



**El**  
**PALLABRERU**  
**del**  
**Baloncestu**

© **Testos:** Cristina Bobes Limenes  
María Cuervo Escribano  
Maximino Marín Asensio

**Coordina:** M<sup>a</sup> Xosé Rodríguez López

© **Edita:** Oficina Municipal de la Llingua del Ayuntamientu de Xixón

© **Diseña:** [www.nachoarbesu.com](http://www.nachoarbesu.com)

© **Imprime:** Gráficas Apel

**D. Llegal:** AS-1362-2012

***Impresu n'Asturies***

Nun ta permitida la reproducción total o parcial d'esti llibru, nin pasalu a un sistema informáticu, nin tresmitilu per mediu dalu, seya ellectrónicu, mecánicu, copia, grabación o cualesquier otu ensin permisu per escrito del editor.

**L**os asturianos tenemos un idioma propiu y tradicional que llamamos **asturianu** y que forma parte del conxuntu les llingües minoritaries europees que cuerren peligru de desaparecer.

Y ello porque, durante siglos, tuvo apartáu de los usos oficiales, de la enseñanza y de los medios de comunicación; arrequexáu nel usu oral familiar y, mayormente, nos ámbitos rurales y populares de la sociedá.

Nes últimes décadas, la sociedá asturiana fue decatándose del inmensu valor cultural y simbólicu de la llingua y de la necesidá de trabayar p'asegurar la so pervivencia y viabilidá nel mundu actual.

Esi trabayu ye lo que se conoz como “normalización”, y abarca dos estayes al empar: afitar unes normes d'usu y escritura pa los contestos formales d'emplegu y facer que seya normal esi usu n'ámbitos sociales y d'intercomunicación onde nun lo solía ser.

Nesi llabor, la Oficina de Normalización Llingüística de Xixón (antes Oficina Municipal de la Llingua) vien trabayando cuantayá; faciendo campañaes de concienciación social, de difusión de la llingua nel ámbitu del comerciu local, o iguando y publicando pallabreru específicos que permitan l'emplegu del asturianu nos deportes de difusión más universal.

Col **Pallabreru del Baloncestu** damos otru pasín nesi camín de normalización, apurriendo a los amantes d'un deporte de relativa reciente introducción na nuestra comunidá un preséu afayadizu pa vivilu y pa cuntalu na llingua del país con normalidá.

**Carlos Rubiera Tuya**

Conceyal d'Educación, Cultura, Xuventú y Fiestes del Ayuntamientu de Xixón

# BALONCESTU

**E**sta pallabra tien bien de cualidaes y valores como compañerismu, disciplina, responsabilidad, puntualidá y caballerosidá.

Na nuestra ciudá hai muncha xente que lo prautica en cantidá d'equipos, dende la xente más mozo nes categoríes d'aniciu hasta xente más mayor en categories senior y maxibasket. Ye una ciudá exemplar poles instalaciones polideportives, porque al haber una en caún de los barrios, fai posible'l desendolcu d'esta práutica deportiva.

Siendo una persona non nacida n'Asturies (magar que me siento parte de Xixón y Asturies), vi medrar el baloncestu dende qu'entamó, per aciu de les munches iniciatives y actividaes, hasta comprobar cómo anguaño ye un deporte consolidáu dafechu, gracias al trabayu de la buena xente de Xixón y de fuera, que faen grande esti deporte na nuestra tierra asturiana.

Esti llibru ye un preséu afayadizu pa conocer n'asturianu tola terminoloxía del baloncestu qu'usa la xente que fai esti deporte: prauticantes, equipos arbitrales, materiales, midies de la pista, variedaes, pallabreru específicu de baloncestu y llinguaxe común.

La ciudá de Xixón y el Principáu d'Asturies tienen un compromisu col deporte y cola nuestra llingua asturiana, lo que fai qu'iniciatives como esti llibru nos averen a conocelos muncho meyor.

## **Torna al asturianu del testu escritu por Ed Johnson**

Ex-xugador, ex-profesional, ex-entrenador, ex-director d'escoles de baloncestu



QUÉ YE'L BALONCESTU / ORIXE .....	04
PARTICIPANTES NEL XUEGU .....	05
LOS ÁRBITROS .....	07
TERRÉN DE XUEGU .....	10
MATERIAL .....	12
SITUACIONES DEL XUEGU .....	14
XUGAES MAL FECHES: Faltes y violaciones .....	17
TIEMPOS DE XUEGU / PARTÍOS .....	18
OTRES PALLABRES .....	19
EL BOTE, EL PASE, EL TIRU Y LES ENTRAES A CANASTA: Fundamentos más importantes del baloncestu .....	20
XUGADORES ASTURIANOS .....	23
GIJÓN BALONCESTO .....	23
EL BALONCESTU FEMENÍN N'ASTURIES .....	24
EL MINIBASKET (baloncestu pa neñes y neños) .....	24
EL BALONCESTU EN SIELLA DE RUEDES (deporte adaptáu) .....	25
MODALIDAES DEL BALONCESTU .....	26
GLOSARIU .....	28

## QUÉ YE'L BALONCESTU

**E**l baloncestu ye un deporte que se xuega ente dos equipos de cinco xugadores caún permitiéndose hasta siete suplentes, y que consiste n'intentar meter coles manes un balón per un aru asitiáu n'alto en terrén contrariu.

Xuégase en cuatro tiempos de 10 minutos caún. Los descansos detrás del primer y el tercer tiempu son de 2 minutos y de 15 minutos el de después del segundu tiempu.

El campu de xuegu de 28m x 15m, qu'en nengún casu pue ser de yerba, tien forma rectangular y ha de tar separáu 1 metru como poco de cualquier estorbu. A lo alto los pilancos han de tar como poco a 7 metros d'altor. A cada llau hai un tableru con un aru pel qu'hai que facer pasar la pelota. Gana l'equipu que más canastes faiga.

### ORIXE

El baloncestu nació en 1891 cuando James A. Naismith, un profesor d'Ohio (Estaos Xuníos), viendo que les actividaes físiques que se facíen n'iviernu nun yeren abondes porque nun podíen salir albertestate, pensó nuna actividá física que se pudiera facer nun sitiu zarráu, que nun fuera mui bruta, que nun se corriera cola pelota nos pies y na que nun hubiera porteros.

Basándose nun xuegu de la so neñez, asitió dos paxos nos estremos del ximnasiu, afitaos a 3m d'altor nos qu'había que meter la pelota directamente con una llinia curva usando la maña más que la fuerzia. Nun principiu, los paxos teníen la parte d'abaxo y había que recoyer la pelota coles manes después d'encestar. En 1906 apaecieron aros de metal con tableros.

El so espardimientu foi rápidu y yá en 1936 créase en Xinebra la Federación Internacional de Baloncestu (FIB) al tiempu que tornaba deporte olímpicu. Foi tamién en 1936 cuando naz la Federación Española de Baloncestu.



*James A.  
Naismith*

## PARTICIPANTES NEL XUEGU



**Ala-Pivot:** Tien una función más física que l'aleru, en munchos casos con un xuegu mui paecíu al pivot. Mantién la mayoría de los puntos nel poste baxu, magar que dalgunos puen llegar a convertise en tiradores mui efeutivos. Ayuden al pivot pa torgar el xuegu interior del equipu contrariu y zarren el rebote. Na terminoloxía emplegada polos entrenadores, conócense como "4".

**Aleru:** Xugador que n'ataque ocupa les zones llaterales de la cancha.

**Anotador:** Ún de los árbitros de mesa que tien de llevar cuenta escrita de los equipos, los puntos, les faltas, los tiempos y demás asocedíos del xuegu. Pue haber dos por partíu.

**Árbitru:** Persona encargada de xulgar les aiciones del partíu acordies col reglamentu. En cada partíu va haber un árbitru principal y ún o dos auxiliares. Tien de dir uniformáu.

**Árbitru auxiliar:** Hai ún o dos en cada partíu y la so función ye ayudar al árbitru principal pa que se cumpla'l reglamentu del xuegu.

**Árbitru principal:** Ye la persona que mira por que se cumplan

les regles del xuegu y que, demientres el partíu, ta dentro de la pista. En casu de duda col auxiliar, tien siempre la razón.

**Base:** Ye l'encargáu d'empeciar l'ataque del so equipu llevando la pelota hasta'l campu contrariu.

**Capitán:** Representante del equipu que pue empobinase a los árbitros con rrellación a interpretaciones sobre les sos decisiones o pa tener información. Si esti xugador abandonara'l terrén de xuegu, tien de comunicá-y al árbitru quién lu sustitúi.

**Comisariu:** Persona encargada de supervisar a los oficiales de mesa y ayudar al árbitru principal y los auxiliares. Va tar sentáu na mesa.

**Cronometrador:** Ye ún de los árbitros de mesa que, con un reló de partíu y un cronómetru, tien de llevar la cuenta de los tiempos de xuegu y los tiempos muertos.

**Delegáu:** Persona que tien funciones complementaries enantes, durante y depués de los partíos (buscar hotel, entregar les fichas al árbitru, apuntar les canastes y les faltas personales de los xugadores...)

**Encargáu de los 24 segundos:** Árbitru de mesa que tien un dispositivu pa mirar por que se cumpla la regla de los 24 segundos.

**Entrenador:** Persona encargada de dirixir los entrenamientos, definir l'esquema del xuegu, etc. Tien de vistir de forma distinta a los xugadores que tán na cancha a nun ser que seya tamién el capitán.

**Equipu:** Conxuntu organizáu de persones que s'axunten pa xugar en comuña al baloncestu. Ta compuestu como muncho por 12 xugadores y 5 asistentes que se puen sentar nel bancu.

**Escolta:** Xugador davezu más baxu, rápidu y áxil que'l restu, sacante a veces el base. Tien de consiguir puntos pal equipu con un buen tiru (incluyendo'l de tres puntos), tener un buen dominiu del balón y una gran capacidá d'entrar a canasta. Na terminoloxía emplegada polos entrenadores, conócense como "2".

**Oficial de mesa:** Caún de los xueces qu'ayuda a los árbitros dende la mesa d'anotadores. Van ser un anotador, un ayudante d'anotador, un cronometrador y un encargáu del dispositivu de 24 segundos. Tamién ha llevar uniforme.

**Pivot:** Xugador xeneralmente mui altu, que s'asitia cerca del tableru pa recoyer rebotes y facer puntos.

**Preparador físicu:** Persona encargada de tener a los xugadores en buena forma física.

**Reserva:** Xugador que sustitúi a otru como consecuencia d'una decisión táutica.

**Tirador:** Xugador especializáu en facer llanzamientos a canasta.





# LOS ÁRBITROS



Na cancha de baloncestu hai como poco un árbitru y como mucho tres, según la competición.

L'árbitru ye la máxima autoridá na cancha de xuegu y pue sancionar a cualesquier xugador o téunicu.

L'árbitru de baloncestu nunca ta solu, porque ye parte del equipu arbitral nel que tán:

- **Los oficiales de mesa**, un anotador, encargáu de controlar los puntos, les faltas... de cada equipu, y un cronometrador, encargáu de controlar el marcador electrónicu, tiempu de xuegu, puntos, faltas...
- **L'operador de 24 segundos**, que s'encarga del control de la posesión.
- **L'ayudante del anotador**, que s'encarga de coordinar a los distintos integrantes de la mesa d'anotadores y ayudar al anotador pa evitar posibles errores.
- **El comisariu de mesa**, que ye l'encargáu de resolver situaciones de conflictu ente la mesa y los equipos o ente la mesa y los árbitros.

**Dellos xestos téunicos propios de los árbitros son:**

**Garrar:** Estirar un brazu garrando cola otra mano la muñeca.



**Balón reteníu o situación de saltu:**

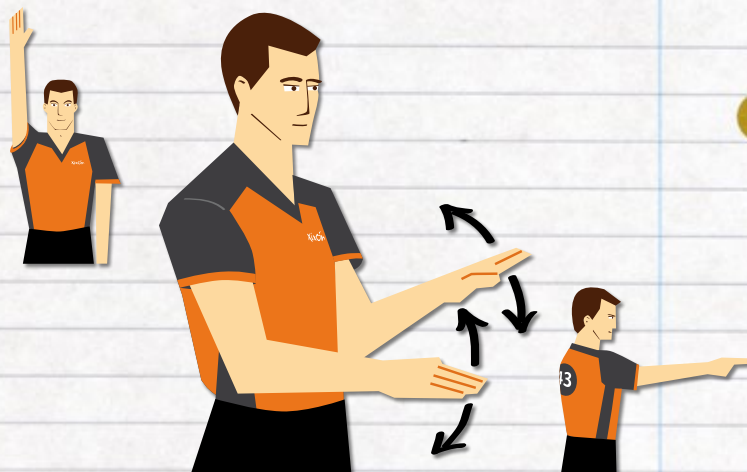
Brazos estiraos n'alto colos dos pulgares p'arriba y los demás deos doblaos, apuntando a la flecha de posesión alterna.





**Pie intencionáu:** Señalar el pie col deu índiz.

**Avance:** Voltiar los puños ún perriba l'otru.



**Regate ilegal o doble regate:** Ximielgar los antebrazos d'arriba abaxo alternativamente.

**Sustitución:** Cruciar los antebrazos per delante'l pechu, pitando al tiempu.

**Autorización pa entrar:**

Doblar l'antebrazu hacia'l cuerpu cola palma la mano abierta.



**Tiempu muertu:**

Poner los brazos n'alto formando una T les palmes de les manes, amosando'l deu índiz d'una d'elles al tiempu que pita.



**Parar el reló por falta:** Poner un brazu espurriú n'alto col puñu zarráu y señalar col otu brazu la cintura del infractor cola palma hacia abaxo, pitando al tiempu.



**Técnica:** Señalar les palmes de les manes en forma de T.



## TERRÉN DE XUEGU

**Aries restringies:** Espacios marcaos nel terrén de xuegu llen-daos poles llinies de fondu, les de tiros llibres y les que salen de les llinies de fondu. De pintales, hai que lo facer nel mesmu color que'l círculu central.

**Círculu central:** Asitiáu nel centru del terrén de xuegu, tien un radiu de 1,80m. Dende equí l'arbitru lleva'l balón ente dos xugadores contrarios al entamar el partíu, en caún de los tiempos o na prórroga.

**Llinies:** Marquen les zones del campu, han tar trazaes nel mesmu color, meyor si son blanques, y tener 5 cm d'anchor.

**Llinia central:** Va paralela a les llinies de fondu.

**Llinia de tiros llibres:** Paralela a les llinies de fondu, ta asitiada a 5,80m de la parte interior de la llinia de fondu y mide 3,60m.

**Llinies de fondu:** Encuadren los 15 metros d'anchor de la pista.

**Llinies de saque:** Llinies fuera del terrén de xuegu, na llinia llateral enfrente a la mesa d'oficiales.

**Llinies llaterales:** Encuadren los 28 metros de llargor de la pista.

**Mesa d'anotadores:** Mesa asitiada a l'altura de la llinia central de los dos campos, onde l'anotador, el cronometrador y otros xueces resisten dellos datos sobre'l desarrollu d'una competición.

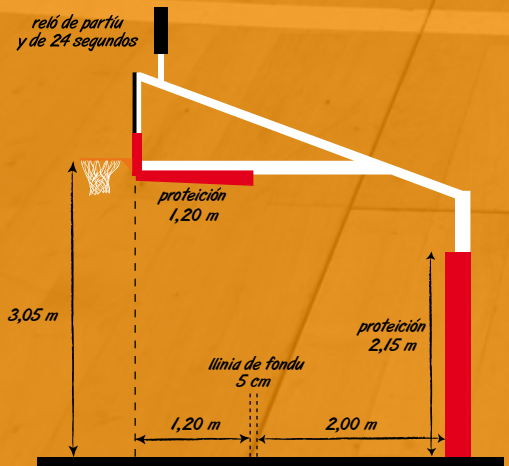
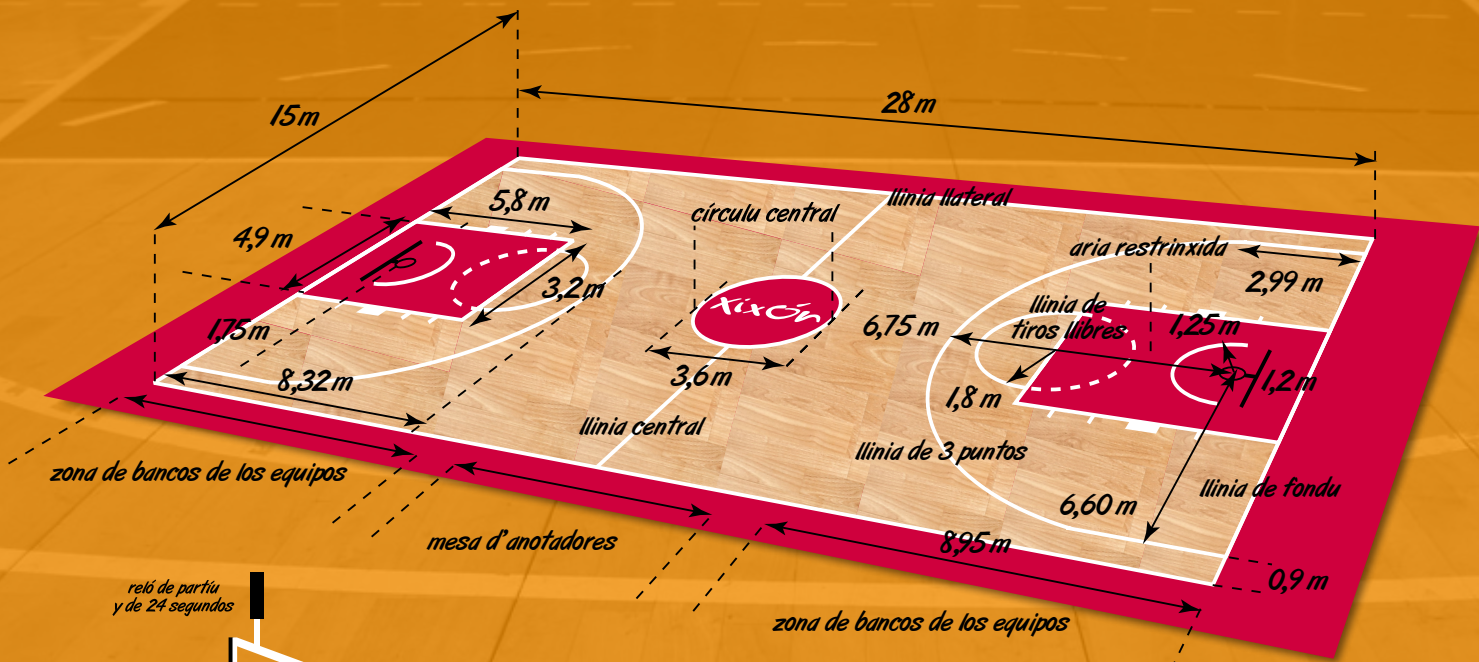
**Pasiellos de tiru llibre:** Aries restringies ampliaes con un semicírculu con radiu de 1,80m. Hai que dibuxar semicírculos iguales pero discontinuos, dientro de les aries restringies.

**Pista delantera:** Parte de la pista que contién la canasta del equipu adversariu que llenda cola propia pola llinia central.

**Pista trasera:** Parte del terrén de xuegu que contién la propia canasta y llenda cola pista delantera pola llinia central.

**Zona de bancos de los equipos:** Ta marcada fuera del terrén de xuegu, nel mesmu llau que la mesa d'anotadores.

**Zona de canasta de tres puntos:** Ye tol terrén de xuegu sacante l'aria más cercana a la canasta de los adversarios, que ta marcada na pista.





## MATERIAL

**Uniforme:** Conxuntu de prendas de vestir, que son iguales a les que traen toles persones que pertenecen al equipu. Ta compuestu por una camiseta con númeru delante y detrás, pantalones cortos y calcetos.

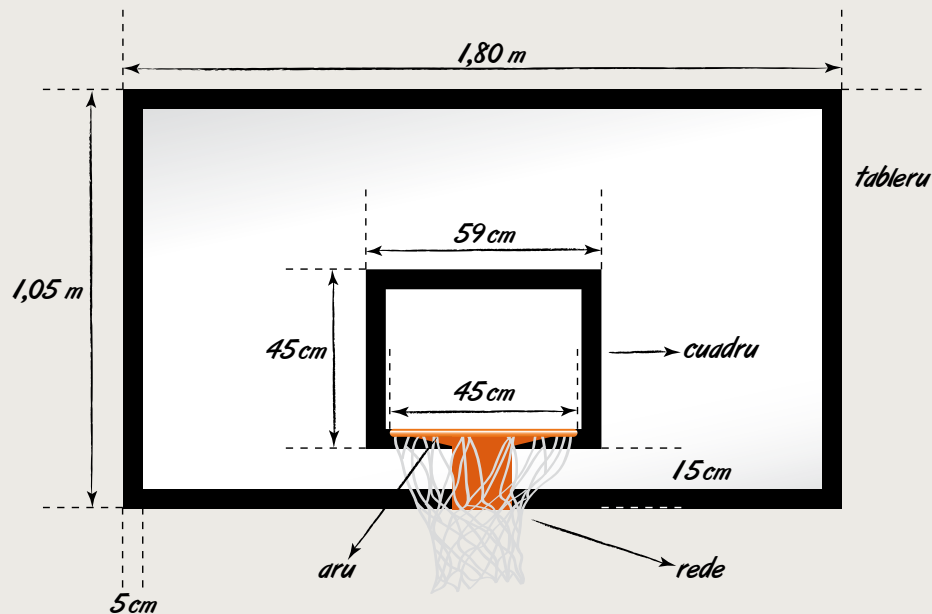
**Aru:** Pieza d'aceru macizo con un diámetru máximu de 45cm pintada de color naranxa y un dispositivu pa garrar la rede. Tien de tar a 3,05m del suelu.

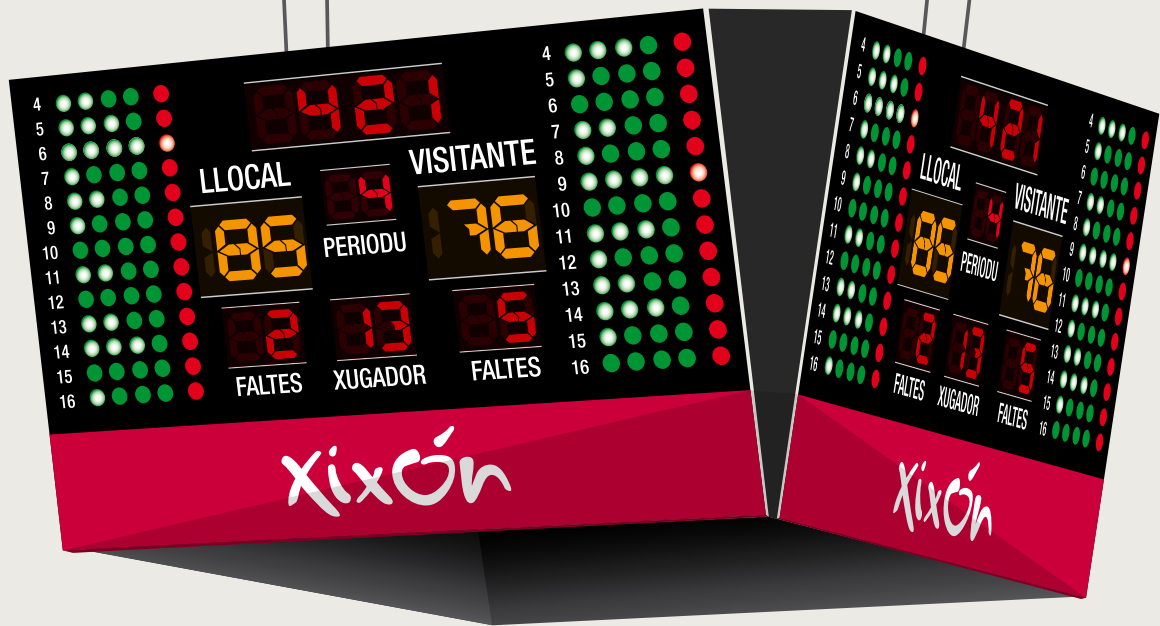
**Balón:** Oxetu redondu de color naranxa con una cámara de goma que s'emplega pa xugar al baloncestu. Nun pue tener menos 75cm nin más de 78 y ha pesar ente 567 y 650 gramos.

**Cesta:** Aru con rede cilíndrica per onde se mete'l balón nel xuegu del baloncestu.

**Cronómetru:** Reló que mide'l tiempo en partes mui pequeñes.

**Dispositivu 24 segundos:** Aparatu que suena cuando un equipu qu'ataca tien más de 24 segundos la pelota.





**Indicador de faltas:** Señala cuándo un equipo tien más de 4 faltas d'equipo.

**Rede:** Pieza de texiu de filo que forma ralures cuadrangulares, que cuelga del aru onde se mete'l balón en baloncestu. La so función ye frenar el balón cuando pasa pel aru.

**Reló de partíu:** Reló que marca'l tiempo real de xuegu.

**Tableru:** Parte de la canasta fabricada de material trespasente o pintada de blanco, paralela a les llinies de fondu y vertical al suelu, na que se clava l'aru. Los soportes han tar fincaos en suelu y tener les bases protexíes pa que nun queden enganchaes les piernes de los xugadores.

**Acta del partíu:** Fueyes onde s'anota tolo qu'asocede nun partíu (canastes, faltas personales, tantéu...).



## SITUACIONES DEL XUEGU

**Anotar:** Aición de meter la pelota nel aru.

**Asistencia:** Pase que fai un xugador a un collaciu, asitiáu cerca l'aru d'ataque, que tien toles ventayes pa meter canasta.

**Ataque:** Conxuntu d'aiciones que tienen como oxetivu cimeru meter el balón na canasta.

**Bloquéu:** Aición ilegal que fai un xugador sobre un rival col envís de torgar que continúe la so progresión.

**Canasta:** Aición d'entrar el balón perriba l'aru. El valor de cada canasta camuda dependiendo de los casos: 1 puntu nos tiros llibres y 2 ó 3 puntos dependiendo de la zona. Si por accidente la canasta se ficiera nel propiu aru, l'equipu contrariu anota 2 puntos.

**Contrataque:** Ataque rápidu que fai un equipu xustu depués de recuperar el balón.

**Cortina o bloquéu:** Aición ofensiva na qu'un atacante estorba col cuerpu l'aición del contrariu, pa qu'otru compañeru pueda tirar a canasta cómodamente.

**Defensa:** Aición pa torgar l'ataque del rival.

**Defensa en zona:** Sistema defensivu nel que los xugadores en misión de defensa se coloquen en bloque nes zones que tienen reparties de mano, en función de la posición de la pelota nel campu.

**Defensa individual:** Sistema defensivu nel que cada xugador tien asignada la defensa d'otru del equipu contrariu.

**Derechu d'opción:** Derechu que tien un equipu al que-y dieron dos tiros llibres, a escoyer ente llanzar los tiros o poner el balón en xuegu dende fuera de banda al altor del puntu mediu de la llinia llateral.

**Driblar:** Avanzar botando'l balón esquivando al rival.

**Drible d'avance:** Cuando se fai'l drible nun momentu d'ataque.

**Drible de proteición:** Cuando se fai'l drible como aición defensiva.

**Drible de retención:** Cuando se fai'l drible demientras s'espera que se faiga un movimientu determináu.



**Encestar:** Aición de meter la pelota nel aru.

**Interposición:** Aición na qu'un xugador toca'l balón de la que ta de camín a la canasta nun tiru llibre o cuando, nun tiru de campu, ta cayendo yá p'abaxo hacia canasta.

**Llanzamientu:** Tiru que fai un xugador a canasta azotandó'l balón.

**Marcar:** Defender enforma a un xugador a menos de 1 metru de distancia.

**Palméu:** Güelpe que se-y da al balón colos deos pa ponelu na canasta de los contrarios.

**Pantalla o bloquéu:** Aición llegal que fai un xugador atacante sobre un defensa ensin qu'haya contactu ente ellos dos.

**Pase:** Movimientu que fai un xugador pa pasa-y el balón a otru pente medies d'un llanzamientu o bote.

**Pivotar:** Moverse'l xugador que tien la pelota manteniendo un pie en contactu col suelu de continuo, demientres l'otru mué-

velu d'un llau a otru. L'envís últimu d'esta aición ye torgar que'l contrariu garre'l balón.

**Poseción alterna:** Métopu pa que'l balón pase a tar vivu per aciu del saque, ensin facer un saltu ente dos.

**Rebote:** Aición de recuperar el balón llanzáu a canasta n'ataque o en defensa.

**Recatie:** Movimientu d'un balón que fai'l xugador que lu tien na mano llanzándolu, palmiándolu o rodándolu pel suelu.

**Regla de los venticuatro segundos:** Norma pola que l'equipu que tien el balón tien de facer por tirar a canasta enantes que pasen venticuatro segundos.



**Saltu ente dos:** Puesta en xuegu del balón pol árbitru colos xugadores preparaos na posición reglamentaria. L'árbitru tien de llanzar el balón a lo alto ente los xugadores, que tienen qu'esperar qu'entame a cayer pa poder tocalu.

**Sustitución:** Cambéu de xugadores que se fai parando'l partíu.

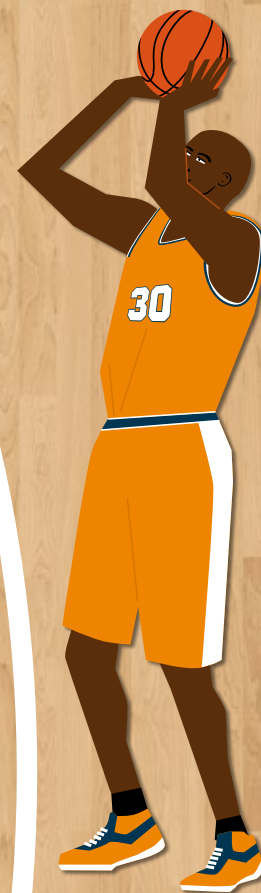
**Tapón:** Acción d'esviar un balón llanzáu a canasta.

**Tiru:** Llanzamientu de la pelota a la canasta col envís de qu'entre. Val 2 puntos.

**Tiru llibre:** Tiru direutu al aru que se fai dende detrás de la llinia de tiru llibre. El xugador encargáu de tiralu ta designáu pol árbitru como víctima d'una falta y tien de facelo enantes de 5 segundos de tener garráu'l balón. Val 1 puntu.

**Triple:** Canasta conseguida dende una distancia superior a 6,25m. Val 3 puntos.

**Triple amenaza:** Posición dende la que se pue pasar, tirar o botar.



## XUGAES MAL FECHES: Faltes y violaciones



**Avance ilegal:** Movimientu d'ún o entrambos pies que fai'l xugador demientres caltién la pelota.

**Balón paráu:** Dase cuando dos equipos enfrentaos tienen al tiempu la posesión del balón y nun dexen que se mueva ensin usar abonda brusqueda.

**Campu atrás:** Falta que fai un equipu al pasar el balón de la pista delantera a la pista trasera.

**Doble falta:** Falta que faen al tiempu dos xugadores rivales.

**Dobles:** Violación de les normes que fai un xugador cuando recatia depués de botar la pelota y garrala coles dos manes.

**Falta:** Tresgresión de les regles del xuegu que queda espeyada nel acta. El xugador que faiga cinco faltes va tener que dexar el xuegu. Cuando un equipu tenga cuatro faltes en cada periodu, la penalización va ser de dos tiros llibres.

**Falta descalificante:** Tresgresión antideportiva mui nidia fecha por cualquier componente del equipu.

**Falta intencionada:** Falta personal que'l xugador fai queriendo.

**Falta personal:** Falta d'un xugador qu'implica contautu col contrariu. La penalización pue ser d'ente 1 y 3 tiros llibres.

**Falta téunica:** Cualquier falta de cooperación o desobediencia a costa fecha y de contínu de les normes del xuegu.

**Falta n'ataque:** Falta personal que fai un xugador del equipu que tien la pelota al emburriar y chocar escontra'l pechu d'un xugador. Si esi contautu produz desventaya al defensor, sanciónase falta del equipu que tien el control del balón.

**Garrar:** Falta personal fecha torgando la llibertá de movimientu d'un adversariu per aciu d'un contautu personal.

**Interferencia:** Aición pola qu'un xugador torga la entrada del balón cuando esti taba yá embocáu nel aru.

**Pasos:** Violación que fai un xugador cuando da más de dos pasos al tiempu que tien la pelota retenida nes manes.

**Pie:** Un xugador nun tien de tocar el balón col pie a costa fecha. Esti actu ye una violación.

**Balón reteníu o regla de los cinco segundos:** Norma pola que un xugador tien de desfacerse del balón primero de que pasen 5 segundos.

**Regla de los ocho segundos:** Norma pola que l'equipu que tien el balón na so pista trasera tien ocho segundos, contaos a partir del momentu nel que tuvo la posesión del balón, pa facer llegar el balón a la so pista delantera.

**Regla de los tres segundos:** Norma pola qu'un xugador nun pue tar más de tres segundos na zona restrinxida de los contrarios al tiempu que'l so equipu tenga'l balón na pista delantera y el reló tea en marcha.

**Violación:** Aición penalizada pol reglamentu na qu'un xugador protesta, pero nun s'espeya nel acta.



## TIEMPOS DE XUEGU / PARTÍOS

**Periodu:** Tiempu de xuegu en que se dividen los partíos. Son 4 períodos de 10 minutos caún.

**Tiempu muertu:** Periodu de tiempu de 1 minutu que l'entrenador pide al árbitru pa falar col so equipu y camudar la táutica. Hai derechu a dos tiempos muertos na primer mitá, tres na segunda y ún en cada prórroga.

**Prórroga:** Prolongación del tiempu que se fai cuando hai un empate. Cada tiempu estra dura 5 minutos y primero de qu'entame faise un descansu de 2 minutos.



## OTRES PALLABRES



**Armariu:** Xugador que pola so apa-riencia física paez un armariu.

**Botiyeru:** Xugador que ta nel bancu y xuega mui poco.

**Chupón:** Xugador que tien munchu tiempu'l balón.

**Ding-dong:** Onomatopeya usa-da por un comentarista pa re-saltar que se consiguió una canasta, xeneralmente un triple.

**Calentar o chupar bancu:** Ser suplente.

**Chapa:** Tapón.

**Estrella:** Xugador de gran calidá.

**Lladriyu:** Ye un tiru a canasta mui mal fechu.

**Perder por palizón:** Ye cuando un equipu pierde por una dife-rencia mui bultable de puntos.

**Palomeru:** Xugador que nun defende y queda nel campu d'ataque esperando que los sos compañeros-y pasen rápido la pelota pa meter canasta.

**Principiu del cilindru:** Espaciu dientro d'un cilindru imaxinariu ocupáu por un xugador en suelu.

**Trote cochineru:** Forma de correr de dalgunos xugadores nos entrenamientos y nos partíos del equipu arbitral que se fai de manera corta y rápida.

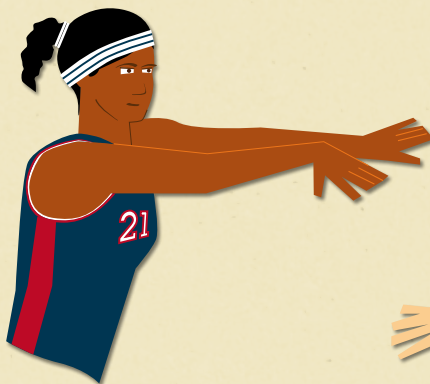
## EL BOTE, EL PASE, EL TIRU Y LES ENTRAES A CANASTA:



### **Pase**

El **pase** ye l'acción pola que los xugadores d'un mesmu equipu intercambien el balón. Hai distintes menes de pase:

**De pechu:** El balón sácase dende'l pechu y llega más o menos a la mesma altura al receptor, con una trayectoria casi recta.



**Picáu o de pique:** Al pasar el balón, llánzase col envís de que rebote enantes de que lu garre'l compañeru, pa que seya más difícil cortalu y más cenciello recibilu.



**De béisbol:** Paecíu al llanzamientu d'un tirador, pase llargu con una mano.

**De bolos:** Faise con una mano, sacando'l balón dende debaxo de la cintura, como si fuera un llanzamientu de bolos.



## Fundamentos más importantes del baloncestu

**Perriba la cabeza:** Fáenlu, sobre too, los pivots y al sacar un rebote. Consiste en llanzar el balón perriba la cabeza con fuercia y coles dos manes.

**Alley-oop:** El xugador llanza'l balón cerca y a l'altura de la canasta pa que'l so compañeru namás la coloque.

**Pase de mano a mano:** Faise cuando se tien al compañeru receutor mui cerca, de mou qu'esti recibe la pelota casi de manos del que la pasa.



### Tiru a canasta

El **tiru o llanzamientu** ye l'aición pola que un xugador intenta meter el balón dientro l'aru. Hai dellos tipos que son:

**Tiru en suspensión:** Llanzamientu a canasta depués de subir pel aire, posando'l balón nuna mano mientres se garra cola otra.

**Tiru llibre:** Llanzamientu dende la llinia de tiros llibres, depués d'una falta personal.

**Bandexa:** Llanzamientu en carrera, con una mano namás, depués de dar como muncho dos pasos en botando'l balón.

**Mate:** Meter el balón na canasta d'arriba a abaxo, con una o dos manes.

**Ganchu:** Llanzamientu con una mano namás. Ye un tiru de distancia curtia.



## **Bote**

Aición que consiste en que'l xugador tire'l balón al suelu y esti vuelva a la so mano. Hai dellos tipos que son:

**De progresión:** Nuna posición ensin presión defensiva, mientres el xugador anda, un bote altu y fuerte a l'altor del xugador.

**De proteición:** El xugador pue botar protexendo'l balón col cuerpu, dando botes baxos pa torgar que-y la quiten.

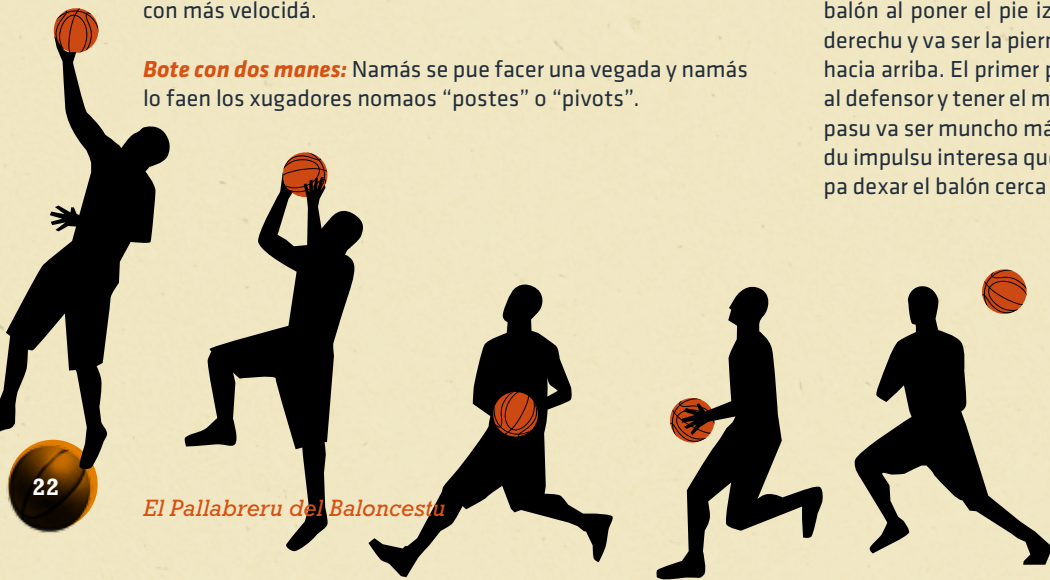
**En velocidá:** El xugador bota'l balón hacia delante pa correr con más velocidá.

**Bote con dos manes:** Namás se pue facer una vegada y namás lo faen los xugadores nomaos "postes" o "pivots".

## **Entrada a canasta**

Tiru que se fai en movimientu, depués de botar y recibir un pase. Una entrada nun ye más qu'una parada en dos tiempos na que llevamos el pie del pivote pa tirar a canasta. Al entrar a canasta pela derecha garramos el balón de la que ponemos el pie derechu en suelu (al traviés d'un pase al venir botando, dando'l caberu bote a l'altor del pie izquierdu pa siguir de la mesma forma), depués posamos l'izquierdu que va impulsar el cuerpu hacia arriba.

Cuando entramos a canasta pela manzorga garramos el balón al poner el pie izquierdu en suelu, depués ponemos el derechu y va ser la pierna derecha la que va impulsar el cuerpu hacia arriba. El primer pasu tien de ser llargu pa ganar l'aición al defensor y tener el mayor espaciu posible, porque'l segundu pasu va ser muncho más curtiu. Esto ye asina porque'l segundu impulsu interesa que seya hacia arriba, lo más alto posible, pa dexar el balón cerca del aru.







El **Gijón Baloncesto SAD** foi una sociedá anónima deportiva de balocestu con sede en Xixón (Asturies). Nació cuando nel añu 1982 se mercaron los derechos federativos del Real Grupo de Cultura Covadonga, que competía na Segunda División de la Liga Española.

Depués d'esa primer temporada subió a Primera División B, onde se mantuvo dellos años. En 1990 la Federación Española de Baloncestu crea la Liga EBA onde l'equipu xuega dellos años, llegando a xubir un añu a la Liga ACB na temporada 1995-96. Ente 1998 y 2009 abeyó ente delles categoríes: xugó un añu na Liga ACB con Moncho López, ex-seleicionador nacional, como entrenador; tuvo delles temporaes na LEB Oru con Saúl Blanco, Mark Bigelow o Antxon Iturbe como xugadores; y tamién xugó na LEB Plata. La so actividá como club remató, depues de 27 años, na temporada 2008-09.

Los colores del so uniforme foron el blancu y el coloráu (representativos de Xixón) y dellos años l'azul y mariellu (los colores d'Asturies).

Ente los nomes que más rescamplaron na hestoria del Gijón Baloncesto podemos mentar a Bob Harstad, Brad Sellers, Luis Scola, Tomás Jofresa, Óscar Yebra, Saúl Blanco, Lou Roe, Tom Wideman, Hernán Jasen, Glen Whisby, Noguero, Roberto Carbajal, José Carreño, Rubén Fernández, José Luis Casaprima, Juanjo Meana, Toño Grana, Campoamor, Óscar Moro como xugadores; entrenadores como Ricardo Hevia, Jenaro Díaz, Diego Tobalina, Joaquín Prado y Vicente Charro; preparadores físicos como Alberto Fernández y Juanma Castaño; médicos como Francisco Heredia y fisioterapeutes como Lorenzo Del Pozo. Una mención especial pue facese a Emilio de Diego, que foi durante munchos años el xerente, y al gran cronista deportivu Dionisio Viña.

## XUGADORES ASTURIANOS

Diego Sánchez

Saúl Blanco

Pablo Nopuero

Roberto Carvajal

José Carreño

José Luis Casaprima

Julio Alberto González Sánchez

Alejandro González López



## EL BALONCESTU FEMENÍN N'ASTURIES

**El baloncestu femenín n'Asturies** tien una bultable representación. Podemos destacar los clubes que vienen darréu:

### **El C. B. Basket Mar**

Ye un equipu xixonés que naz nel añu 1997 como continuación del desaparecíu Union Scotch. Un garapiellu de persones comprometíes creen necesario afalar el baloncestu femenín na ciudá de Xixón. El so primer presidente ye Gonzalo Del Castro. Otros presidentes del club son Abel García y Jorge Corujo. Demientres los primeros años la mayoría de los equipos tán formaos por xugadores formaes nel Colexu San Vicente y el Colexu Río Piles. Años depués fueron metiéndose otres xugadores d'otros equipos que ven en Basket Mar un proyeutu

deportivu seriú. El club ye a ascender a la categoría de Primera Nacional en xunu de 2005 depués d'una fase d'ascensu que se xugó en Camargo (Santander).

### **L'ADBA**

Ye un equipu d'Avilés que naz nel branu de 1987. La fuercia de l'Adba ta dafechu nos sos 24 años d'istoria y na categoría del so primer equipu. Tuvo a piques d'ascender a la élite y lleva dellos años nuna categoría profesional (Liga Femenina 2). Ye una referencia pal baloncestu femenín n'Asturies y el so primer presidente fue Valentín Masa. Anguaño ta na Liga Femenina 2 y tien a Yolanda Mijares como principal protagonista na estaya deportiva y organizativa.

## El Minibasket (baloncestu pa neñes y neños)

El **minibasket**, **minibásquet** o simplemente **mini** ye una modalidá del baloncestu adaptáu pa que xueguen neños y neñes dende los 6 hasta los 12 años. Les midíes del terrén de xuegu, l'altor de los aros, el tamañu de los tableros y el diámetru y el pesu de los balones tán adautaos a la edá. L'oxetivu del xuegu ye la enseñanza, pedagogía y esfrute d'esti deporte, más que la competitividá.

Cambia'l tiempu y la división de los períodos de xuegu, con 4, 6 o hasta 8 períodos per partíu. El partíu dura 40 minutos en total. Amás del tiempu, hai bultables variaciones nes regles pol so caráuter pedagóxicu de deporte infantil.

Básicamente les regles son iguales a les del baloncestu. Permítense pequeñes faltes si nun hai muncha ventaya pal xugador que les fai. Dalgunes de les regles diferentes al baloncestu son:

## EL BALONCESTU EN SIELLA DE RUEDES (deporte adaptáu)

El **baloncestu en siella de ruedes** ye la modalidá d'esti deporte practicada con siella de ruedes, pa persones con discapacidá física. Aduatáronse les regles del baloncestu acordies colos distintos niveles de discapacidá de los deportistes.

Ye un deporte que tien un ampliu calendariu a nivel nacional ya internacional, incluyendo la so presencia nos Xuegos Paralímpicos, siendo ún de los deportes que más rescampen. Les regles son casi les mesmes que les del baloncestu pero decatándose de los distintos graos de minusvalía de los deportistes. Nun hai “dobles” y la regla de “pasos” fai referencia a los emburrones daos a la siella de ruedes (dos como muncho) llevando'l balón ensin botalu.

Ún de los pilancos añadíos ye que la canasta ta al mesmu al-

- Nun hai tiempu de posesión de 24 segundos.
- L'equipu tien derechu a tener el balón nel so propiu campu durante 8 segundos ensin qu'haya defensores. Si dalgún defensor corta la pelota nel campu en qu'ataca, márcase esta regla y faise un saque de banda.
- Hai tiru de tres puntos, magar que ta a 4 metros, y ye un cuadráu, a 4m del tableru, coincidiendo polo xeneral cola llinia de tiros llibres.

tor (3,05m), de mou que los xugadores tienen peor ángulu de visión y tienen de tirar con más fuerca pa encestar. El desarrollu del xuegu tien munchos bloqueos polo que los tantos suelen ser menos.

Otru aspeutu interesante ye'l de les clasificaciones funcionales. Cada xugador tien una puntuación de xuegu acordies col nivel de mancadura y movilidad, que van d'un puntu pa daños más graves hasta cuatro y mediu pa les llesiones más febles.

N'Asturies, l'equipu más representativu del baloncestu en siella de ruedes ye'l *Club Deportivo Cosa Nueva* (Avilés) que pasó a nomase *Thor Orto Ibérica* y ta na Primera División de la Liga Nacional de Baloncestu.



# MODALIDADES DEL BALONCESTU



## DISTINTU NÚMBERU DE XUGADORES

Un partidín de baloncestu pue xugase con, polo menos, un xugador por cada equipu. El más típicu ye “**ún contra ún**” (*mano a mano*) o “**tres contra tres**” (*tamién nomáu 3x3*). Estes modalidaes son tamién afayadices pa prauticar el xuegu y pa entrenamientos. L’**ún contra ún** ye l’únicu nel que nun pue prauticase’l pase, poniendo l’enfotu en recatiar y nel tiru. Puen facese tamién el **dos contra dos** y el **cuatro contra cuatro**.

## COMPETICIONES DE 3X3

- Xuégase con una sola canasta.
- Los equipos tienen cuatro xugadores, ún d’ellos empecipia como suplente.
- Cada equipu tien de nomar a un capitán que ye’l representante únicu.
- El xuegu ye a 21 puntos con dos de ventaya y dura como muncho 20 minutos.
- Si’l partíu acaba con empate, los tres xugadores que nesi momentu tán xugando por cada equipu, tienen que llanzar un tiru llibre caún, y gana’l partíu l’equipu que más enceste.

- Cada canasta val un puntu, sacante aquelles meties dende más alló de la llinia de triple, que valen 2 puntos.
- La primer posesión del balón sortéase.
- Depués de cada cambiu de posesión, rebote defensivu o balón recuperáu, la pelota tien de salir más allá de la llinia de triple enantes de poder encestar.
- Depués de cada canasta’l balón camuda de posesión y aníciase’l xuegu dende detrás de la llinia de mediu campu con un pase.
- Cuando’l balón sal fuera, tien de ponese en xuegu dende la banda.
- Les faltas sáquense siempre de banda. A partir de la quinta falta d’equipu, toles faltas se sancionen con un tiru llibre.
- Los xugadores son eliminaos a la quinta falta personal.

## STREETBALL

El númberu de puntos conseguíos por un equipu ponse arbitrariamente por parte de los participantes. Nun hai tiros llibres y les faltas pítales el xugador que les recibe.

*Streetball* pue ser tamién un estilu de xuegu nel que se mira más l’habilidad individual que’l xuegu coletivu. Dalgunos aspeutos del xuegu tán fuera de les regles tradicionales



y, a veces, los jugadores métense nun *dribling* desaxeráu, que podría de xuru ser una violación nos partíos profesionales. De toes formes, l'estilu ye popular y siguió por cadenes de televisión americanes. La pista de *streetball* más renomada ye la de Rucker Park, en Nueva York.

#### **K.O.**

Nesta variación del baloncestu, nun hai tope de xugadores pero tien dos como mínimo.

Los xugadores pónense en filera nun sitiu determináu de la cancha, davezu nel tiru llibre o na llinia de triple. Ún de los dos equipos empecipia y el segundu equipu espera'l tiru del primer equipu pa tener el so turnu. El primeru fai por meter la canasta y, si falla, va a pol rebote hasta qu'enceste. El segundu tien que facer por meter tamién, pero enantes del primeru. Si pasa esto, el primer xugador ta elimináu. Cuando ún encesta, pasa'l balón al siguiente de la filera. Esto sigui asina hasta que queden dos xugadores, que tiren al tiempu pa decidir el ganador. Dambos xugadores puen usar el balón pa da-y al del otru, torgando la so canasta.

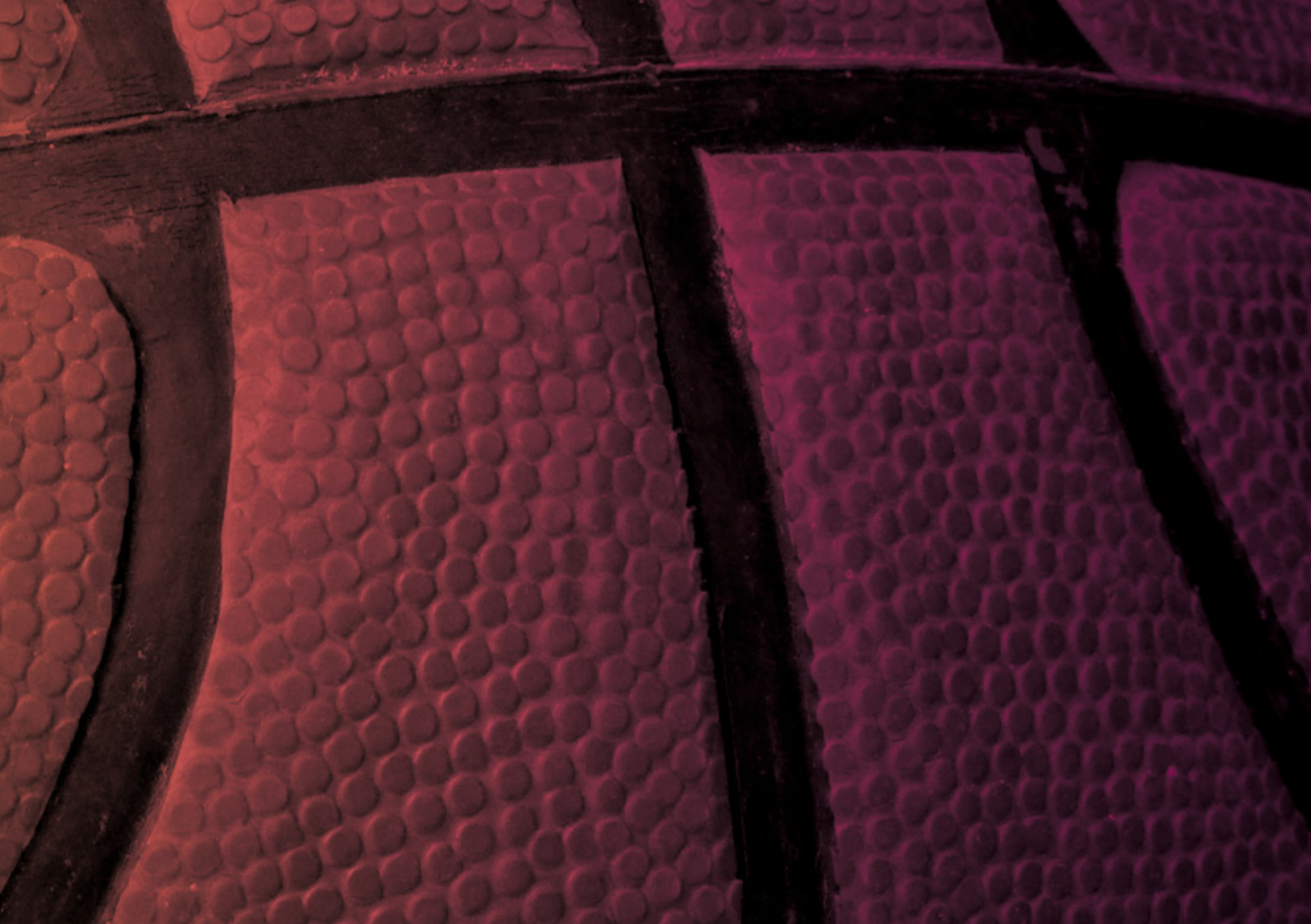
# GLOSARIU

Acta del partiu 13  
Ala-Pivot 05  
Aleru 05  
Alley-oop 21  
Anotador 05  
Anotar 14  
Árbitru 05  
Árbitru auxiliar 05  
Árbitru principal 05  
Aries restrinxíos 10  
Armariu 19  
Aru 12  
Asistencia 14  
Ataque 14  
Autorización pa entrar 09  
Avance 08  
Avance ilegal 17  
Balón 12  
Balón paráu 17  
Balón reteniu o regla de los cinco segundos 18  
Balón reteniu o situación de saltu 07  
Bandexa 21  
Base 05  
Bloquéu 14  
Bote 22  
Bote con dos manes 22  
Bote de progresión 22  
Bote de proteición 22  
Bote en velocidá 22  
Botiyeru 19  
Calentar o chupar bancu 19  
Campu atrás 17  
Canasta 14  
Capitán 05

Cesta 12  
Chapa 19  
Chupón 19  
Círculu central 10  
Comisariu 05  
Contraataque 14  
Cortina o bloquéu 14  
Cronometrador 05  
Cronómetru 12  
Defensa 14  
Defensa en zona 14  
Defensa individual 14  
Delegáu 05  
Derechu d'opción 14  
Ding-dong 19  
Dispositivu 24 segundos 12  
Doble falta 17  
Dobles 17  
Driblar 14  
Drible d'avance 14  
Drible de proteición 14  
Drible de retención 14  
Encargáu de los 24 segundos 06  
Encestar 15  
Entrada a canasta 22  
Entrenador 06  
Equipu 06  
Escolta 06  
Estrella 19  
Falta 17  
Falta descalificante 17  
Falta intencionada 17  
Falta n'ataque 17  
Falta personal 17  
Falta ténica 17

Ganchu 21  
Garrar 07, 17  
Indicador de faltas 13  
Interferencia 17  
Interposición 15  
Lladriyu 19  
Llanzamientu 15  
Llinia central 10  
Llinia de tiros llibres 10  
Llinies 10  
Llinies de fondu 10  
Llinies de saque 10  
Llinies llaterales 10  
Marcar 15  
Mate 21  
Mesa d'anotadores 10  
Oficial de mesa 06  
Palméu 15  
Palomeru 19  
Pantalla o bloquéu 15  
Parar el reló por falta 09  
Pase 15, 20  
Pase de béisbol 20  
Pase de bolos 20  
Pase de mano a mano 21  
Pase de pechu 20  
Pase perriba la cabeza 21  
Pase picáu o de pique 20  
Pasiellos de tiru llibre 10  
Pasos 17  
Perder por palizón 19  
Periodu 18  
Pie 17  
Pie intencionáu 08  
Pista delantera 10

Pista trasera 10  
Pivot 06  
Pivotar 15  
Posesión alterna 15  
Preparador físicu 06  
Principiu del cilindru 19  
Prórroga 18  
Rebote 15  
Recatite 15  
Rede 13  
Regate ilegal o doble regate 08  
Regla de los ocho segundos 18  
Regla de los tres segundos 18  
Regla de los venticuatro segundos 15  
Reló de partiu 13  
Reserva 06  
Saltu ente dos 16  
Sustitución 08, 16  
Tableru 13  
Tapón 16  
Técnica 09  
Tiempu muertu 09, 18  
Tirador 06  
Tiru 16  
Tiru en suspensión 21  
Tiru llibre 16, 21  
Tiru o llanzamientu 21  
Triple 16  
Triple amenaza 16  
Trote cochineru 19  
Uniforme 12  
Violación 18  
Zona de bancos de los equipos 10  
Zona de canasta de tres puntos 10



Oficina Municipal  
de la Lingua

Xixón

Ayuntamiento