

1.-EL CALENTAMIENTO.

1.1-OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO:

- 1.-El objetivo principal del calentamiento, es que evita y previene las lesiones.
- 2.-Como segundo objetivo, esta el de preparar al cuerpo para la actividad que viene luego.

1.2-FACTORES A TENER EN CUENTA EN EL CALENTAMIENTO.

- ✎ *Duración:* Entre 10-15 minutos.
- ✎ *Progresión e Intensidad:* Se comienza de forma lenta, para ir aumentando progresivamente, siempre progresivo, de menos a más.
- ✎ *Pausa:* No deben existir pausas, puesto que caería el nivel de pulsaciones.

1.3.-PARTES DEL CALENTAMIENTO.

-*Ejercicios Estáticos:* Se llaman estáticos por que se realizan en el sitio, sin moverse y en el ponemos en funcionamiento poco a poco todas las partes del cuerpo Dentro de esta parte, se incluyen por este orden:

-A: *Ejercicios de movilidad articular.* Son ejercicios donde se mueven las articulaciones una a una (Flexión, extensión , rotación, etc ...)Es importante siempre seguir el orden bien de abajo a arriba o al contrario, para evitar que se nos olvide ninguna articulación.

-B: *Ejercicios de estiramiento.* Ejercicios donde se estiran los músculos principales del cuerpo. Para que sirva, se tiene que mantenerla postura como mínimo entre 8-10 seg.

-*Ejercicios Dinámicos:* Este tipo de ejercicios se realizan siempre en movimiento. En estas actividades que haremos participa todo el cuerpo en su conjunto, y no solo una parte, como en la anterior. Los ejercicios que realizamos en esta parte, son ejercicios de Carreras, Skipping, coordinación, etc..

- *Calentamiento Específico.* Al final, se hacen ejercicios de calentamiento específico al deporte o actividad que vayamos a realizar. También en esta parte se realizan ejercicios técnicos del deporte.



2.-FRECUENCIA CARDIACA.

Son el número de pulsaciones de tu corazón en 1 min. Puedes tomártela en los siguientes puntos de tu cuerpo:

- *Arteria radial*: en la parte externa de tu muñeca.
- *Arteria Carótida*: a ambos lados de tu cuello.
- *Directamente sobre el corazón*. Sobre todo en condiciones de esfuerzo.

No es necesario que contabilices un minuto completo cuando te tomes las pulsaciones. Puedes hacerlo en fracciones de 6, 10 ó 15 segundos y multiplicar el resultado por 10, 6 ó 4 respectivamente. Lo único que hay que tener en cuenta es que cuanto menor sea el tiempo, más el margen de error que existe.

- **FC MÁXIMA**. Sería el mayor número de veces que nuestro corazón es capaz de contraerse en un intervalo de tiempo. Para llegar a este valor es necesita esfuerzos máximos.
 - Para mujeres: $226 - su\ edad = FC\ max.$
 - Para hombres: $220 - su\ edad = FC\ max.$

3.-CAPACIDADES FISICAS.

3.1.-**FUERZA**. Es la capacidad de vencer, apartar o mantener una resistencias exterior mediante el esfuerzo muscular. Puede ser *estática* cuando no existe desplazamiento muscular (ejem. empujar una pared) y, *dinámica* cuando para desplazar o vencer una resistencia, el músculo sufre un desplazamiento (ejem. elevar el cuerpo suspendido en una espaldera).

3.2.-**RESISTENCIA**. Es la capacidad física y psíquica de soportar la fatiga en esfuerzos relativamente prolongados o intensos y/ la capacidad de recuperación rápida después de los esfuerzos:

-*Clasificación de la Resistencia*.

De todas las clasificaciones que se pueden hacer la más interesante, es la que distingue en función de la vía energética que e utiliza para obtener la energía necesaria en a actividad que hacemos. Así tenemos:

- *Resistencia aeróbica.* Es la que todos entendemos por resistencia, es la capacidad de aguantar durante un largo período de tiempo el realizar una actividad. Su principal característica, es que puede mantener durante un largo período de tiempo, incluso en algunos deportes donde esta cualidad es la más importante se pueden sobrepasar perfectamente las horas realizando la actividad, como por ejemplo; maratón (2h), ultramaratonones (4h), pruebas ciclistas (5-6h), etc... El adjetivo aeróbico le viene porque nuestro organismo obtiene la energía mediante procesos metabólicos, que necesitan la presencia de oxígeno. Nosotros vamos a tomar por regla general el 70% de nuestra Frecuencia cardiaca Máxima.
- *Resistencia Anaeróbica.* Por definición es aquella que se realiza en ausencia de oxígeno (prefijo Ana-, significa sin), porque la intensidad del ejercicio se haya convertido en tan elevada que nuestro organismo no sea capaz de aportar la energía necesaria.

3.3.- VELOCIDAD. Es la capacidad de desarrollar una respuesta verbal o motriz en el menor tiempo posible. Normalmente es la capacidad de recorrer una corta distancia, lo más rápidamente posible.

3.4. FLEXIBILIDAD. Es la capacidad por la que los músculos alcanzan su máximo grado de extensión. "(ejemplo: en el suelo, piernas extendidas y juntas, tocar pies con las manos).El grado de flexibilidad depende de: la elasticidad muscular, que es la capacidad que tiene el músculo de alargarse y acortarse sin que se deforme y pueda volver a su forma original, y de la movilidad articular, que es el grado de movimiento que tiene cada articulación.

4.-BEISBOL.

1.-ANTECEDENTES HISTÓRICOS.

EEUU, es la cuna de este deporte las primeras referencias escritas datan del siglo XVIII, en aquel momento el béisbol era una combinación de juegos informales de bate y pelota y de otros formales tales como el Cricket, que gozaba de una gran aceptación en el mundo anglosajón.

2.-¿QUE ES EL BÉISBOL?



El béisbol es un juego entre dos equipos, cada uno de 9 jugadores . El objetivo del juego consiste en realizar el mayor número posible de carreras superando las bases que el equipo contrario.

El lanzador (pícher), tira la pelota desde un lugar situado en el centro del cuadro al receptor (catcher); ambos tratan de eliminar a los bateadores (atacantes), que intentan golpear la pelota y avanzar tantas bases como pueda sin ser eliminados.

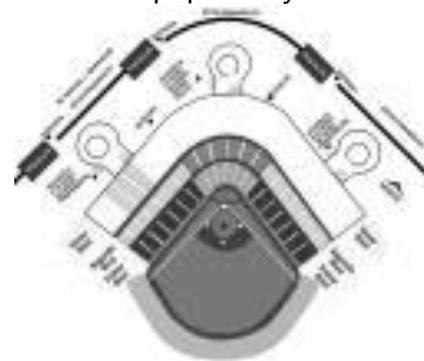
Si el bateador golpea la pelota, sus compañeros pueden ir ganando bases hasta completar el cuadro; entonces obtienen una carrera. Una carrera, se anota cuando el bateador sale de la meta y pisa las bases 1ª, 2ª y 3ª y vuelve a pisar la meta (home), sin haber sido eliminados. El equipo atacante debe hacer carreras superando las bases (marcadas con almohadillas), acción que tiene que impedir el equipo que defiende.

Cada vez que el bateador falla se le anota un "Strike", y a los 3 "Strikes" es eliminado. En ese momento se intercambian los papeles y los defensores pasan a batear. La duración oficial del partido es de 9 entradas, cada entrada consiste en un turno en defensa y otro en ataque, es decir, cuando los 2 equipos hayan defendido y bateado una vez.

3.-¿DONDE JUGAMOS?

El Campo de juego de béisbol.

De acuerdo con la figura, la base-meta se colocará o pintará apoyada en el vértice que forman las dos líneas de banda. El cuadrado puede tener entre 22 y 27 metros de lado, dependiendo la modalidad: Softbol, Béisbol, y Prebeisbol. La distancia a la que se encuentra el bateador del lanzador (Pitcher) también varía entre 15 y 18 metros.



4.-¿CON QUE JUGAMOS?

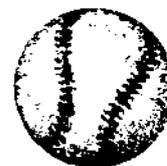
1. El bate, será redondo, de Plástico o de otro material similar y de las siguientes medidas: **0.80 mts. de longitud y 6 cms. de diámetro** por la parte más gruesa.



GUANTE

Está hecho de cuero y protege a los jugadores de la dureza de la pelota

2. La pelota, en iniciación suele ser de goma, plástico u otra materia, que no sea maciza, ni de mucho bote.



3. El Casco, es obligatorio en todos los jugadores de campo, se realiza en fibra de vidrio y debe llevar unas orejeras para proteger los oídos.



PELOTA

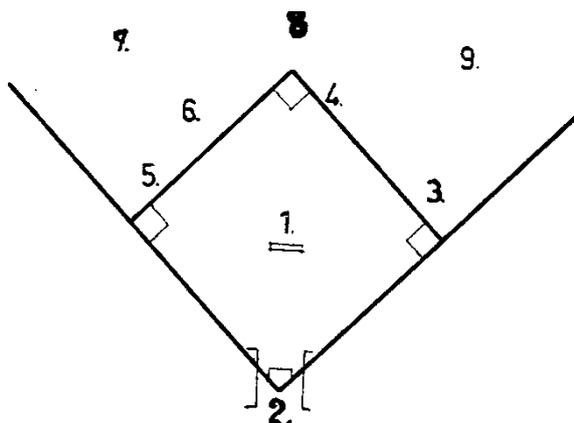
Debe pesar entre 142 y 156 gramos. El interior es de corcho y está recubierta de cuero

5.-¿COMO JUGAMOS?.

Los Jugadores: posiciones en el campo.

- (1). **Lanzador (pitcher):** desde su lugar del centro del cuadro lanza la pelota al catcher, para que no sea interceptada por el bateador.

(2). **Receptor (catcher):** encargado de recibir o interceptar las pelotas que el bateador falle.



(3). **Primera Base:** tiene que ser un jugador hábil para moverse y recoger la pelota. Normalmente es zurdo y la mayoría de los tiros que van dirigidos a él le llegan por su derecha.

(4). **Segunda Base:** debe estar en situación de lanzar la pelota desde cualquier posición. Casi todas las pelotas le vienen por su izquierda, por lo que conviene que sea diestro.

(5). **Tercera Base:** no tiene tantas responsabilidades defensivas como sus compañeros.

(6). **Medio (Short stop):** se mueve por todo el campo y debe ser el más veloz del equipo. Su misión más importante es retener al adversario en segunda base.

(7). (8). (9). **Exteriores:** cubren una posición bastante extensa del campo. Su misión es capturar la pelota en la mejor posición y hacerla llegar lo más rápidamente posible a base.

El bateador: es el jugador del equipo contrario que lleva el peso ofensivo.

El Arbitro.

Para nosotros con un árbitro será suficiente (pero en realidad son varios), y se colocará detrás de la base-meta y del receptor, y ha de decidir, principalmente, si los lanzamientos del "pitcher", pasan por la "zona de strike" o no lo hacen. Además llevará el control de todo el juego.

El Partido.

Antes de comenzar el juego, los capitanes, entregan una lista con el orden de los jugadores a la ofensiva que han de batear, y que debe ser el mismo orden que adopten en las posiciones del campo. Este orden será inalterable, bajo eliminación del jugador que no los siga.

	1ª entrada	2ª	3ª	4ª	5ª	TOTAL
Visitante	1					
Local	3					

Una entrada dura el tiempo necesario para que cada equipo actúe a la ofensiva y a la defensiva. El cambio de situación se efectuará cuando el equipo defensor efectúe tres eliminados. En el momento en que el visitante efectúe asimismo,

tres eliminados, termina una entrada. Otro punto importante es que no puede haber 2 corredores en una misma base.

6.-RESUMEN DEL REGLAMENTO:

Strikes y bolas malas.

- ✓ El lanzador debe tirar de modo normal, es decir: **por debajo de la altura del hombro, por encima de la altura de la rodilla** en dirección a su receptor, debiendo pasar la pelota en zona de strike. En caso que la bola vaya fuera de dicha zona de bateo, y el bateador no mueva el bate, será considerado como bola mala del lanzador. A las 3 bolas malas del lanzador, se cambiará este y el bateador avanzará a 1º base. Si hay compañeros en las siguientes bases, todos avanzaran 1 mas.
- ✓ Nunca puede haber 2 jugadores en una misma base, en este caso se eliminará el ultimo que haya llegado.
- ✓ No se debe tirar duramente, debe hacerlo más bien rápido y templado, procurando que la pelota vaya directamente al receptor.
- ✓ Si la pelota pasa por las dimensiones dichas, el árbitro cantará 'strike'; de lo contrario, dirá 'bola mala'. A los 3 Strikes, el jugador que esta bateando es eliminado, pero también puede serlo cuando:
- ✓ La bola una vez golpeada por el bateador se coge en el aire sin que caiga al suelo por un jugador del equipo que esta defendiendo. En este caso, el resto de jugadores deben de volver a las bases donde estaban, antes de que el otro equipo logre poner la pelota en alguna de ellas. Si llegan a poner la pelota antes de que alguno de estos jugadores haya llegado será eliminado dicho jugador.

