

1

¡Coleccionalos!

Baloncesto

El deporte ráfaga



Conoce lo básico y disfrútalo: fundamentos, medidas, posiciones.

SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA





Desde que el presidente de la República, Licenciado Enrique Peña Nieto, me permitió asumir la dirección general de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, me comprometí a trabajar arduamente, con toda mi capacidad, para cumplir con los objetivos de llevar las bondades del deporte y la activación física a los niños, jóvenes y adultos de este país, para poder estar en condiciones de contar con una sociedad más sana.

Me dispuse a trabajar a favor de un México más competente, siguiendo las directrices y metas trazadas por el Gobierno de la República, a través de los programas que impulsa este organismo, para que podamos hacer una propuesta que surja desde las escuelas, al depositar una semilla que estimule y ayude a los niños desde temprana edad a tomar consciencia de la importancia en sus vidas de hacer cualquier actividad física.

Es a través de la educación y el deporte que podemos ayudar a que haya un mayor número de mexicanos sanos, a prevenir el delito y promover un funcionamiento adecuado e integral de la sociedad, al armonizar el aspecto físico, social y mental, de acuerdo a la propia forma de vida.

Desde muy pequeño estuve ligado a la actividad física, es por eso que soy optimista cuando pienso en el porvenir de la niñez y del deporte nacional. A través de este manual con valiosa información, ustedes, niños, jóvenes, adultos, padres de familia y maestros, podrán vivir de una forma diferente el deporte, acercarse y adentrarse en su historia de manera divertida y con prácticos consejos, pero además, conocer particularidades de cada una de las disciplinas que se practican en el mundo.

Cómo clavadista y medallista olímpico, sé del esfuerzo que se debe realizar día con día para triunfar y para poner a México en todo lo alto. El éxito requiere de sacrificios, de tenacidad, de voluntad para no vencerse. Es por eso que los exhorto a que persigan sus metas y alcancen sus sueños. Todo es posible cuando se cree y se confía en uno mismo.

Los invito a que aprovechen el uso del tiempo libre para consolidar el hábito de la activación física sistematizada a lo largo de toda su vida, de tal manera que ésta sea más sana, plena, productiva y de esta manera transformar a México.

Afectuosamente.

Lic. Jesús Mena Campos
Director General

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

Los Deportes con los Esquinceles

DIRECTORIO

Lic. Jesús Mena Campos
Director General de la Comisión Nacional de
Cultura Física y Deporte

Lic. Emilio Manuel Trinidad Zaldívar
Coordinador de Comunicación Social de la
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

EQUIPO EDITORIAL

Alejandro Ochoa Villaseñor
Ilustración, textos y diseño

Lic. Rafael Aarón Velasco Aguilar
Diseño gráfico y formación

Todos los derechos reservados. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

SEGUNDA EDICIÓN, NOVIEMBRE, 2014

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA



Introducción

Precisión, encestes espectaculares y velocidad pura sobre el piso de duela es lo que observamos y disfrutamos en el constante ir y venir de los equipos que se disputan un partido de baloncesto.

El baloncesto lo juegan dos equipos de cinco jugadores cada uno y el objetivo consiste en encestar el balón en la canasta del equipo contrario e impedir que el otro equipo enceste en la tuya. Al final del partido gana el equipo que más puntos haya conseguido.

Si crees que esto es fácil, piensa que un balón de talla siete –lo que significa que tiene una circunferencia entre 74.9 y 78 centímetros– tiene que entrar en el aro de la canasta que mide tan sólo 45 centímetros de diámetro y está colocada a 3.05 metros de altura del suelo y que en general, cuando un equipo inicia su posesión del balón, tiene solamente 24 segundos para intentar el enceste... Sin duda, con estos pocos datos ya te habrás imaginado por qué al juego del baloncesto le llaman el deporte ráfaga.

Historia del Baloncesto

En el norte de Estados Unidos, se dificultaba mucho realizar casi cualquier actividad al aire libre durante el invierno. Ante este problema, le encargaron a James Naismith quien era profesor de la Universidad de Springfield en Massachussets, que ideara algún deporte que se pudiera jugar bajo techo.

El profesor James Naismith primero analizó los deportes que se practicaban por aquella época, llegando a la conclusión de que la característica dominante en ellos, era la fuerza y/o el contacto físico. Ante ello, se planteó el reto de idear algo muy activo, pero que requiriera más destreza que fuerza y que además, no tuviera mucho contacto físico.

Con estos pensamientos rondando por su cabeza, recordó que en su infancia practicaba un antiguo juego llamado "duck on a rock" (algo así como pato sobre la roca) que consistía en intentar pegarle a un objeto colocado sobre una roca lanzándole una piedra... Quizá este recuerdo fue la inspiración base para inventar el nuevo deporte.

Naismith pidió a los encargados de mantenimiento del gimnasio que le proporcionaran unas cajas de unos 50 cm. de diámetro. Al día siguiente, cuando el profesor llegó al gimnasio, en lugar de las cajas solicitadas se encontró con que le habían llevado cestas de melocotones, algo más abiertas por la parte superior que la inferior, las cuales mandó colgar en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio. Éstas se colocaron al azar a 3.05 metros de altura.

Con un balón de futbol, se jugó el primer partido.
Era diciembre de 1891.

James Naismith, nació en Ramsay, cerca de Almonte en Ontario, Canadá en 1861. Era diplomado en Medicina, Psicología y Teología, así como profesor de Educación Física. En los Juegos Olímpicos de Berlín en 1936 vio como el deporte del *basketball* que había inventado, alcanzaba la categoría Olímpica acompañado en el Palco de Honor por Adolfo Hitler. Murió en 1939 a la edad de 78 años.

Conocer para disfrutar

Fundamentos del baloncesto

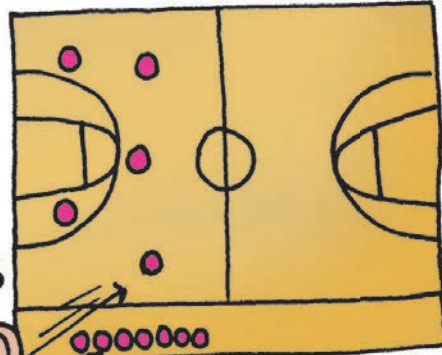
Antes de las ganas de estar presente en un buen partido de baloncesto, ya sea como jugador o como espectador, existen muchos elementos para que el partido se juegue: la cancha, las canastas, el balón, los uniformes, las reglas, las bancas, las actas, el silbato, los cronómetros... Aquí te informamos sobre los aspectos más importantes para conocer y sentir la pasión del deporte ráfaga.

Inicio del partido

El juego inicia cuando el árbitro lanza el balón hacia arriba desde el centro del círculo y los dos jugadores saltan para intentar desviarla hacia un compañero.



EL EQUIPO ESTÁ FORMADO POR 12 JUGADORES, CINCO EN LA CANCHA Y SIETE SUPLENTE.



Jugadores

El entrenador puede cambiar a los jugadores las veces que requiera aprovechando las interrupciones del juego.

EN LA MAYORÍA DE LOS PARTIDOS SUELEN SER DOS LOS ÁRBITROS QUE DIRIGEN EL ENCUENTRO.



Árbitros

Mesa de anotadores

LA MESA DE ANOTADORES ESTÁ INTEGRADA POR EL ANOTADOR, EL CRONOMETRADOR, EL OPERADOR DE LA REGLA DE LOS 24 SEGUNDOS Y, SI LO HAY, EL COMISARIO.

DESDE ESTA MESA SE LLEVA EL CONTROL DE TODAS LAS INCIDENCIAS DEL PARTIDO: LOS PUNTOS, EL TIEMPO, LAS FALTAS, LOS CAMBIOS... Y ELABORAR EL ACTA DEL PARTIDO.



EL TIEMPO LÍMITE DE POSESIÓN QUE TIENE CADA EQUIPO PARA TIRAR Y QUE EL BALÓN TOQUE EL ARO O ENTRE EN LA CANASTA ES DE 24 SEGUNDOS.



Saque de banda y de fondo

Se debe sacar antes de cinco segundos o el balón pasa al equipo contrario.

Tiempo de posesión

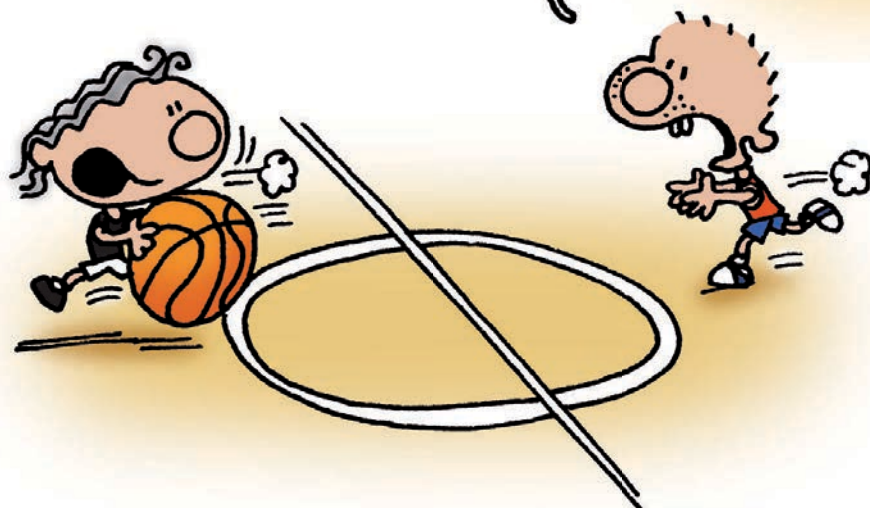


Área restringida



NO SE PUEDE PERMANECER MÁS DE TRES SEGUNDOS EN EL ÁREA RESTRINGIDA DEL EQUIPO CONTRARIO, CUANDO EL BALÓN SE ENCUENTRA EN SU CAMPO.

NO ME LA PASES GREÑAS, DEJA CRUZO EL MEDIO CAMPO



Campo atrás

El equipo que ataca, una vez que ha pasado el medio campo, no puede regresar el balón a su campo en esa jugada.

UN PARTIDO SE
COMPONE DE CUATRO
PERIODOS DE 10
MINUTOS CADA
UNO.

EN EL MEDIO
TIEMPO EL
DESCANSO ES DE
15 MINUTOS.

ES LA HORA DE
VER LA TELE,
CENAR PIZZA,
LLAMARLE A LA
NOVIA.

¡NO
CHIPOTES!



HAY UN DESCANSO
DE DOS MINUTOS ENTRE
EL PRIMERO Y EL
SEGUNDO PERIODO.

OTRO ENTRE
EL TERCERO
Y EL CUARTO.

Y ANTES DE
CADA PERIODO
EXTRA.

Duración de un partido

Si al final del cuarto periodo el marcador es empate, se jugará un periodo extra de cinco minutos, o los periodos que se requieran para desempatar.



Dribling o bote

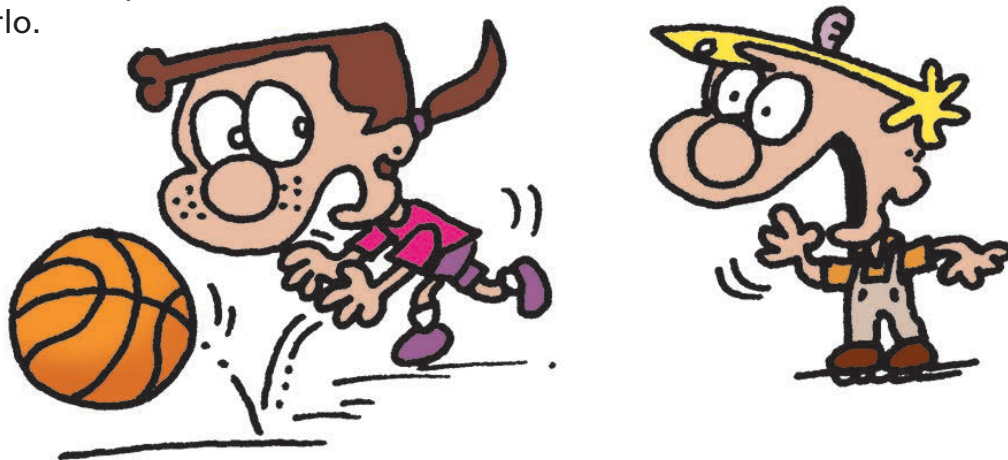
Después de haber botado el balón y volver a cogerlo no se pueden dar más de dos pasos, aunque tampoco se permite dar dos pasos y quedarse quieto, se debe soltar el balón inmediatamente.



Conducción

Un jugador no puede botar el balón con las dos manos a la vez. Si un jugador bota el balón y luego deja de hacerlo, debe pasar o tirar el balón, pero no volver a botarlo.

¡NO PECAS, NO LA BOTES CON LAS DOS MANOS!





Falta personal

Cuando un jugador entra en contacto con su oponente y le causa una desventaja, invadiendo el llamado cilindro del jugador. A las cinco faltas personales, el jugador ya no puede seguir en el juego.

Falta antideportiva

Son las que ponen en peligro el físico del adversario.



Falta técnica

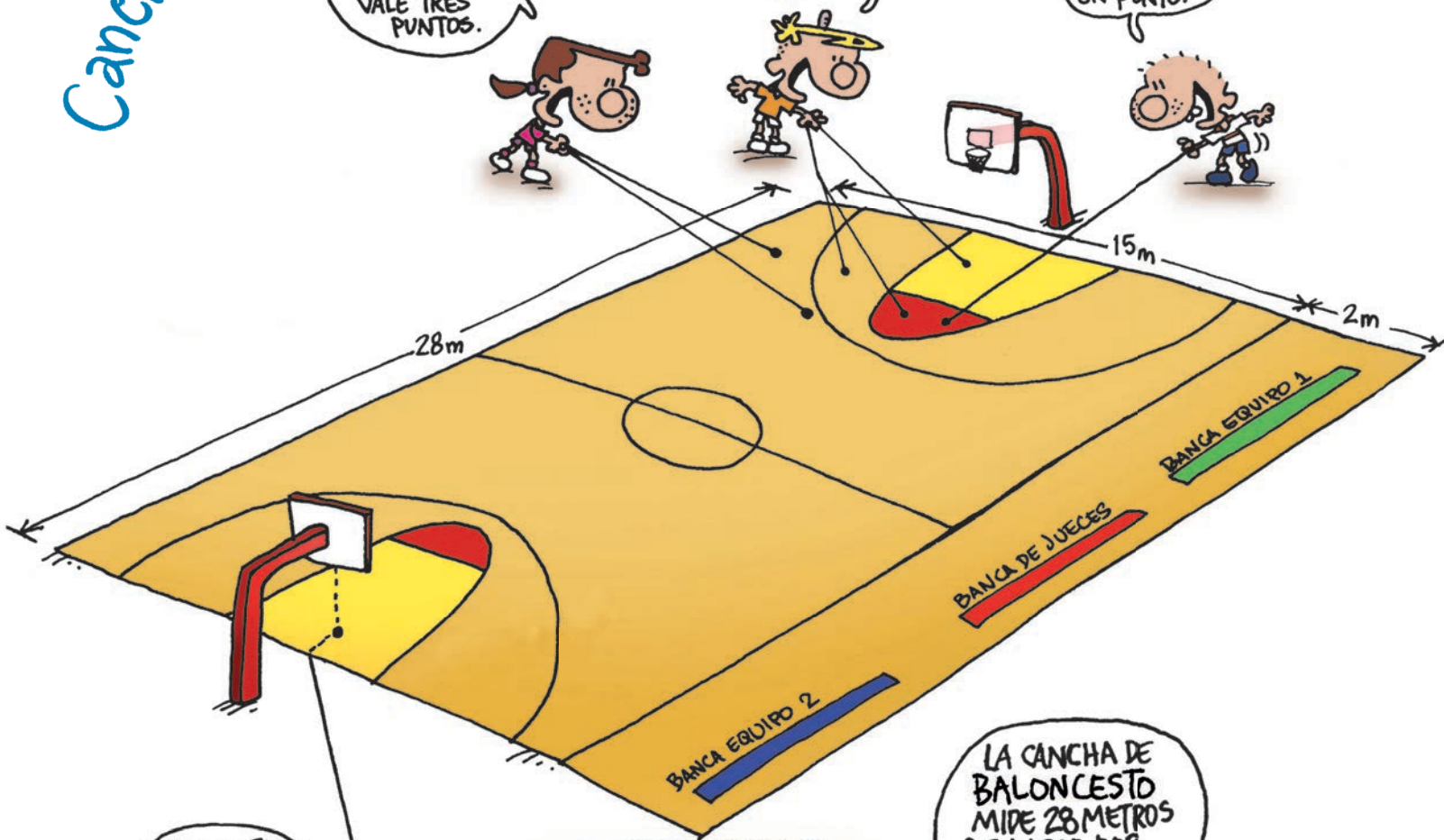
Es una falta de un jugador o de un miembro de la banca, por un comportamiento impropio en un partido de baloncesto.

Cancha, Balón y Tablero

SI EL TIRO ES DE ATRÁS DEL MEDIO CÍRCULO Y ES CANASTA, VALE TRES PUNTOS.

SI LA CANASTA SE HACE TIRANDO DESDE ESTAS TRES ÁREAS, LA CANASTA VALE DOS PUNTOS.

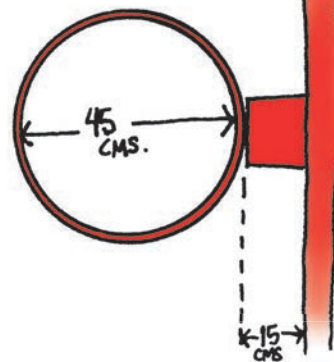
ESTA ES EL ÁREA DEL TIRO DE CASTIGO. SI SE ENCESTA, LA CANASTA VALE UN PUNTO.



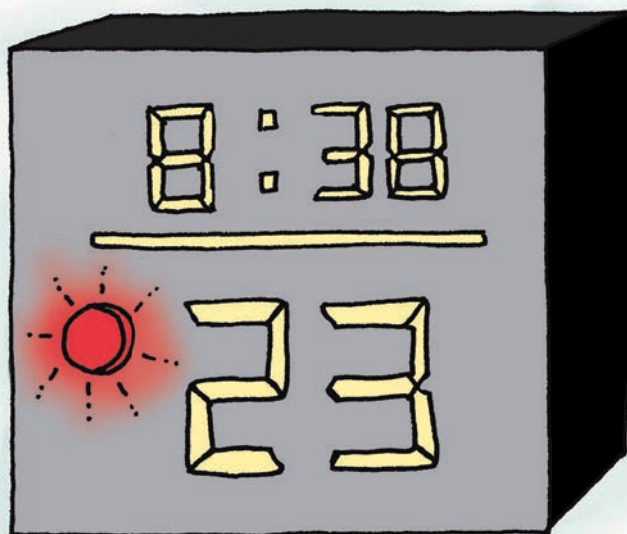
LA CANASTA ESTA A 1.20 METROS DE LA LÍNEA DE FONDO. ¡CIARO! A 3.05 METROS DE ALTO.

DEL ARO AL TIRO LIBRE HAY 4.60m. Y DEL ARO A LA LÍNEA FINAL 1.20m.

LA CANCHA DE BALONCESTO MIDE 28 METROS DE LARGO POR 15 METROS DE ANCHO.



Arriba de cada tablero está colocado un dispositivo que contiene el reloj que marca el tiempo de juego que falta y el dispositivo de los 24 segundos.



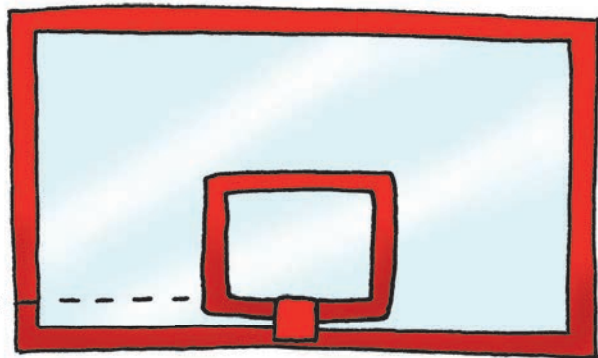
TIENE UNA RÉPLICA DEL RELOJ DEL PARTIDO.



ÉSTE ES EL NIVEL DE LA PARTE SUPERIOR DEL ARO.



9:36
20



EL TABLERO ES DE VIDRIO TEMPLADO



1.05 m.
45 cm

56 cm

1.80 m

EL BALÓN ES DE COLOR NARANJA, CON 8 GAJOS Y LÍNEAS NEGRAS



PESA ENTRE 600 Y 650 gr., O SEA, POCO MÁS QUE MEDIO KILO.



EL INTERIOR DE LA PELOTA ES DE GOMA, LUEGO TIENE UNA CAPA DE NYLON Y CUBIERTA DE CUERO RUGOSO.



PARA SABER SI EL BALÓN ESTÁ INFLADO A LA PRESIÓN CORRECTA, SE SUELTA ÉSTE A UNA ALTURA DE 1.80 m. Y TIENE QUE VOTAR HASTA 1.40 m.



1.80 m.

1.40 m.

Deporte Ráfaga

El baloncesto es llamado el deporte ráfaga porque se juega muy rápido. En segundos las distintas jugadas deben realizarse, por eso los árbitros y los encargados de llevar el control del tiempo en la mesa de anotaciones siempre están muy atentos con el tiempo.



Posiciones

Comprender las características que deben tener los jugadores de acuerdo con la posición de juego que van a asumir, es fundamental para que el equipo pueda ser competitivo hoy en día.

Estas son las cinco posiciones de un equipo de baloncesto y sus características:



Manejador - repartidor: También este jugador es llamado *playmaker* (creador de juego). Es el que sube el balón hasta el campo contrario y dirige el juego de ataque de su equipo. Sus características recomendables son: buen manejo de balón, visión de juego, capacidad de dar buenos pases, buena velocidad y un acertado tiro exterior. En estos jugadores son muy importantes tanto las asistencias como los puntos conseguidos, un buen manejador debe lograr ambas cosas. Normalmente estos jugadores no miden más de dos metros de altura. Algunos jugadores de esta posición son Óscar El Diablo Castellanos, Enrique Zúñiga, Magic Jonson, John Stockton, Steve Nash entre otros.

Tirador o canasta más alejado del aro:

Es un jugador normalmente más bajo, rápido y ágil que el resto del equipo. Generalmente es el máximo anotador del equipo. Tiene un muy buen tiro al aro incluyendo el tiro de tres puntos, además de dominar el balón posee una gran capacidad para entrar a la canasta y apoya al manejador en situaciones de presión. La altura de los tiradores varía entre 1.90 y 2 metros. Arturo Guerrero y Manuel Raga, Kobe Bryant y Michael Jordan son un ejemplo para esta posición.



Tirador, o canasta más cercano del aro: Es el jugador más equilibrado del equipo. Su equilibrio está entre la fuerza y el tiro. A la defensiva es el jugador más importante por su capacidad de combinar altura con velocidad. El "Tirador" también suele culminar la mayoría de los contraataques. Un ejemplo de jugadores de esta posición pueden ser Luis Manuel *El Chango* López, Larry Bird o Predrag Stojakovic.

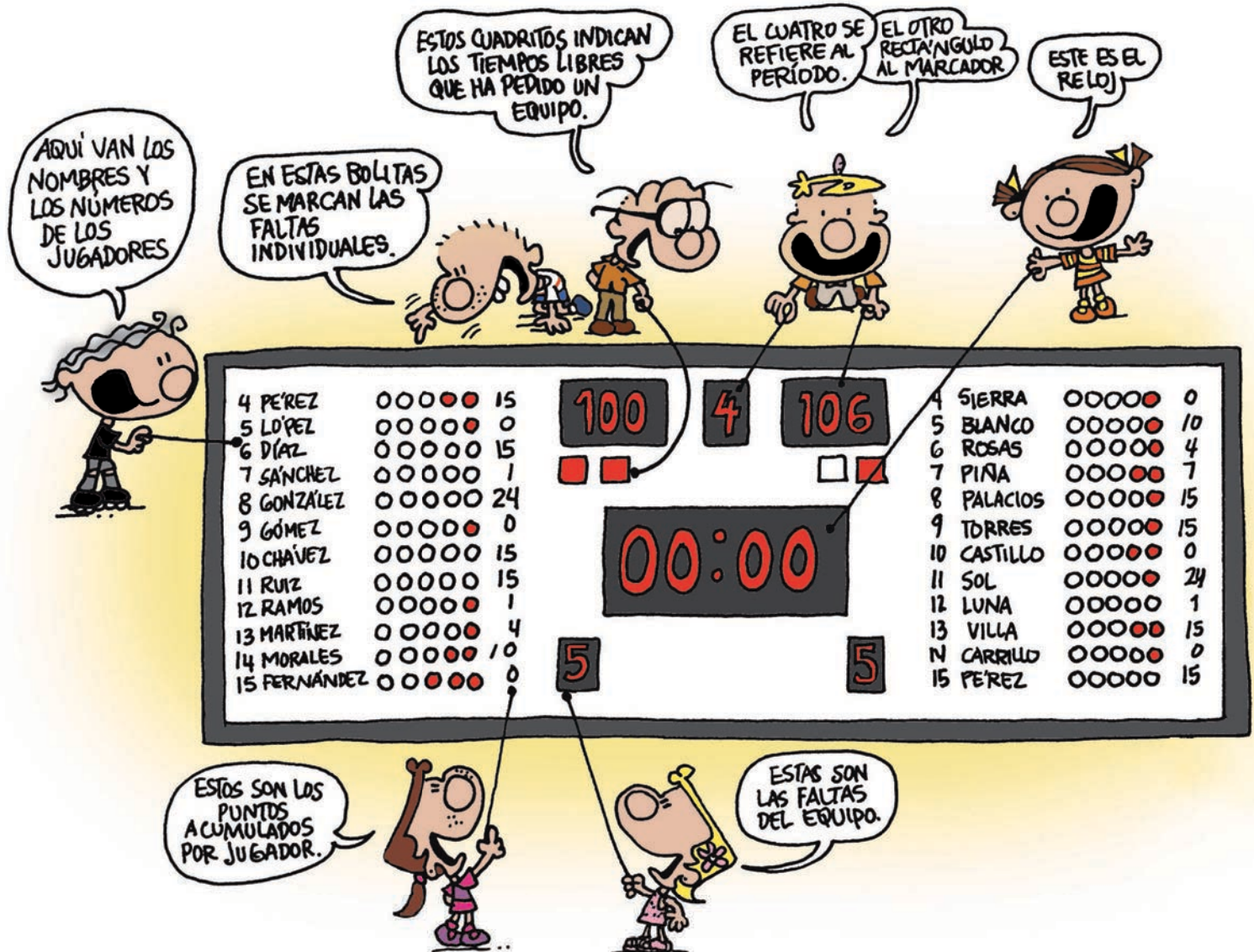


Poste bajo: El jugador de esta posición desarrolla un rol más físico que el tirador y en muchos casos es similar al rol del poste alto. Estos jugadores meten la mayoría de los puntos bajo el poste y algunos se convierten en tiradores muy efectivos. La mayoría mide entre 2 y 2.15 metros. Ejemplos de "poste bajo" son Eduardo Nájera, Enrique *El Palmita* González, Charles Barkley, Tím Duncan o Dirk Nowitzki.

Poste alto: Son los jugadores más altos del equipo y los más fuertes muscularmente. El poste alto usa su altura y potencia jugando cerca del aro. Este jugador conjunta fuerza con agilidad, es una pieza fundamental para su equipo. Suelen medir más de 2.10 metros, como por ejemplo el chino Yao Ming, que mide 2.26 metros. Ejemplos de esta posición son: Horacio Llamas, Shaquille O'Neal y Kareem Abdul-Jabbar.

Así es un Tablero oficial de Baloncesto

Los dos marcadores que se encuentran a cada lado de la cancha, deben ser grandes para ser vistos fácilmente por todos los involucrados en el juego incluyendo a los espectadores, porque contienen datos y estadísticas del partido muy importantes. Así, de un sólo vistazo, siempre estamos bien informados.



Sabías que...

Una modalidad, para personas con capacidades diferentes, es en la que se juega el baloncesto en silla de ruedas.



La FIBA eliminó la diferencia entre los jugadores aficionados o amateurs y los profesionales en 1989, y así, en 1992 los jugadores profesionales pudieron participar por vez primera en los Juegos Olímpicos

Desde 1891 hasta la fecha, la altura a la cual se colocó, por azar, la canasta, sigue vigente: 3.05 metros.

EL BALONCESTO MASCULINO ADQUIRIÓ LA CATEGORÍA OLÍMPICA EN 1936 Y EL FEMENINO HASTA 1976.



El baloncesto se juega en los Panamericanos desde su primera edición en 1951.

Los balones profesionales tienen una superficie con 9,366 puntos, para facilitar su agarre por los jugadores, aun con las manos sudadas.

¡AH! FUE CUANDO EL FAMOSO "DRINTIN" DE ESTADOS UNIDOS!

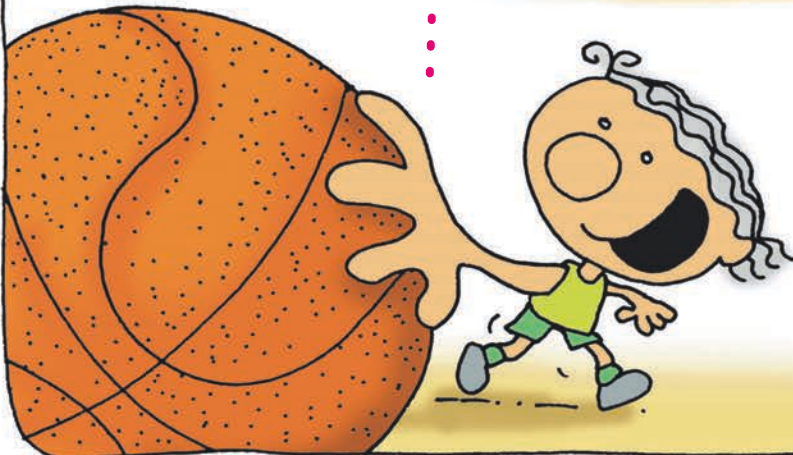
"DREAM TEAM" CHIPOTES, PRENUNCIA BIEN.



Un partido de basketbol nunca puede quedar empatado.

¿PARA DESEMPATAR SE JUEGAN UN: "PIEDRA, PAPEL O TIJERA"?

¡NO DIENTES! JUEGAN TIEMPOS EXTRAS.



Zona de juego



Palabras Basquetbolistas

¡GANASTA!



Área restringida

Es el área delante de cada cesto, los atacantes **no pueden permanecer en ella por más de tres segundos** cuando su propio equipo tiene el balón.

Círculo central

El centro de la cancha. **Solamente se permite el ingreso de dos jugadores** en este círculo cuando se efectúa un salto entre dos.

Defensa de zona

Es el sistema en que **cada defensa es responsable de vigilar una zona** y no de marcar a un jugador determinado.

Pantalla

Es la jugada ofensiva en la que **un jugador impide al defensa llegar al jugador que tiene el balón** en posesión, bloqueándole el camino.

Tiro de salto

Variación del tiro fijo en que **el jugador salta y suelta el balón mientras está en el aire.**

Violación

Infracción que no consiste en un contacto físico, ni es una falta técnica; por ejemplo, caminar con el balón fuera del límite o doble *dribling*.



Años

CONADE

MOVIENDO A MÉXICO



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

SÍGUENOS EN:

