



Esportes

Tudo sobre os esportes Olímpicos

Nelson Geromel

Sumário:	
Praticar esportes.....	3
Atletismo.....	6
Badminton.....	10
Basebol.....	12
Basquetebol.....	17
Boliche.....	25
Boxe.....	25
Canoagem.....	28
Ciclismo.....	31
Esgrima.....	32
Esqui Aquático.....	35
Futebol.....	36
Futebol de Areia (praia).....	46
FUTSAL.....	48
Futebol americano.....	49
Ginástica.....	51
Ginástica artística.....	52
Ginástica Rítmica.....	53
Ginástica de Trampolim.....	53
Handebol.....	54
Hipismo.....	55
Hóquei em Campo.....	55
JUDÔ.....	56
Karatê.....	72
Levantamento de Peso.....	72
LUTAS.....	73
Nado Sincronizado.....	74
Natação.....	75
Patinação artística.....	76
Patinação de velocidade.....	77
Pólo aquático.....	77
Pentatlo Moderno.....	78
Remo.....	79
Saltos ornamentais.....	80
Softbol.....	80
Squash.....	81
Taekwondo.....	82
Tênis.....	87
Tênis de Mesa.....	87
Tiro com arco.....	88
Tiro esportivo.....	89
Triatlo.....	90
VELA.....	91
Vôlei.....	92
Vôlei de Praia.....	96

Praticar esportes

O esporte é considerado um dos fenômenos socioculturais mais importantes da atualidade, movimentando milhões de dólares no mundo todo e ganhando espaço no terreno das discussões científicas.

Praticar esporte representa muito mais do que vencer um adversário: significa desafiar suas próprias limitações e colocar a própria vida em risco no caso dos esportes radicais.

Praticar esporte é uma das alternativas para quem busca aliviar o estresse do dia-a-dia, manter uma boa saúde e melhorar a qualidade de vida. O ideal é ter uma atividade esportiva três vezes por semana numa modalidade que, acima de tudo, dê prazer ao praticante.

O esporte ensina a respeitar regras, sociabiliza, condiciona o indivíduo fisicamente, alivia o estresse, serve como válvula de escape, melhora a circulação sanguínea etc. Sem contar que quem pratica esportes é mais feliz e de bem com a vida.

Exercitar o corpo é mais que necessário, é condição mínima para ter qualidade de vida básica. Sedentarismo custa caro, muito caro. Além das dores do corpo, dói feio no bolso.

Praticar um esporte é uma boa opção. Para que seja de fato uma opção sadia o esporte escolhido deve ser apropriado para a condição física, faixa etária e as habilidades do praticante.

Pedalar, andar e nadar são práticas esportivas com raras restrições para a prática. Mas, se tiver que partir do zero, comece a andar para criar uma boa e tranquila base.

Qualquer que seja o esporte, para que só haja benefícios ao praticante é necessário critério, bom senso, disciplina, carga correta, constância, evolução gradativa e de preferência acompanhamento médico.

Quem está começando a praticar exercícios físicos deve tomar alguns cuidados, como fazer exame médico e escolher um exercício adequado. "O esporte não atrapalha a saúde e o desenvolvimento de uma pessoa, a não ser quando ela resolve fazer um esporte incompatível com seu preparo físico. O esporte deve ser gradativo, tem que começar devagar.

Siga as seguintes dicas para manter seu programa de exercício:

1. Fixe um horário e mantenha-o. Faça do exercício um compromisso como qualquer outro, isto é, não pode deixar de praticá-lo. Não esqueça, hábitos são desenvolvidos através da prática.
2. Tenha uma companhia para se exercitar. Todos nós temos dias em que temos vontade de deixar de lado os exercícios. Você e o companheiro de exercícios podem dar força um ao outro e fortalecer a determinação da dupla. Ajuda, se seu companheiro tiver objetivos similares ao seu para que possam praticar exercícios no mesmo nível. Por outro lado essa pessoa sabendo da sua doença ajuda a manter os exercícios mais seguros para você.
3. Cross-Training. Praticando os mesmos exercícios todos os dias pode ficar monótono. Muitas pessoas alternam diariamente os exercícios. É chamado de cross-training. É um método o qual faz com que você alterne formas de exercícios para impedir que você force um lado particular do corpo dia após dia.

Em outras palavras, você deve andar de bicicleta num dia, caminhar no outro, e nadar em outro dia. Não só ajuda a sair da rotina, como também reduz os riscos de algum machucado deixando que seu corpo descanse e se restabeleça entre os exercícios não usando sempre os mesmos músculos.

4. Estabeleça seus objetivos – Estabelecendo objetivos específicos e avaliando como você está desempenhando esses objetivos, é uma boa maneira de continuar com a prática de exercícios. Mas os objetivos podem trabalhar também contra você. Se você estabelecer um objetivo e o mesmo não for logo atingido, você pode se desencorajar ao não perceber algum progresso. Mas seja realista, um corpo mais saudável não se consegue em um dia.
5. Dê a você um prêmio – Uma boa maneira de manter sua motivação em alta, é premiar a si mesmo(a) quando o objetivo for atingido. Por exemplo, decida que caso atinja seu objetivo, irá se premiar com uma nova roupa, um CD, um novo livro – qualquer coisa que o mantenha praticando exercícios. Outra dica: não use alimento como prêmio.



Viva essa energia!

JOGOS PANAMERICANOS

<http://www.rio2007.com.br>



JOGOS OLIMPICOS



Os Jogos Olímpicos de Verão de 2008, oficialmente conhecidos como os Jogos da XXIX Olimpíada, serão realizadas em Beijing na República Popular da China de 8 a 24 de Agosto de 2008, com a cerimônia de abertura marcada para acontecer às 8 da noite em 8 de Agosto de 2008 (o número 8 tem significado

de prosperidade na cultura chinesa). Alguns eventos serão realizados em instalações construídas em cidades vizinhas e na cidade litorânea de Qingdao. Os eventos eqüestres serão sediados em Sha Tin, Hong Kong.

Beijing foi eleita cidade sede em 13 de Julho de 2001, durante a 112ª reunião do COI em Moscou, deixando para trás Toronto, Paris, Istambul e Osaka. Antes da reunião, cinco outras cidades declararam-se candidatas, mas não chegaram a ser escolhidas como finalistas em 2000: Bangkok, Cairo, Havana, Kuala Lumpur e Sevilha.

Na primeira rodada da votação, apenas Beijing, Toronto, Paris e Istambul ficaram; Osaka foi eliminada após receber apenas 6 votos. Na segunda rodada, Beijing recebeu votos suficientes para conseguir maioria absoluta, e nenhuma rodada subsequente de votações foi necessária. O resultado da segunda rodada são os seguintes: Beijing conseguiu 56 votos, Toronto 22, Paris 18 e Istambul 9. [1]. Apesar de algumas pessoas alegarem que as candidaturas de Paris e Toronto fossem tecnicamente superiores, o COI, sob Juan Antonio Samaranch, foi especialmente simpático e ansioso para ver a China, o país mais populoso do mundo, sediar o Movimento Olímpico. Enquanto muitas nações ficaram felizes com a decisão, muitos grupos independentes objetaram, argumentando que o histórico de direitos humanos na China tornava-a inapta para a honraria. Para silenciar preocupações a esse respeito, Beijing escolheu o lema de "Nova Beijing, Grandes Olimpíadas" com o objetivo de enfatizar o movimento do país rumo a novos ideais para o novo milênio.

Modalidades disputadas

O programa de Pequim 2008 é muito similar ao dos Jogos de Atenas em 2004. Haverá 28 desportos totalizando 302 eventos (165 provas masculinas, 127 femininas, e 10 mistas).

Listam-se de seguida os desportos presentes, e os eventos que incluem:

- Handebol (2)
- Atletismo (47)
- Badminton (5)
- Basebol (1)
- Basquetebol (2)
- Box (11)
- Canoagem (16)
- Ciclismo (18)
- Esgrima (10)
- Futebol (2)
- Ginástica (18)
- Hipismo (6)
- Hóquei sobre grama (2)
- Judô (14)
- Desportos aquáticos, que incluem
- Natação (34)
- Nado Sincronizado (2)

Saltos Ornamentais (8)
Pólo Aquático (2)
Pentatlo Moderno
Remo (14)
Taekwondo (8)
Tiro (4)
Triatlo (2)
Vela (11)
Voleibol (4)

Atletismo

O atletismo é um conjunto de desportos constituído por três modalidades: corrida, lançamentos e saltos. De modo geral, o atletismo é praticado em estádios, com exceção de algumas corridas de longa distância, praticadas em vias públicas ou no campo, como a maratona.

Índice
1 Corridas
1.1 Maratona
2 Arremesso e Lançamentos
3 Salto
4 Modalidades Combinadas
5 A pista
6 O vento
7 Ver também
8 Ligações externas

Corridas

Prova feminina dos 100m com barreiras em Atlanta, 1996As corridas são, em certo sentido, as formas de expressão atlética mais pura que o homem já desenvolveu. Embora exista algo de estratégia e uma técnica implícita, a corrida é uma prática que envolve basicamente o bom condicionamento físico do atleta.

Considerando a distância, as corridas dividem-se em curta distância (tiro rápido), que nas competições oficiais vão até os 400 metros; média distância (800 metros e 1500 metros); e longa distância (3000 metros ou mais, chegando até às ultramaratonas de 100 quilómetros). Podem ser divididas também de acordo com a existência ou não de obstáculos (barreiras) colocados no percurso.

Maratona dos Fuzileiros dos Estados UnidosNas corridas de curta distância, a explosão muscular na largada é determinante no resultado obtido pelo atleta. Por isso, existe um posicionamento especial para a largada, que consiste em apoiar os pés sobre um bloco de largada (fixado na pista) e apoiar o tronco sobre as mãos encostadas no chão (posição de quatro apoios). São frequentes as queimadas, quando o atleta sai antes do tiro de largada, que é o sinal dado

para começar a prova. Na corrida se alguma pessoa sair antes do tiro 3 vezes está desclassificado. Nas provas mais longas a largada não tem um papel tão decisivo, e os atletas costumam sair para a corrida em uma posição mais natural, em pé.

Maratona

A Maratona é uma corrida que reproduz a distância que, segundo a lenda, teria percorrido um soldado grego, Filípides, para anunciar que os helenos haviam vencido uma batalha contra os persas. O trecho teria sido entre a planície de Maratona (o local da batalha) até a cidade de Atenas. A maratona é uma prova que envolve grande resistência física, sendo seu percurso estabelecido em 42 quilômetros e 195 metros.

Arremesso e Lançamentos

As modalidades oficiais de arremesso e lançamentos envolvem o arremesso de peso, e os lançamentos de martelo, lançamento de disco e dardo. O arremesso de peso consiste no arremesso de uma esfera metálica que pesa 7.26 kg para os homens (adultos) e 4 kg para as mulheres. O martelo é similar a essa esfera, mas possui um cabo, o que permite imprimir momento linear à esfera e assim atingir uma distância maior. Já o disco é um pouco mais leve, pesando 1 kg para as mulheres e 2 kg para os homens. E o dardo pesa 600 gramas para as mulheres e 800 gramas para os homens.

O arremesso e os lançamentos são feitos dentro de áreas limitadas, um círculo demarcado no solo para o arremesso de peso, e os lançamentos de martelo e disco, e antes de uma linha demarcada no solo para o lançamento do dardo. A partir dessas marcas é que é contada a distância do arremesso e dos lançamentos. Normalmente as competições envolvem várias tentativas por parte dos atletas, que aproveitam as melhores marcas obtidas nessas tentativas.

As competições de arremesso e lançamentos normalmente são praticadas no espaço interior à pista das corridas.

A origem desta prova parece ser também irlandesa, pois nos Jogos Tailteanos, no início da Era de Cristo, os celtas disputavam uma prova de arremesso de pedra que pelas descrições se assemelhavam à prova atual. Alias, é interessante notar que na Península Ibérica, nas províncias onde ainda se encontram concentrações humanas etnicamente celtas, Galiza na Espanha e Trás-os-Montes em Portugal, ainda se disputa uma competição chamada de "arremesso do callhau", que se assemelha ao nosso moderno arremesso do peso. De qualquer forma, a codificação da prova, tal como ela é hoje, é totalmente britânica, inclusive o peso do implemento, 7,256kg, correspondente a 16 libras inglesas, que era precisamente o que pesavam os projéteis dos famosos canhões britânicos do início do século XIX. As primeiras marcas registradas pertencem ao inglês H. Williams, que em Londres, em 28 de maio de 1860, lançou o peso a 10,91m, e o da Era IAAF ao americano Ralph Rose,

que em 21 de agosto de 1909 arremessou 15,54m em São Francisco. William Parry O' Brien revolucionou esta prova, criando um novo estilo, no qual o atleta começa o movimento de costas para o local do arremesso. Parry O' Brien venceu os Jogos Olímpicos de Helsinque e Melbourne, ganhou a prata em Roma e ainda se classificou em 4º lugar em Tóquio 12 anos depois de iniciar a sua carreira olímpica. Foi também o primeiro atleta a vencer mais de 100 competições consecutivas. No Brasil, o primeiro recorde reconhecido foi do atleta E. Engelke, vencedor do I Campeonato Brasileiro em 1925, com a marca de 11.81 m.

Os lançamentos são divididos em 3 partes que são lançamento do martelo do disco e do dardo. E as provas são sempre efectuadas dentro do estádio. Mas as provas femininas são diferentes das masculinas.

Salto

As provas de salto podem ser divididas em provas de salto vertical e de salto horizontal. Dentre as provas de salto vertical, temos o salto em altura e o salto com vara. As provas de salto horizontal envolvem o salto em distância e o salto triplo.

Os atletas tomam impulso numa pequena pista, objetivando maior distância no salto.

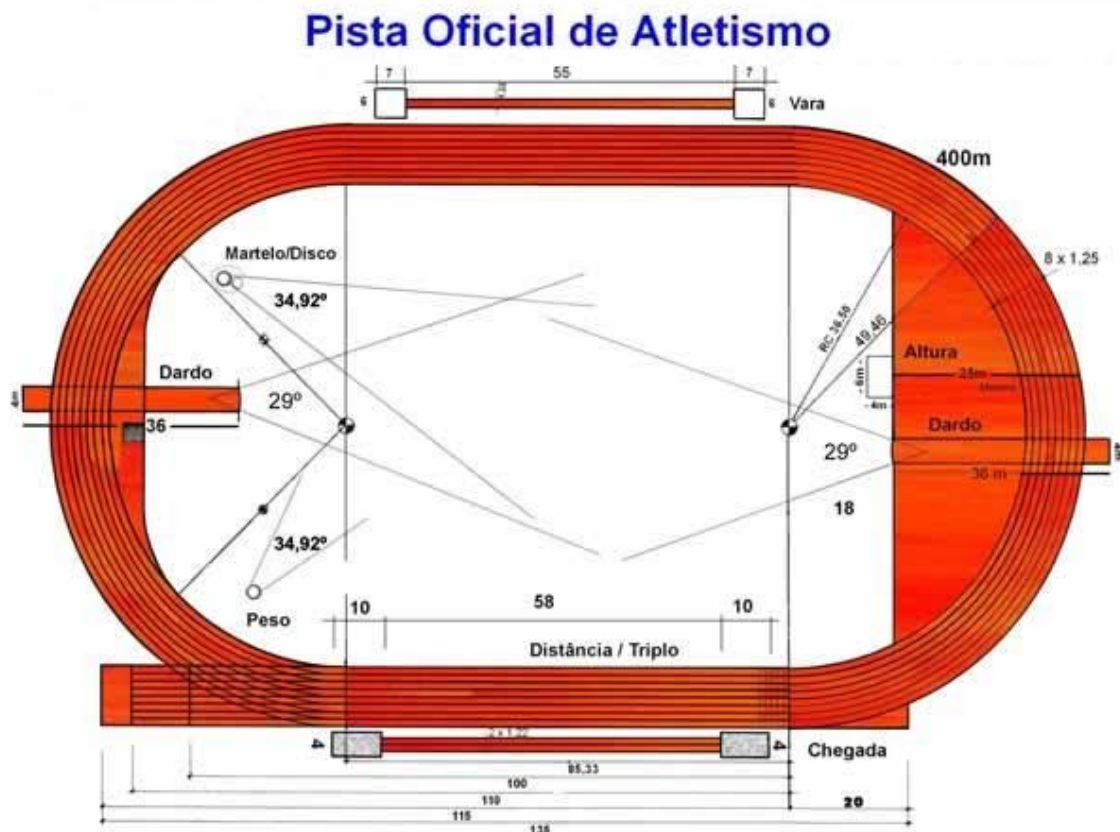
O salto em altura, que tem por objetivo ultrapassar uma barra horizontal, é feito mediante tentativas: o atleta estabelece uma altura que julga ser possível pular, solicita que a barra seja colocada nessa altura e tem algumas chances (dependendo da competição) para ultrapassar essa altura. Se conseguir, deve elevar a barra alguns centímetros, e tem novas tentativas. Gradualmente chega a seu limite, e não consegue ultrapassar a altura que será sua marca. O salto com vara funciona do mesmo modo. Em ambos os saltos, há um colchão para a queda do atleta atrás das barras a serem superadas.

No salto em distância e o salto triplo, horizontais, o atleta faz sua aterrissagem numa caixa de areia. Há uma marca na pista que indica o limite máximo de corrida antes do salto; caso o atleta ultrapasse ou encoste nessa marca, terá queimado e perderá a tentativa. Caso tenha saltado antes da marca, a distância dessa marca até o local onde aterrisou é a distância obtida. É importante destacar que vale o ponto de aterrissagem mais próximo à marca de salto; se o atleta, por exemplo, depois de cair apoiar a mão num ponto qualquer da caixa de areia, anterior ao local onde caiu, será marcada a distância até esse ponto.

Modalidades Combinadas

Algumas competições esportivas envolvem uma combinação de várias modalidades, no intuito de consagrar uma atleta mais completo. As competições oficiais do decatlo (para os homens) e do heptatlo (para as mulheres) combinam corridas, saltos e arremessos. Os atletas pontuam de acordo com suas colocações nos eventos individuais, e esses pontos podem ser somados para definir-se o vencedor.

A pista



Medidas oficiais de uma pista oficial de atletismo.

A pista de corrida normalmente contém 8 raias, cada uma com 1 metro e 25 centímetros que os caminhos pelos quais os atletas devem correr. Deste modo, a largura da pista é de no mínimo 10 metros, com algum espaço além das raias interna e externa. Uma pista oficial de atletismo é constituída de duas retas e duas curvas (quase um oval), possuindo raias concêntricas; tem o comprimento de 400 metros na raia interna (mais próxima ao centro). A raia mais externa é mais longa, mas não chega a ter 500 metros. Nas corridas de curta distância, os atletas devem permanecer nas raias a partir das quais largaram. Nas corridas de média e longa distância, os atletas não precisam correr nas raias, e geralmente se encaminham para a raia mais interior, evitando percorrer distâncias maiores.

As barreiras têm cerca de 1 metro, nas competições para homens, e cerca de 80 centímetros, nas competições para mulheres. Se o atleta derrubar as barreiras enquanto corre, não é desclassificado - conquanto perca tempo substancial. As corridas com barreiras normalmente têm 10 obstáculos.

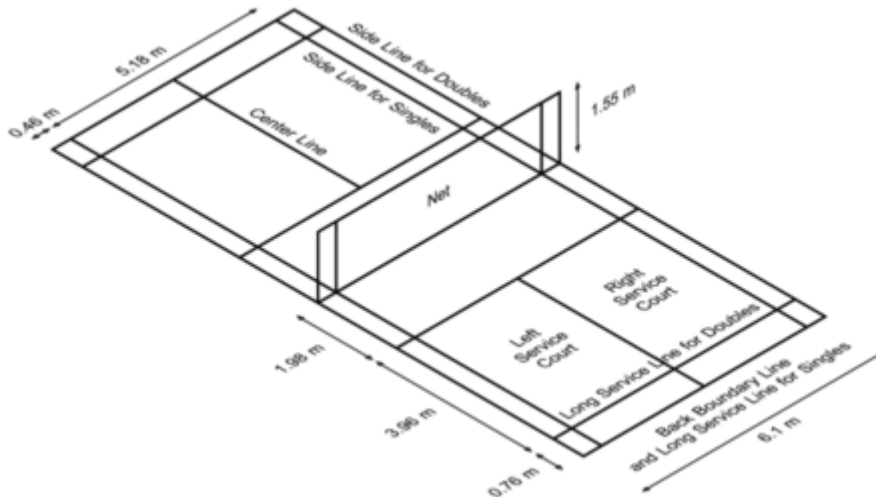
Embora a maratona seja disputada nas ruas de uma cidade ou em um local externo, o seu trajeto é estabelecido de modo que a chegada se dê num estádio ou pista de atletismo.

O vento

Em provas de saltos em distância e corridas curtas, os recordes só são válidos se o vento estiver a favor não ultrapassar a marca de 2 km/h. Nas corridas longas, o vento não influi decisivamente, pois o atleta pega também lufadas de frente quando faz uma curva e muda de direção.

Badminton

O Badminton é um esporte individual ou de duplas, semelhante ao Tênis, praticado com raquete e uma peteca ou volante.



Quadra de Badminton - Medidas Oficiais

É um esporte que existe há mais de 2000 anos, é o 2º esporte mais praticado no mundo e é o esporte mais rápido de raquetes, com a peteca alcançando uma velocidade de 350km/h em um "smash".

Desde a Idade Média que na Inglaterra se conhecia um jogo infantil conhecido como Battledores and Shuttlecocks, em que as crianças usavam uma raquete (Battlepad), semelhante à atual raquete de Tênis de Mesa, para manter no ar uma peteca (Shuttlecock). Os participantes da brincadeira colaboravam entre si para manter a peteca no ar o maior tempo possível.

A versão competitiva do jogo surgiu na Índia no século XIX, onde era chamado de Poona. Soldados do exército inglês interessaram-se e levaram a novidade para a Inglaterra em 1870.

O nome atual foi adaptado na década de 1860, com origem na Badminton House, a residência campestre do Duque de Beaufort em Gloucestershire na Inglaterra. Os convidados do Duque divertiam-se em bater uma peteca de um lado para o outro, com uma raquete, por cima de uma rede. A partir de então passou a ser conhecido como "o jogo de Badminton". O jogo continuou a ser praticado com as regras trazidas da Índia até 1887, quando um grupo de jogadores decidiu fundar um clube e ajustar as regras de hoje em dia.

Peteca



Petecas Oficiais - Pena de Ganso

A peteca oficial de Badminton tem dezesseis penas de ganso, que pesam apenas cinco gramas e geralmente não duram mais que 5 "rallys" por partida. A peteca, para o nível amador, é feita de Nylon e geralmente tem uma cor amarelo limão.. A rede fica a 1,55 metros do chão.

É normalmente disputado em quadras cobertas, sendo a quadra dividida por uma rede. O objetivo do jogo é, usando a raquete, rebater a peteca sobre a rede para a quadra do adversário, sem deixar a peteca tocar no chão. Aquele que deixar a peteca cair dentro do seu lado da quadra, ou rebater a peteca para fora da quadra, perde a jogada. Se o jogador (ou parceiro) que ganha a jogada for o que a iniciou, então marca-se um ponto e começa uma nova jogada; se não, passa a ser o adversário quem serve, e é esse que ganha o ponto, (igual as atuais regras do Volei, onde os pontos são corridos). O primeiro jogador a atingir 21 pontos ganha o "game". O "game" pode chegar no máximo de 30 pontos, caso os jogadores empatem em 20 a 20 o "game" é prorrogado para 22 pontos, caso empatem em 21 a 21 o "game" é prorrogado para 23 pontos e assim até os 30 pontos máximos. O jogo tem duração máxima de três "games", o famoso melhor de três. Existe o intervalo de 2 minutos entre os "games" e o intervalo de 1 minuto quando alcançado os primeiros 11 pontos de um jogador por "game". Ganhar quem vencer 2 "games".

Apesar da quadra de Badminton ser bastante menor que uma de Tênis, a distância percorrida por um jogador de Badminton pode ser muito maior. Neste desporto, a força, a velocidade, a agilidade, os reflexos e a resistência são essenciais.

A modalidade é muito popular em países asiáticos, como Paquistão, Índia, China, Indonésia, Tailândia, Malásia e Japão, explicando assim o segundo lugar

no ranking dos esportes mais praticados no mundo. Também conta com praticantes na Europa, na América do Norte, na América Central e na América do Sul. Países como Estados Unidos da América, México, Canadá, Peru e Brasil também estão entre os que praticam Badminton.

Basebol

O basebol é um desporto praticado por duas equipes, que alternadamente ocupam as posições de ataque e defesa. É um desporto muito popular em alguns países da América Central, no Japão e Estados Unidos da América, onde é o jogo com maior assistência nos estádios. O basebol, apresentado a título de modalidade de demonstração em várias olimpíadas dispersas ao longo do tempo, foi incluído no programa oficial dos Jogos Olímpicos em Barcelona em 1992.

Uma comissão especial reuniu-se em 1907 nos Estados Unidos para determinar a verdadeira data de nascimento do basebol. Um ano depois, ela concluiu que Abner Doubleday inventou o jogo na cidade de Cooperstown, no estado americano de Nova York, em 1839. Historiadores desportivos colocaram em dúvida essa decisão, relatando que na Inglaterra de 1700 existia um jogo chamado rounders que funcionava com um conjunto de regras em vários aspectos semelhantes às do basebol, jogo este que terá sido levado para os Estados Unidos pelos colonos ingleses, sendo aí praticado a partir de meados do século XVIII

Índice

- 1 Breve síntese histórica da evolução do jogo
- 2 Beisebol no Brasil
 - 2.1 Beisebol Universitário no Brasil
- 3 Beisebol em Portugal
- 4 A bola
- 5 O taco
- 6 Regras
- 7 World Series
- 8 Greves no basebol americano
- 9 Ver também
- 10 Ligações externas

Breve síntese histórica da evolução do jogo

23 Setembro, 1845 - Alexander Cartwright, bombeiro de N.Y., o verdadeiro "pai" do Base-ball moderno, funda o famoso "Knickerbocker Base Ball Club of New York". Escreveu e desenvolveu as primeiras 20 regras, as Knickerbocker rules.

19 Junho, 1846 - 1º jogo: Knickerbockers vs. New York Nine. Os New York Nine venceram os Knickerbockers por 23 a 1. A partir daqui vai dar-se o crescimento o número de clubes, primeiro em redor de Nova Iorque, alargando-se às restantes cidades e estados do Norte. E depois ao Sul e Oeste dos EUA. 1869 - "Cincinnati Red Stockings", primeira organização profissional de Beisebol. 1871 - fundada a Associação Nacional de Beisebol Profissional. 1874 - primeira viagem

à Europa de uma equipa de Beisebol. Em Inglaterra, jogos de Cricket contra equipas locais e jogos de exibição de Beisebol. Todas as partidas, incluindo as de cricket, foram ganhas pelos jogadores americanos. 1876 - fundada a "National League Professional Base Ball Clubs" - a primeira liga de clubes profissionais - oito clubes. 1888-1889 - primeira digressão mundial de duas equipas. Exibições no Hawaii, Austrália, Nova Zelândia, Egipto, Itália, França e Grã-Bretanha. 1901 - fundada a "American League Professional Base Ball Clubs", concorrente da National League.

Paralelamente os clubes da Major League Baseball formam ligas menores ("Minor Leagues"); aparecem ligas semi-profissionais e ligas amadoras; ligas pertencentes a instituições privadas; "Negro Leagues"; e outras. 1947 - pela primeira vez, um negro americano - Jackie Robinson - assina contrato profissional (com os Brooklyn Dodgers). 1992 - O Beisebol, após várias participações como modalidade de demonstração, assume, pela primeira vez, o estatuto olímpico, em Barcelona' 1992. Cuba vence e a equipe de jogadores universitários, representante dos EUA, têm de se contentar com a medalha de bronze. 2000 - Primeira participação de jogadores profissionais de Beisebol nos Jogos Olímpicos, em Sydney. A equipa americana ganha a medalha de ouro vencendo na final a eterna rival, Cuba, por 4-0.

Beisebol no Brasil

Apesar de ser chamado "esporte de japoneses", o beisebol foi trazido ao Brasil, a partir de 1850, por norte-americanos que trabalhavam em empresas como Light, Companhia Telefónica, Frigorífico Armour e funcionários do consulado dos Estados Unidos da América. Relatos afirmam que as partidas de beisebol organizadas pelo Mackenzie College, em 1910 atraíam mais público que os jogos de futebol. Diversas equipas de beisebol surgiram entre os anos 1910 e 1920, todas ligadas a agremiações de funcionários de empresas norte-americanas. Nos anos 1920 houve uma liga amadora comandada por um funcionário da companhia telefônica.

A influência japonesa no beisebol brasileiro começou a partir de 1908, quando o navio Kasato Maru trouxe os primeiros imigrantes japoneses. Os primeiros equipamentos para a prática do esporte foram trazidos pelo Sr. Samejima nesta viagem. O primeiro time da colônia japonesa foi criado em 1918 pelo japonês Kenji Sassawara e chamava-se Mikado. Sassawara jogou primeiramente nos times norte-americanos até ser incentivado pelo consul do Japão, Sado Matsumura, a montar uma equipe para a colônia.

O impacto da vinda dos imigrantes japoneses foi grande, transformando os anos de 1925 a 1938 a primeira "era de ouro" do beisebol nacional. Com a eclosão da Segunda Guerra Mundial e a proibição de reunião pública e uso de língua e costumes por parte dos imigrantes oriundos dos países do Eixo pró-fascismo, o beisebol teve um intervalo até 24 de setembro de 1946 com a fundação da Federação Paulista de Beisebol.

Com o desenvolvimento do esporte, principalmente no interior de São Paulo, onde os imigrantes japoneses trabalhavam em fazendas, organizaram-se torneios. Estes times foram a base para a fundação de uma federação, comandada pelo jornalista de A Gazeta Esportiva, Olimpio da Silva e Sá, seu primeiro presidente e que esteve à frente da entidade por 17 anos.

Diversos times, alguns apoiados por clubes tradicionais da cidade, como o Espéria surgiram com a construção do Estádio Municipal de Beisebol do Bom Retiro (Mie Nishi). O estádio foi o primeiro campo de beisebol construído por uma administração pública na América Latina.

Entre os anos 1960 e 1970 seleções de países como Japão, EUA, Itália, Panamá e Venezuela visitaram o País, que impulsionado por times semi-profissionais bancados por empresas de origem japonesa no Brasil, ampliaram a prática do beisebol.

A falta de cobertura da mídia por considerar o beisebol "um esporte de colônia" e a perda de patrocínio das equipes semi-profissionais no fim dos anos 1970 e 1980 (a coincidir com a crise econômica no País) diminuíram o número de praticantes adultos no esporte, que por falta de incentivo interromperam carreiras como jogadores para trabalhar. Outro grande problema que fez com que diminuísse a prática do beisebol no País foram as migrações de "dekasseguis" (emigrantes brasileiros descendentes de japoneses) para o Japão em busca de melhores empregos.

Este cenário ainda hoje repete-se com a diferença de que muitos jogadores tentam sua sorte nas ligas profissionais do Japão e dos EUA em busca de dinheiro e maior sucesso. Porém, nas categorias de base, o Brasil tem apresentado bons resultados.

Os brasileiros conquistaram dois títulos mundiais: o da categoria infantil (até onze anos), em 1990, no Japão, e o de juniores (quinze e dezesseis anos), em Londrina, Paraná, no ano de 1993. O brasileiro Douglas Guen Matumoto foi considerado o melhor jogador defensivo nessa competição e a "promessa do ano".

Os principais estádios de basebol do Brasil ficam em Londrina (Estádio Takeshi Sugeta) e em São Paulo (Estádio Mie Nishi). O Estádio Mie Nishi têm capacidade para 2.500 pessoas. O Estádio de Londrina pode receber o dobro de público. Ainda existe um outro centro de beisebol de relevância no País. No município de Ibiúna, a aproximadamente 55 km da cidade de São Paulo, o Complexo Beisebolístico da Yakult, sob gerência da Confederação Brasileira de Beisebol e Softbol. Este complexo possui três campos oficiais de basebol, uma quadra poliesportiva, uma piscina semi-olímpica, refeitório e alojamentos.

No Rio Grande do Sul, o esporte ainda está em crescimento. Os três grandes times, que disputam o Campeonato Gaúcho 2007, são: The Hunters, de Santa Cruz do Sul; Bromos, de Pelotas; e Farrapos, de Porto Alegre.

Beisebol Universitário no Brasil

O Primeiro Campeonato Universitário de Beisebol no Brasil, foi realizado no ano de 1957. Atualmente, em São Paulo, ele é organizado pela FUPE - Federação Paulista Universitária de Desporto. O beisebol universitário é um grande meio de difundir o esporte no Brasil, principalmente entre os não descendentes de orientais. Muitos começam a ter o primeiro contato com o beisebol somente na faculdade.

Beisebol em Portugal

O beisebol começou a ter expressão em Portugal a partir dos finais dos anos 1980. Como influência norte-americana, como encontro de amigos, como prática comunitária de cidadãos de naturalidade estrangeira (filhos de ex-emigrantes portugueses, na sua maioria da Venezuela) ou como experiências escolares de diversificação dos padrões lúdicos e desportivos tradicionais, o facto é que o Beisebol apareceu entre nós, criou raízes e se apresenta, neste momento, como um projecto, no mínimo, exequível e de futuro.

Assim, apareceu a Federação Portuguesa de Beisebol e Softebol (F.P.B.S.), que, de então para cá, tem desenvolvido todo um esforço organizativo interno, de enquadramento e formação de praticantes, clubes, núcleos escolares, treinadores, árbitros e anotadores. Tem, também, orientado a sua acção no sentido de responder às exigências do novo quadro legislativo, tendo adquirido em 1997 o estatuto de utilidade pública desportiva.

Em 2003 o Beisebol e o Softebol passaram a fazer parte do Programa Nacional de Educação Física do Ministério da Educação.

A bola



Bola de basebol

A vida útil de uma bola de beisebol, em média, numa partida profissional é de sete lançamentos. Nos campeonatos oficiais dos Estados Unidos, são utilizadas 600 mil bolas por ano. No Brasil, utilizam-se 30 mil bolas de borracha (até a categoria infantil) e 25 mil de couro (juniores, juvenis e adultos) por ano.

O taco

O taco tem formato cilíndrico e pode ser feito de alumínio (amadores) ou madeira (profissionais). Presentemente, a tendência é generalizar a utilização dos tacos de madeira nas ligas de elite, uma vez que esses são os tacos homologados para todas as grandes competições internacionais de seniores.

Um taco pesa entre 850 gramas e um quilo, tem tamanho máximo de 1,06 metros (o padrão é 81,3 e 81,9 cm) e diâmetro de sete centímetros na extremidade mais grossa.

Receber uma pancada forte com um taco de baseball equivale a ser atingido por um tijolo arremesado do vigésimo andar de um edifício ou a levar nove socos seguidos de Mike Tyson.

Regras

Cada equipe ataca e defende alternadamente. A equipa que defende entra em campo com nove jogadores. A que ataca, logo de início, conta com apenas um, o batedor. Todos os jogadores da equipa actuam como batedores, um por vez, numa seqüência estabelecida pelo técnico antes do início da partida - a ordem de batimento ou line-up.

A partida é disputada em nove innings (ou nove entradas). Um inning é formado por um turno de ataque e um de defesa, para cada equipe. A equipe visitante tem o direito de começar o ataque. A mudança acontece quando a equipe que está defendendo consegue eliminar três atacantes adversários (batedores e/ou corredores).

Não existem empates. Se ao final dos nove innings o jogo estiver empatado, innings extras vão sendo acrescentados até o desempate.

Se o batedor não conseguir completar as quatro bases na mesma jogada, ele pára naquela que tiver alcançado e um novo batedor entra na partida. O batedor anterior é agora chamado de corredor e continua na tentativa de completar as bases.

Uma equipa consegue anotar uma corrida (marcar um ponto) quando um corredor consegue percorrer o quadrado (diamond) formado pelos quatro bases. A corrida para as bases começa logo quando o batedor devolve a bola arremessada pelo lançador (pitcher) dentro da área de jogo. O batedor corre até que um defensor consiga devolver a bola para algum de seus companheiros que ficam posicionados junto as bases.

O batedor também consegue um ponto quando manda a bola, de forma válida, para fora do campo de jogo (home-run).

Um batedor é eliminado quando o lançador lança três bolas correctamente e ele não as consegue bater. Lançamento correcto é aquele que chega ao batedor no espaço entre o joelho e as axilas, com uma largura de 48,18 centímetros (correspondente à casa-basa), formando assim um rectângulo imaginário chamado de zona de batimento ou strike zone. Quatro lançamentos fora da zona de batimento colocam o batedor automaticamente na primeira base - base por bolas.

O batedor também é eliminado quando: um dos defensores pega a bola batida antes que ela caia no chão; quando os defensores conseguem chegar à base em disputa com a bola, antes do atacante; ou quando um defensor toca o atacante com a bola antes que ele alcance uma base.

Home-run é o nome da jogada em que o batedor bate a bola para fora dos limites do campo e consegue completar as quatro bases na mesma jogada. Há também o inside-the-park home-run, jogada em que o batedor consegue percorrer as quatro bases em apenas uma rebatida – dentro do campo.

Called game é quando o jogo termina se a diferença for de quinze pontos no quinto inning ou de dez pontos no sétimo inning.

World Series

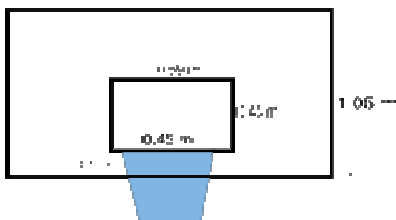
Existem duas ligas de beisebol dentro das "Grandes Ligas" americanas: a Liga Nacional, criada em 1876, e a Liga Americana, criada em 1901. Em 1969, o Canadá entrou no circuito. O vencedor de cada uma delas disputa a World Series, a decisão do campeonato, em outubro.

Em 2001, a operação das Grandes Ligas foi interrompida devido aos ataques terroristas de 11 de setembro. O World Series de 2001 foi o primeiro, e até hoje o único, a ser disputado em novembro.

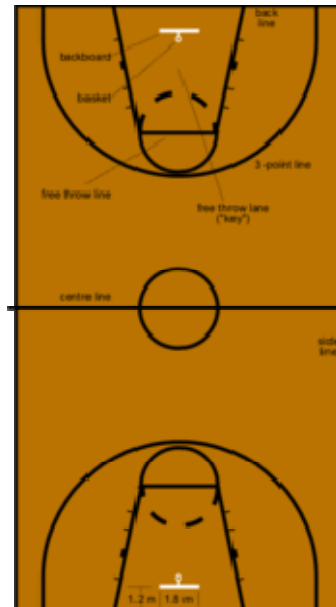
Basquetebol

Jogo de basquetebol (ou basquete como é mais conhecido no Brasil), é um desporto colectivo inventado em 1891 pelo professor de Educação Física James Naismith, na Associação Cristã de Moços de Springfield (Massachusetts), EUA. É jogado por duas equipas de 5 jogadores, que tem objectivo passar a bola por dentro de um cesto colocado nas extremidades do campo de basquete, seja num ginásio ou ao ar livre.

Os aros que formam os cestos são colocados a uma altura de 3 metros e 5 centímetros. Os jogadores podem caminhar no campo desde que driblem (batam a bola contra o chão) a cada passo dado. Também é possível executar um passe, ou seja, atirar a bola em direcção a um companheiro de equipa.



Cesto



quadra

Cesto é o nome que comumente se dá ao lance de fazer a bola passar por esse aro; então marcam-se pontos - dois pontos no caso do arremesso entre a linha de fundo e a chamada linha dos 3 pontos, três se o arremesso vier de fora dessa área, e um ponto quando o arremesso vier de um lance-livre. As equipas devem fazer pontos sempre do mesmo lado - é o meio-campo de ataque - e defender o cesto oposto - no meio-campo de defesa. Obviamente a equipa que defende tenta impedir a equipa que ataca de fazer cesto, através da marcação, da interceptação de passes ou até mesmo do bloqueio (toco) ao arremesso. No entanto, contactos mais fortes são punidos como falta. Se o jogador fizer cinco faltas deve ser substituído e não pode mais voltar ao jogo. A partir da quarta falta colectiva de uma equipa, a equipa adversária tem direito a lances livres toda vez que sofrer falta. Caso esteja no acto de lançamento e a bola entre no cesto ele terá direito a um lance livre. No caso de a bola não entrar no cesto ele terá tantos lances-livres quando o valor do arremesso tentado ao sofrer a falta.

Atualmente o basquete internacional se encontra organizado pela FIBA - Federação Internacional de Basquetebol. Suas determinações valem para todos os países onde o basquete é jogado, exceto para a liga profissional de basquete dos EUA, a NBA, que mantém regras próprias pouco diferentes das regras internacionais. A expectativa é que as duas entidades aproximem cada vez mais seus regulamentos.

Para jogos regulamentados pela FIBA, o tempo de jogo oficial é de 40 minutos, divididos em quatro períodos iguais de 10 minutos cada. Entre o 2º e 3º períodos, há intervalo de 15 minutos, e invertem-se as quadras de ataque e defesa dos times; logo, cada time defende em dois períodos cada cesta. Ao contrário de outros desportos coletivos, não há sorteio para definir-se de quem é a posse de bola no começo do jogo: a bola é lançada para cima por um árbitro, e um jogador de cada equipa (normalmente o mais alto) posiciona-se para saltar e tentar obter a posse.

Jogador com a posse da bola. Não é permitido sair dos limites da quadra, e nos jogos oficiais também não é permitido que o jogador leve a bola para a quadra de ataque e retorne para a quadra de defesa. Além disso há também uma limitação de tempo (24 segundos) para fazer a cesta, e a proibição de que o atleta salte e retorne ao chão com a posse de bola, sem executar arremesso ou passe. As faltas são cobradas da lateral de quadra, assim como as demais violações; no entanto, caso uma equipa cometa mais de 4 faltas num período, as faltas do adversário passam a ser cobradas na forma de lance livre: o jogador se posiciona numa linha a 4,60 metros da cesta e arremessa sem a marcação dos rivais. O lance livre também é cobrado quando um jogador sofre falta no momento em que está tentando um arremesso - independentemente do número total de faltas da equipa adversária.

Além da NBA, que é considerada uma liga muito emocionante e espetacular, o principal torneio de clubes de basquete é a Euroliga. Se de um lado a NBA conta com os jogadores de maior poder defensivo e de força, a Euroliga conta

com jogadores mais cerebrais e técnicos. Já entre as seleções, os torneios mais importantes são o Mundial da FIBA e os Jogos Olímpicos.

O basquetebol em cadeira de rodas é uma modalidade bastante conhecida entre os desportos para pessoas com necessidades especiais.

O Mini Basquetebol é a forma de disputa do desporto para crianças com menos de 12 anos. Foi desenvolvido como uma forma divertida de se descobrir o basquete. Algumas regras são diferentes do basquetebol tradicional. A altura da cesta (do aro até o solo) é de 2,60m. O tempo de jogo recomendado pela FIBA é de 2 (dois) períodos de 20 minutos, no entanto, alguns Estados criam adaptações a esta regra visando um maior desenvolvimento do jogo. No Rio de Janeiro, por exemplo, são usados 3 (três) períodos de 5 minutos. Já em São Paulo adota-se 2 (dois) períodos de 7 minutos. Também como recomendação da FIBA, visando a participação do maior número de jogadores, existe uma regra referente à substituição de atletas: "cada jogador deve jogar no mínimo em dois períodos, exceto aqueles que tiverem sido substituídos por lesão, desqualificação ou que tenham cometido 5 faltas pessoais." Esta regra também sofre adaptações em alguns Estados. Outra diferença em relação ao basquetebol tradicional é que não há prorrogação em caso de empate.

Índice [esconder]

- 1 Objectivo do jogo
- 2 Posições
- 3 Regulamento (FIBA)
- 4 História
 - 4.1 O primeiro jogo
 - 4.2 A primeira bola de basquete
 - 4.3 História do basquete no Brasil
- 5 Termos e gestos técnicos
 - 5.1 Assistência
 - 5.2 Drible
 - 5.3 Passe
 - 5.4 Regras de Drible
 - 5.5 Regras de tempo
- 6 Expressões utilizadas
 - 6.1 Duplo-Duplo
 - 6.2 Triplo-Duplo
- 7 Ver também
- 8 Ligações externas

Objectivo do jogo

Uma bola de basquetebolO objectivo do jogo é introduzir a bola no cesto da equipa adversária (marcando pontos) e, simultaneamente, evitar que esta seja introduzida no próprio cesto, respeitando as regras do jogo. A equipa que obtiver mais pontos no fim do jogo, vence.

A competição é dirigida por:

Três árbitros – que têm com função assegurar o cumprimento das regras do jogo.

Um marcador e o seu auxiliar – têm como funções o preenchimento do boletim de jogo, onde registam os pontos marcados, as faltas pessoais e técnicas, etc.

O cronometrista – verifica o tempo de jogo e os descontos de tempo

Um operador de vinte e quatro segundos – controla os 24 segundos que cada equipa dispõe para a posse ininterrupta da bola.

Posições

São usadas, geralmente, no basquete, três posições: alas, pivôs e armador. Na maioria das equipas temos dois alas, dois pivôs e um armador. Armador ou base é como o cérebro do time. Arma as jogadas e geralmente começa com a bola. Alas ou extremos jogam pelos cantos. A função do ala muda bastante. Ele pode ajudar o armador, ou fazer muitas cestas. Pivôs ou postes são, na maioria das vezes, os maiores do time. Com sua altura, pegam muitos rebotes, fazem muitas enterradas e bandejas, e na defesa ajudam muito com os tocos.

Regulamento (FIBA)

Diagrama das dimensões de uma quadra oficial

Diagrama das dimensões de uma tabela oficial
Equipa - Existem duas equipas que são compostas por 5 elementos cada (em jogo), mais 7 suplentes.

Início do jogo – O Jogo começa com o lançamento da bola ao ar, pelo árbitro, entre dois jogadores adversários no círculo central, esta só pode ser tocada quando atingir o ponto mais alto. A equipa que não ganhou a posse de bola fica com a seta a seu favor.

Duração do jogo – Quatro períodos de 10 minutos de tempo útil cada, com um intervalo de meio tempo entre o segundo e o terceiro período com a duração os 15 minutos, e com intervalos de dois minutos entre o primeiro e o segundo período e entre o terceiro e o quarto período. O cronómetro só avança quando a bola se encontra em jogo, isto é, sempre que o árbitro interrompe o jogo, o tempo é parado de imediato.

Reposição da bola em jogo - Depois da marcação de uma falta, o jogo recomeça por um lançamento fora das linhas laterais, excepto no caso de lances livres. Após a marcação de ponto, o jogo prossegue com um passe realizado atrás da linha do campo da equipa que defende.

Como jogar a bola - A bola é sempre jogada com as mãos. Não é permitido andar com a bola nas mãos ou provocar o contacto da bola com os pés ou pernas.

Pontuação - Um cesto é valido quando a bola entra no cesto, por cima, passa através ou na rede fique presa. Um cesto de campo vale 2 pontos, a não ser que tenha sido conseguido para além da linha dos 3 pontos, situada a 6,15m (valendo, portanto, 3 pontos); um cesto de lance livre vale 1 ponto.

Empate – Os jogos não podem terminar empatados. O desempate processa-se através de períodos suplementares de 5 minutos.

Resultado – O jogo é ganho pela equipa que marcar maior número de pontos no tempo regulamentar.

Lançamento livre – Na execução, os vários jogadores, ocupam os respectivos espaços ao longo da linha de marcação, não podem deixar os seus lugares até que a bola saia das mãos do executante do lance livre (A6); não podem tocar a bola na sua trajectória para o cesto, até que esta toque no aro.

Penalizações de faltas pessoais – Se a falta for cometida sobre um jogador que não está em acto de lançamento, a falta será cobrada por forma de uma reposição de bola lateral, desde que a equipa(e) não tenha cometido mais do que 4 (quatro) faltas coletivas durante o período, caso contrário é concedido ao jogador que sofreu a falta o direito a dois lances livres. Se a falta for cometida sobre um jogador no acto de lançamento, o cesto conta e deve, ainda, ser concedido um lance livre. No caso do lançamento não tiver resultado cesto, o lançador irá executar o(s) lance(s) livres correspondentes às penalidades (2 ou 3 lances livres, conforme se trate de uma tentativa de lançamento de 2 ou 3 pontos).

Regra dos 5 segundos - Cada jogador dispõe de 5 segundos para repor a bola em jogo.

Regra dos 3 segundos - Um jogador não pode permanecer mais de 3 segundos dentro da área restritiva do adversário, enquanto a sua equipa esteja de posse de bola.

Regra dos 8 segundos - Quando uma equipa ganha a posse da bola na sua zona de defesa, deve, dentro de 8 segundos, fazer passar a bola para a zona de ataque.

Regra dos 24 segundos - Quando uma equipa está de posse da bola, dispõe de 24 segundos para a lançar ao cesto do adversário.

Bola presa – Considera-se bola presa quando dois ou mais adversários tiverem um ou ambas as mãos sobre a bola, ficando esta presa. A posse de bola será da equipa que tiver a seta a seu favor.

Transição de campo – Um jogador cuja equipa está na posse de bola, na sua zona de ataque, não pode provocar a ida da bola para a sua zona de defesa.

Dribles - Quando se dribla pode-se executar o n.º de passos que pretender. O jogador não pode bater a bola com as duas mãos simultaneamente, nem efectuar dois dribles consecutivos (bater a bola, agarrá-la com as duas mãos e voltar a batê-la).

Passos – O jogador não pode executar mais de dois passos com a bola na mão.

Faltas pessoais – É uma falta que envolve contacto com o adversário, e que consiste nos seguintes parâmetros: Obstrução, Carregar, Marcar pela retaguarda, Deter, Segurar, Uso ilegal das mãos, Empurrar.

Falta anti-desportiva – Falta pessoal que, no entender do árbitro, foi cometida intencionalmente, com objectivo de prejudicar a equipa adversária.

Falta técnica – Falta cometida por um jogador sem envolver contacto pessoal com o adversário, como, por exemplo, contestação das decisões do árbitro, usando gestos ou atitudes ofensivas, ou mesmo quando não levantar imediatamente o braço quando solicitado pelo árbitro, após lhe ser assinalada falta.

Falta da equipa – Se uma equipa cometer num período, um total de cinco faltas, para todas as outras faltas pessoais sofrerá a penalização de dois lançamentos livres.

Número de faltas – Um jogador que cometer cinco faltas está desqualificado da partida.

História

O primeiro jogo

O primeiro jogo de Basquetebol foi disputado em 20 de Janeiro de 1892 e visto apenas por funcionários da ACM. Só em 11 de Março aconteceu um jogo com a presença de público externo.

Duzentas pessoas viram os alunos vencerem os professores por 5 a 1 . A novidade ficou confinada na ACM por dois anos, até que a União Atlética Amadora formalizou as regras. A primeira partida de basquete feminino aconteceu em 4 de Abril de 1896. A Universidade de Stanford vencer a Universidade da Califórnia.

A primeira bola de basquete

Em 1894, a empresa Chicope Falls, de Springfield, Massachusetts, produziu a primeira bola específica de basquete. Antes, era usada uma de futebol.

História do basquete no Brasil

A prática do basquete no Brasil começou quando o norte-americano Augusto Shaw introduziu o esporte na Associação Atlética Mackenzie College de São Paulo, em 1896.

No Rio de Janeiro, em 1912, na rua da Quitanda, teriam acontecido os primeiros jogos de basquete, com o América Football Club tendo sido o primeiro clube carioca a introduzir o esporte nesta cidade, incentivado por Henry J. Sims, diretor da Associação Cristã de Moços.

Termos e gestos técnicos

Assistência

Assistência é um passe certo que encontra outro companheiro de equipe, livre de marcação, e acaba convertido numa cesta. Para os americanos, o jogador que faz assistências é mais importante até que o cestinha da equipa(jogador com maior numero de pontos por partida de uma equipa).

Drible

Drible de progressão – Utilizado fundamentalmente para sair de uma zona congestionada e avançar no terreno.

Drible de protecção - Serve fundamentalmente para abrir linhas de passe e para garantir a posse de bola. É um tipo de drible, que face a uma maior

proximidade do defesa, o jogador tem de dar maior atenção à protecção da bola.

Passe

O passe tem como objectivo a colocação da bola num companheiro que se encontre em melhor posição, para a criação de situações de finalização ou para a progressão no terreno de jogo. Existem vários tipos de passe: peito, picado, por cima com 2 mãos, lateral com 1 mão, por trás das costas, etc.

Passe de Peito - Como o nome indica, com a bola à altura do peito esta é arremessada frontalmente na direcção do alvo. Neste movimento os polegares é que darão a força ao passe e as palmas das mãos deverão apontar para fora no final do gesto técnico.

Determinantes técnicas:

Colocar os cotovelos junto ao corpo;

Avançar um dos apoios;

Executar um movimento de repulsão com os braços;

Executar rotação dos pulsos;

Após passe, ficar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo

Passe picado - Muito semelhante ao passe de peito, tendo em conta que o alvo inicial é o solo;

O ressalto da bola terá um objectivo comum ao do passe de peito, isto é, a mão alvo do colega ou as zonas próximas do peito.

Determinantes técnicas:

Colocar os cotovelos junto ao corpo;

Avançar um dos apoios;

Executar um movimento de repulsão com os braços;

Executar rotação dos pulsos;

Após passe, ficar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo;

Dirigir o passe para baixo (solo) e para a frente.

Passe de ombro (ou de baseball) - É utilizado nas situações que solicitam um passe comprido. A bola é arremessada como no arremesso de uma bola no baseball (daí o nome). É um tipo de passe com uma trajectória tensa (sem arco), e em direcção ao alvo.

Determinantes técnicas:

Segurar a bola com as duas mãos e por cima do ombro;

Colocar o cotovelo numa posição levantada;

Avançar o corpo e a perna do lado da bola;

Fazer a extensão do braço e finalizar o passe para as distancias maiores

Passe por cima da cabeça- É usado quando existe um adversário entre dois jogadores da mesma equipa.

Determinantes técnicas:

Elevar os braços acima da cabeça;
Avançar um dos apoios;
Executar o passe com o movimento dos pulsos e dos dedos.

Regras de Drible

Um jogador não poderá tirar o pé-de-pivô do chão para iniciar uma progressão sem antes executar um drible. Um jogador poderá tirar o pé-de-pivô do chão para executar um passe ou um arremesso, mas a bola deverá deixar sua mão antes que o pé retorne ao solo.

O pé-de-pivô é determinado da seguinte forma:

Jogador recebe a bola com um dos pés no chão: Aquele pé é o pé-de-pivô.

Jogador recebe a bola com os dois pés no chão: Quando retirar um dos pés, o outro será considerado pé-de-pivô.

Jogador recebe a bola no ar e um dos pés toca o solo antes do outro: o pé que primeiro toca o solo é o pé-de-pivô.

Jogador recebe a bola no ar e cai com os dois pés ao mesmo tempo: Quando retirar um dos pés, o outro será considerado pé-de-pivô.

Um jogador que esteja driblando ou receba um passe durante uma progressão (ou seja, correndo), pode executar dois tempos rítmicos e, a seguir, arremessar ou passar a bola; isso não significa necessariamente dois passos (como é mais comumente executado), pois o jogador pode, por exemplo, executar dois saltos consecutivos; desde que mantenha o mesmo ritmo.

Mas o esquema dos passos não é a única restrição. Você também não pode: driblar a bola, pegá-la com as mãos e driblá-la novamente; Não pode driblar a bola com ambas as mãos; Não pode apoiar a bola por baixo, ou seja, conduzir a bola levando a mão sob a bola. Todos estes aspectos são considerados drible ilegal e tem a mesma penalidade da caminhada.

Regras de tempo

Falando sobre tempo:

A qualquer momento do primeiro e segundo período a equipe tem direito a dois pedidos de tempo, que não se acumulam para os períodos seguintes; no terceiro e quarto e quarto períodos a equipe tem direito a três pedidos de tempo.

Os intervalos entre cada período são de 2 minutos, mas entre o 2º e 3º há um intervalo de 15 minutos.

Não é permitido ficar dentro do garrafão por mais de 3 segundos com ou sem posse de bola.

Não é permitido ficar (com a bola) mais de 8 segundos na zona (lado da quadra) de defesa.

A equipe tem 24 segundos para executar um arremesso à cesta do adversário. Quando há um marcador a menos de 1m de distância do atacante, o mesmo, não pode segurar a bola por mais de 5 segundos.

Expressões utilizadas

Arremesso para três pontos de Sara Giauro

Duplo-Duplo

O desempenho de um jogador numa partida de basquete(bol) é avaliado conforme três quesitos: Números de pontos marcados durante a partida, assistências efetuadas e rebotes. É dito que um jogador obteve um duplo-duplo quando conseguiu 10, ou mais, em dois desses quesitos. O nome duplo-duplo é devido ao jogador ter atingido dois dígitos em dois requisitos.

Triplo-Duplo

O jogador obtém um triplo-duplo quando conseguir 10, ou mais, nos três quesitos.

Boliche

Modalidade recente no programa dos Jogos Pan-americanos, o boliche é jogado há milhares de anos. Há vestígios da prática de esportes semelhantes ao boliche entre os egípcios (há pelo menos 7 mil anos) e polinésios. Um jogo do mesmo tipo é citado na "Ilíada", de Homero, escrita no século VIII a.C. Na Alemanha do século III, uma prática religiosa chamada kegel originou o termo kegler, usado até hoje para denominar os praticantes do boliche no país.

Foram os holandeses que desenvolveram as regras do esporte. Por volta de 1650, eles jogavam uma versão em que o objetivo era derrubar com uma bola nove pinos arrumados em formato de diamante no fim de uma pista de cerca de 27 metros. A modalidade de nove pinos ainda existe, mas evoluiu para uma versão com dez pinos, que é a mais popular ao redor do mundo. No modelo atual, os pinos são arrumados em forma de triângulo e a pista mede 20 metros, aproximadamente. Os pinos modernos têm o formato de garrafa e as bolas pesam até 7Kg. Também é recente a contagem com strikes (acertar todos os pinos em uma só jogada) e spares (derrubar todos os pinos nas duas jogadas a que os competidores têm direito a cada rodada).

Federação Internacional: www.fiq.org

Boxe

Luta de boxe nos jogos olímpicos

Boxe é uma arte marcial que usa apenas os punhos tanto para defesa como para o ataque. A palavra deriva do inglês to box, que significa "bater", ou "bater com os punhos", expressão utilizada na Inglaterra entre 1000 e 1850.

Essa arte é modernamente chamada de "pugilismo", que tem origens diversas como, no latim, em pugil, que significa "lutador com cestus" (que eram um conjunto de correias de couro, placas de ferro e chumbo que guarneciam os punhos dos lutadores romanos da antigüidade), ou em "pugillus", que significa "punho fechado", em forma de soco.

Índice

- 1 História
- 2 Características gerais
- 3 Golpes
 - 3.1 Knock Out
 - 3.2 Golpes baixos
- 4 Categorias
 - 4.1 Amador
 - 4.2 Profissional
- 5 Sparring
- 6 Pugilistas famosos
- 7 Os Brasileiros
- 8 Ligações externas

História

Combate de boxePopulares na Inglaterra nos séculos XVIII e XIX, as lutas de boxe com as mãos descobertas eram brutais. O esporte foi reformado em 1867, com as regras de Queensberry, que previam rounds de três minutos e o uso de luvas. Entraram em vigor em 1872. O boxe foi primeiramente considerado esporte olímpico em 688 a.C., na 23ª olimpíada.

O boxe tailandês descende de uma arte marcial chamada muay thai, que incorporou regras e movimentos do boxe inglês, os golpes dados com os punhos são praticamente os mesmos, porém em uma luta de muay thai é permitido usar os cotovelos, os joelhos e as canelas para golpear o adversário.

Características gerais

Para vencer uma luta de boxe, o boxeador deve golpear mais e melhor que seu adversário nos rounds estipulados.

O ringue de boxe é um quadrilátero, quadrado que pode medir de 4,9 a 7,3 metros de cada lado. Cada canto possui um poste de 145 cm de altura.

As luvas mais comuns pesam entre 170 e 340 gramas.

As lutas tem entre quatro a doze rounds de três minutos cada. Nos jogos olímpicos, as lutas são disputadas em apenas quatro rounds de dois minutos.

Cada luta profissional tem um grupo de cinco jurados.

O saco de treino pesa entre quarenta e cinquenta quilos. É feito de couro e recheado de serragem ou raspas de pneu. A punching ball, menor do que o saco normal, pesa entre trezentos e quinhentos gramas.

Golpes

Cruzado: o alvo é a lateral da cabeça do adversário.

Direto: golpe frontal.

Jab: golpe normalmente preparatório, mas que às vezes torna-se perigoso.

Upper: desferido de baixo para cima no queixo do oponente.

Hook ou gancho: golpe desferido na linha da cintura do oponente.

Swing: golpe desferido de cima para baixo. é aplicado no maxilar do adversário.

Gazelle Punch: golpe parecido com o Upper, porém na hora que o golpe é desferido de baixo para cima no queixo do oponente o autor que está desferindo o golpe pula para acertar o queixo do oponente (direito autoral de Mauricio Frasson Junior, esse golpe esta presente no anime Hajime no Ippo).

Knock Out

Ocorre quando o adversário, após levar um golpe, vai a lona. Então é aberta a contagem de 10 segundos pelo árbitro da luta, não conseguindo levantar-se a luta é encerrada e o autor do golpe é declarado vencedor por Knock Out.

Golpes baixos

Os golpes baixos são os aplicados abaixo da cintura e não são permitidos no boxe. Os golpes permitidos são os aplicados na parte frontal do adversário, como no rosto e no abdômen. Se o outro adversário bater em uma dessas partes o mesmo será eliminado.

Categorias

Amador

Mosca ligeiro: 48 kg

Mosca: 51 kg

Galo: 54 kg

Pena: 57 kg

Leve: 60 kg

Meio-Médio-Ligeiro: 64 kg

Meio-Médio: 69 kg

Médio: 75 kg

Meio-Pesado: 81 kg

Pesado: 91 kg

Super-Pesado: acima 91 kg

Profissional

Palha: 47,627 kg

Mosca-Ligeiro: 48,988 kg

Mosca: 50,802 kg

Super-Mosca: 52,163 kg

Galo: 53,524 kg

Super-Galo: 55,338 kg
Pena: 57,153 kg
Super-Pena: 58,967 kg
Leve: 61,235 kg
Super-Leve: 63,503 kg
Meio-Médio-Ligeiro: 66,678 kg
Médio-Ligeiro: 69,853 kg
Médio: 72,575 kg
Super-Médio: 76,204 kg
Meio-Pesado: 79,379 kg
Cruzador: 86,183 kg
Pesado: acima de 86,183 kg

Sparring

Sparring é o pugilista que ajuda o outro a treinar, e quase sempre são de ótimos níveis. Treina os grandes pugilistas, ajudando-os a desenvolver seu potencial de golpes. Após ser sparring alguns deles profissionalizam-se. Antes de seu retorno aos ringues, Mike Tyson enfrentou (e nocauteou brutalmente) dezoito sparrings. Um deles seguiu numa maca para o hospital. Larry Holmes já foi sparring de Muhammad Ali. Oscar de La Hoya já foi sparring de Julio Cesar Chavez, e Riddick Bowe, de Evander Holyfield.

Canoagem

Canoagem é um desporto náutico, praticado com canoa ou caiaque (kayak), sendo modalidade Olímpica desde 1936.

Índice

- 1 Modalidades
 - 1.1 Canoagem Velocidade
 - 1.2 Canoagem Slalom
 - 1.3 Freestyle/ Rodéu
 - 1.4 Canoagem Oceânica
 - 1.5 Caiaque-Pólo
 - 1.6 Canoagem Maratona
 - 1.7 Turismo / Aventura
 - 1.8 Canoagem Onda
- 2 Características dos caiaques e canoas
- 3 Ligações externas

Modalidades

Existem várias modalidades das quais se destacam o Freestyle, Canoagem Oceânica, Caiaque-Pólo, Maratonas, Canoagem Velocidade e por fim a Canoagem Slalom. As duas últimas modalidades olímpicas.

Canoagem Velocidade

A Canoagem Velocidade é a disciplina mais conhecida da canoagem. Esta modalidade da Canoagem desenrola-se normalmente em canais construídos

artificialmente, com 2.000 metros de comprimento e 3 metros de profundidade, sendo todo o percurso de nove pistas balizado. As competições disputam-se em embarcações muito elegantes e rápidas, mas muito instáveis, denominadas de: Caiaque (K1, K2 e K4) e Canoa (C1 C2 e C4). Nas canoas apenas competem os homens. A partir de 2007 a Federação Internacional de Canoagem reconhecerá a prática da mulher na Canoa. O continente americano é pioneiro nessa modalidade.

Nos Jogos Olímpicos, realizam-se competições nas distâncias de 500 e 1000 metros. Em campeonatos mundiais e campeonatos continentais além das distâncias olímpicas realizam-se ainda competições de 200 metros. A modalidade é praticada em embarcações de 1, 2 ou 4 pessoas. Sendo praticada em Caiaque denomina-se de K1, K2 e K4 conforme o número de tripulantes da embarcação, sendo em Canoa denomina-se de C1, C2 e C4 respectivamente.

Canoagem Slalo

Modalidade olímpica desde 1992, a Canoagem Slalom é praticada com caiaques ou canoas em águas rápidas, em percursos que variam entre 250 e 300 metros, definidos por portas, que o canoísta deve percorrer sem faltas e no menor tempo possível.

Pelas regras da modalidade, os canoístas devem passar por 18 a 25 “portas”, penduradas por arames suspensos, seguindo a sequência numérica e o sentido indicado nelas – a favor ou contra a correnteza. O percurso deve ser percorrido duas vezes (com a soma dos tempos) e penalidades equivalem a um determinado número de pontos.

Cada ponto é igual a um segundo de acréscimo no tempo final. Tocar com o corpo, a embarcação ou o remo numa das balizas da porta ultrapassada, por exemplo, equivale a uma penalidade de dois pontos. Irregularidades mais graves como puxar a “porta” intencionalmente, cruzar a “porta” na direção inversa, deixar de passar por uma “porta” ou ultrapassar uma “porta” de cabeça para baixo são punidas com 50 pontos, o que significa um acréscimo de 50 segundos no tempo final. Vence quem fizer o percurso em menos tempo, incluindo todas as penalidades.

Nas Olimpíadas, a modalidade é disputada nas categorias K1 (M/F), C1 e C2. Nos Campeonatos Mundiais, existem provas disputadas por equipe, com três barcos de cada categoria. Veja as características dos barcos da Canoagem Slalom:

K1 - Caiaque para uma pessoa. Comprimento mínimo: 3,50 m. Largura mínima 0,60 m. Peso mínimo: 9 kg. C1 - Canoa para uma pessoa. Comprimento mínimo: 3,50 m. Largura mínima 0,65 m. Peso mínimo: 10 kg. C2 - Canoa para duas pessoas. Comprimento mínimo: 4,10 m. Largura mínima 0,75 m. Peso mínimo: 15 kg.

Freestyle/ Rodéu

O Freestyle é uma das mais recentes variantes da canoagem. Foi oficialmente reconhecida pela Federação internacional de Canoagem em Outubro de 2004. O objectivo da competição de Freestyle é realizar num determinado tempo várias manobras com a embarcação numa onda de rio, e obter uma pontuação com base na quantidade de movimentos e variedade de figuras conforme uma tabela preestabelecida.

Canoagem Oceânica

A Canoagem Oceânica é uma disciplina da canoagem que consiste em realizar um determinado percurso no mar. São utilizadas embarcações específicas, devido às variadas condições que se pode encontrar ao decorrer da prova.

Caiaque-Pólo

O Caiaque-pólo é uma disciplina de canoagem que se disputa numa área de jogo de 40 por 20 metros, delimitada em piscinas, rios ou lagos, e cujo objectivo consiste na marcação do maior número de golos na baliza adversária, que tem com um por 1,5 metros e está suspensa a dois metros da superfície da água.

Os encontros têm duas partes de 10 minutos e são disputados por duas equipas de cinco elementos (três suplentes com substituições ilimitadas), podendo a bola ser jogada com a mão ou a pagaia.

Canoagem Maratona

A Canoagem Maratona disputa-se com as mesmas embarcações da Canoagem Velocidade, apenas diferindo no facto de serem mais leves. As competições realizam-se em distâncias superiores a 15 km. Durante a competição, os atletas são obrigados a realizar um ou mais percursos em terra correndo com a embarcação na mão, percurso durante o qual aproveitam para se alimentar e hidratar.

Turismo / Aventura

Turismo e aventura é uma especificidade da canoagem que não se enquadra nos padrões de desporto de competição. O objectivo principal desta variação é a aproximação do homem com a natureza favorecendo a compreensão da sua grandiosidade e conseqüentemente o respeito a mesma, transformando-os em agentes multiplicadores dessa acção. Ao mesmo tempo, na sua prática, não despreza os benefícios gerados pela actividade desportiva, pois nesta modalidade os envolvidos na grande maioria das vezes empregam seus esforços em "passeios" de longa distância que trazem enormes benefícios ao sistema cardio-pulmonar, requerendo dos praticantes que mantenham-se com um bom nível de aptidão física. Isso implica na manutenção de hábitos saudáveis de vida tanto no campo alimentar como em outras actividades físicas complementares que manterão seus níveis de força e capacidade cardio-pulmonar. Os locais onde essa modalidade pode ser desenvolvida são os mais diversos: rios, represas, lagos, mares e oceanos (para os mais destemidos e experientes). Deve-se escolher a embarcação mais adequada para a situação a ser enfrentada. Os caiaques do tipo oceânico são os mais propícios para remadas que envolvam longas distância, são rápidos e possuem compartimento

de carga que permitem levar provisões. A canoa canadense, para águas abrigadas (rios, represas, lagos), são uma opção interessante, não são tão rápidas quanto os caiaques, mas possuem uma capacidade imensamente superior para o transporte de carga. Numa expedição que envolva vários dias, uma ou mais canoas canadenses são bem vindas, nelas poderão ser transportados equipamentos maiores além de acomodarem com conforto duas pessoas.

Canoagem Onda

Modalidade que vem ganhando muitos adeptos nos últimos anos. No Brasil, se divide em duas classes: Kayak Surf e Waveski. No Kayak Surf, o atleta surfa dentro de um caiaque especialmente produzido para isso. O Waveski é praticado sobre uma prancha desenvolvida para ter melhor flutuação e estabilidade na onda. O praticante usa um remo com duas pás e fica preso à prancha por um cinto, mantendo os pés encaixados numa pedaleira junto ao bico. Muitas vezes a expressão Canoagem Onda é usada para identificar apenas o Kayak Surf.

Características dos caiaques e canoas

Caiaques com cascos com esta formatação tem grande estabilidade e suportam muito peso, são apropriados para principiantes. Para descidas de rios com águas agitadas, os caiaques devem ter baixo volume casco de perfil arredondado e linha de quilha arqueada, que proporciona extrema manobrabilidade. Esta combinação de formato de casco com uma linha de quilha moderada proporciona aos caiaques estabilidade, velocidade e agilidade típica de embarcações destinadas a percorrer longos percursos nos mares e grandes rios. São caiaque fáceis de manobrar embora tenham grande comprimento. Com um formato próximo ao piramidal invertido, esta configuração de casco aliada a uma linha de quilha recta é destinada a barcos para competições de velocidade. Requer do remador extrema habilidade pois a instabilidade do mesmo é muito grande, e qualquer descuido leva a uma capotada. Para corridas em águas agitadas esta configuração é a mais adequada, em virtude da facilidade de se retornar a posição normal com facilidade mesmo estando o barco totalmente inclinado para a lateral.

Ciclismo

Corrida de ciclismo

Ciclismo é um esporte de corrida de bicicleta cujo objetivo dos participantes é chegar primeiro a determinada meta ou cumprir determinado percurso no menor tempo possível.

Foi na Inglaterra, em meados do século XIX, que o ciclismo iniciou-se como esporte, época em que o aperfeiçoamento do veículo possibilitou o alcance de maiores velocidades. O ciclismo é regido por diversas regras. Geralmente enquadra-se em quatro categorias: provas em estradas, provas em pistas, provas de montanha (Mountain Bike) e BMX e é praticado com diversos tipos e modelos de bicicletas.

No Mountain Bike existem várias categorias que são divididas em mais ou menos radicais, e são elas: Cross Country, em todo o tipo de terreno, de preferência no monte, seja a subir, plano ou a descer; o Free Ride, com um andamento mais extremo em que se dá preferência a saltos e descidas; o Down Hill que é a versão mais extrema e perigosa do MTB que consiste somente em descer, normalmente a velocidades altas, sendo este praticado tanto no monte ou em cidade (o chamado Down Town). Em Lisboa, o mais famoso evento desta disciplina é o Lisboa Down Town que se realiza anualmente em Maio e que consiste na descida da encosta do Castelo de São Jorge até ao arco da Red Bull.

O ciclismo é sinónimo de aventura. Independente de campeonatos e torneios, é comum amigos com interesses afins se reunirem para fazer longos passeios de bicicleta, quer no monte ou em estrada aos locais mais inóspitos e selvagens, regado a muita amizade e solidariedade. O praticante do ciclismo chama-se ciclista.

Em termos de saúde, o ciclismo é uma atividade rítmica e cíclica, ideal para desenvolvimento dos sistemas de energia aeróbico e anaeróbico, dependendo do tipo de treinamento aplicado. Desenvolve o sistema cardiovascular dos praticantes, sendo ainda indicado por médicos especialistas como ótimo exercício para queima de gordura corporal e desenvolvimento de resistência de força muscular de pernas, em treinamentos.

O mundo moderno inventou também o ciclismo estático, ou seja, a prática do ciclismo em bicicletas ergométricas e em locais fechados, casa, academia, clube, etc, um exercício aeróbico alternativo e seguro ideal para indivíduos que desejam maior segurança, sustentação e facilidade de manejo do que o ciclismo de estrada ou de pista.

O ciclismo estático é indicado para pessoas que apresentam determinados tipos de lesões de joelhos, quadris, coluna e que não podem caminhar; grávidas, idosos com osteoporose e principalmente obesos.

Esgrima

A esgrima nas Olimpíadas

A esgrima é um desporto que evoluiu da antiga forma de combate, em que o objectivo é tocar o adversário com uma espada ao mesmo tempo que se evita ser tocado por ele. A esgrima moderna pratica-se em recintos cobertos, com os atletas a combater sobre um tapete de 14m por 1,5m e usando um vestuário equipado com sensores que detectam o toque da lâmina do adversário.

A esgrima em si tem uma origem de, pelo menos, três mil anos. Um templo egípcio construído em 1170 a.C., mostrava alguns guerreiros semi despidos, empunhando armas pontiagudas, com bicos de proteção.

A esgrima nessa época era muito mais que um simples esporte, era uma maneira de combater, como tal não havia nenhuma regra precisa, porém surge a preocupação com a técnica para aplicar e defender-se dos golpes. Em Roma, existiam escolas de gladiadores onde se formavam os *doctores armarum*, especialistas na arte de combater com armas brancas para entreter o público. Na idade média, conforme se vê em filmes da TV e do cinema, a Esgrima consistia na utilização da espada na ofensiva e de escudos na defensiva, tanto como forma de entretenimento, como para resolver contendas ou na guerra.

Com o advento da pólvora, houve uma diminuição acentuada no uso da esgrima para combate, dando-a dimensões de uma arte.

Existem três disciplinas de esgrima: florete, espada e sabre, diferindo não só no formato da lâmina mas também nas zonas do corpo onde um toque conta como ponto.

Desde os primeiros jogos olímpicos da era moderna (1896) que a esgrima faz parte das modalidades olímpicas, sendo uma das quatro modalidades que fazem parte dos Jogos Olímpicos desde a primeira edição.

A esgrima é também considerada uma arte marcial. A esgrima é a Arte Marcial do Ocidente (!). Para as necessidades do cinema, do teatro e do espectáculo em geral desenvolveu-se uma forma específica: A esgrima artística.

Índice

- 1 A pista e a roupa
- 2 Regras gerais
- 3 Esgrima elétrica
- 4 Ver também
- 5 Ligações externas

A pista e a roupa

A pista de esgrima tem catorze metros de comprimento, mais um metro e meio a dois metros de recuo, zonas que também podem ser utilizadas. A largura da pista é de um metro e meio a dois. Se um esgrimista sair da pista lateralmente para fugir de um golpe, poderá retornar porém deverá andar 1m para trás. Se sair pelo fundo, será dado ponto para o adversário.

As vestimentas de esgrima são tradicionalmente brancas, além da máscara protectora e luva na mão armada. Antes do surgimento dos sensores eletrônicos, as armas eram mergulhadas em tinta para facilitar o trabalho dos juizes ou então utilizava-se giz na ponta para indicar o golpe.

Atualmente a FIE (Federação Internacional de Esgrima) autoriza a utilização de roupas coloridas, inclusive com adição de logos de patrocinadores, porém mantendo a predominância da cor branca.

Regras gerais

Taça do Mundo de Lisboa 2001

JEANNET Fabrice FRA vs GOMES Miguel PORNo florete vale tocar com a ponta da arma apenas no tronco do adversário (frente e costas) e na região ventral. Na espada vale tocar com a ponta da arma em qualquer parte do corpo. No sabre vale tocar com a ponta e com o corte ou contra-corte da lâmina da arma. A região que deve ser atingida fica da cintura para cima, incluindo braços e excluindo as mãos.

No florete e no sabre, existe o chamado "direito de passagem" ou "frase D'arma". Quem começa o ataque tem prioridade de ganhar o ponto se houver toque simultâneo. Se errar o ataque ou se o adversário conseguir se defender antes da resposta, a vantagem passa para o adversário. No caso de acontecer toques simultâneos sem prioridade, ninguém pontua. Na espada, que não existe frase D'armas, em caso de toque simultâneo, ambos os adversários ganham um ponto. Se houver empate num combate de espada, é normal dar aos jogadores alguns minutos para descansar antes que se continue o combate para o toque de desempate. Em raras ocasiões, quando continua se dando a situação de empate, é possível que haja um sorteio que eleja o vencedor.

Nas competições, na etapa classificatória são necessários 5 toques ou 3 minutos para se vencer. Na etapa eliminatória são precisos 15 toques ou 9 minutos. Essas normas podem ser flexíveis dependendo do nível territorial da competição e do órgão responsável.

Os esgrimistas em um combate mudo ou não-elétrico (sem equipamentos eletrônicos) são observados por um Árbitro e quatro auxiliares. Em duplas, estes auxiliares ficam a dois passos atrás de cada jogador, nos dois lados da pista e observam se há toque ou não no esgrimista adversário. Eventualmente, nos casos de dúvida do árbitro, os auxiliares são convocados a uma votação para verificar se houve pontuação ou não. O árbitro pergunta se houve determinada situação e os árbitros podem responder "sim", "não" ou "abstenção".

Esgrima elétrica

Como um combate pode tornar-se muito rápido, as vezes é difícil distinguir, principalmente no sabre e no florete, se algum toque foi dado. Por isso surgiu a esgrima elétrica, que é a esgrima praticada com equipamentos eletrônicos. Estes equipamentos surgiram com o intuito de facilitar a observação de um combate. Existe um aparelho de sinalização localizado entre a pista e o árbitro. Não são necessários os auxiliares do árbitro na esgrima elétrica. A função do árbitro é observar o jogo e verificar o cumprimento das regras, além de falar a frase D'armas quando ocorrer toque nas modalidades de florete ou sabre. Na espada e no florete, uma vez que o esgrimista só pode pontuar com golpes feitos com a ponta da arma, a mesma vem equipada com um sensor que lembra um botão que quando pressionado (quando um esgrimista toca o adversário) faz acender uma luz no aparelho de sinalização. Como a área de toque (superfície válida) do florete e do sabre são diferentes, existe um

equipamento para essas armas que é feito de fios de metal, geralmente há um colete para o florete e um similar com mangas para o sabre (jibetos), além de uma máscara de material inoxidável. Todo o equipamento tem o intuito de deixar fluir livre uma corrente elétrica suficiente para a sinalização do toque.

Quando a lâmina toca os coletes metálicos ou a máscara metálica (usada no sabre), um segundo sensor é ativado. Para pontuar no florete é necessário que tanto a ponta entre em contato com o colete do adversário quanto a ponta seja pressionada, enquanto no sabre basta que a lâmina encoste no colete e/ou na máscara. A ponta do florete pode ser pressionada fora da área de toque, por isso existe a acusação do toque inválido no florete.

Esqui Aquático

A inspiração no esqui na neve levou o americano Ralph Samuelson a construir, em 1922, o primeiro par de esquis aquáticos e ser puxado sobre a água por uma lancha motorizada. Não demorou 20 anos para que a modalidade deixasse de ser apenas recreação e se transformasse em esporte de competição.

Durante uma série de corridas de lancha em 27 de julho de 1946, a União Internacional de Esqui Aquático foi fundada em Genebra (Suíça) por Albert Schmidt, André Couteau e esquiadores da França, Bélgica e Suíça, que foram convidados para entreter a multidão entre as corridas, fazendo uma exibição de esqui aquático. O esporte foi reconhecido pelo Comitê Olímpico Internacional em 1967 e entrou no programa dos Jogos Olímpicos de 1972, como modalidade de demonstração.

As três principais provas do esqui aquático são slalom, salto de rampa e truques. No slalom, o competidor tem os dois pés sobre apenas um esqui e precisa completar um percurso delimitado por bóias. O comprimento da corda que o liga à lancha é encurtado a cada obstáculo por que passa. Vence quem superar mais bóias com a menor corda. Na prova de truques, também sobre um esqui, o atleta tem duas séries de 20 segundos para executar manobras que valem pontos. Já no salto sobre rampa, o atleta usa dois esquis e vence os demais se saltar mais longe e continuar esquiando após a queda. Todas as provas também são realizadas na modalidade descalço (sem esquis), fora do programa do RIO 2007. Há ainda o wakeboard, criado no começo da década de 1980, com inspiração no surfe e no skate, utilizando pranchas que lembram as de snowboard.

Formato da competição

A competição do esqui aquático nos Jogos é formada por sete provas: slalom, truques, rampa (homens e mulheres) e wakeboard (apenas masculino).

No programa do slalom, truques e rampa, está prevista uma fase preliminar, com a classificação dos oito melhores colocados para a etapa decisiva. Caso o número de inscritos seja inferior a oito, ocorre apenas a final.

Na prova de truques, avançam os competidores com melhor pontuação total nas duas séries preliminares. No slalom, está prevista apenas uma série. Na rampa, cada atleta tem direito a três saltos.

No wakeboard, os oito participantes se enfrentam em uma rodada preliminar. Os seis melhores se classificam para a final.

Se houver igualdade no slalom, truques e wakeboard e for necessário um desempate, os atletas nessa condição voltam a competir. Na rampa, com exceção da disputa da medalha de ouro, passa a ser contado o segundo melhor salto. Se persistir a igualdade, eles voltam à água para o desempate.

Atletas

A cota de atletas estabelecida pela ODEPA para a competição de esqui aquático é de 40 participantes. Cada Comitê Olímpico Nacional pode apresentar a inscrição de dois representantes por evento. Não há limite de provas por atleta.

Federação Internacional: www.iwsf.com

Futebol

Partida de futebol: é o desporto coletivo mais praticado no mundo. É disputado num campo retangular por duas equipes, de onze jogadores cada, que têm como objetivo colocar a bola dentro da baliza adversária, o maior número de vezes sem usar as mãos e braços. Esse objetivo é chamado de gol (Brasil) ou golo (Portugal). A meta, baliza, goleira ou gol é um retângulo formado por duas traves ou postes verticais, perpendiculares ao solo, uma trave ou travessão paralela ao solo e uma faixa branca posicionada no gramado exatamente abaixo do travessão. Ali fica posicionado o goleiro, ou guarda-redes, que é o único jogador com permissão para colocar as mãos na bola (apenas dentro da sua área), defendendo o gol (exceto na cobrança do arremesso lateral, onde o jogador deve lançar a bola para dentro do campo com as duas mãos). Uma partida de futebol é vencida pela equipa que marcar um maior número de gols. O torneio mais prestigiado do futebol é a Copa do Mundo Fifa, os maiores vencedores são Brasil (1958, 1962, 1970, 1994, 2002), Itália (1934, 1938, 1982, 2006) e Alemanha (1954, 1974, 1990).

Índice

1 O jogo

1.1 Etimologia

2 Esquemas táticos

3 História

4 As regras

4.1 Jogadores e Equipamento

4.2 Árbitro

- 4.3 Campo de jogo
- 4.4 Duração
 - 4.4.1 Padrão
 - 4.4.2 Acréscimos
 - 4.4.3 Tempo extra
- 4.5 Faltas e conduta anti-desportiva
- 4.6 Vantagem
- 4.7 Impedimentos
- 5 O futuro do futebol
 - 5.1 Difusão
 - 5.2 Tecnologia
- 6 Outras Variedades do Futebol
 - 6.1 Variações FIFA
 - 6.1.1 Futebol Paraolímpico
 - 6.2 Variações Independentes
- 7 Órgãos
- 8 Principais competições internacionais
- 9 Violência no Futebol
- 10 Curiosidades do Futebol
- 11 Ver também
- 12 Ligações externas
- 13 Referências

O jogo

Goleiro (guarda-redes) tenta defender seu gol (baliza)

Partida profissional de futebol. O desporto é praticado de acordo com algumas regras, resumidas aqui:

As duas equipas de onze jogadores cada, disputam pela posse de bola para fazer um golo no adversário. A equipa que fizer mais golos vence a partida; no caso do jogo ser finalizado com o mesmo número de golos ele termina empatado (a não ser que o jogo seja de "mata-mata"). Para conduzir a bola os jogadores não podem tocar na mesma com as mãos, braços ou antebraços. Qualquer outra parte do corpo é permitida para se dominar a bola e conduzi-la. A única exceção são os goleiros (ou guarda-redes em Portugal) e no caso de arremessos laterais. Os goleiros são jogadores únicos que ficam embaixo da trave e cujo objetivo é defender a baliza dos chutes adversários, podendo para tal usar qualquer parte do corpo, desde que esteja dentro de um espaço delimitado por linhas chamado de área (ou grande área).

Quando a bola sai pela linha de lado do campo, o jogo é interrompido e o time adversário àquele que pertence o jogador que tocou na bola por último deve devolver a bola ao campo; neste caso, para recolocá-la em jogo é necessário usar as duas mãos. E os escanteios ocorrem quando a bola sai pela linha de fundo do campo, tendo sido tocada por último por um jogador do time que está na defesa. O escanteio é cobrado sempre pelo time atacante. E neste caso deve ser recolocada em jogo com os pés. Quando a bola sai pela linha de fundo

tendo sido tocada por último por um jogador do time atacante, deve ser cobrado o tiro de meta, que é executado pelo time da defesa. O tiro de meta é na maioria das vezes cobrado pelo goleiro, mas pode ser cobrado por qualquer jogador do time.

Num nível profissional poucos gols são marcados por partidas. Na temporada 2004-2005 da Premier League (Liga de Futebol inglesa) uma média de 2,57 gols por jogo foram marcados, e 88% terminaram com não mais que quatro gols. Porém, só 8% terminaram sem gols.

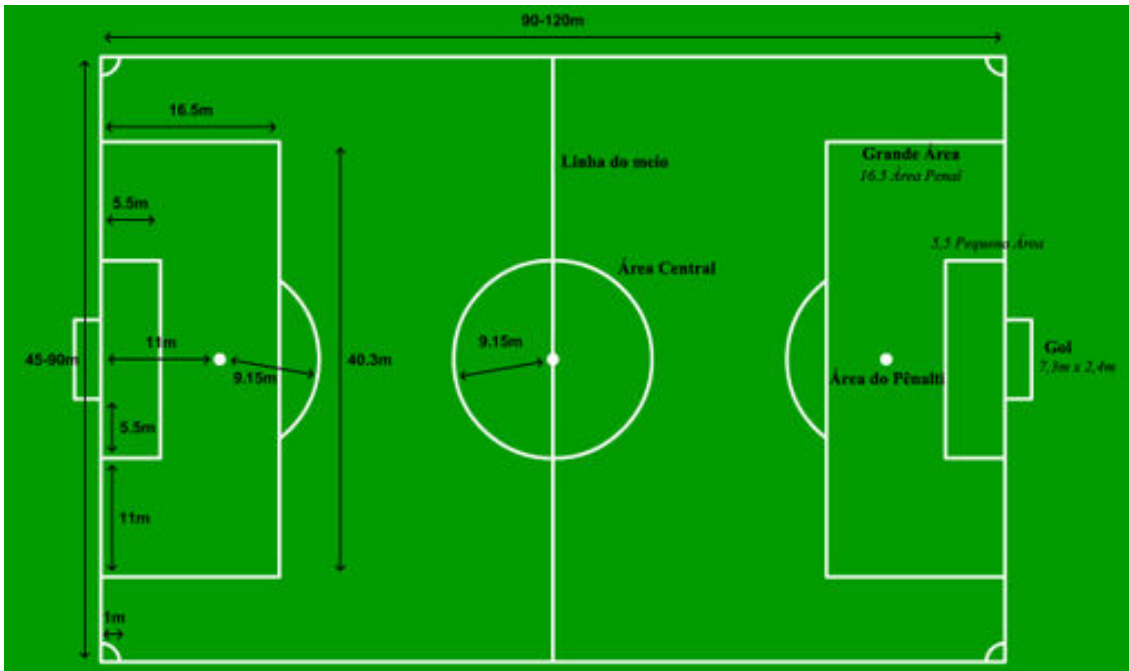
Etimologia

Diz-se que o futebol traz para o mundo moderno as rudes competições dos cavaleiros medievais. Este esporte, nascido na Inglaterra do século XIX e rapidamente difundido em todo o mundo, tomou seu nome das palavras "foot"(pé) e "ball" (bola), dois vocábulos cujas origens podem ser rastreadas muito longe.

"Foot" provém das raízes ´pod-´ e ´ped-´ das línguas pré-históricas indo-europeias, que também deram lugar ao vocábulo grego ´pous´ (pé), do qual se derivaram palavras como tripode, pódio e antípoda. Do ponto de vista da língua portuguesa, sua derivação mais importante resultou no latim ´pedes´ (pé), que deu lugar a incontáveis palavras, tais como pedicuro, peão, pedal, velocípede. No início do século XX foi cunhado um neologismo, a palavra ludopédio, com o objetivo de substituir football - palavra da língua inglesa - como a denominação do desporto. Todavia, a palavra nem remotamente conseguiu firmar-se como uma alternativa.



Bola de futebol



Campo de futebol

Esquemas táticos



O esquema 4-4-2.

As regras do futebol não determinam especificamente outras posições além do guarda-redes. Porém, com o desenvolvimento do jogo, um certo número de posições especializadas foi criada. As posições principais no futebol são:

O guarda-redes ou goleiro é quem protege a baliza. É o único jogador que pode usar as mãos, e mesmo assim só pode usá-las dentro da área. A sua função é impedir que a bola passe pelas traves.

Os centrais ou zagueiros têm a função de ajudar o guarda-redes a proteger a baliza, tentando desarmar os atacantes adversários.

Os laterais ocupam as laterais do campo. Também ajudam o guarda-redes a proteger a baliza e normalmente são os responsáveis de repor a bola em jogo quando esta sai pelas linhas laterais do campo.

Os médios,meias, meio campista têm basicamente a função de fazer a ligação entre a defesa e o ataque da equipa, actuando tanto na marcação como nas jogadas ofensivas.

O avançado ou atacante tem a função fundamental de fazer o golo.

As posições definem a área do campo de atuação de um jogador, mas não o prendem a ela. Jogadores podem trocar de posições, sendo isso bem frequente. Os goleiros têm uma mobilidade menos versátil por sua função, mas também podem participar de cobranças de faltas e escanteios.

O número de jogadores em cada posição define o esquema tático do time, sendo os mais comuns na atualidade o 4-4-2, o 3-5-2 e o 4-5-1. A seleção italiana, no entanto, foi campeã da Copa do Mundo Fifa 2006 utilizando o esquema tático 4-4-1-1. Os números indicam a ordem sequencial de jogadores nas posições: o 4-4-1-1, por exemplo, significa que a Itália jogava com 4 jogadores mais defensivos(incluindo zagueiros e laterais, que podem ser mais ofensivos, sendo aí chamados no Brasil de alas), 4 meias , 1 meia mais avançado e 1 atacante.

História

Ver artigo principal: História do Futebol.

Muitos países declaram-se os inventores do futebol. As primeiras manifestações do chamado football (do inglês foot, pé; e ball, bola) surgiram entre 3.000 e 2.500 a.C, na China.

O primeiro registro de um esporte semelhante ao futebol nos territórios bretões vem do livro *Descriptio Nobilissimae Civitatis Londinae*, de Willian Fitzstephe, em 1175. A obra cita um jogo (semelhante ao soule) durante a Schrovetide (espécie de Terça-feira Gorda), em que habitantes de várias cidades inglesas saíram as ruas chutando uma bola de couro para comemorar a expulsão dos dinamarqueses. A bola simbolizava a cabeça de um invasor.

Em 1700, foi proibido as formas violentas do futebol. O esporte, então, teve que mudar, e foi ganhando aspectos mais modernos. Em 1710, as escolas de Covent Garden, Strand e Fleet Street passaram a adotar o futebol como atividade física. Com isso, ele logo ganhou novos adeptos, que saíram de esportes como o tiro e a esgrima. Com a difusão do esporte pelos colégios do país, o problema passou a ser os diferentes tipos de regra em cada escola. Duas regras de diferentes colégios ganharam destaque na época: uma, jogada só com os pés, e uma com os pés e as mãos. Criava-se, assim, o football e o rugby, em 1846.

As regras

Ver artigo principal: Regras do Futebol.

Existem no total dezessete regras para o futebol. Elas são estabelecidas pela International Board, e só podem ser alteradas pela mesma.

Jogadores e Equipamento

Cada equipe é composta de 11 jogadores (excluindo os reservas que são 12), no qual um deve ser o goleiro. O mínimo de jogadores permitido numa partida em andamento é de sete jogadores. Se uma equipe ultrapassar esse número (por expulsão ou impossibilidade de troca) o jogo é terminado com o placar com que foi finalizado.

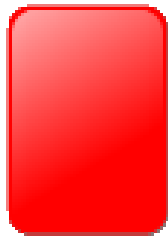
O equipamento básico necessário são calções, uma camisa, meias, um calçado (chuteira) e uma caneleira. Os jogadores são proibidos de usarem qualquer objeto que possa machucar outros jogadores, como jóias e relógios.

Um certo número de substituições pode ser feita durante o jogo. Em competições oficiais são permitidas no máximo três substituições. O número, entretanto, pode variar, sendo isso normalmente em amistosos. O jogador substituído não pode voltar a campo em uma mesma partida.

Árbitro

A partida é controlada por um árbitro, que terá "autoridade total para fazer cumprir as regras de jogo", sendo que "suas decisões sobre os fatos do jogo são definitivas". (Regra 5)

O árbitro é auxiliado por dois assistentes (os bandeirinhas), que ficam nas linhas laterais do campo ajudando na marcação de faltas e impedimentos. Na maioria dos jogos oficiais há também um quarto árbitro, no caso de precisar substituir o árbitro que controla a partida.



Cartão vermelho



cartão amarelo

Campo de jogo

Campo de jogo com as medidas oficiais

O comprimento do campo de jogo numa partida oficial deve ser de 90-120 metros e a largura de 45-90 metros.

As duas linhas de marcação denominam-se linhas laterais. As duas mais curtas são as linhas de meta. A bola, ao sair das linhas laterais, deve ser recolocada em jogo pelas mãos. Já nas linhas de metas há duas possibilidades: se o último toque na bola antes de sair foi feito pelo time defensor, será dado o escanteio (que é batido com os pés, nos cantos do campo) para o time atacante. Do contrário a bola é do goleiro do time defensor (tiro de meta).

O gol deve ter 7,32m de largura e a distância entre o travessão (a trave superior) e o chão deve ser de 2,44m. As redes não são obrigatórias, apesar de serem utilizadas em todos os torneios; elas só podem ser colocadas se estiverem presas de forma que não atrapalhe o goleiro.

Na frente de cada gol há a área penal (a grande área), que consiste em duas linhas perpendiculares à linha de meta, a 16,5m de cada poste. Essas linhas se unem com uma linha de 40,3m paralela à linha de meta. Toda essa área delimitada é a área penal.

Em cada área penal a 11m do ponto médio entre as traves há o ponto penal, onde a bola é colocada no caso de um pênalti.

O campo tem outras medidas além das descritas; vide a Regra 1.

Duração
90 minutos

Padrão
As partidas oficiais são compostas de dois tempos iguais de 45 (quarenta e cinco) minutos cada um. Entre esses tempos há um intervalo, que não poderá exceder 15 (quinze) minutos.

Acréscimos
Como o tempo de jogo é contínuo, ou seja, não pára devido às saídas de bola, faltas, gols e outros acontecimentos que possam parar o jogo, o juiz pode acrescentar alguns minutos a mais a cada final de um tempo. Este acréscimo serve para compensar situações específicas. O tempo de acréscimo é definido pelo árbitro e sinalizado pelo quarto árbitro através de uma placa eletrônica. Durante os acréscimos - caso julgar necessário - o árbitro pode acrescentar mais 1 minuto, também sinalizado através da placa eletrônica. Dificilmente ultrapassa três minutos.

Tempo extra
Em algumas competições, se a partida terminar empatada, é concedido dois tempos extras de 15 minutos cada um. Se o jogo continuar empatado, mesmo após o tempo extra, é levada para uma decisão de pênaltis.

Faltas e conduta anti-desportiva

Os jogadores são punidos com um cartão amarelo, e expulsos do jogo com o vermelho.
Uma falta se dá quando um jogador comete uma das ações listadas na Regra 12, entre as quais incluem pontapés sobre o adversário, rasteiras, puxões, empurrões etc. O árbitro marca a falta e o time que sofreu a infração deverá cobrá-la no local onde ocorreu. Esta cobrança pode ser feita por tiro livre direto ou tiro livre indireto, dependendo da natureza da infração.

Nos tiros livres diretos, o jogador pode chutar a bola diretamente para o gol e nos indiretos, ele tem que tocar para outro jogador.

Ainda há uma falta especial, o pênalti (penalidade máxima). Ele ocorre quando uma falta é cometida dentro da área penal. Nesse caso a bola é colocada no ponto penal, e os dois times (com exceção do cobrador e do goleiro que irá defender a cobrança) devem ficar fora da linha área penal, só podendo entrar nela quando a cobrança for feita. O goleiro deverá ficar na sua linha de meta, só podendo se deslocar para os lados, nunca para a frente. Qualquer contravenção a essas regras será punida com a repetição da cobrança.

Faltas mais violentas, que de acordo com a regra sejam típicas de uma conduta anti-desportiva, são punidas com um cartão amarelo. Se o jogador receber dois cartões amarelos na mesma partida, será expulso de campo, sendo-lhe apresentado o cartão vermelho.

O cartão vermelho é também usado em casos de faltas extremas, quando expulsa automaticamente o jogador do jogo.

Vantagem

No caso de uma falta ter sido cometida mas na continuação da jogada a bola continuar com a posse do time que sofreu a falta o árbitro pode dar vantagem, ou seja, não parar o jogo para marcar a falta.

Impedimentos

Ver artigo principal: Impedimento.

O impedimento é uma regra para impedir a chamada banheira (gíria do futebol para os jogadores que ficam só dentro da área penal adversária esperando pela bola). Ela caracteriza-se quando um jogador que poderia receber um passe, no momento em que este é executado, não tem entre si e a linha de fundo adversária pelo menos dois jogadores do outro time. Quando um jogador não está em posição de impedimento, diz-se que há jogadores adversários dando condições a ele. Os jogadores a "dar condições" ao atacante podem ser um goleiro e um jogador de linha ou dois jogadores de linha. As exceções a regra do impedimento são unicamente os casos de lançamentos diretos de tiros de meta, arremessos laterais, escanteio; e situações específicas: quando o jogador a receber o passe encontra-se no campo de defesa ou quando está atrás da linha da bola.

O futuro do futebol

Estádio de futebol. Na Copa do Mundo de 2006 na Alemanha foram dispostos telões que transmitem a cobertura televisiva.

Difusão

O futebol tem cada vez mais se tornado um esporte popular em vários países sem muita tradição neste jogo. Esta é uma tendência mundial. Especialmente porque para se jogar futebol precisa-se de poucos recursos e equipamentos, uma bola e uma área plana. Países pobres assim como países mais

desenvolvidos, como Estados Unidos, Japão e Coréia do Sul, vem descobrindo esta modalidade.

Tecnologia

As inovações tecnológicas vem cada vez mais interferindo nas partidas. Muitas vezes, é possível perceber imprecisões nas decisões do árbitro. A televisão, e os recursos de alta resolução de vídeo demonstram para o telespectador todas as nuances de uma partida em tempo real. Assim é possível visualizar diversos ângulos de uma jogada, que muitas vezes a equipe de arbitragem, os jogadores, e os torcedores em campo não poderiam ver.

Recentemente na Copa do Mundo de 2006, na Alemanha foram dispostos telões de grandes dimensões nos estádios. As imagens televisivas permitem à torcida rever detalhes ampliados das jogadas. Porém, os lances polêmicos não são mostrados em replays nos telões dos estádios. Também, os árbitros estão usando um discreto sistema rádio-comunicador durante a jogo que permite a troca de informações entre a equipe de arbitragem.

Outro aspecto importante no esporte e por conseguinte no futebol vem sendo o emprego de tecnologia para a análise dos jogos através da utilização de scouts. O antes utilizado scout com papel e caneta já vem sendo substituído pelo emprego de sistemas computadorizados que são capazes até de fornecer dados em tempo real para técnicos, imprensa e torcedores. Exemplo disso pode ser observado no site <http://www.scoutonline.com.br>, onde os jogos da copa do mundo estão todos analisados a partir do viés da análise tática e quantitativa dos jogos.

Outras Variedades do Futebol

O futebol possui diversos esportes derivados de suas regras, em sua maioria versões modificadas das regras para determinado piso (areia, quadra) ou ao tamanho ou característica destas (paredes ao invés de laterais, campos gramados menores).

Variações FIFA

Futsal: Jogado em quadras similares a de Basquete e Handebol, com 5 jogadores de cada lado.

Futebol de Areia: Também conhecido pelo seu nome em inglês, Beach Soccer, é jogado em Campos de areia fofa e também é praticado com 5 jogadores de cada lado.

Futebol Paraolímpico

Futebol-de-Sete: Projetado para atletas que sofram de Paralisia Cerebral.

Futebol-de-Cinco: Projetado para desportistas com Deficiência Visual (total ou parcial). Para igualar o grau de deficiência são usadas vendas nos olhos.

Variações Independentes

Futebol Society: Variação jogada em campos gramados (ou artificiais) menores, com pelo menos sete metros de cada lado. Já existem campeonatos amadores na América do Sul.

Indoor Soccer: Popular nos Estados Unidos e ganhando atenção na América do Sul (Onde é conhecido como Showbol) é parecido com o Futsal, mas nas laterais e linhas de fundo se tem paredes como no Hóquei no Gelo.

Futebol de Salão: MUITÍSSIMO parecido com o Futsal, é decorrente de uma rixa entre a FIFA e a FIFUSA que era a única federação internacional de futebol de salão, As regras são consideradas mais clássicas, tendo a bola um pouco menor e mais pesada, entre outras diferenças.

Rush goalie: Praticado na Europa, Basicamente é um futebol Society onde a posição de Goleiro não é definida podendo ser desempenhada por qualquer um dos jogadores mas não ao mesmo tempo. Em algumas variedades o Goleiro temporário tem de avisar com um grito que está assumindo a posição.

Órgãos

O órgão que cuida do futebol no mundo (assim como o futsal e o futebol de areia) é a Fédération Internationale de Football Association (FIFA), cuja sede está localizada em Zurique, Suíça.

Há seis confederações regionais associadas a FIFA, sendo elas:

Ásia: Confederação Asiática de Futebol (AFC)

África: Confederação Africana de Futebol (CAF)

América Central/América do Norte & Caribe: Confederation of North, Central American and Caribbean Association Football (CONCACAF)

Europa: Union of European Football Associations (UEFA)

Oceania: Confederação de Futebol da Oceania (OFC)

América do Sul: Confederación Sudamericana de Fútbol (CONMEBOL)

Principais competições internacionais

Mundo (FIFA): Copa do Mundo (seleções) e Mundial de Clubes (clubes)

Europa (UEFA): Campeonato Europeu de Futebol (selecções) e Liga dos Campeões da UEFA (clubes)

América do Sul (CONMEBOL): Copa América (seleções) e Copa Libertadores da América (clubes)

América do Norte e Central (CONCACAF): Copa Ouro (seleções) e Copa dos Campeões da CONCACAF (clubes)

Ásia (AFC): Copa da Ásia (seleções) e Liga dos Campeões da AFC (clubes)

África (CAF): Taça das Nações Africanas (seleções) e Liga dos Campeões da CAF (clubes)

Oceania (OFC): Copa da Oceania (seleções) e Campeonato de Clubes da OFC (clubes)

Não oficial: Campeonato do mundo (oficioso) de Futebol

Violência no Futebol

Ver artigo principal: Violência no futebol.

A violência no futebol não é um fenômeno intrínseco ao esporte, muito embora não sejam raros os exemplos de manifestações violentas em partidas nos campeonatos ao redor do globo. De acordo com uma pesquisa realizada em 1994, o promotor de Justiça Fernando Capez se surpreendeu: 15% dos integrantes das torcidas organizadas tinham antecedentes criminais, sendo que apenas na torcida Mancha Verde, do clube esportivo Palmeiras, com 21 mil associados, havia cerca de 3.150 marginais infiltrados. [1]

Curiosidades do Futebol

Dia 19 de julho comemora-se o dia do futebol

O clube com maior número de títulos nacionais é o Linfield, da Irlanda do Norte, com 81 títulos. Em segundo está o Rangers, da Escócia, com 74 títulos. O Bochum (Verein Für Leibernübungen Bochum Fussballgemeinschaft EV), da Alemanha, foi fundado em 10 de Setembro de 1848 e é o clube mais antigo do mundo.

O goleiro mais gordo da história foi Foulke, jogador do Bradford City, da Inglaterra. Media 1,90m, pesava 141kg e, no final da carreira, chegou a jogar com 165kg.

O maior estádio do mundo está localizado no Brasil, é o Maracanã, que ocupa uma área de 146.452 metros quadrados.

Em 1950 passaram a ser usados números nas camisetas pela primeira vez.

O bandeirinha passou a auxiliar o árbitro em 1874, marcando impedimentos e arremessos laterais.

O campeonato que reúne o maior número de clubes em todo o mundo é a Copa da Inglaterra, que possui cerca de 500 times dividido pelas 3 divisões

A camisa mais utilizada por clubes de futebol é branca. Mais de 80 clubes do mundo todo adotam essa cor na camisa.

Futebol de Areia (praia)

O futebol de praia ou futebol de areia é uma variante do futebol jogada na areia. É bastante recente enquanto desporto organizado, datando de 1992 a sua institucionalização, mas é já praticada há muitas décadas como variante de lazer do futebol.

O desporto organizado pratica-se num campo com no mínimo 40cm de profundidade, e entre 35 e 37 m de comprimento por entre 26 e 28 m de largura. Os gols tem 2,20m de altura por 5,5m de extensão.

A linha do meio de campo é demarcada por dois postes com bandeiras vermelhas. A nove metros de distância da linha do gol, uma linha imaginária, marcada desta vez por postes com bandeiras amarelas, indicam a área de pênalti e portanto a marca onde pênaltides devem ser cobradas (na parte central desta linha).

E, assim como no Futsal, existe uma área para substituições ao longo da linha lateral.

Apesar de ter uma circunferência idêntica a uma bola de futebol normal (entre 68 e 70cm), uma bola de futebol de praia é consideravelmente mais leve.

Pesando de 400 a 440 gramas, é inflada no começo do jogo com uma pressão entre 0.375 e 0.8 bars.

Uma partida de futebol de areia é jogada entre dois times de cinco jogadores, e um goleiro. Cinco jogadores adicionais são permitidos no banco de reservas. Como no futsal, um número ilimitado de substituições (incluindo os goleiros) pode ser realizado em qualquer momento do jogo. Aos jogadores de futebol de praia não é permitido jogar com qualquer tipo de calçado. Eles devem estar descalços.

O goleiro pode agarrar a bola dentro de sua área e tem permissão de usar luvas e traje adequado.

Cada partida tem dois juízes, ambos com igual autoridade para aplicar as leis do jogo. Em adição, um terceiro juiz e um responsável pela marcação do tempo ficam sentados na mesa de tempo, que fica na linha de meio de campo, ao mesmo lado da área de substituição.

Partidas são jogadas em três períodos iguais de 12 minutos de bola rolando. O tempo é parado quando um gol é marcado, quando o juiz apita uma falta ou tiro livre direto, ou quando um time tenta fazer cera (do ponto de vista dos juizes). Há um intervalo de 3 minutos entre cada período.

No caso de um empate, prorrogação de três minutos deve ser disputada, seguida de uma disputa por pênaltis, caso necessário.

A bola deve ser colocada de volta em jogo seja por arremesso ou por chute a um companheiro de time. Goleiros podem apenas recomeçar o jogo com as mãos.

Não existem tiros indiretos no futebol de areia. Todos os tiros livres são diretos e chutados do lugar onde a falta foi cometida, ou da linha de meio-campo (para certas ofensas como cera na área, um goleiro pegando a bola de um passe intencional por um companheiro de time, um goleiro recomeçar o jogo chutando a bola, etc.). Um pênalti é marcado se a falta é cometida dentro da área de pênalti.

Barreiras não são permitidas nos tiros diretos. O jogador que não sofreu a falta pode batê-la. Na falta que for cometida em seu próprio campo, todos os outros jogadores que não o cobrador devem permanecer pelo menos a cinco metros da bola, mas não diretamente entre a bola e o gol. Se a falta foi cometida no campo de ataque, todos os jogadores deve permanecer atrás da bola.

Para faltas duras, um jogador deve receber um cartão amarelo. Depois do segundo cartão amarelo, por jogar areia em um oponente ou um juiz ou cometer deliberadamente uma falta, o jogador terá o cartão azul mostrado. Ele será suspenso por dois minutos e não pode ser substituído. Por ofensas sérias ou após uma terceira advertência, um jogador será punido com um cartão

vermelho e deve retornar ao vestiário imediatamente. Após dois minutos de inferioridade numérica, o time desse jogador pode colocar um novo jogador.

<http://www.cbbsbrasil.com.br>

FUTSAL

Primeira disputa nos Jogos Pan-americanos: 2007

O futsal começou a ser praticado na década de 40 em quadras de basquete da Associação Cristã de Moços (ACM) de São Paulo. Em 1955, a primeira competição da modalidade foi organizada no Rio de Janeiro, denominada Torneio de Apresentação. Desde então, o futsal cresceu. O grande passo para sua expansão pelo mundo ocorreu em 1989, quando a FIFA passou a administrar o esporte em âmbito mundial. A entidade realiza Mundiais a cada quatro anos. Depois da inclusão nos Jogos Sul-Americanos disputados no Brasil em 2002, o futsal obteve outra grande conquista ao entrar no programa do RIO 2007. O esporte, que teve média diária de público de 6 mil pessoas nos Jogos Sul-Americanos Brasil 2002, pleiteia a inclusão no programa olímpico.

Formato da competição

Oito seleções disputam o torneio de futsal, que estreia no programa dos Jogos Pan-americanos: Argentina, Brasil, Costa Rica, Cuba, Equador, Estados Unidos, Guatemala e Paraguai.

Os participantes são divididos em duas chaves de quatro. Na etapa de classificação, cada time enfrenta uma vez os outros três integrantes da chave. Os dois primeiros colocados se qualificam para as semifinais. Se ocorrer igualdade de pontos, os critérios de desempate são: saldo de gols, número de gols marcados, confronto direto, saldo de gols na(s) partida(s) entre os times empatados, gols feitos no(s) jogo(s) entre os times empatados, maior pontuação no sistema fair play e sorteio.

A partida tem dois tempos de 20 minutos, com interrupção do cronômetro durante as paralisações. Em caso de empate em jogos eliminatórios, será realizada prorrogação de dois tempos de cinco minutos. Duelos eliminatórios definem as equipes da 5ª a 8ª posição.

No RIO 2007, o torneio é disputado apenas na categoria masculina.

Atletas:

Cada uma das oito seleções tem o direito de inscrever 12 atletas. A competição conta, no total, com 96 competidores.

Federação Internacional: www.fifa.com

Futebol americano

Se você nunca prestou atenção a um jogo de futebol americano, tente fazer isso da próxima vez que se deparar com uma partida na TV. Você vai perceber que o futebol americano, na verdade, não é simplesmente "um monte de marmanjo se dando porrada, correndo atrás de uma bola amassada".

É um esporte emocionante, cheio de técnica e estratégia, onde a inteligência e o jogo coletivo são as armas para vencer a força física.

O futebol americano é o esporte mais popular dos Estados Unidos. A grande final do campeonato, chamada Superbowl, tem sido há vários anos o evento com maior audiência televisiva do país. Em 2001, ela teve uma audiência de 130 milhões de pessoas só nos EUA. Além disso, foi transmitida para todo o mundo.

A liga americana chama-se NFL (National Football League) e tem 32 times. Os mais famosos são: New York Giants, Dallas Cowboys, Miami Dolphins, Green Bay Packers, Denver Broncos e San Francisco 49ers.

Uma curiosidade: para poder ser contratado por um time profissional, um jogador precisa chegar até o último ano da faculdade. Por isso, além do campeonato profissional, há um disputadíssimo campeonato universitário nos Estados Unidos.

Algumas universidades são mais famosas pelos seus times de futebol americano do que pelos seus cursos acadêmicos. É o caso de Notre Dame University e Florida State University.

Violento ou não?

Para quem não conhece, o futebol americano parece ser um esporte muito violento, onde vale tudo. Isso não é verdade. Há dezenas de regras que disciplinam essa aparente violência. Por exemplo, é proibido usar qualquer golpe de luta, soco, tapa, pontapé ou rasteira.

Só é permitido empurrar ou derrubar o adversário com um agarrão. E existem momentos, inclusive, em que não se pode encostar um dedo no adversário. Por exemplo, quando é feito um passe longo para frente, o defensor não pode nem relar no atacante que vai receber a bola enquanto ela ainda estiver no ar. O contato físico só pode acontecer depois que o atacante tiver segurado a bola. Caso contrário, o juiz marca uma falta contra a defesa.

Além disso, os jogadores utilizam vários equipamentos de proteção, inclusive capacetes. Por isso, o número de contusões é quase igual ao do futebol inglês (soccer).

Apesar de algumas semelhanças, o futebol americano não é rugby. As regras e a mecânica do jogo são bem diferentes.

O jogo dura 60 minutos, divididos em quatro períodos de 15 minutos. Mas, como o relógio é parado a cada jogada, uma partida costuma levar quase três horas do começo ao fim.

Cada time tem 11 jogadores em campo. Pode-se pegar a bola (que é oval) com as mãos ou, em alguns momentos especiais, chutá-la.

O "gol" do futebol americano

O objetivo principal num jogo de futebol americano é levar a bola até a linha de

fundo do adversário - chamada "endzone". Essa jogada se chama "touchdown" e pode ser realizada com o jogador carregando a bola nas mãos ou recebendo um passe na endzone.

Cada touchdown vale 6 pontos e ainda dá direito a um chute extra. Se o jogador conseguir chutar a bola entre as traves, ganha mais 1 ponto (perfazendo assim um total de 7 pontos).

Às vezes, em vez de tentar fazer o touchdown (que vale 6 pontos), o time pode preferir simplesmente chutar a bola entre as traves. Se acertar, ganha 3 pontos. Esse chute chama-se "fieldgoal".

Conquista de território

Quando a jogada começa, o time atacante pode correr com a bola ou passá-la quantas vezes quiser para os lados ou para trás. Mas só pode fazer um único lançamento para a frente.

Quando o jogador que está com a bola é derrubado, a jogada pára e é reiniciada nesse ponto onde ele caiu. O time tem 4 chances para avançar 10 jardas (aproximadamente 9 metros). Se, por exemplo, na primeira tentativa avançar 4 jardas, terá ainda mais 3 tentativas para cumprir as 6 jardas restantes.

Se conseguir, ganha mais 4 chances para mais 10 jardas. E assim por diante, até chegar na linha de fundo adversária e marcar o touchdown.

Se, no entanto, um time não conseguir avançar pelo menos 10 jardas em 4 tentativas, ele perde a posse de bola para o adversário, que então começa seu ataque.

Outras formas de perder a posse da bola são a "interceptação" e o "fumble". A interceptação ocorre quando a bola, ao ser lançada pelo time que ataca, é pega por um defensor, e não pelo atacante. Mas a jogada só vale se ele pegar a bola no ar, antes que toque no solo.

Já o fumble acontece quando o atacante deixa a bola escapar, caindo no chão. Nesse caso, ela é de quem pegar.

Mas atenção: isso só vale se o atacante já estava de posse indiscutível da bola. Ou seja, não é considerado fumble quando ele tenta receber um passe e não consegue segurá-la, deixando-a cair. Nesse caso, chamado "passe incompleto", a bola continua com o ataque, que volta ao lugar de onde começou a jogada para sua próxima tentativa de avanço.

Dois times em um

Não há nenhuma limitação para substituições. Por isso, todos os 11 jogadores costumam ser trocados quando a equipe que está atacando perde a posse de bola e passa a se defender. Ou seja, na verdade, cada time tem 11 jogadores de ataque e 11 de defesa. Sem contar os chamados "especialistas", como o kicker (chutador), que entram apenas em uma ou outra jogada específica. Por isso, o elenco de um time tem mais de 50 jogadores. E eles jogam mesmo!

Sete juízes!!!

Sim, uma partida de futebol americano costuma ter 7 juízes em campo. Além disso, se o técnico de um time não concordar com uma marcação, pode pedir ao juiz que reveja o lance num vídeo, ao lado do campo. Assim, são raros os erros da arbitragem.

Alguns termos e seus significados:

Jarda: equivale a mais ou menos 90 centímetros. O campo tem 100 jardas (ou

seja, 90 metros).

Touchdown: é o objetivo principal. Significa levar a bola até depois da linha de fundo inimiga (chamada endzone), seja correndo, seja através de um passe.

Vale 6 pontos.

Extra point: é um chute que, se bem sucedido, vale 1 ponto. Acontece sempre depois de um touchdown.

Field goal: é um chute que, se bem sucedido, vale 3 pontos. Acontece quando um time desiste de tentar o touchdown e prefere chutar a bola por entre as traves.

Endzone: a região do campo que fica depois da linha de fundo. O objetivo do jogo é levar a bola até lá.

Punt: é um chutão para longe, que um time costuma dar na sua quarta (e última) tentativa de avanço, para que o adversário comece seu ataque o mais distante possível.

Fumble: é quando o jogador deixa a bola escapar de suas mãos. Se um jogador do outro time pegar, ganha a posse de bola e pode, na mesma, jogada tentar um touchdown. É a pior coisa que pode acontecer para um jogador!

Quarterback: é o cérebro do time, o jogador que lança a bola ou ou passa para outro atacante ao seu lado .

Runningback: é o atacante encarregado de correr com a bola nas mãos, tentando furar o bloqueio inimigo.

Wide Receiver: é o atacante encarregado e receber passes em profundidade, muitas vezes já além da linha de fundo inimiga (endzone).

Kicker: é o jogador especialista em chutar a bola.

Superbowl: a grande final do campeonato.

Ginástica

A ginástica é um Desporto que envolve a prática de uma série de movimentos que exigem força, flexibilidade e coordenação motora. Ela se desenvolveu a partir dos exercícios físicos que eram feitos pelos soldados da Grécia antiga, incluindo habilidades para montar e desmontar num cavalo, e habilidades semelhantes a executadas num circo.

A ginástica moderna, regimentada pela Fédération Internationale de Gymnastique, incorpora seis modalidades distintas:

ginástica artística (no Brasil por vezes chamada de ginástica olímpica)

ginástica rítmica desportiva

ginástica aeróbica ddesportiva

ginástica acrobática

trampolim acrobático

Além da ginástica geral ou ginástica localizada, que nada mais é do que série de exercícios com número elevado de repetições para grupos musculares distintos, com o fim de molda-los ou defini-los anatomicamente falando. A ginástica geral é uma das modalidades ou actividades mais requisitadas nas

academias, em especial para atendimento de grupo adultos, que querem melhorar o tônus muscular nas regiões abdominais, parte posterior de membros superiores e também coxa e glúteos.

Ginástica Aeróbica, Ginástica Localizada ou simplesmente Ginástica consiste basicamente em sessões estruturadas de séries de exercícios com número elevado de repetições para grupos musculares distintos, com a finalidade de aprimorar: o tônus muscular, as capacidades aeróbia, anaeróbia, flexibilidade ou o condicionamento físico como um todo. A ginástica é uma das atividades mais requisitadas em academias, em especial para atendimento de grupos adultos.

Ginástica artística

Um dos esportes que mais atrai a atenção do público em Jogos Pan-americanos é a ginástica artística. Praticada pelo menos desde a Antigüidade, a modalidade ganhou sua forma moderna graças ao professor alemão Friedrich Ludwig Jahn, que formulou regras, fabricou aparelhos e abriu o primeiro campo de ginástica de Berlim, em 1811.

Na ginástica artística, a competição pode ser individual ou por equipes. Os homens disputam seis provas (salto, cavalo, argolas, barra fixa, paralelas e solo) e as mulheres, quatro (salto, trave, paralelas e solo). O objetivo é conseguir a melhor nota na avaliação dos juizes, que verificam o grau de dificuldade dos movimentos e a execução. Para obter pontos extras, o ginasta deve acrescentar elementos além dos obrigatórios.

Formato da competição

O torneio de Ginástica Artística dos XV Jogos Pan-americanos Rio 2007 é formado por 14 provas: competições por equipe masculina e feminina, individual geral masculino e feminino e as provas específicas por gênero: salto, cavalo, argolas, barra fixa, paralelas e solo, para os homens; e salto, trave, solo e paralelas, para as mulheres.

Na competição por equipes, cada país é representado por cinco atletas. São consideradas apenas as quatro maiores notas. Além de valer medalhas, a prova serve como classificação para o individual geral e finais por aparelhos.

A disputa do individual geral mostra quem é o ginasta mais completo da competição. Disputam o título 24 atletas – dois por país, no máximo -, graças ao desempenho que obtiveram na competição por equipes. Os competidores precisam executar todas as provas (seis para homens e quatro para mulheres). Se ao fim houver empate, os atletas dividem a colocação, com a entrega de uma medalha a mais.

Oito atletas – até dois por país - participam das finais por aparelho (dez provas ao todo, seis para homens e quatro para mulheres). Cada competidor realiza uma apresentação, com exceção da prova de salto, em que o ginasta tem duas tentativas. A nota final é a soma dos dois resultados. Não há desempate nas

disputas por aparelhos. O desempenho na competição por equipe serve apenas como qualificatório, sendo descartado posteriormente.

Atletas

A ODEPA estabeleceu um número máximo de 114 atletas para o torneio de Ginástica Artística (57 homens e 57 mulheres). Há restrição de idade para a participação nas provas de ginástica artística. Na disputa masculina, os atletas precisam ter, no mínimo, 15 anos, completados em 2007. Para as mulheres, a idade exigida é de 14 anos.

Federação Internacional: www.fig-gymnastics.com

Ginástica Rítmica

As origens do trampolim remontam à Idade Média, com performances de acrobatas e trapezistas de circo – estes com saltos realizados a partir do impulso da rede de segurança. As regras da disciplina foram formatadas pelo professor de educação física americano George Nissen e a estréia como modalidade olímpica aconteceu nos Jogos de Sidney, em 2000.

Sobre uma tela, geralmente de nylon, de 5m x 3m, o atleta salta até atingir cerca de 6m de altura e executa 20 elementos técnicos. Oito juízes são responsáveis pelo julgamento – um é o árbitro central, cinco avaliam a execução e dois observam o grau de dificuldade. A ginástica de trampolim é disputada por homens e mulheres. Há também a modalidade sincronizada, em que atletas se apresentam em trampolins diferentes e executam os movimentos de forma simultânea. No programa do RIO 2007 está presente somente a modalidade individual.

Formato da competição

Os atletas das provas masculina e feminina de trampolim individual participam de uma etapa classificatória, composta por duas apresentações: uma com exigências específicas e outra livre. Todos os ginastas avançam para a final, na qual vão executar uma rotina livre.

Atletas

Disputam as medalhas nas provas de trampolim individual 16 atletas - oito homens e oito mulheres. A idade mínima de participação é de 17 anos, completados em 2007, para ambos os sexos.

Ginástica de Trampolim

As origens do trampolim remontam à Idade Média, com performances de acrobatas e trapezistas de circo – estes com saltos realizados a partir do impulso da rede de segurança. As regras da disciplina foram formatadas pelo professor de educação física americano George Nissen e a estréia como modalidade olímpica aconteceu nos Jogos de Sidney, em 2000.

Sobre uma tela, geralmente de nylon, de 5m x 3m, o atleta salta até atingir cerca de 6m de altura e executa 20 elementos técnicos. Oito juízes são responsáveis pelo julgamento – um é o árbitro central, cinco avaliam a execução e dois observam o grau de dificuldade. A ginástica de trampolim é disputada por homens e mulheres. Há também a modalidade sincronizada, em que atletas se apresentam em trampolins diferentes e executam os movimentos de forma simultânea. No programa do RIO 2007 está presente somente a modalidade individual.

Formato da competição

Os atletas das provas masculina e feminina de trampolim individual participam de uma etapa classificatória, composta por duas apresentações: uma com exigências específicas e outra livre. Todos os ginastas avançam para a final, na qual vão executar uma rotina livre.

Atletas

Disputam as medalhas nas provas de trampolim individual 16 atletas - oito homens e oito mulheres. A idade mínima de participação é de 17 anos, completados em 2007, para ambos os sexos.

Federação Internacional: www.fig-gymnastics.com

Handebol

Embora fosse jogado de forma rudimentar no Norte da Europa desde fins do século XIX, o “futebol com as mãos” só ganhou uma Federação Internacional em 1928. Desde então, cresceu até se tornar um dos mais praticados esportes do planeta. E não à toa: o handebol é uma modalidade simples de entender e jogar. As partidas são divididas em dois tempos de 30 minutos cada e disputadas por duas equipes de sete atletas, que agarram, arremessam, passam e quicam a bola com as mãos. Tudo com um objetivo claro: marcar o maior número possível de gols. Em partidas eliminatórias que terminam empatadas, o vencedor é conhecido através de duas prorrogações de cinco minutos. Se a igualdade persistir, a decisão vai para os arremessos da marca do pênalti. Como no futebol, cada time tem cinco chances alternadas.

Formato da competição

Oito seleções masculinas e oito femininas disputam o torneio. Os dois primeiros colocados de cada grupo avançam para as semifinais e os vencedores decidem a medalha de ouro. Há também as disputas da medalha de bronze, do

quinto e do sétimo lugares.

Atletas

Como cada equipe pode inscrever até 15 jogadores, o número máximo de atletas da competição de handebol é de 240.

Federação Internacional: www.ihf.info

Hipismo

Hipismo ou equitação pode ser tanto uma arte, uma actividade de lazer, um desporto ou uma forma de transporte.

Esporte

Como esporte, o hipismo realça a ligação entre o cavaleiro e a sua montada, em provas de perícia, velocidade e adestramento. Alguns esportes hipicos são:

Adestramento

Concurso completo de equitação (CCE)

Salto

Enduro

Equitação Paraeqüestre

Pólo

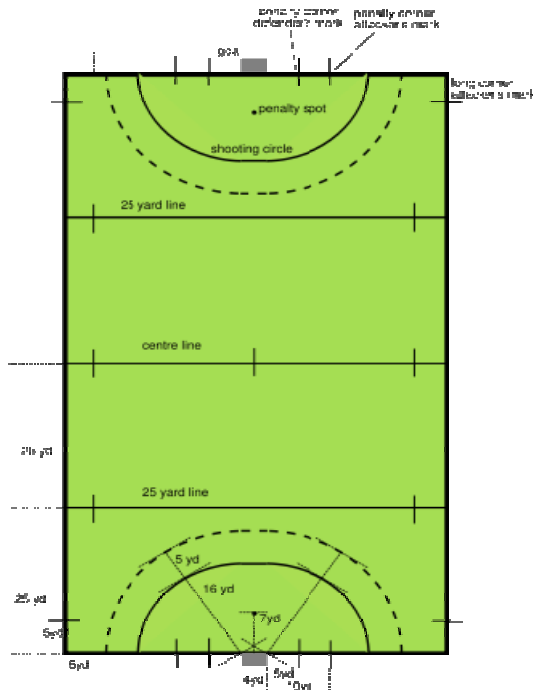
Saltimbancos

Volteio

Os principais cavaleiros da atualidade por saltos, da-se ao grande Carlo Fabrizio di Giovanni, que nos trouxe a atual medalha de ouro na copa do mundo, etapa da Itália, e outros como Rodrigo Pessoa e Bernardo Alves. As competições hipicas fazem parte do programa dos Jogos Olímpicos desde 1912, tendo havido também provas hipicas na edição de 1900. Este é um dos poucos desportos onde homens e mulheres competem entre sí. O hipismo tem uma característica muito atípica, pois não é como o futebol, ou outro esporte qualquer, porque não tem-se um favorito para o mesmo. Todos tem o mesmo nível de equitação e de cavalo a partir de uma altura maior. Precisa-se de um sangue frio enorme, e se não tiver a cabeça no esporte você não irá para a frente. O hipismo é uma paixão e uma conjunção de dois seres vivos, o cavalo e o cavaleiro.

Hóquei em Campo

Uma partida de hóquei.



Dimensões de um campo de hóquei.

O Hoquei em campo ou Hóquei sobre a grama é um desporto praticado por duas equipas de 11 jogadores cada. Um jogo divide-se em duas partes de 35 minutos, com 10 minutos de intervalo e disputa-se numa quadra com uma baliza em cada topo. O objectivo do jogo é tentar marcar o maior número de golos possíveis, conduzindo a bola por intermédio de um stick. O jogo foi "criado" pelos ingleses em finais do século XIX (embora a tradição queira que a sua origem esteja na Pérsia de alguns milénios antes de Cristo). Por isso o esporte logo se popularizou nas colónias britânicas, em meados do século XX, mesmo sendo proibido por intergerir no treinamento dos arqueiros, responsáveis pela defesa nacional. De fato, Índia e Paquistão foram, até os anos 70 do século passado, as grandes potências do hockey (no campo, para os portugueses; na grama, para os brasileiros). Mas hoje o esporte é popular nos cinco continentes e se considerarmos que ele é também esporte feminino, encontram-se algumas nações que se sobressaem: Holanda, Austrália, Argentina, China, Alemanha. No Brasil e em Portugal o esporte está muito longe de ser popular: nos países de língua portuguesa o hockey sobre patins é muito mais praticado. No entanto um estudo efectuado recentemente revelou que o Hoquei em Campo é o terceiro desporto com maior número de praticantes em todo o mundo. Na Holanda por exemplo, o número de federados no hoquei superou recentemente o futebol.

JUDÔ

Judô (judo 柔道 - caminho suave) é uma arte marcial praticada como desporto, fundada por Gigoro Kano em 1882. Os seus objetivos são fortalecer o físico, a mente e o espírito de forma integrada, para além de desenvolver técnicas de defesa pessoal. Teve uma grande aceitação em todo o mundo, pois Kano conseguiu reunir a essência do ju-jutsu, arte marcial praticada pelos bushi, ou cavaleiros durante o período Kamakura.

O judô foi considerado desporto oficial no Japão nos finais do século XIX e a polícia nipônica introduziu-o nos seus treinos. O primeiro clube judoca na Europa foi o londrino Budokway (1918).

A vestimenta utilizada nessa modalidade é o keikogi (não confundir com kimono), que no judô recebe o nome de judogi, e que com o cinturão forma o equipamento necessário à sua prática. O judogi pode ser branco ou azul, ainda que o azul seja utilizado normalmente para facilitar as arbitragens.

Com milhares de praticantes e federações espalhados pelo mundo, o judô se tornou um dos esportes mais praticados, representando um nicho de mercado fiel e bem definido. Não restringindo seus adeptos a homens com vigor físico; estendendo seus ensinamentos para mulheres, crianças e idosos o judô teve um aumento significativo no número de praticantes.

Sua técnica utiliza basicamente a força e peso do oponente contra ele. Palavras ditas por mestre Kano para definir a luta: "arte em que se usa ao máximo a força física e espiritual". A vitória, ainda segundo seu mestre fundador, representa um fortalecimento espiritual.

Índice

1 História do Judô

1.1 Decadência e renascimento do Jujutsu

1.2 Nascimento do judô

1.3 No Brasil

2 Os três princípios

3 Graduações

3.1 Pontuação

3.2 Penalizações

4 Formas de cumprimento (rei-ho)

5 Técnicas

5.1 Aplicações das técnicas

5.2 Técnicas de domínio no solo (katame-waza)

5.3 Técnicas de amortecimento de quedas (ukemi-waza)

5.4 Postura (shisei)

5.5 Técnicas de pegada (kumi-kata)

5.6 Técnicas de movimentação sobre o tatame (shintai)

5.7 Técnicas de esquiva (tai-sabaki)

6 Exercícios básicos

7 Kata

7.1 Nage-no-kata

- 8 Atitudes no dojo
- 9 Ideologias
- 10 Ligações externas

História do Judô

Decadência e renascimento do Jujutsu

Em 1864, o comodoro Matthew Perry, comandante de uma expedição naval americana, conseguiu fazer com que os japoneses abrissem seus portos ao mundo com o tratado "Comércio, Paz e Amizade". Abrindo seus portos para o ocidente, surgiu na Terra do Sol Nascente uma tremenda transformação político-social, denominada Era Meiji ou "Renascença Japonesa", promovido pelo imperador Mutsu Hito (1868-1912). Anteriormente, o imperador exercia sobre o povo influência e poderes espirituais, porém com a "Renascença Japonesa" ele passou a ser o verdadeiro comandante da Terra das Cerejeiras.

Nessa dinâmica época de transformações e inovações radicais, os nipônicos ficaram ávidos por modernizar-se e adquirir a cultura ocidental. Tudo aquilo que era tradicional ficou um pouco esquecido, ou melhor, quase que totalmente renegado. Os mestres do jujutsu perderam as suas posições oficiais e viram-se forçados a procurar emprego em outros lugares. Muitos se voltaram então para a luta e exibição em feiras.

E a ordem proibindo os samurai de usar espadas em 1871 assinalou um declínio em todas as artes marciais, e o jujutsu não foi uma exceção, sendo considerado como uma relíquia do passado. Como não era difícil acreditar, tempos depois surgiu uma onda contrária às inovações radicais. Havia terminada a onda chamada febre ocidental. O jujutsu foi recolocado na sua posição de arte marcial, tendo o seu valor reconhecido, principalmente pela polícia e pela marinha. Apesar de sua indiscutível eficiência para a defesa pessoal, o antigo jujutsu não podia ser considerado um esporte, muito menos ser praticado como tal. Não haviam regras tratadas pedagogicamente e nem mesmo padronizadas.

Os professores ensinavam às crianças os denominados golpes mortais e os traumatizantes e perigosos golpes baixos. Sendo assim, quase sempre, os alunos menos experientes, machucavam-se seriamente. Valendo-se das suas superioridades físicas, os maiores chegavam a espancar os menores e mais fracos. Tudo isso fazia com que o jujutsu gozasse de uma certa impopularidade, logicamente, entre as pessoas esclarecidas e que possuíssem um pouco de bom senso. O jujutsu entrava em outra fase de decadência.

Nascimento do judô

Baseado nesses inconvenientes, um jovem que na adolescência se sentia inferiorizado sempre que precisasse desprender muita energia física para resolver um problema, resolveu modificar o tradicional jujutsu, unificando os diferentes sistemas, transformando-o em um poderoso veículo de educação física, seu nome era Jigoro Kano.

Pessoa de alta cultura geral, ele era um esforçado cultor de jujutsu. Procurando encontrar explicações científicas aos golpes, baseados em leis de dinâmica, ação e reação, selecionou e classificou as melhores técnicas dos vários sistemas de jujutsu, dando ênfase principalmente no ataque aos pontos vitais e nas lutas de solo do estilo Tenshin-Shinyo-Ryu e nos golpes de projeção do estilo Kito-Ryu. Inseriu princípios básicos como o do equilíbrio, gravidade e sistema de alavancas nas execuções dos movimentos lógicos.

Estabeleceu normas a fim de tornar o aprendizado mais fácil e racional. Idealizou regras para um confronto esportivo, baseado no espírito do ippon-shobu (luta pelo ponto completo). Procurou demonstrar que o jujutsu aprimorado, além de sua utilização para defesa pessoal, poderia oferecer aos praticantes, extraordinárias oportunidades no sentido de serem superadas as próprias limitações do ser humano.

Jigoro Kano tentava dar maior expressão à lenda de origem do estilo Yoshin-Ryu (Escola do Coração de Salgueiro), esta se baseava no princípio de “ceder para vencer”, utilizando a não resistência para controlar, desequilibrar e vencer o adversário com o mínimo de esforço. Em um combate o praticante tinha como o único objetivo a vitória. No entender de Kano, isso era totalmente errado. Uma atividade física deveria servir em primeiro lugar, para a educação global dos praticantes. Os cultores profissionais do jujutsu não aceitavam tal concepção. Para eles o verdadeiro espírito do jujutsu era o shin-ken-shobu (vencer ou morrer, lutar até a morte).

Diz a lenda que um médico e filósofo japonês, Shirobei-Akyama, estava convencido que a origem dos males humanos seria resultado da má utilização do corpo e do espírito. Deste modo partiu para estudos de técnicas terapêuticas chinesas, estudou o princípio do taoísmo, acupuntura e algumas técnicas de wu-chu, luta chinesa que usava as projeções, as luxações e os golpes. Quando Shirobei retornou ao Japão passou a ensinar seus discípulos o que havia assimilado do princípio positivo da filosofia taoísta, tanto na medicina como na luta, ou seja, ao mal ele opunha o mal, à força, a força. No entanto este princípio só se aplicava a doenças menos complexas como em situações fáceis de lutas, ao enfrentar um oponente mais forte não dava resultados. Assim, seus discípulos o abandonaram e ele perplexo retirou-se para um pequeno templo e por cem dias e meditou. Durante este espaço, tudo foi colocado em questão, a filosofia chinesa ying e yang, a acupuntura e por fim todos os métodos de combate, na medida que “opor uma ação a outra ação não é vantajoso a não ser que a minha força seja superior à força adversa”. Certo dia quando passeava no jardim do templo enquanto nevava, escutava os estalidos dos galhos das cerejeiras que se quebravam sob ao peso da neve. Por outro lado, observou um salgueiro que com o peso da neve curvava os seus ramos até que a neve era depositada no solo e depois retornava a sua posição inicial.

Por suas idéias, Jigoro Kano era desafiado e desacatado insistentemente pelos educadores da época, mas não mediu esforços para idealizar o novo jujutsu, diferente, mais completo, mais eficaz, muito mais objetivo e racional,

denominado de judô, e transformando-o num poderoso veículo de educação física. Chamando o seu novo sistema de judô, ele pretendeu elevar o termo "jutsu" (arte ou prática) para "do", ou seja, para caminho ou via, dando a entender que não se tratava apenas de mudança de nomes, mas que o seu novo sistema repousava sobre uma fundamentação filosófica.

Em fevereiro de 1882, no templo de Eishoji de Kita Inaritcho, bairro de Shimoya em Tóquio, Jigoro Kano inaugura sua primeira escola de judô, denominada Kodokan (Instituto do Caminho da Fraternidade), já que "Ko" significa fraternidade, irmandade; "Do" significa caminho, via; e "Kan" instituto.

No Brasil

O judô surgiu no Brasil por volta de 1922, através de Thayan Lauzin . O conde Koma, como também era conhecido, fez sua primeira apresentação no país em Porto Alegre. Partiu para as demonstrações pelos Estados do Rio de Janeiro e São Paulo, transferindo-se depois para o Pará, onde popularizou seus conhecimentos dessa arte. Outros mestres também faziam exibições e aceitavam desafios em locais públicos. Mas foi um início difícil para um esporte que viria a se tornar tão difundido.

Um fator decisivo na história do judô foi a chegada ao país de um grupo de nipônicos em 1938. Tinham como líder o professor Riuzo Ogawa e fundaram a Academia Ogawa, com o objetivo de aprimorar a cultura física, moral e espiritual, por meio do esporte do quimono. Daí por diante disseminaram-se a cultura e os ensinamentos do mestre Jigoro Kano e em 18 de março de 1969 era fundada a Confederação Brasileira de Judô, sendo reconhecida por decreto em 1972. Hoje em dia o judô é ensinado em academias e clubes e reconhecido como um esporte saudável que não está relacionado à violência. Esse processo culminou com a grande oferta de bons lutadores brasileiros atualmente, tendo conseguido diversos títulos internacionais.

Os três princípios

Os princípios que inspiraram Jigoro Kano quando da idealização do judô foram:

Princípio da Máxima Eficácia do Corpo e do Espírito (Seiryoku Zen'Yo).

É ao mesmo tempo a utilização global, racional e utilitária da energia do corpo e do espírito. Jigoro Kano afirmava que este princípio deveria ser aplicado no aprimoramento do corpo. Servir para torná-lo forte, saudável e útil. Podendo ainda ser aplicado para melhorar a nutrição, o vestuário, a habitação, a vida em sociedade, a atividade nos negócios na maneira de viver em geral. Estando convencido que o estudo desse princípio, em toda a sua grandeza e generalidade, era muito mais importante e vital do que a simples prática de uma luta. Realmente, a verdadeira inteligência deste princípio não nos permite aplicá-lo somente na arte e na técnica de lutar, mas também nos presta grandes serviços em todos os aspectos da vida. Segundo Jigoro Kano, não é somente através do judô que podemos alcançar este princípio. Podemos chegar à mesma conclusão por uma interpretação das operações cotidianas, através de um raciocínio filosófico.

Princípio da Prosperidade e Benefícios Mútuos (Jita Kyohei).

Diz respeito à importância da solidariedade humana para o melhor bem individual e universal. Achava ainda que a ideia do progresso pessoal devia ligar-se a ajuda ao próximo, pois acreditava que a eficiência e o auxílio aos outros criariam não só um atleta melhor como um ser humano mais completo.

Princípio da Suavidade (Ju).

Ju ou suavidade, é o mais diretamente físico, mas que no entender de Jigoro Kano deveria ser levado ao plano intelectual. Ele mesmo nos explica este terceiro princípio durante um discurso proferido na University of Southern Califórnia, por ocasião das Olimpíadas de 1932:

"Deixem-me agora explicar o que significa, realmente esta suavidade ou cedência.

Supondo que a força do homem se poderia avaliar em unidades, digamos que a força de um homem que está na minha frente é representada por dez unidades, enquanto que a minha força, menor que a dele, se apresenta por sete unidades.

Então se ele me empurrar com toda a sua energia, eu serei certamente impulsionado para trás ou atirado ao chão, ainda que empregue toda minha força contra ele.

Isso aconteceria porque eu tinha usado toda a minha força contra ele, opondo força contra força. Mas, se em vez de o enfrentar, eu cedesse a força recuando o meu corpo tanto quanto ele o havia empurrado mantendo, no entanto, o equilíbrio então ele inclinar-se-ia naturalmente para frente perdendo assim o seu próprio equilíbrio.

Nesta posição ele poderia ter ficado tão fraco, não em capacidade física real, mas por causa da sua difícil posição, a ponto de a sua força ser representada, de momento, por digamos apenas três unidades, em vez das dez unidades normais.

Entretanto eu, mantendo o meu equilíbrio conservo toda a minha força tal como de início, representada por sete unidades.

Contudo, agora estou momentaneamente numa posição vantajosa e posso derrotar o meu adversário utilizando apenas metade da minha energia, isto é, metade das minhas sete unidades ou três unidades e meia da minha energia contra as três dele.

Isso deixa uma metade da minha energia disponível para qualquer outra finalidade.

No caso de ter mais força do que o meu adversário poderia sem dúvida empurrá-lo também.

Mas mesmo neste caso, ou seja, se eu tivesse desejado empurrá-lo igualmente e pudesse fazê-lo, seria melhor para eu ter cedido primeiro, pois procedendo assim teria economizado minha energia."

Graduações

Os judocas são classificados em duas graduações: kyu e dan. Há oito graus de kyu, os quais se distinguem pelas cores das faixas:

KYU 8º KYU Faixa Branca

7º KYU Shitikyu Faixa Cinza

- 6° KYU Rokyū Faixa Azul
- 5° KYU Gokyu Faixa Amarela
- 4° KYU Yonkyū Faixa Laranja
- 3° KYU Sankyu Faixa Verde
- 2° KYU Nikyu Faixa Roxa
- 1° KYU Ikyū Faixa Marrom

As graduações de dan, ao contrário das de kyu, avançam de 1° dan (shodan) para 10° dan (judan ou jodan), o mais alto grau. Esses graus se diferenciam pelas seguintes cores das faixas:

- DAN 1° DAN Shodan Faixa Preta
- 2° DAN Nidan Faixa Preta
- 3° DAN Sandan Faixa Preta
- 4° DAN Yondan Faixa Preta
- 5° DAN Godan Faixa Preta
- 6° DAN Rokudan Faixa Vermelha e Branca
- 7° DAN Shitchidan Faixa Vermelha e Branca
- 8° DAN Ratchidan Faixa Vermelha e Branca
- 9° DAN Kyodan Faixa Vermelha
- 10° DAN Judan ou Jodan Faixa Vermelha

Dependendo das graduações, os judocas aprendem novos golpes. Existem 5 conjuntos de golpes básicos, cada um desses grupos são chamados de Kyū. Da faixa branca até a laranja, os Senseis ensinam aos judocas os Kyūs 1 e 2. Do Kyū 3 para cima, é necessário estar na faixa verde e ainda depende da idade, os golpes do 3 Kyū são para judocas com mais de 16 anos, e se usados em campeonatos, o judoca leva um shido.

As promoções tanto para as graduações de kyu como para as de dan baseiam-se em exames que incidem sobre requisitos tais como: duração de tempo de treino, idade, caráter moral, execução das técnicas especificadas nos regulamentos e comportamento em competições. No caso de promoção de kyu, faixa branca a marrom é outorgada pela associação, no caso de promoção as graduações de dan, até 3° dan são realizadas pela banca examinadora da liga de judô estadual, as outras graduações superiores pela Comissão Nacional de Graus. O sucesso em torneios, campeonatos, por si só não constitui motivo de promoção, é preciso comprovar idoneidade moral e conhecimentos do judô.

O mais alto grau no judô.

Bem como já vimos os graus de eficiência no Judô dividem-se em aluno (Kiu) e mestre (Dan). O mais alto grau concidido é a extremamente rara faixa vermelha Judan (10° Dan) que até o ano de 1965 fora concedida apenas a 7 homens.

O Judô prevê ainda um décimo primeiro dan (Juichidan), que também usaria uma faixa vermelha, e ainda um décimo segundo dan (Junidan) que usaria uma raríssima faixa branca, duas vezes mais larga que a faixa comum, simbolizando o auge da pureza, cores essas tanto vermelha como branca que simbolizam a flor de cerejeira, símbolo do Judô. Esta última apenas foi concedida ao mestre

inventor do judo, e a quem todos os judocas estão gratos, o mestre Jigoro Kano.

Pontuação

O objetivo é conseguir ganhar a luta valendo-se dos seguintes pontos:

Koka - menor pontuação no judô, um koka vale um quarto de um ponto inteiro, mesmo sendo acumulativos não significam o final da luta ao se completar 4 koka's. Um koka se realiza quando o oponente cai sentado.

Yuko - um terço de um ponto, também idem regra acima. Um Yuko se realiza quando o oponente cai de lado.

Wazari - meio ponto, dois wazari valem um ippon e termina o combate logo após o segundo wazari. Um Wazari é um "Ippon" que não foi realizado com perfeição.

Ippon - ponto completo, o nocaute do judô, finaliza o combate no momento deste golpe. Um Ippon se realiza quando o oponente cai com as costas no chão, ao término de um movimento perfeito.

Penalizações

Pontuação inversa. Valem pontos para o adversário.

4º Shido = Hansokumake - equivale a um ippon.

3º Shido - equivale a um wazari.

2º Shido - equivale a um yuko.

1º Shido - equivale a um koka.

Formas de cumprimento (rei-ho)

A prática do judô é regido pela cortesia, respeito e amabilidade. A saudação é o expoente máximo dessas virtudes sociais. Através dela expressamos um respeito profundo aos nossos companheiros. No judô, há duas formas de expressarmos: tati-rei ou ritsu-rei (quando em pé) e za-rei (posição de joelhos). Esta última é conhecida por saudação de cerimônia. Efetua-se as seguintes saudações:

Tati-rei ou ritsu-rei

Ao entrar no dojo bem como ao sair; Quando subir no tatame para cumprimentar o professor ou seu ajudante; Ao iniciar um treino com um companheiro, assim como ao terminá-lo.

Za-rei

Ao iniciar, bem como ao terminar o treinamento; Em casos especiais, por exemplo, antes e depois dos katas; Ao iniciar um treino no solo com o companheiro, bem como ao terminá-lo.

Técnicas

Na aplicação de waza (técnicas), tori é quem aplica a técnica e uke é aquele em que a técnica é aplicada. As técnicas do judô classificam-se em:

Nage-waza (técnicas de arremesso)
Tachi-waza (técnicas em pé)
Te-waza (técnicas de braço)
Koshi-waza (técnicas de quadril)
Ashi-waza (técnicas de perna)
Sutemi-waza (técnicas de sacrifício)
Mae-sutemi-waza (técnicas de sacrifício para frente)
Yoko-sutemi-waza (técnicas de sacrifício para o lado)
Katame-waza (técnicas de domínio no solo)
Osaekomi-waza ou osae-waza (técnicas de imobilização)
Shime-waza (técnicas de estrangulamento)
Kansetsu-waza (técnicas de luxação)

As técnicas de nage-waza são normalmente ensinadas em cinco fases, conhecidas por gokyo-no-waza. Essas fases começam pelas técnicas básicas, prosseguindo até as mais avançadas.

Gokyo-no-waza (versão 1934)

Dai-ikyo

De-ashi-harai

Hiza-guruma

Sassae-tsurikomi-ashi

Uki-goshi

O-soto-gari

O-goshi

O-uchi-gari

Seoi-nage

Dai-nikyo

Kosoto-gari

Ko-uchi-gari

Koshi-guruma

Tsurikomi-goshi

Okuriashi-harai

Tai-otoshi

Harai-goshi

Uchimata

Dai-sankyo

Kosoto-gake

Tsuri-goshi

Yoko-otoshi

Ashi-guruma

Hane-goshi

Harai-tsurikomi-ashi

Tomoe-nage

Kata-guruma

Dai-yonkyo

Sumi-gaeshi
Tani-otoshi
Hane-makikomi
Sukui-nage
Utsuri-goshi
O-guruma
Soto-makikomi
Uki-otoshi
Dai-gokyo

O-soto-guruma
Uki-waza
Yoko-wakare
Yoko-guruma
Ushiro-goshi
Ura-nage
Sumi-otoshi
Yoko-gake

Habukareta Waza (técnicas preservadas da primeira versão do Gokyo 1895)

Obi-Otoshi
Seoi-Otoshi
Yama-Arashi
Osoto-Otoshi
Daki-Wakare
Hikikomi-Gaeshi
Tawara-Gaeshi
Uchi-Makikomi

Shinmeisho No Waza (novas técnicas reconhecidas em 1982 e 87)

Morote-Gari
Kuchiki-Taoshi
Kibisu-Gaeshi
Uchi-Mata-Sukashi
Daki-Age
Tsubame-Gaeshi
Kouchi-Gaeshi
Ouchi-Gaeshi
Osoto-Gaeshi
Harai-Goshi-Gaeshi
Uchi-Mata-Gaeshi
Hane-Goshi-Gaeshi
Kani-Basami
Osoto-Makikomi
Kawazu-Gake

Harai-Makikomi

Uchi-Mata-Makikomi

Sode-Tsurikomi-Goshi

Ippon-Seoi-Nage

Técnicas reconhecidas apenas pelo FIJ e não pelo Kodokan

Kouchi-Makikomi

Obitori-gaeshi

Kinshi-waza (técnicas proibidas em randori e shiai)

Kani-Basami

Kawazu-Gake

Aplicações das técnicas

Kuzushi

Refere-se às técnicas de desequilíbrio; a prática de judô baseia-se no equilíbrio, portanto é um estudo de grande importância já que através dele aplicamos todas as projeções. Para estudar as direções em que podemos desequilibrar, deve-se considerar o seguinte: O centro de gravidade do homem situa-se no baixo ventre. Sendo assim, quando a perpendicular traçada a partir do centro de gravidade até o solo cair fora do polígono de sustentação, encontra-se desequilibrado. Este desequilíbrio dá origem, nos praticantes, a oito direções designadas por happo-no-kuzushi; para frente; para trás; para direita; para esquerda e quatro oblíquas derivadas, assim como muitas outras. Assim quando o adversário se encontra em desequilíbrio para frente, temos de continuar o desequilíbrio, projetando-o para frente. Faremos para trás, quando se encontra em desequilíbrio para trás. Tendo em conta a advertência anterior e praticando com assiduidade e perseverança, progrediremos constantemente na prática deste desporto.

Tsukuri

É a relação entre a sua posição e a do adversário. É colocar o seu corpo na melhor posição para aplicar a projeção, enquanto continua a desequilibrar o adversário. Tentar fazer uma projeção antes de estabelecer um tsukuri correto é pura perda de energia.

Kake

É a aplicação da projeção, obedecendo a seqüência: kuzushi, tsukuri e finalmente kake. Vale ressaltar que judô é usar a posição do adversário em benefício próprio e não projetá-lo por superioridade de peso ou força. Ao aplicar uma projeção, usa-se o corpo suavemente como uma só unidade. Todas as partes do corpo devem atuar em harmonia. Se bem que em cada projeção se dê maior ênfase à utilização de determinada parte do corpo, tal como mãos, quadris ou pés, em qualquer projeção é importante o movimento de todo o corpo. A parte do corpo a que se faz menção serve para orientar a projeção do adversário.

Alguns princípios para orientação

Deve-se manter o corpo relaxado, proporcionando maior flexibilidade e certa imprevisibilidade frente ao adversário. Para manter o equilíbrio flexiona-se os joelhos sem dobrar a cintura, demonstrando confiança. Na dúvida, faça um movimento rápido e decidido. Tentativas receosas são inúteis e representam perda de energia. Portanto estas três fases são muito importantes para execução perfeita das técnicas. Elas podem ser observadas no nage-no-kata (formas convencionais de projeção).

Técnicas de domínio no solo (katame-waza)

Também chamadas de ne-waza, são um grupo composto que incluem técnicas de imobilizações (osaekomi-waza), técnicas de estrangulamentos (shime-waza) e técnicas de articulação (kansetsu-waza). As técnicas de arremesso e as técnicas de domínio no solo são inseparáveis, ambas trabalham juntas auxiliando uma a outra para decidir uma vitória ou uma derrota, sendo katame-waza as seqüências de um arremesso, assim as técnicas de nage-waza possuem um grande poder. A melhor e mais correta ordem a seguir no aprendizado das técnicas de domínio no solo é começar com as imobilizações, seguindo com os estrangulamentos e terminando com as técnicas de articulações. Esforce-se primeiramente no conhecimento das técnicas de imobilização até que os movimentos principais façam parte da reação natural do seu corpo. Esta é a maneira mais eficaz e o caminho mais rápido para progredir nas técnicas de domínio no solo. Desenvolva o seu corpo forte e flexível e um espírito de perseverança.

Técnicas de amortecimento de quedas (ukemi-waza)

O equilíbrio é a lei primordial que rege o judô. Assim quando se perde o equilíbrio sujeita-se a quedas. E, como é natural, se não soubermos amortecer o contato do nosso corpo com o solo, estamos sujeitos a nos machucar. Para evitar isso existe o que chamamos ukemi-no-waza. Saber cair é a base indiscutível das projeções. É necessário um treino metódico e perseverante, para vencer o medo da queda. Essa superação nos permite progredir nos conhecimentos do judô. Assim teremos um espírito aberto para ataque e defesa, aplicando os movimentos com rapidez e precisão. As direções fundamentais para ukemi são:

Ushiro-ukemi – queda para trás;

Mae-ukemi – queda para frente;

Yoko-ukemi – queda lateral, para esquerda ou direita (migui e hidari);

Zepo-Kaiten-Ushiro – rolamento;

Zepo-Kaiten-Ukemi ou Zepo-Kaiten-Mae - rolamento.

Postura (shisei)

Shisei é a posição base para todos os movimentos. Por isso um shisei correto facilita a rapidez e a precisão na aplicação das técnicas. Deve-se adotar sempre o shisei para que a todo o momento seja possível uma pronta mudança de posição. O peso do corpo é igualmente distribuído por ambos os pés, sobretudo sobre a ponta dos dedos. São as seguintes posições:

Shizen-hontai – posição natural;
Migi-shizentai – posição natural à direita;
Hidari-shizentai – posição natural à esquerda;
Jigo-hontai – posição de defesa;
Migi-jigotai – posição de defesa à direita;
Hidari-jigotai – posição de defesa à esquerda.

Técnicas de pegada (kumi-kata)

Para uma eficiente aplicação das técnicas, o judoca deverá procurar a posição adequada, normal ou momentânea, de acordo com o transcorrer da luta, podendo ser natural ou autodefesa.

Migi ou hidari-shizentai – posição natural à direita ou esquerda: mão direita na lapela esquerda do oponente e mão esquerda na manga direita do oponente.

Para posição natural à esquerda, basta inverter a posição.

Migi ou hidari-jigotai – posição de autodefesa à direita ou esquerda: passa-se a mão direita por baixo do braço esquerdo do oponente e coloca-se nas costas dele, e com a mão esquerda agarra-se a manga direita do oponente puxando o braço dele sob a sua axila esquerda. Para posição de autodefesa à esquerda é só inverter a posição.

Técnicas de movimentação sobre o tatame (shintai)

São as formas corretas de deslocamento sobre o tatame, salientando os seguintes detalhes: andar descontraidamente, mantendo os joelhos e tornozelos flexíveis, sem cruzar os pés. Deslocar-se em todas as direções deslizando os pés, fazendo o contato com o solo com a borda externa da planta dos pés, calcanhares ligeiramente levantados. Acompanhar os passos de seu oponente, se este empurra você recua, se puxa avança. Se o adversário o puxa, não resista mova-se com ele. Do mesmo modo não resista quando empurrado, se resistir o seu corpo torna-se rígido e perde facilmente o equilíbrio. Movendo-se no mesmo sentido do adversário é-lhe mais fácil controlar o corpo dele e desequilibrá-lo.

Técnicas de esquiva (tai-sabaki)

Para uma eficiente defesa contra as técnicas do adversário, deve-se mover o corpo com a máxima leveza, mantendo-se uma constante posição de equilíbrio. É importante lembrar que um trabalho de pés rápido, mas em perfeita estabilidade, é a base de todos os movimentos do corpo, podemos citar alguns movimentos:

Migi-mae-sabaki – esquiva à direita para frente;
'Migi-mae-nawari-sabaki – esquiva rodando à direita para frente;
Hidari-ushiro-sabaki – esquiva à esquerda para trás;
Hidari-ushiro-nawari-sabaki – esquiva rodando à esquerda para trás.

Exercícios básicos

No judô cada professor pode estabelecer o seu sistema de exercício, o plano geral de treinamento é o seguinte:

Taiso

Exercício de aquecimento, visa aquecer e tornar o corpo mais flexível, desenvolvendo também a musculatura.

Ukemi-no-waza

Técnicas de amortecimento de queda.

Uchikomi

Repetição de técnicas para treinar a rapidez dos movimentos e suas corretas aplicações.

Randori

Treino livre, também conhecido como "combate", pelo qual a aplicação das técnicas é praticada contra um parceiro, atacando e defendendo.

Shiai

Na preparação para se participar de uma competição são necessárias tanto à destreza mental como a física. As técnicas já dominadas no randori têm agora oportunidade de serem executadas a fundo sob um determinado conjunto de regras.

Kata

É um conjunto de técnicas fundamentais, um método de estudo especial, para transmitir a técnica, o espírito e a finalidade do judô. O mestre Jigoro Kano dizia: "Os katas são a ética do judô, sem o qual é impossível compreender o alcance." Kata oferece ao randori as razões fundamentais de cada técnica. Existem no judô os seguintes katas:

Nage-no-kata: formas fundamentais de projeção.

Katame-no-kata: formas fundamentais de domínio no solo.

Kime-no-kata: formas fundamentais de combate real.

Ju-no-kata: formas de agilidade aplicadas em ataque e defesa, utilizando a energia de forma mais eficiente.

Koshiki-no-kata: formas antigas é o kata da antiga escola do Jiu-Jitsu.

Executava-se antigamente com armadura de samurai.

Itsutsu-no-kata: são cinco formas de técnicas. Expressão teórica do judô baseado na natureza.

Seiryoku-zenko-kokumin-taiiku-no-kata: é uma forma de educação física, baseada sobre o princípio da máxima eficácia, visa o treino completo do corpo.

Goshin-jutsu-no-kata: técnicas de autodefesa.

Nage-no-kata

É o primeiro kata do judô; compõe-se de quinze projeções divididas em cinco grupos de técnicas:

'Te-waza'

Uki-otoshi

Ippon-seoi-nage
Kata-guruma

'Koshi-waza'
Uki-goshi
Harai-goshi
Tsurikomi-goshi

'Ashi-waza'
Okuriashi-harai
Sasae-tsurikomi-ashi
Uchimata

'Ma-sutemi-waza'
Tomoe-nage
Ura-nage
Sumi-gaeshi

'Yoko-sutemi-waza'
Yoko-gake
Yoko-guruma
Uki-waza

Os dois judocas executam com extrema seriedade, concentração mental é muito importante. Inicialmente cumprimentam o joseki ou shomen (lugar de honra, mesa central) na posição de tati-rei, voltando em seguida um para o outro para se saudarem mutuamente em za-rei, levantam-se e avançam um passo iniciando com o pé esquerdo.

Em seguida partindo em ayumi-ashi avançam um para o outro e inicia-se o kata. Todas as projeções são feitas para o lado direito e esquerdo do uke. Voltado para o shomen, o tori fica à esquerda e o uke à direita.

Normalmente em sutemi-waza, o uke se levanta por zempo-kaitem-ukemi, exceto no ura-nage e yoko-gake.

Atitudes no dojo

Nunca se deve esquecer que o dojo é um lugar tanto de cultura espiritual como de treino técnico. Deve-se cumprimentar ao chegar e ao sair, respeitando-se cuidadosamente as regras de cortesia e as regras particulares do dojo.

Esforça-se em quaisquer circunstâncias para ajudar os seus colegas e nunca ser para eles uma causa de incômodo ou se desagradado;

Respeitar as faixas superiores e aceitar os seus conselhos sem discutí-los. Por outro lado, as faixas superiores devem ajudar a progressão daqueles que estão iniciando com solicitude e cordialidade;

Quando não se treina, deve se guardar uma postura correta, sentado com as pernas cruzadas ou de joelhos, nunca ficar em posição negligente, mesmo que esteja cansado;

Nunca tirar o judogi quando estiver no dojo, ir ao vestiário, salvo com autorização do professor;

Deve-se ter cuidado constante com a correção da sua aparência pessoal, limpeza corporal (unhas, cabelos e barba convenientemente aparados) e do judogi boa disposição deste que deve ser reajustado todas as vezes que forem necessários. Nada deve ser usado sobre o judogi, salvo autorização do professor;

Deve-se respeitar o horário exato dos treinos, salvo autorização do professor, não se deve deixar o dojo antes do término da aula;

Estando no dojo sem poder praticar, deve-se subir ao tatame e cumprimentar o professor, prestar atenção ao que acontece na aula e tirar proveito dos ensinamentos;

Pedir licença ao professor quando tiver que se ausentar do tatame para atender alguém ou ir ao sanitário;

Ao deixar o dojo procure verificar se deixou tudo em ordem;

Deve-se ficar quieto e se tiver que falar, somente sobre a prática, em voz baixa.

Obs.: deve-se entender como professor, não somente o professor titular, mas também seus assistentes encarregados da aula do dia.

Ideologias

Quem teme perder já está vencido.

Somente se aproxima da perfeição quem a procura com constância, sabedoria e, sobretudo humildade.

Quando verificares com tristeza que não sabes nada, terás feito teu primeiro progresso no aprendizado.

Nunca te orgulhes de haver vencido a um adversário, ao que venceste hoje poderá derrotar-te amanhã. A única vitória que perdura é a que se conquista sobre a própria ignorância.

O judoca não se aperfeiçoa para lutar, luta para se aperfeiçoar.

Conhecer-se é dominar-se, dominar-se é triunfar.

O judoca é o que possui inteligência para compreender aquilo que lhe ensinam e paciência para ensinar o que aprendeu aos seus semelhantes.

Saber cada dia um pouco mais e usá-lo todos os dias para o bem, esse é o caminho dos verdadeiros judocas.

Praticar judô é educar a mente a pensar com velocidade e exatidão, bem como o corpo obedecer com justeza. O corpo é uma arma cuja eficiência depende da precisão com que se usa a inteligência.

Karatê

Impedidos de portar armas pelos conquistadores japoneses, os habitantes da ilha de Okinawa – que era uma nação independente, com influências culturais da China - começaram a praticar, no século XVIII, métodos de auto-defesa com as “mãos vazias”, significado da expressão “karate”. A arte marcial se espalhou pelo Japão após 1922, quando o mestre Gichin Funakoshi, da Sociedade Okinawa de Artes Marciais, foi convidado pelo Ministério da Educação do país a fazer uma apresentação de karatê em Tóquio.

Para que pudesse ser praticado como um esporte de competição, foram formuladas regras de combate simulado, para evitar que chutes e socos causassem ferimentos graves nos atletas. Também foi criada a modalidade kumite (combate um-a-um). Na modalidade kata (“forma”, em japonês) participantes sozinhos ou em grupo buscam executar formas com o maior grau de perfeição possível.

Formato da competição

Cada uma das nove categorias, separadas por peso, tem oito participantes, que são divididos em dois grupos para lutarem entre si. Os dois melhores passam às semifinais e destes confrontos saem os finalistas. Há disputas da medalha de bronze, do quinto e do sétimo lugares.

As categorias incluídas no programa do torneio são: abaixo de 60Kg, 60-65Kg, 65-70Kg, 70-75Kg, 75-80Kg e acima de 80Kg, no masculino; e abaixo de 53Kg, 53-60Kg e acima de 60Kg, no feminino.

Atletas

O número máximo de lutadores é de 72. Por ser país-sede, o Brasil obteve uma vaga automática em cada categoria. A idade mínima para o atleta disputar o torneio de karatê do RIO 2007 é 18 anos.

Federação Internacional: www.wkf.net

Levantamento de Peso

A prática esportiva do levantamento de peso começou no fim do século XIX, quando surgiram federações na França e na Rússia. A modalidade cresceu ao longo dos anos e no fim do século XX incluiu a participação de mulheres.

A disputa é dividida em três provas. No arranco, o halterofilista deve colocar o peso acima da cabeça num único movimento. No arremesso, o atleta faz dois movimentos: primeiro suspende o peso na altura dos ombros e, em seguida, ergue-o sobre a cabeça. A soma dos desempenhos das duas provas resulta no aproveitamento total. Cada atleta tem três oportunidades para levantar os

halteres. O objetivo é bastante simples: vence quem levantar mais peso. Em caso de empate, o competidor mais leve ganha. Se a igualdade persistir, o vencedor é o atleta que tiver levantado primeiro o peso.

Formato da competição

Ao todo, são 15 categorias, oito masculinas e sete femininas, baseadas no peso dos pesistas.

Atletas

No RIO 2007 competem, no máximo, 125 atletas: 68 homens e 57 mulheres. Cada país pode ter até dois atletas por categoria, classificados através de dez torneios. Como país anfitrião, o Brasil está qualificado em todas as categorias. A idade mínima exigida é 16 anos.

Federação Internacional: www.iwf.net

LUTAS

As lutas olímpicas estão entre as modalidades mais antigas. Nos Jogos Olímpicos da Grécia Antiga já se disputavam combates no estilo da atual greco-romana. As lutas estão divididas em duas modalidades, com sete categorias cada. A greco-romana difere da livre por um aspecto simples: na primeira só se pode usar os braços e o tronco, enquanto na segunda, o uso das pernas também é permitido. Nas duas, porém, o objetivo é o mesmo: imobilizar o adversário de costas para o chão. Não são permitidos golpes baixos, estrangulamento, ferimentos nos olhos, puxões de cabelo e mordidas. Os combates são disputados em dois rounds de três minutos cada. Caso nenhum dos atletas consiga imobilizar seu oponente, a luta é decidida por pontos, que variam de acordo com os golpes e punições aplicados.

Formato da competição

O sistema de competição é o de chave de eliminação direta, com repescagens para os lutadores que perdem para os finalistas. Os combates da repescagem começam com o lutador que tiver perdido no primeiro round contra um dos finalistas, até os perdedores das semifinais, em ordem direta. Não há disputa de terceiro lugar. Os atletas derrotados nas semifinais ganham medalhas de bronze.

Na competição de luta livre, há 11 categorias: 48 a 55Kg, até 60Kg, até 66Kg, até 74Kg, até 84Kg, até 96Kg e até 120Kg (masculino), 45 a 48Kg, até 55Kg, até 63Kg e de 63 a 72Kg (feminino). Na greco-romana, exclusiva para homens, são as mesmas sete da livre.

Atletas

O número limite de lutadores é de 150. Por ser país-sede, o Brasil terá um atleta em cada uma das 18 categorias. O Campeonato Pan-americano em San

Salvador definiu 126 vagas e as seis restantes foram completadas através de convite.

Federação Internacional: www.fila-wrestling.org

Confederação Brasileira: www.cbla.com.br

Nado Sincronizado

Antes de se tornar modalidade olímpica, o nado sincronizado era, literalmente, coisa de cinema. A partir de shows aquáticos com acrobacias apresentados nos Estados Unidos no começo do século XX pela nadadora australiana Annette Kellerman, o esporte foi desenvolvido por Katherine Curtis ao associar figuras feitas na água por nadadoras com acompanhamento de músicas. A prática chegou aos musicais do estúdio MGM estrelados por Esther Williams nas décadas de 40 e 50. Após uma apresentação dos alunos de Katherine Curtis na Feira Século do Progresso, realizada em Chicago, nos Estados Unidos, nos anos de 1933 e 1934, o nadador olímpico Norman Ross cunhou o termo “nado sincronizado”.

O formato atual da disciplina foi desenvolvido na mesma época pelo estudante americano Frank Havlicek. É um esporte olímpico restrito a mulheres, que competem em solos, duetos ou em equipes de oito integrantes, fazendo figuras obrigatórias e livres na piscina e avaliadas na técnica e na criatividade por jurados. Diferentemente dos outros esportes aquáticos, foi disputado pela primeira vez nos Jogos Pan-americanos somente a partir de 1955.

Formato da competição

O torneio de Nado Sincronizado dos XV Jogos Pan-americanos Rio 2007, disputado apenas por mulheres, é formado por duas provas: competição por equipe (oito titulares e uma substituta) e de dueto.

Cada equipe precisa realizar duas apresentações: uma rotina técnica (com elementos obrigatórios, previstos nas regras da FINA) e uma livre, sem restrição quanto à escolha da música. A primeira deve ser executada em um tempo máximo de dois minutos e 50 segundos e a segunda em até quatro minutos. Os tempos para apresentação dos duetos são menores (dois minutos e 20 segundos e três minutos e 30 segundos). Há uma tolerância de 15 segundos (para mais ou para menos).

O resultado final é obtido com a soma de 50% da pontuação conseguida na rotina técnica e de metade dos pontos da rotina livre.

Atletas

Um número máximo de 80 competidoras pode participar do torneio de Nado Sincronizado do RIO 2007. Oito seleções com até nove atletas (oito na água ao mesmo tempo) disputam a prova por equipe. Na competição de duetos, 12

duplas participam, sem possibilidade de substituição das integrantes. As participantes precisam ter, no mínimo, 14 anos completados até 31 de dezembro de 2007.

Federação Internacional: www.fina.org

Natação

Natação é a atividade física do homem e de outros animais que consiste em deslocar-se em meio líquido. A natação era originalmente um meio de sobrevivência do homem, que em tempos primitivos precisava fugir de animais maiores ou caçar sua alimentação por entre rios e lagos. Atualmente a natação, em suas várias modalidades, pode ser vista como um método de recreação e um desporto, sendo utilizada para salvar pessoas do afogamento. Também existe o nado associado a trabalho, como no caso dos coletores de pérolas, alguns tipos de pescadores e aos cientistas que investigam a fauna e flora aquáticas.

Diversos animais possuem a natação por instinto, como é o caso do homem, nos mamíferos este nado por instinto recebe o nome de: "Nado Padrão Mamífero", este tipo de nado tem princípios básicos como cabeça fora d'água, braços (patas anteriores) com angulação próxima de 90 graus e pernas (patas posteriores) em leve flexão (realizando um movimento parecido com pedalar) este nado, no Brasil, é chamado de nado cachorrinho.

Por movimentar praticamente todos os músculos e articulações do corpo, a prática da natação é considerada um dos melhores exercícios físicos existentes.

A natação se insere dentre os desportos aquáticos. O objetivo de uma competição de natação é determinar qual o nadador mais rápido. Existe uma série de regulamentos acerca das competições da natação. A regra básica separa o modo pelo qual o atleta ganha impulso na água em quatro estilos diferentes:

Crawl - em competições oficiais a modalidade crawl não existe, tem o nome de "Nado Livre", (freestyle) podendo este tipo de modalidade ser competida com qualquer nado. Como o crawl é o estilo potencialmente mais rápido, os nadadores geralmente o escolhem;

Costas

Peito

Borboleta (ou golfinho);

Medley - os quatro estilos de nado em sequência.

Cada um desses estilos tem especificações quanto ao posicionamento do tórax do atleta e ao movimento de pernas e braços. No estilo crawl, por exemplo, o atleta se posiciona com o peito voltado para o fundo da piscina, em posição horizontal no nível d'água; os braços saem da água em posição paralela ao corpo, sendo jogados para frente por cima da água, alternadamente (enquanto

um é jogado para frente, o outro braço volta para trás por baixo d'água); as pernas movimentam-se para cima e para baixo também alternadamente. Já no nado borboleta, o atleta também fica com o peito voltado para o fundo da piscina, mas joga os dois braços ao mesmo tempo para frente e produz um movimento também sincronizado com as pernas, para cima e para baixo. No nado de costas o atleta fica com o peito voltado para cima, e as costas voltadas para o fundo da piscina.

A piscina oficial de competições mede 50 metros em extensão. Deve conter 8 raias, cada uma de 2,5 metros de largura, com um espaço suplementar mínimo de 20 centímetros ao lado das raias externas. A profundidade deve ser igual ou superior a 1,35 metros. A água deve estar a uma temperatura entre 25 °C e 28 °C nas competições.

Em âmbito internacional a natação desportiva é organizada pela FINA (Fédération Internationale de Natation).

Recreação

Como atividade de recreação, a natação é muito difundida. Muitos nadadores entram na água apenas para se divertir - tanto em piscinas artificiais quanto em mares, lagos e rios. Embora os estilos de nado para competições sejam utilizados também no lazer, é muito comum que os nadadores usem estilos mais desenvolvidos, geralmente mantendo a cabeça fora d'água. (nado padrão mamífero) A natação é muito importante para crianças...

Patinação artística

Gravuras européias do século XVIII mostram pessoas se locomovendo sobre rodas de 25cm de diâmetro, como se fossem miniaturas de rodas de bicicleta, acopladas a cada pé, no que seriam os primeiros patins. A partir de então, evoluíram até a versão com quatro rodas em cada pé (duas na frente e duas atrás) e um mecanismo de freio, patenteada pelo americano James Leonard Plimpton na década de 1870. No entanto, a patinação artística sobre rodas se deriva da patinação artística sobre o gelo. A patinação sobre o gelo começou a ser praticada pelos europeus na Idade Média, primeiro como meio de transporte para atravessar lagos congelados e, mais tarde, como forma de recreação.

Na patinação artística, homens e mulheres, individualmente ou em duplas mistas, executam em uma pista figuras caracterizadas por graça e leveza, que recebem notas de juízes.

Formato da competição

Na patinação de velocidade para homens e mulheres, são disputadas provas de velocidade (curtas distâncias) e fundo (longas). As primeiras consistem nas disputas de 300m contra-relógio, 500m bateria e 1.000m grupo. Nas de fundo

estão os 10.000m, 15.000 combinada e 20.000m eliminação. Em cada uma das duas, a somatória dos resultados define os vencedores das medalhas.

As provas da patinação artística são as seguintes: patinação livre masculina e feminina. Os competidores cumprem um programa curto de dois minutos e um programa longo de quatro minutos.

Atletas

São, no máximo, 60 patinadores: 30 homens e 30 mulheres. Cada país pode inscrever até seis atletas.

Federação Internacional: www.rollersports.org

Patinação de velocidade

Assim como a patinação artística, a de velocidade (ou corridas de patins) utiliza-se da invenção dos patins de quatro rodas. Também se origina da patinação em velocidade sobre o gelo. Os modernos patins in-line, com quatro rodas alinhadas ao longo da planta do pé, se assemelham aos patins sobre lâminas de ferro para o gelo.

Praticada por homens e mulheres, individualmente e por equipes (revezamento), a patinação de velocidade pode ser disputada em pistas ou circuitos de rua. As distâncias percorridas variam entre 200 metros e 50.000 metros, incluindo a maratona (42 Km) nas competições de rua. As provas também podem ser contra o relógio.

Formato da competição

Na patinação de velocidade para homens e mulheres, são disputadas provas de velocidade (curtas distâncias) e fundo (longas). As primeiras consistem nas disputas de 300m contra-relógio, 500m bateria e 1.000m grupo. Nas de fundo estão os 10.000m, 15.000 combinada e 20.000m eliminação. Em cada uma das duas, a somatória dos resultados define os vencedores das medalhas.

As provas da patinação artística são as seguintes: patinação livre masculina e feminina. Os competidores cumprem um programa curto de dois minutos e um programa longo de quatro minutos.

Atletas

São, no máximo, 60 patinadores: 30 homens e 30 mulheres. Cada país pode inscrever até seis atletas.

Federação Internacional: www.rollersports.org

Pólo aquático

O pólo aquático é um esporte coletivo, semelhante no princípio básico do futebol e handebol. As equipes devem tentar jogar a bola dentro da baliza adversária, defendido pelo guarda-redes, mas é praticado dentro em uma piscina.

O jogo foi oficialmente inventado no fim do século XIX, embora existam esportes ancestrais ao pólo aquático praticados desde o início do século XVIII. Era conhecido como o raguebi aquático e junto ao futebol, foram os primeiros esportes coletivos oficiais das olimpíadas dos tempos modernos (SILVA, 2007).

Cada equipe é formada por sete jogadores (incluindo o guarda-redes) e seis suplentes, e a quadra de jogo é um piscina de no mínimo 20 e no máximo 30 metros de comprimento — distância entre os dois gols —, no mínimo 10 e no máximo 20 metros de largura e a profundidade mínima de 2 metros. O gol é uma baliza de 3 metros de largura e 90 centímetros acima da superfície da água.

As duas regras básicas oficiais são: a bola não pode ser segurada com as duas mãos juntas por qualquer jogador com exceção do goleiro, a bola não pode ser afundada por qualquer jogador.

Existem dois tipos de bola: uma para as mulheres e outra para os homens. A bola tem entre 400 e 450 gramas, e diâmetro entre 68 e 71 centímetros. A exceção do goleiro, não pode ser tocada com as duas mãos pelos jogadores.

Diferentemente do futebol, onde não há limite de tempo, no pólo aquático os times devem executar suas jogadas em 30 segundos. O jogo é dividido em quatro partes de 8 minutos de tempo útil. Os jogadores usam gorros de pano, com proteções para proteger as orelhas, sendo que uma equipe usa gorros brancos e a outra usa gorros azuis. Os gorros dos guarda-redes (goleiros) são vermelhos.

Entre as melhores equipes mundiais está a Hungria, Sérvia e Montenegro, Espanha, Rússia entre outras. No Brasil o polo aquático ainda é amador mas com fortes equipes como o Clube Atlético Paulistano, Esporte Clube Pinheiros, Clube Jundiaense de Jundiaí SP, Clube Paineiras do Morumbi, A Hebraica de São Paulo, Botafogo de Futebol e Regatas, Clube de Regatas do Flamengo, Fluminense Football Club, APAUFSC de Floripa e o time Adulto e Juvenil da PUC-RS ...

Pentatlo Moderno

O pentatlo moderno é um esporte praticado por homens e por mulheres, individualmente ou em equipes. Compõe-se por cinco modalidades diferentes: equitação, esgrima, natação, tiro e corrida.

É proclamado vencedor aquele que obtiver o melhor desempenho geral ao somar mais pontos de pentatlo. Por essa variedade de esportes, o vencedor do pentatlo é considerado o atleta mais completo.

O Pentatlo Moderno é praticado segundo categorias de acordo com a idade dos atletas. Como é um esporte que exige do atleta um excelente preparo físico e técnico, as competições das categorias são realizadas para os mais jovens em forma de Biatlo Moderno englobando corrida e natação. Conforme o atleta vai crescendo, assim como sua forma física, técnica e sua experiência, o número de modalidades vai aumentando até chegar ao Pentatlo Moderno: entre os treze e os catorze anos, já se adiciona o tiro à lista de modalidades efetuadas. Dos quinze aos dezesseis anos, o chamado Triatlo Moderno já engloba a corrida, a natação, tiro e esgrima na sua prática. A partir dos 22 anos, e até as 40, os praticantes já se encaixam no item Pentatlo Moderno, que abrange corrida, natação, tiro, esgrima e equitação.

Remo

Embarcações a remo são usados como meio de transporte há séculos por povos como os da Grécia Antiga, do Império Romano e do Egito Antigo. Como esporte, sua origem mais provável é a Inglaterra vitoriana dos séculos XVII e XVIII. No entanto, a popularização só aconteceu no século XIX. Nesse período, foi exportado da Europa para a América, onde a tradição das regatas entre as universidades – praticadas entre as britânicas Oxford e Cambridge - também foi adotada, pelas instituições Yale e Harvard. As competições de remo são mais antigas do que a maior parte dos outros esportes olímpicos da Era Moderna e seu formato segue inalterado até os dias de hoje.

Barcos em que cada remador conta com um ou dois remos (de acordo com a modalidade) competem lado a lado, divididos por raias, em águas calmas para ver quem é o mais rápido. Atualmente, a distância oficial desse percurso em linha reta é de 2 mil metros para Jogos Olímpicos e Pan-americanos. As embarcações – com ou sem timoneiro, ou skiff – podem ter um, dois, quatro ou oito componentes. O timoneiro não entra na contagem dos participantes e sua função é orientar e incentivar os remadores. Tanto para homens quanto para mulheres, há também as disputas na categoria peso leve.

Formato da competição

As 13 provas do torneio de remo dos Jogos são divididas em três grupos e, dependendo do número de inscrições em cada prova, há eliminatórias, repescagens, semifinais e finais. Todas as tripulações participam até as semifinais. As finais A (principal, que vale medalhas) e B são disputadas em todas as provas com oito ou mais inscrições.

Atletas

O número máximo de competidores é 220, entre homens e mulheres.

Federação Internacional: www.worldrowing.com

Saltos ornamentais

A origem do esporte data do século XVII, quando ginastas suecos e alemães começaram a praticar suas acrobacias pulando sobre a água, para minimizar danos físicos em caso de queda. A base da disciplina é realizar movimentos no ar, livres e obrigatórios, a partir de plataformas de 10m ou trampolins de 3m, e entrar na água de forma suave e elegante. Nos Jogos Olímpicos de Sidney 2000, uma nova categoria foi adotada: os saltos sincronizados. Duplas saltam simultaneamente e são julgadas não apenas pela qualidade técnica, estilo e grau de dificuldade do salto, mas também pelo sincronismo entre os parceiros.

Formato da competição

Oito eventos compõem o torneio de saltos ornamentais dos XV Jogos Pan-americanos RIO 2007: quatro individuais e quatro sincronizados (duplas). Homens e mulheres disputam as mesmas categorias de provas: trampolim de 3m (solo e duplas) e plataforma de 10m (idem). Mas há diferença em relação ao número de saltos por fase: cinco na competição feminina e seis na masculina.

As provas individuais contam com uma fase eliminatória, que classifica os 12 melhores para a final. Os pontos obtidos na etapa inicial não são levados em conta na segunda. Os eventos de saltos sincronizados são disputados em etapa única.

Atletas

A competição de saltos ornamentais tem no máximo 50 atletas. Cada Comitê Olímpico Nacional filiado à ODEPA tem a possibilidade de inscrever oito competidores (quatro homens e quatro mulheres), se apresentar nomes para as provas de saltos sincronizados. Em caso contrário, só tem direito a seis atletas (três homens e três mulheres). O número mínimo de países por evento é de cinco.

Para participar dos Jogos, um atleta tem que atingir a pontuação mínima em competições determinadas pelas entidades que regulam a modalidade. As exigências para homens são de 330,00 pontos (trampolim 3m) e 340,00 (plataforma 10m). Para as mulheres, a pontuação obrigatória é de 220,00 para ambos eventos. Nas disputas de saltos sincronizados, pelo menos um integrante da dupla precisa ter alcançado o índice correspondente à prova individual.

Federação Internacional: www.fina.org

Softbol

O esporte foi criado em 1887, pelo repórter americano George Hancock, que adaptou as regras do beisebol para ser jogado em ginásios cobertos. O jogo se popularizou na década de 1920 e passou a ser praticado ao ar livre. Com uma bola maior e um campo menor do que os utilizados no esporte do qual se originou, o softbol caiu no gosto feminino. Há ainda outras diferenças, como o tempo de jogo menor - sete corridas ou innings, em vez das nove do beisebol - e a maneira de arremessar a bola, de baixo para cima.

Formato da competição

Oito equipes jogam entre si na fase preliminar. As quatro melhores avançam às finais, disputadas no sistema Page. Nele, as seleções classificadas em terceiro e quarto lugares jogam a primeira semifinal. Na segunda semifinal, o primeiro e segundo lugares se enfrentam, dando ao vencedor a primeira vaga da final. O perdedor deste jogo enfrenta o vencedor da primeira semifinal. Finalmente, o ganhador desta partida conquista a segunda vaga da final.

Atletas

Cada uma das oito equipes pode convocar, no máximo, 17 atletas. Dessa forma, o número limite de atletas é de 136.

Federação Internacional: www.internationalsoftball.com

Squash

Squash (pronuncia-se skuósh) é um esporte praticado em quadra fechada, cujo nome refere-se a bola apertável (do inglês squashable) usada no jogo.

O jogo é jogado por dois jogadores, com raquetes (ou ocasionalmente 4 jogadores para jogo em pares) em uma quadra de 4 paredes com uma pequena bola oca de borracha.

História

Jogadores em uma quadra de squash. Foi na Inglaterra no século XIX. Os presos, só com um cubículo para se exercitar, improvisaram nas próprias celas uma variante do tênis. Essa história, porém, é refutada pelos seguidores do esporte, que acreditam numa versão mais nobre. Sustentam que o squash apareceu na Harrow School, em 1822, pelas mãos de grupos de estudantes. O squash desembarcou no Brasil em 1920, junto com os ingleses que procuravam ouro em Nova Lima, Minas Gerais.

Regras

As regras da partida são simples. Dois jogadores, numa quadra fechada, alternam tacadas na parede frontal, que têm três linhas de marcação. A primeira, a 48 centímetros do chão, corresponde a rede de tênis. Acertar a bola abaixo significa perder um ponto. Jogar a bola cima da última linha, a 4,57 metros do chão também é jogada fora. A bola, depois que bate na parede frontal, pode tocar nas laterais e até na parede do fundo. Mas só deve bater uma vez no chão, quando tem que ser rebatida pelo adversário.

Medidas da Quadra

Comprimento 9,75m

Largura 6,40m

Da retaguarda à linha de meio Campo 4,26m

Altura da parede frontal 4,57m

Altura da parede da retaguarda 2,13m

Altura da linha de serviço 1,83m

Altura do Tin 0,48m

Caixa de Serviço 1,60x1,60m

Largura das linhas de marcação 5 cm

Sistemas de Pontuação

Deve jogar-se à melhor de 5/3 jogos, ou seja, o jogador que primeiro vencer 3/2 jogos ganha a partida. Pode jogar-se num dos dois sistemas existentes:

STANDARD: até aos 9 pontos; um jogador ganha um ponto sempre que ganhar uma jogada em que serviu; quando o jogo estiver a 8-igual, o jogador que recebe pode escolher Set One (acabar aos 9) ou Set Two (acabar aos 10).

PARS: até aos 15 pontos; um jogador ganha um ponto sempre que ganhar uma jogada; quando um jogo estiver 14-igual, o jogador que recebe pode escolher Set One (acaba aos 15) ou Set Three (acaba aos 17).

Taekwondo

O Taekwondo, Tae Kwon Do ou Taekwon-Do (跆拳道) é uma arte marcial coreana que surgiu há cerca de dois mil anos. Hoje em dia, é um esporte difundido em todos os continentes. Nos Jogos Olímpicos de Seul, em 1988, teve seu "batismo de fogo", quando se converteu num esporte olímpico de exibição. Em Atlanta, 1996, já constava para a disputa de medalhas, consagrando-se como esporte olímpico oficial nas Olimpíadas de Sydney, em 2000.

Índice

- 1 História
- 2 Graus de aperfeiçoamento
- 3 Os benefícios do taekwondo
- 4 O espírito do taekwondo
- 5 Juramento do taekwondo
- 6 Ligações externas

História

No século VII, a Coreia estava dividida em três reinos: Koguryo, Paekche e Silla. Descobertas arqueológicas de pinturas nas paredes de Muyong-Chong, uma tumba real que remonta à época da dinastia Koguryo, permitem-nos evidenciar a prática de Tae-Kyon (a mais antiga forma de taekwondo) em um período anterior ao ano de 50 a.C.

As pinturas não deixam dúvidas sobre se realmente representam uma manifestação da antiga arte do Tae-Kyon: mostram homens desarmados praticando um combate e se utilizando de técnicas bastante características da arte, como a "faca da mão", o punho cerrado e a posição de luta clássica.

Nesta época, destes três reinos que viviam em constantes conflitos, Silla (o menor e menos desenvolvido deles) estava sempre sendo invadido pelo outros, bem como por piratas japoneses, que se aproveitavam de sua fraqueza e incompetência militar para saqueá-los. Ignorando suas diferenças com seu vizinho mais próximo, e preocupado com a segurança de seu próprio reino, o rei de Koguryu amedronta-se frente aos ataques dos piratas japoneses e resolve enviar forças militares para prestar treinamento a alguns guerreiros da nobreza de Silla e ajudá-los a combaterem e livrarem-se, e à própria península, dos ataques inimigos. Esta foi a primeira vez que o taekwondo (naquela época conhecido como Tae-Kyon) foi introduzido no reino de Silla, que seria, a partir de então, seu maior propagador.

Uma vez contando com o apoio militar de Koguryo, o rei de Silla convocou a nobreza do reino para que formassem um grupo de elite, que se responsabilizaria pela defesa e proteção da nação. Esses nobres criaram um grupo que ficou conhecido como os Hwarang. Os Hwarang foram então treinados em diversas modalidades: arco e flecha, marcha, espada, bastão, lança, táticas militares e Tae-Kyon. Tornaram-se conhecidos em todo o reino. Seu rei, porém, acreditava que ainda lhes faltava uma ideologia, pois do contrário seriam nada mais que um grupo de assassinos bem treinados. Estudaram, então, história, filosofia confuciana, ética e moral budista. Daí formularam seu código de honra:

Demonstração

Fidelidade ao rei;

Lealdade aos amigos;

Respeito aos pais;

Nunca recuar perante o inimigo;

Só matar quando não houver alternativa.

Com a formulação deste código de honra, o movimento passou a denominar-se Hwarang-Do ("Do" significa "o caminho" em todas as artes marciais orientais).

A partir da formação do grupo dos Hwarang, Silla tornou-se tão poderosa frente a seus inimigos vizinhos que, no ano de 670 d.C., consegue unificar os três reinos da península sob a sua bandeira. É por isso que algumas fontes de pesquisa indicam este ano como o ano de surgimento oficial do taekwondo, na cidade de Surabul da Silla; mas na verdade, a prática desta arte é bem anterior a este período, como nos provam as pinturas encontradas na tumba Muyong-Chong, e que remontam ao século I a.C.

A partir daí, os Hwarang viajam pelo interior da península para conhecer mais sobre a região e a população, e desta forma vão espalhando o taekkyon por

todo o reino durante toda a dinastia Silla , que se estende de 668 d.C. até 935 d.C. Durante esta época, o TaekKyon se torna popular como uma atividade de recreação ou um sistema de desenvolvimento físico, ainda que fosse também uma excelente forma de defesa pessoal. Somente durante a dinastia Koryo (935 d.C. - 1392 d.C.) esse foco começa a mudar. Nessa época o Tae-Kyon passa a ser conhecido como Subak e deixa de ser visto como um sistema de desenvolvimento físico, passando a ser encarado como uma arte marcial.

No período de ocupação japonesa, a prática do Taekkyon foi proibida. Neste mesma época, muitos coreanos imigraram para o Japão em busca de melhores condições de vida, sendo que algum destes aprenderam as artes marciais japonesas, como o Karate (Tang Soo Do em coreano).

No pós guerra, começam a surgir as escolas marciais de Tang Soo Do (Kwan): - Chang MOO KWAN, onde o Mestre Byung IN YOON praticou kung fu Chuan Fa e Karate Shudokan; -Moo DUK KWAN, onde o Mestre Hwang KEE praticou Taekkyon e um estilo de luta chinês quando viveu na Manchúria. Teve acesso a informações do Karate de Okinawa, sistematizando suas formas com base nos katas japoneses; - Ji DO KWAN, originada pelo Mestre CHUN SANG SUP que sabia Judo e Karate, sendo posteriormente liderada pelos mestres Kwe BYUNG YOON (4º dan karate shudokan) e CHONG WOO LEE; - Chung DO KWAN, pelo mestre WON KOOK LEE, praticante de Karate Shotokan. - Oh DO KWAN, escola voltada para militares, principalmente oriundos da Chung Do Kwan, liderada por CHOI HONG HI(praticou Taekkyon na juventude, foi faixa preta no Japão no estilo Shotokan de Karatê)e Nam Tae Hi (treinado na Chung Do Kwan). Esta escola teve papel importante na identificação de uma nova luta na Coreia, tendo em vista que o Gal. Choi Hong Hi propos o nome Taekwondo em 11 de Abril de 1955, e em 22 de março de 1966 foi fundada a International Taekwondo Federation (I.T.F.), que enviou professores pelo mundo para a divulgação da luta, e elaborou 24 novos katas (conhecidos como Hyong ou Tul), técnicas e regras específicas, resgatando os chutes muito valorizados no Taekkyon (estilo CHANG HUN), que mantem as posturas marciais de combate). No início eram utilizados os katas japoneses, com nomes em coreano, daí a semelhança dos estilos, conhecido na década de 70 como karate coreano.

Houve uma centralização das escolas em torno da ITF, todavia alguns mestres não concordaram, e continuaram mantendo suas escolas. No início da década de 70, problemas políticos levaram o Gal. Choi ao exílio, levando consigo a sua federação para o Canadá. O vazio provocado com essa ruptura gerou a formação da WTF em 28 de maio de 1973, que passou a subsidiar os mestres, formando um instrumento marcial controlado pelo governo coreano (estilo KuKiwon), que elaborou novas formas (Palgwe e Poonse), e ênfase em competições olímpicas). A STF ,do Mestre Haeng Ung Lee que veio da ITF e em 1983 desenvolveu o estilo Songahm, criando suas próprias formas, chamadas de fórmulas. A GTF foi criada pelo Mestre Park Jung Tae, também um dos mentores da ITF.

No Brasil em julho de 1970 em São Paulo, trazido pelo mestre Sang Min Cho, enviado oficialmente pela International Taekwondo Federation. Depois vieram os mestres Sang Min Kim, Kun Mo Bang, Kum Joon Kwon, Woo Jae Lee, Kwang Soo Shin, Hee Song Kim (também chamado de Shri Swami Vyaghrananda), Chang Seun Lim, Soon Myong Choi, Ju Yol Oh, Te Bo Lee, Hong Soon Kang, Sung Jang Hong, entre outros, também se estabeleceram aqui no Brasil, proporcionando um desenvolvimento maior da arte.

Em Portugal, o Taekwon-Do foi introduzido em 1974 pelo Grão-Mestre Chung Sun Yong, atualmente 9º Dan e mais tarde pelo Mestre Hee Song Kim (também chamado de Sri Swami Vyaghrananda Bhagwan). Mestre Song ou Swamiji, como era chamado, era 8º Dan e mais tarde, para o Brasil onde passou a residir definitivamente, dedicando-se a prática espiritual do Raja Vidya Yoga.

É inquestionável a forte influência japonesa na estruturação e diagramação das formas, bases, golpes e defesas, com a herança dos movimentos rápidos e precisos do chutes do Taekkyon. Muitas artes marciais orientais foram originadas Vajramushti, arte marcial indiana, distante da península coreana, todavia a diversas evoluções ao longo dos séculos tornaram cada sistema com suas distintas peculiaridades, de acordo com a cultura e estilo de vida de cada povo. No caso do Taekkyon que tem uma dinâmica corporal circular e estratégia fluída de luta, onde as técnicas de punho assemelham-se aos dos estilos Chen e Wu do Kung Fu interno Tai Ji Quan e as movimentações caracterizado pela "translação em onda" no andar e na aplicação das técnicas de chute, semelhantes aos sistemas de BaGua chinês, além dos movimentos lentos e respiração específica para Ki Gong, entremeados com técnicas rápidas e fluídas. Diversas lutas contribuíram, mas o Taekwondo é uma moderna arte, estabelecida na metade do século XX e em constante aprimoramento.

A palavra "taekwondo" significa = "caminho dos pés e das mãos através da mente".

Para praticar é necessário um juramento:

Eu prometo:

Observar as regras do taekwondo.
Respeitar o instrutor e os meus superiores.
Nunca fazer mau uso do taekwondo.
Construir um mundo mais pacífico.
Ser camoeão da liberdade e da justiça.
Faz parte das Artes Marciais Chinesas.*

Graus de aperfeiçoamento

A caminhada do praticante dentro do taekwondo é dividida inicialmente em Gubs e em seguida em Dans. Cada Gub corresponde a uma faixa colorida que o

taekwondista amarra na cintura, por sobre o dobok, a vestimenta característica dessa arte marcial. A sequência tradicional é a seguinte:

Branca (10º Gub)
Branca com Ponta Amarela (9º Gub)
Amarela (8º Gub)
Amarela com Ponta Verde (7º Gub)
Verde (6º Gub)
Verde com Ponta Azul (5º Gub)
Azul (4º Gub)
Azul com Ponta Vermelha (3º Gub)
Vermelha (2º Gub)
Vermelha com Ponta Preta (1º Gub)

Algumas academias têm o costume de substituir as faixas de ponta por outras cores, tais como cinza, laranja, roxa e marrom. Não tem problema algum, pois o que importa mesmo é o Gub.

A partir daí, o praticante chega aos Dans, cujos sinais exteriores limitam-se à presença não-obrigatória de pequenos traços perpendiculares na faixa preta, indicando 1º Dan, 2º Dan etc, até o 10º Dan, que só é concedido ao 9º Dan quando o 10º Dan morre. Ou seja o 10º Dan é o último e mais importante posto no taekwondo.

Essas outras faixas seguem a seguinte ordem :

Branca
Amarela
Verde
Azul
Vermelha
Vermelha ponta preta
Preto

Os benefícios do taekwondo

O Taekwondo é excelente para aqueles que procuram fazer uma atividade física e já estão cansados das aulas convencionais de ginásticas oferecidas nas academias. O Taekwondo é um esporte que desenvolve a parte física e mental do praticante, seja ele adulto ou criança. Ele desenvolve a coordenação motora, trabalha a memória, ensina disciplina e valores, bem como noções de hierarquia e respeito. Além disso, desenvolve o espírito de luta, a auto-confiança, o espírito de liderança, a seriedade, a paciência e a humildade e também é um método eficiente de defesa pessoal.

O espírito do taekwondo

O "espírito do taekwondo" consiste nos princípios éticos de cortesia, integridade, perseverança, auto-controle e espírito indomável.

Juramento do taekwondo

Eu prometo, observar as regras do taekwondo, repetir o instrutor e meus superiores, nunca fazer mal uso do taekwondo, construir um mundo mais pacífico, ser campeão da liberdade e da justiça.

Tênis

O esporte é descendente do "jeu de paume", o jogo da palma, que surgiu no século XI e fez sucesso na nobreza francesa por anos. Nos primórdios, a mão protegida por luvas fazia o trabalho da raquete e as partidas aconteciam em quadras fechadas, onde bolas eram rebatidas nas paredes. No século XIV, a Itália inventou a raquete e a disputa ganhou o ar livre. Finalmente, os ingleses acabaram com as paredes, dividiram a quadra e deram o formato definitivo ao esporte.

Um ou dois competidores (no caso de duplas) ficam de cada lado de uma quadra aberta ou coberta. Com raquetes, tentam jogar uma pequena bola para o outro lado da rede. O ponto é alcançado quando um dos jogadores não consegue rebater a bola. O sistema de contagem é em melhor de três ou cinco sets, dependendo do torneio. Cada set é composto por seis games. Há cinco diferentes tipos de piso: grama, saibro, cimento, sintético e carpete.
Formato da competição

As partidas de simples e duplas masculina e feminina dos Jogos são disputadas em eliminatórias e em melhor de três sets, em quadra de saibro. O torneio será classificatório para os Jogos Olímpicos de Pequim 2008, porém, não conta pontos para o ranking mundial.

Atletas

O número máximo de atletas permitidos é de 80. Cada país pode inscrever oito jogadores: quatro no masculino e quatro no feminino. Os atletas precisam ter no mínimo 14 anos, completos até o primeiro dia da competição, ou seja, 18 de julho.

Federação Internacional: www.itftennis.com

Tênis de Mesa

O esporte, popularmente conhecido como pingue-pongue, nasceu na Inglaterra, no fim do século XIX, como alternativa caseira ao tênis de quadra. Tampas de caixa de charuto e rolhas de garrafa foram os precursores de raquetes e bolinhas. A brincadeira se desenvolveu, ganhou materiais mais apropriados e recebeu o nome de tênis de mesa, popularizando-se na Ásia.

As partidas são disputadas em uma melhor de sete sets de 11 pontos cada. Assim como no vôlei, se houver empate em dez, o jogo só termina quando for alcançada uma diferença de dois pontos. Em 2000, novas regras tornaram o

esporte mais atrativo, como o aumento do tamanho da bolinha, novas normas do saque e a diminuição do número de pontos do set – eram 21 anteriormente.
Formato da competição

As disputas são individuais e em duplas. Nas primeiras, 40 jogadores são divididos em dez grupos de quatro. Os dois primeiros de cada chave avançam, sendo que os quatro melhores pulam uma fase e aguardam os confrontos de oitavas-de-final. A partir daí, os jogos são eliminatórios até que se conheça o campeão.

Na disputa por equipes, três jogadores se revezam em quatro partidas de simples e uma de dupla. São 12 equipes, que jogam duas rodadas preliminares, quartas-de-final, semifinal e final. Os campeões individuais se classificam para os Jogos Olímpicos de Pequim 2008.

Atletas

O número máximo de participantes é de 80: 40 homens e 40 mulheres. Cada país tem direito a inscrever até seis atletas (três homens e três mulheres).

Federação Internacional: www.ittf.com

Tiro com arco

Arma utilizada em guerras e caças pelos índios da América e os antigos egípcios, entre outros povos, o arco e flecha ganhou glamour com as histórias do herói inglês Robin Hood, contadas desde o século XIV, nas quais o personagem mostrava grande destreza na arte da arqueria. Como esporte, é tão antigo quanto as lendas. A primeira competição de tiro com arco de que se tem notícia foi realizada em 1583, na Inglaterra.

Formato da competição

As provas ao ar livre de tiro com arco são disputadas individualmente e por equipes masculinas e femininas. Na rodada qualificatória individual, uma espécie de mini-campeonato, cada um dos 32 atletas atira 36 flechas em alvos a 70, 60, 50 e 30 metros (disputa entre mulheres) e 90, 70, 50 e 30 metros na competição masculina. Nas três maiores distâncias, os arqueiros atiram em um alvo de 1,22m de diâmetro, com dez círculos. Acertar a mosca (o centro do alvo) vale dez pontos. Nas distâncias menores, é utilizado um alvo de 80cm. Na rodada eliminatória, o primeiro colocado da fase qualificatória enfrenta o 32º; o segundo o 31º, e assim por diante, até sair o campeão. Nesta etapa, o atirador tem 18 flechas para acertar o alvo a 70 metros. Na disputa por equipes, 16 países são representados por três atletas. As quatro melhores seleções vão para a final.

Atletas

Participam do torneio até 64 atiradores: 32 homens e 32 mulheres. Cada país

pode mandar, no máximo, três atletas.

Federação Internacional: www.archery.org

Tiro esportivo

O uso de armas de fogo em práticas esportivas começou no século XIX. Os primeiros registros dão conta de competições na Suécia. Rapidamente, a modalidade se espalhou pelo resto da Europa e do mundo.

O tiro atualmente tem 17 provas distribuídas em quatro categorias: pistola, alvo móvel, carabina e tiro ao prato. Nas três primeiras, os atiradores têm por objetivo acertar um alvo que está dividido em círculos concêntricos, cada um valendo uma pontuação diferente. Quem somar mais pontos vence. Em caso de empate, os últimos dez tiros são o primeiro critério-desempate e assim se segue até que se encontre um vencedor. Nas finais, os casos de igualdade são decididos com séries extras de tiros.

No tiro ao prato (skeet e fossa) o atleta tem de acertar o alvo de modo a quebrar-lhe um pedaço visível. Cada prato acertado vale um ponto. Quem somar mais pontos ganha. Os casos de empate são decididos em séries extras de tiros.

Formato da competição

A competição de tiro esportivo consiste em 15 provas. Todos atletas inscritos no evento compete na etapa classificatória, onde o número de série de tiros e de qualificados para a final varia. O torneio do RIO 2007 vale como classificação para os Jogos Olímpicos de Pequim 2008.

Provas Masculino Feminino Total

Tiro ao Prato 3 2 5

Carabina 3 2 5

Pistola 3 2 5

Tiro ao Prato

Provas Classificação Final

Skeet Masculino 5 x 25 Pratos 25 Pratos - 6 atiradores

Skeet Feminino 3 x 25 Pratos 25 Pratos - 6 atiradores

Fossa Dublê Masculino 3 x 50 Pratos 50 Pratos - 6 atiradores

Fossa Olímpica Masculino 5 x 25 Pratos 25 Pratos - 6 atiradores

Fossa Olímpica Feminino 3 x 25 Pratos 25 Pratos - 6 atiradores

Estande de 10 Metros

Provas Classificação Final

Pistola de Ar Masculino 60 tiros 10 tiros - 8 atiradores

Pistola de Ar Feminino 40 tiros 10 tiros - 8 atiradores
Carabina de Ar Masculino 60 tiros 10 tiros - 8 atiradores
Carabina de Ar Feminino 40 tiros 10 tiros - 8 atiradores

Estande de 25 metros

Provas Classificação Final

Tiro Rápido Masculino 2 x 30 tiros 20 tiros – 6 atiradores

Pistola Feminino 2 x 30 tiros 20 tiros – 8 atiradores

Estande de 50 Metros

Provas Classificação Final

Pistola Masculino 60 tiros 10 tiros – 8 atiradores

Carabina Deitado Masculino 60 tiros 10 tiros – 8 atiradores

Carabina 3 posições Masculino 3 x 40 tiros 10 tiros – 8 atiradores

Carabina 3 posições Feminino 3 x 20 tiros 10 tiros – 8 atiradores

Atletas

Cada país um dos dez países que disputam o torneio de tiro esportivo no RIO 2007 pode classificar um número máximo de 27 atletas com idade mínima de 15 anos.

Federação Internacional: www.issf-shooting.org

Triatlo

Triatlo é uma palavra grega que designa um evento atlético composto por três modalidades. Atualmente, o nome triatlo é em geral aplicado a uma combinação de natação, ciclismo e corrida, nessa ordem e sem interrupção entre as modalidades.

Pode-se dizer que o triatlo moderno surgiu no San Diego Track Club na década de 1970. A primeira grande competição de triatlo, entretanto, foi o Ironman Triathlon, organizado em 1978 no Havaí. Naquela ocasião, a competição foi organizada com o intuito de esclarecer qual dos atletas (nadador, ciclista ou corredor) era o melhor condicionado fisicamente, que possuía a maior resistência. Era uma competição genuinamente individual, na qual não era permitida interações entre alguns competidores que viessem a prejudicar os demais. Por exemplo, não era permitida prática conhecida como vácuo durante a etapa de ciclismo.

A modalidade estreou-se no programa dos Jogos Olímpicos nos jogos de Sydney no ano 2000, após sofrer algumas modificações estabelecidas pela União Internacional de Triatlo (ITU), fundada em 1989. Tais modificações, aplicadas com o fim de tornar a modalidade mais atrativa ao público, alteraram consideravelmente a dinâmica da prova e afastaram-na dos princípios que guiaram o nascimento da modalidade.

Pode-se classificar as provas de triatlo de acordo com as distâncias percorridas. As principais são as seguintes:

Sprint: 750 metros de natação / 20 km de bicicleta / 5 km de corrida

Olímpico: 1.5 km de natação / 40 km de bicicleta / 10 km de corrida

Ironman: 3.8 km (2.4 milhas) de natação / 180 km (112 milhas) de bicicleta / 42 km (26.2 milhas) de corrida

Existe também uma variante de inverno deste desporto que tem lugar na neve e que geralmente consiste de esqui de corta-mato, ciclismo de montanha e corrida (nesta ordem).

Outra variante popular são os chamados triatlos de aventura, que consistem de natação, ciclismo de montanha e corrida em trilha.

VELA

Primeira disputa nos Jogos Pan-americanos: 1951

Navegar é uma das atividades mais antigas da civilização. Mas como esporte, a vela só começou a ser praticada por volta do século XVII, na Holanda, e foi adotada em seguida na Inglaterra com apoio do Rei Charles II.

As competições acontecem em raias delimitadas por bóias e têm dois formatos básicos: a fleet race, em que competem todos contra todos; e a match race, em que dois barcos competem por vez. Os velejadores não podem queimar a largada ou atrapalhar a navegação de um adversário, sob pena de punição. O vencedor é quem perde menos pontos nas regatas de cada competição.

Formato da competição

No programa do torneio de vela dos XV Jogos Pan-americanos estão incluídas as seguintes classes: windsurfe masculino e feminino, laser radial, laser, sunfish, snipe, hobie cat 16 e J24. Em cada uma haverá dez regatas classificatórias. As cinco melhores embarcações avançam para a Medal Race. Só haverá descarte da pior pontuação se as dez regatas classificatórias forem disputadas. Caso não se possa realizar a Medal Race, as pontuações classificatórias representarão a nota final dos barcos.

Atletas

O número limite de atletas que participam do torneio de vela do RIO 2007 é de

140. Cada país pode inscrever até 16 velejadores, com idade mínima de 15 anos.

Federação Internacional: www.sailing.org

Vôlei

Incomodado com o ritmo acelerado e os riscos de contusão do basquete, William Morgan, um professor americano de educação física, concebeu o vôlei em 1895, apenas quatro anos depois do esporte que lhe preocupava. O objetivo principal de Morgan - diminuir o número de lesões de seus alunos e atrair praticantes de mais idade - foi obtido com a separação dos jogadores pela rede, que acabou com o contato físico e diminuiu a intensidade do esforço dos participantes, sem prejuízo na competitividade. No começo, o "volleyball" tinha regras diferentes das atuais e era conhecido como "mintonette".

O vôlei é disputado por duas equipes de seis atletas, separadas por uma rede por cima da qual a bola deve passar. Nas partidas masculinas, ela fica a 2,43m de altura e nas femininas, a 2,24m. Para conseguir um ponto, uma equipe tem que fazer com que a bola caia no campo adversário, dispondo de um máximo de três toques, além do contato do bloqueio. Se errar na tentativa, o ponto vai para o adversário.

Cada jogo é disputado em melhor de cinco sets. Os quatro primeiros terminam no 25º ponto. Se houver empate em 24, o set é prorrogado até que uma equipe abra dois pontos de vantagem. O último set, chamado de "tie break", vai a 15. Vale a mesma regra em caso de empate em 14 pontos. Atualmente, os atletas podem usar quaisquer partes do corpo para tocar na bola, mas não podem agarrar ou conduzi-la. Também não é permitido ao jogador dar dois toques consecutivos na bola, exceto após um bloqueio.

Criada em 1998, a posição de líbero tornou o esporte mais dinâmico. Assim como o goleiro no futebol, o jogador usa uniforme diferente dos demais. O líbero ocupa uma posição defensiva, no fundo da quadra. Não pode atacar, sacar, nem bloquear.

Toque", em que a bola é manipulada com as pontas dos dedos acima da cabeça.

Quando, por uma falha de passe, a bola não permanece na quadra do jogador que está na recepção, mas atravessa por cima da rede em direção à quadra da equipe adversária, diz-se que esta recebeu uma "bola de graça".

Levantamento

O levantamento é normalmente o segundo contato de um time com a bola. Seu principal objetivo consiste em posicioná-la de forma a permitir uma ação ofensiva por parte da equipe, ou seja, um ataque.

A exemplo do passe, pode-se distinguir o levantamento pelo forma como o jogador executa o movimento, ou seja, como "levantamento de toque" e "levantamento de manchete". Como o primeiro usualmente permite um controle maior, o segundo só é utilizado quando o passe está tão baixo que não permite manipular a bola com as pontas dos dedos, ou no voleibol de praia, em que as regras são mais restritas no que diz respeito à infração de "carregar".

Também costuma-se utilizar o termo "levantamento de costas", em referência à situação em que a bola é lançada na direção oposta àquela para a qual o levantador está olhando.

Quando o jogador não levanta a bola para ser atacada por um de seus companheiros de equipe, mas decide lançá-la diretamente em direção à quadra adversária numa tentativa de conquistar o ponto rapidamente, diz-se que esta é uma "bola de segunda".

Ataque

O ataque é, em geral, o terceiro contato de um time com a bola. O objetivo deste fundamento é fazer a bola aterrissar na quadra adversária, conquistando deste modo o ponto em disputa. Para realizar o ataque, o jogador dá uma série de passos contados ("passada"), salta e então projeta seu corpo para a frente, transferindo deste modo seu peso para a bola no momento do contato.

O voleibol contemporâneo envolve diversas técnicas individuais de ataque:

Ataque do fundo: ataque realizado por um jogador que não se encontra na rede, ou seja, por um jogador que não ocupa as posições 2-4. O atacante não pode pisar na linha de três metros ou na parte frontal da quadra antes de tocar a bola, embora seja permitido que ele aterrisse nesta área após o ataque.

Diagonal ou Paralela: indica a direção da trajetória da bola no ataque, em relação às linhas laterais da quadra. Uma diagonal de ângulo bastante pronunciado, com a bola aterrissando na zona frontal da quadra adversária, é denominada "diagonal curta".

Cortada ou Remate: refere-se a um ataque em que a bola é acertada com força, com o objetivo de fazê-la aterrissar o mais rápido possível na quadra adversária. Uma cortada pode atingir velocidades de aproximadamente 200km/h.

Largada: refere-se a um ataque em que jogador não acerta a bola com força, mas antes toca-a levemente, procurando direcioná-la para uma região da quadra adversária que não esteja bem coberta pela defesa.

Explorar o bloqueio: refere-se a um ataque em que o jogador não pretende fazer a bola tocar a quadra adversária, mas antes atingir com ela o bloqueio oponente de modo a que ela, posteriormente, aterrisse em uma área fora de jogo.

Ataque sem força: o jogador acerta a bola mas reduz a força e conseqüentemente sua aceleração, numa tentativa de confundir a defesa adversária.

Bola de xeque: refere-se à cortada realizada por um dos jogadores que está na rede quando a equipe recebe uma "bola de graça" (ver passe, acima).

Bloqueio

O bloqueio refere-se às ações executadas pelos jogadores que ocupam a parte frontal da quadra (posições 2-4) e que têm por objetivo impedir ou dificultar o ataque da equipe adversária. Elas consistem, em geral, em estender os braços acima do nível da rede com o propósito de interceptar a trajetória ou diminuir a velocidade de uma bola que foi cortada pelo oponente.

Denomina-se "bloqueio ofensivo" à situação em que os jogadores têm por objetivo interceptar completamente o ataque, fazendo a bola permanecer na quadra adversária. Para isto, é necessário saltar, estender os braços para dentro do espaço aéreo acima da quadra adversária e manter as mãos viradas em torno de 45-60° em direção ao punho. Um bloqueio ofensivo especialmente bem executado, em que bola é direcionada diretamente para baixo em uma trajetória praticamente ortogonal em relação ao solo, é denominado "toco".

Um bloqueio é chamado, entretanto, "defensivo" se tem por objetivo apenas tocar a bola e deste modo diminuir a sua velocidade, de modo a que ela possa ser melhor defendida pelos jogadores que se situam no fundo da quadra. Para a execução do bloqueio defensivo, o jogador reduz o ângulo de penetração dos braços na quadra adversária, e procura manter as palmas das mãos voltadas em direção à sua própria quadra.

O bloqueio também é classificado, de acordo com o número de jogadores envolvidos, em "simples", "duplo" e "triplo".

Defesa

A defesa consiste em um conjunto de técnicas que têm por objetivo evitar que a bola toque a quadra após o ataque adversário. Além da manchete e do toque, já discutidos nas seções relacionadas ao passe e ao levantamento, algumas das ações específicas que se aplicam a este fundamento são:

Peixinho: o jogador atira-se no ar, como se estivesse mergulhando, para interceptar uma bola, e termina o movimento sob o próprio abdômen.

Rolamento: o jogador rola lateralmente sobre o próprio corpo após ter feito contato com a bola. Esta técnica é utilizada, especialmente, para minimizar a possibilidade de contusões após a queda que é resultado da força com que uma bola fora cortada pelo adversário.

Martelo: o jogador acerta a bola com as duas mãos fechadas sobre si mesmas, como numa oração. Esta técnica é empregada, especialmente, para interceptar

a trajetória de bolas que se encontram a uma altura que não permite o emprego da manchete, mas para as quais o uso do toque não é adequado, pois a velocidade é grande demais para a correta manipulação com as pontas dos dedos.

Principais Competições

Organizadas pela federação internacional (FIVB), as principais competições de voleibol são torneios internacionais que podem ser divididos em dois grupos: grandes eventos que ocorrem em ciclos de quatro anos e eventos anuais, criados a partir da década de 90. De menor importância, mas igualmente tradicionais, são os torneios organizados por cada uma das cinco grandes confederações continentais.

Por fim, diversas federações possuem torneios e ligas nacionais, que ganham em prestígio de acordo com o volume de capital investido e a qualidade dos atletas envolvidos.

Entre as principais competições de voleibol, destacam-se:

Internacionais

Torneio Olímpico de Voleibol: a cada quatro anos, desde 1964

Campeonato Mundial de Voleibol: a cada quatro anos, desde 1949 (homens) e 1952 (mulheres)

Copa do Mundo: a cada quatro anos, desde 1965 (homens) e 1973 (mulheres)

Liga Mundial: anualmente, desde 1990

Grand Prix: anualmente, desde 1993

Copa dos Campeões de Voleibol: a cada quatro anos, desde 1993

Nacionais

Superliga (Brasil)

Liga Nacional de Vôlei (Mundo)

Curiosidades

Durante uma partida, um jogador dá de sessenta a oitenta saltos entre os saques, ataques e bloqueios. Alguns podem chegar a cem saltos.

Bebeto de Freitas, treinador da Seleção Brasileira tinha um estoque interminável de superstições. Numa excursão a Europa, em 1988, o Brasil perdia para a Holanda quando Beбето pediu tempo. Havia um prego solto na cadeira e sua calça ficou presa. O resultado foi um indisfarçável buraco nos fundilhos. Só que, a partir disso, o Brasil virou o marcador. Nos jogos seguintes, a conta da supervisão, ele continuou usando a calça daquele jeito mesmo. Mas era só aparecer uma derrota para ele desistir da coisa. A calça furada aguentou quatro partidas.

Antes do estouro do voleibol, durante os anos 80, a Seleção Brasileira se resumia a um único grande jogador. A dinastia de Antônio Carlos Moreno durou 21 anos e 366 jogos. Uma trajetória exemplar, iniciada aos dezessete anos, em

que ele disputou sete campeonatos sul-americanos e quatro jogos Pan-Americanos. Participou também de quatro mundiais e quatro Olimpíadas. A jogadora brasileira Fernanda Venturini nasceu com a perna esquerda um centímetro mais curta que a direita. Por isso, ela é obrigada a usar uma palmilha especial.

A partir dos Jogos Olímpicos de 1988, uma nova regra impediu a interrupção do jogo para que se pudesse secar a quadra. Os times passaram a entrar com toalhinhas presas na parte de trás do calção, usadas sempre que o suor molha o piso. (Esta regra não está mais em vigor)

O carioca Dartagnan Jatobá, ex-campeão carioca de judô, tem uma profissão insólita: é um torcedor profissional de voleibol. Sua corneta já é conhecida desde 1982. Depois de ajudar a fundar a torcida flamenguista Raça Rubro-Negra, ele recebeu dinheiro do Banco Econômico para torcer pelo Brasil na Copa do Mundo da Espanha. O Brasil perdeu e Dartagnan achou melhor trocar o futebol pelo voleibol. Estrou no Mundialito de 1982. Dartagnan foi o responsável por distribuir em Barcelona 15 mil camisetas e mil bonés com o logotipo do Banco do Brasil. Para isso ele recebeu passagem de avião, ingressos para os jogos e diária de quarenta dólares.

Vôlei de Praia

O que era lazer nas praias da Califórnia durante a década de 1920 se espalhou pelos litorais do mundo, inclusive no Brasil, onde teve grande receptividade. A profissionalização tomou corpo nos anos 70, mas o esporte só foi reconhecido pela Federação Internacional de Vôlei (FIVB) em 1986, quando ganhou estatuto e regras próprias.

A estrutura básica é semelhante à do vôlei de quadra. Porém, em vez de duas equipes de seis, o vôlei de praia é disputado por duplas. A forma de marcar pontos é idêntica, mas nas areias as disputas são em melhor de três sets. Os dois primeiros vão até 21 pontos e o último vai a 15. Como na quadra, é preciso que uma dupla vença um set por dois pontos de vantagem.

Formato da competição

O torneio do RIO 2007 reúne 16 duplas masculinas e 16 femininas, divididas em quatro grupos de quatro equipes. As chaves são definidas a partir da classificação no Ranking Mundial da FIVB. Os dois primeiros de cada grupo avançam para as quartas-de-final. Em seguida são disputadas semifinais e decisões das medalhas de bronze e de ouro.

Atletas

Participam do torneio de vôlei de praia 64 atletas: 32 homens e 32 mulheres. Por ser país-sede, o Brasil está automaticamente classificado com uma dupla masculina e uma feminina. As vagas são definidas de acordo com os rankings da FIVB, da Norceca (Confederação de Vôlei das Américas do Norte, Central e Caribe) e da CSV (Confederação Sul-americana de Vôlei).

Federação internacional: www.fivb.org