

BALONCESTO

Deporte jugado normalmente en pista cubierta, en el que dos equipos de cinco jugadores intentan anotar puntos (o canastas) lanzando una pelota, de forma que descienda a través de una de las dos cestas o canastas suspendidas por encima de sus cabezas en cada extremo de la pista. El equipo que anote más puntos, convirtiendo tiros de campo o desde la zona de tiros libres, gana el partido. Debido a su continuo movimiento y a sus anotaciones frecuentes, es uno de los deportes con mayor número de espectadores y participantes en el mundo.

Pista y equipos

Las medidas de las pistas o canchas de baloncesto difieren levemente según los países; en cualquier caso, es un área rectangular con unas dimensiones que oscilan entre los 29 por 15 m hasta 22 por 13 m y en cada extremo hay un tablero vertical de aproximadamente 2 por 1 m que está anclado en un muro, suspendido del techo o montado de otra manera, de forma que su borde inferior esté a 2,7 m sobre el suelo. Las cestas o canastas se encuentran firmemente sujetas a los tableros a una altura de 3 m sobre la superficie de juego; cada una tiene un diámetro de 46 cm y consiste en un aro horizontal de metal, de cuyo borde cuelga una red de malla blanca. La pelota oficial es de cuero o nailon, pesa de 567 a 624 g y tiene una circunferencia de alrededor de 76 centímetros.

Un equipo convencional de baloncesto, que está dirigido por un entrenador, se compone de pívot, ala-pívot, alero, escolta y base. En el comienzo de un partido los jugadores se colocan alrededor de un círculo central de 180 cm de radio situado en el centro de la pista, excepto un jugador por equipo, que se sitúa en el centro del mismo para intentar conseguir la posesión del balón en el saque inicial.

Reglas

Las reglas de este deporte cambian frecuentemente para intentar dar más velocidad a sus acciones, aumentar el marcador.

Los equipos están compuestos por doce jugadores de ellos únicamente cinco pueden jugar contemporáneamente en la cancha.

El tiempo de juego en la FIBA es de 40 minutos de juego real dividido en dos partes de 20 minutos.

El periodo máximo de posesión es de 30 segundos lo cual relentiza un poco el juego.

El tiempo que se tiene para sobrepasar el medio del campo es de 10 segundos .

La valoración de los puntos es uniforme:

Un tiro libre convertido vale 1 punto

Un tiro de campo dentro del perímetro vale 2 puntos.

Un tiro realizado fuera del perímetro vale 3 puntos.

El balón no se puede interceptar en su fase descendente y mientras el balón no haya tocado el aro, en el momento que el balón toca el aro cualquier jugador puede interceptar el balón.

Una canasta se da por valida después de que el arbitro haya pitado.

Una canasta y tiro libre se dará por valida si cuando el jugador ha sido golpeado ya ha soltado el balón y la introduce en el aro. Si el balón no entra serán 2 tiros libres para el jugador si este ha tirado dentro del perímetro, si el tiro ha sido fuera del perímetro serán 3 tiros libres para el jugador.

A partir de la séptima falta de equipo el equipo contrario comenzara a tirar 2 tiros libres cada vez que el equipo contrario cometa una falta personal.

Si un jugador se encuentra dentro de la zona delimitada por el área de los tiros libres se cometerá un infracción llamada 3 segundos.

Si un jugador retiene el balón mas de 5 segundos sin botar se cometerá una infracción llamada retención.

Si un jugador esta sacando de fondo y tarda mas de 5 segundos en sacar el balón estará en posesión del equipo contrario.

Si un jugador recibe el balón y levanta los dos pies del suelo antes de botar cometerá una infracción llamada pasos.

Si un jugador recibe el balón lo bota lo coge y lo vuelve a botar cometerá una infracción llamada dobles.

Si en el final del partido con el reloj casi a cero se realiza un tiro este será valido si el balón ha salido de las manos del jugador antes de que sonara la bocina. De otra forma sera anulado.

El balón solo se puede controlar con las manos.

Si un jugador agrede físicamente a un contrario se cometerá una falta antideportiva y el equipo agredido tendrá derecho a 2 tiros libres o a 2 tiros libres y posesión del balón depende de la agresión.

Si un jugador insulta replica o agrede al arbitro este tendrá derecho a pitar una técnica que esta sancionado con lo mismo que las faltas antideportivas. También se puede pitar técnica al entrenador, al banquillo por los mismos motivos que a los jugadores.

Si un jugador comete 5 faltas será eliminado del partido.

Juego

El partido comienza cuando el árbitro lanza la pelota al aire en el círculo central donde los pívots saltan e intentan golpear la pelota con sus manos y pasársela a sus compañeros. El equipo que consigue la pelota trata de avanzar hacia la canasta defendida por sus oponentes para encestar y conseguir dos o tres puntos, dependiendo de la distancia desde donde tire el jugador. Un jugador puede hacer avanzar la pelota pasándosela a un compañero o correr con ella a lo largo de la pista botándola y esquivando a los jugadores contrarios. Si un jugador corre con la pelota sin botarla, comete una infracción llamada pasos, que le da la posesión de la pelota al otro equipo. Cuando se logra una canasta, el equipo contrario pone la pelota en juego desde detrás de su línea de fondo y trata de mover la pelota hacia adelante para anotar.

Técnicas de ataque

Las principales técnicas de ataque que necesita cualquier jugador, además de pericia esquivando o controlando la pelota, son pasar y tirar. Los pases a los compañeros incluyen pases frontales, pases por detrás de la espalda, pases saltando y pases botando la pelota; un pase que da lugar a una canasta se denomina

asistencia.

La habilidad más importante en baloncesto consiste en tirar a canasta con precisión. Entre los tipos de tiros del baloncesto moderno se encuentran la dejada o bandeja, en el que se aproxima lo más posible la pelota a la canasta y se le deja entrar; el tiro en suspensión, en el que se salta estando en posesión de la pelota y en el momento en el que el jugador se queda suspendido en el aire, lanza a canasta; el gancho, tiro en arco sobre la cabeza impulsado con un solo brazo, habitualmente en trayectoria lateral, cuando el jugador se está saliendo del área de canasta; y finalmente el mate, en el que el tirador salta elevando la pelota por encima de la cesta y la introduce violentamente utilizando una o dos manos. El tiro desde una posición fija o con el jugador detenido, tan popular cuando el juego era más lento, es muy raro en el baloncesto moderno. Los tiros de falta se lanzan desde la línea de tiros libres.

Rebotear significa ganar la posesión de la pelota que viene rebotada del tablero cuando se ha fallado un tiro. También consiste en palmear dentro de la canasta después de un fallo previo.

Una defensa presionante a lo largo de toda la pista sobre los jugadores que tienen que sacar y avanzar, impide el movimiento fluido del balón y dificulta al contrario anotar. También es esencial en baloncesto el bloqueo o pantalla, en el que un jugador permanece quieto (pone un bloqueo), de manera que impide el movimiento de un jugador defensivo y deja libre a un compañero para que tire a canasta.

Hablando comúnmente, una estrategia de ataque puede contar con pautas deliberadas de ataque o soltarse en un estilo más improvisado de juego. En todo caso, el objetivo es invadir la cancha contraria y esforzarse para tirar a canasta desde la posición más cómoda o pasar a un compañero que tenga mejor oportunidad de marcar.

Tácticas de defensa

Las principales tácticas defensivas en baloncesto son la defensa en zona y la defensa individual. En la defensa en zona, cada jugador es responsable de defender un área de la pista alrededor de la canasta donde intenta encestar el equipo contrario. Hay varios tipos de zona:

1-3-1: en la que el pívot es el jugador mas atrasado y el mas adelantado es el jugador mas rápido, para poder cortar los pases y salir en contraataque.

2-3: esta formada por 2 pívots abajo, 2 aleros y 1 base arriba. Los aleros se colocan en los extremos y el base en el centro con lo cual dificultan el tiro de tres.

Caja + 1: se colocan en una zona formada por cuatro jugadores 2 pívots abajo y 2 aleros arriba el jugador restante hace una defensa individual al jugador mas peligroso del otro equipo suponiendo que este sea base.

Triangulo + 2 : se colocan en una zona formada por tres jugadores los cuales suelen ser 2 pívots abajo y un alero o un base arriba los 2 jugadores restantes defienden en individual a los 2 jugadores mas peligrosos del otro equipo.

Hay técnicas de defensa individual en las que cada jugador se encarga de marcar a un contrario.

Las técnicas defensivas individuales comprenden la destreza de bloquear tiros sin hacer faltas (taponar), interceptar pases y robar balones. Quitar la posesión del balón al equipo contrario durante el juego se denomina *turnover* (recuperación). El llamado 'dos contra uno' se produce cuando dos jugadores controlan a un oponente potencialmente peligroso. En otras ocasiones, todo un equipo presiona al otro, realizando un marcaje muy férreo en toda la pista. Una técnica vital tanto para la defensa como para el ataque es el rebote, que permite conservar la posesión de la pelota bajo la canasta después de un fallo en un tiro.

Existe otra táctica defensiva, la individual presionante la cual es igual que la normal pero en todo el campo para obligar al contrario a dar un mal pase y recuperar el balón. Se suele usar cuando urge recuperar el balón ya sea por ir perdiendo, aumentar la ventaja etc.

Competición amateur

El baloncesto fue introducido en los Juegos Olímpicos en 1936. El juego internacional está regulado por la Federación Internacional de Baloncesto Amateur (FIBA) y se celebran campeonatos periódicamente. El juego de aficionados o amateur practicado en Estados Unidos está regulado por la *Amateur Basketball Association of the United States*. Los *play-offs* de los campeonatos tienen lugar al final de cada temporada de baloncesto universitario (diciembre a marzo). Se celebran dos importantes campeonatos después de la temporada: el *National Invitation Tournament* (NIT), que comenzó en 1938, y el *National Collegiate Athletic Association* (NCAA), que se inició para los hombres en 1939 y para las mujeres en 1982, y determina el campeón de la NCAA.

Los torneos de baloncesto escolar y universitario atraen a multitud de espectadores en todas partes del mundo. Otras formas de competición de aficionados presentan variaciones en el juego para niños pequeños y personas con discapacidad.

Desde la década de 1950 se ha convertido en un deporte universalmente popular, en el que se ha logrado un alto nivel, especialmente en Europa. En los Juegos Olímpicos, la supremacía estadounidense (Estados Unidos ha ganado en las siete ediciones previas desde que el deporte fue declarado olímpico en 1936) fue desafiada en 1972 cuando la Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS) batió a Estados Unidos y volvió a ganarles en 1988. Yugoslavia ganó en 1980. El Campeonato del Mundo masculino se celebró por primera vez en 1950 y el femenino en 1953; ahora se celebran cada cuatro años. En los primeros, la URSS ha ganado en tres ocasiones y Brasil y Estados Unidos en dos. En los femeninos, la URSS ha vencido seis veces y Estados Unidos cinco. El Campeonato de Europa se inauguró en 1935 y se celebra cada dos años. La supremacía de la URSS ha sido abrumadora. Los campeonatos de clubes masculinos europeos se celebraron por primera vez en 1958 y los femeninos, en 1959. En los campeonatos masculinos el Real Madrid (España) es el que ha ganado en más ocasiones. En los campeonatos femeninos, el Daugawa Riga (Lituania) ha ganado 18 veces.

Competición profesional

En los últimos años casi todos los jugadores profesionales estadounidenses han venido de las filas universitarias. Estos equipos profesionales seleccionan a los jugadores más prometedores en unos concursos llamados *drafts*. La liga profesional más importante en los Estados Unidos está gobernada por la *National Basketball Association* (NBA), fundada en 1949. Con la incorporación de dos nuevos equipos en 1994, la NBA creció hasta 29 equipos, divididos en dos conferencias (*Eastern and Western*) formadas de cuatro divisiones regionales. Se celebran *play-offs* al final de cada 82 partidos de temporada para determinar el campeón de liga. La NBA concede también un número anual de premios, entre ellos al jugador más valioso y al novato (*rookie*) del año.

Las últimas ediciones del Campeonato de Europa de Clubes (también conocido como Liga Europea) han sido ganadas por dos equipos españoles (el Joventut de Badalona en 1994 y el Real Madrid, en 1995) y uno griego, el Panathinaikos en 1996.

Baloncesto femenino

El primer encuentro femenino se jugó en Estados Unidos en 1893, y según parece, se redactó un conjunto diferente de reglas para el juego entre mujeres en 1895. El partido entre la Universidad de California de Berkeley y la Universidad de Stanford se jugó en abril de 1895, dos años antes del primer partido masculino universitario reconocido oficialmente. El *rover*, antiguo juego femenino de seis jugadoras, dejó paso a un

juego de cinco parecido al baloncesto masculino a finales de la década de 1960.

Historia

El baloncesto podría ser una derivación de uno de los juegos más antiguos del mundo: el juego de la pelota. Los mayas construían en la mayoría de los centros ceremoniales unas edificaciones de formas características para practicar este ritual. El recinto estaba compuesto por un patio central y dos transversales (uno en cada extremo del central), formando una I mayúscula. El patio central estaba flanqueado por gruesos muros inclinados y decorados, que tenían adosados los 'marcadores': anillos de piedra para hacer que una pelota de hule pasara por su centro. La pelota era durísima y lastimaba al jugador, por lo que éste llevaba protectores en los brazos y la cintura, zonas con las que debía golpear la pelota para que el juego fuera válido. Uno de los mejores recintos del juego de pelota se encuentra en Chichén Itzá (véase Culto al Sol).

El baloncesto o básquetbol fue inventado en diciembre de 1891 por el clérigo, educador y físico canadiense James Naismith. Naismith introdujo el juego cuando era instructor en la Young Men's Christian Association (YMCA) en Springfield (Massachusetts), donde organizó un pasatiempo que consideraba apropiado para jugar en pista cubierta durante el invierno. El juego incluía elementos de fútbol americano, fútbol y hockey. La primera pelota usada fue de fútbol. Los equipos tenían nueve jugadores y las canastas eran de madera fijadas a los muros. Alrededor de 1897–1898 se reglamentaron los equipos de cinco jugadores. El juego se extendió rápidamente por Estados Unidos, Canadá y otras partes del mundo, jugado tanto por hombres como por mujeres; también llegó a ser un popular deporte informal al aire libre. Los soldados estadounidenses participantes en la II Guerra Mundial popularizaron el deporte en muchos otros países.

La primera liga profesional, la *National Basketball League*, se formó en 1898 para proteger de la explotación a los jugadores y promover un juego menos duro. Aunque sólo estuvo vigente durante cinco años su desaparición propició un número de ligas inconexas en el noreste de Estados Unidos. Uno de los primeros y más grandes equipos profesionales fue el Original Celtics, organizado en 1915 en la ciudad de Nueva York; jugaron 150 partidos por temporada y dominaron hasta 1936. Los Harlem Globetrotters, grupo que se fundó en 1927, un notable equipo de exhibición, se especializó en juegos divertidos y malabarismos en el manejo de la pelota.

En 1949 dos ligas profesionales posteriores, la *National Basketball League* (formada en 1937) y la *Basketball Association of America* (1946) se unieron para crear la *National Basketball Association* (NBA). Los Boston Celtics, liderados por su pívot Bill Russell, dominaron la NBA desde finales de la década de los 1950 hasta finales de la década siguiente. En esa misma década equipos profesionales jugaron anualmente de costa a costa ante millones de espectadores. Wilt Chamberlain, un pívot de Los Ángeles Lakers, fue otro jugador estrella de la época y sus batallas con Russell se esperaban ansiosamente. Kareem Abdul-Jabbar, otro pívot, sobresalió durante la década de 1970. Jabbar perfeccionó su famoso tiro *sky hook* (gancho del cielo), mientras jugaba para Los Ángeles Lakers y dominaban la competición.

La NBA sufrió un bajón de popularidad a finales de la década de 1970, pero resucitó a través del crecimiento de la fama de sus jugadores más destacados: a Larry Bird de los Boston Celtics y a Magic Johnson, de Los Ángeles Lakers, se les atribuye haber transmitido emoción en la liga gracias a su mayor habilidad y a su rivalidad durante la década. A finales de la década de 1980 Michael Jordan de los Chicago Bulls ascendió a la categoría de estrella y ayudó a su equipo a dominar la NBA a comienzos de la década de los 1990. Una nueva generación de estrellas, como Shaquille O'Neal de Los Angeles Lakers y Larry Johnson de los New York Knicks, han sostenido el aumento de la fama de la NBA.