

Un deporte bien suave

# Softbol



Conoce lo básico y disfruta.  
La versiones de juego, el lanzamiento, el equipo y aspectos varios.



Desde que el presidente de la República, Licenciado Enrique Peña Nieto, me permitió asumir la dirección general de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, me comprometí a trabajar arduamente, con toda mi capacidad, para cumplir con los objetivos de llevar las bondades del deporte y la activación física a los niños, jóvenes y adultos de este país, para poder estar en condiciones de contar con una sociedad más sana.

Me dispuse a trabajar a favor de un México más competente, siguiendo las directrices y metas trazadas por el Gobierno de la República, a través de los programas que impulsa este organismo, para que podamos hacer una propuesta que surja desde las escuelas, al depositar una semilla que estimule y ayude a los niños desde temprana edad a tomar consciencia de la importancia en sus vidas de hacer cualquier actividad física.

Es a través de la educación y el deporte que podemos ayudar a que haya un mayor número de mexicanos sanos, a prevenir el delito y promover un funcionamiento adecuado e integral de la sociedad, al armonizar el aspecto físico, social y mental, de acuerdo a la propia forma de vida.

Desde muy pequeño estuve ligado a la actividad física, es por eso que soy optimista cuando pienso en el porvenir de la niñez y del deporte nacional. A través de este manual con valiosa información, ustedes, niños, jóvenes, adultos, padres de familia y maestros, podrán vivir de una forma diferente el deporte, acercarse y adentrarse en su historia de manera divertida y con prácticos consejos, pero además, conocer particularidades de cada una de las disciplinas que se practican en el mundo.

Cómo clavadista y medallista olímpico, sé del esfuerzo que se debe realizar día con día para triunfar y para poner a México en todo lo alto. El éxito requiere de sacrificios, de tenacidad, de voluntad para no vencerse. Es por eso que los exhorto a que persigan sus metas y alcancen sus sueños. Todo es posible cuando se cree y se confía en uno mismo.

Los invito a que aprovechen el uso del tiempo libre para consolidar el hábito de la activación física sistematizada a lo largo de toda su vida, de tal manera que ésta sea más sana, plena, productiva y de esta manera transformar a México.

Afectuosamente.

Lic. Jesús Mena Campos  
Director General

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

# Los Deportes con los Esquincles

## **DIRECTORIO**

Lic. Jesús Mena Campos  
Director General de la Comisión Nacional de  
Cultura Física y Deporte

Lic. Emilio Manuel Trinidad Zaldívar  
Coordinador de Comunicación Social de la  
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

## **EQUIPO EDITORIAL**

Alejandro Ochoa Villaseñor  
Ilustración, textos y diseño

Lic. Rafael Aarón Velasco Aguilar  
Diseño gráfico y formación

Todos los derechos reservados. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

SEGUNDA EDICIÓN, NOVIEMBRE, 2014

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

**DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA**

# Introducción



El juego de Softbol es un deporte que se parece mucho al Beisbol y que se puede adaptar muy fácilmente para que tú lo juegues con tus amigos y amigas.

Es un deporte de equipo, donde todos juegan echándole las ganas, tanto a la hora de batear como a la hora de cachar, para tratar de ganar el partido.

El Softbol es un deporte divertido y completo, en el que se desarrolla tanto la parte física como la intelectual, pues siempre está lleno de sorpresas y emociones, ya que nunca un partido es igual a otro.

Anímate y lánzate a jugarlo, que de seguro lo vas a disfrutar.

# Historia

## Un reportero fue su creador.

Bien podría decirse que el Softbol apareció de una manera espontánea en Chicago en 1887, cuando en un grupo de amigos uno le tiró a otro un guante de box y éste se lo devolvió pegándole con un palo de escoba.

Así que a uno de esos amigos, se le ocurrió la idea de jugar Beisbol bajo techo; amarró muy bien el guante de box como si fuera una bola, dibujó el plato de *home*, hicieron dos equipos y se divirtieron mucho jugando.

Unos días más tarde, George Hacock, que así se llamaba el amigo al que se le ocurrió el juego, escribió las primeras reglas del incipiente deporte. Por ello, se le considera como el creador de éste, aunque en un principio no se llamó Softbol.

Este deporte se hizo popular en Estados Unidos donde se crearon varias asociaciones, y fue en 1933 que se le dio el nombre de Softbol y se elaboraron las reglas en las que se basa como hoy lo conocemos.

Sin embargo el Softbol se propagó muy lentamente por el resto del mundo y fue hasta 1952 que se fundó la Federación Internacional de Softbol (ISF) la cual rige los destinos de este deporte a nivel mundial, incluidas las competencias en Juegos Panamericanos desde 1979.



# Conocer para disfrutar

Ya sea que lo quieras jugar en tu escuela, en una liga o simplemente vayas como un espectador o espectadora a apoyar a tus amigos y amigas, el hecho de que conozcas cada vez mejor los principios básicos del Softbol, te va a ayudar a que lo entiendas más para que lo disfrutes cada vez más.

EL OBJETIVO DE UN JUEGO DE SOFTBOL ES ANOTAR LA MAYOR CANTIDAD DE CARRERAS EN EL PARTIDO.

EL PARTIDO SE JUEGA ENTRE DOS EQUIPOS DE NUEVE JUGADORES CADA UNO.

UN PARTIDO DE SOFTBOL ESTA DIVIDIDO EN SIETE ENTRADAS O INNINGS.

CADA ENTRADA SE INICIA CON EL TURNO AL BATE DEL EQUIPO VISITANTE Y SE TERMINA CUANDO EL EQUIPO LOCAL FINALIZA SU TURNO AL BATE; CUANDO UN EQUIPO BATEA, EL OTRO DEFIENDE.

	1	2	3	4	5	6	7
VISITANTE							
LOCAL							

UN EQUIPO TERMINA SU TURNO AL BATE CUANDO EL EQUIPO DEFENSIVO HACE TRES OUTS.

PARA ANOTAR UNA CARRERA, EL BATEADOR DEBE RECORRER LAS BASES Y LLEGAR AL HOME SIN QUE LE HAGAN OUT.

LAS CARRERAS SÓLO PUEDEN SER ANOTADAS POR EL EQUIPO QUE SE ENCUENTRA A LA OFENSIVA.

AL FINAL DEL PARTIDO GANA EL QUE MAS CARRERAS ANOTO!



	1	2	3	4	5	6	7
VISITANTE	0	0	1	1	1	2	1
LOCAL	0	0	0	1	2	2	0

# SOFTBOL, DOS VERSIONES

*El Softbol es un juego muy emocionante que lo juegan más de 20 millones de hombres, mujeres, niños y niñas en todo el mundo. Así que si tenías la idea de que el Softbol era un deporte sólo para mujeres, pues ya sabes que no estabas en lo correcto. Hay equipos de hombres, de mujeres y también mixtos.*

HAY DOS VERSIONES PRINCIPALES PARA JUGAR SOFTBOL.



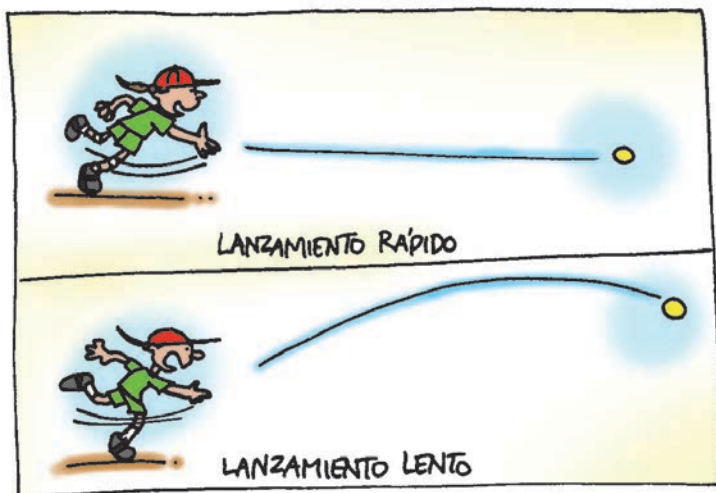
LAS VERSIONES SON: LANZAMIENTO RÁPIDO Y LANZAMIENTO LENTO.



ESTAS VERSIONES SE REFIEREN A LA FORMA DE EJECUTAR EL LANZAMIENTO.



Y EN AMBAS VERSIONES, EL PITCHER LANZA LA PELOTA POR DEBAJO DE SU CINTURA.



## Lanzamiento rápido.

En el lanzamiento rápido, la pelota de Softbol es lanzada en línea recta hacia la zona de bateo a la mayor velocidad posible.

## Lanzamiento lento.

En el lanzamiento lento, la pelota es lanzada hacia el bateador en forma de parábola, como de globito, y viaja lentamente, en esta versión, pueden ser hasta 10 jugadores por equipo.

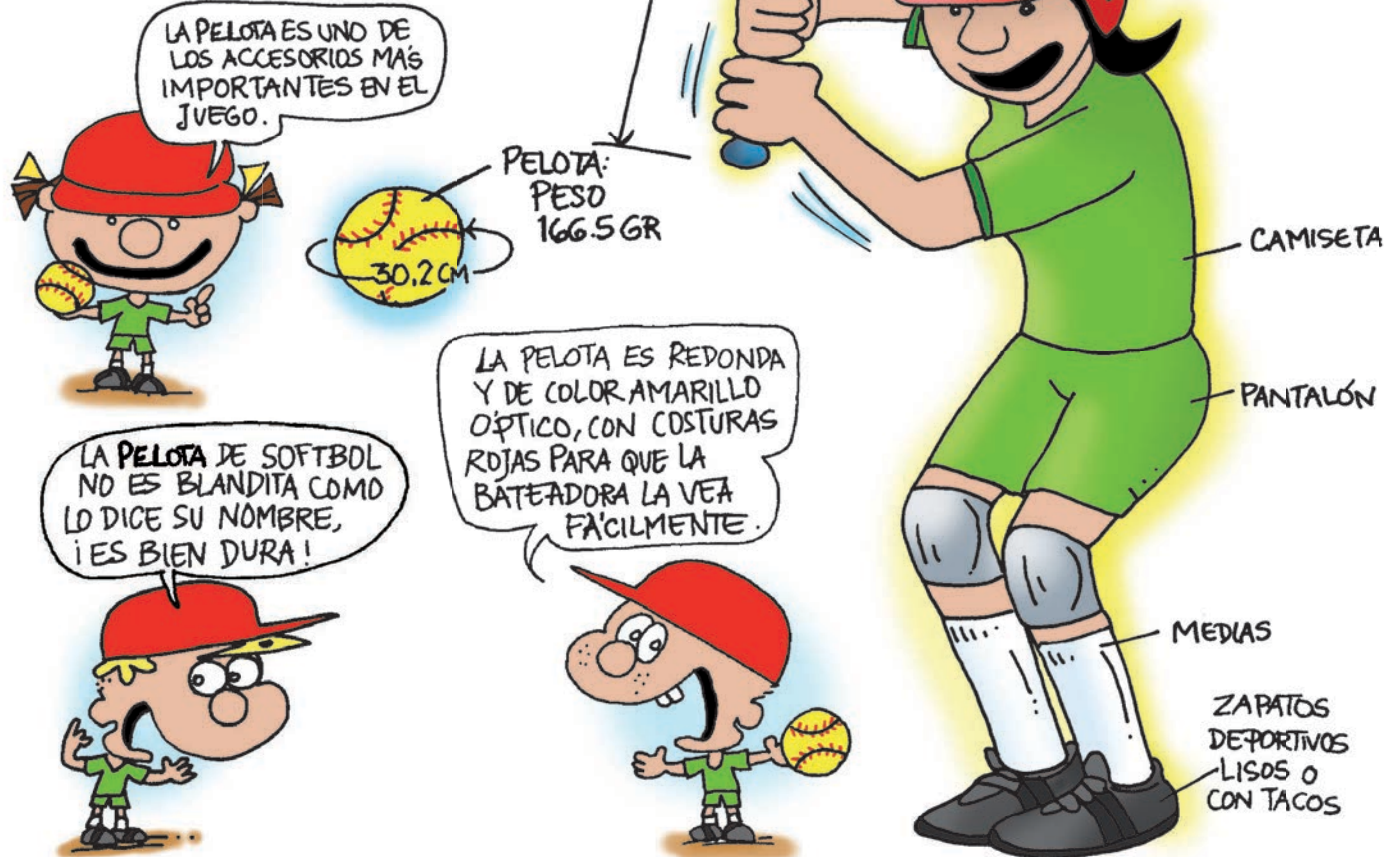
EN ESTE LIBRO VEREMOS PRINCIPALMENTE LA VERSIÓN FEMENINA DE LANZAMIENTO RÁPIDO, QUE ES LA QUE SE HA JUGADO EN LAS OLIMPIADAS.



# UNIFORME Y ACCESORIOS

El Softbol bien lo puedes jugar con tus amigas y amigos teniendo los accesorios básicos que son el bate y la bola. Aunque para un partido formal se requieren más cosas; uniformes, guantes, cascos, bases, protecciones...

- El color, el corte y el diseño de los uniformes tiene que ser igual para todo el equipo.
- Se vale usar pantalones largos o cortos. Pero todo el equipo los usa largos o cortos y no cada quien como quiera.



## Accesorios

EL BATE ES EL OTRO ACCESORIO IMPORTANTE DEL SOFTBOL. PUEDE SER DE MADERA, METAL, GRAFITO, BAMBÚ O CUALQUIER OTRO MATERIAL APROBADO POR LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE SOFTBOL.



EL BATE ES MUY POPULAR, A TODOS LES GUSTA GOLPEAR LA PELOTA CON ÉL.



### El guante.

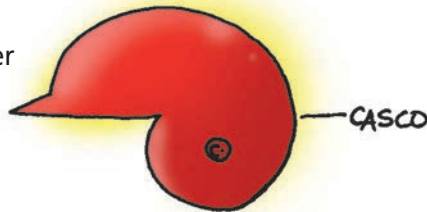
A la defensiva se utiliza el guante de Softbol que sirve para atrapar la pelota. Son hechos de cuero y tienen un área entre el dedo gordo y el índice que se llama el bolsillo, la pelota debe entrar allí al cazarla para que no se lastime la mano.



GUANTE

### Casco.

El casco se deben utilizar al batear y correr para proteger la cabeza de un golpe de la pelota, ya sea por un lanzamiento descontrolado, por un mal tiro a las bases o por una bola que ha sido bateada.

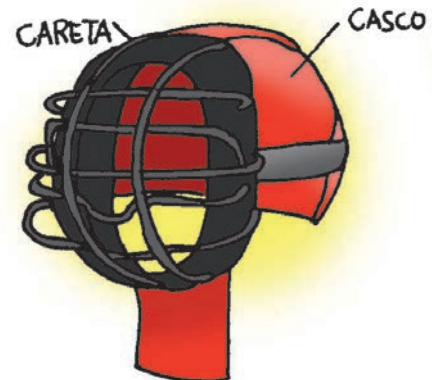


CASCO

RODILLERA,  
ESPINILLERA



PROTECTOR PECTORAL



CARETA

CASCO

Estos accesorios los utilizan quien recibe detrás de *home* la pelota lanzada

# EL CAMPO DE JUEGO

Normalmente en un campo de Softbol reglamentario, el outfield es de pasto y el infield de tierra lisa y firme. Pero lo más importante es que tu sepas que lo puedes jugar en otra superficie disponible como una cancha de futbol, un parque o un terreno vacío. Eso sí, mientras más plano mejor para que la pelota de Softbol rebote uniformemente.



- 1.- Lanzador(a) (Pitcher).
- 2.- Receptor(a) (Catcher)
- 3.- Primera base (1<sup>st</sup> Base)
- 4.- Segunda Base (2<sup>nd</sup> Base)
- 5.- Tercera Base (3<sup>th</sup> Base)
- 6.- Parador(a) en corto (Short Stop)
- 7.- Jardín Izquierdo (Left Field)
- 8.- Jardín Central (Center Field)
- 9.- Jardín Derecho (Right Field)

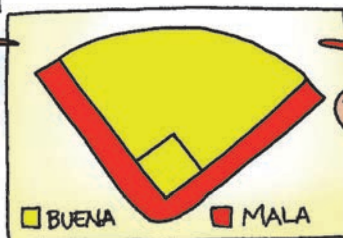
- Las bases tienen 18.29 m. de separación entre ellas.
- La distancia desde el plato de *home* a la goma de la lanzadora es de 13.11 m.
- Del plato de *home* a la cerca del *outfield*, o sea donde termina el campo de softbol, hay 67.1 m. de distancia.

# ÁREA DE FAIR Y DE FOUL

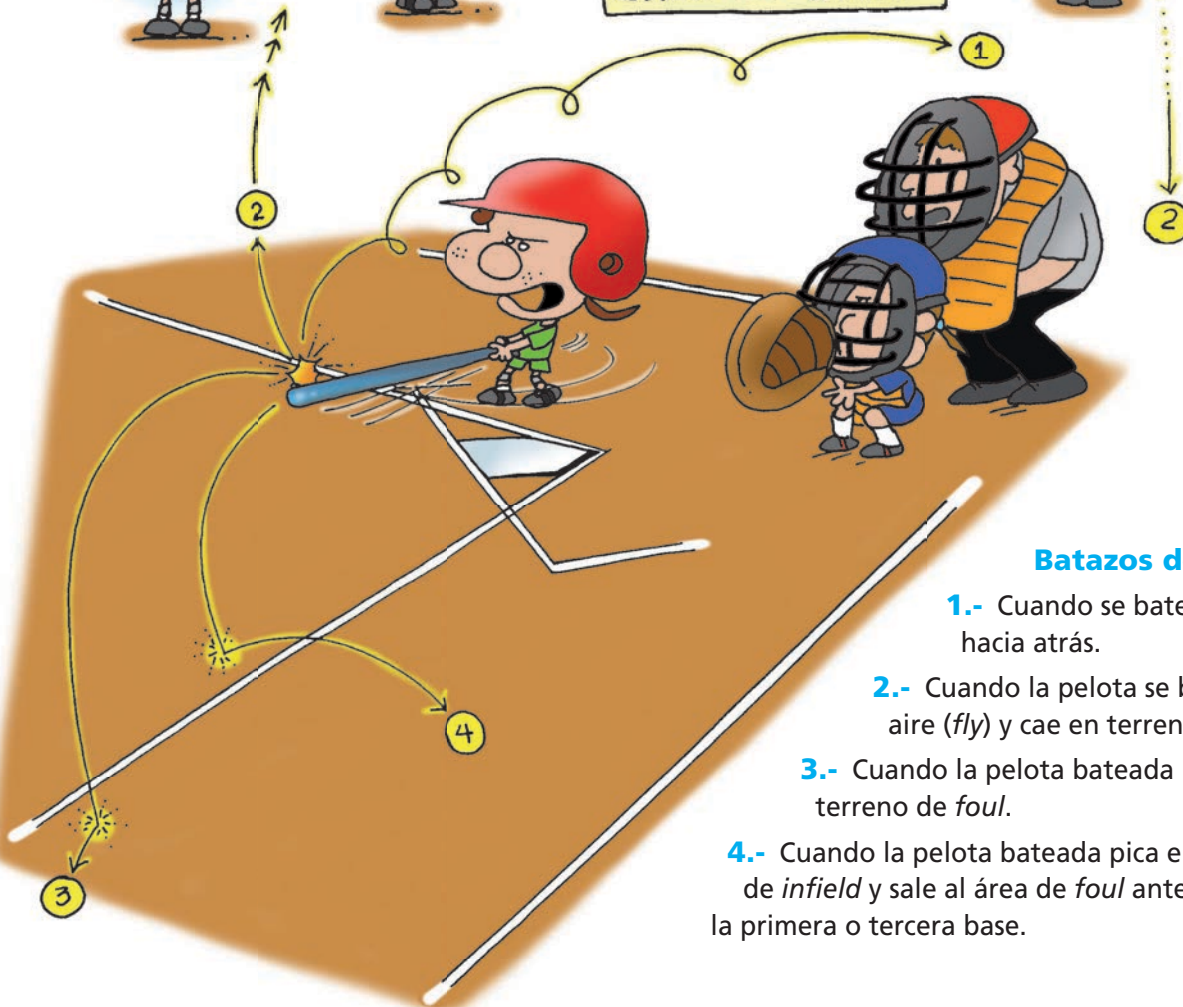
EL ÁREA DE FAIR ES LA ZONA BUENA DEL CAMPO Y LA DE FOUL ES LA MALA.



UNA BOLA ES BUENA (FAIR) CUANDO ES BATEADA A LA PARTE INTERNA DEL TERRENO DE JUEGO.



LA CUAL SE ENCUENTRA ENTRE LAS DOS LÍNEAS BLANCAS A LO LARGO DEL CAMPO, ÉSTAS SE LLAMAN LÍNEAS DE FOUL.



## Batazos de foul.

- 1.- Cuando se batea la pelota hacia atrás.
- 2.- Cuando la pelota se batea de aire (*fly*) y cae en terreno de *foul*.
- 3.- Cuando la pelota bateada pica en terreno de *foul*.
- 4.- Cuando la pelota bateada pica en terreno de *infield* y sale al área de *foul* antes de pasar la primera o tercera base.

# ENTRADAS Y OFENSIVA

## Objetivo del equipo que está a la ofensiva



- El equipo que ataca envía a batear a cada integrante que se coloca por un lado de *home* dentro del cajón de bateo para intentar golpear la pelota que ha sido lanzada.



- El objetivo al batear es pegar de *hit*, o sea, golpear fuertemente la pelota con el bate, para que se vaya tan lejos como sea posible sin que la atrape el equipo que defiende.



- Una vez que la pelota es bateada al terreno bueno, se debe correr a la 1<sup>ra.</sup> base o avanzar las bases que sean posible sin recibir *out*.



- Se gana una base cuando se llega a ella primero que la pelota ya sea por regla o por apreciación del árbitro.



- Cuando se gana el *home* después de las tres bases sin recibir *out*, entonces se anota una carrera para el equipo con turno al bate.

AL FINAL DEL JUEGO GANA EL EQUIPO QUE MÁS CARRERAS HAYA ANOTADO.



# A LA DEFENSIVA

## Objetivo del equipo que está a la defensiva

El objetivo del equipo defensivo es realizar tres *outs* y no permitir que el equipo ofensivo anote carrera.

ESTAS SON ALGUNAS ACCIONES EN DONDE UNA JUGADORA ES PUESTA OUT.



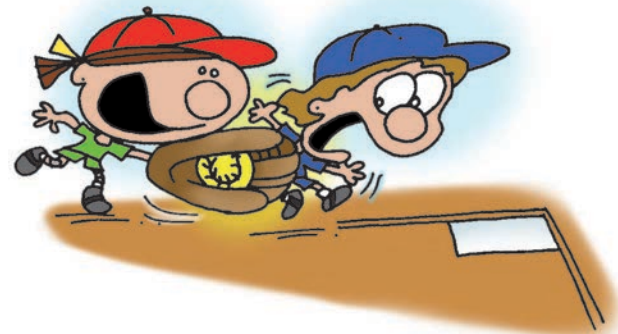
- Cuando quien batea llega a tres *strikes*, es *out*.



- Cuando una pelota bateada es atrapada en el aire antes de que toque el suelo, es *out*.



- Cuando una pelota que ya tocó el suelo es atrapada y lanzada hacia la base y es cachada por quien la defiende antes de que llegue quien corre, es *out*.



- Cuando la defensiva toca con la pelota a quien corre y está fuera de la base, es decir, que no está sobre ella, es *out*.

# STRIKE

## Lanzar para ganar.

El jugador o jugadora a la defensiva más importante en un equipo y en un juego de Softbol, es quien lanza la pelota desde su posición de pitcher. Su responsabilidad es que quien batea no le conecte la bola que lanza hacia el plato de home, para que no se pueda embasar y anotar carrera.

La zona de *strike* es un rectángulo imaginario que se forma entre las rodillas y la axila, directamente sobre el plato de home.

### Un *strike* se da en los siguientes casos:

- Cuando una pelota pasa por la zona de *strike* y no se hace el intento de batearla.
- Cuando en un lanzamiento sí se hace el intento de batear la pelota, pero no se logra hacer ningún contacto con la ella.
- Cuando en un lanzamiento la pelota es bateada de *foul*, es *strike*. Pero si ya se llevan en la cuenta dos *strikes* y se batea de *foul*, ese *foul* ya no es un *strike*.



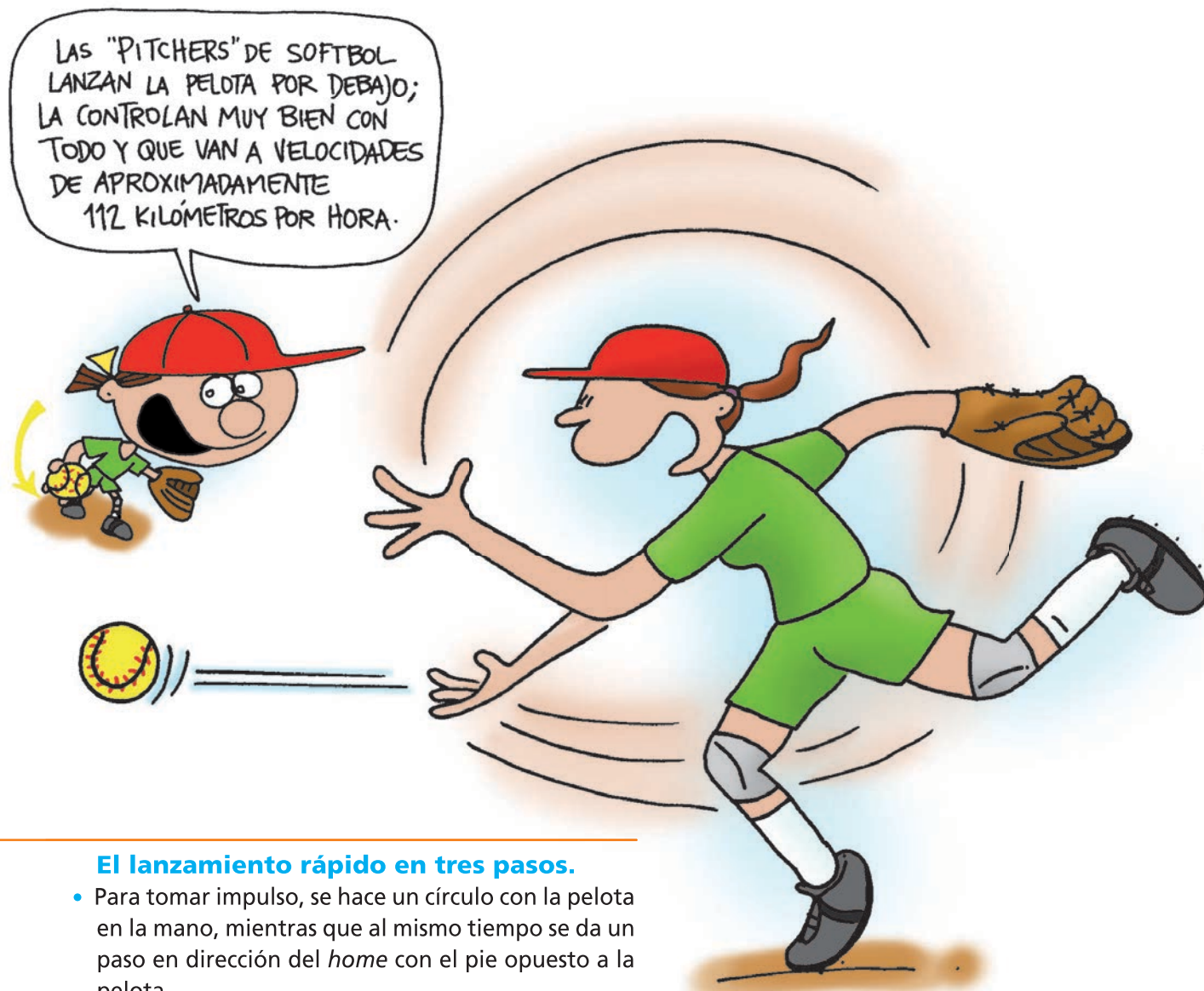
CUANDO UNA LANZADORA LE HACE TRES STRIKES A LA BATEADORA, REALIZA UN OUT.

PERO SI LANZA CUATRO BOLAS MALAS, ES DECIR, QUE NO PASEN POR LA ZONA DE STRIKE, ENTONCES DA UNA BASE POR BOLAS A LA BATEADORA.

CUANDO A UNA BATEADORA LE DAN UNA BASE POR BOLAS, SE VA CAMINANDO MUY CAMPANTE A LA PRIMERA BASE.



# EL LANZAMIENTO



## El lanzamiento rápido en tres pasos.

- Para tomar impulso, se hace un círculo con la pelota en la mano, mientras que al mismo tiempo se da un paso en dirección del *home* con el pie opuesto a la pelota.
- Se deja salir la pelota de la mano justo cuando el pie con el que se dio el paso, hace contacto con el piso.
- La pelota sale en línea recta en dirección a donde la mano esté apuntando cuando la deja salir.

# EL BATEO

## Al bate

*Al momento de ir a batear, es cuando se puede contribuir con el equipo en la producción de carreras, por eso este momento es tan importante cuando se está a la ofensiva.*

**En una fracción de segundo se decide que la bola que viene es buena, para batear se realiza la siguiente rutina:**

- Se da un pequeño paso hacia delante con el pie que esta más cerca de la pelota.
- Con ambas manos se impulsa el bate hacia la pelota tratando de hacer contacto con ella, justo antes de que cruce el plato de *home*.
- El peso del cuerpo deberá desplazarse hacia delante cuando golpee la pelota.
- Después de hacer contacto con la pelota, se deberá soltar el bate y correr hacia la primera base.



PARA BATEAR BIEN HAY QUE TENER MUY BUENA COORDINACIÓN ENTRE MANDO, OJO Y TIEMPO

LA EMOCIÓN MÁS GRANDE PARA UNA BATEADORA ES PEGAR UN JORRÓN.

¡ CLARO! PORQUE SACA DE AIRE LA PELOTA DEL CAMPO Y ANOTA CARRERA.



# ÁRBITROS

Los árbitros son quienes tienen la responsabilidad de dirigir el partido aplicando las reglas que rigen el Softbol. El árbitro principal es el que está atrás del home, y los demás son los árbitros de base.

EL ÁRBITRO DE HOME DEBE USAR UNA CARETA Y UN PROTECTOR DE GARGANTA, PARA PREVENIR UN BOLAZO.



CARETA  
PROTECTOR DE GARGANTA

CASCO



EL ÁRBITRO DE HOME ES EL QUE DECIDE SI UN LANZAMIENTO ES STRIKE O BOLA MALA.



- Para indicar un out, el árbitro levantará por encima de su hombro la mano derecha con el puño cerrado.

EL ÁRBITRO DE HOME ES EL QUE DECIDE SI UN LANZAMIENTO ES UN STRIKE Y CON SUS DEDOS INDICA EL NÚMERO DE STRIKES QUE VAN, Y AL MISMO TIEMPO DEBE GRITARLO O CANTARLO.



CADA ÁRBITRO TIENE LA AUTORIDAD DE DECIDIR SOBRE LAS JUGADAS DE SU ZONA.



# ASPECTOS VARIOS

## Algunas otras cuestiones

El juego del Softbol tiene muchas reglas, mañas y jugadas. Vamos a ver aquí unas poquitas más.



Un juego que empieza nunca se sabe lo que durará. Además no puede quedar empatado, así que si termina en empate pues se juegan más entradas hasta que se desempate.



Antes de pitchear, se debe permanecer con el cuerpo totalmente inmóvil y con la pelota sostenida al frente con ambas manos, entre dos y diez segundos.



• Cuando el árbitro principal declara el juego suspendido, ya sea por lluvia, por oscuridad, por inseguridad o por cualquier causa que lo amerite, y ya se han jugado cinco entradas o más, el juego es legal.



• La regla de la misericordia permite que un partido se termine cuando un equipo supera a otro por 20 carreras después de tres entradas, o por 15 carreras después de cuatro entradas, o por 10 carreras después de 5 entradas.



• La pelota no está en juego cuando un lanzamiento golpea cualquier parte del cuerpo o vestimenta de quien batea, sin importar si intentó pegarle o no.

# Sabías que...



Cualquier casco protector que esté roto, tenga abolladuras o rajadas, no se puede usar.



Si un jugador o jugadora no lleva en su uniforme el número que le toca, no puede jugar.

Las pulseras, aretes, collares, anillos o cualquier otro accesorio que el árbitro considere peligroso, no se puede usar.



En caso de que se esté sangrando, se debe abandonar inmediatamente el terreno de juego hasta que pare la hemorragia.

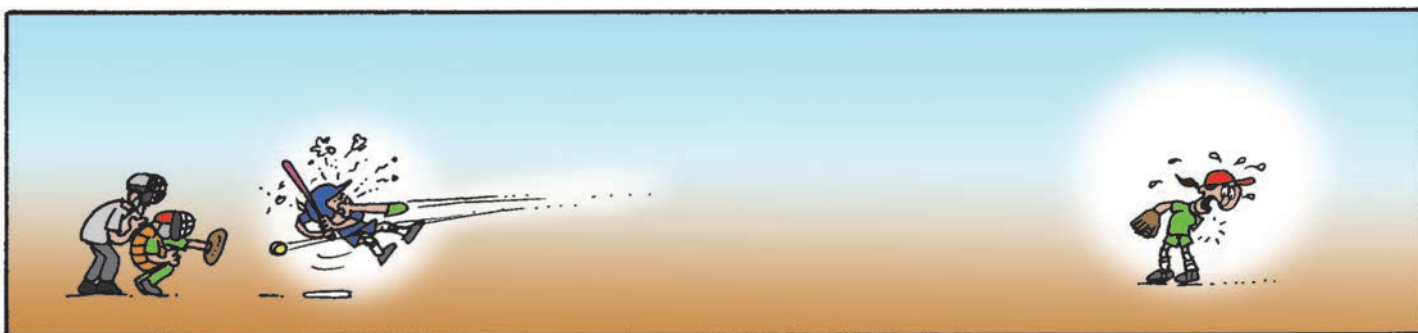
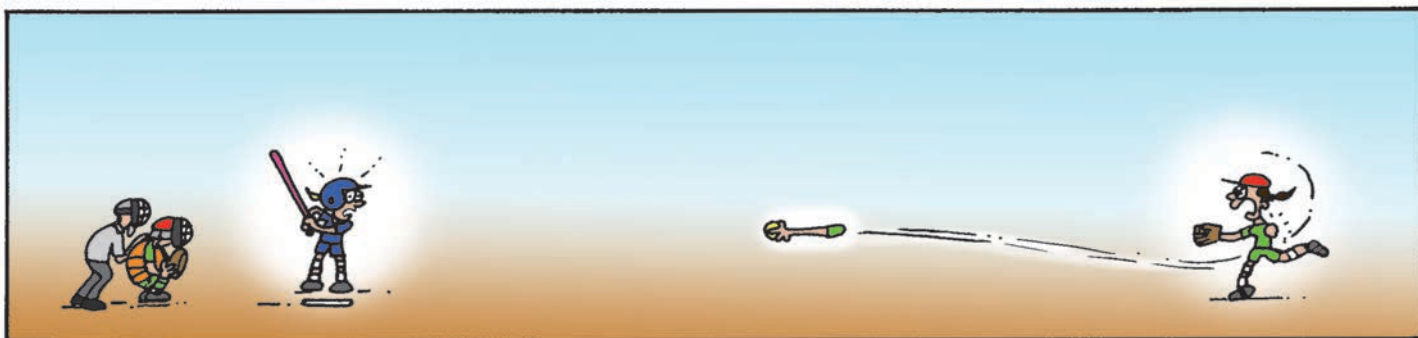


No se vale que exista algún equipo de comunicación, de ninguna clase, entre el manager y los jugadores en el campo de juego.

El cuero con que están forradas las pelotas de Softbol es de caballo o de res.



# Zona de juego



# PALABRAS SOFTBOLERAS



## **Base robada.**

Cuando una corredora logra **avanzar a la siguiente base, durante un lanzamiento que no es bateado.**

## **Bateadora emergente.**

Es una jugadora que sale a tratar de **batear en lugar de una compañera.**

## **Fair ball (bola buena).**

Es una pelota **bateada dentro del terreno legal** del juego.

## **Jonrón.**

**Batazo válido de aire que se va fuera del campo de juego.** Y con el cual se anota una carrera.

## **Juego perfecto.**

El juego perfecto se lo acreditan a la lanzadora que ha jugado todo el partido, **sin permitir que nadie del otro equipo llegue a la primera base.**

## **Wild pitch (lanzamiento desviado).**

**Es un lanzamiento muy alto, o muy lento, o muy alejado** del plato de *home* que no puede cazar la receptora.





Años

**CONADE**

# MOVIENDO A MÉXICO



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

SÍGUENOS EN:

