

APUNTES DE BALONCESTO

BALONCESTO

El objetivo del baloncesto consiste en introducir una pelota en un aro, del que cuelga una red, lo que le da aspecto de cesto. En algunas regiones se llama básquet, al castellanizar el término inglés para la palabra cesto (basket). El baloncesto se ha convertido en un deporte que mueve a millones de seguidores en todo el mundo y que tiene su máximo exponente en Estados Unidos, con la NBA.

Historia

Aunque es posible hallar antecedentes del baloncesto en los tiempos de los griegos o de los aztecas, el nacimiento de este deporte moderno tiene sus orígenes en un colegio norteamericano a finales del siglo XIX. Su inventor fue el Dr. James Naismith, profesor de educación física en el YMCA Training de Springfield. Él definió las reglas y estructuras que aún hoy en día se mantienen, aunque se han realizado algunos cambios para adaptar el deporte a los tiempos que corren, donde ante todo se busca la espectacularidad y la máxima competencia entre deportistas.

Debido a los fríos inviernos que soportaban en Springfield, y ante la necesidad de mantener a sus estudiantes en forma tanto física como psíquicamente, el profesor Naismith se planteó desarrollar un nuevo deporte que se pudiese practicar en el gimnasio cubierto de su escuela.

Finalmente, tras largos meses de ensayos y pruebas, dictaminó reglas y estructuras que posteriormente se desarrollaron en el juego y su práctica.

La idea que Naismith tenía del baloncesto era bastante clara: la pelota tenía que ser lo suficientemente grande para que se pudiese controlar sin necesidad de ningún utensilio, el campo de juego de reducidas dimensiones obligaba a los participantes a botar el balón para controlar el espacio y la canasta debía estar elevada sobre el suelo para obligar la obstrucción del lanzamiento por parte de los adversarios.

El primer partido que se jugó de forma experimental fue en 1891. En 1894 se definió el tiro libre; en 1897 la obligación de tener 5 jugadores por equipo; en 1904 las dimensiones del campo de juego. Hoy en día el espíritu del baloncesto es el mismo que en la época del profesor Naismith: la técnica vence a la fuerza, y la agilidad al contacto físico.

Desarrollo del juego

Se juega con dos equipos de cinco personas, durante 4 períodos o cuartos de 10 minutos cada uno. Al finalizar el segundo cuarto se realiza un descanso, normalmente de 15 minutos. También hay una modalidad en la que se juega en silla de ruedas, prácticamente con las mismas normas que el baloncesto habitual.

El equipo presentado al partido está formado por 12 jugadores como máximo. Cinco formarán el quinteto inicial y los otros 7 serán los suplentes. El entrenador podrá cambiar a los jugadores tantas veces como desee aprovechando interrupciones en el juego.

En un equipo de baloncesto hay 5 posiciones diferentes:

- Base o armador: Es el jugador más hábil en el bote y en el pase. Suele ser el integrante de menor estatura del equipo. Su misión principal es subir la pelota hasta el campo contrario y dirigir el juego de su equipo. Hay diferentes tipos de bases, algunos son buenos tiradores de triples; otros son buenos penetrando en la pintura; y otros basan su juego en asistir a sus compañeros.
- Escolta: Deben controlar bien la bola, dominando el bote para poder penetrar a canasta. Suelen ser buenos tiradores de triple y ágiles penetrando en la pintura.
- Alero: La mayoría es de una estatura considerable y de buen físico. Su función es ayudar al base a trasladar el balón o comandar las jugadas. Tienen buen tiro exterior y de media distancia. También son buenos atacando la canasta

- Ala Pivot: Son altos y corpulentos. Su zona de juego es entre la zona pintada y hasta alrededor de la llave. Tienen un buen tiro de media distancia y son buenos reboteadores. Además saben jugar cerca de la canasta.
- Pivot o Centro: Son normalmente los más altos del equipo. Son robustos y suelen ser de movimientos lentos. Deben ser buenos reboteadores y jugar de manera agresiva cerca de la canasta. Se responsabilizan de coger los rebotes cuando el balón no entra a canasta.

Si el partido finaliza con empate entre los dos equipos, deberá jugarse una prórroga de 5 minutos más, y así sucesivamente hasta que un equipo gane el partido. Cuando el partido comienza debe colocarse un jugador de cada equipo dentro del círculo central con un pie cerca de la línea que divide el terreno de juego en dos mitades, situado cada uno de ellos en su campo.

Los demás jugadores deben estar fuera del círculo. El árbitro lanza la pelota hacia arriba desde el centro del círculo y los dos jugadores saltan verticalmente para intentar desviarla, sin cogerla, hacia algún compañero de su equipo. Dos o tres árbitros son los encargados de dirigir el encuentro. Para mover la pelota se deben seguir una serie de normas:

- 1.- Pasos: No se pueden dar más de dos pasos sin botar o driblar la pelota.
- 2.- Doble regate: un jugador no puede botar o driblar la pelota con las dos manos a la vez. Si un jugador bota y para de hacerlo puede pasar o tirar pero no volver a botar.
- 3.- Zona: No se puede permanecer más de 3 segundos seguidos en el área restringida del equipo contrario cuando el balón se halla en su campo delantero.
- 4.- Saque de banda/fondo: Hay que sacar antes de 5 segundos; si no, el balón pasará a posesión del equipo defensor.
- 5.- Tiempo de posesión: El tiempo límite de posesión que tiene cada equipo para tirar y que el balón toque en el aro o entre en el cesto es de 24 seg.

6.- Campo Atrás: Una vez que el equipo atacante haya pasado el balón al campo de ataque no podrá retroceder hasta el campo defensivo durante esa jugada.

7.- Falta personal: cuando un jugador entra en contacto con un adversario y le causa una desventaja será castigado con una falta personal. A las 5 faltas el jugador será eliminado.

8.- Falta antideportiva: falta personal que no supone un intento de jugar el balón o es excesivamente violenta.

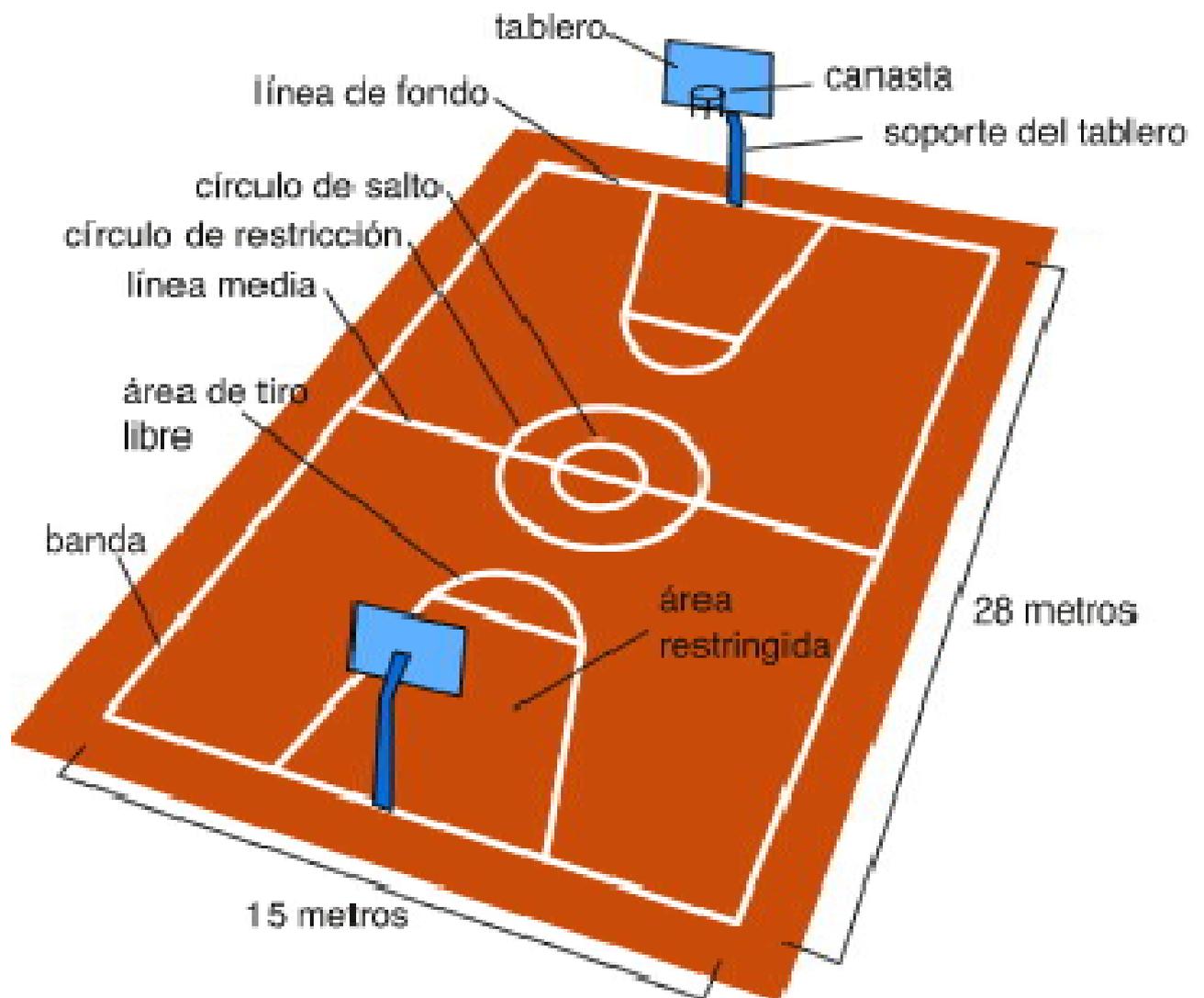
9.- Falta técnica: falta de un jugador o de un miembro del banquillo que supone un comportamiento impropio en un partido de baloncesto.

10.- Falta descalificante: falta personal o técnica que conlleva la expulsión del terreno de juego y del partido del jugador o miembro del banquillo que la comete.

11.- Tiros libres: Si un equipo comete cuatro faltas en un período, a partir de ese momento todas las faltas personales de ese período serán castigadas con dos tiros desde la línea de tiros libres de la zona del equipo infractor. Cada tiro libre conseguido vale un punto.

TERRENO DE JUEGO

Una pista de baloncesto es un rectángulo de superficie dura, que tiene entre 12,8 m. a 15 metros en su lado más corto y de entre 22,5 m. a 28 en el largo. La altura del techo o del obstáculo más bajo debe ser, como mínimo, 7 m. El círculo central mide 1,83 metros y dentro de este se encuentra otra circunferencia de 61 centímetros de diámetro donde se sitúa un jugador de cada equipo a la hora del saque.



En los lados menores se sitúan los aros que están a 3,05 centímetros de altura y se introducen 1,20 metros dentro del rectángulo de juego. Paralela a la línea de fondo encontramos la línea de tiros libres, que se encuentra a 5,80 metros de la línea de fondo y a 4,60 de la canasta. La línea de tres puntos se encuentra situada a 6,25 metros de distancia de la canasta. El círculo donde se encuentra la línea de tiros libres tiene una circunferencia de 1,80 metros.

- Puntuación:

Los tiros libres valen un punto.

Los tiros desde más allá de la línea de triple (a 6,25 m del centro del aro, o 7,3 en la NBA) valen tres puntos.

El resto de los tiros de campo valen dos puntos.

La puntuación se lleva mediante dos sistemas, el primero es la planilla donde el anotador marca todas las canastas que se han convertido en un cuadro numerado que contiene los números del tanteador y el segundo sistema es el tablero electrónico, donde además se señala el cronómetro, el conteo de faltas de cada jugador y de cada equipo y el cuarto que se está jugando.

La liga profesional más importante es, sin lugar a dudas, la estadounidense NBA. Allí compiten los mejores jugadores y equipos del mundo, pero existen ligas en otros países, como por ejemplo la ACB española y la Liga italiana en Europa, o la LNB argentina en Sudamérica...



- El balón:

El balón es, sin duda alguna, un elemento fundamental en cualquier deporte relacionado con una esfera. Los hay de distintos tamaños y colores, incluso materialidades básicas y otras desarrolladas con última tecnología y diseño. Recordemos que dentro del básquetbol podemos encontrar tres distintas categorías y en donde también aparecen tres clasificaciones básicas de balón entregadas por la **FIBA**:

Balón Masculino “Nº 7A” debe medir 75-78 cm. Y su peso bordea los 567-650 grs.

Balón Femenino “Nº 6A” debe medir 72-73 cm. Y su peso bordea los 510-567 grs.

Balón Junior “Nº5A” debe medir 69-70 cm. Y su peso bordea los 470-510 grs.



Foto: EFE

Spalding es la marca oficial de los balones de la NBA desde 1983.

La categoría “A” corresponde a los balones utilizados en competiciones oficiales.

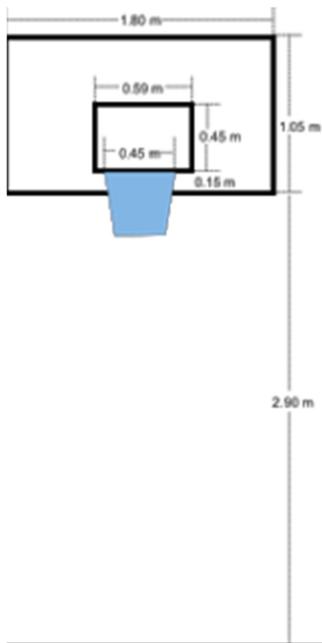
El balón de básquetbol además debe tener una presión estándar, que permita que al soltarlo de una altura de 1.80 mts su bote esté sobre los 1,30 mts de altura. Todas estas características entregaran una mejor experiencia en el juego.

La materialidad

En el mercado existen cientos de modelos y materialidades de balón de básquetbol. Debemos reconocer el uso que le daremos a nuestra esférica. Será en el barrio, en cancha de cemento (outdoor) o en carpeta y parqué (Indoor). Algunas especificaciones del balón oficial de la FIBA indican que estos deben estar libres de materiales tóxicos o que puedan causar una reacción alérgica, además su construcción debe ser de cuero genuino o artificial, cuero sintético compuestos con el mismo rendimiento o mejor que el cuero.

El tablero

Los tableros en que se inserta el cesto están hechos de madera o de materiales transparentes, rígidos, de un espesor de 3 centímetros, con unas dimensiones de 1,80 metros en sus lados horizontales y 1,20 metros en los verticales. Los tableros se montan rígidamente en cada uno de los extremos del campo y en un plano perpendicular al suelo, con las aristas inferiores a 2,75 metros del suelo. Los soportes que sostienen los tableros se encuentran a una distancia de 40 centímetros del borde exterior de la línea de fondo, convenientemente forrados para evitar lesiones en caso de choque (Art. 8).



Los cestos comprenden el aro y la red. El aro está construido en hierro maóizo y tiene un diámetro de 45 centímetros; está rígidamente unido al tablero y situado a una altura de 3,05 metros del suelo, en plano horizontal y equidistante de los bordes verticales del tablero. La red, de cordón blanco, se suspende del 3H aro y está construida de tal forma que el balón H queda momentáneamente detenido cuando pasa por el interior del cesto. La longitud de la red es de 40 centímetros y carece de cierre en el fondo

POSICIÓN BÁSICA

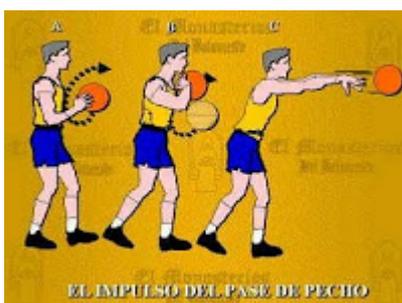


Cuerpo semiflexionado. El peso del cuerpo cae sobre las puntas de los pies. Los pies colocados en una posición normal: abiertos la anchura de los hombros y uno más adelantado que el otro, siempre más adelantado el pie de la mano con que se vota. No mirar al balón. El balón hay que sentirlo y no mirarlo, de esta forma tendremos una visión del juego más amplia.

El balón se impulsa suavemente, sin golpearlo, con la muñeca, la cual hace de palanca y amortiguación al mismo tiempo. El codo un poco despegado del cuerpo. La mano abierta y encima del balón, no tiene que estar rígida, de esta manera podemos controlar mejor el bote. Los dedos «acarician» el balón, se debe sentir cómo el balón toca la yema de los dedos.

El brazo contrario a la mano que bota está en una posición normal, un poco relajado a lo largo del cuerpo.

EL PASE



El pase es un fundamento que se diferencia de los demás por relacionar a los dos jugadores que intervienen en la acción, y ser por tanto una parte muy importante del juego de conjunto.

La importancia de pase radica en la rapidez con que permite el desplazamiento del balón por el campo. Nos permite mentos, sobre todo los derivados del juego sin balón, siendo éstos imprescindibles para el uso situar el balón en cualquier lugar y, en ocasiones, es el único medio para hacerlo. Su correcto uso nos permite sacar partido de otros funda exitoso del pase. De la calidad del pase depende en gran medida el éxito de una acción posterior; así, es claro el ejemplo de un jugador con buena posición de tiro que recibe un pase que aunque no sea malo no le permita lanzar con rapidez, lo cual hará que probablemente no pueda realizar el tiro en buenas condiciones. Por élllo es imprescindible cuidar el fundamento del pase en todo momento, incluso en cualquier ejercicio sin defensa, cualquier ejercicio de tiro o de lo que sea. No permitamos nunca malos pases en los entrenamientos, ni en los ejercicios más relajados.

En el juego de equipo, durante los partidos, las pérdidas de balón son habitualmente causa de derrotas. Es preciso inculcar al jugador la idea de que "Un buen pase es media canasta a nuestro favor, pero un mal pase suponen dos puntos en contra"

Características comunes de los pases:

- Deben ser rápidos, para evitar alertar a la defensa, y por tanto fuertes, aunque no violentos. Al ser fuertes, lógicamente serán en línea recta (salvo excepciones).
- El último toque debe ser con los dedos.
- A veces se usarán fintas y/o pivotes.
- Nunca se darán de modo "automático", debiendo tener siempre control visual sobre la defensa, pasando al lado más alejado del defensor y teniendo en cuentas las circunstancias de la defensa y del receptor.
- Ha de ser preciso.
- Evitar mirar el pase.
- Pasar preferentemente con los pies en el suelo. De este modo podremos "arrepentirnos" y no dar el pase sin cometer violación.
- Buscar buenos ángulos de pase.

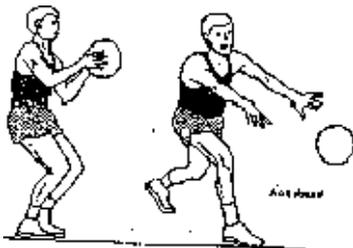
- Deben facilitar siempre las posibilidades del receptor. Así si le pasamos para que tire, por ejemplo, debemos procurarle la mayor comodidad y rapidez a su tiro mediante nuestro pase.

CLASES DE PASES

Hay muchos tipos de pase y cada uno de ellos posee unas características particulares que lo hacen más efectivo en determinadas circunstancias. Por eso es muy importante la elección del tipo de pase a utilizar.

Clase de pases

1.- Pase de pecho



Partimos de la posición básica de ataque, o mejor aún de la posición de "triple amenaza", con las piernas ligeramente flexionadas, los pies abiertos y paralelos y el tronco levemente inclinado hacia delante.

Sujetamos correctamente el balón a la altura del pecho con una posición natural de los brazos, con los codos junto al tronco, ni excesivamente separados ni excesivamente pegados.

Iniciamos la extensión de los brazos y mediante un giro de las muñecas damos un golpe seco al balón de tal forma que lleve en su trayectoria un giro en sentido al pasador.

Los brazos han de quedar extendidos y las manos abiertas con las palmas mirando hacia fuera y hacia abajo. No deberán cruzarse los brazos quedando paralelos al suelo.

En una etapa siguiente del aprendizaje prestaremos más atención al golpe de muñecas que a la extensión de los brazos ya que de esta forma el pase se realiza con más rapidez.

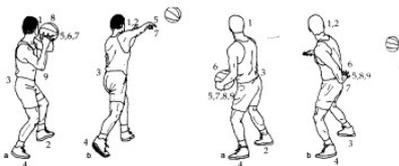
Se suele usar en distancias cortas y medias, por lo que no es necesaria la rotación habitual del balón aún en las manos para "coger fuerza" y que nos hace perder rapidez en el pase. Es el más empleado habitualmente. En general se emplea para mover el balón en situaciones de ataque estático, especialmente entre hombres exteriores. Esto es lógico por cuanto es un pase que requiere que el defensor no esté excesivamente marcado. Es bastante seguro y rápido, lo que le hace adecuado para cambiar el balón de lado rápidamente o para cruzar la pista ante una presión. Es, por tanto, bastante polivalente.

2.- Pase por encima de la cabeza

Su técnica es ligeramente distinta a la de los anteriores. En posición básica, situamos el balón encima de la cabeza, ligeramente adelantada al plano de la cara. Los codos miran hacia delante y los pulgares hacia atrás. Brazos extendidos y ligeramente flexionados. Extendemos ligeramente los brazos en la dirección del pase que queremos dar y antes de llegar a su total extensión, con las muñecas damos un golpe seco al balón, de tal forma que las palmas queden hacia fuera y hacia abajo y los dedos extendidos. Los brazos no han de quedar totalmente extendidos. El balón deberá ir recto hacia el blanco que nos ofrece el receptor.

Se usa en distancias cortas y medias. Tiene aplicaciones muy concretas. Es importante que los hombres altos lo dominen perfectamente, pues al ser sometidos a gran presión defensiva suele ser el único pase seguro que pueden efectuar. Es muy usado para meter balones dentro, sacarlos al exterior, pases entre pivots, saques de banda, etc.

3.- Pase de beisbol:



Su utilidad es la más clara y definida: se usa para desplazar el balón a gran distancia, en general para dar pases de contraataque.

Desde la posición de "triple amenaza" llevamos el balón, cogido con ambas manos, aproximadamente al lado de la oreja del lado correspondiente a la mano con que daremos el pase. La mano del pase detrás del balón y la otra como sujeción. La pierna correspondiente a la mano de pase estará retrasada. Ligeramente giro del tronco hacia ese lado. En el momento del pase proyectaremos el brazo fuertemente hacia delante, al mismo tiempo llevaremos la pierna retrasada hacia delante. Soltamos el balón con un golpe de muñeca instantes antes de que la pierna apoye en el suelo. El brazo quedará totalmente extendido y la palma de la mano mirando hacia el suelo y los dedos en la dirección del pase. La trayectoria del balón será ligeramente parabólica, aunque lo más recta posible. El brazo no pasador protege la salida del balón.

EL LANZAMIENTO:



El lanzamiento es el fundamento para el que trabajan todos los demás, pues el objetivo final del baloncesto es meter el balón en la cesta, y para ello hay necesariamente que lanzar.

Hay que trabajar muy duro en todos los fundamentos para conseguir un lanzamiento. Merece, por tanto la pena, esforzarse al máximo en este fundamento, fin último de los demás.

En la práctica diaria, el entrenar este fundamento tiene una ventaja decisiva sobre los demás: a todo el mundo le gusta lanzar, todo el que tiene un balón en las manos se dedica a ello antes que a otra cosa. Aunque esto entraña un **riesgo**: un excesivo componente autodidáctico que nunca es bueno, si bien, como se comentaba al

principio, no se debe olvidar cierta flexibilidad en la ejecución de los fundamentos, en este caso una cierta "personalización" del lanzamiento.

Como cualquier otro fundamento, para que el lanzamiento resulte positivo para el **equipo** se hace preciso que se utilice adecuadamente. Una expresión que de la que se oye hablar con mucha frecuencia es SELECCIÓN DEL LANZAMIENTO. Por selección de lanzamiento entendemos simplemente (y no es poco) el saber elegir el momento adecuado para realizar un lanzamiento. Realmente esto no tiene que ver con el fundamento del lanzamiento propiamente dicho, viene a ser una cuestión más táctica que técnica, pero que se debe conocer perfectamente, porque incidirá directamente no sólo en la efectividad sino también en la biomecánica del lanzamiento. Influyen multitud de factores: posición del defensa, de los compañeros, posibilidades de rebote, situación del marcador, momento del partido, racha de aciertos, etc. Por todo ello no es una cosa fácil de dominar.

Además se hace necesaria otra precisión: en el baloncesto moderno cada vez tiene más importancia el lanzamiento desde lejos, toda vez que los sistemas defensivos y las cada vez mejores capacidades físicas y corpulencia de los jugadores hacen más difícil el lograr buenas posiciones de lanzamiento en posiciones cercanas al aro.