

ACCIONES PARA INCREMENTAR LA PRÁCTICA DE BALONCESTO EN PERSONAS DE 15 A 40 AÑOS EN PEDRO BETANCOURT

**MSc. Ileana Salgado León¹, Lic. Carmen Teresa Estévez Herrera ², Lic. Rafael Lázaro
Garzó Rueda³**

*1 Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Pedro
Betancourt Calle 29 % 18 y 20 Pedro Betancourt, Matanzas*

*2. Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Pedro,
Betancourt, Calle 29 % 18 y 20 Pedro Betancourt, Matanzas*

*3. Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Pedro,
Betancourt, Calle 29 % 18 y 20 Pedro Betancourt, Matanzas*

Resumen

El baloncesto es el más dinámico y creativo de todos los deportes, es por eso que las personas que lo practican, con sus habilidades, hacen que cada jugada sea diferente y para quien lo observa se convierte en una actividad muy atractiva por la versatilidad de sus movimientos. En Pedro Betancourt la práctica de este deporte se remonta al año 1933, por un grupo de estudiantes de la universidad y del preuniversitario. Desde niños hasta adultos han sido muchos los betancurenses que han representado a este municipio en diferentes equipos de baloncesto participando en eventos nacionales e internacionales. Pero en los últimos años esto no ocurre así, la práctica de este deporte ha ido disminuyendo, sobre todo entre las personas de 15 a 40 años, en un municipio donde esta actividad deportiva es una tradición. Es por eso que se realiza esta investigación para ejecutar acciones para incrementar la práctica de este deporte en las personas de estas edades como forma de ocupar el tiempo libre con una actividad sana y placentera.

Palabras claves: baloncesto, práctica, actividad, habilidad.

Desarrollo.

El baloncesto es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta.

Fue inventado por *James Naismith*, un profesor de Educación Física, en diciembre de 1891 en la YMCA de *Springfield, Massachusetts*, Estados Unidos. Se juega con dos equipos de cinco personas, durante 4 períodos o cuartos de 10 (FIBA) o 12 (NBA) minutos cada uno. Al finalizar el segundo cuarto, se realiza un descanso, normalmente de 15 a 20 minutos según la reglamentación propia del campeonato al cual el partido pertenezca.

El Baloncesto en el mundo actual exige la renovación constante de formas y métodos de trabajo para permitir la aplicación de los novedosos adelantos de la ciencia y la técnica, que deben corresponderse con los cambios de las reglas de juego las cuales inciden marcadamente en las transformaciones que se observan en la era moderna. A esto sumemos la informatización, la rapidez de comunicación por vías computarizadas y el incremento del *Boom Competitivo*, como espectáculo deportivo.

El Baloncesto es el más dinámico y creativo de todos los deportes por eso es que las personas que lo practican, con sus habilidades hacen que cada jugada sea diferente y para quien lo observa se convierte en una actividad muy atractiva por la versatilidad de sus movimientos.

En Pedro Betancourt la práctica de este deporte se remonta año 1933, por un grupo de estudiantes de la universidad y del preuniversitario. Desde niños hasta adultos, han sido muchos los betancurenses que han representado a este municipio en diferentes equipos de baloncesto que han participado en eventos nacionales e internacionales.

Objetivo: Ejecutar acciones para incrementar la práctica de Baloncesto en personas de 15 a 40 años como forma de ocupación del tiempo libre en Pedro Betancourt.

Historia del baloncesto

El baloncesto nació como una respuesta a la necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno en la escuela de YMCA en Massachusetts. Al profesor de la Universidad de *Illinois (Massachusetts) James Naismith*, (un profesor de Educación Física) le fue encargada la misión, en 1891, de idear un deporte que se pudiera jugar bajo techo, pues los inviernos en esa zona dificultaban la realización de alguna actividad al aire libre.

Naismith analizó las actividades deportivas que se practicaban en la época, cuya característica predominante era la fuerza o el contacto físico, y pensó en algo suficientemente activo, que requiriese más destreza que fuerza y que no tuviese mucho contacto físico. El canadiense recordó un antiguo juego de su infancia denominado *duck on a rock* (El pato sobre una roca), que consistía en intentar alcanzar un objeto colocado sobre una roca lanzándole una piedra. *Naismith* pidió al encargado del colegio unas cajas de 50 cm. de longitud pero lo único que le consiguió fueron unas canastas de melocotones, que mandó colgar en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio, a una altura determinada.

James Naismith diseñó un conjunto de trece reglas para el incipiente deporte. Estas eran:

El balón puede ser lanzado en cualquier dirección con una o ambas manos.

El balón puede ser golpeado en cualquier dirección con una o ambas manos, pero nunca con el puño.

Un jugador no puede correr con el balón. El jugador debe lanzarlo desde el lugar donde lo toma.

El balón debe ser sujetado con o entre las manos. Los brazos o el cuerpo no pueden usarse para sujetarlo.

No se permite cargar con el hombro, agarrar, empujar, golpear o zancadillear a un oponente. La primera infracción a esta norma por cualquier persona contará como una falta, la segunda lo descalificará hasta que se consiga una canasta, o, si hay una evidente intención de causar una lesión, durante el resto del partido. No se permitirá la sustitución del infractor.

Se considerará falta golpear el balón con el puño, las violaciones de las reglas 3 y 4, y lo descrito en la regla 5.

Si un equipo hace tres faltas consecutivas (sin que el oponente haya hecho ninguna en ese intervalo), se contará un punto para sus contrarios.

Los puntos se conseguirán cuando el balón es lanzado o golpeado desde la pista, cae dentro de la canasta y se queda allí. Si el balón se queda en el borde y un contrario mueve la cesta, contará como un punto.

Cuando el balón sale fuera de banda, será lanzado dentro del campo y jugado por la primera persona en tocarlo. En caso de duda, el árbitro lanzará el balón en línea recta hacia el campo. El que saca dispone de cinco segundos. Si tarda más, el balón pasa al oponente.

El árbitro auxiliar, *umpire*, sancionará a los jugadores y anotará las faltas, avisará además al *referee* (árbitro principal, véase siguiente punto) cuando un equipo cometa tres faltas consecutivas. Tendrá poder para descalificar a los jugadores conforme a la regla 5.

El árbitro principal, *referee*, jugará el balón y decide cuando está en juego, dentro del campo o fuera, a quién pertenece, y llevará el tiempo. Decidirá cuándo se consigue un punto, llevará el marcador y cualquier otra tarea propia de un árbitro.

El tiempo será de dos mitades de 15 minutos con un descanso de 5 minutos entre ambas.

El equipo que consiga más puntos será el vencedor.

El baloncesto femenino comenzó en 1892, en el *Smith College*, cuando *Senda Berenson*, una profesora de Educación Física, modificó las reglas de *Naismith* para adaptarlas a las necesidades de las mujeres.

Como *Naismith* tenía 18 alumnos, decidió que los equipos estuviesen formados por 9 jugadores cada uno. Con el paso del tiempo, este número se redujo primero a 7, y luego al actual de 5 jugadores.

El tablero surgió para evitar que los seguidores situados en la galería donde colgaban las cestas, pudieran entorpecer la entrada del balón. Con el paso del tiempo las cestas de melocotones se convirtieron en aros metálicos con una red sin agujeros hasta llegar a la red actual.

El baloncesto fue un deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de 1928 y Juegos Olímpicos de 1932, alcanzando la categoría olímpica en los Juegos Olímpicos de 1936. Aquí *Naismith* tuvo la oportunidad de ver cómo su creación era convertida en categoría olímpica, cuando fue acompañado por *Adolf Hitler* en el palco de honor, en Alemania. El baloncesto femenino debió esperar hasta 1976 para su admisión como deporte olímpico.

El juego gustó y se estableció pronto en Estados Unidos y México, fue donde primero se introdujo por motivos geográficos. A Europa llegó de la mano de las sedes de YMCA a París, Francia. Pero no fue hasta la primera guerra mundial que cogió gran impulso, sobre todo gracias a los soldados estadounidenses que jugaban en sus ratos libres.

El baloncesto en la actualidad cuenta con una gran difusión en diferentes países de todo el mundo, siendo uno de los deportes con más participantes y competiciones regulares en distintas zonas y países del mundo. En Estados Unidos, se disputa la NBA, considerada la mejor competición mundial de baloncesto de clubes.

La línea de tres puntos (*triple*), se probó en Estados Unidos en 1933. Sin embargo, no sería adoptada por la ABA hasta el año 1968, llegando a la NBA en la temporada 1979-80. En el baloncesto FIBA habría que esperar hasta 1984 para que formara parte de su reglamento.

Posiciones de un equipo de baloncesto

Dentro del juego de baloncesto, se poseen las siguientes posiciones para situar a los jugadores:

Base: También llamado *playmaker* (Creador de juego, literalmente). Normalmente el jugador más bajo del equipo. En ataque sube la pelota hasta el campo contrario y dirige el juego de ataque de su equipo, mandando el sistema de juego. Sus características recomendables son un buen manejo de balón, visión de juego, capacidad de dar buenos pases, buena velocidad y un acertado tiro exterior. En los bases son apreciadas las asistencias como los puntos conseguidos, aunque un buen jugador debe conseguir ambas cosas. En defensa han de dificultar la subida del balón de la base contrario, tapan las líneas de pase y estar atento a recoger los rebotes largos. Normalmente estos jugadores no son de una elevada estatura, pues lo realmente importante es la capacidad organizativa y de dirección de juego. Conocidos como 1 en la terminología empleada por los entrenadores.

Escolta: Jugador normalmente más bajo, rápido y ágil que el resto, exceptuando a veces el base. Debe aportar puntos al equipo, con un buen tiro incluyendo el tiro de tres puntos, un buen dominio del balón y una gran capacidad de entrar a canasta. Conocidos como 2 en la terminología empleada por los entrenadores.

Alero: Es generalmente una altura intermedia entre los jugadores interiores y los exteriores. Su juego está equilibrado entre la fuerza y el tiro. Es un puesto importante, por su capacidad de combinar altura con velocidad. En ataque debe ser buen tirador de tres puntos y saber culminar una entrada hasta debajo del tablero contrario, son piezas básicas en lanzar el contraataque y suelen culminar la mayoría de ellos. Conocidos como 3 en la terminología empleada por los entrenadores.

Ala-Pivot: Es un rol más físico que el del alero, en muchos casos con un juego muy similar al *pivot*. Mantiene la mayoría de los puntos en el poste bajo, aunque algunos pueden llegar a convertirse en tiradores muy efectivos. Sirven de ayuda al *pivot* para impedir el juego interior del equipo contrario, y cierran el rebote. Conocidos como 4 en la terminología empleada por los entrenadores.

Pivot: Son los jugadores de mayor altura del equipo, y los más fuertes muscularmente. Normalmente, el *pivot* debe usar su altura y su potencia jugando cerca del aro. Un *pivot* que conjunte fuerza con agilidad es una pieza fundamental para su equipo. Son los jugadores que más sorprenden a los aficionados noveles, por su gran altura. En Europa el *pivot* medio ha evolucionado más y es capaz de abrirse hacia afuera para tirar. En defensa buscan recoger el rebote corto, impedir el juego interior del equipo contrario y taponar las entradas de jugadores exteriores. Conocidos como 5 en la terminología empleada por los entrenadores.

Cómo se juega

Balón de baloncesto a punto de entrar en la canasta.

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, y en NCAA se juegan dos períodos de 20 minutos cada uno. 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.

Jugadores: El equipo presentado al partido está formado por 12 jugadores como máximo. 5 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, salvo en las categorías escolares hasta Infantiles (edad de 13 a 14 años) que todos los jugadores del equipo deben jugar como mínimo un periodo durante los tres primeros, pudiendo en el último hacer sustituciones.

Inicio del partido: 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.

Árbitros: Para la mayoría de competiciones suelen ser dos árbitros los encargados de dirigir el encuentro. Aunque para muchas ligas profesionales existan tres y para otras con muy bajo presupuesto uno.

Mesa de anotadores: La mesa de anotadores (anotador, ayudante de anotador, cronometrador, operador de la regla de 24 s y, si lo hubiera, comisario) controla todas las incidencias del partido (*tanteo, tiempos muertos, tiempo de juego, faltas, cambios, etc.*) y elabora el acta del partido.

Reglas internacionales de baloncesto

Las reglas internacionales de baloncesto son elaboradas por el comité central de FIBA y son revisadas cada cuatro años. Son de aplicación en todas las competiciones de carácter internacional entre países y adoptadas por la mayoría de federaciones nacionales, incluida la FEB. En Estados Unidos la NBA hace uso de un reglamento diferente al establecido por FIBA. Actualmente se está llevando a cabo un proceso gradual de acercamiento entre estas dos grandes corrientes de reglas del baloncesto. En 1971 las reglas del baloncesto femenino se modificaron y se hicieron más parecidas a la de los partidos masculinos.

Arbitraje

Un partido debe ser dirigido por tres árbitros, uno principal y dos auxiliares. Estos serán asistidos desde la mesa de anotadores, cronometradores y un comisario técnico. Los árbitros y sus ayudantes dirigirán el juego de acuerdo con las reglas e interpretaciones oficiales. El árbitro principal decidirá en cualquier situación de discrepancia entre árbitros auxiliares, mesa de anotadores, dudas de validez en las canastas, dará su aprobación al acta, es el responsable de verificar, inspeccionar y aprobar todos los elementos técnicos y podrá

tomar decisiones sobre situaciones no reglamentadas ni regladas. Los árbitros se pueden comunicar con la mesa de anotadores y con el resto de árbitros mediante la gesticulación, señalizando las incidencias con una serie de señales preestablecidas.

Violaciones

Una violación es una infracción de las reglas de juego, penalizada con un saque de fondo o banda para el equipo contrario desde el punto más cercano al de la infracción. Violaciones más comunes:

Pasos (Art.25)

El avance ilegal (pasos) es un desplazamiento ilegal de un jugador con control de balón (el balón reposa sobre una o ambas manos del jugador). Se produce avance ilegal cuando, una vez establecido el pie de pivote, el jugador:

Lo levanta para iniciar un regate. Denominados comúnmente pasos de salida o arrancada. (No sancionables en baloncesto NBA).

Estando con ambos pies (*incluido el de pivote*) en contacto con el suelo, salta y, antes de realizar un pase o tiro a canasta, vuelve a tocar con un pie en el suelo.

Estando en movimiento, y saltando sobre el pie de pivote, da dos apoyos más, independientemente del orden de los pies.

Desliza voluntaria o involuntariamente el pie de pivote por el suelo creando una ventaja, el gesto de pivotar no se considera deslizar.

Es legal que un jugador caiga al suelo y resbale mientras sostiene el balón, o que obtenga el control del balón mientras esté tumbado o sentado en el suelo.

Es una violación si, después, el jugador rueda o intenta levantarse mientras sostiene el balón.

Dobles (Art.24)

Los dobles es una falta por acompañar el balón al botar. Acostumbra a pasar cuando el jugador hace dos pasos y bota el balón.

Pie

Un jugador no debe tocar el balón con el pie intencionadamente. Este acto se considera violación. Aunque también se considera violación si es sin intención de tocar el balón, y se sanciona de la misma manera, saque de banda para el equipo contrario del que ha tocado el balón.

3 segundos en Zona (Art.26)

No se puede permanecer más de 3 segundos en el área restringida del equipo contrario cuando se está atacando. En caso de que estés defendiendo se puede estar en la zona el tiempo que quieras.

Esta es una de las mayores diferencias entre el reglamento FIBA y NBA. En la liga norteamericana no se le permite al jugador defensivo permanecer en la zona pintada, a menos que esté marcado a un jugador atacante.

Salvo excepciones:

El jugador intente abandonar la zona restringida.

El jugador esté realizando un regate a canasta transcurridos 3 segundos.

Un jugador de su mismo equipo esté en acción de tiro a canasta.

Saque de banda/fondo

Se debe sacar antes de 5 segundos con el balón a disposición del jugador, pudiendo dar un paso normal lateral y todos los posibles hacia atrás. Cualquier infracción de esta regla es una violación.

24 segundos (Art.29)

Un equipo que obtiene un nuevo control de balón debe efectuar un lanzamiento a canasta antes de 24 segundos. En caso de que transcurridos 24 segundos el balón siga en las manos del lanzador o no haya tocado aro y su posesión no sea clara para el equipo oponente, se comete una violación. Los 24 segundos se reinician cada vez que el balón toca el aro, se comete una violación o una falta. En la NBA en caso de que la falta en defensa se produzca con menos de 14 segundos de posesión restantes, el dispositivo de 24 se reinicia con 14 segundos.

Árbitro señalando falta personal.

Campo atrás (Art.30)

El balón devuelto a pista trasera (campo atrás) se produce cuando un equipo tiene control de balón en pista delantera y uno de sus jugadores es el último en tocar el balón en pista delantera y después él o un compañero es el primero en tocarlo en pista trasera.

Faltas

Falta personal (Art.34)

Cuando un jugador contacta ilegalmente con un adversario y le causa una desventaja u obtiene una ventaja del contacto, se sanciona falta personal. Se considera contacto ilegal aquel que se produce cuando uno de los jugadores no respeta el cilindro del otro jugador y se considera responsable del contacto al jugador que invade el cilindro del otro o sale del suyo. Un jugador no agarrará, bloqueará, empujará, cargará, zancadilleará ni impedirá el

avance de un adversario extendiendo las manos, brazos, codos, hombros, caderas, piernas, rodillas ni pies; ni doblará su cuerpo en una posición ‘anormal’ (fuera de su cilindro), ni incurrirá en juego brusco o violento. La penalización para una falta personal es un saque para el equipo contrario desde el punto más cercano en la línea de fondo/lateral, salvo las faltas de equipo que se expondrán más adelante. A la quinta falta (6ta. en la NBA) el jugador será eliminado.

Árbitro señalando una falta en ataque.

Falta en ataque

Se produce cuando un jugador cuyo equipo tiene control de balón comete una falta personal al empujar o chocar contra el torso de un jugador que en posición legal de defensa (Ambos pies en contacto con el suelo, encarado al atacante, dentro de su cilindro y pudiéndose desplazar lateralmente y hacia atrás, no hacia adelante). Si ese contacto causa una desventaja al defensor se sanciona falta del equipo con control de balón (falta en ataque).

Falta antideportiva (Art.36)

Una falta antideportiva es una falta de jugador que implica contacto y que, a juicio del árbitro, no constituye un esfuerzo legítimo de jugar directamente el balón dentro del espíritu y la intención de las reglas o bien, el contacto es de brusquedad excesiva. Se sanciona con dos tiros libres y posesión para el equipo contrario.

Falta técnica

Falta a un jugador o de un miembro del banquillo que no implica contacto, sino falta de cooperación o desobediencia deliberada o reiterada al espíritu de las reglas. La segunda falta técnica que se le pite a un mismo jugador contará como descalificante. Una falta técnica contará como falta personal, es decir, se sumará una falta al jugador al que le ha sido pitada la falta técnica, así como a las faltas de equipo. Se sanciona igual que la antideportiva.

Falta descalificante

Una falta descalificante es cualquier infracción antideportiva flagrante de un jugador, sustituto, jugador excluido, entrenador, ayudante de entrenador o acompañante de equipo que deberá abandonar el campo y no podrá establecer contacto visual con el mismo durante el resto del partido 2 faltas antideportivas constituyen una falta descalificante. Cabe mencionar que una falta descalificante puede conllevar también uno o varios partidos de suspensión según lo decida la organización de la competición.

Después de una falta técnica, antideportiva o descalificante se conceden 2 tiros libres y saque desde la prolongación de la línea central enfrente de la mesa de anotadores.

Wally Szczerbiak lanzando un tiro libre.

Tiros libres

Si un equipo comete cinco faltas en un período (o 2 en los dos últimos minutos de cada cuarto), a partir de ese momento todas las faltas personales que realice durante ese período serán sancionadas con dos tiros desde la línea de tiros libres de su zona (situada a 4,60 m de la canasta). También se efectuarán tiros libres cuando un jugador recibe una falta mientras se halla en acción de tiro, determinándose su número según la zona de puntuación en la que se encuentre (de 2 o 3 puntos). Si durante esa acción de tiro con falta la canasta se consigue, el cesto es válido y se concede un tiro adicional. Durante la ejecución del tiro libre, el jugador que está tirando no podrá pisar la línea, esto supondría que aunque entrase la canasta el tiro no sería válido, al igual que si uno de sus compañeros invade la zona antes de que el balón salga de las manos del lanzador, por otra parte si un rival entra en la zona antes de que el jugador suelte el balón el tiro se repetirá en caso de que no haya entrado.

Medidas del campo de juego, la canasta y la pelota

Cancha de juego.

La cancha

Una pista de baloncesto tiene que ser una superficie dura, plana, rectangular y libre de obstáculos, con 15 m de ancho y 28 m de longitud.

El perímetro de la pista debe estar libre de obstáculos a dos metros de distancia.

La altura del primer obstáculo que se encuentre verticalmente sobre la pista debe de estar como mínimo a 7 m de altura.

El campo está dividido en dos mitades iguales separados por la línea denominada de medio campo y con un círculo que parte del centro de la pista, el círculo central 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.

En los lados menores se sitúan los aros que están a 3,05 m de altura y se introducen 1,20 m dentro del rectángulo de la cucajuego, tienen que estar provistos de basculantes homologados.

Paralela a la línea de fondo encontramos la línea de tiros libres, que se encuentra a 5,80 m de la línea de fondo y a 4,60 m de la canasta. El círculo donde se encuentra la línea de tiros libres tiene un diámetro de 3,6 m. Todas las líneas miden 5 cm. de ancho.

La línea de tres puntos se encuentra situada a 6,75 m (FIBA) y a 7,24 m (NBA) de distancia de la canasta.

El balón

El balón de baloncesto debe ser, evidentemente, esférico, de cuero o piel rugosa, o material sintético, que facilite el agarre de los jugadores aún con las manos sudadas (los balones tienen una superficie con 9.366 puntos). Tradicionalmente es de color naranja, con líneas

negras, pero hay muchas variantes. Las pelotas de *indoor* (pabellón cubierto) y de *outdoor* (exterior) difieren en el material del cual están recubiertas.

La pelota clásica.

A partir de la temporada 2004-05 la FIBA ha adoptado para sus competiciones una pelota con bandas claras amarillas sobre el clásico color de fondo naranja, para mejorar la visibilidad de la pelota tanto por parte de los jugadores como por el público.

Desde el año 2007 en España se utiliza un balón con franjas negras, sobre el que se discute su duración ya que resbala en exceso.

El nuevo diseño FIBA.

Circunferencia: 68 - 73 cm.

Diámetro: 23-24 cm.

Peso: 600 - 800 g

Se utilizan pelotas de tres denominaciones diferentes correspondientes a tres tamaños y pesos diferentes según las categorías: el número 7, utilizado para baloncesto masculino, el "6" para baloncesto femenino, y el 5 para *minibasket* y pre-infantiles (niños de 8 a 12 años generalmente). Además, se estipula que el balón ha de tener una presión tal que saltado desde 1,80 m de altura, bote entre 1,40 y 1,60 m de altura.

La canasta

El poste y la canasta con medidas oficiales.

El tablero de la canasta, es un rectángulo de 1.05 x 1.80 m, de al menos 30 mm de grosor y con los bordes inferiores acolchados. En la parte central inferior, se encuentra un rectángulo pintado de 0.59 m x 0.45 m y que está elevado del tablero por la parte baja 0.15 m, en el interior del rectángulo se encuentra un basculante homologado que sostiene a la canasta que mide 0.45 m, la canasta se agarra del rectángulo interior en su centro. El aro de la canasta debe tener un diámetro de 45,7 cm., el rectángulo interior se utiliza para calcular el tiro, y que al chocar con él la pelota se introduzca en la canasta. El aro está situado a una altura de 3,05 metros y está provisto de unas redes homologadas.

Equipamiento

El equipamiento de un jugador de baloncesto se compone de:

Una camiseta sin mangas, originalmente de algodón, y en la actualidad de material sintético. En su parte delantera encontramos el logotipo del equipo y la publicidad acordada (aunque en la NBA y otras competiciones no hay). En la parte trasera encontramos el apellido del jugador y en ocasiones la primera letra del nombre cuando hay dos o más jugadores con apellidos iguales. Debajo del nombre, en grande, el número del jugador, que

es muy importante para apuntar el número de faltas y los puntos del jugador así como las sustituciones.

El pantalón puede ser corto o bermudas (aunque por la moda de llevarlo "pirata" algunas competiciones como la NBA imponen reglas sobre su longitud): se puede encontrar, en pequeño, el número del jugador en el extremo derecho de la pierna. Debe ser de los mismos colores que la camiseta, no puede tener bolsillos.

Calzado: tienen forma de bota para sujetar bien el tobillo y protegerlo de torceduras. Además cuentan con cámaras de aire para preservar la planta del pie. Las suelas deben tener un diseño apropiado para frenar rápido.

Calcetines: Generalmente cortos y de algodón. Aunque suelen ser blancos como otros calcetines deportivos, pueden ser de otro color para adaptarse al uniforme o, en raras ocasiones, dejarse al gusto del jugador.

Está prohibido que los jugadores lleven puesto anillos, cadenas, pulseras o cualquier otra joya ya que puede dañar a un contrincante.

Puntuación

Lanzamiento de 3 puntos.

Los tiros libres valen un punto.

Los tiros dentro de la zona o dentro de la línea de triple valen dos puntos.

Los tiros a partir de la línea de triple (a 6,75 m del centro del aro, o 7,24 en la NBA) valen tres puntos.

Si el jugador está tirando un tiro libre y pisa la línea el tiro quedará invalidado, en caso de que el jugador esté tirando desde la línea de 3 puntos si pisa la línea de 6,75 metros (NBA 7,24) el tiro será valorado como un tiro de campo (2 puntos). Sin embargo si un jugador, que se encuentra atrás de la distancia de triple, inicia el tiro con un salto sin pisar la línea, soltando el balón mientras se encuentra en el aire, y cae encima o sobrepasándola, en ese caso el tiro se consideraría de 3 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 (si el acta y el marcador van en discordancia, lo válido es lo que refleja el acta; el marcador no es obligatorio y sirve únicamente al espectáculo así que no hay normativas sobre su contenido).

Fundamentos técnicos

Algunos movimientos de un jugador de baloncesto se denominan como fundamentales, puesto que son sobre los que se basa todo el juego. Según un concepto estricto, los fundamentos son solamente cuatro: el bote, el pase, el tiro y los movimientos defensivos.

En esta lista no se incluyen otros movimientos que no se consideran estrictamente fundamentales, como el rebote, el bloqueo, etc., pero que representan también aspectos muy significativos de este deporte.

Pase

El pase es la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambian el balón, existen diferentes tipos entre los cuales se encuentran:

De pecho: Realizado sacando el balón desde la altura del pecho y llegar al receptor a la misma altura aproximadamente, en una trayectoria casi recta.

Picado o de pique: Al dar el pase se lanza el balón con la intención de que rebote antes de ser recibido para que sea más difícil cortarlo y más sencillo recibirlo.

De béisbol: Semejante al lanzamiento de un lanzador, pase largo con una mano.

De bolos: Dado con una mano, sacando el balón desde debajo de la cintura, simulando un lanzamiento de bolos.

Por detrás de la espalda: Como su nombre indica es un pase efectuado por detrás de la espalda, con la mano contraria al lugar en el que se encuentra el futuro receptor.

Por encima de la cabeza: Se usa sobre todo por los pívots y al sacar un rebote, como su nombre indica se efectúa lanzando el balón desde encima de la cabeza fuertemente y con las dos manos.

Alley-oop: El jugador lanza el balón cerca y a la altura de la canasta para que el compañero únicamente la acomode.

Con el codo: Popularizado por *Jason Williams*, el jugador golpea el balón por detrás de la espalda con el codo del brazo contrario de la dirección a la que va a ir el pase.

Pase de mano a mano: Se realiza cuando se tiene 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.

Tiro a canasta

Un jugador de baloncesto realizando un mate.

El tiro o lanzamiento es la acción por la cual un jugador intenta introducir el balón dentro del aro, los tipos existentes son:

Tiro en suspensión: Lanzamiento a canasta tras elevarse en el aire, apoyando el balón en una mano mientras se sujeta con la otra, finalizando el lanzamiento con un característico golpe de muñeca.

Tiro libre: Lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o una falta técnica.

Bandeja o doble paso: Lanzamiento en carrera, con una sola mano, después de haber dado máximo dos pasos después de dejar de botar el balón.

Mate o volcada: Similar a la bandeja, pero introduciendo el balón en la canasta de arriba a abajo, con una o dos manos.

Gancho: Lanzamiento con una única mano (extensión del brazo, movimiento ascendente, soltando el balón con un gesto de muñeca cuando el balón se encuentra por encima de la cabeza, la trayectoria del brazo dibuja un semi-arco, hombros alineados con el aro), es un tiro de corta distancia.

Bote o Drible

Acción que consiste en que el jugador empuje el balón contra el suelo y este retorne a su mano, los tipos existentes son:

De control: En una posición sin presión defensiva, mientras el jugador anda, un bote alto y fuerte a la altura del jugador.

De protección: Si la defensa presiona mucho, el jugador puede botar protegiendo el balón con el cuerpo, dando botes bajos para dificultar el llegar a robarlo.

En velocidad: En carrera y con espacio por delante, el jugador lanza el balón hacia delante para correr con más velocidad.

Defensa

La defensa en baloncesto se realiza entre la persona que ataca y el aro, la posición defensiva consiste en flexionar ligeramente las rodillas y realizar desplazamientos laterales intentando robar el balón o evitando una acción de pase, tiro o intento de penetración a la canasta por parte de su rival.

En cuanto a los diferentes tipos de defensa colectiva, que puede realizar un equipo encontramos:

Defensa individual.

Defensa individual, también conocida como defensa al hombre o defensa de asignación: Cada jugador marca a un oponente en concreto del equipo rival.

Defensa en zonas: Cuando los jugadores que defienden no marcan uno a uno a sus oponentes de manera personal, se denomina que marcan en zona esperando a que lleguen

los atacantes. Como el equipo pone 5 jugadores en la cancha las zonas posibles se nombran 2-3, 3-2, 1-3-1, 3-1-1, 2-1-2, 1-2-2, indicando la posición de los mismos.

Defensa mixta: Sería una combinación de los dos tipos de defensas expuestas anteriormente.

Presión: Es una defensa especial que se realiza cuando el equipo defensor adelanta a sus jugadores al campo contrario para dificultar el saque o el paso del balón por parte del rival a su campo (el equipo atacante sólo tiene 8 segundos para pasar de su campo al del rival), se suele emplear en situaciones finales de un cuarto, de un partido o cuando es muy necesario recuperar el balón. Normalmente se aplica a toda o a 3/4 partes de la cancha aunque hay equipos que comienzan la presión en la mitad del campo.

Competiciones internacionales

Las principales competiciones internacionales de selecciones nacionales son los Juegos Olímpicos y los Campeonatos Mundiales, que se celebran bajo los auspicios de la Federación Internacional de Baloncesto (FIBA), que también es la responsable de las reglas de juego y de la organización de campeonatos internacionales.

A nivel regional:

Campeonato FIBA Américas, organizado por la Confederación Panamericana de Baloncesto.

Juegos Panamericanos, en el que se enfrentan las mejores selecciones de América.

Centrobasket, en el que se enfrentan las selecciones nacionales de México, América Central y el Caribe.

Torneo Sudamericano de Básquetbol, en el que se enfrentan todas las selecciones de América del Sur.

Eurobasket, en el que se enfrentan las 16 mejores selecciones de Europa.

FIBA

La Federación Internacional de Baloncesto se formó en 1932 por ocho países fundadores: Argentina, Checoslovaquia, Grecia, Italia, Lituania, Portugal, Rumania y Suiza. En aquella época, la FIBA se ocupaba de jugadores aficionados. En sus siglas en francés, la A quiere decir *amateur*, aficionado.

Los primeros Campeonatos del Mundo masculinos se celebraron en 1950 en Argentina. Tres años más tarde, los primeros Campeonatos del Mundo femeninos se celebraron en Chile.

El baloncesto se incluyó por primera vez en los Juegos Olímpicos en 1936, aunque se celebró un torneo de demostración ya en 1904. Esta competición ha sido históricamente

dominada por los Estados Unidos, cuyo equipo ha ganado todos los títulos excepto en cuatro ocasiones. La primera vez que un equipo de Estados Unidos fue derrotado en una final fue en la polémica final en los Juegos Olímpicos de *Múnich* 1972 contra la Unión Soviética, que se proclamó campeona.

El baloncesto femenino se añadió a los Juegos Olímpicos en 1976, con equipos como Brasil y Australia rivalizando con el equipo estadounidense.

La FIBA eliminó la diferenciación entre jugadores aficionados (amateurs) y profesionales en 1989, y en 1992, jugadores profesionales jugaron en los Juegos Olímpicos por primera vez. El dominio histórico de los Estados Unidos reverdecía con este *Dream Team*. Sin embargo, otros países han demostrado niveles similares al de los Estados Unidos. El equipo estadounidense compuesto íntegramente por jugadores de la NBA acabó sexto en los Campeonatos Mundiales de 2002 en Indianápolis, por detrás de Serbia y Montenegro, Argentina, Alemania, Nueva Zelanda y España. En los Juegos Olímpicos de 2004, el campeón fue Argentina y segunda Italia, quedando los Estados Unidos en tercer lugar. También en los Campeonatos Mundiales de Japón 2006, España quedó como campeona y Grecia como subcampeón, quedando así los EE. UU. en tercer lugar.

Las principales competiciones de baloncesto en silla de ruedas para selecciones nacionales son los Juegos Paralímpicos y los Campeonatos Mundiales, que se celebran bajo los auspicios de la Federación Internacional de Baloncesto en Silla de Ruedas (IWBF), que también es la responsable de las reglas de juego y de la organización de campeonatos continentales.

Variaciones del baloncesto

Son los juegos o actividades basadas en el juego del baloncesto, en las cuales el jugador utiliza habilidades básicas del baloncesto. Algunas no son más que variaciones, mientras que otras son ya deportes distintos. Otras variaciones incluyen juegos de niños, ejercicios para que el jugador mejore alguna de sus habilidades, las que pueden o no tener un componente de competitividad. La mayoría son jugadas sin árbitros, y sin una sujeción fuerte a las reglas.

Una de las variaciones que está cobrando mayor popularidad es el *streetball* de Estados Unidos. El equipo más popular de esta competencia es And1 con jugadores como *Hot Sauce* y *Helicopter* (o Helicóptero). Entre las variaciones están que se puede enviar el balón por encima de los hombros y se pueden usar los pies como si fuera fútbol. También es posible moverse rodando el balón en vez de botarlo. También existe el clásico 21 que contiene las mismas reglas del baloncesto profesional sólo que más rudo y que se juega en una mitad de la cancha, gana el primero que anota 21 puntos.

Baloncesto en Cuba

El Baloncesto se introduce en Cuba en el año 1906 por jóvenes cubanos que estudiaban en los distintos colegios norteamericanos. Ya en este año, se podían observar partidos de 2 vs. 2, 3 vs. 3 en el gimnasio de la Y.M.C.A de La Habana y tanto gustó este deporte que rápidamente se extendió a los predios de la Universidad de La Habana, donde debido al

entusiasmo de José Sixto de Sola, se logró integrar un equipo de estudiantes, que pasaron previamente por un entrenamiento adecuado, y llegaron a enfrentarse con el equipo de la MICA, el cual se celebró el día 13 de octubre de 1906, y resultó vencedor el equipo de la Universidad de La Habana con anotación de 19 por 16.

En el año 1907 y en vista del auge alcanzado por el Baloncesto, se organizó el primer campeonato oficial a través de la Justa Inter.-Clubes. En el año 1909 hizo su debut en este campeonato el equipo de la Asociación de Dependientes del Comercio; pero no fue hasta el año 1915 en que debido a las gestiones de José Sixto de Sola, se creó e inauguró la Liga nacional de Baloncesto de Cuba. Esta liga funcionó hasta el año 1922 en que fue creada la Unión Atlética Amateurs de Cuba, que desde ese momento comenzó a convocar y organizar los campeonatos reconocidos como oficiales, ya que estaba afiliada a organizaciones internacionales. Para estas competencias la UAAC estableció dos categorías para competir: la junior y la señor y en 1937 la categoría para juveniles. Ya en el año 1936 se había creado la Federación Atlética Intercolegial de Cuba, que organizó campeonatos desde ese año hasta un año después del triunfo de la Revolución.

En el ámbito femenino, no fue hasta el año 1926 que se comenzó a practicar el Baloncesto; en el año 1934 se fundó la Asociación Atlética Femenina de Cuba, la que comenzó en ese propio año a organizar campeonatos oficiales. En el ámbito internacional no fue hasta el año 1926 que Cuba comenzó a participar en competencias internacionales y fue en ocasión de celebrarse los Primeros Juegos Centroamericanos y del Caribe, en México D.F. donde el equipo cubano alcanzó el segundo lugar. Posteriormente Cuba ha participado en campeonatos.

Centroamericanos, Panamericanos y Juegos Olímpicos, siendo nuestros mejores resultados la medalla de bronce alcanzada por el masculino en la Olimpiada de *Múnich-Alemania* en 1972 y la de oro alcanzada por las féminas en los juegos panamericanos de *Winnipeg-Canadá*.

Acciones para el Rescate del Baloncesto.

Desarrollar intercambios de experiencias entre personas de diferentes generaciones que practicaron baloncesto en el municipio

- ✓ Planificar actividades culturales y recreativas entre personas de diferentes generaciones que practicaron baloncesto.
- ✓ Celebración de fechas históricas, cumpleaños de las figuras relevantes, otras.
- ✓ Celebración de las fechas conmemorativas del baloncesto.
- ✓ Encuentros de intercambios con personalidades del deporte y la comunidad.
- ✓ Organizar charlas de interés o intercambio.
- ✓ Participación en desfiles o eventos deportivos del baloncesto.

- ✓ Organizar torneos de larga duración de baloncesto entre los barrios.
- ✓ Organizar torneos de baloncesto entre consejos populares.
- ✓ Organizar competencias con otros municipios.
- ✓ Divulgar las actividades a todos los niveles a través de un boletín.
- ✓ Divulgar la historia del baloncesto y atletas más destacados mediante un boletín.

Las acciones resultado de la presente investigación están diseñadas para incrementar la práctica del baloncesto entre las personas de 15 a 40 años en aras de ocupar el tiempo libre. Además estas acciones están encaminadas al rescate de las tradiciones más autóctonas de un municipio que se ha destacado por la práctica sistemática de este deporte en todas las categorías y por realizar grandes aportes de talentos deportivos a nuestra provincia y nuestra nación.

BIBLIOGRAFÍA

ALDERETE, J. L. *Baloncesto, técnica individual defensiva*, Madrid, Editorial Gymnos, 1998, p. 123.

Diferentes formas de ejercicios para los juegos deportivos. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1989, p. 386.

KIRKOV, D V. *Manual de Baloncesto*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1987, p.527.

LEE WALKER A. L. *Nuevos Conceptos de Ataque para un Baloncesto Moderno*. España, Colección Deporte, p 290

PAZ RODRÍGUEZ, P. L. DE LA, *Baloncesto: la defensa*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 1987, p. 242.

PAZ RODRÍGUEZ, P. L DE LA *Baloncesto, la ofensiva*. - La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1985, p 175

TOUS FAJARDO, J. *Reglamento de Baloncesto Comentado*. Barcelona, Paidotribo, p 262.

ZININ, A. *Los Primeros Pasos en el Baloncesto*, Moscú, Editorial Ráduga, Corp. 1982, p 212.