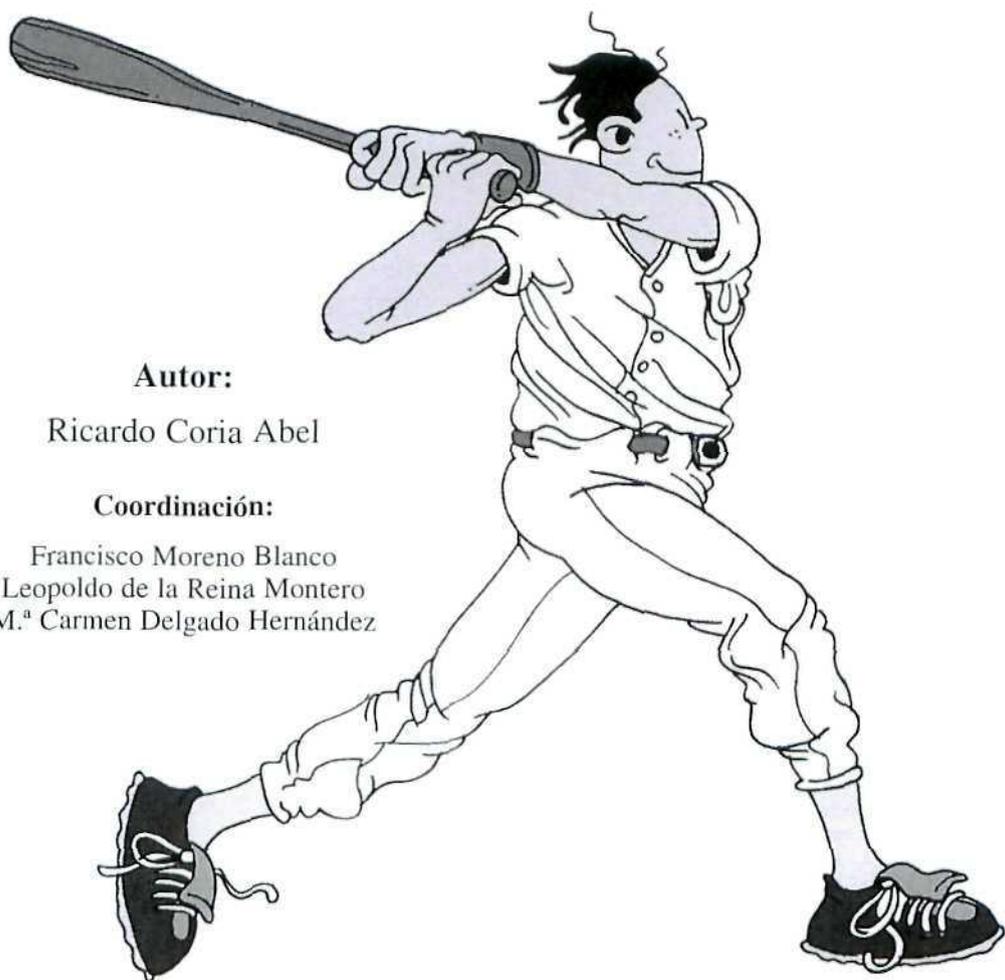


La actividad física y deportiva extraescolar
en los centros educativos

PreBÉISBOL



Autor:

Ricardo Coria Abel

Coordinación:

Francisco Moreno Blanco
Leopoldo de la Reina Montero
M.^a Carmen Delgado Hernández

Ministerio de Educación y Cultura



MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA

Secretaría General de Educación y Formación Profesional

Secretaría de Estado del Consejo Superior de Deportes

Real Federación Española de Béisbol y Sófbol

Edita: Secretaría General Técnica.

Centro de Publicaciones

N.L.P.O.: 176-98-005-1

I.S.B.N.: 84-369-3064-9

Depósito legal: M. 9.166 - 1998

Ilustraciones: Javier Gómez Rodríguez

Realiza: **ARTEGRAF, S.A.**

Sebastián Gómez, 5

28026 Madrid

Prólogo

La mejora de la calidad de la enseñanza está relacionada entre otras cosas con la capacidad de los centros de prolongar su intervención educativa más allá del horario estrictamente lectivo, poniendo al servicio del conjunto de la comunidad escolar todos sus recursos, tanto humanos como materiales. El 'Programa de apertura', que en el año 1994 comenzó el Ministerio de Educación y Ciencia, y que en estos momentos continúa impulsando el Ministerio de Educación y Cultura, tiene como objetivo ir incorporando a los colegios e institutos a este proceso innovador.

Toda innovación exige una serie de medidas de apoyo entre las que destacan especialmente la formación de quienes vayan a intervenir en el proyecto y la disponibilidad de materiales didácticos. Y es por ello por lo que el Ministerio de Educación y Cultura desarrolla una colección de libros sobre las actividades físico-deportivas, que de hecho son las que mayor presencia tienen dentro de la oferta extraescolar.

Esta colección se fundamenta en la consideración del valor del deporte en nuestra sociedad como un fenómeno sociocultural de primer orden claramente vinculado al mundo de la educación. Desde esta perspectiva, el contenido de las publicaciones aborda la reflexión acerca de la educación física escolar, del deporte y de las relaciones entre ambos.

Los libros van dirigidos tanto a las instituciones escolares y a las personas responsables de este tipo de actividades en los centros,

como a los restantes sectores de las comunidades educativas con objeto de impulsar y consolidar la práctica de una variada gama de actividades físicas y deportivas que tengan en cuenta su dimensión educativa, saludable y de disfrute. Asimismo, se hace hincapié en estas actividades como vía de potenciar la participación de la comunidad y de fomentar las relaciones con el entorno.

La edición y difusión de estos materiales es fruto de la colaboración entre el Ministerio de Educación y Cultura, a través de la Secretaría General de Educación y Formación Profesional y del Consejo Superior de Deportes, y las diversas Federaciones vinculadas con el deporte o actividad que en cada libro se aborda, que han mostrado con su apoyo a esta colección una clara sensibilidad hacia los temas educativos.

El primer libro de la colección establece el marco en el que deberían desarrollarse este tipo de actividades extraescolares y reflexiona acerca de su papel en relación con la educación física escolar. Los restantes volúmenes se corresponden con diferentes modalidades de actividades físico-deportivas, acerca de cada una de las cuales los autores y autoras de los libros dan a conocer las características de la actividad o el deporte que da título a cada material y presentan estrategias para su aprendizaje y práctica a través de las correspondientes etapas.

Las publicaciones pretenden servir de ayuda para la puesta en práctica de las actividades y por ello no sólo exponen los principios teóricos básicos en cada caso sino que descienden a propuestas concretas de actividades que pueden desarrollarse en los centros. No obstante, es importante resaltar que se trata de propuestas que deben ser interpretadas por los responsables de cada centro y adaptadas a las peculiaridades del alumnado con el que se vaya a trabajar y a las condiciones específicas de cada contexto.

Todos aquellos que han trabajado en esta colección, a quienes las respectivas instancias ministeriales quieren agradecer sinceramente su esfuerzo, lo han hecho desde el convencimiento de que estos libros podrían resultar un apoyo para el desarrollo de las actividades físico-deportivas dentro del 'Programa de apertura de los centros docentes'. Confiamos en que este objetivo se haya realmente alcanzado.

Introducción	9
I. EL PREBÉISBOL	
1. El deporte y sus objetivos	15
¿Qué es el Prebéisbol?	15
Objetivos del juego: educativos y recreativos	16
2. Breve reseña histórica del deporte	19
Reseña histórica	19
El béisbol en España	21
El béisbol olímpico	22
II. CONTENIDOS DEL DEPORTE	
3. Elementos estructurales del Prebéisbol	25
El material necesario	25
El campo de juego	27
Posiciones defensivas de los jugadores	29
4. Aspectos reglamentarios básicos	31
Cómo jugar	31
El partido	32
5. Aspectos técnicos y tácticos fundamentales	35
Las fases del juego	36
Cómo batear	38
Cómo correr las bases	42

<i>El marcador</i>	44
<i>Las señas de los corredores</i>	45
Cómo coger (fildear)	46
Cómo tirar	47
6. Reglas de juego y contexto escolar	51
Reglas de juego. Bateo	51
Reglas de juego. Carreras (puntos)	53
Reglas de juego. Eliminaciones/árbitro	55
La formación de actitudes en el deporte	60

III. LA ENSEÑANZA DEL PREBÉISBOL

7. Etapas de aprendizaje	65
Visión global de las etapas de aprendizaje	65
Metodología	68
Estrategias didácticas	70
<i>De la táctica a la técnica</i>	70
<i>Importancia de la táctica en la iniciación deportiva</i>	71
Diez situaciones didácticas	72
8. Primera etapa de aprendizaje	81
Objetivos y contenidos	82
Actividades	83
9. Segunda etapa de aprendizaje	91
Objetivos y contenidos	92
Actividades	93
10. Tercera etapa de aprendizaje	101
Objetivos y contenidos	102
Actividades	103
11. La iniciación deportiva	111
La progresión natural	111
Evaluación del aprendizaje	113

Prevención de lesiones	114
Calentamiento específico (estiramientos)	116
Actitud mental del jugador	118
Programa/sesión de entrenamiento avanzado	119

IV. RECURSOS

12. Normativa del prebéisbol	123
13. Federaciones de béisbol y sófbol	131
Bibliografía comentada	135

V. ANEXOS

<i>Diccionario</i>	147
<i>Secuencia de objetivos</i>	148
<i>Secuencia de contenidos</i>	149
<i>Secuencia de actividades</i>	151
<i>Situaciones didácticas</i>	152
<i>Hoja de anotación</i>	153

Introducción

Esta publicación, elaborada por la Dirección Técnica de la Real Federación Española de Béisbol y Sófbol para la dinamización de estos deportes desarrolla una actividad idónea para su práctica en la escuela y para la ocupación del tiempo libre: el prebéisbol.

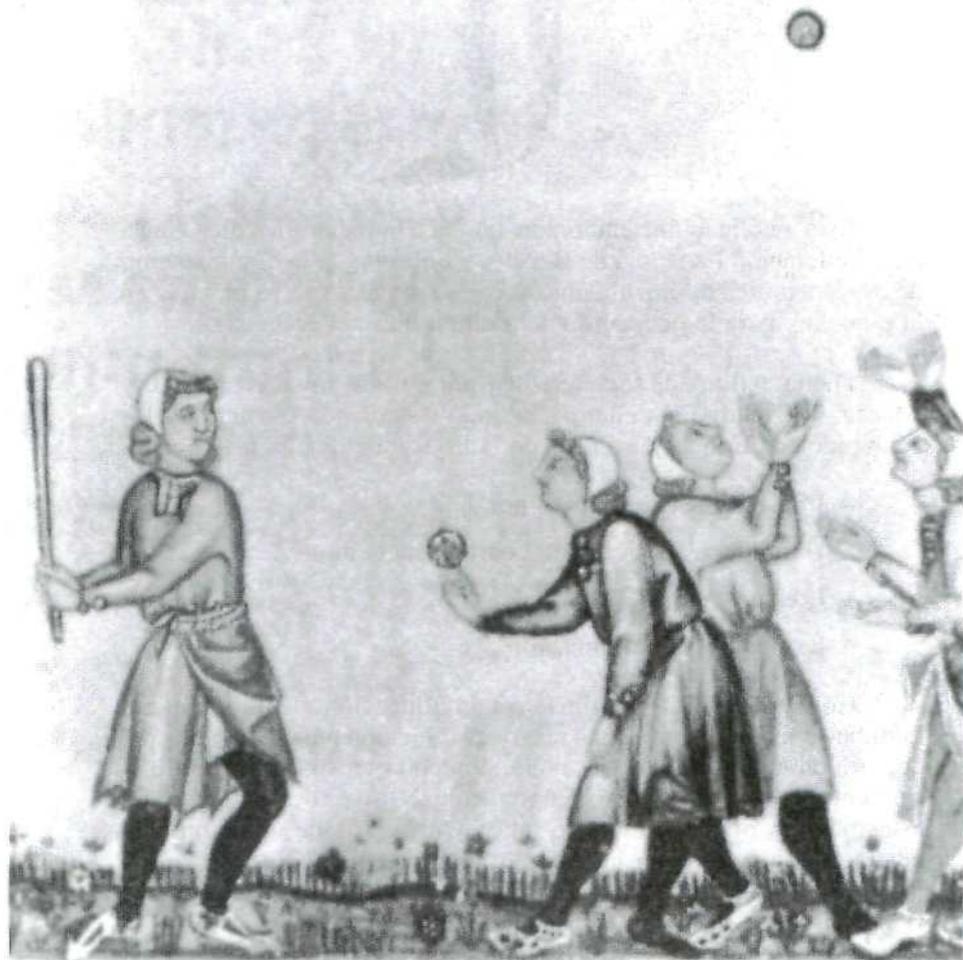
Dicha actividad, caracterizada por su alto nivel recreativo y educacional recoge los cuatro ámbitos básicos que estructuran los contenidos de Educación Física en la Educación Primaria:

- Imagen y percepción corporal.
- Habilidades básicas de la competencia motriz.
- Los juegos.
- Expresión y comunicación.

Con esta edición el Ministerio de Educación y Cultura quiere facilitar la tarea docente a las personas directamente encargadas del deporte en el ámbito de la escuela, poniendo en sus manos un instrumento de fácil manejo y comprensión. A través del contenido de estas páginas puede iniciarse a niños y niñas, desde una temprana edad, en el hábito de un juego atractivo por su sencillez y expresividad. El Ministerio de Educación y Cultura cumple así con los fines marcados en la Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE) al dar un soporte técnico imprescindible a la labor de dinamización en los centros escolares.

Este juego deportivo trata de satisfacer la necesidad natural de movimiento del organismo: el juego como actividad.

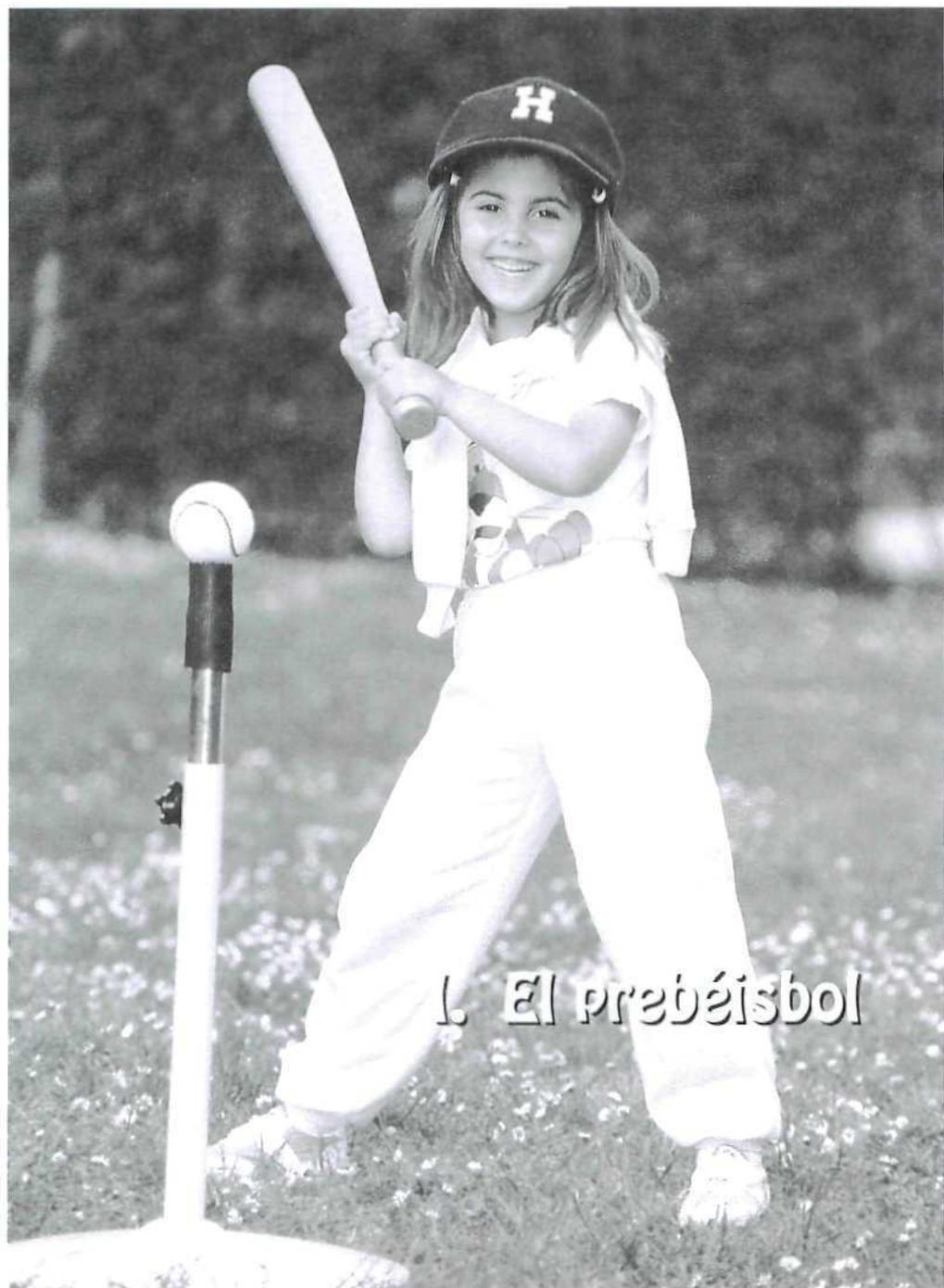
Como iogauá a pelota os mancebos en un prado.



Cómo jugarían a pelota los mancebos en un prado.
CANTIGAS (1250), Alfonso X «El Sabio». Biblioteca de El Escorial (Madrid)

Los objetivos de la publicación son:

- Proporcionar una información sencilla para la comprensión del juego (¿qué es el prebéisbol?, ¿cuándo y dónde jugar?).
- Enseñar cómo jugar y las reglas de juego.
- Comprender la importancia de las tácticas elementales.
- Conocer la técnica elemental, los fundamentos básicos y cómo mejorarlos.



1. El prebéisbol

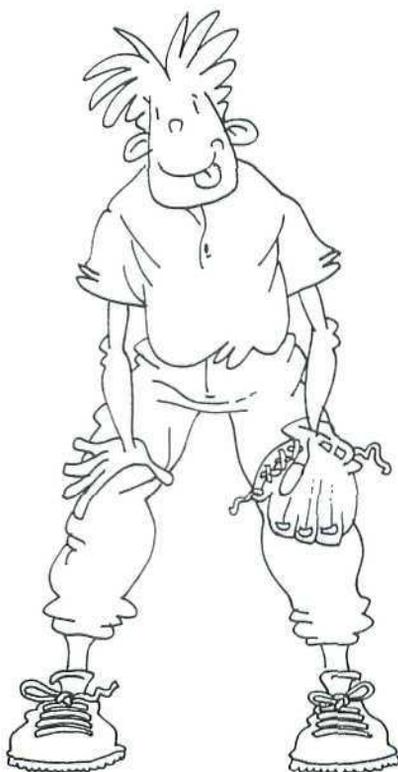
Foto: J.J. López.

El deporte y sus objetivos

¿QUÉ ES EL PREBÉISBOL?

El juego del prebéisbol es una actividad indicada para niños y niñas de cualquier edad, que puede contemplarse en la práctica deportiva escolar y también en sus horas libres.

Debe ser realizada fundamentalmente como acción pedagógica lúdica, sin espíritu competitivo. Tiene una gran semejanza con el béisbol y el sófbol, pero, debido a sus reglas simplificadas, es más fácil de jugar que éstos. Necesita poco material, y prácticamente cualquier campo o recinto deportivo es apropiado para practicarlo. Permite huir de la práctica convencional mediante el aprovechamiento de zonas naturales como terreno de juego.



El prebéisbol trata de ayudar a los niños a aprender desde una edad temprana a jugar en grupo y no acentúa la emulación, sino la deportividad.

Tiene, finalmente, la ventaja de que el contacto personal no es excesivo ni peligroso.

OBJETIVOS DEL JUEGO: EDUCATIVOS Y RECREATIVOS

El prebéisbol constituye una posibilidad educativa y formativa muy útil para la escuela, siendo un juego polivalente por excelencia. Esta polivalencia del prebéisbol se pone de relieve en los siguientes objetivos:

1. Desarrollar de modo armónico la estructura y el organismo del escolar sin someterlo a esfuerzos excesivos y prolongados.
2. Contribuir a la maduración y afinamiento de las funciones que condicionan el movimiento:
 - La estructuración del esquema corporal en situación estática/dinámica.
 - La percepción espacio-temporal (el ajuste).
 - La coordinación óculo-manual.
 - El control de la lateralidad.
 - El control del equilibrio.
 - El control de la respiración.
 - El control postural.
 - La coordinación dinámica general y segmentaria.

3. Poner en acción diversos esquemas motores; batear, lanzar, coger, correr, saltar.
4. Realizar un equilibrio afectivo; ejercitar la atención, la inteligencia y la fantasía. Habituarse a la disciplina, a la lealtad, a la sociabilidad.

El juego ofrece la posibilidad a cada jugador de destacar individualmente, al mismo tiempo que reclama de éste su incorporación a un esfuerzo colectivo con los demás compañeros de equipo. Esta característica nos permite hablar del prebéisbol como un juego, a la vez individual y colectivo.

Breve reseña histórica del deporte

RESEÑA HISTÓRICA

La primera vez que se emplea la palabra «*depuerto*» en castellano (palabra procedente de la voz provenzal «*deport*») es para describir un juego, muy similar a nuestro béisbol actual, en el *Libro de Apolonio*, poema anónimo escrito en el siglo XIII.

*«Faziala yr derecha quando la dava del palo;
quando la recibie nol sallia de la mano,
era en el depuerto sabidor e liuano.
Entendrie quien se quiere que non era villano.»*

Claro está que el «*depuerto*» al que se refiere el desconocido autor significa en plena Edad Media algo muy distinto del concepto actual. Si bien, no existe ningún deporte que no tenga un juego como estructura de base.

Estos juegos de pelota medievales, que llegaban al clímax en los ritos religiosos, penetraron en Europa por medio de las invasiones árabes.

Desde España, ver la miniatura de las *Cantigas*, la popular costumbre se difundió por Francia desarrollando estilos diferentes de tirar la pelota: la pateaban o le pegaban con un palo. Los franceses llamaron a estos primeros juegos de misa la «*soule*». Al cruzar el Canal de la Mancha, los ingleses modificaron estas formas de expresión lúdica dando lugar a los conocidos juegos tradicionales

británicos: *cricket* y *rounders*. En el siglo XVIII los colonos ingleses introducen estos juegos en Estados Unidos.

En un principio, un jugador, conocido como el «alimentador», debía lanzar la pelota al «golpeador» con la mano por abajo y lentamente, para estar seguro de que éste le pegaría. El «golpeador» enviaba la pelota tan lejos como podía y trataba de correr hasta un tronco de árbol cercano o una estaca, bordearlo y regresar a casa (*home*) antes de que el «alimentador» o los «exploradores» pudieran recogerla y lanzársela para eliminarlo.

La pelota era de hule duro y el bate tenía un lado ancho y aplanado para golpear. Los jugadores todavía no utilizaban guantes, siendo los receptores los primeros en usarlos. Hasta el momento cogían la pelota, en los lanzamientos, al primer bote para no lesionarse.

En 1829, en la Universidad de Harvard, se practicaba el nuevo juego que iría evolucionando hasta que, diez años más tarde, Abner Doubleday «inventa» las reglas del béisbol moderno.

El primer juego oficial de béisbol con las nuevas reglas se celebró en 1846 en un viejo campo de *cricket* del estado de Nueva Jersey.

En 1865 un grupo de jóvenes cubanos, recién llegados de las universidades norteamericanas donde cursaban estudios, fueron quienes comenzaron a practicar este deporte en la isla. El primer encuentro de béisbol en Cuba, entre dos equipos organizados, se celebró el año 1874 en los terrenos del Palmar del Junco, enfrentándose el equipo local (Matanzas) contra La Habana.

En su origen, las autoridades coloniales españolas combatieron el nuevo deporte. Desde 1895, con la Guerra de Independencia cubana en marcha, los encuentros de béisbol fueron prohibidos por considerarse centros de reunión política. Una vez finalizada la guerra se reanudan las actividades y se introduce en algunos países centroamericanos y del Caribe (Venezuela, Puerto Rico, Colombia, Panamá, etc.). Al mismo tiempo, como resultado del flujo migratorio de ultramar —entre 1905 y 1930, 850.000 españoles llegaron a

Cuba— se da a conocer en España, produciéndose un novedoso intercambio deportivo-cultural entre la vieja metrópoli y La Habana.

EL BÉISBOL EN ESPAÑA

En 1927 se funda en Madrid el *Piratas B.C.*, el club más antiguo que existe en el béisbol español. En 1929 se formó la primera liga organizada en Cataluña y en ese mismo año, coincidiendo con la Exposición Internacional de Barcelona, se celebraron los primeros encuentros internacionales.

En el año 1944 se funda la Federación Española y se organiza el primer Campeonato de España, que fue ganado por el C.D. *Español* de Barcelona.

En 1955, con motivo de la inauguración del campo de Montjuïc (Barcelona), la Selección Nacional obtiene la victoria en el Campeonato de Europa.

Los años siguientes son los felices sesenta, con éxitos en las Copas de Europa de los clubes *Picadero* de Barcelona (1963 y 1968) y *Piratas*

de Madrid (1964 y 1967).

El club protagonista en la actualidad es el *Viladecans* de Barcelona, que ha ganado la Liga los últimos dieciséis años.

España fue el país que acogió la presentación oficial del béisbol como deporte olímpico durante los XXV Juegos Olímpicos de Barcelona en 1992.



EL BÉISBOL OLÍMPICO

El béisbol formó parte por vez primera del programa olímpico, como deporte de demostración, en Estocolmo (Suecia) en 1912.

Continuó en Berlín (Alemania) en 1936, Helsinki (Finlandia) en 1952, Melbourne (Australia) en 1956, Tokyo (Japón) en 1964, Los Ángeles (Estados Unidos) en 1984 y Seúl (Corea del Sur) en 1988.

En los JJ.OO. de Barcelona en 1992 abandonó definitivamente la condición de deporte de demostración para incluirse como deporte oficial de los Juegos de Verano.

Del 26 de julio al 5 de agosto ocho equipos, representando a otros tantos países, estuvieron presentes en el torneo olímpico: Cuba (medalla de oro), China-Taipei (medalla de plata), Japón (medalla de bronce), Estados Unidos, Puerto Rico, República Dominicana, Italia y España.

La selección española venció, 7-6, en un excelente partido —presenciado por S.M. El Rey— a Puerto Rico gracias al *grand slam*¹ de Félix Cano (posiblemente el mejor jugador español de todos los tiempos).

En los pasados Juegos de Atlanta en 1996 continuó la andadura del deporte favorito de más de cien millones de personas en los cinco continentes.

El desarrollo del béisbol en todo el mundo, con 103 países afiliados a la Asociación Internacional de Béisbol (IBA), permitirá obtener la consagración definitiva en los Juegos Olímpicos de Sidney en el 2000.

(1) *Home-run* con bases llenas.



II. Contenidos del deporte

3

Elementos estructurales del prebéisbol

EL MATERIAL NECESARIO

El **bate** puede ser de madera, aluminio o plástico, de un peso aproximado de 450 gramos.

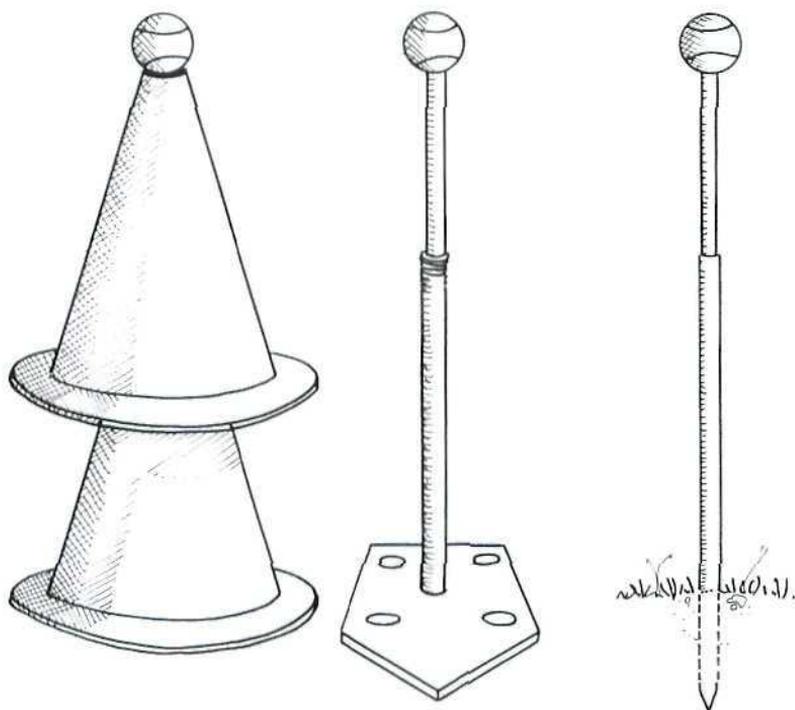
La **pelota** es de cuero, goma o espuma, con el objeto de que no dañe y pueda ser usada en cualquier espacio cerrado.



Una pelota de tenis puede servir perfectamente para la práctica del prebéisbol. Otra solución alternativa puede consistir en emplear pelotas confeccionadas con trapos.

Cada jugador en el campo podrá utilizar un **guante** de cuero, aunque se puede jugar sin guante.

Para el bateo se utilizará un **soporte ajustable**. Se podrá suprimir cuando el nivel de juego y la progresión de nuestros jugadores y jugadoras lo hagan innecesario.



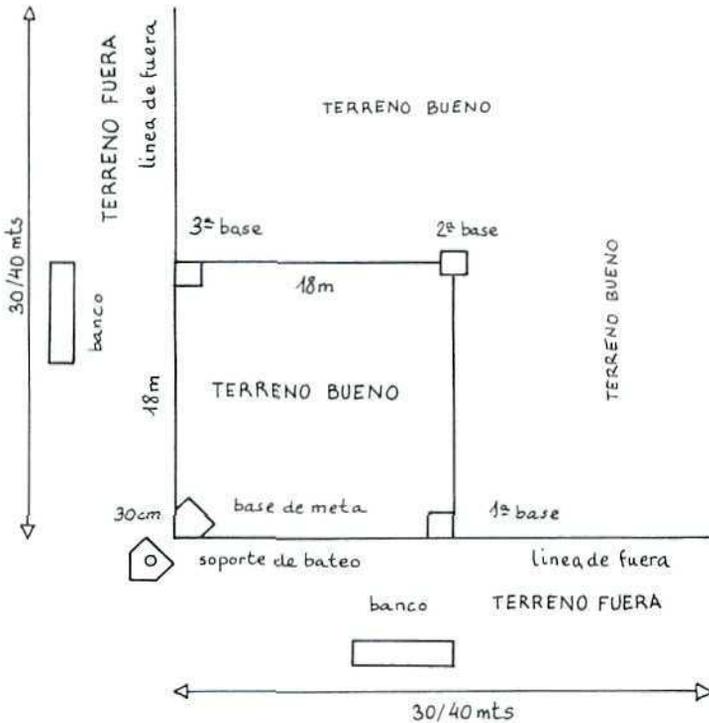
Materiales alternativos.

EL CAMPO DE JUEGO

Como se ha dicho, cualquier espacio libre de cierta amplitud puede ser útil para practicar el juego del **prebéisbol**. Tal espacio puede encontrarse en una pista polideportiva, una cancha, un campo con hierba, etc., siempre que el suelo sea suficientemente homogéneo y nivelado.

El espacio destinado al juego se divide en dos:

- **Terreno bueno:** es el espacio comprendido en el interior de las líneas de fuera (estas líneas deberán estar marcadas).

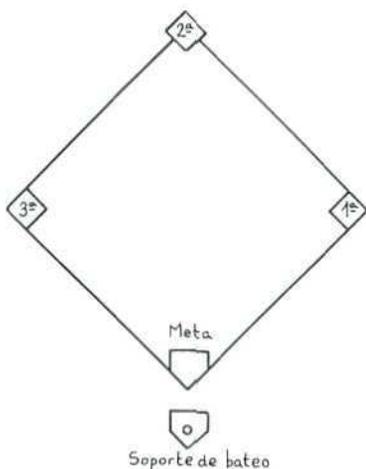


Dimensiones de un campo de prebéisbol.

- **Terreno fuera:** es aquél situado fuera de los límites señalados.

Dentro del terreno bueno se diseñará el **cuadro**, que consiste en un espacio cuadrangular de 18 metros de lado en cuyas esquinas se dispondrán las bases:

- Primera base, segunda base, tercera base y base de meta (*home*).



El punto de partida y de destino de los jugadores es la meta (*home*).

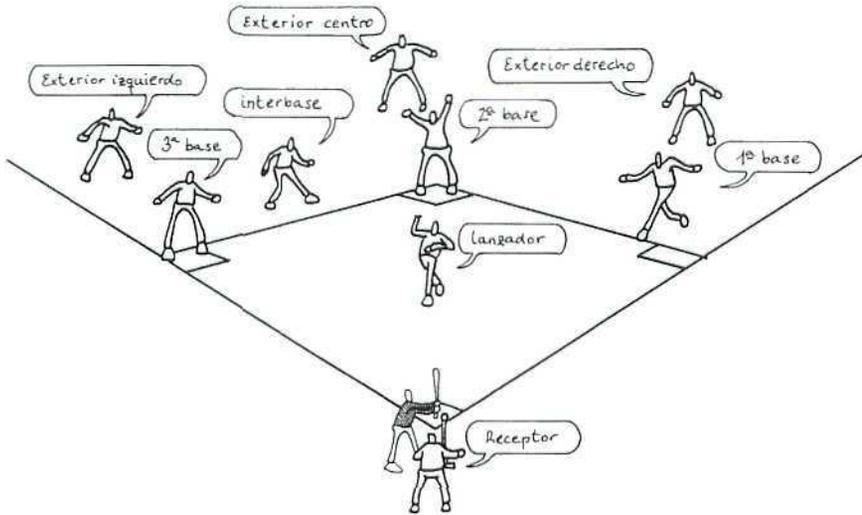
En el campo de juego habrá:

- **Una base de meta**, de caucho (un pentágono con dos lados de 16,5 cm, dos de 23 cm y uno de 33 cm) o cualquier material alternativo.
- **Tres bases**, de caucho (33 x 33 cm) o material alternativo.

Las bases y la base meta deberán colocarse según el diagrama correspondiente. Si lo deseamos, tanto las bases como el *home* podrán pintarse en el suelo.

POSICIONES DEFENSIVAS DE LOS JUGADORES

El equipo de campo, a la defensiva, se colocará, a excepción del receptor, en terreno bueno. Estas posiciones son teóricas o aproximadas.



Cada equipo consta de **nueve jugadores**: lanzador, receptor, primera base, segunda base, tercera base, interbase, exterior izquierdo, exterior centro y exterior derecho.

4

Aspectos reglamentarios básicos

CÓMO JUGAR

Regla 1

Pueden participar en el juego los niños y niñas que se van a iniciar dentro de un amplio abanico de edades.

Regla 2

Los equipos no deben estar integrados por más de quince jugadores, pudiendo ser mixtos.

Regla 3

El juego tiene lugar entre dos equipos: el que batea (atacante) y el de campo (a la defensiva).

Regla 4

Cada uno de los equipos elegirá un capitán o una capitana que numerará a los jugadores por orden de bateo y les asignará un puesto en el campo.

Regla 5

Los nueve jugadores iniciales deberán ser sustituidos durante el juego, hasta posibilitar que cada jugador participe al menos en dos entradas² completas.

Regla 6

Podrán situarse dos guías próximos a primera base y tercera base, siendo uno de ellos una persona adulta.

EL PARTIDO

Regla 7

En la primera fase del juego el equipo a la defensiva no puede anotar puntos (carreras). Los jugadores defensivos han de procurar hacer «eliminaciones» para que los contrarios no hagan carreras.

Regla 8

El equipo que está en el banco, fuera del terreno de juego, será el equipo que ataca y podrá anotar puntos.

Regla 9

El equipo que defiende pasará a atacar cuando hayan bateado todos los jugadores del equipo contrario (a la ofensiva). Se cuentan sólo las carreras.

(2) Una **entrada** es un turno en defensa y otro en ataque.

Regla 9 bis (Para la tercera etapa)

El equipo que defiende pasará a atacar cuando hayan sido eliminados **tres** jugadores del equipo contrario (a la ofensiva).

Regla 10

Cuando ambos equipos hayan completado un turno en defensa y otro en ataque se terminará una entrada.

Regla 11

Los juegos reglamentarios tienen una duración de cinco entradas, pero no deberán superar nunca los 45 minutos (tres cuartos de hora).

Regla 12

Se podrá jugar una sexta entrada en caso de empate. Si la anotación continúa empatada en la parte final de ésta, el juego será declarado empatado.

CUESTIONARIO 1

Controlamos cuanto hemos aprendido sobre reglas en este capítulo (apartados «Cómo jugar» y «El partido»).

1. El prebéisbol es un juego especialmente indicado para de Educación Primaria.
2. Los equipos deberán estar formados por un mínimo de jugadores.
3. La participación de cada jugador o jugadora será al menos de entradas por partido.
4. Las eliminaciones las realizarán los jugadores a la
5. El equipo que ataca podrá anotar puntos o
6. Los jugadores pasan a la ofensiva cuando hayan bateado los contrarios.
7. Un turno en defensa y un turno en ataque es una
8. La duración de un partido es de entradas o minutos.

5

Aspectos técnicos y tácticos fundamentales

Partimos de los patrones globales que definen el juego, de la comprensión por parte del jugador de su dinámica, para ir analizando las distintas situaciones del juego real: la fase de ataque (ofensiva) y la fase defensiva. Lo que pretendemos es que el jugador adquiera el fundamento global y, por tanto, que tome las decisiones correctas y las ejecute.

Al mismo tiempo le ayudamos a mejorar los fundamentos básicos del deporte que le sirvan de «herramientas» (elementos técnicos) para resolver las situaciones de enseñanza y dominar el nivel de juego planteado para la etapa.

Al explicar los fundamentos introduciremos las reglas que intervienen en ellos, de una manera muy práctica, para que el alumno aprenda la técnica acorde con el reglamento.

No es propósito de este libro profundizar en los aspectos técnicos del juego, pero no dudamos en analizar algunos fundamentos básicos para de esta manera enseñar jugando las cuatro habilidades esenciales del prebéisbol:

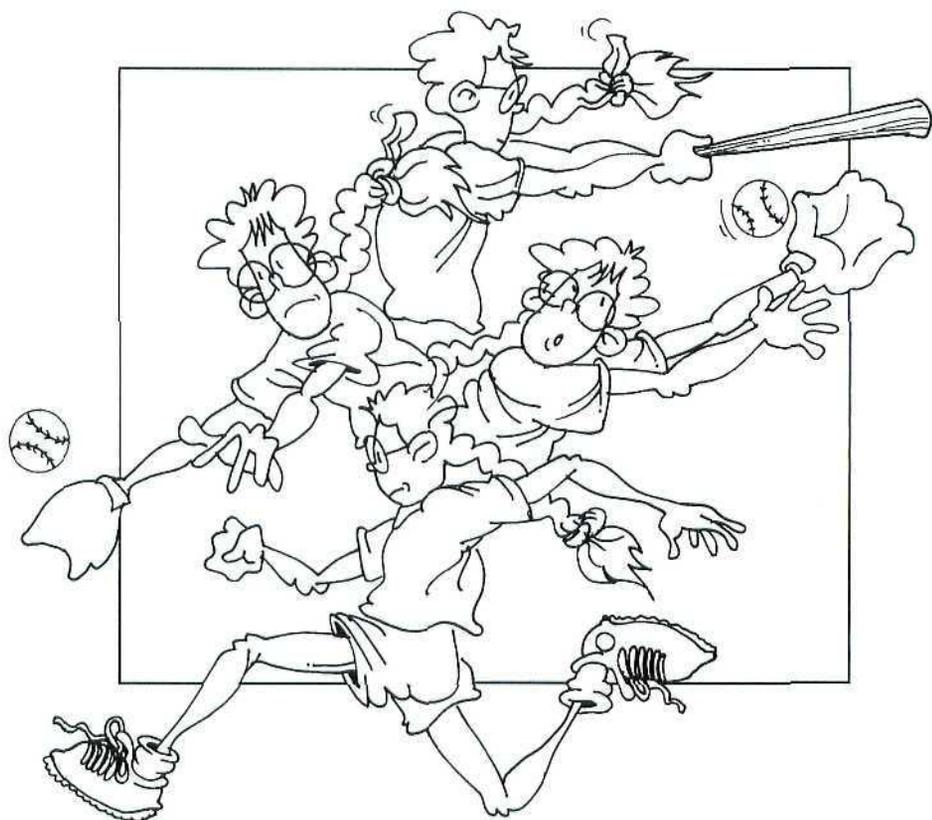
Habilidades esenciales del prebéisbol

En ataque

- Batear
- Correr

En defensa

- Coger
- Tirar



Cuatro elementos técnicos.

LAS FASES DEL JUEGO

En prebéisbol, como en el resto de los deportes de equipo, es necesario partir de dos situaciones que se podrían considerar comunes y que determinan unos principios:

En ataque

a) Mi equipo está al bate, soy atacante. **Debo:**

- Batear la pelota (sin ser eliminado) fuera del alcance de los jugadores a la defensiva.
- Avanzar (correr) una, dos o tres bases sin ser eliminado.
- Anotar una carrera (un tanto).

Los jugadores, mientras están con el bate en la mano, se denominan bateadores, pero cuando han bateado la pelota válidamente se convierten en corredores.

En defensa

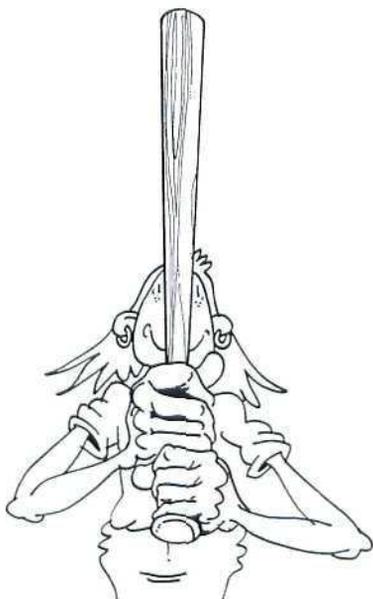
b) Mi equipo está en el campo, soy defensor. **Debo:**

- Coger la pelota bateada.
- Evitar el avance del contrario enviando la pelota a mis compañeros del cuadro (de las bases).
- Realizar eliminados:
 - Coger en el aire una bola bateada.
 - Enviar la pelota al defensor de primera base antes de que llegue el corredor.
 - Tocar con la pelota a los contrarios fuera de la base.

La idea global del juego:

Los dos equipos se alternan sucesivamente en juego ofensivo y defensivo.

CÓMO BATEAR



El jugador a quien le toque batear se colocará en una posición con respecto al soporte de bateo que le permita alcanzar bien la pelota. Cogera el bate con su mano izquierda abajo y la derecha arriba, en sentidos opuestos, y manteniendo los segundos nudillos de la mano de arriba en línea recta con el centro de las falanges de la mano de abajo. Si el jugador es zurdo la posición de las manos será inversa a la descrita anteriormente.

Hecho esto observará los siguientes **fundamentos básicos**:

- Sostendrá el bate en el centro de la mano, rodeando el mango con los dedos.
- Mantendrá el bate suelto hasta el momento del *swing* (movimiento).
- Distribuirá el peso corporal en ambos pies y en la parte anterior de éstos.

- La separación entre los pies equivaldrá al ancho de los hombros.



- Los hombros deben permanecer a la misma altura.
- Separará los brazos moderadamente del tronco y pondrá las manos bajo el hombro derecho.
- Siempre mantendrá la vista fija en la bola.

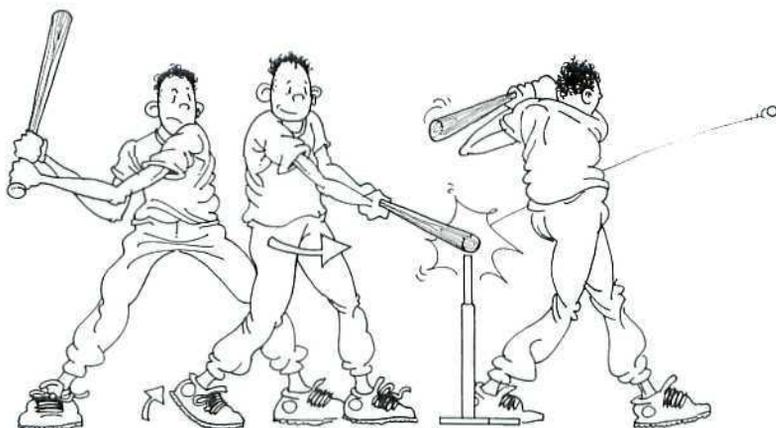


Listos para batear.

El movimiento de bateo («swing»)

Es un movimiento potente y continuo que en su primera fase consiste en un ligerísimo enrollamiento armónico del tronco, de los

hombros, de las caderas y de los brazos sobre el eje que constituye la columna vertebral, para inmediatamente después realizar la acción contra la pelota (*swing*) teniendo presente **conseguir un buen ritmo** (obsérvese la figura de abajo).



Swing.

Aspectos técnicos

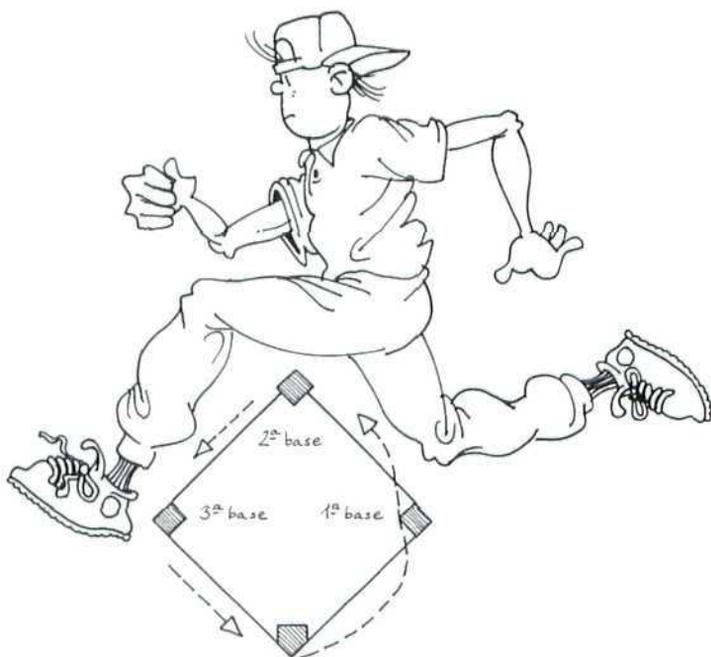
- Dar un paso con el pie izquierdo hacia el lanzador.
- Batear después del paso con la pierna izquierda firme.
- Rotar las caderas para realizar un *swing* rápido.
- **Rotar el pie derecho** consiguiendo que pivote sobre sí mismo elevando el talón.
- **Batear con los brazos extendidos** y lejos del cuerpo.
- Realizar un *swing* horizontal al suelo y sobre la pelota.

ORDEN AL BATE <i>(Ejemplo para la tercera etapa)</i>			
N.º Orden	Equipo: L E O N E S	Posición	Dorsal
1	Primer bateador: bateador seguro , capaz de alcanzar la primera base. Rápido. Buena posición para un zurdo. SOUSA	EC	11
2	Segundo bateador: aceptable bateador. Corredor rápido . PÉREZ	I	9
3	Tercer bateador: el mejor bateador. Rápido. MONTAÑÉS	1B	30
4	Cuarto bateador: buen bateador, de gran potencia (normalmente bateará con corredores en bases). TOLEDANO	R	33
5	Quinto bateador: bateador potente. Algo más lento que los dos anteriores. LÓPEZ	ED	18
6	Sexto bateador: similar al primer bateador. Rápido RODRÍGUEZ	3B	29
7	Séptimo bateador: bateador regular . HERNÁNDEZ	EI	6
8	Octavo bateador: bateador sin experiencia. ARRONDO	L	27
9	Noveno bateador: buen defensor, pero débil bateador. VÁZQUEZ	2B	3

- Terminar el *swing* con las manos sobre el hombro izquierdo y siempre en equilibrio.
- Dejar caer el bate al suelo sin fuerza para evitar lesiones a otros jugadores.

CÓMO CORRER LAS BASES

Cuando el jugador haya bateado la pelota y pueda correr deberá hacer una rápida arrancada. Para un bateador derecho (la gran mayoría), una buena arrancada consistirá en inclinar su cuerpo hacia la primera base y dar el primer paso con el pie derecho impulsándose sobre el izquierdo.



Recorrido de los corredores.

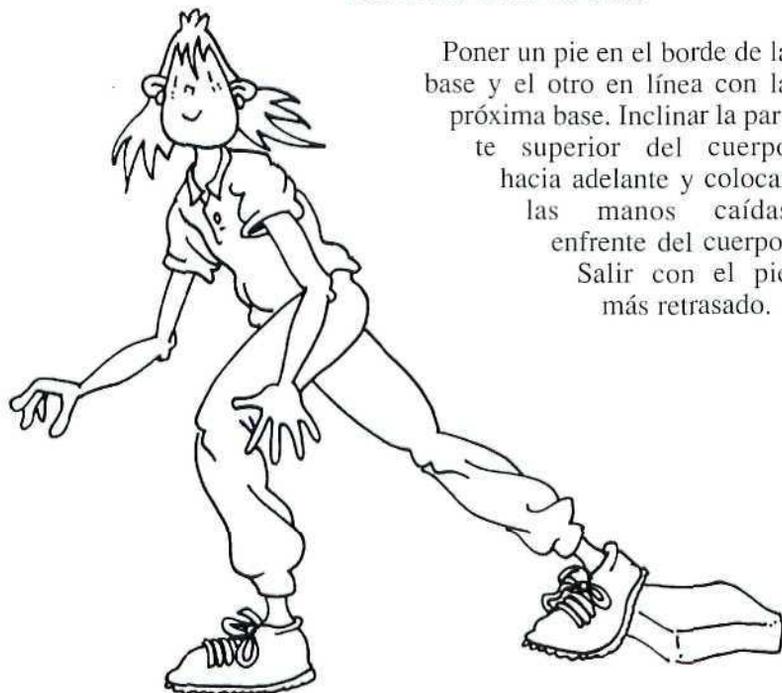
En los batazos al cuadro la forma de correr hacia primera base es en línea recta y a lo largo de la línea de fuera, sin disminuir la velocidad hasta pisarla.

Si el batazo nos permite avanzar más de una base, el corredor se abrirá hacia la parte exterior de la línea de fuera para disminuir el ángulo de giro.

Pisará la base en su esquina interior, con cualquier pie, continuando su carrera hasta donde le permita el batazo.

Cuando un jugador se encuentre en una base y sea impulsado por un compañero a la base inmediata, deberá correr fuerte hasta alcanzarla, sin saltar hacia ella, pues esto resta velocidad.

La salida desde la base

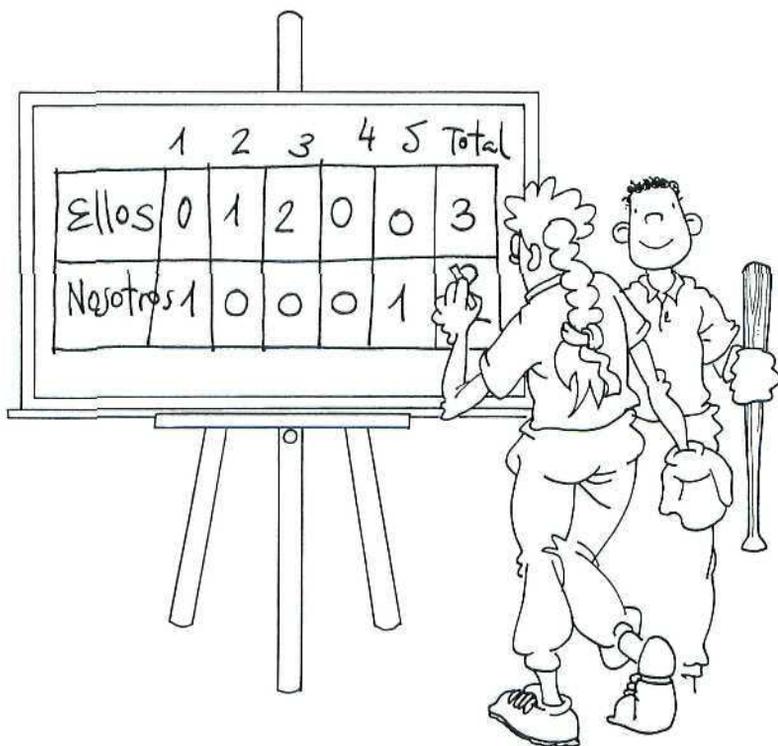


Poner un pie en el borde de la base y el otro en línea con la próxima base. Inclinar la parte superior del cuerpo hacia adelante y colocar las manos caídas enfrente del cuerpo. Salir con el pie más retrasado.

El marcador

La **duración** de un partido de prebéisbol es de **cinco entradas**, teniendo cada entrada dos partes en las que cada equipo juega una vez a la ofensiva y otra a la defensiva. Lo que en otros deportes se denominan goles, tantos, puntos, etc. en Prebéisbol se llaman «carreras».

Estas carreras las marcan solamente los jugadores a la ofensiva, cuando uno de ellos, por el efecto de un batazo o ayudado por el de sus compañeros, ha corrido las tres bases y ha llegado a la base meta (*home*) de donde salió, sin ser eliminado.



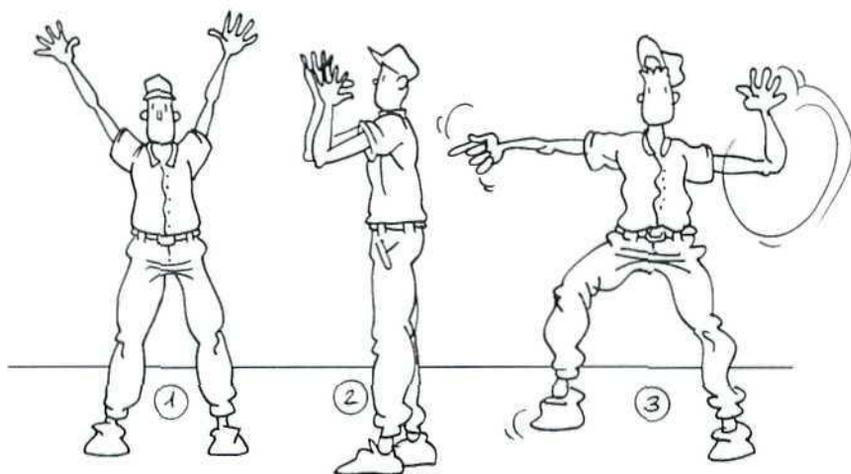
Las carreras se van anotando en el marcador por entradas, según las vaya produciendo cada equipo, y al final se suman dándose un vencedor, conforme al dibujo.

Como norma para agilizar los juegos éstos no deberán superar los **45 minutos** y, en caso de empate, se jugará una sola entrada extra.

Las señas de los corredores

El guía de tercera base tiene por misión ayudar a los corredores en las diferentes situaciones de juego.

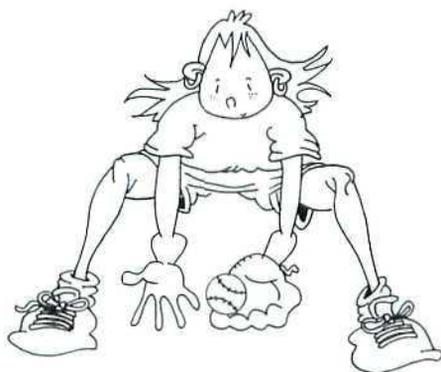
La comunicación con los corredores se efectuará verbalmente y por medio de **señas** con los brazos (para detenerse, presionar y continuar la carrera).



1. **Quieto.** El guía de tercera base, de frente al corredor, levanta sus brazos sobre la cabeza.

2. *Pisa y vuelve.* El guía, a mitad de camino hacia la base-meta, eleva las manos frente a su cara.
3. *Pisa y anota.* El guía actuará haciendo círculos con el brazo izquierdo y señalando la meta con la mano derecha.

CÓMO COGER (FILDEAR)

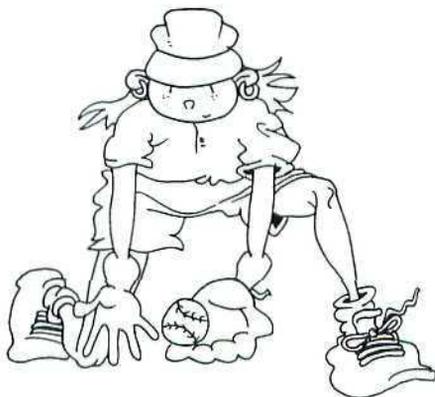


«Fildear» la pelota.

Todos los jugadores del equipo tienen que saber coger (*fildear*) correctamente las pelotas bateadas, ya sean aquellas que van rodando o las elevadas.

Para coger **pelotas rodadas** el jugador adoptará una posición frente al bateador, con los pies cómodamente separados,

las rodillas flexionadas y el peso del cuerpo apoyado en la parte delantera de los pies. Desde esta posición partirá hacia la pelota, para colocar el guante sobre el terreno con las palmas de las manos dando frente a la bola y permitir que ésta ruede dentro del guante, sujetándola entonces con la mano libre.



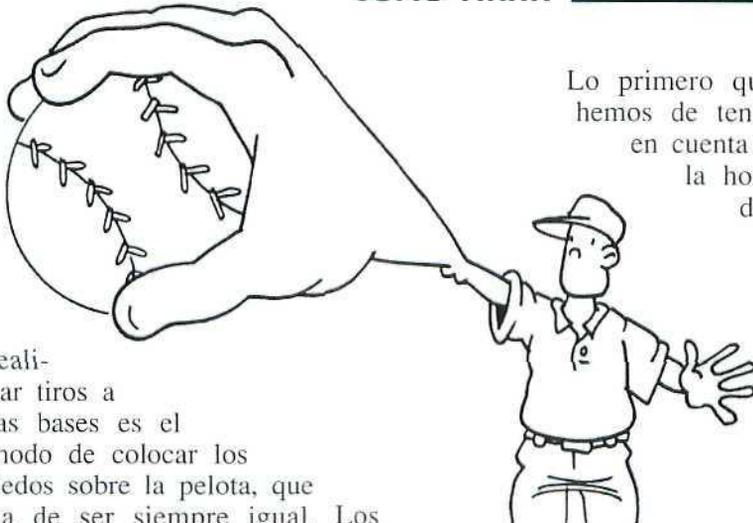
Bloquear la pelota.



En algunos batazos fuertes el jugador (por seguridad) tendrá que **bloquear la pelota** con su cuerpo dejando caer la rodilla del brazo de tirar y evitando que la pelota pase hacia atrás.

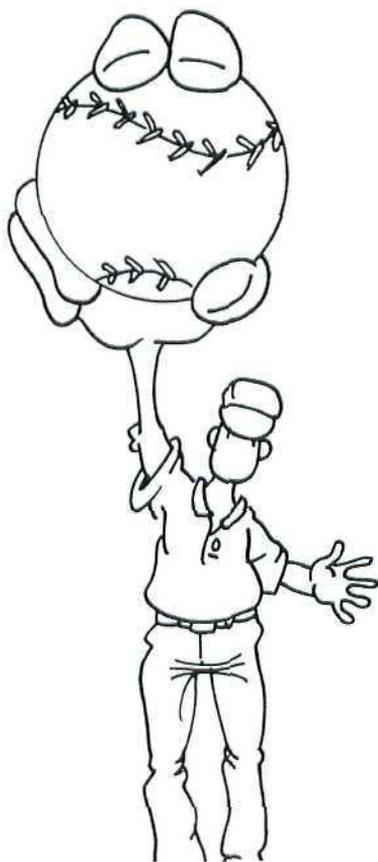
Para coger **pelotas elevadas** (bateadas de aire) es necesario correr hasta situarse debajo de la pelota y esperar a que ésta caiga dentro del guante. La posición que debemos adoptar es elevando ligeramente el guante delante de nuestra cara, las palmas de las manos hacia arriba y los pulgares unidos. Tan pronto caiga dentro del guante, asegurarla con la mano libre.

CÓMO TIRAR



Lo primero que hemos de tener en cuenta a la hora de

realizar tiros a las bases es el modo de colocar los dedos sobre la pelota, que ha de ser siempre igual. Los



Una vez completado el paso, el cuerpo inicia el movimiento hacia adelante con una correcta rotación de caderas que imprima mayor potencia al tiro.

En cada tiro la pelota se suelta un poco

dedos índice y medio sujetan la pelota por su parte superior, algo separados el uno del otro, mientras que el pulgar se apoya por la parte inferior.

La mecánica para el tiro más utilizado en el juego es sencilla y consiste en cargar el peso sobre el pie derecho ladeado (izquierdo, si es zurdo) al mismo tiempo que iniciamos un paso en dirección a la base que tiramos, llevando el brazo hacia abajo y atrás.



Tiro por encima del brazo.

por encima de la cabeza, con el antebrazo paralelo al suelo y con una trayectoria descendente, gracias al golpe final de la muñeca con el que se concluye la acción de tirar.

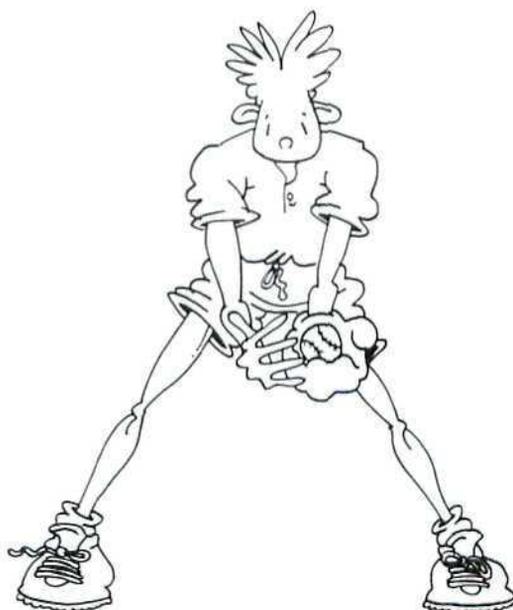
Una vez que la pelota haya abandonado la mano del jugador, nuestro cuerpo continuará el movimiento hasta que la pierna atrasada se iguale con la otra.

De todos los fundamentos técnicos, éste –por ser el más empleado– requiere mucha atención.

La colocación del guante para recibir tiros puede observarse en las figuras de esta página.



Por encima de la cintura.



Por debajo de la cintura.

6

Reglas de juego y contexto escolar

REGLAS DE JUEGO. BATEO

Regla 13

Cada uno de los jugadores del equipo atacante bateará en el orden que el capitán haya comunicado al árbitro.

Regla 14

La bateadora o el bateador conectará la pelota colocada sobre el soporte de bateo que estará situado a 30 cm de distancia detrás de la meta y en línea con la misma.

Regla 15

La pelota bateada será «buena» cuando caiga dentro de terreno bueno o sobre las líneas de fuera.

Regla 16

La pelota bateada será «mala» cuando caiga fuera de terreno bueno. Y el bateador ha de volver a batear.

Regla 17

El bateador o la bateadora debe golpear la pelota perfecta-

mente sin hacer contacto con el soporte de bateo. Si toca o derriba el soporte se considerará «mala» y deberá repetir.

Regla 18

Cada jugador y jugadora podrá intentar conseguir por tres veces consecutivas una pelota «buena». De no realizarlo, será eliminado.

Regla 19

El intento fallido de golpear la pelota se considerará como «mala».

Regla 20

La pelota no podrá ser empujada de su soporte, ni bateada suavemente de forma intencionada. En ese caso el bateador tiene que repetir y se le cuenta una «mala».

Regla 21

En caso de que la pelota sea bateada correctamente y vaya a terreno bueno, el bateador o bateadora abandonará el bate y tratará de alcanzar la primera base antes de que la pelota esté en poder del defensor de esta base. En caso contrario será eliminado.

Regla 22

Los jugadores del equipo de bateo que no estén bateando aguardarán su turno en el banco.

Regla 23

Cuando una pelota bateada sea cogida, en terreno bueno o fue-

ra de él, por el equipo de campo (a la defensiva) sin que toque el suelo, el bateador-corredor quedará eliminado.

Regla 24

Cuando batea y la pelota va por terreno bueno, el bateador se convierte en corredor.

REGLAS DE JUEGO. CARRERAS (PUNTOS)

Regla 25

El corredor deberá pisar las bases en el orden siguiente: primera base, segunda base, tercera base, base de meta (*home*).

Regla 26

El corredor que llegue a la base de meta, después de pisar las cuatro esquinas (bases) del cuadro conseguirá un punto para su equipo.

Regla 27

En cada base sólo podrá haber un corredor.

Regla 28

Un corredor solamente podrá abandonar su base cuando el bateador haya golpeado la pelota.

Regla 29

El corredor que abandone su base antes de tiempo quedará eliminado.

CUESTIONARIO 2

Repasamos cuanto hemos aprendido en este capítulo (apartados “**Bateo**” y “**Carreras/puntos**”) respondiendo a las siguientes preguntas:

1. El orden establecido para batear podrá variarse a lo largo del partido.
2. Si la pelota bateada cae dentro de las líneas de fuera es una «pelota».
3. ¿Qué sucede cuando el bateador envía la pelota fuera?:
4. El número de intentos que cada jugador tiene para evitar ser eliminado es de
5. Si el bateador no alcanza la primera base antes de que llegue la pelota será
6. ¿Un jugador podrá ser eliminado si la pelota por él bateada es cogida sin que toque el suelo?:
7. Los puntos se consiguen al llegar el corredor a pisar la
8. El número máximo de corredores legalmente autorizados a permanecer en una base será de
9. Se podrá abandonar la base sólo cuando la pelota

Regla 30

Después de una pelota «mala» el corredor regresará a su base.

REGLAS DE JUEGO. ELIMINACIONES/ÁRBITRO —

Regla 31

Cuando por un tiro malo la pelota vaya a parar a terreno fuera más allá de las bases primera o tercera, los corredores tendrán derecho a la siguiente base.

Regla 32

Los corredores de bases no podrán avanzar en los tiros malos cuando la pelota permanezca en terreno bueno en los exteriores.

Regla 33

El corredor sólo tiene derecho a una base cuando la haya pisado antes de que la pelota se encuentre en poder del defensor de esta base.

Eliminaciones

(Véanse las reglas 18, 21, 23 y 29).

Regla 34

Cuando un jugador del equipo a la defensiva toca con la pelota a un jugador contrario que se deja sorprender fuera de la base, o cuando aún no ha llegado, el corredor tocado es eliminado.

Regla 35

Un corredor es eliminado cuando sale fuera de la línea de bases para evitar ser tocado.

Equipo de campo

Regla 36

Ningún jugador del equipo a la defensiva sobrepasará la línea imaginaria que une la primera y la tercera base hasta que el bateador haya golpeado la pelota colocada en el soporte.

Regla 37

El receptor se colocará a una distancia segura (dos metros) del soporte, frente al bateador, cuando haya que batear y cerca de la base de meta cuando la pelota esté en el campo.

Regla 38

El receptor se encargará de que la pelota vuelva al soporte lo antes posible:

- Cuando comience el juego.
- Cuando se interrumpa el juego.
- Al cambiar después de cada entrada.

El árbitro

Regla 39

El árbitro vigilará que se cumplan las reglas del juego.

Regla 40

El árbitro será responsable de la buena marcha del juego y de la seguridad durante el mismo y, si lo considera necesario, podrá interrumpirlo gritando «Tiempo».

Regla 41

El árbitro anotará el orden de bateo de los equipos y el resultado.

Regla 42

En Prebéisbol se pueden utilizar uno, dos, tres o cuatro árbitros.

Regla 43

El árbitro principal se situará tres metros por detrás del soporte de bateo y los «árbitros de base», que decidirán sobre las bases, próximos a éstas.

Regla 44

La función del árbitro principal será decidir si el bateador golpea reglamentariamente la pelota (pelota buena) o no lo consigue (pelota mala). Contará el número de intentos.

Regla 45

En el caso de que sólo exista el árbitro principal su situación en el terreno será detrás del lanzador, lo que le permitirá juzgar mejor lo que sucede en las bases.

CUESTIONARIO 3

Controlamos cuanto hemos aprendido en este capítulo (apartados “Eliminaciones”, “Equipo de campo” y “Árbitro”).

1. Cuando por un tiro malo la pelota va fuera, los corredores avanzan base.
2. Si el defensor toca con la pelota al corredor fuera de la base, ¿qué sucede?:
3. Los defensores podrán adelantarse cuando
4. ¿Qué jugador a la defensiva se encargará de que la pelota vuelva al soporte de bateo?:
5. El árbitro anotará el resultado y además
6. El árbitro que decide si el bateador golpea reglamentariamente la pelota es el
7. Si sólo hay un árbitro se colocará del lanzador.
8. Los árbitros de bases serán quienes decidirán si los corredores son
9. Las situaciones que no se contemplan en el reglamento podrán ser consultadas a ambos equipos:

Regla 46

Dado el elevado número de componentes por equipo podremos emplear a los que están inactivos como «árbitros de base» para interesar a los niños por el juego.

Regla 47

Los «árbitros de base» establecerán:

- Si el corredor es eliminado o no. De no serlo gritará «*Quietito*»



- Si la pelota ha sido bateada en terreno bueno o terreno fuera.
- Si el corredor ha salido antes o después de que el bateador haya bateado la pelota en forma válida.

Regla 48

El árbitro decidirá en cuantas situaciones se presenten y no estén contempladas en el presente Reglamento.

LA FORMACIÓN DE ACTITUDES EN EL DEPORTE —

La misma situación contextual que introduce el conocimiento de un deporte puede servir para abordar otros contenidos:

- La salud.
- Educación ambiental.
- Educación para la paz.
- Educación del consumidor.
- Educación para la igualdad entre los sexos.
- Educación para el ocio.

Educación para la salud

Paralelamente al aprendizaje del prebéisbol niños y niñas van adquiriendo una serie de conocimientos, actitudes, destrezas y hábitos que tienen relación con el desarrollo de la autonomía personal y el desarrollo físico y motor, el conocimiento y aceptación del propio cuerpo. Complementaremos toda actividad de aprendizaje con hábitos que conlleven la comprensión y cuidado de la salud.

Educación ambiental

El tratamiento de aspectos relativos a este tema se debe a la necesidad de que alumnos y alumnas comprendan el medio ambiente como un sistema integrado por elementos sociales y naturales.

Debemos tender a una progresiva construcción de conceptos que permitan conocer el medio ambiente y afirmar habilidades y destrezas para entender e intentar resolver situaciones problemáticas del entorno.

También potenciaremos actitudes y valores necesarios para crear pautas de comportamiento que incidan en la mejora de las condiciones ambientales.

Educación para la paz

La enseñanza de nuestro deporte ha de ser un proceso global en el que niñas y niños consigan aceptarse a sí mismos con sus propias limitaciones, aceptando a los demás y procurando fomentar actitudes de comprensión y respeto.

Es necesario además ayudar a los escolares a comprender los conflictos e interiorizar formas no violentas, consensuadas y no sexistas para resolverlos y regularlos.

Educación del consumidor

Dado que el consumo es uno de los hábitos más característicos de nuestra sociedad, es necesario poner a disposición del alumnado instrumentos de análisis y crítica que le permitan adoptar una actitud personal frente a las ofertas de la sociedad de consumo.

Proponemos, a su vez, la búsqueda de materiales alternativos para el desarrollo del juego.

Educación para la igualdad entre los sexos

A pesar de que alumnas y alumnos reciben una educación supuestamente igual se siguen adoptando comportamientos y actitudes distintas en función del sexo. Es nuestro deber intervenir, procurando corregir el trato discriminatorio y favorecer una verdadera coeducación. El deporte no será nunca un medio hostil para las niñas ni incitará a los niños a la violencia.

Educación para el ocio

Nos aproximamos a una sociedad con un tiempo para el ocio cada vez mayor, por lo que debemos buscar una variada gama de actividades para ocuparlo. La utilización personal y social de este tiempo de ocio será una de las nuevas responsabilidades que debe asumir la escuela. Ello permite enlazar la actividad escolar con la extraescolar, procurando una mayor integración entre la escuela y la sociedad.



III. La enseñanza del prebéisbol

7

Etapas de aprendizaje

VISIÓN GLOBAL DE LAS ETAPAS DE APRENDIZAJE _____

Es necesario tener presente que la programación de este libro va dirigida a un colectivo de alumnos y alumnas de distintas edades, dada la voluntariedad de las actividades, lo que plantea diferentes situaciones de partida en función de los conocimientos previos del deporte que van a practicar.

Así pues debemos tener en cuenta que la iniciación no esté condicionada a una edad concreta, sino a tres fases o etapas de aprendizaje, que permitan una progresión lógica de menor a mayor dificultad.

De esta manera la enseñanza propuesta no plantea actividades cerradas, sino que se centra en la práctica del prebéisbol para ir introduciéndose en el béisbol a medida que se consolida la etapa anterior.

La opción del prebéisbol, como adaptación del béisbol en la edad escolar, se explica por la simplicidad de sus reglas (que pueden ser negociadas), que no condicionan la enseñanza de este deporte, por la facilidad de encontrar un campo de juego reducido y por el hecho de no requerir la utilización de material costoso.

VISIÓN GLOBAL DE L

Primera etapa

Objetivos

- Transferir motricidad y coordinación general a específicas de prebéisbol.
- Adquirir patrones motrices básicos de los cuatro elementos técnicos.
- Asimilar principios tácticos al aprendizaje técnico.
- Participar en el desarrollo básico del juego.
- Fomentar el interés hacia la práctica deportiva.
- Satisfacer necesidades lúdicas.
- Fomentar el respeto al compañero y al adversario.

Contenidos

- Capacidades perceptivo-motrices.
- Principios tácticos individuales.
- Elementos técnicos: batear, correr bases, coger y tirar.

Juego

FASE 1. Iniciación al juego de prebéisbol.

REFERENTES ETAPAS

Segunda etapa

Desarrollar motricidad específica de prebéisbol.

Automatizar elementos técnicos.

Aplicar principios tácticos en diferentes situaciones (con corredor en primera base).

Aplicar contenidos a situaciones de juego real.

Consolidar el conocimiento de los objetivos ofensivos y defensivos.

Respetar las decisiones arbitrales.

Valorar los aspectos positivos del ejercicio físico.

Capacidades perceptivo-motrices.

Principios tácticos individuales.

Elementos técnicos: batear, correr bases, coger y tirar.

FASE 2. Iniciación técnica de prebéisbol.

Tercera etapa

- Dominar las distintas técnicas y situaciones didácticas (con corredores en bases o bases llenas).

- Iniciar al béisbol y al sófbol (lanzador/lanzadora).

- Resolver problemas que exijan el dominio de destrezas motoras.

- Consolidar contenidos en situaciones de juego real.

- Fomentar actitudes de tolerancia, cooperación y superación.

- Capacidades perceptivo-motrices.

- Principios tácticos individuales.

- Elementos técnicos: batear, correr bases, coger y tirar.

- Procedimientos tácticos de equipo.

FASE 3. Formación de prebéisbol

FASE 4. Iniciación al béisbol y sófbol.

Las actividades están estrechamente relacionadas con los objetivos y contenidos planteados en cada etapa. Siempre que sea posible se trabajarán mediante juegos y ejercicios con la idea de juego real.

Propondremos actividades que podrán utilizarse en todas las etapas, aunque persiguiendo un mayor grado de eficiencia, para ir evolucionando de lo más general a lo más específico.

En la primera etapa pretendemos que el jugador adquiera las ideas y los movimientos globales de los fundamentos básicos de ataque y de defensa. En la segunda y tercera etapas intentaremos avanzar técnicamente con la introducción de elementos propios del béisbol.

Las actividades que se presentan para el aprendizaje de cada contenido sirven de referencia como ejemplo práctico, pero en modo alguno agotan las posibilidades de trabajar un fundamento concreto y se puede acudir a seleccionar otros ejercicios.

No se excluye la competición siempre que el enfoque dado esté en consonancia con las intenciones educativas y no orientado al rendimiento.

METODOLOGÍA

En la práctica del Prebéisbol lo realmente importante es su carácter lúdico. Pero si no hay participación, si el alumnado no se entrega con entusiasmo al juego –porque éste no despierta su interés– será difícil alcanzar la intensidad prevista desde el punto de vista psicomotriz.

Metodológicamente, para que haya participación, el esquema de organización debe ofrecer a cada alumno y alumna la posibilidad de mejorar su técnica individual, sus habilidades, y aumentar la importancia de su aportación. De ahí la necesidad de una sencilla

metodología que nos permita el perfeccionamiento de los fundamentos básicos y que habremos de presentar también en forma de juegos o ejercicios. Podremos establecer puntuaciones sobre distancia de tiros, control de los mismos, distancia de bateo, tiempo tardado en correr las bases, etc.

Con este sistema en el que todos tienen posibilidad de éxito, porque la competencia se establece dentro de grupos homogéneos, la competición individual es formativa y despierta el interés del alumno, desarrollando el espíritu de equipo y la comunicación motriz dentro de una participación individual significativa.

La metodología activa

Entendemos el término «metodología activa» como un conjunto de estrategias didácticas que permiten y estimulan a alumnos y alumnas a participar realmente como sujetos de su propio aprendizaje. Es decir, se trata de que el alumnado participe de manera activa en su proceso de enseñanza y aprendizaje y no sea mero receptor de dicho proceso.



ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

De la táctica a la técnica

Conocer el juego, saber lo que es posible y qué es lo mejor que hay que hacer en cada situación, es tan importante como aprender a ejecutar una técnica. Por tanto, una técnica tiene que ser vista siempre en el contexto del juego. Practicar la técnica de forma estereotipada, sin saber para qué sirve, no motiva al jugador y le aburre en poco tiempo.

La experiencia táctica debe ser considerada como un requisito básico para los jugadores. Los juegos simplificados –como el prebéisbol– enseñan importantes capacidades como son la visión del juego, la anticipación, la imaginación, la creatividad y la correcta elección entre las opciones que se presentan al jugador en cada ocasión.

El actual cambio de enfoque surge como reacción al sistema tradicional de enseñanza de los juegos deportivos (de la técnica a la táctica).

Las diversas aportaciones teóricas que configuran este cambio resaltan los siguientes aspectos:

- La toma de decisiones y la formulación de juicios por parte de los jugadores.
- La comprensión de los contextos de los juegos deportivos.
- La importancia de la táctica en la iniciación deportiva.

Se trata, en definitiva, de arrancar de los patrones globales del juego para avanzar hacia aspectos más concretos del mismo.

Importancia de la táctica en la iniciación deportiva

En el nuevo enfoque, el aprendizaje de los juegos deportivos evoluciona de la táctica a la técnica, es decir, del *porqué* al *qué*. Es necesario, pues, conocer la esencia del juego y sus principios tácticos para poder sacar un mayor partido a la técnica. Esto significa que la técnica se introducirá en una fase posterior.

Plantaremos mediante situaciones-problema aspectos tácticos básicos que estimulen la exploración de posibles soluciones en función de las demandas del juego.

Esto se traduce en un aprendizaje por descubrimiento, donde la intervención del profesor depende de las capacidades de sus alumnos y alumnas y de la propia dinámica del juego.

Estructura de una sesión

1.^a parte (10 minutos):

- Realiza un calentamiento general (carreras y estiramientos)

2.^a parte (30 minutos):

- Se inicia el entrenamiento con el juego simplificado en sí que presenta unos problemas técnico-tácticos.
- Observa y analiza el desarrollo del juego durante unos minutos para después interrumpirlo con el fin de mejorar el aspecto técnico-táctico que ha condicionado más negativamente el nivel de juego.
- Realiza de forma aislada dos o tres actividades para mejorar este aspecto, elegidas de entre las que se proponen.

3.^a parte (5 minutos):

- Realiza un estiramiento final.

(Ver Programa sesión de entrenamiento avanzado, en la página 120).

DIEZ SITUACIONES DIDÁCTICAS

El entrenador señala las cuatro acciones defensivas básicas que puede utilizar el jugador, así como los desplazamientos del conjunto de los defensores que les ayuden a resolver distintas situaciones de enseñanza.

Movimientos básicos defensivos

- 1) Moverse para coger y tirar la pelota.
- 2) Moverse detrás del jugador que coge la pelota para proteger la acción.
- 3) Moverse a la base donde puede ser tirada la pelota.
- 4) Moverse detrás del jugador que está recibiendo la pelota para apoyar la jugada.

La formación estratégica (táctica) debe crear diferentes situaciones problemáticas, según la etapa de aprendizaje, para alcanzar las respuestas tácticas a cada situación.

El método de enseñanza consistirá en colocar a los nueve defensores en sus posiciones. Éstos reaccionan siguiendo las situaciones planteadas y se detienen cuando el entrenador lo solicita para corregir y analizar la solución con la intervención del jugador.

Después de cada acción los jugadores rotan como jugadores de cuadro, exteriores y corredores de base. El entrenador batea (o tira) la pelota.

Se propone comenzar por los movimientos de defensa más sencillos:

- Batazo al interbase, el bateador corre a primera base.
- Con corredor en primera base, batazo a segunda base.

Para, a continuación, ir introduciendo otros elementos tácticos más complejos, donde el jugador necesita conocer su responsabilidad para cortar la pelota en los tiros a las bases o su función como jugador relevo, etc.

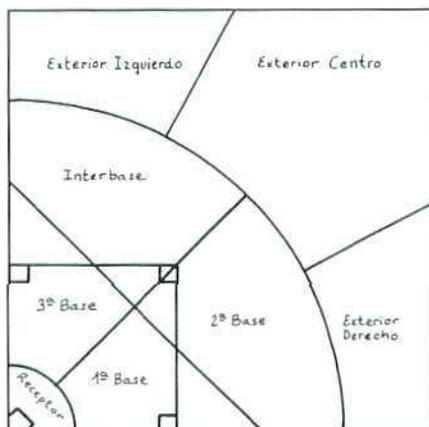
En las siguientes páginas se incluyen diez situaciones fundamentales, válidas para la iniciación estratégica del deporte.

Situación n.º 1

Distribución ideal ante batazos de volea (Flys)

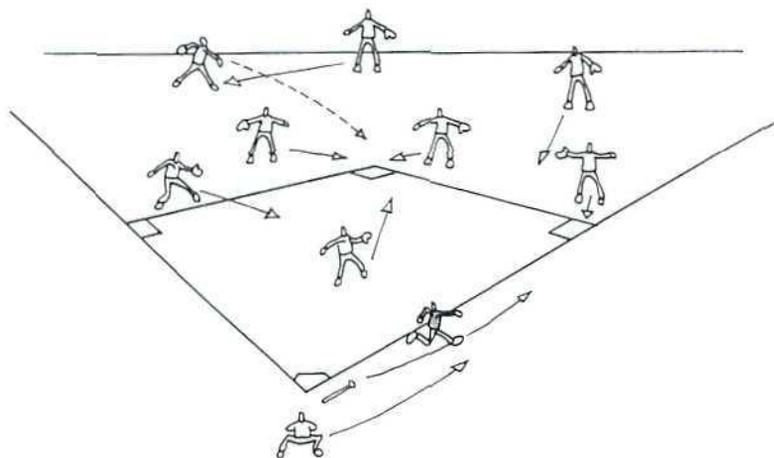
Es necesario seguir esta distribución para evitar colisiones entre jugadores:

- a) La responsabilidad es del jugador con más posibilidades de realizar la cogida.
- b) La pedirá en voz alta «*Mía*» tres o cuatro veces.
- c) No se debe anticipar a pedir la volea (*fly*) esperando a que empiece a bajar (especialmente si hay viento).
- d) En voleas dentro del cuadro, que puedan ser cogidas por varios jugadores, el lanzador debe señalar el nombre del jugador mejor situado.
- e) Las voleas entre jugadores del cuadro y exteriores siempre tienen prioridad los últimos y el exterior centro sobre el izquierdo y el derecho.



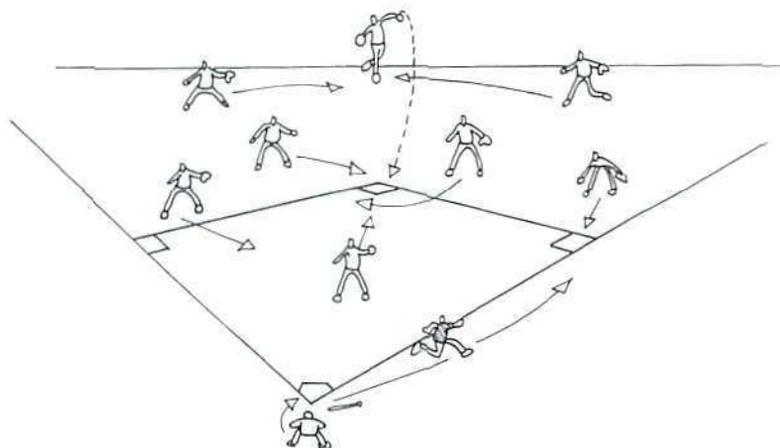
Situación n.º 2

Batazo al exterior izquierdo. Sin corredores en bases



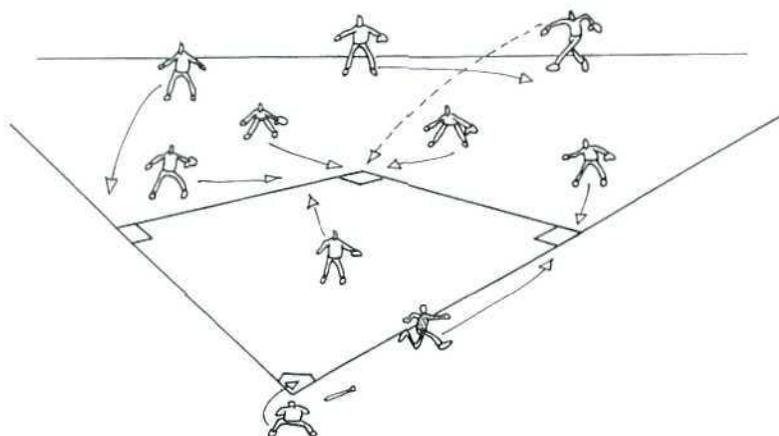
Situación n.º 3

Batazo al exterior centro. Sin corredores en bases



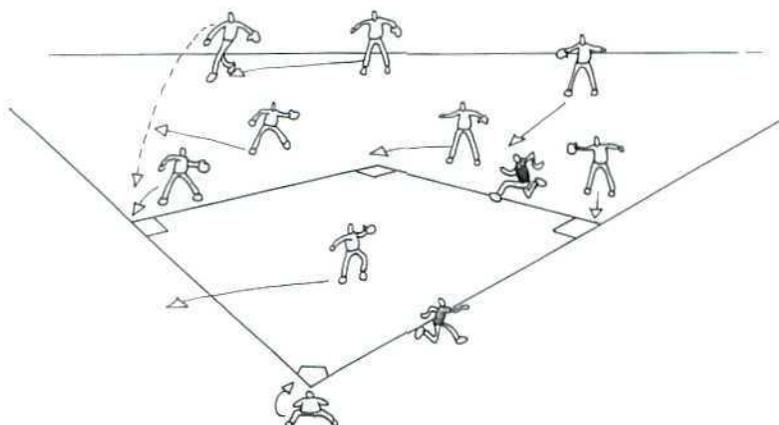
Situación n.º 4

Batazo al exterior derecho. Sin corredores en bases



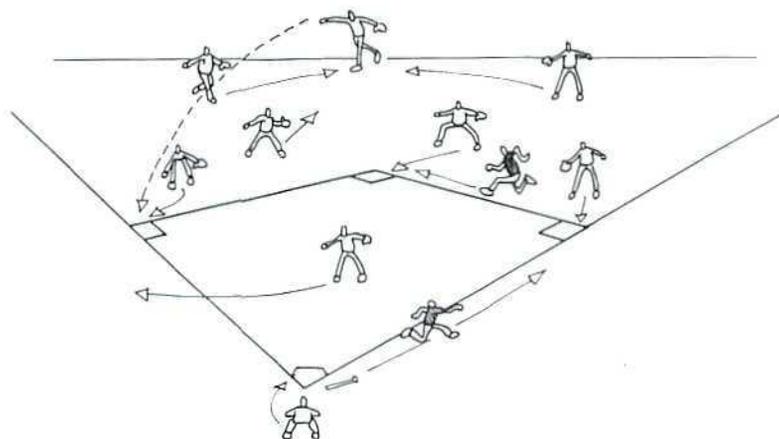
Situación n.º 5

Batazo al exterior izquierdo. Con corredor en primera base



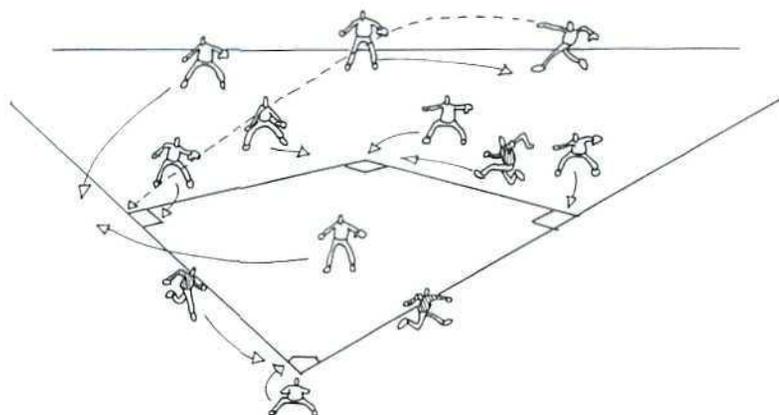
Situación n.º 6

Batazo al exterior centro. Con corredor en primera base



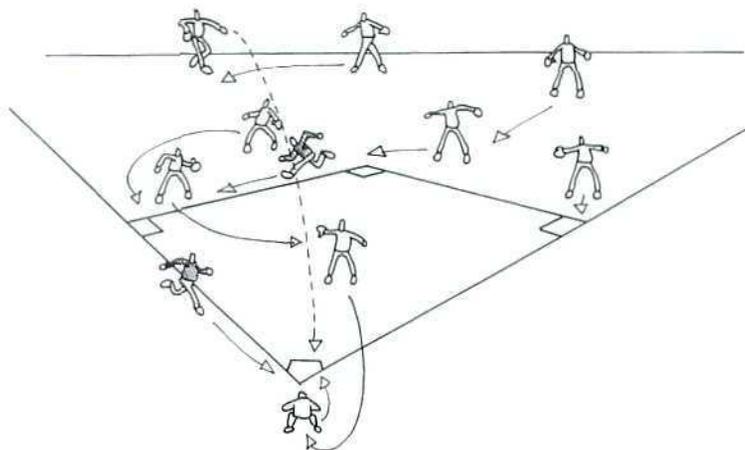
Situación n.º 7

Batazo al exterior derecho. Con corredor en primera base, o corredores en tercera y primera bases



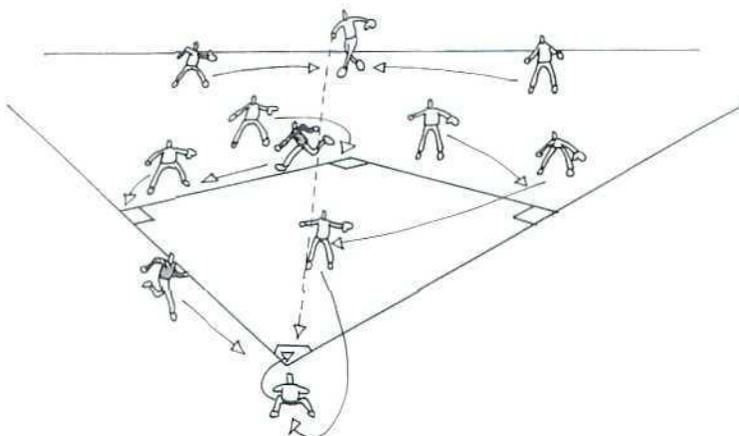
Situación n.º 8

Batazo al exterior izquierdo. Con corredor en segunda base, o corredores en segunda y tercera bases (o bases llenas).



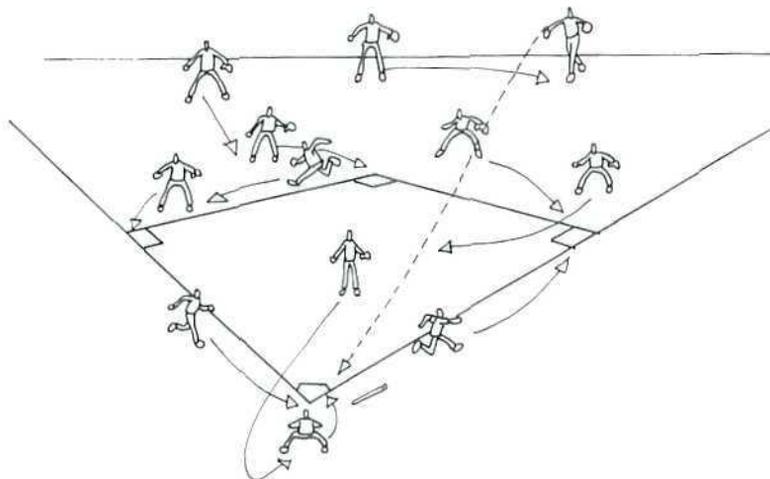
Situación n.º 9

Batazo al exterior centro. Con corredor en segunda base, o corredores en segunda y tercera bases



Situación n.º 10

Batazo al exterior derecho. Con corredor en segunda base o corredores en segunda y tercera bases



8

Primera etapa de aprendizaje

El objetivo general es que el alumnado sea capaz de participar en el juego sintiéndose parte integrante de él. Para ello es preciso,

esencialmente, que consiga batear la pelota del soporte y se divierta en su primer contacto con el prebéisbol, familiarizándose con el material de juego.

Es importante que el alumnado valore su cuerpo y la actividad física para sentirse a gusto consigo mismo y con los otros.



OBJETIVOS Y CONTENIDOS

Objetivos

Poder batear con el soporte.

Correr las bases.

Saber coger (*fildear*) la pelota

Ser capaz de tirar una pelota

Conocer y respetar las reglas del juego

Contenidos

- Utilización apropiada del bate.
- Demostración de la posición de bateo.
- Dominio del bate para golpear la bola (*swing*).
- Técnica de pisar las bases.
- Práctica de la carrera desde la meta a primera base.
- Práctica de la carrera alrededor del cuadro.
- Destreza en la arrancada desde primera, segunda y tercera base.
- Colocación adecuada del guante:
 - Para recibir tiros sobre y bajo su cintura.
 - Para coger pelotas rodadas.
 - Para coger pelotas elevadas.
 - Para bloquear la pelota.
- Agarre correcto de la pelota.
- Uso del tiro por encima del brazo.
- Práctica de los tiros a las bases.
- Exploración y conocimiento del campo de prebéisbol

- Conocimiento de los objetivos ofensivos y defensivos
 - Participación en el desarrollo básico del juego.
 - Valoración de la importancia de las funciones de los árbitros.
- Fomentar el respeto al compañero y al adversario
- Actitud de respeto por los compañeros y adversarios.

ACTIVIDADES

EN ATAQUE

- Batear** **Actividad 1.** Realizar un mayor número de *swings* por jugador y ganar en habilidad.
- Correr las bases** **Actividad 2.** Desarrollar la agilidad de movimientos y la velocidad de reacción.

EN DEFENSA:

- Coger** **Actividad 3.** Desarrollar la velocidad con que el jugador coge pelotas rodadas y tira.
- Actividad 4.** Practicar los fundamentos correctos para coger voleas (*Flys*).
- Tirar** **Actividad 5.** Mejorar el agarre de la pelota y la rotación del brazo de tirar.
- Actividad 6.** Desarrollar la habilidad necesaria para coger y tirar la pelota alrededor del cuadro rápidamente.

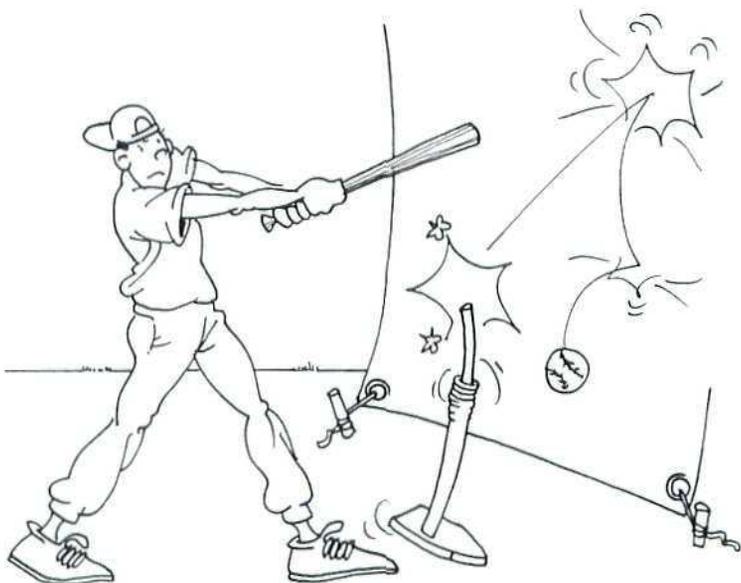
Actividad 1

Objetivo

Realizar un mayor número de «swings» por jugador y ganar en habilidad.

Descripción

- Utilizamos un pequeño espacio.
- Situamos el soporte de bateo frente a una red o lona colgada en un rincón y bateamos contra ella tan fuerte como podamos.
- Se realizan varias series con el mayor número de pelotas disponibles.
- Anotamos cuantas pelotas han sido correctamente bateadas.



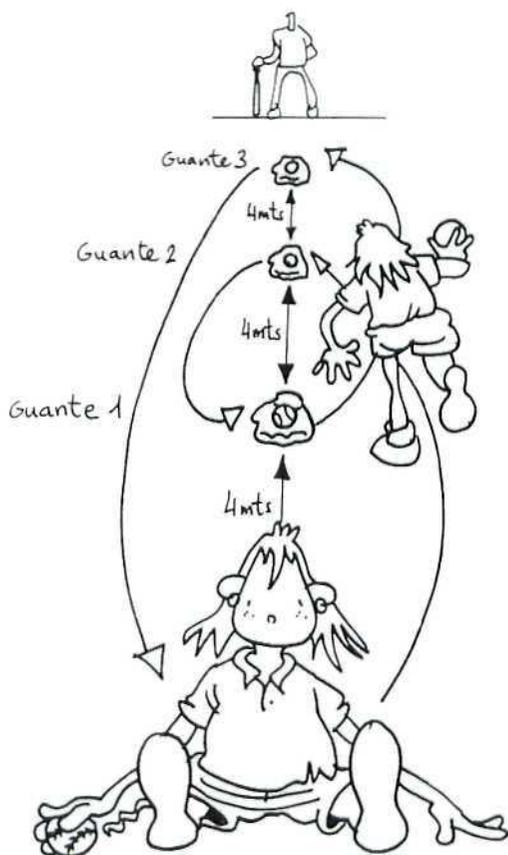
Actividad 2

Objetivo

Desarrollar la agilidad de movimientos y la velocidad de reacción.

Descripción

- Colocamos tres guantes en el suelo, con una bola en su interior, separados 4 metros entre sí.
- El jugador sentado y de espaldas al recorrido con una bola en la mano.
- A una señal se levanta y corre siguiendo este orden: guante 2, guante 1, guante 3 y meta.
- Cambiará la bola con una sola mano –sin tirarla– en cada guante.
- Se anotará el tiempo empleado en el recorrido.



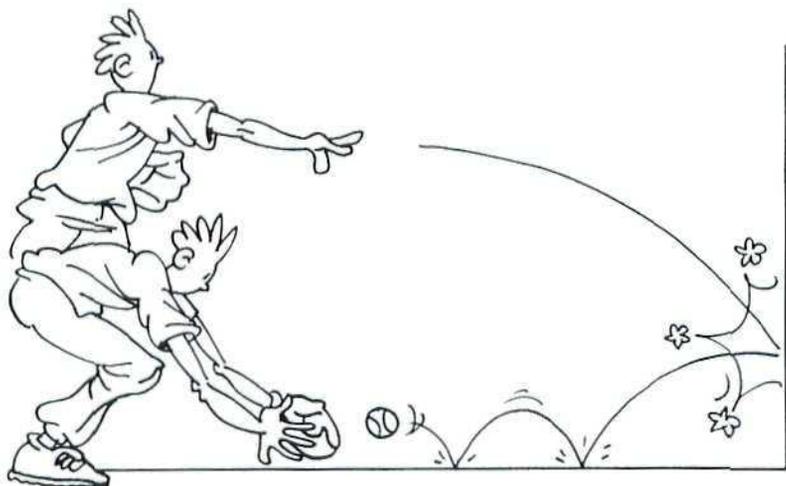
Actividad 3

Objetivo

Desarrollar la velocidad con que el jugador coge pelotas rodadas y tira.

Descripción

- El jugador se sitúa a 4 metros frente a una pared lisa.
- Tira la pelota directamente contra la pared y la recibe de rebote por el suelo.
- Cada jugador realiza 10 tiros.
- Se anotan el número de recepciones, cogidas, bien hechas en el menor tiempo posible.



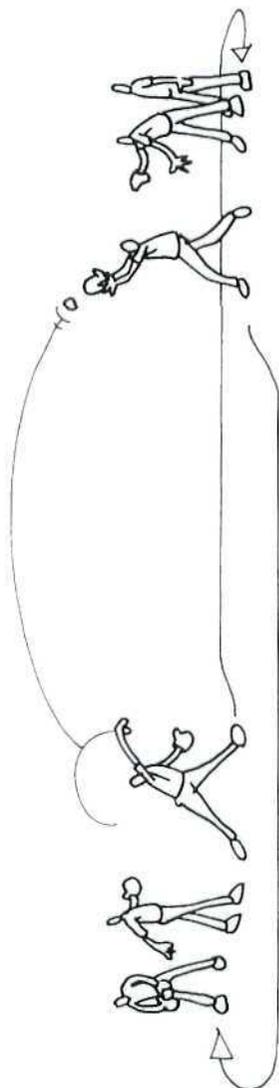
Actividad 4

Objetivo

Practicar los fundamentos correctos para coger voleas (Flys).

Descripción

- Los jugadores se colocan en dos filas separadas 8-10 metros.
- El primer jugador de una fila lanza una volea (*fly*) al primer jugador de la otra fila.
- Después de la cogida el jugador se coloca al final de la fila contraria.
- Observar que para tirar el jugador se impulsa con un saltito.



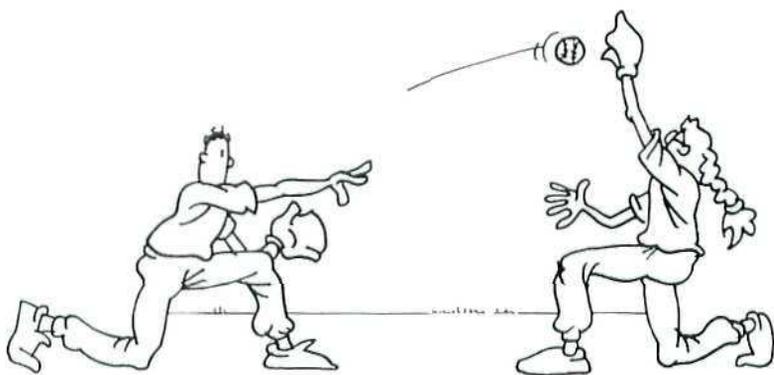
Actividad 5

Objetivo

Mejorar el agarre de la pelota y la rotación del brazo de tirar.

Descripción

- Los jugadores forman dos filas enfrentadas entre sí con una separación de 5 metros.
- Por parejas, se arrodillan con el pie del lado del guante hacia adelante y tiran la pelota usando los fundamentos correctos.
- El lanzamiento se hará donde está situado el guante del compañero.



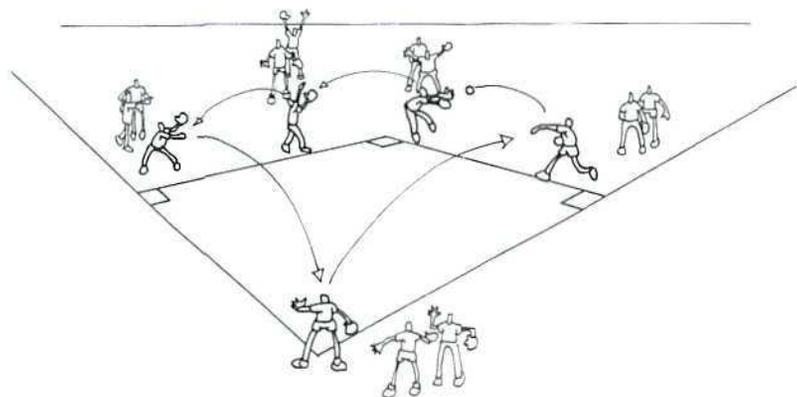
Actividad 6

Objetivo

Desarrollar la habilidad necesaria para coger y tirar la pelota alrededor del cuadro rápidamente.

Descripción

- Dividir el equipo en tres grupos de cinco jugadores.
- Cada jugador ocupa una posición en el cuadro.
- Tomamos el tiempo empleado por cada grupo en tirar la pelota alrededor del cuadro (receptor a primera base, a segunda base, a interbase, a tercera base, a receptor).
- La segunda vuelta en sentido contrario (receptor a tercera base, etc.).



9

Segunda etapa de aprendizaje



El objetivo general será que el alumnado profundice en las ideas y los conocimientos adquiridos durante la primera etapa y que le permitirán un volumen alto de juego.

Participar en el juego, aceptando las normas y el hecho de ganar o perder como elementos propios del mismo.

OBJETIVOS Y CONTENIDOS

Objetivos

Automatizar el *swing* (movimiento).

Correr las bases con eficiencia.

Saber coger (*fildear*) la pelota en distintas posiciones.

Ser capaz de realizar el movimiento para tirar.

Contenidos

- Coordinación del paso y la acción de las caderas.
- Equilibrio en la finalización del movimiento.
- Control al tirar el bate, sin peligro para sus compañeros.
- Práctica de la carrera desde la meta a primera base, doblar amagando y regreso a la base.
- Práctica de la carrera desde la meta a segunda base.
- Práctica de la carrera desde segunda base a la meta.
- Preparación física: la carrera en curva.
- Colocación del guante para:
 - Recibir tiros directamente de frente.
 - Coger tiros hacia los lados.
 - Coger tiros cortos.
- Utilización de la voz «*Mía*» para evitar colisiones.
- Coordinación en la mecánica de tirar.
- Uso correcto de técnicas de lanzamiento.

- Control de los tiros al jugador de corte.
 - El alumnado, detrás del lanzador, juzga *strikes*.
 - El alumnado practica las decisiones de *quieto* y *eliminado*.
 - El alumnado decide si la bola es *buena* o *foul*.
- Conocer la mecánica de las decisiones arbitrales.
- Valoración de la importancia de realizar ejercicios de calentamiento.
- Adoptar hábitos higiénicos, posturales, de ejercicio físico y de salud

ACTIVIDADES

EN ATAQUE

- Batear** **Actividad 7.** Practicar la técnica de pegarle a la pelota situada en el soporte e iniciar la carrera.
- Actividad 8.** Automatizar el *swing* con ejercicios sin bola para la mecánica de bateo.
- Correr las bases** **Actividad 9.** La enseñanza de correr las bases empleando los juegos de relevos.

EN DEFENSA:

- Coger** **Actividad 10.** Coger voleas (*flys*) muy altas y desarrollar la velocidad de reacción.
- Tirar** **Actividad 11.** Mejorar la precisión con que puede ser tirada una pelota.
- Actividad 12.** Mejorar la mecánica y la perfecta aplicación de los fundamentos relativos a los tiros.

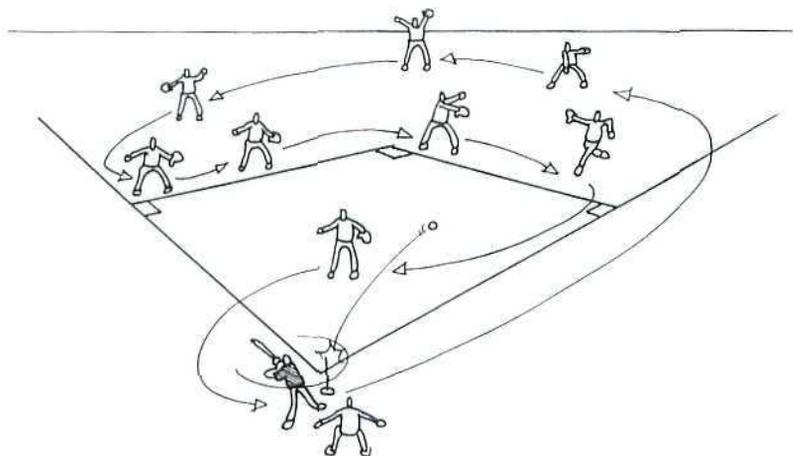
Actividad 7

Objetivo

Practicar la técnica de pegarle a la pelota situada en el soporte e iniciar la carrera.

Descripción

- Los nueve defensores ocupan sus posiciones.
- El bateador tras realizar tres batazos ocupa su posición en el exterior derecho.
- En su último intento correrá a primera base, pero **nunca** tirando el bate de forma peligrosa.
- El receptor pasa a batear y todos los jugadores rotan en «S» según el diagrama.



Actividad 8

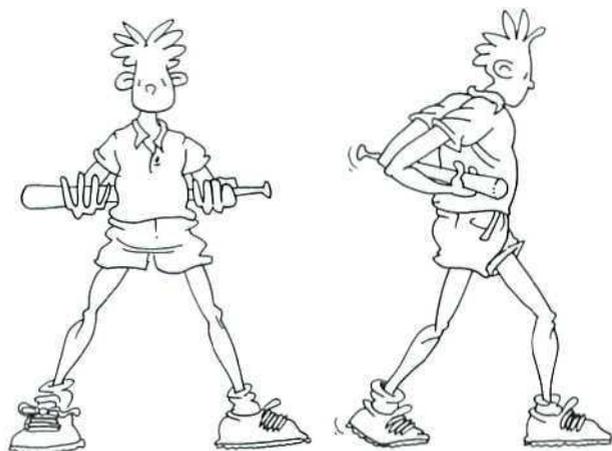
Objetivo

Automatizar el *swing* con ejercicios **sin bola** para la mecánica de bateo.

Descripción

Ejercicio n.º 1

- Poner el bate en la espalda y realizar el *swing* (con paso) rotando las caderas.
- Coordinar el paso y la acción de las caderas.
- Ocho repeticiones (dos series).



Ejercicio n.º 2

- Con una rodilla en el suelo realizar el *swing* duro y hacia abajo.
- Coordinar la acción de los brazos contra la pelota en el *swing* (velocidad y control del bate).
- Ocho repeticiones (dos series).



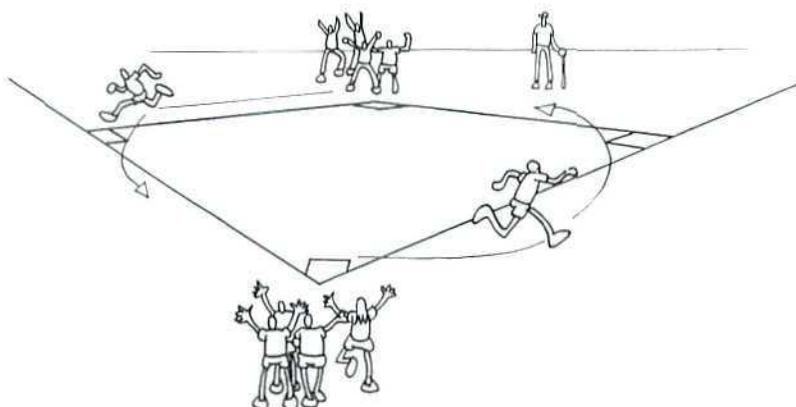
Actividad 9

Objetivo

Enseñar a correr las bases empleando los juegos de relevos.

Descripción

- Dos grupos de jugadores situados uno en la base-meta y otro en la segunda base.
- A una señal convenida salen, uno por equipo, a realizar el recorrido lo antes posible, siempre pisando las bases, dando el relevo a otro compañero.
- Gana el equipo que finaliza primero.
- El juego permite otras variaciones (salir de la posición arrodillado) siguiendo el sistema de relevos.



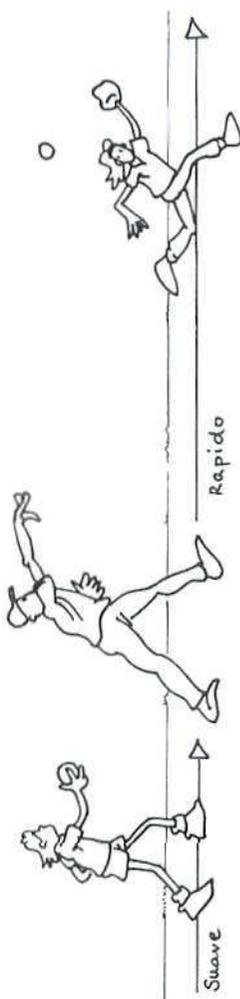
Actividad 10

Objetivo

Coger voleas (*flys*) muy altas y desarrollar la velocidad de reacción.

Descripción

- Los jugadores en fila con una bola en su mano.
- Inician la carrera suave hasta la proximidad del entrenador y le pasan la bola.
- A continuación corren lo más rápido posible en cualquier dirección.
- El entrenador enviará una volea alta para que pueda ser atrapada en la carrera (con una mano).



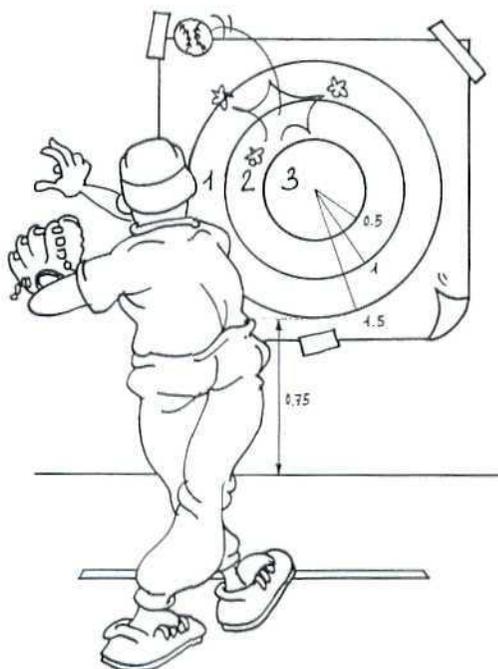
Actividad 11

Objetivo

Mejorar la precisión con que puede ser tirada una pelota.

Descripción

- En una pared se pinta con tiza la diana del dibujo.



- Utilizando la técnica para tirar se efectúan diez tiros (tras dos de práctica).
- Los tiros se realizan desde detrás de una línea situada a 10 metros de la diana.
- La anotación es el total de puntos alcanzados.

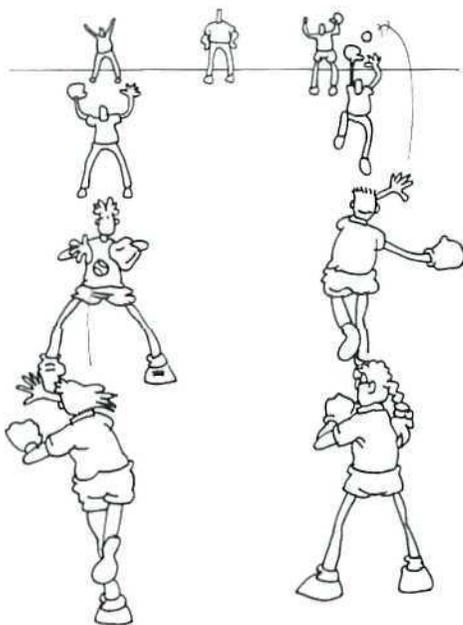
Actividad 12

Objetivo

Mejorar la mecánica y la perfecta aplicación de los fundamentos relativos a los tiros.

Descripción

- Dividimos a los jugadores en grupos y los colocamos en filas, separados entre sí unos doce metros.
- A una señal se irán pasando la pelota, sin que ésta se caiga y tratando de conseguir terminar antes que los otros el recorrido (ida y vuelta).
- Tras uno de prueba, se realizan varios intentos sumándose las victorias.



10

Tercera etapa de aprendizaje



El objetivo general consistirá en estructurar y consolidar los aprendizajes anteriores llegando al mayor grado de complejidad posible.

Se trata, además, de regular y dosificar el esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades reales y la naturaleza de la tarea que se realiza.

Aportamos los últimos recursos, las situaciones estratégicas, que permitan un juego más rico y gratificante para el alumnado, pudiendo participar efectivamente en un partido de prebéisbol de cinco entradas.

OBJETIVOS Y CONTENIDOS

Objetivos

Poder batear con destreza.

Utilizar las situaciones tácticas al correr las bases.

Aprender a tocar al corredor.

Dominar la mecánica de tirar.

Resolver problemas que exijan el dominio de destrezas motoras

Contenidos

- Coordinación entre la vista y las manos.
- Control del bate.
- Práctica de bateo.
- Realización correcta de las instrucciones visuales del entrenador (señas).
- Deslizamientos en las bases.
- Práctica de situarse en la base.
- Uso correcto del guante para tocar.
- Habilidad para evitar el riesgo de lesiones.
- Práctica para eliminar al jugador atrapado entre bases.
- Ejecución de tiros a las bases desde distintas posiciones:
 - A primera base.
 - A segunda base.
 - A tercera base.
 - A la base meta.
- Utilización de habilidades y destrezas básicas en diversas situaciones.

Practicar el juego del prebéisbol

- Uso adecuado de técnicas en situaciones de movimiento.
- Práctica del deporte mediante la flexibilización de las normas de juego.

ACTIVIDADES

EN ATAQUE

Batear **Actividad 13.** Alcanzar la coordinación óculo-manual necesaria para batear.

Actividad 14. Realizar un juego simplificado que sirva de introducción al prebéisbol.

EN DEFENSA:

Coger **Actividad 15.** Coger pelotas rodadas, bateadas directamente hacia los jugadores del cuadro.

Actividad 16. Coger pelotas rodadas directamente de frente y hacia los lados.

Tirar **Actividad 17.** Mejorar la cogida (*fildeo*) y emplear una perfecta técnica de tiro.

Actividad 18. Entrenamiento pre-partido (exteriores/cuadro).

Actividad 13

Objetivo

Alcanzar la coordinación óculo-manual necesaria para batear.

Descripción

- El jugador situado en la base-meta (*home*) con el bate y una bola.
- Arroja la bola al aire y trata de golpearla con el bate hacia el campo.
- Tras algunas prácticas realiza 10 intentos.
- Se anotan las pelotas bateadas y las pelotas falladas.



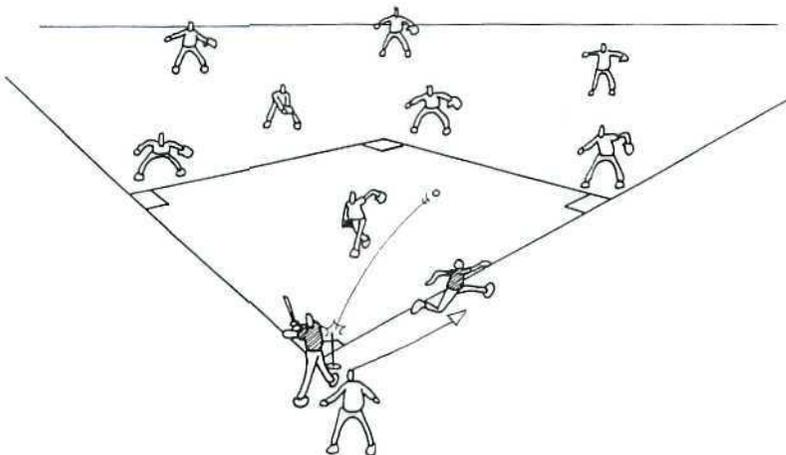
Actividad 14

Objetivo

Realizar un Juego Simplificado que sirva de introducción al Prebéisbol.

Descripción

- Dos equipos (en el campo y al bate).
- Una vez bateada la pelota se correrá a primera base para después salir. Si la alcanza (sin ser eliminado) obtendrá un punto.
- El objetivo es anotar más puntos que el equipo adversario al finalizar el juego (según el tiempo disponible).
- Los equipos cambian cuando han bateado todos los contrarios y los defensores rotan (en «S») de posición.



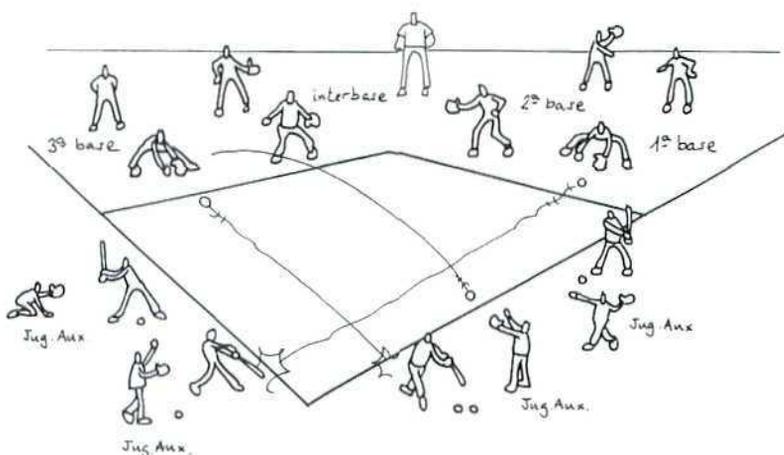
Actividad 15

Objetivo

Coger pelotas rodadas, bateadas directamente hacia los jugadores del cuadro.

Descripción

- Dividimos a los jugadores en cuatro grupos.
- En cada grupo unos ocupan las posiciones defensivas y se turnan para coger todas las bolas que otro compañero –situado enfrente– les batea por el suelo.
- Un jugador auxiliar recibe la pelota que le devuelven sus compañeros del cuadro.
- Anotamos el número de pelotas cogidas y tiros bien hechos.



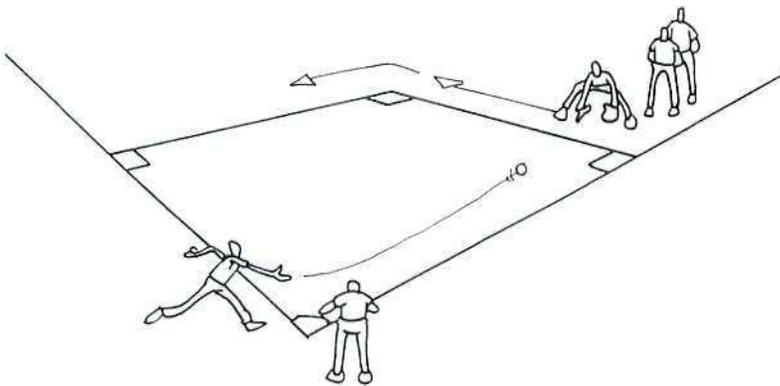
Actividad 16

Objetivo

Coger pelotas rodadas directamente de frente y hacia los lados.

Descripción

- El ejercicio se realiza con desplazamientos alrededor del cuadro.
- Situado un grupo de jugadores en la primera base procedemos a enviar –a cada uno– pelotas rodadas de frente y hacia su derecha hasta alcanzar la tercera base.
- Cuando hayan completado el recorrido todos los jugadores, realizamos el desplazamiento contrario (hacia su izquierda).



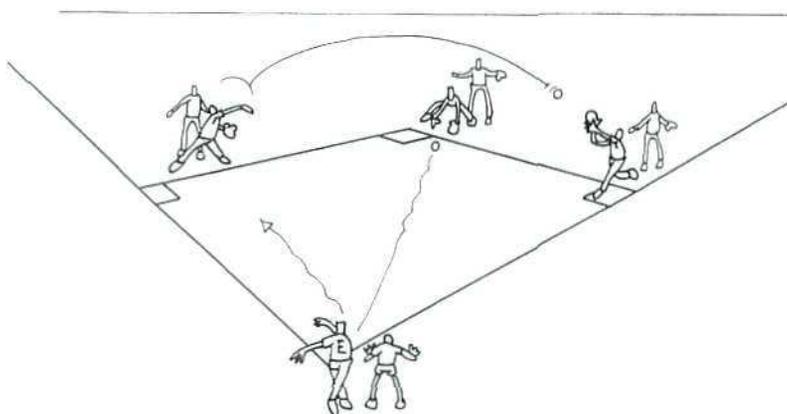
Actividad 17

Objetivo

Mejorar la cogida de pelotas rodadas y emplear una perfecta técnica de tiro.

Descripción

- El entrenador envía pelotas rodadas a dos o más jugadores, uno situado en la segunda base y el otro de interbase para que cojan y tiren a otro situado en la primera base.
- Los jugadores rotan cada ocho pelotas y se alterna una a cada uno.
- Si hay más de un jugador por posición, éste, al finalizar su trabajo, se coloca al final.



Actividad 18

Entrenamiento pre-partido

Calentamiento del brazo (tiros)

Los jugadores formados (por parejas) en dos líneas enfrentadas y separadas entre sí 10 metros aproximadamente se tiran la pelota con la técnica correcta. Cuando hayan realizado algunos tiros amplían la distancia progresivamente hasta alcanzar la relativa a su posición defensiva habitual.

Entrenamiento exteriores/cuadro(10 minutos)

Situados los jugadores (excepto el lanzador) en sus posiciones procedemos a enviar pelotas rodadas, comenzando por los **exteriores**, para que realicen cada uno un tiro a la segunda base, la tercera base y base-meta. Los tiros a larga distancia deberán dar un bote antes de llegar a la base.

Al finalizar otro entrenador continua enviando voleas (*flys*) a los exteriores mientras se efectúa el **entrenamiento del cuadro**:

- Se tira la pelota alrededor del cuadro (Receptor a la primera base, a la segunda base, a Medio, a la tercera base, a Receptor).
- Cada jugador de cuadro coge una pelota rodada (defensa cerrada) tira al receptor y éste a la primera base.
- Cada jugador coge y tira a la primera base; éste al receptor que tira a las bases (el jugador de bases simula tocar al corredor bajando su guante a la base).
- Cada jugador coge y tira a la segunda base para «doble eliminación» con la primera base y finalizando en el receptor.

La iniciación deportiva

LA PROGRESIÓN NATURAL



La lanzadora de sófbol

Las jugadoras aprenden cómo lanzar la bola de sófbol en un movimiento por debajo del brazo.

Su papel será enviar la pelota a la bateadora o bateador y hacer que le sea fácil golpearla (sófbol lento).

El bateador puede pedir la bola que desea, alta o baja, y los bateadores o bateadoras reciben la primera base con cuatro bolas malas.

(Ver las reglas oficiales de sófbol).



El lanzador de béisbol

Los jugadores aprenden la mecánica correcta del lanzamiento de béisbol.

El estilo «fácil» del sófbol desaparece para introducir al lanzador de béisbol que lanza con mayor velocidad y habilidad. Ahora su objetivo es evitar que el bateador golpee la pelota si es posible.

Se define la «zona de *strike*» como el espacio comprendido entre las axilas y la parte superior de las rodillas del bateador.

(Ver reglas oficiales de béisbol).

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

La evaluación pretende servir de instrumento objetivo para medir la progresión de los participantes. Ésta nos va a permitir conocer los puntos fuertes y débiles de los jugadores y adecuar las enseñanzas técnicas y las actividades.

La evaluación interna, considerada como parte del programa, es formativa y debe estar presente como elemento clave de nuestro trabajo.

El criterio fundamental de valoración será el esfuerzo realizado y no el resultado obtenido.

Teniendo en cuenta todo ello, hablaremos de los siguientes tipos de evaluación:

- Evaluación inicial.
- Evaluación del proceso.
- Evaluación final.

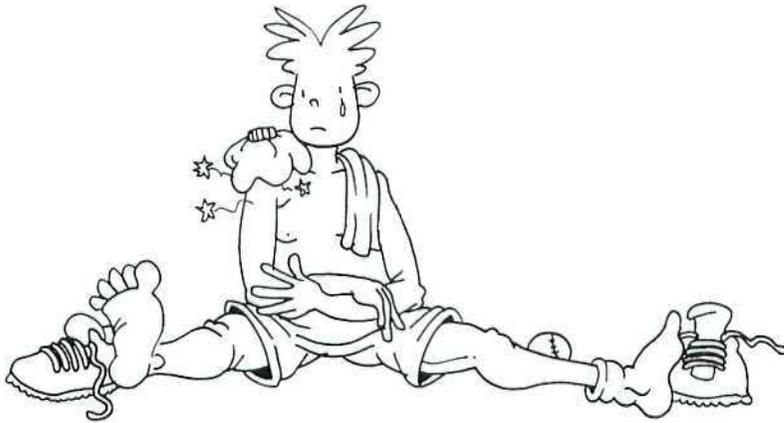
A continuación proponemos un sencillo **test de habilidad**.

Nº	Ejercicio	Propósito
1	Tiro para distancia	Medir la distancia a la que puede ser tirada una pelota. El jugador situado en el exterior centro, a 40 metros aproximadamente, trata de lanzar la bola lo más lejos posible en dirección a la base-meta (dos intentos).
2	Bateo	Medir la habilidad del jugador para golpear (batear) desde el soporte hacia el campo (derecha/izquierda). Después de un <i>swing</i> de práctica, el jugador hará 5 intentos fuertes.
3	Correr las bases	Medir la velocidad con la que el jugador puede correr de la meta (<i>home</i>) a la primera base. Tomamos con un crono el tiempo que emplea el jugador en recorrer la distancia (se permiten dos intentos).

PREVENCIÓN DE LESIONES

La causa más frecuente de lesión en un jugador es la **lesión del brazo** por el uso excesivo de éste cuando se está fatigado o por condiciones desfavorables de temperatura exterior.

La prevención de lesiones del brazo, desde el punto de vista del entrenador, nos obliga a permanecer atentos a los **cambios en la**



mecánica de tirar habitual de nuestros jugadores (no llega a la extensión normal y acorta la desaceleración del brazo o bien baja el codo para pasar a empujar la bola, etc.).

Además, suelen producirse algunas **señales físicas indicativas** de lesiones del hombro, codo y antebrazo (hinchazón, sensación de calor, dolor persistente).

Cuando un entrenador observa estas señales debe parar al jugador para pasar a aplicarle **hielo** al área lesionada (crioterapia).

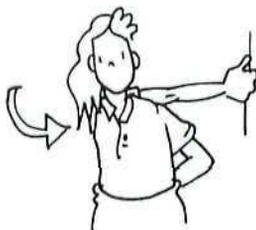
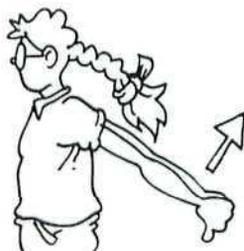
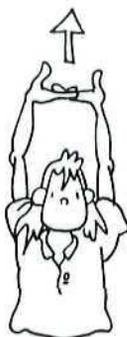
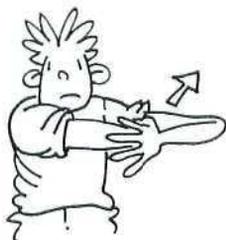
Si la recuperación no se efectúa deberá ser examinado por un médico, pues alguno de los cuatro músculos del **mango rotador** –que tiene un efecto estabilizador sobre la cabeza del húmero– puede estar lesionado.

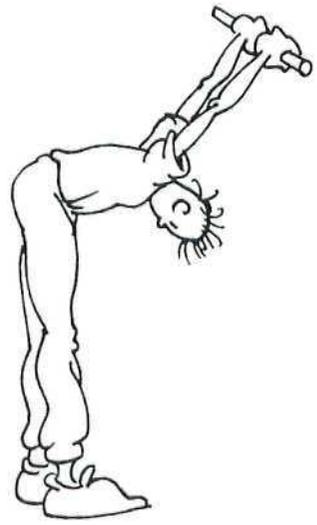
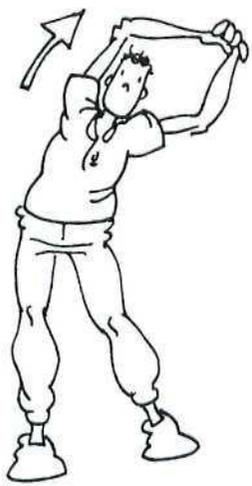
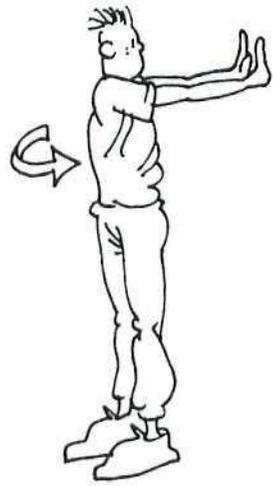


Componentes del Mango Rotador.

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO (ESTIRAMIENTOS)

- Los ejercicios de estiramiento aumentan la flexibilidad y previenen las lesiones.





- Además de los de carácter general se deben realizar una serie de estiramientos específicos para Prebéisbol.
- Son recomendables los que se realizan de pie para la parte superior del cuerpo (espalda, hombros y brazos) por ser estas zonas del cuerpo las que soportarán máxima tensión.
- Es aconsejable realizarlos también al finalizar la actividad, pero siempre gradualmente y sin brusquedad.
- Evitar los rebotes, no forzar las articulaciones y detenerlos si aparece un punto de dolor.

Se presentan en los gráficos contiguos (páginas 116 y 117) algunos ejercicios de calentamiento específicos para prebéisbol, cuya duración será de 10 a 15 segundos.

ACTITUD MENTAL DEL JUGADOR

En nuestro deporte se pueden cometer dos tipos fundamentales de errores: **errores físicos** (fallar una cogida) y **errores mentales** (derivados de la falta de atención).

El entrenador tiene que conseguir que la preparación física y mental de sus jugadores sea la idónea. Para ello, tiene que establecer un ambiente agradable además de inculcar un pensamiento positivo en el equipo (piensa por adelantado).

Los más frecuentes errores mentales son:

Al bate:

- Falta de atención al tirar el bate (con riesgo para otros jugadores).

- No correr en todas las situaciones (incluyendo al entrar y salir del campo).

En las bases:

- No pisar una base.
- No mirar las señas del entrenador al correr las bases.

En defensa:

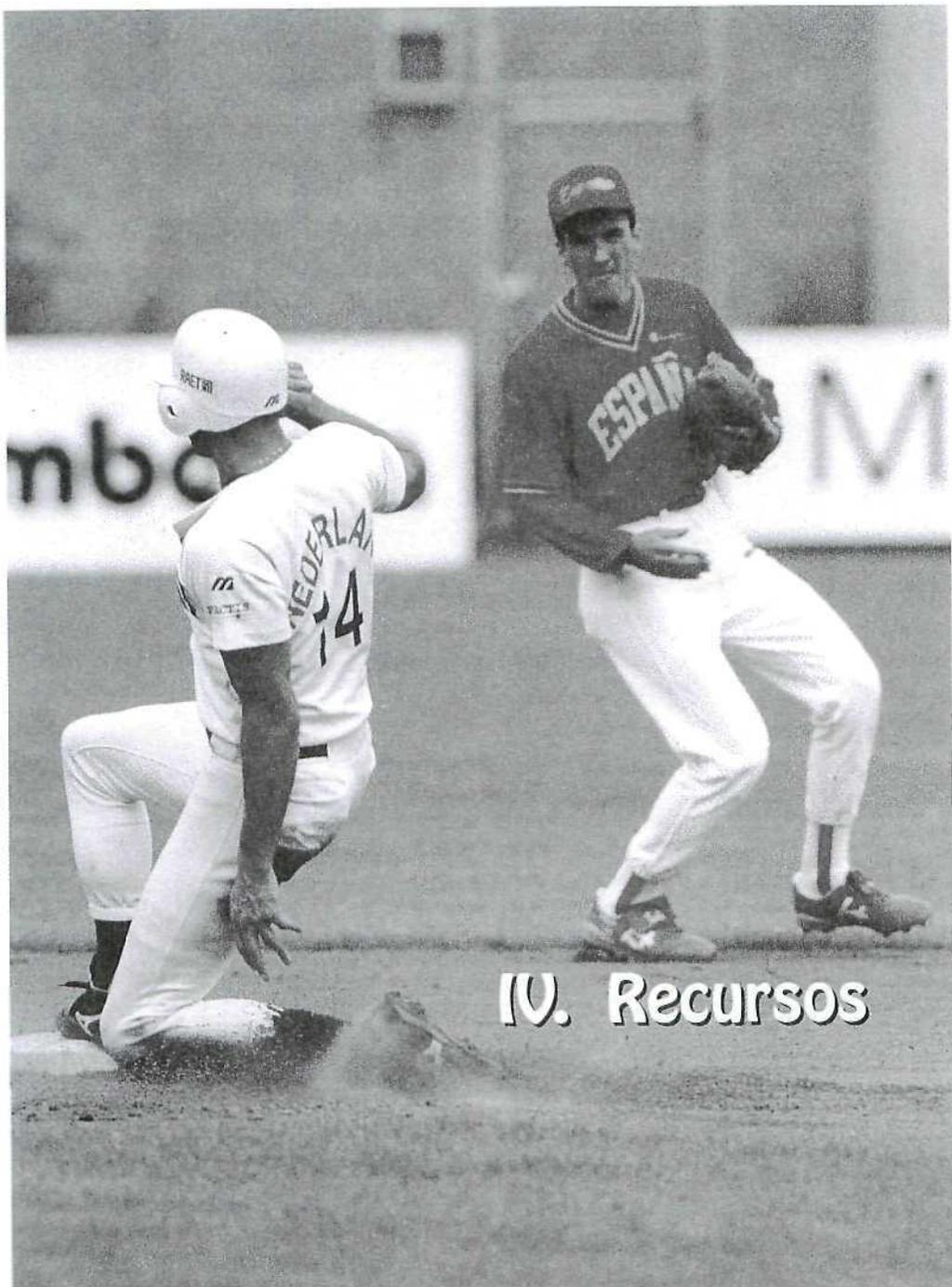
- No realizar la asistencia para asegurar la jugada (detrás del jugador que va a atrapar la pelota o detrás de donde la pelota pueda ser tirada).
- Tirar a una base equivocada (sin control).
- Tiros innecesarios (sin posibilidad de eliminación).
- Quedarse con la bola en la mano más tiempo del necesario (especialmente los exteriores).
- No pedir en voz alta (*"Mía"*) la bola en un *fly*.
- No permanecer concentrado con la vista en la bola.

PROGRAMA/SESIÓN DE ENTRENAMIENTO AVANZADO

- Niños y niñas desde los 10-12 años.
- Objetivos: perfeccionamiento de las habilidades técnico-deportivas y del pensamiento táctico.
- Tiempo total aproximado: 90 minutos.

Fecha:

	Hora	Actividad	Lugar	Repeticio- nes/tiempo
I	10.00	Formación del grupo/ explicación objetivos.	Banquillo/ <i>Home</i> .	5 minutos
	10.05	Calentamiento general (carreras).	Campo exterior.	10 minutos
	10.15	Calentamiento brazo (tiros).	Línea de fuera (izquierda)	10 minutos
II	10.25	Revisión de tácticas elementales (1/2)	Campo de juego.	10 minutos
	10.35	Práctica combinada de bateo y fildeo.	Cuadro.	10 minutos
	10.45	Partido de entrenamiento (dos o tres entradas).	Campo de juego.	15 minutos
	11.00	Circuito técnico de cuatro habilidades.	Campo de juego.	20 minutos
III	11.20	Ejercicios de recuperación y estiramientos.	Campo exterior.	10 minutos



10. Recursos

12

Normativa del prebéisbol

Participantes

Participarán en cada juego, según el nivel de maduración y conocimientos adquiridos, los equipos escolares que hayan formalizado la inscripción y cumplido todas las demás normas y requisitos establecido, por los Departamentos de Educación y Deportes de las Comunidades Autónomas, en coordinación con las Federaciones Territoriales y con los propios centros de enseñanza.

Sistema de competición

Los calendarios de competición se conformarán, siempre dentro de su zona, en grupos de cuatro equipos por sorteo entre todos los inscritos para cada categoría. Se jugará por sistema de Liga a doble vuelta.

Primera vuelta

1. ^a jornada:	1-3	4-2
2. ^a jornada:	4-3	2-1
3. ^a jornada:	3-2	1-4

Segunda vuelta

4. ^a jornada:	3-1	2-4
5. ^a jornada:	3-4	1-2
6. ^a jornada:	2-3	4-1

Comienzo y duración de los encuentros

El comienzo de un encuentro deberá ser el estipulado en el calendario oficial de la competición. El tiempo máximo de espera para la presentación de un equipo es de 20 minutos, estando ya dispuesto para comenzar el encuentro. De no ser así, será incomparecencia del equipo no presentado.

La duración máxima de un encuentro de competición oficial será de 90 minutos, no pudiendo exceder el comienzo de una nueva entrada más allá de los 90 minutos, sea cual fuera ésta.

El cambio de posición en el campo, entre los equipos a la ofensiva y defensiva, deberá llevarse a cabo en un tiempo máximo de 30 segundos. Por ello, **los jugadores habrán de entrar y salir del terreno de juego corriendo.**

Transcurrido este tiempo el árbitro tomará posición dispuesto a reanudar inmediatamente el encuentro. Si diez segundos después de transcurrido el tiempo límite de 30 segundos desde la última eliminación de la fase precedente el bateador no ha tomado posición, el árbitro, después de avisar al jugador, cantará el primer *strike*. Cuando en los diez segundos siguientes a esta decisión el bateador no haya tomado posición en su cajón, el árbitro cantará un segundo *strike*. A la tercera vez sucesiva el bateador será eliminado.

Cuando el equipo a la defensiva no esté a punto para reempezar el juego, después de la última eliminación de la fase precedente, el árbitro advertirá verbalmente al entrenador del equipo. De persistir la situación, el entrenador será expulsado del terreno de juego, no pudiendo permanecer en el banquillo.

Suspensión de encuentros

En caso de suspensión de un encuentro por causa mayor, debidamente justificada, éste deberá celebrarse no debiendo exceder en dos semanas a la fecha inicial del partido. Serán los equipos quienes deberán llegar a un acuerdo para la celebración del partido. Debien-

do ser comunicada la nueva fecha a la Organización. De no llegar a un acuerdo, será ésta la encargada de fijar la nueva fecha.

No presentación

La no presentación a un encuentro, sin causa justificada, supondrá la pérdida automática del encuentro. La reincidencia supondrá la descalificación de la competición.

Alineación de jugadores

Solamente podrán ser alineados por un equipo los participantes (un mínimo de doce) que tengan diligenciada su licencia y/o figuren en el tríptico correspondiente.

Banquillo

En todos los encuentros el equipo local ocupará el banquillo de tercera base y el equipo visitante el de primera base.

Equipo local

El equipo que figura en primer lugar en el calendario oficial será el equipo local.

Prácticas de calentamiento

El equipo local dispondrá del terreno de juego durante 10 minutos, desde 30 minutos hasta 20 minutos antes de la hora oficial de comienzo del encuentro. El equipo visitante dispondrá de 10 minutos desde 20 minutos hasta 10 minutos antes de la hora oficial de comienzo del encuentro.

Se dedicarán los últimos 10 minutos al acondicionamiento del terreno, remarcaje de líneas, etc. Igualmente, a la presentación de las órdenes de bateo de los equipos.

Uniformidad

En todos los encuentros oficiales se exigirá que los participantes vayan correctamente uniformados, conforme a lo dispuesto en las reglas oficiales de juego.

Los equipos deberán hacer figurar en el orden al bate de cada encuentro el número de uniforme de todos los jugadores, que no podrá variar en los encuentros de una misma jornada.

Arbitrajes

Dentro de la filosofía imperante en el prebéisbol conviene (no obligatorio), como base de formación de los participantes, que sean los propios monitores los que realicen las labores de la anotación y arbitraje.

Así pues, será el monitor del equipo local, quien realice las funciones de árbitro de bases y cronometraje. El monitor del visitante actuará como árbitro principal, anotador de carreras, eliminados, orden de bateo, número de entradas y control de las dos entradas completas que como mínimo habrá de jugar cada participante.

Ver en "ANEXO" la Hoja de anotación, en la página 153.

Ello no impide que cada Organización designe árbitros para cada uno de los encuentros.

La no designación de equipo arbitral no será causa de suspensión del encuentro, debiéndose celebrar éste necesariamente.

El incumplimiento de esta norma, se sancionará con la pérdida del encuentro a ambos equipos, sin descuento de puntos en la clasificación.

Terreno de juego y dimensiones

El terreno de juego deberá ser llano y estar libre de obstáculos, así como permitir un correcto desplazamiento de la pelota y la ausencia de riesgos para el practicante.

Dimensiones: según etapas de aprendizaje.

Etapas y características de las competiciones

Etapas	Denominación	Duración partido	Tamaño del campo
Segunda y tercera etapas	Prebéisbol (mixto)	5 entradas	Bases: 18 metros. Lanzador: NO/SI Línea de fuera: 60 metros.
Primera etapa	Prebéisbol (mixto)	5 entradas	Bases: 15 metros. Lanzador: NO Línea de fuera: 40 metros.

Sustituciones

Estas sólo podrán realizarse entre entrada y entrada. Con previo conocimiento por parte del anotador y/o árbitro.

Varios

Uso del casco

Para el bateador-corredor se recomienda el uso de casco, de acuerdo con la bola empleada en el juego, tanto en entrenamientos como en partidos.

Uso del calzado

No se permite el uso de botas con tacos de aluminio.

Resultados y actas de los encuentros

Será el equipo local el encargado de facilitar el resultado a la Organización en las 24 horas siguientes a la finalización del encuentro.

Así mismo será el equipo local el encargado de remitir el acta del encuentro a la Organización antes del martes siguiente a las 21:00 horas.

Adelantamiento de jornadas

Sólo se podrá adelantar un encuentro si existe previo acuerdo entre ambos equipos y conocimiento y aprobación de la Organización.

Bates

Se autoriza el uso de los bates habituales en el comercio y de marcas conocidas, con expresa prohibición de manipularlos.

Cualquier manipulación de un bate comportará la pérdida del encuentro por parte del equipo que lo haya utilizado.

Los árbitros retirarán del juego los bates que resulten alterados por su utilización, rotos, doblados, etc.

Responsable del material deportivo

El monitor es el responsable del material de juego de su propio equipo, que deberá encontrarse todo el tiempo dentro del banquillo. Después de haber sido advertido por el árbitro por incumplimiento de esta norma, el entrenador será expulsado del terreno de juego.

Interpretación de las bases

La Organización tiene la más amplia facultad para la interpretación de estas bases y podrá, caso de entenderlo necesario, dictar las normas complementarias que considere oportuno para el mejor desarrollo del juego.

Asistencia sanitaria

El deporte escolar es una actividad libre y voluntaria que no debe comportar más riesgo que cualquier otra extraescolar; en consecuencia cada practicante, ante posibles accidentes, si no poseen M.G.D., deberá acudir al Régimen de la Seguridad Social de que disfrute su familia.

Aceptación de las normas

La inscripción en este juego supone la total aceptación de estas bases por parte de los participantes.



Consultas

Para más información sobre el Programa de Prebéisbol, por favor póngase en contacto con la Real Federación Española de Béisbol y Sófbol o con cualquiera de sus Federaciones Autonómicas.

13

Federaciones de béisbol y sófbol

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BÉISBOL Y SÓFBOL

28028 MADRID c/ Coslada, 10, 4.º izda. Teléf.: (91) 355 28 44.

Fax: 355 12 06

31002 PAMPLONA c/ Paulino Caballero 13, 1.º. Teléf.:

(948) 42 78 76. Fax: 22 65 58.

FEDERACIÓN ANDALUZA

c/ Luis Ortiz Patio, 12, bloque 291, bajo b

41007 - Sevilla

Teléf.: (95) 461 30 64

FEDERACIÓN ARAGONESA

c/ Padre Marcellán, 15 (D-41)

Edificio Kasan

50015 - Zaragoza

Teléf.: (976) 73 05 29

FEDERACIÓN CANARIA

San Sebastián, 76, 2.º

38005 - Santa Cruz de Tenerife

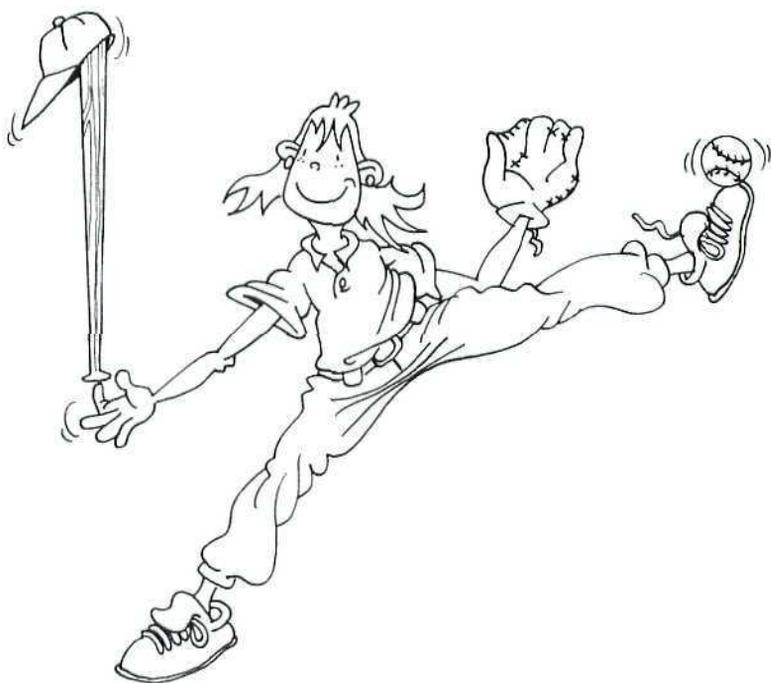
Teléf.: (922) 20 14 76

FEDERACIÓN CATALANA

c/ Vilamarí, 28, bajo 1.º

08015 - Barcelona

Teléf.: (93) 424 02 25



FEDERACIÓN DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

Avda. Malvarrosa, 122, bajo

46011 - Valencia

Teléf.: (96) 372 28 40

FEDERACIÓN GALLEGA

Complejo de Elviña (2.ª Fase)

15008 - La Coruña

Teléf.: (981) 10 31 37

FEDERACIÓN MADRILEÑA

Estadio de la Comunidad de Madrid

Avda. Arcentales, s/n

28022 - Madrid

Teléf.: (91) 742 93 02

FEDERACIÓN NAVARRA
c/ Paulino Caballero, 13, 4.º
31002 - Pamplona
Teléf.: (948) 42 78 87

FEDERACIÓN DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
c/ Dindurra, 20, 1.º
33202 - Gijón
Teléf.: (98) 536 99 33

FEDERACIÓN DE LA REGIÓN DE MURCIA
Ctra. de Algezares, 163
30012 - Murcia
Teléf.: (968) 25 37 62

FEDERACIÓN VASCA
P.º Anoeta, 5
20014 - San Sebastián
Teléf.: (943) 47 45 89

FEDERACIÓN ALAVESA
c/ Francisco Longa, 3, 9.º B
01010 - Vitoria
Teléf.: (945) 17 31 49

FEDERACIÓN GUIPUZCOANA
P.º Anoeta, 24
20014 - San Sebastián
Teléf.: (943) 47 21 99

FEDERACIÓN VIZCAÍNA
José M.ª Escuza, 16
48013 - Bilbao
Teléf.: (94) 441 97 39

Bibliografía comentada



ALFONSO X EL SABIO. *Cantigas de Santa María*. Madrid: Editorial Patrimonio Nacional, edición de 1987.

Estas miniaturas, de extraordinario valor documental para el conocimiento de aspectos de la vida del siglo XIII en el reino castellano, representan escenas medievales con movimientos llenos de naturalidad.



ANDERSON, B. (1984). *Estirándose*. Barcelona: Integral Editions.

Guía completa de ejercicios de estiramiento (*stretching*), la técnica más sencilla y directa para lograr flexibilidad y relajación corporal. Series específicas para evitar las tensiones provocadas por cada deporte, ilustrado a la perfección por Jean Anderson.



ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE BÉISBOL. (1991). *Facility Construction Handbook*. Indianápolis (EE.UU.): Asociación Internacional de Béisbol.

Manual para la construcción de terrenos de juego que la IBA provee a sus países miembros. En éste se muestra el desarrollo que se concreta en cuatro fases, desde lo más básico (la orientación) hasta las acciones necesarias de mantenimiento. Se analiza, en apéndices las posibilidades de un terreno polivalente para diferentes deportes.

-  ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE BÉISBOL y FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE SÓFBOL. (1989). *Guía para el entrenamiento de Tee Ball de IBA/ISF*. Indianápolis (EE.UU.): Asociación Internacional de Béisbol y Federación Internacional de Sófbol.

Este folleto ha sido diseñado para el entrenador de *Tee Ball* (prebéisbol) y contiene 13 lecciones que le permitirán enseñar el juego a los principiantes. Las lecciones han sido planificadas para facilitar el progreso y desarrollo de habilidades.

-  ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE BÉISBOL (1990). *Reglas Oficiales de Juego*. Indianápolis (Estados Unidos): Asociación Internacional de Béisbol.

Reglas aprobadas por la Real Federación Española de Béisbol y Sófbol para sus competiciones oficiales.

-  BLÁZQUEZ, D. (1986). *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca S.A.

Un libro básico en el campo de la pedagogía aplicada a la iniciación deportiva. El autor aborda el período que precede a la enseñanza directa de cada uno de los diferentes deportes colectivos en un planteamiento que va del juego al deporte, de los 6 a los 10 años.

-  BOY SCOUTS OF AMERICA. (1985). *Cub Scout Sports Baseball*. Irving (Texas): Boy Scouts of América.

Sencillo folleto que la conocida organización mundial elabora con la intención de estimular la participación deportiva de los jóvenes. Funciona con una cartilla deportiva bajo la supervisión de un adulto, acumulándose puntos por cada 15 minutos de ejercicio, práctica o entrenamiento. Contiene todas las enseñanzas básicas.

-  BRANDÍN FEIJÓO, C. (1986). *Os xogos dos nosos rapaces*. Orense: Caixa Ourense.

Esta obra, delicadamente ilustrada por X. Quessada, pretende ser una pequeña recopilación de juegos populares gallegos que recuerdan las tradiciones de esa tierra. Algunos, como la billarda o la pala, de carácter autóctono, tienen paralelismos en otras culturas españolas aún cuando las normas sean diferentes.

-  CENTRE NATIONAL DES SPORTS ET DE LA RÉCRÉATION (1981). *Tee Ball*. Ottawa (Canada): Softball Canada.

Aspectos relativos al *Tee Ball* del Programa nacional para la obtención del certificado de Entrenador que imparte la Federación Canadiense.

-  CORIA, R. (1987). *Manual de prebéisbol*. Barcelona: Real Federación Española de Béisbol y Sófbol.

Manual para la enseñanza del prebéisbol, en la edad escolar, de fácil utilización por profesorado y alumnado. Una sencilla alternativa pedagógica-educativa a los juegos y deportes tradicionales.

-  DANSK BASEBALL SOFTBALL FORBUND (1985). *Mini-baseball*. Gentofte (Dinamarca): Dansk Baseball Softball Forbund.

Simpático tríptico divulgativo que elabora la Federación Danesa para sus asociados y seguidores.

-  EALO DE LA HERRÁN, J. (1984). *Béisbol*. La Habana (Cuba): Editorial Pueblo y Educación.

Esta obra elaborada por el profesor J. Ealo, uno de los más capacitados especialistas del béisbol cubano, reconocido a nivel internacional, va dirigida a garantizar la formación espe-

cializada de los alumnos de los institutos superiores pedagógicos de Cuba. Es con toda seguridad de significativa importancia.

-  FEDERATION CANADIENNE DE BASEBALL AMATEUR. (1986). *Manuel de l'entraîneur*. Canada: Fédération Canadienne de Baseball Amateur.

El manual está destinado para ayudar a los entrenadores que se consagran a los jóvenes permitiendo iniciarlos y enseñarles las técnicas del juego. Comprende capítulos sobre la filosofía del entrenamiento, las relaciones necesarias entre árbitros y entrenadores, así como ejemplos de sesiones de entrenamiento.

-  FEDERAZIONE ITALIANA BASEBALL SOFTBALL (1983). *Tibol «Palio dei Quartieri Romani»*. Roma: Federazione Italiana Baseball Softball (CONI Provinciale Roma).

Reglamento técnico del torneo entre todas las escuelas primarias de la ciudad de Roma que se efectúa cada año durante los meses de enero a mayo.

-  FREEMAN, S. H. (1965). *Basic Baseball Strategy*. New York (EE.UU.): Doubleday and Company, INC.

Un sencillo y detallado libro para jugadores jóvenes y sus entrenadores que responde a las preguntas sobre las estrategias básicas del béisbol. Muy bien ilustrado por L. Kessler, aumenta las posibilidades de comprensión de las tácticas que ayudan a ganar juegos.

-  GARCÍA, C.J. (1979). *Béisbol para siempre*. México: I.E.S.A. Magnífico intento del autor nicaragüense, ex-presidente de la Federación Internacional y actual Ministro de Deportes de su país, que trata de compactar la historia del béisbol desde sus

orígenes hasta la actualidad. Posiblemente el documento más completo que hasta la fecha se ha publicado en español en materia de béisbol.



GÓMEZ P., y PIÑÁN, F. (1981). «*Piratas*» *Béisbol club*. «50 años de un Club Amateur». Madrid: Gráficas Gonther.

Es la historia del *Piratas Béisbol Club*, magníficamente plasmada bajo el seudónimo de «el cronista» por Pancho Gómez, ex-presidente de la Federación Española, ex dirigente internacional y ex-presidente del *Piratas*, su club, que se convierte en una historia muy completa de la vida del club y, por añadidura, del béisbol español durante esos cincuenta años.



HOGAN, R. (1992). *Basic Baseball. A Guide for coaches*. New York (EE.UU.): Major League Baseball International Partners.

Bonito manual, con fotografías, elaborado por la Major League Baseball International con la contribución de buen número de entrenadores profesionales de los USA. Se ha realizado un esfuerzo por mantener la simplicidad y la claridad técnica capturando la esencia del béisbol practicado por las Major League.



JOBE, F. W. (1986). *Ejercicios del hombro y del brazo para jugadores de Béisbol*. California (EE.UU.): Champion Press. Centro Médico Hospital Centinela.

Los ejercicios de este folleto fueron elaborados en el laboratorio de Biomecánica de este conocido Centro Médico a partir de proyectos de investigación que analizaban los movimientos de los lanzadores de béisbol cuando lanzaban la pelota. Centra su interés en el acondicionamiento general del cuerpo, el calentamiento y la mecánica corporal.

-  JONES, M. (1988). *Cómo jugar Tee Ball*. Indianapolis (EE.UU.): Asociación Internacional de Béisbol.

Este cómic es el resultado de un proyecto conjunto entre la Asociación Internacional de Béisbol y la Federación Internacional de Sófbol. Es un manual creativo e informativo para la promoción mundial del béisbol y sófbol entre la gente joven. En 32 páginas a color cinco personajes representando a los cinco continentes explican cómo jugar al *Tee ball* a diferentes animales.

-  KINDALL, J. (1988). *Baseball. Play the winning way*. New York (EE.UU.): Sports Illustrated.

Es una guía muy completa del arte de la enseñanza del béisbol por uno de los más renombrados entrenadores universitarios de los EEUU, con más de 15 años al frente del equipo de la Universidad de Arizona. El libro, con un excepcional tratamiento de los fundamentos, está traducido a varios idiomas, lamentablemente no al castellano, y posee muy buenas fotografías de carácter técnico.

-  KONINKLIJKE NEDERLANDSE BASEBALL EN SOFTBALL BOND (1975). *Peanutbal*. Amsterdam.

Folleto que reedita la Federación Holandesa y que trata sobre el prebéisbol, un juego para chicos y chicas, actividad muy extendida en los Países Bajos.

-  KREUTZER, P. y KERLEY, T. (1990). *Little League's Official How-to-play baseball book*. Doubleday (New York): Little league's.

Demuestra los fundamentos básicos del béisbol, incluyendo tirar, batear, y la técnica de cada posición. Este manual está basado en un vídeo del mismo nombre perteneciente a la más importante organización mundial de béisbol para jóvenes.

-  LITTLE LEAGUE BASEBALL AND TEE BALL (1989). *Official Regulations and Playing Rules*. Williamsport (EE.UU.): Little League Baseball and Tee Ball.

Reglamento de la Little League, la organización que con más de cincuenta años de historia (1939-1989) organiza cada año para más de dos millones y medio de niños, en diferentes países, actividades de Tee Ball (prebéisbol) y béisbol, estableciendo el trabajo en equipo y el juego limpio.

-  LUENGO, M. (1995), *50 anys de béisbol a Viladecans*. Viladecans (Barcelona): Ajuntament de Viladecans, Arxiu Històric.

La publicación es una historia gráfica del Club Béisbol Viladecans a lo largo de sus cincuenta años (1945-1995) poniendo énfasis en las imágenes.

-  MAZZOTTI, M. (1986). *Giochiamo a Baseball*. Milano (Italia): Libreria dello Sport, Editrice.

Este milanés, Diplomado del Instituto Superior de Educación Física, experto conocedor del béisbol juvenil, pretende alcanzar con su publicación al gran público desde el niño que quiere comenzar este deporte hasta el profesor de Educación Física que intenta introducir el béisbol y sus ejercicios preparatorios en su programa escolar de Educación Física.

-  MCCARTHY, J. P. (1989). *A parent's guide to coaching baseball*. Virginia (EE.UU.): Betterway Publications, INC.

Este libro es fruto de la experiencia del autor como padre-entrenador voluntario de béisbol en edad escolar. Se analiza el juego desde la perspectiva del entrenamiento y con la confianza existente entre padres e hijos. Su propuesta es un juego familiar abierto a todos sus miembros.

-  MCINTOSH, N. (1987). *Little League. Drills and Strategies*. Chicago (EE.UU.): Contemporary Books INC.

Después de su primera publicación en 1985 (*Managing Little League Baseball*) el autor completa su opinión acerca de los tres requerimientos para obtener éxito en las categorías inferiores: enseñar los fundamentos, hacerlo en forma divertida y practicar, practicar, practicar.

-  OSINSKI, D. (1984). *Level I Integrated Baseball Course Guide*. Australia: AUSTRALIAN BASEBALL FEDERATION.

Guía para entrenadores con excelentes esquemas educativos remarcando la progresión de la instrucción, los puntos de enseñanza y sus diagramas. Además, muestra cómo organizar las prácticas y conocimientos de ciencias afines al béisbol.

-  OSINSKI, D., y SOTIR, S. (1993). *IBA Baseball Education Program. Rising Star Level*. Indianapolis (EE.UU.): Asociación Internacional de Béisbol.

Este programa es el resultado del esfuerzo de la IBA para educar a gente de todas las edades en el juego del béisbol. En un formato de fichas (en cinco colores) dentro de una caja rígida se encuentran todos los conocimientos necesarios para una enseñanza adecuada. Indispensable.

-  PILA TELEÑA, A. (1981). *Educación físico deportiva. Enseñanza-aprendizaje*. Madrid: Editorial Augusto Pila Teleña.

Libro del ex-profesor titular de Metodología del INEF de Madrid que, como él mismo dice, va dirigido a los hombres prácticos de la Educación Física (no a los teóricos) con la intención de estimularlos y acercarlos a la teoría como agente vigorizador de la práctica.

 READ, B., y DEVIS, J. (1990). «Enseñanza de los juegos deportivos: cambio de enfoque». Revista *Apunts: Educació Física i Esports*, 22, 51-56.

 SIMPSON, B., y BRISTOW, C. (1989). *Entrenamiento de sófbol nuevo y mejorado*. EE.UU.: J.O. Publications.

El libro se ha desarrollado como parte del programa V.I.P. de la Asociación de Sófbol Aficionado de América (A.S.A.) en colaboración con el Comité Olímpico de los Estados Unidos y va destinado a todos los entrenadores voluntarios de sófbol. En sus páginas se encuentra una formidable ayuda para entrenar a un equipo de sófbol de niños y niñas.

 SINGER, R. (1986). *El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte*. Barcelona: Hispano Europea.

Robert Singer de la Florida State University brinda su experiencia como profesor universitario en este libro que presenta una visión básica y global sobre la forma en que aprendemos las acciones motrices. Por su condición de americano las referencias al béisbol son frecuentes.

 SMELTZLY, H. (1979). *Primo approccio al baseball e al softball*. Roma: Federazione Italiana Baseball Softball (CONI).

Adaptación realizada por el Comité Nacional de Técnicos italianos sobre las enseñanzas del conocido entrenador del *Florida Southern College*.

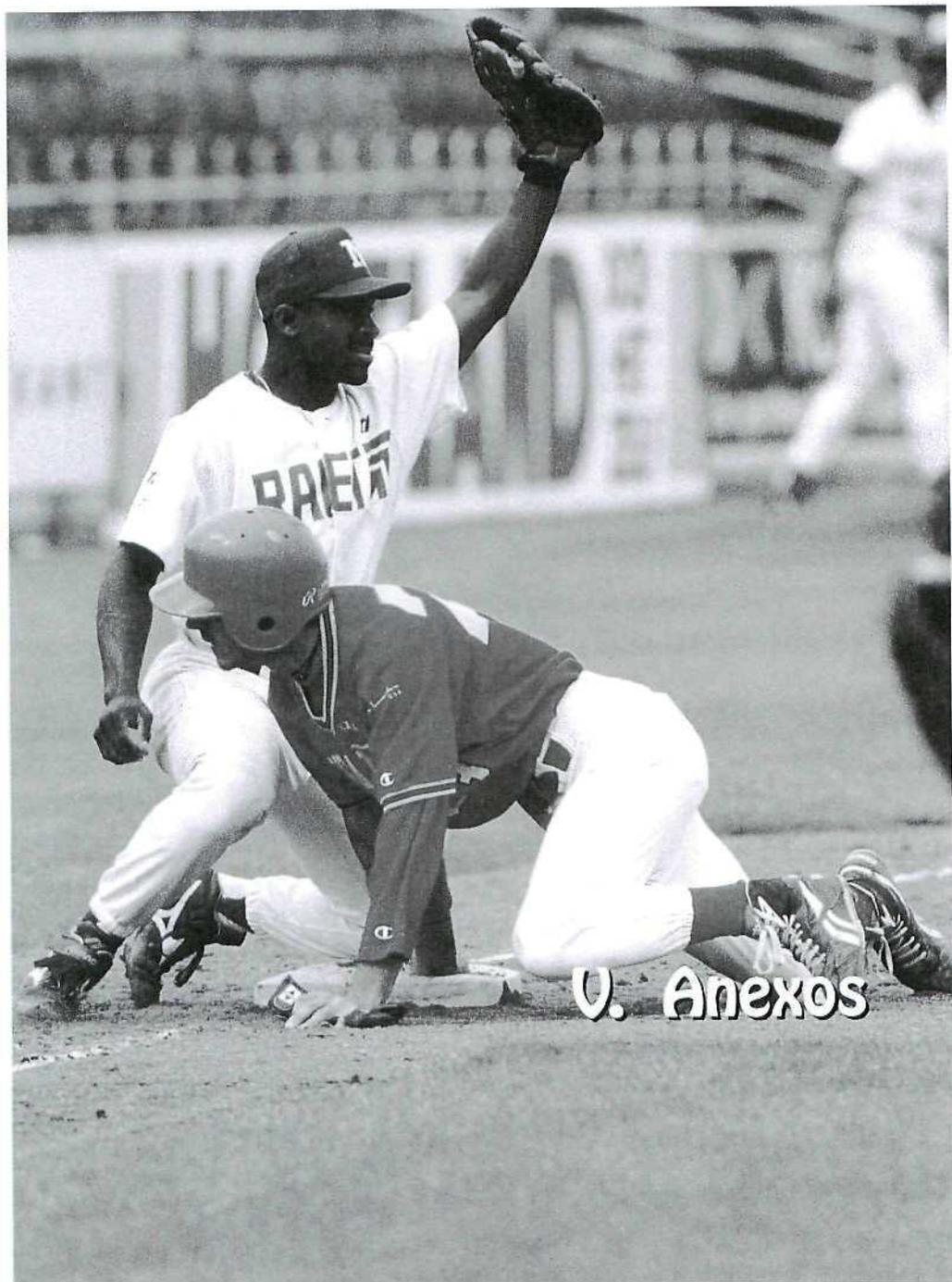


Foto: BOER

Base de meta (*home*):

Punto de partida y de destino de los jugadores.

Batazo:

Golpe del bate sobre la pelota.

Batazo de volea (*fly*):

Pelota que sale muy alta y puede caer directamente en manos de un defensor.

Bate:

El palo con que se golpea la pelota.

Coger (*fildear*):

Coger pelotas bateadas (rodadas o elevadas).

Entrada:

Cada uno de los cinco turnos (en defensa y en ataque) en que se desarrolla un juego.

***Home run*:**

El batazo que permite un recorrido de cuatro bases sin interrupción y hace que el corredor se apunte una carrera.

Pelota rodada (*rolling*):

Pelota bateada a ras de suelo (que va dando botes).

***Strike*:**

Pelota mala para el bateador. Intento fallido de golpear la pelota del soporte.

***Swing*:**

Conjunto de movimientos para golpear la pelota (acción de batear).

SECUENCIA DE OBJETIVOS

OBJETIVOS		
Primera etapa	Segunda etapa	Tercera etapa
Poder batear con el soporte.	Automatizar el <i>swing</i> (movimiento).	Poder batear con destreza.
Correr las bases.	Correr las bases con eficiencia.	Utilizar las situaciones tácticas al correr las bases.
Saber coger (<i>fildear</i>) la pelota.	Saber coger (<i>fildear</i>) la pelota en distintas posiciones.	Aprender a tocar al corredor
Ser capaz de tirar una pelota	Ser capaz de realizar el movimiento para tirar.	Dominar la mecánica de tirar.
Conocer y respetar las reglas del juego.	Conocer la mecánica de las decisiones arbitrales.	Resolver problemas que exijan el dominio de destrezas motoras.
Fomentar el respeto al compañero y al adversario.	Adoptar hábitos higiénicos, posturales, de ejercicio físico y de salud.	Practicar el juego del prebéisbol.

SECUENCIA DE CONTENIDOS

CONTENIDOS		
Primera etapa	Segunda etapa	Tercera etapa
<p>Utilización apropiada del bate.</p> <p>Demostración de la posición de bateo.</p> <p>Domínio del bate para golpear la bola (<i>swing</i>).</p>	<p>Coordinación del paso y la acción de las caderas.</p> <p>Equilibrio en la finalización del movimiento.</p> <p>Control al tirar el bate, sin peligro para sus compañeros.</p>	<p>Coordinación entre la vista y las manos.</p> <p>Control del bate.</p> <p>Práctica de bateo.</p>
<p>Técnica de pisar las bases.</p> <p>Práctica de la carrera desde la meta a primera base.</p> <p>Práctica de la carrera alrededor del cuadro.</p> <p>Destreza en la arrancada desde primera, segunda, y tercera base.</p>	<p>Práctica de la carrera desde la meta a primera base, doblar amagando y regreso a la base.</p> <p>Práctica de la carrera desde la meta a segunda base.</p> <p>Práctica de la carrera desde segunda base a la meta.</p> <p>Preparación física: la carrera en curva.</p>	<p>Realización correcta de las instrucciones visuales del entrenador (señas).</p> <p>Deslizamientos en las bases.</p>
<p>Colocación adecuada del guante:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Para recibir tiros sobre y bajo su cintura. -Para coger pelotas rodadas. -Para coger pelotas elevadas. -Para bloquear la pelota. 	<p>Colocación del guante para:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Recibir tiros directamente de frente. -Coger tiros hacia los lados. -Coger tiros cortos. <p>Utilización de la voz «<i>Mía</i>» para evitar colisiones.</p>	<p>Práctica de situarse en la base.</p> <p>Uso correcto del guante para tocar.</p> <p>Habilidad para evitar el riesgo de lesiones.</p> <p>Práctica para eliminar al jugador atrapado entre bases.</p>

SECUENCIA DE CONTENIDOS

CONTENIDOS (Continuación)		
Primera etapa	Segunda etapa	Tercera etapa
<p>Agarre correcto de la pelota.</p> <p>Uso del tiro por encima del brazo.</p> <p>Práctica de los tiros a las bases:</p>	<p>Coordinación en la mecánica de tirar.</p> <p>Uso correcto de técnicas de lanzamiento.</p> <p>Control de los tiros al jugador de corte.</p>	<p>Ejecución de tiros a las bases desde distintas posiciones:</p> <p>–A primera base.</p> <p>–A segunda base.</p> <p>–A tercera base.</p> <p>–A la base meta.</p>
<p>Exploración y conocimiento del campo de prebéisbol.</p> <p>Conocimiento de los objetivos ofensivos y defensivos.</p> <p>Participación en el desarrollo básico del juego.</p> <p>Valoración de la importancia de las funciones de los árbitros.</p>	<p>El alumnado, detrás del lanzador, juzga «strikes».</p> <p>El alumnado practica las decisiones de «quieto» y «eliminado».</p> <p>El alumnado decide si la bola es «buena» o «foul».</p>	<p>Utilización de habilidades-destrezas básicas en diversas situaciones.</p> <p>Uso adecuado de técnicas en situaciones de movimiento.</p>
<p>Actitud de respeto por los compañeros y adversarios.</p>	<p>Valoración de la importancia de realizar ejercicios de calentamiento.</p>	<p>Práctica del deporte mediante la flexibilización de las normas de juego.</p>

SECUENCIA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES			
	Primera etapa	Segunda etapa	Tercera etapa
Batear	<i>Actividad 1.</i> Realizar un mayor número de <i>swings</i> por jugador y ganar en habilidad.	<i>Actividad 7.</i> Practicar la técnica de pegarle a la pelota situada en el soporte e iniciar la carrera. <i>Actividad 8.</i> Automatizar el <i>swing</i> con ejercicios sin bola para la mecánica de bateo.	<i>Actividad 13.</i> Alcanzar la coordinación óculo-manual necesaria para batear. <i>Actividad 14.</i> Realizar un juego simplificado que sirva de introducción al pre-béisbol.
Correr las bases	<i>Actividad 2.</i> Desarrollar la agilidad de movimientos y la velocidad de reacción.	<i>Actividad 9.</i> La enseñanza de correr las bases empleando los juegos de relevos.	
Coger	<i>Actividad 3.</i> Desarrollar la velocidad con que el jugador coge pelotas rodadas y tira. <i>Actividad 4.</i> Practicar los fundamentos correctos para coger voleas (<i>flys</i>).	<i>Actividad 10.</i> Coger voleas (<i>flys</i>) muy altas y desarrollar la velocidad de reacción	<i>Actividad 15.</i> Coger pelotas rodadas, bateadas directamente hacia los jugadores del cuadro. <i>Actividad 16.</i> Coger pelotas rodadas directamente de frente y hacia los lados.
Tirar	<i>Actividad 5.</i> Mejorar el agarre de la pelota y la rotación del brazo de tirar. <i>Actividad 6.</i> Desarrollar la habilidad necesaria para coger y tirar la pelota alrededor del cuadro rápidamente.	<i>Actividad 11.</i> Mejorar la precisión con que puede ser tirada una pelota. <i>Actividad 12.</i> Mejorar la mecánica y la perfecta aplicación de los fundamentos relativos a los tiros.	<i>Actividad 17.</i> Mejorar la cogida (<i>fildeo</i>) y emplear una perfecta técnica de tiro. <i>Actividad 18.</i> Entrenamiento pre-partido.

SITUACIONES DIDÁCTICAS

SITUACIONES DIDÁCTICAS		
Primera etapa	Segunda etapa	Tercera etapa
<p><i>Situación n.º 1:</i> Distribución ideal ante batazos de volea (flys).</p> <p><i>Situación n.º 2:</i> Batazo al exterior izquierdo. Sin corredores en bases.</p> <p><i>Situación n.º 3:</i> Batazo al exterior centro. Sin corredores en bases.</p> <p><i>Situación n.º 4:</i> Batazo al exterior derecho. Sin corredores en bases.</p>	<p><i>Situación n.º 5:</i> Batazo al exterior izquierdo. Con corredor en primera base.</p> <p><i>Situación n.º 6:</i> Batazo al exterior centro. Con corredor en primera base.</p> <p><i>Situación n.º 7:</i> Batazo al exterior derecho. Con corredor en primera base, o corredores en tercera y primera bases.</p>	<p><i>Situación n.º 8:</i> Batazo al exterior izquierdo. Con corredor en segunda base, o corredores en segunda y tercera bases (o bases llenas).</p> <p><i>Situación n.º 9:</i> Batazo al exterior centro. Con corredor en segunda base, o corredores en segunda y tercera bases.</p> <p><i>Situación n.º 10:</i> Batazo al exterior derecho. Con corredor en segunda base, o corredores en segunda y tercera bases.</p>

HOJA DE ANOTACIÓN

EQUIPO:						EQUIPO:									
JUGADOR/A	ENTRADA	1	2	3	4	5	6	JUGADOR/A	ENTRADA	1	2	3	4	5	6
1								1							
2								2							
3								3							
4								4							
5								5							
6								6							
7								7							
8								8							
9								9							
10								10							
11								11							
12								12							
13								13							
14								14							
15								15							
TOTAL								TOTAL							

Entradas jugadas ○ Puntos (carreras) ● Eliminados ⊗

Esta publicación está dirigida a quienes deseen descubrir nuevos horizontes en la práctica deportiva. El prebéisbol es una alternativa pedagógico-educativa a los juegos y deportes tradicionales en la escuela. Se trata de un juego deportivo que técnicamente proviene del béisbol, aunque para dar más dinamismo y continuidad al mismo se hayan cambiado algunas de sus normas.

El proceso de enseñanza y aprendizaje arranca de los patrones globales del juego para avanzar hacia aspectos más concretos (aprendizaje por descubrimiento). El libro pretende ser una guía visual, razón por la cual las ilustraciones son fundamentales.

PreBÉISBOL

La actividad física y deportiva extraescolar
en los centros educativos



Secretaría
General
de Educación
y Formación
Profesional



Consejo
Superior de
Deportes



Real Federación
Española de
Béisbol y
Sófbol