

BASQUETEBOL



Fundamentos técnicos do basquetebol

Fundamentos técnicos são movimentos essenciais para a realização do esporte. Por exemplo: sem o movimento do arremesso não existe basquetebol.

Os fundamentos básicos do basquetebol são: manejo de bola, dribles, passes, recepção, arremessos e rebotes.

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

Armador (Point Guard/PG)

Os armadores também em muitas oportunidades são os jogadores mais baixos e os mais rápidos na equipe, e muitas vezes se lhes chama o "um". Em inglês essa posição é conhecida como point guard ou simplesmente PG.

A função do armador é parecida a do diretor em um filme, já que os armadores organizam as jogadas e dirigem o jogo na ofensiva. Como seu trabalho é fazer a bola chegar a seus companheiros na melhor posição possível para poder arremessar, o armador é quase sempre o que melhor maneja e passa a bola de sua equipe. O armador é o organizador, o "cérebro" da equipe.

Ala (Small Forward/SF)

O ala normalmente é o jogador mais completo do time. Ele tem que ter a "leitura do jogo" semelhante a um armador. Sendo capaz de infiltrar no garrafão. Além de ter a responsabilidade de fechar o contra-ataque juntamente com o escolta.

O ala também participa da disputa pelos rebotes, assim como o líbero e pivô. Dentro dessas características, o lateral transita por todas as vertentes inerentes a um jogador de basquete, porém, o arremesso de média e longa distância é praticamente sua "obrigação".

Pivô (Center/C)

O pivô é o jogador que atua mais próximo à cesta, tanto na defesa, quanto no ataque. Sua principal função é brigar pela posição onde possa receber (ataque) ou impedir (defesa) o passe. Lutar pelos rebotes é uma obrigação dos pivôs. Na grande maioria das vezes é o atleta mais alto da equipe. Sua área de atuação é o garrafão.

PRIMEIROS SOCORROS

Escoriação

Escoriação (popularmente conhecida como "esfolado", "ralado" ou "arranhão") é uma lesão superficial da pele ou de uma mucosa (revestimento de cavidades que tem contato com o meio externo, como a boca), com pouco sangramento e que não costuma deixar cicatrizes, porém, é bem dolorosa.

Esse tipo de ferimento, causado geralmente por atrito com o chão, com paredes ou com materiais cortantes, embora simples, deve ser tratado corretamente para evitar infecções virais e bacterianas.

Importante:

- Não utilize nenhuma pomada no local sem a prescrição médica;
- Não aplique pó de café, vinagre ou ervas no ferimento, pois, podem provocar contaminação;
- Não utilize nenhum antibiótico (pomada ou via oral) sem a prescrição médica.

Contusão

A Contusão é o resultado de um forte impacto na superfície do corpo. Pode causar uma lesão nos tecidos moles da superfície, nos músculos ou em cápsulas ou ligamentos articulares. Algumas vezes, a lesão é profunda, ficando, então, difícil determinar a sua extensão.

Sintomas e como tratar a contusão

Quando há contusão, a pele fica roxa, ocasionando hematoma e há dor na área de contato. Deve-se aplicar gelo no local da contusão imediatamente. Massagens ou aplicação de calor no local só podem ser realizadas após 24 horas do incidente. É preciso procurar um serviço de saúde para avaliação e tratamento adequado.

Rompimentos musculares

Uma lesão moderada resultante de um músculo excessivamente estirado é denominada **distensão**; uma lesão mais grave é considerada uma ruptura.

Uma lesão mais grave que envolve um grande número de fibras rompidas, é denominada **ruptura muscular**, o músculo rompido causa fortes dores e inchaço.

Após o exame médico para averiguar a gravidade, o tratamento usual é repouso, medicação antiinflamatória, em alguns casos fisioterapia. raramente uma cirurgia pode ser necessária para reparar um músculo, com grave ruptura. O risco de distensões e rompimentos musculares pode ser reduzido por um aquecimento adequado antes da prática de exercícios.

Exemplo: Rompimento dos isquiotibiais. Os músculos isquiotibiais, situados na parte posterior da coxa podem ser rompidos por movimentos vigorosos como a aceleração rápida comum em atletismo e esportes de campo.