

El guante: todos los jugadores pueden llevar guantes de softbol de dimensiones específicas, de acuerdo a la posición que ocupen dentro del terreno de juego. El guante es un instrumento con el cual el jugador recibe la pelota.

Vestuario: los uniformes son similares a los de beisbol, y han de ser semejantes para todos los miembros del equipo, con los números de identificación de 15 cm de altura, en la parte trasera de la camiseta. Los uniformes de los árbitros son azules. Los jugadores masculinos deben llevar gorra, los femeninos tienen como opcionales las gorras, visores y cintas de cabeza, pero todos los miembros del equipo deben llevar lo mismo.

Los cascos están permitidos para la parte bateadora y para los receptores. La careta la deben de llevar los receptores y Umpire; los receptores deben de llevar un protector del cuerpo, peto y rodilleras.

Duración y anotación:

Duración: un partido se compone de siete entradas, pero la séptima no tiene que completarse necesariamente si se da la circunstancia de que el segundo equipo en batear ya supera la puntuación final de su oponente.

Un partido empatado prosigue con más entradas hasta que un equipo llega al final de una entrada con ventaja (o hasta que el segundo equipo en batear ha superado la puntuación de su oponente).

Un partido al que el árbitro da por terminado (por ejemplo por causa de lluvia) cuenta como terminado si se ha completado cinco o más entradas, o si el segundo equipo en batear ha anotado más en cuatro o cinco entradas que el otro equipo en cinco o más. (Si las puntuaciones son iguales se considera partido empatado).

Anotación: Un equipo anota una carrera cada vez que uno de sus jugadores completa un circuito de las bases, tocando cada una de ellas por turno.

Se concede un *homerun*, y el bateador y todos los jugadores de las bases avanzan al home sin riesgo de ser eliminados, cuando una pelota legalmente bateada.

- Se sale del extracampo en el aire por entre los palos de foul y cae atrás de una valla o en un objeto que esté detrás de la distancia prescrita de la valla desde el home; o
- Golpea un palo de foul en el aire por encima de la altura de la valla.

Si el terreno es más pequeño de lo normal o la valla o el objeto no están a la distancia requerida, lo que se concede, en lugar del *homerun* es un *batazo de dos bases*. El bateador y todos los jugadores de las bases avanzan, sin riesgo, dos bases hacia el home.

Resultado: Gana el equipo que anota más carreras en un juego terminado. Las anotaciones son las existentes al final de la última entrada completa, salvo que el segundo equipo en batear gana o (en un partido terminado) empata sin haberse completado la última entrada, en cuyo caso la anotación es esa al final del partido. Si un partido se suspende por ciertas infracciones de las normas, la anotación es de 7-0 contra el equipo infractor.

Posiciones de Jugadores:

En el Softbol el cuadro se compone de diez jugadores que ocupan las siguientes posiciones:

- 1) Lanzador (Pitcher)
- 2) Receptor (Catcher)
- 3) Primera base
- 4) Segunda base
- 5) Tercera base
- 6) Parador en corto (Short stop)
- 7) Jugador de cuadro o jardín (Short hitero)
- 8) Jardinero derecho (Right filder)
- 9) Jardinero central (Center filder)
- 10) Jardinero izquierdo (Left filder)

Fundamentos

El softbol es un juego de conjunto, pero el equipo está formado por individuos, que si no han dominado ciertas habilidades fundamentales, no pueden cooperar con sus compañeros en el buen desempeño del equipo ni obtener satisfacción personal del juego.

Las habilidades fundamentales del juego son:

- Bateo
- Fildeo o recepción de la pelota
- Tiros
- Carrera

Cada técnica es bastante independiente de los demás, así que no puede decirse que una sea más importante que las otras.

A continuación realizaremos una descripción de cada uno de los fundamentos o habilidades fundamentales. Cabe recordar que durante este módulo solo se verán los aspectos más generales de este deporte, tanto en forma teórica como práctica, ya que no es el propósito formar softbolistas o integrar equipos de dicho deporte, sino que por medio de esta actividad deportiva, trabaje cada alumno las capacidades físicas condicionales y coordinativas que se han presentado en los módulos anteriores.

El bateo: Existen dos teorías sobre los bateadores. Unos aseguran que el buen bateador nace para eso y otros mantienen que un mal bateador puede convertirse en uno estupendo, de acuerdo con

instrucción y práctica. (Fig. 11)

Procedimiento de bateo: Para recibir cada lanzamiento el bateador ha de hallarse de pie dentro de las líneas de una de las zonas de bateo. (Fig. 8)

La *zona de strike*, a la que apunta el lanzador, es el espacio por encima de home entre la parte superior de las rodillas del bateador y sus axilas, estando el bateador en su posición normal de bateo.

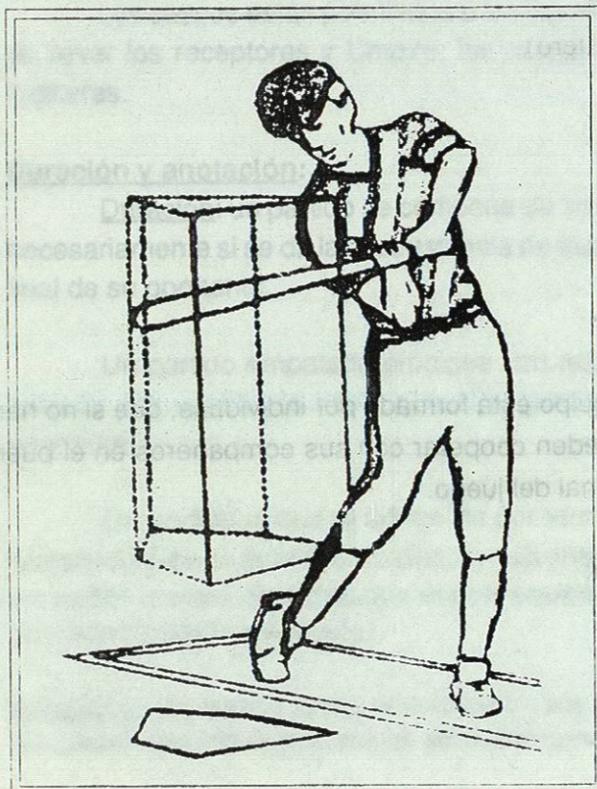


Fig. 8 Zona de strike.

Cada lanzamiento legal que recibe el bateador es considerado por el árbitro como un *strike* o una *bola*. Pero si recibe 4 *bolas* antes de haber tenido que abandonar el home, se le permite avanzar hasta la primera base sin riesgo.

El turno de bateo de un jugador termina cuando es eliminado o ha avanzado a la primera base o más lejos. Entonces le sucede el siguiente jugador en el orden de bateo. La media entrada de bateo de un equipo termina cuando le han eliminado tres jugadores bateando o corriendo.

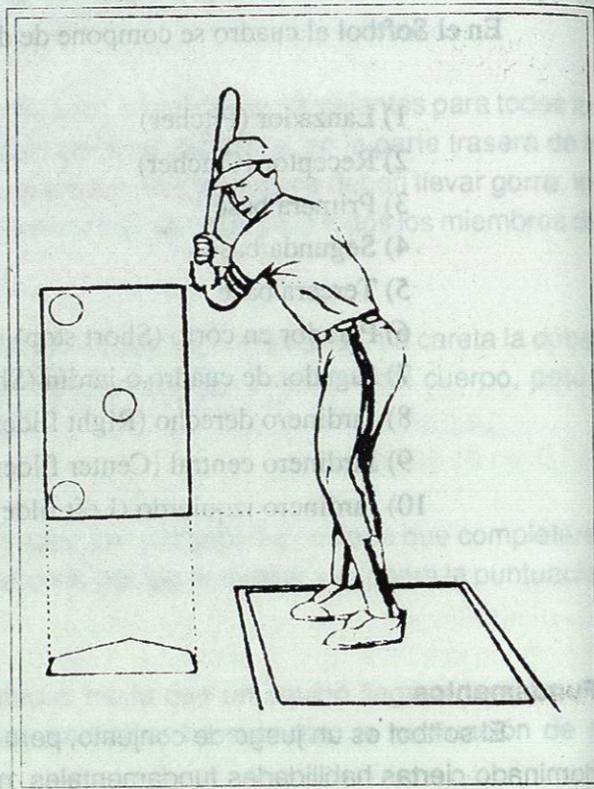


Fig. 9 Tiro de strike.

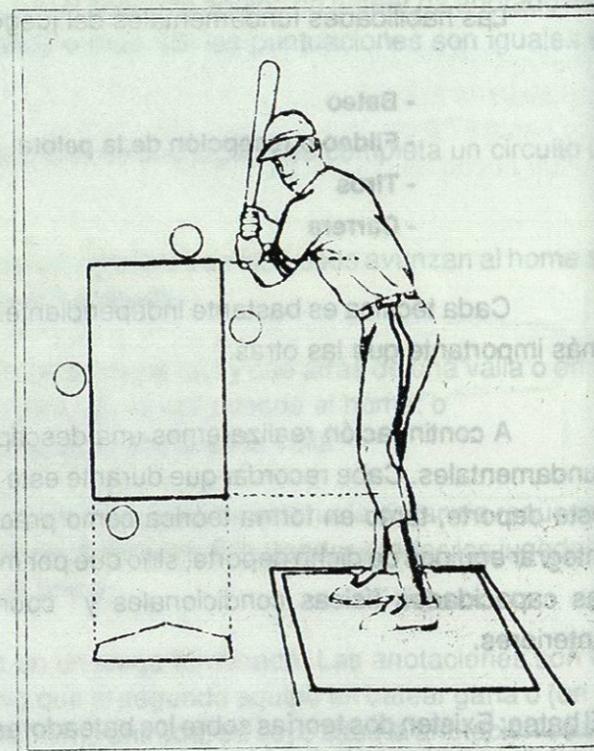
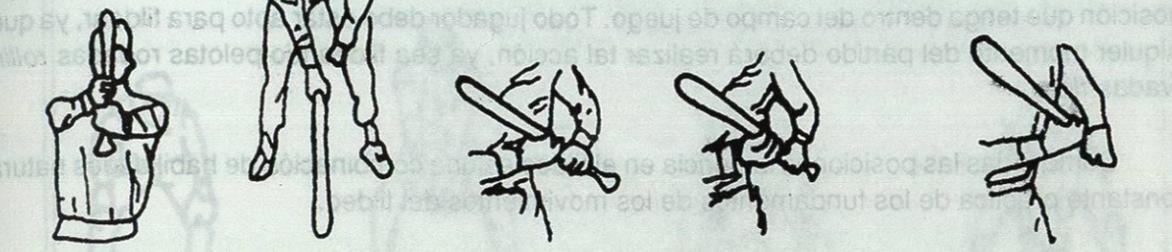
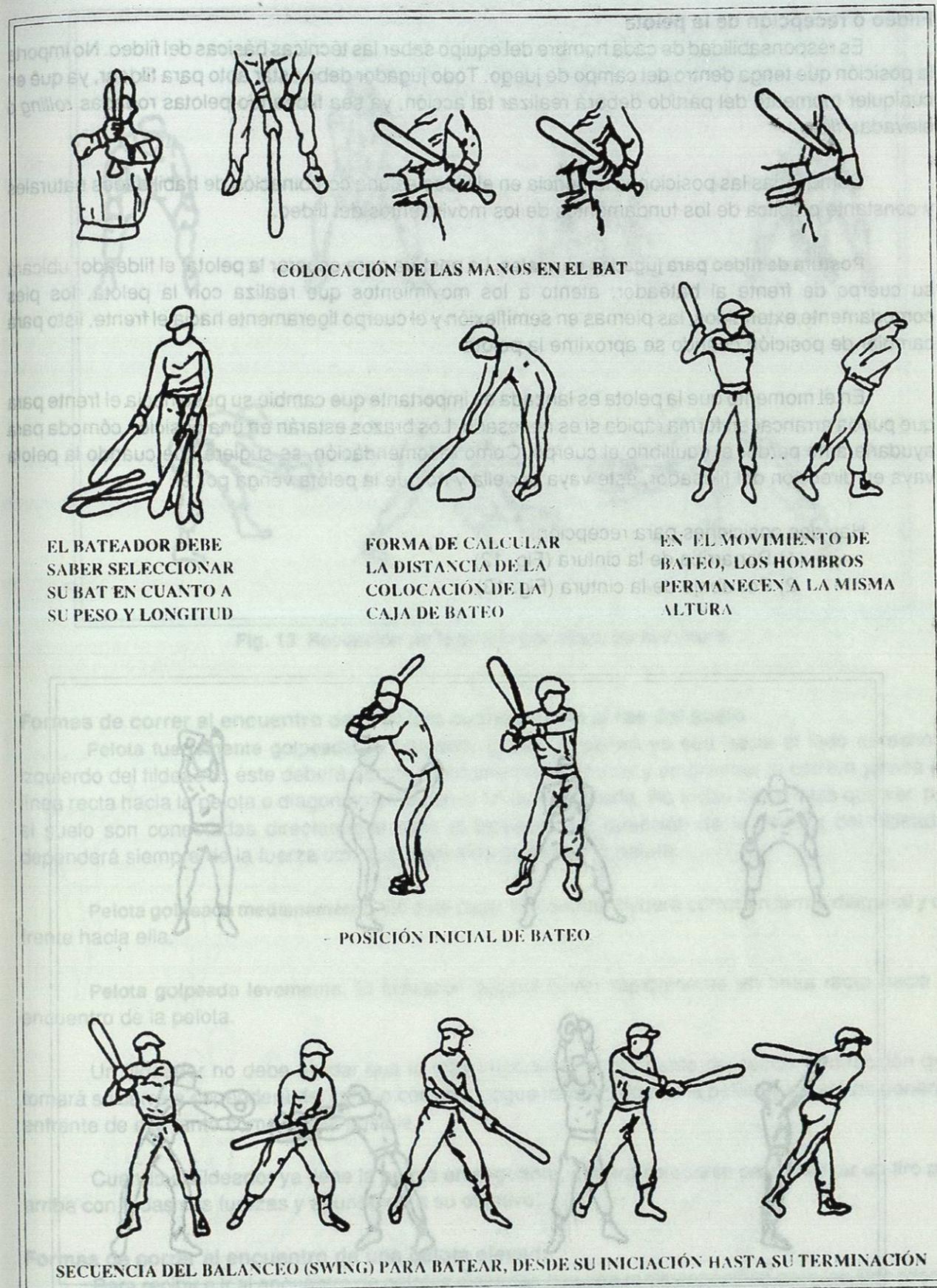


Fig. 10 Tiro de bola.



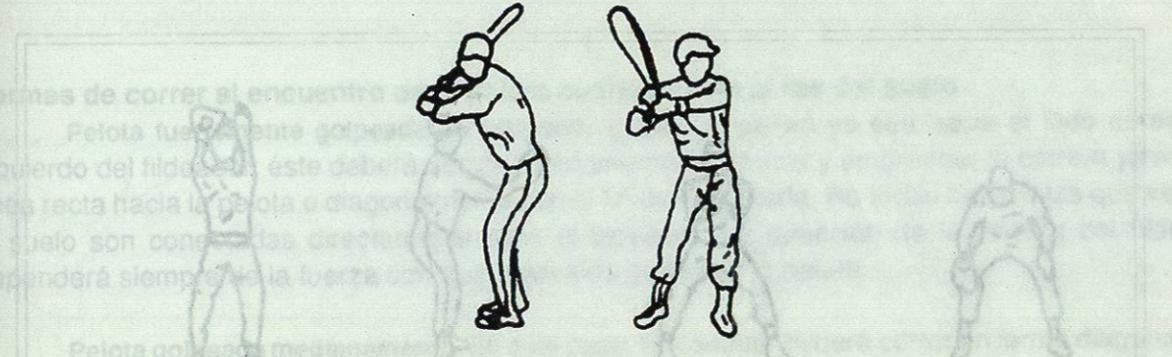
COLOCACIÓN DE LAS MANOS EN EL BAT



EL BATEADOR DEBE SABER SELECCIONAR SU BAT EN CUANTO A SU PESO Y LONGITUD

FORMA DE CALCULAR LA DISTANCIA DE LA COLOCACIÓN DE LA CAJA DE BATEO

EN EL MOVIMIENTO DE BATEO, LOS HOMBROS PERMANECEN A LA MISMA ALTURA



POSICIÓN INICIAL DE BATEO



SECUENCIA DEL BALANCEO (SWING) PARA BATEAR, DESDE SU INICIACIÓN HASTA SU TERMINACIÓN

Fig. 11 Técnica de bateo.

Fildeo o recepción de la pelota

Es responsabilidad de cada hombre del equipo saber las técnicas básicas del fildeo. No importa la posición que tenga dentro del campo de juego. Todo jugador debe estar apto para fildear, ya que en cualquier momento del partido deberá realizar tal acción, ya sea fildeando pelotas rodadas *rolling* o elevadas *flies*.

Como todas las posiciones la pericia en el fildeo es una combinación de habilidades naturales y constante práctica de los fundamentos de los movimientos del fildeo.

Postura de fildeo para jugadas normales. La postura para esperar la pelota: el fildeador ubicará su cuerpo de frente al bateador, atento a los movimientos que realiza con la pelota, los pies cómodamente extendidos, las piernas en semiflexión y el cuerpo ligeramente hacia el frente, listo para cambiar de posición cuando se aproxime la pelota.

En el momento que la pelota es lanzada es importante que cambie su peso hacia el frente para que pueda arrancar en forma rápida si es necesario. Los brazos estarán en una posición cómoda para ayudarlo a no perder el equilibrio el cuerpo. Como recomendación, se sugiere que cuando la pelota vaya en dirección del fildeador, éste vaya por ella y no que la pelota venga por él.

Hay dos posiciones para recepción:

- 1) Por arriba de la cintura (Fig. 12)
- 2) Por abajo de la cintura (Fig. 13)

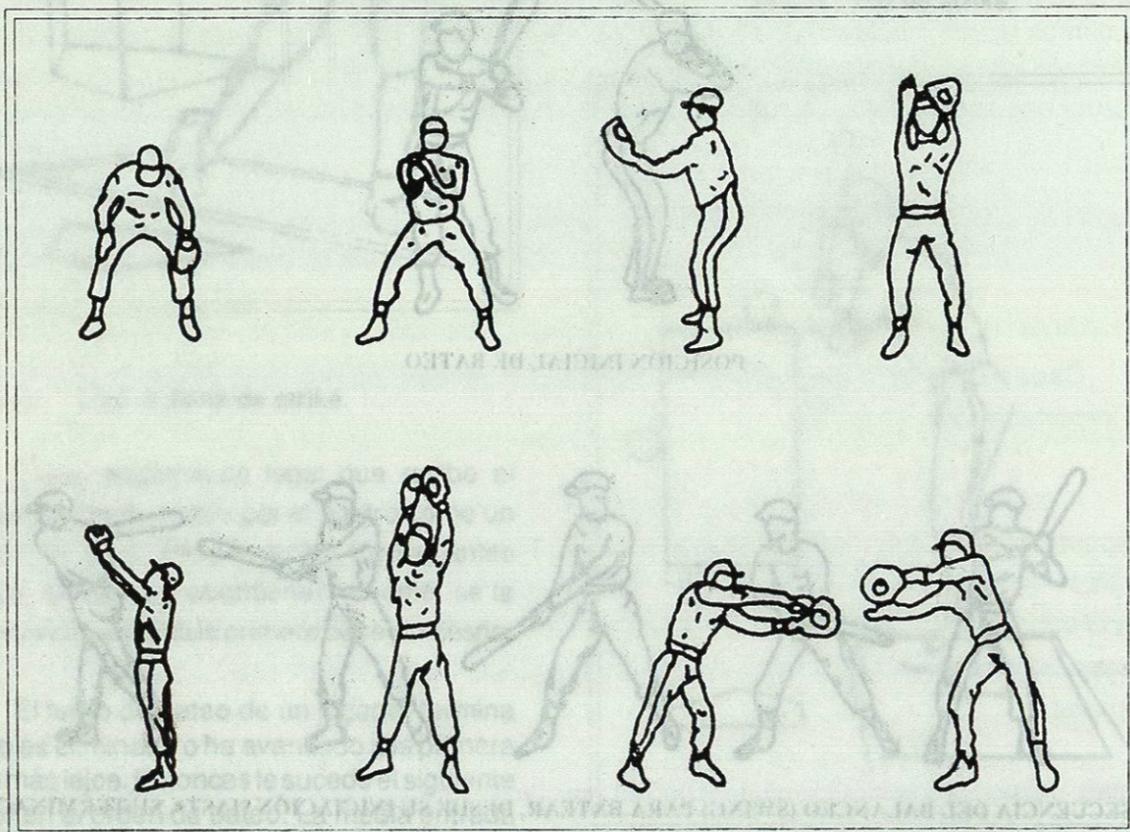


Fig. 12 Recepción de la pelota por arriba de la cintura.

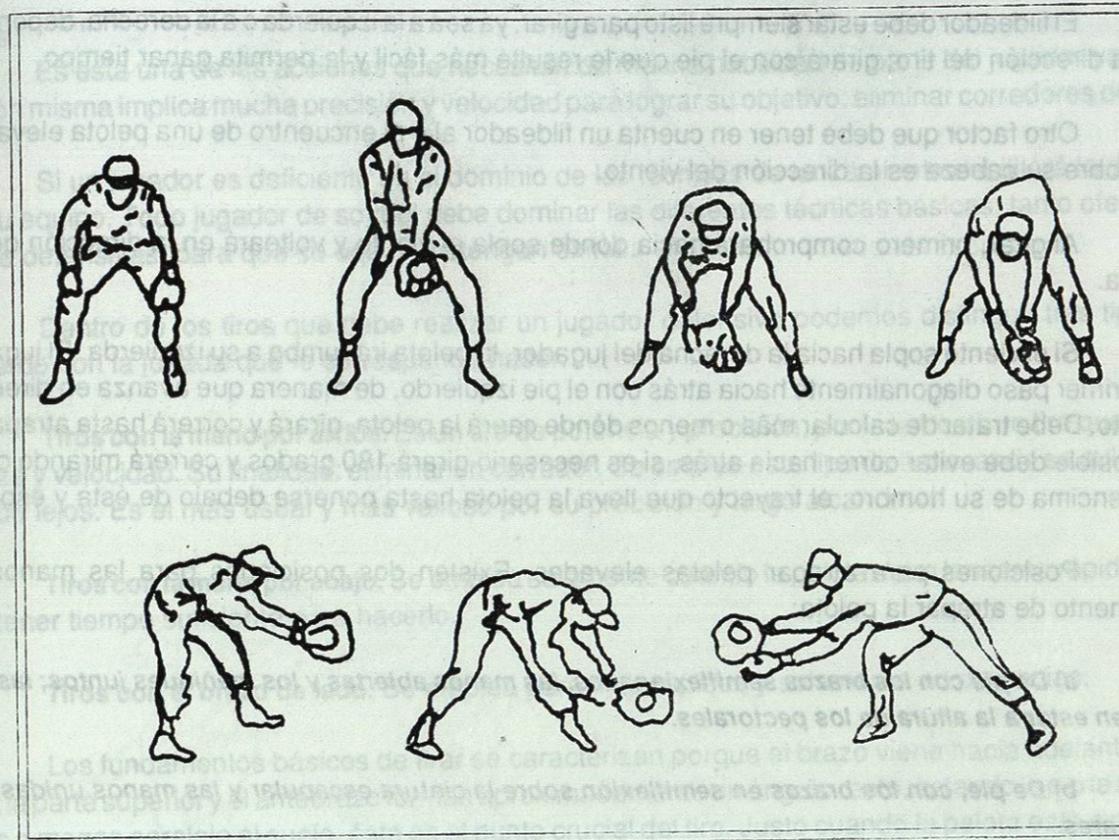


Fig. 13 Recepción de la pelota por abajo de la cintura.

Formas de correr al encuentro de la pelota cuando viene al ras del suelo

Pelota fuertemente golpeada. El bateador golpea la pelota ya sea hacia el lado derecho o izquierdo del fildeador, éste deberá decidir rápidamente qué hacer y emprender la carrera ya sea en línea recta hacia la pelota o diagonalmente con el fin de conectarla. No todas las pelotas que van por el suelo son conectadas directamente para el fildeador. La dirección de la carrera del fildeador dependerá siempre de la fuerza con que haya sido golpeada la pelota.

Pelota golpeada medianamente. En este caso, el fildeador deberá correr en forma diagonal y de frente hacia ella.

Pelota golpeada levemente. El fildeador deberá correr rápidamente en línea recta hacia el encuentro de la pelota.

Un fildeador no debe olvidar que lo más importante al momento de decidir la dirección que tomará su carrera dependerá del criterio con que juzgue la velocidad de la pelota y tratará de ponerse enfrente de ella tanto como le sea posible.

Cuando el fildeador ya tiene la pelota en el guante, deberá colocarse para realizar un tiro por arriba con todas sus fuerzas y apuntando a su objetivo.

Formas de correr al encuentro de una pelota elevada

Para recibir e ir al encuentro de pelotas elevadas hay una regla específica para los fildeadores que dice: "colóquese debajo de la pelota, aprisa, y espere".

El fildeador debe estar siempre listo para girar, ya sea a la izquierda o a la derecha, dependiendo de la dirección del tiro; girará con el pie que le resulte más fácil y le permita ganar tiempo.

Otro factor que debe tener en cuenta un fildeador al ir al encuentro de una pelota elevada que va sobre su cabeza es la dirección del viento.

Al girar, primero comprobará hacia dónde sopla el viento y volteará en la dirección que éste sopla.

Si el viento sopla hacia la derecha del jugador, la pelota irá rumbo a su izquierda. El jugador da su primer paso diagonalmente hacia atrás con el pie izquierdo, de manera que avanza en dirección al viento. Debe tratar de calcular más o menos dónde caerá la pelota, girará y correrá hasta atraparla. En lo posible debe evitar correr hacia atrás, si es necesario girará 180 grados y correrá mirando de reojo por encima de su hombro, el trayecto que lleva la pelota hasta ponerse debajo de ésta y esperararla.

Posiciones para atrapar pelotas elevadas. Existen dos posiciones para las manos en el momento de atrapar la pelota:

a) *De pie con los brazos semiflexionados, las manos abiertas y los meñiques juntos; las manos deben estar a la altura de los pectorales.*

b) *De pie, con los brazos en semiflexión sobre la cintura escapular y las manos unidas por los pulgares.*

Una vez que la pelota caiga dentro de su mano enguantada, debe asegurarla con la otra mano para evitar que se le caiga y enviarla rápidamente dentro del cuadro.

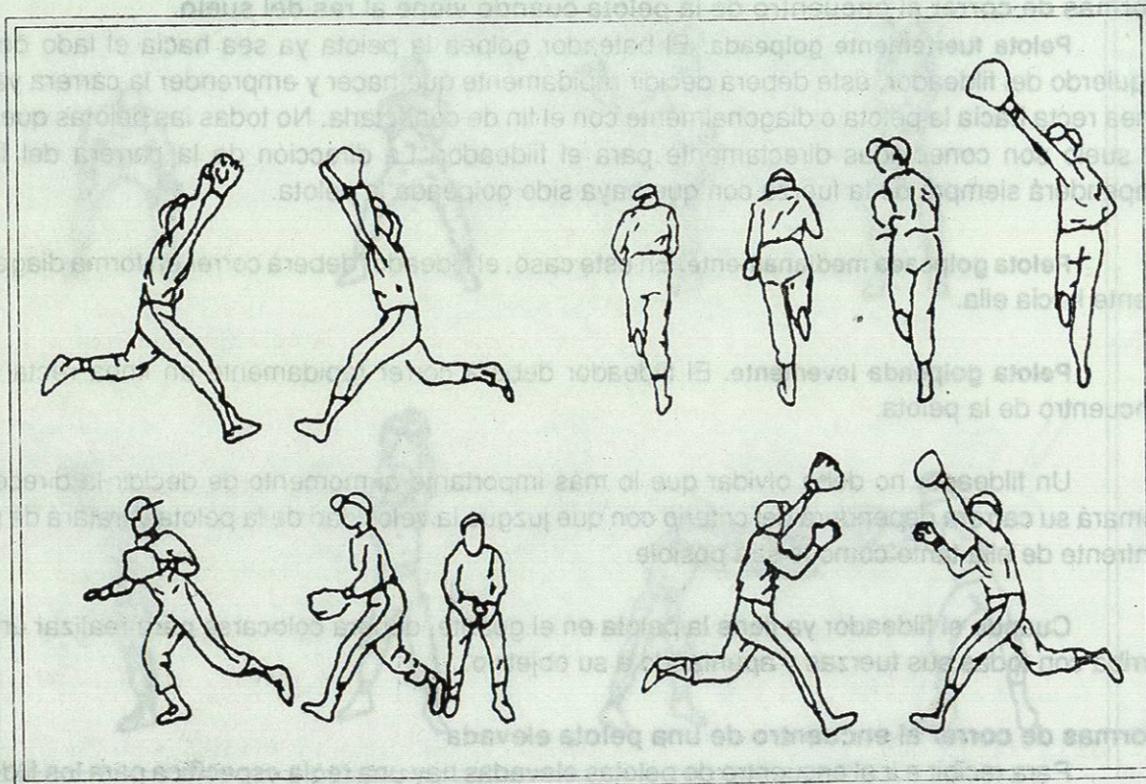


Fig. 14 Técnica de fildeo con carrera.

Tiros

Es esta una de las acciones que necesitan de mucha habilidad de parte del jugador ya que la acción misma implica mucha precisión y velocidad para lograr su objetivo: eliminar corredores de base.

Si un jugador es deficiente en el dominio de las técnicas de lanzamiento debilitará la defensa de su equipo. Todo jugador de softbol debe dominar las diferentes técnicas básicas, tanto ofensivas, como defensivas, para que su equipo obtengan éxitos.

Dentro de los tiros que debe realizar un jugador defensivo podemos distinguir tres tipos, de acuerdo con la jugada que le corresponda hacer.

Tiros con la mano por arriba. Es un tiro de potencia y precisión, por lo tanto es un tiro que va con fuerza y velocidad. Su finalidad: eliminar un corredor. Se emplea este tipo de tiro cuando se quiere tirar desde lejos. Es el más usual y más valioso por su precisión y largo alcance.

Tiros con la mano por abajo. Se emplea solamente cuando la pelota debe lanzarse rápidamente sin tener tiempo suficiente para hacerlo.

Tiros con el brazo de lado. Se emplea para tiros rápidos y solamente en urgencias.

Los fundamentos básicos de tirar se caracterizan porque el brazo viene hacia adelante con el tiro; la parte superior y el antebrazo forman aproximadamente un ángulo recto, estando la parte superior más o menos paralela al suelo, éste es el punto crucial del tiro. Justo cuando la pelota está a punto de abandonar la mano, la muñeca desempeña un papel fundamental en la acción final antes de que sea soltada la pelota. Implica un quiebre violento de ésta, lo que da mayor potencia al tiro.

Otro de los factores importantes de los tiros es la forma de tomar la pelota. Es necesario conocer desde un principio la forma correcta de tomarla y usarla en cada tiro.

Forma correcta de tomar la pelota

La forma correcta de tomar la pelota es: sosteniéndola entre el pulgar y los dos primeros dedos, el tercer dedo descansa ligeramente sobre la pelota; los dos dedos ligeramente separados arriba y el pulgar en el fondo, directamente por debajo de los dedos.

En el momento en que la pelota abandona la mano del jugador, durante la doblada, ésta rueda fuera de las yemas de sus dedos, de esta forma se le da un movimiento de rotación.

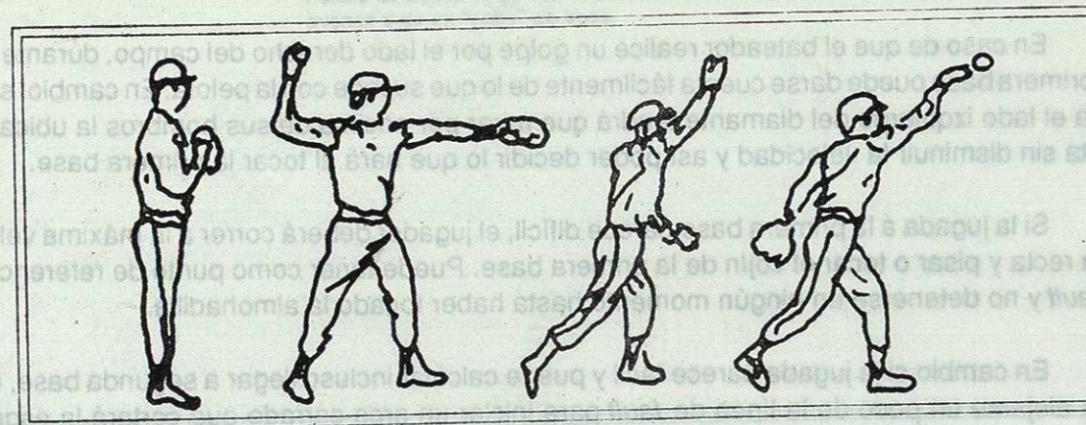


Fig. 15 Tiros.