

TRABAJO PRÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA

BASKETBALL

COLEGIO DEL PRADO

2024



INTEGRANTES : ARACELIS RECABARREN, ALEJANDRO GONZÁLEZ,
LAUTARO PACHECO, BENJAMIN BORDÓN
CURSO : 6ºB
PROFESOR : JUAN PABLO GARCÍA

HISTORIA

En 1891 en la ciudad de Springfield (Massachusetts) en los Estados Unidos un profesor de educación física llamado James Naismith que trabajaba en una escuela para jóvenes cristianos llamada YMCA (Young Men's Christian Association), y durante unos meses se propuso en crear un deporte que pudiese ser practicado bajo techo para, así, mantener activos a sus alumnos durante los duros inviernos de la ciudad de Springfield, que impedían la práctica de actividades físicas al aire libre.

Entonces, diseñó un juego basado en el manejo de una pelota cuyo objetivo era meterla en una cesta. De hecho, el nombre del juego proviene de estos primeros ensayos, puesto que, en español, basket se traduce como canasta o cesta y ball como pelota o balón, juntos formarían la expresión “balón en cesta” o baloncesto.

En la dinámica del juego, dio prioridad a la destreza física más que al contacto entre los jugadores, pues el juego debía estar adecuado para desarrollarse dentro de un gimnasio.

En 1821 el balón oficial del basquetbol aún no había sido creado, por lo que, el primer partido realizado en el gimnasio de la YMCA, el 20 de enero de 1892, se jugó con un balón de fútbol.

Más tarde, con la creciente popularidad del deporte, se fabricó un balón específico para el juego, siendo diseñado con paneles de cuero uniforme.

En el año 1942, se creó la versión moldeada de esta primera pelota y, durante algunos años más, se usó una pelota hecha de cuero. En el año 1990 se comenzaron a usar materiales sintéticos para la fabricación de los balones de basquetbol.

Naismith, tenía una clase con 18 alumnos, por ello decidió que los equipos estuviesen formados por 9 jugadores cada uno, más tarde, el número total se redujo a 7. En 1896, se revisó de nuevo la distribución del equipo, reduciéndose el número de jugadores a 5.

FUNDAMENTOS

- 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.

REGLAMENTO

Las reglas del básquetbol son elaboradas y modificadas por la FIBA (Federación Internacional de Baloncesto).

- 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.
- 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.

CATEGORÍAS

Hay que destacar que dentro de las categorías del baloncesto también encontramos las diferentes categorías profesionales que existen. Siendo la liga Endesa o la NBA los máximos referentes de este deporte.

El filtro de la edad es el más importante ya que podemos seguir la evolución de un jugador desde edades más tempranas.

Categorías según la edad del practicante, existen diferentes categorías de baloncesto:

Prebenjamín: 6-7 años, siendo la primera categoría de baloncesto por edad. Esta edad queda recomendada para el inicio de la práctica de básquet. El objetivo a estas primeras edades es que el niño se familiarice y se divierta con los materiales y la pista.

Benjamín: 8-9 años. A esta edad empiezan los primeros entrenamientos con dificultad moderada.

Alevín: 10-11 años, fase previa a la pubertad. Es importante que se desarrollen las habilidades básicas del deporte que se practique.

Infantil: 12-13 años. Los jóvenes empiezan a desarrollarse, y por ende empiezan a realizar entrenamientos de mayor dificultad.

Cadete: 14-15 años. Los jugadores se encuentran en plena adolescencia. Por ello suele haber mucha disparidad, pues no todos se desarrollan al mismo tiempo.

Junior: 16-17 años, en esta etapa se preparan para dar el salto al baloncesto de adultos.

Sub-22: 18-21 años, etapa para coger bagaje y dar el salto al baloncesto profesional o amateur.

(Pre-benjamines): Es recomendable que los niños se inicien habiendo realizado un trabajo previo de psicomotricidad, tipo de trabajos físicos polivalentes.

Segunda etapa de iniciación (Benjamines-alevines): En el final de esta etapa las niñas empiezan la pubertad y se adaptan los entrenamientos a las características de los niños/as sin especializar.

Las siguientes categorías del baloncesto empiezan los que usan ya las canchas oficiales (no mini) las pelotas oficiales, etc.

Fase de formación específica(Junior): Se empieza a profundizar en roles determinados y a definir las posiciones naturales de los jugadores. Listos para una formación específica. Se perfecciona la táctica individual. El objetivo prioritario es definir el rol del jugador.

Fase de optimización(Sub-22 y senior): una vez el jugador ha incorporado todos los conocimientos básicos ha de sacarles el máximo jugo. Se ha de definir como jugador, especializándose de una manera natural.

Categorías del baloncesto profesional en España

Las categorías de baloncesto a nivel profesional están interconectadas para los clubes profesionales del baloncesto en España. La pirámide de niveles del baloncesto español sería:

Liga ACB: Está formada por los 18 mejores equipos del país, cada equipo se enfrenta 2 veces contra los demás.

LEB ORO: Segundo nivel de competición de baloncesto en España por detrás de la ACB. Participan 18 equipos de los cuales suben 2 y descienden 3.

LEB PLATA : Tercer nivel de competencia del baloncesto Español. Participan 28 equipos divididos en 2 grupos, de los cuales ascienden 3 y descienden los dos últimos.

Liga EBA: Cuarto nivel de competición de clubes de baloncesto Español. La disputan 108 equipos divididos en 5 grupos , ascienden 6 equipos y descienden 30, 6 equipos por cada grupo en total.

Categorías del baloncesto profesional de la NBA

La NBA es una liga cerrada, lo que implica que no existen ni descensos ni ascensos, formada por 30 franquicias privadas. Es una de las categorías de baloncesto más herméticas que existen ya que no se accede mediante méritos deportivos.

CAMPEONATOS

- La NBA

Sin duda, la reina de la disciplina en el mundo. Fue creada en 1946, en Nueva York, por empresarios que tenían cierta experiencia con empresas deportivas. Lo relevante de la NBA es que ha sabido desarrollar a su talento para que desplieguen el mejor basquetbol del mundo y por ende, una mayor cantidad de aficionados.

- Euroleague

Es como la versión de baloncesto de la Champions League de fútbol solo que aquí los 18 equipos participantes son seleccionados por invitaciones. El equipo más ganador es el Real Madrid. Otros equipos importantes son el Barcelona, el Saski Baskonia, Panathinaikos, entre otros.

- ACB España

Sus orígenes fueron en 1957 cuando se creó la Liga Española de Baloncesto. Actualmente, participan en ella 18 equipos. También juegan la Copa del Rey y la SúperCopa. Esta liga es uno de los referentes en Europa

- Liga BSL Turca

Se comenzó a jugar en Turquía en 1904, sin embargo la liga como tal comenzó a operar hasta 1966. En la actualidad, participan 16 equipos.

- Russia's United League

En esta liga han participado equipos de Rusia, Estonia, Letonia, Kazajistán, Bielorrusia, Ucrania y Polonia. Fue creada en 2008 como un torneo promocional con 8 equipos. El equipo más ganador es el CSK de Moscú. Poco a poco se ha convertido en una liga donde el basquetbol europeo se ha ido desarrollando.

- Basketball Bundesliga

La liga alemana se fundó en 1939, pero se detuvo por la Segunda Guerra Mundial. Retomó actividades en 1947 y es profesional desde el 66. Se dice que esta liga está muy bien manejada tanto en publicidad como en desarrollo deportivo.

Otras ligas importantes en el mundo son:

- LBA de Italia
- LNB de Francia
- ABA Liga Adriática
- A1 Liga Griega
- NBL de Australia
- CBA Liga China

CAMPEONATOS EN SAN JUAN

En San Juan, Argentina, se llevan a cabo varios campeonatos de baloncesto organizados tanto a nivel local como regional. Algunos de los campeonatos más destacados incluyen:

1. Liga Sanjuanina de Básquetbol : Es el torneo principal de baloncesto en la provincia, organizado por la Federación Sanjuanina de Básquetbol. Participan equipos locales en diversas categorías, desde juveniles hasta mayores.
2. Torneos Provinciales : Además de la liga local, se organizan campeonatos provinciales donde compiten equipos de diferentes partes de San Juan. Estos torneos suelen ser muy competitivos y sirven como plataforma para que los jugadores se destaquen a nivel regional.
3. Juegos Evita : Estos juegos son una competencia nacional que incluye varios deportes, entre ellos el baloncesto. Los equipos de San Juan compiten primero a nivel provincial para luego representar a la provincia en las finales nacionales.
4. Torneos Intercolegiales : Organizados por el Ministerio de Educación de San Juan, estos torneos permiten que equipos de distintas escuelas compitan entre sí, fomentando el deporte desde una edad temprana.
5. Liga Nacional de Básquetbol (LNB)*: Aunque San Juan no tiene un equipo en la máxima categoría del básquet argentino, ocasionalmente se organizan partidos y torneos amistosos en la provincia, involucrando equipos de la LNB

DATOS IMPORTANTES



El balón

1. Circunferencia : 63 - 73cm.
2. Diámetro : 23 - 24cm.
3. Peso : 600 - 800g.

