

## **Introducción**

**Baloncesto** o **Básquetbol**, deporte de equipo, jugado normalmente en pista cubierta, en el que dos conjuntos, de cinco jugadores cada uno, 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 anota más puntos, convirtiendo tiros de campo o desde la zona de tiros libres, gana el partido. Debido a su dinamismo, espectacularidad y a la frecuencia de acciones anotadoras, es uno de los deportes con mayor número de espectadores y participantes en el mundo.

El juego consiste en introducir el balón en el cesto que defiende el equipo contrario, y evitar que este consiga marcar una canasta en el propio cesto. El equipo visitante, tiene opción a elegir el cesto que defenderá.

El árbitro inicia el juego lanzando la pelota al aire entre los dos equipos contrincantes desde el centro del campo.

Cuando la pelota está en juego, ésta puede avanzar por medio de pase, lanzamiento, botada o regate. El mejor método para conseguir una posición favorable para marcar una canasta, es pasar la pelota de un jugador a otro con la mayor rapidez posible. Un jugador no puede correr con la pelota en la mano durante más tiempo que el que precisa para dar un paso.

Cuando ciertas reglas del reglamento se infringen, el juego se interrumpe.

La regla más importante del juego, es la que concierne a las faltas personales (los jugadores deben evitar todo contacto personal con los demás jugadores). Si se produce dicho contacto, pudiéndose evitar, se incurre en falta personal, y ésta es señalada contra el jugador que la ha cometido. El jugador del equipo contrario reanudará el juego lanzando un saque desde la línea de banda, excepto cuando la falta fue intencionada o cometida sobre un jugador que está lanzando a canasta. En estos casos, se conceden saques o tiros libres .

El partido se divide en dos tiempos de 20 minutos cada uno, con un descanso de 10 minutos. El reglamento oficial de la F.I.B.A. prohíbe el empate. En el caso de que éste se produzca, se jugará una prórroga de 5 minutos, o cuantas prórrogas sean necesarias hasta conseguir el desempate.

## **El Campo**

El juego de baloncesto se practica al aire libre o bajo techo sobre campo plano de cemento, madera o parquet. Queda terminantemente prohibido el campo de hierba.

Las dimensiones del campo son: máximo 18 por 15 m, mínimo 24 por 13. Todas las líneas dentro del campo deben ser pintadas con un grosor de 5 centímetros.

## **El Material**

### **Los Cestos**

Los cestos son una red de hilo blanco que cuelga de un aro de acero o de hierro colocado a 3'05 m. del suelo. El aro estará pintado en color naranja. El diámetro superior del cesto será de 45 cm, y su profundidad de 40 cm. La red será algo más estrecha en la base inferior, que queda abierta para que la pelota pase a través del cesto. Se marca canasta cuando la pelota penetra en el cesto por la parte superior del mismo (o sea, por el aro de metal) y sale por la base abierta.

## Los Tableros

Los tableros sirven para evitar que la pelota salga fuera de juego al efectuarse los giros o lanzamientos sobre el cesto. Dichos tableros miden 1'80m. de ancho por 1'20m. de alto y son generalmente de madera o vidrio. La superficie, si el tablero es de madera, será blanca con un borde negro, y el pequeño rectángulo marcado en su interior será igualmente negro. En el caso de utilizarse un tablero de vidrio, las marcas o bordes serán blancos.

El extremo inferior del tablero se hallará a 30 cm. del borde del aro del cesto y dicho rectángulo, se colocará a 1'20m. dentro del campo. Esta distancia puede variar en ocasiones debido a circunstancias, pero es invariable el que la línea de tiro libre se encuentre situada a 4'60m del tablero.

## El Balón

El balón tendrá de 75 a 78 cm. de circunferencia y su peso será de 600 a 650 gramos. Consta de una cámara de goma inflada de manera que al ser lanzada sobre un suelo de madera desde una altura de 1'80 m, rebote a una altura de 1'20 o 1'40 metros tomada desde el borde superior de la pelota.

## El Atuendo

Se recomienda a los jugadores utilizar calzón corto y camiseta. Los jugadores llevarán un número sobre pecho y espalda de la camiseta. El número de 10 cm. de altura se colocará sobre la parte delantera de la camiseta y el de 20 cm. de altura en la espalda de la misma. Los números oscilarán del 4 al 15 inclusive.

## Los Equipos

Participan en este juego dos equipos, cada uno de ellos compuesto por cinco jugadores (que se distribuyen, según tácticas o sistemas de juego, en dos bases, dos aleros y dos pivots) y cinco suplentes o reservas. El entrenador de cada equipo se sancionará de que los jueces de la mesa conozcan el nombre y número de todos los jugadores de su equipo. En las competiciones oficiales de Europa, etc., se autorizan 12 jugadores en acta, dado lo intenso y cansado de la competición al jugarse en varios días consecutivos.

Uno o todos los jugadores pueden ser sustituidos por suplentes o reservas durante el partido. El cambio de jugadores lo efectuará el entrenador del equipo. Las sustituciones sólo se efectuarán durante el tiempo muerto y mientras el cronómetro se halle parado.

## Las Faltas

**Falta Personal:** Todo jugador debe evitar el contacto personal con jugadores del equipo adversario, pero si esto ocurriera el juez señalará una falta personal contra el jugador que considere responsable del contacto.

**Faltas técnicas:** Son aquellas ofensas que se cometen contra el espíritu del juego, pero algunas, obviamente accidentales y sin consecuencias para el juego o de naturaleza administrativa, no son consideradas como tales, a no ser que se vuelva a incurrir en la misma una vez amonestado.

No se permite a ningún jugador desatender las advertencias de los jueces ni cometer acciones antideportivas, tales como:

- a) Retardar el juego.
- b) Acosar al jugador adversario, estorbar su juego agitando una mano ante sus ojos.

- c) Hacer uso del lenguaje impropio al dirigirse a los jueces.
- d) No levantar el brazo cuando se le sanciona con una falta.
- e) Gritar o asustar al contrario cuando éste está lanzando al cesto.
- f) Cambiar su número sin informar al árbitro y al juez encargado del control del marcador. Tampoco le está permitido entrar en el terreno de juego como suplente sin haber informado previamente al juez encargado del control del marcador, así como a otro de los jueces, de su nombre y número.

### **Los Tiros**

**Tiros Libres :** Se concede el tiro por falta personal al jugador sobre quien se cometió la falta, excepto cuando ha sido descalificado por alguna razón o ha sido lesionado. Los tiros concedidos por falta técnica podrán ser lanzados por cualquier jugador del equipo ofendido. Los tiros libres se lanzan desde el semicírculo. El jugador que lo lance se colocará inmediatamente detrás de la línea de tiro libre. Nadie, ni siquiera un juez, puede permanecer dentro de la pista del tiro libre cuando el jugador efectúa el lanzamiento. No se permite la alineación de jugadores a lo largo de los lados del área limitada cuando el tiro se ha concedido a causa de una falta técnica cometida por el entrenador. En otros casos los jugadores pueden alinearse a los lados del área dentro de los lugares ya señalados. Los espacios más próximos al cesto están destinados a dos jugadores del equipo penalizado. Los demás jugadores tomarán posiciones alternas. Se concede al jugador cinco segundos para llevar a cabo su cometido.

### **Tiempo Muerto**

El cronómetro se detiene para indicar tiempo muerto cuando los jueces señalan:

- a) Infracción.
- b) Falta.
- c) Saque al aire.
- d) Dilación en la puesta en juego de una pelota muerta.
- e) Suspensión del juego debido a lesión, expulsión de un jugador o cualquier razón provocada por los jueces.
- f) Al sonar la señal de los 30 segundos.
- g) A criterio de los árbitros, cuando el balón no puede ponerse rápidamente en juego por haberse alejado de la pista.

### **Balón fuera de Juego**

Tiempo muerto es el que sirve para poner a punto nuevas tácticas o contrarrestar las del adversario. Dos por equipo en cada medio tiempo.

Estos y otros puntos que tengo a continuación son los que forjaon el contenido de este a pequeña síntesis o investigación.

### **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 61 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 y aminorar las ventajas de los equipos con jugadores muy altos. Normas algo diferentes regulan el baloncesto internacional, el universitario, el escolar, el profesional y el femenino en Estados Unidos. En 1971 las reglas del baloncesto femenino se modificaron y se hicieron más parecidas a las de los partidos masculinos. Los partidos están supervisados por árbitros, anotadores y cronometradores.

## **Lo que se puede hacer**

a) Puede hacerse, controlar, pasar o lanzar el balón con una o ambas manos.

b) Puede regatear o driblar la pelota a un contrario por medio de tiro, volteo, bote o rebote y haciéndola rodar por el suelo. Puede indicar el driblar lanzando el balón al aire, recogerla antes de que toque el suelo y, luego, después de que haya tocado el suelo, recogerla de nuevo. El driblar llegará a su fin cuando el jugador toque la pelota con las dos manos a la vez o la retiene con una o ambas manos.

## **Lo que no se puede hacer**

a) Golpear la pelota con el puño.

b) Dar un puntapié a la pelota.

c) Llevar la pelota más de un paso.

d) Efectuar un driblar doble, es decir, una vez terminado el driblar, no se le permitirá iniciar un nuevo regateo hasta que haya lanzado o perdido la pelota.

e) Permanecer en el área restringida durante más de tres segundos cuando él, o su equipo, esté en poder de la pelota, excepto si inicia un driblar para encestar.

f) Tardar más de cinco segundos en volver a poner la pelota en juego una vez los jueces le hayan asignado dicha función.

g) Cometer faltas personales.

h) Cometer faltas técnicas.

i) El equipo que se haga con la pelota, está obligado a intentar el enceste dentro de los 30 segundos siguientes a haberse apoderado de la pelota, de lo contrario, perderá la posesión de la misma.

j) El equipo atacante está obligado a introducir la pelota en la canasta del campo contrario dentro de los 10 segundos siguientes a haber tomado posesión de la pelota, y no puede devolverla a su propio terreno. Tampoco la devolverá a su campo cuando se le conceda un saque en terreno adversario.

## **Juego**

El partido comienza cuando el árbitro lanza la pelota al aire en el círculo central donde los pívots de cada equipo 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.

## ***Faltas y tiros libres***

El jugador sobre el que se comete un contacto ilegal, llamado falta personal, tiene derecho a lanzar uno o dos tiros libres desde una línea situada a 4 m de la canasta, siempre que éste se encontrara en posición de tiro o que el equipo contrario hubiera llegado a un número determinado de faltas (que es variable en cada país); cada tiro enceestado vale un punto. Faltas típicas son empujar, agarrar y cargar. El jugador al que se le hace falta en el momento en que está tirando y que consigue encestar, tiene derecho a un tiro libre adicional, lo que se conoce como jugada de tres puntos. En baloncesto profesional el exceso de faltas penaliza, ya que concede al contrario oportunidades extra de tiros libres. Un jugador que exceda el número permitido de faltas (cinco o seis según las diferentes normativas de las asociaciones correspondientes), queda eliminado del partido. Cuando el balón se encuentra en trayectoria descendente hacia la canasta y es desviado por un defensor se llama tapón ilegal y se da por válida la canasta; si lo hace un jugador en ataque se llama interferencia y la canasta no es válida.

Los partidos se componen, normalmente, de dos tiempos de 20 minutos de juego real, excepto en la NBA, que constan de cuatro tiempos de 12 minutos cada uno. Otra particularidad del baloncesto es la regla que obliga a lanzar a canasta dentro de un límite de tiempo desde que se pone la pelota en juego.

## ***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 la anotación al contrario. 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. En la defensa individual, cada jugador se encarga de marcar a un contrario. La defensa en zona no está permitida en la NBA pero sigue siendo parte importante del baloncesto.

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.

### **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 (ABA) 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 de la National Collegiate Athletic Association (NCAA), que se inició para los hombres en 1939 y para las mujeres en 1982, y determina al 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 fue desafiada en 1972 cuando la Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS) batió a Estados Unidos, circunstancia que se repitió 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 ligas universitarias. Estos equipos profesionales seleccionan a los jugadores más prometedores en los denominados *drafts*. La liga profesional más importante en los Estados Unidos está regida 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 Division o División Este y Western Division o División Oeste) integradas por cuatro conferencias o divisiones regionales. Se celebran *play-offs* al finalizar los 82 partidos de temporada regular para determinar el campeón de liga. La NBA concede también un número anual de premios, entre ellos al jugador más valioso (*Most Valious Player*, MVP) y al novato (*rookie*) del año.

Las últimas ediciones del Campeonato de Europa de Clubes (desde 1990 llamada Liga Europea o Euroliga) 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 tlachtli o juego de la pelota. Los mayas construían en la mayoría de sus 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.

El baloncesto 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 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.

Un gran número de colegios universitarios estadounidenses adoptaron el juego entre 1893 y 1895. En 1934 se celebraron los primeros juegos intercolegiales en el Madison Square Garden de la ciudad de Nueva York y el baloncesto universitario comenzó a despertar un gran interés. En la década de 1950 llegó a ser un deporte de colegios mayores, consolidándose de este modo el camino para el crecimiento del interés en el baloncesto profesional.

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 época, 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 Earvin *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 Orlando Magic, y Larry Johnson, de los Charlotte Hornets, han sostenido el aumento de la fama de la NBA.

## Conclusión

Me siento satisfecho al ver concluido el tema dado a mi para su realización, su contenido es un producto del deseo que el sirva tanto como a mí y otros tener información acerca del baloncesto y concluyo mis palabras con la siguiente negdota acerca de la historia:

Que un día un joven estaba en la oficina en donde trabaja y estaba tan aburrido y reclinado en su sillón comenzó arrugar papel y tirarlo en el cesto de la basura. De ahí su nombre que cesta (basket).

Gracias Esta la próxima.