



ELETRONIC MUSIC



REGRAS DO FUTEBOL AMERICANO



O jogo

Um jogo de futebol americano consiste de uma série de jogadas de curta duração entre as quais a bola não está em jogo. São permitidas substituições entre as jogadas, o que abre as portas a bastante especialização, uma vez que os treinadores põem em campo os jogadores que pensam servir melhor para a situação específica seguinte. O jogo é muito tático e estratégico. Com 22 jogadores dentro de campo ao mesmo tempo (11 por equipe), cada um com uma tarefa atribuída para a jogada seguinte, as estratégias são complexas.

Objetivo do jogo

O objetivo do jogo é fazer avançar a bola até ao fim do campo adversário e somar pontos. A equipe com mais pontos quando expirar o tempo de jogo ganha.

Duração, pontapés de saída e pontapés livres.

O jogo tem a duração de 60 minutos, e é dividido em duas **metades** separadas por um **intervalo**. Cada metade consiste de dois **quartos** com a duração de 15 minutos. As equipas mudam de campo no fim do primeiro e do terceiro quartos. Se um jogo estiver empatado ao fim do tempo regulamentar, joga-se um **prolongamento**. Os prolongamentos obedecem ao método de "**morte súbita**", o que significa que a equipe que pontuar primeiro, seja de que forma for, ganha.

Um **pontapé de saída** é uma jogada especial usada para iniciar cada meio jogo, e também para reiniciar o jogo depois de cada gol de campo ou uma tentativa de conversão depois de um **touchdown**. Uma equipe chuta a bola, geralmente desde a sua linha de 30 jardas, embora um pontapé de saída possa ocorrer de outras zonas do campo devido a uma penalidade na jogada anterior. (Nota: no futebol universitário, a bola é em geral chutada da linha das 30 jardas). A bola deve ser chutada a partir do chão (e não no ar) e segura, e deve viajar pelo menos 10 jardas. A partir do momento em que a bola tenha viajado 10 jardas para o campo adversário, pode ser recolhida por qualquer uma das equipas. Em geral, a bola é simplesmente chutada com força para o campo adversário, mas por vezes uma equipe tenta recuperar o seu próprio pontapé, numa jogada que é conhecida como **onside kick**.

Usa-se um **pontapé livre** para reiniciar o jogo depois de uma falta, mas isso não acontece com frequência. A equipe que foi encurralada na sua zona final e, portanto, concedeu dois pontos à outra equipe, chuta a bola da sua linha de 20 jardas. Se a equipe preferir, num pontapé livre a bola pode estar no ar.

Formas de pontuar

Póde-se conquistar pontos das formas seguintes:

- Um **gol de campo**, que vale 3 pontos, é conquistado colocando a bola no chão e chutando-a entre as verticais das balizas do gol. (Se a tentativa for falha, a bola é devolvida à linha de escaramuça original - na NFL, o local do pontapé -, e a posse é dada à outra equipe.)
- Um **touchdown**, que vale 6 pontos, é conquistado quando um jogador tem a posse legal da bola dentro da zona de finalização do adversário. Conquistar um **touchdown** é o principal objetivo da equipe que ataca.

REGRAS DO FUTEBOL AMERICANO

- Um ou dois pontos extra, podem ser obtidos depois de um **touchdown**. À equipe que conquistou um **touchdown** é dada uma **tentativa de conversão** (ou um **try**). A bola é colocada na linha de 2 jardas (NFL) ou de 3 jardas (futebol universitário), e a equipe que conquistou o **touchdown** tem direito a desenvolver uma única jogada onde pode obter um ou dois pontos adicionais. A equipe que defende só pode obter pontos durante uma tentativa de conversão da outra equipe no futebol universitário, no qual se um defensor obtiver a posse de bola e a transportar até à zona de finalização adversária, a sua equipe obtém dois pontos. Esta regra foi adotada pela NCAA em 1990, mas não se usa em mais lugar nenhum.
 - Um **ponto extra**, com o valor de 1 ponto, obtém-se da mesma forma que um gol de campo durante as jogadas normais.
 - Uma **conversão de dois pontos** é obtida da mesma forma que um **touchdown** durante as jogadas normais.
 - Uma **falta**, com o valor de 2 pontos, é obtida quando um jogador é empurrado ou sai do campo dentro da sua própria zona de finalização enquanto transporta a bola.

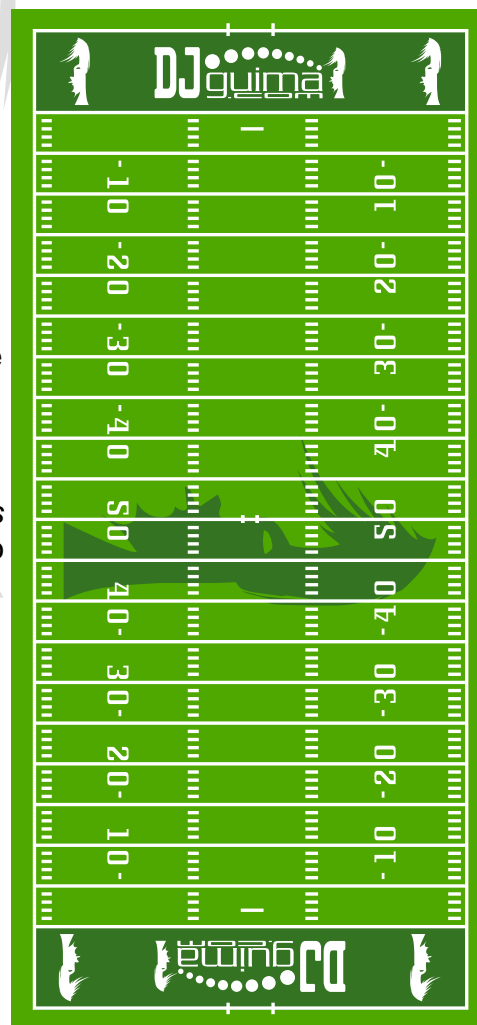
O campo de jogo

O campo

O campo de jogo é um retângulo com 120 jardas (109,73 m) de comprimento e $53 \frac{1}{3}$ jardas (48,76 m) de largura, delimitado por **linhas laterais** ao longo do comprimento, e **linhas finais** ao longo da largura. Existe uma **linha de gol** a 10 jardas de cada uma das linhas finais e paralelas a ambas. As duas linhas de gol estão, portanto separadas por 100 jardas. A área do campo entre as linhas de gol tem o nome de **campo de jogo**. Para lá das linhas de gol, entre estas e as linhas finais, situam-se as **áreas de finalização**.

Dentro do campo de jogo há marcadores adicionais: os **marcadores de jarda** e as **linhas de restrição** (*inbound lines* ou *hash marks*), a cada jarda ao longo de todo o comprimento do campo. As linhas de restrição, que são linhas curtas perpendiculares aos marcadores de jarda, estão, na NFL, a $70 \frac{3}{4}$ pés (21,56 m) das linhas laterais (Nota: as linhas de restrição estão mais perto das linhas laterais no futebol universitário). A cada 5 jardas, os marcadores de jarda estendem-se a toda a largura do campo, e a cada 10 jardas são marcados por números que indicam a distância, em jardas, até à linha de gol mais próxima.

Ao centro de cada linha final situa-se um conjunto de **balizas**, que têm dois postes longos que se estendem por cima de uma barra horizontal. A distância entre os postes é de $18 \frac{1}{2}$ pés (5,64 m), e o topo da barra está a 10 pés (3,05 m) de altura.



Explicação do jogo

Um jogo consiste de muitas jogadas individuais. A vasta maioria dessas jogadas são escaramuças. Cada **jogada de escaramuça** é um de uma **série de downs** atribuída à equipe que detém a posse da bola. Estes dois conceitos, de escaramuça e de *downs*, são fundamentais para o futebol americano e são o que o distingue o futebol canadiano da maior parte das outras formas de futebol.

Um conjunto de *downs* começa com um **primeiro down** que é atribuído a uma equipe depois de ela ganhar a posse de bola na jogada anterior, ou então depois de progredir um certo número de jardas desde um conjunto de *downs* anterior. Num primeiro *down* à equipe com a posse de bola são dados quatro *downs* para tentar ganhar 10 jardas (têm um "first and ten", o que significa que têm um primeiro *down* e que precisam de dez jardas para conseguir outro primeiro *down*). A linha que uma equipe deve atingir para ganhar um primeiro *down* é chamada **linha a conquistar**. À equipe com posse de bola chama-se **equipe ofensiva** e à outra **equipe defensiva**.

Jogadas de escaramuça

Cada *down* é uma jogada de escaramuça. Antes de cada jogada de escaramuça, as duas equipes alinham-se em lados opostos de uma **linha de escaramuça**, que é determinada pelo ponto onde a bola ficou na jogada anterior. Esse ponto é, na maioria dos casos, a linha de jarda onde a bola parou na jogada anterior adicionado ou subtraído de jardas de penalidade que passam haver. Um *down*, ou jogada de escaramuça, começa com um **snap** e termina quando a bola fica morta por qualquer razão. Um *snap* é uma entrega entre as pernas do center ao *quarterback*, ou um passe entre as pernas do center ao *quarterback* ou possivelmente a outro jogador como um *punter* ou um transportador para uma tentativa de gol de campo. A bola pode ficar morta, terminando o *down*, porque um jogador na sua posse é empurrado, porque o seu progresso é parado, porque sai dos limites do campo ou porque um passe em frente fica incompleto.

Fazer avançar a bola

Há dois métodos para fazer avançar a bola, mantendo a sua posse:

- **Correr com a bola** - O *quarterback*, que é o jogador que geralmente fica com a bola depois do *snap*, pode correr com ela ou, o que é mais freqüente, entregá-la ou fazer um passe curto para um *running back*, que se transforma no **transportador de bola**. A maior parte dos outros jogadores de ataque têm tarefas de bloqueio.
- **Um passe em frente** - Um passe em frente só pode ser feito numa jogada de escaramuça e de uma posição atrás da linha de escaramuça. Deve ser feito para um **receptor válido** (qualquer jogador que não seja um extremo interior). Um **passe completo** é um passe que é apanhado por um receptor válido. O jogador pode correr com a bola depois de a apanhar.
- Um **passe incompleto** é um passe em frente em que a bola bate no chão ou sai do terreno de jogo, caso em que no ponto em que o passe termina, a bola fica morta e é posta na linha de escaramuça anterior para a jogada seguinte. Uma **intersecção** é um passe que é apanhado pela defesa, o que transfere a posse de bola para a equipe defensiva, que pode correr com a bola.

É importante para o ataque desencadearem jogadas variadas de corrida e de passe, de forma a deixar a defesa incerta quanto à jogada seguinte. Se a defesa conseguir adivinhar as jogadas da equipe atacante, o seu posicionamento irá ser ajustado em conformidade, e os atacantes verão as suas hipóteses grandemente reduzidas.

Situações de quarto *down*

Se uma equipe utilizar todos os seus quatro *downs* sem ganhar o número de jardas necessárias para obter um primeiro *down*, a posse de bola é transferida para a outra equipe. As situações de quarto *down* são, portanto, fulcrais. O ataque tem três opções: avançar, chutar a bola no ar (*punt*) ou tentar um gol de campo.

Coisas que a equipe atacante pode decidir fazer no quarto *down*:

- **Avançar** - Se a distância necessária para conquistar um primeiro *down* for curta, uma equipe pode optar por avançar -- elaborar uma jogada de corrida ou passe normal -- no quarto *down*, mas é uma opção freqüentemente arriscada: se não conseguir chegar ao objetivo, a posse de bola é transferida para a equipe adversária, em geral com muito melhor posição em campo do que teria através de um pontapé. A opção segura é normalmente chutar a bola.
- **Chutar a bola (*punt*)** - Uma equipe pode escolher chutar a bola a fim de ganhar uma melhor posição em campo.
- **Tentar um gol de campo** - Tentativas de gol de campo, têm de ser feitas com a bola no chão, e, portanto um jogador chamado **holder** segura a bola para um **rematador**. (Noutros tempos, um rematador poderia tentar um pontapé de ressalto -- ou seja, deixar cair a bola e chuta-la depois dela bater no chão -- caso a bola passe entre os postes de gol, isto conta como gol de campo. Mas isto é difícil de fazer porque a bola tem a forma de um esferóide achatado, e ressalta de forma imprevisível. Hoje em dia, a única altura em que é possível ver esta jogada é quando um rematador está apressado depois de uma jogada interrompida.) As tentativas falhadas de gols de campos, se ficarem curtas, podem ser interceptadas pelo adversário, mas a bola geralmente ultrapassa a linha final e não pode ser interceptada. Se a tentativa de gol de campo falha, a bola é colocada na linha de escaramuça original, e a posse de bola é dada à equipe adversária. (Na NFL, depois das tentativas falhadas a bola é colocada no local do pontapé.)

Ocasionalmente, uma equipe pode empregar um truque no quarto *down*. Alinha-se como se fosse chutar a bola ou tentar um gol de campo mas em vez disso implementa uma jogada de corrida ou de passe.

Unidades e jogadores especializados

Com as suas substituições ilimitadas, o futebol americano é altamente especializado e a maioria das equipes têm três unidades especializadas: uma **unidade ofensiva**, uma **unidade defensiva** e **equipes especiais**. Existem muitos jogadores especializados em cada uma destas unidades. Alguns jogadores podem só ser usados em certas situações. (Para mais detalhe, veja unidade ofensiva, unidade defensiva e equipes especiais.)

Penalidades

Abaixo estão listadas algumas das penalidades mais comuns. Na maioria das situações, a equipe que comete a falta sofre uma penalidade de 5, 10 ou 15 jardas, dependendo da infração. Pode também haver uma perda de *down* para uma penalidade contra o ataque. Uma penalidade contra a defesa pode resultar um primeiro *down* automático. Em certos casos, ao ataque é dada a hipótese de declinar a penalidade e ficar com as jardas ganhas na jogada. Para algumas infrações defensivas, a penalidade soma-se às jardas ganhas na jogada. Uma **falta pessoal**, que tem a ver com perigo para outro jogador, tem como resultado, geralmente, uma penalidade de 15 jardas.

Nota: A **zona neutra** é o espaço definido por uma linha que atravessa a bola paralelamente às linhas de jarda quando a bola é colocada no solo, pronta para ser jogada. Nenhum jogador, à exceção do central, pode ter uma parte qualquer do corpo na zona neutra quando do *snap*.

Penalidades contra o ataque

- **Falso início** (5 jardas) - quando um *lineman* se move antes do *snap* de uma maneira que simula o início da jogada
- **Movimento ilegal** (5 jardas) - quando mais do que um *back* está em movimento no momento do *snap*
- **Deslocamento ilegal** (5 jardas) - quando a linha não está parada antes do *snap*
- **Formação ilegal** (5 jardas) - quando há menos de 7 jogadores na linha de escaramuça
- **Atraso no jogo** (5 jardas) - quando se deixa passar demasiado tempo antes do *snap*
- **Recebedor não elegível avançado** (5 jardas) - quando um *lineman* está à frente da zona neutra antes de um passe em frente
- **Passe em frente ilegal** (5 jardas e perda de *down*) - quando o passe é feito para lá da zona neutra, ou ao segundo passe em frente na mesma jogada
- **Agarrar** (10 jardas) - quando há um uso ilegal das mãos ou braços no bloqueio.
- **Interferência no passe ofensivo** (10 jardas) - quando um jogador interfere com um defensor que tenta receber um passe.
- **Grounding ilegal** (10 jardas e perda de *down*) - quando um jogador atira intencionalmente a bola para o chão para evitar ser empurrado.
- **Clipping** (15 jardas) - quando há um bloqueio ilegal, por detrás, abaixo da cintura.
- **Bloqueio ilegal** (15 jardas) - geralmente um "bloqueio de partir a espinha".

Penalidades contra a defesa

- **Fora de jogo** (5 jardas) - Quando é feito contacto com um *lineman* ofensivo antes do *snap*, ou quando uma defesa se encontra na zona neutra quando do *snap*. O ataque pode decidir declinar a penalidade e ficar com as jardas ganhas na jogada.
- **Corrida para o rematador** (5 jardas) - quando a defesa corre para o rematador durante um pontapé de escaramuça.
- **Interferência no passe** - na NFL, um primeiro *down* automático e a bola é movida para frente até ao local da interferência -- uma penalidade devastadora se a jogada for um passe longo. No futebol universitário e escolar, 15 jardas e um primeiro *down* automático.
- **Formação de pilha** (15 jardas).
- **Agressão ao rematador** (15 jardas) - quando o rematador é empurrado depois de ter chutado a bola.
- **Agressão ao passador** (15 jardas) - quando o *quarterback* é empurrado depois de fazer um passe em frente.

Penalidades contra qualquer equipe

- **Demasiados jogadores em campo** (5 jardas)
- **Agarrar a máscara facial** (5 ou 15 jardas) - se for intencional, 15 jardas; se não o for, 5 jardas. Um simples toque na máscara facial do adversário, sem a agarrar, não é ilegal.

Lesões

Apesar dos capacetes e das pesadas proteções que os jogadores usam em campo, as lesões são comuns no futebol americano. Um "relatório de lesões" é ubíquo nas seções desportivas dos jornais americanos, listando os jogadores lesionados, as suas equipas, as lesões de cada um e quanto tempo se espera que ele esteja sem jogar. Por volta do meio da semana, todas as equipas da NFL divulgam relatórios sobre o estado dos seus jogadores lesionados, em que é dada a informação de "**fora**" (não irá jogar no jogo seguinte), "**duvidoso**" (probabilidade de jogar de 25%), "**questionável**" (probabilidade de jogar de 50%) ou "**provável**" (probabilidade de jogar de 75%). Um sistema semelhante é usado em todos os desportos profissionais americanos.

Todos os anos morrem uma média de oito jogadores em resultado de lesões sofridas em jogos de todos os níveis. Em todas as épocas registram-se cerca de 160 traumatismos cranianos, e a Liga Nacional de Futebol tem agora métodos personalizados para verificar se um determinado jogador sofreu ou não um traumatismo.

As lesões sofridas pelos jogadores de futebol americano são com frequência permanentes. Muitos antigos jogadores sofrem de dores, por vezes graves, que os atormentam pelo resto da vida. É frequente que os jogadores necessitem de operações cirúrgicas, por vezes múltiplas, para tratar lesões sofridas anos antes.

Curiosamente, os jornalistas que entrevistaram antigos jogadores de futebol americano estropiados ou a sofrer como resultado da sua antiga prática desportiva, descobriram que um jogador nunca (ou quase) expressa arrependimento pela sua escolha de carreira. É frequente que os jogadores digam que a emoção de jogar futebol paga uma vida inteira de dores.