



Enciclopedia de los **DEPORTES**





www.dk.com

Edición original: Alexander Cox, Sean Daly,
Matilda Gollon, John Richards y Jennifer Sanderson
Diseño original: Rachel Grady, Martin Wilson,
Malcolm Parchment y Ed Simkins

Dirección editorial: Elsa Aguiar
Coordinación editorial: Patrycja Jurkowska
Traducción del inglés: Fernando Bort
Título original: *Children's Book of Sport*

Publicado por primera vez en Reino Unido
en 2011 por Dorling Kindersley Limited

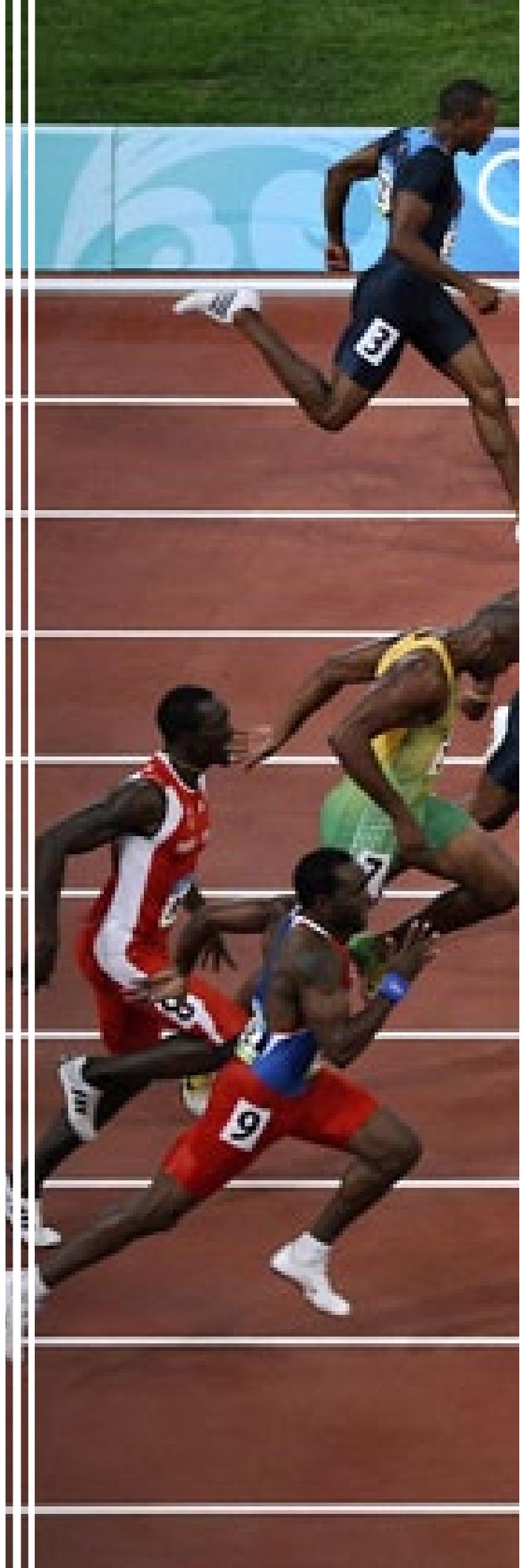
© Dorling Kindersley Limited, 2011
© de la traducción al español: Ediciones SM, 2012
Impresores, 2
Urbanización Prado del Espino
28660 Boadilla del Monte (Madrid)
www.grupo-sm.com

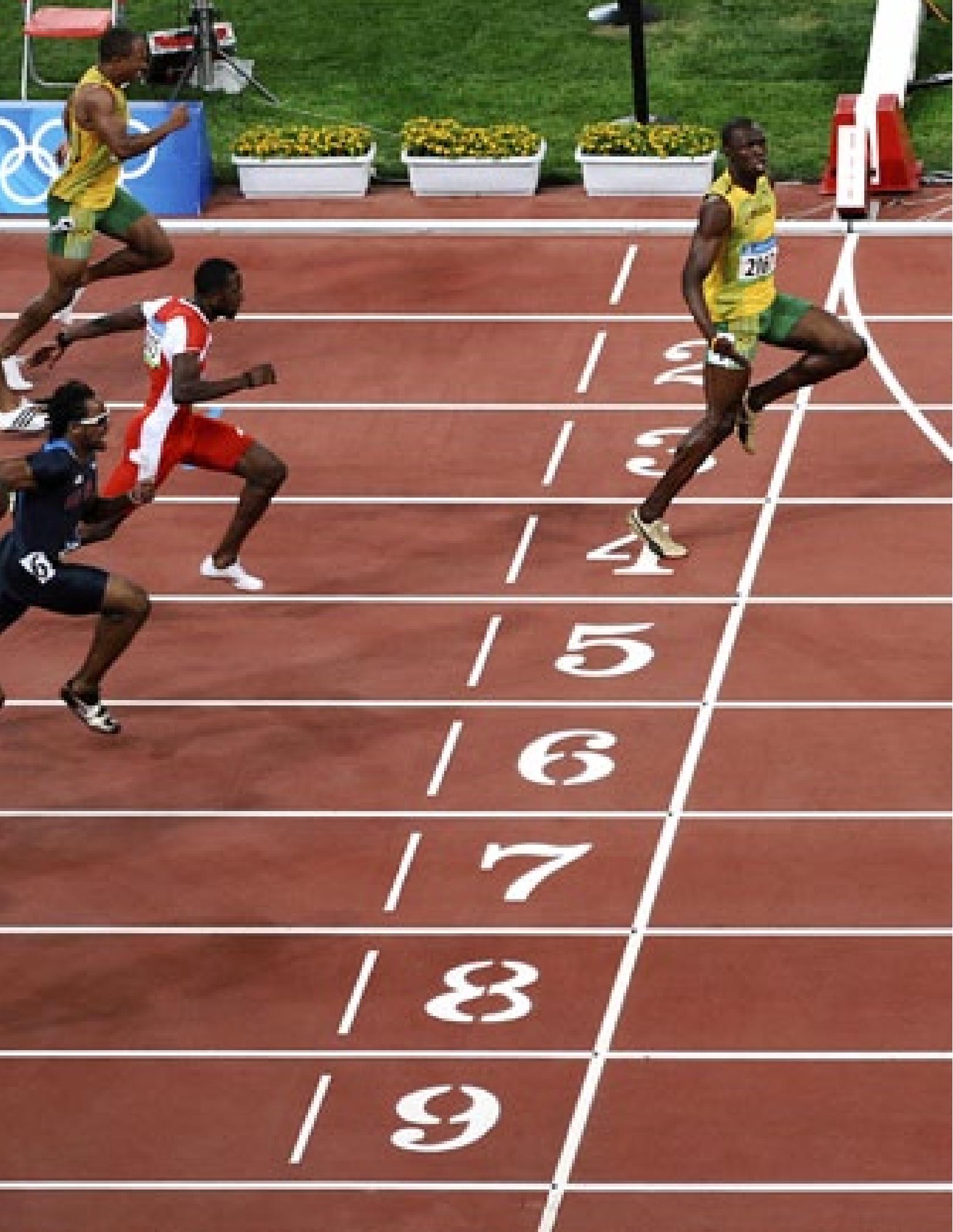
Edición exclusiva para España

ATENCIÓN AL CLIENTE
Tel.: 902 121 323
Fax: 902 241 222
e-mail: clientes@grupo-sm.com

ISBN: 978-84-675-5234-8
Impreso en China / *Printed in China*

Cualquier forma de reproducción, distribución,
comunicación pública o transformación de esta obra
solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares,
salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO
(Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org)
si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.





Índice

6 DEPORTES PARA TODOS

DEPORTES DE EQUIPO

- 10 FÚTBOL
- 12 BÉISBOL
- 14 BALONCESTO
- 16 VOLEIBOL Y NETBALL
- 18 FÚTBOL AMERICANO
- 20 RUGBY
- 22 BALONMANO
- 24 HOCKEY SOBRE HIELO
Y HOCKEY SOBRE HIERBA
- 26 CRICKET
- 28 EL EQUIPO



DEPORTES DE RAQUETA

- 32 TENIS
- 34 TENIS DE MESA Y BÁDMINTON
- 36 SQUASH
- 38 LA RAQUETA ADECUADA



ATLETISMO Y GIMNASIA

- 42 VELOCIDAD
- 44 CARRERAS DE FONDO
- 46 SALTOS
- 48 LANZAMIENTOS
- 50 HALTEROFILIA
- 52 GIMNASIA
- 54 EN EL SUELO



DEPORTES DE PRECISIÓN

- 58 GOLF
- 60 CURLING Y BOWLS
- 62 BOLOS
- 64 SNOOKER Y BILLAR
- 66 TIRO CON ARCO
- 68 APUNTAR ALTO



DEPORTES ACUÁTICOS

- 72 NATACIÓN
- 74 SALTO DE TRAMPOLÍN
- 76 REMO Y PIRAGÜISMO
- 78 VELA
- 80 WINDSURF
- 82 SURF
- 84 ¡AL AGUA!



DEPORTES DE COMBATE

- 88 BOXEO
- 90 LUCHA LIBRE
- 92 JUDO Y JIU-JITSU
- 94 KÁRATE Y TAEKWONDO
- 96 ESGRIMA
- 98 UN NUEVO DESAFÍO



RUEDAS Y MOTORES

- 120 FÓRMULA 1 E INDYCAR
- 122 RALLY
- 124 MOTOCICLISMO
- 126 DRAGSTERS
- 128 CICLISMO
- 130 BICICLETA DE MONTAÑA Y BMX
- 132 SKATEBOARD
- 134 VELOCIDAD



DEPORTES DE INVIERNO

- 102 ESQUÍ
- 104 SNOWBOARD
- 106 BOBSLEIGH, LUGE Y SKELETON
- 108 PATINAJE DE VELOCIDAD Y ARTÍSTICO
- 110 NIEVE FRESCA



DEPORTES EXTREMOS

- 138 BUCEO Y SALTO DE ACANTILADO
- 140 PARACAIDISMO
- 142 BICICLETA DE MONTAÑA FREERIDE Y ULTRAMARATÓN
- 144 AL LÍMITE

EQUITACIÓN

- 114 CARRERAS Y POLO
- 116 SALTO ECUESTRE Y CONCURSO COMPLETO



JUEGOS OLÍMPICOS

- 148 LAS OLIMPIADAS
- 150 JUEGOS DE VERANO
- 152 JUEGOS DE INVIERNO
- 154 JUEGOS PARALÍMPICOS

- 156 GLOSARIO
- 158 ÍNDICE ALFABÉTICO
- 160 AGRADECIMIENTOS



Deportes para todos

Los seres humanos disfrutamos con el deporte desde hace siglos. Existen cientos de deportes diferentes, y cada uno es atractivo a su manera. Hay pruebas de velocidad y fuerza, de control y precisión, y de finura y creatividad. Los atletas no nacen con las habilidades necesarias para el éxito. Aunque tengan talento, deben perfeccionar su técnica para ganar a sus competidores. Para triunfar hacen falta compromiso, dedicación y muchas horas de práctica.

El deporte puede ser un reto personal o de equipo. No solo hay compañerismo entre los jugadores; este vínculo también se da con un animal o una máquina. El deporte une al equipo, donde cada uno juega el papel que le corresponde para alcanzar una victoria conjunta.

Ganar el trofeo de la Copa del Mundo o una medalla en los Juegos Olímpicos es un momento único y muy especial en la vida de cualquier deportista. Pero ganar no es lo más importante. El deporte promueve el juego limpio, la competición sana, la diversión y la buena forma física. Lo practican millones de personas en todo el mundo. No importa tu estatura o tus habilidades, seguro que existe un deporte para ti. ¡Investiga y descubre cuál es!







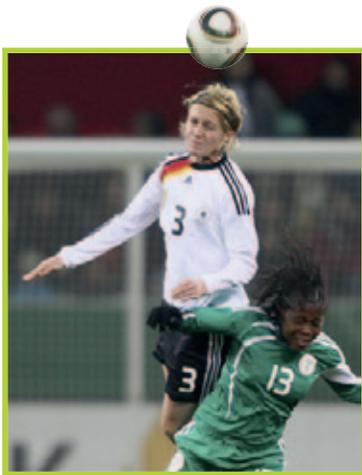


Deportes de equipo

Todo deportista necesita desarrollar una serie de destrezas individuales, pero en los deportes de equipo lo más importante es que los integrantes trabajen bien unos con otros. Los jugadores tienen que aprender a coordinarse con sus compañeros para defender, pasar y atacar en cualquier momento, con el objetivo de marcar los puntos necesarios para ganar.

Fútbol

El fútbol, también llamado balompié, es uno de los deportes más populares del mundo. Tanto si se juega en la calle como frente a miles de seguidores, se trata de un espectáculo de lo más emocionante que combina velocidad, fuerza y destreza.



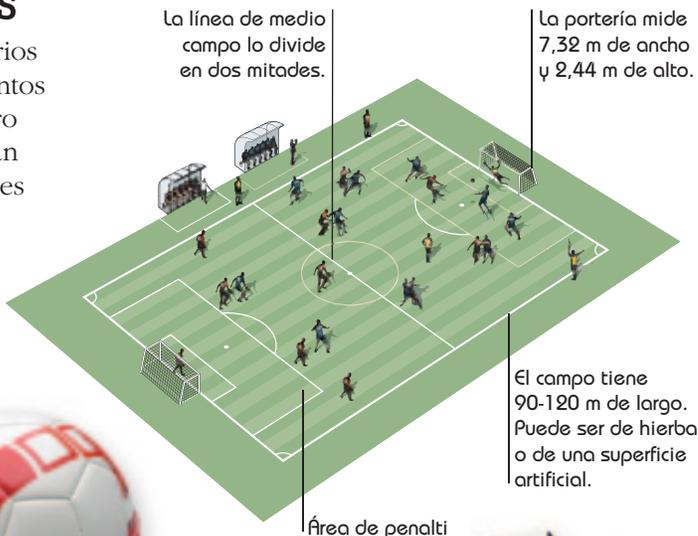
Pies y cabeza

A excepción de los brazos y las manos, los jugadores pueden utilizar cualquier parte de su cuerpo para controlar el balón. Los pies les sirven para hacer pases, bloquear a un contrario o lanzar tiros a puerta. Cuando el balón está en el aire, los jugadores suelen saltar para despejarlo de cabeza o bien marcar gol con un espectacular cabezazo.

Un jugador alemán (de blanco) salta sobre su oponente nigeriano para despejar el balón.

Claves básicas

Los dos equipos adversarios llevan uniformes de distintos colores para que el árbitro y los espectadores puedan distinguirlos. Los jugadores deben llevar espinilleras, y los porteros, un jersey de diferente color para no ser confundidos con los demás jugadores en el área de penalti.



Un balón profesional tiene 22,3 cm de diámetro.



Los jugadores usan botas con tacos para agarrarse al campo.





Un jugador de la selección de Brasil (de amarillo) se disputa el balón con uno de Portugal en un partido de la Copa del Mundo.

¡Campeones!

La Copa del Mundo se juega cada cuatro años y es la competición cumbre de los equipos nacionales de fútbol. Cada país tiene además su propia liga nacional y diversos campeonatos. Entre las otras modalidades de fútbol existentes, encontramos el fútbol sala (5 contra 5) o el fútbol playa (que se juega en un campo de arena).

Propósito del juego

 En un partido juegan dos equipos de 11 jugadores.

Los equipos tienen que marcar goles en la portería contraria y, a la vez, impedir que su oponente marque.

Se marca un gol cuando el balón cruza la línea entre los dos postes que sujetan el larguero.

Como mínimo, un partido dura 90 minutos, dividido en dos tiempos de 45 minutos.

Si hay empate, se juega una prórroga de 30 minutos, dividida en dos tiempos de 15 minutos. Si el marcador no cambia tras este tiempo extra, los equipos hacen series de penaltis hasta desempatar.

Los partidos de fútbol son supervisados por un árbitro. Este señala las infracciones del reglamento y puede advertir a los jugadores sacando una tarjeta amarilla, o expulsarlos del campo sacando una tarjeta roja.

Cuando un atacante recibe el balón, entre él y la portería debe haber dos o más jugadores del equipo contrario. Si esto no ocurre, el jugador está en una posición de fuera de juego, y se concede un tiro libre al equipo contrario.



El guardameta lleva guantes que le ayudan a atrapar el balón. Dentro del área de penalti, solo él puede tocarlo con las manos.

Jugar en equipo

Dentro de un equipo de fútbol, los jugadores pueden ocupar las posiciones de portero, defensa, centrocampista y delantero. Solo puede haber un portero de cada equipo en el campo. Los centrocampistas defienden y pasan el balón a los delanteros, que intentan atacar y marcar goles. Un equipo profesional puede hacer hasta tres sustituciones en un partido.

Béisbol

Desde mediados del siglo XVII, el béisbol ha crecido hasta convertirse en el deporte nacional de los Estados Unidos.

Hoy día, miles de fans siguen sus ligas en todo el Extremo Oriente, América del Norte y América Central.



El *pitcher* lanza la bola desde un montículo que está a 16,4 m de distancia del bateador.

Lanzar la pelota

El lanzador (*pitcher*) lanza la pelota al bateador. El *pitcher* puede elegir distintos tipos de lanzamiento. El *fastball* es un tiro directo y rápido. El *changeup* es más lento, y el *curveball* se inclina hacia abajo antes de llegar al bateador. En el *slider*, la pelota se desplaza lateralmente en el aire.

Una bola rápida puede viajar a 160 km/h.

Propósito del juego

Juegan dos equipos de 9 jugadores.

Un partido consta de 9 entradas (*innings*) y, en cada entrada, ambos equipos batean y hacen carreras.

Un equipo batea y el otro juega en el campo. Cuando se deja fuera a tres bateadores, los equipos intercambian sus posiciones.

Un equipo marca una carrera (*run*) cuando un bateador recorre las cuatro bases.

Un *strike* tiene lugar cuando un lanzamiento (*pitch*) sobrepasa la zona de *strike*, cuando el bateador falla al golpear la pelota o la lanza fuera de las líneas de falta.

Un bateador queda eliminado (*out*) con tres *strikes* (*strikeout*). También queda fuera de juego si un jardinero atrapa la pelota (*flyout*) tras el bateo, si un jardinero en posesión de la bola toca a un bateador que corre entre las bases (*tagout*) y si el jardinero lanza la pelota antes de que el bateador alcance la base.

Claves básicas

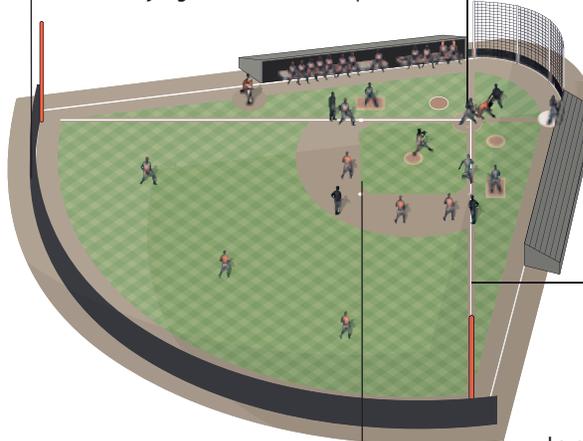
Las tres bases y el lugar de bateo (*home plate*) se disponen en los vértices de un diamante. La pelota está hecha de goma o corcho y forrada con hilo y cuero. El bate puede ser de madera o de metal.

El guante tiene los dedos unidos y una almohadilla en la palma.



La valla exterior marca el límite del área de juego.

El bateador se coloca en el lugar de bateo, con el receptor tras él.



Las líneas de falta marcan los laterales del área de juego.

El área alrededor del diamante es el campo interno, más allá del cual está el campo externo.

La pelota tiene un diámetro de 7,5 cm.



El bateador

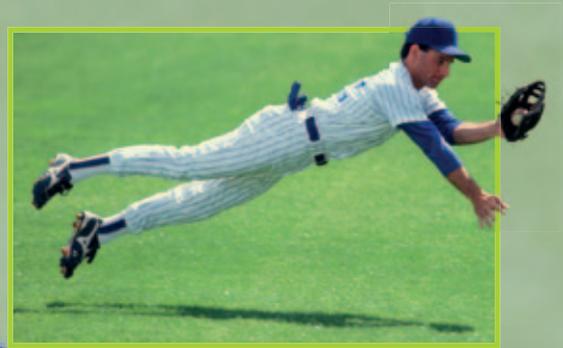
El bateador trata de marcar el mayor número de carreras posible. La forma más espectacular de conseguirlo es mediante un *home run*.

Esto ocurre cuando un jugador batea y recorre todas las bases, casi siempre después de haber lanzado la pelota más allá de la valla del campo.

Si los oponentes atrapan la pelota dentro del campo, el bateador debe correr hasta la siguiente base antes de que estos lancen la pelota hasta allí. Este bateador tendrá que alcanzar las otras bases mientras que batean sus compañeros.

El casco protege al bateador de la pelota.

Los jardineros (*fielders*) llevan un gran guante para detener o atrapar la pelota.



En el campo

El equipo que está en el campo tiene que eliminar a tres bateadores, restringiendo así las posibilidades del adversario para marcar carreras. Además del lanzador, tiene cuatro jugadores en el campo interior (cerca de las bases), tres en el exterior (los jardineros) y un *catcher* que lleva un guante extragrande para atrapar la pelota que golpean los bateadores.

Los bateadores suelen llevar guantes para que el bate no se les resbale de las manos.

El bateador permanece dentro de un pequeño cuadrado situado en un extremo del lugar de bateo.

Jerga deportiva

Doble juego: Cuando un equipo elimina a dos bateadores en la misma fase de juego.

Bola no válida: Cuando la bola bateada cae fuera de las líneas de falta (*foul*).

Robar una base: Cuando un bateador es más rápido que el lanzador y consigue llegar a la siguiente base.

Zona de *strike*: Sobre el lugar de bateo, zona que va desde las rodillas del bateador hasta el punto medio entre sus hombros y su cintura.

Propósito del juego

En un partido juegan dos equipos de 12 jugadores, 5 en la pista y 7 sustitutos. Los jugadores pueden ser reemplazados en cualquier momento por cualquiera de los sustitutos.

Se marcan puntos cuando el balón entra en un aro (colgado de un gran tablero) que hay en cada extremo de la pista.

Cada partido tiene cuatro períodos de 10 minutos. Si hay un empate al final de los 40 minutos, se juega una prórroga de 5 minutos más.

Cuando un equipo consigue el balón, tiene 24 segundos para marcar. Si no marca, pierde la posesión del balón.

Una vez que el balón pase la línea de medio campo, no puede volver a sobrepasar esta línea (infracción de campo atrás).

Los jugadores deben driblar el balón mientras corren por la pista, es decir, botar el balón con una mano.

Si un jugador da más de dos pasos sin botar el balón, será penalizado por «pasos».

Si un jugador bota el balón, lo coge con ambas manos y vuelve a botarlo, será penalizado por «dobles», y el balón pasará a manos del equipo contrario.

Baloncesto

Rápido e impresionante, el baloncesto es un deporte en el que los jugadores deben encestar un balón para marcar puntos. Muy popular en los EE UU, se extendió desde allí y hoy se juega en países de todo el mundo.



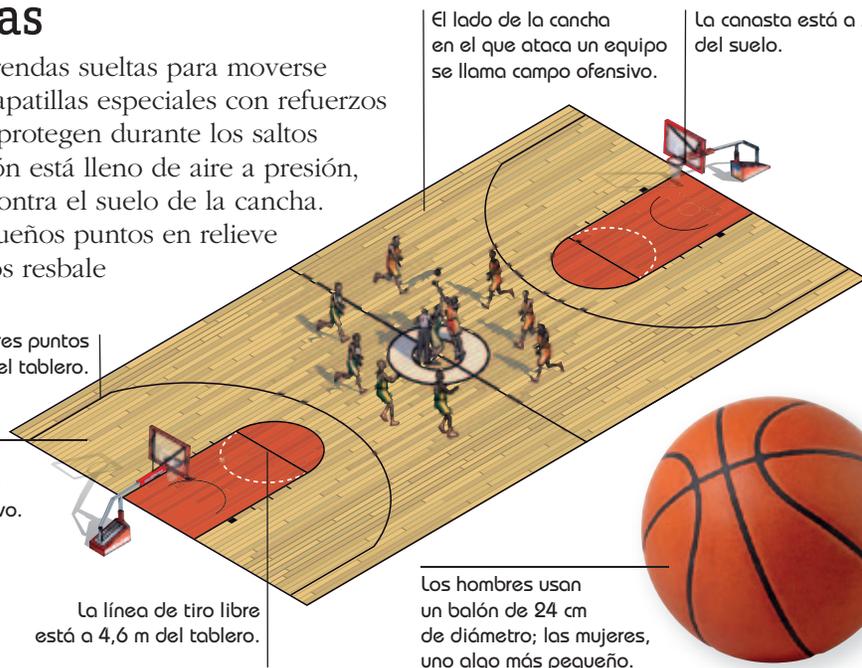
Pasar y driblar

Los jugadores mueven el balón por la cancha lanzándolo o pasándose lo a un compañero. El más común es el pase de pecho, pero hay otros como el pase por encima de la cabeza y el picado con rebote en el suelo. Los jugadores botan (driblan) el balón contra el suelo mientras corren.

Un jugador debe mantener siempre su mano de driblar por encima del balón. De lo contrario, será penalizado por «acompañamiento».

Claves básicas

Los jugadores llevan prendas sueltas para moverse con facilidad. Calzan zapatillas especiales con refuerzos en los tobillos que los protegen durante los saltos y los aterrizajes. El balón está lleno de aire a presión, para que rebote bien contra el suelo de la cancha. Su superficie tiene pequeños puntos en relieve que impiden que se nos resbale de las manos.





Lanzar y marcar

Los puntos marcados varían según el lugar desde el que se realice un tiro. Un equipo suma tres puntos si un jugador encesta desde fuera de la línea de tres puntos. Una canasta lanzada desde dentro de esa línea equivale a dos puntos. Si un jugador que va a tirar sufre una falta, su equipo puede marcar un punto con cada tiro libre. Estos tiros se realizan sin oposición desde la línea de tiro libre.

Los jugadores pueden hacer que el balón rebote en el tablero para encestar.



El aro tiene un diámetro de 45 cm.

Un jugador de los Grizzlies de Memphis (de blanco) salta para realizar un mate.

Sueños de encestar

Para marcar puntos, los equipos tratan de acercar el balón a la canasta.

Estando bajo el aro, los jugadores tienen muchas opciones; por ejemplo, marcar con una «bandeja» (dejando la pelota en el borde del aro para que caiga dentro). La forma más espectacular consiste en hacer un mate, saltando muy alto y empujando el balón hacia abajo directamente a través del aro.

Propósito del juego

Juegan dos equipos de 6 jugadores.

Se marcan puntos lanzando la pelota por encima de una red de forma que rebote en el campo del equipo contrario sin que este pueda devolverla.

Si un jugador cruza la línea central, su equipo pierde un punto.

El primer equipo que consigue 25 puntos gana un set, excepto en el último set, donde gana el primero que sume 15 puntos. Un equipo siempre ha de tener dos puntos más que su contrario para ganar un set.

Un partido se compone de 5 sets.

Cada vez que anotan un punto, los jugadores cambian de posición en la cancha rotando en el sentido de las agujas del reloj. Así pueden servir y jugar en todas las posiciones.

Voleibol

El voleibol es un deporte de lo más popular que se juega en casi todos los países del mundo. Puede desarrollarse al aire libre, en una cancha cubierta e incluso en la playa.

Claves básicas

Aunque los partidos pueden jugarse en muchas superficies, las pistas profesionales son de madera o de algún material artificial.

Las líneas marcan dónde deben estar los jugadores al comienzo de cada jugada. La línea de ataque está detrás de la línea central, y los atacantes se sitúan entre ellas.

Los defensas permanecen detrás de la línea de ataque, en la zona defensiva.

La pelota pesa entre 260 y 280 g y tiene 22 cm de diámetro.



La red tiene 2,43 m de altura en el voleibol masculino y 2,24 m en el voleibol femenino.

Línea de ataque



Sobre la red

El equipo que recibe puede dar hasta tres toques al balón antes de lanzarlo sobre la red. Los jugadores pueden usar cualquier parte del cuerpo, siempre que no retengan o arrastren el balón.

En la playa

Deporte olímpico desde 1996, el vóley playa se juega en una pista algo menor y llena de arena.

Solo hay dos jugadores por equipo y el balón es más blando y pequeño.



Los dos jugadores tienen que trabajar duro para defender su mitad del campo.

Netball

El netball es un deporte muy activo que deriva del baloncesto. Los jugadores corren, saltan, pasan y roban el balón para marcar puntos y ganar a sus adversarios.

Marcar puntos

El partido comienza en el círculo central, cuando un jugador pasa el balón a uno de sus compañeros. Los jugadores deben mover el balón hasta el campo contrario, mientras que los defensas tratan de impedirlo. Los atacantes deben encestar para marcar un punto.

El campo se divide en tres tercios con un círculo central en el medio y un semicírculo alrededor de las dos canastas situadas en cada extremo.

En el centro del semicírculo hay un poste de 3,05 m de altura.

La cancha de netball mide 30,5 m de largo y 15,25 de ancho.

Propósito del juego

 Juegan dos equipos de 7 jugadores.

Un partido se divide en cuatro periodos de 15 minutos.

Se gana un punto al encestar el balón en un aro con red situado en lo alto de un poste.

Cuando un jugador coge el balón, no puede dar otro paso con el primer pie que pone en el suelo (pie de aterrizaje) antes de pasar el balón.

Desde el momento en el que recibe el balón, un jugador tiene tres segundos para pasarlo.

Se penalizan con penaltis las faltas de disciplina y también la obstaculización o el contacto con el contrario. El jugador sancionado debe abandonar la pista hasta que el balón salga de las manos del receptor de la falta.



En la cancha

Las letras que llevan los jugadores nos indican en qué posición juegan: tirador (GS), atacante (GA), alero atacante (WA), base (C), alero defensa (WD), defensa de meta (GD) o guardameta (GK). Estas posiciones determinan la parte de la pista en la que puede entrar cada jugador. El base tiene acceso a cualquier zona, excepto a los semicírculos. El tirador solo juega en el tercio de ataque.

Fútbol americano

El fútbol americano es una competición cuerpo a cuerpo entre dos equipos que forcejean, pasan y llevan el balón hacia la zona de anotación del adversario. Cada equipo tiene una unidad de ataque, otra de defensa y unos equipos especiales.

El ataque

El *quarterback*, los *wide receivers*, los jugadores de la línea ofensiva y los *running backs* forman el ataque del equipo. Su papel consiste en ganar terreno y marcar puntos. Tienen series de cuatro intentos (llamados *downs*) para mover el balón al menos 10 yardas (9,1 m) hacia la zona de anotación contraria.

El juego sigue hasta que marcan, se quedan sin tiempo o el balón pasa al equipo contrario.

El *quarterback* suele iniciar el ataque y decide las jugadas.

Este jugador de línea ofensiva bloquea al defensa para que no alcance a su *quarterback*.





La defensa se compone de una línea defensiva, los *linebackers*, los *cornerbacks* y los *safeties*.

La defensa

La defensa trata de frenar el ataque del contrario, placando a los jugadores que llevan el balón. También intenta ganar la posesión de la pelota, rompiendo los juegos e interceptando los pases del oponente. Asimismo puede inmovilizar al *quarterback* contrario mediante un placaje.

Equipos especiales

Los equipos especiales ejecutan una serie de jugadas determinadas, como tirar los *field goals* y los puntos extra, despejar el balón ante el contrario y devolver balones con el pie. Los *kickers* golpean el balón con los pies; los *snappers* reinician el juego pasando el balón hacia atrás a un compañero; los *ball holders* sujetan el balón cuando se va a disparar un *field goal* o un punto extra, y los retornadores atrapan los pases de despeje o el balón lanzado de una patada, y lo devuelven al campo.



El *ball holder* coloca el balón y lo mantiene derecho para que el *kicker* pueda golpearlo limpiamente.

Propósito del juego

Cada equipo puede tener entre 40 y 50 jugadores, pero solo 11 sobre el campo.

Un partido se divide en cuatro cuartos de 15 minutos. Los equipos cambian de mitad de campo en cada cuarto.

Se marcan puntos atrapando o llevando el balón a la zona de anotación del adversario. Esto se llama *touchdown*, y vale seis puntos.

Tras un *touchdown*, el equipo puede marcar un punto extra enviando el balón de una patada por encima del arco de meta, o dos puntos llevando el balón a la zona de anotación.

Los *field goals* valen tres puntos. Se marcan lanzando el balón de una patada sobre el arco de meta.

Los defensas pueden marcar puntos para su equipo. Si derriban a un oponente en su propia zona de anotación, se les concede un *safety*, que vale dos puntos.

Las faltas se sancionan con penaltis. No se puede empujar a un contrario por la espalda, sujetar a un jugador que no lleve el balón ni bloquear a un jugador saltándose las reglas.

Claves básicas

El fútbol americano es un deporte de contacto, así que un jugador debe llevar protecciones en muchas partes de su cuerpo. El campo mide 91 m (100 yardas) de largo, con una zona de anotación en cada extremo. Hay líneas cada 5 yardas, para mostrar la distancia que avanza cada equipo.

Un chaleco almohadado protege los hombros, el pecho y la parte alta de la espalda de los jugadores.



Las zonas de anotación en cada extremo del campo miden 9,1 m de fondo.

Los postes de meta, en forma de U, están situados en las zonas de anotación.

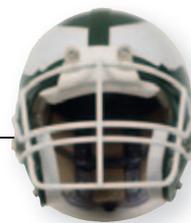


Cuando se comete una falta, los árbitros lanzan un pañuelo amarillo al campo.

El balón es ovalado y mide 28 cm de largo.



El casco con máscara y barboquejo protege la cabeza del jugador.



Rugby

El rugby es un deporte de contacto que rebosa de acción. Hay varios tipos diferentes de rugby (de trece jugadores, de siete jugadores, etc.), pero el más popular es el rugby 15, o *rugby union*. Cada cuatro años, equipos de casi cien países compiten en la Copa del Mundo.

Para marcar un ensayo, el jugador debe poner el balón en el suelo dentro de la zona de marca del adversario.



Marcar puntos

Hay cuatro formas de marcar: ensayo, conversión, penalti y *drop*.

Un ensayo vale 5 puntos.

La conversión consiste en golpear el balón de un puntapié hasta los postes de gol y vale dos puntos. Las patadas de penalti y los *drops* valen tres puntos.

Propósito del juego



En el *rugby union* juegan dos equipos de 15 jugadores.

Un partido tiene dos mitades de 40 minutos.

Los jugadores pueden lanzar, atrapar o dar patadas al balón para moverlo por el campo hacia la zona de marca del contrario, donde pueden marcar ensayos.

Los pases siempre deben hacerse de lado o hacia atrás. Un pase hacia delante supone una *melé* o *scrum* a favor del adversario.

El equipo trata de detener el ataque del contrario placando al jugador que lleva el balón.

El jugador con el balón es el único que puede recibir un placaje. Va contra las reglas placar sobre los hombros y se sanciona con un penalti.

Si el balón cruza una línea lateral, o línea de *touch*, el juego se reinicia con un saque desde el lugar por donde salió el balón.

Los jugadores penalizados con una tarjeta amarilla tienen que dejar el campo durante 10 minutos. Por faltas graves, el árbitro saca una tarjeta roja y el jugador no puede jugar durante el resto del partido.

Mover el balón

Los jugadores intentan mover el balón corriendo con él, dándole patadas o pasándolo lateralmente o hacia atrás a un compañero.

A la vez, los defensas tratan de detener a cualquier atacante que tenga el balón.

El juego no se detiene por un placaje, y los jugadores compiten por el balón en grupos especiales llamados *rucks* y *mauls*.

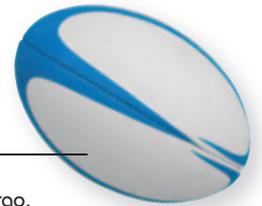


Claves básicas

En el centro de cada línea de marcaje hay tres postes en forma de H. Para que un lanzamiento sea válido, la pelota debe pasar sobre la barra horizontal y entre las dos verticales. Los jugadores de rugby visten con jersey, pantalón corto y botas con tacos. Algunos llevan hombreras, protectores dentales y gorros acolchados como protección adicional.



Los tacos no deben tener bordes afilados.



Un balón de rugby mide 28-30 cm de largo.

Los jugadores irlandeses (de verde) tratan de placar a un jugador de Sudáfrica.



En una *melé*, los delanteros de los dos equipos se empujan unos a otros para hacerse con el balón sin tocarlo con las manos.

Atrás y adelante

Los jugadores del rugby 15 se dividen en dos grupos: delanteros y tres cuartos. Los delanteros llevan números del uno al ocho. Normalmente intervienen para reiniciar el juego, bien con una *melé* o con un *lineout*. Los tres cuartos llevan números del nueve al quince. Suelen intervenir en el ataque y en la defensa.

Jerga deportiva

Maul: Cuando los jugadores luchan por el balón después de que un jugador no haya sido derribado por un placaje.

Ruck: Cuando los jugadores luchan por el balón tras el placaje de un jugador que ha caído al suelo.

Knock-on: Cuando un jugador deja caer o empuja el balón hacia delante. El árbitro detiene el juego y concede una *melé* al equipo contrario.

Lineout: Forma de reiniciar el juego cuando el balón sale del campo. Dos grupos de delanteros se alinean unos frente a otros, y deben atrapar el balón que pone en juego otro jugador.

Balonmano

El balonmano es un deporte de equipo basado en la rapidez, la resistencia y las habilidades de los jugadores. Estos tienen que regatear, pasarse el balón e intentar marcar goles.

Empieza el partido

El balonmano nació hace más de un siglo en Alemania y Escandinavia y ha ido ganando popularidad en Europa y el resto del mundo. Los jugadores utilizan las manos para interceptar, pasar y tirar el balón a la portería contraria. Un jugador solo puede dar tres pasos antes de pasar el balón.





Jugadores

Los jugadores deben ser fuertes y resistentes para bloquear a los contrarios y hacer veloces carreras de un lado a otro de la pista. También tienen que ser capaces de robar el balón al equipo contrario y contraatacar con rapidez. Los reflejos de los porteros son claves para que el balón no entre en la red de la portería.

Los jugadores llevan pantalones cortos y camiseta, y algunos usan rodilleras.

Tiro libre

Si un jugador infringe las reglas, el árbitro pita falta, detiene el juego y le concede un tiro libre al equipo que ha sufrido la falta. El jugador puede pasar a un compañero o tirar a puerta, pero tiene que sacar a 3 m del lugar donde se cometió la falta.

Los contrarios deben situarse, como mínimo, a 3 m del tirador.



Propósito del juego

Juegan dos equipos de 14 jugadores, pero solo hay 7 en el campo.

Cada equipo tiene extremos, laterales, centrales, atacantes y un portero.

Se marca gol cuando el balón cruza la línea de la portería contraria. Gana el equipo que marca más goles.

Cuando un jugador comete falta dentro del área que rodea su portería, el equipo contrario lanza un penalti.

Un partido dura 60 minutos, dividido en dos partes de 30 minutos y con un descanso de 10 minutos. Si hay empate, se juega una prórroga de 20 minutos. Si el empate persiste, los equipos tiran penaltis desde la línea de 7 m hasta desempatar.

Los jugadores pueden bloquear a los contrarios con el torso y con los brazos y pueden robarles el balón dándole un toque con la palma de la mano.

Los jugadores pueden tocar el balón con la cabeza, las manos, los brazos, el torso, los muslos y las rodillas.

Si un jugador agarra o hace tropezar a un contrario, comete falta.

Los jugadores de la República de Macedonia (de amarillo) se agrupan para bloquear el tiro del jugador alemán.

Claves básicas

Una cancha cubierta de balonmano es más grande que una de baloncesto. No obstante, el balonmano también puede practicarse en canchas de baloncesto. De hecho, se juega en terrenos llanos cubiertos de hierba, suelos pavimentados o en la playa. Además del balón, lo único imprescindible son las porterías.

