

Fundamentos del básquetbol

Paradas

Los pies se separan, un poco más de la anchura de los hombros. Las rodillas se flexionan. El cuerpo se inclina ligeramente hacia delante. Los codos se flexionan y las manos se extienden hacia delante. De esta forma los desplazamientos se hacen más sencillos.

De esta forma los desplazamientos se hacen más sencillos.

- Paradas: es la acción de detenerse. Hay dos tipos:
- Parada en un tiempo: cuando paramos con los dos pies a la vez. En este caso se puede pivotar sobre cualquiera de los dos pies.
- Parada en dos tiempos: cuando paramos primero sobre un pie y luego sobre el otro. En este caso sólo se puede pivotar sobre el pie de parada.
- Fintas: son movimientos de engaño que se hacen para desmarcarse del adversario o para confundirlo. Hay los siguientes tipos de fintas: fintas de tiro, fintas de pase, fintas de recepción y fintas defensivas.

Lanzamientos

El Par no posee fuerza de apoyo sobre los apoya pies para ayudar al lanzamiento, o sea que el mismo debe ser realizado con la potencia del tronco y miembros superiores. Deberá aprovechar el respaldo medio / alto (según el nivel de la lesión) y una ruedita “antigrip”, pudiendo de esta manera apoyar su espalda contra el mismo dándole ayuda a su poca estabilidad para el tiro. Generalmente le cuesta llegar al aro, esto será hasta que pueda aplicar la fuerza específica que se necesita para cualquiera de las técnicas de tiro. Las primeras técnicas a enseñar son:

1. **Lanzamiento con una mano:** Posición básica: inclinación de la silla entre 30° a 45°. La toma del balón con los pulgares en “T”. La alineación del hombro, codo y muñeca en una misma línea frente al aro. Ejecución del movimiento: se limita a una flexo-extensión de codo y hombro, con buen apoyo de la espalda en el respaldo (menor categoría = mayor apoyo de la espalda). Este lanzamiento se aplica muchas veces en la carrera lanzada², y en la bandeja.
2. **Sobre cabeza con dos manos:** La variedad de los fundamentos hacen más completo al jugador. Posición básica: la silla de frente al aro sin inclinación. La toma del balón es con las dos manos paralelas a cada extremo del balón en la posición “listo”³. Ejecución del movimiento: elevación de los dos brazos y el balón por sobre la cabeza. Flexo-extensión de los dos brazos juntos hacia atrás y luego hacia arriba. Finalizar el tiro con las palmas de las manos mirando hacia fuera. Este lanzamiento necesita de un

entrenamiento específico sobre la estabilidad y potencia de los grupos musculares actuantes.

En los lanzamientos con una mano uno de los brazos se aleja del cuerpo, creando una pérdida de estabilidad media en los jugadores que poseen categorías 1 y 1.5 pts., y mínima en los jugadores con categorías 2 y 2.5 pts.

El tiro: la habilidad más importante en el baloncesto consiste en tirar a canasta con precisión. Entre los distintos tipos de tiros se encuentran:

- Tiro en suspensión: tiene tres fases: salto, mantenimiento en el aire y lanzamiento. La pelota se impulsa en el punto más alto del salto. Para ejecutarlo es preciso dominar las paradas en uno y dos tiempos.
- Tiro en bandeja: se hace sosteniendo la pelota en la palma de la mano y estirando el brazo en dirección a la canasta. Se realiza como la culminación de una entrada a canasta (dos pasos y se tira a canasta).
- Tiro de gancho: se hace con la mano más alejada del defensa, con el brazo levantado y lanzando la pelota con un golpe de muñeca.
- Mate: es la manera más espectacular de conseguir canasta. El jugador debe saltar para introducir la pelota con las manos directamente en el aro. Exige una gran técnica y potencia de salto.

Recepción del balón

De ser entendida en el sentido amplio de su expresión. Dándole la importancia que requiere será explicada antes que el pase. La recepción deberá entrenarse no sólo en la cancha de básquetbol, sino que paralelamente se realizará un entrenamiento en la sala de musculación. La recepción del balón casi nunca es de frente (salidas rápidas, rotación del balón en la ofensiva estática, descarga del balón, etc.), entonces el jugador deberá rotar el tronco y recepcionar, en la mayoría de los casos, con una mano; ya que seguramente con las dos manos perdería estabilidad. De aquí la importancia que requieren la movilidad y potencia de los hombros.

El buen apoyo sobre el respaldo medio o alto y las rodillas bien altas no sólo permitirá a los 1 y 1.5 pts. poder realizar un buena recepción, sino también realizar el pase de pecho con dos manos sin pérdida de la estabilidad. Ningún inconveniente tendrán los categorías 2 y 2.5 pts., siempre y cuando la rotación del tronco no sea mayor a 45° con respecto a las rodillas.

Los pases

El pase con una mano es el más entrenado y fácil de usar, ya que sólo un brazo se aleja de la

línea del cuerpo mientras que el otro ayuda como apoyo sobre las rodillas o la silla de ruedas.

El pase es una acción entre dos jugadores del mismo equipo por la que uno de ellos transfiere el control de la pelota al otro. Los pases principales son:

- Pase de pecho: se realiza con las manos situadas a la altura del pecho. El impulso debe ser igual con los dos brazos de modo que al final del pase queden extendidos. Se puede realizar con una mano o con dos.
- Pase picado: con un golpe de muñeca, se dirige la pelota hacia el suelo, para que llegue al jugador receptor después de botar. Se puede hacer con una o dos manos.
- Pase por encima de la cabeza: el balón está por encima de la cabeza y delante de la cara. Las manos están detrás y bajo el balón. Y se extienden las manos en la dirección del pase que se quiere dar.
- Pase de cuchara: se realiza en los contraataques. El jugador impulsa la pelota con la palma de una mano, a la vez que el brazo sigue una trayectoria de abajo hacia arriba. El balón sale bombeado en dirección del jugador que corre el contraataque.
- Pase por detrás de la espalda: es un pase espectacular. Si se hace con la mano derecha la pelota se dirige, pasando por detrás de la espalda, hacia el lado izquierdo. Y viceversa.
- Pase de béisbol: es un pase que se hace colocando la pelota sobre una mano, a la altura de la cabeza y abriendo el brazo hacia atrás. En el momento del pase el brazo se extiende hacia delante para enviar la pelota lejos a un compañero del equipo.
- Pase de entrega: se hace con dos jugadores cuando se encuentran muy cerca uno del otro. El jugador sujeta la pelota con sus manos y su compañero se desplaza rápidamente hacia él para cogerla.

El dribbling

El dribbling es el fundamento de menor importancia, ya que en este juego el doble-dribbling se permite, esto siempre y cuando vaya de acuerdo al transporte reglamentario del balón. (Máximo de dos remadas - dribbling - máx. de dos remadas - dribbling - así sucesivamente). Existe también otro punto por el cual pierde importancia el dribbling: La defensa. En la defensa, un fundamento muy emparentado con las técnicas de desplazamiento, se permite trabar con la silla de ruedas al oponente; esto obliga a trabajar más sin el balón. De esta manera se deja de lado el juego del 1 vs 1 con balón y con ello la abundancia en el dribbling. Igualmente el buen manejo de la pelota es sustancialmente importante

La estabilidad del cuerpo cuando se ejecuta el dribbling es similar a la de los pases. Si se aprovecha las rodillas bien arriba se puede ejecutar el dribbling frente al apoyapié.

El dribling o bote es la forma más común de desplazarse por el campo. Otra forma también válida es el pivote (que es un desplazamiento alrededor de un único punto de contacto con el suelo, mantenido por el giro sobre la punta de uno de los pies. Son de aplicación práctica en casi todos los movimientos del juego ofensivo y defensivo). Tanto en el bote como en el pivote el balón debe impulsarse con los dedos y no con las palmas de las manos. También tiene que saberse dominar por cualquier mano. Hay dos tipos de bote:

- Bote de avance: es el que se usa principalmente para desplazarse. El bote suele ser bastante alto y el balón bota en un ángulo que es mayor cuanto más velocidad llevas. Se realiza delante y al lado del cuerpo.
- Bote de protección: es el que se utiliza principalmente para defender el balón. El bote suele ser de baja altura y el balón bota casi verticalmente. Se realiza a nivel del pie retrasado o incluso más atrás aún.

Rebote

Por último dentro de los fundamentos básicos debemos incorporar al rebote. El jugador Par tiene desventajas al contacto con otras sillas pertenecientes a jugadores con categorías más altas. En el rebote esto es frecuente. Por eso hay que señalarles al tomar un recobre (en especial a jugadores con categorías 1 y 1.5 pts.) que lo realicen con una mano, sosteniéndose con la que tienen libre. El movimiento posterior al rebote debe ser rápido y sencillo, en especial si está rodeado.

Defensa

Una defensa presionante a lo largo de toda la pista sobre los jugadores que tienen que sacar y avanzar, impide el movimiento fluido del balón y dificulta al contrario para anotar. También es esencial en baloncesto el bloqueo o pantalla, en el que un jugador permanece quieto, de manera que impide el movimiento de un jugador defensivo y deja libre a un compañero para que tire a canasta.

La posición básica efectuada correctamente es esencial para una buena defensa, ya que facilita los desplazamientos. Se intenta siempre que el jugador que defiende esté de espaldas a

la canasta y tenga al atacante delante de él.

Para un buen defensa es necesario que sepa interceptar el bote, el pase y el tiro (este se realiza con el llamado tapón). De esta forma podrá recuperar la posesión del balón para beneficio de su equipo. A esta acción se la denomina turnover (recuperación).

El llamado dos contra uno se produce cuando dos jugadores controlan a un oponente potencialmente peligroso. En otras ocasiones, todo un equipo presiona al otro, realizando un marcaje muy férreo en toda la pista. Una técnica vital tanto para el ataque como para la defensa es el rebote.

Los bloqueos: acción realizada entre dos jugadores, de los que uno queda libre de su defensa y en ventaja para recibir un pase, lanzar a canasta, botar... para ello se utiliza el cuerpo de un jugador para obstaculizar al defensa en beneficio del otro compañero. Los bloqueos pueden ser directos o indirectos cuando el jugador bloqueado tiene o no la pelota. Se denomina ciego cuando el bloqueo se produce por la espalda del defensa. La continuación es el desplazamiento que hace el jugador en dirección a la canasta, después de bloquear con la intención de recibir un posible pase.

El ataque del baloncesto ha evolucionado con el tiempo hasta fabricar sistemas que ayudan a los jugadores a superar las defensas adversarias. De todos modos, dichos sistemas sólo son prácticos si dominamos la técnica individual de ataque.

Contraataque: es la forma más rápida de conseguir canasta. Se pone en práctica cuando es posible sorprender al equipo contrario después de recuperar la pelota. Los jugadores más veloces del equipo corren hacia la canasta contraria ocupando 3 carriles, antes de que la defensa se pueda organizar.

LIBROS:

Microsoft Encarta biblioteca de Consulta 2005

Enciclopedia En Línea Wikipedia

Enciclopedia Grolier

Enciclopedia Océano a Colores

INTERNET:

http://html.rincondelvago.com/baloncesto_2.html

<http://www.efdeportes.com/efd29/silla.htm>

http://html.rincondelvago.com/baloncesto_53.html

http://html.rincondelvago.com/baloncesto_3.html