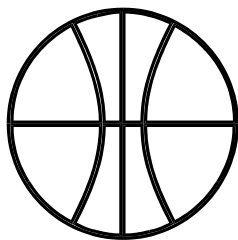


1. LOS ORIGENES

El baloncesto es un deporte cuyos orígenes históricos están perfectamente claros y documentados. Los datos de su origen serían:

- . FECHA DE NACIMIENTO : 17 de diciembre de 1891.
- . LUGAR : Springfield (Massachussets - Estados Unidos).
- . SU INVENTOR: James Naismith.



. LOS HECHOS: El largo y duro invierno de Massachussets impedía la práctica de actividades físicas y deportes al aire libre de los alumnos del Colegio de Springfield. El profesor de Educación Física del centro, James Naismith, recibió del Director el encargo de buscar algún deporte que pudiera celebrarse en invierno, dentro del gimnasio, de espacio reducido, y jugado entre dos equipos.

Naismith, pensó que, colocando la portería en alto evitaría los lanzamientos fuertes y violentos. Conseguiría anotar el más preciso, no el que más fuerte tirara. Redactó el primer reglamento que constaba de 14 reglas. El 17 de diciembre de 1891 se jugaba el primer partido de la historia del baloncesto.

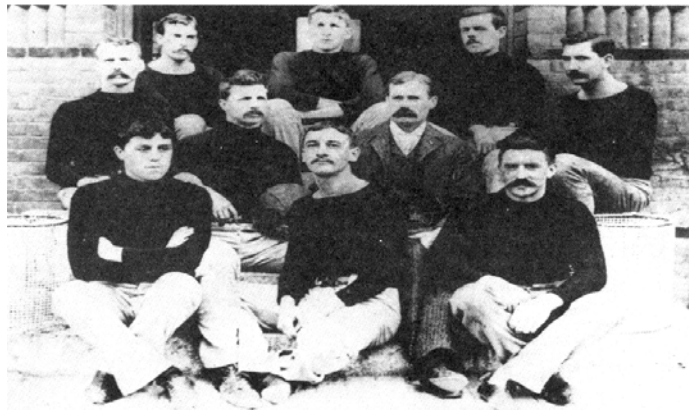
Los principios básicos creados por James fueron:

1. El balón será esférico y puede ser lanzado con una o dos manos sin importar su dirección.
2. Todo jugador puede colocarse en el terreno de juego donde le guste y en cualquier momento.
3. No se puede retener la pelota y correr con ella.
4. Los dos equipos jugarán juntos sobre el terreno, pero está prohibido el contacto entre los jugadores.
5. La meta debe ser elevada, horizontal y de dimensiones pequeñas para que tenga que recurrirse más a la destreza que a la potencia
6. Los equipos estarían conformados por nueve jugadores

El baloncesto femenino comenzó en 1892 en la universidad de Smith cuando Senda Berenson, profesora de educación física, realizó algunos cambios a las reglas de James para ajustarlos a las mujeres. El primer partido oficial fue jugado en Estados Unidos en 1893.

El introductor del baloncesto en España fue el Padre Eusebio Millán en el colegio de los Escolapios de Barcelona en 1921.

Su extensión fue rápida gracias a los soldados americanos en 1914. Su introducción en España se realizó en 1920 gracias al Padre Millán. En 1936 se convierte en deporte olímpico en la Olimpiada de Berlín. En 1947 se forma la NBA y en 1950 se realiza el primer Campeonato del Mundo.



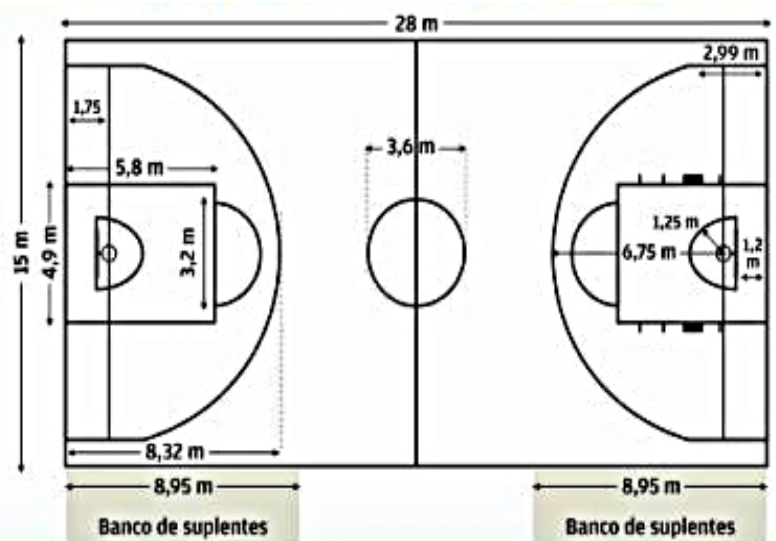
2. EL REGLAMENTO

2.1 Juego del baloncesto

El baloncesto lo juegan dos (2) equipos de cinco (5) jugadores cada uno. El objetivo de cada equipo es introducir el balón dentro de la canasta del adversario e impedir que el adversario se apodere del balón o enceste.

2.2 El terreno de juego

- El terreno de juego (baloncesto o básquetbol) es una superficie rectangular, libre de obstáculos con unas dimensiones de 28 m x 15 m, medidas desde el borde interior de las líneas de demarcación. La línea de demarcación tendrá un grosor de 5 cm. El piso del campo ha de ser duro, de cemento o Parquet (madera).



- La cancha puede ser al aire libre o cerrado; en caso de ser bajo techo, éste deberá tener una altura de 7 m como mínimo. Si se utiliza luz artificial, la cancha debe quedar uniformemente iluminada y la colocación debe ser hecha de manera que las luces no entorpezcan la visión del jugador al encestar.
- Las líneas que limitan la cancha deben ser bien definidas y estar a distancia mínima de 1 m de cualquier obstáculo.
- Las líneas longitudinales se denominan líneas laterales y las líneas que delimitan el ancho de la cancha líneas de fondo.
- La distancia mínima entre las líneas de la cancha y los espectadores debe ser de 2 m.
- El círculo central, marcado en el centro terreno, tiene un radio de 1,80 m medido al borde exterior de la circunferencia.
- Desde el punto medio de las líneas laterales se marca una línea central, paralela a las líneas de fondo, que se extiende 15 cm por fuera de cada línea lateral.

- Se llama pista delantera de un equipo a la parte de la cancha comprendida entre la línea de fondo (detrás del cesto del equipo contrario) y el borde más próximo a la línea central.
- Se llama pista trasera de un equipo a la otra mitad del terreno de juego, incluida la línea central.

2.3 Los Equipos



Cada equipo estará compuesto de DOCE jugadores. Cinco de ellos jugando y los otros siete en el banquillo de sustitutos.

Todos los jugadores del equipo llevarán equipaciones del mismo color debiendo figurar de forma clara en ellas (camiseta y pantalón) el número de cada jugador. Los árbitros utilizarán diversos gestos para señalar dichos números a la mesa de anotadores cuando el jugador cometa una falta.

2.4 Duración de los partidos

- El partido se compone de cuatro (4) periodos de diez (10) minutos.
- Habrá intervalos de dos (2) minutos entre el primer y segundo periodo, entre el tercer y cuarto periodo y antes de cada período extra.
- Habrá un intervalo en la mitad del partido de quince (15) minutos.
- Si el tanteo acaba en empate, al final del tiempo de juego del cuarto periodo, el partido continuará con un periodo extra de cinco (5) minutos o con cuántos periodos de (5) minutos sean necesarios para romper el empate.
- En todos los periodos extra los equipos seguirán jugando hacia las mismas canastas que en el tercer y cuarto periodo.



2.5 Las violaciones: ¿qué son? Violaciones más habituales

Las violaciones son **INFRACCIONES** a las reglas de juego que no implican contacto o acción contra un jugador rival ni conducta antideportiva. Destacaremos las siguientes:

. **FUERA DE BANDA:** Es cuando el balón sale de los límites del terreno de juego por los laterales o por los fondos. Será también fuera de banda si el balón toca a un jugador que está pisando las

rayas laterales o de fondo o fuera del terreno de juego. Si el jugador saltara desde dentro del campo y en el aire devolviera un balón que sale fuera NO incurrirá en fuera de banda.

. “DOBLES” : Es cuando un jugador que está botando el balón deja de hacerlo cogiéndolo con una o dos manos y después de hacerlo empieza de nuevo a botar.

. “PASOS” : Es cuando un jugador que está parado y con el balón en la/s mano/s da un primer paso y levanta el segundo pie.

En estas tres violaciones el equipo que cometió la infracción pierde la posesión del balón. El otro equipo lo pondrá en juego sacando desde donde salió, si fue fuera de banda o desde el punto más cercano de la banda o de la línea de fondo a donde se produjeron los “dobles” o los “pasos”.

. REGLA DE LOS TRES SEGUNDOS O ZONA: Es cuando un jugador del equipo que tiene posesión del balón, permanece más de TRES SEGUNDOS dentro del área, zona o botella del equipo contrario. No se contarán los tres segundos mientras que se está luchando por un rebote.

Sacará el equipo que estaba defendiendo desde la línea lateral y a la altura de donde se produjo la infracción.

. CAMPO ATRÁS: Es cuando un jugador que tiene posesión del balón y situado en el campo del equipo contrario, pisa la línea central o pasa o lanza el balón a su campo siendo allí tocado o agarrado por un compañero. Sacará el equipo contrario desde la banda más cercana y a la altura de donde se produjo el contacto con el balón.

. REGLA DE LOS 8 SEGUNDOS: Es el tiempo máximo que tiene el equipo que tiene posesión de balón para pasar de su campo defensivo a su campo de ataque.

. REGLA DE LOS 24 SEGUNDOS: Es el tiempo máximo que tiene un equipo para realizar un lanzamiento a canasta.

2.6 Lucha o balón retenido:

Es cuando dos o más jugadores de equipos contrarios tienen una ó dos manos sobre el balón sin que ninguno de ellos tenga posesión clara de él. El juego se reanuda aplicando la regla de la “alternancia” que también se iniciará para ver quien pone el balón en juego en el 2º, 3º y último cuarto.

2.7 Falta personal

Es toda infracción a las reglas que suponga un contacto físico con el oponente. El jugador que comete a lo largo del partido CINCO faltas personales deberá abandonar el terreno de juego no pudiendo seguir participando en el partido.

Vemos a continuación las formas de sancionar las faltas personales:

- Con un tiro libre: Si se comete una falta personal sobre un jugador que está tirando a canasta, el lanzamiento se produce y se consigue encestar.



- Con dos tiros libres: Si se comete falta sobre un jugador que está lanzando a canasta desde dentro de la zona de 6,75 y el tiro no entra.
- Con tres tiros libres: Si se comete falta sobre un jugador que está tirando a canasta desde fuera de la línea de 6,75 y el tiro no entra.
- Con saque de banda o de fondo: Cuando la falta se produce sobre un jugador que no está lanzando a canasta y el equipo infractor no tiene acumuladas 4 ó más faltas en ese cuarto. Si el equipo infractor ya lleva 4 ó más faltas se sancionaría con el lanzamiento de dos tiros libres.

2.8 Falta técnica

Se sanciona con ella al jugador (de campo o del banquillo) o al entrenador que realice alguna acción antideportiva: protestas, insultos, gestos, etc. Se sanciona con dos tiros libres y posesión de balón para el equipo contrario.

2.9 Falta antideportiva

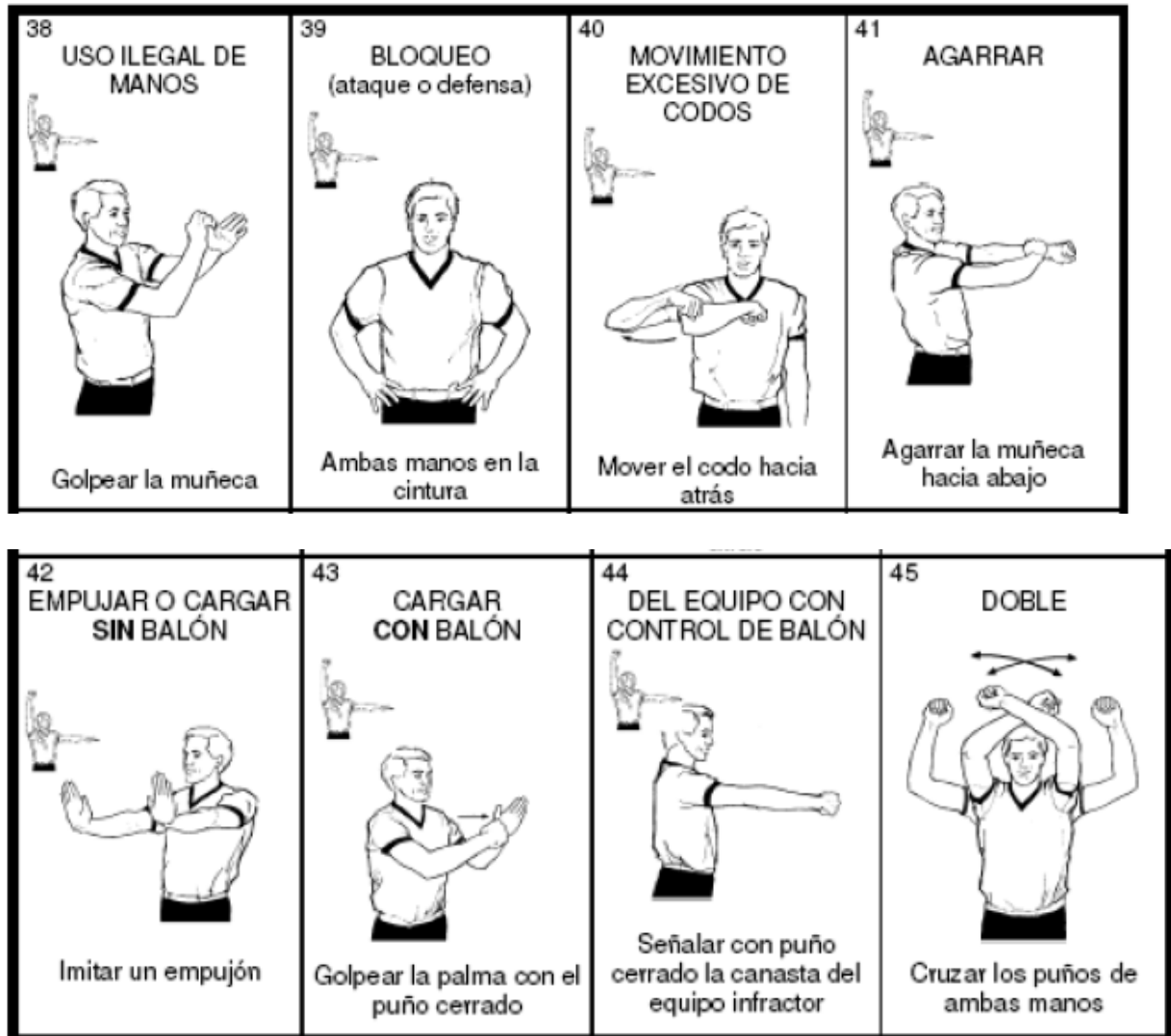
Se sanciona con ella al jugador que golpea, empuja o agarra a un contrario con intención y olvidándose del balón. Se sanciona con dos tiros libres y posesión de balón para el equipo contrario.



2.10 Falta descalificante

Se sanciona así al jugador o entrenador que comete un acto o acción muy grave de indisciplina: insultos graves, agresiones o protestas muy airadas. Se sanciona con dos tiros libres y posesión de balón para el equipo contrario. El jugador o entrenador que es descalificado tiene que irse a los vestuarios.

2.11 Señalización sobre faltas



2.12 Colocación de los jugadores durante el lanzamiento de los tiros libres

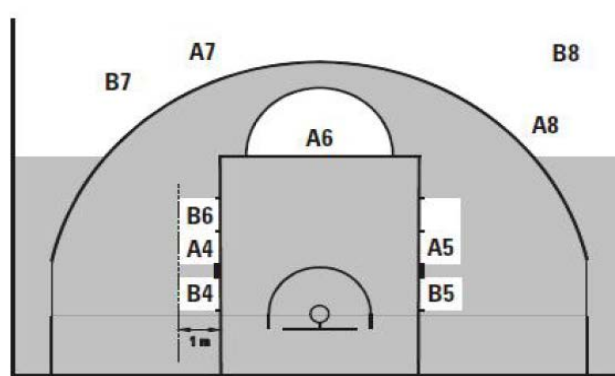
Colocado el lanzador en la línea de lanzamiento se colocarán dos jugadores del equipo contrario en el primer pasillo de la derecha y de la izquierda. En los pasillos centrales dos

compañeros del lanzador. Y por último en el tercer pasillo de la derecha o en el de la izquierda UN jugador del equipo defensor.

Ningún jugador colocad en “el pasillo” podrá abandonar su posición hasta que el balón salga de la mano del lanzador. El que tira, sólo podrá entrar en la zona cuando el balón haya tocado el aro.

3. Fundamentos técnicos del baloncesto

En el baloncesto los fundamentos y la moral son los factores más importantes en el desarrollo



de un equipo triunfante. El conocimiento y la práctica de los fundamentos técnicos harán que un equipo evolucione en forma positiva.

3.1 Fundamentos ofensivos sin balón:

POSICION: El jugador de baloncesto debe adoptar en todo momento una posición adecuada a su formación técnica individual, que le permita moverse con seguridad y desplazarse por la cancha según la táctica adoptada por el equipo.

La posición básica del jugador en el campo debe dar a entender su buena actitud. El jugador debe estar siempre dispuesto a la acción rápida y decidida, tanto en ataque como en defensa:

- 3.1.1 **PIES:** Separados más o menos la anchura de los hombros y paralelos (proporciona equilibrio), con el peso del cuerpo repartido entre ambos (más equilibrio), siempre procurando no estar “anclados” en el suelo, o sea intentando estar apoyados sobre la parte delantera de los pies (preparados para acción inmediata).
- 3.1.2 **PIERNAS:** Flexionadas (listas para la acción. Centro de gravedad bajo = equilibrio).
- 3.1.3 **TRONCO:** Erguido, no inclinado hacia delante (equilibrio).
- 3.1.4 **BRAZOS y MANOS:** Por encima de la cadera (listas para la acción), palmas paralelas al tronco (favorece la recepción) o palmas perpendiculares al tronco si defendemos al hombre balón.
- 3.1.5 **CABEZA:** Posición natural.
- 3.1.6 **VISIÓN:** Trabajaremos la visión periférica (se puede y debe entrenar), para saber donde están rivales, compañeros y balón en todo momento.

Desde una posición correcta el jugador puede desplazar sus pies con mayor libertad, intentando arrancadas, cambios de velocidad, parada, saltos, rebotes, etc.



3.1.7 MOVIMIENTOS DE LOS PIES:

Es evidente que los pies son la sujeción anatómica de todo el cuerpo. Cualquier movimiento del cuerpo implica una sustentación o un desplazamiento de los pies. Por esta razón, la ejecución ágil y eficaz de cualquier fundamento técnico pasa por una buena utilización y movimiento de los pies, lo que hace a esta parcela de la técnica individual básica para el desarrollo de otras habilidades.

3.1.8 **ARRANCADAS:** Es la acción de poner el cuerpo en movimiento hacia adelante de forma rápida mediante el impulso de un pie retrasado, al mismo tiempo que el otro pie va hacia adelante y el tronco se inclina para conseguir velocidad inmediata. La rapidez en la arrancada depende de la velocidad de reacción del jugador. Podemos distinguir dos tipos de arrancadas:

3.1.9 **DIRECTA:** El pie adelantado es el que corresponde a la dirección a tomar. Es más rápida que la cruzada.

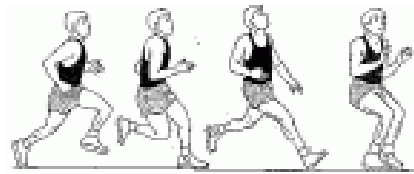
3.1.10 **CRUZADA:** Se adelanta el pie contrario a la dirección que vamos a llevar, cruzándolo por delante del cuerpo. Es más segura, y permite tomar posiciones ante el defensor más fácilmente.



3.1.11 **PARADAS:** El jugador en movimiento se detiene de forma inmediata con el fin de realizar cualquier fundamento posteriormente. El éxito o fracaso de esa acción posterior puede depender de la calidad de la parada. Hay dos formas de parar:

3.1.11.1 **UN TIEMPO:** También llamada de salto. Los dos pies hacen contacto en el suelo al mismo tiempo. Es importante llegar pronto a la posición básica, y por ello al dar el paso anterior a la parada dejamos el tronco ligeramente retrasado para compensar la inercia del cuerpo y recobrar rápidamente el equilibrio. Es importante el concepto de “aterrizar”, muy diferente al de “saltar” que realizan muchos jugadores. El salto que se realiza es hacia delante con poca elevación, casi a ras de suelo, deslizándose los

pies en el momento del contacto. Es más rápida que la que definiremos después, pero produce más problemas de equilibrio.



- 3.1.11.2 **DOS TIEMPOS:** Primero entra en contacto un pie con el suelo, compensando la velocidad de traslación, inclinando el cuerpo hacia atrás. Luego se apoya el otro cargando el peso del cuerpo sobre él, restableciendo el equilibrio. El pie atrasado debe quedar a la altura de la mitad del adelantado y conservar entre ellos la anchura de los hombros, y se debe ir rápido a posición básica.

3.2 OFENSIVOS CON BALÓN

- 3.2.1 **DOMINIO DEL BALON:** En el baloncesto entendemos el dominio del balón como requisito previo al pase. Para ello es prioritario saber recibir o atrapar una pelota. La mano siempre se adapta al balón, ahuecando la palma sin llegar a tocar la pelota. Los dedos separados y dirigidos hacia arriba, pulgares en posición casi horizontal, sujetando con fuerza. El jugador que recibe el pase debe salir al encuentro de la pelota. Para recibirla, extiende los brazos llevando las manos hacia ella. Al hacer contacto, flexiona los brazos y separa los codos, adoptando una posición desde la cual pueda continuar los movimientos de la jugada siguiente. Los ejercicios de dominio del balón se coordinan con los primeros ejercicios de pases.
- 3.2.2 **EL PASE:** El objetivo de un pase en el baloncesto es el avance de la pelota dentro de la cancha, utilizándose este movimiento esencialmente para crear posiciones de tiro a cesta.

Un pase debe ser rápido y preciso, con economía de tiempo y movimientos. El pasador debe alcanzar un cien por ciento de efectividad. La pérdida de un pase en un momento crítico puede significar puntos para el adversario, los que sumados a los puntos que el equipo ha dejado de anotar al perder el dominio del balón, han ocasionado más de una derrota.

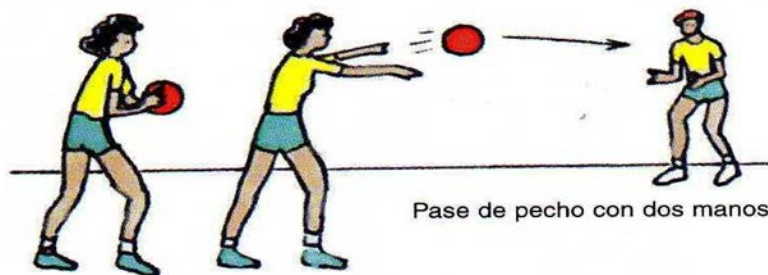
La visión periférica es uno de los elementos fundamentales del pase ya que le permite al jugador ubicar a sus compañeros especialmente al receptor sin delatar sus intenciones ante el adversario. El jugador decide en cada oportunidad qué tipo de pase va a efectuar y a quién pasará la pelota. Debe ubicar su pase en una zona situada entre la cintura y los hombros del receptor, combinando elementos tales como velocidad, altura del lanzamiento, etc.

3.2.2.1 FASE DE RECEPCIÓN DEL PASE: Se debe indicar al pasador

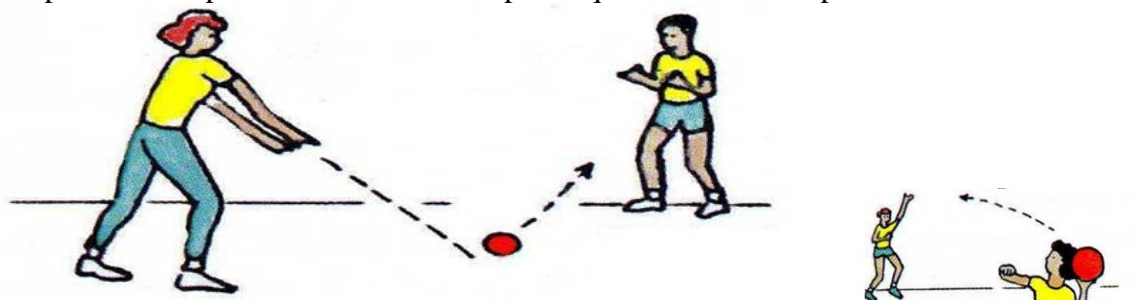
el sitio ideal de recepción con una o con las dos manos, formando una superficie donde pueda encajar perfectamente la esfera de la pelota. Las palmas de las manos colocarlas en sentido perpendicular a la trayectoria del balón, para que la superficie de contacto sea la mayor posible y evitar dolorosas lesiones en los dedos o que el balón llegue a partes vulnerables del cuerpo. La fuerza que trae el balón se amortigua flexionando los codos con un ligero movimiento atrás de los brazos. Si bien es cierto que existe una gran variedad de pases, se pueden clasificar los más utilizados:

3.2.3 Los pases más habituales son:

El pase de pecho: Es uno de los más utilizados. Se inicia sosteniendo el balón con las dos manos a la altura del pecho. Pulgares hacia arriba. Las palmas no deben tocar el balón. Codos en posición natural: ni muy abiertos ni pegados a los costados. Iniciamos el lanzamiento con una extensión de los brazos a la vez que vamos ganando un paso en la dirección del pase. Los brazos deben extenderse totalmente al final del lanzamiento mientras terminamos con un “golpe de muñecas” que hace que las palmas de las manos terminen mirando hacia afuera y los pulgares hacia el suelo. Los brazos no se cruzan, ni se encogen ni se bajan inmediatamente.

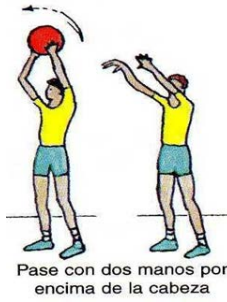


Pase picado: Es muy parecido al anterior con la diferencia que el balón antes de llegar al receptor bota o “pica” en el suelo en un punto que facilite la recepción.



Pase de contraataque o pase de béisbol: Partimos de la posición que vemos en la figura sujetando el balón con las manos cerca de la cabeza. Iniciamos el impulso con ambas manos finalizando dicha impulsión con una sola aunque en la acción participará todo el cuerpo en general: piernas, tronco, etc. Importante estirar el brazo.

Pase de béisbol



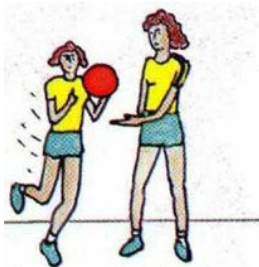
Pase con dos manos por encima de la cabeza

Pase con dos manos por encima de la cabeza: Debemos subir rápidamente el balón con las manos y situarlo por encima de la cabeza. La fuerza se imprime al balón por la acción de las muñecas. Los brazos no deben flexionarse.

Pase por la espalda: Se realiza ante un oponente muy próximo. Empuja el balón por detrás del cuerpo extendiendo el codo, acompañándolo el máximo tiempo que puedas.



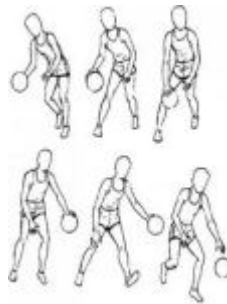
Pase por la espalda



Pase de entrega

Pase de entrega o mano a mano:

Es útil en distancias muy pequeñas, pero exige sincronización entre el pasador y el receptor. Sostén el balón en la palma de la mano y da un pequeño golpe hacia arriba en el momento justo situándolo entre cintura y pecho del receptor



4.

5. 1.2.3.2. **DRIBLE DE VELOCIDAD:** El drible de velocidad es el que permite desplazarse con una mayor rapidez con el control reglamentario del balón, ya que la defensa no está estrechamente marcando. El drible es relativamente alto, por delante y a un lado del cuerpo y la trayectoria del balón forma un ángulo, con respecto a la verticalidad, que aumenta cuando crece la velocidad de desplazamiento.



6. 1.2.4. **LANZAMIENTO:** El lanzamiento es el gesto de enviar el balón con el propósito de hacerlo pasar entre el aro en sentido de arriba hacia abajo contra el aro del oponente para obtener puntos a favor. Podemos diferenciar varias clases de lanzamiento:
7. 1.2.4.1. **EL LANZAMIENTO ESTACIONARIO:** La postura y ejecución técnica recomendada del lanzamiento estacionario es la siguiente:
8. La pelota debe reposar sobre la parte superior de la palma y las yemas de los dedos de la mano que va a ejecutar el lanzamiento, la muñeca debe estar flexionada dorsalmente en un ángulo de 90° con los dedos en dirección hacia atrás, los dedos tienen que estar confortablemente separados para lograr un buen control del balón, todo esto sobre el hombro de la mano que efectúa el tiro. La otra mano se colocará al lado del balón para

estabilizarlo y evitar que se desvíe cuando se ejecute el tiro. Los codos deben estar flexionados en un rango de ángulos entre 45° y 90° , el brazo de lanzamiento preferiblemente paralelo al suelo y el antebrazo vertical, esta variación dependerá de la fuerza muscular y/o la distancia del jugador con respecto al aro. Cuerpo erguido ligeramente inclinado hacia delante, equilibrado y estable. Las piernas separadas casi como la anchura de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas para impulsar el tiro. Se debe alinear hacia el aro o punto de referencia las articulaciones involucradas directamente con el lanzamiento (tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñeca y dedos del mismo lado de la mano de lanzamiento). Se debe mantener dicha alineación con la ejecución del lanzamiento. A partir de esta posición se realizará el lanzamiento. Empezado con la extensión de las rodillas, continuando con el codo de la mano de lanzamiento y la flexión palmar de la muñeca que imprime un movimiento de rotación al balón. Este movimiento debe ser sincronizado para permitir la transmisión de la fuerza que se genera en los miembros inferiores al superior. Es necesario disociar perfectamente la extensión de las rodillas que provoca un impulso hacia arriba y la extensión de los codos conjuntamente con la flexión de la muñeca que a su vez impulsa el balón hacia delante.



9. 1.2.4.2. EL LANZAMIENTO EN SUSPENSIÓN: El lanzamiento en suspensión es muy similar al estacionario, con la diferencia que este se ejecuta en dos tiempos o fases notablemente separados. Una primera fase únicamente de impulso explosivo hacia arriba, es decir un salto y la otra que es la extensión del codo y la flexión de la muñeca conjuntamente con la de los dedos. Esto quiere decir que el trabajo de los miembros superiores, que antes eran casi simultáneos con el trabajo de los miembros inferiores, debe realizarse ahora cuando el cuerpo se halla suspendido en el aire, preferiblemente, justo al acabar su ascensión y antes de iniciar el movimiento descendente.



10. 1.2.4.3. EL LANZAMIENTO EN BANDEJA O DOBLE PASO: El lanzamiento de bandeja o doble paso se realiza en desplazamiento. El jugador puede avanzar con el balón mediante el drible, o ir en carrera libre y recibirlo por un pase, después de esto se trata únicamente de realizar uno o dos pasos con balón retenido para acercarse al aro y dejarlo lo más cerca posible de la canasta para lograr dos puntos con relativa facilidad. El primer paso debe ser largo. Hay que procurar conseguir el mayor espacio posible con ese paso para entrar en la zona restringida con el balón protegido o para cambiar de dirección eludiendo a un defensor. El segundo impulso interesa que sea un salto casi vertical para dejar el balón prácticamente al lado del aro, ya que transfiere la inercia de la carrera hacia el aro. Para conseguir un mayor impulso es importante levantar la rodilla contraria al pie de salto. Una vez allí la mano con el balón debe estar con los dedos dirigidos hacia el aro o el tablero con el codo extendido, de aquí su nombre de bandeja. No obstante existen muchas formas de finalizar esta acción de lanzamiento, Las variaciones pueden producirse según el número de pasos que se den, por la situación defensiva, por la distancia, ya que alejado es preferible el lanzamiento con los dedos dirigidos en dirección contraria al aro, lo que permite mayor fuerza en el lanzamiento, además de la que nos puede proporcionar la extensión del codo.

