

BALONCESTO



EL ORIGEN DEL BALONCESTO

Nacido como un juego físico, el basketball sirvió al principio como complemento de la práctica de otros deportes, tales como el fútbol, el boxeo y el atletismo. Su origen se remonta a 1891, cuando la Asociación de Jóvenes Hombres Cristianos, radicada en Springfield, Ohio (EEUU), lo adoptó como práctica de sus miembros, introduciéndose en la Universidad de aquella localidad. Rápidamente se extendió por todo EEUU, siendo practicado inicialmente sobre hierba, cemento y suelo de madera. Contribuyó a esa rápida expansión el hecho de que para ser practicado no exige un receptáculo excesivamente grande, aunque requiere la instalación de los aros y las cestas. Igualmente se extendió como espectáculo y en 1939 se calcula que en EEUU los partidos de baloncesto atraían a más de 25 millones de espectadores.

Fuera de EEUU se instaló pronto en otros países como Canadá, México, Puerto Rico, Filipinas y en toda Europa a partir de la Primera Guerra Mundial, pues fue exportado allí por los soldados norteamericanos que participaron en la contienda. En 1936, el baloncesto fue introducido como deporte olímpico en los juegos celebrados en Berlín, donde compitieron 21 naciones y resultó campeón el de EEUU.

Uno de los más famosos equipos de la NBA basketball es el de los Trotamundos de Harlem (Harlem Globetrotters), constituido por jugadores norteamericanos negros que tienen una extraordinaria habilidad en el manejo del balón.; juegan en broma, hacen graciosas piruetas en la cancha y son la delicia de los espectadores, sobre todo de los más pequeños; no obstante son jugadores de tremendas condiciones que se han dedicado a esta modalidad.

REGLAS DEL BALONCESTO

- 1-Los equipos están compuestos por doce jugadores de ellos únicamente cinco pueden jugar contemporáneamente en la cancha.
- 2-El tiempo de juego en la FIBA es de 40 minutos de juego real dividido en dos partes de 20 minutos.
- 3-El periodo máximo de posesión es de 30 segundos lo cual relentiza un poco el juego.
- 4-El tiempo que se tiene para sobrepasar el medio del campo es de 10 segundos .
- 5-La valoración de los puntos es uniforme:
- 6-Un tiro libre convertido vale 1 punto
- 7-Un tiro de campo dentro del perímetro vale 2 puntos.
- 8-Un tiro realizado fuera del perímetro vale 3 puntos.
- 9-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.
- 10-Una canasta se da por valida después de que el arbitro haya pitado.
- 11-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.
- 12-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.
- 13-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.
- 14-Si un jugador se encuentra dentro de la zona delimitada por el área de los tiros libres se cometerá un infracción llamada 3 segundos.
- 15-Si un jugador retiene el balón mas de 5 segundos sin botar se cometerá una infracción llamada retención.
- 16-Si un jugador esta sacando de fondo y tarda mas de 5 segundos en sacar el balón estará en posesión del equipo contrario.
- 17-Si un jugador recibe el balón y levanta los dos pies del suelo antes de botar cometerá una infracción llamada pasos.
- 18-Si un jugador recibe el balón lo bota lo coge y lo vuelve a botar cometerá una infracción llamada dobles.
- 19-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 será anulado.
- 20-El balón solo se puede controlar con las manos.
- 21-Si un jugador agrede físicamente a un contrario se cometerá
- 22-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.
- 23-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.
- 24-Si un jugador comete 5 faltas será eliminado del partido.

TÁCTICA DEL BALONCESTO

DECISIONES TÁCTICAS MÁS IMPORTANTES

La táctica se puede definir como el sistema de juego, es decir, la coordinación del juego de los 5 miembros del equipo. Para una mayor descripción de la táctica se puede definir en dos grupos: individual y colectiva.

b.1.- **INDIVIDUAL:** como su nombre indica, es el cometido que tiene un jugador concreto del equipo y, evidentemente, la suma de los individuales hace el colectivo.

b.1.1.- **En defensa: del rebote.**— rebote es la recuperación del balón tirado a canasta, será de ataque si el balón lo lanza un compañero de nuestro equipo y de defensa si lo lanza un adversario, es un elemento fundamental en el baloncesto debido a que te permite mayor posesión del balón y, por lo tanto, mayor posibilidad de encestar. Hay un dicho en el baloncesto que dice: quien domina el rebote, domina el partido.

El rebote en defensa depende de algunas circunstancias, altura y peso del pívot, sobre todo colocación para el rebote, etc. La importancia del rebote depende de la habilidad en ataque del equipo contrario, puesto que, si el pívot contrario, según la regla de los 3 segundos en zona, no está en la zona, difícilmente puede coger el rebote.

Del jugador con balón.– como el balón es el elemento del juego, el que lo posee es el que tiene mayor peligro. Si el objetivo es recuperar el balón tendremos que presionar al jugador que lo tiene. En baloncesto difícilmente se quita el balón directamente a quien lo tiene, lo que se consigue con la presión al jugador es forzar sus errores de pase y de lanzamiento.

b.1.2.– En ataque: posición de triple amenaza.– consiste en la cantidad de posibilidades que puede tener un jugador cuando tiene el balón. a) puede continuar botando, b) puede pasar a un compañero y c) puede tirar a canasta.

Bloqueos directos e indirectos.– el bloqueo es el movimiento de ataque producido por el atacante para que, sin hacer falta, impida un movimiento libre al defensa y facilite un movimiento de ataque al compañero.

Aclarados.– consiste en el movimiento táctico que permite que entre dos jugadores, uno de cada equipo, se desarrolle el juego, es decir, hacer el uno contra uno. La iniciativa fundamental del equipo que ataca es hacer el uno contra uno con el mejor jugador de su equipo; y del equipo que defiende, impedir los aclarados o facilitar que contra el jugador atacante bueno existan dos defensas.

Fintas de recepción.– amago o intento de realizar una acción para que el defensor se encamine en la defensa de la misma con lo que nos permitirá hacer una acción distinta con mucha más facilidad.

b.2.– COLECTIVAS

b.2.1.– En defensa: defensa de asignación.– defensa individual, vulgarmente llamada defensa al hombre que como su nombre indica, consiste en que cada jugador coge a un atacante. El éxito de esta táctica se fundamenta en varias circunstancias:

Hacerla todos coetánea y coordinadamente, es decir, en el mismo tiempo y con la misma intensidad.

Saber contrarrestar los bloqueos del equipo rival.

Defensa en zona.– consiste en defender todas las zonas del campo de juego. La importancia de este sistema es el grado de defensa, es decir, las zonas de mayor peligro se defenderán más intensamente que las zonas que no lo son. Este sistema permite defender con menos esfuerzo, controlar más las líneas de pase. Sus inconvenientes: no hacer presión en los lanzamientos del otro equipo. Las ventajas e inconvenientes son los contrarios que la defensa de asignación.

b.2.2.– En ataque: contraataque.– atacar cuando la defensa del equipo contrario no está colocada estáticamente, esto está relacionado directamente con la posesión del balón (las pérdidas de balón conllevan al contraataque del rival) y con el rebote (el dominio del rebote defensivo permite contraatacar y el dominio del rebote ofensivo permite atacar).

Ataque posicional.– lo contrario en todos los conceptos del contraataque. Significa atacar con todos los miembros del equipo y defender con todos los miembros.

Lo importante en el baloncesto será atacar en contraataque y defender posicionalmente.



TÉCNICA DEL BALONCESTO

ACCIONES TÉCNICAS MÁS IMPORTANTES

TÉCNICA DEL DRIBLE:

Es botar el balón por delante del cuerpo, sin mirarlo, con las yemas de los dedos. Las piernas permanecen flexionadas, y una un poco más adelantada. La mirada está dirigida a nuestros compañeros y pendiente de los contrarios. El Drible puede ser controlado, para evitar con nuestro cuerpo que el contrario nos quite el balón. También puede ser rápido, para avanzar rápidamente con el balón hacia la canasta, ejemplo: parado de frente a tu oponente amagas a un lado y escapas por el lado contrario.

PASES CON UNA O DOS MANOS:

El pase no constituye una acción aislada del juego, sino que en todo momento tiene que estar condicionada por al que le precede y por la que seguirá a continuación, debiendo conjugar las que tiene que realizar el que lo ejecuta y el que lo recibe, atendiendo siempre a quién se dirige, a dónde se dirige y cuando se efectúa. Sus principios básicos son: dirección, brevedad, velocidad y precisión. Hay muchos tipos de pases. Estos son unos cuantos:

De pecho: Se utiliza para distancias medias y cortas, lanzando el balón mediante una rápida extensión de los brazos, continuada por el impulso sucesivo de las muñecas y dedos, limitando el desplazamiento de los pies el impulso hacia delante.

Picado: Mismas características que el de pecho, pero se acentúa la flexión de las piernas y las manos se dirigen hacia el suelo.

Por encima de la cabeza: Manteniendo los brazos extendidos, aunque ligeramente flexionados, y sin presionar con fuerza el balón, se lleva éste un poco retrasado y por encima de la cabeza, para lanzarlo mediante un impulso, en el que participan los brazos y el tronco que, mediante una ligera flexión, desplaza hacia adelante el peso del cuerpo, al tiempo que la extensión de los brazos asegura la tensión de la trayectoria.

Otros pases: Otros tipos de pases son:

- **Por encima de hombro:** Solamente debe practicarse este pase en circunstancias muy concretas, por lo general cuando un jugador sometido a un marcaje próximo y muy severo pretende pasar el balón a un compañero situado detrás de él y en buena posición para su recepción.
- **De cuchara:** Viene a ser un pase bajo con una sola mano, que permanece detrás del balón mientras la otra sirve de guía.
- **Rodados:** Pueden ejecutarse con una o ambas manos. En el primer caso, una mano es la que impulsa el balón mientras la otra le sirve de guía. El segundo es similar al anterior, pero con las dos manos. En ambos casos, el balón se pasa haciéndolo rodar por el suelo.
- **Por arriba y con el brazo flexionado:** El balón se lleva hacia atrás y arriba con las dos manos, flexionando seguidamente el brazo ejecutor, con la mano dirigida hacia arriba y a la altura del hombro, haciendo gravitar el peso del cuerpo sobre la pierna del mismo lado, para cargarse después sobre la pierna opuesta y adelantada, al tiempo que el brazo avanza para efectuar el lanzamiento.

TIROS O LANZAMIENTOS:

Constituye el remate de todos los esfuerzos realizados por un equipo en la ofensiva desde que, apoderándose del balón, intenta conseguir el objetivo final de hacerlo pasar de arriba a abajo, a través de la circunferencia del aro que soporta la red.

Los tiros más importantes son:

En suspensión: Se realiza simultáneamente con un salto vertical, efectuándose el lanzamiento cuando el jugador está en suspensión, y ha alcanzado la máxima altura con una extensión total del cuerpo.

Con una mano a pie firme: El jugador flexiona las piernas, para elevarlo siguiendo el movimiento de extensión del brazo y lanzarlo, debiendo quedar en este momento, en línea recta los dedos, muñeca, hombro, cadera y pie de apoyo.

De bandeja: En determinadas ocasiones, al jugador le resulta más eficaz "depositar" el balón sobre el aro del cesto. Su eficacia radica en la realización de un gran salto que permita al balón rebasar con facilidad el plano horizontal del aro.

De golpe: Se realiza cuando un jugador pretende aprovechar el rebote del balón en el tablero, y para no perder tiempo, en vez de cogerlo, lo golpea hacia el tablero, procurando aprovechar su efecto, descartando el poder meterlo directamente a través del aro.

Doble paso: es aquel lanzamiento en el cual es permitido dar dos pasos una vez aproximándose a la cancha del oponente para efectuar el lanzamiento.



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.

JUGADORES FAMOSOS

Michael Jordan

(Nueva York, 1963) Jugador de baloncesto estadounidense, uno de los mejores jugadores que ha tenido la NBA y el mejor anotador de la historia. Cuando Michael cumplió 13 años, su padre hizo construir una cancha de baloncesto en el terreno situado detrás de su casa, donde empezó a ser la admiración del barrio y de los vecinos que se juntaban las tardes de los fines de semana para jugar al baloncesto y hacer barbacoas.

En 1981 ingresó en el equipo de la Universidad de Carolina del Norte, y ya al año siguiente era elegido mejor jugador de la temporada. En el verano de 1984, cuando Michael ya era conocido en Estados Unidos con el apodo de "he can do it all" (puede hacerlo todo), formó parte de una de las mejores selecciones norteamericanas de baloncesto que, bajo la dirección del rígido Bobby Knight (entrenador de la Universidad de Indiana), se alzó con la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles (1984), tras batir en la final a la selección española. El quinteto estadounidense (Leon Wood, Michael Jordan, Sam Perkins, Wayman Tisdale y Patrick Ewing) arrasó a todos sus rivales, con lo que la aureola de Jordan comenzó a brillar en todo el mundo.

En 1984 fue fichado por los Chicago Bulls, equipo en el que permaneció a lo largo de toda su carrera deportiva y con el cual obtuvo seis campeonatos de la NBA. Máximo encestador en diez temporadas, obtuvo un promedio de 32 puntos por partido, récord absoluto de la NBA, y fue elegido mejor jugador en 1988, 1991, 1992, 1996 y 1998. Acudió a su segunda cita olímpica en Barcelona 92, pero esta vez como miembro del equipo profesional "Dream Team", con el que repitió el oro que ya consiguiera como universitario en Los Ángeles.

En octubre de 1993, tras el asesinato de su padre, abandonó la competición, pero regresó a la NBA en marzo de 1995 y se convirtió nuevamente en la estrella de los Chicago Bulls. Consiguió para su equipo un nuevo título en 1996. Cuando regresó, la NBA no le permitió usar el número 23, que había sido retirado de los Bulls. Poco después el supersticioso Jordan solicitó un favor especial y los responsables del torneo le permitieron jugar con el mítico número. Otra de las numerosas manías de este genial baloncestista es llevar debajo de la indumentaria de los Bulls prendas de la Universidad de Carolina del Norte, en cuyo equipo logró los primeros

triumfos importantes. Considerado el mejor jugador de baloncesto de todos los tiempos, dentro de la cancha destacó por su rapidez, elegancia e inteligencia, y fuera de ella, por su sencillez y honestidad. A principios de 1999 anunció su definitiva retirada del deporte activo.



MAGIC JOHNSON

Nació un 14 de agosto de 1959 en Lansing, Michigan. Fue bautizado como Earvin Johnson Jr. Su padre era obrero de la fábrica de automóviles General Motors, luego fue vigilante nocturno. Su madre era la encargada de la cafetería de una escuela.

Magic Johnson se levantaba a las 7:30 de la mañana para jugar al baloncesto Y aprendió a jugar al baloncesto en la calle capitaneando al equipo de la escuela secundaria de Everett en la conquista del Campeonato estatal de Michigan.

Fue apodado "Magic" cuando anotó 36 puntos, cogió 18 rebotes y dio 16 asistencias en un sólo partido. El apodo se lo puso un periodista deportivo. Su primer entrenador en la NBA, Paus Westhead de Los Angeles Lakers, dijo en una ocasión que el apodo era perfecto por que "lanzar el balón desde detrás de la espalda, saluda a las chicas, se divierte, pero también es despiadado e irrumpe bajo el tablero aplastando a los rivales, quizás por eso es Magic, porque ahora lo ves y de repente desaparece".

En 1977 se matriculó en la Universidad del estado de Michigan, eligiendo para sus estudios la facultad sita en East Lansing, ya que "prefiero a los más débiles", llegó a comentar. El mismo día que se supo que formaría parte del equipo de baloncesto de la Universidad de Michigan se agotaron las 9.886 localidades del estadio Jenison.

Al frente de los "Spartans" de la Universidad de Michigan, Magic Johnson llevó al equipo a competir en el Campeonato de los Big Ten y al torneo de la NCAA, lo que no ocurría en la Universidad desde hacía 19 años. En la temporada 1978–1979 promedió 17, 5 puntos, 7, 3 rebotes y 8, 4 asistencias por partido y volvió a liderar a su universidad en el torneo NCAA. En la temporada 1978–1979 la Universidad de Michigan ganó la final del torneo NCAA a la Universidad de Indiana, donde jugaba Larry Bird. El resultado final fue 75–64.

En 1979 Magic Johnson fue elegido 'Mejor Jugador de la NCAA' y fichaba por Los Angeles Lakers. En la primera temporada en la NBA, Magic Johnson fue elegido en el equipo de las estrellas que disputaron el All Stars. Era el primer rookie que merecía tal honor en 11 años. Al final de la temporada 1979–1980 fue elegido 'Mejor Jugador de la Final'.

En 13 años de profesional, Magic Johnson contribuyó a que Los Angeles Lakers llegaran a la final de la NBA en 9 ocasiones, de las que ganaron 5.

Durante la temporada regular ganó tres premios al 'Jugador Más Valioso de la NBA'.

En 1981 firmó con los Lakers por 25 años y 25 millones de dólares, que por aquel entonces era el más

cuantioso y prolongado contraro de la historia del deporte.

El 15 de abril, 1991 Magic superó a Oscar Robertson en asistencias (9.887).

El 7 de noviembre de 1991, en una conferencia de prensa en el Great Western Forum de Inglewood, California, donde tantas veces había brillado con la camiseta de los Lakers, Magic Johnson anunciaba que se retiraba del deporte porque era portador del virus del Sida. "La vida sigue para mí, voy a ser un hombre feliz. Cuando estás entre la espada y la pared, lo que tienes que hacer es salir bailando".

Seis meses después se entrenaba con el equipo olímpico de baloncesto de Estados Unidos.

En los Juegos Olímpicos de Barcelona'92 compitió enfermo de sida (virus VIH). Durante dos semanas consiguió que la gente olvidase su enfermedad, que le había sido detectada un año antes, en 1991.

Earvin 'Magic' Johnson fue el líder espiritual del "Dream Team I". El mejor equipo de baloncesto de la historia donde además de Magic Johnson estaban Michael Jordan, Larry Bird, Kevin McHale, Patrick Ewing, Charles Barkley y Karl Malone, entre otros. Un equipo que consiguió la medalla de oro, la décima en 12 Juegos Olímpicos.

De regreso a Estados Unidos quiso reanudar su carrera, pero los otros jugadores, temerosos de ser contagiados de sida, le obligaron a retirarse de forma permanente.



COMPETICIONES MÁS IMPORTANTES

<ul style="list-style-type: none">• Campeonato Mundial de Clubes de Baloncesto• Copa Desafío• Copa Korac• Copa Ronchetti• Copa Saporta• Copa de Europa de Baloncesto• Copa de la ULEB	<ul style="list-style-type: none">• Copa de la ULEB 2006–2007• Eurocopa de la FIBA• Eurocopa de la FIBA 2005–2006• Eurocopa de la FIBA 2006–2007• Eurocopa del Desafío• Eurocopa femenina• Baloncesto en los Juegos Olímpicos• Liga Sudamericana de Clubes	<ul style="list-style-type: none">• Liga de las Américas• Medallistas olímpicos en baloncesto• Open McDonald's• Partidos de baloncesto entre equipos NBA y equipos FIBA• Recopa de Europa de Baloncesto• Campeonato Sudamericano de Clubes Campeones
---	---	---

BIBLIOGRAFÍA

<http://www.todobasketball.com/>

<http://ar.geocities.com/basketworld555/reglas.htm>

<http://www.monografias.com>

<http://www.biografiasyvidas.com/biografia/j/jordan.htm>

<http://www.ultimatenba.com/galerias/fotos/jugadores/nba/MosesMalone-11.html>

http://es.wikipedia.org/wiki/Categor%C3%ADa:Competiciones_de_baloncesto

<http://es.answers.yahoo.com>