

Asimismo, y durante el transcurso del juego, podrá pedir dos tiempos muertos en cada parte al encargado de la mesa.

Cuando quiera realizar un cambio, ordenará a su jugador que se presente ante el anotador, pidiendo la sustitución.

El ayudante del entrenador, en caso de que lo haya, deberá hacer constar su nombre en el acta del partido, y si el entrenador no puede continuar su función por alguna razón, el ayudante asumirá la responsabilidad del equipo.

Los jueces

Las personas encargadas de llevar el control de un partido son: el árbitro principal, el árbitro auxiliar, el anotador, el cronometrador y el encargado de los 30 segundos.

Sobre ellos recae toda la responsabilidad de que se cumplan las reglas del juego, pero no tienen autoridad para modificarlas.

Su uniforme consistirá en una zapatilla de baloncesto o de tenis, pantalones largos y jersey de color gris.

Los árbitros

El árbitro principal

Inspeccionará, antes del partido, todo el material necesario para el desarrollo del mismo y recordará a los jugadores la prohibición de llevar cualquier objeto que pueda dañar la integridad física de otros jugadores o la suya propia.

El árbitro tiene facultad para, en cualquier momento que él considere oportuno, examinar el acta y confirmar el tiempo de juego. En caso de que no exista acuerdo entre los dos árbitros sobre la validez de una canasta, prevalecerá la decisión del árbitro principal. Del mismo modo, cuando los componentes de la mesa no coincidan, la opinión del juez principal será la definitiva.

Cuando el árbitro hace sonar su silbato, manda inmediatamente la detención del reloj y realiza las señales apropiadas para que se

comprenda su decisión.

Después de conseguida una canasta, o de transformar un tiro libre, no debe hacer sonar el silbato, pero sí indicar la validez de la acción.

Los árbitros deben encontrarse en el terreno de juego, por lo menos veinte minutos antes de que dé comienzo el partido y su labor finaliza cuando, transcurrido el tiempo reglamentario, el árbitro principal da su aprobación.

Si se producen incidentes antideportivos por parte de jugadores, espectadores, entrenadores, etc., una vez finalizado el tiempo de juego pero antes de firmar el acta, el árbitro deberá hacer constar en la misma todos y cada uno de ellos, pudiendo detallar un informe adjunto para que la autoridad responsable se encargue de juzgar las acciones.

El árbitro sancionará cualquier acción antideportiva realizada por los jugadores, entrenadores, etc., pudiendo llegar a expulsar del terreno de juego, o incluso del gimnasio, al infractor que se reitere en la conducta.

El anotador

El deber del anotador consiste en llevar un registro cronológico de las canastas y puntos conseguidos o fallados, así como de las faltas personales cometidas y de los técnicos señalados a cada jugador. Será, también, el encargado de notificar al árbitro la quinta falta personal cometida por un jugador y de comunicar al entrenador los tiempos muertos que ha pedido.

El cronometrador

Tiene las siguientes misiones:

- Notificar al árbitro principal, cuando faltan tres minutos para el comienzo del partido y de la segunda parte.
- Llevar el registro del tiempo real de juego, deteniendo el cronómetro cuando se produzca un tiempo muerto, o cuando la señal del árbitro así lo indique.
- Poner en marcha el cronómetro de los tiempos muertos cuando éste se produce.

- Indicar con una señal sonora (silbato, campana, bocina, etc.,) el final del tiempo reglamentario.

El encargado de la regla de los 30 segundos

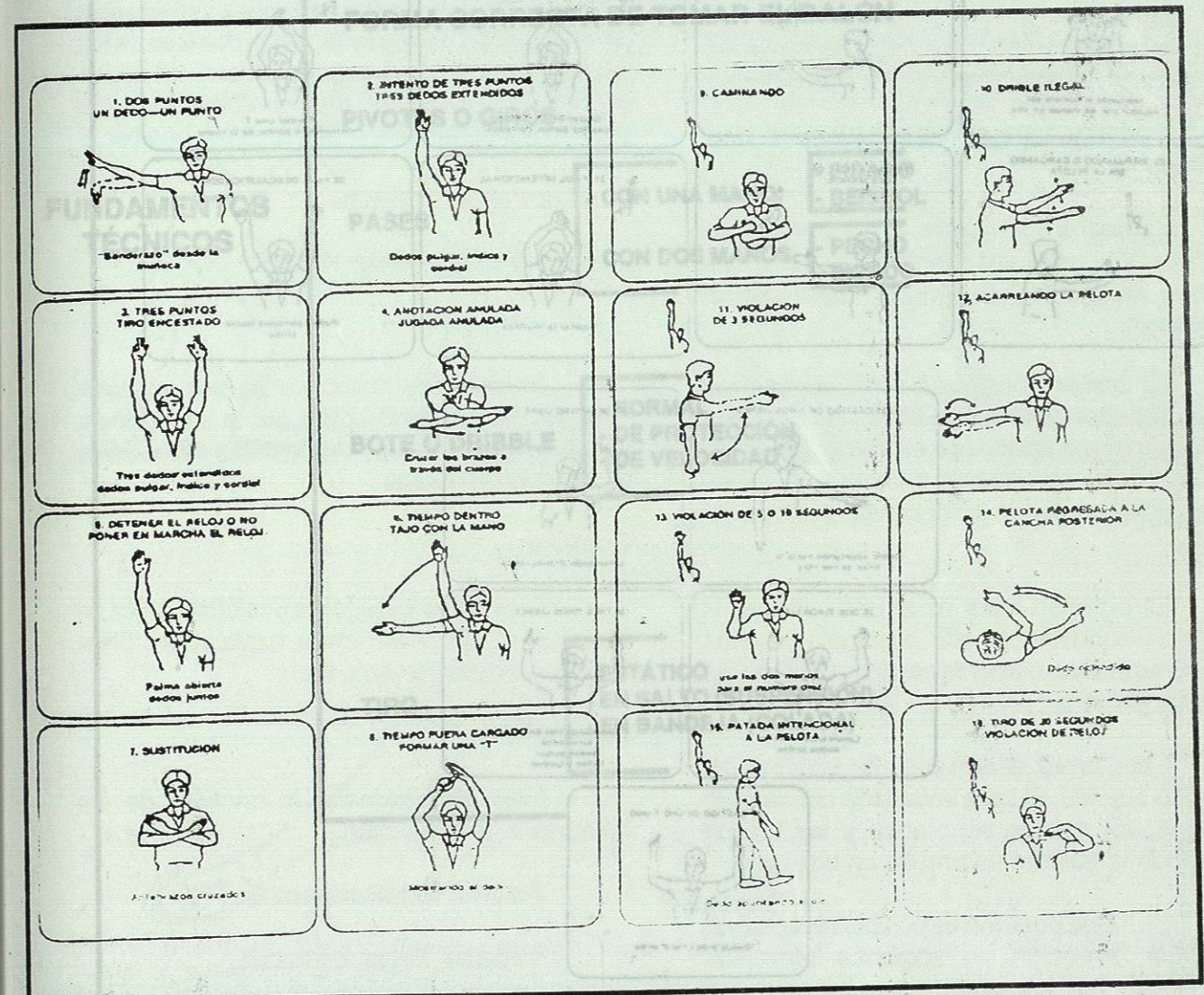
Es el que maneja el reloj destinado a controlar dicho tiempo, produciendo también una señal sonora cuando un equipo lo ha agotado.

Las señales arbitrales

El vocabulario manual del árbitro comprende unos 31 signos, que deberán ser comprendidos tanto por los jugadores y entrenadores como por la totalidad de componentes de la "mesa de anotadores".

Estas son las señales arbitrales:

Código de Señales



<p>17 TIRO LE SE SEGUINDO REAJUSTAR LA MARCA DEL RELOJ</p>	<p>18 SALTO ENTRE DOS</p> <p>Puños hacia afuera</p>	<p>19 RECORRIENDO A LA OFENSIVA O A LA DEFENSIVA</p>	<p>20 EXCESIVO BALANCEO DE LOS CODO</p>
<p>21 DETENER EL RELOJ POR UN FAUL</p>	<p>22 FAUL PERSONAL NO HABRÁ TIROS LIBRES</p> <p>Dedo apuntando hacia la línea lateral</p>	<p>23 CARGANDO CON LA PELOTA</p> <p>Puño cerrado golpeando la canasta del equipo que comete el foul</p>	<p>24 FAUL COMETIDO POR EL EQUIPO QUE TIENE EL CONTROL DE LA PELOTA</p> <p>Puño cerrado señalando la canasta del equipo que comete el foul</p>
<p>25 PARA DESIGNAR AL INFRACTOR</p> <p>Señalando el número del jugador con las manos en alto</p>	<p>26 AGARRANDO</p>	<p>27 DOBLE FAUL</p> <p>Cruzando los brazos con los puños cerrados</p>	<p>28 FAUL TÉCNICO</p> <p>Formar una Y moviendo la palma de la mano</p>
<p>29 EMPUJANDO O CARGANDO SIN LA PELOTA</p>	<p>30 USO ILEGAL DE LAS MANOS</p>	<p>31 FAUL INTENCIONAL</p> <p>Supear la muñeca</p>	<p>32 FAUL DESCALIFICADOR</p> <p>Puños cerrados hacia arriba</p>
<p>33 CASTIGO DE TIROS LIBRES</p> <p>Dedo apuntando hacia la línea de tres libres</p>	<p>34 UN TIRO LIBRE</p> <p>Levantando el dedo índice</p>	<p>35 DOS TIROS LIBRES</p> <p>Levantando todos los dedos juntos</p>	<p>36 TRES TIROS LIBRES</p> <p>Levantando tres dedos: dedo pulgar, índice y anular</p>
<p>37 CASTIGO DE UNO Y UNO</p> <p>Dedo índice hacia arriba</p>			

POSICIONES BÁSICAS O FUNDAMENTOS

DESPLAZAMIENTO

- ESGRIMA
- BOXEADOR
- CAMBIOS
- PASOS DE CAÍDA

FORMA CORRECTA DE TOMAR EL BALÓN

PIVOTES O GIROS

FUNDAMENTOS TÉCNICOS

PASES

- CON UNA MANO
- CON DOS MANOS
- PICADO
- BEISBOL
- PECHO
- PICADO

BOTE O DRIBBLE

- NORMAL
- DE PROTECCIÓN
- DE VELOCIDAD

TIRO

- ESTÁTICO
- EN SALTO (SUSPENSIÓN)
- EN BANDEJA (COLADA)

Técnica individual o fundamentos

El basquetbol tiene un sin número de aspectos que por separado se conocen como fundamentos. Del conocimiento de cada uno de ellos y de su dominio depende el éxito posterior de un jugador y de un equipo. Con ello se evita la fatiga prematura, se logra un autocontrol y se crea un buen espíritu de conjunto.

No existe ningún sistema de equipo, si no existe un dominio total de los fundamentos, por lo que es obvio el que cada hora de cada día y de cada entrenamiento, se les dedique el tiempo necesario para su práctica y perfeccionamiento.

La palabra "fundamentos" es el todo para entrenadores y jugadores, pues el "cómo, cuándo, dónde, qué y por qué" de los movimientos es lo más importante para desarrollar confianza y habilidad.

Fundamentos quiere decir dominio del cuerpo y del balón. Esto sintetiza la palabra y quien lo logra podrá pensar en jugar bien el basquetbol.

La primera cosa que se necesita para llegar a dominar cada uno de ellos es el equilibrio del cuerpo en situación fija o en movimiento. Por lo mismo debe aprenderse a tomar la posición fundamental de donde partirán las acciones del juego.

La posición ideal es aquella en que el cuerpo se mantiene cómodo, separados los pies a la anchura de los hombros con uno ligeramente adelante del otro.

Las piernas deben estar en semiflexión, el tronco erguido, la cara levantada con la vista al frente, las manos separadas y los brazos simulando la guardia natural de un boxeador.

Con esta posición es posible moverse en cualquier dirección en acciones ofensiva-defensivas. Por supuesto, cada músculo del cuerpo deberá estar relajado de tal modo que cuando se actúe se haga con mayor velocidad de reacción y con absoluto balance.

Cada fundamento tiene su características específica por lo que es necesario conocer cada punto fino. Por lo mismo se recurre a su ejercitación a base de repeticiones espaciadas que son propiamente las que dan el dominio y perfeccionamiento.

Cuando se están ejercitando hay que poner cuidado que se efectúen correctamente, corrigiendo cualquier deficiencia que se note. Un mal hábito que se forme al principio, será muy difícil erradicarlo posteriormente.

Resumiendo diremos, que los fundamentos son aquellas acciones individuales del Basquetbol donde se busca el dominio de los mismos a base de repeticiones con ejercicios especiales, que hacen que cada individuo los automatice en la forma más correcta posible.

Fundamentos Técnicos

Posición básica o fundamental

¿Por qué?

Es el primer fundamento que se debe enseñar. Su valoración pasa por la importancia que tiene que un jugador sepa cuál y cómo es su posición en el campo.

Consejo

Cuando se explique la posición básica se debe seguir un orden en la explicación: pies, rodillas, caderas, tronco, etc.

Explicación

Pies: Separados a la anchura de los hombros o un poco más.

Piernas: Semiflexionadas.

Caderas: Bajas, cómodas.

Tronco: Ligeramente inclinado hacia adelante, de tal forma que los hombros estén "en línea" con las rodillas. La espalda debe estar recta.

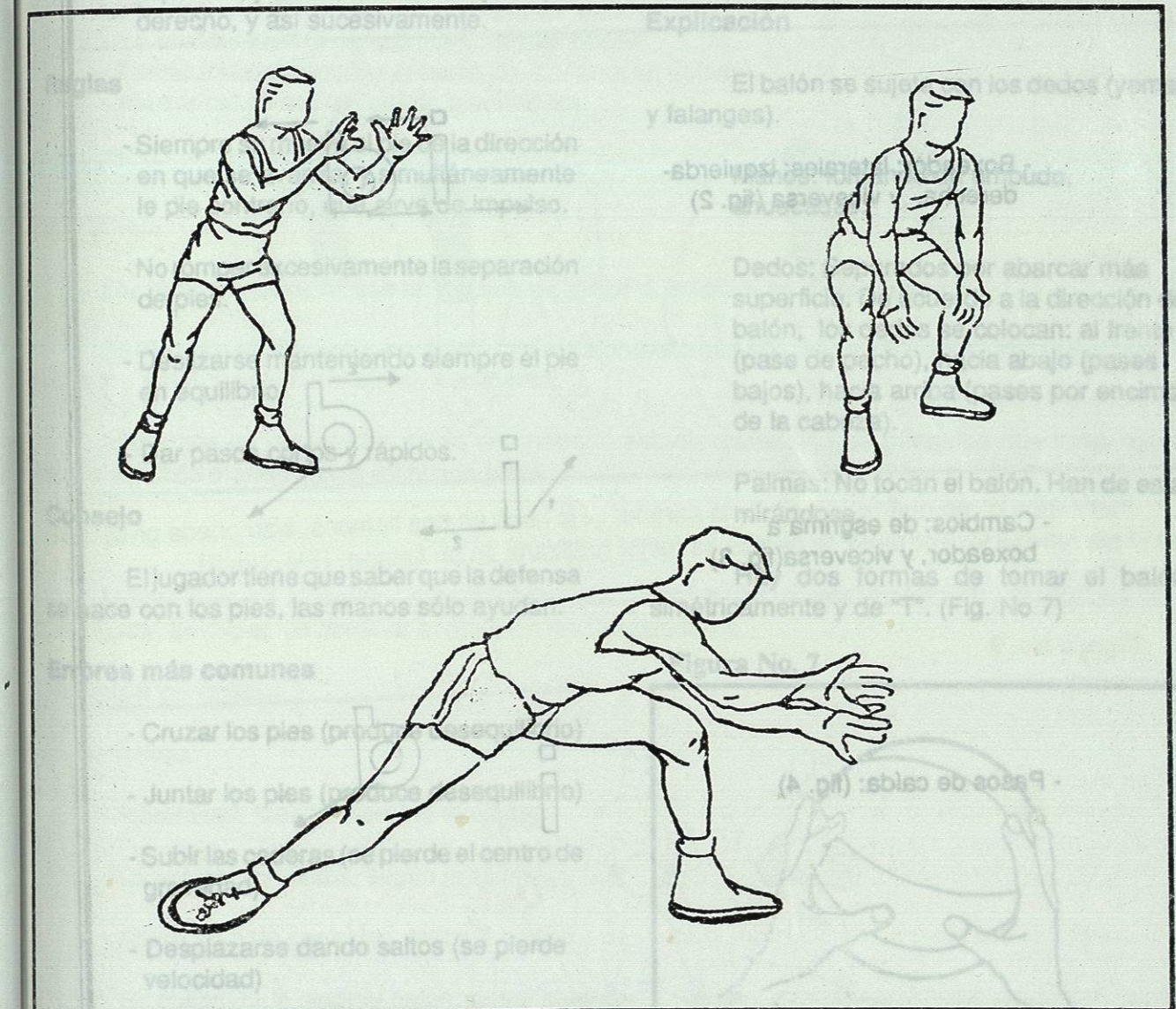
Brazos: hacia abajo, con los antebrazos paralelos a los muslos. Las palmas de las manos, hacia arriba.

Cabeza: Levantada, con la barbilla en posición normal. (Fig. No. 6)

Errores más comunes

- La separación de los pies no es lo suficientemente amplia.
- Las caderas no están lo bastante bajas. Esto produce cierto desequilibrio.
- El tronco no está recto, se mantiene inclinado hacia adelante.

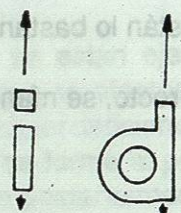
Figura No. 6



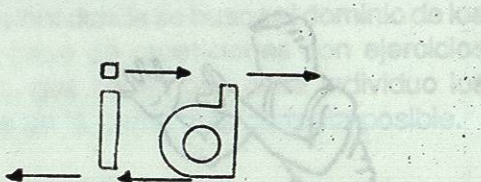
Movimientos de pies (desplazamientos)

Tipos

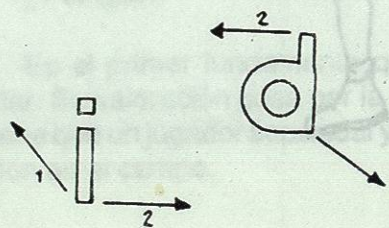
- Esgrima adelante-atrás, y viceversa (Fig. 1)



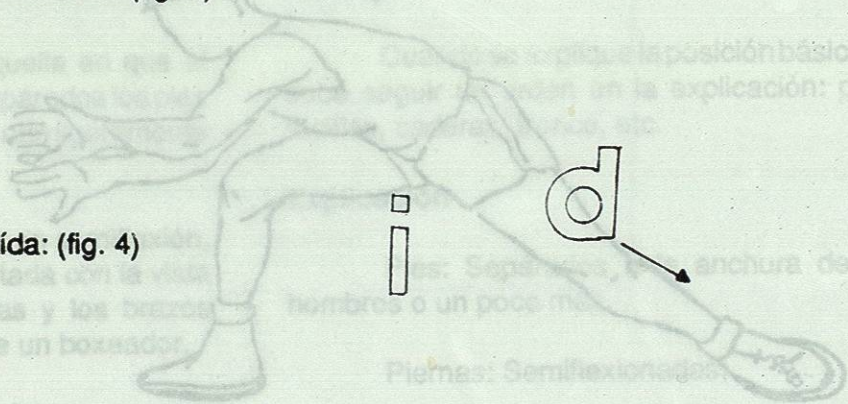
- Boxeador: laterales: izquierda-derecha, y viceversa (fig. 2)



- Cambios: de esgrima a boxeador, y viceversa (fig. 3)



- Pasos de caída: (fig. 4)



Desplazamientos

- Adelante: Se mueve primero el pie adelante, y casi simultáneamente el retrasado; así sucesivamente.
- Atrás: Se mueve primero el pie retrasado, y casi al mismo tiempo el adelantado.
- Derecha: Se mueve primero el pie derecho, y casi simultáneamente el pie izquierdo.
- Izquierda: Se mueve primero el pie izquierdo, y casi al mismo tiempo el pie derecho, y así sucesivamente.

Forma correcta de tomar el balón

¿Por qué?

Es el fundamento básico que más debe dominar; hay que familiarizarse con el manejo y el dominio para conseguir realizar bien cualquiera de las tres acciones básicas: pasar, botar, tirar.

Consejo

El balón es elemento imprescindible para jugar al baloncesto. Cuanto mejor se domine, tanto mejor se conseguirá jugar. Que lo sepa tu alumno.

Explicación

El balón se sujeta con los dedos (yemas y falanges).

Manos: formando un embudo, ahuecadas.

Dedos: Separados por abarcar más superficie. De acuerdo a la dirección del balón, los dedos se colocan: al frente (pase de pecho), hacia abajo (pases bajos), hacia arriba (pases por encima de la cabeza).

Palmas: No tocan el balón. Han de estar mirándose.

Hay dos formas de tomar el balón: simétricamente y de "T". (Fig. No 7)

Reglas

- Siempre se mueve el pie de la dirección en que se avanza, y simultáneamente el pie contrario, que sirve de impulso.
- No romper excesivamente la separación de pies.
- Deslizarse manteniendo siempre el pie en equilibrio.
- Dar pasos cortos y rápidos.

Consejo

El jugador tiene que saber que la defensa se hace con los pies, las manos sólo ayudan.

Errores más comunes

- Cruzar los pies (produce desequilibrio)
- Juntar los pies (produce desequilibrio)
- Subir las caderas (se pierde el centro de gravedad)
- Desplazarse dando saltos (se pierde velocidad)
- Utilizar las manos para robar el balón (provoca personales inútiles)

Figura No. 7

