**A PRÁTICA DO BASQUETE: EVOLUÇÃO DA MODALIDADE 3X3**

Gabriel Cavalcante da Silva



INTRODUÇÃO

O basquetebol é uma modalidade esportiva de cinco contra cinco, onde se utiliza todos os membros, sendo mais precisos os braços e as mãos, pelo objetivo central dessa modalidade, fazer a cesta. É um jogo totalmente dinâmico e de oposições entre ataque e defesa que é necessário muito o uso das mãos em dribles, passes e arremessos.

Existem algumas teorias e conceitos de onde e como surgiu o basquete, a mais aceita é de que surgiu nos Estados Unidos da América (EUA). Segundo Coutinho (2001) em 1980, o professor de Educação Física James Naismith, Precisava de um tipo de jogo que pudesse ser praticado no inverno em recinto fechado. Solicitou dois cestos cada um de um lado, em uma altura de 3,05m. A partir de então o basquete começou a se popularizar pelo mundo. Hoje o esporte é sucesso mundial, principalmente nos EUA, onde é disputada a NBA, a maior competição nacional da modalidade.

Através de várias adaptações para uma democratização da prática para uma nova modalidade do basquetebol descendente do *streetball,* hoje é uma modalidade mundialmente praticada, e denominada modalidade 3x3. O basquete de rua vem dessa herança, desenvolvendo-se integrado ao universo do *hip-hop*, que se caracteriza por ser uma cultura híbrida, complexa e em evolução. (DA SILVA; CORREIA; 2008). No Brasil a modalidade se desenvolve mais a cada dia, são realizados diversos campeonatos de diversas categorias da modalidade, anualmente.

METODOLOGIA:

O presente trabalho será um estudo explicativo, descritivo e do tipo revisão de literatura no qual foram analisados 8 artigos, um periódico da internet e um Livro. Serão referenciados os descritores: “Basquete”, “Basquete 3x3”, “Lazer”, ”*streetball”.* O trabalho foi realizado no período de Abril e Maio do ano de 2016.

OBJETIVO: Descrever as possibilidades de práticas do basquete 3x3.

DESENVOLVIMENTO:

**O basquete**

Surgido nos Estados Unidos, o basquete hoje, é um dos esportes mais populares do País, chamando atenção pela gama de atletas americanos e estrangeiros que assinam contratos altíssimos. O esporte surgiu como uma atividade lúdica. O basquetebol, como os demais jogos ícones do desporto moderno, desenvolveu-se nas instituições de ensino voltadas para a elite. (DA SILVA; CORREIA; 2008).

O basquete é caracterizado pela forte dinâmica durante todo jogo, que é dividido em quatro períodos de dez minutos cada, ou, dependendo do campeonato ou categoria pode ser mais de dez minutos ou menos de dez minutos. Marcelino et al. (2016) define o basquete como: um esporte de equipe intermitente caracteriza-se por uma elevada frequência de ações de alta intensidade e mudanças de direção em curtas distâncias, provocando fisiológica considerável e demandas metabólicas. A prática do esporte ficou restrita, do final do século XIX ao início do século XX, aos membros das classes dominantes e ganhou uma estética própria. (DA SILVA; CORREIA; 2008). Hoje se encontra em campeonatos de alto nível, como exemplo a *National Association Basketball,* a NBA. Os jogos são espetáculos, os astros são ídolos, são feitos altos investimentos para obtenção de sucesso na temporada.

No esporte, em sua visão geral, mas principalmente nos Estados Unidos, começam um trabalho muito cedo, da base escolar, e a pressão sobre os atletas é intensa. Marques (2013) fez uma pesquisa com atletas de categorias sub 14 e sub 16, onde nessa pesquisa ele comprova a rigorosidade na seleção dos atletas, desde cedo, e que quem sente um maior peso de intensidade é a categoria mais nova, de 14 anos. Devido a essa rigorosidade de seleção por atletas, muitos desistem de continuar a carreira e buscam outras alternativas para a prática da modalidade. Segundo Da Silva e Correia (2008), no campo da intervenção social, as práticas conservadoras têm-se mantido e mesmo se reproduzido de forma avassaladora, conduzindo a processos de exclusão que ocasionam posturas de resistência por parte de grupos estigmatizados. O esporte tem um processo de seleção muito restrito então ocasiona a busca por alternativas da prática.

**O basquete 3x3**

Mas, devido á seleção rigorosa por atletas, não são todos que conseguem alcançar tal nível, que almejam. Então, foi designada a modalidade 3x3 do basquete, derivada do basquete de rua, ou como conhecido nas quadras americanas: *Streetball.* Consideradas formas de arte, essas manifestações surgiram no ambiente urbano de Nova York, entre o final dos anos de 1960 e início dos anos de 1970. (DA SILVA; CORREIA; 2008).

Conhecido também como *streetball*, apresenta como cenário fundante as quadras de cimento do Brooklyn e do Harlem. Originalmente é jogado por duas equipes, cada uma com três jogadores, utilizando-se apenas uma das cestas e meia quadra, embalado ao som do *rap*. As regras são simples e flexíveis, privilegiando-se força, ousadia e improvisação. As variações ocorrem no número de jogadores. Além dessa forma, existem competições de *freestyle* (malabarismos com a bola), tiros livres e competições de enterradas. (DA SILVA; CORREIA; 2008).

O basquete 3x3 também chega com a possibilidade de melhorar a aptidão física daqueles que se encontram parados por um determinado tempo e decidem retornar as atividades. [...] Jogos com um maior número de jogadores parecem ser usados com vista a uma melhoria tática e técnica, enquanto que os jogos com um menor número de atletas são usados principalmente para a melhoria da resistência e da capacidade física (MARQUES, 2013). A diminuição do espaço e do número de jogadores no jogo possibilita mais contactos com a bola e maior intervenção no jogo. Os valores de frequência cardíaca sugerem um impacto fisiológico mais acentuado no 3x3 do que no 4x4 ou 5x5. (SAMPAIO et al. 2009).

Essa nova modalidade sempre foi vista com uma atividade praticada apenas pela classe baixa ou menos favorecida da sociedade, (logo, esse foi o verdadeiro intuito, proporcionar as pessoas que por algum motivo não se tem a possibilidade de treinar a modalidade do Basquete 5x5), a terem um momento de lazer voltado ao basquete. [...] O Basquete de rua em busca da inclusão social” a partir da interlocução entre a universidade e a comunidade externa que necessita de atividades que valorizem suas culturas historicamente negadas.(ALEXANDRE; AZINARI, 2016). Dessa maneira, sua prática é realizado por varias faixas etárias sem distinção de sexo, nasce nas periferias americanas, como resistência a uma sociedade capitalista que exclui uma parcela de sua população por sua condição socioeconômica, étnica e cultural. (ALEXANDRE; AZINARI, 2016).

O lazer que era o objetivo principal da modalidade 3x3, se tornou em coisa séria, a modalidade evoluiu e vem se expandindo por todo o mundo. Hoje a modalidade cresceu, continuando com mesmo padrão, nas ruas e a céu aberto. Os campeonatos foramacontecendo, os atletas foram se adaptando, e até os que não tiveram sucesso no 5x5, passaram a praticar a modalidade 3x3.

**Regras e normas**

O jogo acontece em meia quadra, com apenas uma tabela, dois times de 3 componentes cada, dentro de quadra e 1 reserva em cada equipe, a duração se dá em 10 minutos ou em 21 pontos. Caso termine empatado, será procedido um tempo extra que acabará quando uma das equipes fizer 2 pontos. O Basquete de rua tem algumas características e regras emprestadas do Basquete tradicional, porém, ele se distingue em alguns aspectos como utilizar apenas meia quadra, não precisar de muitos jogadores, podendo ser 1X1, 2X2, 3X3, entre outras diferenciações. (ALEXANDRE; AZINARI, 2016)

**No Brasil**

É notório a devasta prática da modalidade no Brasil, campeonatos são realizados constantemente, os “amadores” da modalidade, levaram a sério, e hoje é difícil encontrar cidades onde não exista a prática. Segundo Meneses (2016), Um ataque mais cauteloso que enfrenta uma defesa mais aguerrida, ambos buscam um equilíbrio em seus confrontos. O que comprova a boa aceitação do brasileiro ao novo estilo do basquete, tendo em vista que as características de jogo são as mesmas do americano.

A intensidade do ritmo de jogo aqui no Brasil não se difere muito entre o 3x3 e o 5x5, ambas as modalidades impõem uma alta preparação e exigência física dos atletas. ALMAS (2015) fez uma pesquisa na temporada regular da NBB (Novo Basquete Brasil), onde se objetivou o equilíbrio na sequência das estatísticas das equipes, citando a importância dos contra-ataques, jogadas e sequências. Exigindo assim, uma maior preparação do atleta.

Por causa de sua facilidade, tempo curto, jogo rápido, poucos pontos, os atletas não tiveram dificuldades para se adaptar, e o que era “lazer”, se tornou coisa séria. Uma instituição pioneira vem contribuindo eficaz e criticamente para o desenvolvimento do basquete de rua no Brasil: a Liga Urbana de Basquete (LUB). A LUB desenvolve vários núcleos de aprendizagem do basquete de rua em comunidades da periferia (DA SILVA; CORREIA; 2008). Nesse âmbito, os ideários higienistas e eugenistas foram balizadores dessa prática no Brasil e no mundo, principalmente, como um *savoir faire*, um estilo de vida. Essa ambiência deu formas e estilos ao basquetebol. (DA SILVA; CORREIA; 2008).

**A FIBA reconhece como modalidade oficial**

A prática dessa modalidade também se tornou uma ótima oportunidade para não atletas que queiram apenas praticar por lazer e alguma praça pública. A FIBA (Federação Internacional de Basquete), hoje, se adaptou também a modalidade e vem proporcionando e organizando pelo mundo todo campeonatos desta modalidade.

**CONCLUSÃO:**

Nesse Texto foram descritas informações relacionados ao desenvolvimento da modalidade do basquete 3x3, que assume características muito mais democráticas que no basquete 5x5 porque não existe a cobrança de biótipo e também do local da quadra, servindo também como uma ótima possibilidade de lazer na área urbana.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ALEXANDRE, Bruna; AZINARI, Amanda Pereira da Silva. **Basquete de rua em Juara/mt: diagnósticos, possibilidades e reflexões a partir da extensão universitária.** Revista de comunicação científica. Juara, 2016.

ALMAS, Paulo Peters. **Análise das estatísticas relacionadas ao jogo que discriminam as equipes vencedoras das perdedoras no basquetebol profissional brasileiro.** Revista Brasileiro de Educação Física e Esporte. São Paulo, 2015.

ASSOCIAÇÃO NACIAL DE BASQUETE. **Regras FIBA 3x3 Atualizadas em Janeiro de 2016.** Disponível em: [www.basquete3x3.com.br/index.php?link=103](http://www.basquete3x3.com.br/index.php?link=103). Acesso em 17/10/2016.

DA SILVA, Carlos Alberto Figueiredo; CORREIA, Adriana Martins. **Espetáculo e reflexividade: a dimensão estética do basquete de rua.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, 2008

COUTINHO, Nilton Ferreira. **Basquetebol na escola.** Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

MARCELINO, P. R. et al. **Does small-sided-games' court area influence metabolic, perceptual, and physical performance parameters of young elite basketball players?**. Biology of sport, v. 33, n. 1, p. 37-42, 2016.

MARQUES, Rúben Mendes. **Avaliação da carga interna no treino de basquetebol: estudo comparativo entre os escalões de sub-14 e sub-16 masculinos.** Vila Real, 2013.

MENESES, Lucas Rodrigues et. al. **Análise do desempenho do basquetebol brasileiro ao longo de três temporadas do Novo Basquete Brasil.** Sergipe, Revista brasileira de ciências do esporte, Elsevyer, 2016.

REGULAMENTO DE PROVAS OFICIAIS. **Basquetebol 3x3**. Portugal, 2015.

SAMPAIO, Jaime et. al. **Potência, frequência cardíaca e percepção de esforço em jogos reduzidos de basquetebol 3x3 e 4x4.** Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Portugal, 2009.