

EL BALONCESTO: HISTORIA Y REGLAMENTO

1. BREVE HISTORIA

El baloncesto nació en 1891 en Estados Unidos, concretamente en la Universidad de MICA, Springfield (Massachusetts), donde se estudiaba la carrera de Educación Física y se impartían cursos prácticos de atletismo, rugby, ciclismo y gimnasia.

James Naismith, profesor de Educación Física, quiso crear un deporte de equipo que se pudiera practicar en el gimnasio durante el frío invernal. Después de analizar los deportes que se practicaban en aquel momento, como el rugby, el fútbol, el béisbol, etc., redactó once normas de un juego, que hoy se conoce como el **baloncesto**.

En España el baloncesto apareció en 1921. El padre escolapio Eusebio Millán Alonso fundó el primer club de baloncesto, el Laietà Básquet Club, en la Escuela Pía de San Antonio de Barcelona. En 1924 se creó la **Federación Española de Baloncesto**. El primer Campeonato de España se celebró en 1933.

2. EL REGLAMENTO

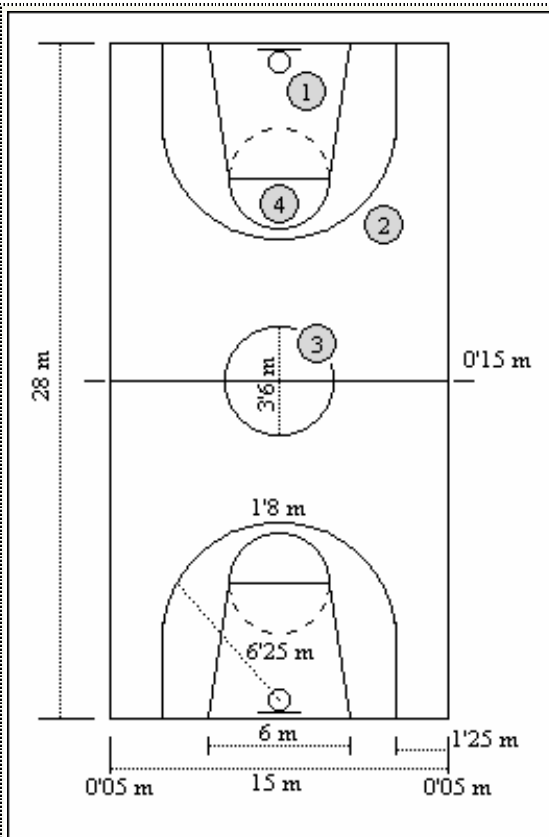
El reglamento actual incluye como normas más importantes las siguientes:

1. SOBRE CUESTIONES GENERALES

El terreno de juego

En el terreno de juego o pista de baloncesto encontramos unas líneas que delimitan los diferentes espacios:

- Zona de tres segundos: botella
- Zona de lanzamiento de 3 puntos. Más allá de la línea de 6'25 m.
- Zona de salto entre dos. Dentro de los tres círculos.
- Zona de tiros libres.



La pelota

Es el objeto que se disputan los dos equipos para poder introducirla en la canasta contraria. Es esférica, con una cámara de goma cubierta de caucho o de algún otro material sintético. Tiene una circunferencia de 75 a 78 cm y un peso de 600 a 650 g.

Los jugadores

En un partido se puede inscribir a 12 jugadores más el entrenador por equipo. Sólo puede haber en la pista cinco jugadores por equipo y los que comienzan el partido son los cinco titulares. El mínimo de jugadores para continuar jugando es de dos.

Los árbitros

En los partidos de cierto nivel, hay dos árbitros: uno principal y otro auxiliar. Los árbitros utilizan un lenguaje mímico o de gestos para comunicarse con los anotadores y cronometradores sin tener que acercarse a la mesa.

El partido

Un partido de baloncesto tiene una duración de 40 minutos de juego efectivo (es decir, se para el reloj cuando se para el juego), divididos en cuatro tiempos de 10 minutos cada uno. El partido comienza con un salto entre dos jugadores de diferentes equipos. Con los otros jugadores alrededor del círculo central, el árbitro lanza la pelota hacia arriba y comienza a jugar el que primero la recupera.

Una vez comenzado el partido, cada equipo ha de intentar conseguir más canastas que el otro. Cada canasta tiene un valor de dos puntos, excepto si se consigue desde fuera de la línea de 6'25 m (3 puntos), o en un tiro libre, desde la línea de lanzamientos de personal (1 punto). El equipo que consigue más puntos durante los 40 minutos de juego gana el partido. En caso de empate, se juegan prórrogas consecutivas de 5 minutos hasta que se desempata.

2. RESPECTO A LAS FALTAS Y SANCIONES

Las faltas personales

Un jugador no puede sujetar a un contrario, empujarlo, impedirle que avance ni, en general, tener ningún contacto con otro jugador del equipo contrario que interfiera su juego. Las faltas personales se sancionan con servicio de banda a favor del equipo contrario y, si se producen en un lanzamiento a canasta, se conceden dos tiros libres (sí se encesta el primero).

Las faltas personales pueden cometerlas tanto los defensores como los atacantes, y cuando la falta personal es intencionada, después de los tiros libres, la pelota queda en posesión del equipo contrario, que servirá de banda.

El jugador que cometa cinco faltas personales deberá abandonar el terreno de juego sin poder regresar de nuevo, pero podrá ser sustituido por otro jugador. Cuando un equipo suma siete faltas personales en una misma parte, todas las faltas cometidas posteriormente serán sancionadas con dos tiros libres o de personal, estén o no en situación de tiro.

Las faltas técnicas

Pueden aplicarse a los entrenadores y a los jugadores, normalmente por falta de respeto o por discutir las decisiones de los árbitros, o por comportamientos antideportivos. Se contabilizan como una falta personal y se sancionan con dos tiros libres.

El campo atrás

Se produce cuando un equipo está en posesión de la pelota y, una vez cruzado el medio campo, lleva de nuevo la pelota a su campo. La pelota pasa al equipo contrario, que deberá sacar de banda desde el medio campo.

Dobles y pasos

Respecto al manejo de la pelota, un jugador que, después de haberla botado, la coge y la vuelve a botar, comete la infracción de dobles. Si avanza con la pelota en las manos sin hacerla botar, comete pasos. Se sancionan con servicio de banda para el equipo contrario.

3. REGLAS RELATIVAS AL TIEMPO

Regla de los 3"': Ningún jugador del equipo atacante puede estar más de tres segundos en la botella, zona comprendida entre la línea de fondo, la de tiros libres y las que las unen.

Regla de los 5"': Un jugador no puede tener más de 5" la pelota en las manos sin pasarla, hacerla botar o lanzarla.

Los 8"': El equipo en posesión de la pelota ha de pasar al campo contrario en menos de 8"'.
Los 24"': Es el tiempo máximo para intentar el tiro a canasta.

La infracción de todas estas normas se sanciona con un servicio de banda para el equipo contrario.

3. LA COMPETICIÓN

FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS DEL BALONCESTO

1. ASPECTOS GENERALES

El baloncesto es un deporte colectivo. En el baloncesto, como en otros deportes colectivos, hay tres elementos principales que interactúan en el desarrollo del juego:

- Los **compañeros**: Son cinco y tienen funciones diferentes.
- Los **adversarios**: También son cinco especialistas en su posición en el campo.
- El **espacio de juego**: El espacio es común para compañeros y adversarios y lo define el reglamento, al determinar las líneas que delimitan el campo y sus zonas o subespacios.

Cada situación es diferente según las decisiones de los compañeros y de los contrarios. Por lo tanto, se crean unas relaciones de cooperación entre los jugadores de un mismo equipo (comunicación motriz) y unas relaciones de oposición con el otro equipo (contracomunicación).

2. FUNDAMENTOS TÉCNICOS

Cada deporte tiene su propia técnica. Está constituida por gestos propios del deporte y se pueden clasificar según sirvan para atacar o defender. Los fundamentos técnicos principales del ataque son tres: **botar, pasar y lanzar**. Cuando un jugador recibe la pelota, tiene tres opciones, que denominaremos la "triple amenaza".

La posición que se adopta para la "triple amenaza" o posición básica es con las rodillas semiflexionadas mientras se sujeta la pelota con los dedos y a la altura entre el pecho y la cintura. Esta posición es también fundamental en las acciones defensivas.

1. EL BOTE Y EL DRIBLING

Botar la pelota es la acción de lanzarla con una mano contra el suelo para que rebote, repetidamente. Es la manera de avanzar cuando se está en posesión de la pelota. Hay que dominar el bote con las dos manos por igual. Podemos distinguir distintos tipos de bote:

- **Bote de protección:** Se utiliza cuando tenemos una defensa cerca que nos impide progresar con la pelota. La pelota se bota entre ambos pies, más abajo de la cintura. Se protege el bote con la pierna y el brazo opuestos.
- **Bote de velocidad:** Se utiliza cuando se quiere avanzar rápidamente y no hay ninguna defensa delante. La pelota se bota en el suelo al lado, por delante del jugador. La pelota, en el rebote, puede subir un poco por encima de la cintura.

Con el *dribbling* podemos efectuar cambios de ritmo y de dirección, que se utilizan para superar a un oponente en defensa.

2. EL PASE

Es la acción de pasar la pelota a un compañero con seguridad y precisión, para poder continuar la jugada de ataque. Es la manera más rápida de avanzar en posesión de la pelota. Los hay de distintos tipos:

- **Pase de pecho:** Es el pase más utilizado en el baloncesto, en distancias cortas y medias. Se inicia desde la posición básica. Con los brazos flexionados a la altura del pecho, se lanza la pelota mediante la extensión de los brazos y con un movimiento de muñeca final. La trayectoria ha de ser recta y rápida para sorprender al contrario.
- **Pase picado:** Se ejecuta igual que el pase de pecho, pero los brazos van en la misma dirección que la pelota, hacia el suelo. La pelota no ha de botar demasiado lejos del receptor para que éste pueda recibirla a la altura de la cintura. También se realiza con una mano.
- **Pase por encima de la cabeza:** Manteniendo la pelota por encima de la cabeza, los brazos se extienden en la misma dirección hacia donde queremos que vaya la pelota y, en el último instante, se le da un golpe seco con las muñecas.
- **Pase de béisbol:** Sujetamos la pelota con las dos manos a la altura de la oreja. Tiene la misma mecánica que el lanzamiento de una piedra o una pelota de béisbol. Sirve para efectuar un pase a larga distancia, sobre todo en los contraataques. También puede ser picado mediante un bote en su trayectoria.
- **Pase de mano a mano:** Se realiza cuando tenemos al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de manos del pasador. En el momento del pase, la mano que sirve la pelota, le da un pequeño impulso para que el otro jugador pueda recibirla.

3. EL TIRO O LANZAMIENTO A CANASTA

El tiro es el lanzamiento de la pelota a canasta con el objetivo de que entre por el centro del aro. Con este elemento fundamental del baloncesto culmina el juego de ataque. Hay, también, diferentes tipos de lanzamiento a canasta:

- **Tiro libre o lanzamiento personal:** Es un lanzamiento estático. Se concede como penalización de las faltas personales del equipo contrario. En posición básica, detrás de las líneas de tiros libres, se coloca la pelota por delante de la cara y se tira a canasta con una mano, mientras la otra sirve de acompañamiento.
- **Lanzamiento en suspensión:** Se ejecuta igual que el personal, pero con una fase de salto. Cuando el cuerpo está en suspensión (en el aire), se realiza el lanzamiento a canasta, con un golpe final de muñeca. Hay cuatro fases: salto, suspensión, lanzamiento y caída.
- **Lanzamiento en bandeja:** Se realiza muy cerca del aro. Este tiro debe dominarse tanto con la mano derecha como con la izquierda, pues es conveniente que el lanzamiento se ejecute con la mano más alejada del defensor. La pelota debe quedar casi amortiguada sobre la canasta, como si se dejara en bandeja. Puede ser el tiro resultante de una jugada de entrada a canasta, de un rebote ofensivo cerca del aro, de una asistencia a un compañero cercano a la canasta o de una finta de algún pívot. Es un lanzamiento muy efectivo.
- **Entrada a canasta:** Es un enceste con una carrera previa. Si nos dirigimos a la canasta por el lado derecho, botaremos la pelota y la lanzaremos con la mano derecha; si vamos por el lado izquierdo, la botaremos y lanzaremos con la mano izquierda. Los dos últimos pasos de la carrera sirven para aproximarse a la canasta e impulsarse hacia arriba, con el fin de dejar la pelota la más cerca posible del aro (lanzamiento en bandeja).
- **Esmachada o mate:** Es una manera de encestar muy espectacular, que ha dado lugar a competiciones específicas (concurso de mates). Los jugadores de la NBA son grandes especialistas en mates. Consiste en impulsar la pelota directamente dentro de la canasta, con una mano o con las dos, por encima del aro. Requiere un gran salto y un fuerte golpe de muñeca.

4. OTROS GESTOS TÉCNICOS

Las fintas: Es el engaño que se efectúa para deshacerse de un defensor. Pueden realizarse con o sin pelota. Es un movimiento simulado de tiro o pase, o desplazamiento del jugador, para desmarcarse. Cuando el contrario ha iniciado su movimiento defensivo, se cambia bruscamente la dirección del movimiento para que aquél no tenga tiempo de rectificar.

Las paradas: Movimiento utilizado a menudo, que marca la ejecución de los gestos posteriores. Se da cuando un jugador que lleva la pelota para su movimiento. Las hay de dos tipos:

- **Parada de un tiempo:** Ambos pies tocan el suelo al mismo tiempo. Las piernas se separan, a la altura de los hombros, y se flexionan, bajando el centro de gravedad, para compensar la inercia de la carrera. Permite escoger el pie de pivote.
- **Parada de dos tiempos:** Se realiza mediante un paso. Un pie toma contacto con el suelo antes que el otro. Hay que compensar la inercia de la carrera repartiendo el peso entre las dos piernas. Sólo se puede pivotar sobre el primer pie que contacta con el suelo, generalmente el más retrasado.

El pivote: Es la acción mediante la cual se fija un pie en el suelo (pie de pivote), para que el otro tenga movilidad en todas las direcciones. El pie de pivote gira sobre la punta del pie. En las paradas de dos tiempos, es el primero en caer al suelo; y en las de un tiempo, se puede optar entre los dos pies, pero no se puede cambiar una vez se ha iniciado el movimiento.

El rebote: Es la acción de recuperar la pelota después de un lanzamiento errado. Si quien recupera el rebote está defendiendo, se llama rebote defensivo y el equipo que recupera la pelota pasa a ser el atacante. Si quien recupera la pelota está atacando, es un rebote ofensivo, y se puede optar por lanzar de nuevo o iniciar una nueva jugada.

El marcaje: Es una técnica propia de la defensa, pero no es exclusiva del baloncesto. Sus principios son:

- En posición básica, con mucha concentración.
- La situación del defensor dependerá de si quiere interceptar un pase o un tiro, y de la situación del atacante respecto a la canasta.
- La distancia en relación con el atacante dependerá de si tiene la pelota o no, si puede progresar con ella o no, y de la situación del atacante respecto a la canasta.

3. ESPECIALIZACIÓN DE LOS JUGADORES

Teniendo en cuenta la alta exigencia técnica requerida por este deporte, los jugadores deben ir especializándose en unas funciones y en unas posiciones determinadas en el campo, según sus características físicas y las necesidades tácticas del juego. Así, se distinguen los siguientes especialistas:

- **Base:** Es el director del juego, tiene gran dominio de la pelota y la capacidad de organización y comunicación con sus compañeros. Estas cualidades suelen atesorarlas, por lo general, jugadores de estatura más baja y más rápidos que la media del equipo.
- **Escolta:** Ayuda al base a subir la pelota para realizar acciones ofensivas. Sus características técnicas combinan las del base y las del alero. El desaparecido Drazen Petrovic fue uno de los mejores escoltas de la historia.
- **Alero:** Tiene la responsabilidad de anotar puntos desde la media o la larga distancia, o mediante entradas en canasta. Ha de ser un gran lanzador.
- **Poste:** Es un jugador alto, que juega de espaldas ala canasta, igual que el pívot, pero que tiene mayor movilidad para entrar y salir de la zona y participar en el juego exterior del equipo.
- **Pívot:** Es el encargado de los rebotes, tanto ofensivos como defensivos, de buscar buenas posiciones para lanzar estando bajo la canasta y de dificultar las entradas de los pívots contrarios. Son jugadores muy altos y muy fuertes.

4. FUNDAMENTOS TÁCTICOS DEL BALONCESTO

Lo que determina si se está atacando o defendiendo es la posesión o no de la pelota.

El **ataque** es un conjunto de acciones de un equipo cuando tiene la posesión de la pelota. Se caracteriza por la necesidad de progresar con ella hacia la canasta contraria, con el objetivo de anotar puntos.

La **defensa** es el conjunto de acciones de un equipo para impedir la progresión del equipo atacante hacia la propia canasta y así evitar que el equipo oponente anote puntos. En definitiva, el objetivo de la defensa es recuperar la pelota para pasar al ataque.

La **táctica** es la puesta en práctica de los sistemas de juego de ataque y de defensa para conseguir los objetivos del juego.

1. SISTEMAS DEFENSIVOS

Defensa individual: Cada jugador del equipo realiza el marcaje de un atacante concreto del otro equipo. Este seguimiento o defensa puede realizarse en todo el campo o a partir del medio campo.

Defensa en zona: Cada jugador defiende una zona específica del campo, normalmente la zona alrededor de la botella, independientemente del jugador atacante que en ella se encuentre. Hay muchos sistemas de defensa en zona y se conocen por el número de jugadores alineados, comenzando a partir de la posición más alejada de la canasta. Así, tenemos como sistemas más habituales los siguientes:

- **Zona 2-3:** Dos defensores avanzados, normalmente el base y el escolta, a cada extremo de la línea de tiros libres, y tres defensores altos, normalmente el pívot entre dos aleros, más cerca de la canasta. Asegura el rebote y permite iniciar el contraataque con rapidez. Puede ser vulnerable por el pasillo que se encuentra entre ambas líneas.
- **Zona 2-1-2:** Es parecida a la anterior, pero con el pívot un poco más avanzado. Se evitan cruces ofensivos. Puede ser vulnerable en la zona superior de la línea de tiros libres y en la línea de fondo, bajo la canasta.
- **Zona 1-2-2:** El jugador 1 tiene que ser un defensor muy rápido, normalmente el base. Esta zona es vulnerable en el centro de la botella.

Hay muchas combinaciones de sistemas defensivos en zona, según el tipo de ataque a que se enfrente, los objetivos

que persiga y la consiguiente disposición de los jugadores, que será la que dará nombre al sistema.

Defensa mixta: Utiliza ambos tipos de defensa. Algunos jugadores defienden una zona, normalmente la botella, y otros realizan un marcaje a algún atacante. Normalmente se utiliza cuando el equipo contrario dispone de un jugador destacado por su efectividad, en quien se basa el juego de ataque del equipo.

2. SISTEMAS OFENSIVOS

Los sistemas tácticos en ataque están determinados, como los de defensa, por la distribución de los jugadores en el espacio de juego, y se adoptan unos u otros según el tipo de defensa que efectúe el equipo contrario y las características de los mismos jugadores. Los sistemas de ataque más comunes son los siguientes:

Contra una defensa individual: Lo más habitual es lo siguiente:

- **1 X 1 (uno contra uno):** si se está en posesión de la pelota, el 1 contra 1 se convierte en una lucha entre la técnica individual en las fintas y el manejo de la pelota por parte del atacante, contra la técnica y la velocidad defensiva del que realiza el marcaje. Cuando no se tiene la posesión de la pelota, el jugador atacante tiene que desmarcarse de su defensor con fintas y bloqueos de sus compañeros.
- **El bloqueo:** Puede considerarse también una técnica específica. Consiste en interponerse en la trayectoria del defensa que marca a algún compañero, sin hacerle falta, para que éste se desmarque y pueda recibir la pelota, lanzarla a canasta, pasarla o progresar con ella.

Contra sistemas zonales: La mejor forma de contrarrestar una defensa en zona son los lanzamientos efectivos desde fuera de la botella. Si los defensores salen a parar los lanzamientos, los pivots tienen el camino libre. Igual que los sistemas de defensa en zona, los sistemas de ataque se denominan de acuerdo con la posición de los jugadores.

- **Sistema 2-3 o 2-1-2:** Un base y un escolta arriba, un alero a cada lado y un pivot, que se moverá por la zona de fondo o a la altura de la línea de tiros libres.
- **Sistema 1-3-1:** Un base reparte el juego a dos aleros que se sitúan a los dos lados de la botella, un pivot en posición alta y un pivot por la línea de fondo y bajo la canasta (pivot en posición baja).