

Educação Física

BASQUETE

O basquetebol (do inglês basketball) é um desporto no qual competem duas equipas constituídas por cinco jogadores cada. O objetivo é acertar com a bola, fazendo com que ela entre dentro dos aros do cesto da equipa adversária, que se encontra a 3.05 metros de altura. É por essa razão que o basquetebol costuma ser jogado por pessoas de grande estatura.

Este jogo foi inventado pelo professor canadense de educação física, James Naismith, em Dezembro de 1891. Naismith tencionava criar uma modalidade que os jovens pudessem praticar em recinto fechado (num ginásio) em tempo de Inverno.

Assim nasceu o basquetebol, cujas partidas, atualmente, têm uma duração de 40 minutos (quatro períodos de 10 minutos cada uma). A exceção a esta regra é a liga norte-americana da National Basketball Association (NBA), considerada a melhor do mundo, cujos jogos demoram 48 minutos (quatro períodos de 12 minutos). Convém destacar que existem várias regras diferentes entre a NBA e a Fédération Internationale de Basketball (FIBA), isto é, o organismo que rege este desporto à escala internacional.

As pontuações no universo do basquetebol têm valores diferentes. A mais usual é o duplo (vale dois pontos). Quando os jogadores lançam a bola fora da linha que se encontra a 6,25 metros do cesto (7,24 metros na NBA), vale três pontos (triplo). No entanto, se o jogador conseguir encestar através de um lance livre a que tenha tido direito depois de uma falta, neste caso, valerá apenas um ponto. A partida de basquete começa sem sorteio de posse de bola. Ao contrário do que acontece na maioria dos outros esportes, o início do confronto acontece com o juiz lançando a bola para o alto, enquanto os jogadores de maior estatura de ambos os conjuntos assumem a responsabilidade de disputá-la no ar.

Por se tratar de um esporte de muito contato, as regras de condução e tempo de permanência com a bola são muito rígidas. Um jogador só pode caminhar com a bola caso esteja driblando (batendo a bola no chão). Por outro lado, a bola só poderá ser segura quando o atleta estiver avançando em direção à cesta, seja para fazer a bandeja (lance em que o jogador se projeta para a cesta e arremessa muito próximo ao aro) ou dar um passe para um companheiro.

Além disso, o ataque de uma equipe não pode permanecer com a posse de bola por mais de 24 segundos. O setor ofensivo de um time também deve passar ao campo de ataque no máximo oito segundos após ter recebido em seu campo de defesa.

Há, ainda, limitações individuais de tempo. Um atleta não pode ficar mais de três segundos dentro do garrafão adversário. Quando marcado de perto, um jogador não pode ficar mais de cinco segundos sem passar, driblar ou arremessar.

Caso qualquer uma dessas regras de permanência com a bola seja infringida, a posse será invertida, mas não haverá anotação de falta. As infrações mais comuns

do basquete acontecem quando um jogador faz um contato ilegal com o adversário. No momento de um arremesso, por exemplo, um atleta de defesa tem de tomar cuidado com a forma de marcação, pois caso venha a encostar no braço do adversário, terá cometido uma falta pessoal. O jogador que sofreu a falta, então, deverá cobrar lances livres (cobrança de uma falta da entrada do garrafão sem qualquer impedimento de adversários) quando a equipe infratora tiver mais de quatro faltas no período. Um jogador que tenha feito cinco faltas em uma mesma partida estará excluído do confronto.

Principais fundamentos do basquete

Passes

- **Passes de peito** - Trazendo já bola junto ao peito, com o peso do corpo na perna coordenando movimento dos braços com os pulsos, a bola à frente do corpo, lança-a com as mãos na direção do movimento.

- **Passes picado** - É idêntico ao passe de peito, com a diferença de que a bola toque no chão antes de chegar às mãos do jogador que vai recebê-la.

- **Passes por cima da cabeça** - Elevando a bola acima da cabeça com ambos os braços, lança-a com um forte movimento dos pulsos, sem baixar os braços.

- **Passes de gancho** - A bola é segura pela mão que vai lança-la bem junto ao punho, dedos espalhados na bola. Com um passo atrás ou para o lado, dar um solto com um giro no ar simultâneo ao lançamento da bola através de um movimento circundante do braço.

- **Passes de ombro** - A bola é segura com ambas as mãos, com os dedos apontados para cima. Os cotovelos devem ser flexionados, a bola se manterá junto ao corpo com o ombro alto e a execução do passe deverá ser feita pela extensão do braço, cotovelo e punho.

Drible

- **Corpo abaixado, cabeça elevada, joelhos flexionados, impulsionar a bola com a flexão do pulso.**

Arremesso

- **Bandeja** - É um arremesso em movimento que pode ser feito com passe ou driblando. Em ambos, o jogador tem direito há dois tempos rítmico, ou seja, ao receber a bola ou interromper o drible o jogador define o pé de apoio (1º tempo rítmico), tendo direito ao segundo tempo rítmico com mais um passo. No entanto, a bola deverá ser lançada à cesta antes que o jogador toque o solo.

- **Com uma das mãos** - Partindo da posição fundamental, com o peso do corpo na perna da frente, bola na altura do peito, o jogador flexionará as pernas simultaneamente à elevação da bola acima da cabeça. O arremesso termina com a extensão completa do braço, pulso flexionado e com o último contato da bola através das pontas dos três dedos médios da mão.

- **Jump, com drible e parada** - Driblando em direção à cesta, parando numa posição de equilíbrio, flexionará as pernas, saltar elevando a bola acima e à frente da cabeça com ambas as mãos, executar o arremesso apenas com uma das mãos.

- **Gancho** - O jogador de posse da bola dribla em direção à cesta mantendo seu corpo entre a bola e o adversário. Para, olha para a cesta, salta girando o corpo no ar com o lançamento da bola em movimento circundante do braço, caindo de frente para a cesta.

Lance-livre

- É igual ao arremesso com uma das mãos, efetuado da linha do lance-livre, sem marcação e tendo cinco segundos para a execução. É importante que o jogador mantenha o peso do corpo na perna da frente, concentre-se e bloqueie a respiração antes do arremesso.

Rebote

- Partindo da posição de guarda, o jogador da defesa procura através de um trabalho de pernas evitar que o adversário tome a sua frente para o rebote. É importante, durante o lançamento da bola, que o defensor não olhe para a trajetória da bola, e sim o jogador que esteja marcando.

Objetivo do jogo: Objetivo do jogo é introduzir a bola no cesto da equipe adversária (marcando pontos) e, simultaneamente, evitar que esta seja introduzida no próprio cesto, respeitando as regras do jogo. A equipe que obtiver mais pontos no fim do jogo vence.

A competição é dirigida por:

- Três árbitros – têm como função assegurar o cumprimento das regras do jogo.

- Um marcador e o seu auxiliar – têm como funções o preenchimento do boletim de jogo, onde registram os pontos marcados, as faltas pessoais e técnicas, etc.

- O cronometrista – verifica o tempo de jogo e os descontos de tempo

- Um operador de vinte e quatro segundos – controla os 24 segundos que cada equipe dispõe para a execução de uma jogada.

Posições

São usadas, geralmente, no basquete, três posições: alas, pivôs e armador. Na maioria das equipas temos dois alas, dois pivôs e um armador. [10]

- Armador ou base é como o cérebro da equipa. Planeja as jogadas e geralmente começa com a bola. Em inglês essa posição é conhecida como point guard ou simplesmente PG.

- Ala e ala/armador ou extremos jogam pelos cantos. A função do ala muda bastante. Ele pode ajudar o base, ou fazer muitas cestas. Em inglês essas posições são conhecidas como small forward ou simplesmente SF e shooting guard ou simplesmente SG, respectivamente.

- Ala/pivô e Pivô ou postes são, na maioria das vezes, os mais altos e mais fortes. Com a sua altura, pegam muitos rebotes, fazem muitos afundaços (enterradas) e bandejas, e na defesa ajudam muito com os tocos. Em inglês essas posições são conhecidas como power forward ou simplesmente PF e center ou simplesmente C.

Existem duas equipas que são compostas por 5 jogadores cada (em jogo), mais 7 reservas.

- **Início do jogo** – O Jogo começa com o lançamento da bola ao ar, pelo árbitro, entre dois jogadores adversários no círculo central e esta só pode ser tocada quando atingir o ponto mais alto. A equipe que não ganhou a posse de bola fica com a seta a seu favor.

- **Duração do jogo** – Quatro períodos de 10 minutos de tempo útil cada (Na NBA, são 12 minutos), com um intervalo de meio tempo entre o segundo e o terceiro período com uma duração de 15 minutos, e com intervalos de dois minutos entre o primeiro e o segundo período e entre o terceiro e o quarto período. O cronómetro só avança quando a bola se encontra em jogo, isto é, sempre que o árbitro interrompe o jogo, o tempo é parado de imediato.

- **Reposição da bola em jogo** - Depois da marcação de uma falta, o jogo recomeça por um lançamento fora das linhas laterais, exceto no caso de lances livres. Após a marcação de ponto, o jogo prossegue com um passe realizado atrás da linha do campo da equipa que defende.

- **Como jogar a bola** - A bola é sempre jogada com as mãos. Não é permitido andar com a bola nas mãos ou provocar o contacto da bola com os pés ou pernas. Também não é permitido driblar com as duas mãos ao mesmo tempo.

- **Pontuação** - Um cesto é válido quando a bola entra pelo aro, por cima. Um cesto de campo vale 2 pontos, a não ser que tenha sido conseguido para além da linha dos 3 pontos, situada a 6,25m (valendo, portanto, 3 pontos); um cesto de lance livre vale 1 ponto.

- **Empate** – Os jogos não podem terminar empatados. O desempate processa-se através de períodos suplementares de 5 minutos, até que haja um vencedor.

- **Resultado** – O jogo é ganho pela equipa que marcar maior número de pontos no tempo regulamentar.

- **Lançamento livre** – Na execução, os vários jogadores, ocupam os respectivos espaços ao longo da linha de marcação, não podem deixar os seus lugares até que a bola saia das mãos do executante do lance livre (A6); não podem tocar a bola na sua trajetória para o cesto, até que esta toque no aro.

- **Penalizações de faltas pessoais** – Se a falta for cometida sobre um jogador que não está em ato de lançamento, a falta será cobrada por forma de uma reposição de bola lateral, desde que a equipa (e) não tenha cometido mais do que 4 (quatro) faltas coletivas durante o período, caso contrário é concedido ao jogador que sofreu a falta o direito a dois lances livres. Se a falta for cometida sobre um jogador no acto de lançamento, o cesto conta e deve, ainda, ser concedido um lance livre. No caso do lançamento não tiver resultado cesto, o lançador irá executar o(s) lance(s) livres correspondentes às penalidades (2 ou 3 lances livres, conforme se trate de uma tentativa de lançamento de 2 ou 3 pontos).

- **Regra dos 5 segundos** - Um jogador que está sendo marcado não pode ter a bola em sua posse (sem driblar) por mais de 5 segundos.

- **Regra dos 3 segundos** - Um jogador não pode permanecer mais de 3 segundos dentro da área restritiva (garrafão) do adversário, enquanto a sua equipa esteja na posse da bola.

- **Regra dos 8 segundos** - Quando uma equipa ganha a posse da bola na sua zona de defesa, deve, dentro de 8 segundos, fazer com que a bola chegue à zona de ataque.

- **Regra dos 24 segundos** - Quando uma equipa está de posse da bola, dispõe de 24 segundos para a lançar ao cesto do adversário.

- **Bola presa** - Considera-se bola presa quando dois ou mais jogadores (um de cada equipa pelo menos) tiverem uma ou ambas as mãos sobre a bola, ficando esta presa. A posse de bola será da equipa que tiver a seta a seu favor.

- **Transição de campo** - Um jogador cuja equipa está na posse de bola, na sua zona de ataque, não pode provocar a ida da bola para a sua zona de defesa (retorno).

- **Dribles** - Quando se dribla pode-se executar o n.º de passos que pretender. O jogador não pode bater a bola com as duas mãos simultaneamente, nem efectuar dois dribles consecutivos (bater a bola agarrá-la com as duas mãos e voltar a batê-la).

- **Passos** - O jogador não pode executar mais de dois passos com a bola na mão.

- **Faltas pessoais** - É uma falta que envolve contacto com o adversário, e que consiste nos seguintes parâmetros: Obstrução, Carregar, Marcar pela retaguarda, Deter, Segurar, Uso ilegal das mãos, Empurrar.

- **Falta antidesportiva** - Falta pessoal que, no entender do árbitro, foi cometida intencionalmente, com objectivo de prejudicar a equipa adversária.

- **Falta técnica** - Falta cometida por um jogador sem envolver contacto pessoal com o adversário, como, por exemplo, contestação das decisões do árbitro, usando gestos, atitudes ou vocabulário ofensivo, ou mesmo quando não levantar imediatamente o braço quando solicitado pelo árbitro, após lhe ser assinalada falta.

- **Falta da equipa** - Se uma equipa cometer num período, um total de quatro faltas, para todas as outras faltas pessoais sofrerá a penalização de dois lançamentos livres.

- **Número de faltas** - Um jogador que cometer cinco faltas está desqualificado da partida.

- **Altura do aro** - A altura do aro até o solo é de 3,05 metros.