

Fundamentos del Basquetbol

Fundamentals of Basketball

María Antonieta Tejeda Anaya ^a

Abstract:

Basketball was created in 1891 by James Naismith and is a high-intensity sport that requires specific skills. Its practice has become widespread across the various high schools of the **Autonomous University of the State of Hidalgo (UAEH)**. The game is governed by strict rules against illegal contact and ball-handling violations, always aiming for fluid gameplay. Due to its explosive nature involving jumps and pivots, prioritizing a warm-up is vital to prevent common ankle, knee, and finger injuries, making it a discipline that balances technical proficiency with physical care.

Keywords:

Fundamentals, dribbling, violation, shooting form and prevention.

Resumen:

El básquetbol fue creado en 1891 por James Naismith, es un deporte de alta intensidad que exige ciertos dominios, su práctica se ha generalizado en los diversos bachilleratos de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, se rige por reglas estrictas contra el contacto ilegal y las infracciones de manejo de balón, buscando siempre un juego fluido. Debido a su naturaleza explosiva de saltos y giros, es vital priorizar el calentamiento para prevenir lesiones comunes en tobillos, rodillas y dedos, convirtiéndolo en una disciplina que equilibra la destreza técnica con el cuidado físico.

Palabras Clave:

Fundamentos, botar, infracción, tiros y prevención.

Introducción

Dentro del bachillerato General de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, se ofrecen las asignaturas de cultura física y deportiva como materias complementarias dentro del programa antes descrito.

El motivar al alumnado a practicar alguna actividad física o deporte de conjunto, permite movilizar a los estudiantes y complementar su formación integral, tal es el caso del baloncesto o basquetbol, del cual, se retoman algunos de sus aspectos más importantes en el siguiente mapa conceptual.

El básquetbol no es solo encestar un balón; es un deporte de alta intensidad que combina precisión técnica, estrategia táctica y una condición física explosiva. Para entenderlo a fondo, hay que viajar a sus raíces y comprender los pilares que lo sostienen: el cual surge en 1891, en Springfield, Massachusetts. El profesor de educación física James Naismith buscaba una actividad

que sus alumnos pudieran jugar bajo techo durante los crudos inviernos, como dato curioso, en el primer partido se utilizaron cestas de duraznos, clavadas en los barandales del gimnasio.

Para dominar la duela, un estudiante de bachillerato debe dominar cuatro habilidades: bote o Dribbling, pases, tiros o encestes y defensa.

Lo anterior se rige por el control del tiempo y el espacio. Algunas reglas fundamentales son: los pasos, el rebote doble, el tiempo de posesión del balón y las faltas personales, derivado de éstas y al ser un deporte de paradas bruscas y saltos constantes, el cuerpo está sujeto a mucha presión, por lo que existen algunas lesiones.

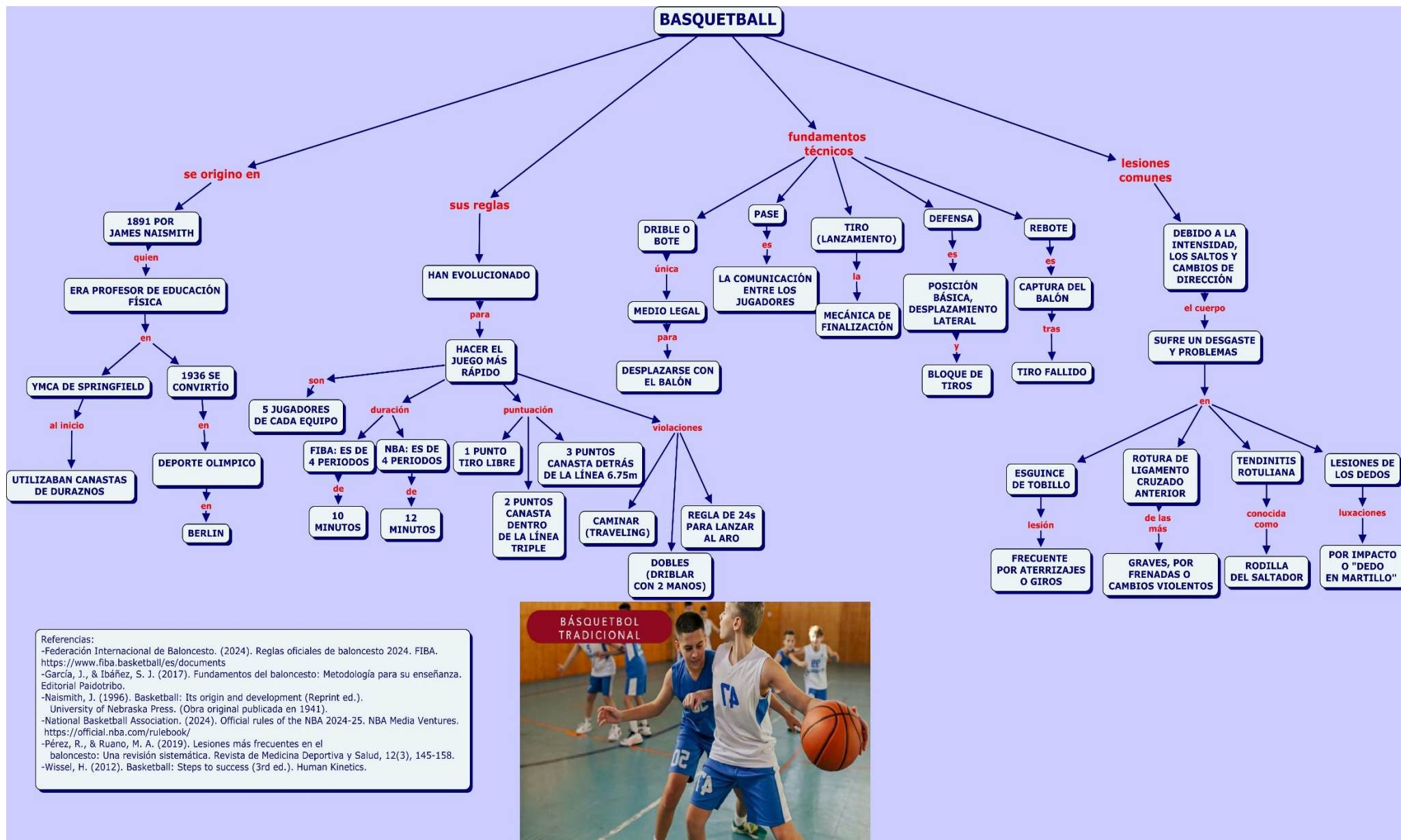
En el mapa (Figura 1), se muestra la temática de los fundamentos del basquetbol, para que los chicos del bachillerato, se enteren , desde como surgió , sus reglas, componentes técnicos , etc.

^a María Antonieta Tejeda Anaya, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Escuela Preparatoria No. 4, Pachuca de Soto-Hidalgo |México. ORCID: 0000-0003-2718-2572, Email: mtejeda@uaeh.edu.mx

Fecha de recepción: 27/04/2026, Fecha de aceptación: 2/04/2026, Fecha de publicación: 05/07/2026

DOI: <https://doi.org/10.29057/prepa4.v13i25.17674>





Referencias:

- Federación Internacional de Baloncesto. (2024). Reglas oficiales de baloncesto 2024. FIBA. <https://www.fiba.basketball/es/documents>
- García, J., & Ibáñez, S. J. (2017). Fundamentos del baloncesto: Metodología para su enseñanza. Editorial Paidotribo.
- Naismith, J. (1996). Basketball: Its origin and development (Reprint ed.). University of Nebraska Press. (Obra original publicada en 1941).
- National Basketball Association. (2024). Official rules of the NBA 2024-25. NBA Media Ventures. <https://official.nba.com/rulebook/>
- Pérez, R., & Ruano, M. A. (2019). Lesiones más frecuentes en el baloncesto: Una revisión sistemática. Revista de Medicina Deportiva y Salud, 12(3), 145-158.
- Wissel, H. (2012). Basketball: Steps to success (3rd ed.). Human Kinetics.



Figura 1. Mapa Mental de los fundamentos del Basquetbol

Referencias

- [1]. Federación Internacional de Baloncesto. (2024). Reglas oficiales de baloncesto 2024. FIBA. <https://www.fiba.basketball/es/documents>
- [2]. García, J., & Ibáñez, S. J. (2017). Fundamentos del baloncesto: Metodología para su enseñanza. Editorial Paidotribo.
- [3]. Naismith, J. (1996). Basketball: Its origin and development (Reprint ed.). University of Nebraska Press. (Obra original publicada en 1941).
- [4]. National Basketball Association. (2024). Official rules of the NBA 2024-25. NBA Media Ventures. <https://official.nba.com/rulebook/>
- [5]. Pérez, R., & Ruano, M. A. (2019). Lesiones más frecuentes en el baloncesto: Una revisión sistemática. Revista de Medicina Deportiva y Salud, 12(3), 145-158.
- [6]. Wissel, H. (2012). Basketball: Steps to success (3rd ed.). Human Kinetics.