

Introducción

Actualmente el baloncesto es uno de los deportes más practicados en nuestro país. La imagen de una canasta o de un niño/a que acude al colegio botando un balón es una imagen habitual tanto en el ambiente urbano como rural.

Ante esta circunstancia es bueno que se conozca con profundidad las bases del baloncesto, conocer los elementos del juego. Es necesario que el entrenador forme a sus jugadores y obtenga el mayor rendimiento deportivo en ellos / as. Sin estos conocimientos, los jugadores que practican este deporte pueden tener problemas físicos que pueden llegar a ser graves y que pueden influir en el rendimiento deportivo y profesional.

El baloncesto es un deporte vivo, que evoluciona día a día aunque como en todos los deportes, tiene un origen.

El baloncesto fue ideado por James A. Naismith, profesor de escuela en Springfield (Massachussets). Aunque se tienen referencias históricas de juegos similares o ,al menos, bastante parecidos en la cultura azteca.

En 1905 el baloncesto era el deporte de invierno para todos los colegios, dada la imposibilidad de utilizar los campos exteriores en esa época. En 1894 fue reglamentado por el propio Naismith, y en 1932 se creó la Federación Internacional de Basket (FIBA),lográndose integrar como deporte olímpico masculino sólo cuatro años más tarde. El baloncesto femenino no firmó parte de unas olimpiadas hasta el 76, en Montreal.

Durante todo este tiempo las reglas del juego, la forma de jugar y la técnica han experimentado una gran evolución. El baloncesto es el deporte de equipo más emocionante en la actualidad.

Las competiciones más importantes son los Juegos Olímpicos, los campeonatos mundiales y continentales, la copa de Europa de equipos campeones de liga y, por descontado, la liga americana :la NBA. Ésta última (la NBA), tiene normas diferentes de las de la FIBA, como por ejemplo la posesión del balón es de sólo 24 segundos, el jugador en posesión del balón puede pedir tiempo muerto, está prohibida la defensa en zona, el jugador es eliminado a la sexta falta personal...

Entre los países más destacados en este deporte figuran los Estados Unidos de América, Rusia, Yugoslavia e Italia.

Reglamento

Objetivos del juego

En el baloncesto se enfrentan dos equipos de cinco jugadores que deben intentar obtener el máximo de puntos mediante la introducción de un balón esférico a través de un aro que se halla elevado 3'05 metros sobre el suelo y del que disponen uno cada equipo.

Materiales

–Es imprescindible un balón de cuero, caucho o material sintético, en cuyo interior se halla un cámara inflable.

-Los aros, canastas o cestas que tiene las medidas de 1'80 m. por 1'20 m. Además dentro del tablero y sobre el aro se encuentra dibujado un cuadrado de 59x45 cms.

El tablero se halla fijo al suelo mediante unos soportes. Existen dos aros, uno a cada lado del campo de juego.

-También sería destacable el uso de zapatillas específicas de baloncesto, así como pantalones cortos y camisillas ligeras.

La cancha de juego

El baloncesto se juega en una superficie rectangular , bajo techo o al aire libre, cuyas medidas fluctúan entre los 26m. de largo por 14 de ancho (medidas tomadas desde la parte interior de las líneas de demarcación). En caso de que la cancha está cubierta, la altura mínima del techo será de 7 m.

La superficie dura de la cancha suele ser de madera, cemento, etc., teniendo en cuenta que por detrás de las líneas laterales y de fondo debe continuar un metro más, por lo menos.

Las líneas que delimitan la cancha deben estar bien definidas, de modo que no exista ninguna dificultad para divisarlas, estando prohibida la existencia de cualquier obstáculo a una distancia menor de un metro. Los espectadores deberán encontrarse a una distancia mínima de 2 metros de cualquier línea de demarcación. Las líneas que delimitan la longitud del terreno se llaman laterales y las que delimitan la anchura se llaman de fondo. Cualquier línea del terreno de juego debe poseer al menos 5 cms. de ancho.

Las líneas de señalización son las siguientes:

1-Círculo central: Se halla en el centro de la pista y tiene un diámetro de 3'6 metros, medido entre los bordes exteriores de la circunferencia.

2-La línea central: Es la que divide la cancha en dos partes iguales. Esta línea central es paralela a las líneas de fondo y se extiende desde una línea lateral a otra, prolongándose 15 cms por fuera de ellas.

3-Las líneas del área de tiros libres: Son también paralelas a las líneas de fondo y la distancia entre el borde interior de ésta última y su borde más alejado es de 5'80 m. Su longitud es de 3'60m. y su centro coincide en la misma línea vertical que puede establecerse imaginariamente desde los dos puntos centrales de ambas líneas de fondo. Se halla a una distancia de 4'60m. enfrente de tablero.

Los espacios que han de ocupar los jugadores a lo largo de los pasillos de tiro libre, se marcan así:

+Primer espacio: Está situado a 1'80m. de línea de fondo y ocupa 85cms.

+Segundo espacio: Es adyacente al primero y ocupa una misma distancia.

Las líneas que marcan estos espacios son perpendiculares a la línea lateral del pasillo y tienen una longitud de 10 cms. aproximadamente.

4-Las líneas del área restringida: Son las que delimitan la zona en que el jugador atacante no puede permanecer más de 3 segundos seguidos. Son dos líneas que van desde el extremo del área de tiros libres hasta la línea de fondo, a 3m. del punto central , y junto con la de fondo forman el área restringida.

5-Las líneas de 3 puntos: Son las que partiendo de las líneas de fondo forman un semicírculo alrededor

del aro, a 6'25 m de distancia. Todas las canastas logradas más allá de estas líneas tienen un valor de 3 puntos.

Equipos

Los equipos se componen de cinco jugadores cada uno, más cinco suplentes que permanecen fuera del terreno de juego y que saldrán en caso de que el entrenador lo decida, se produzca una lesión o si se produce una expulsión. Se podrán realizar todas las sustituciones que se quieran realizar mientras las normas del juego lo permitan. Cada uno de los equipos debe ir uniformado para poder distinguir a los diferentes componentes y su bando.

Duración de un partido

Un partido se compone de cuatro tiempos de diez minutos cada uno, habiendo un descanso de 5min. en la mitad y de 2min. en el reto de descansos. Aunque habrá que especificar que el tiempo indicado es el de juego real, lo que significa que en los momentos en que éste se detiene por alguna razón (una falta, por ejemplo), el cronómetro se detiene para volver a ponerse en marcha cuando se inicie otra vez el juego, cuando la pelota toque el suelo.

Puntuación

Cada vez que un jugador logra introducir el balón en la canasta defendida por el equipo contrario obtiene puntos, o tantos, para el bien de su equipo.

–Su valor es de 1 punto si se da el caso de que se produzca una falta, que tiene como consecuencia un tiro libre.

–Tiene un valor de 2 puntos si se introduce el balón en la cesta como resultado de una jugada dentro del desarrollo normal del juego y dentro de la línea de 6'25m.

–Vale 3 puntos si se logra una canasta desde una distancia al aro que diste más allá de la línea de 6'25.

Después de canasta ningún jugador del equipo que lo ha conseguido debe tocar el balón intencionadamente para retrasar la puesta en juego del mismo, pudiendo ser sancionado por el árbitro con una falta técnica.

Inicio y desarrollo del juego

El partido se inicia mediante un salto entre dos jugadores, uno de cada bando. Normalmente se produce entre los jugadores de más alta estatura. Este salto se efectúa dentro de el círculo central del campo de juego.

Durante el juego el balón debe jugarse obligatoriamente con las manos, sin utilizar cualquier otra parte del cuerpo tales como pies o piernas.

Cada equipo dispone de 30 segundos para lanzar a canasta, desde el momento en que se consigue controlar el esférico.

Faltas personales

Las faltas personales son penalizaciones a los contactos intencionados de un jugador hacia un contrario: bloqueo de su avance, retenciones o empujes, obstrucciones, etc. Según la relevancia de la

falta o el lugar donde se ha cometido, se sancionan de diverso modo.

El pase

Es el ejercicio de técnica individual en el que intervienen dos jugadores: el pasador y el receptor, quienes , lógicamente pertenecen a el mismo bando. Para que un pase sea eficaz y caiga a buen recaudo, debe tener las siguientes condiciones:

- No es bueno telegrafiar los pases porque el defensor actuará en consecuencia.**
- El pase debe ser seguro y preciso.**
- El pasador debe estar atento a la acción del receptor, y si se percata de que éste ha perdido de vista el balón, lo mejor es no pasarle.**
- El pase con dos manos es el más seguro.**
- Todo pase, por fácil que parezca, debe protegerse de los atacantes.**
- Los pases lentos y bombeados son de menor efectividad.**
- Cada pase tiene un significado, así que el pasador sabrá por y para qué lo pasa.**

Para que los pases que se realicen a lo largo del partido sean adecuados, todos los jugadores deben estar muy concentrados en las jugadas. Existen diferentes pases: pase de cadera, pase de pecho, pase de béisbol, pase picado, pase corto...