrir tercera con robo.
- Cubrir tercera con tiro de los Jardineros.
- Fildeo de toques y tiros de primera base.
- Fildeo de toques y tiros a segunda base.
- Iniciar el doble play por home.
- Ubicarse en posición correcta en situaciones de corte y relevo.
- Servir de cortador.

Resumen de Infielders

Posición preparado

- Las manos se sueltan de las rodillas y se mantienen adelante con las palmas apuntando hacia arriba.
- El peso del cuerpo se lleva a la punta de los pies.

Posición de fildeo

- Fildea la pelota cerca de la mitad del cuerpo.
- Los pies deben estar un poco más separados que el ancho de los hombros, con el pie de la mano enguantada un poco más adelantado.
- Las rodillas se mantienen flexionadas y se estiran las manos hacia la pelota (el guante siempre debe estar en tu zona de visión).
- Coloca el guante debajo de la pelota, junto a la superficie del suelo.
- Mantén los ojos en la pelota hasta que esta entre en el guante.



Mecánica de tiro

- Agarra la pelota de la parte más ancha, por las cuatro costuras.
- Alinea el hombro y cadera de la mano enguantada con el objetivo, en una posición balanceada de guía.
- Lleva el brazo de lanzar directamente hacia atrás.
- La acción de lanzar debiera completar un círculo.
- Mueve todo tu cuerpo hacia el objetivo para completar el lanzamiento o tiro.

LOS JARDINEROS

1. Cualidades del Jugador:

- Rápidos.
- Excelentes fildeadores.
- Brazos fuertes.
- Bateadores de contacto y de fuerza.

2. Posiciones Reglamentarias:

- Adopción de la posición básica.

3. Aspectos Fundamentales para el desarrollo de los Jardineros:

- Desplazamiento hacia delante.
- Desplazamiento hacia atrás.
- Desplazamiento hacia el lado derecho.
- Desplazamiento hacia el lado izquierdo.

4. Metodología de la Enseñanza (Progresiones):

- Desplazamiento hacia delante y fildear fly lanzados con la mano.
- Desplazamiento hacia atrás y fildear fly lanzados con la mano.
- Desplazamiento hacia el lado derecho y fildear fly lanzados con la mano.
- Desplazamiento hacia el lado izquierdo y fildear fly lanzados con la mano.
- Fildeo de rolligs (hits) sin corredores en base.
- Fildeo de rolligs (hits) con corredores en base.





5. Bloque de Ejercicios (Drills)

- Fildeo de fly.
- Fildeo de rolling.
- Bloquear la bola.
- Tiros a segunda.
- Tiros a tercera.
- Tiros a home.
- Tiros al cortador.
- Fildeo de líneas.
- Fildeo en el área de sol.
- Fildear entre los jardineros (comunicación).
- Fildeo entre el jardinero y un jugador del cuadro.
- Fildeo para pisa y corre.

EL BATEADOR

El bateo se considera el fundamento más difícil de dominar, en tal sentido Williams citado por Valdir (1993), lo confirma al señalar que "batear una pelota de béisbol es la cosa más difícil de realizar en el deporte".

1. Distribución del Bateo:

- A. Selección del Bate.
- B. Agarre del Bate.
- C. Colocación en la caja de bateo.
- D. Balance o equilibrio.
- E. Separación o carga.
- F. Acción del inicio del swing.
- G. Acción para completar el swing.

2. Análisis del Bateo:

- El bateador debe usar un bate, con el cual se sienta cómodo y que a su vez pueda controlarlo y manejarlo.
- El bate debe ser agarrado con las falanges de los dedos y cerrando las manos.
- La ubicación o colocación en la caja de bateo debe ser cómoda, esta puede ser abierta, cerrada o paralela.
- Constituir una buena base de sustentación.
- Debe existir balance y equilibrio en la posición para batear y ejecutante debe conseguirlo.
- Traslado del cuerpo de atrás hacia adelante.



Batear una pelota de béisbol es cosa que requiere concentración y práctica.



- Movimientos de los segmentos corporales y grupos musculares que participan en la acción, coordinación y secuencia de la sumatoria de movimientos.
- Las manos deben ir de adentro hacia afuera.
- Definir completa y ampliamente el golpe de la pelota.
- Dejar que el bate mantenga su recorrido.

3. Bloque de Ejercicios:

- Batear con un Batting tee.
- Ejecutar swings con bates livianos.
- Batear pelotas bombeadas.
- Batear Soft - toss.
- Batear pelotas de softball.
- Batear poly ball (pelotas plásticas de agujeros).
- Batear pelotas lanzadas.
- Swings con bates pesados.
- Swings con un steak bat.
- Toque de bola.
- Pepper game.
- Otros medios.

4. Corring de bases;

- Carrera de Home a 1B.
- Carrera de Home a 2B.
- Carrera de Home a 3B.
- Carrera de Home a Home.
- Carrera de 1B a 3B.
- Carrera de 1B a Home.
- Carrera de 2B a Home.
- Pisa y Corre de 1B a 2B.
- Pisa y Corre de 2B a 3B.
- Pisa y Corre de 3B a Home.



RECOMENDACIONES FINALES

Lanzar y recibir una pelota de Béisbol

Un aspecto importante del juego implica tener habilidades para lanzar y recibir la pelota. Desafortunadamente muchos entrenadores descuidan la enseñanza de los fundamentos básicos necesarios para alcanzar un nivel de técnica apropiado, con actividades de capacitación y actualización se van a corregir esos aspectos en el proceso de enseñanza aprendizaje del Béisbol Menor.

Lanzando: Un lanzamiento apropiado de la pelota depende del agarre de la pelota y del movimiento del brazo y del cuerpo.

Agarre:

- 1) El dedo índice y el de el medio se ponen cerca, pero no juntos, cruzando las costuras.
- 2) El dedo pulgar se coloca debajo de ambos, proporcionando soporte.
- 3) Debe haber un pequeño espacio entre la palma y la pelota mientras los otros dedos están doblados y relajados.

Movimiento del brazo y cuerpo:

- 1) Al comenzar a lanzar se gira la cadera y el hombro hacia el punto donde se lanza la bola, cumpliendo la función de guía; el peso del cuerpo va hacia atrás.
- 2) El brazo que lanza cae hacia abajo mientras que la pierna del frente comienza a dar el paso (la pierna opuesta al brazo que lanza).
- 3) El brazo que lanza se extiende hacia atrás – el peso comienza a transferirse a la pierna del frente.
- 4) Hombros nivelados – la pierna del frente se pone en el suelo – la cadera se comienza a abrir.
- 5) La muñeca se dobla hacia atrás (como un gatillo) – el codo se flexiona.
- 6) Los ojos se mantienen en el objetivo – se transfiere todo el peso al pie de enfrente.
- 7) La pelota se suelta ligeramente arriba y a la altura de la cara aproximadamente.

Recibiendo:

Cuando se recibe, la posición del guante es determinada usualmente por si la pelota viene sobre o bajo la cintura. Sobre la cintura, los dedos apuntan hacia arriba, y bajo la cintura los dedos apuntan hacia abajo. Para pelotas que vienen a nivel del cinturón, los codos se extienden levemente para amortiguar el lanzamiento y los dedos apuntan hacia afuera.

La pelota de béisbol debe ser atrapada con los miembros superiores relajados y extendidos hacia la llegada de la pelota. La pelota debiera ser recibida en el lado del cuerpo por donde se lanza, con los codos flexionados. Las manos se retiran lentamente hacia atrás para absorber la fuerza del lanzamiento. La mano con que se lanza entra al guante lo más rápido que sea posible y busca el agarre correcto de la pelota, en preparación de un lanzamiento rápido. Los entrenadores deben hacer hincapié que la velocidad con los pies es esencial en conseguir que el cuerpo tenga una buena posición para recibir.



CARTA DE UN NIÑO

A MIS PADRES , A MIS ENTRENADORES , A MIS DIRIGENTES ...

Sé lo que todos me quieren, cada uno lo demuestra permanentemente en cada acto, en cada lugar y en cada relación que nos une. Por ese amor que sienten hacia mí y por el que yo siento por ustedes, quiero que me den la posibilidad de ser libre, de crecer de la manera más pura y desatada de obligaciones que pueda. Déjenme jugar con la alegría que de por sí representa, déjenme ser un niño que a mí me gusta serlo.

No quieran que logre cosas que tal vez sean importantes, pero para momento y que buscarlas ahora representaría perder otras en pos de aquellas y a las que considero hoy importantes.

Déjenme vivir la edad que tengo, pues sólo pasa una vez por mi vida. No planifiquen tanto con mi vida, ni conmigo, no se desesperen por mis derrotas, menos aun no se sientan derrotados; pues el dolor que me produce perder, termina cinco segundos después del llanto y ya ni me acuerdo, volviendo a sentir la alegría de jugar y ser todavía un niño ...

No busquen triunfos a través mío, no pretendan hacerme como fueron o no pudieron serlo, no malgasten el tiempo, soy un niño y quiero serlo.

A ustedes padres elijan el Club dónde mandarme, si es posible que me guste y tenga un Profesor que me prepare para un día ser un buen jugador, pero no hoy, donde quiero hacer lo que siento, me gusta y puedo. No quieran que sea un chico grande, busquen que sea un gran chico...

Sé lo que sufren en una cancha cuando juego, pero no me gusta que pase así, pues en ese momento yo soy feliz, estoy jugando, y pareciera desde adentro que compitieran los de afuera por nosotros, que tuvieran celos entre padres, que sufrieran por el triunfo que no llega o por el movimiento esperado y oportuno que no puedo darles.

Pero si me dieran tiempo y entendieran que esto ahora tiene que ser así, que en el deporte como en la vida todo tiene su tiempo, seguramente un día podría dárselos.

Por favor, déjenme jugar sin presiones, sin retos, sin tantas correcciones, sin ver la triste realidad de verles pelear por mí...

Por favor, dejen que juegue solo, dejen que me divierta, dejen que sea feliz, soy un Niño, no lo olviden, soy un Niño... y una sola vez en la vida.



SITUACIONES DE CORTE Y RELEVO



SITUACION 1

SENCILLO AL JARDIN IZQUIERDO
SIN CORREDOR EN BASE



El lanzador:

Se mueve a una posición entre el montículo y segunda

El receptor:
sigue al corredor a primera por el lado de afuera

El primera base:
Se asegura de que el corredor pise la almohadilla y luego se regresa a cubrir 1B

El campo corto:
Recibe el tiro del jardinero izquierdo, haciendo la función de marcador.

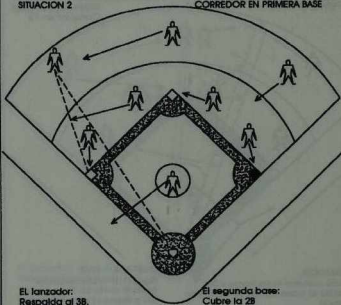
El segunda base:
Cubre la 2B

El Tercera base:
Protege el área de 3B

Los jardineros:
El jardinero central va atrás del jardinero izquierdo.
El jardinero derecho se mueve hacia la primera base.

SITUACION 2

SENCILLO AL JARDIN IZQUIERDO
CORREDOR EN PRIMERA BASE



El lanzador:
Respalda al 3B.

El receptor:
Protege el área del Home Plate.

El primera base:
Cubre 1B

El campo corto:
Va a la posición correcta a marcar el tiro a 3B

El segunda base:
Cubre la 2B

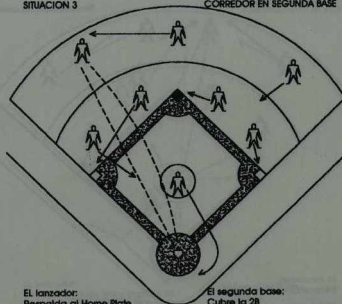
El Tercera base:
Cubre 3B

El jardinero central:
Respalda al jardinero izquierdo

El jardinero derecho:
Se mueve hacia el área de infield

SITUACION 3

SENCILLO AL JARDIN IZQUIERDO
CORREDOR EN SEGUNDA BASE



El lanzador:
Respalda al Home Plate.

El receptor:
Cubre Home Plate.

El primera base:
Cubre 1B

El campo corto:
Cubre 3B

El segunda base:
Cubre la 2B

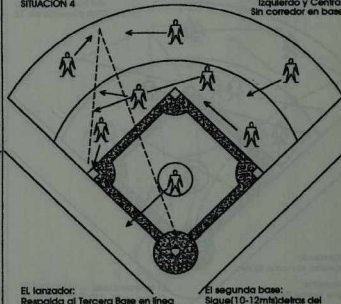
El Tercera base:
Se coloca en posición correcta para marcar el tiro al Home.

El jardinero central:
Respalda al jardinero izquierdo

El jardinero derecho:
Se mueve hacia el área de segunda base

SITUACION 4

Doble, posible Triple entre los Jardineros
Sin corredor en base



El lanzador:
Respalda al Tercera Base en línea con el tiro

El receptor:
Protege el área del Home Plate.

El primera base:
Siguiendo al corredor a Segunda, luego de ver si pisa la almohadilla.

El campo corto:
Releva el tiro del Jardinero a 3B

El segunda base:
Siguiendo (10-12m) detrás del campo corto en línea con el tiro y llama la jugada

El Tercera base:
Cubre 3B

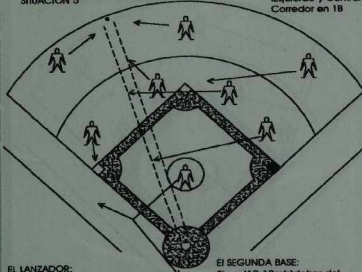
El jardinero central:
Recupera la bola, o respalda al Jardinero izquierdo

El jardinero derecho:
Se mueve hacia la 2B.



SITUACION 5

Doble, posible triple entre los Jardineros Izquierdo y Central Corredor en 1B



EL LANZADOR:

A medio camino entre home y 3B
Respalda la base, donde se desarrolle la jugada

EL RECEPTOR:

Cubre el Home Plate.

EL PRIMERA BASE:

Marca el tiro a Home Plate

EL CAMPO CORTO:

Es el relevo y se coloca en línea hacia el Home Plate

EL SEGUNDA BASE:

Sigue (10-12mts) detras del campo corto en línea con el tiro y llama la jugada

EL TERCERA BASE:

Cubre 3B

EL JARDINERO IZQUIERDO:

Recupera la bola, o respalda al Jardinero Central

EL JARDINERO CENTRAL:

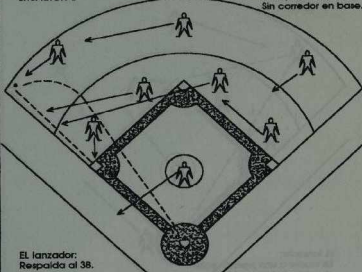
Recupera la bola, o respalda al Jardinero Central

EL JARDINERO DERECHO:

Cubre 2B

SITUACION 6

Doble, posible triple por la línea del jardín izquierdo Sin corredor en base.



El lanzador:

Respalda al 3B.

El receptor:

Protege el área del Home Plate.

El primera base:

Sigue al corredor a Segunda, luego de ver si pisa la almohadilla.

El Segunda Base.

Sigue (10-12mts) detras del campo corto en línea con el tiro y llama la jugada

El campo corto:

Es el relevo y se coloca en línea hacia la 3B.

El Tercera base:

Cubre 3B

El Jardinero izquierdo:

Recupera la bola

El Jardinero central:

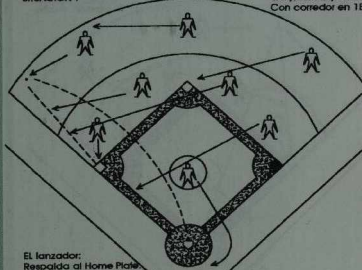
Respalda al Jardinero izquierdo

El Jardinero derecho:

Respalda el área de 2B.

SITUACION 7

Doble, posible triple por la línea del jardín izquierdo Con corredor en 1B.



El lanzador:

Respalda al Home Plate.

El receptor:

Cubre Home Plate.

El primera base:

Es el cortador en el tiro al home

El campo corto:

Es el relevo y se coloca en línea hacia el Home plate.

El Segunda Base.

Sigue (10-12mts) detras del campo corto en línea con el tiro y llama la jugada

El Tercera base:

Cubre la 3B

El Jardinero izquierdo:

Recupera la bola

El Jardinero Central:

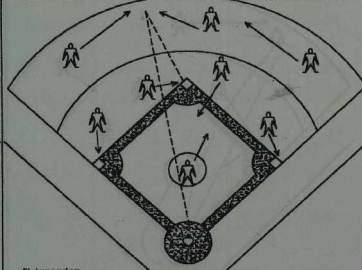
Respalda al Jardinero Izquierdo

El Jardinero derecho:

Cubre la 2B.

SITUACION 8

Sencillo al Jardín Central Sin corredor en base



El lanzador:

Respalda el área de 2B.

El receptor:

Protege el área del Home Plate.

El primera base:

Cubre 1B

El Segunda base:

respalda la 2B o la Cubre

El campo corto:

Va de marcador o Cubre 2B

El Tercera base:

Cubre 3B

El Jardinero central:

Recupera la bola

El Jardinero izquierdo:

Respalda al Jardinero Central

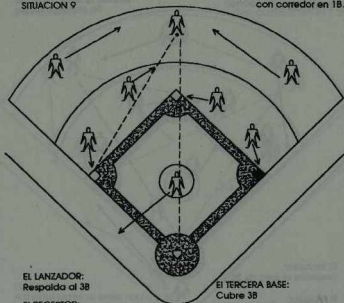
El Jardinero Derecho:

Respalda al Jardinero Central



SITUACION 9

Sencillo al Jardín Central
con corredor en 1B.



EL LANZADOR:
Respaldado al 3B

EL RECEPTOR:
Cubre el Home Plate.

EL PRIMERA BASE:
Cubre la 1B

EL SEGUNDA BASE:
Cubre 2B

EL CAMPO CORTO:
Es el marcadore a 3B

EL TERCERA BASE:
Cubre 3B

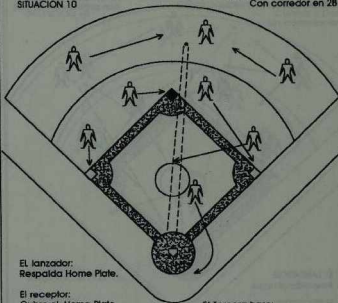
EL JARDINERO CENTRAL:
Recupera la bola

EL JARDINERO IZQUIERDO:
Respaldado al jardinero Central

EL JARDINERO DERECHO:
Respaldado al jardinero Central

SITUACION 10

Sencillo al Jardín Central
Con corredor en 2B



EL lanzador:
Respaldado Home Plate.

El receptor:
Cubre el Home Plate.

El primera base:
Marca el tiro a Home

El Segunda Base:
Cubre 1B

El campo corto:
Cubre 2B

El Tercera base:
Cubre 3B

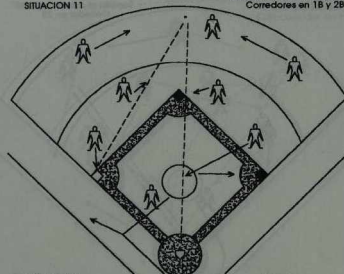
El Jardinero central:
Recupera la bola

El Jardinero izquierdo:
Respaldado al Jardinero Central

El Jardinero derecho:
Respaldado al Jardinero Central

SITUACION 11

Sencillo al Jardín Central
Corredores en 1B y 2B



El lanzador:
A medio camino entre Home y 3B
Luego respaldado la base donde se
desarrolle la jugada

El receptor:
Cubre Home Plate.

El primera base:
Marca el tiro a Home, si el tiro va
a 3B, regresa a 1B

El campo corto:
Marca el tiro a 3B

El Segunda Base:
Cubre 2B

El Tercera base:
Cubre la 3B

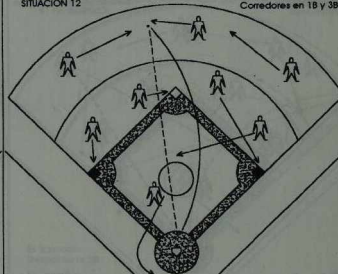
El Jardinero Central:
Recupera la pelota

El Jardinero izquierdo:
Respaldado al Jardín Central

El Jardinero derecho:
Respaldado al Jardín Central

SITUACION 12

Fly al Jardín Central
Corredores en 1B y 3B



El lanzador:
Respaldado al Home

El receptor:
Cubre el Home Plate.

El primera base:
Marca el tiro a Home

El Segunda base:
Cubre 1B

El campo corto:
Cubre 2B

El Tercera base:
Cubre 3B

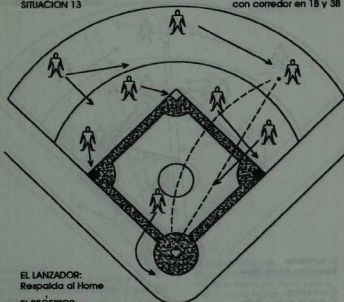
El Jardinero central:
Recupera la bola

El jardinero izquierdo:
Se mueve hacia el Fly

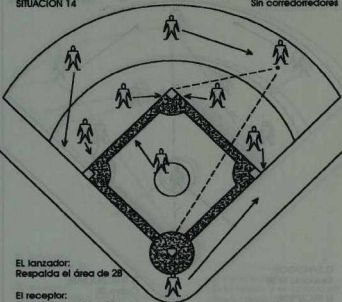
El jardinero Derecho:
Se mueve hacia el Fly



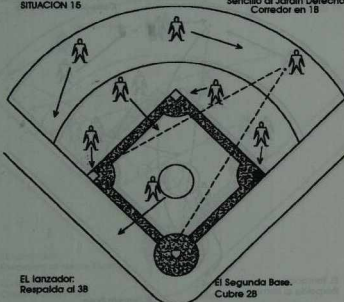
SITUACION 13

Fly al Jardín Derecho
con corredor en 1B y 3BEL LANZADOR:
Respalda al HomeEl RECEPTOR:
Cubre el Home Plate.El PRIMERA BASE:
Marca el tiro al HomeEl SEGUNDA BASE:
Cubre 1BEl CAMPO CORTO:
Cubre 2BEl TERCERA BASE:
Cubre 3BEl JARDINERO CENTRAL:
Se mueve hacia el FlyEl JARDINERO IZQUIERDO:
Respalda al 3B y su real posición
depende a donde el Jardinero fire.

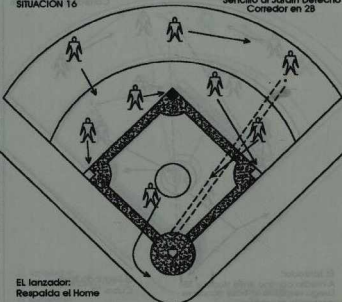
SITUACION 14

Sencillo al Jardín Derecho
Sin corredoresEl lanzador:
Respalda el área de 2BEl receptor:
Sigue al corredor a 1B por
el lado de afueraEl primera base:
Cubre 1BEl Segunda Base:
Cubre 2BEl campo corto:
Respalda al 2BEl Tercera base:
Protege el área de 3BEl jardinero central:
Respalda al Jardinero DerechoEl Jardinero izquierdo:
Se mueve hacia 3B

SITUACION 15

Sencillo al Jardín Derecho
Corredor en 1BEl lanzador:
Respalda al 3BEl receptor:
Cubre Home Plate.El primera base:
Cubre 1BEl campo corto:
Marca el tiro a 3BEl Segunda Base:
Cubre 2BEl Tercera base:
Cubre la 3BEl Jardinero Central:
Respalda al Jardín Derecho
El jardinero izquierdo:
Se mueve hacia 3B

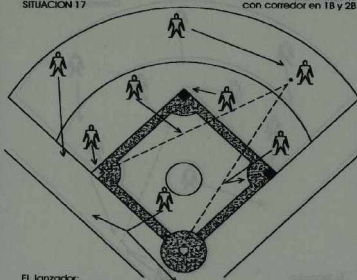
SITUACION 16

Sencillo al Jardín Derecho
Corredor en 2BEl lanzador:
Respalda al HomeEl receptor:
Cubre el Home Plate.El primera base:
Marca el tiro a Home
El Segunda base:
Cubre 1BEl campo corto:
Cubre 2BEl Tercera base:
Cubre 3BEl jardinero izquierdo:
Se mueve hacia 2BEl Jardinero central:
Respalda al Jardinero Derecho



SITUACION 17

Sencillo al Jardín Derecho
con corredor en 1B y 2B



El lanzador:
A medio camino entre Home y 3B
Luego respalda la base donde se
desarrolle la jugada

El receptor:
Cubre el Home

El primera base:
Marca el tiro a Home y cubre 1B
si el tiro va a 3B

El Segunda Base:
Cubre 2B

El campo corto:
Marca el tiro a 3B

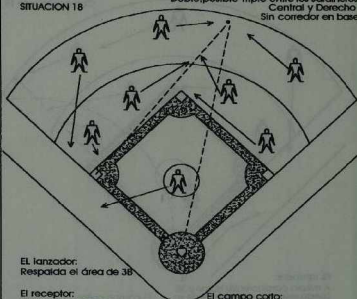
El Tercera base:
Cubre 3B

El Jardinero central:
Respalda al Jardinero Derecho

El Jardinero Izquierdo:
Se mueve hacia 3B

SITUACION 18

Doble, posible Triple entre los Jardineros
Central y Derecho
Sin corredor en Base



El lanzador:
Respalda el área de 3B

El receptor:
Cubre el Home Play

El primera base:
Sigue al corredor a Segunda, luego
de ver si pisa la almohadilla.

El Segunda Base:
Es el relevo en el tiro a 3B

El campo corto:
Sigue (10-12mts) detras del
campo corto en línea con el
tiro y llama la jugada

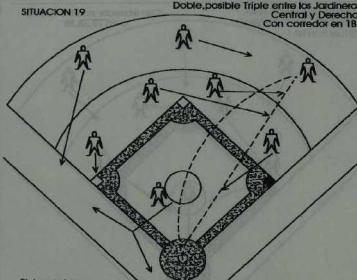
El Tercera base:
Cubre 3B

El Jardinero central:
Recupera la bola o
Respalda al Jardinero Derecho

El Jardinero izquierdo:
Se mueve hacia 3B

SITUACION 19

Doble, posible Triple entre los Jardineros
Central y Derecho
Con corredor en 1B



El lanzador:
A medio camino entre home y 3B
Respalda la base, donde se
desarrolle la jugada

El receptor:
Cubre Home Plate.

El primera base:
Marca el tiro a Home

El Segunda Base:
Es el relevo en el tiro a Home o a 3B

El Tercera base:
Cubre la 3B

El campo corto:
Va detras del 2B en línea con
el Home y llama la jugada de
acuerdo como se desarrolle

El Jardinero Central:
Respalda al Jardinero Derecho

El Jardinero izquierdo:
Se mueve hacia 3B

SITUACION 20

Doble, posible Triple por la línea de Jardín Derecho
Sin corredores



El lanzador:
Respalda al 3B

El receptor:
Cubre el Home Plate.

El primera base:
Se ubica detras de la 2B y llama la
jugada de acuerdo como se
desarrolle

El Segunda base:
Relevo el tiro a 3B

El campo corto:
Va detras del 2B en línea con
el Home y llama la jugada de
acuerdo como se desarrolle

El Tercera base:
Cubre 3B

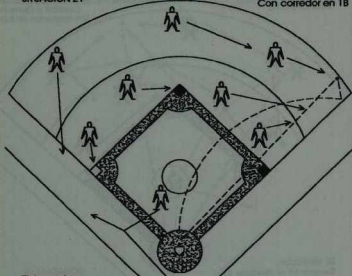
El Jardinero central:
Respalda al Jardinero Derecho

El Jardinero izquierdo:
Se mueve hacia el área
detras de la 3B



SITUACION 21

Doble, posible Tríples por la línea del Jardín Derecho
Con corredor en 1B



El lanzador:
A medio camino entre Home y 3B
Luego respalda la base donde se
desarrolle la jugada

El receptor:
Cubre el Home

El primera base:
Se ubica detrás de la 2B y llama la
jugada de acuerdo como se
desarrolle

El Segunda Base:
Relleva a Home o a 3B

El campo corto:
Cubre 2B

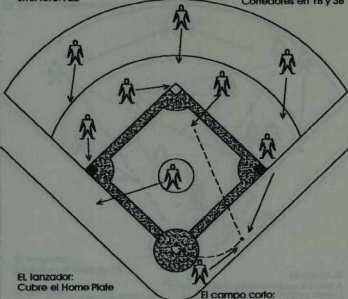
El Tercera base:
Cubre 3B

El Jardinero central:
Respalda al Jardinero Derecho

El Jardinero izquierdo:
Se mueve hacia 3B

SITUACION 22

Foul Fly hacia el dugout (derecho)
Corredores en 1B y 3B



El lanzador:
Cubre el Home Plate

El receptor:
Atrapa la bola y tira al marcador

El primera base:
Atrapa la bola y tira al marcador

El Segunda Base:
Marca el tiro y ve la reacción
de los corredores

El campo corto:
Cubre 2B y llama la jugada
para el 2B

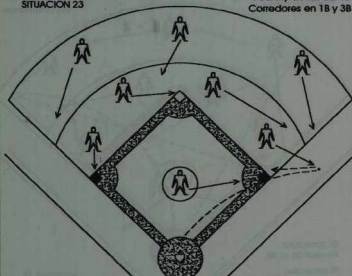
El Tercera base:
Cubre 3B

El Jardinero central:
Respalda 2B

El Jardinero izquierdo:
Respalda 3B

SITUACION 23

Foul Fly detrás del 1B
Corredores en 1B y 3B



El lanzador:
Se mueve hacia el lado de adentro
de 1B para ser el marcador

El receptor:
Cubre Home Plate.

El primera base:
Atrapa la bola y tira al marcador

El Segunda Base:
Atrapa la bola y tira al marcador

El campo corto:
Cubre 2B

El Tercera base:
Cubre la 3B

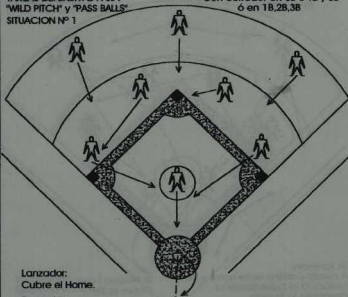
El Jardinero Derecho
Se mueve hacia el Fly

El Jardinero Central:
Respalda al 2B

El Jardinero izquierdo:
Respalda al 3B

TAREAS DEFENSIVAS PARA
"WILD PITCH" y "PASS BALLS"
SITUACION Nº 1

Con corredor en 3B ó 1B y 3B
ó en 1B, 2B, 3B



Lanzador:
Cubre el Home.

Receptor:
Recupera la pelota

1º Base:
Respalda el home.

2º Base:
Cubre 2B.

S.S:
Cubre 3B.

3º Base:
Respalda el home en el montículo
todos los jardineros se mueven
hacia el área pequeña para ayudar
donde sean necesitados.

