

# Baloncesto. Comprender el reglamento de un deporte

## Baloncesto

### Introducción

El baloncesto es un deporte de equipo que consiste en introducir una pelota en una canasta, que es un tablero con un aro que tiene incorporada una red, por lo que parece un cesto. La palabra baloncesto viene del inglés basketball.



canasta



Este deporte fue inventado en el año 1891 por el Dr. James Naismith, un profesor de educación física de la Young Man's Christian Association, YMCA. El profesor Naismith ideó un deporte en el que el contacto físico estaba penalizado y donde se requería más destreza que fuerza. Igualmente, este deporte se podía jugar en una zona interior y cubierta, ya que los inviernos fríos de la zona dificultaban la realización de actividades al aire libre.

Dr. James Naismith

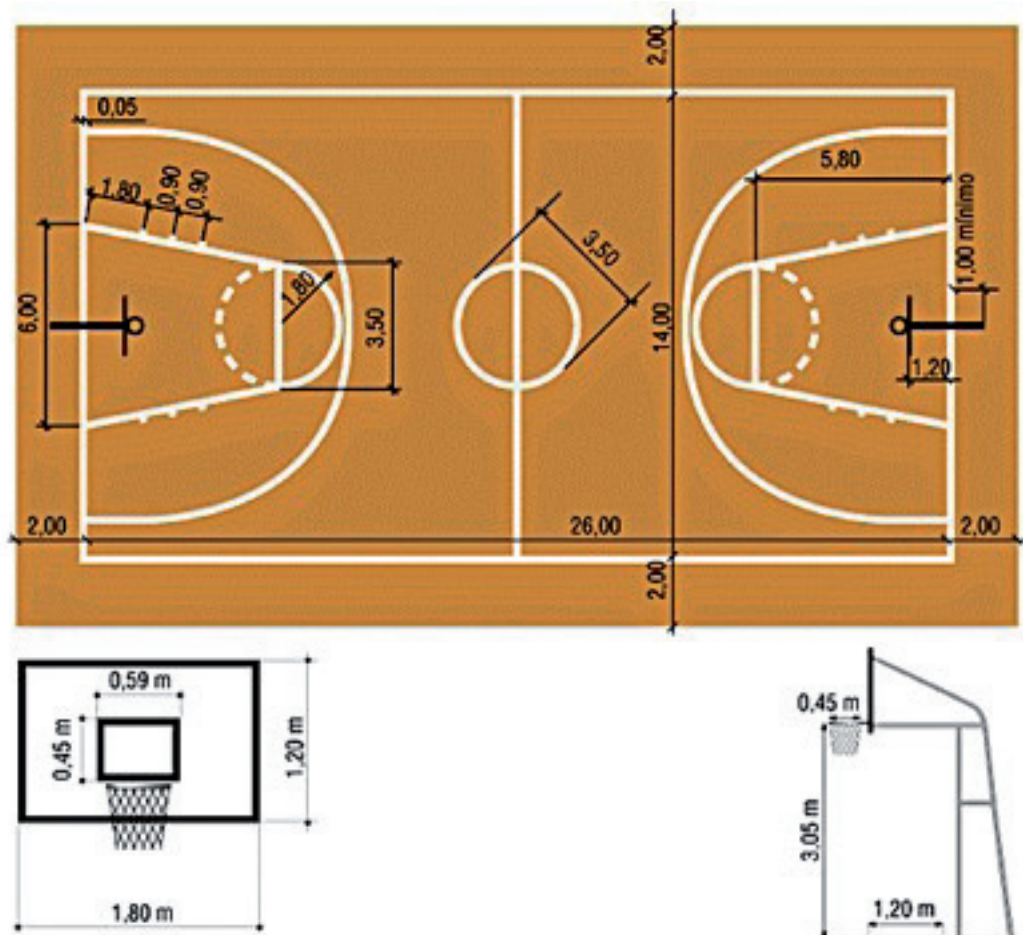
Se juega con dos equipos de cinco jugadores cada uno, durante 4 períodos o cuartos de 10 o 12 minutos (internacional o NBA, respectivamente) cada uno. Al finalizar el segundo cuarto, se realiza un descanso, normalmente de 10 a 20 minutos según la reglamentación propia del campeonato en que se desarrolle el partido. El objetivo de cada equipo es encestar en la canasta del adversario e impedir que el equipo contrario enceste.

El baloncesto se convirtió en deporte olímpico a partir de los Juegos Olímpicos de 1936, celebrados en Berlín.

## Reglamento

El objetivo final de este deporte es introducir la pelota únicamente con las manos en la canasta rival para conseguir la mayor cantidad de puntos posibles.

**Terreno de juego:** la pista debe tener unas medidas oficiales de 28 metros de largo y de 15 de ancho. Las líneas demarcativas de zonas vienen indicadas en el siguiente gráfico.



El campo está dividido en dos mitades iguales separadas por la línea denominada de medio campo y con un círculo que parte del centro de la pista, que mide 3,6 m diámetro. Para cada equipo, el medio campo que contiene la canasta que se defiende se denomina medio campo defensivo y el medio campo que contiene la canasta en la que se pretende anotar se denomina medio campo ofensivo.

La línea de tres puntos se encuentra situada a 6,25 metros (FIBA) y a 7,25 metros (NBA) de distancia de la canasta.

**Tableros y aros:** los tableros construidos con materiales diversos se sitúan en los extremos de la pista. Son de forma rectangular.



**La pelota:** es esférica, su circunferencia mide entre 68 y 73 centímetros y su peso puede variar entre 567 y 650 gramos. Su cobertura externa puede ser de goma, cuero o material sintético.

**Los equipos:** cada equipo está formado por 12 jugadores como máximo, de los cuales sólo cinco formarán el quinteto inicial y los otros 7 serán suplentes. El entrenador podrá cambiar a los jugadores tantas veces como desee durante todo el partido, aprovechando las interrupciones en el juego.

**Inicio del partido:** para iniciar el partido un jugador de cada equipo debe colocarse 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 desviar la pelota, sin cogerla, hacia algún compañero de su equipo.

**Duración de un partido:** En la FIBA, según su reglamento el partido está compuesto por cuatro períodos de 10 minutos cada uno. En la NBA la duración de cada período es de 12 minutos. 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.

**Árbitros:** el juego está controlado por tres árbitros, uno principal y dos auxiliares. Estos serán asistidos desde la mesa de anotadores, por anotadores, cronometradores y un comisario técnico.

**Infracciones:** se puede desplazar la pelota o darle golpes en cualquier dirección con una o ambas manos, pero no está permitido hacerlo con el puño. Tampoco se puede correr con la pelota en las manos sin botarla, se tiene que pasar o lanzar desde el mismo lugar donde se ha recibido. En estas condiciones sólo se puede pivotar sobre un pie. Igualmente, un jugador no puede botar la pelota con las dos manos a la vez. Si el jugador que tiene la pelota deja de botarla, puede pasarla o tirar a canasta, pero no volver a botarla.

La pelota se puede coger con una o ambas manos, pero no está permitido ayudarse con los brazos ni con el cuerpo para recibirla o transportarla. Prácticamente no está permitido el contacto físico, ya que supone una infracción. Un jugador no puede empujar con el cuerpo o con los hombros a ningún rival, ni hacerle una zancadilla o retenerle. Estas jugadas se penalizan como faltas personales y acumulables.



### *Desplazamiento de los jugadores con el balón controlado*

**Pasos:** después de haber botado la pelota y volver a cogerla no se pueden dar más de dos pasos. En caso de incurrir en esta infracción del reglamento el equipo del jugador infractor pierde la posesión de la pelota.

**Dobles:** un jugador no puede botar 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 botarla.

**Zona:** no se puede permanecer más de 3 segundos en el área restringida del equipo contrario cuando el balón se halla en su campo delantero.

**Saque de banda/fondo:** se debe sacar antes de 5 segundos; si no, el balón pasará a posesión del equipo defensor en el mismo punto en que se comete la infracción.

**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 segundos; una vez que ya ha tocado el aro el tiempo vuelve a iniciarse.

**Campo atrás:** una vez que el equipo atacante haya pasado el balón al campo del contrario no podrá retrocederlo hasta el campo propio durante esa jugada.

**Tiros libres:** si un equipo comete cuatro faltas defensivas en un período, a partir de ese momento todas las faltas personales que realice durante ese período serán castigadas con dos tiros desde la línea de tiros libres de su zona. También se efectuarán dos tiros libres siempre que un jugador reciba una falta mientras se encuentre en acción de tiro y tras las faltas técnicas, antideportivas o descalificantes. Cuando el jugador recibe una falta durante una jugada en la que logra encestar, se da por válida la canasta y se le concede 1 tiro libre. Cuando el jugador recibe una falta al intentar tirar desde la zona de 3 puntos, se le concederán 3 tiros libres.

**Pie:** no se puede dar al balón con el pie intencionadamente. Esto supondría los 24 segundos de posesión para el equipo contrario según reglamentación FIBA.

**Falta personal:** cuando un jugador entra en contacto con un adversario y le causa una infracción es castigado con una falta personal. A la quinta falta (6 en la NBA) el jugador es eliminado.

**Falta en ataque:** se produce cuando un jugador cuyo equipo está en posesión del balón comete una falta personal. En este caso se sanciona al jugador que realizó la falta y la posesión del balón pasa a ser del equipo contrario.

**Falta antideportiva:** consiste en poner en peligro el físico del adversario.

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

**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. Dos faltas antideportivas constituyen una falta descalificante. Una falta descalificante puede comportar además uno o varios partidos de suspensión, según la decisión de los jueces o árbitros.

**Puntuación**

1. Los tiros libres valen un punto.
2. Los tiros a partir de la línea de triple (a 6,25 m del centro del aro) valen tres puntos.
3. Los tiros dentro de la zona o dentro de la línea de triple valen dos puntos.

Fuente: Adaptación de <http://es.wikipedia.org/wiki/Baloncesto>

**Actividades después de la lectura**

Una vez realizada la lectura, los alumnos deberán responder a las siguientes preguntas planteadas.

*Después de leer este texto, deberéis realizar de forma individual las siguientes actividades.*

**Actividades de comprensión lectora de textos de contenido deportivo****Actividad 1**

¿Cuáles son las principales características del texto?

- a) Es un texto literario, generado por la imaginación del autor
- b) Es un texto científico, basado en datos relativos a la ciencia
- c) Es un texto informativo explicativo, para que conozcamos las reglas del baloncesto
- d) Es una biografía sobre la vida de un personaje famoso

**Actividad 2**

¿Cuáles son los cuatro apartados de que consta el texto?

**Actividad 3**

Ordena las siguientes ideas que aparecen en el texto, según el orden de aparición en el mismo:

	Para iniciar el partido un jugador de cada equipo debe colocarse dentro del círculo central, con un pie cerca de la línea que divide el terreno de juego en dos mitades.
	Los tiros a partir de la línea de triple valen tres puntos.
	El baloncesto fue inventado por el Dr. James Naismith, un profesor de educación física.



	Un jugador no puede botar la pelota con las dos manos a la vez.
	La pista de baloncesto debe tener unas medidas de 28 metros de largo y 15 metros de ancho.

#### Actividad 4

Indica si son verdaderas (V) o falsas (F) las siguientes afirmaciones sobre el texto.

- La línea de tres puntos se encuentra situada a la misma distancia en todos los países
- La palabra baloncesto viene del francés
- La pelota se puede botar con las dos manos a la vez
- Cada equipo está formado por 12 jugadores como máximo
- En la NBA, un jugador es eliminado a la quinta falta personal
- Los tiros libres valen un punto

#### Actividad 5

Busca el significado de las siguientes palabras y siglas. Utiliza diccionarios, enciclopedias o Internet.

Penalizar:

Rival:

Sintético:

Incurrir:

Infracción:

FIBA:

NBA:

Restringida:

#### Actividad 6

Observa la información referente al terreno de juego, así como el gráfico de la página 2 y completa:

La pista debe tener unas medidas oficiales de ..... metros de largo y de ..... de ancho. Las líneas demarcativas de zonas son las siguientes: la línea de tiros libres, paralela a la línea de fondo, está situada a ..... metros. La línea de tres puntos se encuentra situada a ..... metros (FIBA) y a ..... metros (NBA) de distancia de la canasta.

En los lados menores se sitúan los aros que están a ..... metros de altura y se introducen ..... metros dentro del rectángulo de juego.

El círculo donde se encuentra la línea de tiros libres tiene un diámetro de ..... metros.

Los tableros son de forma rectangular y miden ..... metros de largo por ..... metros de ancho. Cada aro tiene ..... centímetros de diámetro interior; del soporte cuelga una red.

### Actividad 7

Relaciona:

1	El equipo atacante una vez haya pasado el balón al campo del contrario no podrá retrocederlo hasta el campo propio durante esa jugada.
2	No se puede dar al balón con el pie intencionadamente.
3	Después de haber botado la pelota y volver a cogerla no se pueden dar más de dos pasos.
4	Un jugador no puede botar la pelota con las dos manos a la vez.
5	No se puede permanecer más de 3 segundos en el área restringida del equipo contrario cuando el balón se encuentra en su campo delantero.

Pasos	
Dobles	
Zona	
Campo atrás	
Pie	

### Actividad 8

Responde a las siguientes preguntas:

- ¿Cuántos jugadores participan en cada equipo durante el partido?
- ¿Cuántos períodos o cuartos se juegan en un partido?
- ¿A partir de qué Juegos Olímpicos el baloncesto se convirtió en deporte olímpico?
- ¿Cuál es el perímetro de una pista de baloncesto?

- e) ¿De qué material es la cobertura externa de una pelota de baloncesto?
- f) Si el equipo atacante tiene la posesión de la pelota durante 15 segundos, ¿cuántos segundos de posesión de la pelota le quedan?

### Actividad 9

El profesor James Naismith fue un innovador en el terreno deportivo. Amplía la información sobre este personaje.

### Actividad 10

Expresión escrita: a partir de este texto, que puedes utilizar como modelo, intenta explicar a un compañero el reglamento de otro deporte de equipo. Realiza la actividad de forma organizada, dividiéndola en distintos apartados.