

FUNDAMENTOS BÁSICOS Y REGLAS DEL BASQUETBOL

El baloncesto, basquetbol o básquetbol (castellanización de *basketball* en inglés) es un deporte en equipo, en el que dos bandos de jugadores se enfrentan y tienen como objetivo hacer entrar un balón en el aro del equipo contrario. Gana el juego el equipo que más anotaciones o “canastas” haga.

La cancha de básquetbol es una superficie plana, interior o exterior, que tiene un aro en cada extremo suspendido a unos tres metros de altura. Cada vez que un equipo realiza una canasta, suma puntos. Cada canasta tiene distinto puntaje de acuerdo con el lugar de la cancha desde el que se realiza el tiro.

El básquetbol es uno de los deportes más practicados en la actualidad por equipos de hombres y mujeres, tanto de forma profesional como amateur. La liga más reconocida de básquetbol es la NBA, una liga privada estadounidense en la que juegan equipos como Los Ángeles Lakers y los Chicago Bulls. Además, existen otras variantes de este deporte, como baloncesto en silla de ruedas, el streetball y el baloncesto 3×3.

La Federación Internacional de Baloncesto (FIBA) es el ente regulador de la práctica de este deporte en el mundo entero y la encargada de organizar competiciones oficiales. El básquetbol es deporte olímpico desde 1936.



Las principales características del básquetbol son:

- **Objetivo.** El objetivo del juego es atravesar con el balón el aro del equipo contrario, tantas veces como sea posible, para acumular puntos. Gana el equipo con más puntos al final del partido.
- **Anotaciones.** Cada canasta corresponde a una anotación, pero las canastas tienen distinto puntaje de acuerdo al lugar de la cancha desde el que se realiza el tiro. Una canasta vale dos puntos si se realiza dentro de la línea de tres puntos (a 6,75 m del aro), tres puntos si es de larga distancia y un punto si es un tiro libre.
- **Campo de juego.** La cancha de básquetbol es un rectángulo que mide 28 metros por 15 y tiene una canasta en cada extremo.
- **Duración.** El juego dura cuatro períodos de diez minutos cada uno, con la posibilidad de un tiempo extra de cinco minutos en caso de que exista un empate en la puntuación.
- **Duración.** Se enfrentan dos equipos de máximo doce jugadores cada uno. Solo puede haber cinco jugadores de un equipo simultáneamente en la cancha.

- **Árbitros.** Durante el partido intervienen: un árbitro principal, un árbitro auxiliar y los árbitros de mesa. El árbitro tiene como función dar inicio y final al partido, impartir sanciones y controlar el juego.

Las **reglas** del básquetbol son **elaboradas y modificadas por la FIBA (Federación Internacional de Baloncesto)**. En algunos casos, estas reglas difieren de las usadas en algunas ligas como la NBA (National Basketball Association) o la WNBA (Women's National Basketball Association).

El básquetbol internacional se rige por las siguientes reglas fundamentales:

Juego

- En un partido se enfrentan dos equipos de doce jugadores cada uno.
- El juego comienza con un salto entre dos jugadores de ambos equipos en el centro de la cancha.
- Los equipos pueden hacer tantas sustituciones como deseen.
- Cuando un equipo tenga posesión del balón, tendrá 24 segundos para intentar un tiro al aro.
- Un jugador no podrá permanecer en la zona restringida del aro del contrincante durante más de tres segundos para el ataque.
- El jugador no podrá driblar, detenerse y luego continuar driblando. En ese caso, tiene dos pasos para intentar un tiro al aro o pasar el balón a un compañero.
- Una vez que un equipo pasa la línea de mitad de cancha, no podrá volver para atrás.

Faltas

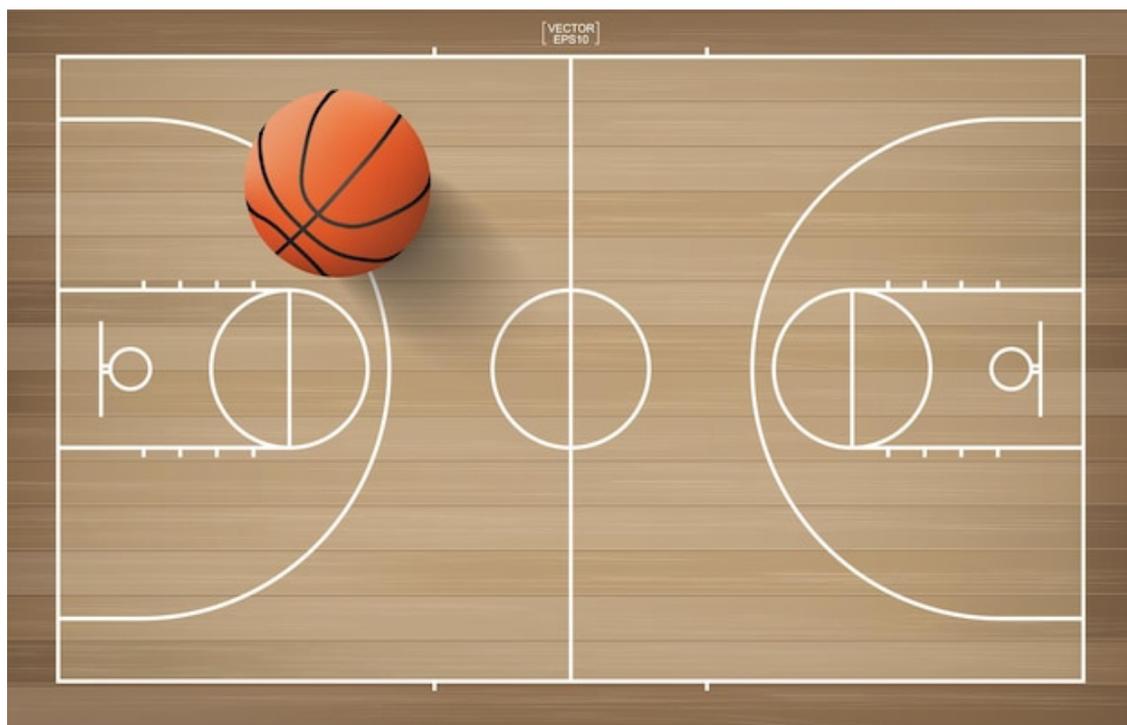
- Los contactos ilegales entre contrincantes son considerados faltas personales y acarrearán sanciones individuales y colectivas.
- Un jugador puede cometer cinco faltas en un partido.
- Un equipo solo podrá hacer cuatro faltas en cada cuarto. En caso de superar este número, se le otorgarán al equipo rival dos tiros libres.
- Los tiros libres también son otorgados cuando se le comete una falta a un jugador durante el lanzamiento.

Puntaje

- Gana el equipo que obtiene mayor cantidad de puntaje, el puntaje se logra encestando el balón en el aro del equipo contrario.
- Un partido de básquetbol no puede terminar en empate, por lo que al finalizar el partido se otorgan sucesivos tiempos extra de cinco minutos hasta que algún equipo se haga con la delantera.
- Las canastas valen tres puntos cuando el lanzamiento se realiza por fuera de la línea de tres puntos, dos puntos cuando el lanzamiento se realiza por dentro de la línea de tres puntos y un punto cuando el lanzamiento es de tiro libre.

Tiempo

- El juego dura cuatro períodos de diez minutos cada uno, con la posibilidad de un tiempo extra de cinco minutos en caso de que exista un empate en la puntuación. En la NBA los cuartos duran doce minutos cada uno.
- El tiempo se para cada vez que el balón no está en juego.
- El tiempo muerto es un tiempo de un minuto que puede ser pedido por alguno de los dos entrenadores para que su equipo se reúna en el banco.



Los principales elementos para la práctica de básquetbol son:

- **Cancha**

Tiene forma rectangular y debe ser llana y estar libre de obstáculos. Mide 15 metros de ancho por 28 de largo y está dividida en dos porciones por una línea al medio, en la que hay un círculo de 3,6 metros de diámetro.

En cada extremo de la cancha hay un aro, suspendido a unos 3 metros del suelo, que está ubicado en un área semicircular de 4,9 x 8,32 metros y que separa el área de tiro de 2 puntos del área de tiro de 3 puntos.

- **Canasta**

Está formada por un aro con una red, en el que se introduce el balón para realizar anotaciones. El aro está sujetado al tablero, que mide 1,05 de alto por 1,80 de largo. La canasta debe estar ubicada a 3,05 m del suelo y su aro debe estar hecho en acero y unido a la red por doce puntos.

- **Balón**

Tiene una forma esférica y su tamaño varía de acuerdo a la categoría y tipo de juego. Los balones de básquetbol profesional masculino miden entre 75 y 78 cm y los balones de básquetbol profesional femenino miden entre 72 y 74 cm.

Son balones con una gran capacidad de rebote y suelen estar formados por una cámara recubierta de materiales como cuero, goma o algún otro material sintético de superficie rugosa. El color más usado en balones de básquetbol es el naranja, pero los hay de muchos colores como negro, blanco, azul o rojo.

- **Indumentaria**

Los jugadores de básquetbol tienen un uniforme que suele consistir en una camiseta numerada sin mangas (o de manga corta, no está permitida la camiseta de manga larga), pantalones cortos y zapatillas.

El básquetbol tiene tres fundamentos elementales:

- **El bote o drible**

Todo el tiempo que un jugador tenga el balón deberá botarlo contra el suelo. Este movimiento se realiza con una sola mano y de manera controlada, para que el jugador pueda, al mismo tiempo, caminar o correr. El bote no puede hacerse con ambas manos, ni

puede el jugador avanzar sin hacerlo. Cuando el jugador se detiene deberá obligatoriamente hacer un pase o tendrá dos pasos para intentar un tiro al aro.

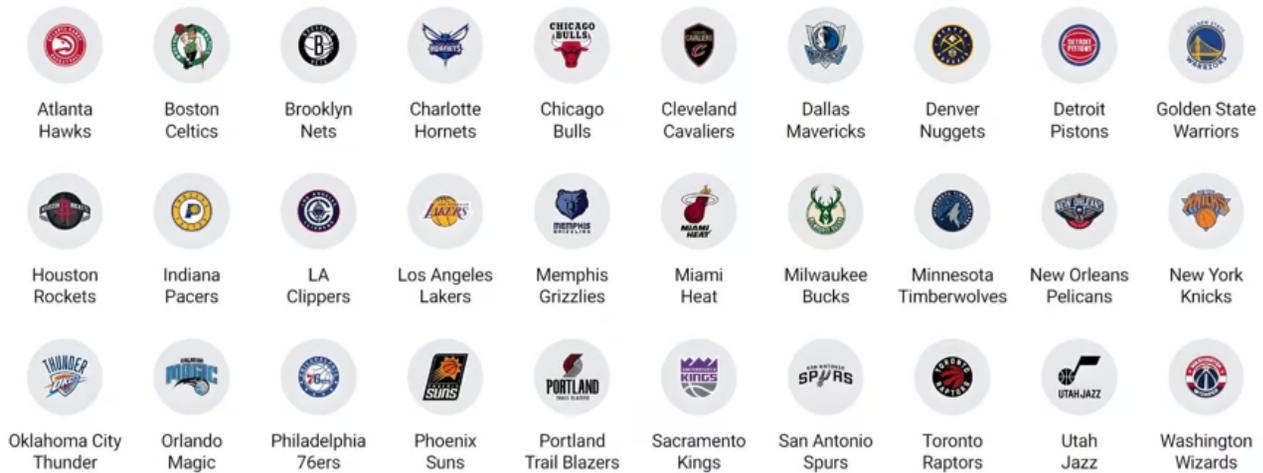
- **Los pases**

Se llama pase a la acción de entregar el balón a un compañero, de modo efectivo y preciso, a través de una variedad de movimientos. Los contrincantes pueden intentar interrumpir un pase y adueñarse del balón. Los principales pases en básquetbol son: el pase de pecho, el pase de espalda, el pase picado (botando una vez contra el suelo), el pase por encima de la cabeza y el alley-oop (tirar cerca de la canasta para que un compañero la emboque).

- **Los tiros**

Un tiro consiste en arrojar el balón al aro, lo que supone una anotación. Los tiros pueden ser:

- **Tiro en suspensión.** Consiste en lanzar el balón a la canasta tras elevarse en el aire.
 - **Tiro en estático.** Consiste en lanzar el balón hacia el aro estando de pie.
 - **Tiro libre.** Consiste en tirar el balón desde la línea de tiro libre luego de una falta y sin saltar.
 - **Tiro de bandeja.** Consiste en lanzar el balón al aro en carrera, dando como máximo dos pasos sin botar la pelota contra el suelo.
 - **Tiro de mate.** Consiste en dar un salto y meter el balón en el aro tocando o colgándose del aro.
 - **Tiro de gancho.** Consiste en un tiro contra el aro, ya sea con ambas manos o con una sola haciendo con ella de gancho en el aire.
- 



NBA

La National Basketball Association (Asociación Nacional de Baloncesto) es una liga privada de baloncesto profesional estadounidense y una de las más reconocidas del mundo. Esta liga no depende de la Federación Estadounidense de Baloncesto, ya que es una liga privada, pero suele tener convenios con ella y con la FIBA (Federación Internacional de Baloncesto).

La NBA fue fundada en 1946 en Nueva York por los dueños de los más importantes clubes de básquetbol estadounidenses. Actualmente está conformada por 30 equipos o franquicias, agrupadas en dos conferencias: la este y la oeste, y en seis divisiones de cinco equipos cada una.

Los equipos que más títulos ganaron en la NBA son: Boston Celtics, Los Angeles Lakers, Chicago Bulls, Golden State Warriors y San Antonio Spurs.

El básquetbol surgió en la YMCA (Young Men's Christian Association o Asociación de Jóvenes Cristianos) de Springfield, Estados Unidos, ante la necesidad de alumnos y profesores de practicar un deporte bajo techo durante el crudo invierno de la región. Su invención, en 1891, se atribuye al profesor de educación física canadiense James Naismith (1861-1939). Sin embargo, también se conocen antecedentes de este deporte en las culturas ancestrales mesoamericanas (particularmente la maya y la azteca).

Las 13 reglas que estableció Naismith para la práctica de básquetbol fueron:

1. El balón puede lanzarse en cualquier dirección, con una o dos manos.

2. El balón puede golpearse, pero nunca con el puño.
3. El jugador no puede correr con el balón en sus manos.
4. El balón debe sostenerse solo con una o dos manos. No se puede usar ninguna otra parte del cuerpo para sostenerlo.
5. Un jugador no puede agarrar, empujar o realizar ninguna acción violenta e intencionada hacia un oponente. Una infracción de este tipo es considerada falta.
6. Se considera falta a la acción de golpear el balón con el puño y las situaciones descritas en los puntos 3, 4 y 5.
7. Si un equipo comete tres faltas consecutivas se le dará un tanto al equipo rival.
8. Un tanto se marca cuando el balón es lanzado hacia el aro y entra.
9. Cuando el balón sale del campo, el jugador que lo toque deberá lanzarlo de nuevo al campo (no debe demorarse más de cinco segundos para hacerlo).
10. El árbitro auxiliar es el encargado de juzgar y sancionar las faltas durante el partido.
11. El árbitro principal es el encargado de llevar el control del tiempo, de la posesión del balón y los tantos.
12. El partido tiene una duración de dos tiempos de quince minutos y cinco minutos de receso en el medio.
13. El equipo que marque más tantos será el ganador. En caso de empate, el partido puede continuar hasta que se marque una canasta.

El primer partido profesional de básquetbol de la historia fue en 1896 y, desde entonces, el baloncesto fue evolucionando hasta definir sus reglas de un modo profesional. En 1936 el básquetbol masculino fue introducido como deporte olímpico en las olimpiadas llevadas a cabo en Berlín. Por su parte, el básquetbol femenino se convirtió en deporte olímpico en los juegos de Montreal 1976.

Referencia:

Equipo editorial etecé. (2022) Básquetbol. Recuperado de: <https://concepto.de/basquetbol/>