

Professor (a): Marcelo Moreira

Disciplina: Educação Física

Aluno (a): \_\_\_\_\_

Série: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_ No. \_\_\_\_\_ Data: 04 / 03 /2019

## **APOSTILA DE BASQUETE**

### **NASCIMENTO DO BASQUETEBOL**

Esse esporte surgiu no final do século XIX, mais precisamente no ano de 1891, nos Estados Unidos.

De acordo com a história, tudo começou em um inverno rigoroso em Massachusetts, era tão frio que praticar esportes ao ar livre era algo simplesmente impossível. Foi então que James Naismith, um canadense de 30 anos, foi convidado para pensar em algum jogo que pudesse ser realizado durante o inverno, entre os alunos do colégio da Associação Cristã de Moços, que os entretece sem estimular a violência.



No sentido de atender a todas essas características, James começou a elaborar um jogo que tivesse um alvo fixo, que exigisse o trabalho coletivo (para não ser tão violento quanto o futebol americano) e que tivesse como objeto uma bola maior que a de futebol, que quicasse na quadra. Naismith também descartou a possibilidade de usar os pés, já que isso facilitaria choques entre os alunos.

No ano seguinte, em 20 de janeiro de 1892, acontecia o primeiro jogo de basquete nos moldes muito semelhantes com o que conhecemos hoje.

Aos poucos o esporte começa a sair de dentro dos muros daquela Associação e no início do século XX, pouco a pouco, vai ganhando todas as regiões do mundo, se tornando uma modalidade olímpica.

### **REGRAS DO BASQUETE**

O jogo inicia-se com “bola ao alto” no centro da quadra com um jogador de cada equipe para saltar e dar um tapa na bola, tocando-a para um de seus companheiros, estes dois não podem segurar a bola, nem sair jogando com ela dominada. Cada um fica colocado em sua quadra de defesa, com um dos pés mais próximo à linha central. Os demais jogadores ficam intercalados fora e próximos ao círculo central.



Uma partida de basquete tem duração de 40 minutos, sendo que esse tempo é dividido em quatro blocos de dez minutos. Em caso de empate após os quatro períodos, uma prorrogação de 5 minutos é disputada. Caso o jogo permaneça empatado, são disputados tantos períodos de 5 minutos quanto necessários para que haja o desempate e um time saia vitorioso.

Nas competições de NBA, essa configuração é um pouco diferente: são quatro tempos de doze minutos, totalizando 48.

- Três árbitros supervisionam cada lance da partida.
- Cada jogador tem o direito de cometer até cinco faltas, sendo eliminado caso ultrapasse essa marca.

• Os atletas podem usar exclusivamente as mãos para manejar a bola de basquete, no entanto, é proibido segurar a bola e dar mais de dois passos com ela. Se o mesmo jogador quiser fazer um percurso mais longo pela quadra, deverá ir quicando a bola.

• É proibido executar um drible seguido do outro.

• O jogo de basquete começa oficialmente no momento em que um dos três árbitros lança a bola para cima. Quando isso acontece, os jogadores das duas equipes estão no círculo central da quadra, e já começam a disputar pela bola tentando ficar com a vantagem em relação ao outro time.

• Cada time tem o objetivo de fazer com que a bola atravesse o cesto da equipe adversária. As cestas de campo valem dois pontos cada uma, enquanto as cestas provenientes do chamado lance livre valem um ponto. Na quadra de basquete, existe uma demarcação chamada de “linha dos três pontos”. Quando a cesta é feita de trás dessa linha, ela vale três pontos.

• A **Regra dos 3 Segundos** proíbe o jogador que esteja com a bola de permanecer na área restrita ao time adversário por mais de três segundos

• A **Regra dos 5 Segundos** determina que quando um jogador está sendo marcado pelos oponentes só pode manter a posse da bola por no máximo cinco segundos.

• A **Regra dos 8 Segundos** é uma das que mais contribuem com o movimento e a dinâmica de jogo. De acordo com ela, a partir do momento em que uma das equipes recebe a bola em sua zona de defesa, precisa conduzi-la até a sua área de ataque em, no máximo, 8 segundos!

• A **Regra dos 24 Segundos**, junto com a anterior, faz com que esse esporte tenha agilidade! Ela estabelece que o time que detenha a posse de bola tente lançá-la ao cesto adversário em até 24 segundos.

Perceba que dizer que um jogo é dividido em tempos de dez minutos pode dar a impressão de que a sua dinâmica fica prejudicada dentro da quadra, mas não é o caso, já que as regras determinam que tudo aconteça muito rapidamente.

## POSIÇÕES DOS JOGADORES

– **Armador:** responsável por organizar as jogadas no ataque. São jogadores ágeis e que buscam ler a defesa adversária, com o objetivo de encontrar um companheiro de equipe em boa condição para realizar o arremesso. Muitas vezes são os atletas de menor estatura do time.

– **Ala-armador:** geralmente são os jogadores que mais marcam pontos em suas equipes (“cestinhas”). Atuam ao redor da linha dos três pontos, por isso devem ser bons arremessadores de longa distância. Além da responsabilidade de marcar pontos, auxilia o armador na construção das jogadas.

– **Ala:** responsável por marcar pontos dentro da área demarcada pela linha de três pontos. São também jogadores que reúnem força e agilidade, que buscam infiltrações na defesa em direção à cesta. Da mesma forma, por serem bastante atléticos, são importantes na formação defensiva de suas equipes.

– **Ala-pivô:** atua infiltrado, próximo à cesta ou ao redor do garrafão. Em geral, são bons nos arremessos de média distância. Jogadores altos, responsáveis também por rebotes, tanto ofensivos quanto defensivos.

– **Pivô:** costuma ser o jogador mais alto da equipe. Utiliza sua altura para buscar rebotes ofensivos e defensivos. Sempre fica perto da cesta, muitas vezes de costas, para fazer uma “parede” para que seus companheiros consigam fazer a infiltração. Costumam pontuar em arremessos de curta distância.





## A marcação individual

Neste tipo de marcação, cada jogador é responsável por um adversário. Porém como exige movimentação constante dentro da quadra e cansa rapidamente os jogadores, muitas equipes fazem a marcação individual apenas no campo de defesa.

Para ser um bom defensor, desde o início da partida o jogador deve procurar observar as características de cada um dos adversários. É preciso, por exemplo, observar se o jogador costuma fazer muitos passes, que tipo de finta usa, se é rápido nas penetrações.

Além da observação, é importante que o jogador da defesa se coloque entre o adversário e a cesta em posição de guarda, pois, assim, dificulta-lhe os arremessos. O jogador deve aproximar-se do adversário de posse da bola, até ficar a 1 metro de distância dele e observar com muita atenção todos os movimentos, procurando a oportunidade de tomar-lhe a bola.

Um modo válido de atrapalhar o adversário é agitar os braços em frente dele a fim de diminuir-lhe a visão. Desta maneira é possível levá-lo a dar um passe errado, impedindo-o de fazer um bom arremesso.

Quando o adversário está conduzindo a bola, há dois modos de proceder:

- Se o atacante ainda não bateu a bola no chão, o defensor deve manter uma certa distância, 1 metro aproximadamente, para não ser fintado;
- Se o atacante já bateu a bola, o defensor deve diminuir a distância e procurar atrapalhá-lo, até tomar-lhe a bola se possível.

### ➤ GLOSSÁRIO

– **Assistência:** um jogador é creditado com uma assistência quando faz um passe para um companheiro de equipe e este converte uma cesta.

– **Rebote:** quando um arremesso é mal sucedido e não se torna uma cesta, os jogadores podem pular para disputar a bola. O atleta que ficar com a posse é creditado com um rebote.

– **Roubo de bola:** quando um adversário tenta fazer um drible e o jogador da defesa consegue tirar a bola de sua posse sem cometer uma falta, diz-se que ele conseguiu roubar a bola.

– **Bandeja:** jogada em que o jogador no ataque faz dois saltos próximos à tabela, “soltando” a bola com apenas uma das mãos para fazer a cesta.

– **Enterrada:** jogada em que o jogador no ataque “crava” a bola na cesta.

– **Ponte aérea:** jogada em que um jogador faz um passe alto e seu companheiro, saltando e com a bola ainda no ar, faz a cesta, geralmente com uma enterrada.

– **Toco:** jogada defensiva em que um jogador, no momento em que o adversário tenta um arremesso, bloqueia sua tentativa (sem que a bola esteja na descendente).

– **Cestinha:** jogador que mais pontuou em uma partida.

– **Duplo-duplo:** quando, numa mesma partida, um jogador consegue mais de dois dígitos (ou seja, mais de 10), em duas das cinco categorias (pontos, tocos, assistências, roubos de bola e rebotes), dizemos que ele fez um duplo-duplo. Por exemplo, se ele fez 20 pontos e conseguiu 11 rebotes na partida.

– **Triplo-duplo:** segue a mesma lógica do duplo-duplo, porém ocorre quando o jogador alcança dois dígitos em três categorias. Por exemplo, se ele faz 20 pontos, consegue 12 roubos e 10 assistências.



[www.regrasdosportes.com](http://www.regrasdosportes.com)

[www.resumoescolar.com.br](http://www.resumoescolar.com.br)

## O conceito de Ética

Penso que seja necessário, em primeiro lugar, porque isto me parece fortemente cunhado no pensamento profissionalizante, refletir sobre o que não é ética. Ética não é reserva de mercado. Ética não é pretexto para esconder mazelas profissionais e irresponsabilidades de pares. Ética também não é o simples filosofar e induzir a dúvidas. "Ética, enfatize-se, merece apenas para adornar a retórica; é algo que pode e deve pautar a conduta de um ser consciente" (ALONSO, 2002: 83).

Ética deriva do grego e significa em sua grafia original "costumes". Estamos falando, portanto, do comportamento humano, vinculado a um determinado grupo, ambiente ou cultura.

## Ética no esporte

Não nos faltam discussões a respeito da ética no esporte, pelo menos no mundo das torcidas e da mídia. Podemos acompanhar diariamente, nos comentários pelas ruas ou pelos jornais, escritos, falados e televisionados assuntos pertinentes à moral e à ética nos esportes. Poderíamos arrolar centenas de fatos que suscitariam polêmicas discussões a respeito. Vou lembrar algumas delas:

- As supostas falcaturas da Confederação Brasileira de Futebol, os chamados "gatos" do esporte, que falsificam carteiras de identidade para tirar proveito de uma idade menor;
- Rubinho ter que deixar Schumacher passar à frente para somar mais pontos no Mundial de fórmula 1 em 2003;
- Um determinado árbitro que, no campeonato brasileiro de 2005, foi preso por manipular resultados de jogos;
- A descoberta constante do uso de anabolizantes por parte de atletas de alto nível.



Medalhista olímpico, **Ryan Lochte** é pego no doping por causa de foto.

A mídia prega a todo instante chavões morais e de **fair play**, quando ela mesma, na prática profissional de seus agentes, usa de meios inescrupulosos para manter seus níveis de audiência. O canibalismo da disputa pelos direitos de transmissão do futebol, por exemplo, não condiz com os princípios do *fair play*, enquanto que "na disputa pelas quotas de vendas e audiências fogem do plano do *fair play* como o diabo da cruz e não parecem nada incomodados com isso.

Resta-nos avaliar alguns pontos contraditórios para delinear novas perspectivas para uma ética no esporte.

Temos um esporte que se profissionaliza cada dia mais e se submete às regras do mercado do trabalho economicamente produtivo e que, se por um lado se distancia da puritana ética protestante do trabalho, por outro, e pelos mesmos motivos, cerceia as liberdades individuais, o livre arbítrio e a possibilidade do ser humano se reconhecer no produto de seu próprio trabalho, cedendo lugar aos interesses do rendimento individualista, das vantagens econômicas e da perversidade da desestruturação trabalhista. Quais são as preocupações éticas com o fim da carreira esportiva? Os segmentos sociais que cuidam do esporte estão preocupados em como será a vida dos cidadãos, que lutaram vários anos para melhorar e manter altos índices de performance, estiveram no foco da mídia e, de repente, vivem no anonimato e muitas vezes na miséria?

Não quero me referir apenas ao âmbito do alto rendimento, que é sem dúvida o desaguadouro de inúmeras mazelas éticas, mas também à iniciação esportiva e à descoberta de talentos.

Cito, como exemplos, dois temas importantes: Um que diz respeito ao papel dos pais. Até que ponto pode se considerar ética a participação dos pais no desenvolvimento esportivo de seus filhos. Os pais estão conscientes e conversam com seus filhos a respeito das consequências positivas e negativas da prática esportiva? Os pais permitem a livre escolha da prática esportiva de seus filhos? As crescentes expectativas de trabalho no esporte, criadas por pais e filhos, que levam ao sonho da riqueza e do sucesso, são compatíveis com a realidade do mundo esportivo?

O outro tema é o das assim denominadas "peneiras", que frequentemente mandam de volta para casa centenas de jovens decepcionados e frustrados por não terem conseguido um "lugar ao sol", como a que

A distribuição das cotas de televisão na Série A 2018, com bolo de R\$ 1,3 bilhão



vimos recentemente na televisão, no caso específico do futebol, inclusive com a participação de renomados técnicos nacionais.

O esporte que inicialmente era apenas competição, usado para demonstrações de superioridade, agora é tratado como “esporte para todos”, o que abriu margem para grandes campanhas de valorização das práticas esportivas, reforçando muito o aumento da abrangência do renovado conceito esporte. A razão social do esporte, anteriormente atrofiada pelas próprias limitações do esporte de competição, cresceu muito em relevância, com isso passou a ser utilizado pelos canais de mídia (canais de televisão, jornais, revistas, rádio, internet) como meio de divulgação e comércio dos mais variados produtos.

### **A visão de esporte imposta pela mídia**

Atualmente, principalmente em países subdesenvolvidos, as pessoas não dispõem de grandes oportunidades para melhoria da qualidade de vida. Nesse ponto, o principal papel da mídia é mostrar para a sociedade o esporte como uma forma rápida, sem muito esforço e/ou prazerosa da tão sonhada oportunidade de melhoria sócio-econômica.

À medida que a mídia vai promovendo mais e mais a repetição deste pensamento, a sociedade vai aceitando e encarando-o como verdadeiro. “Para tanto, a indústria midiática contribui decisivamente, pela força do apelo imagético e por seu efeito multiplicador, para que estas interpretações se tornem ‘familiares’ e sejam incorporadas à cultura esportiva” (PIRES, 2005, p. 115).

Por sua vez, o Capitalismo impõe que as pessoas estejam sempre buscando a melhoria de sua situação financeira. Sendo assim, o papel da mídia é mostrar e idolatrar alguns pouquíssimos atletas que conseguem obter sucesso através do esporte e fazer com que estes passem a servir como modelos para outros milhões de pessoas que tentarão em vão este mesmo sucesso.

Analisando a afirmativa de Kenski (1995), a autora diz que “o atleta super star é valorizado comercialmente como espaço publicitário por onde podem ser veiculadas as mensagens dos patrocinadores. Divulga-se o campeão e, junto com ele uma imagem símbolo, valorizada socialmente, de saúde, força, poder, [dinheiro, fama], vitória e prestígio”.

Assim, a mídia, como aliada do Capitalismo, utiliza este atleta campeão como parâmetro de sucesso para a sociedade. As empresas o utilizam para fazer propaganda de seus produtos e aumentar suas vendas. Por sua vez, a população acaba procurando e comprando os produtos anunciados pelo atleta campeão. Não significa que isto não possa ou não deva de forma alguma ser feito, significa que o esporte não pode ser resumido a isso e utilizado apenas para esse fim, apenas com interesses econômicos.

Podemos perceber que atualmente na mídia há uma predominância quase total do “Esporte Rendimento” (ou “Esporte Espetáculo”) em detrimento do “Esporte Saúde e/ou Social”. Pouco se vê reportagens falando sobre os benefícios de determinado esporte para a saúde, ou, raramente se vê alguma reportagem falando sobre algum projeto social esportivo e mostrando os benefícios sociais do esporte, como inclusão, integração, socialização, fuga do mundo da criminalidade...

Quando algo parecido com isso aparece nos programas esportivos, é alguém que veio de origem humilde e que conseguiu se tornar um bom atleta, um campeão. Assim, fala-se de sua vida sofrida, dos obstáculos vencidos e de como obteve sucesso... Apenas do conto de fadas!

Nesse caso, a mídia afirma que qualquer pessoa pode ter sucesso através do esporte, inclusive as de origem mais humilde. Isso, sem dúvida, é pura ilusão. Um ou outro conseguem, no universo de milhões. As pessoas não têm chances iguais, principalmente as menos favorecidas economicamente. No entanto, outros inúmeros milhões de pessoas, principalmente estas de origem mais humilde, cultivarão e correrão atrás deste mesmo sonho irrealizável para ver se conseguem deixar a pobreza.

O espetáculo esportivo, que antes acontecia apenas para o deleite das arquibancadas, foi globalizado. A televisão multiplicou a plateia de milhares para criar a audiência e o mercado de milhões (...). A indústria do esporte cresceu e com ela a qualidade dos eventos e dos equipamentos esportivos. Os espetáculos esportivos estão cada vez mais elaborados, cada vez mais espetaculares e, ao mesmo tempo, mais ajustados ao formato exigido pela mídia. O esporte foi metamorfoseado definitivamente pelo dinheiro. Modificou-se tudo que foi necessário para seu novo formato, desde o ideal até as regras. Uma nova equação foi produzida: espetáculo esportivo mais mídia é igual a lucros milionários (PILATTI; VLASTUIN, 2004).

#### **Referências**

- ALONSO, F.R. Requisitando os fundamentos da ética. In: J.A.A. COIMBRA (Org.). *Fronteiras da Ética*. São Paulo: Senac, 2002. p. 75-119).
- <https://efdeportes.com/efd76/etica.htm>

• [www.efdeportes.com/efd123/ilusao-em-massa-o-papel-da-midia-no-esporte.htm](http://www.efdeportes.com/efd123/ilusao-em-massa-o-papel-da-midia-no-esporte.htm)