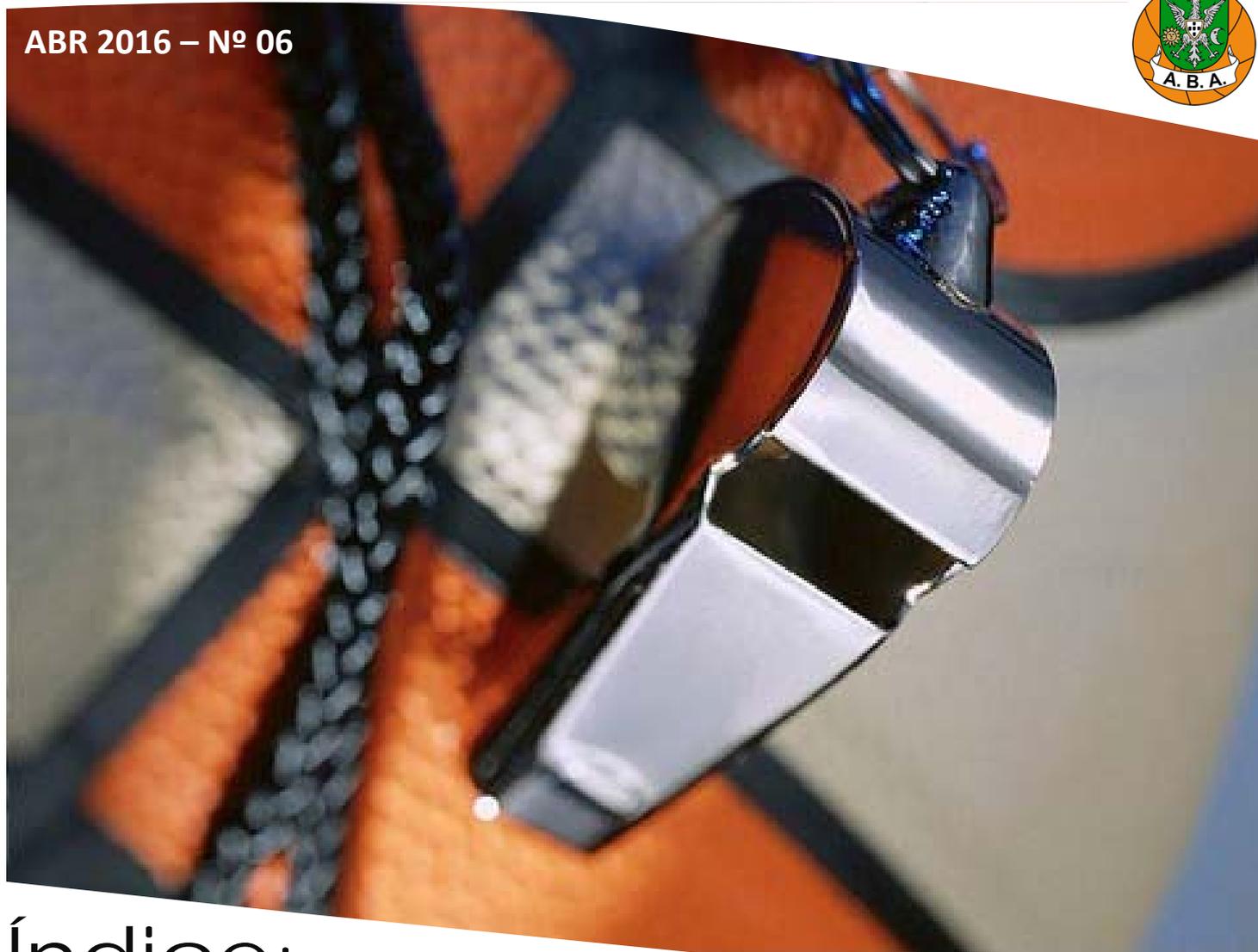


ARBITRAGEM

“Árbitro ou Oficial de Mesa ... Uma forma diferente de jogar Basquetebol”



ABR 2016 – Nº 06



Índice:

PAG. 2 FIBA – ESCLARECIMENTOS 2015

PAG. 3 SINALIZAÇÃO E ESCLARECIMENTOS

PAG. 4 ARBITRO = JOGADOR

PAG. 5 LINGUAGEM CORPORAL

ASSOCIAÇÃO DE BASQUETEBOL DE AVEIRO

“JUNTOS SEREMOS MAIS FORTES”

ESTÁDIO MUNICIPAL DE AVEIRO

RUA CONDESSA DE TABOERA

PISO 0, LOJA 3

3804-506 - AVEIRO

TELEFONE: 234 424 655

geral@abaveiro.pt



CAD AVEIRO:

DR. PAULO ALMEIDA

HUGO SILVA

JORGE MARQUES

BRUNO SÁ

DIOGO BASTOS

TODOS AQUELES QUE PRETENDAM
CONTRIBUIR COM COMENTÁRIOS,
DÚVIDAS OU CONSIDERAÇÕES DE
ARBITRAGEM, PODE ENVIAR PARA:

arbitragem@abaveiro.pt

www.facebook.com/CAD Aveiro



FIBA - Esclarecimentos (a partir de janeiro de 2015)

Contagem visível de 8"

Nos casos em que ambos os aparelhos de 14 / 24" estejam por cima das tabelas, a contagem dos 8", por parte do árbitro recuado, já não é necessário ser manual e visível.

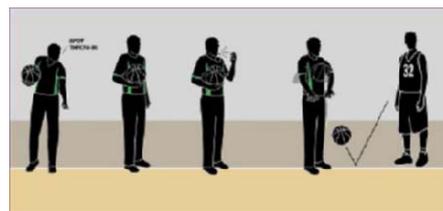
O árbitro estando isento desta tarefa, pode-se concentrar nas muitas outras situações de jogo. Obviamente, a violação permanece como tal e o árbitro deve-a assinalar (quando ocorre) com a ajuda do equipamento de 14/ 24 " (A aplicação desta regra é baseada somente na contagem individual pelo árbitro).

Em caso de qualquer discrepância entre os segundos contados e aqueles exibidos na unidade de 14/ 24", a decisão do árbitro deve ter sempre aquela que conta, conforme ditam as regras.

Reposição de bola em jogo

Quando a reposição de bola em jogo acontece a partir da linha de fundo na zona de ataque, o árbitro avançado deve efetuar o seguinte procedimento:

- Indicar claramente e certificar-se que o jogador está no lugar correto;
- Comunicação visual com o colega e com a mesa dos oficiais;
- Colocar o apito na boca e apitar (sinal curto);
- Colocar a bola à disposição do jogador.
- Efetuar a contagem dos 5" e sinal de arranque de cronómetro;



O apito serve como um aviso para todos, uma vez que indica que os árbitros estão prestes a retomar o jogo após uma paragem anterior do cronómetro de jogo.

Durante este procedimento para a execução de reposição de bola em jogo, o árbitro recuado deve efetuar o "mirror" (espelho) do árbitro avançado no sinal de arranque de cronómetro.

Isto deve acontecer para que seja mais visível pelo cronometrista para que ele possa iniciar o seu cronómetro ao mesmo tempo e da maneira mais correta possível.



Numeração

Entre as novas indicações estão os números dos equipamentos dos jogadores que poderão ser a partir desta altura do 0 ao 99.

Assim esta comunicação deve ser efetuada da seguinte forma:

- 0 e 00 - dedos dobrados com o polegar e o dedo indicador tocando-se para formar um óculo ou binóculos respetivamente;
- 1 ao 5 – efetuada com a mão direita com a palma da mão virada para a mesa dos oficiais.
- 6 ao 15 – efetuada com as duas mãos com as palmas das mãos viradas para a mesa dos oficiais.
- 16 ao 99 – efetuada com uma ou ambas as mãos. Com as palmas da mão virada para o árbitro mostrando o número das dezenas e posteriormente com as palmas das mãos viradas para a mesa dos oficiais indicando o número das unidades. No caso do número das dezenas ser o zero, fazer como indicado no 1º ponto deste tema.

SINALIZAÇÃO E ESCLARECIMENTOS

SINALIZAÇÃO:

• Toda a sinalização deverá ser efetuada sempre sobre o nosso queixo para se manter no campo visual do árbitro envolvido na sinalização.

• Sinal nº 15 – SENTIDO DE JOGO E/OU FORA DE CAMPO

- o braço deve estar paralelo as linhas laterais e deve mostrar os 2 dedos estendidos (indicador + médio), enquanto o polegar, o anelar e o mínimo devem estar dobrados.

• Sinal nº 16 - BOLA PRESA - SITUAÇÃO PBA

- braços estendidos, polegares levantados e os punhos cerrados, assinalando em 1º lugar a paragem de jogo com a mão aberta, como assinalamos nas violações.

• Sinal nº 39 - HANDCHECKING

- agarrar o pulso e movimentar para frente, com a palma da mão aberta.

• Sinal nº 40 - USO ILEGAL DE MÃOS

- bater no pulso. Toque efetuado repetidamente a um adversário com ou sem a bola é uma falta, porque pode levar a um aumento no jogo sujo: os árbitros no caso em que a arbitragem preventiva não tem qualquer efeito, não devem hesitar em assinalar faltas.

• Sinal nº 42 - CONTATO ILEGAL COM A MÃO

- batendo com a palma da mão no braço com este na vertical. Cometido frequentemente por jogadores que tentam contrariar o adversário em ato de lançamento, é diferente, tanto do “handchecking” como do uso ilegal de mãos.

• Sinal nº 43 - OSCILAÇÃO EXCESSIVA DE COTOVELO

- Mova o cotovelo para trás. Deve ser usado apenas em dois casos:
- FT ao jogador que depois de conquistar um ressalto, agita os cotovelos para o rosto do adversário que está muito perto, mas sem haver contacto;
- FAD ou FD na situação em que, agitando os cotovelos, causa um contato com o adversário. O uso em todas outras situações é totalmente inapropriado.

• Sinal nº 44 - BATER NA CABEÇA

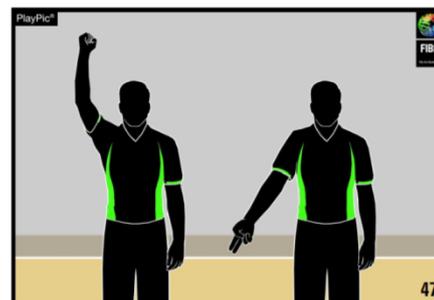
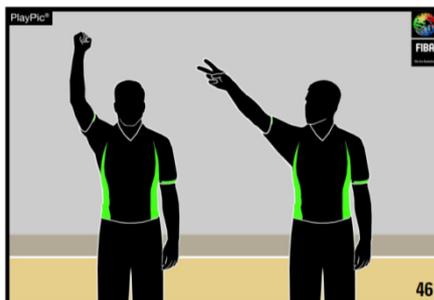
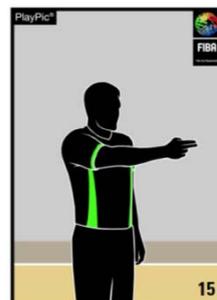
- Imite o contato da mão com a cabeça

• Sinal nº 46 - FALTA EM ATO DE LANÇAMENTO Quando o cesto não se concretiza

- Um braço com o punho cerrado, seguido pelo mesmo braço levantado em direção ao cesto, para a indicação da quantidade de lances livres (1,2,3) que se seguirá,

• Sinal nº 47 - FALTA QUE NÃO EM ATO DE LANÇAMENTO

- Um braço estendido a apontar para o solo, de modo que todos no pavilhão verifiquem imediatamente e inequivocamente que após a falta, haverá reposição de bola fora e que o cesto não será averbado (em alguns casos poderá ser utilizado um 2º apito para realçar mais a nossa decisão, no entanto deve surgir antes da bola entrar).



Em conclusão, lembra-te que temos que usar o sinal de que mais se aproxima do tipo de falta e não o mais espetacular ou ... o melhor!

ÁRBITRO ... o mesmo que jogador ?

Não é novidade nenhuma que os árbitros de basquetebol tem que correr com continuidade no terreno de jogo, e, como a maioria dos jogadores, no decurso do jogo, desde o início até ao final do mesmo, e que o mesmo deve acontecer sem quebras e sem que se denote fadiga.

Do ponto de vista físico, a fim de otimizar o nosso desempenho, precisamos de treinar com regularidade, não só a nível de resistência, mas principalmente na capacidade de aceleração em curtas distâncias.

O treino regular é a solução para possuímos o nível de preparação física adequada, Além disso, diminui drasticamente a probabilidade de danos da sobrecarga nos músculos e tendões.

O árbitro, durante o jogo, raramente tem corrida continua, muitas vezes até a sua movimentação é mais posicional, mas, de repente, é chamado para um sprint devido a um contra-ataque, ou fazer mudanças rápidas de direção e velocidade.

Como é conhecido, súbitas contrações musculares, torções rápidas do pé de pivô, etc., são capazes de induzir lesões agudas dos ossos, articulações e músculos.



Um excelente desempenho físico é essencial para uma boa arbitragem, mas ... não é suficiente!

Também deve o árbitro saber bem os fundamentos da mecânica de arbitragem e até mesmo dominar algumas ações praticadas pelos jogadores de basquetebol.

Por exemplo:

- fazer passe picado para passar a bola para os jogadores encarregados da reposição de bola em jogo ou aos jogadores que estão prestes a fazer lances-livres. Deve ser treinado porque a bola deve chegar a cerca de 2 metros do destinatário e sem efeitos de rotação para facilitar a receção do mesmo;
- entregar a bola em mão: temos que manter as mãos acima e debaixo da bola, de modo que quem a receba possa usar um encaixe natural com as mãos esticadas para a frente;
- passe de peito com as 2 mãos para passar a bola para o jogador que está pronto para a reposição atrás da linha de fundo depois de um cesto sofrido e em que a bola fica longe deste. Acontece por vezes que após um cesto de campo a bola fique solta longe do jogador que repõe a bola ou até seja passada para o arbitro pelo jogador que marcou cesto.. Deve ser efetuado com alguma velocidade pois o cronometro de jogo não está parado e utilizando a nossa visão periférica para saber onde estão os jogadores;
- fazer rolar a bola pelo chão quando a bola tem que ser passado entre os dois árbitros que estão relativamente longe um do outro. NOTA: não é permitido ao árbitro destinatário levantar a bola do chão com um pé. Devemos curvamos e pegá-lo diretamente a partir do chão!

O Basquetebol é um jogo moderno e tem que ser arbitrado por atletas !

-----##-----

Códigos para decifrar a linguagem corporal

Na nossa comunicação com os outros todos os sentidos contam, bem como toda a nossa linguagem corporal que refletimos ... posições mais reservadas, outras mais agressivas, outras até mais submissas ... a nossa imagem é muito fruto disso..

Seguem alguns comportamentos usuais e qual o seu significado para o nosso interlocutor.

Olhos

Desviar o olhar para os lados é um sinal de tédio ou desconfiança. Quando alguém não lhe olha ao falar, é porque sua atenção está focada em outro lugar, seja porque aquilo que você diz não interessa, seja porque a pessoa não confia em você.

Quando quiser estabelecer um vínculo de empatia com alguém, assegure-se de olhá-lo com atenção. Manter um contato olhos nos olhos pode ser uma forma de desafiar o outro. Assim como o contato visual é importante para uma boa comunicação, um olhar incisivo pode intimidar. Olhar para alguém sem piscar é sinônimo de vigilância.

Piscar rapidamente muitas vezes é sinal de nervosismo. Certamente você pisca porque quer estabelecer uma barreira entre seus olhos e os do outro. Se alguém fizer isso quando estiver de frente a você, certamente está se sentindo muito nervoso. Tente passar confiança.



Cabeça

Ter a cabeça sempre levantada e o queixo apontando para cima é um gesto desafiador. Quem mantém frequentemente esta atitude muitas vezes é tido como uma pessoa soberba e orgulhosa.

Concordar com a cabeça é um gesto simpático e demonstra disposição para ouvir. Porém, não convém abusar. Se concordamos repetidamente durante muito tempo, estaremos enviando um sinal de submissão.

Manter a cabeça baixa é um signo universal de submissão e derrota. Quem vive assim mantém os olhos no chão, não olha para cima nem para frente, revelando que não se interessa em progredir nem em ascender



Posição dos braços

O mais conhecido significado dos gestos corporais são os braços cruzados. Quando você cruza os braços, está fechando seu corpo diante do outro, bloqueando sua capacidade de recepção e escuta. Se você faz isso constantemente, pode ser porque sinta que precisa se proteger do que lhe rodeia, ou não confia nas pessoas que estão em volta



Mãos

Mostrar a palma das mãos abertas durante uma conversa é sinal de honestidade e entrega. Se você quiser gerar confiança, mostre suas mãos, abra-as na frente do outro para que vejam o que você está mostrando.

Estar em pé com as mãos na cintura é uma atitude agressiva. Ao fazer isso você está recorrendo a uma tática usada por muitos animais na hora de intimidar o inimigo: fazer com que o próprio corpo pareça maior e poderoso — os pássaros recorrem muito à estratégia. As mãos na cintura são uma forma de empoderamento usada para mostrar ao outro que você é mais forte do que ele. Quem nunca tomou bronca da mãe por fazer este gesto?

Esconder as mãos atrás das costas pode levar a crer que você entrelaça os dedos das mãos. Mover os dedos com rapidez demonstra ansiedade e falta de controle. Ao ver alguém fazendo isto, tente entender o que o incomoda e gera estresse na situação que estiver vivendo.



Fazer gestos com as mãos ao falar mostra que você é uma pessoa espontânea e expressiva, que se apaixona pelo que está dizendo e que deseja ser claro em suas opiniões. Mas tenha cuidado, todos os excessos são negativos. Se você mexe demais as mãos ou seus gestos são muito bruscos, pode transmitir a ideia de descontrole ou agressividade