



Metodologia do Ensino do Basquetebol

Metodologia do Ensino do Basquetebol

Vania Hernandes de Souza

© 2018 por Editora e Distribuidora Educacional S.A.
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida ou transmitida de qualquer modo ou por qualquer outro meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer outro tipo de sistema de armazenamento e transmissão de informação, sem prévia autorização, por escrito, da Editora e Distribuidora Educacional S.A.

Presidente

Rodrigo Galindo

Vice-Presidente Acadêmico de Graduação e de Educação Básica

Mário Ghio Júnior

Conselho Acadêmico

Ana Lucia Jankovic Barduchi
Camila Cardoso Rotella
Danielly Nunes Andrade Noé
Grasiele Aparecida Lourenço
Isabel Cristina Chagas Barbin
Lidiane Cristina Vivaldini Olo
Thatiane Cristina dos Santos de Carvalho Ribeiro

Revisão Técnica

Dirceu Costa Junior

Editorial

Camila Cardoso Rotella (Diretora)
Lidiane Cristina Vivaldini Olo (Gerente)
Elmir Carvalho da Silva (Coordenador)
Leticia Bento Pieroni (Coordenadora)
Renata Jéssica Galdino (Coordenadora)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Souza, Vania Hernandes De
S729m Metodologia do ensino do basquetebol / Vania
Hernandes de Souza. – Londrina : Editora e Distribuidora
Educacional S.A., 2018.
224 p.

ISBN 978-85-522-0564-7

1. Basquetebol - Estudo e ensino. I. Título.

CDD 796.323

Thamiris Mantovani CRB-8/9491

2018
Editora e Distribuidora Educacional S.A.
Avenida Paris, 675 – Parque Residencial João Piza
CEP: 86041-100 – Londrina – PR
e-mail: editora.educacional@kroton.com.br
Homepage: <http://www.kroton.com.br/>

Sumário

Unidade 1 Introdução à história do basquetebol e aos seus fundamentos básicos _____	7
Seção 1.1 - Evolução histórico-crítica do basquetebol _____	9
Seção 1.2 - Qualificação do Repertório Motor _____	27
Seção 1.3 - Fundamentos específicos do basquetebol _____	40
Unidade 2 Princípios metodológicos no ensino do basquetebol e fundamentos técnicos e táticos defensivos utilizados no jogo _____	61
Seção 2.1 - Compreendendo os procedimentos metodológicos para diferentes faixas etárias e objetivos _____	63
Seção 2.2 - Posicionamentos e postura defensiva individual e coletiva no jogo do basquetebol _____	78
Seção 2.3 - Esquemas defensivos no basquetebol _____	95
Unidade 3 Fundamentos e esquemas táticos ofensivos de jogo no Basquetebol _____	111
Seção 3.1 - Organização tática ofensiva _____	113
Seção 3.2 - Contra-ataque e reposição de bola _____	129
Seção 3.3 - Movimentações específicas das posições _____	146
Unidade 4 Aspectos psicológicos voltados ao ensino do basquetebol e arbitragem do basquetebol _____	161
Seção 4.1 - A psicologia do esporte nos processos de iniciação e formação esportiva no basquetebol _____	163
Seção 4.2 - Aprendizagem da elaboração e da leitura técnica do scout de jogo de basquetebol _____	181
Seção 4.3 - Regras do basquetebol e arbitragem _____	196

Palavras do autor

Queridos alunos, dediquei 23 anos da minha vida ao basquetebol, foram anos maravilhosos, repletos de aprendizagens, alegrias, vitórias e derrotas. Estive na conquista dos jogos Pan-Americanos em Cuba em 1991 e participei dos Jogos Olímpicos de Barcelona em 1992, a primeira vez na história que o basquetebol feminino brasileiro participou de uma Olimpíada.

Sou muito grata a tudo que o basquetebol ofereceu à minha vida e, por isso, muito me alegra, como professora/educadora e técnica, escrever este livro sobre a metodologia do ensino do basquetebol para vocês, alunos. Espero que nesta jornada que faremos juntos eu possa auxiliar a vocês, também futuros professores, educadores, técnicos ou amantes do basquetebol, a conhecer esse esporte emocionante e repleto de possibilidades educativas, seja na educação formal ou não formal.

Na primeira unidade voltaremos no tempo para conhecer a origem e a evolução do basquetebol no Brasil e no mundo, as características da modalidade, com seus fundamentos básicos e a importância do controle do corpo para a sequência da aprendizagem dos fundamentos básicos do basquetebol. Também dialogaremos sobre o histórico do basquetebol em cadeiras de roda, os tipos de comprometimento físico e motor e a especificidade do equipamento utilizado pelos atletas cadeirantes.

Já, na segunda unidade, apresentaremos as metodologias de ensino utilizadas no processo de ensino-aprendizagem, a postura defensiva individual e coletiva, bem como os esquemas defensivos. É uma unidade muito importante para você analisar cada metodologia e saber qual ou quais irá utilizar no seu trabalho com crianças e jovens. Igualmente, conhecerá os esquemas defensivos e a importância de treinar a postura defensiva individual para o sucesso da defesa coletiva.

Na terceira unidade nós vamos para o ataque, começando com o posicionamento, por posição, dos jogadores em quadra e os esquemas táticos ofensivos. Na sequência, trabalharemos com o

contra-ataque e reposição de bola, para, então, finalizarmos a unidade apresentando exercícios específicos de pivô, lateral e armador.

E, finalmente, na quarta unidade, falaremos sobre o papel da psicologia do esporte nos processos de iniciação e formação esportiva, a elaboração e a leitura técnica do scout de jogo, e encerraremos com as regras oficiais que regem a modalidade e a arbitragem.

Para auxiliar no entendimento de cada unidade, traremos dicas, curiosidades e exercícios que aprofundarão o seu conhecimento sobre o ensino e a prática do basquetebol.

Conto com vocês nessa jornada.

Bons estudos!

Introdução à história do basquetebol e aos seus fundamentos básicos

Convite ao estudo

Olá! Nesta unidade de ensino iremos falar sobre a evolução histórico-crítica do basquetebol, incluindo o basquetebol de cadeira de rodas, a qualificação do repertório motor e finalizaremos com os fundamentos específicos do basquetebol.

Iniciaremos a nossa jornada no século XIX, no inverno de Massachusetts, Estados Unidos, e percorreremos nessa trajetória até o século XXI, na qual apontaremos aspectos importantes da história do basquetebol, curiosidades, fatos e momentos que marcaram a sua evolução e continuaremos dialogando sobre as questões pertinentes ao basquetebol de cadeira de rodas, os tipos de comprometimento físico e motor e as especificidades dos equipamentos utilizados no jogo, visto a sua importância no contexto esportivo atual como fator de inclusão.

E, por último, mas não menos importante do que todo o conteúdo desta unidade, você irá conhecer as características da modalidade, ou seja, um esporte coletivo e de invasão, e a necessidade de se trabalhar exercícios básicos de controle de corpo para dar base no treinamento dos fundamentos específicos do basquetebol, que também mostraremos nessa unidade.

Entendemos que compreender esses aspectos dará a você elementos de estudo para seguir com o aprendizado sobre o basquetebol, bem como melhor entendimento sobre a importância de se trabalhar o conteúdo dessa unidade no processo ensino-aprendizagem de seus futuros alunos.

Diante disso, apresentaremos uma situação-problema muito próxima da realidade profissional que você, muito

provavelmente, encontrará quando professor de educação física ou técnico esportivo.

Os alunos aguardavam ansiosos ao início da aula na expectativa de que todos iriam para a quadra de esportes bater uma bola, afinal, o bimestre iniciaria com aulas de basquetebol.

Entretanto, assim que o professor iniciou a aula, explicou a importância de conhecer a história, do basquetebol desde a sua origem e a evolução no Brasil e no mundo, os fatos marcantes, os ídolos que se tornaram referência mundial da modalidade, a famosa e almejada Liga Norte Americana de Basquete, a NBA, e finalizou dando ênfase ao basquetebol de cadeira de rodas.

Após ouvir atentamente as suas explicações quanto ao conteúdo aplicado, os alunos foram divididos em três grupos para a realização de uma roda de conversa. A ideia era que cada grupo pontuasse o que mais chamou a atenção sobre os conteúdos da aula e deveriam pontuar a(s) semelhança(s) entre o jogo de basquete e o jogo de cadeira de rodas.

Contudo, apesar de conhecerem a história do basquetebol, os alunos não mencionaram a coletividade existente no jogo de basquetebol, considerada como um dos motivos pertinentes à sua invenção, tampouco conheciam o basquetebol em cadeira de rodas.

Diante da situação exposta, você consegue imaginar qual o entendimento que os alunos possuem sobre a modalidade ou como despertar neles a curiosidade sobre o jogo de cadeira de rodas com todos os seus elementos educacionais?

Bons estudos!

Seção 1.1

Evolução histórico-crítica do basquetebol

Diálogo aberto

O professor realizou uma aula para analisar o conhecimento prévio dos alunos sobre a história do basquetebol, não apenas pertinente à sua origem e evolução, mas também quanto à existência do basquetebol em cadeiras de rodas e a coletividade necessária para se alcançar um objetivo comum.

Diante do exposto, você poderia explicar por que o professor realizou essa aula, ou qual a importância de trabalhar a coletividade e apresentar o jogo de basquetebol de cadeira de rodas?

Não pode faltar

1. A história do basquetebol

Quando falamos da invenção do basquetebol, imediatamente, lembramo-nos de James Naismith, no entanto, apesar de não existirem relatos que Naismith teve como inspiração o “Jogo de Pelota”, ressaltamos que esse jogo, que lembra o basquetebol, é considerado como uma das competições mais antigas do mundo.

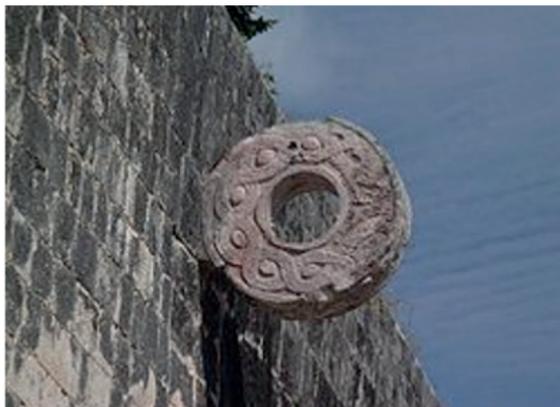
A sua origem, datada em 1.400 a.C., foi descoberta por arqueólogos que, por meio de bolas de látex, pinturas, roupas e outros artefatos, reporta-se às civilizações olmecas, maias, astecas, entre outras, que viveram na Mesoamérica pré-colombiana, do México até a Costa Rica

Coe (1993), professor de antropologia da Universidade de Yale (EUA) e pesquisador da cultura maia, alicerça as suas investigações nas pinturas e esculturas das ruínas mexicanas de Yaxchilan, El Tajín e Chichén Itzá para afirmar que o capitão da equipe perdedora era sacrificado, dando, assim, uma conotação ritualística e religiosa ao jogo.

Quanto ao jogo, as equipes podiam ser formadas por 1 a 7 jogadores, que tentavam acertar uma bola pesada feita de látex,

com 10 cm de diâmetro em um buraco de 20 cm de diâmetro. As regras variavam de acordo com a civilização, período e local. Mas o curioso é que os jogadores não usavam as mãos para arremessar a bola na cesta, mas as nádegas, antebraço, costas e ombros. Ainda, sobre essa cultura, a história contada pelo site oficial da NBA¹, por Bran Faurschou, aponta que não era com a bola de borracha que eles jogavam, mas sim com a cabeça decapitada dos inimigos mortos.

Figura 1.1 | Anel de pedra, cesta do jogo do campo de Chichén Itza.



Fonte: <<https://goo.gl/VDGwQi>>. Acesso em: 25 ago. 2017.*

A história oficial

A história oficial, descrita no site da Confederação Brasileira de Basquetebol (CBB)², começa no longo e rigoroso inverno de Massachusetts – capital de Boston, região da Nova Inglaterra nos EUA – precisamente em 1891 no colégio internacional da Associação Cristã de Moços (ACM), Springfield College.

As baixas temperaturas, entre -35 °C e 8 °C, impediam a prática de esportes ao ar livre, e, como uma das únicas opções de esportes praticado dentro do ginásio era a entediante e desmotivadora aula de ginástica, os alunos ficavam sem opção de atividade esportiva.

Assim, o diretor da Springfield College (ACM), Luther Halsey Gullick, pediu ao professor James Naismith, um canadense de 30 anos de

¹A NBA - *National Basketball Association* (Associação Nacional de Basquetebol) é a liga profissional de basquetebol dos Estados Unidos e Canadá. Maiores informações podem ser encontradas no site oficial. Disponível em: <<http://www.nba.com>>. Acesso em: 5 out. 2017.

²A Confederação Brasileira de Basquetebol é o órgão que rege a modalidade no Brasil e é filiada ao Comitê Olímpico Brasileiro (COB) e à Federação Internacional de Basquetebol (FIBA). Maiores informações podem ser encontradas no site oficial. Disponível em: <<http://www.cbb.com.br>>. Acesso em: 8 out. 2017.

idade, que criasse um jogo que pudesse ser realizado tanto no verão como no inverno e que não fosse violento.

Preocupado em atender ao pedido do diretor, Naismith procurou ajuda dos professores de educação física da região, mas não encontrou sugestões que atendessem ao objetivo proposto. Certo de não desistir da incumbência que lhe foi dada, e mergulhado em suas reflexões, quanto a como poderia ser esse jogo, começou a atirar bolinhas de papel em um cesto e teve a ideia de um alvo fixo, com certo grau de dificuldade, jogado com uma bola diferente da utilizada no futebol americano, ou seja, maior e que quicasse de forma regular. Igualmente, pensou em um jogo que fugisse da agressividade pertinente ao futebol americano, que não fosse jogado com os pés para evitar os choques, mas que tivesse o mesmo senso coletivo desse esporte.

Assim, determinou que deveria ser jogado com as mãos e que não seria permitido reter a bola por muito tempo ou quicá-la com os punhos fechados, tudo para evitar socos acidentais nos confrontos ou disputas.

Definidos os formatos iniciais do jogo, Naismith se preocupou em como a bola atingiria o alvo. Lembre-se que o professor queria estabelecer um certo grau de dificuldade nessa tarefa? Pois bem, foi isso que ele fez; colocou o alvo a 3,5 m de altura para impedir os defensores de alcançar a bola e diferenciar o jogo do modelo do hóquei e do futebol, cujos alvos eram fixados no chão.



Refleta

Vamos enfatizar que a preocupação inicial de Naismith foi a de evitar a violência nas disputas e favorecer o espírito coletivo. Esses dois fatores irão contribuir na forma do aluno entender e aprender a jogar o basquetebol.

O passo seguinte foi definir como seria esse alvo e como seria fixado, foi quando o professor procurou o zelador do prédio e perguntou se ele tinha duas caixas quadradas com 8 polegadas (45,72 cm) e conseguiu dois cestos de pêssegos, que foram pregados em duas pilastras uma em cada lado do ginásio.

Naismith imaginou que a altura fosse de 3,0 m, mas ao medir constatou que havia 3,05 m, altura essa que perdura até hoje e é considerada a oficial.

O primeiro jogo e as primeiras regras

Rapidamente 13 regras foram criadas e fixadas no quadro de aviso do ginásio, em seguida, comunicou a novidade aos alunos, explicou o jogo e organizou as equipes. Dos 18 alunos da aula, os capitães Eugene Libby e Duncan Patton foram escolhidos para selecionar os companheiros e o lado da quadra, iniciando o jogo com 9 alunos para cada equipe. Assim, a bola foi jogada ao alto, ocorreu a disputa e o primeiro jogo de basquetebol da história.

Figura 1.2 | Ginásio Armony Hill, local da primeira partida



Fonte: <<https://goo.gl/VDGwQi>>. Acesso em: 25 ago. 2017.*

No entanto, o professor Naismith percebeu que ocorreu muita violência e que, a todo momento, alguém tinha de subir na escada e retirar a bola de dentro do cesto, assim, a base foi cortada e a bola pode cair no chão cada vez que uma cesta era convertida.

Inicialmente, foram criadas 5 regras básicas, as primeiras abaixo descritas. No entanto, elas não foram suficientes para controlar o jogo, e mais 8 regras foram adicionadas às cinco primeiras, totalizando 13 regras. As regras abaixo descritas foram retiradas na íntegra do site oficial da Confederação Brasileira de Basquetebol.

1. A bola pode ser arremessada em qualquer direção com uma ou com ambas as mãos;
2. A bola pode ser tapeada para qualquer direção com uma ou com ambas as mãos (nunca usando os punhos);
3. Um jogador não pode correr com a bola. O jogador deve arremessá-la do ponto onde pegá-la. Exceção será feita ao jogador que receba a bola quando estiver correndo a uma boa velocidade;

4. A bola deve ser segura nas mãos ou entre as mãos. Os braços ou corpo não podem ser usados para tal propósito;
5. Não será permitido sob hipótese alguma puxar, empurrar, segurar ou derrubar um adversário. A primeira infração desta regra contará como uma falta, a segunda desqualificará o jogador até que nova cesta seja convertida e, se houver intenção evidente de machucar o jogador pelo resto do jogo, não será permitida a substituição do infrator.
6. Uma falta consiste em bater na bola com o punho ou numa violação das regras 3, 4 e 5.
7. Se um dos lados fizer três faltas consecutivas, será marcado um ponto a mais para o adversário (consecutivo significa sem que o adversário faça falta neste intervalo entre faltas).
8. Um ponto é marcado quando a bola é arremessada ou tapeada para dentro da cesta e lá permanece, não sendo permitido que nenhum defensor toque na cesta. Se a bola estiver na borda e um adversário move a cesta, o ponto será marcado para o lado que arremessou.
9. Quando a bola sai da quadra, deve ser jogada de volta à quadra pelo jogador que primeiro a tocou. Em caso de disputa, o fiscal deve jogá-la diretamente de volta à quadra. O arremesso da bola de volta à quadra é permitido do tempo máximo de 5 segundos. Se demorar mais do que isto, a bola passará para o adversário. Se algum dos lados insistir em retardar o jogo, o fiscal poderá marcar uma falta contra ele.
10. O fiscal deve ser o juiz dos jogadores e deverá observar as faltas e avisar ao árbitro quando três faltas consecutivas forem marcadas. Ele deve ter o poder de desqualificar jogadores, de acordo com a regra 5.
11. O árbitro deve ser o juiz da bola e deve decidir quando a bola está em jogo, a que lado pertence sua posse e deve controlar o tempo. Deve decidir quando um ponto foi marcado e controlar os pontos já marcados, além dos poderes normalmente utilizados por um árbitro.
12. O tempo de jogo deve ser de dois meio-tempos de 15 minutos cada, com 5 minutos de descanso entre eles.

13. A equipe que marcar mais pontos dentro deste tempo será declarada vencedora. Em caso de empate, o jogo pode, mediante acordo entre os capitães, ser continuado até que outro ponto seja marcado (CBB, 2017).

Figura 1.3 | Primeiro livro de regras.



Fonte: < <https://goo.gl/xZhckw>>. Acesso em: 25 ago. 2017



Pesquise mais

A história do basquetebol, tanto a versão chamada Jogo de Pelotas como a oficial, contém curiosidades que auxiliarão em um melhor entendimento sobre a sua origem e podem ser encontradas em:

FREITAS, A.; SILVA, A. V. **O que é Basquete** - Histórias, Regras, Curiosidades. Rio de Janeiro: Casa da Palavra, 2006.

MUSSARA, F. **Basquete maia**. Disponível em: <<http://www.revistaplaneta.com.br/basquete-maia/>>. Acesso em: 24 ago. 2017.

1. O basquete no Brasil

O Brasil conheceu o basquetebol por meio do americano Augusto Shaw, que teve o primeiro contato com a modalidade em 1892 na Universidade de Yale, onde se graduou em bacharel em artes. Em 1894, foi convidado para lecionar no Mackenzie College, em São Paulo, e trouxe junto consigo uma bola de basquetebol, com o intuito de inserir a modalidade no Brasil.

Entretanto, ele teve que esperar, pois o novo esporte foi apresentado primeiramente para as mulheres e aprovado de imediato. Já, entre os

homens isso não aconteceu porque havia um forte machismo na época, e o futebol, recém trazido por Charles Miller no mesmo ano, se tornou preferência entre os homens.

Augusto Shaw então assumiu a difícil tarefa de convencer os seus alunos que o basquetebol podia ser praticado entre os homens e não era um jogo exclusivo para as mulheres. Assim, em 1896, conseguiu formar a primeira equipe do Mackenzie e, a partir de então, viu o basquete se propagar no Brasil.

Curiosidades

- Lew Allen, em 1892, criou a primeira cesta de basquetebol e as tabelas foram oficializadas em 1895.
- O primeiro jogo de basquetebol masculino foi realizado em 20 de janeiro de 1892, com 9 jogadores em cada equipe e com uma bola de futebol. Apenas em 1894 a empresa Chicope Falls fabricou a primeira bola de basquetebol.
- O basquetebol feminino apareceu pela primeira vez em 1892, com as regras criadas por Naismith adaptadas pela professora de educação física Senda Berenson. Já o primeiro jogo oficial ocorreu em 4 de abril de 1896.
- Nas Olimpíadas de Berlim, em 1936, o basquete se tornou esporte olímpico e coube ao professor Naismith a honra de lançar a bola ao alto no início da primeira partida.
- A primeira participação do basquetebol brasileiro feminino em jogos olímpicos ocorreu nas Olimpíadas de Barcelona, em 1992, e a do basquetebol masculino em 1936, em Berlim. O basquetebol masculino somou 15 edições olímpicas e conquistou 3 medalhas de bronze, já o basquetebol feminino, nas sete edições que participou, conquistou uma medalha de prata e uma de bronze.
- Oscar é o maior pontuador dos Jogos Olímpicos, com 1.093 pontos e mundial, anotando 49.703 pontos ao longo da sua carreira.
- Hortência, Oscar, Ubiratan e o técnico Togo Renan Soares, conhecido como Kanela, integram o *Hall da Fama Naismith Memorial*.
- Na liga norte americana de basquetebol, a NBA (*National Basketball Association*), Kareem Abdul-Jabaar foi o jogador que

somou maior número de pontos em 1560 jogos disputados (38.387), e, para evitar o bloqueio, desenvolveu um arremesso à cesta chamado sky hook ("gancho do céu").

- Outro jogador da NBA considerado o melhor jogador do mundo, Wilt Chamberlain, anotou 100 pontos em um único jogo.



Assimile

O jogo de basquetebol, apesar de ter muito contato físico, foi criado com o objetivo de evitar a agressividade. Assim, desde as primeiras regras é possível identificar que elas foram criadas para impedir que tal agressividade acontecesse durante as partidas. Você observará que as mesmas regras e objetivos ocorrem no jogo de basquetebol de cadeiras de rodas. "Jogo limpo e na bola".

2. História do basquetebol em cadeira de rodas no mundo e no Brasil

As regras abaixo foram extraídas do site da Confederação Brasileira de Basquetebol em Cadeira de Rodas (CBCC, 2012).

A história do basquetebol em cadeiras de rodas começa ao término da Segunda Guerra Mundial, em 1945, quando os soldados americanos feridos retornaram para as suas casas com sequelas físicas e psicológicas e necessitavam de tratamento e reabilitação. Assim, de acordo com Araújo (1998), na tentativa de minimizar o sofrimento desses soldados, bem como oferecer uma resposta à população, o governo se viu obrigado a inseri-los na sociedade de forma útil.

Para tanto, centros de reabilitação foram construídos, e, entre os programas criados em vários desses centros, percebeu-se que a prática esportiva poderia ser uma importante ferramenta na reabilitação dos que retornaram com deficiências físicas.

Conta a história, que o doutor alemão Ludwig Guttmann criou, em 1945, no Hospital Stoke Mandeville, o primeiro programa esportivo em cadeira de rodas. Ludwig Guttmann tinha como objetivo minimizar o tédio, maximizar a autoestima e fortalecer os membros superiores para que os soldados pudessem retornar à vida social melhor preparados.

O programa criado surtiu efeito, pois, em 1960, em conjunto com o comitê olímpico italiano, foi criado o primeiro evento, o IX Jogos de Stoke Mandeville, posteriormente, chamado de Olimpíadas para Paraplégicos ou Paralympics, para atletas com deficiência física. Desde então, o basquetebol participou em todas as edições dos jogos paraolímpicos.

O site da Confederação Brasileira de Basquetebol de Cadeira de Rodas (CBBC) esclarece que, no Brasil, a modalidade começou a ser praticada em 1958 e foi trazida por Sérgio del Grande e Robson Sampaio. Igualmente, é uma das poucas que esteve presente em todas as edições dos Jogos Paralímpicos, sendo em Tel Aviv, 1968, a primeira participação feminina paralímpica a ser praticada no Brasil em 1958.

Tipos de comprometimento motor e equipamentos

Conforme dados do Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB), a classificação dos atletas é realizada de acordo de acordo com comprometimento físico-motor e segue uma escala de 1, 2, 3, 4 e 4,5. Para os casos limitrofes, ou seja, que apresentam qualidades de mais de uma classe distinta, criou-se classes intermediárias, 1,5, 2,5 e 3,5. Assim, quanto maior a deficiência, menor a classe, e esta não pode ultrapassar 14, tornando o jogo de cadeira de rodas bem liberal.

Figura 1.4 | Cadeira de roda utilizada no jogo.



Fonte: <<http://www.cbcc.org.br/saibamais/normas>>. Acesso em: 25 ago. 2017.

Esses critérios foram adotados porque pessoas com diferentes tipos de deficiência física, dentre elas, sequelas de poliomielite e amputações, começaram a praticar o basquetebol e, para

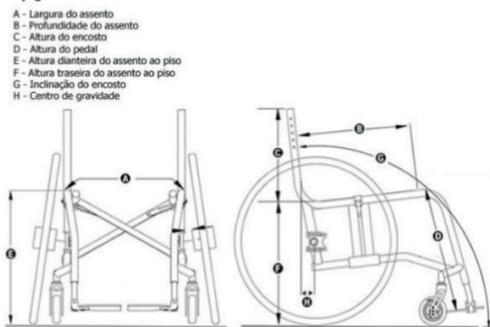
garantir a inclusão desses atletas, basta apenas não ultrapassar a pontuação permitida.

Em 1955, o então presidente da *National Wheelchair Basketball Association* (NWBA) Tim Nugent, com o objetivo de garantir o acesso de todos que quisessem jogar o basquetebol, formulou *A Filosofia de Normalização de Nugent*, que futuramente se tornaria uma regra. Strohkendl (1996) esclarece que essa regra permite que toda pessoa com comprometimento nos membros inferiores do corpo, que impeça a prática do basquetebol convencional, é tida como elegível para jogar basquetebol em cadeira de roda.

Quanto aos equipamentos, as cadeiras são padronizadas para permitir a competitividade, sendo obrigatório obedecer ao diâmetro máximo dos pneus e à altura máxima do assento e do apoio para os pés em relação ao chão.

Se o jogador optar por usar uma almofada no assento, ela não poderá ter mais de 10 cm de espessura, exceto nas classes de menor comprometimento, 3.5, 4.0 e 4.5, cuja espessura máxima é de 5 cm. Também é permitido o uso de faixas para prender as pernas juntas ou o atleta junto à cadeira.

Figura 1.5 | Especificidades dos equipamentos utilizados no jogo



Fonte: <<http://www.cbcb.org.br/saibamais/normas>>. Acesso em: 25 ago. 2017.

Semelhanças entre o basquete em cadeira de rodas e o tradicional

- A altura da cesta (3,05 m) e o peso da bola (623 g) e circunferência (74,9 cm) são as mesmas medidas oficiais do basquetebol convencional.

- Uma partida é disputada com 5 jogadores para cada equipe e em 4 períodos de 10 minutos.
 - O jogo começa com a bola ao alto, no círculo central, e cada vez que a bola é considerada presa, ou seja, dois atletas seguram a bola sem que ganhe o controle dela o processo de posse de bola é alternada, não havendo mais a necessidade de bola ao alto.
 - A cada dois toques na cadeira de rodas, o jogador deve quicar, passar ou arremessar a bola.
 - Ao cometer a quinta falta o jogador é eliminado.
 - Jogar a bola propositalmente em outro atleta faz a sua equipe perder a sua posse.
 - Empurrar a bola deliberadamente com a cadeira de rodas, chutar ou bloqueá-la com qualquer parte da perna ou dar um soco com o punho cerrado é uma violação. Mas, se a bola tocar acidentalmente a cadeira de rodas ou qualquer parte do membro inferior não é uma violação.
 - Marcado de perto, o cadeirante não pode ficar mais de cinco segundos segurando a bola.
 - Uma equipe deve sair da sua quadra de defesa em até oito segundos. No tradicional, são sete. Na posse da bola, outra diferença: são 30 segundos no basquete em cadeira de rodas, contra 24 no olímpico.
 - Toda conduta antidesportiva é marcada uma falta técnica. No caso do basquetebol de cadeiras de rodas, isso acontece quando o jogador levanta da cadeira, retira os pés do apoio ou usa os membros inferiores para obter vantagem.

As regras acima foram extraídas do site da Confederação Brasileira de Basquetebol em Cadeira de Rodas (CBBC, 2012).

Figura 1.6 | James Naismith pensando em como a bola atingiria o alvo



Fonte: <<https://goo.gl/ITg5jp>>. Acesso em: 25 ago. 2017



Exemplificando

Observe na contextualização do basquetebol em cadeira de rodas que foi por meio da prática esportiva que a inclusão social, o desenvolvimento da autoestima e o bem-estar psicológico são trabalhados.

1. O espírito coletivo no basquetebol

A ideia de James Naismith de criar um jogo cuja coletividade era uma das características, deve ser enfatizada em todos os processos de aprendizagem do basquetebol. A sua preocupação em relação a isso, pode ser hoje explicada e justificada aos alunos para que estes reflitam e assimilem sobre a importância de cada jogador desempenhar bem o seu papel dentro da equipe, não importando quem faz mais pontos.

Sabemos que a cultura do quem faz mais pontos ser considerado o melhor jogador de fato existe; o “cestinha” é sempre o mais lembrado e aclamado. Entretanto, o jogador de basquetebol norte americano Michael Jordã, que mesmo acumulando em *playoffs* 5.987 pontos ao longo da sua carreira, nunca deixou de valorizar os demais jogadores da sua equipe e o jogo coletivo.

Segundo Jordã (2009) a equipe começou a ganhar os campeonatos devido ao entendimento de cada um dos 12 jogadores quanto ao papel que desempenhavam na equipe, e acrescenta:

E foi por isso que conseguimos derrotar equipes mais talentosas. Existiam muitos times que, apesar de contar com grandes jogadores, nunca chegam a conquistar títulos. Na maior parte do tempo, esses atletas não se mostram dispostos a se sacrificar pelo interesse geral do grupo. A ironia da situação está em que, no fim, a relutância desses jogadores em se sacrificar pelo bem coletivo só dificulta ainda mais a conquista de suas metas individuais” (JORDAN, 2009, p. 55).



Com a finalidade de compreender o papel da coletividade ou os benefícios do espírito coletivo, é importante enfatizar que a coletividade reforça a cooperação e a socialização, bem como a adaptação ao meio. Igualmente, Gonzales e Pedroso (2012) destacam que valores necessários para a convivência em sociedade, tais como a tolerância, o respeito e a inclusão estão presentes na prática esportiva coletiva.

Sem medo de errar

Após dialogarmos sobre a história do basquetebol, o basquetebol em cadeira de rodas e o espírito coletivo existente nessas duas modalidades, retornaremos à sala de aula, na qual os alunos, em uma roda de conversa, debateram sobre vários aspectos apresentados nas temáticas acima, mas não mencionaram o espírito coletivo ou tiveram curiosidade de saber sobre o basquetebol em cadeira de rodas.

A roda de conversa é considerada uma estratégia para investigar o conhecimento prévio dos alunos, assim, de acordo com as informações adquiridas, o professor identificou que deveria trabalhar os aspectos não mencionados, dada a sua importância para a prática do basquetebol.

Nesse sentido, tanto no jogo convencional como no jogo em cadeira de rodas, deveria desenvolver a percepção dos alunos de que a coletividade é primordial para o sucesso de uma equipe, favorecendo a integração, a inclusão, a cooperação e inculcando valores que nortearão comportamentos e condutas em sociedade.

Considerando a diversidade do grupo que podemos encontrar nas aulas de educação física, escolinhas esportivas, clubes ou demais

contextos de prática, como atuar junto a esse público, elaborando um planejamento que considerasse tal diversidade?

ATENÇÃO: Aluno, para facilitar a resolução dessa situação-problema, será necessário que você se atente às colocações iniciais de James Naismith quanto a como deveria ser o jogo, bem como as apresentadas na história do basquetebol em cadeira de rodas.

Analisando os dois posicionamentos e objetivos, percebe-se que as possibilidades inclusivas, cooperativas e valores, são advindas da coletividade. Assim sendo, você pode conduzir as suas aulas ou seus treinamentos dialogando e posicionando-se no sentido de promover atividades que despertem a necessidade de auxílio do outro, pois é exatamente assim que o basquetebol é jogado. A forma como você atuará junto aos alunos da educação física inclui possibilidades de jogos com similaridades do jogo de basquetebol em cadeira de rodas, ou seja, os alunos podem jogar sentados em cadeiras distribuídas pela quadra ou sentados no chão, o importante é que, para alcançar a cesta, passes deverão ser realizados e para tanto, um precisa do outro.

Lembre-se, você provavelmente encontrará cadeirantes em suas aulas e com esse tipo de atividade, estará promovendo a inclusão.

Agora é com você.

Avançando na prática

Promovendo o jogo coletivo

Descrição da situação-problema

Em um grupo de estudo realizado na faculdade de Educação Física de uma cidade do interior do estado de São Paulo sobre o ensino do basquetebol nos contextos formal e não formal, os alunos do curso de bacharelado de Educação Física debateram sobre a atual situação que o basquetebol brasileiro enfrenta e como isso reflete nesses contextos.

A atual situação do basquetebol brasileiro é vergonhosa e apresenta problemas em todos os segmentos, refletindo diretamente nos resultados. Exemplo disso foi a pífia participação do basquetebol

feminino nas Olimpíadas Rio 2016, caindo na fase de classificação com cinco derrotas em cinco jogos e atuando também de forma vexaminosa na Copa América – 2017 – culminando com a não classificação para o mundial em 2018. Para o masculino não foi diferente, também caiu na fase classificatória nas Olimpíadas Rio 2016 e, na Copa América 2017 não se classificou para os jogos Pan-Americanos de 2019, em Lima.

Vários apontamentos foram realizados como justificativa para a atual situação, dentre eles, foi o de que um dos problemas ocorre na forma como os professores ou técnicos abordam a modalidade e iniciam o ensinamento nos contextos formal e não formal, ocasionando o jogo individual, o jogo “espetáculo” e o desinteresse no jogo coletivo.

Diante disso, foi solicitado que os alunos apresentassem para o próximo encontro alternativas de como a coletividade pode contribuir para mudanças na forma de ensinar o basquetebol e na atuação dos atletas no contexto não formal.

Resolução da situação-problema

A importância em promover mudanças para que os iniciantes ou jogadores entendam a relação entre a coletividade e o resultado final está intimamente ligada à concepção dada para o termo “coletividade” por quem trabalha com o basquetebol.

Tanto na fase de aprendizado como na de alta performance no esporte coletivo é relevante que o iniciante entenda e assimile que, para atingir os objetivos estabelecidos, é necessária uma ação conjunta dos participantes.

Na prática, os exercícios de jogadas combinadas são excelentes ferramentas. Exemplo disso, é a chamada “ponte área”, quando o jogador recebe a bola em suspensão e finaliza a jogada, concluindo os pontos. Atletas iniciantes, ou até mesmo aqueles já jogam, adoram ver as suas jogadas mágicas e repletas de criatividade serem ovacionadas.

A partir desse exemplo, outras formas de ações devem ser criadas e enaltecidas. Isso é a postura do professor ou técnico.

Faça valer a pena

1. De acordo com a história oficial, descrita no site da Confederação Brasileira de Basquetebol (CBB), Naismith se preocupou em como a bola atingiria o alvo. O passo seguinte foi definir como seria esse alvo e como seria fixado, foi aí que o professor procurou o zelador do prédio e perguntou se ele tinha duas caixas quadradas com 8 polegadas (45,72 cm) e conseguiu dois cestos de pêssegos, que foram pregados em duas pilastras, uma em cada lado do ginásio. Naismith imaginou que a altura fosse de 3,0 m, mas ao medir constatou que havia 3,05 m, altura esta que perdura até hoje e é considerada a oficial. Rapidamente, 13 regras foram criadas e fixadas no quadro de aviso do ginásio, em seguida, comunicou a novidade aos alunos, explicou o jogo e organizou as equipes.

Com base no capítulo estudado sobre a História do Basquetebol, o primeiro jogo e as primeiras regras simplificadas no texto acima, aponte a alternativa correta quanto a:

Quantidade de jogadores que iniciaram o jogo em cada equipe.

Números iniciais de regras criadas.

Primeira percepção do professor Naismith quanto ao jogo.

a) Iniciaram o primeiro jogo 5 jogadores de cada lado, para que o jogo ocorresse, 13 regras foram estabelecidas, e, como análise final desse jogo, Naismith identificou número excessivo de jogadores e dificuldade para retirar a bola do cesto cada vez que a bola caísse dentro.

b) Iniciaram o primeiro jogo 9 jogadores de cada lado, para que o jogo ocorresse, 13 regras foram estabelecidas, e, como análise final desse jogo, Naismith identificou violência excessiva e a dificuldade para retirar a bola do jogo cada vez que a bola caísse dentro.

c) Iniciaram o primeiro jogo 13 jogadores de cada lado, para que o jogo ocorresse, 9 regras foram estabelecidas, e, como análise final desse jogo, Naismith identificou violência excessiva, dificuldade na condução da cesta e identificação das equipes.

d) Iniciaram o primeiro jogo 5 jogadores de cada lado, para que o jogo ocorresse, 10 regras foram estabelecidas, e, como análise final desse jogo, Naismith identificou dificuldade na condução da cesta e a identificação das equipes.

e) Iniciaram o primeiro jogo os 2 capitães, 1 para cada lado, para que o jogo ocorresse, 10 regras foram estabelecidas, e, como análise final desse jogo, Naismith identificou dificuldade para retirar a bola da cesta cada vez que a bola caísse dentro.

2. Conta a história que o Doutor alemão Ludwig Guttmann criou, em 1945, no Hospital Stoke Mandeville, o primeiro programa esportivo em cadeira de

rodas. Ludwig Guttmann tinha como objetivo minimizar o tédio, maximizar a autoestima e fortalecer os membros superiores para que os soldados pudessem retornar à vida social melhor preparados. O programa criado surtiu efeito, pois, em 1960, em conjunto com o comitê olímpico italiano, foi criado o primeiro evento, o IX Jogos de Stoke Mandeville, posteriormente chamado de Olimpíadas para Paraplégicos ou Paralympics, para atletas com deficiência física.

Entretanto, critérios foram adotados para que pessoas com diferentes tipos de deficiência física, dentre elas, sequelas de poliomielite e amputações, pudessem praticar o basquetebol, garantindo, portanto, a inclusão desses atletas, bastando apenas não ultrapassar a pontuação permitida, ou seja, 14 pontos.

Complete as lacunas com os esclarecimentos da CBCC sobre a participação dos atletas em competições no basquetebol em cadeira de rodas.

Conforme dados do Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB), a _____ dos atletas é realizada de acordo com o _____ físico-motor e segue uma _____ de 1, 2, 3, 4 e 4,5. Para os casos limitrofes, ou seja, que apresentam _____ de mais de uma _____ distinta, criou-se classes intermediárias, 1,5, 2,5 e 3,5. Assim, quanto a maior a _____, menor a classe e esta não pode ultrapassar 14, tornando o jogo de cadeira de rodas bem liberal, na qual todos têm chance de participar, basta apenas não ultrapassar a _____ permitida.

- a) Classificação; comprometimento; escala; qualidades; classe; deficiência; pontuação.
- b) Especificação; comprometimento; escala; qualidades; classe; deficiência; pontuação.
- c) Especificação; comprometimento; escala; qualidades; classe; incapacidade; pontos.
- d) Pontuação; envolvimento; proporção; tipos; incapacidade; impossibilidade; média.
- e) Classificação; compromisso; equivalência; alternativas; classe; deficiência; contagem.

3. O espírito coletivo no basquetebol.

Sabemos que a cultura do jogador que faz mais pontos ser considerado o melhor jogador de fato existe; o "cestinha" é sempre o mais lembrado e aclamado. Entretanto, o jogador de basquetebol norte americano Michael Jordan, que mesmo acumulando em playoffs 5.987 pontos ao longo da sua

carreira, nunca deixou de valorizar os demais jogadores da sua equipe e o jogo coletivo.

Segundo Jordan (2009) a equipe começou a ganhar os campeonatos devido ao entendimento de cada um dos 12 jogadores quanto ao papel que desempenhavam na equipe

De acordo com Gonzales e Pedroso (2012), quais são os valores necessários para a convivência em sociedade presentes na prática esportiva coletiva.

- a) A compreensão, a aceitação e a inclusão.
- b) O entendimento, a obediência e a inserção.
- c) O entendimento, o respeito e a incorporação.
- d) A tolerância, a aceitação e a inserção.
- e) A tolerância, o respeito e a inclusão.

Seção 1.2

Qualificação do Repertório Motor

Diálogo aberto

Olá, aluno(a), a nossa jornada continua. Nesta seção, você conhecerá as características da modalidade basquetebol e aprenderá porque trabalhar o controle do corpo auxilia no desenvolvimento motor e proporciona uma base para o aprendizado dos fundamentos básicos do basquetebol.

Para auxiliá-lo no aprendizado, vamos voltar à situação-problema apresentada no *Convite ao Estudo*.

O segundo encontro com os alunos aconteceu na quadra, e, para iniciar a aula, foi proposto como aquecimento a brincadeira pega-pega corrente, que consistia em um pegador correr atrás dos outros alunos, e, ao pegá-lo, se juntava a ele dando as mãos para tentar pegar os demais alunos sem soltá-los, formando, assim, uma grande corrente. Ao término do aquecimento, os alunos teriam que responder o que foi preciso fazer para que se conseguisse pegar o outro companheiro e quais os movimentos de corrida que realizaram na brincadeira.

Os alunos responderam que foi preciso correr na mesma direção que todos para que as mãos não se soltassem, e que combinaram quem iriam pegar e qual seria a melhor estratégia.

Diante das respostas, foi pontuado que os alunos se comportaram como uma equipe, ou seja, se uniram para alcançar o mesmo objetivo, e isso era ter espírito coletivo, uma das principais características do basquetebol: a coletividade.

Quanto aos movimentos de corrida que foram utilizados, os alunos responderam que correram de frente, para o lado e de costas. E ouviram a explicação de que, para que essas corridas sejam realizadas, é preciso ter controle do corpo, assim como nos demais movimentos que aprenderiam na aula do dia.

Diante dessa contextualização, você poderia explicar aos alunos quais os movimentos básicos de controle do corpo e porque eles são importantes no aprendizado do basquetebol?

Características do basquetebol

Antes de citar autores que estudam o basquetebol e apontam características dos esportes coletivos, entre eles, alguns pelos quais tenho grande respeito, admiração e estima, como Dante de Rose, Roberto Paes e Sérgio Maroneze, tomo a liberdade de apontar características que, como ex-atleta, considero essencial. São características da modalidade e do atleta, mas que juntas conferem todo sentido e beleza ao jogo de basquetebol e prendem a atenção dos torcedores em cada lance. São elas: a imprevisibilidade, a criatividade, a antecipação e a coletividade.

Imprevisibilidade porque, por mais que se treine ou assista vídeos de jogos ocorridos para estudar a movimentação da equipe ou dos atletas, é muito difícil antecipar os seus movimentos e ações, porque a criatividade de alguns atletas impede a antecipação.

Como exemplo, cito a genialidade da Paula e os recursos ou fundamentos de arremessos e bandejas utilizados pela Hortência ao longo de uma partida. A Paula, como armadora ou lateral, conseguia realizar assistências incríveis e impossíveis de se imaginar. Ela conseguia enfiar uma bola para o pivô, que nem ele esperava receber naquela fração de segundo, o único que ficava livre da defesa, mas a Paula conseguia fazer essa leitura e passar a bola, com criatividade e uma precisão incrível. Já a precisão dela nos arremessos de três pontos era pura competência, e, por mais que se assista várias vezes o jogo para estudar os seus movimentos, era impossível impedir um arremesso (garanto que tentamos!).

Com a Hortência a situação era mais complicada ainda, pois ela era uma atleta imprevisível. A começar pelo controle que ela tinha do seu corpo e sabia utilizá-lo com perfeição para realizar os fundamentos, tais como o *jump*, cujo arremesso partia do alto da cabeça, sendo praticamente impossível de se marcar. Recordo-me de uma final de um torneio internacional realizado no ginásio do Ibirapuera em São Paulo contra a Iugoslávia, quando o Brasil perdia o jogo de 2 pontos de diferença restando segundos para finalizar a partida. A Hortência partiu para a bandeja, e, ao se deparar com a pivô de 2.02 m de altura, Razija Mujanovic, no ato do arremesso, ou seja, no ar, flexionou os joelhos, contorceu o tronco, inclinando-o para trás, praticamente se jogando

no chão, e arremessou a bola da altura da cintura para converter os dois pontos e empatar o jogo.

Apartir dessa descrição do lance, imagine como ocorreu exatamente. Não há como marcar uma jogada que demanda elasticidade e total imprevisibilidade, e a Hortência era especialista nisto.

A criatividade é a beleza do jogo, e está presente em vários lances. Como exemplo citamos as jogadas da Paula, que ilustra bem essa característica, mas não podemos esquecer do Magic Johnson, outro atleta fenomenal na realização de assistências, ou do Michael Jordan, com as suas jogadas incríveis e impossíveis.

Quanto à antecipação, quem não vibra com uma bola roubada na defesa por um atleta que não faz parte direta do lance, mas que sai do seu espaço no garrafão ou na quadra, antecipa um passe e parte em direção à cesta realizando uma enterrada? Ou um toco na hora em que a bola está em direção à cesta? Pois saibam que para o toco ou bloqueio ser realizado, demanda-se o controle do corpo, tempo de bola, bom posicionamento e antecipação.

E, como última característica importante, a coletividade, que define a solidariedade em um jogo e, se nos aprofundarmos nessa questão, aponto a doação, ou seja, o quanto um atleta trabalha em prol do outro, deixando de concluir um arremesso para dar uma assistência ao companheiro, que livre de marcação define a jogada. Já, no que diz respeito aos sistemas táticos, é bonito ver uma equipe realizando uma jogada ofensiva ou uma movimentação defensiva de forma perfeita e sincronizada.

Enfim, acredito que essas características existam em outras modalidades, mas não com a rapidez e sequência que ocorre no basquetebol, pois o dinamismo do jogo demanda muita atenção, concentração e uma leitura ampla e antecipada de cada ação do adversário e do momento do jogo.

Assim, considero primordial fazer tais colocações para que haja um maior entendimento quanto à modalidade e, conseqüentemente, a como ela será ensinada e/ou treinada.

Dito isso, nos atentemos às considerações de Barbanti (1999) ao afirmar que os jogos coletivos demandam a integração de força, agilidade, resistência, flexibilidade, agilidade e coordenação em vários graus.

Já, quanto às características do basquetebol como esporte coletivo, Rose Junior, Pinto Filho e Correa Neto (2015) colocam que a definição mais utilizada para conceituar os esportes coletivos é que são praticados por um grupo de pessoas. Entretanto, os autores esclarecem que: “essa classificação não atende às múltiplas demandas do esporte, já que ela é muito genérica e não considera as diferentes possibilidades da dinâmica das modalidades esportivas” (ROSE JUNIOR; PINTO FILHO; CORREA NETO, 2015, p. 7).

Assim, diante das novas pesquisas realizadas e a necessidade de considerar as múltiplas demandas do esporte coletivo, no caso desse livro, o basquetebol, os autores supracitados explicam a nova classificação, abaixo discriminada.

Esportes de Invasão: (basquetebol) para alcançar o objetivo atletas e equipes invadem o campo adversário, ocupando o mesmo espaço no ataque e na defesa, cuja ação é realizada simultaneamente na presença de um adversário.

Sadi (2010) define como característica dos jogos de invasão, nesse caso o basquetebol, a decisão dos jogadores entre passar, arremessar ou driblar, quando em posse da bola, e, quando não houver a posse de bola, obter um posicionamento adequado.

Outras características próprias da modalidade são apontadas por Valdés (1990) e Guarizi (2007), tais como: um jogo completo, adequado para o desenvolvimento da velocidade, força, agilidade e a capacidade aeróbica; a rapidez e destreza dos atletas que, devido a momentos complicados do jogo, devem ser capazes de dominar a bola e o próprio corpo.



Pesquise mais

Outras características específicas do basquetebol podem ser encontradas no livro “Basquetebol: da iniciação ao jogo”, de Mario Roberto Guarizi e no site da CBB (Confederação Brasileira de Basquetebol) no link indicado a seguir.

Disponível em: <<http://www.cbb.com.br/>>. Acesso em: 9 out. 2017.



A imprevisibilidade, a criatividade e a antecipação são características que dão um sentido todo especial ao basquetebol. Entretanto, por ser considerado um esporte de invasão, é a coletividade que faz com que o jogo seja repleto de estratégias e lances emocionantes e bonitos.

Controle do Corpo X Coordenação Motora

Para realizar lances como os acima citados e outros, que muito provavelmente ainda veremos abrilhantando o jogo de basquetebol, com a criatividade do iniciante ou do atleta é necessário ter total controle do corpo. No jogo de basquetebol os giros, as mudanças de direção, os saltos, os deslocamentos laterais, a parada brusca, o tempo de bola e o equilíbrio do corpo, mesmo com os contatos e outros gestos e movimentos específicos, ocorrem durante todo o tempo de jogo. Igualmente, é esse controle que facilitará a execução dos fundamentos básicos do basquetebol, arremessos, passes, dribles, rebote e o controle da bola.

Maroneze (2013) colabora afirmando que se deve trabalhar o controle ou manejo do corpo em qualquer faixa etária, levando em consideração a escolha dos conteúdos e os métodos adequados aos níveis de aprendizado.

Quanto à coordenação motora, esta está associada ao controle do corpo, pois, se o aluno tem domínio sobre o seu corpo, ele consegue realizar fundamentos isolados ou combinados e coordená-los de acordo com a complexidade dos movimentos.

Nesse sentido, Barbanti (1979), ao trabalhar a coordenação, os alunos conseguem dominar de forma tangível as suas capacidades motoras, proporcionando tanto o domínio dos movimentos complexos como o dos novos movimentos.



Exemplificando

Observe que dentre as principais características do basquetebol, como modalidade coletiva, estão a imprevisibilidade, a criatividade e a antecipação. E, para que sejam realizadas, é preciso ter o controle do corpo e a coordenação. Habilidades também necessárias e pertinentes aos jogos de invasão (ataque) e oposição (defesa).

Exercícios de controle do corpo

Os exercícios de controle ou manejo do corpo devem seguir um processo pedagógico pautado no respeito à faixa etária e no desenvolvimento da aprendizagem. Nos processos de iniciação, o aluno tem o primeiro contato com o basquetebol e é importante que realize os exercícios por meio da ludicidade. Estamos nos referindo a alunos do 4º, 5º e 6º ano do Ensino Fundamental, ou seja, com 9, 10 e 11 anos de idade. Para os alunos do 7º, 8º e 9º anos, com 12, 13 e 14 anos de idade, exercícios voltados à ludicidade podem ser desmotivadores e, conseqüentemente, causarem o desinteresse pelo aprendizado do basquetebol.

Já, para o início da formação e especialização, entre os 12 e 13 anos de idade, o aluno já adquiriu certo controle sobre o seu corpo e é capaz de aprender novos movimentos por meio de exercícios específicos da modalidade, ou seja, de forma sistematizada e sempre do mais simples para o mais complexo.

Entretanto, vale ressaltar que, no caso deste material didático, estamos nos referindo aos processos de iniciação e formação do ensino do basquetebol na Educação Física escolar e em contextos não formais, e que o processo de ensino na fase inicial é o mesmo para os dois contextos. Igualmente, a classificação da faixa etária foi considerada a partir das experiências da autora quanto ao seu trabalho realizado nos dois contextos. Assim, para que não haja controvérsias, sugerimos que pesquisas sejam realizadas para um maior aprofundamento, entendimento e reflexão sobre a questão da faixa etária.

Quanto aos exercícios, as sugestões abaixo são para nortear o seu trabalho, quando professor, e devem ser desenvolvidos de acordo com a sua criatividade, planejamento e capacidade dos alunos em realizá-las.

Exercícios de educativos de corrida

Os exercícios abaixo são elementos educativos da corrida utilizados no atletismo e que desenvolvem a coordenação e as capacidades físicas. Além deles, sugiro que inicie com deslocamentos com as pontas dos pés e calcanhares (utilize as linhas da quadra e em direções variadas), corridas de frente e de costas e corridas em zig-zag.

Figura 1.7 | Skipping



Fonte: <https://goo.gl/SEdbQe>. Acesso em: 13set. 2017.

Elevação alternada dos joelhos pisando com a parte anterior dos pés (inicia o movimento no lugar para depois realizá-lo com deslocamento – corrida).

Figura 1.8 | Houpserlauf



Fonte: <https://goo.gl/SEdbQe>. Acesso em: 13set. 2017.

Saltos com elevação alternada dos joelhos e dos braços (parado e em movimento).

Figura 1.9 | Anfersen



Fonte: <https://goo.gl/TLdkgs>. Acesso em: 13 set. 2017.

Elevação do calcanhar, tocando-os no glúteo (parado e em movimento).

Figura 1.10 | Dribling



Fonte: <https://goo.gl/TLDkgs>. Acesso em: 13 set. 2017.

Elevar o calcanhar alternadamente sem tirar os pés do chão, com o movimento lateral dos braços (parado e em movimento).

Figura 1.11 | Kick out



Fonte: <https://goo.gl/TLDkgs>. Acesso em: 13 set. 2017.

Corridas jogando os pés alternadamente para frente.

Nota-se que os exercícios acima são elementos educativos da corrida utilizados no atletismo e que desenvolvem a coordenação e as capacidades físicas.

Outras formas de desenvolver o controle do corpo são por meio das brincadeiras, que podem ser realizadas como aquecimento nas aulas de Educação Física, tais como: a queimada tradicional ou queimada maluca, duro ou mole, o gato e o rato, pega-pega na linha, pique-bandeira, par ou ímpar, entre outras. Essas brincadeiras auxiliam no desenvolvimento da agilidade, destreza, reação, ritmo, mudanças de direção, parada brusca.

Os exercícios acima podem ser realizados também como aquecimento na preparação de equipes, afinal são movimentos

pertinentes ao jogo e, quanto maior for o número de repetição, melhor será executado.

Na execução dos exercícios de controle do corpo, você deve incluir, de forma gradual, corridas combinadas com saltos, saltos com elevações dos braços, saltos e agachamentos e deslocamentos laterais.

Para a execução desses exercícios, a sugestão é de que os alunos se posicionem de frente para o professor, espalhados pela quadra, e, ao sinal, realizar os movimentos determinados pelo professor (apontar para cima, os alunos devem saltar; apontar para baixo, devem se agachar; apontar para o lado direito e esquerdo, devem realizar o deslocamento alternado para a direção apontada; apontar para trás, efetuar o deslocamento de costas; apontar para frente, executar a corrida de frente).



Refleta

Você consegue associar os educativos de corrida com os movimentos realizados no jogo do basquetebol?

Sem medo de errar

Após estudarmos sobre as características do basquetebol e o controle do corpo, voltemos à situação-problema apresentada no diálogo-aberto, na qual você propôs atividades para explicar o significado de espírito coletivo e a sua importância no jogo de basquetebol, e finalizou esclarecendo que, para realizar as diferentes corridas e outros movimentos a serem realizados durante o aprendizado do basquetebol, era preciso ter o controle do corpo.

Para resolver a situação-problema, você deve se lembrar porque é importante trabalhar em equipe e porque trabalhar o controle do corpo antes de qualquer habilidade específica é fundamental nos processos de iniciação, formação e prontidão para o jogo.

No basquetebol é muito difícil alcançar os objetivos ofensivos e defensivos sem um trabalho em equipe, ou seja, a coletividade. Ao despertar o espírito coletivo por meio do basquetebol, você também está auxiliando o aluno/atleta no desenvolvimento da socialização, ensinando o respeito às regras e o auxílio ao próximo.

Quanto aos movimentos utilizados na brincadeira e relatados pelos alunos, é importante explicar que, antes de ensinar as habilidades específicas do basquetebol, é preciso ter o domínio desses e de outros movimentos que você ensinará nas suas aulas. Pois, se o aluno não tem o domínio e o controle do seu corpo, ele encontrará dificuldades para executar os fundamentos específicos, principalmente, porque o basquetebol demanda contato físico, impossibilitando que o corpo esteja sempre equilibrado na realização de ações como passes e arremessos.

Avançando na prática

Praticando exercícios de controle do corpo

Descrição da situação-problema

Após a aula de basquetebol na faculdade sobre exercícios de controle de corpo para a iniciação e formação esportiva, o professor solicitou que os alunos se dividissem em grupos e escolhessem entre brincadeiras e/ou exercícios dirigidos para desenvolver o controle do corpo em uma aula. Os alunos deveriam identificar a faixa etária, escolher uma das atividades e explicar qual o objetivo dela, esclarecendo o que tal atividade desenvolveria.

O primeiro grupo escolheu exercício dirigido para alunos entre 12 e 13 anos de idade. Já, o segundo grupo ficou com as brincadeiras para alunos de 8, 9, 10 e 11 anos de idade.

Assim, após definidas as escolhas, eles deveriam aplicar os exercícios escolhidos em uma aula prática. Nesse sentido, como você auxiliaria na execução dessa tarefa?

Resolução da situação-problema

Os exercícios dirigidos são formas de avaliar o estágio de domínio e o controle do corpo que o aluno, na faixa etária em questão, se encontra e aprimorá-las. Com isso, é possível que os exercícios das habilidades específicas sejam realizados com maiores graus de dificuldade.

Já as brincadeiras devem ser realizadas de acordo com a faixa etária e objetivos propostos. São excelentes ferramentas para desenvolver o

espírito coletivo e o controle e domínio do corpo. Com as brincadeiras, o aluno aprende de forma divertida e descobre as suas potencialidades.

Faça valer a pena

1. No jogo de basquetebol os giros, mudanças de direção, saltos, deslocamentos laterais, parada brusca, tempo de bola e o equilíbrio do corpo, mesmo com os contatos e outros gestos e movimentos específicos, ocorrem durante todo o tempo de jogo. Igualmente, é esse controle que facilitará a execução dos fundamentos básicos do basquetebol, arremessos, passes, dribles, rebote e o controle da bola.

Maroneze (2013) colabora afirmando que se deve trabalhar o controle ou manejo do corpo em qualquer faixa etária, levando em consideração a escolha dos conteúdos e métodos adequados aos níveis de aprendizado.

Com base no capítulo estudado sobre Controle do Corpo x Coordenação Motora, simplificado no texto acima, assinale a alternativa correta quanto a:

Métodos adequados.

Níveis de aprendizado.

Faixa etária.

Processo de iniciação.

a) Os exercícios de controle ou manejo do corpo devem seguir um processo pedagógico pautado no respeito à faixa etária e no desenvolvimento da aprendizagem. Nos processos de iniciação, o aluno tem o primeiro contato com o basquetebol e é importante que realize os exercícios por meio da ludicidade. Estamos nos referindo a alunos do 4º, 5º e 6º ano do Ensino Fundamental, ou seja, com 9, 10 e 11 anos de idade.

b) Os exercícios de controle ou manejo do corpo devem seguir um processo pedagógico pautado no respeito à faixa etária e no desenvolvimento da aprendizagem. Nos processos de iniciação, o aluno tem o primeiro contato com o basquetebol e é importante que realize os exercícios por meio da ludicidade. Estamos nos referindo a alunos do 3º, 4º, 5º e 6º ano do Ensino Fundamental, ou seja, com 8, 9, 10 e 11 anos de idade.

c) Os exercícios de controle ou manejo do corpo devem seguir um processo pedagógico pautado no respeito à faixa etária e no desenvolvimento da aprendizagem. Nos processos de iniciação, o aluno tem o primeiro contato com o basquetebol e é importante que realize os exercícios por meio da ludicidade. Estamos nos referindo a alunos do 7º, 8º e 9º ano, ou seja, com 12, 13, 14 anos de idade.

d) Os exercícios de controle ou manejo do corpo devem seguir um processo pedagógico pautado no nível técnico do aluno, formação e especialização. Nesse processo, é importante que o aluno realize os exercícios específicos

da modalidade. Estamos nos referindo a alunos do 3º, 4º, 5º e 6º ano do Ensino Fundamental, ou seja, com 8, 9, 10 e 11 anos de idade.

e) Os exercícios de controle ou manejo de bola devem seguir um processo pautado no treinamento específico do aluno e no desenvolvimento da aprendizagem desse treinamento. Nos processos de especialização, o aluno tem o primeiro contato com a técnica do basquetebol e é importante que realize os exercícios por meio da sistematização. Estamos nos referindo a alunos do 7º, 8º e 9º ano do Ensino Fundamental, ou seja, com 8, 9, 10 e 11 anos de idade.

2. Nos esportes de invasão, para alcançar o objetivo, os atletas e equipes invadem o campo adversário, ocupando o mesmo espaço no ataque e na defesa, cuja ação é realizada. Sadi (2010) define como característica dos jogos de invasão a decisão dos jogadores entre passar, arremessar ou driblar, quando em posse da bola, e, quando não houver a posse de bola, obter um posicionamento adequado.

Complete as lacunas de acordo com a alternativa correta:

Outras _____ próprias da modalidade são apontadas no texto, tais como: um jogo completo, _____ para o _____ da velocidade, força, _____ e a capacidade aeróbica; a rapidez e _____ dos atletas que, devido aos momentos _____ do jogo, devem ser _____ de dominar a bola e o próprio corpo.

- a) Características; apropriado; desenvolvimento; agilidade; destreza; complicados; impedidos.
- b) Particularidades; oportuno; desenvolvimento; agilidade; destreza; tensos; proibidos.
- c) Características; adequado; desenvolvimento; agilidade; destreza; complicados; capazes.
- d) Qualidades; correto; avanço; habilidade; esperteza; confusos; bons.
- e) Qualidades; oportuno; desenvolvimento; agilidade; prática; complicados; incapazes.

3. Uma das características do basquetebol como esporte coletivo é que é praticado por um grupo de pessoas. Entretanto, Rose Junior, Pinto Filho e Correa Neto (2015) esclarecem que tal classificação não atende às múltiplas demandas do esporte, já que ela não abrange as diferentes possibilidades da dinâmica das modalidades esportivas.

Assinale abaixo a alternativa que corresponde às características do basquetebol apontadas por Barbanti (1999):

- a) Integração de força, agilidade, resistência, versatilidade, agilidade e coordenação em vários graus.
- b) União de força, astúcia, resistência, flexibilidade, agilidade e comando em vários graus.
- c) Inserção de força, agilidade, confiança, flexibilidade, agilidade e coordenação em vários graus.
- d) Integração de força, agilidade, resistência, flexibilidade, agilidade e coordenação em vários graus.
- e) Inserção de força, astúcia, confiança, plasticidade, velocidade e organização em graus diferentes.

Seção 1.3

Fundamentos específicos do basquetebol

Diálogo aberto

Olá! Querido(a) aluno(a), estamos de volta com o nosso aprendizado sobre o basquetebol. Espero que a nossa jornada esteja proporcionando momentos únicos de aprendizado e que vocês estejam motivados para continuar estudando nessa seção, adquirindo novos conhecimentos e se munindo de ferramentas educativas para utilizá-las profissionalmente.

Vamos lá!

Com o objetivo de mantê-los motivados e curiosos sobre o que compartilharemos nessa seção, vamos expor mais uma situação problema, apresentada no *Convite ao Estudo*.

Dando sequência nas aulas sobre o ensino do basquetebol, os alunos foram para a quadra iniciar as aulas práticas e o conteúdo de hoje era controle do corpo; corridas em diferentes direções e com mudanças de ritmos, saltos, giros no ar e fintas. Ao término dessa atividade, os alunos foram divididos em equipes e teriam que, com base no aprendizado dos movimentos de controle do corpo, realizar um jogo com o tempo de 8 minutos. O jogo iniciou da mesma forma que se encerrou, com os alunos correndo pela quadra toda tentando apanhar a bola e arremessar na cesta.

Como técnico da equipe, de que maneira você explicaria aos alunos a importância de aprender etapa por etapa cada habilidade, fundamento e organização tática ou técnica pertinentes ao basquetebol para a realização de um jogo?

Não pode faltar

Fundamentos específicos do basquetebol: dribles, giros, mudança de direção e de ritmo

Como já apresentado na seção anterior, os exercícios de controle do corpo são fundamentais para a sequência do ensino e realização

dos fundamentos específicos do basquetebol. Igualmente, você aprendeu quais são os exercícios que podem e devem ser utilizados nas suas aulas e a importância de ensiná-los de acordo com a faixa etária e o desenvolvimento de cada aluno.

Quanto aos fundamentos específicos do basquetebol, quais você conhece ou já ouviu falar?

Drible? Pois bem, todos os fundamentos são importantes, mas o drible é o fundamento que permite o deslocamento do jogador pela quadra, quando em posse de bola, visto que não estamos jogando futebol americano e no basquetebol é proibido correr com a bola na mão, ou seja, sem quicá-la. Mas calma lá! Preste atenção!

Quando iniciei o aprendizado do basquetebol na educação física escolar, me lembro que antes de sair correndo tentando bater a bola, a professora nos mandava fazer exercícios, que ela chamava de manejo de bola. Confesso que eram chatos, mas entendi a importância deles bem depois, quando já jogava profissionalmente e os realizava em quase todos os treinamentos, seja nos clubes ou na seleção brasileira.

De acordo com Maroneze (2013, p. 48), "Manejo de bola é a capacidade de manusear a bola nas mais diversas situações, incluindo aquelas que não fazem parte específica do jogo de basquetebol".

Os exercícios de manejo de bola (segurar, rolar a bola, trocá-la de mãos com as pontas dos dedos, lançar, realizar movimentos em relação a diversos seguimentos do corpo, como pescoço, cintura, pernas e entre as pernas) trabalham as habilidades motoras e possibilitam diferentes formas de contato com a bola e controle dela.

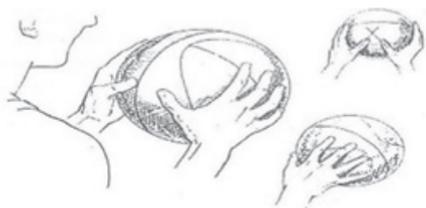
Antes de dar sequência, gostaria de ressaltar uma colocação de Meira et al. (2012) quanto a um dos problemas apontados sobre as dificuldades encontradas pelo professor no ensino do basquetebol. Para os autores, durante a formação acadêmica ocorre a não realização da prática específica sobre a modalidade, e isso acarreta em falta de conhecimento, culminando com o desestímulo no ensino e a desmotivação dos alunos.

Mas você não passará por isso, pois está sendo preparado para desempenhar, de forma competente e comprometida, o ensino do basquetebol. Assim, ao realizar os exercícios de manejo de corpo, acima exemplificados, use a sua criatividade, conhecimento e considere o desenvolvimento de quem pratica, pois o princípio é o mesmo dos exercícios de controle de corpo.

Para auxiliar o seu entendimento, coloco que dificilmente realizávamos rolamentos de bola ao lado do corpo quando já estávamos em um nível elevado de habilidade, mas efetuávamos exercícios de manejo de bola em níveis maiores de complexidade e habilidades e sempre com desafios, o que maximiza a habilidade e torna a aula mais motivante.

Antes de entrarmos com os exercícios de manejo de bola, é necessário que você aprenda e ensine ao seu aluno a segurar a bola, observe a imagem abaixo.

Figura 1.12 | Como segurar uma bola de basquetebol

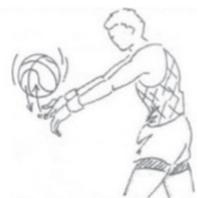


Fonte: <https://goo.gl/TLDkgs>. Acesso em: 13 set. 2017.

Segure a bola com as pontas dos dedos e a parte calosa. Os polegares devem estar de frente para o outro. A palma da mão não encosta na bola e os cotovelos devem permanecer naturalmente junto ao corpo.

Exemplos de exercícios de manejo de bola:

Figura 1.13 | Bola à frente do corpo



Fonte: <https://goo.gl/tkmvht>. Acesso em: 23 set. 2017.

Com os braços estendidos e palma das mãos voltadas para cima, utilizando a ponta dos dedos (de preferência), dar tapinhas na bola de baixo para cima alternando as mãos sequencialmente.

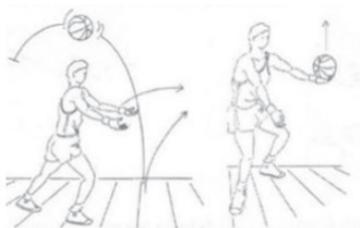
Figura 1.14 | Bola acima da cabeça



Fonte: <<https://goo.gl/tkmvht>>. Acesso em: 23 set. 2017.

Com os braços estendidos acima da cabeça, utilizando as pontas dos dedos (de preferência), passar a bola de uma mão para a outra utilizando tapinhas.

Figura 1.15 | Passar por baixo da bola



Fonte: <<https://goo.gl/tkmvht>>. Acesso em: 23 set. 2017.

Jogar a bola para o alto e tentar passar por baixo dela o maior número de vezes possível, todas as vezes que ela quicar no chão.

Figura 1.16 | Bola entre as pernas



Fonte: <<https://goo.gl/tkmvht>>. Acesso em: 23 set. 2017.

Passar a bola entre as pernas, sem drible. Utilizar a mesma dinâmica passando a bola em volta da cintura e do pescoço.



Lembra dos exercícios de controle do corpo? Pois bem, você consegue entender porque ensina-los antes da realização dos exercícios de manejo de bola? Tudo é parte de uma sequência pedagógica e você irá observar isso no ensino dos fundamentos abaixo.

Dribles

“Os exercícios de drible sempre devem ser feitos tanto com a mão direita quanto com a mão esquerda. É importante que os alunos desenvolvam de forma semelhante à habilidade com ambas as mãos e executem os exercícios em ritmos e velocidades variadas” (ROSE JR.; PINTO FILHO.; NETO, 2015, p.77).

As colocações dos autores são pertinentes e verdadeiras, pois se o aluno trabalhar só com a mão que tiver habilidade, ele terá dificuldades em conduzir a bola quando marcado e realizar os fundamentos de giro, passes entre as pernas, atrás das costas ou outra habilidade que partir da sua criatividade. Igualmente, no que concerne à mudança de ritmo, lembre-se que no basquetebol o jogador utiliza constantes mudanças de direção e ritmo para realizar as habilidades e passar pelo seu oponente.

Quando iniciar o treino de drible com os alunos, oriente que o drible deve ser realizado com a mão sempre por cima da bola, ao lado do corpo e na altura do joelho e depois da cintura, evitando, assim, que a bola toque nas pernas ou que seja realizada alguma violação na sua condução. Inicie em posição estática, para depois incluir os deslocamentos. Quando o aluno tiver domínio do drible, inclua exercícios que o impeçam de olhar para a bola.

Tipos de drible

Figura 1.17 | Drible alto e baixo

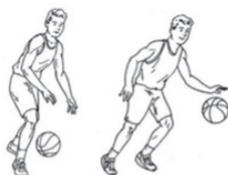
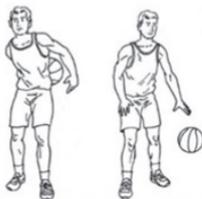


Figura 1.18 | Mudança de mão



Fonte: < <https://goo.gl/iaSDjU>> Acesso em: 23 set. 2017.

Figura 1.19 | Drible por trás do corpo



Fonte: < <https://goo.gl/iaSDjU>> Acesso em: 23 set. 2017.

Figura 1.20 | Drible com giro



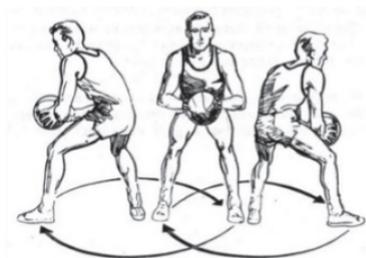
Fonte: < <https://goo.gl/iaSDjU>> Acesso em: 23 set. 2017.

Figura 1.21 | Drible entre as pernas



Fonte: < <https://goo.gl/iaSDjU>> Acesso em: 23 set. 2017.

Figura 1.22 | Giro



Fonte: adaptada de Zerbinato (2013).

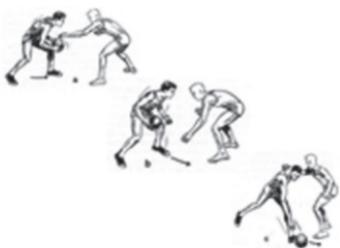
Movimentos realizados com as pernas no sentido de se livrar de um defensor podendo ser utilizado com ou sem a bola.

Reversão com giro sobre o pé esquerdo ou direito (pé de apoio) para mudança de direção e também a proteção da bola.

Mudança de direção e de ritmo

O giro, bem como os diferentes tipos de dribles, acima descritos, são recursos utilizados tanto para a condução da bola como para a realização de fintas. Para tanto, ter o controle do corpo e da bola são fundamentais para que ocorra movimentações que demandam mudanças de ritmo e direção, ou seja, fintas. Nesse sentido, a parada brusca é um fundamento importante no aprendizado desses fundamentos, pois se o aluno não conseguir realizá-la, poderá cometer uma violação, andando com a bola na mão.

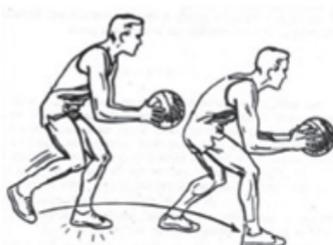
Figura 1.23 | Finta



Fonte: adaptada de Zerbinato (2013).

Movimentos utilizados pelo jogador para enganar ou desequilibrar o adversário com ou sem a bola, por meio de mudança de direção ou giros.

Figura 1.24 | Parada brusca



Fonte: adaptada de Zerbinato (2013).

Interrupção imediata de um movimento, com ou sem bola. É realizada com uma das pernas à frente, sendo que o peso do corpo recai sobre ela.



Assimile

Os treinos dos fundamentos específicos do basquetebol demandam sequência pedagógica e um grande número de repetição, sempre respeitando a faixa etária e o desenvolvimento dos alunos. Observe que iniciamos ensinando como segurar a bola, para então realizar o manejo dela e seguir com os fundamentos do drible, mudanças de direção, ritmos e parada brusca.

Fundamentos específicos do basquetebol: passes e recepção

É comum o aluno que inicia na prática do basquetebol ou aquele que já pratica e começa a jogar, valorizar mais as cestas do que qualquer outro fundamento do basquetebol. Principalmente, porque no Brasil essa cultura ainda perdura, e, se você notar, já está na hora de mudar, pois os últimos resultados, tanto no masculino quanto no feminino, são pífios. Os críticos e especialistas da modalidade creditam os péssimos resultados à falta de fundamentos que os jovens e os poucos valores que aparecem no basquete brasileiro, principalmente no feminino, apresentam quando chegam à categoria adulta.

Mas você, querido(a) aluno(a), já está fazendo a sua parte para começar a mudar essa cultura e realidade. Não é mesmo? Então vamos continuar com o aprendizado dos fundamentos com um que considero fundamental para a beleza e resultado do jogo, os passes.

Pois bem, o passe é um dos fundamentos mais valorizados na NBA (segue a dica para você motivar o seu aluno(a) a valorizar esse

fundamento, afinal, a liga norte-americana é referência para os jovens). Igualmente, se observarmos os nomes que fizeram história realizando assistências, podemos citá-los como apoio nas aulas e pontuar que eram craques em criar possibilidades para os(as) companheiros(as) de equipe definir as jogadas livremente.

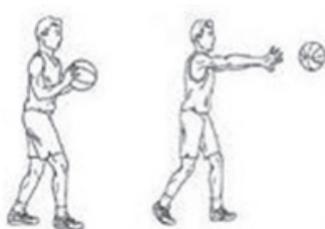
Vale ressaltar, que para o jogador receber a bola livre é preciso ter uma boa recepção e a habilidade de realizar fintas para se desmarcar. Percebe que é um conjunto de ações e que uma está intimamente ligada a outra?

Quando você estiver ensinando os passes, explique para os alunos que a bola chega mais rápido na mão de um jogador por meio de um passe e não de um drible. Da mesma forma, para todos os passes, ensine os alunos a receberem a bola sempre com os braços estendidos, mão na altura do rosto e com os dedos afastados. Para os pivôs, ensine eles a estender o braço para receber a bola no alto ou posicioná-los abaixo, apontando o chão, para receber um passe picado.

Uma questão relevante no ensino dos passes é que estes devem ser treinados sempre, independentemente do estágio de desenvolvimento em que se encontra o aluno. Você pode usar os mesmos princípios que expomos aqui, aumente a dificuldade e use a sua criatividade.

O primeiro passe que ensino é o de peito, para, depois, iniciar com o passe picado, por cima da cabeça, de ombro e, por último, o de gancho.

Figura 1.25 | Passe de peito



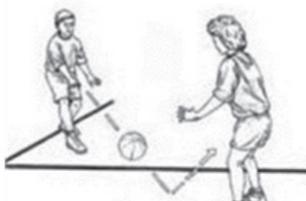
Fonte: adaptada de Zerbinato (2013).

Transferência da bola na altura do peito para curtas e médias distâncias em situações com pouca marcação. A sua execução consiste em realizar o movimento de membros inferiores (posição

anteroposterior e joelhos semiflexionados) simultaneamente com uma pequena inclinação dos membros superiores à frente.

A bola é posicionada na altura do peito, com os cotovelos na linha do ombro e impulsionada à frente em linha reta, por meio da extensão dos cotovelos. No fim do passe, as palmas das mãos devem estar viradas para fora e os braços na direção dos ombros, totalmente estendidos.

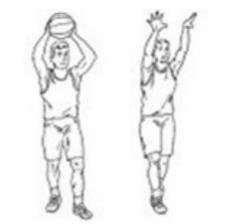
Figura 1.26 | Parada passe picado



Fonte: adaptada de Zerbinato (2013).

Transferência da bola na altura do peito para curtas distâncias. A sua execução é semelhante ao passe de peito nos movimentos inicial e final dos membros superiores, inferiores e das mãos, já a extensão do cotovelo é para baixo. Entretanto, a bola não é impulsionada diretamente, mas por meio de um quique no solo.

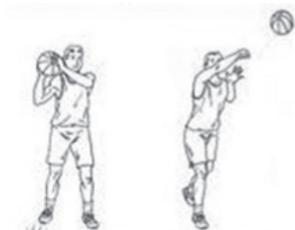
Figura 1.27 | Passe por cima da cabeça



Fonte: adaptada de Zerbinato (2013).

Utilizado para servir o pivô e para curtas e médias distâncias. A bola é segurada acima da cabeça com ambas as mãos, cotovelos flexionados e apontados para frente. A bola é lançada à frente com os braços entendidos, perna na posição anteroposterior, tronco levemente à frente, finalizando o movimento com as mãos voltadas para fora e os polegares apontados para baixo.

Figura 1.28 | Passe de ombro

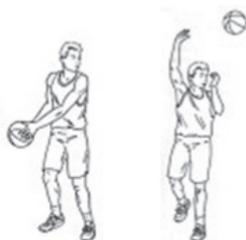


Fonte: adaptada de Zerbinato (2013).

Lançamento com uma das mãos para um companheiro que se encontra a uma distância maior. A sua execução consiste em trazer a bola com uma mão na altura do ombro, afastar ligeiramente as pernas na posição anteroposterior, levar a bola atrás das costas e depois lançar a bola flexionando o tronco à frente.

A palma da mão termina para baixo e o polegar apontado para dentro. Nesse passe, é importante orientar que a bola deve ser lançada de forma que a sua trajetória seja na horizontal.

Figura 1.29 | Passe de gancho



Fonte: adaptada de Zerbinato (2013).

É um passe pouco utilizado no basquetebol, mas consiste em afastar lateralmente as pernas, segurar a bola com uma das mãos na altura do quadril, com o cotovelo flexionado, e realizar o movimento de passe lançando a bola atrás da cabeça, por meio de um movimento circundante do braço. O movimento termina com a palma da mão na direção do antebraço e o polegar virado para baixo.



Exemplificando

O fundamento de passe é muito importante no basquetebol. Note que todos são executados a partir de um princípio, ou seja, movimentos

simultâneos de membros inferiores e superiores, extensão dos braços e palmas da mão para fora (com exceção do passe por cima da cabeça, ombro e gancho, que terminam com a palma da mão e dedos apontados para baixo). Saber executar, com perfeição, todos os tipos de passes dão qualidade ao jogador.

Fundamentos específicos do basquetebol: arremessos, bandejas e rebotes

Chegamos aos fundamentos que os alunos mais gostam de fazer, cestas e, conseqüentemente, pontos. Pois bem, um ataque eficiente nasce de uma defesa eficiente e, para atacar e fazer a cesta, precisamos ter a posse de bola. Assim, uma das maneiras de ter a posse da bola é por meio do rebote defensivo, e uma das maneiras de fazer pontos é conquistar o rebote ofensivo.

Qualquer finalização para a cesta, seja de dois pontos, três pontos, bandeja ou lance livre, demanda uma postura correta dos membros inferiores e superiores, bem como um perfeito mecanismo do arremesso. Igualmente, a força do arremesso vem das pernas e não dos braços. Quantos aos rebotes, não basta só impulsão, um bom “reboteiro” conhece muito bem os fundamentos de bloqueio e posicionamento defensivos, antecipação e posicionamento ofensivo.

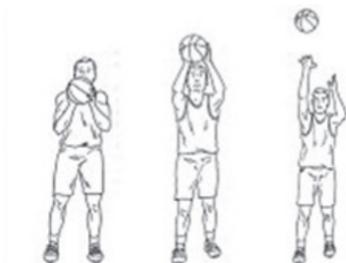
Figura 1.30 | Segurar a bola (empunhadura)



Fonte: <<https://goo.gl/qw2kXR>>. Acesso em: 23 set. 2017

São os dedos e o polegar da mão do arremesso que controlam a bola. Os dedos devem estar afastados, a palma da mão atrás da bola, mas sem tocá-la, cotovelos fechados e na direção do ombro, a outra mão fica na lateral da bola, formando um “T”, em relação ao polegar da outra mão.

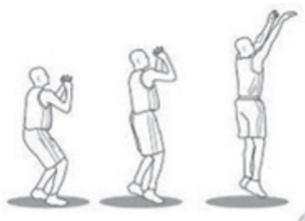
Figura 1.31 | Preparação



Fonte: adaptada de Zerbinato (2013).

As pernas devem estar ligeiramente afastadas, joelhos semiflexionados e os pés virados para a frente e a bola na altura da testa. Observe na figura, que os cotovelos e as pernas estão na direção do ombro.

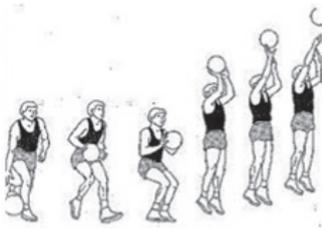
Figura 1.32 | Execução



Fonte: adaptada de Zerbinato (2013).

O pé do arremesso é colocado à frente (direito para o destro e esquerdo para o canhoto), flexione os joelhos, mantendo os cotovelos na altura do ombro para então mover as pernas, o tronco e os braços simultaneamente e de forma coordenada. Realize o arremesso, estendendo os braços e finalizando com a quebra do punho (dedos e polegar apontados para baixo).

Figura 1.33 | *Jump* ou arremesso em movimento

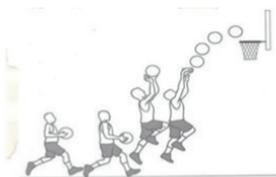


Fonte: adaptada de Zerbinato (2013).

É um arremesso em suspensão muito utilizado no basquetebol e é realizado do ponto mais alto do salto. A mecânica é a mesma

do arremesso parado e normalmente esse arremesso ocorre em deslocamento após a ação do drible, parada e arremesso.

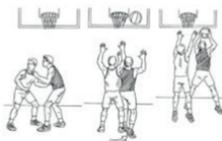
Figura 1.34 | Bandeja



Arremesso bem próximo à cesta realizado em dois tempos ou passadas e com a impulsão de uma das pernas. A primeira passada é curta e a segunda passada é finalizada com um impulso para cima. Do lado direito, a primeira passada da bandeja é com a perna direita e a perna de impulso é a esquerda. Do lado esquerdo, a primeira passada é com a perna esquerda e a direita é a perna de impulso.

Fonte: adaptada de Zerbinato (2013).

Figura 1.35 | Rebote ofensivo



É a recuperação de uma bola após o arremesso não convertido. É um fundamento que demanda noção de tempo de bola e de espaço por parte do atacante. Não basta ter apenas a impulsão, mas realizar a leitura exata da trajetória da bola e a antecipação, pois o defensor usará o bloqueio para tentar impedir que o atacante chegue até a bola.

Fonte: adaptada de Zerbinato (2013).

Figura 1.36 | Rebote defensivo



Para conquistá-lo é fundamental que o defensor bloqueie o atacante, afastando-o de baixo da cesta (sem falta), ocupando, assim, uma melhor posição para conquistar o rebote. É necessário estar em posição que permita acompanhar a trajetória da bola e manter o corpo firme para suportar os trancos.

Fonte: adaptada de Zerbinato (2013).

Um bom rebote não é só aquele que se conquista no ponto mais alto do salto ou da trajetória da bola, mas aquele cujo fundamento de bloqueio é tão bem realizado, que a bola quica no chão, na frente do corpo do defensor, facilitando assim a sua recuperação com a bola segura próximo ao corpo e os cotovelos abertos.



Pesquise mais

Você pode encontrar exercícios de manejo de bola, bem como de dribles, passes, arremessos, giros, mudanças de ritmo e rebotes, acessando os links indicados a seguir.

Disponível em: <<https://pt.wikihow.com/Arremessar-uma-Bola-de-Basquete>>. Acesso em: 4 nov. 2017.

Disponível em: <<http://www.planetabasketball.com/baloncesto-rebote.htm>>. Acesso em: 4 nov. 2017.

Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=rjjPtFPw0Fg>>. Acesso em: 4 nov. 2017.

Sem medo de errar

A situação-problema exposta nesta seção ilustra a ansiedade dos seus alunos em realizar um jogo de basquetebol. Ciente dessa ansiedade e preocupado em ensinar aos alunos que muito deveria ser aprendido antes da realização de um jogo, você os deixou correr livremente pela quadra realizando partidas de basquetebol, munidos apenas do saber que trazem de fora da escola e do único conteúdo ministrado até então, os exercícios de controle do corpo.

Visto que o jogo foi apenas correria e tentativas de acertar a cesta, você tinha que explicar aos alunos a importância de aprender etapa por etapa cada habilidade, fundamento e organização tática ou técnica pertinentes ao basquetebol para, então, realizar um jogo.

O caminho para essa explicação é percorrido aula por aula, fundamento por fundamento, habilidade por habilidade, e, após muitas repetições de ambos, iniciar os esquemas táticos e técnicos.

Entretanto, para que os alunos entendam a importância dessa sequência de aprendizado e tenham paciência, um dos caminhos é utilizar recursos visuais, mostrar jogos e pontuar cada lance que corresponda ao seu objetivo de aprendizado. Igualmente, no processo

de iniciação e formação, aprender jogando, principalmente no formato de alto rendimento, 5X5 e com regras oficiais não é o ideal. Você pode realizar exercícios de 1X1, 2X2 e/ou 3X3, sempre objetivando corrigir os erros e deixar que o aluno reflita sobre os mesmos. Nesse sentido, o mini basquetebol é um recurso muito utilizado para a aprendizagem do basquetebol.

Avançando na prática

Identificando os erros comuns realizados no aprendizado dos passes e arremessos

Descrição da situação-problema

Após as aulas teóricas sobre os fundamentos específicos do basquetebol, o professor iniciou as aulas práticas e as filmou para apresentá-las aos alunos da faculdade posteriormente.

Na primeira aula, os alunos foram separados em dois grupos, o primeiro teria que executar o passe de peito conforme o que entendeu do aprendizado das aulas teóricas, e o segundo deveria realizar o passe picado.

No segundo encontro, o professor manteve os grupos, continuou a filmagem da aula e iniciou com os fundamentos de arremesso, utilizando a sequência pedagógica correta para a sua execução. Ao término dos exercícios educativos de arremesso o professor deixou os alunos à vontade, tentando arremessar a bola na cesta, e, então, finalizou a aula.

O próximo encontro foi teórico e o professor apresentou aos alunos as gravações realizadas, explicando que eles deveriam prestar atenção na execução dos movimentos. Ao término da apresentação, solicitou que identificassem os erros e apontassem quais deles eram comuns aos dois fundamentos realizados.

Resolução da situação-problema

É muito comum no aprendizado inicial dos fundamentos de passes e arremessos que os alunos tenham dificuldade em realizar o movimento do passe com a bola na direção do peito, a palma da mão para fora e polegar para baixo. Igualmente, na pegada da bola e finalização do arremesso com os braços estendidos acima e quebra

do pulso. Entretanto, o erro comum nesses dois fundamentos é que o aluno cruza os braços na finalização do passe e do arremesso.

Esse é um erro que deve ser observado e corrigido, mas você irá observar que a maior dificuldade de correção é no fundamento do arremesso. Portanto, você deve realizar nos treinos muitos exercícios educativos de arremesso, corrigindo até que o aluno reflita sobre esse erro e se auto corrija. Após essa etapa prevalece a execução automática desse fundamento.

Faça valer a pena

1. O manejo de bola é o primeiro contato dos alunos com a bola de basquetebol. Maroneze (2013), define o manejo de bola como a capacidade de manusear a bola em diversas situações e inclui as que não fazem, especificamente, parte do jogo de basquetebol. Entretanto, vimos que existe uma maneira correta de segurar a bola e ela deve ser ensinada antes de realizar o manejo e os demais fundamentos específicos do basquetebol. Assinale abaixo a alternativa que corresponde à definição de como segurar corretamente a bola de basquetebol

a) As mãos devem estar abertas para segurar a bola com as pontas dos dedos e a parte calosa das mãos. Os polegares estão posicionados de frente para o outro, sendo que a palma da mão não deve encostar na bola. Para completar a maneira correta de segurar a bola, os cotovelos devem permanecer naturalmente junto ao corpo.

b) As mãos devem estar abertas para segurar a bola com as pontas dos dedos e a parte calosa das mãos. Os polegares estão posicionados abaixo da bola, sendo que a palma da mão deve encostar na bola para dar firmeza na pegada. Para completar a maneira correta de segurar a bola, os cotovelos devem permanecer naturalmente junto ao corpo.

c) As mãos devem estar abertas para segurar bola com a parte calosa e a palma da mão. Os polegares devem estar posicionados de frente para o outro. Para completar a maneira correta de segurar a bola, os cotovelos devem permanecer naturalmente abertos impedir que a bola caia no chão.

d) As mãos devem estar abertas para segurar a bola com as pontas dos dedos e a parte calosa das mãos. Os polegares estão posicionados de frente para o outro, sendo que a palma da mão não deve encostar na bola. Para completar a maneira correta de segurar a bola, os cotovelos devem permanecer ligeiramente abertos para impedir que a bola caia no chão.

e) As mãos devem estar semiabertas para segurar a bola com as pontas dos dedos. Os polegares estão posicionados formando um “T”, sendo que a palma da mão não deve encostar na bola. Para completar a maneira correta de segurar a bola, os cotovelos devem permanecer naturalmente junto ao corpo.

2. Quando você estiver ensinando os passes, explique para os alunos que a bola chega mais rápido na mão de um jogador por meio do passe e não do drible. Igualmente, oriente aos alunos a receberem a bola, em todos os passes, sempre com os braços estendidos, mão na altura do rosto e com os dedos afastados. A mão na altura do rosto o protege do impacto da bola.

Quando falamos em “todos os passes” é porque existem tipos diferentes de passes. Associe uma coluna a outra apontando a definição correta de cada passe realizado no basquetebol.

I - Passe picado	A - Passe na altura do peito para curtas e médias distâncias em situações com pouca marcação.
II - Passe de gancho	B - Lançamento com uma das mãos para um companheiro que se encontra a uma distância maior.
III - Passe de ombro	C - É um passe pouco utilizado no basquetebol, o seu lançamento é realizado com a bola atrás da cabeça.
IV - Passe por cima da cabeça	D - Passe na altura do peito para curtas distâncias.
V - Passe de peito	E - Passe utilizado para servir o pivô e para curtas e médias distâncias.

- a) I D, II B, III C, IV E, V - A.
- b) I D, II C, III E, IV B, V - A.
- c) I D, II A, III C, IV B, V - E.
- d) I D, II C, III B, IV E, V A.
- e) I D, II B, III A, IV C, V E.

3.

I - Os técnicos das equipes concordam em afirmar que um ataque eficiente nasce de uma defesa eficiente e para atacar e fazer a cesta é preciso ter a posse de bola. Assim, uma das maneiras de ter a posse da bola é por meio

do rebote defensivo e uma das maneiras de fazer pontos, é conquistar o rebote ofensivo.

PORQUE

II - Qualquer finalização para a cesta, seja de dois pontos, três pontos, bandeja ou lance livre, demanda uma postura correta dos membros inferiores e superiores, bem como um perfeito mecanismo do arremesso. Igualmente, saiba que a força do arremesso vem das pernas, e não dos braços.

Analisando as afirmações acima, conclui-se que:

- a) A primeira afirmação é falsa e a segunda é verdadeira.
- b) As duas afirmações são falsas.
- c) As duas afirmações são verdadeiras e a segunda justifica a primeira.
- d) As duas afirmações são verdadeiras e a segunda não justifica a primeira.
- e) A primeira afirmação é verdadeira e a segunda é falsa.

Referências

- ARAÚJO, P. F. **Desporto adaptado no Brasil**: origem, institucionalização e atualidade. Brasília: Ministério da Educação e do Desporto/INDESP, 1998.
- BARBANTI, V. Atualidades e perspectivas no desporto coletivo. In: (Org) SILVA, F. M. **Treinamento desportivo**. João Pessoa: Blucher, 1999 , p. 13-17.
- _____. **Teoria e prática do treinamento desportivo**. São Paulo: Edgard Blucher, 2000.
- CBB. **A história oficial do basquete**. Disponível em: < <http://www.cbb.com.br/PortalCBB/OBasquete/HistoriaOficial>>. Acesso em: 16 ago. 2017.
- CBBC. **Equipamento**. Disponível em: <<http://www.cbcb.org.br/saibamais/equipamento>>. Acesso em: 16 ago. 2017.
- _____. **Regras**. Disponível em: <<http://www.cbcb.org.br/saibamais/equipamento>>. Acesso em: 16 ago. 2017.
- COE, M. D. **The maya**. London: Thames and Hudson, 1993.
- FAURSCHON, B. **NBA hoops online**. Disponível em: <<http://nbahoopsonline.com/Articles/History1.html>>. Acesso em: 24 ago. 2017.
- FREITAS, A.; SILVA, A. V. O que é Basquete - Histórias, Regras, Curiosidades. Rio de Janeiro: Casa da Palavra, 2006.
- GONZALES, N. M.; PEDROSO, C. A. M. Q. Esporte como conteúdo da Educação Física: a ação pedagógica do professor. **EFDeportes.com Revista Digital**, Buenos Aires, ano 15, n. 166, mar. 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd166/esporte-como-conteudo-da-educacao-fisica.htm>>. Acesso em: 8 out. 2017.
- GUARIZE, M. R. **Basquetebol**: da iniciação ao jogo. Jundiaí: Fontoura, 2007.
- JORDAN, M. **Nunca deixe de tentar** - apresentação e comentários de Bernardino (tradução de Claudio Figueiredo). Rio de Janeiro: Sextante, 2009.
- MARONEZE, S. **Basquetebol**: manual de ensino. São Paulo: Ícone, 2013.
- MEIRA, J. P. et. al. Pedagogia do basquetebol: metodologia da iniciação ao jogo em escolas de Curitiba, Paraná. **Revista Digital EFDeportes.com**, Buenos Aires, ano 17, n. 171, ago. 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd171/pedagogia-do-basquetebol-metodologia.htm>>. Acesso em: 6 nov. 2017.
- MUSSARA, F. **Basquete maia**. Disponível em: <<http://www.revistaplaneta.com.br/basquete-maia/>>. Acesso em: 24 ago. 2017.
- ROSE JUNIOR, D.; PINTO FILHO, T.; CORREA NETO, W. **Minibasquetebol na Escola**. São Paulo: Ícone, 2015.

SADI, R. S. **Pedagogia do esporte**: descobrindo novos caminhos. 1. ed. São Paulo: Ícone, 2010.

STROHKENDL, Horst. **The 50th anniversary of wheelchair basketball**: a history. New York: Wasmann, 1996.

VALDÉS, T. **Técnica del baloncesto**. Barcelona,: Sintesis, 1990.

Princípios metodológicos no ensino do basquetebol e fundamentos técnicos e táticos defensivos utilizados no jogo

Convite ao estudo

Querido aluno, estamos de volta para mais uma etapa desta jornada repleta de conhecimentos sobre o basquetebol. Esta unidade é de suma importância, pois logo no início dela você conhecerá as fases de desenvolvimento por faixa etária e os diferentes procedimentos metodológicos utilizados no ensino dos esportes, neste caso, o basquetebol. Em seguida, aprenderá sobre os fundamentos e as posturas defensivas individual e coletiva e os exercícios educativos que poderá utilizar para o ensino da defesa individual. E, para finalizar, serão apresentados os esquemas defensivos existentes no basquetebol, tanto individual como na zona.

O aprendizado dos procedimentos metodológicos e dos esquemas defensivos misto individual utilizados, como Box One, Triângulo, Triângulo Two e Mach Up, e as defesas por zona, 2X1X2, 3X2, 2X3 e 1X3X1, proporcionarão a você conhecimentos teóricos e práticos para ensinar a garotada utilizando o método que melhor se adequa ao seu objetivo de trabalho e que respeita o desenvolvimento integral dos seus alunos, bem como os prepara, individual e coletivamente, a enfrentarem qualquer adversário.

Diante do exposto, vamos apresentar uma situação-problema bem próxima da realidade profissional, a qual lhe auxiliará na reflexão sobre os aspectos aqui abordados, preparando-o para enfrentar situações que demandam total conhecimento sobre os processos de iniciação e formação esportiva e prática do basquetebol.

Foi aberto um processo seletivo para uma vaga de professor de uma escolinha de basquetebol para crianças e jovens, na faixa etária entre 7 e 14 anos.

A primeira fase do processo consiste em apresentação de titulação; a segunda fase é a elaboração de um planejamento semestral, considerando: os grupos de treinamento separados por faixa etária, ou seja, 7 a 10 anos, 11 e 12 anos e 13 e 14 anos, o conteúdo a ser trabalhado para cada faixa etária e o método utilizado; na última fase, o candidato precisa realizar uma aula prática com a equipe infantil masculina (14 anos), apresentando uma movimentação defensiva e coletiva individual e uma de defesa por zona.

Diante do contexto acima, você consegue elaborar um planejamento semestral que atenda às exigências para o cargo? Igualmente, saberia estabelecer uma metodologia de ensino e realizar uma aula prática de acordo com o solicitado?

Bons estudos!

Seção 2.1

Compreendendo os procedimentos metodológicos para diferentes faixas etárias e objetivos

Diálogo aberto

Após todas as fases concluídas, você foi o escolhido para atuar no projeto. Parabéns!

Logo no seu primeiro dia de aula, a mãe de Fabinho lhe chama para exaltar as qualidades físicas do filho de 10 anos, com 1m50cm de altura. E diz:

– Esse, menino vai ser jogador de basquete. Olha a altura dele! Ele treina em casa com o pai, já sabe muita coisa, o senhor vai ver. Cuide bem dele, viu? Ele é o nosso atleta, só precisa de um pouco mais de treino para começar a jogar melhor.

Atento às colocações da mãe, você explicou que o programa de treinamento do projeto para a faixa etária do Fabinho tinha como objetivo ofertar uma prática motivadora, divertida, com uma metodologia pautada no respeito as fases de desenvolvimento de cada faixa etária e que despertasse o interesse do aluno em continuar praticando o esporte.

A mãe, muito desconfiada, perguntou:

– Mas o que ele vai treinar? Não entendo nada disso de fase, e ele não veio aqui para brincar.

E acrescentou:

– Que metodologia é essa?

Após ter acesso às metodologias de ensino apresentadas nesta seção e refletir sobre cada uma delas, você saberia responder às indagações da mãe e explicar sobre as fases de desenvolvimento e o método que utilizará no ensino do basquetebol neste projeto?

Fases de desenvolvimento da criança e do adolescente no esporte

Diariamente, chegava aos treinamentos com, no mínimo, trinta minutos de antecedência, pois era o tempo necessário para cumprimentar as pessoas, enfaixar os pés, ambientar-me no contexto de prática, enfim, para preparar-me para as atividades. Recordo que, enquanto realizava esse ritual semanal, ficava observando os treinamentos das meninas das equipes de base, entre 11 e 14 anos de idade, que eram realizados sempre antes do nosso horário.

A impressão que eu tinha era que essas meninas eram atletas como nós, apenas com o nível de habilidade e experiência menor que o nosso, mas natural para a faixa etária em questão. Em nenhum momento passou pela minha cabeça como elas chegaram a esse nível de expertise no esporte, ou seja, como e o que se deve trabalhar para chegar a tanto. E posso garantir: muitas eram extremamente talentosas.

Só fui compreender o "como e o quê" quando iniciei o ensino do basquetebol para a mesma faixa etária e encontrei muitas dificuldades para entender e realizar o processo de ensino-aprendizagem.

Assim, compartilho com você do mesmo procedimento que adotei para sanar as dúvidas, visto que a minha experiência como atleta de alto nível não era suficiente para iniciar o trabalho com crianças no processo de iniciação esportiva, por isso procurei autores pesquisadores na área para obter uma fundamentação teórica que pudesse nortear o meu trabalho.

Diante disso, nesta seção, compartilharei as minhas pesquisas, na expectativa de que o mesmo referencial teórico que utilizei no início do meu trabalho com as crianças – e utilizo até hoje – possa auxiliá-lo como professor/educador, técnico e nas demais áreas de atuação como profissional da saúde.

Iniciaremos pontuando que existem diferentes opiniões quanto à idade ideal para iniciar na prática de uma atividade esportiva. Uma delas, a de Bompa (2002), está associada à modalidade esportiva a ser praticada e, no caso do basquetebol, a idade ideal é entre 10 -12 anos para o processo de iniciação, e 14 -16 para a especialização.

Ainda, segundo o autor, antes de as crianças iniciarem em determinado esporte, é importante que desenvolvam várias habilidades

fundamentais, tais como: "correr, saltar, arremessar, apanhar a bola, dar cambalhotas e equilibrar-se" (p. 3). Para esse processo, Bompa (2002) dá o nome de Desenvolvimento Multilateral, cujo objetivo é maximizar o desenvolvimento da aptidão motora e de várias habilidades que auxiliarão na prática de diferentes modalidades esportivas e na adaptação às cargas de treinamento delas.



Assimile

A prática esportiva, seja no contexto formal ou informal deve prestigiar, primeiramente o desenvolvimento motor e o ensino das habilidades fundamentais, utilizadas em vários esportes. Portanto, antes de ensinar a jogar a bola na cesta é preciso ensinar as habilidades fundamentais que, quando executadas de forma coordenada auxiliarão no ensino dos fundamentos básicos e específicos do basquetebol.

Para Machado (2006), crianças com 7 anos de idade se encontram em um período adequado para o aprimoramento das capacidades coordenativas devido ao córtex e ao cerebelo atingirem um nível significativo de desenvolvimento. Assim, é o momento ideal de se vivenciar várias atividades motoras para a aquisição de amplo repertório motor que dará base para a prática esportiva.

Partindo das colocações de Machado (2006), definiremos 7 anos como idade início para a prática do basquetebol, porém também nos atentaremos às colocações de Oliveira e Paes (2004). Os autores ressaltam que "desde que a criança inicia a prática sistematizada de treinamento na escola ou no clube, não é garantida sua formação atlética simplesmente por seus domínios técnico-táticos. Deve-se levar em consideração sua totalidade, sua vida; física, social, mental e espiritual" (p. 3).

E acrescentam:

A etapa de iniciação nos jogos desportivos coletivos é um período que abrange desde o momento em que as crianças iniciam-se nos esportes até a decisão por praticarem uma modalidade. Desta maneira, os conteúdos devem ser ensinados respeitando-se cada fase do desenvolvimento das crianças e dos pré-adolescentes. (p. 4)



Para melhor entendimento dessas colocações, Oliveira e Paes (2004) dividiram a etapa de iniciação esportiva em três fases, sendo que cada uma delas possui objetivos específicos, considerando idade biológica, cronológica e escolar. Ressalta-se que existem outras considerações apontadas pelos autores, mas por se tratar da modalidade basquetebol e dos objetivos aqui propostos, apontaremos os que se adequam a eles.

Na primeira fase, denominada fase de iniciação esportiva I (7 – 10 anos de idade), Oliveira e Paes (2004) orientam que se deve promover a educação do movimento, com o objetivo de aprimorar padrões motores e ritmo geral. Para tanto, o caráter lúdico deve ser prestigiado no ensino das técnicas esportivas, a fim de estimular o pensamento tático e influenciar positivamente o processo de ensino-aprendizagem.

Dada a importância dessa fase, Gallahue e Osmun (1998), explicam que não deve ocorrer a correção dos gestos motores. Nesse sentido, Oliveira e Paes (2004), corroboram, orientando que não é adequado participar de competições que demandam perfeição de gestos motores e complexas soluções táticas.

Oliveira e Paes (2004), indicam os pequenos jogos (jogos com regras adaptadas, espaço reduzido e número menor de jogadores em cada equipe), os quais são ideais para o desenvolvimento das capacidades físicas (flexibilidade, coordenação e velocidade) e das habilidades básicas para as etapas seguintes de especialização (agilidade, mobilidade, ritmo e equilíbrio).

Sobre a segunda fase, denominada fase de iniciação esportiva II (11 – 13 anos de idade), Oliveira e Paes (2004) pontuam que é a fase de estimulação e ampliação do repertório motor, no caso do nosso estudo, dentro das especificidades do basquetebol.

Segundo Gallahue (2005), é o melhor período de aprimoramento e utilização das habilidades mais complexas nos jogos, e isso é possível porque é a fase de precisão do desempenho motor. Igualmente, Reverdito e Scaglia (2009, p. 119) colaboram apontando que, além do aperfeiçoamento das capacidades motoras e coordenativas, é o “início do processo de fixação e aprimoramento da capacidade técnica na sua forma global (automatização – estabilização) [...]”.

Assim, de acordo com as fases de desenvolvimento de Oliveira e Paes (2004), os conteúdos a serem ministrados nessa fase são as

técnicas e táticas pertinentes à modalidade basquetebol, bem como os fundamentos específicos, os exercícios sincronizados e o jogo.

A terceira e última fase, denominada fase de iniciação esportiva III (13 e 14 anos de idade), é definida pelos autores como “a automatização e refinamento dos conteúdos aprendidos anteriormente” (p. 9). É a fase do desenvolvimento esportivo, cujo conteúdo está voltado às situações de jogo envolvendo sistemas defensivos e ofensivos e contra-ataque, com exercícios que oportunizem situações reais de jogo através da vantagem e desvantagem numérica, para que os alunos/atletas possam praticar os fundamentos aprendidos.

Nota-se que a ênfase dada quanto aos aspectos físicos ou motores, nas fases I e II, ilustra a sua importância no processo de iniciação e formação esportiva. Discutimos essa questão anteriormente, na Seção 1.2, quando esclarecemos que o controle do corpo e o desenvolvimento motor devem ser trabalhados para dar uma base ao aprendizado das habilidades específicas do basquetebol e às demais etapas de aprendizado.

Entretanto, não são apenas os aspectos físicos que devem ser considerados nessas etapas, pois os fatores cognitivo e psicossocial fazem parte desse processo.

De acordo com Papalia, Olds e Feldman (2010), os domínios físico, cognitivo e psicossocial estão intimamente ligados e um interfere no outro. Os autores esclarecem que, no domínio físico, mudanças físicas e hormonais afetam o desenvolvimento do senso de identidade e, se direcionarmos essa mudança para a prática esportiva, podemos afirmar que ela afeta o desenvolvimento da autoestima.

Nesse sentido, Cratty (1984) colabora afirmando que, para a formação de uma personalidade sadia e estruturada, a capacidade de autoestima deve ser desenvolvida, e o esporte é uma excelente ferramenta para tanto, principalmente na iniciação e formação esportiva, respeitando as fases de desenvolvimento das crianças e dos jovens inseridos nesse processo.

Já em relação ao desenvolvimento cognitivo, Papalia, Olds e Feldman (2010, p. 10) colocam que “avanços e declínios cognitivos estão intimamente ligados a fatores físicos, emocionais e sociais”.

Na prática esportiva, associamos a cognição à atenção e memória. “Seja no aprendizado das regras de um jogo ou das habilidades

necessárias para seu desempenho, os aspectos cognitivos envolvendo memória e atenção são fundamentais” (SILVA; OLIVEIRA; HELENE, 2013, p. 43).

Assim, propor tarefas complexas para o entendimento da criança dificultará o processo de aprendizagem e a constrangerá, restringindo a sua criatividade, percepção, leitura, tomada de decisão e motivação, pois ao encontrar dificuldades em realizar as tarefas que ela não entende, pode se desmotivar e, possivelmente, deixar de realizar a prática esportiva.

Por último, o desenvolvimento psicossocial, o qual, segundo Papalia, Olds e Feldman (2010), é constituído pela “mudança e estabilidade nas emoções, na personalidade e no relacionamento social” (p. 10). Nesse sentido, os autores pontuam a ansiedade como principal fator causador de instabilidades e mudanças, o que também afeta o desenvolvimento cognitivo e físico.

No que tange à prática esportiva, a pressão por resultados em competições, cuja participação não atende aos princípios do esporte educacional; a pressão por resultados; e a falta de ludicidade nos processos de iniciação, nos quais os treinamentos seguem os mesmos padrões do esporte de alto rendimento configuram-se especialização precoce, culminando em danos no desenvolvimento harmonioso da criança.



Refleta

A preocupação em torno da participação de crianças e jovens no processo de iniciação e formação esportiva é grande entre autores e estudiosos da área. Por isso, observe que o principal aspecto apontado como primordial no ensino dos esportes é respeitar as etapas do desenvolvimento físico, cognitivo e social de cada participante. O sucesso do seu trabalho, tanto no contexto formal como no não formal, depende do seu entendimento quanto a esses aspectos. Portanto, não negligencie nenhum deles ou acredite que um é menos importante que o outro.

Procedimentos metodológicos no ensino do basquetebol

Após termos acesso aos principais conceitos sobre as fases do desenvolvimento, vamos analisar, agora, os métodos existentes para então refletir sobre cada um deles e adotar aquele que norteará o seu trabalho. Vale ressaltar que você pode escolher abordagens inseridas

em mais de um método, e que essa combinação pode funcionar melhor de acordo com o contexto de prática, objetivo para o processo ensino-aprendizagem e a realidade.

Antes de iniciarmos com as abordagens referentes ao método, é importante conceituá-lo para melhor entendimento e aplicação.

O ato de ensinar demanda uma determinada organização, teoria, experiência prática, arte, técnicas e escolha de caminhos, ou seja, um método. Com isso, o método é a ferramenta utilizada, de forma intencional, pelo professor para compartilhar conteúdos com os seus alunos e alcançar os objetivos propostos (FREIRE, 2006).

Método tecnicista/tradicional – o método tecnicista também é chamado de tradicional e consiste no ensino do esporte priorizando o desenvolvimento e aprimoramento das técnicas do jogo e dos movimentos estereotipados. De acordo com Scaglia (2014), esse método prioriza o gesto técnico, sendo que este deve ser executado com perfeição e em harmonia com os padrões motores. Igualmente, no ensino tradicional, o autor pontua que o aluno aprende por modelação e transmissão de um exemplo a ser copiado de modo padronizado. Assim, o melhor é o jogador mais apto, pois ele mostra com perfeição o movimento que deve ser repetido à exaustão pelos outros.

Outra particularidade desse método é que ele fragmenta o jogo em partes, ou seja, cada parte é trabalhada buscando a automatização do movimento fechado, configurando, assim, uma forma descontextualizada de ensinar. Cano (2001) esclarece que, nesse método, o jogo não é considerado elemento principal na aprendizagem.

Para a sua melhor compreensão, já pontuamos, nas seções anteriores, que o basquetebol é um jogo imprevisível, desta forma, ao adotar o método tecnicista/tradicional, você estará condicionando o seu aluno a realizar determinado fundamento de forma automática, sem refletir sobre ele ou encontrar alternativas para executá-lo de acordo com a imprevisibilidade do jogo.

Ainda sobre o método apresentado, Scaglia (2014) acrescenta que, ao adotá-lo, a complexidade pertinente aos jogos é ignorada e os problemas são resolvidos pela ação do professor, impedindo os alunos de pensarem e, conseqüentemente, conduzindo-os ao aprendizado mecânico dos fundamentos, ou seja, ao adestramento deles.

Método analítico - sintético – segundo Paes e Balbino (2005, p. 127), esse método é pautado, “principalmente, em cursos de exercícios, com ênfase na repetição de tarefas para aprimoramento técnico, possibilitando posterior melhora no jogo formal”.

No ensino dos jogos coletivos, esse método é muito utilizado, pois nele você está aprendendo para, então, jogar. Entretanto, existem vantagens e desvantagens de aplicá-lo. Para Paes, Montagner e Ferreira (2009), esse método facilita o treino da técnica fora do contexto do jogo, o que proporciona o êxito na execução de um fundamento, favorece a correção de uma técnica e inibe conflitos presentes em determinadas situações do jogo. Em contrapartida, os autores esclarecem que, através desse método, existe demasiada repetição de movimento estereotipado e pode não contemplar o interesse da criança em jogar.

Método global-funcional – Paes e Balbino (2005) colocam que o princípio desse método parte da realização de jogos menos complexos, ou seja, “o aluno experimentaria diversas situações-problemas semelhantes às do jogo formal, tendo melhores condições de interagir com a imprevisibilidade; nesse princípio, tanto a questão tática como as técnicas do jogo coletivo, são aprendidas e vivenciadas através do jogo” (p. 100).

Greco (2001) esclarece que esse método tem se mostrado mais eficiente e sólido porque contempla o desejo e as expectativas de jogar das crianças. Assim, é um facilitador no processo de ensino-aprendizagem e um instrumento motivador delas para a prática do basquetebol.

Costa (2003) aponta benefícios na utilização desse método, tais como: os fundamentos podem ser aprendidos e treinados detalhadamente, sempre dentro do padrão técnico; é fácil corrigir e avaliar; e respeita o ritmo de aprendizado de cada aluno, bem como individualiza o ensino das habilidades.

Ao utilizar esse método, a participação junto aos alunos, seja apontando acertos, erros ou favorecendo que eles utilizem a criatividade, é sempre efetiva e necessária. Observa-se que ocorre melhor assimilação dos conteúdos, os alunos se sentem prestigiados, e o mais importante: ocorre um progresso significativo no aprendizado. Entretanto, ressalta-se que a escolha desse método se deve ao perfil dos alunos e aos objetivos junto ao trabalho realizado com eles. É

possível que não seja tão efetivo se direcionado a outros perfis ou objetivos.

Método misto – neste método, aplica-se a técnica separadamente do jogo, e quando essa técnica estiver pronta para ser executada, o jogo é realizado de forma completa. Costa (2003, p. 7) o define como:

O método misto é a junção dos métodos analítico-sintético e global funcional. Este método possibilita a prática de exercícios isolados, bem como a iniciação ao jogo através das formas jogadas dos esportes coletivos. O método misto permite que o professor utilize dentro da mesma aula exercícios e jogos, independente da ordem ou da quantidade de atividades estabelecidas, mais jogos ou mais exercícios.



Pesquise mais

Existem outros tipos de métodos além dos aqui expostos, portanto, pesquise sobre eles acessando os links a seguir:

Disponível em: <<https://goo.gl/hWxKpd>>; <<http://bdtu.uftm.edu.br/bitstream/tede/93/1/dissertacao%20descritores%20Cleber.pdf>>. Acesso em: 13 nov. 2017.

Método lúdico – a aprendizagem do esporte através da recreação ou ludicidade permite que o praticante, principalmente na faixa etária entre 7 a 11 anos, desenvolva as habilidades e os fundamentos de forma espontânea, agradável e sem pressão.

Quando utilizamos brincadeiras, como pega-pega, iniciamos na maneira tradicional, ou seja, um tentando pegar o outro. Entretanto, para promover o aprendizado do drible com corrida, podemos incluir a bola para quem pega, ou caso tenha número suficiente de bolas, todos tentam fugir driblando uma. Nessa brincadeira, o objetivo principal é o drible, mas pode-se facilitar a fuga e o pegador e, como ninguém quer ser pego, a bola é quicada ao lado do corpo e na altura da cintura. Os erros ocorrem, porém não devem ser corrigidos a todo momento, deve-se deixar eles se divertirem, mas sempre driblando.

Sobre a ludicidade no processo de iniciação esportiva no esporte, Paoli (2001) afirma que ela é também um jogo adaptado e que, ao modificar o espaço, o tempo, as regras, as distâncias, os materiais, o

alvo e o instrumento, adequando-os também ao tipo de atividade, à maturação dos praticantes e às etapas de aprendizagem, é uma excelente ferramenta para a pedagogia da iniciação esportiva.

Igualmente, o autor orienta que o professor deve incluir no seu planejamento, independentemente dos objetivos a serem alcançados, os elementos ligados à modalidade esportiva ministrada e conciliadas com um perfil lúdico.

Método ensino dos jogos por compreensão – também conhecido como *Teaching Games for Understanding (TGfU)*.

Graça e Mesquita (2007 apud COSTA et al., 2010) explicam que esse método tem como objetivo o ensino e desenvolvimento do jogo por meio da compreensão tática.

De uma maneira mais simplificada, ele propõe:



[...] ensino a partir de problemas táticos em contexto de jogo e a ênfase na aprendizagem cognitiva antes do desempenho motor. Com a ascensão desse modelo, o entendimento do jogo como um momento de aplicação de técnicas cede lugar à concepção de um jogo mais elaborado no plano tático e cognitivo. (COSTA et al., 2010, p. 3)

Para um melhor entendimento sobre esse método, Graça (2007 apud COSTA et al., 2010, p. 4) explica que:



O TGfU adere bem a um estilo de ensino de descoberta guiada, o aluno é exposto a uma situação de jogo com os seus problemas táticos e é estimulado a procurar, verbalizar, discutir, explicar as soluções auxiliado pelas questões estratégicas do professor, com o objetivo de trazer a resolução do problema e respectivas soluções para um nível de compreensão consciente e de ação intencional sobre a tática do jogo.

Nesse método, o professor/técnico deve ter profundo conhecimento sobre a modalidade, pois a falta desse conhecimento é prejudicial para a execução desse modelo. Igualmente, por ser um método fundamentado na ocorrência de situações-problemas ao longo do jogo, há maior envolvimento cognitivo e formal, o que,

segundo os autores, garante a ocorrência de experiências bem-sucedidas, contribuindo para o aumento das competências na prática do jogo e na motivação para ela.



Exemplificando

Cada método tem a sua especificidade e agrega informações para auxiliar o professor/técnico na escolha do que melhor atende o objetivo a ser alcançado. Entretanto, é importante considerar no planejamento de ensino a escolha de um método, mas sem desprestigiar componentes de outros métodos.

Sem medo de errar

A mãe de Fabinho estava com muitas dúvidas e preocupada em relação a como você irá ensinar o seu filho de 10 anos, com 1m50cm de altura, que, segundo ela, é bom de bola e está quase pronto para começar a jogar. Igualmente, ela indagou sobre a metodologia a ser usada e não gostou muito quando você explicou que o projeto para a idade do filho dela tinha o objetivo de ofertar uma prática motivadora, divertida, com uma metodologia pautada no respeito às fases de desenvolvimento de cada faixa etária e que despertasse o interesse do aluno em continuar praticando o basquetebol.

Na faixa etária de Fabinho, 10 anos, ficou claro nos apontamentos realizados quanto à essa fase que o importante é promover a educação do movimento, objetivando aprimorar os padrões motores, e que, para tanto, o caráter lúdico deve ser prestigiado no ensino das técnicas esportivas.

Nesse sentido, Fabinho participaria de atividades voltadas ao ensino dos fundamentos do basquetebol, mas sem os moldes de um treinamento de alto rendimento, pois como vimos nesta seção, o esporte adaptado também é uma forma de aprender brincando. Quando a mãe de Fabinho presenciar o filho jogando em um espaço reduzido, com regras adaptadas e número menor de jogador, perceberá a participação ativa do filho, visto que, nos pequenos jogos (jogos reduzidos), a possibilidade de contato com a bola é maior, e a motivação dele em continuar praticando aumentará. Quanto ao método, você explicou que utilizará o lúdico associado a elementos do método global-funcional.

Você, como escolhido desse projeto, colocou no papel os objetivos do seu trabalho, o que será desenvolvido por faixa etária, os benefícios agregados, a participação esportiva, o método a ser utilizado e demais informações que considera pertinentes, e entregou a cada pai ou mãe. Isso demonstra organização e conhecimento e facilitará o seu trabalho ao longo do projeto.

Avançando na prática

Princípios do esporte educacional

Descrição da situação-problema

Em uma aula sobre metodologia de ensino voltado à iniciação esportiva para os alunos do 4º semestre de Educação Física, você, professor da disciplina, discorreu sobre a importância de se atentar aos aspectos psicossociais, pois devido à constante valorização do esporte contemporâneo na sociedade e, principalmente, à participação de crianças nele, estudos sobre essa temática estão aumentando.

Assim, você explicou que através do esporte é possível desenvolver o aspecto psicossocial da criança praticante, e que esse desenvolvimento auxilia na compreensão e no entendimento de como as crianças reagem em determinadas situações, como com a pressão dos jogos e a participação dos pais e dos professores/técnicos, e quais são as consequências psicológicas ocasionadas por essas situações.

Entre essas consequências, você colocou que as investigações apontam para a ansiedade como um fator determinante no abandono da criança na prática esportiva, e que essa ansiedade é consequência da especialização precoce, isto é, a participação esportiva que não atende aos princípios do esporte educacional, mas sim do de alto rendimento.

Depois de explicar aos alunos todas as questões pertinentes aos aspectos psicossociais, você perguntou se alguém saberia explicar quais são os princípios do esporte educacional.

Resolução da situação-problema

Como nenhum aluno se manifestou, você explicou que o esporte educacional segue conceitos que são utilizados no esporte formal e não formal e não segue nenhum princípio do esporte de alto rendimento ou pautado apenas na descoberta de talentos. Ele se debruça sobre

valores, como **educação integral**, ou seja, os desenvolvimentos dos aspectos físicos, cognitivos, sociais e psicológicos de forma harmoniosa; a **inclusão**, que oportuniza o acesso a todos na prática esportiva; a **coletividade ou construção coletiva**, a qual desenvolve e elabora, em concomitância com os alunos, programas pedagógicos que atendem à necessidade deles; a **autonomia**, que conduz o aluno à liberdade de indagar, criar e refletir sobre a sua própria participação esportiva; por último, o **respeito à diversidade**, o reconhecimento e o respeito pelas diferenças, crenças, gênero, habilidades, etnia e condição física.

Ao adotar esses princípios no ensino dos esportes aos seus alunos, você estará formando, acima de tudo, cidadãos críticos e reflexivos, que respeitam o próximo, o seu corpo, o seu esforço, as suas competências e habilidades, e que aprenderão o basquetebol de forma adequada e, muito provavelmente, independentemente de se tornarem atletas ou não, aprenderão bons valores para o convívio em sociedade.

Faça valer a pena

1. Para Bompá (2002), antes de as crianças iniciarem em um determinado esporte, é importante que desenvolvam várias habilidades fundamentais, tais como: "correr, saltar, arremessar, apanhar a bola, dar cambalhotas e equilibrar-se" (p. 3). Esse processo é denominado pelo autor como desenvolvimento multilateral.

Assinale, dentre as alternativas a seguir, a que aponta os objetivos do desenvolvimento multilateral expostos pelo autor citado.

- a) Maximizar o desenvolvimento das habilidades específicas da modalidade basquetebol e de várias aptidões, as quais auxiliarão na prática de diferentes modalidades esportivas e na adaptação às cargas de treinamento delas.
- b) Preparar a criança para receber as cargas de treinamento das diferentes modalidades esportivas que, por ventura, ela possa escolher para praticar e maximizar o desenvolvimento da aptidão motora.
- c) Desenvolver a capacidade de suportar a pressão do esporte, fortalecendo os estados psicológicos e físicos, para suportar a carga emocional e dos treinamentos.
- d) Maximizar o desenvolvimento da aptidão motora e de várias habilidades que auxiliará na prática de diferentes modalidades esportivas e na adaptação às cargas de treinamento delas.
- e) Otimizar o processo de iniciação esportiva, desenvolvendo as habilidades de várias modalidades esportivas e a aptidão física.

2. De acordo com Freire (2006), o ato de ensinar demanda uma determinada organização, teoria, experiência prática, arte, técnicas e escolha de caminhos, ou seja, um método. Com isso, o método é a ferramenta utilizada, de forma intencional, pelo professor, para compartilhar conteúdos com os seus alunos e alcançar os objetivos propostos.

Associe uma coluna com a outra apontando a definição correta de cada método utilizado para o ensino dos esportes.

I – Método tecnicista/tradicional	A – Ensino através de problemas táticos do jogo, enfatizando a aprendizagem cognitiva.
II – Método analítico-sintético	B – Prioriza o desenvolvimento e aprimoramento das técnicas.
III – Método global-funcional	C – Aprendizado através de situações-problema.
IV – Método misto	D – Aprende as habilidades e os fundamentos de forma espontânea.
V – Método lúdico	E – Prática de exercícios isolados, bem como iniciação ao jogo através das formas jogadas dos esportes coletivos.
VI – Método ensino dos jogos por compreensão	F – Enfatiza a repetição das tarefas para aprimoramento técnico (aprende para jogar).

Assinale a associação correta:

- I-B, II-F, III-C, IV-E, V-D, VI-A.
- I-B, II-F, III-E, IV-C, V-A, VI-D.
- I-F, II-B, III-E, IV-C, V-A, VI-D.
- I-D, II-F, III-C, IV-E, V-A, VI-B.
- I-A, II-B, III-C IV-D, V-E, VI-F.

3. De acordo com os estudos que abordam a temática iniciação esportiva, a ênfase é dada aos aspectos físicos, ou seja, motores. Entretanto, não são apenas eles que devem ser considerados nessas etapas, pois os fatores cognitivo e psicossocial fazem parte desse processo. Atualmente, devido ao aumento na procura, principalmente por crianças, pela prática de um esporte, os aspectos psicossociais têm sido alvo de pesquisas por estudiosos da área. De acordo com Papalia, Olds e Feldman (2010, p. 10), o desenvolvimento psicossocial é constituído pela “_____e estabilidade nas _____, na _____e no relacionamento social”. Nesse sentido, os autores pontuam a _____ como principal fator causador de instabilidades e mudanças, o que também afeta o desenvolvimento _____ e físico.

Complete as lacunas de acordo com as colocações dos autores acima citados.

- a) mudança/práticas/personalidade/pressão/cognitivo.
- b) mudança/emoções/personalidade/evasão/social.
- c) mudança/emoções/personalidade/ansiedade/cognitivo.
- d) alterações/crianças/prática/ansiedade/social.
- e) problemas/aulas/ personalidade/ansiedade/cognitivo.

Seção 2.2

Posicionamentos e postura defensiva individual e coletiva no jogo do basquetebol

Diálogo aberto

Olá, querido aluno! Voltamos com mais basquetebol para você. Espero que esteja aproveitando essa jornada e assimilando cada conteúdo compartilhado neste material didático. Agora, vamos para mais uma situação apresentada a vocês no Convite ao Estudo. Alerto que esta é uma situação muito real, que pode acontecer durante as aulas e/ou treinos, principalmente quando os pais são muito presentes na vida esportiva dos filhos.

A mãe de Fabinho fez muitas perguntas, não é? Mas você se posicionou muito bem. Saiba que atender e responder com clareza aos questionamentos dos pais em relação aos filhos não é uma tarefa fácil, pois demanda muito conhecimento sobre a sua prática profissional, paciência e habilidade no trato com eles.

Enfim, vencida a primeira etapa no projeto, hoje, você seguirá os treinamentos com a equipe infantil, a qual, por estar em um estágio mais avançado de aprendizagem, iniciará a preparação técnica voltada aos posicionamentos e às posturas defensivas individual e coletiva no jogo do basquetebol.

Nesse sentido, você deve saber que uma defesa não funciona coletivamente se, individualmente, o atleta não possui noção de cobertura, tempo de bola, posicionamento correto, tanto na movimentação dos adversários como da bola, e eficiente leitura do jogo, da movimentação e da característica individual do seu adversário.

Entretanto, o aprendizado do eficiente posicionamento defensivo parte de uma postura básica, que dará base para futuros posicionamentos. Você poderia esclarecer para o seu aluno qual é a postura defensiva básica?

Postura defensiva

Ninguém nasce pronto para a prática esportiva. De acordo com Joch (2005, p. 24), "a promoção do talento pode ser entendida como um processo de desenvolvimento intencional". O autor ainda esclarece que esse desenvolvimento é evolutivo, ou seja, passa por várias etapas de aprendizado. E, nesse momento, você estará incluindo ao seu conhecimento sobre o basquetebol mais um novo aprendizado, o qual lhe possibilitará o ensino da defesa do basquetebol aos seus alunos com qualidade. Então, vamos lá!

A defesa no basquetebol, com tudo que lhe é pertinente, tal como a postura individual e coletiva, esquemas defensivos, estratégias etc., demanda, antes de qualquer aprendizado, o "querer defender", e esse querer, que na verdade é uma motivação intrínseca, não é inerente a todo jogador de basquetebol.

Se você acompanhar alguns jogos, perceberá que existem jogadores com fortes características defensivas, e outros, não, e é por isso que o basquetebol é um jogo coletivo, em que cada um tem a sua função. Entretanto, todos devem defender e atacar e, para tanto, é necessário ter uma boa noção defensiva para colaborar dentro de um jogo. Afinal, não estamos falando de futebol americano, cuja característica de ataque e defesa é bem pontual, ou seja, existe um time inteiro para atacar e, no momento da defesa, outro para defender. No basquetebol, são cinco atletas para cada equipe e todos devem realizar a sua função tática com qualidade e excelente técnica. Igualmente, apesar de você estar aprendendo sobre postura individual, saiba que, apesar de cada jogador ser responsável por um atacante, a defesa é um trabalho em equipe, ou seja, coletivo.

Fundamentos defensivos

"Fundamentos individuais de defesa individual são técnicas, posturas, procedimentos, atitudes e recursos que tornam o jogador mais qualificado para defender dentro de um sistema de defesa individual." (MARONEZE, 2013, p. 117).

Antes de iniciarmos com o nosso aprendizado sobre defesa, é importante que você saiba que não existe uma receita pronta para

anular o ataque e/ou realizar uma defesa “extremamente” efetiva, porque alguns fatores devem ser considerados para que as estratégias defensivas funcionem com tal efetividade. Entretanto, a defesa a ser considerada é aquela que consegue minimizar ao máximo o ataque adversário.

Para uma boa postura defensiva, é necessário treinar os fundamentos defensivos. Assim, entende-se que fundamento defensivo são os exercícios educativos que possibilitam aprender a postura correta a partir de uma postura básica, e que esta será utilizada em diferentes situações do jogo, por exemplo, equilíbrio, postura de braço e perna em relação ao adversário sem bola, postura correta no ato do arremesso do adversário, postura correta do lado de ajuda ou flutuação na defesa zona e individual, recuperação, deslocamento e pressão na bola quando o adversário parar o drible.

Treina-se muito as posturas defensivas individuais, principalmente, para a aquisição de força dos membros inferiores e agilidade. Você perceberá que são recursos fundamentais para uma boa defesa.

Treino 1 – encostar as costas na parede, flexionar os joelhos, abrir os braços e manter o tronco ereto e joelhos flexionados por 30 segundos; depois, 60 segundos; e por último, 90 segundos. Cada repetição deve ter um intervalo de, no mínimo, 15 segundos.

Treino 2 – alunos posicionados aleatoriamente pela quadra sem bola. O professor estará posicionado de frente para os alunos em um local estratégico, onde todos possam vê-lo. Ele, através de gestos manuais, indicará os exercícios que devem ser realizados de acordo com a sua sinalização, sendo:

- a) Braço direito estendido ao lado do corpo: os alunos devem se deslocar lateralmente em posição defensiva para o lado indicado.
- b) Braço esquerdo estendido ao lado do corpo: os alunos devem se deslocar lateralmente em posição defensiva para o lado indicado.
- c) Braço estendido apontando para o teto: os alunos devem saltar. Ao tocar novamente o solo, permanecer com as pernas afastadas em posição defensiva, dando continuidade ao salto até que o professor mude o movimento.

d) Braço estendido à frente do corpo: os alunos devem se deslocar de costas em posição defensiva até que o professor mude o movimento.

e) Braço semiflexionado, indicando atrás da cabeça: os alunos devem se deslocar de frente em direção ao professor até que ele mude o movimento. O deslocamento poderá ser realizado através de movimentos contínuos para a direita e para a esquerda.

f) Os dois braços estendidos posicionados em direção ao teto: os alunos, com as pernas semiflexionadas, braços abertos lateralmente ao corpo, tronco levemente flexionado à frente, devem realizar movimentos contínuos parados no lugar, alternando o toque no solo entre a perna direita e perna esquerda.

O professor deverá alternar os movimentos dentro de um tempo pré-determinado entre 10 a 20 segundos, ou no tempo que considerar suficiente, para que todos os exercícios sejam realizados a contento.

Treino 3 – alunos em grupos de três com uma bola, posicionados um em cada lado da quadra, utilizando as linhas laterais demarcatórias do vôlei como referência. O terceiro aluno que, inicialmente, será o defensor, tentará impedir que o aluno com a posse da bola consiga passá-la para o companheiro do outro lado da quadra.

O objetivo do exercício é marcar a bola utilizando-se do posicionamento defensivo básico, visto que o aluno que estiver em posse da bola não poderá driblar. Na sequência do movimento, o aluno que fez o passe passa a ser o defensor.

Outra opção de atividade é realizar o exercício com drible utilizando-se do mesmo procedimento acima descrito.



Reflita

A defesa é um fundamento primordial para o sucesso de uma equipe de basquetebol, porém você observou que a treinar demanda muito mais do que o treino de habilidade ou fundamento específico? Exige muita resistência e força dos membros inferiores. Assim, incluir em seus treinos exercícios que preparem fisicamente o seu aluno/atleta é fundamental para o sucesso defensivo de sua equipe.

Figura 2.1 | Postura defensiva individual básica



Fonte: <<https://pt.slideshare.net/rafamcr/basquetebol-inicio>>. Acesso em: 18 out. 2017.

As pernas devem estar afastadas lateralmente, os joelhos semi-flexionados, o tronco elevado levemente à frente e os braços abertos, com as palmas da mão viradas para cima, podendo ser também viradas para a frente, ou seja, polegares apontados para cima. O calcanhar não deve constar no chão.

Figura 2.2 | Postura de defesa II



Fonte: <https://pt.slideshare.net/rafamcr/basquetebol-inicio> Acesso em: 18 outubro 2017.

Dica: Em um treino da seleção brasileira feminina, recebemos a visita do ex-jogador e na época técnico da seleção brasileira masculina, o professor Edvar Simões. Ao observar o nosso treino de defesa, o professor nos orientou a afastar e fixar os pés nos chão, como as garras de gavião, ou seja, dedos fletidos para baixo. Essa ação possibilitaria maior estabilidade na postura defensiva, como mostra a figura.

Figura 2.3 | Postura defensiva individual no ato do drible



Fonte: <<http://lucia-desporto.blogspot.com.br/2009/>>. Acesso em: 18 out. 2017.

Note que as pernas se encontram afastadas na posição anteroposterior (perna esquerda à frente), joelhos semiflexionados, o tronco levemente à frente e os braços abertos na direção da bola. A posição anteroposterior permite maior equilíbrio e facilidade no deslocamento defensivo para acompanhar o atacante no ato do drible.

Quando o atacante driblar com a mão esquerda, a postura indicada é a perna direita à frente, na posição anteroposterior e o braço direito estendido à frente na altura da bola. Caso o atacante troque a bola de mão, a posição das pernas e dos braços também muda, ou seja, perna esquerda à frente e o braço esquerdo estendido à frente.

Figura 2.4 | Mudança de posicionamento defensivo



Fonte: <<https://pt.dreamstime.com/imagens-de-stock-royalty-free-defesa-amp-tiro-do-basquetebol-image15684889>>. Acesso em: 18 out. 2017.

Observe, na imagem, que o atacante não iniciou o drible, mas o defensor está pronto para a defesa, caso ele inicie o drible.

Dica: a mudança de posição defensiva anteroposterior ocorre simultaneamente com a troca das mãos do drible do atacante. A perna que está à frente é afastada lateralmente e o tronco e o quadril fazem uma leve rotação na direção da perna afastada.

Postura defensiva individual no atleta que parou de driblar

É normal que, em algumas situações do jogo, o atleta em posse da bola que não conseguiu colocar em prática suas ações ofensivas seja obrigado a parar o drible para realizar um passe ou até mesmo um arremesso. Nessa situação, é primordial que o defensor esteja atento para impedir que o atleta finalize a jogada. Para tal, deve aumentar a pressão na bola, diminuindo a distância através de uma postura defensiva agressiva que obrigue o atacante a cometer uma infração (andar com a bola ou segurá-la por 5 segundos sem realizar o passe).

Se o atacante conseguir realizar o passe, o defensor deverá afastar-se rapidamente, para trás e para o lado da bola, posicionando-se de uma forma que lhe permita ter uma visão controlada do jogador e da bola.

Figura 2.5 | Pressão na bola



Fonte: <<http://www.dibujoswiki.com/galerias/dibujos-para-pintar-de-balconcesto>>. Acesso em: 18 out. 2017.

A figura mostra o atacante tentando passar a bola pressionado pelo defensor, que tenta impedir as ações do atacante.

Dica: é importante que o defensor, na tentativa de pressionar a bola, não cometa uma falta. Assim, deve-se manter uma postura defensiva que movimente os braços de acordo com a posição da bola e sempre com o olhar fixo nos movimentos do atacante, considerando que ele parou o drible, não podendo retomá-lo.

A pressão na bola depende muito da qualidade e característica do jogador com a posse de bola. Existem atletas com habilidade para arremessar, caso o defensor mantenha distância, e para infiltrar, caso o defensor o pressione. Nesse caso, o importante é a leitura que o defensor realiza do seu oponente e reagir de acordo com a ação dele.

Essa leitura se faz ao longo do jogo, através da observação do jogador que você, provavelmente, irá marcar, ou no caso de equipes de alto rendimento, a leitura e análise é realizada através dos vídeos gravados dos jogos e das orientações do técnico.

Figura 2.6 | Defesa no ato do arremesso



Fonte: <<https://pt.dreamstime.com/imagens-de-stock-royalty-free-defesa-amp-tiro-do-basquetebol-image15684889>>. Acesso em: 18 out. 2017.

Na defesa, para impedir e/ou atrapalhar o arremesso, o defensor deve elevar um ou os dois braços na direção da bola. Entretanto, é difícil para o defensor que está iniciando identificar o momento certo do arremesso. Essa percepção é adquirida através dos treinamentos e da experiência de jogo.

A figura mostra o atacante já arremessando e o defensor tentando impedir o arremesso saltando em direção à bola com o braço estendido.

Dica: mantenha sempre o olhar na bola e não queira adivinhar o que o adversário irá fazer, a sua reação é de acordo com a ação do adversário.

Enquanto o adversário estiver driblando, mantenha o braço estendido à frente e, quando perceber que ele irá armar o arremesso, diminua a distância, continue com o braço estendido e vire a palma da mão para baixo e em cima da bola. Com isso, o atacante terá dificuldade de realizar o movimento completo para realizar o arremesso.

Uma boa postura individual depende de muito treino, dedicação e vontade de defender. Presenciam-se atletas limitados ofensivamente, mas com grande capacidade defensiva. Jogar contra uma atleta com essa característica requer paciência, habilidade e muito recurso ofensivo. Como se diz no basquetebol: "É carne de pescoço".



Observe que a postura defensiva parte de um mesmo princípio para todas as ações do jogo. Pernas afastadas, joelhos semiflexionados, braços abertos (lateralmente, à frente e/ou acima da cabeça, tronco levemente inclinado à frente e calcanhares sem encostar no chão). O jogador que mantém essa postura ao longo do jogo tem grandes chances de ser um excelente defensor. Basta treinar.

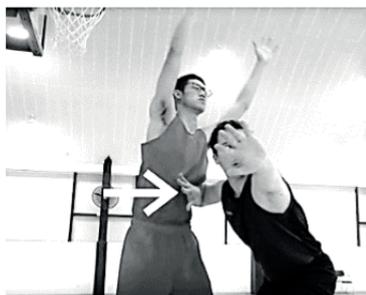
Figura 2.7 | Postura defensiva individual para defesa do pivô



Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=ppj_Xw7JGEU>. Acesso em: 18 ago. 2017.

A postura defensiva para marcar o pivô depende da sua característica e da posição da bola em relação a ele. Vamos falar sobre o pivô que atua na posição chamada “poste baixo”, porque se considera uma defesa difícil de ser realizada. Já para o pivô que atua na cabeça do garrafão ou próximo à linha do lance-livre, os princípios defensivos são os mesmos já vistos nesta seção, principalmente, para o pivô que atua de frente para a cesta e é um bom arremessador.

Figura 2.8 | Postura defensiva para bloquear o passe



Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=ppj_Xw7JGEU>. Acesso em: 18 ago. 2017.

Evite que o pivô receba o passe se posicionando entre o jogador com a posse de bola e o pivô, respeitando a posição $\frac{3}{4}$, um pé e uma mão cortando a linha de passe e o corpo voltado para a linha de fundo da quadra, como mostra a figura. Quando a bola estiver com o jogador posicionado na cabeça do garrafão, o posicionamento deve mudar.

Figura 2.9 | Defesa do pivô pelas costas



Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=ppj_Xw7JGEU>. Acesso em: 18 ago. 2017.

Mantenha a posição $\frac{3}{4}$, mas afaste um pouco as pernas para dentro do garrafão e gire a cabeça para visualizar a bola. O defensor pode e deve utilizar o antebraço para resistir ao movimento do pivô, colocando-o abaixo do peito, conforme mostra a figura. O pivô também pode ser marcado totalmente pela frente. Abra os braços e estenda-os para evitar que o pivô receba o passe. Mantenha os joelhos semiflexionados para ter base e tentar empurrar o atacante para a linha de fundo.

Figura 2.10 | Defesa do pivô com posse de bola



Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=ppj_Xw7JGEU>. Acesso em: 18 ago. 2017.

Quando o pivô conseguir receber a bola, posicione-se rapidamente entre ele e a cesta, como ilustra a figura.

Flexione os joelhos e apoie o antebraço acima da cintura dele para impedir que se movimente, empurrando-o para baixo da cesta, porém sempre atento à postura de pernas para evitar ser penalizado por uma falta.



Assimile

A defesa do pivô demanda muita movimentação de pernas e braços e agilidade na mudança de posicionamento do seu corpo em relação a bola. Uma dica que pode auxiliar na defesa do pivô é não deixar que o pivô atacante sinta onde o seu defensor está posicionado, ou seja, não deixe ele apoiar o corpo dele no corpo do defensor. Essa ação facilitará a mudança de posicionamento defensivo e dificultará que o atacante use o corpo para jogar o defensor para baixo da cesta.

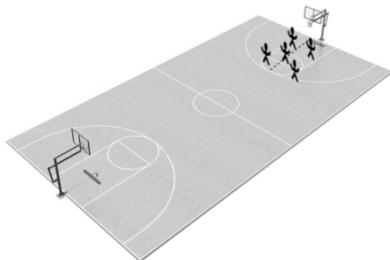
Postura defensiva coletiva

Como já abordamos nesta sessão, antes de treinar a defesa coletiva, é preciso executar com qualidade a defesa individual e, para tanto, as posturas individuais devem ser treinadas e assimiladas pelos atletas. Se cada um fizer bem a sua parte, a defesa coletiva funciona muito bem.

O importante em uma defesa coletiva são os posicionamentos da equipe em relação à bola, principalmente no chamado lado de ajuda ou flutuação. Isto é, defender o lado ou o jogador que não está com a bola. Entender e executar esse fundamento defensivo é fundamental para auxiliar o jogador que foi cortado (não conseguiu defender o seu jogador de posse de bola e este passou por ele em direção à cesta).

Vamos iniciar com esse posicionamento!

Figura 2.11 | Postura defensiva coletiva II

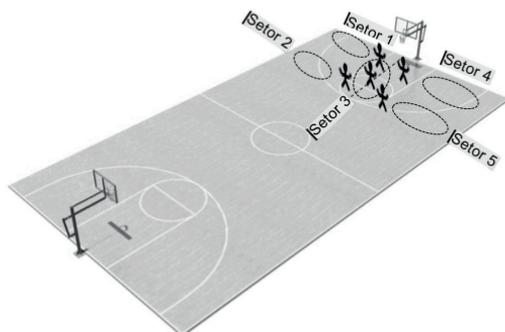


Fonte: elaborada pela autora.

De acordo com a postura defensiva individual estudada anteriormente, podemos associar o posicionamento individual a um conjunto de ações coletivas que deve ser executado pelo defensor simultaneamente (balanço defensivo) para o sucesso do conjunto.

O posicionamento de pernas afastadas lateralmente, joelhos semiflexionados, tronco elevado levemente à frente, braços abertos com as palmas da mão viradas para cima e as costas voltadas para a cesta tem como objetivo não só manter a postura defensiva correta mas também minimizar os espaços entre a defesa, evitando que o atacante encontre facilidades para infiltrar no garrafão.

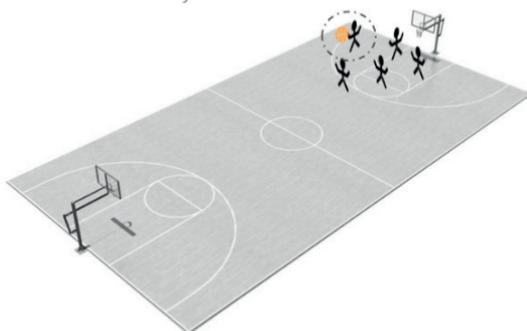
Figura 2.12 | Defesa por setor



Fonte: elaborada pela autora.

Utilizando-se de uma linha imaginária, como mostra a figura, o posicionamento se divide por setores, em que cada defensor é o responsável por um setor.

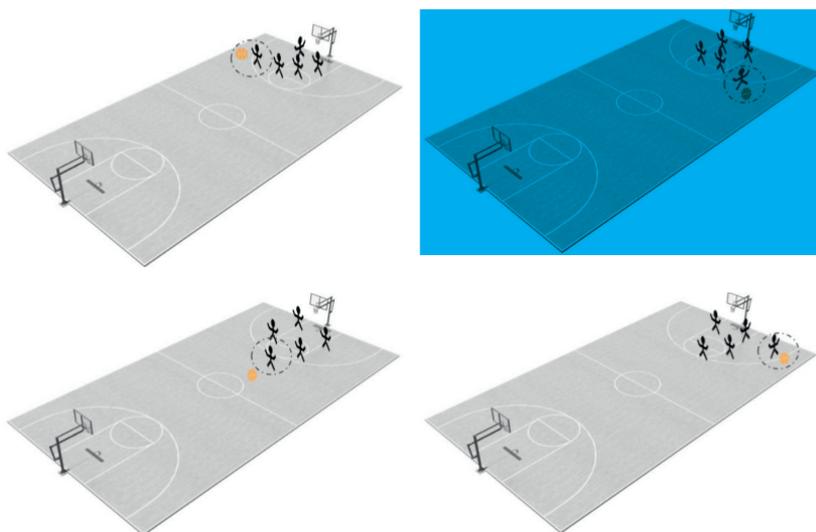
Figura 2.13 | Trabalho coletivo de ajuda



Fonte: elaborada pela autora.

Observe que, no trabalho coletivo defensivo, o importante é a movimentação conjunta e sincronizada de toda a defesa. O defensor que está marcando o atacante com a bola tem ajuda dos companheiros que se deslocam sem interferência no posicionamento defensivo original, porém ocupando espaços dentro dos setores demonstrados nas figuras.

Figura 2.14 | Movimentação coletiva de ajuda em relação à posição da bola



Fonte: elaborada pela autora.



Pesquise mais

Você pode visualizar a postura defensiva e exercícios de fundamentos defensivos individual e defesa de pivô acessando os links a seguir:

<<https://goo.gl/y1yZ1b>>.

<<https://goo.gl/Cy8Udo>>.

<<https://goo.gl/3qHKXt>>.

<<https://goo.gl/9Vgf7a>>.

<<https://goo.gl/9XvWTm>>. Acesso em: 25 nov. 2017.

Sem medo de errar

A situação-problema exposta no Convite ao Estudo desafia você a esclarecer aos seus alunos qual é a postura defensiva básica. Você já sabe que, para uma defesa coletiva funcionar com eficiência durante os jogos, é necessário que cada jogador desempenhe bem a sua função defensiva individual. E isso demanda noção de cobertura, leitura de jogo, tempo de bola, posicionamento correto entre o jogador e a bola e, como vimos nesta seção, observar o seu adversário para então realizar uma análise dos seus movimentos ofensivos e tentar neutralizá-lo.

Entretanto, de nada adianta o atleta saber e entender, defensivamente, o que fazer durante o jogo se ele não aprendeu a postura defensiva básica.

Cabe a você ensinar aos seus atletas essa postura, a qual, na verdade, é o início do processo de ensino-aprendizagem desse fundamento.

Assim, a postura básica consiste em afastar as pernas lateralmente, manter os joelhos semiflexionados, com os calcanhares sem tocar o chão, o tronco elevado levemente à frente e os braços abertos, com as palmas da mão viradas para cima, podendo ser também viradas para a frente, ou seja, polegares apontados para cima. Você também pode orientar os seus atletas a movimentarem os braços para dificultar a visão do atleta de posse de bola e atrapalhar o passe ou arremesso.

Pronto, agora é com você. É com muita dedicação, paciência, comprometimento e pleno conhecimento do que está ensinando que os seus objetivos serão alcançados.

Desejo sucesso com a sua equipe!

Avançando na prática

Defesa individual para anular o pivô

Descrição da situação-problema

Hoje é dia de jogo e a equipe enfrentará um adversário, cujo

poderio ofensivo está embaixo do garrafão, em especial, com um pivô de 1,98 de altura, forte fisicamente e que possui fundamento suficiente para jogar com eficiência de costas para a cesta. Um jogador que desequilibra qualquer jogo e que carrega a equipe nas costas.

O técnico da equipe local, conhecedor de basquetebol e ciente da qualidade do pivô da equipe adversária, começou a preparar a sua equipe para o desafio que teriam pela frente e perguntou para os seus atletas como eles defenderiam o pivô e os demais jogadores para tentar anular o esquema ofensivo adversário, em especial o pivô, e vencer o jogo.

Resolução da situação-problema

Diante das características do pivô adversário, a melhor defesa é aquela que antecipa as ações ofensivas para dificultar a sua eficiência. Assim, o primeiro passo é observar quem são os jogadores que servem esse pivô, ou seja, passam a bola para ele e em qual setor da quadra. Em seguida, dificultar que esses jogadores recebam a bola, realizando uma postura defensiva agressiva. Quando os jogadores, que são os passadores, receberem a bola, eles devem ser pressionados, sempre com os braços abertos, acima da cabeça e em constante movimento para atralhar o passe ou a visão do jogador com posse de bola.

Enquanto essa movimentação acontece, o pivô deve sofrer uma forte marcação, sempre com o jogador que o marca se movimentando em relação à bola e à cesta. Ex.: bola em cima do garrafão, defesa $\frac{3}{4}$ à frente, pé e mão à frente, cortando a linha do passe.

Quando o pivô receber a bola, o defensor deve se posicionar entre ele e a cesta e, com o apoio do antebraço, impedir que ele se afaste, jogando-o para debaixo da cesta.

Igualmente, para toda essa ação, o pivô deve contar com os jogadores do lado de ajuda, pois caso o adversário resolva driblar, ele será marcado.

Faça valer a pena

1. É fato que não existe uma receita pronta para anular o ataque e/ou realizar uma defesa “extremamente” efetiva, porque alguns fatores devem ser considerados para que as estratégias defensivas funcionem com tal efetividade. Entretanto, a defesa a ser considerada é aquela que consegue minimizar ao máximo o ataque adversário. Assim, qual é a defesa que devemos considerar na tentativa de anular um esquema ofensivo adversário?

Complete as lacunas de acordo com a alternativa correta.

Para uma boa postura defensiva, é necessário treinar os _____ defensivos. Assim, entende-se que fundamento defensivo são os exercícios _____ que possibilitam aprender a postura correta a partir de uma postura básica, e que essa postura será utilizada em certas situações do jogo. Por exemplo, _____, postura de braço e perna em relação ao adversário sem bola, postura correta no ato do arremesso do adversário, postura correta do lado de ajuda ou flutuação na defesa zona e individual, _____, deslocamento e _____ na bola quando o adversário parar o drible.

- a) fundamentos/educativos/equilíbrio/recuperação/pressão.
- b) estilos/básicos/equilíbrio/oportunismo/pressão.
- c) passes/básicos/resistência/pressão/recuperação.
- d) fundamentos/educativos/resistência/recuperação/pressão.
- e) jogadores/fundamentais/pernas/habilidades/olho.

2. O importante neste tipo de defesa são os posicionamentos da equipe em relação à bola, principalmente no chamado lado de ajuda ou flutuação, isto é, defender o lado ou o jogador que não está com a bola. Entender e executar esse fundamento defensivo é fundamental para auxiliar o jogador que foi cortado (não conseguiu defender o seu jogador de posse de bola e passou por ele em direção à cesta).

Assinale a alternativa que corresponde ao tipo de defesa que o texto acima se refere.

- a) Defesa zona.
- b) Defesa individual.
- c) Defesa de pivô.
- d) Defesa coletiva.
- e) Defesa quando o jogador para o drible.

3. Na defesa para impedir e/ou atrapalhar esta ação ofensiva, o defensor deve elevar um ou os dois braços na direção da bola, manter sempre o olho

nela e não tentar adivinhar o que o adversário irá fazer, a sua reação é de acordo com a ação do adversário. Entretanto, é difícil para o defensor que está iniciando identificar o momento certo do arremesso. Essa percepção é adquirida através dos treinamentos e de experiência de jogo.

A postura defensiva acima descrita é utilizada para marcar qual ação do adversário?

Assinale a alternativa correta.

- a) Postura de defesa quando o adversário não iniciou o drible.
- b) Postura de defesa no ato do passe.
- c) Postura de defesa quando o pivô recebe a bola.
- d) Postura de defesa quando o adversário está driblando.
- e) Postura de defesa no ato do arremesso.

Seção 2.3

Esquemas defensivos no basquetebol

Diálogo aberto

Querido aluno! É fato que poucos gostam de treinar defesa no basquetebol, pois o mais bacana é fazer cestas. Se você observar, as palmas para quem faz as cestas é bem maior do que para quem rouba uma bola na defesa, mas no nosso caso isso não acontecerá. Não é mesmo? Nós estamos dando valor ao treino de defesa e vamos fazer a nossa parte para mudar essa cultura de que o mais importante são as cestas, afinal, todo bom ataque nasce de uma boa defesa. No jogo de basquetebol, existe um conjunto de ações que culminam no mesmo objetivo, e cada parte dessas ações deve ser valorizada.

Na situação-problema apresentada no “Convite ao Estudo”, mostramos uma situação muito comum em um jogo de basquetebol. E como você já está se tornando um excelente professor e técnico, fará uma excelente leitura da situação para tentar resolvê-la.

Fim de semana é dia de jogo e a equipe local enfrentará um adversário considerado o favorito ao título da temporada. Essa equipe possui excelentes arremessadores, por isso sempre arma as jogadas para que os arremessos possam ser executados, colocando também os pivôs próximos à cesta para apanhar os rebotes.

Atento aos esquemas ofensivos do adversário e conhecedor dos seus principais arremessadores, o técnico precisa treinar diferentes sistemas defensivos para que a sua equipe assimile esses sistemas e tente minimizar o poder ofensivo do adversário.

As principais informações passadas para os atletas foram a de que os arremessadores atuam na posição de armador e lateral, arremessavam de longa e média distância e que os pivôs, por serem efetivos embaixo da cesta, precisavam ser bloqueados.

Diante desse quadro e do aprendizado conquistado nesta seção, qual sistema defensivo você utilizaria no jogo contra essa equipe? Você é capaz de explicar o motivo da escolha?

Não pode faltar

Observa-se, antes, que os técnicos procuravam armar a defesa de acordo com as características do adversário que enfrentaríamos. Atualmente, apesar de essa prática existir, é comum os técnicos também mudarem a equipe que inicia o jogo, compondo-a de acordo com a equipe adversária. É fato que é difícil ter na equipe todos os jogadores com a mesma qualidade técnica, mas você pode mesclar a qualidade técnica com a qualidade tática, pois existem jogadores que se encaixam muito bem nos esquemas defensivos e auxiliam a equipe com extrema eficiência.

De acordo com Penha et al. (2014, p. 1):



O ato de defender envolve alguns princípios fundamentais, como primeiro marcar, antecipando-se aos gestos técnicos dos adversários; cumprir com sua missão específica na marcação; ajudar na marcação de outros jogadores; e deslocar-se em função da movimentação dos adversários e da bola.

Quando se fala de defesa, é possível se recordar de Maria Helena e Heleninha, ou de uma forma muito carinhosa e habitual, a Dona e a Doninha. Essas duas extraordinárias profissionais e mulheres conquistaram, como atletas, a medalha de bronze no mundial de basquetebol realizado em São Paulo, em 1971, e em três edições dos jogos Pan-americanos ganharam uma medalha de ouro (Cali, em 1971) e duas medalhas de prata (São Paulo, em 1963, e Chicago, em 1959).

Como técnicas, levaram a Seleção Brasileira de Basquetebol Feminino à conquista da medalha de prata nos jogos Pan-americanos de Indianapolis, em 1987, e de ouro em Cuba, no ano de 1991. Entretanto, o feito mais importante delas como técnicas foi a conquista de uma vaga para as Olimpíadas de Barcelona em 1992.

As duas foram as técnicas mais completas que o basquetebol brasileiro teve e foi graças ao trabalho iniciado por elas que o Brasil conquistou a medalha de ouro no Mundial e prata e bronze nas Olimpíadas, mesmo com a ausência delas nesses eventos.

Voltando ao assunto defesa, Dona e Doninha davam muita ênfase para esse fundamento, além de serem ótimas estrategistas.

Em certa ocasião, no ano de 1980, em um confronto entre Piracicaba x Sorocaba, ou Paula x Hortência, a equipe de Piracicaba tinha que marcar a Hortência, que muito facilmente chegava aos 40 pontos por jogo. Mas como marcá-la para minimizar essa pontuação?

As Donas treinaram a equipe toda a semana para uma defesa chamada por elas de defesa individual por setor.

Enfatiza-se que toda defesa deve ser muito bem treinada, não adianta treinar um dia antes do jogo, esse trabalho demanda planejamento e tempo. E como você já viu na seção anterior, muito treino educativo individual e coletivo.

Essa defesa consistia em defender a Hortência individualmente, de acordo com a sua movimentação ofensiva, ou seja, partia-se de uma defesa por zona e a defensora que estava mais próxima do setor que ela estava partia para o individual.

Neutralizar a Hortência era difícil, praticamente impossível, mas dos seus habituais 40 pontos por jogo, neste ela fez menos de 30.

O que se pretende ilustrar é que esse tipo de esquema defensivo não era utilizado. Nesse sentido, fica claro que cada estratégia defensiva depende do seu entendimento, da leitura do jogo, do estudo e da criatividade como técnico. Assim como já mencionado na seção anterior, não existe "receita de bolo", existe competência e muito trabalho.

Quando você for trabalhar defesa com a sua equipe, lembre-se de que, dentro dos princípios do jogo, De Rose Jr. (2001) sugere os domínios de: "conseguir defender entre o atacante e a cesta, dificultar a troca de passes e arremessos, atrasar a progressão do adversário, antecipar ações do adversário e recuperar a posse de bola".



Refleta

Os esquemas defensivos são treinados sempre de acordo com as características ofensivas da equipe a ser enfrentada. Entretanto, variações desses esquemas podem ser realizados objetivando neutralizar o ataque ou o atleta mais habilidoso da equipe. Cabe a você criar, ousar e estudar cada estratégia a ser utilizada.

Antes de abordarmos os sistemas defensivos e para maior esclarecimento quanto às denominações dos jogadores, nesta e nas seções futuras, fica estabelecido que, no linguajar atual do basquetebol, as posições dos jogadores são denominadas da seguinte maneira:

- 1 – Armador.
- 2 – Lateral.
- 3 – Lateral/pivô.
- 4 – Pivô/lateral.
- 5 – Pivô fixo.

Contra-ataque

A seguir, veremos esquemas defensivos por zona e individual, entretanto é importante ressaltar que toda defesa tem como objetivo recuperar a bola, partir para o ataque o mais rápido possível e em vantagem numérica. Para essa ação, dá-se o nome de contra-ataque.

Entretanto, é importante que você saiba que o basquetebol tem dois ritmos: o jogo armado e o jogo de velocidade, ou contra-ataque, sendo que, para os dois, é preciso elaborar esquemas táticos, cuja sincronização e efetividade dependem de muito treino.

Igualmente, você perceberá que os contra-ataques, principalmente na sua saída ou origem, não são realizados sempre com os jogadores posicionados no mesmo lugar, visto que dificilmente é o mesmo jogador que conquista o rebote, bem como a bola pode ser recuperada por qualquer jogador em qualquer momento da defesa. Assim, existem esquemas de contra-ataque, os quais veremos na Unidade 3, que você poderá armar a sua equipe, partindo do treino de previsíveis ou de diferentes situações de jogo.

Por hora e para entender melhor os esquemas descritos a seguir, você precisa entender que no contra-ataque existe uma linha de frente, composta por um jogador que conduz a bola e dois que se deslocam com velocidade pelas laterais. Esse posicionamento é formado na tentativa de finalizar o ataque em vantagem numérica e com bandeja. Como segunda opção de finalização ou continuidade do contra-ataque, vem a segunda linha, chamada de “Trailer”, formada pelo jogador que recuperou a bola e o que está mais próximo dele, defendendo próximo à cesta.

A segunda linha é importante, pois o ataque pode ser finalizado com um arremesso da cabeça do garrafão ou próximo à cesta, e caso não seja possível, começar a jogada de forma organizada.

Normalmente, existe a predeterminação de que é o armador que conduz a bola e os dois laterais mais velozes que disparam pelas laterais, ficando os pivôs 4 e 5 no trailer, mas lembre-se de que nem sempre isso é possível, cabe a você elaborar os esquemas para contra-ataque.

Defesa por zona

Na defesa por zona, é importante não perder a bola de vista, marcando-a sempre em relação à posição dos atacantes ou adversários (MARONEZE, 2013).

Ainda, segundo o autor supracitado, na defesa por zona, “a responsabilidade dos defensores é setorial, cada defensor toma conta de um espaço de formação defensiva escolhida e o bloco defensivo se movimenta em função da posição da bola [...]” (p. 107-108).

Esse tipo de defesa favorece muito a saída de contra-ataque, pois as posições dos jogadores não se alteram muito.

Figura 2.15 | Defesa por zona 2x1x2



Fonte: elaborada pela autora.

Apesar de se considerar essa defesa o básico no basquetebol, é a primeira movimentação defensiva que se ensina aos alunos, pois ela é muito eficiente quando utilizada para fechar o garrafão, quando a equipe adversária possui atletas com muita habilidade no confronto individual, mas não possui bons arremessadores de média e longa distância. Entretanto, assim como todas as defesas, ela tem os seus prós e contras, mas vamos iniciar mostrando o seu posicionamento dentro da quadra.

Figura 2.16 | Defesa 2x3



Fonte: elaborada pela autora.

A defesa por zona 2x3 é utilizada quando a equipe ofensiva possui pivôs altos e eficientes no rebote. O posicionamento caracteriza-se com dois jogadores posicionados na parte superior do garrafão e três defensores posicionados próximos à cesta para garantir o rebote defensivo, como mostra a figura.

Figura 2.17 | Defesa 3x2



Fonte: elaborada pela autora.

Ao contrário da defesa 2x3, a defesa 3x2 é utilizada quando a equipe adversária possui bons arremessadores e pivôs não tão eficientes. O posicionamento caracteriza-se através de uma linha de três defensores na parte superior do garrafão, e outra de dois defensores próximos à cesta. Esse tipo de defesa possibilita rapidamente o contra-ataque após a conquista do rebote defensivo, como mostra a Figura 2.18.

Figura 2.18 | Defesa 1x3x1



Fonte: elaborada pela autora.

Esse tipo de defesa é utilizado quando a equipe adversária possui dois pivôs altos e que atuam próximo à cesta na posição 5 (pivô-fixos), tecnicamente eficientes e que realizam triangulações eficazes, além de bons arremessadores de média distância. O posicionamento caracteriza-se através de um defensor posicionado na cabeça do garrafão para evitar as penetrações do armador adversário; três defensores posicionados no centro do garrafão para impedir, ao mesmo tempo, a triangulação dos pivôs dentro do garrafão e a marcação dos oponentes que arremessam, principalmente das laterais da quadra; e um defensor próximo à cesta que, junto à linha de três defensores garantem o rebote defensivo.

Defesa individual

Na defesa individual, o atacante também é marcado em relação à posição que se encontra a bola e o defensor não pode o atacante de vista. De acordo com De Rose Jr., Pinto Filho e Correa Neto (2015), o defensor deve posicionar-se entre o atacante e a cesta.

Existem vários tipos de esquemas defensivos e todos são definidos de acordo com o as estratégias do técnico, que ao fazer a sua leitura da equipe adversária, define o melhor esquema, bem como as saídas de contra-ataque, pois nessa defesa os jogadores estão constantemente em movimentação.

Figura 2.19 | Defesa Boxe One



Fonte: elaborada pela autora.

A defesa por zona Boxe One é utilizada quando a equipe adversária possui um atacante tecnicamente muito eficiente, considerado o melhor atacante da equipe, por esse motivo a necessidade de uma atenção defensiva maior. Para tanto, o posicionamento defensivo se caracteriza com dois defensores posicionados na parte superior do garrafão; dois defensores na linha da cesta, formando uma caixa (quadrado), cada qual responsável pelo seu setor; e um defensor marcando individual

o melhor atacante, como mostra a figura. Portanto, ao mesmo tempo que a defesa se caracteriza por zona através do posicionamento em forma de caixa, ela também é individual, por isso a denominação Boxe One, ou seja, quatro defensores em forma de caixa posicionados por zona e um defensor marcando individual.

Figura 2.20 | Defesa Triângulo e Triângulo Two



Fonte: elaborada pela autora.

A defesa triângulo é uma variação da defesa Boxe One, utilizada quando o adversário possui mais de um atacante tecnicamente muito eficiente, necessitando, portanto, de uma atenção defensiva maior. O posicionamento defensivo se caracteriza com três defensores posicionados por zona dentro do garrafão, porém em forma de triângulo, cada qual responsável pelo seu setor, e dois defensores (Triângulo Two) marcando individualmente os melhores atacantes.



Exemplificando

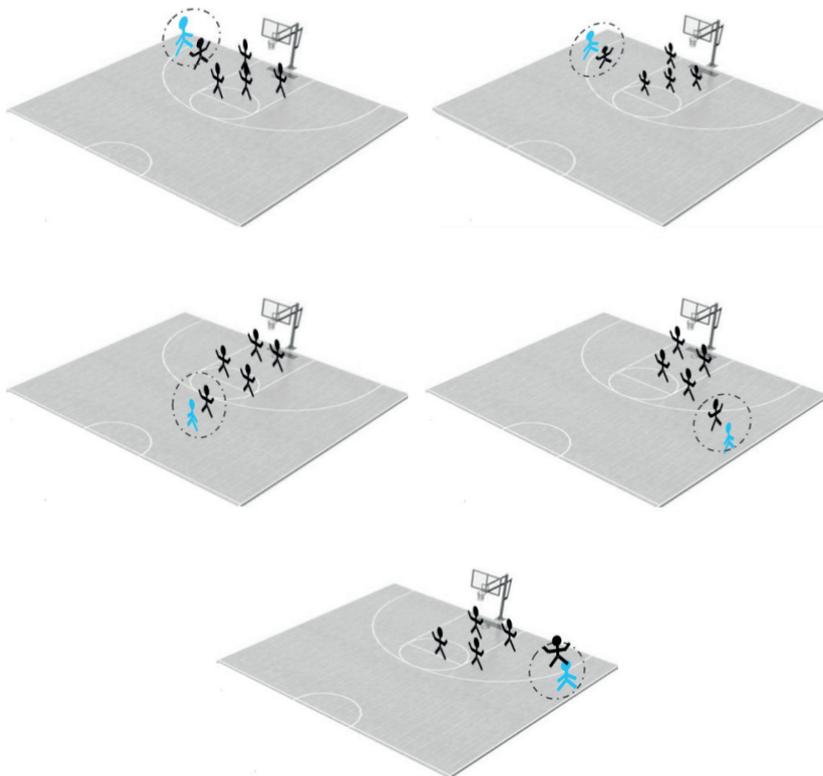
Observe que nas defesas triângulo e triângulo two os defensores que formam o triângulo iniciam na posição de defesa por zona e se movimentam de acordo com a movimentação da bola, mas sempre mantendo a posição de triângulo. Se essa formação não for mantida, é possível que a defesa não funcione com eficiência.

O objetivo da defesa Boxe One, assim como da Defesa Triângulo, é tentar impedir que os atacantes mais eficientes pontuem, como mostra a figura.

Defesa Match Up – também conhecida como Defesa Combinada, pode ser considerada uma variação da defesa Box One, pois apresenta-se como defesa mista (individual ou zona) por não ter um atacante específico a ser marcado individualmente, mas quatro defensores marcando por zona e um defensor marcando individualmente por

setor o atacante que estiver com a posse da bola, como mostra as imagens na Figura 2.21.

Figura 2.21 | Defesa Match Up



Fonte: elaborada pela autora.

O objetivo da defesa Match Up é dificultar a leitura da equipe adversária quanto ao sistema defensivo utilizado pelo oponente, dificultando a organização ofensiva da equipe atacante.

Formas combinadas para a prática desse tipo de defesa, se bem treinadas e compreendidas pelos defensores, tornam-se muito eficazes como opção defensiva.



Assimile

Todo esquema defensivo, seja na defesa individual ou na defesa por zona, só é efetivo quando existir total sincronia de movimentação dos defensores, isto é, se um atleta errar ao exercer a sua função, a defesa toda é comprometida. Por isso, tenha sempre em mente que isso pode e é normal acontecer em um jogo de basquetebol. Assim, oferecer aos atletas estratégias para se compor rapidamente diante dessa situação é fundamental, e isso só é possível com muito treino e intervenção sempre pontual e direta do professor/técnico. A motivação para defesa depende muito da sua liderança frente à equipe.



Pesquise mais

Acesse os vídeos a seguir para melhor visualizar os posicionamentos acima descritos.

Disponíveis em:

<<https://www.youtube.com/watch?v=wJgPqAzs1c>>.

<<https://www.youtube.com/watch?v=D0C5s6cpftk>>.

<<https://www.youtube.com/watch?v=LMTdNciMX7E>>.

<<https://www.youtube.com/watch?v=PbllBkLn8cM>>.

Acessos em: 6 dez. 2017.

Sem medo de errar

A vida profissional de um técnico esportivo não é fácil, pois toda semana é um jogo e todo jogo é considerado uma decisão. Para quem assiste ou torce, tudo parece muito simples, mas antes de um jogo, o técnico estuda muito para preparar a equipe técnica, tática e emocionalmente, e não foi diferente no jogo deste fim de semana, principalmente porque o adversário é considerado o favorito ao título. Difícil, não?

O desafio é montar a equipe defensivamente para tentar neutralizar os arremessos de fora do garrafão e, conseqüentemente, diminuir a pontuação do armador e dos laterais, destaques da equipe e principais responsáveis pelo sucesso dela.

Outra preocupação é com os pivôs ofensivos, que se posicionam embaixo da cesta para pegar o rebote, caso ocorra.

Assim, qual a melhor estratégia defensiva para esse jogo?

Diante das informações apresentadas quanto ao adversário, o melhor esquema defensivo, nesse caso, é a defesa por zona 3x2, em que os três defensores posicionados na cabeça do garrafão acompanham de perto a movimentação do armador e dos laterais ofensivos, e os pivôs defensivos, posicionados embaixo do garrafão, acompanham os pivôs ofensivos.

Vale ressaltar que existem variações nesse esquema, e uma variação são os pivôs marcarem praticamente individual os pivôs adversários e os laterais defensivos acompanharem individualmente a movimentação do lateral posicionado ao seu lado da zona. Para tanto, é necessário que ocorra a flutuação dos demais jogadores, sempre com as costas voltadas para a tabela, em condições de manter a visão periférica da situação. Igualmente, os jogadores devem sempre manter o posicionamento por zona, marcando de perto apenas o jogador que se posicionar no seu setor da zona.

Avançando na prática

Desafiando gigantes

Descrição da situação-problema

Na avaliação da disciplina Basquetebol da faculdade local, foi realizada a seguinte pergunta: qual esquema defensivo você, como técnico, utilizaria para neutralizar uma equipe com três pivôs altos e eficientes e garantir o rebote defensivo?

Resolução da situação-problema

Nesta situação, você, como técnico, primeiramente, deverá observar quais são as características dos jogadores que atuam na cabeça do garrafão e dos pivôs, visto que, muito provavelmente, um desses jogadores atuam na posição 3 – lateral/pivô e pode ser um arremessador eficiente de dois ou três pontos. Assim, o princípio defensivo é manter os defensores embaixo do garrafão, mas se atentar

que um desses jogadores defensivos pode ter que acompanhar o jogador ofensivo que abra para realizar o arremesso. Nesse sentido, a movimentação dos demais jogadores deve seguir o princípio da postura defensiva de cobertura e flutuação, costas para a cesta e olhar periférico. Dessa forma, a defesa não fica enfraquecida e o bloqueio, de rebote, um fundamento importante nesse esquema, funcione.

Faça valer a pena

1. De acordo com as orientações didático-pedagógicas para o ensino dos sistemas defensivos das equipes de competição, ou seja, a partir dos treze anos, existe um processo pedagógico para ensinar as defesas que, somado à postura defensiva individual já aprendido, facilita esse processo.

Com base no exposto sobre o processo de ensino dos esquemas defensivos, assinale a alternativa correta quanto à sequência pedagógica.

a) Inicie com o básico, defesa 2X1X2, corrija sempre a postura defensiva e as coberturas (lado de ajuda) e ensine a defesa por posição do jogador no garrafão (onde e como ele deve defender).

b) Inicie com o básico, defesa 1X2X2, corrija sempre a postura defensiva e as coberturas (lado de ajuda) e ensine a se posicionar de costas para a cesta.

c) Inicie com o básico, defesa 1X1X3, corrija sempre a postura ofensiva e defesa do lado da bola e ensine a defesa de acordo com a movimentação da bola, ou seja, defesa no jogador que estiver com posse da bola.

d) Inicie com o básico, defesa 3X2, oriente o defensor a manter os braços abertos, sem a necessidade de flexionar os joelhos, e corrija sempre a postura ofensiva e as coberturas (lado de ajuda).

e) Inicie com o básico, defesa 1X3X1, corrija sempre a postura defensiva e as coberturas (lado de ajuda) e ensine a defesa por posição do jogador no garrafão (onde e como ele deve defender).

2. A defesa por zona _____ é utilizada quando a equipe ofensiva possui pivôs altos e eficientes no rebote. O posicionamento caracteriza-se com dois jogadores posicionados na parte _____ do garrafão e três defensores posicionados _____ à cesta para garantir o _____ defensivo.

Complete as lacunas de acordo com a alternativa correta.

a) 2X1X2/superior/próximos/rebote.

b) 2X3/superior/próximo/rebote.

- c) 1X1X3/superior/próximos/rebote.
- d) 2X3/inferior/distantes/arremesso.
- e) Mista/inferior/distantes/arremesso.

3. Defesa 1x3x1; esse tipo de defesa é utilizado quando a equipe adversária possui dois pivôs altos e que atuam próximo à cesta na posição 5, tecnicamente eficientes e que realizam triangulações eficazes, além de bons arremessadores de média distância.

Assinale a alternativa que corresponde à característica do posicionamento defensivo 1x3x1.

a) O posicionamento caracteriza-se através de um defensor posicionado na cabeça do garrafão, para evitar as penetrações dos pivôs adversário; três defensores posicionados no centro do garrafão, para impedir, ao mesmo tempo, a triangulação do armador dentro do garrafão e a marcação dos oponentes que arremessam, principalmente, das laterais da quadra; e um defensor próximo à cesta, que junto à linha de três defensores, garante o rebote defensivo.

b) O posicionamento caracteriza-se através de dois defensores posicionados na cabeça do garrafão, para evitar as penetrações do armador adversário, e três defensores posicionados no centro do garrafão, para impedir a triangulação dos pivôs dentro do garrafão.

c) O posicionamento caracteriza-se através de um defensor posicionado na cabeça do garrafão, três defensores posicionados no centro do garrafão e um defensor próximo à cesta, que junto à linha de três defensores, garante o rebote ofensivo.

d) O posicionamento caracteriza-se através de um defensor posicionado na cabeça do garrafão, para evitar as penetrações do armador adversário; três defensores posicionados no centro do garrafão, para impedir, ao mesmo tempo, a triangulação dos pivôs dentro do garrafão; e a marcação dos oponentes que arremessam, principalmente, das laterais da quadra; e um defensor próximo à cesta, que junto à linha de três defensores, garante o rebote defensivo.

e) O posicionamento caracteriza-se através de um defensor posicionado na cabeça do garrafão, para evitar as penetrações do armador adversário; três defensores posicionados no centro do garrafão, para impedir, ao mesmo tempo, a triangulação dos pivôs dentro do garrafão e a marcação dos oponentes que arremessam principalmente das laterais da quadra; e um defensor próximo à cesta, que junto aos três defensores, garantem o rebote defensivo.

Referências

- BOMPA, T. O. **treinamento total para jovens campeões**. Tamboré: Editora Manole, 2002.
- CANO M. **Fútbol**: entrenamiento global basado en la interpretación del juego. Espanha: Editorial Deportiva, 2001.
- COSTA, C. F. **Futsal**: aprenda a ensinar. Florianópolis: Editora Visual Books, 2003.
- COSTA, I. T. et al. O Teaching Games for Understanding (TGfU) como modelo de ensino dos jogos desportivos coletivos. **Revista Palestra**, v. 10, p. 69-77, 2010. Disponível em: <<http://www.nucleofutebol.ufv.br/artigos/29-Oteaching-games-for.pdf>>. Acesso em: 8 out. 2017.
- CRATTY, B. J. **Psicologia do esporte**. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil, 1984.
- DE ROSE JR., D. **Mini artigo**: Características do basquetebol – I. 2011. Disponível em: <<https://vivaobasquetebol.blog/2011/01/14/mini-artigo-caracteristicas-do-basquetebol-i/>>. Acesso em: 10 out. 2017.
- DE ROSE JR., D.; PINTO FILHO, T.; CORREA NETO, W. **Minibasquetebol na Escola**. São Paulo: Ícone, 2015.
- FREIRE, João Batista. **Pedagogia do Futebol**. 2. ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2006.
- GALLAHUE, D. L. Conceitos para maximizar o desenvolvimento da habilidade de movimento especializado. **Revista de Educação Física da UEM**, Maringá, v. 16, n. 2, p. 197-202, 2. sem. 2005.
- GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo desenvolvimento de motor**: crianças, crianças, adolescentes, adultos. Madison: WCB Brown & Benchmark, 1998.
- GRECO, P. J. Métodos de ensino-aprendizagem-treinamento nos jogos esportivos coletivos. In:
- GARCIA, E. S.; LEMOS, K. L. M. **Temas atuais VI** - Educação física e esportes. Belo Horizonte: Health, 2001.
- JOCH. W. **O talento esportivo**: identificação, promoção e as perspectivas do talento. Tradução de Martin Lobmaier. Rio de Janeiro: Publishing House Lobmaier, 2005.
- MACHADO, A. A. **VOLEIBOL**: do aprender ao especializar. [S.l.]: Editora Guanabara Koogan, 2006.
- MARONEZE, S. **Basquetebol**: manual de ensino. São Paulo: Ícone Editora, 2013.
- OLIVEIRA, V.; PAES, R. R. a pedagogia da iniciação esportiva: um estudo sobre o ensino dos jogos desportivos coletivos. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 1, nº 71, abr. 2004.

PAES, R. R.; BALBINO, H. F. **Pedagogia do esporte**: contexto e perspectivas. Rio de Janeiro: Guanabara, 2005.

PAES, R. R.; MONTAGNER, P. C.; FERREIRA, H. B. **Pedagogia do esporte**: iniciação e treinamento em basquetebol. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009.

PAOLI, P. B. **Jogos Recreativos Aplicados ao Futebol** – Vídeo-curso. BD Empreendimentos – Canal Quatro – Universidade Federal de Viçosa, 2001.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre: AMGH, 2010.

PENHA, V. M. et al. **Sistemas de ataque e defesa no basquetebol**. 2014. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd188/sistemas-de-defesa-e-ataque-no-basquetebol.htm>>. Acesso em: 11 out. 2017.

REVERDITO, R. S.; SCAGLIA, A. J. **Pedagogia do esporte**: jogos coletivos de invasão. São Paulo: Phorte, 2009.

SCAGLIA, A. J. A Pedagogia do esporte e as novas tendências metodológicas. 2014. Disponível em: <<https://novaescola.org.br/conteudo/246/a-pedagogia-do-esporte-e-as-novas-tendencias-metodologicas>>. Acesso em: 8 out. 2017.

SILVA, L. N. O.; OLIVEIRA, M. F.; HELENE, A. F. Cognição e esporte. **Revista de Biologia**, São Paulo, v. 11, n. 1, p. 43-49, 2013.



Fundamentos e esquemas táticos ofensivos de jogo no Basquetebol

Convite ao estudo

Olá, aluno.

Estamos construindo o nosso conhecimento sobre o basquetebol de forma prazerosa e dinâmica e é assim que continuaremos nesta unidade, principalmente, porque falaremos sobre fundamentos e esquemas ofensivos. Isto é, vamos falar do principal objetivo do jogo de basquetebol: fazer cestas.

Na seção anterior a nossa equipe se preparou para a defesa. Agora, você está pronto para minimizar ou anular o poderio defensivo da equipe adversária e partir para o ataque.

Entretanto, assim como você aprendeu no trabalho defensivo, irá aprender a organização tática ofensiva. Para tanto, iniciaremos esta unidade ensinando o posicionamento e a movimentação dos pivôs, laterais e armadores em quadra. Com isso, você estará preparado para iniciar os treinos com os exercícios para jogar contra a defesa individual, 1x1, 2x2, 3x3, 4x4 e 5x5 e quando dominar as habilidades ofensivas, partiremos para o aprendizado dos esquemas táticos ofensivos também contra as defesas por zona 2x1x2, 2x3, 3x2 e 1x3x1.

Após o aprendizado dos esquemas contra a defesa individual e por zona, você aprenderá sobre os princípios do contra-ataque depois da recuperação de bola na defesa ou um rebote. Nesse sentido, exercícios em vantagem numérica (2x0, 2x1, 3x0, 3x1 e 3x2) são ideais para treinar a definição da bola e converter dois pontos para a sua equipe. Igualmente, também são necessárias estratégias ofensivas para repor a bola

das laterais ou fundo de quadra contra as defesas individual e zona. E, como o nosso objetivo é realizar essa jornada com muito aprendizado, você também aprenderá a elaborar uma estratégia para o “pulo bola” no início da partida, em que 8 atletas se posicionam atrás do círculo central da quadra (não podem pisar na linha do círculo) e dois atletas se posicionam na linha que divide a quadra, dentro do círculo, um de frente para o outro, para que, assim que o árbitro jogar a bola ao alto os dois saltarem e tocar nela para o companheiro posicionado ao redor do círculo.

As regras de pulo bola, bem como todas pertinentes ao jogo de basquetebol, serão apresentadas na Unidade 4.

Contudo, para que todos esses esquemas sejam realizados com eficiência, finalizaremos o nosso aprendizado sobre os fundamentos do basquetebol com os exercícios de treinamento ofensivos para pivôs, lateral e armador, bem como para a equipe.

Você irá treinar muitos arremessos, passes, treinos de agilidade, ação e reação, bloqueio de rebote, corta-luz, fintas, enfim, tudo para que a sua equipe seja preparada com pleno conhecimento e qualidade.

Bons estudos!

Seção 3.1

Organização tática ofensiva

Diálogo aberto

Antes de iniciar a semana de treinamento o coordenador do projeto o chamou para conversar sobre o trabalho realizado e analisar se os treinamentos estavam alinhados com o planejamento discutindo resultados.

Após a análise dos documentos e da conversa que você teve com o coordenador, ele solicitou que o conteúdo dos treinos para cada objetivo proposto fosse detalhado. prontamente você atendeu a solicitação por saber que o seu planejamento estava bom, pois a sequência pedagógica utilizada no ensino do basquetebol permitiu que os seus alunos desenvolvessem o aprendizado com qualidade.

Assim, cada etapa e objetivo foram apresentados e discutidos com o coordenador, que prontamente apoiou o seu planejamento.

Entretanto, você terá que resolver mais uma situação-problema exposta no convite ao estudo.

Como treinador você entende que os sistemas táticos e a técnica individual são elementos fundamentais em um jogo de basquetebol, um não funciona bem sem o outro. Igualmente, tanto para quem inicia como para quem já joga, a aquisição de uma boa técnica não se limita a mecânica do movimento, tampouco a tática ao sistema de jogo.

Durante a preparação da sua equipe você trabalhou diferentes esquemas táticos e cada movimentação foi repetida várias vezes até a total compreensão da equipe; o mesmo aconteceu nos treinamentos dos fundamentos individuais. No entanto, existe a possibilidade, de no jogo, aquele esquema e fundamento que você treinou não funcionar.

De acordo com o conteúdo dessa seção sobre a temática, você poderia explicar para os seus atletas o (s) motivo (s) que isso acontece e propor ações para superar esse problema?

Não pode faltar

Que atleta não gosta de fazer cestas em um jogo de basquetebol? Principalmente aquelas que decidem um jogo ou levantam a torcida devido a criatividade e beleza do movimento.

A precisão nas finalizações e a sincronia das jogadas demandam repetições de cada movimento e do posicionamento correto dos jogadores nas suas posições de jogo.

Fica difícil realizar qualquer esquema ofensivo, se o pivô 5 ocupar todo o espaço do garrafão ou os laterais se movimentarem desorganizadamente em todos os espaços da quadra.

Assim, iniciaremos com os posicionamentos dos pivôs, laterais e armadores, para então apresentar alguns esquemas táticos ofensivos contra as defesas individual e por zona. Entretanto, vale ressaltar que as movimentações e os esquemas a seguir discriminados serão apresentados para nortear o início do seu trabalho junto às equipes, pois no basquetebol contemporâneo mundial, os jogadores são muitos versáteis e atuam com qualidade em mais de uma posição. Exemplo disso, é que um jogador com característica de um pivô 4 pode atuar nas posições 2 e 3, realizando arremessos de média e longa distância.

Igualmente, as constantes mudanças de regras, principalmente no tempo de posse de bola, deixaram o jogo mais dinâmico, culminando assim com esquemas táticos ofensivos bem objetivos.



Refleta

Sendo o basquetebol um jogo dinâmico e com constantes mudanças nas regras, você deve refletir sobre a possibilidade de treinar a sua equipe com esquemas atualizados e inovadores, analisando e extraindo o máximo o que cada jogador da sua equipe pode oferecer. Para tanto, você deve estudar o basquetebol, pois um professor/técnico atualizado e inovador, tem tudo para obter sucesso em sua carreira.

Organização tática ofensiva – no basquetebol, por se tratar de um esporte coletivo, é fundamental o trabalho em equipe, visto que um conjunto de ações ofensivas levam a um resultado positivo. Para tanto, é necessário que os atacantes consigam transpor a

defesa adversária para realizar as finalizações e levar a sua equipe a conquistar resultados positivos.

Não existe um método infalível para que o sistema tático seja 100% eficiente, mas quando ocorre a movimentação sincronizada e harmoniosa dos esquemas ofensivos, somado com a habilidade individual dos jogadores, o sistema tático pode ser eficiente e dar muita dor de cabeça à defesa.

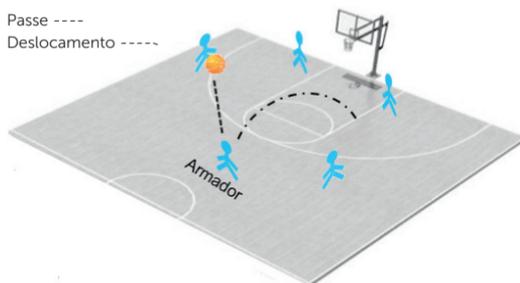
Contudo, somente por meio de muito treinamento e da repetição constante dos movimentos é que a harmonia e a sincronização das jogadas irão ocorrer, de tal maneira que se tornam intuitivas as ações dos jogadores em quadra, possibilitando assim, atingir a excelência individual e coletiva.

O armador é considerado por alguns técnicos, como a alma da equipe, ou seja, o responsável por organizar ofensivamente o time de acordo com a postura defensiva do adversário ou seguindo a orientação do técnico durante o jogo.

Normalmente, é um jogador de excelente visão de jogo, rápido nas decisões e, conseqüentemente nas ações, tanto ao organizar a equipe quando a mesma está perdida em quadra, quanto no tempo certo para realizar uma assistência e deixar o companheiro de equipe livre para finalizar a jogada. Igualmente, possui precisão nos arremessos de longa e média distância.

Na diversidade de esquemas táticos, o armador atuará sempre por passes e cruzamentos, como mostra a Figura 3.1, iniciando-se as jogadas de acordo com a postura defensiva do adversário.

Figura 3.1 | Posicionamento ofensivo individual – armador



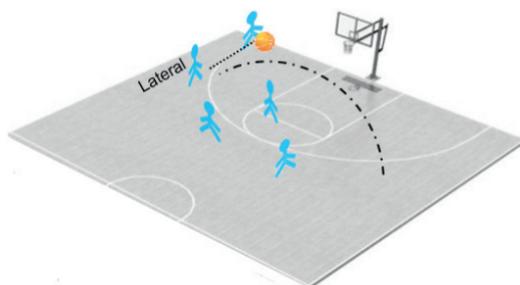
Fonte: elaborada pela autora.

Muitos consideram o lateral, o atleta mais completo da equipe, pois juntamente com o armador, é o responsável pela leitura do jogo, além de ter bons arremessos de média e longa distância. Também são ágeis e velozes, com capacidade de criar espaços para infiltrar-se no garrafão e os responsáveis na aplicação de bons passes para os pivôs.

Diante dessas características, o lateral participa intensamente de todas as vertentes inerentes à posição em que atua, buscando espaços para finalizar o ataque por meio de uma infiltração no garrafão, um arremesso livre ou uma assistência aos seus companheiros de equipe.

A sua movimentação inicia-se por passes e cruzamentos, como mostra a Figura 3.2, ou até mesmo atuando junto ao pivô, que servirá como ponte entre um passe e a finalização do ataque.

Figura 3.2 | Posicionamento ofensivo individual – laterais



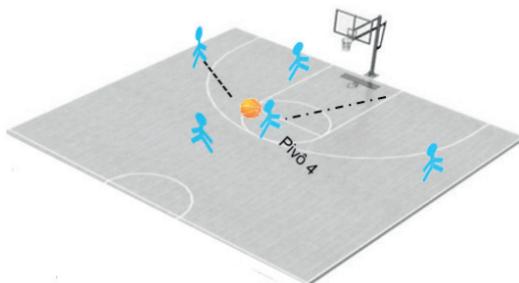
Fonte: elaborada pela autora.

O jogador que atua na posição de pivô 4, possui entre suas características, força física, bom arremesso no perímetro do garrafão e a média distância e o domínio dos fundamentos inerentes à sua posição, tais como: agilidade, bom posicionamento e tempo de rebote, habilidade para jogar de costas e de frente para a cesta e recursos como o gancho e a utilização da mão esquerda e direita para as finalizações próximas à cesta.

A movimentação do pivô 4 depende muito do esquema tático que será utilizado, principalmente quando a equipe estiver formada em quadra apenas com um pivô fixo, o qual falaremos em seguida. A movimentação acontece de forma transversal e diagonal, como mostra a figura anterior, ou ocupando os espaços livres do garrafão,

pois quanto menor for a distância entre os atacantes dentro do garrafão, principalmente quando houver o rebote, menor será o poder de reação do adversário para bloqueá-los.

Figura 3.3 | Posicionamento ofensivo individual – pivô 4



Fonte: elaborada pela autora.

O pivô 5 geralmente é o jogador mais alto e pesado da equipe, por isso atua bem próximo ao garrafão, sendo de sua responsabilidade lutar e conquistar a maioria dos rebotes ofensivos.

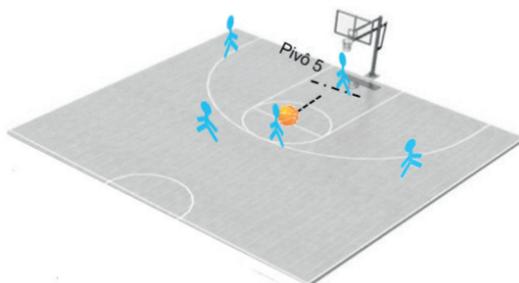
Por atuar próximo ao garrafão, é o atleta que, teoricamente, tem grandes possibilidades de definir o ataque, porém necessita de um treinamento específico voltado aos fundamentos pertinentes a sua função.

Defensivamente é um atleta que necessita uma atenção maior por parte da equipe adversária, pois sendo um jogador alto, desequilibra facilmente o sistema defensivo quando está em posse da bola, causando um desequilíbrio natural da defesa. A marcação no pivô, nesse caso, facilita a distribuição da bola para que um companheiro, sem marcação e bem posicionado receba o passe e converta em cesta.

A sua movimentação basicamente acontece no perímetro do garrafão sempre próximo a cesta, como mostra a Figura 3.4.

O pivô 5 também é muito utilizado como ligação de passe para jogadas de saída de pressão e início de movimentação ofensiva.

Figura 3.4 | Posicionamento ofensivo individual – pivô 5



Fonte: elaborada pela autora.



Exemplificando

Quanto às características e funções dos pivôs, observa-se que elas vão além da busca e conquista de rebotes, elas são fundamentais em todos os esquemas ofensivos. No basquetebol moderno, atuam dentro e fora do garrafão, arremessam de curta e média distância, realizam bloqueio (corta-luz) e trabalham forte para abrir caminho para os companheiros de equipe. E, assim, como os armadores e laterais, são peças chaves para os esquemas ofensivos, formando assim uma equipe completa em todos os seus aspectos.

Alguns esquemas ofensivos são adotados de acordo com o momento do jogo e da característica individual do defensor que está marcando o atleta, com ou sem bola, como altura, limitações e deficiências técnicas possíveis de serem notadas durante a partida. Para tanto, utiliza-se um posicionamento com 4 atacantes abertos, afastados da cesta, obrigando com que a defesa os acompanhe.

O atacante determinado pelo comando técnico da equipe, jogando 1x1, tentará infiltrar no garrafão finalizando o ataque com uma bandeja. Caso aconteça uma ajuda defensiva por parte de qualquer um dos defensores, o atacante poderá realizar um passe o qual encontrará o companheiro de equipe livre para um arremesso.

Outra opção de ataque é utilizar durante a organização das jogadas o corta-luz (bloqueio), que tem por objetivo impedir a passagem do defensor que está marcando o jogador com ou sem posse da bola, com o propósito de livrar esse atacante da marcação, concluindo o ataque em finalização. Esse movimento é realizado

entre dois atacantes e independe da posição em que atua (armador, lateral e pivô).

O atacante deverá se posicionar parado de frente, costas ou lateralmente ao defensor que pretende bloquear, atendendo as regras estabelecidas para esse procedimento a fim de não cometer nenhuma falta de ataque.

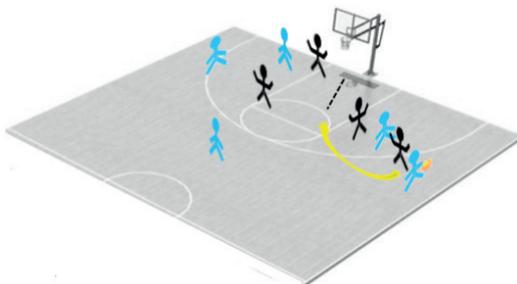
Figura 3.5 | Esquema tático ofensivo - 1x1



Fonte: elaborada pela autora.

De acordo com a Figura 3.6, o jogador em posse da bola é o lateral e o atacante que realizará o bloqueio é o pivô. O movimento caracteriza-se com o bloqueio no defensor para que o atacante, utilizando de suas habilidades e fundamentos específicos, consiga concluir o ataque em cesta ou até mesmo sofrer uma falta.

Figura 3.6 | Esquema tático ofensivo - Bloqueio no defensor



Fonte: elaborada pela autora.

Utilizando-se do mesmo procedimento ilustrado nessa seção quanto ao posicionamento ofensivo individual, refletimos a jogada de 2x2, como mostra a Figura 3.7.

O armador, em posse da bola, inicia a jogada passando a bola para o lateral, ao mesmo tempo que receberá um bloqueio (corta-

luz) do pivô, e sem bola, por meio de uma finta de corpo (zig-zague), realiza a corrida para a cesta na tentativa de receber o passe da lateral e finalizar o ataque em bandeja/armesso curto.

Figura 3.7 | Esquema tático ofensivo - 2x2



Fonte: elaborada pela autora.

Dando continuidade ao sistema ofensivo, utilizamos o mesmo processo do ataque 2x2, porém como opção ofensiva de jogada, o esquema 3x3. Nesse esquema, o armador, após cruzar o garrafão, realiza um bloqueio no defensor do pivô 4, a fim de se desvencilhar da defesa e receber o passe para concluir o ataque. Caso não efetive o ataque, ele se posiciona na parte superior do garrafão, recebe o passe do lateral e tenta jogar em triangulação, como mostra a Figura 3.8, com o pivô 5.

Esse esquema ofensivo envolve três atacantes, que por meio de bloqueios e passes, tem a opção de jogar 1x1, 2x2 e 3x3.

Figura 3.8 | Esquema tático ofensivo - 3x3



Fonte: elaborada pela autora.

No sistema ofensivo 4x4 utiliza-se os mesmos padrões de posicionamento citados anteriormente. Entretanto, por meio de jogadas de corta-luz, como mostra a Figura 3.9, do lado esquerdo

do garrafão, o pivô posicionado próximo a cesta realiza um corta-luz para o lateral que tentará receber a bola para finalizar em bandeja.

Figura 3.9 | Esquema tático ofensivo 4x4



Fonte: elaborada pela autora.

Na sequência, do lado contrário da jogada, quem realiza o corta-luz para o pivô é o lateral, que tentará receber o passe do próprio pivô que terá em posse a bola, como mostra a Figura 3.10.

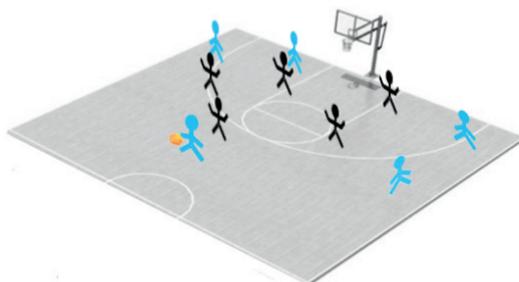
Figura 3.10 | Esquema tático ofensivo 4x4 – corta-luz



Fonte: elaborada pela autora.

O posicionamento inicial do 5x5 caracteriza-se como o início de toda as movimentações ilustrados nessa seção, desde o esquema ofensivo 1x1 até o final de suas execuções, culminando no sistema 5x5. Trabalha-se com movimentação sem bola, corta luz, passes, desequilíbrios defensivo e finalizações. Os esquemas ofensivos utilizados pelas equipes dependerá do sistema defensivo adotado pelo adversário, como descritos a seguir.

Figura 3.11 | Esquema tático ofensivo - 5x5



Fonte: elaborada pela autora.

Sistema ofensivo contra defesa por zona

O jogo de basquetebol consiste em fazer cestas na equipe adversária. Portanto, é necessário que os métodos ofensivos ou esquemas táticos, sejam eficientes para romper o sistema defensivo do adversário na tentativa de pontuar ou no mínimo, utilizando-se das regras do jogo, sofrer uma falta que culmine em arremessos de lances-livres.

O sucesso do ataque configura-se em ações que favoreçam o sistema ofensivo coletivo e individual, visto que o objetivo é causar um desequilíbrio ofensivo tirando os jogadores fora de suas posições iniciais e abrir espaços para infiltrações ou deixar um atacante em situação real de cesta. Para tanto, é importante realizar trabalho de fintas e deslocamentos sem bola, passes rápidos e precisos, movimentações sincronizadas e por fim, realizar os principais fundamentos do basquetebol com eficiência.

A leitura do jogo é também muito importante para o atacante, pois é necessário observar se o defensor está seguro na posição em que está atuando, ou seja, se é um atleta baixo, rápido e ágil para interceptar passes, enfim, se é um bom defensor.

Outro aspecto importante é a valorização da posse de bola, pois quanto mais tempo dentro da regra do basquetebol, o ataque se fazer valer da posse de bola, menos oportunidades serão oferecidas a equipe adversária para atacar e pontuar.

Portanto, as táticas ofensivas serão utilizadas de acordo com o posicionamento defensivo da equipe adversária, a qual um conjunto de ações coletivas e individuais determinará o sucesso ou não do esquema ofensivo.



A receita para um ataque eficiente, seja contra a defesa individual ou por zona, é receber a bola e ter como primeira atitude olhar para a cesta, mas se não houver a possibilidade de finalização, o atleta deve pensar coletivamente e preparar a jogada para o companheiro, pois só assim será possível romper a defesa do adversário.

Outra questão importante é a valorização da posse de bola; o ataque só lança mão da posse quando realiza a finalização para a cesta.

O posicionamento ofensivo 3x2 caracteriza-se com o armador no centro e dois laterais posicionados ao lado formando uma linha de três atletas na parte superior do garrafão. Os dois pivôs estarão posicionados fixos perto da cesta (fora do garrafão). O posicionamento 3x2 é muito utilizado contra a defesa 2x1x2, pois possibilita explorar os espaços vazios deixados pela defesa, bem como favorece os arremessos de longa distância.

Figura 3.12 | Posicionamento ofensivo 3x2



Fonte: elaborada pela autora.

O sistema ofensivo 2x1x2 pode ser utilizado contra defesa 1x2x2, pois suas variações, quando bem executadas, possibilitam tanto os arremessos de longa distância quanto as infiltrações e finalizações dos pivôs. Sua estrutura inicial é formada pelo armador e lateral posicionados paralelamente na parte superior do garrafão, um lateral/pivô posicionado na cabeça do garrafão e dois pivôs fixos próximos da cesta.

Figura 3.13 | Posicionamento ofensivo 2x1x2



Fonte: elaborada pela autora.

O sistema ofensivo 1x3x1 é formado com o armador posicionado atrás da linha dos três metros, dois laterais e um pivô posicionados em linha, na parte superior do garrafão e um pivô fixo próximo a cesta. Esse posicionamento ofensivo pode ser utilizado contra as defesas 2x1x2, 2x3 e 1x2x2, pois possibilita tanto os arremessos de longa e curta distância quanto as infiltrações.

Figura 3.14 | Posicionamento ofensivo - 1x3x1



Fonte: elaborada pela autora.



Pesquise mais

Você pode obter maiores informações sobre o conteúdo aplicado lendo:

FERREIRA, E. A. X.; De ROSE JR. D. **Basquetebol**: técnicas e táticas: uma abordagem didática-pedagógica. São Paulo: E. P. U., 2010.

Poderá ter mais informações referentes ao conteúdo lendo também o material disponível em: <<https://goo.gl/9v3h9B>>. Acesso em: 6 nov. 2017.

<<https://goo.gl/tNB9L1>>. Acesso em: 6 nov. 2017.

<<https://goo.gl/8HCWgt>>. Acesso em: 6 nov. 2017.

Sem medo de errar

Você preparou a sua equipe a semana toda para o jogo. Trabalhou diferentes esquemas táticos e cada movimentação foi repetida várias vezes, até a total compreensão da equipe. O mesmo aconteceu nos treinamentos dos fundamentos individuais.

Assim, você tem em mente que a sua equipe está muito preparada, mas sabe que na hora do jogo existe a possibilidade de aquele esquema e fundamento treinados não funcionar.

Diante disso, é importante que você explique para a sua equipe porque isso acontece e como irá agir, caso passe por essa situação no jogo.

Pois bem, como já explicamos, não existe receita de bolo no jogo de basquetebol, pois além de ser um jogo imprevisível, a equipe não ataca contra jogadores estáticos, e o técnico adversário também tem os seus esquemas e você sabe muito bem disso.

Quando nada funciona para a sua equipe, o ideal é, primeiro identificar o que está acontecendo, pode ser que alguns jogadores enfrentam dificuldades para atacar porque não estão em um dia bom ou o adversário apresentou alguma mudança no seu esquema e o pegou de surpresa, enfim, você tem que fazer essa leitura.

Feito isso, peça um tempo, arrume a sua equipe taticamente e troque os jogadores que estão com dificuldades. Essa troca é benéfica, pois essa pausa fará com que eles possam acompanhar o jogo, fazer uma leitura, refletir sobre o que está acontecendo e, muito provavelmente, voltar melhor para o jogo.

Uma outra questão importante é que, nesse momento difícil para a sua equipe, você aproveite o tempo pedido e os motive, pois não existe nada pior do que um técnico que só dá bronca e grita. A equipe sabe que está com dificuldades e precisa de apoio e não de críticas. Mesmo no momento difícil você deve manter a serenidade e ter equilíbrio entre chamar a atenção e motivar. Tenha a certeza, que quando uma equipe está mal taticamente e tecnicamente, a garra ou a raça dos jogadores dentro da quadra pode vencer os obstáculos e levar a sua equipe a resultados surpreendentes.

Jogando contra a defesa por zona

Descrição da situação-problema

A sua equipe se encontra muito bem classificada no campeonato e no fim de semana você terá mais um desafio pela frente, pois enfrentará uma equipe cujo esquema defensivo por zona é muito sólido. Contudo, a sua preocupação não recai apenas em treinar a equipe para transpor a defesa adversária e defender com a mesma eficácia, mas também com a ausência de um dos seus principais arremessadores de média e longa distância, que sofreu forte entorse de tornozelo e está fora desse jogo.

Pois bem, o técnico adversário já sabe do seu problema e está imaginando que você jogará com três pivôs, pois tem na sua equipe um lateral/pivô de boa estatura e, já que perdeu um dos seus principais arremessadores, tentará jogar mais próximo a cesta. Assim, ele armará a sua equipe para defender 2x3.

Diante dessa situação, qual esquema ofensivo você utilizará nesse jogo?

Resolução da situação-problema

Como técnico, você sabe que jogar contra uma defesa zona bem armada, as estratégias utilizadas são trocar os passes rapidamente para desequilibrar a defesa, jogar com infiltrações para chamá-la e servir o companheiro livre e, principalmente, as bolas de longa e média distância caírem, para poder abrir a defesa, levando o adversário a mudar o esquema defensivo.

Você perdeu um dos seus finalizadores de média e longa distância, mas tem um lateral/pivô que também é excelente arremessador e um pivô/lateral 4, que nos treinos da semana tem tido excelente aproveitamento de média distância e está confiante para o jogo.

Assim, você estará armando a sua equipe com o sistema ofensivo 1x3x1, que possibilita tanto os arremessos de longa e curta distância quanto as infiltrações. Com isso, você terá o pivô fixo embaixo, o seu pivô/lateral aberto em uma lateral e o seu lateral finalizador, aberto na outra lateral. O pivô 4, que substituirá o lateral contundido, se posicionará na linha do lance-livre.

Bom jogo!

Faça valer a pena

1. O jogador que atua nessa posição é considerado fundamental para os técnicos, muitos dizem que é a alma da equipe, pois cabe a ele organizar ofensivamente o time de acordo com a postura defensiva do adversário ou seguindo a orientação do técnico durante o jogo.

Complete as lacunas a seguir de acordo com as colocações do texto sobre as características do jogador mencionado anteriormente.

É um jogador de excelente ____ de jogo, rápido nas ____ e, conseqüentemente nas ____, tanto nas de organizar a equipe quando a mesma está perdida em quadra quanto no ____ certo para realizar uma assistência e deixar o companheiro de equipe livre para finalizar a jogada. Igualmente, possui precisão nos ____ de longa e média distância.

- a) visão, ações, decisões, tempo, arremessos.
- b) tempo, jogadas, decisões, momento, passes.
- c) decisões, finalizações, ações, tempo, passes.
- d) leitura, ações, decisões, tempo, arremessos.
- e) visão, decisões, ações, tempo, arremessos.

2. Quando a defesa adversária utiliza como esquemas as defesas por zona 2x1x2, 2x3 e 1x2x2, esse esquema é muito utilizado ofensivamente, pois com ele é possível explorar os espaços vazios deixados pela defesa, bem como favorecer os arremessos de longa distância.

Assinale a alternativa a seguir, correta quanto ao esquema ofensivo utilizado contra as defesas antes citadas.

- a) Posicionamento ofensivo 2x1x2.
- b) Posicionamento ofensivo 1x3x1.
- c) Posicionamento ofensivo individual 3x3.
- d) Posicionamento ofensivo 3x2.
- e) Posicionamento ofensivo 2x3.

3. Alguns esquemas táticos ofensivos são adotados de acordo com o momento do jogo e da característica individual do defensor que está marcando o atleta com ou sem bola, como altura, limitações e deficiências técnicas possíveis de serem notadas durante a partida. Nesse sentido, existe um esquema ofensivo tático individual que possibilita ao atacante infiltrar no garrafão finalizando o ataque com uma bandeja. Entretanto, caso ele não consiga finalizar o ataque existem duas opções de continuidade da jogada.

De acordo com a situação do texto, escolha a alternativa, logo a seguir, que aponte qual é o esquema ofensivo que o texto cita e quais são as duas opções de ataque para a continuidade da jogada.

- a) Esquema tático ofensivo 1x1, cuja continuidade é infiltrar e passar para o companheiro livre ou utilizar, durante a organização das jogadas, o bloqueio.
- b) Esquema tático ofensivo 3x3, cuja continuidade é a realização do bloqueio para o jogador sem bola finalizar em bandeja ou passar a bola para o pivô que realizou o bloqueio.
- c) Esquema 4x4, cuja continuidade é infiltrar e passar para o companheiro livre ou forçar a falta para realizar 2 lances-livre.
- d) Esquema tático ofensivo 1x1, cuja continuidade é passar a bola para os laterais e fazer um bloqueio para os pivôs.
- e) Esquema tático ofensivo 2x2, cuja continuidade é utilizar, durante a organização das jogadas, o bloqueio ou passar a bola para o pivô e realizar o bloqueio para o lateral.

Seção 3.2

Contra-ataque e reposição de bola

Diálogo aberto

Olá querido (a) aluno (a)!

De acordo com o conteúdo que você, até aqui, aprendeu sobre basquetebol, é possível entender que esse esporte é um jogo de muitas estratégias e possibilidades. Assim, como técnico, você deve estar preparado para enfrentá-las quando a equipe adversária tentar lhe surpreender com uma forte defesa ou esquema ofensivo.

A situação-problema exposta no *Convite ao estudo* o levará a criar estratégias para o próximo jogo, que será mais um desafio para a sua equipe.

Então, vamos lá, é hora de contra-atacar!

Nesse semestre, a equipe da sua sala de aula participará dos Jogos Escolares e o primeiro jogo é contra uma equipe cuja principal característica é a transição ataque defesa, isto é, uma equipe rápida no contra-ataque e bem preparada para as reposições de bola. Entretanto, é uma equipe lenta na volta para a defesa.

Como estratégia para enfrentar o adversário, você propôs à sua equipe que eles experimentassem do mesmo “veneno”, visto que ela também realiza uma excelente transição de jogo.

Diante desse quadro e de acordo com os esquemas táticos ofensivos apresentados nesta unidade, como você prepararia a sua equipe para as saídas de contra-ataque a partir do rebote defensivo?

Não pode faltar

Queridos (as) alunos (as)!

Quem disse que jogar basquetebol era fácil?

Aprendemos a atacar, defender, posturas defensivas e ofensivas, fundamentos, métodos de ensino, enfim, o necessário para ensinarmos com qualidade os nossos alunos/atletas. Entretanto,

o detalhe faz a diferença em qualquer situação, principalmente no esporte. Quanto mais você estiver preparado para enfrentar os adversários, maior será a possibilidade de vitória e reconhecimento pelo seu trabalho.

Nesse sentido, vamos dar sequência a nossa jornada aprendendo sobre o contra-ataque e a reposição de bola. Ambos são importantes em um jogo de basquetebol e, se bem executados, podem ser fatores determinantes na vitória ou derrota da sua equipe, principalmente quando o adversário for surpreendido com um rápido jogo de transição ou em uma situação que você perde o jogo de 1, 2 ou 3 pontos, faltando segundos para terminar a partida utilizando uma reposição de bola bem organizada para chegar a cesta e converter os pontos.

O contrário também procede, a sua equipe está ganhando o jogo de um ponto e o adversário está pressionando a saída de bola, mas encontra dificuldades para recuperá-la porque sua equipe está preparada para retê-la, deixando o adversário perplexo com a sua capacidade de organizar taticamente as jogadas de reposição de bola.



Refleta

Como você treinou exaustivamente os esquemas defensivos e ofensivos, as reposições de bola e saídas de contra-ataque também necessitam ser treinadas. Você sabia que a partir delas, caso a cesta não seja convertida, é possível iniciar uma jogada já esquematizada e treinada por você?

Saída de contra-ataque ou jogo de transição.

O contra-ataque no basquetebol caracteriza-se pela transição da defesa para o ataque após a recuperação da posse de bola. Para tanto, algumas situações durante a partida proporcionam que o contra-ataque aconteça, entre elas: bola perdida pela equipe adversária, reposição fundo bola após uma cesta sofrida, passe interceptado e rebote defensivo. Alguns exercícios são executados durante os treinamentos para que o contra-ataque seja eficiente. Quanto mais treinarmos os movimentos necessários dentro das possibilidades que o jogo proporciona, maior a facilidade de assimilação e de colocar o aprendizado em prática naturalmente.

De acordo com Guarizi e Polonio (2011, [s.p.]):

A possibilidade de se ter sucesso na transição rápida dependerá exclusivamente de alguns fatores inseridos nos treinamentos (joga-se de acordo como se treina), assim como, do quanto se consegue impedir a recuperação da posse de bola pelo adversário, proporcionando-lhe nova chance de arremesso. Para se realizar adequadamente o contra-ataque leva-se, também, em consideração o tipo de defesa que se adota [...].



Uma questão importante para você que está aprendendo sobre contra-ataque e irá preparar a sua equipe para realiza-lo é que, além de ser rápido, a finalização deve acontecer com a bandeja ou arremesso bem próximo à cesta. Para tanto, nos treinamentos, você deve propor exercícios que simulem situações reais de jogo. Inicie com os exercícios para ensinar os seus atletas como realizar os contra-ataques e, gradativamente, após assimilação dos esquemas, inclua os defensores.

Algumas situações durante o jogo possibilitam o contra-ataque 2x0. Ou seja, uma interceptação de passe, no qual o defensor recupera a posse da bola ao mesmo tempo que, por meio de um passe bem executado, possibilita que seu companheiro finalize em cesta (bandeja) livre de defesa, de forma rápida e organizada, impedindo que o sistema defensivo se recupere a tempo.

Durante os treinamentos, uma forma de treinar e aperfeiçoar esse movimento é posicionar os jogadores em duplas, sempre mesclando um pivô com um lateral, lateral com armador, armador com armador e lateral com lateral. Um jogador se posiciona na linha de lance livre de frente para a cesta com a bola e o companheiro posicionado no corredor lateral da quadra, paralelamente ao seu companheiro, como mostra a Figura 3.15.

O jogador em posse de bola realiza o lançamento em direção a tabela, ao mesmo tempo que corre em direção a bola para efetuar o rebote. Ao pegar o rebote, faz um passe ao companheiro e os dois seguem em direção ao ataque trocando passes até o meio da quadra, finalizando o exercício em bandeja.

A corrida deve ser bem aberta, fora das linhas pontilhadas, impedindo qualquer ação defensiva.

Figura 3.15 | Exercício tático ofensivo no contra-ataque 2x0



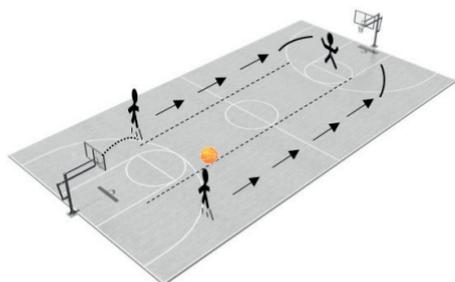
Fonte: elaborada pela autora

As táticas utilizadas para contra-atacar um defensor devem se basear na velocidade para que se finalize o ataque com a menor quantidade de passes possíveis, de forma organizada e com prudência. Para tanto, o mesmo exercício poderá ser realizado, porém iniciando em trios, mesclando entre laterais e armador, armador, lateral e pivô.

Um jogador deve ficar posicionado na linha de lance livre de frente para a cesta com a bola, os outros dois companheiros devem estar posicionados um de cada lado do corredor lateral da quadra, como mostra a Figura 3.16.

O jogador em posse de bola faz o lançamento na tabela ao mesmo tempo que corre em direção à bola para pegar o rebote. Após o movimento do rebote, ele escolhe aleatoriamente quem receberá o primeiro passe. Ao realizar o passe, o jogador contrário à bola e que não recebeu o passe, corre em direção ao outro lado da quadra para defender a cesta contra os dois outros atacantes, que, de forma rápida e objetiva, tentarão finalizar o exercício com cesta.

Figura 3.16 | Exercício tático ofensivo no contra-ataque 2x1



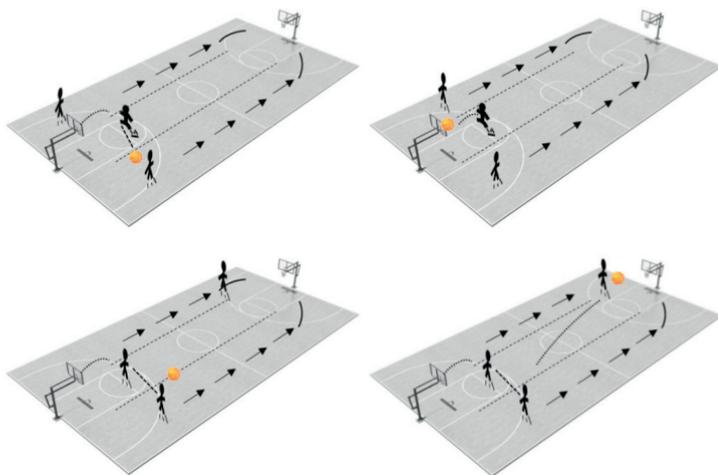
Fonte: elaborada pela autora

As táticas utilizadas para contra-atacar um defensor devem se basear na velocidade para que se finalize o ataque com a menor quantidade de passes possíveis, de forma organizada e com prudência. Para tanto, o mesmo exercício poderá ser realizado, porém iniciando em trios, mesclando entre laterais e armador, armador, lateral e pivô.

Um jogador deve ficar posicionado na linha de lance livre de frente para a cesta com a bola, os outros dois companheiros devem estar posicionados um de cada lado do corredor lateral da quadra, como mostra a Figura 3.16.

O jogador em posse de bola faz o lançamento na tabela ao mesmo tempo que corre em direção à bola para pegar o rebote. Após o movimento do rebote, ele escolhe aleatoriamente quem receberá o primeiro passe. Ao realizar o passe, o jogador contrário à bola e que não recebeu o passe, corre em direção ao outro lado da quadra para defender a cesta contra os dois outros atacantes, que, de forma rápida e objetiva, tentarão finalizar o exercício com cesta.

Figura 3.17 | Exercício tático ofensivo no contra-ataque 3x0



Fonte: elaborada pela autora

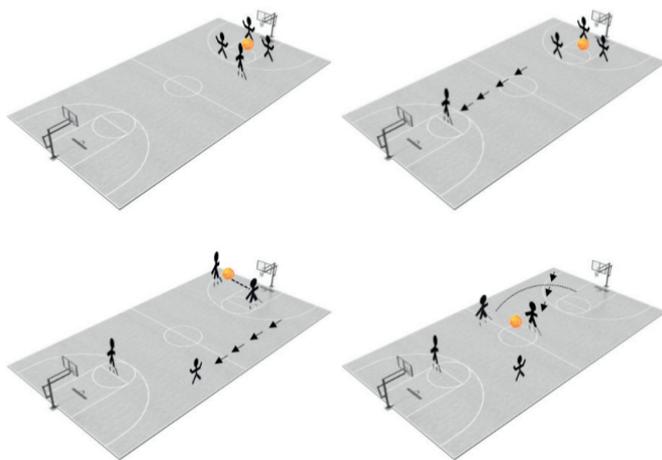
Utilizando o mesmo posicionamento inicial em formação de trios, inicia-se o exercício com o jogador central lançando a bola a cesta, pegando o próprio rebote e realizando o primeiro passe. O jogador que recebeu o primeiro passe, após um drible, que pode

acontecer ou não (dependendo da força que ele tem para passar a bola), trabalhará com um passe longo de ombro para o outro jogador que, posicionado ao lado oposto da movimentação inicial, realizou a corrida para receber o passe e finalizar o exercício em bandeja.

Nesse exercício, os grupos são formados em quartetos posicionados defensivamente com dois jogadores na linha da cabeça do garrafão, sendo um com bola e dois jogadores na linha da cesta conforme a Figura 3.18A. O jogador em posse de bola realiza o arremesso e, imediatamente, se posiciona no lado contrário da quadra para defender, como mostra a Figura 3.18B.

O jogador que pegou o rebote, realiza o primeiro passe para o jogador mais próximo a ele, de acordo com a Figura 3.18C. Já o jogador que recebeu o primeiro passe, inicia a triangulação logo em seguida, na tentativa de finalizar o ataque o mais rápido possível, de acordo com a Figura 3.18D.

Figura 3.18 | Exercício tático ofensivo no contra-ataque 3x1



Fonte: elaborada pela autora

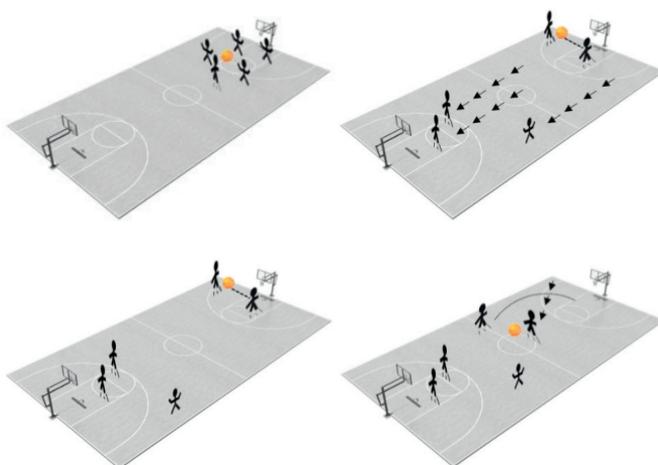
Para esse exercício, são formados quintetos posicionados defensivamente com três jogadores na linha da cabeça do garrafão, sendo o central com bola e dois jogadores posicionados na linha da cesta (Figura 3.19A).

O jogador do lado oposto do primeiro passe, bem como o jogador que arremessou, voltam para a defesa, como mostra a Figura 3.19B.

O jogador que pegou o rebote, realiza o primeiro passe para o jogador mais próximo a ele, que inicia o drible pelo meio da quadra ao mesmo tempo em que o jogador que deu o primeiro passe corre nas costas do companheiro, formando posteriormente uma linha de três atacantes, conforme as Figuras 3.19C e 3.19D.

O ataque se movimenta em transição para finalizar com bandeja.

Figura 3.19 | Exercício tático ofensivo no contra-ataque 3x2



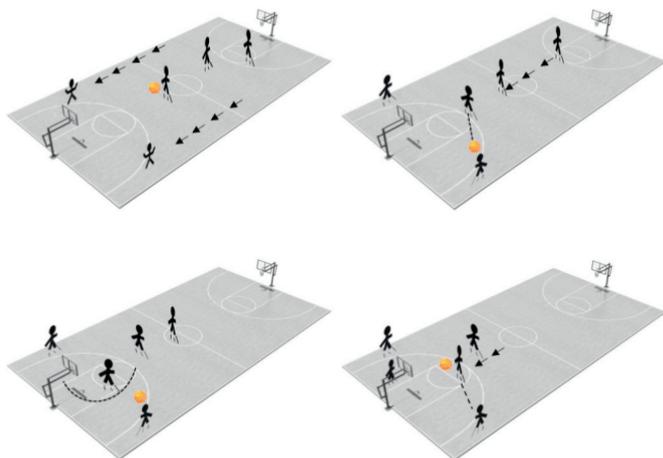
Fonte: elaborada pela autora

O contra-ataque nem sempre é finalizado com a chegada em velocidade dos laterais, existe a possibilidade de o jogador que não participou da linha de frente do contra-ataque e o que pegou o rebote, que nem sempre é o pivô, chegarem ao ataque por último e realizarem o chamado “Trailer”, possibilitando assim mais uma opção ofensiva de transição. Os treinos educativos de trailer podem ser realizados 5x0 até que a equipe domine todas as possibilidades ofensivas.

Vale ressaltar que o técnico também pode orientar a sua equipe quanto ao posicionamento de transição após, principalmente, o rebote defensivo, pois, como nem sempre são os pivôs que o conquistam, ele pode montar um esquema que priorize a chegada da linha de

frente do contra-ataque com os seus jogadores mais velozes isto é, mesmo que um lateral 2 conquiste o rebote, ele participa da linha de frente. Também, pode se determinar que, independentemente de quem conquiste os rebotes, os pivôs serão sempre o trailer.

Figura 3.20 | Trailer



Fonte: elaborada pela autora

Cabe a você, como técnico organizar a sua equipe e o esquema utilizado.

Guarizi e Polonio (2001, [s.p.]), explicam da seguinte maneira o trailer:



O contra-ataque nada mais é que, chegar à cesta que se ataca com vantagem numérica sobre o adversário, e quando se apresenta vantagem numérica sobre o adversário, se espera que o jogador que vem de trás ajude a superioridade pretendida, isto é, quando não temos êxito no contra-ataque usando a velocidade dos laterais (jogadores 2 e 3), aproveita-se os jogadores 4 e 5, para fazer o “trailer”, que nada mais é do que um passe dos jogadores que correm pelas laterais para os jogadores 4 e 5 que correm mais pelo centro da quadra. Deve-se ficar atento para o equilíbrio ofensivo (volta do ataque para a defesa), seria um jogador de segurança, sua função é de cuidar da retaguarda, para evitar um contra-ataque da equipe adversária.



Os contra-ataques são realizados com o objetivo de conseguir vantagem numérica ofensiva após recuperação da bola na defesa e iniciam com a conquista do rebote ou uma rápida e eficiente reposição de bola. Assim como todos os esquemas ofensivos e defensivos, os contra-ataques também necessitam de organização tática para facilitar a transição defesa-ataque, chegar em vantagem e finalizar a jogada com bandeja.

Reposição de bola contra defesa individual

Em diversas situações durante uma partida de basquetebol, é necessário repor a bola em jogo, entre elas: reposição após uma violação (andar com a bola, conduzir a bola de forma ilegal etc), uma falta pessoal, falta técnica ou antidesportiva após uma cesta convertida pelo adversário (fundo bola), tempo solicitado pelo técnico, bola presa e início dos 2º, 3º e 4º quartos.

Quanto ao início de cada quarto, a reposição acontece na linha central e o jogador deve se posicionar com um pé em cada lado da linha do meio da quadra.

Quando a reposição da bola acontece na linha de fundo da quadra, é importante que você oriente o seu aluno/atleta que ela nunca deve ser realizada embaixo da tabela, mas sim ao lado, pois a bola pode bater na tabela e voltar no rosto do seu atleta, sendo que isso também pode acontecer com o passe longo, como o de ombro.

Nas situações em que ocorre uma falta pessoal e a equipe não atingiu o número de faltas permitidas coletivamente, bola presa (dois adversários disputam a posse de bola simultaneamente sem solta-la) e quando ocorre uma violação, a reposição da bola acontece na linha lateral mais próxima.

Nos tempos solicitados pelo técnico, de acordo com as regras oficiais da modalidade, durante os últimos dois minutos da partida e dos períodos extras, a reposição de bola acontece na linha lateral do ataque. Ou seja, a equipe que realizará a lateral e que, como estratégia, solicitou o pedido de tempo, reinicia o jogo no lado ofensivo da quadra.

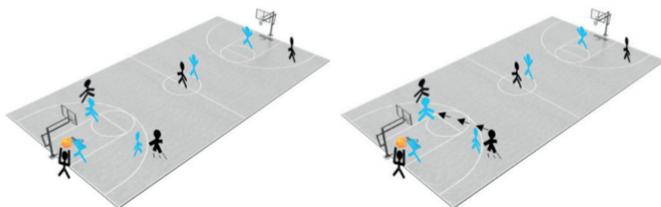
É importante que você oriente seus alunos a respeito das regras para a reposição de bola, entre elas que o jogador responsável pela

reposição dispõe de 5 segundos para repor a bola em jogo e não pode se movimentar, ou seja, correr com a bola na mão para realizar o lateral.

Quando acontece a reposição de fundo bola contra a defesa individual, é necessário que os fundamentos individuais de corta-luz, fintas, passes e recepção sejam muito bem executados.

Um esquema de reposição de bola contra a defesa individual, pode ser feito com um dos pivôs realizando a cobrança do fundo bola, um lateral e o armador posicionados de frente um para o outro na altura da linha de três metros, afastados o suficiente para realizar o movimento do corta-luz com eficiência. O outro pivô fica posicionado no círculo central do meio da quadra para dar equilíbrio e ser referência de passe para ultrapassar a quadra da defesa para o ataque e o outro lateral posicionado no campo de ataque, de acordo com a Figura 3.21.

Figura 3.21 | Reposição de bola contra a defesa individual

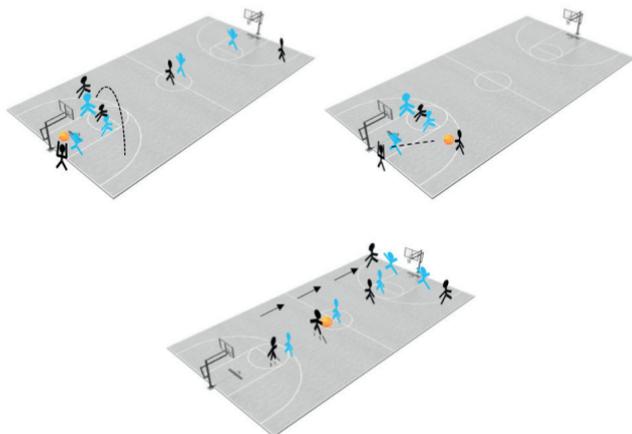


Fonte: elaborada pela autora

Na sequência do movimento, o lateral realiza o corta-luz no defensor do armador, que faz uma finta para se desvencilhar dele e receber o passe, como mostra a parte esquerda da figura.

Após receber o passe, o lateral que fez o corta-luz continua sua corrida para o ataque, o pivô que deu o passe para o armador continua sua movimentação em direção ao ataque para dar sequência com o trailer. O pivô que estava no centro da quadra se posiciona na cabeça do garrafão e o lateral mantém sua posição inicial para receber a bola, dando sequência na movimentação de ataque após fundo bola.

Figura 3.22 | Posicionamento completo da transição da defesa para o ataque

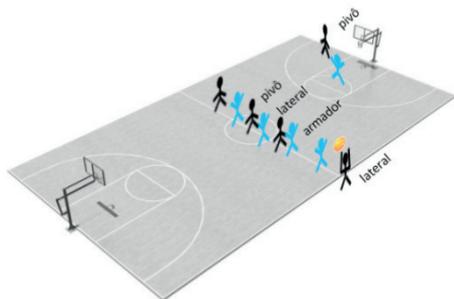


Fonte: elaborada pela autora

O mesmo procedimento utilizado para reposição de bola do fundo da quadra pode ser realizado na reposição da linha lateral e do meio da quadra contra a defesa individual. Para tanto, é necessário desenvolver as jogadas específicas de acordo com as orientações do seu comando técnico, associadas a execução eficiente dos fundamentos individuais de corta-luz, fintas, passes e recepção.

Uma das jogadas mais utilizadas para reposição de bola da lateral e do meio da quadra chama-se “Trenzinho”. A jogada caracteriza-se pelo posicionamento em linha do armador, lateral e pivô, para que, por meio do movimento de corta-luz, busca deixar o companheiro livre para receber o primeiro passe, como mostra a Figura 3.23.

Figura 3.23 | Saida lateral e do meio da quadra contra defesa individual



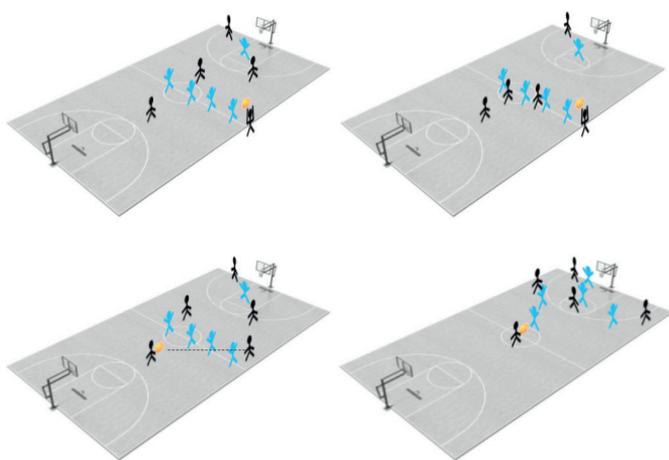
Fonte: elaborada pela autora

Essa jogada preza pela sincronia dos movimentos, visto que a reposição de bola deve ser feita dentro de 5 segundos, atendendo às regras do basquetebol.

Ao mesmo tempo que o lateral realiza um corta-luz para o armador, que se posicionará na quadra de defesa, ele recebe um outro corta-luz do pivô se posicionando na quadra de ataque. Já o pivô que realizou o corta-luz se posiciona no meio da quadra para servir de ligação de passe.

O outro pivô estará posicionado na linha lateral da cesta, sendo o responsável em chamar a atenção do jogador de defesa, bem como se posicionar para iniciar uma jogada ofensiva após a reposição da bola, como mostra, na sequência as figuras a seguir.

Figura 3.24 | Jogada ofensiva após a reposição de bola



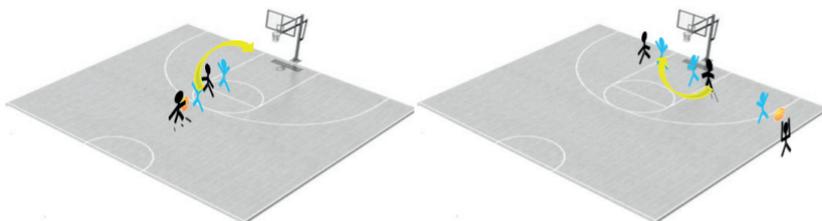
Fonte: elaborada pela autora

Nessa seção, temos falado muito do corta-luz, então vamos explicar melhor o que é esse fundamento para ajudá-lo a entender de forma completa como utilizá-lo.

De acordo com De Rose Jr., Filho e Neto (2015), o corta-luz é um bloqueio utilizado para auxiliar a ação dos companheiros de equipe com facilidade e pode ser realizado de forma direta, ou seja, para o atleta que possui a bola ou de forma indireta, para o atleta

que participa da jogada, mas não tem a posse de bola e se encontra do lado contrário da jogada.

Figura 3.25 | Corta-Luz



Fonte: elaborada pela autora



Assimile

O corta-luz é um dos principais fundamentos da defesa contra individual, pois é muito difícil um esquema defensivo contra individual funcionar se o jogador não conseguir receber uma bola para iniciar a jogada. Igualmente, quando em posse de bola, o jogador que recebe um corta-luz bem executado tem a possibilidade de realizar um arremesso ou uma bandeja e também servir a bola para o companheiro que realizou o corta-luz. É importante treinar muito esse fundamento.

Pulo bola e saída lateral contra defesa por zona

De acordo com as regras atuais do basquetebol brasileiro (CBB, 2017), o pulo bola ocorre apenas no início do jogo, pois quando houver situações de bola presa, a posse de bola é alternada, ou seja, a equipe que não conquistou a primeira posse de bola após o pulo bola inicial, tem direito a próxima posse de bola caso ocorra a situação de bola presa e assim alternadamente.

Você pode determinar qual jogador saltará para a disputa do pulo bola inicial, bem como qual posição do círculo central cada jogador se posicionará e armar um esquema para conquistar a posse de bola ou chegar rapidamente à cesta.

Quanto as reposições de bola contra a defesa zona, elas são mais fáceis de realizar por não haver a pressão, mas é possível iniciar uma jogada ou realizar um arremesso a partir da reposição lateral.

Você pode utilizar os esquemas ofensivos já aprendidos e utilizá-los como estratégia. Por exemplo: o jogador que executou a lateral pode se deslocar e posicionar-se no fundo da quadra para executar um arremesso. O pivô posicionado do lado contrário à bola, ao comando do lateral, que executará a reposição de bola, pode se deslocar em direção a cabeça do garrafão para realizar um arremesso ou cruzá-lo, bem próximo a cesta, e se posicionar de costas para a cesta, receber a bola e jogar.

Enfim, as reposições de bola contra a zona são executadas de acordo com a forma que você deseja que a sua equipe inicie ou reinicie o ataque, bem como o que pede o jogo. Neste momento do jogo, é necessário que a sua equipe consiga realizar um arremesso contra a defesa zona, faltando segundos para terminar o quarto ou o jogo.



Pesquise mais

Você pode encontrar mais informações quanto ao conteúdo dessa seção acessando:

<https://goo.gl/rMLm1s>

<https://goo.gl/Ccnxtv>

<https://goo.gl/RmLRSh>

Sem medo de errar

A situação-problema apresentada no *Convite ao estudo* apresenta mais um desafio que você, como professor/técnico enfrentará com a sua equipe nos campeonatos que participará. Nesse semestre, você tem pela frente os Jogos Escolares e o primeiro jogo é contra uma equipe cuja principal característica é a transição ataque-defesa, isto é, uma equipe rápida no contra-ataque e bem preparada para as reposições de bola. Entretanto, é uma equipe lenta na volta para a defesa.

Como estratégia para enfrentar o adversário, você propôs a sua equipe que eles experimentassem do mesmo “veneno”, visto que ela também realiza uma excelente transição de jogo.

Diante desse quadro e, de acordo com os esquemas táticos ofensivos apresentados nessa unidade, como você prepararia a sua equipe para as saídas de contra-ataque a partir do rebote defensivo?

Pois bem, sua primeira preocupação é armar um esquema defensivo que facilite a conquista dos rebotes. Para tanto, seja na defesa individual ou por zona, os fundamentos individuais devem ser treinados. Em seguida, realize os educativos, com os esquemas de saída de contra-ataque 3x0, 3x1 e 3x2 e finalize com o trailer, que é o educativo de 5x0.

Você deve determinar como quer que a saída de contra-ataque seja realizada. Se na sua equipe os laterais forem rápidos, coloque-os sempre para compor a linha de frente e tentar finalizar o contra-ataque com bandeja. Você também pode utilizar o seu pivô 4 para compor essa linha caso um dos laterais apanhe o rebote e se encontre em uma posição que retardará o contra-ataque.

Determine quem receberá o primeiro passe, o armador ou o lateral com habilidade para conduzir a bola e arme esquema para tanto.

Por fim, realize a transição completa, caso a linha de frente não finalize o contra-ataque, com a chegada do trailer.

Avançando na prática

Final de campeonato

Descrição da situação-problema

Nessa temporada, a sua equipe fez por merecer para estar na final do campeonato, pois além de ser composta por jogadores habilidosos e versáteis, apresentou um jogo consistente e com muitos recursos táticos. Entretanto, para vencer o campeonato, você se encontra em um momento difícil do jogo, em que a equipe adversária acabou de converter dois pontos, deixando a sua equipe um ponto atrás do placar, faltando 10 segundos para o fim da partida.

Você imediatamente, de forma inteligente, solicita um tempo, pois sabe que a reposição de bola ocorrerá no ataque e precisa armar ofensivamente a sua equipe.

Os adversários estão realizando uma forte defesa individual e sua equipe precisa converter os pontos para vencer o jogo.

Diante dessa situação, como você armaria a sua equipe para a reposição de bola e uma rápida finalização para a cesta?

Resolução da situação-problema

Dez segundos no basquetebol é muito tempo, por isso é possível armar um esquema ofensivo, a partir da lateral e converter os pontos que precisa. Entretanto, tenha em mente que a sua equipe precisa apenas de um ponto para vencer a partida e por isso a melhor opção é a infiltração, isto é, uma finalização com bandeja.

Para tanto, você pode utilizar o esquema “Trenzinho” ou, de uma maneira mais simples e efetiva, determinar que um lateral execute a reposição de bola, com o seu armador sofrendo um corta-luz do pivô, próximo à linha de lance-livre, para receber a bola e jogar com os pivôs.

O importante é que os jogadores se movimentem sem a bola para receber o corta-luz e que esse corta-luz seja bem executado. Do mais, é partir todos para o rebote.

Faça valer a pena

1. Como apontado por De Rose Jr., Filho e Neto (2015), o corta-luz é um bloqueio utilizado para auxiliar a ação dos companheiros de equipe com facilidade e pode ser realizado de duas formas diferentes, a de forma direta e de forma indireta, sendo que cada uma tem um objetivo específico.

Assinale abaixo a alternativa que corresponde ao corta-luz de forma indireta, como explicado pelos autores acima citados.

- a) O objetivo do corta-luz indireto é auxiliar a ação do atleta que participa da jogada, mas não tem a posse de bola e se encontra do lado contrário da jogada.
- b) O objetivo do corta-luz indireto é auxiliar a ação do atleta que participa da jogada, tem a posse de bola, mas se encontra do lado contrário da jogada.
- c) O objetivo do corta luz-indireto é auxiliar a ação do atleta que está de posse de bola.
- d) O objetivo do corta-luz indireto é dificultar a ação defensiva e facilitar a ação do jogador com posse de bola que se encontra do lado contrário da jogada.
- e) O objetivo do corta-luz indireto é dificultar a ação defensiva e facilitar a ação do jogador com posse de bola para que consiga finalizar a jogada.

2. O objetivo do contra-ataque é chegar ao ataque com vantagem numérica sobre o adversário, mas quando a linha de frente não consegue finalizar em bandeja, o trailer deve chegar e se posicionar para contribuir com a vantagem numérica sobre o adversário.

Quanto a chegada do trailer, quem são os jogadores que o executam após a recuperação de bola na defesa?

Assinale a alternativa correta.

- a) O jogador que não participou da linha de frente do contra-ataque e o que pegou o rebote ou de acordo com determinação do técnico, os seus dois pivôs devem compor a linha de frente e os jogadores mais velozes sempre devem chegar no trailer, independentemente de quem conquistou o rebote.
- b) O armador, o lateral 2 e o pivô 4 devem compor a linha de frente e o pivô que pegou o rebote, mais o lateral que arremessa bem dos três pontos devem compor o trailer, pois caso não ocorra a infiltração, existe a opção de um arremesso dos três pontos.
- c) Não existe uma posição pré-determinada para qual jogador realizará o trailer porque não é possível prever quem pegará o rebote. Assim, o técnico deve treinar a sua equipe para que todos os seus jogadores atuem em todas as posições, determinando quem pegou o rebote e quem recebeu o primeiro passe realizem o trailer.
- d) O jogador que não participou da linha de frente do contra-ataque e o que pegou o rebote ou de acordo com determinação do técnico, os seus jogadores mais velozes devem compor a linha de frente e os pivôs sempre devem chegar no trailer, independentemente de quem conquistou o rebote.
- e) O jogador que recebeu o primeiro passe e o que pegou o rebote ou de acordo com determinação do técnico, os seus jogadores mais velozes devem compor a linha de frente e os pivôs sempre devem chegar no trailer, independentemente de quem conquistou o rebote.

3. As táticas utilizadas para contra-atacar devem se basear na velocidade para que se finalize o ataque com a menor quantidade de passes possíveis, de forma organizada e com prudência. Uma das táticas ofensivas é realizada quando o jogador lança a bola na tabela, conquista o rebote e escolhe aleatoriamente quem receberá o primeiro passe, e o jogador que não recebeu o passe, corre em direção ao outro lado da quadra para defender a cesta contra os atacantes, que de forma rápida e objetiva tentarão finalizar o exercício com cesta.

O texto acima se refere a qual esquema tático ofensivo de contra-ataque? Assinale a alternativa correta.

- a) 5x0.
- b) 2x1.
- c) 2x0.
- d) 3x1.
- e) 3x2.

Seção 3.3

Movimentações específicas das posições

Diálogo aberto

Olá professor (a)!

A sua equipe está no caminho certo e você está desempenhando um importante papel no ensino-aprendizagem da modalidade esportiva basquetebol e isso fará a diferença quando o campeonato ou os jogos começarem.

O importante é que você seguiu cada etapa e entendeu o processo, desde a iniciação até a formação esportiva. Entretanto, não podemos parar por aqui, pois o basquete, assim como todas as modalidades esportivas, precisa de constante preparação para lapidar nossos alunos/atletas e deixarmos eles sempre prontos para enfrentar os desafios no esporte, nas quadras e na vida.

Assim, a situação-problema exposta no *Convite ao estudo* é mais um desafio que você enfrentará na sua profissão de professor/técnico.

Pois bem, ao responder as perguntas feitas pelo coordenador do projeto em relação ao treinamento das habilidades e fundamentos, você explicou que trabalhava as habilidades básicas e os fundamentos de maneira uniforme na iniciação esportiva. Já na equipe infantil, esses treinamentos ocorriam de acordo com as posições que o atleta podia atuar. Por isso, o seu planejamento tinha como objetivo abranger uma série de competências gerais e específicas para que seu jogador atuasse muito bem na sua posição e de forma eficiente em outra.

Pensando nisso, e utilizando os conhecimentos trabalhados nessa seção, como você explicaria para seu coordenador e seus pivôs, as habilidades e exercícios que você trabalhará no treino individual para que esse pivô, que atua também de lateral, possa jogar em duas posições de forma eficiente?

Não pode faltar

Antes de iniciarmos com os exercícios ofensivos e os de fundamentos específicos por posição, vamos falar um pouco sobre a importância deles no dia a dia dos treinamentos.

Atualmente, observa-se quão ineficientes são os (as) nossos (as) atletas em relação aos fundamentos específicos ou a falta de habilidade quando um pivô precisa jogar de costas para a cesta, executar um gancho ou um lateral finalizar uma bandeja e arremesso de curta distância, cujo posicionamento defensivo demanda o uso da mão esquerda ou uma outra habilidade.

Sem contar os armadores, que apresentam dificuldades na condução da bola para armar as jogadas e cometem vários erros de passes.

O mesmo acontece com os arremessos, para todos os jogadores. A partir da experiência como atleta, pode-se afirmar que se você, como professor/técnico, não programar treinos de arremessos e fundamentos diários, a sua equipe encontrará dificuldades para realizar os esquemas táticos com eficiência. Da mesma forma, o atleta que não disponibilizar um tempo a mais para treinar, por si só, arremessos e fundamentos, será um atleta comum. Basta lembrar de Michael Jordan, Hortência, Paula, Oscar, Magic Johnson, quantos desses treinos a mais eles fizeram para alcançar o nível de excelência que alcançaram.

Em relação ao treino extra, eu presenciei alguns casos e não estou me referindo apenas as duas horas de treinamento pela manhã e as duas no período da tarde que treinávamos, mas ao treino extra que algumas jogadoras faziam antes ou após os treinamentos. No mínimo 45 minutos, no meu caso e 500 bolas convertidas dos três e dois pontos da Hortência e da Paula, por período. Sem contar os lances livres.

Com isso, quero dizer a vocês que os treinamentos dos exercícios ofensivos e os fundamentos específicos são importantes para o jogador e facilitam o trabalho do técnico na hora de elaborar um esquema tático, visto que amplia-se as possibilidades de elaboração. Caso contrário, fica fácil para a defesa marcar com atenção um ou dois jogadores ou uma única jogada.

Provavelmente, nem todos (as) atletas da sua equipe podem disponibilizar um tempinho extra, seja por falta de tempo ou vontade. Assim, sugerimos que você tire um tempo para treinar os fundamentos individuais, visto que o coletivo é normal, pois você precisa dele para colocar a sua equipe em quadra.



Assimile

O basquete é um esporte de precisão, agilidade, habilidade e velocidade. Assim, quanto maior o número de repetição de cada fundamento, maior será a probabilidade de acertos excelência na performance.

A repetição dos exercícios dos fundamentos “faz que ocorra a fixação dos gestos técnicos, aproximando ao máximo possível da técnica correta de execução, para melhor desempenho no momento do jogo [...]” (GUARIZI, 2007, p. 139).

Em relação aos treinos de arremessos, é indicado e iniciem com a calibragem (empunhadura, altura do arremesso, posição de braços e pernas, força e a finalização do arremesso com braços estendidos e quebra de pulso ou munheca), para em seguida ir aumentando a distância e o grau de dificuldade. Sempre em situações de jogo, porque o atleta tende a reproduzir no jogo o que treina.

De Rose Jr., Filho e Neto (2015, p. 71) colaboram afirmando que “os exercícios de fundamentos deverão ser utilizados sempre se aproximando da realidade do jogo (qual, quando, onde e como), mesmo aqueles em que não haja oposição (defesa) para que se possa ser criado o hábito correto”.

Uma sugestão de exercícios para as equipes de treinamento, apontado por Ferreira, Galatti e Paes (2005, p. 132), são os exercícios analíticos. Ou seja, “[...] exercícios mais técnicos, cujo objetivo está relacionado com o aperfeiçoamento da técnica e a sua execução está, muitas vezes, desvinculada da situação real de jogo. Em geral, são realizados individualmente e visam o aprimoramento de um único fundamento”.

Ainda, segundo os autores, os exercícios analíticos podem ser realizados em forma de circuito, isto é, você ocupa a quadra inteira, dividindo os fundamentos que deseja treinar em estações.

Para cada estação você determina a quantidade de jogadores, e um tempo para realizarem os fundamentos. Ao término desse tempo eles mudam de estação.

Enquanto atleta, costumávamos realizar o circuito com exercícios de passes, dribles, deslocamentos defensivos, velocidade, rebotes, exercícios de ação e reação, bandejas, arremessos bem próximos a cesta, manejo de bola, corta-luz com giro e recebimento da bola, bloqueio de rebote e rebote, com finalização próxima a cesta, entre outros. Muitas vezes de forma individual, também com os pivôs, laterais e armadores separados e outros em duplas ou trios, independentemente da posição que atuam. O circuito também era utilizado para exercícios e condicionamento físico.

No processo de iniciação e formação esportiva, é possível utilizar o circuito, principalmente quando a turma é composta por um número de 20 ou mais alunos. Entretanto, como pontuado por Ferreira, Galatti e Paes (2005), é difícil acompanhar todos na execução dos exercícios, por isso, pode-se reduzir o número de estações e exercícios, aumento o tempo e o número de alunos por estação, desenvolvendo dois fundamentos por circuito, como dribles e passes. Tudo depende do objetivo do trabalho a ser realizado.

O importante, é “elaborar um ambiente apropriado para a aprendizagem, ou seja, rico em estimulação” (SCHIAVON; NISTA-PICCOLO, 2005, p. 119-120).

É interessante que todos jogadores treinem os fundamentos individuais, iniciação ou formação, De Rose Jr., Filho e Neto (2015), afirmam que estes fundamentos são a base de toda modalidade esportiva e devem ser treinados em todas as fases de desenvolvimento, sempre respeitando as características das faixas etárias.

Outro aspecto importante para ser considerado no seu trabalho, diz respeito as categorias de 13 e 14 anos. Nessa faixa etária o ideal, seja nos treinos em circuito ou os orientados por você, é realizar um rodízio entre as posições, ou seja, na estação dos pivôs, os laterais que atuam nas posições 3 e 4 também realizam trabalhos de pivô. O mesmo ocorre com os pivôs que atuam na posição 3. Já entre os armadores e laterais, todos realizam os exercícios nas duas posições. Nesse sentido, é importante que você possibilite a vivência em todas as posições, pois é muito comum no basquetebol ter um menino ou menina com 13 anos e medir 1,78m de altura e

ser direcionado para a posição de pivô apenas por causa da estatura. Isso limita a aprender apenas essa posição, que pode não ser a posição que melhor atua.

É fato que o jogador versátil tem mais espaço na equipe, assim como o que possui fundamento para arremessar quando a defesa lhe dá espaço, ou infiltrar quando a defesa pressiona.

Por último, a equipe de 15 anos pode ser separada por posição de jogo para realizar os mesmos fundamentos já sugeridos. Entretanto, nessa faixa etária a posição de jogo já está definida, por isso, o grau de exigência é maior, bem como a complexidade dos exercícios.

Finalizando essa fase, vem a formação de duplas, trios e quartetos para incluir passes, corta-luz e finalizações em diferentes situações de jogo.



Exemplificando

A falta de fundamento ou recurso técnico é um dos problemas apontados para justificar a carência atual de talentos na modalidade. Ficando mais acentuado no basquetebol feminino. Assim, quando você iniciar o seu trabalho com a base ou mesmo com o alto rendimento, não deixe de trabalhar os fundamentos de controle do corpo, manejo de bola, passes, dribles, rebotes, arremessos, corta-luz, bloqueio, fintas e a postura defensiva.

Arremessos curtos bem próximos a cesta, como ilustra a Figura 3.24 - 3X10 (três séries de 10 repetições) para cada exercício, mas fica a seu critério o número de repetições.

Figura 3.24 | Exercícios para pivôs



Fonte: elaborada pela autora

Joga-se a bola na tabela, salta, apanha a bola e realiza o arremesso sem abaixar a bola, de acordo com a sequência a seguir.

Figura 3.25 | Exercícios de rebote com finalização



Fonte: elaborada pela autora

Inicia-se com o pivô pedindo a bola (braços para cima: passe por cima da cabeça, braços indicando o chão: passe picado e braço indicando uma lateral do corpo: passe lateral).

Nesse exercício, uma orientação importante é evitar o passe de peito para o pivô, pois no jogo o jogador de posse de bola pode estar marcado e, dificilmente, o passe consegue ser realizado de peito.

Todo treino para os pivôs deve ser realizado com agilidade, velocidade e de acordo com o fundamento que cada um apresenta maior dificuldade em realizar. Nesse sentido, cabe a você professor/treinador, observar e aplicar os exercícios adequados. Igualmente, nunca deixe de orientar os pivôs a treinarem o lance livre, pois de nada adianta receber a falta e no momento de arremessar o lance-livre, errar.

Inclua no seu repertório de exercícios, o arremesso de gancho e o bloqueio de rebote.

Figura 3.26 | Exercícios de rebote com finalização



Fonte: elaborada pela autora

Nos exercícios para laterais e armadores deve-se incluir:

- Dribles com duas bolas (uma em cada mão), com mudança de direção, habilidade e ritmo.
- Arremessos de três e dois pontos, estático e em movimento, com e sem sombra;

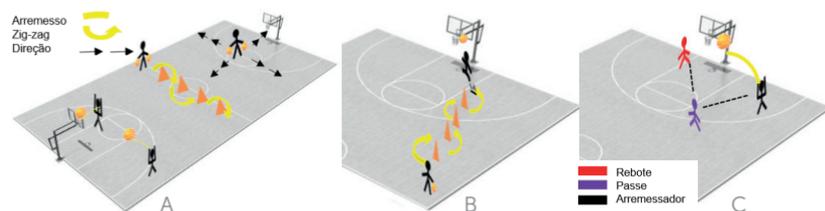
Dribles com troca de mão, bola atrás das costas, entre as pernas, giros habilidades combinadas (giro com bola entre as pernas), finalizando com arremesso e badeja.

Nos treinos de arremesso, a bola deve ser passada rapidamente e o arremesso deve ser realizado sempre em situação bem próxima de um jogo, como mostra a Figura 3.27C.

Por se tratar de movimentos rápidos, é importante que o exercício seja realizado em trios para que o resultado seja eficiente.

Variação – os arremessos também podem ser realizados com fintas e deslocamentos de curta e média distância e com sombra (marcador levanta os braços, mas não pressiona o arremesso).

Figura 3.27 | Exercícios para Laterais e armadores



Fonte: elaborada pela autora



Refleta

Observe que os exercícios de fundamentos ocorrem de forma a aprimorar a técnica, mas você entende que eles também podem ser realizados de forma sincronizada? Isto é, a execução de dois fundamentos no mesmo exercício, dribles e arremesso, passe e arremesso etc. Você sabia que no processo de iniciação esportiva eles também podem ser realizados com brincadeiras ou ludicidade. Reflita sobre essa real possibilidade e elabore os seus exercícios.



Você pode visualizar exercícios de arremesso, corta-luz, reino em forma de circuito, contendo exercícios de arremesso, drible, coordenação, finalização e também para a iniciação esportiva. Acessando:

<https://goo.gl/ijpwWa>; <https://goo.gl/DwTEPW>; <https://goo.gl/89GeDh>. Acesso em: 9 mar. 2018.

Exercícios de ação e reação

O basquetebol é um jogo de muita agilidade e velocidade e, devido a imprevisibilidade, você precisa estar sempre atento para tentar antecipar as ações do jogo. Existem treinamentos específicos para o alto rendimento para ações de potência, resistência, velocidade, entre outros, isso inclui o trabalho em academia. Já os realizados em quadra, podem ser realizados exercícios combinados, como formação em duplas, sendo que um atleta se posiciona de costas para o que estará de posse de bola, ou seja, atrás dele. Em posição de expectativa (joelhos semi-flexionados, pernas afastadas e olhando para a frente), o atleta de costas para a bola, ao comando do que está com a bola, virá rapidamente para o lado esquerdo ou direito, pegar a bola e driblar em velocidade em direção a cesta, finalizando com bandeja.

Variações – o atleta de costas pode realizar o tic-tac (pontas dos pés, pernas afastadas e postura defensiva, fazendo o movimento de skiping com menor flexão dos joelhos), ao comando vira para o lado indicado e recupera a bola, que pode ser arremessada ao alto ou rolada no chão, finalizando com bandeja.

No processo de iniciação esportiva, podem ser feitos exercícios que envolvam a ludicidade tal como a brincadeira Corre Cotia. Os alunos ficam sentados em círculos e um posicionado em pé com a bola de basquete na mão andando lentamente em volta do círculo enquanto todos batem palma ou cantam a música Corre Cotia. Ao término das palmas ou da música, a bola é colocada nas costas de um aluno do círculo que pega a bola e tenta pegar o que estava em pé, até que ele ocupe o lugar do aluno que levantou. Com os alunos de 12, 13 e 14 anos, pode ser feita a inclusão do drible durante o exercício, tanto para quem pega como para quem deixou a bola, nesse caso, quem está de pé tem que estar com duas bolas nas mãos.

Outro exercício interessante para trabalhar ação e reação, é realizado em duplas, com um participante de costas para o outro, sendo que apenas um deles segura uma bola; ao comando do professor, o aluno que está com a bola deverá jogá-la em uma distância ou altura pré-determinada para o colega que está de costas e este deverá segurar a bola antes que ela toque o chão.

Sem medo de errar

Trabalhar com e no esporte, demanda profundo conhecimento sobre as modalidades esportivas, processos metodológicos e pedagógicos, planejamento e desempenho dos atletas. Por isso, percebe-se que o coordenador do seu projeto ainda tem algumas dúvidas em relação ao seu planejamento para os alunos da iniciação esportiva e a sua equipe infantil.

Assim, ao responder as perguntas feitas pelo coordenador do projeto em relação ao treinamento das habilidades e fundamentos, você explicou que na iniciação esportiva trabalhava as habilidades básicas e os fundamentos de maneira uniforme. Já na equipe infantil, esses treinamentos ocorriam de acordo com as posições que o atleta podia atuar.

Por isso, o seu planejamento tinha como objetivo abranger uma série de competências gerais e específicas para que o seu jogador atuasse muito bem na sua posição e de forma eficiente em outra.

Pensando nisso e utilizando os conhecimentos trabalhados nessa e nas outras seções, como você explicaria para o seu coordenador e seus pivôs, quais as habilidades e exercícios que você trabalhará no treino individual para que esse pivô, que atua também de lateral, possa jogar em duas posições de forma eficiente?

Conforme pontuado nessa seção, o atleta versátil tem maiores possibilidades de obter sucesso dentro de uma equipe, visto que ele pode atuar muito bem em sua posição e também ser útil em outra. Com isso, principalmente no trabalho de base, é importante que não seja definida posição, para atuar e deve-se treinar todos os fundamentos básicos de maneira uniforme.

Como você já vem trabalhando dessa maneira, não ficou difícil explicar para o seu coordenador e pivôs que na categoria infantil é

preciso começar a definir posições, mas que também é importante que o seu pivô 4 atue de lateral na posição 3, pois as características físicas e técnicas dele permitem isso.

Para tanto, além do trabalho individual de pivô, você trabalha diariamente com esse jogador, arremessos de curta, média e longa distância, fintas, passes, velocidade, agilidade, fundamentos de cortarluz e saídas de contra-ataque com ele chegando na linha da frente.

Nos esquemas ofensivos, você treina para jogar aberto, mesmo quando está atuando de pivô para trazer a defesa, abrir espaço para a própria infiltração ou para outro companheiro de equipe. Caso o defensor não o acompanhe ou marque em uma distância que permita o arremesso, ele o executará, pois tem recursos técnicos para realizá-lo com eficiência.

Avançando na prática

Saída de contra-ataque a partir da recuperação de bola

Descrição da situação-problema

Ao término da disciplina basquetebol no último bimestre do ano da faculdade de Educação Física, os alunos do bacharelado foram desafiados pelo professor a elaborarem uma saída de contra-ataque, partindo da recuperação de bola na defesa, com dois pivôs 5, um pivô 4, um lateral 3 e um armador, sendo que, quem roubou a bola foi o pivô 4, que o fez próximo à linha de fundo da quadra.

Assim, o professor deu um tempo aos alunos para que eles pudessem organizar taticamente a saída e apresentá-la na avaliação prática.

Diante do desafio, qual a melhor opção de contra-ataque que essa formação poderia utilizar?

Resolução da situação-problema

Essa é uma situação comum durante uma partida, pois existem diversas situações que podem prejudicar uma estratégia pré-definida, como a eliminação de jogadores ou mesmo uma opção tática do técnico. Nesse caso, foi o contra-ataque, porque a formação em quadra é pesada e, conseqüentemente, lenta.

Entretanto, você tem ótima leitura do jogo e é um bom estrategista, e, se armou essa formação, é porque treinou essas situações.

Nesse caso, foi determinado que os dois pivôs 5, independentemente de onde estavam posicionados, deveriam compor o trailer. Pois bem, ao recuperar a bola, você chamou o armador que, posicionado no centro, a recebeu e conduziu ao ataque com você correndo na lateral em que já estava posicionado e o jogador 3 na lateral contrária, compondo assim a linha de frente.

Como o objetivo era de recuperar o rebote, a linha de frente chegou bem aberta e esperou o trailer que, com a movimentação completa, posicionou os três pivôs próximos ao garrafão. Os dois pivôs 5 e o lateral 4, conforme o esquema ofensivo montado, também foram para a cabeça do garrafão, formando um triângulo (dois pivôs embaixo e um em cima).

Pronto, se ocorrer o arremesso, o rebote é forte, se um dos pivôs receber, podem jogar em triangulação, enfim, é muito difícil marcar essa equipe.

Faça valer a pena

1. É comum nos treinamentos da base o professor/técnico direcionar um jogador de 13 anos, com 1,78 m para a posição de pivô apenas por conta da estatura e treiná-lo apenas nessa posição. Entretanto, não se deve definir uma posição no processo de formação e na base.

Aponte abaixo a alternativa que explique o (s) motivo (s).

- a) No processo de formação e na base, ao definir uma posição de jogo para um aluno/atleta de 13 anos, com 1,78 m de altura, o tornará limitado a aprender os fundamentos específicos de uma posição, que futuramente, pode não ser a que ele melhor atuará. Igualmente, as vivências de aprendizado em todas as posições poderão tornar o jogador mais versátil.
- b) Na base e no alto rendimento, ao não definir uma posição de jogo para um aluno/atleta de 13 anos, com 1,78 m de altura, ele não ficará limitado a aprender os fundamentos específicos de uma posição porque, futuramente, pode aprender a atuar em outra posição com a mesma eficiência.
- c) No esporte, o aprendizado é constante e longitudinal. Assim, no processo de formação e na base, não é considerado importante definir

uma posição porque, futuramente, o aluno/atleta de 13 anos, com 1,78 m de altura, pode aprender a atuar em outra posição com a mesma eficiência.

d) No processo de formação e na base, ao definir uma posição de jogo para um aluno/atleta de 13 anos, com 1,78 m de altura, você estará preparando-o para atuar nessa posição com eficiência, basta observar quais as características desse aluno/atleta e escolher a posição.

e) No processo de formação e na base, ao definir uma posição de jogo para um aluno/atleta de 13 anos, com 1,78 m de altura, você estará auxiliando-o a desenvolver as habilidades específicas da posição escolhida, pois a escolha da posição que o aluno/atleta atuará independe das suas características físicas.

2. São considerados importantes nos treinamentos dos alunos que estão em processo de iniciação e formação, principalmente de forma individual. De Rose Jr., Filho e Neto (2015), afirmam que eles são a base de toda modalidade esportiva e devem ser treinados em todas as fases de desenvolvimento, sempre respeitando as características das faixas etária.

Os autores citados, se referem a qual tipo de treinamento?

Assinale a alternativa correta.

- a) Habilidades básicas.
- b) Manejo de bola.
- c) Fundamentos.
- d) Controle do corpo.
- e) Fintas e passes.

3. Nos treinos das equipes de treinamento buscam-se priorizar a técnica para que o desempenho individual seja maximizado. Uma sugestão de exercícios para as equipes de treinamento, apontada por Ferreira, Galatti e Paes (2005) são os exercícios analíticos.

Assinale abaixo a alternativa que corresponde a definição correta de exercícios analíticos.

- a) São exercícios mais táticos voltados ao aperfeiçoamento individual dos fundamentos utilizados no treino em situação de jogo, de forma individual e coletiva.
- b) São exercícios mais técnicos cujo objetivo está relacionado com o aprendizado da técnica e a sua execução está, muitas vezes, vinculada a situação real de jogo. Em geral, são realizados coletivamente e visam o aprimoramento de um único fundamento.

- c) São exercícios mais técnicos cujo objetivo está relacionado com o aperfeiçoamento da técnica e a sua execução está, muitas vezes, desvinculada da situação real de jogo. Em geral, são realizados individualmente e visam o aprimoramento de um único fundamento.
- d) São exercícios mais táticos cujo objetivo está relacionado com o aperfeiçoamento da técnica e a sua execução está, muitas vezes, vinculada a situação real de jogo. Em geral, são realizados individualmente e visam o aprimoramento de vários fundamentos.
- e) São exercícios mais técnicos cujo objetivo está relacionado com o aperfeiçoamento da técnica e a sua execução está, muitas vezes, desvinculada da situação real de jogo. Em geral, são realizados coletivamente e visam o aprimoramento dos fundamentos específicos por posição.

Referências

CBB, Confederação Brasileira de Basketball – Regras Oficiais de Basketball. 2017. Disponível em: <https://goo.gl/W2vjpM>. Acesso em: 12 mar. 2018.

DE ROSE JUNIOR, D.; PINTO FILHO, T.; CORREA NETO, W. **Minibasquetebol na Escola**. São Paulo: Ícone, 2015.

FERREIRA, H. B.; GALATTI, L. R.; PAES, R. R. Pedagogia do esporte: considerações pedagógicas e metodológicas no processo de ensino-aprendizagem do basquetebol. In: PAES, R. R.; BALBINO, H. F. **Pedagogia dos esportes: conceitos e perspectivas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005, p. 123-136.

MARONEZE, S. **Basquetebol: manual de ensino**. São Paulo: Ícone editora, 2013.

GUARIZI, M. R. **Basquetebol: da iniciação ao jogo**. Jundiaí: Fontoura, 2007.

GUARIZI, M. R.; POLONIO, F. F. D. **Basquetebol: transição da defesa para o ataque**. Disponível em: <<http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/202/353>>. Acesso em: 8 mar. 2018.

SHIAVON, L. M.; NISTA-PICCOLO, V. L. Aspectos pedagógicos no ensino da ginástica artística e da ginástica rítmica no cenário escolar. In: PAES, R. R.; BALBINO, H. F. **Pedagogia dos esportes: conceitos e perspectivas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005, p. 111-122.

Aspectos psicológicos voltados ao ensino do basquetebol e arbitragem do basquetebol

Convite ao estudo

Caro aluno, estamos chegando ao fim da nossa jornada com uma unidade que abordará questões tão importantes quanto as até aqui apresentadas, pois envolve todos os aspectos emocionais pertinentes à prática esportiva. Basta imaginar que a pressão por resultados, da torcida, do técnico, dos dirigentes, da mídia e dos pais, que buscam o sucesso esportivo dos filhos, acarreta uma grande carga emocional, a qual pode ser extremamente prejudicial, caso não seja trabalhada, assimilada e entendida pelos atletas. Entretanto, não podemos esquecer que, nos processos de iniciação e formação esportiva, principalmente voltados à especialização precoce, os danos psicológicos são ainda maiores, visto que a criança e os jovens não estão preparados para suportar uma carga tão grande de treinamento e pressão por performance e resultados. Assim, apresentaremos os principais objetivos da psicologia do esporte e como ela pode auxiliar através de um trabalho psicológico envolvendo não só os alunos/atletas, mas os técnicos, dirigentes, árbitros e pais, para conscientizar e minimizar os danos advindos dos fatores acima citados. Nesse sentido, trabalhar com os fatores motivacionais e entender os aspectos ligados à personalidade e à liderança, bem como as interações nos processos de iniciação e formação esportiva, irão auxiliá-lo no trabalho com as equipes e a entender a importância da intervenção psicológica através do treinamento psicológico junto aos atletas.

A elaboração de um scout de jogo e o aprendizado da leitura técnica das ações individuais e coletivas durante o jogo

também serão apresentados a vocês. No que tange à criação de um scout, sugeriremos que sejam analisados erros de passes, violações, faltas, arremessos, bandeja, lance livre, precipitação no ataque, erros defensivos, postura, posicionamento, coberturas e cortes. E, por último, interpretação do scout e o percentual de acertos e de erros.

A arbitragem não ficou de fora da nossa jornada, por isso iniciaremos dialogando sobre a origem e a evolução das regras, quais são as regras oficiais vigentes, a sua similaridade com as regras da NBA, quais são os gestos apontados pelos árbitros durante os jogos e como se realiza a leitura de uma súmula de jogo.

Acreditamos que, com esse conteúdo final, o nosso livro didático o auxiliará a trabalhar com a modalidade basquetebol observando cada detalhe do processo de ensino e aprendizagem, da sequência pedagógica para o ensino dos fundamentos específicos do basquetebol, dos esquemas ofensivos e defensivos, dos exercícios específicos por posição e todos os detalhes pertinentes à prática da modalidade basquetebol.

Esperamos ter contribuído para a sua formação e que os conteúdos apresentados possam auxiliá-lo na condução de grandes conquistas pessoais e coletivas. Bons estudos!

Seção 4.1

A psicologia do esporte nos processos de iniciação e formação esportiva no basquetebol

Diálogo aberto

O basquete é um esporte emocionante, pois, nessa modalidade esportiva, os milésimos de segundos contam e podem determinar o resultado de uma partida. Assim, o atleta deve estar sempre preparado, física, técnica e psicologicamente, principalmente em momentos cruciais de um jogo, por exemplo, quando precisa definir uma bola, faltando segundos para terminar a partida, e essa bola determinará o resultado do jogo. E não foi diferente com a sua equipe no jogo de hoje.

Enfim chegou o dia da final do campeonato, a sua equipe perdia o jogo por três pontos de diferença e tinha a posse de bola. Faltando 12 segundos para o término da partida, o árbitro apontou uma falta técnica contra o treinador da equipe local por ele ter acusado uma violação na execução do corta-luz de um jogador da sua equipe, na tentativa de bloquear o adversário e abrir espaço para o arremesso.

Como técnico da equipe, você terá que escolher um atleta para arremessar os lances livres, então consultou o seu assistente técnico para tomar uma decisão.

Baseado nas informações contidas nesta seção, o que você perguntaria para o seu assistente técnico antes de escolher o arremessador? Qual atleta mostra na planilha de arremessos e no scout melhor rendimento nos lances livres durante os treinamentos e jogos? Qual atleta converteu, durante a partida, maior número de lances livres? Ou qual atleta apresenta equilíbrio emocional e frieza nas horas decisivas de uma partida?

Não pode faltar

Durante toda a carreira de um jogador, a pressão por resultados e altas performances acompanha o dia a dia de atividades, seja durante

os treinamentos ou jogos. Entretanto, não se pode entender essa pressão como algo inédito, visto que ela faz parte da carreira de um atleta de alto rendimento, principalmente por estarmos expostos à mídia e nos cobrarmos constantemente.

É muito comum um atleta, após o jogo, mesmo com uma participação positiva, ficar pensando nos erros cometidos. Mas, como professor e técnico, você perceberá que existe um limite para essa cobrança pessoal e que ela passa de positiva, quando o pensar nos erros serve para melhorá-los, para negativa, quando os erros levam o seu aluno/atleta à insegurança.

No caso do basquetebol, o atleta que apresenta uma média alta de pontuação nos jogos, principalmente no Brasil, é apontado pela mídia, pela torcida, pelos técnicos e até por companheiros de equipe como o jogador que faz a diferença, a estrela da equipe. Por isso, todos esperam que essa média seja perpetuada por ele em todo o campeonato, acarretando uma grande responsabilidade.

Já atuei com grandes nomes do basquetebol, como Hortência, Paula, Janeth, Marta, Vania Teixeira, a campeã olímpica norte-americana Katy Boswell, entre outras, e posso afirmar que não é fácil absorver a cobrança e assumir a responsabilidade de atuar com altos níveis de performance em todos os jogos. De acordo com Cardenás e Cardenás (2012, p. 1), "os atletas de maior êxito parecem ter um alto nível de autoconfiança, uma maior concentração, utilização de pensamentos positivos, níveis inferiores de ansiedade pré-competitiva e competitiva e maior capacidade de emendar os próprios erros".

Creio que, somado à personalidade dessas atletas, essa foi a referência que encontrei para tentar explicar a carreira vitoriosa que todas tiveram, sem sucumbir a uma constante pressão.

Atente-se ao fato de que estamos nos referindo a atletas de alto rendimento, com os traços de personalidade já definidos e com anos de experiência no esporte. Imagine, então, toda essa pressão, acrescida do envolvimento dos pais, nas crianças e nos jovens que iniciam na prática esportiva.

Recorde-se da mãe de Fabinho, que acompanhava a vida esportiva do filho bem de perto e questionava as suas ações como professor/treinador. Ela é um exemplo bem claro da participação da família na carreira esportiva dos filhos, não apenas como

motivadores, mas também como facilitadores no engajamento deles no esporte. Contudo, somado à participação dos pais, Neto (2000 apud HERNANDES, 2010, p. 69) aponta que “os motivos que levam crianças, jovens e adolescentes a se interessarem em participar e escolherem uma modalidade esportiva gravitam em torno da influência da mídia, do status social e econômico alcançado pelos ídolos [...]”.

Diante disso, observa-se o aumento do número de crianças e jovens inseridos em programas esportivos, por isso existe grande preocupação em torno de como esses programas são estruturados para atender os participantes, pois, de acordo com Samulski (2007, p. 32), “[...] ainda se encontram programas de iniciação esportiva que são orientados ao alto rendimento e às competições”. E acrescenta: “no Brasil, muitos programas de iniciação esportiva são voltados para o desenvolvimento de atletas, em que a cobrança por resultados leva a um alto índice de evasão”.

Ora, se para atletas do alto rendimento já é difícil lidar com a pressão, imagine para crianças e jovens em fase de desenvolvimento motor, cognitivo e emocional.



Refleta

Observe que a pressão por resultados e a alta performance existem tanto no alto rendimento quanto na iniciação esportiva. Diante dessa constatação, reflita sobre a importância de você entender sobre as questões emocionais envolvendo a prática esportiva da iniciação ao alto rendimento para atuar frente às suas equipes.

A psicologia do esporte: origem e importância

Para entender como os fatores emocionais estão presentes na vida esportiva do indivíduo e interferem no comportamento deles, Becker Júnior (1999, p. 17) afirma que “há uma disciplina chamada psicologia aplicada ao exercício e ao esporte e esta investiga as causas e os efeitos das ocorrências psíquicas que apresenta o ser humano antes, durante e após o exercício ou o esporte, sejam estes, de cunho educativo, recreativo, competitivo ou reabilitador”.

E a sua definição, segundo Weinberg e Gould (2006, p. 28), é: “a Psicologia do Esporte e do Exercício é um estudo científico

de pessoas e seus comportamentos em atividades esportivas e atividades físicas, e a aplicação deste conhecimento”.

Entretanto, para entender como surgiu a psicologia do esporte e, conseqüentemente, a disciplina citada pelo autor supracitado, vamos percorrer um pouco sobre a sua origem.

De acordo com Samulski (2002), no final do século XX, surgiram os primeiros laboratórios voltados às indagações sobre os aspectos psicofisiológicos do esporte. Contudo, Casal (2007, p. 3) esclarece que:



[...] existem manifestações de Psicologia aplicada ao esporte pelo menos desde 1895. Há um momento entre os últimos cinco anos do século XIX e os primeiros 15 anos do século XX que poderia ser considerado percursos. Trata-se de trabalhos isolados, nos Estados Unidos principalmente, realizados por pessoas, que não se dedicavam profissionalmente à aplicação da Psicologia ao esporte.

Entretanto, foi somente em 1920 que surgiram os primeiros laboratórios e institutos voltados ao estudo da psicologia do esporte, em países como a antiga União Soviética, Estados Unidos, Japão e Alemanha. Em 1965, fundou-se a *International Society of Sport Psychology* (ISSP, ou Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte), em Roma, a qual, em sua existência, realizou dez congressos mundiais e, até o ano citado pelo autor, conta com 2.500 filiados de 100 países (SAMULSKI, 2002).

Ainda, a ISSP publicou um importante jornal, o *International Journal of Sport Psychology*, o qual é um instrumento de divulgação das pesquisas voltadas à psicologia do esporte, de programas, atualizações e demais informações na área.

Em 1968, foi fundado a *North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity* (NASPSPA), cujas pesquisas se centralizavam nos estudos voltados à aprendizagem motora e à psicologia, e os resultados dessas pesquisas eram publicados no *Journal of Sport and Exercise Psychology*.



Você pode encontrar maiores detalhes sobre a história e evolução da psicologia do esporte no Brasil e no mundo, bem como os seus principais aspectos, pesquisadores e pesquisas, através dos links a seguir:

- <<http://www.ub.edu/geocrit/b3w-373.htm>>. Acesso em: 10 abr. 2018.
- <<https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/idiomas/inicio-da-psicologia-do-esporte-no-brasil/25570>>. Acesso em: 10 abr. 2018.
- <<http://www.efdeportes.com/efd161/psicologia-do-esporte-surgimento-evolucao.htm>>. Acesso em: 10 abr. 2018.
- MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte**: da educação física escolar ao esporte de alto nível. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. 308p. (Série Educação física no ensino superior).
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Trad. Maria Cristina Monteiro. 2. ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2006.

Psicologia do esporte: objetivo e principais aspectos

Quando falamos em psicologia do esporte, as pessoas imaginam que os estudos acerca da temática, bem como a sua intervenção por psicólogos do esporte, estão voltados apenas aos atletas de alto rendimento. Entretanto, como esclarece os objetivos da psicologia do esporte, explicados por Weinberg e Gould (2006, p. 28): “entender como os fatores psicológicos afetam o desempenho físico de um indivíduo e como a participação em esportes e exercícios afeta o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar de uma pessoa”.

Portanto, os objetivos da psicologia do esporte se estendem à participação de crianças e jovens, técnicos, árbitros ou qualquer pessoa ligada diretamente ao contexto esportivo, como esclarecido anteriormente.

Assim, iniciaremos apontando as principais características e objetivos voltados aos processos de iniciação e formação esportiva. Nesse sentido, a principal característica é que “a psicologia do esporte é uma disciplina educadora e formadora” que se ocupa com o

desenvolvimento das capacidades psicofisiológicas para a formação do indivíduo como cidadão e atleta” (SAMULSKI, 2007, p. 33).

Moreno (2000) definiu a iniciação esportiva como um processo de ensino e aprendizagem para a prática e o conhecimento de uma modalidade esportiva, compreendida desde o primeiro contato até a prática de maneira estruturada dela.

Portanto, ao nos referirmos à iniciação por crianças e jovens na prática esportiva como um processo de ensino e aprendizagem, podemos nos referir a essa prática como educacional, visto que o esporte é praticado nos contextos formal e informal e deve focar, conforme o material didático publicado pela Unesco (2013, p. 9), a questão socioeducativa, “analisando os processos de ensino e de aprendizagem, bem como os processos de educação e de socialização”.

Sobre os objetivos da psicologia do esporte para a fase de iniciação, Willians (1991 apud SAMULSKI, 2007) cita o desenvolvimento das capacidades de liderança, competitividade, personalidade, autocontrole, cooperação, desportividade, autorrealização e autoconfiança.

Nesse sentido, não é possível promover o ensino dos esportes para crianças e jovens pautado nos moldes do esporte de alto rendimento. Na Unidade 2, discorreremos sobre as fases de desenvolvimento e sugerimos métodos de ensino que podem ser utilizados no processo de iniciação, a fim de evitar a especialização precoce e os danos físicos e psicológicos advindos dessa prática, sobre a qual dialogaremos ainda nesta seção.

No esporte de alto rendimento, a psicologia do esporte se debruça sobre as questões voltadas à “análise e modificação dos fatores psíquicos determinantes no rendimento no esporte, com a finalidade de melhorar o rendimento e otimizar o processo de recuperação” (SAMULSKI, 2002, p. 14). Igualmente, o autor esclarece que as pesquisas, primeiramente, tratam de fatores, como: esporte e personalidade, interação entre atleta/técnico, treinamento psicológico ou mental (controle do estresse, concentração e motivação, entre outros).

A pressão existente no dia a dia é muito grande, pois é engano pensar que ela só acontece durante um jogo e através dos técnicos, dos dirigentes e da mídia, pois o atleta convive a maior parte do tempo

com os companheiros de equipe, com pensamentos, modos de agir e de pensar diferentes e disputa de posição na equipe titular, portanto ele precisa manter a excelência técnica, dividir espaço com jogadores do mesmo nível e administrar a questão da vaidade pessoal.

O basquetebol é um esporte potencialmente gerador de ‘stress’, em que os atletas são solicitados a desempenhar de forma ideal, sob circunstâncias dinâmicas que exigem grande atenção, concentração e participação ativa, mediadas por pressões diversas como: tempo de jogo, adversários, arbitragem, necessidade de vencer, obtenção de status social, recompensa e necessidade de reconhecimento. (MADEEN; SUMMERS; BROWN, 1990; DE ROSE JR.; VASCONCELOS, 1993 apud DE ROSE JR., 1999, p. 39)

Enfim, para administrar todos os aspectos citados, é importante o auxílio de um psicólogo do esporte, o qual, através do treinamento psicológico, proporciona, de acordo com Samulski (2002, p. 9):

A melhoria planejada e sistemática das capacidades e habilidades psíquicas individuais do rendimento, a estabilização e otimização do comportamento na competição, a aceleração e otimização de processos de recuperação e regeneração psicológica e a otimização dos processos de comunicação social.

Ainda segundo o autor, o treinamento psicológico se divide em treinamento das capacidades psíquicas (treinamento mental e de concentração) e treinamento de autocontrole (treinamento de automotivação e psicorregulação).

Com isso, é importante que você, enquanto técnico, entenda que o atleta concentrado, motivado e capaz de controlar o seu próprio comportamento otimiza a sua performance.

Para ilustrar, podemos citar a atleta Hortência. No lance livre, mesmo com o ginásio lotado apupando-a, ela não errava. A sua concentração era percebida na maneira como ela executava o arremesso, que ficou marcado em sua carreira. Se você perguntar

para um atleta com alto nível de concentração, ele responderá que não consegue ouvir os gritos da torcida.



Exemplificando

A psicologia do esporte desempenha importante papel na carreira de um atleta de alto nível, assim como na iniciação esportiva e com todos que atuam direta ou indiretamente no contexto esportivo, como árbitros e dirigentes. A dimensão emocional envolvida na prática esportiva deve ser considerada e respeitada, para que o seu trabalho possa ser realizado de forma plena.

Especialização precoce

Muito temos falado sobre o respeito ao desenvolvimento integral das crianças que engajam na prática de uma modalidade esportiva. Igualmente, apontamos que a prática esportiva, nesse processo, deve visar à socialização, ao gosto pela prática da modalidade e ao desenvolvimento harmonioso do corpo e da mente. Entretanto, ainda observamos que as crianças são submetidas aos processos existentes no esporte de alto rendimento.

Quanto à essa questão, podemos observar que, mesmo diante de vasta literatura e entendimento pelos professores/técnicos quanto aos danos causados pela iniciação esportiva precoce, ainda nos deparamos com equipes, cujos jogadores jogam como um atleta de alto nível e se comportam como mal perdedores, desrespeitando árbitros e adversários. Os técnicos ficam gritando à beira da quadra, os pais e as mães discutem na arquibancada, e o jogo ocorre com poucas regras adaptadas, ou seja, tirando a altura da cesta para alunos/atletas até 12 anos de idade, o tamanho da bola e a obrigatoriedade de um jogador ficar dois quartos fora, no masculino, e um quarto, no feminino, as demais regras seguem as oficiais da modalidade.

Com isso, entende-se que, para atuar diante dessas regras e situações, a criança precisa treinar e desenvolver as habilidades e os fundamentos específicos do basquetebol precocemente. Assim, ocorrerá o treinamento especializado, o qual "acontece quando crianças são introduzidas, antes da fase pubertária, a um processo de treinamento planejado e organizado de longo prazo e que se

efetiva em um mínimo de três sessões semanais, com o objetivo do gradual aumento do rendimento, além da participação periódica em competições esportivas” (KUNZ, 1998, p. 49).

Quanto aos prejuízos, o autor cita a “formação escolar deficiente, devido à grande exigência de acompanhar com êxito a carreira esportiva, a unilateralização de um desenvolvimento que deveria ser integral, reduzida participação em atividades, brincadeiras e jogos [...]” (p. 50).

De Rose Jr. (2009, p. 109) corrobora apontando problemas de ordem física e psicológica.

Os problemas físicos podem ser representados pelo aparecimento de lesões importantes, que, a médio ou a longo prazo, poderão afetar o desempenho dos atletas, levando-os inclusive, ao abandono precoce das atividades.

Já os problemas psicológicos estão relacionados aos níveis de motivação, ao estresse gerado pela competição, a ansiedade, aos níveis de expectativa e as pressões decorrentes da necessidade de ter um desempenho adequado e vencer.

Diante do exposto, esperamos que você possa formatar os seus projetos de treinamento para crianças considerando os métodos, as características pessoais de cada faixa etária e participante, bem como o fato de que esse pode ser um dos motivos do péssimo momento que o basquetebol se encontra. Portanto, se o trabalho de base é apontado como um dos responsáveis por isso, o trabalho pode vir a ser um diferencial para mudar essa realidade.



Assimile

Ao se referir aos processos de iniciação, é equivocado utilizar o termo “iniciação precoce” para apontar os malefícios físicos e emocionais advindos da especialização precoce, pois o esporte, quando iniciado precocemente e dentro do respeito aos estágios de desenvolvimento do praticante, traz benefícios à saúde física e mental. Já a especialização precoce não é benéfica, porque conduz a criança às especificidades do esporte de alto rendimento, em busca do talento esportivo e da realização pessoal.

Interação nos processos de iniciação

É sabido que o professor de Educação Física e/ou técnico de basquete exerce grande influência junto aos alunos/atletas. Ao longo do meu trabalho junto às crianças iniciantes no esporte, seja na educação física escolar, na qual atuo até os dias de hoje, ou no projeto de ensino do basquetebol, o qual, junto à minha irmã Vanira, mantivemos ao longo de 15 anos, pude entender e aprender o quanto os pais e alunos depositam e depositaram em nós a confiança de ensinar aos seus filhos o basquetebol e os valores incutidos no esporte.

Com isso, é importante que você, como profissional, tenha o pleno conhecimento sobre a modalidade e todos os fatores apresentados neste material didático, para atuar com qualidade, eficiência, profissionalismo, equilíbrio emocional e paixão junto aos seus alunos.

O processo de interação e comunicação, de acordo com Samulski (2007), é um facilitador no processo ensino e aprendizagem, mas para tanto é preciso que o profissional tenha conhecimentos suficientes quanto aos aspectos físicos, motores e psicológicos. "O professor, por meio das suas ações de interação com os alunos desencadeia diferentes reações emocionais neles, as quais podem ser positivas ou negativas, e até mesmo influenciar suas atitudes momentâneas." (SAMULSKI, 2007, p. 45). Já a comunicação, segundo o autor, pode ser verbal e não verbal, isso implica que, além das palavras qualquer gesto seu pode ser interpretado de uma forma pelos seus alunos. Portanto, deve-se ter cuidado com esse tipo de manifestação, pois ela "revela de forma fidedigna as intenções e o estado afetivo das pessoas, pois são mais difíceis de controlar conscientemente" (p. 46).

Igualmente, não podemos deixar de mencionar a interação no esporte de alto rendimento, pois a comunicação entre técnico e atleta é fundamental, não só para a motivação mas também para elevar a autoconfiança. É normal o atleta não atuar bem em todos os jogos ou em momentos do jogo, e são nesses momentos que o papel do técnico é fundamental, pois ele pode gritar, substituir o atleta no primeiro erro e não voltar mais com ele para o jogo, ou chamar de lado, conversar, orientar, dar uma palavra de apoio e mais uma oportunidade de o atleta voltar para

o jogo e melhorar a sua performance.

Sempre nos referimos ao técnico como o “carro-chefe” da equipe, pois é a ele que recorreremos quando precisamos resolver problemas dentro da quadra e, quase sempre, fora dela. Na verdade, é uma segunda família que constituímos, e como toda família a relação de carinho e confiança deve prevalecer. Por isso, o técnico deve saber o momento de abraçar o seu atleta, chamar a atenção, respeitar o seu espaço – principalmente fora da quadra –, comandar com discernimento e de forma imparcial os seus comandados, dar o exemplo e mostrar, através do seu comando técnico, que detém conhecimento suficiente para criar estratégias e extrair o melhor de cada jogador. Sem isso, a interação é comprometida e a equipe fica sem um líder e, conseqüentemente, sem identidade.

Motivação, personalidade, liderança e formação esportiva

Diante do que observamos com as colocações sobre o processo de iniciação esportiva e as considerações sobre o alto rendimento, principalmente no processo de interação, o papel do professor no processo de ensino e aprendizagem e do técnico no comando técnico de uma equipe, podemos afirmar que o professor/técnico é um motivador.

Quanto à motivação, Gouvêa, Presoto e Machado (2007, p. 67) pontuam que “é um dos fatores mais importantes para um atleta conseguir se superar e desempenhar seu papel dentro da sua equipe ou individualmente”. Na formação esportiva, ela “é fundamental para se obter um bom resultado no processo ensino-aprendizagem” (SAMULSKI, 2007, p. 46).

A forma de motivar tem tudo em comum com a forma como o ensino do esporte será ensinado para as crianças, visto que os seus princípios se baseiam em como o processo de ensino e aprendizagem será realizado. E, como já esclarecemos neste material didático, nas Unidades 1 e 2, existe todo um processo pedagógico que contempla etapa por etapa, sempre prestigiando o respeito aos componentes sociais, emocionais, físico e cognitivos.

Diante disso, Allmer (1984 apud SAMULSKI, 2007, p. 46) orienta seguir alguns princípios para motivar os alunos, tais como:



Determinar exigências e dificuldades adequadas, explicar as metas de aprendizagem, e os sentidos das tarefas, desenvolver a autorresponsabilidade dos alunos, elogiar os alunos nas tarefas bem executadas, variar as tarefas e as situações de aprendizagem e evitar exercícios monótonos e repetitivos. Exercícios novos, inesperados e criativos também podem aumentar o interesse e a motivação [...].

Weinberg e Gould (2006, p. 74) explicam que a visão mais aceita da motivação entre os psicólogos do esporte é aquela entre o indivíduo e a situação, ou seja, a interacional. Contudo, “os interacionistas afirmam que a motivação não resulta nem somente de fatores relacionados aos indivíduos, tais como personalidade, necessidades, interesses e objetivos, nem somente a fatores situacionais, tais como o estilo do técnico ou do professor ou o registro de ganhos e perdas de um time”. Com isso, os autores esclarecem que a melhor forma de analisar e entender a motivação é analisando como os fatores associados à pessoa e à situação interagem.

Ainda sobre a motivação, ela pode ser extrínseca ou intrínseca. As recompensas extrínsecas, como troféus e medalhas, têm o seu valor para as crianças e, dependendo da sua conduta como professor/técnico ao esclarecer a importância da vitória e da derrota, pode vir a ser um motivo para a motivação, tanto para o quem ganhou como para quem perdeu. Entretanto, elas não podem se sobrepor à motivação intrínseca, pois é esta que conduz as crianças à permanência na prática esportiva.

Ao analisar as colocações anteriores, voltei ao tempo e recordei das entrevistas iniciais com os pais e, depois, separadamente, com os alunos do nosso projeto de basquetebol. Quando indagados sobre o motivo do engajamento do filho no nosso projeto, as respostas mais repetitivas variavam entre o aprendizado do basquetebol, a necessidade da criança e do jovem em realizar uma atividade física, aprender a conviver com regras e disciplina e de se socializar, fazendo novos amigos. Já em relação às respostas dos filhos, cerca de 30% responderam que foi por causa da exigência dos pais, por morar próximo ao espaço físico onde era realizado o projeto e por curiosidade.

Diante desse fato, ilustramos a diferença dos motivos, sempre observando que, em muitos casos, nem sempre o engajamento ocorre devido aos motivos alegados. Por isso, o seu trabalho com os alunos é motivar para a prática, fazendo com que os motivos mudem com o tempo e que esses alunos sintam prazer em aprender o basquetebol, independentemente de se tornarem atletas ou não.

Tenha a certeza que os seus alunos aprenderão e levarão valores para a vida adulta, como a ética, o respeito ao próximo e às diferenças, além da conduta reflexiva e crítica diante de diversas situações do cotidiano. Ou, no caso de se tornarem atletas, com certeza serão bons companheiros de equipe e preparados tecnicamente para absorver os seus esquemas táticos.

Quanto à personalidade na formação esportiva, Samulski (2002, p. 37) explica que “por desenvolvimento da personalidade deve-se entender o desenvolvimento integral de um indivíduo (desenvolvimento motor, cognitivo, motivacional, social e emocional), da infância até a idade adulta”. O autor acrescenta que esse desenvolvimento “pode ser influenciado num grau elevado por meio de processos de aprendizagem e de socialização” (p. 37). E que, para tanto, é necessário que ocorra a individualização, que é o processo de amadurecimento da personalidade de forma autônoma, através da autodeterminação.

Assim, novamente, pontuamos a sua importância como professor/técnico, pois, de acordo com Bompa (2002), cada pessoa possui uma personalidade própria e única, bem como diferentes comportamentos sociais e capacidade intelectual, e cabe a você, como professor/técnico, observar as necessidades de cada aluno/atleta.

Diante disso, Weinberg e Gould (2006, p. 51) explicam que você pode ser mais efetivo no seu papel de professor/técnico quando realmente conhece a pessoa, no caso, os alunos, e como as “formas típicas de resposta produz insight das motivações, ações e comportamentos [...]”.

Os autores definem dois tipos de abordagem para personalidade: a abordagem traço (personalidade permanente) e a situacional (comportamento é determinado pelo ambiente e pela situação, em grande parte).

Por isso, no que tange ao processo de formação esportiva, o nosso trabalho deve ser o de identificar o comportamento de cada aluno frente às mais diversas situações e auxiliá-los no desenvolvimento da personalidade traço ou permanente.

Como exemplo, vamos citar o caso de um aluno que iniciou o treinamento de basquetebol aos 9 anos de idade na escola. Ele era quieto, introspectivo e pouco participativo, participava das aulas sempre de cabeça baixa e fugia da bola ou do contato físico. A primeira atitude a tomar foi a de conversar com a mãe para conhecer esse aluno através do seu relato, e entender os motivos que fizeram com que ele ingressasse nas aulas de basquetebol. Descobriu-se que o motivo era porque ele gostava, então, partiu-se para a interação com cumprimentos e orientações mais próximas, quanto aos exercícios, sempre enaltecendo o que ele fazia de melhor e identificando os seus pontos fortes.

Observou-se que ele corria muito e adorava defender, então foi através dessa observação que começou-se a pontuar, junto a ele e aos demais meninos, a garra desse aluno. No caso, transformou-se o gostar de defender em "garra" para defender.

E, para finalizar esta seção, pontuamos que esse garoto, já finalizando o ensino médio, é um rapaz de personalidade marcante e um líder entre os alunos. Ao longo da sua permanência no basquetebol, ele desenvolveu a capacidade de liderar as equipes sub-12, sub-13 e sub-14, não pela sua capacidade ofensiva, mas por causa da sua garra. Assim, os demais alunos confiavam nele para defender, conquistar rebotes e brigar pela bola, o que ocasionou, também fora das quadras, uma amizade forte entre ele e alguns meninos da equipe.

Quanto à liderança, os demais professores da escola que acompanharam todo esse processo relataram que ele se tornou um bom orador e se comunicava com desenvoltura, sendo sempre o escolhido para representar a turma nas mais diversas situações. Nesse sentido, uma pessoa que mantém um bom relacionamento dentro de uma equipe ou grupo e tem a capacidade de promover relações interpessoais possui dois componentes importantes para se tornar um líder.

Creio que é difícil falar de liderança com alunos pertencentes ao processo de formação esportiva, até mesmo porque são

novos e em formação, mas é importante que, nesse processo, nossa colaboração vise ao auxílio da busca pela identidade, da consciência do papel de cada aluno na prática esportiva, sempre promovendo a capacidade de se autoavaliar e identificar os pontos positivos e negativos dessa participação, para então utilizar esses componentes por toda a vida.

Sem medo de errar

Chegou o dia da final do campeonato e a sua equipe perdia o jogo por três pontos de diferença e tinha a posse de bola. Faltando 12 segundos para o término da partida, o árbitro apontou uma falta técnica contra o treinador da equipe local por ele ter acusado uma violação na execução do corta-luz de um jogador da sua equipe, na tentativa de bloquear o adversário e abrir espaço para o arremesso.

Baseado nas informações contidas nesta seção, o que você perguntaria para o seu assistente técnico antes de escolher o arremessador? Qual atleta mostra na planilha de arremessos e no scout melhor rendimento nos lances livres durante os treinamentos e jogos? Qual atleta converteu, durante a partida, maior número de lances livres? Ou qual atleta apresenta equilíbrio emocional e frieza nas horas decisivas de uma partida?

Este é um momento difícil no jogo, afinal, a decisão a ser tomada é de quem baterá o lance livre. Mas a sua equipe está preparada emocionalmente e você conhece muito bem os seus jogadores. Assim, antes de tomar a decisão, é comum um técnico analisar o scout, porque o seu principal arremessador pode estar fora do jogo por contusão ou cinco faltas e você precisa identificar quem apresentou maior número de acertos nos treinos e jogos ao longo da temporada. Entretanto, tome cuidado com a sua análise, pois esse atleta pode não ter equilíbrio emocional para bater o lance livre nessa situação. Treino é uma coisa, e as situações de jogo são variadas.

Quanto ao equilíbrio emocional e à frieza do atleta, podem ser observados durante todo o campeonato, pois quem possui esse traço de personalidade mantém o mesmo comportamento ao longo da competição.

Como técnico, a sua decisão deve ser tomada considerando um todo, por isso observe se o atleta que acertou o maior número de lances livres está no jogo e apresenta condições emocionais de arremessar. O melhor a se fazer é perguntar para ele. Caso não esteja, considere escolher o atleta que mantém maior equilíbrio emocional, visto que, se ele está na quadra até esse momento, é porque está jogando bem.

Para finalizar, entenda que você tem recurso humano para a escolha e que o acerto ou o erro faz parte do jogo.

Avançando na prática

Conflitos internos

Descrição da situação-problema

É sabido que a vaidade pessoal pode jogar um trabalho coletivo de uma temporada no lixo. Não é fácil lidar com egos, estrelismo ou necessidade de atuar sempre em alto nível, mantendo uma média ao longo da temporada.

Você observou que a sua equipe não está unida porque existem conflitos internos prejudiciais ao seu trabalho e, por não conseguir resolvê-los de forma satisfatória para todos os envolvidos, pediu ajuda ao psicólogo da equipe para auxiliar nessa questão.

Diante do exposto e do conteúdo desta seção, como esse conflito poderia ser resolvido?

Resolução da situação-problema

Cada atleta tem sua personalidade, seus motivos, anseios e objetivos. Nesse caso, o trabalho deve ser realizado no sentido de entender o que motiva cada atleta envolvido nesse conflito e trabalhar para controlar o seu comportamento. Para tanto, é importante que seja pontuada a sua importância dentro do grupo, o seu papel frente aos objetivos propostos coletivamente e como esses objetivos coletivos podem refletir no seu objetivo individual.

Ter plena consciência da sua importância dentro de um grupo, independentemente se é o pontuador daquele jogo ou o cestinha do campeonato, é valorizar a sua participação esportiva.

Portanto, é olhar para o seu desempenho e otimizá-lo a cada treino e/ou jogo. Igualmente, respeitar o companheiro de equipe é uma questão, acima de tudo, profissional, e não emocional. Afinal de contas, a luta para se conquistar um objetivo comum pode conduzir as pessoas a estreitarem laços de amizade e construir novas amizades.

Faça valer a pena

1. Atualmente, observa-se o aumento do número de crianças e jovens inseridos em programas esportivos, por isso existe grande preocupação em torno de como esses programas são estruturados para atender os participantes. Samulski (2007) aponta alguns fatores que causam essa preocupação.

Assinale a seguir a alternativa que corresponda aos fatores apontados por Samulski (2007).

- a) Os programas são voltados ao desenvolvimento de atletas capazes de absorver as demandas do esporte de alto rendimento, mesmo em fase de desenvolvimento.
- b) Os programas de iniciação esportiva são orientados ao alto rendimento e à competições, bem como são voltados para o desenvolvimento de atletas.
- c) Os programas são voltados ao desenvolvimento de atletas orientados ao alto rendimento, mas com pouca experiência para atuar nas competições, o que ocasiona a evasão.
- d) Os programas de iniciação esportiva são orientados às competições sem regras adaptadas e separação por idade.
- e) Os programas são voltados à descoberta de talentos através de jogos sem regras adaptadas e desnivelados com o nível de aprendizado dos alunos.

2. A iniciação esportiva é definida como o momento em que a criança ou o jovem engaja na prática de uma modalidade esportiva. Vários autores a definem de forma diferente, mas sempre apontando os aspectos educacionais dessa prática, inseridos em um processo de ensino e aprendizagem.

Moreno (2000) definiu a iniciação esportiva como um ____ de ensino e aprendizagem para a ____ e o ____ de uma modalidade esportiva, ____ desde o primeiro contato até a prática de maneira ____ dela.

Assinale a alternativa que completa as lacunas corretamente.

- a) Processo, prática, conhecimento, compreendida, estruturada.
- b) Processo, execução, aprendizado, compreendida, estruturada.

- c) Método, prática, desenvolvimento, entendida, organizada.
- d) Método, execução, conhecimento, entendida, organizada.
- e) Processo, realização, conhecimento, compreendida, estruturada.

3. De acordo com Samulski (2002, p. 14), no esporte de alto rendimento, a psicologia do esporte se debruça sobre as questões voltadas à “análise e modificação dos fatores psíquicos determinantes no rendimento no esporte com a finalidade de melhorar o rendimento e otimizar o processo de recuperação”.

Ainda segundo o autor, para alcançar as finalidades propostas, as pesquisas se debruçam, primeiramente, em torno de alguns aspectos.

Assinale a alternativa que corresponda aos aspectos citados pelo autor.

- a) Esporte e participação esportiva, processos de comunicação e treinamento funcional.
- b) Estresse e esporte, interação e treinamento funcional.
- c) Esporte e motivação, personalidade, participação esportiva e treinamento psicológico ou mental.
- d) Esporte e personalidade, motivação, emoção e treinamento funcional.
- e) Esporte e personalidade, interação entre atleta/técnico e treinamento psicológico ou mental.

Seção 4.2

Aprendizagem da elaboração e da leitura técnica do scout de jogo de basquetebol

Diálogo aberto

Caro aluno, o scout é uma ferramenta muito útil na avaliação individual dos alunos/atletas, pois auxilia a comissão técnica a analisar as ações técnicas positivas e negativas dos alunos/atletas por jogo.

Após uma partida, é normal a comissão técnica realizar uma leitura mais detalhada do scout, até mesmo para, através da estatística, priorizar certos fundamentos que precisam ser melhorados ou dar um feedback ao aluno/atleta quanto à sua performance. E não é diferente com a situação-problema exposta no Convite ao estudo, pois, com certeza, você enfrentará essa situação enquanto estiver comandando uma equipe de basquetebol.

A escolha dos jogadores que desenvolvem melhor desempenho nos aspectos táticos e técnicos do basquetebol está intimamente ligada à leitura que se faz do scout, e isso pode resultar na escalação ou não de um atleta para iniciar a partida ou entrar ao longo dela. As famosas conversas particulares e a convocação para treinos extras também podem ser resultado dessa leitura.

Mas, quando falamos de registro, o que você entende por isso? Pense nos fundamentos individuais e coletivos, nos esquemas defensivos e ofensivos, em roubos de bola, rebote, acertos e erros.

Em um jogo da sua equipe, ocorreu a seguinte situação: a defesa era individual e Marcio foi cortado pelo atacante de posse de bola, que seguiu para finalizar a bandeja. Entretanto, Luís, que estava posicionado no lado de ajuda da defesa, deixou a sua posição para tentar impedir que o atleta adversário fizesse a cesta. A sua ação defensiva foi um sucesso, mas quando o jogador de posse de bola se viu marcado, passou a bola para o atleta que Luís deveria estar defendendo, culminando, assim, em dois pontos. Diante disso, como esta situação deve ser registrada no scout?

Não pode faltar

Até agora, a nossa jornada proporcionou muitos conhecimentos sobre os aspectos técnicos e táticos, os fundamentos, os métodos de ensino, entre outros. Entretanto, para melhorar a performance individual dos seus alunos/atletas e, conseqüentemente, da sua equipe, é necessária uma análise mais técnica das ações individuais dos seus comandados durante um jogo, porque é a partir dessa análise que você observará o que cada um apresentou de falhas e/ou acertos para, então, organizar os seus treinamentos, objetivando melhorar e/ou manter a performance.

Portanto, iniciaremos o nosso diálogo explicando o que é um scout e qual é a sua importância no basquetebol.

É sabido que a prática do esporte de alto rendimento demanda um alto nível de performance, para que vitórias e títulos possam ser alcançados. Por isso, todo detalhe é importante e faz a diferença dentro e fora das quadras, a fim de se alcançar os objetivos individuais e coletivos.

Um dos recursos que pode ser utilizado é o de assistir aos jogos gravados para análise da equipe adversária e da própria equipe. Entretanto, os problemas em relação a isso são que nem todos os jogos são possíveis de serem gravados, assistir a eles demanda tempo e é tedioso para os atletas. Além disso, nem todos os atletas gostam de se ver jogando. O scout também pode criar problemas, pois, como já apontado nesta seção, a sua interpretação, para alguns indicativos, é subjetiva, o que pode causar erros de interpretação e muita discussão.

Quanto a essa questão, vale lembrar que, atualmente, as novas tecnologias tomaram conta do esporte e ficou mais fácil e rápido apontar indicativos objetivos, como acertos e erros de finalizações, bem como rebotes, faltas e demais violações. Contudo, ainda cabe ao scoutista interpretar ações subjetivas.

De acordo com De Rose Jr., Gaspar e Assunção (2005), ocorreram grandes mudanças no que concerne à coleta de informações no jogo de basquetebol, ou seja, na utilização do scout, pois a prancheta, o papel e o lápis perderam espaço para os computadores, os quais, além de modernos e com diferentes programas de análise, são acionados por voz, facilitando a concentração de quem o preenche.



Quando falamos de análise subjetiva, estamos nos referindo à interpretação técnico-tática do scoutista a situações que não são objetivas e que demandam leitura da ação toda. Com isso, devemos considerar que deve existir um critério pré-estabelecido entre toda a comissão técnica quanto à interpretação dessas ações. Igualmente, o atleta deve ter conhecimento sobre os critérios estabelecidos. Reflita sobre essa possibilidade e mantenha o diálogo sempre aberto e claro com os seus atletas.

Quanto ao surgimento do scout, Araújo et al. (2010, p. 1) esclarece que:

A necessidade de registro e das análises das ações individuais técnico-tática foi apresentada pela primeira vez em 1936, onde foi proposto que em cada jogo se deveria fixar a quantidade de passes e outros fundamentos, bem como a efetividade dessas técnicas na evolução das ações de ataque e defesa. A forma de registro mais difundida recebeu o nome de scout.

Já a sua importância é pontuada por De Rose Junior et al. (2004 apud ARAÚJO et al., 2010, p. 1), que afirmam: “a estatística de jogo fornece informações relevantes e objetivas, que servem como uma base para avaliar o desempenho”. Segundo os autores, é durante o intervalo que o scoutista passa as informações para o técnico, principalmente as despercebidas durante a partida, e o mesmo acontece após o jogo. Mas, geralmente, isso acontece no dia seguinte da partida, porque não é indicado fazer uma análise detalhada do scout com as emoções afloradas pelo resultado do jogo.

Os autores supracitados ainda citam Daiuto (1983) e Rossini Jr. (1994), para esclarecer que:

As anotações deverão ser feitas pelo scoutista. Os dados obtidos deverão ser transcritos em fichas individuais e do conjunto para posterior análise dos resultados. Durante o jogo o scout deve estar sempre pronto e imediato para o técnico e o scoutista deve alertar o técnico sobre aspectos que possam ser úteis (p. 1).

De Rose Junior et al. (2004 apud ARAÚJO et al., 2010, p. 1) apontam os indicadores que devem ser anotados no scout. Contudo, esses indicadores são fáceis de serem analisados e são inquestionáveis, tais como: assistência, bolas recuperadas, rebotes ofensivos e defensivos, finalizações certas e erradas, faltas, rebotes e bloqueios.

Entretanto, esse scout não aponta situações reais de jogo, ou seja, as que ocorrem em determinado momento do jogo e que induzem o atleta ao erro. Por isso, é importante que o scoutista analise o contexto todo, para, então, definir qual jogador errou ou acertou.

Como exemplo, citamos a seguinte situação: no contra-ataque da equipe adversária, você está marcando o atleta número 1, o qual, ao perceber que o atleta número 2 se encontrava livre, passou a bola para ele. Imediatamente, você corre para tentar impedir que o atleta número 2 realize a finalização e consegue, mas ele devolve a bola para o atleta número 1, que finaliza com sucesso para a cesta. Veja bem, essa é uma situação de jogo que você observará acontecer muitas vezes.

Para quem o erro deve ser apontado? Se analisarmos sem uma leitura adequada do contexto todo, certamente, será para você, pois foi o jogador que você marcava quem finalizou para a cesta. Porém, você não acharia justo, pois correu, acompanhou o contra-ataque, tentou defender e ainda ganhou um ponto negativo no indicativo “deixou arremessar” ou em um outro indicativo do scout.

Quanto ao indicativo “deixou arremessar”, ressaltamos que o erro é apontado toda vez que um defensor deixar o atacante arremessar, independentemente se o arremesso foi ou não convertido em pontos.

Diante disso, percebe-se que não se trata apenas de apontar os erros individuais, mas analisar as situações que ocorrem no jogo e, após essa análise, programar os treinos individuais e coletivos elaborando estratégias que minimizem os erros em determinadas situações.



Assimile

O scout não é uma ferramenta punitiva, mas um instrumento de avaliação individual e coletiva. O importante é conscientizar o atleta e a equipe que o seu uso e, conseqüentemente, a sua análise auxiliam na programação dos treinamentos, com o objetivo otimizar a performance individual e coletiva.

PLACAR FINAL ____ X ____

FC (faltas coletivas)- 1° Q ____ 2° Q ____ 3° Q ____ 4° Q ____

FT (falta técnica) 1° Q ____ 2° Q ____ 3° Q ____ 4° Q ____

OBS.:

Fonte: elaborada pela autora.

Como você pode observar, o scout representado na Figura 4.1 não contempla uma análise mais profunda da equipe, até mesmo por se tratar da base, mas as orientações de preenchimento seguem a seguinte ordem:

- Cabeçalho: data em que o jogo foi realizado, local do jogo (cidade), equipe (pré-mirim, mirim e infantil), jogo, o nome da equipe e o nome da equipe adversária.
- Informações da equipe: número da camisa do jogador e nome do jogador.
- Indicadores: faltas cometidas, bandejas certa e errada (bandejas são as finalizações tentadas bem próximo da cesta, nem sempre são apenas as bandejas tradicionais, ou seja, direita e esquerda, esquerda e direita); para cada acerto ou erro, coloque um traço.

Siga o mesmo procedimento para os demais indicadores.

Quanto às cestas de dois pontos, três pontos e lances livres, há duas maneiras de se anotar, mas isso depende de você. A primeira é anotar dois traços para o arremesso certo de dois pontos, três traços para o arremesso certo de três pontos e um traço para cada lance livre convertido. A segunda é anotar um traço para os acertos e, na hora da soma, computar os pontos de cada indicador.

Quanto aos erros, anote apenas um traço e some todos ao final do jogo. Ex.: três traços nos arremessos de três pontos são três arremessos errados.

Nos rebotes, anote um traço para cada um conquistado, tanto no ataque como na defesa, mas tome cuidado na sua interpretação, porque há controvérsias nesse item. Por exemplo, um jogador não conquista o rebote, mas dá um tapa "consciente" na bola para o seu companheiro agarrá-la livremente, nesse caso, o rebote é de quem deu o tapa consciente, e não de quem agarrou a bola. No mais, o

jogador que conquistou o rebote ganha um traço na scout.

As assistências são os passes realizados para deixar o jogador completamente livre para finalizar para a cesta. Entretanto, as assistências só devem ser computadas caso o jogador que recebeu a bola consiga converter em pontos a assistência recebida. Todavia, isso pode não ser justo, então, você pode computar as assistências mesmo quando ocorre erro na finalização, pois esta é uma forma de prestigiar quem deu a assistência e incentivar os jogadores a passarem a bola para quem estiver livre, afinal, uma boa assistência deixa o jogo mais bonito e coletivo.

As violações são anotadas quando ocorre a infração às regras, ou seja, andar com a bola (andar sem driblar), condução da bola (driblar com o movimento da mão embaixo da bola, e não em cima), voltar a bola do ataque para a defesa (depois que alcançar a quadra ofensiva, não é possível voltar para a quadra defensiva), parar de driblar, segurar a bola e voltar a driblar, bater a bola com as duas mãos, reter a bola nas mãos (sem drible e pressionado pelo defensor) por mais de cinco segundos, permanecer no garrafão por mais de três segundos (não é possível ficar parado no garrafão e receber a bola).

Estourar o tempo de oito segundos para passar da quadra de defesa para o ataque e o de 24 segundos para definir a bola no ataque também são violações, mas, nesse caso, elas são computadas para a equipe, e não de forma individual.



Exemplificando

O scout é uma ferramenta de análise técnico-tática, principalmente individual, mas que também aponta resultados coletivos e auxilia na melhora da performance dos atletas e, conseqüentemente, da equipe. Cabe à comissão técnica escolher o indicador que deve ser analisado, tanto nas categorias de base quanto no alto rendimento.

Scout 2

O scout a seguir é um exemplo de ferramenta mais complexa de análise individual, o qual pode ser utilizado com as equipes de alto rendimento. Esse scout contém indicadores que podem ser utilizados no basquetebol contemporâneo, bem como modificado de acordo com a necessidade de análise da comissão técnica.

Os demais indicadores seguem as explicações já dadas, apenas são computados de uma forma coletiva para fechar o scout.

Erros defensivos – postura, posicionamento, cobertura e cortes

Apesar de esse indicador não constar em nenhum dos dois scouts, ele pode fazer parte da análise da comissão técnica e é considerado o item mais subjetivo de ser analisado, o que causa muita discussão entre atleta e scoutista. Diante disso, fica a cargo do técnico uma interpretação justa e apaziguadora, mas sempre com o objetivo de melhorar a performance individual e coletiva.

Os erros defensivos são interpretados através de:

- **Erros de postura** – postura defensiva individual básica, postura defensiva individual no ato do drible ou do arremesso, quando o atleta parou de driblar e defesa do pivô. Todos os posicionamentos já foram vistos na Unidade 2, Seção 2.
- **Erros de posicionamento e cobertura** – estar posicionado corretamente, tanto no esquemas defensivo por zona como no individual, é importante para o sucesso coletivo da defesa, porque, quando um jogador erra o posicionamento, toda a defesa coletiva é comprometida.

Na Unidade 2, Seção 2, detalhamos toda postura e movimentação, para que você entenda o que são os erros de posicionamento explicados aqui. Assim, quando um jogador falha na cobertura, ele também compromete a confiança do jogador que está marcando o atacante de posse de bola, pois, caso este jogador seja cortado (jogador de posse de bola executa uma finta e passa pelo defensor), não tem ajuda e, muito provavelmente, o ataque será finalizado com sucesso.

Outra questão importante é quando o jogador que defende outro setor ou o seu atacante individualmente deixa o seu posicionamento às pressas para auxiliar o companheiro que foi cortado e ocupar o lugar daquele que deveria estar no setor para auxiliar e errou no posicionamento. Ele pode cometer a falta e serem computados a ele os erros defensivos de “não marcou”, “não ajudou” ou “deixou arremessar”.

Portanto, os erros defensivos são denominados erros de cobertura, de postura defensiva, de perna, braço e tronco, posicionamento correto em relação à bola, desatenção, chegar atrasado para marcar, deixar arremessar, não bloquear o rebote, ser cortado e dar o fundo

(sempre que o atacante se encontra próximo à linha do fundo e em posse de bola, o defensor deve se posicionar fechando o fundo, isto é, joelhos semiflexionados, pernas afastadas na posição anteroposterior e, quando se encontrar no lado direito, a perna direita em cima da linha do fundo, e vice-versa). Esse posicionamento impede que o corte seja feito pelo fundo, onde é mais difícil o lado de ajuda auxiliar e conduz o atacante para o lado de cima, cuja defesa do lado de ajuda é mais eficiente.

Se você analisar da maneira como explicado, fica fácil deduzir que o erro individual ocorreu, basta colocar um risco de acordo com o indicador que contemple a falha realizada para o jogador que errou.

Entretanto, é importante analisar o contexto todo para interpretar porquê e qual jogador errou. Assim, caso a cobertura não tenha sido realizada por desatenção do jogador que deveria estar posicionado para a cobertura, o erro deve ser computado para o jogador que foi cortado e para o jogador desatento.

O erro desses dois jogadores pode causar o erro de outro através da seguinte situação: os dois jogadores cometeram os erros descritos, mas como a defesa é coletiva, um terceiro jogador abandonou a sua posição e foi em socorro dos companheiros, conseguindo impedir que o atacante finalizasse. Entretanto, o atacante, ao perceber a chegada desse jogador, passou a bola para o atacante que deveria ser marcado por ele e este recebeu a bola livre e converteu a cesta. Assim, o terceiro jogador não deve ser punido, pois ele foi apenas tentar ajudar, realizando uma cobertura que não era do seu setor.

Outra situação: o lateral do seu time tenta finalizar um contra-ataque com bandeja e erra, então o pivô adversário conquista o rebote defensivo e realiza um passe longo para o lateral que disparou para o ataque e deveria estar marcado pelo seu jogador que tentou a bandeja. Esse jogador realiza a finalização com sucesso e o scoutista interpreta apenas o fim da ação, computando o erro para o jogador que marcava ele, ou seja, que tentou a bandeja no contra-ataque.

Se você analisar a movimentação toda, perceberá que o jogador que tentou a finalização no contra-ataque não conseguiria voltar para a defesa e marcar o seu jogador. Não apenas porque ele disparou para o ataque sem participar do rebote mas também porque o passe, após a conquista do rebote defensivo pelo adversário, foi longo e preciso. Portanto, o erro é coletivo, e não apenas de um jogador, visto

que toda equipe tem esquema para o balanço defensivo, isto é, deixar sempre dois jogadores, predeterminados pelo técnico e de acordo com o esquema ofensivo, protegendo a defesa. Normalmente, quem faz essa função são os jogadores posicionados próximo à cabeça do garrafão, os quais não participaram do rebote ou de uma ação ofensiva próxima à cesta.

Esses são apenas alguns exemplos, pois muitas outras situações deverão ser interpretadas, considerando um conjunto de ações, e não apenas parte delas. Deste modo, você evitará uma discussão com os atletas da sua equipe e fará uma interpretação correta do erro.

Finalizando, o percentual de acertos e erros é calculado de forma simples. Por exemplo: o jogador arremessou 20 bolas e acertou 10 bolas, então seu percentual de acerto ou erro é de 50%.

Você pode realizar o cálculo de forma individual e coletiva, ou seja, a equipe tentou 15 contra-ataques e finalizou cinco com êxito = 33,3% de acerto.



Pesquise mais

Para maiores informações sobre o scout, acesse os sites:

- <<https://goo.gl/4yT6nQ>>. Acesso em: 20 dez. 2017.
- <<https://goo.gl/dUkdL3>>. Acesso em: 20 dez. 2017.

Também, veja o Capítulo 7, *Análise estatística do jogo*, do livro a seguir, o qual pode ser encontrado na biblioteca virtual:

DE ROSE JR. D.; TRÍCOLI, V. **Basquetebol**: uma visão integrada entre ciência e prática. Barueri: Editora Manole, 2005.

Sem medo de errar

A situação-problema exposta no Convite ao estudo acontecerá inevitavelmente em todos os seus jogos, porque faz parte deles.

Assim, para resolvê-la, inicialmente, explique para a sua equipe os motivos ou critérios da sua interpretação do scout e pontue a sua importância para maximizar a performance individual e coletiva. Nunca faça críticas que desmotivem o atleta e a equipe, mas

orientações que os levem à reflexão para uma melhor análise do item a ser discutido.

Nesse caso, a defesa era individual e Marcio foi cortado pelo atacante de posse de bola, que seguiu para finalizar a bandeja. Entretanto, Luís, que estava posicionado no lado de ajuda da defesa, deixou a sua posição para tentar impedir que o atleta adversário fizesse a cesta. A sua ação defensiva foi um sucesso, mas quando o jogador de posse de bola se viu marcado, passou a bola para o atleta que Luís deveria estar defendendo, culminando em dois pontos.

Diante disso, como esta situação deve ser registrada no scout?

O erro defensivo não foi do Luís, mas do jogador que foi cortado e do jogador que não cobriu o Luís, ou seja, não ajudou porque estava mal posicionado ou desatento.

Lembre-se de que a defesa é uma engrenagem, se parte dela falha, todo o mecanismo é comprometido.

Avançando na prática

Altura x velocidade

Descrição da situação-problema

A sua equipe adulta conta com três jogadores considerados os “reboteiros” da equipe, principalmente nos rebotes ofensivos. Cada um possui, em média, 1,98 m de altura. Ao contrário, na equipe adversária, o jogador mais alto, o pivô, possui 1,95 de altura, e os demais jogadores possuem uma média de 1,89 m. Entretanto, é uma equipe que, por ser conhecedora da sua inferioridade na estatura, realiza um excelente bloqueio de rebote e, com posse de bola, sai com muita velocidade da defesa para o ataque, ou seja, no contra-ataque.

Atento a essa característica da equipe adversária, você determina que apenas os pivôs e o lateral que estiver mais próximo à cesta participem do rebote ofensivo e que, quando não conquistarem o rebote, aquele que estiver próximo à bola aperte o primeiro passe para retardar o contra-ataque. Igualmente, determina que o equilíbrio defensivo ou a recuperação defensiva seja realizado pelos dois jogadores que estão posicionados próximos à cabeça do garrafão e/ou não participaram efetivamente da jogada.

A orientação foi dada e a equipe sabia realizar a movimentação solicitada, entretanto sofreu 18 contra-ataques em todo o jogo e, conseqüentemente, uma derrota.

Diante do quadro que se apresenta, você poderia explicar por que a sua equipe sofreu tantos contra-ataques, perdeu o jogo e teve um percentual negativo no scout, com erros apontados para vários jogadores?

Resolução da situação-problema

Observe que, nessa situação, houve uma predeterminação sua para a equipe, ou seja, jogadores certos para as posições de rebote e equilíbrio defensivo. Igualmente, quanto à ação do jogador mais próximo à bola, após perder o rebote.

É fato que essa é uma situação difícil e que demanda uma interpretação em partes, sendo que apenas você e a sua comissão técnica poderá realizá-la, visto que é na prática que desenvolvemos a habilidade de interpretação.

Entretanto, a seguir, há algumas considerações para que você possa investigar e analisar o maior número de ocorrência delas ao longo do jogo e quem foi ou foram os jogadores que não cumpriram a sua determinação tática.

Primeiramente, observe se os pivôs e o lateral mais próximo da cesta participaram do rebote. Para tanto, você pode fazer a leitura do scout quanto ao número de rebotes ofensivos conquistados nessa partida e fazer uma média por jogo, para identificar se a sua equipe está na média. Igualmente, considere a possibilidade de que os seus jogadores tenham sido bloqueados e não conseguiram conquistar o rebote. Nesse caso, você pode observar no jogo se eles apertaram o primeiro passe e com qual facilidade a equipe adversária realizou os contra-ataques.

Assim, nos deparamos com mais uma situação: os jogadores determinados para se posicionarem na cabeça do garrafão estavam nessa posição?

E, ainda, uma situação mais complexa: você definiu que o lateral mais próximo da cesta deveria participar do rebote. E se, devido à movimentação ofensiva, os dois se encontravam próximo à cesta e participaram do rebote, deixando apenas um jogador para o equilíbrio defensivo?

Observe quão complexa é essa interpretação. Mas, ela é possível de ser analisada através da indisciplina tática-ofensiva-individual, e um bom scoutista sabe interpretar quando ocorre. Por isso, vamos à prática!

Faça valer a pena

1. O scout surgiu em 1936 devido à necessidade de registrar e analisar as ações individuais técnico-táticas dos atletas. A princípio, eram registrados a quantidade de passes, os demais fundamentos e a efetividade desses fundamentos na evolução das ações do ataque da defesa.

De acordo com De Rose Júnior et al. (2004 apud ARAÚJO et al., 2010), as estatísticas oferecidas pelo scout são importantes para uma equipe de basquetebol.

Assinale a alternativa que esclarece por que as estáticas oferecidas pelo scout são importantes para as equipes.

- a) Porque fornece percentual de erros e acertos, que serve como uma base para avaliar o desempenho.
- b) Porque fornece informações relevantes e subjetivas, que servem como uma base para avaliar o desempenho individual e coletivo.
- c) Porque fornece dados importantes durante os jogos, tais como: número de faltas individuais e coletivas, tempos solicitados e qual atleta está com o maior percentual de acertos nos arremessos de dois e três pontos.
- d) Porque fornece informações relevantes e objetivas, que servem como uma base para avaliar o desempenho.
- e) Porque registra informações relevantes e subjetivas quanto aos erros individuais e coletivos, as quais serão utilizadas para mudanças de esquemas defensivos e ofensivos.

2. Sendo o scout uma ferramenta de registro das ações individuais técnico-táticas dos atletas, cabe à comissão técnica definir quais são os indicadores que deverão constar no scout para que possam ser analisados. Existem scouts simples, normalmente utilizados nas equipes de base, e os mais complexos, utilizados no alto rendimento. No scout simples, alguns indicadores apontam ações objetivas, ou seja, inquestionáveis no registro de erros e acertos.

Assinale a alternativa correta quanto aos indicadores que apontam as ações objetivas no scout para a base.

- a) Indicadores de assistência, bolas recuperadas, rebotes ofensivos e defensivos, finalizações certas e erradas, faltas, rebotes, bloqueios (tocos) e deixou arremessar.
- b) Indicadores de lances livres certos e errados, tentativas de finalizações individuais, deixou arremessar, bloqueios (tocos), rebotes ofensivos e defensivos, não ajudou e não bloqueou.
- c) Indicadores de assistência, bolas recuperadas, rebotes ofensivos e defensivos, finalizações certas e erradas, faltas, rebotes e bloqueios (tocos).
- d) Indicadores de passes certos e errados, bolas recuperadas, finalizações certas e erradas, bloqueios (toco), assistências e bolas perdidas.
- e) Indicadores de assistência, bolas recuperadas, deixou arremessar, rebotes ofensivos e defensivos, finalizações certas e erradas, faltas, rebotes, bloqueios (tocos), não bloqueou e não ajudou.

3. Indicadores dos erros defensivos de postura, posicionamento, cobertura e corte podem fazer parte da análise da comissão técnica em scouts elaborados para o alto rendimento e são considerados os itens mais subjetivos de serem analisados e os que causam muita discussão entre atletas e scoutista.

São considerados erros de postura, a postura _____, no ato do _____ e do _____ quando o atleta parou de _____ e na _____.

Assinale a alternativa que completa as lacunas corretamente.

- a) defensiva individual básica, drible, arremesso, driblar e defesa do pivô.
- b) ofensiva coletiva básica, passe, bloqueio, arremesso, correr, defesa do armador.
- c) defensiva coletiva básica, drible, arremesso, driblar, defesa dos laterais.
- d) defensiva individual básica, drible, arremesso, driblar e defesa do armador.
- e) ofensiva individual básica, drible, passe, driblar e defesa do pivô.

Seção 4.3

Regras do basquetebol e arbitragem

Diálogo aberto

É dever de um técnico conhecer a função de cada árbitro, da equipe que compõe a mesa, da leitura da súmula, do delegado e, principalmente, das regras que regem o basquetebol, pois o desconhecimento delas pode influenciar no resultado do jogo.

Por exemplo: você sabe como proceder nos dois minutos finais de uma partida quanto à reposição e ao tempo de posse de bola? Saber como proceder em diferentes situações de jogo e jogar conforme as regras faz parte da sua estratégia para o jogo. Lembra-se da situação-problema da Seção 4.1? Final do campeonato, faltando 12 segundos para o término da partida, a sua equipe perdia por três pontos de diferença e tinha a posse de bola, o técnico adversário reclama de uma violação cometida por seu atleta no ataque e acaba recebendo uma falta técnica.

Sabemos que essa técnica resultou em lance livre, mas você, técnico da equipe, sabe o que diz a regra quanto à essa violação? Igualmente, como é apontado na súmula e qual é o gesto da arbitragem para essa falta técnica?

Não pode faltar

Estamos chegando ao fim da nossa jornada e já está mais do que na hora de colocarmos regras para encerrar esta viagem. Afinal, de nada adianta tantas paradas e tanto aprendizado se não conhecemos e entendemos as regras de um jogo de basquetebol.

Deixamos as regras por último porque, a cada regra que você aprenderá aqui, muito provavelmente, lembrará do conteúdo das seções estudadas. Com isso, o objetivo é que tudo sempre esteja latente na sua memória, não apenas porque é preciso conhecer as regras, mas porque, principalmente no processo de iniciação, ensiná-las gradativamente aos alunos é importante no processo de ensino e aprendizagem.

Nesse sentido, é primordial que você inicie as aulas apresentando aos alunos a quadra, explicando os limites, ou seja, todas as linhas, bem como o garrafão, a altura da cesta e o diâmetro do aro e da bola. Você observará que eles ficam atentos e fazem muitas perguntas, o que facilita o aprendizado e as suas aulas/treino.

Qual atleta vai para um jogo confiante em relação à arbitragem? Não é por não gostar dos árbitros, pelo contrário, sempre há muito respeito e até carinho por muitos deles, principalmente os que acompanham em viagens internacionais, por serem convocados para atuar em Olimpíadas, Mundial, entre outros campeonatos. Sempre foi motivo de orgulho ter um brasileiro apitando uma final internacional.

Contudo, apesar de toda admiração e respeito, o árbitro sempre é uma figura controversa no contexto esportivo, e não é diferente no basquetebol, afinal, ele pode decidir uma partida, um campeonato ou o trabalho de toda uma temporada. Principalmente, porque a interpretação dos lances dos jogos parte dele.

"A arbitragem é, sem dúvida, um dos aspectos mais polêmicos de uma competição esportiva. Citados por atletas e técnicos como os responsáveis por seus insucessos e como fonte de stress durante os jogos [...]" (DE ROSE JR., 2011, [s.p.]).

Com isso, nossa intenção é apenas pontuar a importância do árbitro e preparar você para ingressar no contexto do basquetebol com todo o conhecimento e as informações possíveis.

Assim, vamos iniciar com as regras, contando um pouco da sua história e apontando as principais mudanças ocorridas atualmente.



Refleta

Toda modalidade esportiva tem a sua regra, por isso é importante que você a use tanto para facilitar o processo de ensino e aprendizagem como para preparar a sua equipe para jogar de acordo com elas. Reflita sobre a possibilidade de utilizar a regra ao seu favor, e não transformá-la em justificativa, seja qual for o motivo.

Histórico das regras e a sua evolução

Ao longo dos anos, presenciamos muitas mudanças nas regras do basquetebol, com exceção do número de jogadores que iniciam

uma partida e que permanecem no banco – 5 e 7, respectivamente.

Uma das mudanças é em relação ao lance livre, pois, antes, arremessavam-se três lances livres para tentar acertar dois, ou, ainda, era um por um, ou seja, só poderia arremessar o segundo lance livre se acertasse o primeiro. Atualmente, arremessa-se dois lances livres, independentemente se acertar o primeiro, ou três, quando a falta é cometida no ato do arremesso de três pontos.

O lance livre após a falta técnica também sofreu mudança. A partir de 1º de outubro de 2014, ao invés de arremessar dois lances livres e ter a posse de bola, a Federação Internacional de Basquetebol (FIBA) alterou para um lance-livre e a posse de bola. A justificativa foi de que dois lances e posse de bola era uma punição excessiva.

Ainda sobre a falta técnica, o jogador que for punido com duas faltas técnicas será automaticamente desqualificado da partida. Antes, os jogadores só eram desqualificados de uma partida se desrespeitassem a arbitragem com gestos e/ou palavras de baixo escalão, ou se agredissem um adversário.

Os arremessos de três pontos (6,25 metros de distância antes, e 6,75 atualmente) foram outra mudança significativa. De Rose Jr. (2011) esclarece que essa regra começou a vigorar no Brasil em 1984, mas desde 1979 ela já era utilizada na NBA.

Ainda segundo o autor:



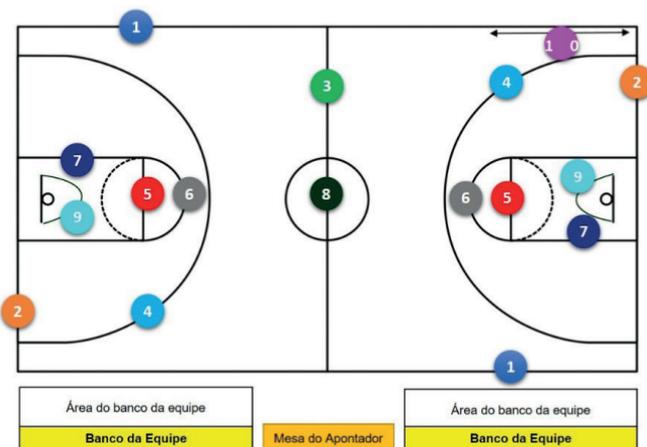
O primeiro campeonato internacional oficial da FIBA que utilizou essa regra foi o Mundial Masculino realizado em 1986, na Espanha. Naquele campeonato as equipes ainda estavam se adaptando à nova regra e ela era aproveitada, basicamente, pelos armadores, jogadores de menor estatura que buscavam no arremesso de três uma alternativa para as jogadas mais próxima à cesta. ([s.p.]

A quadra de basquetebol também sofreu alterações, por exemplo, o garrafão passou do formato de trapézio para retângulo e foi incluído um semicírculo dentro do garrafão. De acordo com Rodrigues, Leonardi e Paes (2013, p. 152), a alteração no formato do garrafão “[...] aumenta a região vulnerável a violações relacionadas à ocupação desse espaço por mais de três segundos”. Os autores

também esclarecem que o semicírculo foi incluso, porque dentro deles “a carga ofensiva não será considerada faltosa” (p. 152).

A quadra de basquete deve ser rígida e livre de obstruções, com as medidas de 28 metros de comprimento por 15 metros de largura. As cestas devem ficar fixadas em estruturas a 3,05 m de distância do chão e localizadas nas extremidades da quadra. Já na NBA, as medidas da quadra são de 28,65 m x 15,24 m, e a distância da linha de três pontos é de 7 m, enquanto, na FIBA, é de 7,47 m.

Figura 4.3 | Linhas demarcatórias: significado (FIBA)



Fonte: elaborada pela autora.

1. Linhas laterais da quadra: limitam a área válida para jogar e devem ser pintadas na cor branca.
2. Linhas fundo quadra: limitam a área válida para jogar, bem como para reposição de bola em jogo após uma cesta convertida, ou quando a bola sai da quadra, e também deve ser pintada na cor branca.
3. Linha central: responsável por dividir a quadra ao meio, além de definir qual o setor defensivo e de atacante de cada equipe.
4. Linha de 3 pontos: fica a 6,75 m da cesta, sendo que os arremessos realizados atrás da linha, se convertidos, valem três pontos no jogo.

5. Linha de lance livre: fica a 5,80 m da linha de fundo e possui 3,60 m de comprimento. Esta linha demarca a linha de arremesso de lance livre quando o jogador sofre uma falta pessoal, ou quando a equipe adversária atinge o limite de faltas coletivas, bem como quando uma falta técnica é sinalizada, atendendo às regras do jogo. No ato do arremesso, o jogador não pode pisar na linha, assim como ultrapassá-la antes que a bola toque no aro.
6. Círculo de lance livre: possui um diâmetro de 3,65 m e limita, durante o arremesso de lance livre, onde o jogador deve permanecer para efetuar o lançamento.
7. Linha restritiva: indica o posicionamento dos jogadores durante os arremessos de lance livre, bem como a área restritiva. Os jogadores não podem sair da sua posição e ocupar a área restritiva até que a bola saia da mão do arremessador.
8. Círculo central: possui 3,6 m de diâmetro, é localizado no centro da quadra de basquetebol e serve para marcar a área na qual os jogadores que não estão posicionados no pulo bola (bola ao ar no início da partida) até que algum dos jogadores toque na bola. Durante esse processo, os jogadores posicionados no entorno da linha central não podem ultrapassá-la.
9. Linha de semicírculo de não carga: delimitada por um semicírculo com raio de 1,25 m abaixo de um ponto determinado da cesta. Atendendo às regras oficiais da FIBA, este semicírculo determina que uma falta ofensiva dentro dele não poderá ser marcada quando acontecer o contato entre os jogadores de defesa e do ataque em disputa de posse de bola, ou durante uma finalização, respeitando as regras do basquetebol quanto ao que é considerado falta ou não pela interpretação da arbitragem.
10. Linhas de reposição de bola na lateral assinalada a 8,325 m da linha de fundo da quadra. A introdução dessa linha tem por objetivo fazer a reposição de bola em sua quadra defensiva nos últimos dois minutos da partida e dos períodos extras, na quadra de ataque da equipe, do lado oposto à mesa de controle.

Tempo de posse de bola

O tempo de jogo e de posse de bola também sofreu mudanças. Em 1979, o tempo de jogo era dois tempos de 20 minutos, com intervalo de 10 minutos. Atualmente, jogam-se quatro tempos de 10 minutos, com 15 minutos de intervalo.

Quanto aos quartos, explicamos nas seções anteriores que a posse de bola é alternada, ou seja, a equipe A teve a primeira posse de bola conquistada no pulo bola inicial (único do jogo); caso o árbitro apite bola presa, a posse de bola é da equipe B, e assim sucessivamente. Quando se inicia um novo quarto, o árbitro visualiza na mesa dos apontadores para qual lado está apontada a seta, para saber qual equipe tem a posse.

Pensando nessa regra e para ilustrar as mudanças, em 1991, na final do Mundial de Clubes no Brasil, entre Sorocaba (Conteca Sedox) e Piracicaba (BCN), ao término de cada quarto de jogo, quem estivesse com a posse de bola permanecia com ela no início do quarto seguinte. Assim, quando faltavam três ou quatro segundos para o término, os jogadores seguravam a bola ao invés de tentar a cesta. Nesta partida, Sorocaba foi campeã por um ponto.

Igualmente, o tempo para passar do campo de defesa para o ataque era de 10 segundos, com limite de 30 segundos para definir a bola para a cesta, ou seja, realizar um arremesso. E, caso o rebote fosse conquistado, havia mais 30 segundos para outra tentativa de finalização.

Atualmente, o tempo limite para passar o meio do campo é de oito segundos, com limitação de 24 segundos para arremessar a bola na cesta. Entretanto, a partir de 1º outubro de 2014, a FIBA determinou que, após o rebote ofensivo, a equipe terá 14 segundos para uma nova tentativa, e não mais 24, como era anteriormente. De acordo com a própria FIBA, essa mudança tem como objetivo agilizar o jogo e aumentar a tentativa de arremessos durante uma partida.

Entretanto, novas interpretações oficiais foram inseridas em março de 2017, no site da Federação Paulista de Basquetebol (FPB), quanto ao tempo de posse de bola, conforme explicadas na íntegra a seguir.

De acordo com o artigo 29/50, em relação aos 24 segundos:



29/50-10 - a equipe A está com o controle da bola com 10 segundos restando no relógio de arremesso (shot clock) **quando uma bola presa ocorre**, com isso, uma reposição de posse alternada é concedida. Assim, caso a bola seja concedida para a equipe a equipe A ela terá apenas 10 segundos remanescentes no relógio de arremesso e a equipe B terá um novo período de 24 segundos no relógio de arremesso;

29/50-11 – a equipe A está com o controle da bola com 10 segundos restando no relógio de arremesso **quando a bola sai de quadra**. Os oficiais não entram em acordo se foi A1 ou B1 o último a tocar a bola antes dela sair de quadra. Uma situação de bola presa e uma reposição de posse alternada é concedida. Assim, caso a bola seja concedida para a equipe A ela terá apenas 10 segundos remanescentes no relógio de arremesso e a equipe B terá um novo período de 24 segundos no relógio de arremesso;

29/50-28 - **Com 17 segundos restando no relógio de arremesso** A1 lança a bola para uma cesta de campo. Enquanto a bola está no ar, B2 comete uma falta em A2. É a 2ª falta da Equipe B no período. A bola:

- Entra na cesta.
- Toca o aro, mas não entra na cesta.
- Não toca o aro.

Interpretação:

- A cesta de A1 é válida.
- e c) A bola deverá ser concedida para a Equipe A para uma reposição no local mais próximo a infração com 17 segundos restando no relógio de arremesso (shot clock).

29/50-29 - **Com 10 segundos restando no relógio de arremesso** (shot clock), A1 lança a bola para uma cesta de campo. Enquanto a bola está no ar, B2 comete uma falta em A2. É a 2ª falta da Equipe B no período. A bola:

- Entra na cesta.
- Toca o aro, mas não entra na cesta.
- Não toca o aro.

Interpretação:

- A cesta de A1 é válida. Em todos os três casos a bola deverá ser concedida para a Equipe A para uma reposição no local mais próximo a infração com 14 segundos restando no relógio de arremesso (shot clock).

29/50-30 - **A1 lança a bola para uma cesta de campo. Enquanto a bola está no ar, soa o sinal do relógio de arremesso (shot clock) e então B2 comete uma falta em**

A2. É a 2ª falta da Equipe B no período. A bola:

- a) Entra na cesta.
- b) Toca o aro, mas não entra na cesta.
- c) Não toca o aro.

Interpretação:

a) A cesta de A1 é válida porque em todos os três casos nenhuma violação do relógio de arremesso ocorreu e a bola deverá ser concedida para a Equipe A para uma reposição no local mais próximo a infração com 14 segundos restando no relógio de arremesso (shot clock). (FEDERAÇÃO PAULISTA DE FUTEBOL, 2017, p. 2-4)



Exemplificando

A cada mudança nas regras, o jogo de basquetebol fica mais emocionante e imprevisível. Assim, você, como técnico, deve preparar a sua equipe para cada mudança, não apenas tática, técnica e fisicamente mas também emocionalmente.

Curiosidade sobre a regra dos 24 segundos

Sobre o tempo de posse de bola e que deu origem à regra, a história foi relatada pelo colunista Roberto Enge, em sua página *Layup*, que fornece informações sobre a NBA.

O fato ocorreu em 22 de novembro de 1950, em um jogo entre o atual campeão da NBA, o Minneapolis Lakers, e o vice-campeão, Fort Wayne Pistons, duas equipes que costumavam marcar, em média, 80 pontos.

Como na época não havia o marcador de tempo de posse de bola, o técnico da equipe dos Pistons, Murray Mendenhall, tentou tirar proveito disso e pediu para a sua equipe fazer cera o jogo todo, ficando com a bola na mão sem arremessar para a cesta.

Inconformados com a atitude da equipe dos Pistons, os torcedores, em forma de protesto, começaram a vaiar e a bater os pés no assoalho do Minneapolis Auditorium.

Figura 4.4 | Pistons x Lakers



Fonte: <<https://layup.com.br/wp-content/uploads/2016/11/pistons-lakers-nov-22-1950.jpg.png>>. Acesso em: 27 dez. 2017.

Ao final, a tática dos Pistons não deu certo, porque o placar acabou 19x18 para os Lakers, mas tal atitude desencadeou reações, principalmente do técnico do Minneapolis, que declarou, ao final da partida, “que o Pistons havia agredido o basquete profissional norte-americano naquela noite e que se outras partidas como aquela acontecessem o destino da NBA seria a falência” (ENGE, 2016, [s.p.]).

A tática do fazer cera não foi mais utilizada da forma como foi relatada nesse jogo, mas, ainda assim, alguns técnicos, em determinados momentos do jogo, utilizavam tal estratégia. Por isso, Danny Biasone, um dos principais entusiastas da NBA e dono da equipe Syracuse Nationals, preocupado com a lentidão que essa tática proporcionava aos jogos e apontando-a como o principal motivo da crise do basquetebol, que culminou com a falência econômica de oito equipes., teve a ideia de limitar o tempo de posse de bola para 24 segundos. Assim, em 1954, a NBA consolidou a regra e estabeleceu esse tempo, o qual era marcado por um relógio (shot clock) colocado no topo da tabela.

Apenas em 1956 a FIBA inseriu a regra nos campeonatos oficiais, com o tempo de posse de bola fixado em 30 segundos. Contudo, em 2000, a regra foi igualada à da NBA, permanecendo em 24 segundos.

A importância dessa regra pode ser ilustrada através da réplica do primeiro relógio da NBA, exposta em um monumento na cidade americana de Syracuse.

Figura 4.5 | Danny Biasone



Fonte: <<http://www.sportsecyclopedia.com/nba/syracuse/natshots.htm>>. Acesso em: 27 dez. 2017.

Figura 4.6 | Memorial em Syracuse



Fonte: <<http://https://br.pinterest.com/pin/255368241340521118/>>. Acesso em: 27 dez. 2017.

Figura 4.7 | Placa do memorial em Syracuse



Fonte: <<https://br.pinterest.com/pin/255368241340525148/>>. Acesso em: 27 dez. 2017.

Reposições de bola

Outra mudança importante realizada pela FIBA foi a inclusão de uma nova regra para a reposição de bola pela lateral, faltando dois minutos para acabar a partida, incluindo a prorrogação (tempo extra de cinco minutos caso a partida termine empatada).

Uma linha de 8,325 metros de distância da linha de fundo da quadra foi incluída para que a equipe possa realizar a reposição de bola já na quadra ofensiva. As estratégias para repor a bola, principalmente quando faltam segundos para terminar o jogo e a equipe está em desvantagem no placar, podem ser determinantes para o resultado da partida.

Quanto a essa regra e para maiores esclarecimentos sobre ela, o site da Federação Paulista de Basquetebol apresenta o artigo 17.2.4, no qual consta uma explicação detalhada dessa inclusão.

De acordo com as regras oficiais da FIBA:



Quando o cronômetro de jogo mostrar 2:00 minutos ou menos no quarto período e em cada período extra, depois de um tempo debitado, solicitado pela equipe que tem o direito a posse de bola em sua quadra de defesa, a reposição sequente será administrada na linha de reposição, na quadra de ataque da equipe, do lado oposto à mesa de controle. (FEDERAÇÃO PAULISTA DE BASQUETEBOL, 2014, p. 21)

Comparando as novas regras com as vigentes em 1979, afirmamos que o basquetebol ficou muito mais dinâmico e com a necessidade de estratégias ou esquemas ofensivos rápidos e eficientes.

Para Rodrigues, Leonardi e Paes (2013, p. 149):



As modificações de regras nos esportes coletivos em geral e no basquetebol em específico impõem aos jogos novas demandas técnico-táticas, as quais modificam a forma como os jogadores percebem e atuam no jogo. A percepção e/ou leitura que um jogador faz a cada momento tem influência sobre sua tomada de decisão.

Os autores supracitados ainda citam Paes (2009, p. 149-150) para alertar que as mudanças e a evolução das regras também mudam a forma como o basquetebol é ensinado nos processos de iniciação. De acordo com o autor, "é possível afirmar que as modificações têm sido tão significativas que deveriam ser levadas em conta na organização, planejamento, sistematização, aplicação e avaliação de procedimentos pedagógicos no processo de ensino e treinamento do esporte".



Assimile

As regras mudam, aproximadamente, a cada quatro anos, que é o tempo de intervalo do Campeonato Mundial de Basquetebol. Assim, é necessário mudar também a leitura do jogo, principalmente nos esquemas ofensivos e defensivos. Igualmente, os aspectos físicos também devem ser considerados, pois, devido à dinâmica do jogo, ocorre um maior desgaste físico.



Pesquise mais

Para melhor ilustrar as mudanças, bem como a diferença entre as regras oficiais da FIBA e da NBA, veja a tabela disponível no site da NBA: <<https://goo.gl/45Bwhf>>. Acesso em: 27 dez. 2017.

Categoria de base: regras

As equipes da base também têm as suas regras adaptadas. De acordo com a FIBA e o Comitê Internacional de Minibasquete, o jogo é recreativo para crianças com idade inferior a 12 anos de idade e tem como objetivo introduzir a criança na prática do basquetebol de forma divertida e prazerosa.

Começando pela dimensão da quadra, além da dimensão oficial, já descrita nesta seção, é permitido utilizar outras medidas, desde que conservem a mesma proporção. Ex.: 26 x 14 m, 24 x 13 m, 22 x 12 m e 20 x 11 m.

As linhas de demarcação da quadra também seguem as medidas oficiais, mudando apenas a linha de lance livre, a qual deve manter

4 m de distância da tabela. Igualmente, a linha de três pontos não é considerada, visto que, para essa categoria, não são computadas cestas de três pontos.

A altura da cesta também sofre adaptação, devendo permanecer na distância de 2,60 m do solo.

Outra mudança diz respeito à circunferência da bola, que deve estar entre 68 e 73 cm e com o peso entre 450 e 500 g. Apenas para comparação, o tamanho da bola oficial utilizada nas equipes adultas é de 7,6, e nas equipes de base, de 5,6.

Para que seja promovida a participação de todos os jogadores e esta não se limite apenas aos mais talentosos, cada jogador poderá atuar apenas em dois quartos de jogo, tendo a obrigatoriedade de permanecer no banco os outros dois períodos. Assim, a equipe deve contar com, no mínimo, 10 jogadores.

No minibasquete, também não há prorrogação caso ocorra o empate, o resultado é o empate entre as duas equipes.

Nas faltas técnicas, o jogador tem o direito de executar dois lances livres e continuar com a posse da bola através de uma cobrança da lateral no meio da quadra. Já na conduta antidesportiva, após ser advertido pelo árbitro e continuar mantendo a conduta, será desclassificado da partida.

E, por último, a defesa por zona é proibida no minibasquete. Caso ocorra, a equipe será punida com falta técnica.

Como podemos observar, as regras visam favorecer a prática do basquetebol entre as crianças. É fato que, principalmente no Brasil, nem todos os campeonatos seguem essas regras, mas existem pessoas e instituições sérias que promovem os campeonatos e as respeitam, inclusive, promovendo uma arbitragem educativa.

Ao iniciar o ensino do basquetebol para crianças, devemos priorizar entendimento que elas têm e trazem para a aula em relação ao basquete, pois isso facilita o processo de ensino e aprendizagem. Após ouvi-los, ensinamos e demonstramos, gradativamente, as principais regras, sempre uma por aula. Por exemplo: iniciamos o aprendizado do drible, então demonstramos o drible e, sem muita ênfase, explicamos o que não pode correr com a bola no basquete. Algumas aulas depois e sempre observando a evolução dos alunos, explicamos que não se pode bater a bola com as duas mãos juntas

ou driblar, assim como segurar a bola e driblar de novo. Dessa forma, introduzimos as regras, sempre do mais simples para o mais complexo e de acordo com a assimilação apresentada.

Arbitragem no basquetebol

Os árbitros são os responsáveis por decidir e apontar as faltas e os tipos de violações em um jogo, informar ao oficial da mesa qual foi a violação, o número do jogador que pontuou, se a cesta foi de um, dois ou três pontos, bem como se a tentativa do arremesso ocorreu no perímetro dos três pontos. Essas sinalizações são feitas pelas mãos dos árbitros.

Igualmente, eles controlam todas as reposições de bola, sinalizam nos lances livres se a bola está em jogo ou não e se o jogador invadiu o perímetro do arremesso ou o garrafão antes de a bola tocar no aro.

Também, jogam a bola ao alto no início da partida, controlam o tempo de oito segundos para atingir a quadra ofensiva, apontam se a tentativa do arremesso ocorreu no perímetro dos três pontos e mantêm a disciplina no jogo, reprimindo qualquer atitude antidesportiva.

Enfim, para ser árbitro, dada a sua responsabilidade em uma partida de basquetebol, é preciso estudar, realizar os cursos oferecidos pelas confederações, federações e associações filiadas à Federação Paulista de Basquetebol e se preparar muito bem, não apenas no sentido de se manter atualizado, mas física e psicologicamente.

Atualmente, uma partida de basquetebol é comandada por um árbitro e dois fiscais, cabendo apenas ao árbitro, em caso de desacordo nas interpretações ou marcações, decidir e informar à mesa a decisão final.

Para que todos os lances da partida possam ser melhor visualizados, o árbitro e os dois fiscais se posicionam em zonas diferentes da quadra, ficando cada um responsável por ela. Entretanto, cada vez que uma sinalização é realizada, ocorre mudança de posicionamento entre eles.

A mesa é composta pelo apontador, responsável por todos os registros na súmula, desde o nome e o número dos jogadores antes do início da partida e as ocorrências ao longo da partida até o fechamento dela após o término do jogo; por um assistente do

apontador, o qual é responsável por operar o placar e auxiliar o apontador. Vale ressaltar que, quando em um jogo de basquetebol ocorre queda de energia, problemas com o placar, tanto no tempo de jogo quanto no apontamento dos pontos, ou “no caso de qualquer discrepância entre o placar e a súmula que não possa ser solucionada, a súmula terá precedência e o placar será corrigido de acordo” (FEDERAÇÃO PAULISTA DE BASQUETEBOL, 2017, p. 56); por um cronometrista, o qual deverá possuir “um relógio de jogo e um cronometro para cronometrar o tempo de jogo, tempos debitados e intervalos de jogo” (FEDERAÇÃO PAULISTA DE BASQUETEBOL, 2017, p. 56); e por um operador de 24 segundos, para controlar o tempo de posse de bola.

Diante do exposto, percebe-se que a equipe dos oficiais da arbitragem e da mesa devem estar sempre atentos a cada lance da partida, e essa atenção só é adquirida com a prática. Entretanto, você, como professor/técnico, deve ter conhecimento das ações de cada um para poder comandar com tranquilidade e sabedoria a sua equipe, bem como questionar com educação e propriedade os lances que discorda ou tem dúvidas.



Pesquise mais

Veja as sinalizações da arbitragem do basquetebol no site: <<https://goo.gl/P7BaUE>>. Acesso em: 27 dez. 2017.

Súmulas do basquetebol

Assim como o scout tem por objetivo detectar as variações (erros e acertos) que ocorrem durante o jogo, a súmula é um documento oficial do jogo de basquete, no qual é anotada a história do jogo pelos apontadores de mesa, ou seja, nomes e números dos jogadores, faltas coletivas da equipe, faltas pessoais, tempos debitados, duração da partida e de cada quarto de jogo, nomes dos árbitros, do fiscal, do apontador, do cronometrista e do representante e demais apontamentos.

A súmula consiste em um documento com uma via original e três cópias, cada qual com uma cor diferente. A via original, na cor branca, segue para a FIBA ou para as federações e confederações

responsáveis pelo campeonato. A primeira cópia, na cor azul, segue para o comitê organizador da competição; a segunda cópia, na cor rosa, é entregue para a equipe vencedora; e a última cópia, na cor amarela, é entregue para a equipe que perdeu a partida.

O apontador, responsável pelo preenchimento da súmula durante o jogo, utiliza duas cores diferentes de caneta, sendo a cor azul para o primeiro e terceiro períodos de jogo e a cor vermelha para o segundo e quarto períodos do jogo.

A utilização de canetas de cores diferentes, bem como qual será utilizada para o preenchimento dos apontamentos de cada período do jogo, não é uma regra determinada, mas uma sugestão para facilitar a leitura e análise da súmula.

Sem medo de errar

Você já sabe que o técnico deve conhecer as regras, as suas punições e as sinalizações da arbitragem e, principalmente, precisa ter tranquilidade para analisar o momento do jogo e refletir sobre as possibilidades. É o que exige o momento do jogo exposto na situação-problema, no Convite ao estudo, e que acontece em muitas partidas.

Vamos rever a situação: final do campeonato, faltando 12 segundos para o término da partida, a sua equipe perde por três pontos de diferença e tem um lance livre para cobrar e a posse de bola, resultante de uma falta técnica concebida ao técnico da equipe adversária.

De acordo com a regra oficial vigente, quando uma falta técnica é computada ao técnico ou a qualquer jogador da equipe, estando na quadra ou não, um lance livre é batido e a posse de bola continua com a equipe que sofreu a falta técnica. A reposição da bola é realizada na linha central estendida, do lado oposto à mesa de controle.

Na súmula, a falta técnica apontada contra o técnico, nesse caso, por reclamação, deverá ser indicada registrando-se a letra "C" no espaço quadrado em frente ao seu nome. Quanto ao sinal da arbitragem, os braços devem estar estendidos acima da cabeça e a sinalização ocorre com as mãos em T e a palma da mão aberta.

Avançando na prática

Pé na bola e os 24 segundos

Descrição da situação-problema

Na aula sobre as regras do basquetebol, o tema era o tempo de posse de bola, visto que as regras para esse item sofreram muitas mudanças e você precisava entender as principais. Assim, o professor colocou a seguinte situação: a equipe A está no ataque, com 10 segundos de posse de bola. O lateral da equipe A, ao tentar realizar um passe picado para o pivô, foi interceptado pelo jogador da equipe B, que deliberadamente colocou o pé na bola para impedir o passe.

Diante da situação exposta, o professor solicitou que você pesquisasse as regras e respondesse o que acontece com o tempo de posse de bola (shot clock) nessa situação de jogo.

Resolução da situação-problema

O pé na bola é uma violação e, nesse caso, o jogador da equipe B realizou uma interceptação indevida. Assim, pelo fato de a equipe A já estar no campo de ataque e o tempo de posse de bola ser inferior a 14 segundos, o comando da arbitragem será para que o tempo de posse de bola retorne a 14 segundos para a equipe A e a reposição de bola será pela lateral mais próxima de onde ocorreu a violação. Caso o tempo de posse de bola fosse superior a 14 segundos, o tempo de bola para a equipe A permaneceria em 19 segundos, por exemplo, e a reposição de bola seria a mesma já explicada.

Faça valer a pena

1. Na iniciação esportiva ou categorias de base, os jogos têm como objetivo apresentar o basquetebol aos alunos de forma divertida e prazerosa, para que eles apreciem a modalidade e queiram praticá-la. Para tanto, algumas regras oficiais foram adaptadas pela FIBA.

Assinale a alternativa que aponta as regras oficiais, adaptadas e vigentes, para as categorias de base.

a) A dimensão oficial da quadra pode ser alterada, desde que se mantenha a proporção; a linha de lance livre deve manter 4 m de distância da tabela; não

são computadas cestas de três pontos; a altura da cesta deve permanecer na distância de 2,60 m do solo; a circunferência da bola deve estar entre 68 e 73 cm e com o peso entre 450 e 500 g; cada jogador poderá atuar apenas em dois quartos de jogo; é permitido que o jogo termine empatado; e é proibida a defesa por zona.

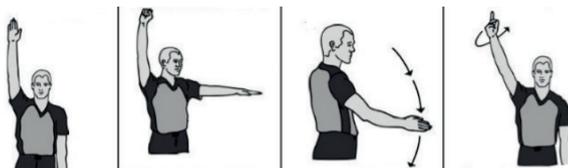
b) A dimensão da quadra não pode ser alterada; a linha de lance livre deve manter 4 m de distância da tabela; não são computadas cestas de três pontos; a altura da cesta deve permanecer na distância de 2,60 m do solo; a circunferência da bola deve estar entre 68 e 73 cm e com o peso entre 450 e 500 g; cada jogador poderá atuar apenas em dois quartos de jogo; é permitido que o jogo termine empatado; e é proibida a defesa por zona.

c) A dimensão oficial da quadra não pode ser alterada; apenas a linha de lance livre deve manter 5 m de distância da tabela; a altura da cesta deve permanecer na distância de 2,60 m do solo; a circunferência da bola deve estar entre 68 e 73 cm e com o peso entre 450 e 500 g; cada jogador poderá atuar apenas em três quartos de jogo; é permitido que o jogo termine empatado; e é proibida a defesa por zona.

d) A dimensão oficial da quadra pode ser alterada, desde que se mantenha a proporção; a linha de lance livre deve manter 6 m de distância da tabela; a altura da cesta deve permanecer na distância de 2,80 m do solo; a circunferência da bola deve estar entre 73 e 82 cm e com o peso entre 450 e 500 g; cada jogador poderá atuar apenas em dois quartos de jogo; é permitido que o jogo termine empatado; e é proibida a defesa individual.

e) A dimensão oficial da quadra pode ser alterada, desde que mantenha a proporção; a linha de lance livre deve manter 4 m de distância da tabela; a altura da cesta deve permanecer na distância de 2,80 m do solo; a circunferência da bola deve estar entre 73 e 82 cm e com o peso entre 500 e 550 g; cada jogador poderá atuar apenas em dois quartos de jogo; não é permitido que o jogo termine empatado; e é proibida a defesa individual.

2. Atualmente, uma partida de basquetebol é comandada por um árbitro e dois fiscais, os quais mantêm um rodízio de posicionamento na quadra ao longo do jogo, sendo que cada um ocupa uma zona estratégica para melhor observar os lances. Assim, fica difícil fugir da marcação do árbitro, caso ocorra uma violação. As sinalizações a seguir são algumas das mais apontadas pelo árbitro e pelos dois fiscais ao longo do jogo.



Fonte: <<http://slideplayer.com.br/slide/10325205>>. Acesso em: 10 abr. 2018.

Assinale a alternativa que corresponde à ordem correta das sinalizações acima, da esquerda para a direita.

- a) Parar o jogo por falta; parar o cronômetro por violação ou parar o jogo; reposição de 14 ou 24 segundos; e reinício do cronômetro.
- b) Parar o cronômetro por violação ou parar o jogo; parar o jogo por falta; reinício do cronômetro; e reposição de 14 ou 24 segundos.
- c) Um ponto; falta técnica; drible ilegal/transporte de bola; e uso ilegal das mãos.
- d) Um ponto; parar o cronômetro por violação; drible ilegal/transporte de bola; e reposição de 14 ou 24 segundos.
- e) Parar o cronômetro por violação ou parar o jogo; parar o jogo por falta; drible ilegal/transporte de bola; e reposição de 14 ou 24 segundos.

3. Talvez, uma das mudanças mais significativa nas regras foi em relação ao tempo de posse de bola. Atualmente, o tempo limite para passar o meio do campo é de oito segundos, com limitação de 24 segundos para arremessar a bola na cesta. Entretanto, a partir de 1º outubro de 2014, a FIBA determinou uma nova mudança, a qual deixa o jogo mais dinâmico e com maior número de tentativas de arremessos.

Assinale a alternativa que ilustra a mudança na regra de posse de bola sobre a qual o texto-base se refere.

- a) Após a conquista do rebote, caso o jogador sofrer a falta antes de tentar realizar o arremesso, o cronômetro será travado e a equipe terá de posse de bola o tempo apontado no placar.
- b) Após o rebote ofensivo, a equipe terá 24 segundos para uma nova tentativa.
- c) Após o rebote defensivo, a equipe terá 14 segundos para uma nova tentativa, e não mais 24, como era anteriormente.
- d) Após o rebote ofensivo, a equipe terá 14 segundos para uma nova tentativa, e não mais 24, como era anteriormente.
- e) Após realizar a transição defesa/ataque, o tempo de bola passa a ser 24 segundos, independentemente se a equipe atacante realizou o arremesso ou se o rebote foi conquistado. Se não realizar o arremesso em 24 segundos, será marcado estouro de tempo de posse de bola e a bola será entregue à equipe adversária.

Referências

- ARAUJO, P. A. B. et al. A utilização do scout no basquetebol: revisão. **Efdeportes.com**, Buenos Aires, ano 14, n. 140, jan. 2010.
- BECKER JUNIOR, B. **Manual de Psicologia do Esporte e Exercício**. Novo Hamburgo: Feevale, 1999.
- BOMPA, T. O. **Treinamento total para jovens campeões**. Barueri, SP: Manole, 2002.
- BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A. **Coleção psicologia do esporte e do exercício**. São Paulo: Atheneu, 2007.
- CASAI, H. M. V. Fatos e reflexões sobre a história da psicologia do esporte. In: BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A.A. **Coleção psicologia do esporte e do exercício**. São Paulo: Atheneu, 2007. p. 1-29.
- CARDENÁS, R. N.; CARDENÁS, Y. N. A psicologia como ciência aplicada ao alto rendimento. **Efdeportes.com**, Buenos Aires, ano 15, n. 166, mar. 2012.
- DAIUTO, M. Basquetebol: metodologia de ensino. In: ARAUJO, P. A. B. et al. A utilização do scout no basquetebol: revisão. **Efdeportes.com**, Buenos Aires, ano 14, n. 140, jan. 2010.
- DE ROSE JR., D. **Situações específicas e fatores de stress no basquetebol de alto nível**. 1999, 86f. Tese (Doutorado em Docência em Educação Física e Esportes) – Universidade de São Paulo. São Paulo, 1999.
- _____. **Stress e arbitragem no basquetebol**. 2011a. Disponível em: <<https://vivaobasquetebol.blog/2011/07/16/stress-e-arbitragem-no-basquetebol/>>. Acesso em: 23 dez. 2017.
- _____. **A regra dos três pontos**. 2011b. Disponível em: <<https://vivaobasquetebol.blog/2011/07/16/stress-e-arbitragem-no-basquetebol/>>. Acesso em: 23 dez. 2017.
- DE ROSE JR., D.; GASPAR, A. B.; ASSUNÇÃO, R. M. Análise estatística do jogo. In: DE ROSE JR., D.; TRICOLI, V. (Orgs.). **Basquetebol: uma visão integrada entre ciência e prática**. Barueri, SP: Manole, 2005.
- DESPORTIVO DE LEÇA. **24 segundos, posse de bola no ataque...** 2012. Disponível em: <<http://www.gdbl.pt/24-segundos-posse-de-bola-no-ataque/>>. Acesso em: 27 dez. 2017.
- ENGE, R. **Informações de bandeja sobre a NBA**. 2016. Disponível em: <<https://layup.com.br/placar-mais-baixo-nba/>>. Acesso em: 27 dez. 2017.
- FEDERAÇÃO PAULISTA DE BASQUETEBOL. 2017. **Regras oficiais de basquetebol**. Disponível em: <http://www.fpb.com.br/downloads/doficiais/Regras/3%20regras/regras_oficiais_basquetebol_20_4.pdf>. Acesso em: 22 dez. 2017.
- _____. **Interpretações oficiais 2015**: resumo das alterações válidas a partir de março de 2017. 2017. Disponível em: <http://www.fpb.com.br/downloads/doficiais/Regras/1%20interpretacoes/regras_interpretacoes_2017_03.pdf>. Acesso em: 28 dez. 2017.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE BASQUETEBOLO ASSOCIADOS. **Official Basketball Rules 2012**. Disponível em: <<http://www.fiba.basketball/downloads/Rules/2012/OfficialBasketballRules2012.pdf>>. Acesso em: 23 dez. 2017.

_____. **Regras do minibasket**. 2014. Disponível em: <<http://cev.org.br/arquivo/biblioteca/4025517.pdf>>. Acesso em: 27 dez. 2017.

GODIK, M. A. (1996). Futebol: preparação dos futebolistas de alto nível. In: ARAUJO, P. A. B. et al. A utilização do scout no basquetebol: revisão. **Efdeportes.com**, Buenos Aires, ano 14, n. 140, jan. 2010.

GOUVÊA, F. C.; PRESOTO, D.; MACHADO, A. A. Motivação no esporte. In: BRANDÃO, M. R. F. B.; MACHADO, A. A. **Coleção psicologia do esporte e do exercício**: aspectos psicológicos do rendimento esportivo. São Paulo: Atheneu, 2007. p. 65-81.

HERNANDES, V. S. **Iniciação esportiva no basquetebol**: uma análise à luz do modelo bioecológico do desenvolvimento humano. 2010, 137f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade São Judas Tadeu. São Paulo, 2010.

HERNANDEZ, J. A. E. **João Carvalhaes, um psicólogo campeão do mundo de futebol**. 2011. Disponível em: <<http://www.revipsi.uerj.br/v11n3/artigos/html/v11n3a17.html>>. Acesso em: 8 dez. 2017.

KROGER, C.; ROTH, K. **Escola da bola**: um ABC para iniciantes nos jogos esportivos. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2006.

KUNZ, E. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. 2. ed. Ijuí: Unijui, 1998.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte da educação física escolar ao esporte de alto rendimento**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

MORENO, J. H. **La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica**: aplicación a la educación física escolar y al entrenamiento desportivo. Barcelona, Espanha: INDE Publicación, 2000.

NBA BRASIL. **Regulamento e regras da NBA**. [s.d.]. Disponível em: <http://www.nba.com/brasil/regas_nba.html>. Acesso em: 27 dez. 2017.

PAES, R. R. Pedagogia do esporte: ensino, vivência e aprendizagem dos jogos coletivos. In: RODRIGUES, H. A.; LEONARDI, A.; PAES, R. R. **Novas regras do basquetebol**: estudo de caso sobre a percepção de jogadores de uma equipe profissional. 2013. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637608/5299>>. Acesso em: 23 dez. 2017.

PAES, R. R.; MONTAGNER, P. C.; FERREIRA, H. B. **Pedagogia do esporte**: iniciação e treinamento em basquetebol. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009.

RODRIGUES, H. A.; LEONARDI, A.; PAES, R. R. **Novas regras do basquetebol**: estudo de caso sobre a percepção de jogadores de uma equipe profissional. 2013. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637608/5299>>. Acesso em: 23 dez. 2017.

ROSSINI JUNIOR, D. Basquete: organização do treinamento. In: ARAUJO, P. A. B. et al. A utilização do scout no basquetebol: revisão. **Efdeportes.com**, Buenos Aires, ano 14, n. 140, jan. 2010.

RUBIO, K. **Origens e evolução da psicologia do esporte no Brasil**. 2002. Disponível em: <<http://www.ub.edu/geocrit/b3w-373.htm>>. Acesso em: 6 dez. 2017.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte**: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia. São Paulo: Manole, 2002.

_____. Áreas de atuação da psicologia do esporte. In: BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A. **Coleção psicologia do esporte e do exercício**. São Paulo: Atheneu, 2007. p. 31-58.

UNESCO. **Psicologia do esporte**. 2013. Disponível em: <<http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002249/224991POR.pdf>>. Acesso em: 6 dez. 2017.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Trad. Maria Cristina Monteiro. 2. ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2006.

ISBN 978-85-522-0564-7



9 788552 205647 >