

UNIVERSIDADE ESTÁCIO DE SÁ

GABRIEL CAVALIERE DUTRA

ANÁLISE DO PERFIL DEFENSIVO PRECONIZADO
PELOS TREINADORES DE BASQUETEBOL DE BASE
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Rio de Janeiro

2006

GABRIEL CAVALIERE DUTRA

ANÁLISE DO PERFIL DEFENSIVO PRECONIZADO
PELOS TREINADORES DE BASQUETEBOL DE BASE
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Monografia apresentada em cumprimento
as exigências para obtenção do grau no
Curso de Graduação em Educação Física
na Universidade Estácio de Sá

ORIENTADOR: Prof. Claudio Benevenuto Lozana

Rio de Janeiro

2006

D978 Dutra, Gabriel Cavaliere

Análise do perfil defensivo preconizados pelos treinadores de basquetebol de base do estado do Rio de Janeiro / Gabriel Cavaliere Dutra. – Rio de Janeiro, 2006.

-- f. ; 30 cm.

Trabalho monográfico (Graduação em Educação Física)– Universidade

Estácio de Sá, 2006.

Bibliografia: f. 68.

1. Basquetebol. 2. Treinadores de basquetebol. I. Título.

CDD
796.323

UNIVERSIDADE ESTÁCIO DE SÁ

Gabriel Cavaliere Dutra

ANÁLISE DO PERFIL DEFENSIVO PRECONIZADO
PELOS TREINADORES DE BASQUETEBOL DE BASE
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Monografia apresentada em cumprimento às
exigências para a obtenção do grau no
Curso de Graduação em Educação Física
na Universidade Estácio de Sá

Avaliada em ___/___/___

Banca Examinadora

Professor Claudio Benevenute Lozana
Universidade Estácio de Sá

Professor
Universidade Estácio de Sá

Professor
Universidade Estácio de Sá

DEDICATÓRIA

Meu pai **Marco Antônio Soares Dutra** (*in memoriam*) por ser o motivo pelo qual vivo e por ter sido o exemplo que foi para mim;

A todos atletas e colegas do Club Municipal;

E principalmente a minha família.

AGRADECIMENTOS

A **Deus**, por ser e ter o que tenho;

A **Viviane de Mello Magalhães**, minha noiva e futura esposa, por todos os minutos de compreensão, amor, carinho, estímulo, força e principalmente companheirismo, me fazendo chegar onde estou e ser como sou, sempre acreditando no meu potencial;

A minha avó **Marly Soares Dutra**, minha mãe **Concetta Rosane Cavaliere Dutra** e meu avô **Waldyr de Medeiros**, que mesmo na ausência de meu pai, me ajudaram a ser quem sou e a me desenvolver como pessoa e cidadão, me preparando para a vida com tamanha competência apesar das dificuldades.

Ao meu irmão **Raphael Adolpho Cavaliere Dutra**, eterno amigo e companheiro.

Aos mestres e amigos **Aristonio Leite Junior e Mauro Raso Camargo** por todos os ensinamentos passados não só na área de basquetebol como na vida como um todo.

Ao meu grande amigo **Bruno Gomes** por todo o apoio sempre prestado e pelos vários anos de lealdade e cumplicidade profissional.

Meus sinceros agradecimentos ao professor **Claudio Lozana**, que contribuiu para minha formação acadêmica e na estrutura deste trabalho.

EPÍGRAFE

“Se você não veio ao mundo para incomodar, não deveria ter vindo.”

(DIAS GOMES)

Resumo da Monografia de Conclusão do Curso apresentada à Universidade Estácio de Sá como parte dos requisitos necessários para a obtenção do grau no curso de graduação em Educação Física.

**ANÁLISE DO PERFIL DEFENSIVO
PRECONIZADO PELOS TREINADORES DE
BASQUETEBOL DE BASE
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO.**

Gabriel Cavaliere Dutra
Dezembro, 2006

Orientador: Claudio Benevenuto Lozana

Este estudo objetivou traçar o perfil defensivo preconizado pelos treinadores de basquetebol do Estado do Rio de Janeiro em atividade no ano de 2006. Os treinadores foram avaliados através de um formulário que avaliou desde os fundamentos individuais defensivos preconizados até suas preferências por determinados tipos de defesa durante uma partida de basquetebol. Foram avaliados 20 treinadores das diversas categorias do basquetebol carioca participantes do Campeonato Estadual de Base de 2006. Através desse estudo, foi traçado um perfil dos treinadores através dos fundamentos individuais de defesa utilizados no basquetebol carioca e foi visto uma preocupação muito grande com o futuro do nosso basquetebol já que o brasileiro não possui uma cultura defensiva e parece ter agora uma corrente disposta a mudar isso. Devido a carência de estudos na área de basquetebol, esse estudo também objetiva que as pessoas que trabalhem na área, possam vir a despertar interesse por essa maravilhosa variante do jogo chamada defesa, que pode ganhar não só jogos, como títulos e trazer o basquetebol de volta aos tempos em que éramos referência no mundo. Foi concluído que o uso da defesa individual, principalmente na base, pode vir a trazer jogadores com noções básicas de defesa mais completas, desenvolvendo a partir daí capacidade e autonomia para vivenciar e aplicar com eficácia os diversos outros tipos de defesa formando assim, jogadores cada vez mais completos não só ofensivamente como também defensivamente e principalmente como um todo.

Palavras-chave: Basquetebol, Defesa, Treinadores, Perfil.

Abstract of The Monograph of The Graduation Showed to Estácio de Sá University as Part of The Necessary Request For Obtaining The Degree at Physical Education.

**ANALYSIS OF THE DEFENSIVE PROFILE PRAISED
BY THE BASKETBALL BASE TRAINERS
OF THE RIO DE JANEIRO STATE.**

Gabriel Cavaliere Dutra
December, 2006.

Advisor: Claudio Benevenuto Lozana

This study it objectified to trace the defensive profile extolled by the basketball coaches of the State of Rio de Janeiro in activity in the year of 2006. The trainers had been evaluated through a questionnaire that evaluated since the praised defensives individual beddings until its preferences for determined types of defense during a basketball game. 20 coaches of the diverse participant categories of the Carioca basketball of the State Championship of Base of 2006 had been evaluated. Through it gave study was traced a profile of carioca basketball coaches through the individual beddings defense used and was seen a very great concern with the future of our basketball already that the Brazilian does not possess a defensive culture and seems to have a made use chain now to change this. Had the lack of studies in the basketball area, this also objective study that the people who work in the area, can come it to awake interest for this wonderful variant of the game called defense, that can only gain not only games, but championships and bring the basketball in return to the times where we were reference in the world. Was concluded that the use of the individual defense, mainly in the base, can come to bring players with more complete basic slight knowledge of defense, developing from there capacity and autonomy to live deeply and to apply with effectiveness diverse the other more complete types of defense being thus formed, players each time not only offensively as also defensively and mainly as a whole.

Keywords: Basketball, Defense, Coach, Profile.

SUMÁRIO

1- Introdução.....	13
1.1 Objetivo.....	14
1.2 Justificativa e Relevância.....	14
2 - Fundamentação teórica.....	15
2.1 Histórico do Basquetebol.....	15
2.2 Fundamentos individuais defensivos.....	19
2.3 A posição básica de defesa.....	21
2.3.1 A defesa do jogador com bola.....	23
2.3.2 Defesa sobre o atacante que ainda pode driblar a bola.....	23
2.3.3 Defesa sobre o atacante driblando a bola.....	26
2.3.3.1 Depois que parar de driblar a bola.....	29
2.3.3.2 Existem três escolas diferentes de defesa sobre o jogador que dribla.....	29
2.3.4 Defesa sobre o jogador sem bola.....	30
2.3.5 A ajuda defensiva.....	32
2.3.5.1 A ajuda pode ser executada de quatro formas.....	33
2.3.6 A defesa sobre o jogador no garrafão.....	34
2.3.7 Defesa com flutuação.....	37
2.4 Marcação individual.....	38
2.5 Marcação por zona – match-up.....	39
2.6 Defesas Mistas.....	40
2.6.1 Triângulo em dois, (“triangle and two”).....	40

2.6.2 Box em um (“box and one”).....	41
2.6.3 Diamante em um (“diamond and one”).....	42
2.7 Defesas por zona pressão.....	43
2.7.1 Zona pressão 1-2-2.....	44
2.7.2 Zona pressão 2-1-2.....	45
2.7.3 Zona pressão 2-2-1.....	46
2.7.4 Zona pressão 1-3-1.....	47
3- Materiais e métodos.....	49
3.1 Tipo de pesquisa.....	49
3.2 Seleção de sujeitos.....	49
3.2.1 Critérios de inclusão.....	49
3.3 Procedimentos de coleta de dados.....	50
3.3.1 Instrumento.....	50
3.4 Limitação da pesquisa.....	50
3.5 Tratamento estatístico.....	50
4- Discussão dos resultados.....	51
5- Conclusões e Recomendações.....	65
Referências bibliográficas.....	68
Anexos.....	70

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 : Postura básica de defesa.....	21
Figura 2 : Jogador (1) marcando em diagonal.....	25
Figura 3 : Jogador (2) dando o meio para favorecer uma ajuda de (4).....	25
Figura 4 : Jogador (2) dando o fundo e favorecendo uma dobra com jogador (4).....	26
Figura 5 : Pivô (5) marcando em 3/4 em relação a bola com jogador (2).....	35
Figura 6 : Pivo (5) marcando por trás com a bola no centro (jogador 1).....	36
Figura 7 : Jogador (3) flutuando em relação a bola que está com jogador (2) adversário.....	37
Figura 8 : Defesa Individual.....	38
Figura 9 : 1º passo da defesa Match-up.....	39
Figura 10 : Movimentação da defesa Match up em relação a bola.....	39
Figura 11 : Triângulo em dois.....	40
Figura 12 : Box em um.....	41
Figura 13 : Diamante em um.....	42
Figura 14 : Zona pressão 1-2-2.....	44
Figura 15 : Zona pressão 2-1-2.....	45
Figura 16 : Zona pressão 2-2-1.....	46
Figura 17 : Zona pressão 1-3-1.....	47
Figura 18 : Percentual de Treinadores por Faixa Etária.....	51
Figura 19 : Percentual do Tempo de Prática como Treinador de Basquetebol.....	52
Figura 20: Percentual de Treinadores de acordo com a Categoria do Basquetebol.....	53

Figura 21 : Percentual dos Tipos de Defesa preconizados pelos Treinadores de Basquetebol.....	54
Figura 22 : Valores Percentuais levando-se em consideração o Lado Forte e o Lado Fraco da defesa Individual.....	55
Figura 23 : Percentual das opções de direcionamento do adversário na defesa individual 1x1.....	56
Figura 24 : Percentual do Posicionamento do Pivô em situações de dobra de defesa.....	58
Figura 25 : Procedimento dos Armadores em situações de Passe no Fundo da Quadra.....	59
Figura 26 : Percentual das opções de cobertura do jogador, quando o armador é ultrapassado.....	60
Figura 27 : Percentuais das Opções de Procedimento do Pivô do Lado da Bola em situações de “pick and roll” nas laterais da quadra.....	62
Figura 28: Percentual das alternâncias dos tipos de defesa durante uma partida.....	63

1.INTRODUÇÃO

Desde 1891, quando se precisava de escadas para retirar a bola dos cestos de pêssego, para os dias de hoje em que existem tabelas com alta tecnologia, aros retráteis; não só o basquete, mas o fenômeno esporte passou por diversas mudanças e evoluíram de forma significativa. Hoje comprovadamente, o jogo está mais competitivo, exigindo melhor condicionamento físico dos atletas em função dos conhecimentos alcançados pela ciência do esporte e pelo desenvolvimento das inovações técnicas e táticas, além de outros aspectos que envolvem o treinamento (FERREIRA, 2001).

Dentre as características que sofreram modificações com a evolução deste esporte, as que mais impressionam são: o aumento da estatura, da massa muscular, da força física e da velocidade dos jogadores, resultando em um jogo com muito mais velocidade, maior contato físico e mudanças bruscas de direção (FORAN, 1996 *apud* LOZANA, 2003).

Possui como características principais esforços breves e intensos, é um esporte de contato limitado e de impacto o qual solicita, de qualquer atleta, o máximo de sua eficiência física realizados em diversos ritmos, um conjunto de saltos, corridas, movimentos coordenados ataque-defesa, passes, arremessos, assim sendo um esporte de grande movimentação e coordenação (BARNES, 1985 & DAIUTO,1991 *apud* MIRANDA, 2004). Constatando-se que com o passar dos anos, o sistema defensivo ganhou fundamental importância dentro

do cenário do basquetebol mundial, tornando-se mais relevante para as equipes do que o ataque propriamente dito.

1.1- OBJETIVO

O objetivo deste estudo centra-se em analisar o perfil defensivo preconizado pelos treinadores das equipes de base do basquetebol do Estado do Rio de Janeiro.

1.2- JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA

O interesse pela realização deste estudo surgiu pelo fato da carência de estudos direcionados exclusivamente à área do basquetebol. O Brasil carece de normativas e de publicações que contribuam de forma significativa com a organização de um processo de preparação especial e, por conseguinte, de concepções metodológicas que possam servir de modelo para o treinamento do basquetebolista brasileiro (MOREIRA, SOUZA E OLIVEIRA, 2002)

Torna-se relevante à partir do momento em que possibilitará novas informações, permitindo às pessoas envolvidas com o basquetebol, um dado científico importante para um melhor planejamento técnico-tático de suas equipes, tanto em treinamentos, quanto nos jogos e conseqüentemente melhores condições de êxito em suas competições.

2- FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1- HISTÓRICO DO BASQUETEBOL

No ano de 1891 em Massachussets, devido às baixas condições climáticas, era impossível a pratica esportiva ao ar livre e as atividades físicas em locais fechados eram aulas entediantes de “calistênia”, não proporcionando estímulos aos alunos. O diretor do Springfied College, colégio internacional da Associação Cristã de Moços (ACM), Sr. Luther Hasey Gullik, solicitou ao professor canadense James Naismith, criar algum jogo com baixo índice de violência e que tirasse o marasmo das aulas na estação do inverno e que no verão pudesse ser praticado em locais abertos (CBB, 2004).

James Naismith então se reuniu com outros professores da educação física por diversas vezes, mas não conseguiram elaborar nenhum jogo com tais características. James Naismith pensou em desistir da missão, mas a vontade de concluir o objetivo o impedia. Após bastante reflexão ficou decidido que o jogo deveria ter algum grau de dificuldade e um alvo fixo, foi proposto que o jogo seria com uma bola maior que a de futebol e que quicasse com facilidade. A grande preocupação era que não fosse tão violento quanto o futebol americano, evitando portanto os conflitos entre os alunos e ainda com o sentido da coletividade. Ficou decidido que o jogo seria jogado com as mãos, pois se a bola fosse jogada com os pés haveria a possibilidade de ocorrer choques entre os alunos. Outro item, era que a bola não poderia ficar retida nas mãos por

muito tempo e para evitar socos acidentais a bola não poderia ser batida com os punhos fechados (CBB, 2004).

Outra preocupação do professor era como a bola deveria acertar o alvo. Foi proposto que o alvo ficaria no chão, mas já existiam esportes com os alvos desta forma, como o hóquei e o futebol. Naismith desejava desde o início que o jogo tivesse um certo grau de dificuldade, portanto surgiu a idéia de colocar o alvo a 3,05m de altura, desta forma imaginava-se que nenhum jogador da defesa alcançasse a bola quando arremessada ao alvo (CBB, 2004).

Naismith pediu ao funcionário do colégio que conseguisse duas caixas com abertura de cerca de oito polegadas (45,72cm). O funcionário voltou com dois cestos de pêssegos. O professor prendeu os cestos na parte superior de duas pilastras uma de cada lado do ginásio, a uma altura de 3,05m, esta que permanece até hoje (CBB, 2004).

James Naismith confeccionou as regras contendo 13 itens e fixou-as num quadro de aviso do ginásio. Informou aos seus alunos que existia um novo jogo e que iria explicar as regras e como organizar as equipes (CBB, 2004).

Havia 18 alunos na turma, o professor selecionou dois capitães para que escolhessem os times e o lado da quadra. Para iniciar o jogo foram chamados para o centro da quadra os dois jogadores mais altos de cada equipe e foi jogada a bola para o alto, atitude esta utilizada até hoje. Era o início do primeiro jogo de basquete. Não foi registrada a data de tal evento, sabe-se apenas que foi em dezembro de 1891, pouco antes do Natal (CBB, 2004).

O jogo foi de muitas faltas, que eram punidas retirando o faltoso do jogo até que fosse feita uma cesta. Toda vez que um arremesso era convertido, o

jogador tinha que subir para tirar a bola do cesto, então a solução foi cortar a base do mesmo (CBB, 2004).

A primeira partida oficial foi realizada no dia 11 de março de 1892, no ginásio Armory Hill, na presença de cerca de 200 pessoas os alunos venceram os professores por 5 a 1 (CBB, 2004).

As primeiras cestas foram desenhadas por Lew Allen, de Connecticut, em 1892, eram cilindros de madeira com borda de metal. A primeira bola tinha o seu diâmetro ligeiramente maior que uma bola de futebol, foi confeccionada pela A. C. Spalding e Brother, de Chicopee Falls. Em 1895 foram oficialmente introduzidas as tabelas (CBB, 2004).

Frase célebre de James Naismith: “O basquetebol é um jogo fácil de jogar e difícil de dominar” (DAIUTO, 1991-pág. 91).

O grande momento do basquete foi a inclusão nos Jogos Olímpicos de Berlim, em 1936, a partir daí houve uma enorme popularização do esporte. Hoje é praticado no mundo inteiro, por aproximadamente 300 milhões de pessoas nos mais de 170 países filiados a FIBA (JORDANE & MARTIN, 1999).

No Brasil o pioneiro foi o professor August Shaw, em 1896. Shaw era um norte-americano nascido na cidade de Clayville, região de Nova York (CBB, 2004).

O Brasil foi o quinto país do mundo a praticar o basquetebol e o primeiro da América do Sul (CBB, 2004).

O basquetebol teve o seu início na mesma época do futebol e era praticado em sua maioria pelas mulheres, dificultando a aceitação por parte dos homens (CBB, 2004).

Anos mais tarde o professor Oscar Thompson da Escola de São Paulo e Henry J. Sims, diretor de Educação Física da Associação Cristã de Moços do Rio de Janeiro, conseguiram estimular os seus alunos a praticarem o basquetebol (CBB, 2004).

Em 1941 é fundada a Confederação Brasileira de Basketball (CBB, 2004).

“Marcação agressiva e contra-ataque são a melhor combinação para o sucesso no Basquetebol” (CARVALHO, 2001- pág.105). Carvalho ainda acredita que um sistema de defesa eficiente favorece os seguintes objetivos:

- 1) Controlar o ritmo de jogo;
- 2) Forçar o ataque a mudar suas opções ofensivas;
- 3) Reduzir o tempo de bola do adversário;
- 4) Diminuir o aproveitamento de arremesso por posse de bola do adversário;
- 5) Criar situações de arremesso de alta porcentagem de aproveitamento (contra-ataques);
- 6) Dar oportunidade ao sucesso.

A base estatística do sistema de defesa agressiva faz com que o adversário baixe sua porcentagem de aproveitamento por posse de bola e o contra-ataque, resultado da defesa agressiva, faz com que aumente a porcentagem de aproveitamento por posse de bola através das situações de 2-contra-1, 3-contra-2, dentre outros. Bobby Knight, técnico da Universidade de Indiana, afirma que os princípios básicos de um sistema de defesa são: pressão na bola, bloqueio nas opções de passe do adversário, bloqueio de rebote e saída para o contra ataque. Bobby Knight ainda relatou que é necessário ainda que o técnico tenha um método de aplicação simples, para

que a execução de tarefas dentro do sistema defensivo seja melhor entendida e absorvida pelos atletas.

Na aplicação e desenvolvimento de qualquer sistema de marcação é importante que o técnico:

- 1) Reconheça o objetivo e a finalidade do sistema a ser adotado, ou seja, roubar a bola, dificultar o passe, forçar o oponente a outras opções ofensivas, manter a bola longe das mãos do cestinha ou do armador da equipe, ou uma combinação de objetivos;
- 2) Saiba adaptar o sistema defensivo às características de sua equipe e à do oponente;
- 3) Desenvolva este sistema desde o 1-contra-1, até sua aplicação no 5-contra-

2.2- FUNDAMENTOS INDIVIDUAIS DEFENSIVOS

Representam um conjunto de comportamentos (atitudes, gestos e deslocamentos) que um jogador adota e executa quando sua equipe não tem a posse de bola. Quando um jogador defende um outro jogador com ou sem a bola, seus comportamentos e ações deferirão (JORDANE e MARTIN, 1999).

- Usa-se uma posição em que o pé dianteiro corresponde a mão dianteira;
- Deve-se manter o dentro de gravidade baixo, com a coluna ereta e os joelhos flexionados;
- Nunca deve-se cruzar os pés, deve-se fazer um deslizamento dos mesmos;

- Deve-se estar sempre entre o atacante e a cesta. Se ele se movimentar, deve-se estar sempre com a mão levantada para poder desviar um passe sobre a cabeça;

- Nunca se descansa na defesa;

- Lembrar sempre que a melhor defesa é a posse de bola;

- Deve haver sempre uma comunicação contínua na defesa;

- Não se deve trocar a marcação, ao menos que haja um bloqueio no jogo homem a homem;

- Quando se agita a mão, enquanto o atacante prepara-se para arremessar, não é necessário ver até que onde a mão pode ser levantada, basta colocar a mão na altura da cabeça do jogador atacante. Isso permitirá ao defensor, manter o equilíbrio;

- Quando um jogador está com a bola, devemos vigiar seus quadris, já que ele não vai a lugar algum sem eles;

- Alguns jogadores preferem vigiar o atacante pelos olhos. Não é confiável, pois muitos jogadores sabem enganar com os olhos;

- Devemos lembrar de estudar as movimentações do atacante, assim como sua rapidez, a precisão de seus arremessos e os locais onde eles são mais eficazes;

- Nunca deve-se saltar, a menos que um jogador atacante o faça, em busca de um rebote ou numa defesa por zona;

- Nunca tentar adivinhar a movimentação do jogador atacante (AUERBACH,1972).

- Retardar ou impedir o progresso da bola:

Retardar sempre o 1º passe. Quem? O mais próximo da bola, obrigando o adversário a jogar 5x5 e dificultando o contra ataque, com situações em que o ataque tem superioridade numérica (BOCCARDO, 2003).

- Volta para a defesa sempre vendo a bola;
- Voltar para a defesa ocupando o máximo de espaço – bem separados;
- Correr de frente e vendo a bola até o meio da quadra, depois correr de costas.

- Procurar sempre se equiparar com os adversários mais próximos (BOCCARDO, 2003).

Não deixar o adversário “a um passe da bola”. Não deixar o atacante receber a bola de jeito nenhum (Negar o passe). Se o atacante receber, nunca deixar ele driblar pelo meio, forcá-lo a ir pelas laterais.

2.3- A POSIÇÃO BÁSICA DE DEFESA



Figura 1. Posição Básica de Defesa (ALMEIDA, 2002- pág 105).

Como pode-se observar na figura um, os pés devem estar afastados à largura dos ombros e um mais a frente que o outro. Joelhos e quadris flexionados. Cotovelos flexionados com os polegares à altura dos ombros (ALMEIDA,2002).

A posição básica de defesa permite ao defensor reagir eficazmente aos ataques dos adversários, deve, também, ser equilibrada, com a cabeça no eixo do corpo e o centro de gravidade baixo, já que o tempo de reação está diretamente ligado à posição baixa do mesmo. O peso do corpo descansa sobre a ponta dos apoios. Quanto mais perto se estiver do adversário, mais o peso corporal deve-se descansar sobre o pé posterior. Em qualquer outra circunstância, devemos nos concentrar em dividir o peso corporal nos dois pés. O tronco deve estar ligeiramente inclinado para frente, os braços em ângulo reto e as mãos abertas e voltadas para cima na direção dos joelhos. A utilização dos braços deve permitir ao defensor interceptar os passes, atrasar ou desviar os dribles e contestar os arremessos. As pernas permanecem flexionadas, permitindo ao defensor manter uma posição cômoda. Os apoios permanecem paralelos e separadas na largura dos ombros. Esta posição lembra a de um boxeador. A tendência atual preconiza avançar ligeiramente um dos apoios sem tocar no solo nos saltos, diminuindo assim, o tempo de reação (JORDANE e MARTIN, 1999).

2.3.1- A DEFESA DO JOGADOR COM BOLA

Existem três diferentes situações em que o defensor precisa marcar um jogador com a bola:

- O atacante que ainda pode driblar a bola;
- O atacante que dribla a bola;
- O atacante que não pode mais driblar a bola (JORDANE e MARTIN, 1999).

2.3.2- DEFESA SOBRE O ATACANTE QUE AINDA PODE DRIBLAR A BOLA

A posição defensiva levará em conta a posição geográfica do adversário na quadra, deve dizer sua proximidade à cesta, a proximidade dos companheiros e/ou dos adversários, e também a qualidade e as características de seu adversário. Tem sido preconizado que deve-se manter uma mão debaixo da bola para impedir a saída do drible e a outra para dificultar os passes. O peso do corpo deve estar sempre corretamente repartido sobre os dois apoios, de maneira que se possa reagir prontamente com ou sem interferências do pé de impulsão. A marcação defensiva, ou seja, o ajuste defensivo, se fundamenta em critérios lógicos:

- Quanto mais perto da cesta está meu adversário, mais forte será a marcação (redução da distância);
- Quanto mais habilidoso é meu adversário, mais reduzida terá que ser a distância que me separa dele;

- Quanto mais forte em penetrações é meu adversário, mais deve ser aumentada a distância de segurança;

- A alternativa da posição de tríplice ameaça (arremesso, passe, drible) ou dupla ameaça (arremesso, passe), provocam, de modo quase simultâneo, um ajuste na distância de segurança, reduzindo a distância pro marcador.

A marcação defensiva se faz pelo meio do “jogo de pernas” para evitar ser pego no contrapé. Se podem definir três tipos de marcação:

- “Attack Step”: movimentação em direção ao marcador;

- “Retreat Step”: movimentação recuada;

- “Glide Step”: movimentação lateral, levando o marcador a driblar a bola para a lateral.

Em todos os casos, os deslocamentos serão curtos e rápidos, se evitando cruzar os apoios (pés). Para evitar de ser enganados pelo atacante com suas manobras ofensivas, o defensor concentrará seu olhar na cintura do adversário. Assim, poderá otimizar seu tempo de reação e evitar as fintas de pés ou com a bola.

←--O--→: Marcar o atacante de modo que se impeça qualquer progressão com a bola: essa situação, ainda que pouco utilizada, busca uma justificativa que a defesa tenha supremacia sobre o ataque, assim como em caso de uma pressão extrema. Utilizado principalmente pelos armadores, também chamada de marcação em diagonal.

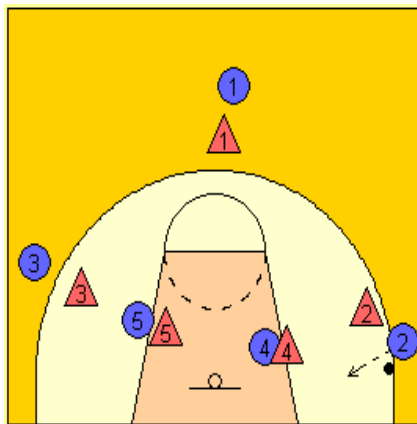


Figura 4. Jogador (2) dando o fundo e favorecendo uma dobra com jogador (4)

Obs: Em equipes jovens, é possível orientar a levar o atacante para levar a bola tanto pro fundo quanto pro meio, sendo determinado pela mão fraca dele, ou seja, levando o marcador a bater bola com sua mão menos habilidosa (JORDANE e MARTIN, 1999).

Forçá-lo a driblar a bola. O defensor só estará sendo agressivo se obrigar o atacante a bater bola (BOCCARDO, 2003).

O defensor deve se opor ao atacante como num espelho. A cabeça do defensor deve estar sempre voltada para a bola, com os pés afastados, os braços abertos e os dedos afastados (LEGRAND e RAT, 1998).

2.3.3- DEFESA SOBRE O ATACANTE DRIBLANDO A BOLA

Forçá-lo a ir para , as laterais somente contendo, sem tentar roubar a bola (BOCCARDO, 2003).

Partindo do princípio que a tendência atual de marcação defensiva é de colocar um dos pés ligeiramente a frente do outro, podemos estabelecer:

- Lado fraco do defensor (lado do pé a frente);

- Um lado forte do defensor (lado do pé recuado).

A partir daí, o defensor deve estar preparado pra reagir às diversas saídas do atacante. Para isso, deverá respeitar os seguintes princípios:

- A movimentação de inicia sempre com o apoio mais próximo a direção a seguir;

- O defensor deve evitarde cruzar os apoios (pés) durante a movimentação defensiva;

- O defensor deve evitar oscilações demasiadas no centro de gravidade corporal;

- Os apoios devem rasear o solo para executar com segurança as mudanças de direção.

Assim, para movimentar-se a direita, o defensor deve transferir o peso do corpo sobre o apoio esquerdo, para se impulsionar sobre ele. O apoio direito é impulsionado lateralmente e depois, o peso do corpo muda novamente para o apoio direito para levar o apoio esquerdo ao mesmo nível da posição inicial. Deve-se aplicar os mesmos princípios para os outros deslocamentos.

Se o atacante sai sobre o lado forte, o defensor deverá tirar rapidamente o apoio avançado para movimentar-se de acordo com os princípios anunciados anteriormente.

A partir de agora, o objetivo principal do defensor será forçar seu adversário a parar de driblar a bola ou para que tome uma posição de drible defensivo pouco perigoso (drible de proteção, de costas pra cesta, com pouca visão periférica).

O controle da movimentação do atacante se dará sempre de maneira visual e tátil. Para uma mesma velocidade de deslocamento, quanto mais separados os apoios, mais eficaz será a eficiência defensiva.

A distância que separa o defensor do atacante, varia segundo as capacidades de ambos, ou seja:

- Quanto mais eficiente for o atacante em relação a cesta (arremesso), mais reduzida deverá ser a distância entre os dois.

- Quanto maior tendência a penetrar tenha o atacante, maior será a distância entre ambos.

O defensor tentará roubar a bola ou fará fintas defensivas para provocar o erro do adversário, mas não parará em tempo algum seu jogo de pernas. Também poderá utilizar os braços para equilibrar-se. É importante saber, que na defesa, os apoios são mais importantes que os braços (JORDANE e MARTIN, 1999).

Forçá-lo a ir para , as laterais somente contendo, sem tentar roubar a bola (BOCCARDO, 2003).

Deve-se manter sempre a cabeça voltada para a bola. O antebraço do lado oposto ao que está a bola, deve estar junto ao quadril do atacante. O outro braço deve estar aberto, como o de um dançarino de tango, que dá a direção a qual estamos encaminhando o atacante (meio ou fundo). Deve-se deslocar os pés sempre antes das mãos, para conter o adversário, perseguindo o drible (LEGRAND E RAT, 1998).

2.3.3.1- DEPOIS QUE PARAR DE DRIBLAR A BOLA

Bem agressivo! Seguir a bola com as duas mãos espalmadas e juntas, como se tivesse um espelho na palma das mãos, dificultando o passe ou arremesso ao máximo. Utilizar também nas batidas de fundo bola e lateral (BOCCARDO, 2003).

Deve-se aproximar do adversário e seguir a bola com as mãos espalmadas, como se fossem um espelho (espelhar a bola) (LEGRAND E RAT, 1998).

2.3.3.2- EXISTEM TRÊS ESCOLAS DIFERENTES DE DEFESA SOBRE O JOGADOR QUE DRIBLA (JORDANE E MARTIN, 1999):

Normal - O jogador que deixa-se guiar pelo atacante, colocando-se sempre entre ele e a cesta.

Americana - O defensor se situa sempre na trajetória da bola (linha da bola), para provocar mudanças de direção no atacante.

Iugoslava - Este método consiste em encaminhar o atacante para espaços estratégicos.

Todas essas técnicas defensivas tratam de parar o drible do atacante o mais rápido possível ou em um espaço restrito estratégico. Enquanto não atingir esse objetivo, o defensor não deve relaxar (JORDANE E MARTIN, 1999).

2.3.4- DEFESA SOBRE O JOGADOR SEM BOLA

Ver a bola sempre com o olho, pois é um objeto menor. Olhar os adversários com o rabo de olho. Nunca perder a bola de vista (BOCCARDO, 2003).

Quando se defende perante um jogador sem a bola, deve-se deslocar sem nunca perder a bola e o adversário de vista. A mão deve estar posicionada como que para indicar a direção daonde se encontra a bola, enquanto a outra deve estar na direção do seu marcador (LEGRAND e RAT, 1998).

A defesa do jogador sem bola está diretamente ligada a sua colocação em relação a bola e a cesta.

Em Resumo:

Para se realizar uma boa defesa sobre um jogador que não tem a bola, deve-se, portanto:

- Estar sempre atento às trajetórias da bola, dos deslocamentos dos adversários em relação à bola e dos deslocamentos dos outros jogadores na quadra;

- Deve-se iludir o adversário, fazer fintas de falsas movimentações;

- Deve-se sempre antecipar a trajetória da bola, e os deslocamentos dos adversários;

- Deve-se adaptar às características do atacante, para ser um melhor marcador;

- Deve-se exercer uma pressão constante sobre o atacante, seja ele portador da bola ou não, para o obrigar a cometer erros;

- Tentar recuperar a bola, sempre, o mais rapidamente possível, para passar do estado de defensor pro estado de atacante (LEGRAND e RAT, 1998).

A Versão Clássica:

A quadra se divide em duas com relação ao eixo cesta-cesta. A metade onde está a bola é denominada “lado forte”(pressão, limitando o passe) e a metade onde não se encontra a bola é denominada “lado fraco”(flutuação e ajuda).

O defensor que dificulta o passe está colocado entre a bola e seu adversário. Enquanto o corpo do defensor está de frente pro atacante, sua cabeça olha por cima do ombro controlando, por meio da visão periférica, o jogador com a bola e ao seu próprio adversário.

Suas pernas não estarão tão flexionadas como na defesa do jogador com a bola, mas o centro de gravidade continuará baixo, pronto para movimentar-se sempre com o jogo de pernas defensivo.

Enquanto a mão mais próxima da bola permanece aberta para dificultar as linhas de passe, a outra controla com o tato as movimentações do atacante. Não é o corpo do defensor que se encontra na trajetória do passe, mas sim a mão mais próxima do passador. A palma da mão se movimenta em direção a bola de maneira que otimize o controle da mesma depois da interceptação (JORDANE e MARTIN, 1999).

2.3.5- A AJUDA DEFENSIVA

A ajuda defensiva não é um estado, e sim uma ação que ajuda na ação defensiva. Não se deve confundir flutuação defensiva com ajuda defensiva. Se diz que há ajuda, quando o defensor de um jogador sem bola colabora com um companheiro para parar um jogador com a bola ou, excepcionalmente, impedir que um adversário sem bola receba em uma posição muito vantajosa (JORDANE e MARTIN, 1999).

A quadra de divide em dois lados, o lado forte (lado da bola) e o lado da ajuda (lado sem a bola).

Bola acima da linha do lance livre:

A defesa deve ser feita sempre a um passo da linha divisória (imaginária) no lado da ajuda.

Bola abaixo da linha de lance livre:

Marcar o adversário a 1 passo da linha divisória no lado da bola.

Distinguimos três diferentes situações que podem desencadear uma ajuda:

- Um atacante que penetra driblando a bola;
- Um passe em uma zona perigosa;
- Uma ajuda a uma ajuda de um companheiro (JORDANE e MARTIN, 1999).

2.3.5.1- A AJUDA PODE SER EXECUTADA DE QUATRO FORMAS DIFERENTES:

Finta de ajuda defensiva: O defensor passa da posição de flutuação ao ato da ajuda e depois, subitamente, retorna a sua posição inicial. O defensor tem uma posição mais agressiva do que quando flutua; seu primeiro objetivo é criar uma dúvida no atacante com a bola (JORDANE E MARTIN, 1999).

Ajuda e recuperação: Neste caso, o defensor tem como objetivo retardar ou parar o avanço do homem com a bola para permitir ao seu compenheiro voltar ao seu marcador. Na continuação, o defensor que colaborou com a ajuda, deve recuperar seu marcador (JORDANE E MARTIN, 1999).

Se for batido pelo adversário, tentar tocar na bola por trás com a mão mais próxima da bola. Quem ajuda obriga o adversário a parar de driblar e recupera a marcação de seu adversário específico o mais rápido possível (BOCCARDO, 2003).

Ajuda e troca: Quando 2 defensores trocam seus adversários em movimento. É um tipo de defesa muito particular, que exige uma preparação no treinamento e uma aplicação de certas ações (quando e onde faze-las). A troca pode ser programada como já dizemos, e supõe-se que tenha uma maior eficácia defensiva. Essa ação sucede às vezes em caso de um bloqueio direto ou indireto, vertical ou horizontal, entre jogadores de mesma altura ou entre jogadores de alturas diferentes. Mesmo assim, a troca improvisada ou espontânea, parece perigosa, pois podem acarretar certas situações de

desequilíbrio em altura ou potência. Mas, a urgência de evitar uma cesta, pode fazer com que essas situações apareçam e não causem problemas. Pode se tratar também de uma ação intuitiva onde uma boa defesa criará situações inesperadas pros atacantes (JORDANE E MARTIN, 1999).

Ajuda com 2 em 1(dobra) defensivo: A ajuda se transforma em superioridade numérica definitiva. O defensor que ajuda se mantém no seu novo jogador e com a pegada do defensor do jogador com a bola forma uma “trap”(armadilha) entre os dois. Os três defensores restantes ajustam suas posições de maneira que possam defender sobre os outros quatro atacantes. Os dois defensores que fazem o 2 em 1 formam um ângulo reto marcando em forma de “L”. (JORDANE E MARTIN, 1999).

As situações mais frequentes para se utilizar o 2 em 1 com ajuda são as seguintes:

- Sobre a penetração pela linha de fundo;
- Sobre defesa “run and jump” (JORDANE E MARTIN, 1999).

2.3.6- A DEFESA SOBRE O JOGADOR NO GARRAFÃO

Quando a bola está no meio (centro), o defensor deve respeitar os princípios gerais já anunciados que implicam na proximidade da bola com respeito ao seu adversário. Quando a bola está do seu lado, deve-se negar a recepção do jogador no garrafão (pivô), geralmente de costas pra cesta.

Esta luta para obter uma posição vantajosa, exige, devido a sua proximidade da cesta e seu perigo imediato, uma intensidade e um contato quase que obrigatórios.

Cabe ao defensor, uma dupla responsabilidade: em primeiro lugar, impedir o passe e logo ser capaz de manter uma colocação para que não haja recepção. Por conseqüência, se derivam vários estilos de defesa sobre o jogador no garrafão (pivô).

O passo de uma posição definitiva a outra, em função da linha de passe, constitui num elemento tático importante.

Se o pivô se encontra no poste alto, restam ao defensor duas opções:

- Defesa impedindo o passe 3/4 se a bola está a direita ou a esquerda do atacante.

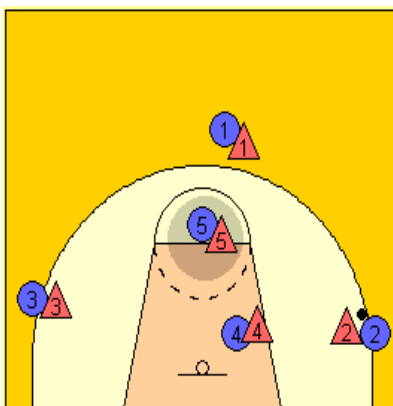


Figura 5. Pivô (5) marcando em 3/4 em relação a bola com jogador (2).

- Defesa por trás, se a bola está no centro, já que não estando definidos os lados forte e fraco, é pouco provável receber uma ajuda (JORDANE e MARTIN, 1999).

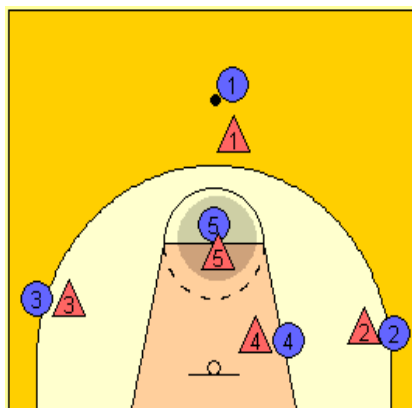


Figura 6. Pivo (5) marcando por trás com a bola no centro (jogador 1)

- Defender é, de certo modo, “atacar” o adversário que tem a bola, tentar descobrir suas intenções, virtudes e impedi-lo de concretizar a sua intenção, colocando-o em posições difíceis e, sobretudo, numa situação de fracasso.

- Deve-se ter um grande domínio de todos os movimentos e ser capaz de reagir com muita rapidez, com flexibilidade, agilidade, precisão e equilíbrio.

Sua rapidez de intervenção deve estar ligada a uma boa observação de jogo em relação:

- às dimensões e espaços na quadra;
- à bola e sua circulação;
- aos adversários e seus deslocamentos;
- à cesta a ser defendida.

Convém estar sempre precavido contra as ações dos atacantes, tentar fintas de deslocamentos para provocar o erro e permanecer em condições de passar muito rapidamente do estado de defensor para o de atacante.

- Reagir rapidamente é estar em condições de realizar os gestos técnicos fundamentais da defesa e abranger todos os pontos de referência materiais e visuais que podem ajudar nas tentativas de recuperação da bola perante aos atacantes adversários. (LEGRAND E RAT, 1998)

2.3.7- DEFESA COM FLUTUAÇÃO

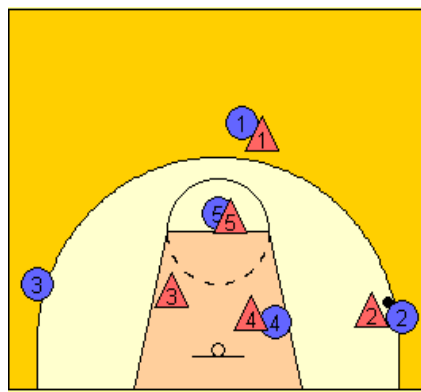


Figura 7. Jogador (3) flutuando em relação a bola que está com jogador (2) adversário.

Há uma linha imaginária de referência, que divide a quadra num eixo de cesta a cesta.

- Os jogadores que se encontram do lado da bola (lado forte), exercem **atitudes defensivas agressivas**;

- Do outro lado dessa linha imaginária de referência (lado fraco), os jogadores devem adotar atitudes chamadas de **ajuda e flutuação**.

Se defender do **lado da bola (lado forte)**, deve-se manter sempre perto do adversário direto, para o impedir de receber a bola.

Se defender do **lado oposto (lado fraco)**, deve-se tentar afastar-se do adversário direto sem o perder de vista.

2.4- MARCAÇÃO INDIVIDUAL

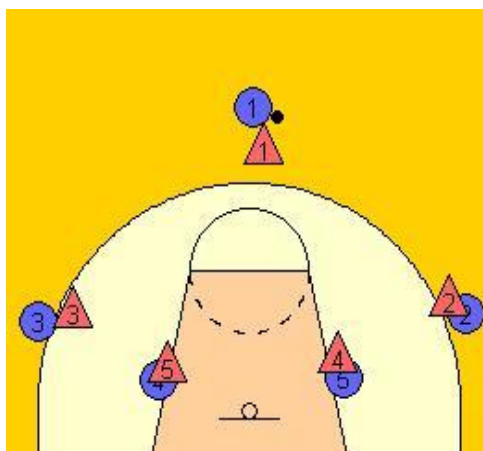


Figura 8. Defesa Individual

O sistema de marcação individual está baseado em todos os princípios e regras baseados em todas as situações desde o jogo de 1-contra-1 até o 4-contra-4. Alguns detalhes deste sistema podem ser mais enfatizados que outros, dependendo do talento individual e do sistema de ataque do adversário. Por exemplo, contra algumas equipes pode-se enfatizar mais o 2-em-1 no lateral em vez do armador, ou, em alguns casos, tentando negar a volta da bola para o armador da equipe (CARVALHO, 2001).

-O objetivo básico desse sistema defensivo é forçar a equipe adversária a mudar sua maneira habitual de jogar, tentando anular e bloquear as opções que favoreçam as manobras ofensivas, sejam estes movimentos táticos ou habilidade individual de seus jogadores;

-Diminuir o aproveitamento de cesta por posse de bola do adversário;

-Reduzir o tempo de posse de bola do adversário;

-Variar a pegada na marcação, tantas vezes forem necessárias, tentando fazer com que o ataque passe a ter que constantemente, se ajustar às mudanças táticas defensivas;

-Ditar as ações do ataque;

-Aumentar ou diminuir a velocidade do jogo, dependendo das características do adversário;

-Negar toda e qualquer opção de passe para dentro do garrafão;

-Controlar o rebote defensivo.

2.5- MARCAÇÃO POR ZONA - MATCH-UP

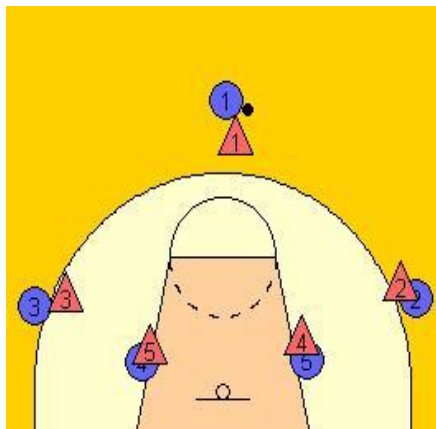


Figura 9. 1º passo da defesa Match-up.

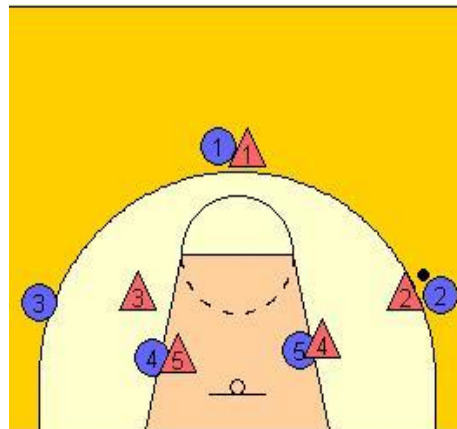


Figura 10. Movimentação da defesa Match up em relação a bola.

O termo “*match-up*”, em inglês, significa equiparar. A defesa se equipara de acordo com a formação do ataque. Este sistema usa os princípios da marcação individual e por zona. A formação inicial que se utiliza para este

sistema e por zona 3-2, ou seja, 3 homens marcando na zona do perímetro e 2 homens marcando dentro do garrafão. A movimentação e as responsabilidades de cada jogador varia de acordo com a posição da bola e o movimento dos atacantes em seus respectivos setores. Este sistema possibilita compactar os jogadores dentro da linha de três pontos, facilitando a cobertura do arremesso e a penetração da bola e do homem à cesta.

2.6- DEFESAS MISTAS

São defesas que combinam características de marcação individual e de marcação por zona (CARVALHO, 2001).

2.6.1- TRIÂNGULO EM DOIS, (“TRIANGLE AND TWO”)

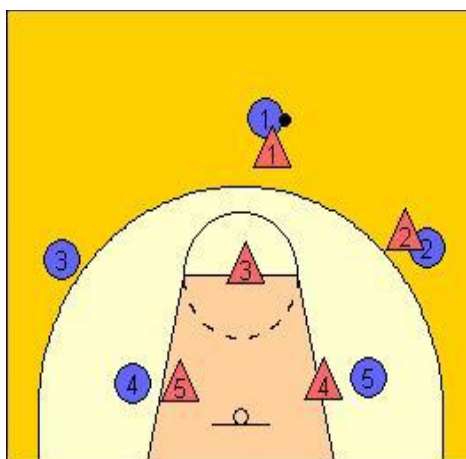


Figura 11. Triângulo em dois.

Segundo Carvalho, (2001), esse sistema é usado com certo grau de sucesso. Carvalho acredita ainda que a maioria das equipes adversárias treinam muito pouco contra esse tipo de marcação, certamente não tanto contra o sistema individual ou por zona. O principal objetivo desse sistema é forçar a equipe adversária a jogar dentro de um sistema tático ofensivo que não seja muito praticado e executado durante os treinamentos, forçando o ataque a ajustes táticos e técnicos dentro da competição.

Geralmente este sistema não é utilizado no início do jogo. O uso desse sistema é favorável à momentos táticos do jogo em que se está especialmente objetivando mudar o ritmo do jogo, forçar a equipe adversária a pedir tempo, ou para manter a bola longe do armador ou do cestinha principal da equipe adversária (CARVALHO, 2001).

2.6.2- BOX EM UM (“BOX AND ONE”)

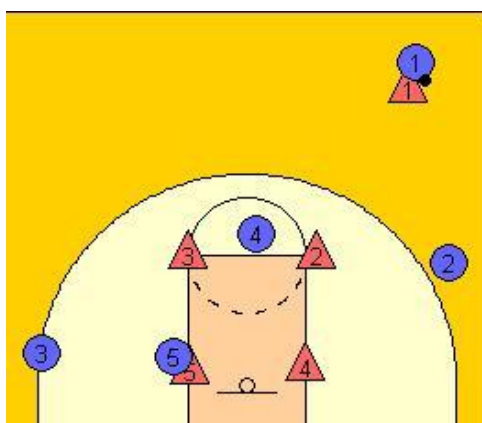


Figura 12. Box em um.

Este sistema envolve a marcação individual de um atleta e o restante por zona. O termo “*Box*” em inglês, significa caixa. Terminologia que simboliza o posicionamento dos quatro defensores marcando por zona, em uma figuração semelhante ao formato de uma caixa.

Objetivos:

- Manter a bola longe das mãos do cestinha ou do armador principal da equipe adversária;
- Forçar o adversário a jogar fora do seu ritmo habitual;
- Forçar o ataque a reagir as ações da defesa.

2.6.3- DIAMANTE EM UM (“DIAMOND AND ONE”)

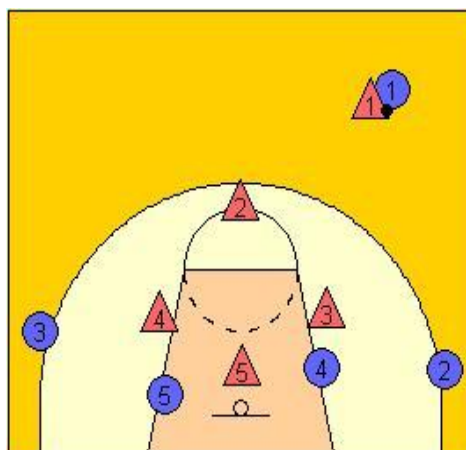


Figura 13. Diamante em um

Este sistema defensivo segue o mesmo princípio do “*Box and one*”. A diferença está o posicionamento dos quatro defensores que marcam em zona, que formam um desenho semelhante a um diamante.

2.7- DEFESA POR ZONA PRESSÃO

O objetivo deste sistema defensivo consiste em retardar o adversário desde a reposição em jogo, provocando-o através de uma colocação que fecha o eixo central da quadra e o obriga a evoluir pelos flancos, onde é mais facilmente ludibriado (LEGRAND E RAT, 1998).

Essa marcação objetiva:

- Controlar o ritmo de jogo;
- Diminuir o tempo de posse de bola e o percentual de aproveitamento de arremessos do adversário;
- Impor um ritmo de jogo que não favoreça as manobras táticas ofensivas do adversário, forçando-o a jogar dentro de um ritmo rápido e sob pressão;
- Forçar o adversário a ter que usar os jogadores reservas;
- Forçar o adversário a ter que jogar com um time de menor estatura;
- Controlar a saída de bola e o contra ataque do adversário;
- Mudar a pegada defensiva, alternando a área onde executamos o 2-em-1, tentando controlar as ações do ataque e o ritmo de jogo (CARVALHO, 2001).

A execução do 2-em-1 na bola, a mudança de pegada defensiva e a mudança sistemática de defesa forçam a equipe adversária a se adaptar a

essas mudanças, conseqüentemente, saindo de seu sistema normal de jogo. Carvalho ainda observa que os adversários, incluindo equipes de alto nível, têm muitas dificuldades em se adaptar a constantes variações defensivas durante a competição, ao mesmo tempo em que tentam executar o seu plano de jogo e as suas manobras ofensivas.

A variação do sistema defensivo, como opção tática, deve ser rápida e de fácil assimilação para os jogadores de defesa. Alguns técnicos norte-americanos utilizam placas com letras, cores e símbolos (CARVALHO, 2001).

2.7.1- ZONA PRESSÃO 1-2-2

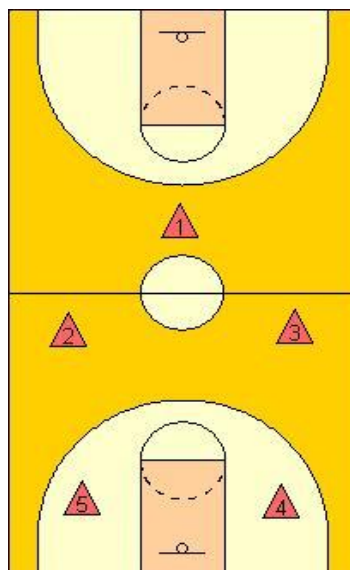


Figura 14. Zona pressão 1-2-2.

Objetivos:

- Executar o 2-em-1 após o primeiro passe ou fundo bola;
- Roubar a bola o mais rápido possível;
- Conter o ataque, diminuindo a velocidade do jogo de transição do adversário;
- Manter a bola longe do armador principal da equipe adversária, bloqueando as opções de passe e executando o 2-em-1 na bola;
- Forçar o ataque a cometer erros de fundamentos;
- Manter a bola na lateral da quadra, bloqueando a progressão da bola pelo meio da quadra;
- Forçar a bola para o lado que não favoreça as manobras ofensivas.

2.7.2- ZONA PRESSÃO 2-1-2

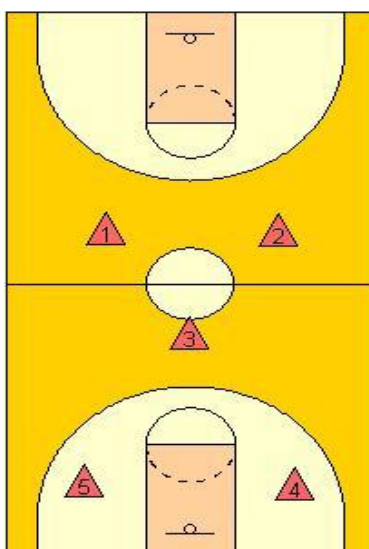


Figura 15. Zona Pressão 2-1-2.

Objetivos:

- Evitar a progressão da bola pelo meio da quadra;
- Conter o contra ataque e o jogo de transição do adversário;
- Forçar o ataque a cometer erros de fundamento, compactando a defesa de uma forma que force a equipe adversária a ter q passar a bola para quebrar o sistema defensivo;
- Executar o 2-em-1 assim que a bola atravessar o meio da quadra;
- Forçar a equipe adversária a gastar o tempo de posse de bola, tentando se organizar.

2.7.3- ZONA PRESSÃO 2-2-1

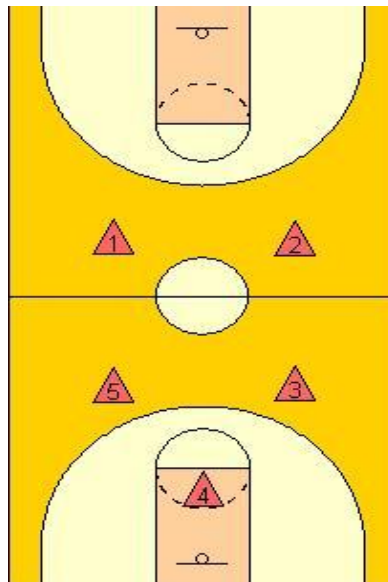


Figura 16. Zona pressão 2-2-1.

Objetivos:

- Conter o contra ataque e o jogo de transição do adversário;
- Executar o 2-em-1 na lateral da quadra;
- Forçar a equipe adversária a cometer erros de fundamentos;
- Manter a bola longe do meio da quadra;
- Forçar a equipe adversária a gastar o tempo de posse de bola antes de cruzar o meio da quadra.

2.7.4- ZONA PRESSÃO 1-3-1

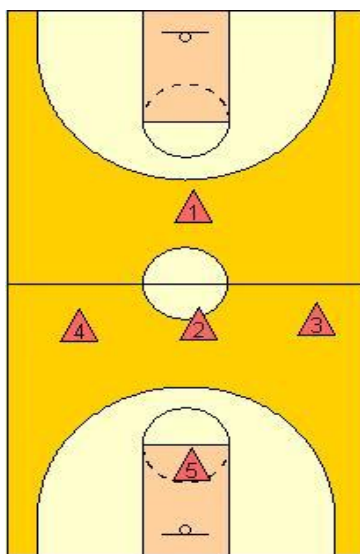


Figura 17. Zona pressão 1-3-1.

Objetivos:

- Evitar a progressão da bola pelo meio da quadra;
- Conter o contra ataque e o jogo de transição do adversário;

- Forçar o ataque a cometer erros de fundamentos, compactando a defesa de forma que force a equipe adversária a ter que trocar passes para quebrar o sistema defensivo;

- Executar o 2-em-1 assim que a bola atravessar o meio da quadra;

- Forçar a equipe adversária a gastar o tempo de posse de bola antes de cruzar o meio da quadra.

3- MATERIAIS E MÉTODOS

3.1- TIPO DE PESQUISA

Quanto ao procedimento geral, este estudo encontrou caracterizado como uma pesquisa descritiva, pois observa, registra e relaciona fatos do presente, procurando apontar as freqüências com que os fenômenos ocorrem, sem que haja interferência ou manipulação do pesquisador (CERVO; BERVIAN, 2002).

3.2- SELEÇÃO DE SUJEITOS

Foram entrevistados 20 treinadores de basquetebol de base, em atividade, participantes do Campeonato Estadual de Basquetebol de Base do ano de 2006 que se dispuseram como voluntários para a realização deste estudo.

3.2.1- Critérios de Inclusão:

-Treinadores de equipes de base que participaram do campeonato estadual de basquetebol de 2006;

-Serem integrantes como voluntários deste estudo, concordando em não receber nenhuma ajuda financeira para isto;

3.3- PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

A coleta foi feita através da entrega do questionário pessoalmente pelo autor do estudo aos treinadores de basquetebol, os quais respondiam através de uma entrevista direta.

3.3.1- INSTRUMENTO

Para coleta de dados, utilizou-se de um questionário estruturado, composto de perguntas fechadas aplicado através de entrevista direta pelo próprio autor do estudo.

3.4- LIMITAÇÃO DA PESQUISA

Os dados desta pesquisa caracterizam apenas o grupo de voluntários pesquisado, não podendo ser extrapolado para outras populações.

3.5- TRATAMENTO ESTATÍSTICO

Utilizou-se uma distribuição de frequência com a finalidade de se estabelecer os valores percentuais das respostas solicitadas pelo questionário aplicado.

4- DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

1) Idade?

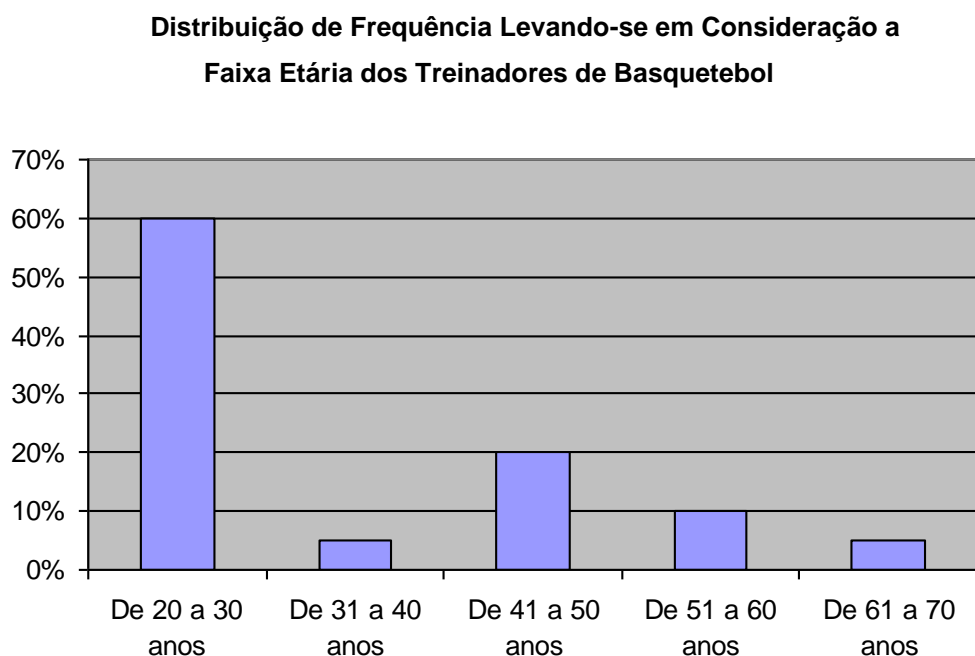


Figura 18 : Percentual de Treinadores por Faixa Etária

Mediante item de resposta verificou-se que 60% dos treinadores analisados estão na faixa etária de 20 a 30 anos; 20% de 41 a 50 anos; 10% de 51 a 60 anos; 5% de 31 a 40 anos e 5% de 61 a 70 anos.

Observa-se com isso, que dentre os entrevistados a grande maioria dos treinadores pesquisados correspondem ao grupo de jovens treinadores. Se destacando um treinador com 63 anos e ainda ativo no mercado de trabalho.

2) Há quanto tempo você trabalha como treinador de basquetebol?

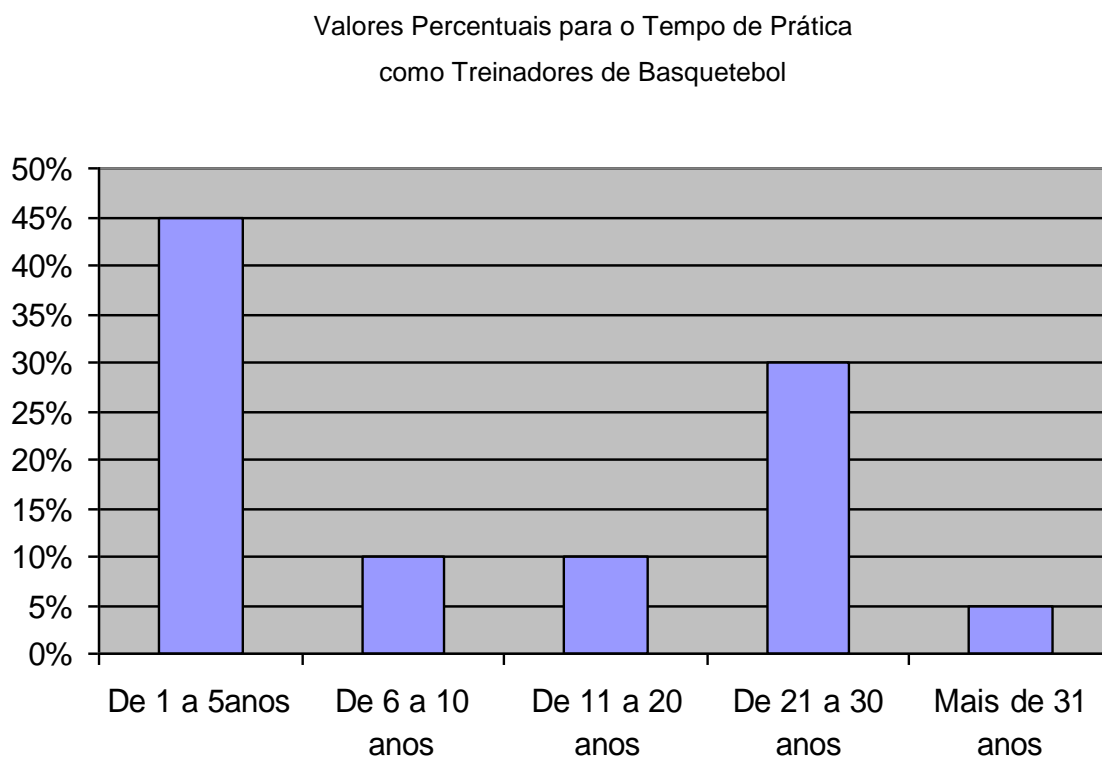


Figura 19: Percentual do Tempo de Prática como Treinador de Basquetebol

Observa-se, de acordo com as respostas obtidas, que 45% treinadores analisados trabalham como treinadores entre 1 e 5 anos; 30% trabalham de 21 a 30 anos; 10% de 6 a 10 anos; 10% de 11 a 20 anos e apenas 5% trabalham como treinadores de basquetebol a mais de 31 anos.

A pesquisa atesta que os treinadores mais jovens, que trabalham a menos tempo no basquetebol são a maioria. Pode-se destacar um treinador com 43 anos militando na profissão na área específica de basquetebol.

3) Qual a categoria que você trabalha atualmente?

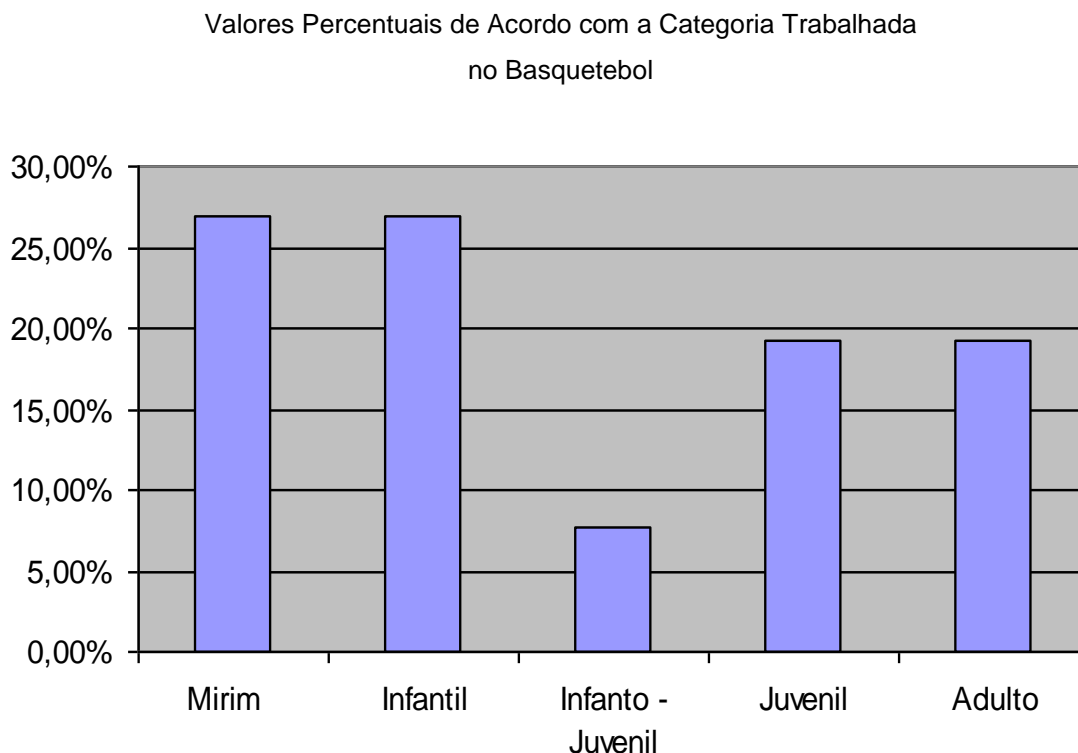


Figura 20: Percentual de Treinadores de acordo com a Categoria do Basquetebol

Dentre os treinadores analisados, 26,92% trabalham com a categoria mirim e 26,92% na categoria infantil. Já 19,23% trabalham na categoria juvenil e 19,23% também no adulto. Entre os treinadores pesquisados, apenas 7,69% trabalham com a categoria infanto-juvenil.

Observa-se, de acordo com a pesquisa, que há uma relação entre a maioria dos treinadores estudados serem mais novos com a maior incidência de trabalho nas categorias menores, ou seja, mirim e infantil, com treinadores mais experientes dirigindo as categorias mais avançadas.

4) Quais os tipos de defesa que você mais utiliza?

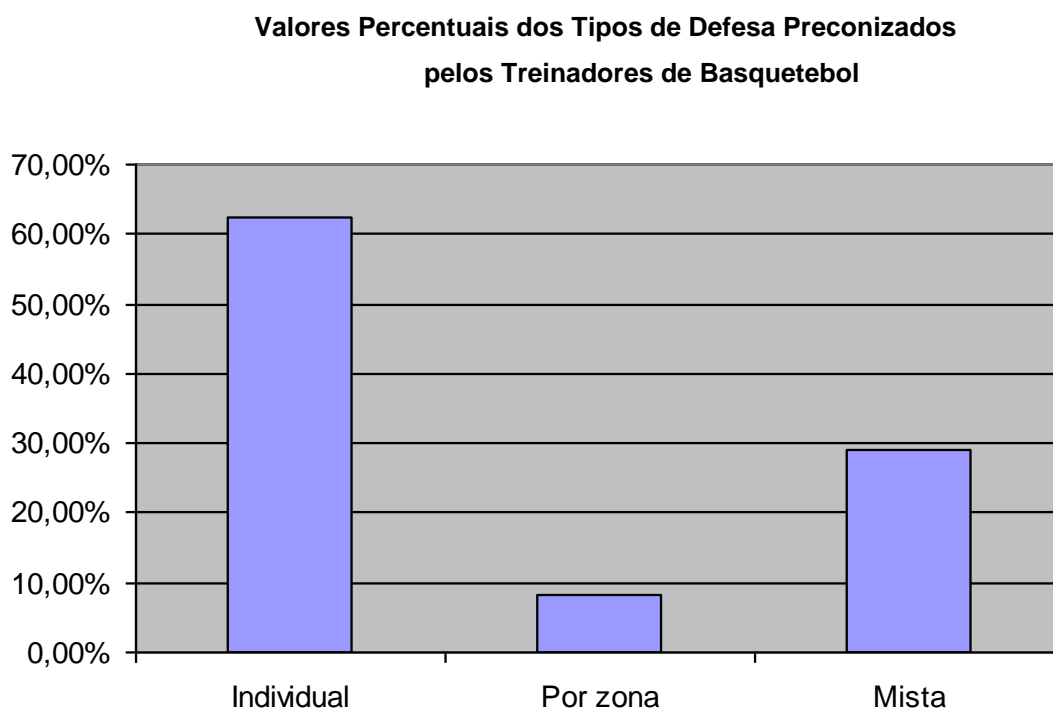


Figura 21 : Percentual dos Tipos de Defesa preconizados pelos Treinadores de Basquetebol

Constatou-se que 62,50% dos treinadores avaliados utilizam de forma primária a defesa individual, com 29,17% utilizando de defesas mistas e 8,33% utilizando defesas por zona como principal recurso de defesa.

O gráfico mostra uma enorme tendência à valorização da defesa individual, demonstrando a tendência de se melhorar a defesa de forma individual, através dos fundamentos individuais de defesa, para secundariamente usar defesas mistas ou por zona, mas sempre tendo como foco primário a defesa individual.

O sistema de marcação individual está baseado em todos os princípios e regras baseados em todas as situações desde o jogo de 1-contra-1 até o 4-contra-4. Alguns detalhes deste sistema podem ser mais enfatizados que

outros, dependendo do talento individual e do sistema de ataque do adversário. Por exemplo, contra algumas equipes pode-se enfatizar mais o 2-em-1 no lateral em vez do armador, ou, em alguns casos, tentando negar a volta da bola para o armador da equipe (CARVALHO, 2001). Portanto, quando a equipe necessita de roubar a bola rapidamente, normalmente em situações de final de jogo, a defesa mais preconizada é a individual, a fim de, possibilitar condições favoráveis para o erro adversário e conseqüentemente a recuperação da posse de bola.

5) Como você trabalha com a questão do lado forte e do lado fraco na defesa individual?

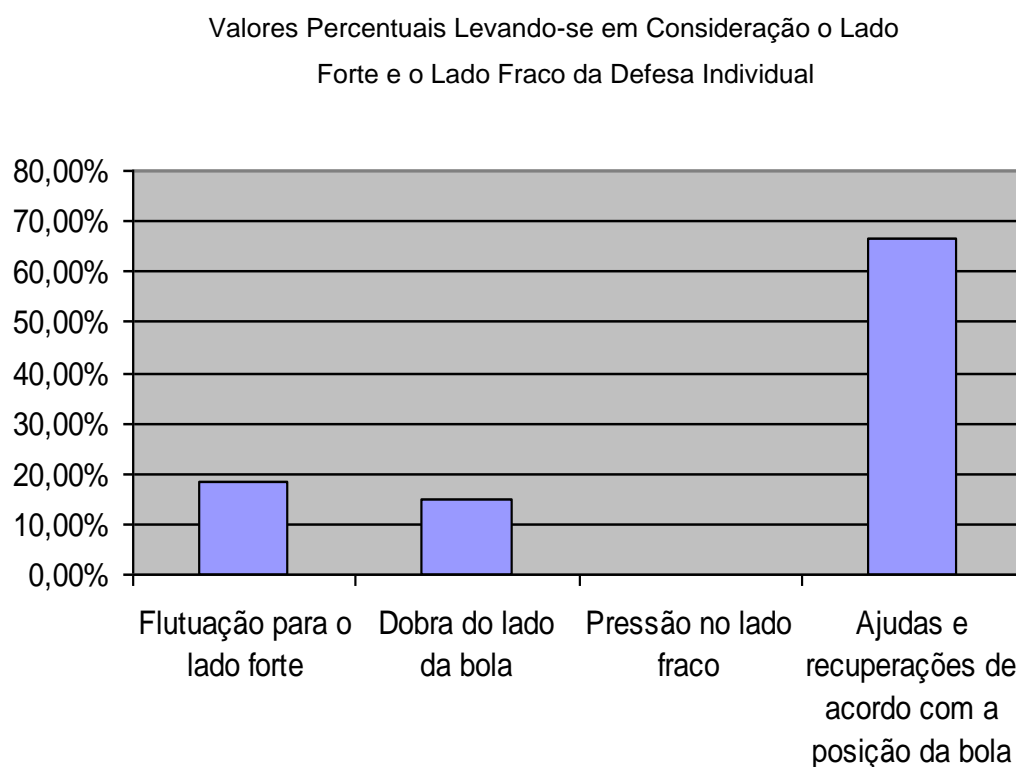


Figura 22 : Valores Percentuais levando-se em consideração o Lado Forte e o Lado Fraco da defesa Individual

Dentre os entrevistados, no trabalho de lado forte/lado fraco da defesa, 66,67% utilizam ajudas e recuperações de acordo com a posição da bola; 18,52% utilizam a flutuação para o lado forte; 14,81% utilizam a dobra do lado da bola e nenhum dos treinadores pesquisados utilizam a pressão do lado fraco.

Isso mostra que a grande maioria dos treinadores utiliza como mecanismo mais eficiente de utilizar a relação lado forte/lado fraco é através de ajudas e recuperações de acordo com a posição da bola. Destaca-se que nenhum dos treinadores utiliza a pressão do lado que não está a bola (lado fraco).

6) Na defesa individual 1x1, como preconiza que seu jogador direcione o adversário?

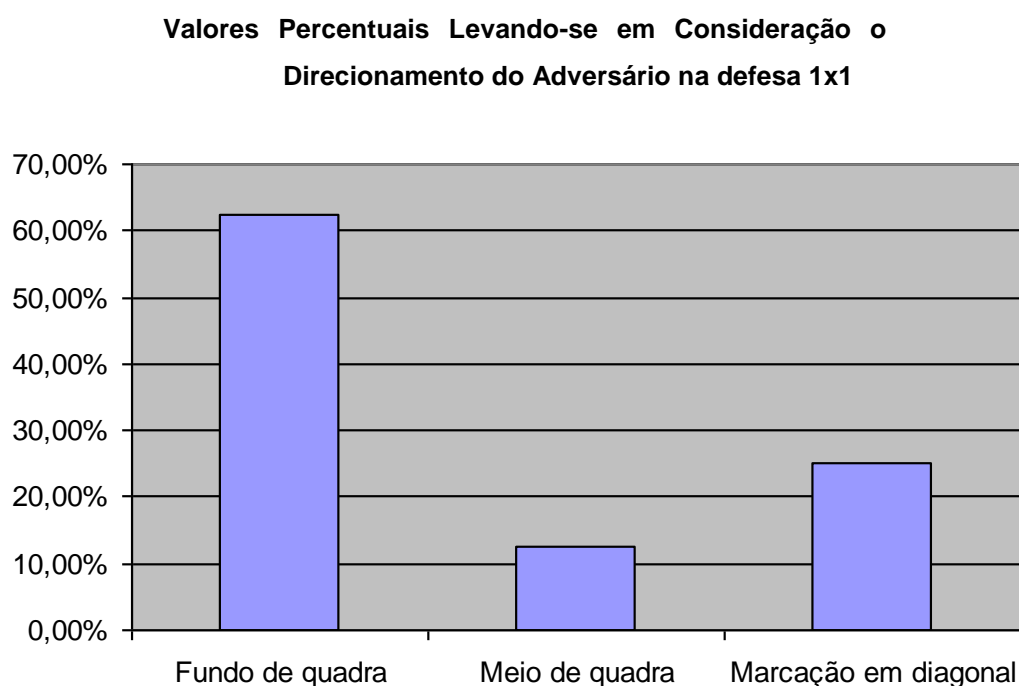


Figura 23 : Percentual das opções de direcionamento do adversário na defesa individual 1x1

Na defesa individual 1x1, 62,50% dos treinadores estudados preconizam que seu defensor direcione o atacante adversário para o fundo de quadra; já 25% preconizam a marcação em diagonal e apenas 12,50% direcionam os atacantes para o meio da quadra.

Apesar da marcação direcionada para o fundo de quadra ter sido citada como maioria, a maioria dos treinadores ressaltou o fato do armador (posição 1) ter sempre que marcar em diagonal, mesmo que o restante do time esteja marcando direcionando para o fundo, enfatizando que o armador não deve nunca ser batido na defesa 1x1 contra seu atacante (jogador 1) adversário.

A ajuda defensiva não é um estado, e sim uma ação que ajuda na ação defensiva. Não se deve confundir flutuação defensiva com ajuda defensiva. Se diz que há ajuda, quando o defensor de um jogador sem bola colabora com um companheiro para parar um jogador com a bola ou, excepcionalmente, impedir que um adversário sem bola receba em uma posição muito vantajosa (JORDANE e MARTIN, 1999).

Isto coaduna com a afirmação de Boccardo, 2003, que preconiza que o adversário “cortando” pelo meio tem 10 opções de ataque, enquanto que, ele indo pela lateral tem apenas duas.

7) Em uma situação de dobra no pivô, qual procedimento adequado na sua opinião?

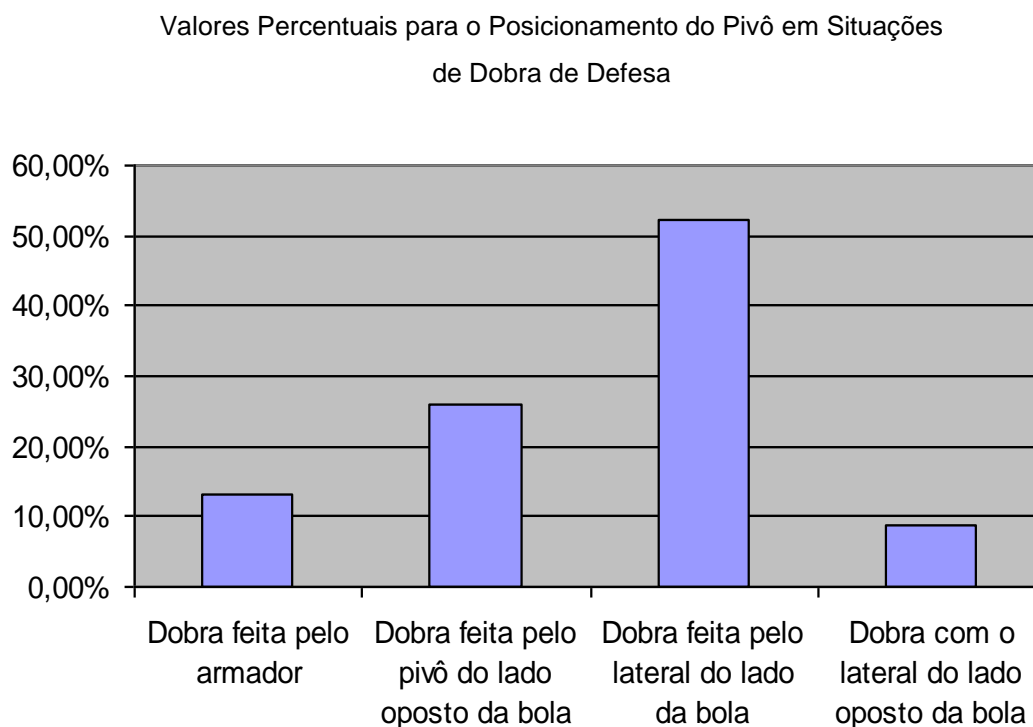


Figura 24 : Percentual do Posicionamento do Pivô em situações de dobra de defesa

Dentre os treinadores pesquisados, numa situação de dobra no pivô, 52,17% acreditam que o mais eficiente é a dobra feita pelo lateral do lado da bola; já 26,09% preconizam a dobra feita pelo pivô do lado oposto da bola; 13,04% pregam a dobra feita pelo armador e apenas 8,70% acreditam na dobra feita com o lateral do lado oposto da bola como melhor procedimento.

Pelos resultados analisados, podemos ver que na maioria das vezes, os treinadores optam pela dobra feita pelo lateral do lado da bola. Podemos relacionar esse resultado com o fato da maioria dos treinadores analisados serem das categorias mirim e infantil, e com isso, a ajuda do lateral, não seria tão prejudicial pois o índice de acerto de arremesso de bolas de longe distância

é menor do que nas categorias mais avançadas, que preferem fazer a ajuda com o pivô oposto da bola com o lateral ocupando o espaço do pivô que efetuou a cobertura, assim fazendo com que a defesa fique menos vulnerável aos arremessos de longa distância.

8) Como deve proceder o armador principal da equipe, na defesa individual, em uma situação de passe no fundo da quadra?

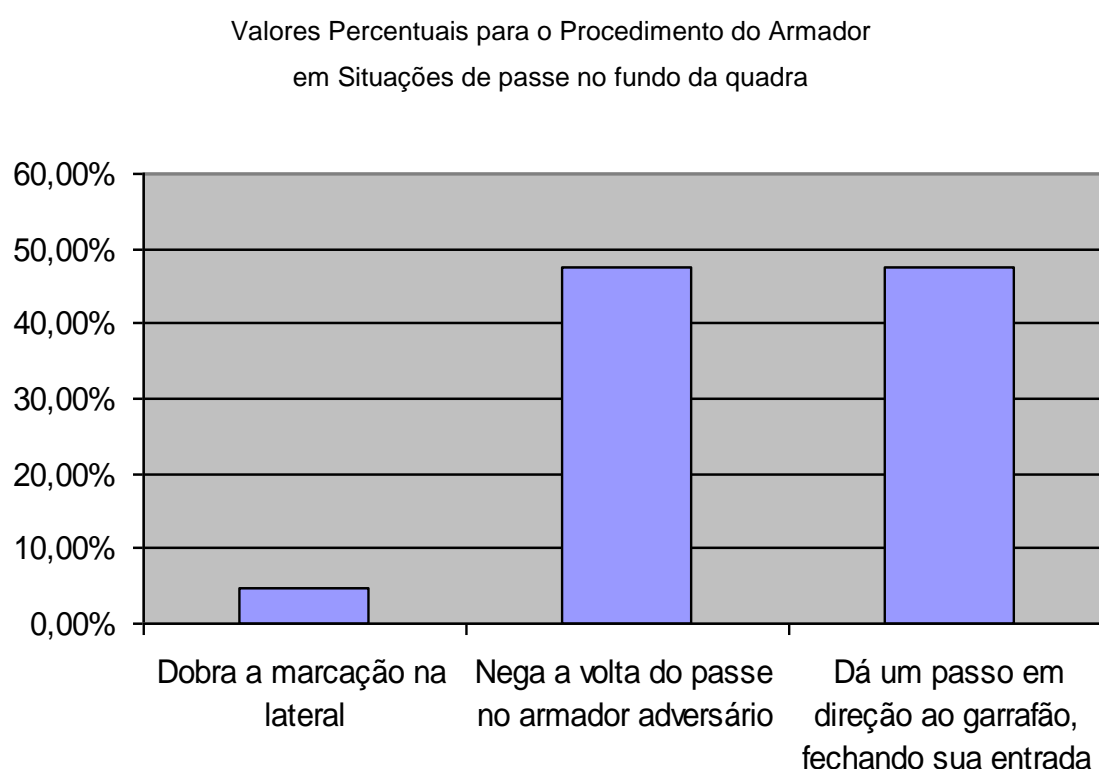


Figura 25 : Procedimento dos Armadores em situações de Passe no Fundo da Quadra

De acordo com os treinadores analisados, o armador, quando há um passe no fundo da quadra, deve dar um passo em direção ao garrafão, fechando sua entrada segundo 47,62%; também 47,62% utilizam que o armador deva negar a volta do passe no armador adversário e apenas 4,76%

acreditam que o armador deva dobrar a marcação no lateral adversário que recebeu o passe.

Podemos observar uma grande divergência entre a orientação para o armador fechar a entrada do garrafão ou negar a volta do passe ao armador adversário.

9) Quando o armador principal é batido, como deve ser feita a cobertura do jogador?

Valores Percentuais à Cobertura do Jogador, Quando o Armador é Ultrapassado

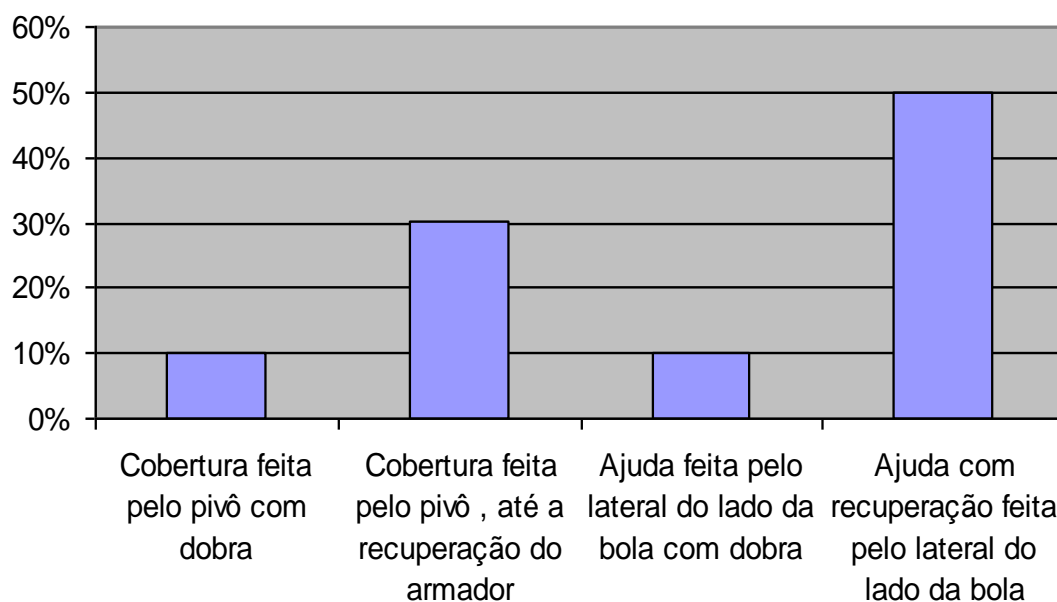


Figura 26 : Percentual das opções de cobertura do jogador, quando o armador é ultrapassado

Numa situação em que o armador principal é batido numa defesa individual, 50% dos treinadores avaliados preconizam que deva ser feita uma ajuda com recuperação feita pelo lateral do lado da bola; Já 30% acreditam que deve ser feita a cobertura pelo pivô, até a recuperação do armador; 10%

utilizam a ajuda feita pelo lateral do lado da bola com dobra no armador atacante e também 10% utilizam a cobertura feita pelo pivô com dobra.

Podemos observar uma forte tendência a ser feita uma ajuda com recuperação feita pelo lateral do lado da bola. E uma tendência um pouco menos para uma cobertura do pivô até a recuperação do armador, trocando novamente a marcação para que não caia um pivô sendo marcado por um armador, o que o daria uma grande vantagem no jogo dentro do garrafão.

10) Como deve proceder o pivô do lado da bola numa situação de “pick and roll” nas laterais da quadra?

Valores Percentuais das Opções de Procedimento do Pivô do Lado da Bola em Situações de “Pick and Roll” nas Laterais da Quadra.

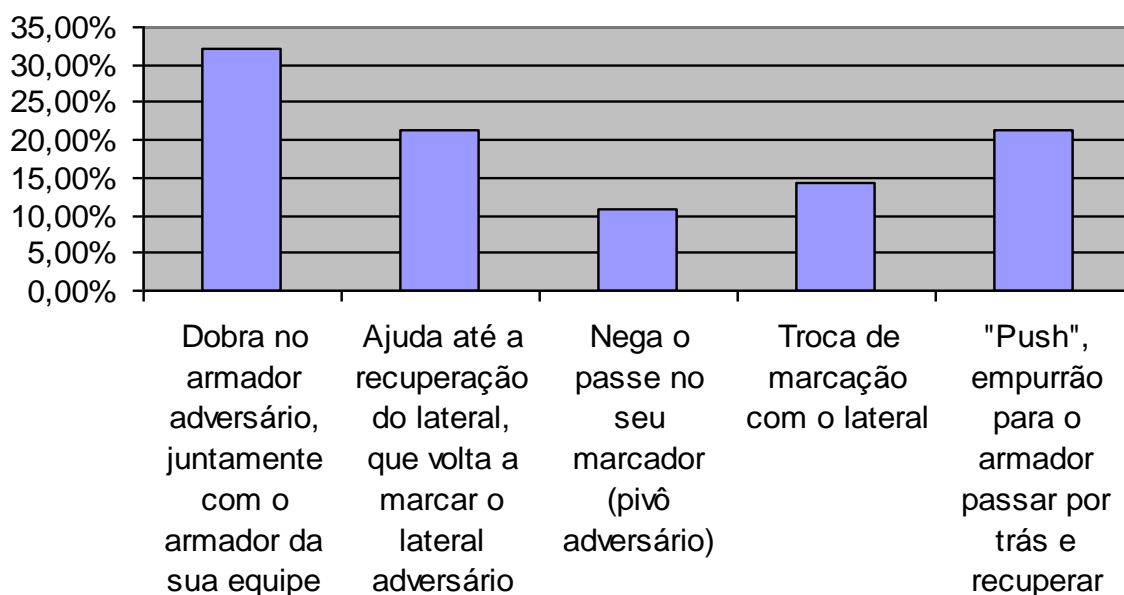


Figura 27 : Percentuais das Opções de Procedimento do Pivô do Lado da Bola em situações de “pick and roll” nas laterais da quadra.

Na questão de um “pick and roll” realizado nas laterais, 32,14% dos treinadores procedem com a dobra no armador adversário, juntamente com o

armador da sua equipe; Já 21,43% adotam a ajuda até a recuperação do lateral, que volta a marcar o lateral adversário e também 21,43% utilizam o “Push” , que é o empurrão para o armador passar por trás do bloqueio e recuperar a marcação; 14,29% utilizam a simples troca de marcação com o lateral e apenas 10,71% negam o passe no pivô adversário.

Essa é uma questão que causa muita controvérsia, pois depende muito das características ofensivas dos atacantes adversários, como mão dominante/mão não dominante, se o atacante possui um bom arremesso ou um bom poder de infiltração e também varia muito com a categoria e bagagem dos jogadores para executar tal função.

O estudo se confirma através de Carvalho, 2001, que prega a necessidade de se realizar sempre uma dobra forte na bola direcionando o marcador para a lateral e fechando-se as principais opções de passe do adversário , dificultando o passe fácil e seu jogo (CARVALHO,2001).

11) Com que frequência você alterna os seus tipos de defesa durante uma partida?

Valores Percentuais para as Alternâncias dos Tipos de Defesa Durante uma Partida

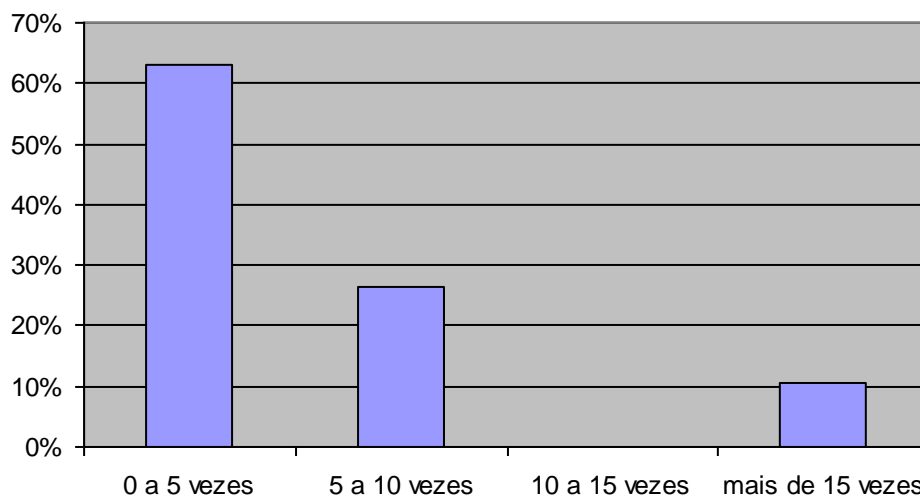


Figura 28: Percentual das alternâncias dos tipos de defesa durante uma partida

Foi percebido que 63,16% dos treinadores analisados alterna seus tipos de defesa apenas de 0 a 5 vezes por jogo; 26,32% alternam entre 6 a 10 vezes e 10,53% por mais de 15 vezes. Nenhum dos técnicos pesquisados alterna os tipos de defesa com a frequência de 11 a 15 vezes por jogo.

Foi visto que a grande maioria acredita em seus sistemas defensivos, apenas os alternando quando acham necessários ou por características dos adversários. Foi citado pelos técnicos que trocam de defesa mais de 15 vezes por jogo a possibilidade de surpreender o adversário tendo uma grande variação defensiva treinada, podendo fazer disso um fator decisivo ao seu favor.

5. CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

De acordo com os resultados obtidos pelo estudo pôde-se concluir que a grande maioria das equipes de basquetebol de base do Rio de Janeiro são treinadores jovens, compreendidos na faixa etária de 20 a 30 anos

Deve-se considerar o fato de que a maioria dos treinadores avaliados trabalham atualmente com as categorias mirim e infantil. Pode-se relacionar ao fato de que jovens treinadores atualmente trabalham em categorias menores, o que na verdade poderia ser o contrário, como acontece em países como os Estados Unidos, Espanha e Argentina, com treinadores mais experientes na base, fazendo com que os novos atletas pudessem ter uma melhor aprendizagem dos fundamentos, diminuindo conseqüentemente a quantidade de “vícios” de execução, criando portanto, jogadores com melhor nível técnico já que seriam orientados por profissionais teoricamente mais capacitados.

Pôde-se observar que a defesa mais utilizada foi a individual a qual deve ser o marco de partida para o processo de aprendizagem, pois, necessita de menor orientação espaço-temporal do que as defesas por zona.

Em questão dos fundamentos de defesa, os treinadores analisados preconizam como fundamentos individuais de defesa, os próprios fundamentos que valorizam o sistema de defesa individual visto que a segunda defesa mais utilizada é a mista que utiliza fundamentos da defesa individual e por zona, atestando ainda mais a importância de se desenvolver um sistema de defesa com qualidade. Os jogadores brasileiros sempre foram conhecidos por não gostarem de defender é desde a base que se deve começar essa cultura para

que daqui a cinco ou dez anos, o basquetebol possa colher os resultados desse trabalho no adulto, no altíssimo nível.

Os jogadores brasileiros sempre tiveram um grande poder de criação, de solucionar problemas num curto espaço de tempo, mas ofensivamente. Se os treinadores estiverem dispostos, daqui pra frente, a realizar um trabalho forte de defesa desde a base, aliado a esse poder de criação ofensivo, nosso basquetebol poderá, daqui uns anos, colher melhores resultados e que possa-se novamente vê-lo novamente com uma maior qualidade, como era antigamente. Não pode-se admitir que um país bicampeão mundial, fique fora de duas olimpíadas seguidas no masculino.

Com essa vontade vista na grande maioria dos treinadores que estão aparecendo agora, pode-se observar, que cada vez mais, está se traçando um perfil de cultura defensiva e não apenas de marcar, mas de se passar aos atletas os fundamentos individuais de defesa, pra após isso, partir para a parte defensiva coletiva. Um garoto que só sabe marcar zona, nunca conseguirá marcar individual com qualidade, mas um garoto acostumado a marcar individual seguramente pode marcar zona com maior desenvoltura pois ele conhece os fundamentos individuais de defesa e saberá encaixá-los na defesa por zona ou zona pressão, e outras variações defensivas diversas.

Por fim, esse estudo conclui que o caminho a ser seguido é de uma seqüência em que sejam valorizados os fundamentos individuais defensivos, para ai se trabalhar uma defesa coletiva e obter uma maior qualidade de defesa. Um trabalho como esse, não é pra apresentar resultados imediatos, mas deve ser plantado agora para ser colhido no futuro. Podemos observar

pessoas dispostas a trabalhar para mudar isso, espera-se contar com elas para que nosso basquetebol volte a nos dar as alegrias que sempre nos deu.

Recomenda-se que sejam feitos um número maior de estudos não só semelhantes, como na área específica de basquetebol. Pode-se também realizar estudos semelhantes em categorias específicas, como por exemplo, somente em feminino ou somente na categoria adulta podendo-se comparar os resultados com os resultados obtidos nesse estudo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

ALMEIDA, Marcos Bezerra de. **Basquetebol-** Iniciação. Rio de Janeiro, Sprint, 2002.

AUERBACH, Arnold. **Basquetbol para el jugador, el aficionado y el entrenador.** Diana, Nova Iorque, 1972.

BOCCARDO, Waldir. **Os Dez Mandamentos do Basquete Moderno.** Rio de Janeiro, CBB, 2003.

CARVALHO, Walter. **Sistemas de Ataque e Defesa.** Rio de Janeiro, Sprint, 2001.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BASQUETEBOL. **Histórico do Basquetebol.** <http://www.cbb.com.br>, Novembro de 2005.

DAIUTO, Moacyr. **Basquetebol-** Origem e Evolução. São Paulo, Iglu, 1991.

FERREIRA, Henrique Barcelos. Artigos Científicos. **Iniciação Esportiva:** Uma Abordagem Pedagógica sobre o Processo de Ensino-Aprendizagem no Basquetebol. <http://www.databasket.com.br>, Dezembro, 2005.

JORDANE; MARTIN. **Baloncesto:** Base para el treinamento de alto rendimento. São Paulo, Espano Européia, 1999.

LE GRAND, Lucien e RAT, Michael. **O Basquetebol.** As Regras. A Técnica. A Prática. Lisboa, Estampa, 1998.

LOZANA, Cláudio Benevenuto. Freqüência de lesões osteomioarticulares e o tempo de inatividade física, em atletas de basquetebol masculino, de alto rendimento. Dissertação (Mestrado em Ciência da Motricidade Humana) – Universidade Castelo Branco, Rio de Janeiro, 2002.

MOREIRA, Alexandre; SOUZA, Marcel de; OLIVEIRA, Paulo Roberto de. **ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DA FORÇA RÁPIDA E EXPLOSIVA NA VELOCIDADE DE DESLOCAMENTO NO BASQUETEBOL DURANTE UM MACROCICLO DE PREPARAÇÃO.** Artigo publicado nos anais do 2o Congresso Científico Latino-Americano da FIEP-UNIMEP, Piracicaba, 2002.

ANEXO I

Questionário sobre o Fundamento de Defesa

- 1) Em qual faixa etária você se encontra?
 20 a 30 anos 31 a 40 anos 41 a 50 anos
 51 a 60 anos 61 a 70 anos

- 2) Há quanto tempo trabalha como treinador de basquetebol?
 1 a 5 anos 6 a 10 anos 11 a 20 anos
 21 a 30 anos 31 anos ou mais

- 3) Qual a categoria que trabalha atualmente?
 Mirim Infantil Infanto-Juvenil Juvenil Adulto

- 4) Quais os tipos de defesa que você mais utiliza?
 Individual Por Zona Mista

- 5) Como você trabalha com a questão do lado forte e do lado fraco na defesa individual?
 Flutuação para o lado forte
 Dobra do lado da bola
 Pressão no lado fraco
 Ajudas e recuperações de acordo com a posição da bola

- 6) Na defesa individual 1x1, como preconiza que seu jogador direcione o adversário?
 Fundo da Quadra Meio da Quadra Marcação em Diagonal

- 7) Em uma situação de dobra no pivô, qual o procedimento mais adequado na sua opinião?
 Dobra feita pelo armador
 Dobra feita pelo pivô do lado oposto da bola
 Dobra feita pelo lateral do lado da bola
 Dobra com o lateral do lado oposto da bola

8) Como deve proceder o armador principal da equipe, na defesa individual, em uma situação de passe no fundo da quadra?

- () Dobra a marcação na lateral
- () Nega a volta do passe no armador adversário
- () Dá um passo em direção ao garrafão, fechando sua entrada

9) Quando o armador principal é batido, como deve ser feita a cobertura do jogador?

- () Cobertura feita pelo pivô com dobra
- () Cobertura feita pelo pivo, até a recuperação do armador
- () Ajuda feita pelo lateral do lado da bola com dobra
- () Ajuda com recuperação feita pelo lateral do lado da bola

10) Como deve proceder o pivô do lado da bola numa situação de “pick and roll” nas laterais da quadra?

- () Dobra no armador adversário, juntamente com o armador da sua equipe
- () Ajuda até a recuperação do lateral, que volta a marcar o lateral adversário
- () Nega o passe no seu marcador (pivô adversário)
- () Troca de marcação com o lateral
- () “Push”, empurrão para o armador passar por trás e recuperar

11) Com que frequência você alterna os seus tipos de defesa durante uma partida?

- () 0 a 5 vezes () 5 a 10 vezes () 10 a 15 vezes () Mais de 15 vezes