



# Manual de Treino de Futebol para Cegos IBSA

## *Um Guia para Principiantes*



Este manual é uma publicação do Comité de Futebol para Cegos da IBSA, graças ao apoio da UEFA.

Os autores do documento original são Ulrich Pfisterer e Jonathan Pugh. O coordenador de conteúdos é Adam Bendall.

© IBSA 2019. Todos os direitos reservados.

Este documento foi traduzido e adaptado pela ANDDVIS, tendo por base o manual disponível em <https://www.ibsasport.org/sports/files/1136-General-IBSA-Blind-Football-coaching-manual---a-guide-for-beginners.pdf>

A respectiva tradução e publicação em Português recebeu a permissão por parte do Comité de Futebol para Cegos da IBSA.



## ÍNDICE

<b>Propósito deste Manual .....</b>	<b>3</b>
<b>O que é o Futebol para Cegos? .....</b>	<b>4</b>
<b>Abordagem Cinestésica .....</b>	<b>8</b>
<b>Abordagens educativas específicas .....</b>	<b>9</b>
<b>Boas Práticas de Treino .....</b>	<b>10</b>
<b>Percepção e consciência sensorial.....</b>	<b>12</b>
<b>Guiar um jogador.....</b>	<b>14</b>
<b>Comunicação .....</b>	<b>16</b>
<b>Técnicas de bola .....</b>	<b>17</b>
<b>Táticas e Posições Básicas .....</b>	<b>22</b>
<b>Defesa e Ataque .....</b>	<b>23</b>
<b>O jogo – o que é necessário? .....</b>	<b>26</b>
<b>Elaborar uma sessão de treino de Futebol para Cegos .....</b>	<b>27</b>
<b>Considerações sobre segurança .....</b>	<b>29</b>

## Propósito deste Manual



O objectivo deste manual é capacitar os aspirantes a treinadores de Futebol para Cegos e dar-lhes as competências necessárias para que possam proporcionar uma experiência de treino positiva a todos os jogadores, independentemente da sua aptidão, idade ou sexo, e permitir-lhes, ainda, obterem um maior conhecimento sobre a modalidade.

Este objectivo faz parte da missão mais vasta do Comité de Futebol para Cegos da IBSA que passa por dar a oportunidade de jogar Futebol a todas as raparigas e mulheres e a todos os rapazes e homens com deficiência visual, ao nível que desejarem, em todas as partes do mundo.

## O que é o Futebol para Cegos?



O Futebol para Cegos é uma modalidade adaptada às necessidades dos jogadores com deficiência visual. Tem por base o Futsal, com algumas modificações.

Há cinco jogadores em cada equipa – quatro jogadores em campo que são cegos e um guarda-redes sem deficiência visual.

O Futebol para Cegos é regulado pela IBSA (Federação Internacional de Desporto para Pessoas com Deficiência Visual). As primeiras competições internacionais oficiais tiveram lugar em 1997 e desde então a IBSA tem desenvolvido um calendário preenchido de competições internacionais e oportunidades de desenvolvimento da modalidade.

Já se realizaram sete edições do Campeonato Mundial de Futebol para Cegos da IBSA, para além dos diversos campeonatos regionais regulares e dos torneios de desenvolvimento da modalidade, que acontecem em todas as partes do mundo.

O Futebol para Cegos é um desporto Paralímpico desde os Jogos de Atenas, em 2004, e será um dos desportos apresentados no ano de 2020 nos Jogos Paralímpicos de Tóquio (Japão) e no ano de 2024, nos Jogos Paralímpicos de Paris.

No movimento Paralímpico, o Futebol para Cegos é conhecido por Futebol de 5.

As principais modificações às regras de Futsal da FIFA são:

### **1 - Equipamento**

**Painéis laterais** – o Futebol para Cegos é jogado num campo com as dimensões padrão para o Futsal: 20 metros de largura por 40 metros de comprimento. Os painéis laterais são colocados ao longo de cada lado do campo para impedir que a bola saia para fora e assim garantir que o jogo acontece com mais fluência.



**Bola** - a bola contém um sistema de som que faz barulho quando se move. Isto permite aos jogadores seguirem a bola e saberem onde está o objecto, em qualquer altura.



**Protecção ocular** - nas competições oficiais, os jogadores devem usar vendas e pensos oftalmológicos aprovados oficialmente. Isto garante que todos os jogadores estão em condições de igualdade, uma vez que alguns dos mesmos poderão ter uma visão residual mínima que possa dar-lhes vantagem sobre outros jogadores.



**Dimensão da baliza** - no Futebol para Cegos, a dimensão da baliza é de 3,66 metros de comprimento por 2,14 metros de altura - o mesmo tamanho das balizas de hóquei em campo.



Não precisa de todo este equipamento para começar a treinar e jogar. Se não tiver painéis laterais pode utilizar mesas ou bancos, se não tiver a protecção ocular oficialmente aprovada pode usar qualquer tipo de venda, e se não tiver bolas próprias da modalidade pode utilizar uma bola *standard* dentro de um saco de plástico.

## **2 – Regra “Voy”**

Os jogadores que procuram a posse da bola têm de dizer “voy” (“vou” em Espanhol), ou outra palavra curta semelhante, para que os seus adversários saibam que vão atacar. Da mesma forma, se a bola não está na posse de ninguém e os jogadores estiverem à sua procura ou em direcção à mesma para a controlar, têm de dizer “voy”.

Se um jogador estiver a correr com a bola sob o seu controlo, não precisa de dizer nada. A utilização da palavra “voy” é uma parte integral do jogo.

## **3 – Guias**

A cada equipa é permitido ter três guias, sem deficiência visual, que possam dar informação e instruções aos seus jogadores. O campo está dividido em três partes iguais. Em cada parte é permitido a um dos guias falar com os seus jogadores.

O guarda-redes pode dar informação na área defensiva, o treinador pode dar instruções na área central e o guia por trás da baliza da equipa adversária pode dar informação quando a equipa está a atacar.

Os guias devem dar informação concisa e clara aos seus jogadores.



As regras do Futebol para Cegos são actualizadas regularmente e pode encontrar o actual regulamento, bem como mais informação sobre esta modalidade, aqui: <http://www.ibsasport.org/sports/football/>

## Abordagem Cinestésica



Para compreender realmente o que está a ser ensinado, a pessoa com deficiência visual precisa de explorar o movimento físico, por exemplo, o movimento de um pé a passar ou a controlar a bola.

A cinestesia, o sentido pelo qual se tem a percepção dos movimentos e da posição corporal, é essencial à aprendizagem e ao desempenho hábil de todas as acções motoras, incluindo as que são necessárias para jogar Futebol para Cegos.

As pistas auditivas, a comunicação verbal, o contacto táctil e a sensibilidade vestibular proporcionam informação valiosa, mas a consciência cinestésica é o sentido mais importante para os jogadores com deficiência visual na aprendizagem de novas aptidões.

Os jogadores têm de sentir os movimentos, ultrapassar resistência (e.g., jogadores adversários) ou encontrarem pontos de referência específicos à sua volta, por exemplo quando estão a aprender a passar a bola. Esta abordagem é necessariamente diferente para jogadores com deficiência visual e é uma parte essencial do treino de Futebol para Cegos, especialmente para os jovens jogadores.

## Abordagens educativas específicas



### **1. Demonstrações**

Quando está a treinar, as demonstrações devem ser curtas e concisas. Será necessário certificar-se de que o que está a explicar e o que quer que o jogador faça é claro e compreensível.

### **2. Verbal**

Seja claro e breve. Mantenha as instruções o mais simples possível.

### **3. Táctil**

Pode usar objectos que o jogador possa tocar e sentir, de modo a dar exemplos de vários componentes do jogo.



## Boas Práticas de Treino



É importante actualizar-se continuamente com a mais recente informação sobre Futebol para Cegos e continuar a desenvolver-se como treinador desta modalidade. Recomendamos como boa prática que nas fases mais iniciais da sua jornada como treinador de Futebol para Cegos aceda aos necessários recursos, que estão disponíveis de diferentes formas:

- Veja jogos online

Existem diversos recursos de Futebol para Cegos no Youtube e noutros websites semelhantes. A maior parte dos campeonatos da IBSA é transmitida em directo e pode aprender mais sobre a modalidade vendo outras equipas a jogar. Para começar, aqui fica o link para o jogo da Final dos Jogos Paralímpicos do Rio de 2016 - <https://tinyurl.com/rsxkf6m>.

- Consulte a página sobre Futebol para Cegos no website da IBSA

Esta página inclui muitos recursos úteis - <https://tinyurl.com/smp6f4z>.

- Observe e estude treinadores experientes

- Use gravações de jogos para aprender com outros treinadores;



- Se puder, visite países perto do seu nos quais a modalidade seja praticada, para aprender com os treinadores locais durante as suas sessões de treino;

- Convide um treinador experiente a visitá-lo e a conduzir sessões de treino com os seus jogadores;

- O Comité de Futebol para Cegos da IBSA existe para o ajudar e aqui fica o *link* com os seus contactos - <https://tinyurl.com/tpwrl79>.

- Planeie-treine-reveja

É vital que reveja as suas sessões de treino e que reflecta sobre formas de as melhorar, com base nas necessidades dos seus jogadores.

- Feedback dos jogadores

Peça aos seus jogadores que lhe dêem feedback sobre as sessões de treino e acolha-o.

## Percepção e consciência sensorial



Orientação e mobilidade - é importante ensinar os seus jogadores a movimentarem-se num determinado espaço e a sentirem-se confortáveis a jogar dentro do mesmo. Isto é alcançado usando as técnicas que se seguem:

- **Pontos de referência**

- Pontos de referência permanentes – painéis laterais/balizas/treinador que se mantém na mesma posição.



- Pontos de referência auditivos - ecolocalização

- Pontos de referência móveis

- **Comunicação específica da modalidade** - permitir aos jogadores colocarem as suas costas paralelas ao painel lateral. Os seus calcanhares e mãos seguram o painel, o que permite ao jogador assegurar-se de que está correctamente posicionado para o campo.



## Guiar um jogador

### Fora de campo

É importante saber como guiar um jogador, tanto para dentro da área de treino como para fora de campo. Isto é essencial para dar resposta às necessidades dos jogadores.

- Mobilidade – oferecer-se para guiar um jogador será habitualmente bem acolhido, porém deve respeitar o seu espaço pessoal. Lembre-se que em certas culturas, tocar noutra pessoa não é comum; noutras não é sequer permitido.
- Pergunte ao jogador(a) se ele(a) quer segurar o seu braço (habitualmente logo abaixo do cotovelo). Alguns jogadores preferem colocar a mão no ombro de quem os está a guiar, ou mesmo seguir a pessoa de perto, se sentirem confiança para o fazer. Seja sensível à cultura e às práticas locais no que diz respeito ao contacto físico (toque), em particular quando está a treinar jogadores do sexo oposto, e peça permissão aos jogadores para se aproximar sempre que sentir que isto invade o seu espaço pessoal.





### **Dentro de campo**

Antes de começar a sua sessão de treino, verifique se a área apresenta algum perigo de tropeçar ou algum obstáculo que possa colocar em risco a segurança dos seus jogadores.

Antes de começarem com a prática de treino, deve fazer com que os seus jogadores se familiarizem com o que os rodeia. Mostre-lhes a área na qual irão treinar e deixe-os explorá-la, se assim quiserem. Lembre-se de que a área de treino pode não ser um campo de Futebol para Cegos completamente adaptado.

## Comunicação

A comunicação é vital no Futebol para Cegos. É uma competência essencial para se tornar num treinador bem-sucedido.

Dicas-chave:

- A comunicação é dar e receber informação;
- Dê informação que possa ser recebida eficazmente;
- Considere o que quer dizer, por que razão está a dizê-lo, a quem, como e quando o está a dizer;
- Ser um ouvinte eficaz é uma competência (os jogadores com deficiência visual não têm melhor audição – são simplesmente melhores a escutar).



## Técnicas de bola

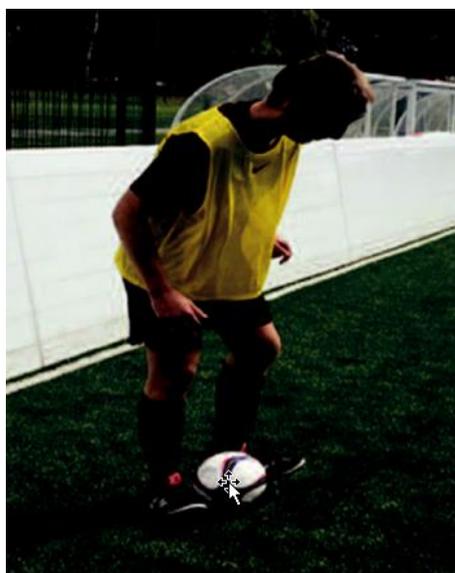
O Futebol para Cegos é um desporto que requer muita habilidade e é imperativo que os jogadores aprendam técnicas básicas, de modo a terem impacto positivo no jogo.

Tal como no futebol regular, os jogadores de Futebol para Cegos precisam de desenvolver aptidões como:

- Controlar a bola
- Driblar a bola
- Passar a bola
- Rematar a bola

### Controlar

O treinador passa a bola ao jogador e o jogador tenta pará-la e controlá-la usando o método básico de posicionar os pés em V, de modo a segurar a bola.



Esta posição em V é a forma mais eficaz de parar a bola, pois é a maior área de superfície possível que um jogador pode criar com os seus pés.

Assim que a bola é controlada é importante segurá-la, colocando-lhe o pé em cima.



### **Driblar**

Para ganhar distância à medida que avança pelo campo, um jogador pode mover a bola entre os pés.



As imagens em cima mostram um jogador de Futebol para Cegos a driblar a bola com eficácia, passando-a de um pé para o outro, à medida que avança no campo.



Para os jogadores que estão a iniciar a aprendizagem desta competência, comece por colocá-los a andar com a bola entre os seus pés. Encoraje a utilização de ambos os pés e enfatize a necessidade de controlo próximo da bola, coordenação e equilíbrio.

Pode ter de considerar técnicas ainda mais básicas para permitir ao jogador desenvolver esta competência importante. Tente colocar um jogador próximo de uma parede, com uma bola nos seus pés, a praticar mover a bola de pé para pé; a parede servirá de ajuda ao jogador na medida em que impede que a bola siga para longe do seu controlo. Quando o jogador se sentir mais confortável nesta técnica, pode tentar então driblar a bola em maiores distâncias.

### **Passar**

Ensine aos seus jogadores diferentes técnicas de passe, para serem usadas em diferentes situações de jogo. Exemplos de diferentes formas de passe:

- Passe curto usando a planta do pé
- Passe com a lateral do pé
- Passe de longa distância usando o peito do pé



## Rematar

Existem diversas formas de rematar a bola. Eis alguns exemplos:

- Remate com a ponta do pé



- Remate com o peito do pé



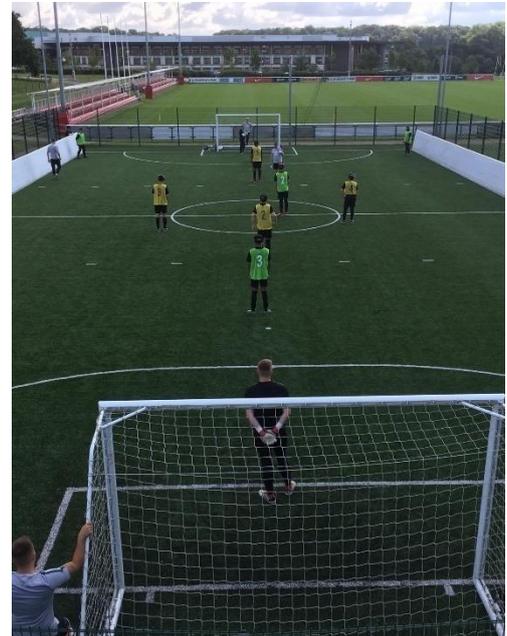
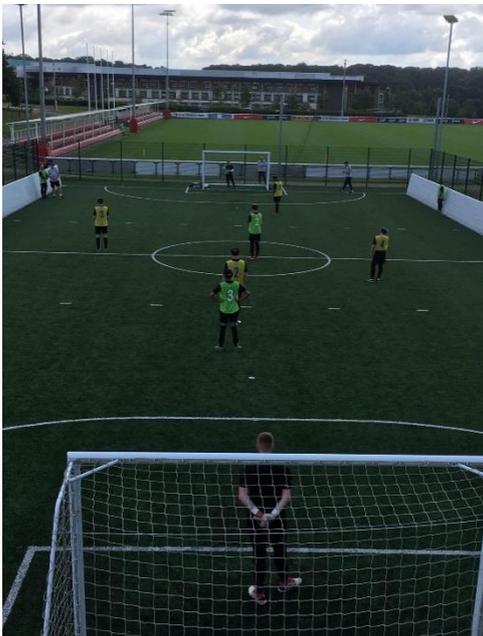
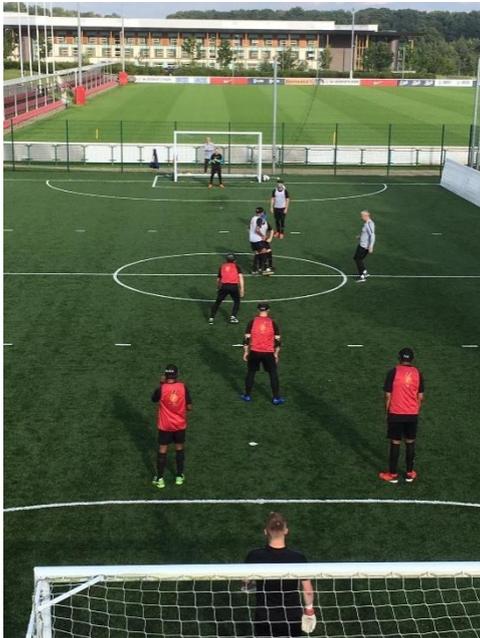
- Remate lateral



É importante enfatizar que recorrer ao guia que está atrás da baliza pode ajudar com a precisão do remate.



## Táticas e Posições Básicas



As posições são importantes no Futebol para Cegos. Em cima, nas imagens, estão alguns exemplos das posições típicas que as equipas usam. Como em todos os

formatos de futebol, os jogadores podem ter posições específicas e estas são, geralmente, de defesa, meio-campo e ataque.

## Defesa e Ataque

### Defesa

É um requisito das regras de jogo que os jogadores que estejam a movimentar-se para desafiar o adversário usem a palavra “voy”. Isto ajuda a prevenir acidentes (colisões durante o jogo) e previne os jogadores que estão à defesa de cometer faltas (pessoais ou de equipa) e de atribuir, em consequência, livres à equipa adversária.

Bons jogadores à defesa estarão em contacto próximo, através da comunicação uns com os outros e funcionando como uma unidade. Embora não seja permitido empurrar o adversário, os jogadores à defesa podem utilizar um braço ou uma mão para ganharem equilíbrio e sentirem onde está o seu oponente.



Quando a equipa está à defesa é importante considerar:

1. Dependendo da posição do jogador que está a atacar, o jogador à defesa mais próximo irá tentar pressionar o adversário.
2. O segundo jogador deverá oferecer apoio e equilíbrio a uma distância apropriada.
3. O terceiro jogador pode movimentar-se em campo para cobrir algum espaço em aberto.
4. O quarto jogador também pode vir atrás para consolidar a defesa.

### **Ataque**

Os jogadores devem estar sempre prontos quando o seu lado readquire a posse da bola, de modo a ocuparem uma boa posição para a receber. O ataque pode começar em qualquer parte do campo e tem início, habitualmente, quando uma equipa recupera a posse da bola. Frequentemente, os jogadores driblam ou passam a bola de modo a mover a defesa adversária para criar espaço e explorá-lo e usá-lo eficazmente.



## Recomeço do jogo/jogadas de bola parada

Os recomeços de jogo podem ser realizados de duas formas:

- Um passe directo ou remate
- Dois jogadores colocam-se junto à bola para reiniciar o jogo



As jogadas de bola parada podem incluir:

- Cantos
- Livres
- Penalidades de 6 e 8 metros



## O jogo – o que é necessário?

Para realizar um jogo é importante considerar todos os tópicos abordados nas páginas anteriores e certificar-se de que os jogadores conhecem e compreendem as regras, de modo a manter todos os intervenientes seguros e alcançar um jogo competitivo e de alta qualidade. Para realizar um jogo, cada equipa deve ter:

- Um guarda-redes sem deficiência visual;
- Quatro jogadores com deficiência visual (classificados como B1 pela IBSA);
- Um guia atrás da baliza;
- Um treinador a guiar o terço central do campo.

São necessários dois árbitros para garantir a aplicação das regras.





## Elaborar uma sessão de treino de Futebol para Cegos

Quando estiver a elaborar uma sessão de treino, é importante considerar o seguinte:

### Segurança

- Área de treino
- Habilidade e forma física dos participantes (duração da sessão)
- Equipamento
- Protecção

### Aquecimentos

- Alongamentos (dinâmicos e estáticos)
- Estabilização e equilíbrio
- Aquecimento físico
- Orientação

### Tópico da sessão

- Relevante para as necessidades dos jogadores (níveis de aptidão e competência)
- Dentro dos parâmetros do jogo
- Dentro dos estilos de aprendizagem relevantes – ver as abordagens educativas específicas
- Dentro de objectivos e metas alcançáveis

### Relaxamento (“cool down”)

- Reduzir o ritmo cardíaco
- Alongamentos



### **Reunião para balanço ou consolidação de temas/exercícios**

- A capacidade de oferecer em cada sessão exercícios para por em prática posteriormente (“trabalho de casa”)
- Abordar o que correu bem na sessão/áreas para melhorar



## Considerações sobre segurança

É de extrema importância ter completa consciência dos aspectos relacionados com a segurança, em todas as sessões de treino e competições. Como treinador, vai precisar de estar consciente de quaisquer condições pessoais que possam influenciar o que é incluído na sessão de treino e como é que a mesma vai ser gerida por si.

- Reflicta sobre as suas actuais práticas de segurança;
- Considere a importância de dar atenção às necessidades individuais dos jogadores;
- Planeie e adapte as suas sessões de treino para trabalhar eficazmente dentro dos limites de segurança e de características pessoais.

Assegure-se de que os jogadores usam a palavra “voy” quando estão em campo – este termo é reconhecido internacionalmente e é usado pelos jogadores para assinalar a sua posição e ajudar a reduzir colisões.

Considere a lista que se segue e a forma como os pontos referidos influenciam as suas sessões de treino:

- Procedimentos de emergência;
- Não deixe equipamento no chão, pelo campo fora;
- Dê tempo aos jogadores para se orientarem em campo;
- Modificações no meio (portas abertas/equipamento/pessoas);
- Aspectos relacionados com saúde e segurança (e.g., a superfície de jogo);
- A comunicação é vital;
- Os jogadores irão ver na sua própria mente – as demonstrações são importantes;
- Demonstre movimentos e posições de equipa – desenhe na palma da mão dos jogadores;
- Arranje um quadro no qual possa demonstrar tácticas através do tacto;

- A mobilidade pode ser um desafio para alguns jogadores – os músculos podem não estar habituados a actividade vigorosa;
- Desidratação – alguns jogadores podem ter outros problemas de saúde.

***Acima de tudo, desfrute de treinar Futebol para Cegos!***



Para mais informação sobre treinar Futebol para Cegos contacte [football.chair@ibasport.org](mailto:football.chair@ibasport.org) ou [football.eurdev@ibasport.org](mailto:football.eurdev@ibasport.org).