

EL BALONCESTO: HISTORIA Y REGLAMENTO. 2ºESO

1. BREVE HISTORIA



El baloncesto nació en 1891 en Estados Unidos, concretamente en la Universidad de MICA, Springfield (Massachusetts), donde se estudiaba la carrera de Educación Física.

James Naismith, profesor de Educación Física, quiso crear un deporte de equipo que se pudiera practicar en el gimnasio durante el frío invernal. Después de analizar los deportes que se practicaban en aquel momento, como el rugby, el fútbol, el béisbol, etc., redactó once normas de un juego, que hoy se conoce como el **baloncesto**.

Naismith colocó dos cestas de melocotones clavadas en los extremos de una pista, a 3'05 m del suelo. De aquí surgió el nombre de *basketball* (baloncesto), palabra compuesta inglesa que define el objetivo del juego: introducir la pelota dentro de una

cesta.

Este deporte fue difundido por todo el mundo por los alumnos de Springfield. El auténtico impulso europeo lo recibió gracias a los soldados estadounidenses que participaron en la Segunda Guerra Mundial, que practicaban a menudo este deporte en los momentos de esparcimiento.

En los Juegos Olímpicos de Ámsterdam en 1928 y en el de Los Ángeles en 1932, fue deporte de exhibición, pero en los de Berlín en 1936 ya fue incorporado al programa oficial olímpico. El baloncesto femenino no fue olímpico hasta los Juegos de Montreal, en 1976.

En España el baloncesto apareció en 1921. El padre escolapio Eusebio Millán Alonso fundó el primer club de baloncesto. En 1924 se creó la **Federación Española de Baloncesto**.

2. EL REGLAMENTO

El reglamento de un deporte es el conjunto de normas que regula su práctica y configura las principales características del juego.

Desde las primeras competiciones oficiales, tanto en Estados Unidos como en Europa, el reglamento del baloncesto ha sido muy dinámico en su evolución, ha adoptado cambios constantes buscando la velocidad en el juego, la especialización técnica y la espectacularidad.

El reglamento actual incluye como normas más importantes las siguientes:

1. SOBRE CUESTIONES GENERALES

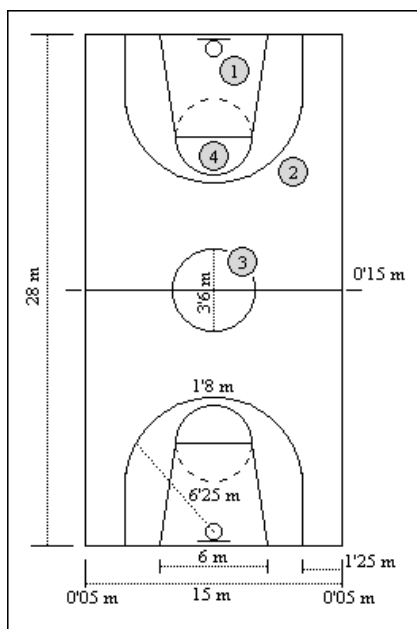
El terreno de juego

En el terreno de juego o pista de baloncesto encontramos unas líneas que delimitan los diferentes espacios:

- ⌚ 1 **Zona de tres segundos: botella**
- ⌚ 2 **Zona de lanzamiento de 3 puntos. Más allá de la línea de 6'25 m.**
- ⌚ 3 **Zona de salto entre dos. Dentro de los tres círculos.**
- ⌚ 4 **Zona de tiros libres.**

Los jugadores

En un partido se puede inscribir a 10 jugadores más el entrenador por equipo. Sólo puede haber en la pista cinco jugadores por equipo y los que comienzan el partido son los cinco titulares. El mínimo de jugadores para continuar jugando es de dos.



El partido

Un partido de baloncesto tiene una duración de 40 minutos de juego efectivo (es decir, se para el reloj cuando se para el juego), divididos en dos tiempos o partes de 20 minutos cada una, con 10 minutos de descanso. El partido comienza con un salto entre dos jugadores de diferentes equipos. Con los otros jugadores alrededor del círculo central, el árbitro lanza la pelota hacia arriba y comienza a jugar el que primero la recupera.

Una vez comenzado el partido, cada equipo ha de intentar conseguir más canastas que el otro. Cada canasta tiene un valor de dos puntos, excepto si se consigue desde fuera de la línea de 6'25 m (3 puntos), o en un tiro libre, desde la línea de lanzamientos de personal (1 punto). El equipo que consigue más puntos durante los 40 minutos de juego gana el partido.

2. RESPECTO A LAS FALTAS Y SANCIONES

Las faltas personales

Un jugador no puede sujetar a un contrario, empujarlo, impedirle que avance ni, en general, tener ningún contacto con otro jugador del equipo contrario que interfiera su juego. Las faltas personales se sancionan con servicio de banda a favor del equipo contrario y, si se producen en un lanzamiento a canasta, se conceden dos tiros libres (sí se encesta el primero).

Las faltas personales pueden cometerlas tanto los defensores como los atacantes, y cuando la falta personal es intencionada, después de los tiros libres, la pelota queda en posesión del equipo contrario, que servirá de banda.

El jugador que cometa cinco faltas personales deberá abandonar el terreno de juego sin poder regresar de nuevo, pero podrá ser sustituido por otro jugador. Cuando un equipo suma siete faltas personales en una misma parte, todas las faltas cometidas posteriormente serán sancionadas con dos tiros libres o de personal, estén o no en situación de tiro.

Las faltas técnicas

Pueden aplicarse a los entrenadores y a los jugadores, normalmente por falta de respeto o por discutir las decisiones de los árbitros, o por comportamientos antideportivos. Se contabilizan como una falta personal y se sancionan con dos tiros libres.

El campo atrás

Se produce cuando un equipo está en posesión de la pelota y, una vez cruzado el medio campo, lleva de nuevo la pelota a su campo. La pelota pasa al equipo contrario, que deberá sacar de banda desde el medio campo.

Dobles y pasos

Respecto al manejo de la pelota, un jugador que, después de haberla botado, la coge y la vuelve a botar, comete la infracción de dobles. Si avanza con la pelota en las manos sin hacerla botar, comete pasos. Se sancionan con servicio de banda para el equipo contrario.

3. REGLAS RELATIVAS AL TIEMPO

Regla de los 3'': Ningún jugador del equipo atacante puede estar más de tres segundos en la botella, zona comprendida entre la línea de fondo, la de tiros libres y las que las unen.

Regla de los 5'': Un jugador no puede tener más de 5" la pelota en las manos sin pasarla, hacerla botar o lanzarla.

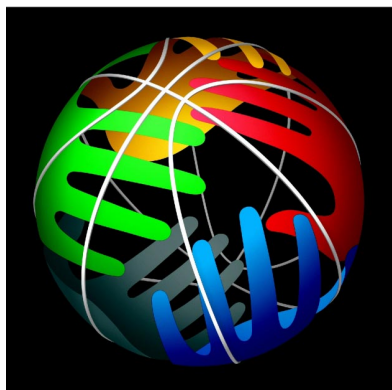
Los 10'': El equipo en posesión de la pelota ha de pasar al campo contrario en menos de 10".

Los 30'': Es el tiempo máximo para intentar el tiro a canasta.

La infracción de todas estas normas se sanciona con un servicio de banda para el equipo contrario.

3. LA COMPETICIÓN

En el ámbito internacional, hemos de distinguir dos organismos que dirigen la organización de las competiciones de alto nivel:



1. FIBA

Es la Federación Internacional de Baloncesto Amateur. Fue creada en 1932. La primera competición internacional que se organizó fue el Campeonato de Europa de selecciones, en 1935. De la FIBA dependen las siguientes competiciones:

De selecciones nacionales:

Los Juegos Olímpicos. Desde el año 1936. El Campeonato del Mundo. En 1950 se

- celebró la primera edición masculina y en 1953, la primera femenina.
- El Campeonato Continental o Campeonato de Europa. Desde 1935.

De clubes:

- Copa de Europa de Campeones de Liga, que comenzó en 1958. Actualmente se ha convertido en la Liga europea.
- La Copa Korac, en la que juegan los equipos campeones de la Copa nacional de cada país.



2. LA NBA

Es la liga más famosa. La juegan los mejores jugadores del mundo, que son profesionales y tienen contratos millonarios. Alguno de estos jugadores ha llegado a convertirse en auténtico mito del baloncesto.

El **Dream Team** (el equipo de ensueño):

Así se denominó la selección olímpica de baloncesto de Estados Unidos, formada por los mejores jugadores de la NBA. En Barcelona '92 participaron por primera vez.



3. ACB

La Asociación de Clubes de Baloncesto organiza la Liga española o Liga ACB. Fue creada en 1977 y, desde entonces, marca el reglamento de competición en el ámbito nacional y organiza, entre otros torneos, la competición de Liga en todas sus categorías.

4. FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS DEL BALONCESTO

1. ASPECTOS GENERALES

El baloncesto es un deporte colectivo. En el baloncesto, como en otros deportes colectivos, hay tres elementos principales que interactúan en el desarrollo del juego:

- Los **compañeros**: Son cinco y tienen funciones diferentes.
- Los **adversarios**: También son cinco especialistas en su posición en el campo.
- El **espacio de juego**: El espacio es común para compañeros y adversarios y lo define el reglamento, al determinar las líneas que delimitan el campo y sus zonas o subespacios.

2. FUNDAMENTOS TÉCNICOS

Los fundamentos técnicos principales del ataque son tres: **botar**, **pasar** y **lanzar**. Cuando un jugador recibe la pelota, tiene tres opciones, que denominaremos la "triple amenaza".

La posición que se adopta para la "triple amenaza" o posición básica es con las rodillas semiflexionadas mientras se sujeta la pelota con los dedos y a la altura entre el pecho y la cintura. Esta posición es también fundamental en las acciones defensivas.

1. EL BOTE Y EL DRIBLING

Botar la pelota es la acción de lanzarla con una mano contra el suelo para que rebote, repetidamente. Es la manera de avanzar cuando se está en posesión de la pelota. Hay que dominar el bote con las dos manos por igual.

Con el *dribbling* podemos efectuar cambios de ritmo y de dirección, que se utilizan para superar a un oponente en defensa.

2. EL PASE

Es la acción de pasar la pelota a un compañero con seguridad y precisión, para poder continuar la jugada de ataque. Es la manera más rápida de avanzar en posesión de la pelota. Los hay de distintos tipos:

- **Pase de pecho:** Es el pase más utilizado en el baloncesto, en distancias cortas y medias. Se inicia desde la posición básica. Con los brazos flexionados a la altura del pecho, se lanza la pelota mediante la extensión de los brazos y con un movimiento de muñeca final. La trayectoria ha de ser recta y rápida para sorprender al contrario.
- **Pase picado:** Se ejecuta igual que el pase de pecho, pero los brazos van en la misma dirección que la pelota, hacia el suelo. La pelota no ha de botar demasiado lejos del receptor para que éste pueda recibirla a la altura de la cintura. También se realiza con una mano.
- **Pase por encima de la cabeza:** Manteniendo la pelota por encima de la cabeza, los brazos se extienden en la misma dirección hacia donde queremos que vaya la pelota y, en el último instante, se le da un golpe seco con las muñecas.
- **Pase de béisbol:** Sujetamos la pelota con las dos manos a la altura de la oreja. Tiene la misma mecánica que el lanzamiento de una piedra o una pelota de béisbol. Sirve para efectuar un pase a larga distancia, sobre todo en los contraataques. También puede ser picada mediante un bote en su trayectoria.
- **Pase de mano a mano:** Se realiza cuando tenemos al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de manos del pasador. En el momento del pase, la mano que sirve la pelota, le da un pequeño impulso para que el otro jugador pueda recibirla.

3. EL TIRO O LANZAMIENTO A CANASTA

El tiro es el lanzamiento de la pelota a canasta con el objetivo de que entre por el centro del aro. Con este elemento fundamental del baloncesto culmina el juego de ataque. Hay, también, diferentes tipos de lanzamiento a canasta:

- **Tiro libre o lanzamiento personal:** Es un lanzamiento estático. Se concede como penalización de las faltas personales del equipo contrario. En posición básica, detrás de las líneas de tiros libres, se coloca la pelota por delante de la cara y se tira a canasta con una mano, mientras la otra sirve de acompañamiento.
- **Lanzamiento en suspensión:** Se ejecuta igual que el personal, pero con una fase de salto. Cuando el cuerpo está en suspensión (en el aire), se realiza el lanzamiento a canasta, con un golpe final de muñeca. Hay cuatro fases: salto, suspensión, lanzamiento y caída.
- **Lanzamiento en bandeja:** Se realiza muy cerca del aro. Este tiro debe dominarse tanto con la mano derecha como con la izquierda, pues es conveniente que el lanzamiento se ejecute con la mano más alejada del defensor. La pelota debe quedar casi amortiguada sobre la canasta, como si se dejara en bandeja..
- **Entrada a canasta:** Es un enceste con una carrera previa. Si nos dirigimos a la canasta por el lado derecho, botaremos la pelota y la lanzaremos con la mano derecha; si vamos por el lado izquierdo, la botaremos y lanzaremos con la mano izquierda. Los dos últimos pasos de la carrera sirven para aproximarse a la canasta e impulsarse hacia arriba, con el fin de dejar la pelota la más cerca posible del aro (lanzamiento en bandeja).
- **Esmachada o mate:** Es una manera de encestar muy espectacular, que ha dado lugar a competiciones específicas (concurso de mates). Los jugadores de la NBA son grandes especialistas en mates. Consiste en impulsar la pelota directamente dentro de la canasta, con una mano o con las dos, por encima del aro. Requiere un gran salto y un fuerte golpe de muñeca.

3. LAS POSICIONES TÁCTICAS

Teniendo en cuenta la alta exigencia técnica requerida por este deporte, los jugadores deben ir especializándose en unas funciones y en unas posiciones determinadas en el campo, según sus características físicas y las necesidades tácticas del juego. Así, se distinguen los siguientes especialistas:

- **Base:** Es el director del juego, tiene gran dominio de la pelota y la capacidad de organización y comunicación con sus compañeros. Estas cualidades suelen atesorarlas, por lo general, jugadores de estatura más baja y más rápidos que la media del equipo.
- **Escolta:** Ayuda al base a subir la pelota para realizar acciones ofensivas. Sus características técnicas combinan las del base y las del alero. El desaparecido Drazen Petrovic fue uno de los mejores escoltas de la historia.
- **Alero:** Tiene la responsabilidad de anotar puntos desde la media o la larga distancia, o mediante entradas en canasta. Ha de ser un gran lanzador.
- **Ala-pivot:** Es un jugador alto, que juega de espaldas a la canasta, igual que el pivot, pero que tiene mayor movilidad para entrar y salir de la zona y participar en el juego exterior del equipo.
- **Pivot:** Es el encargado de los rebotes, tanto ofensivos como defensivos, de buscar buenas posiciones para lanzar estando bajo la canasta y de dificultar las entradas de los pivots contrarios. Son jugadores muy altos y muy fuertes.