

**IBSA**  
**MANUAL DE**  
**ENTRENAMIENTO DE**  
**FÚTBOL PARA CIEGOS**  
*GUÍA DE INICIACIÓN*



El Comité de Fútbol de IBSA publica este manual gracias al apoyo de UEFA.

Autores: Ulrich Pfisterer y Jonathan Pugh

Coordinador de contenidos: Adam Bendall

© IBSA 2019. Todos los derechos reservados. El contenido de este manual puede ser reproducido con autorización de los dueños de los derechos.

Los pronombres personales masculinos y femeninos son usados en forma aleatoria en este manual y se refieren a ambos sexos.

## Contenidos

Objetivo del manual .....	4
¿Qué es el fútbol para ciegos? .....	5
Enfoque cinestésico .....	9
Enfoques específicos de enseñanza .....	10
Correcta práctica de entrenamiento .....	11
Percepción y conciencia sensorial .....	13
Sistema para guiar .....	14
Comunicación.....	15
Habilidades técnicas con el balón.....	16
Alineaciones y tácticas básicas.....	21
Juego en espacio reducido – defensa y ataque ..	22
El partido - ¿qué se precisa? .....	25
Organización de un entrenamiento .....	26
Consideraciones de seguridad.....	27



## Objetivo del manual

El objetivo de este manual es capacitar a los aspirantes a entrenadores de fútbol para ciegos y brindarles los conocimientos para ser capaces de brindar una experiencia positiva de entrenamiento para todos los jugadores, independientemente de sus habilidades, edad o sexo, y permitir a los entrenadores obtener una mejor comprensión del fútbol para ciegos.

Este propósito es parte de la amplia misión del Comité de Fútbol de IBSA para brindar a niñas, niños, mujeres y hombres ciegos y disminuidos visuales la oportunidad de jugar al fútbol al nivel que deseen y en todas partes del mundo.



RESPECT





## ¿Qué es el fútbol para ciegos?

El fútbol para ciegos es una versión de fútbol adaptado a las necesidades de los jugadores ciegos. Basado en el Futsal, posee modificaciones a las reglas para permitir jugar a los deportistas. Un equipo de fútbol para ciegos está formado por cinco jugadores: cuatro jugadores de campo ciegos y un arquero vidente.

El fútbol para ciegos está regulado por la Federación Internacional de Deportes para Ciegos (IBSA). La primera competición internacional se disputó en 1997, y desde entonces IBSA ha desarrollado un calendario completo de competiciones internacionales y oportunidades de desarrollo.

Se han disputado siete ediciones del Campeonato Mundial de Fútbol para Ciegos IBSA y también se organizan en forma regular campeonatos regionales y torneos de desarrollo en todas partes del mundo. El fútbol para ciegos ha sido un deporte Paralímpico desde los Juegos Paralímpicos de Atenas en 2004 y será uno de los deportes presentes durante los Juegos Paralímpicos 2020 en Tokio, Japón, y en los Juegos Paralímpicos 2024 en París. Dentro del movimiento Paralímpico el fútbol para ciegos es denominado Fútbol 5.

Principales modificaciones a las reglas de FIFA Futsal para el fútbol para ciegos:

### 1 - Equipamiento

**Vallas** – el fútbol para ciegos se practica en una superficie con las medidas de la cancha de futsal, 20 metros por 40 metros. Se utilizan vallas a lo largo de ambos laterales para evitar que la pelota salga y para asegurar un juego más fluido.



**Balón** – el balón contiene un sistema que produce sonido cuando se mueve. Esto permite a los jugadores seguir el balón y saber dónde se encuentra en todo momento.



**Gafas** – en competiciones oficiales, los jugadores deben utilizar parches oculares y gafas oficialmente aprobadas. Esto permite asegurar igualdad debido a que algunos jugadores podrían tener un mínimo de visión residual que puede llegar a darles ventaja sobre otros jugadores.



**Portería** – el tamaño de la portería de fútbol para ciegos es de 3.66 metros por 2.14 metros, misma medida que las porterías de hockey sobre césped.



No es necesario todo este equipamiento para comenzar a entrenar y jugar. Si no posee vallas laterales, puede utilizar mesas, tablas o bancos. Si no posee gafas oficiales, puede utilizar cualquier tipo de vendas para los ojos. Y si no posee una pelota con sonido, puede utilizar una pelota convencional dentro de una bolsa plástica.

## 2 – Regal del ‘Voy’

Los jugadores que disputen una pelota deben decir ‘voy’ u otro sonido similar para permitir a los oponentes saber dónde ellos están. A su vez, si la pelota se encuentra suelta y los jugadores se están moviendo para buscarla o intentando controlarla, deben decir ‘voy’.

Si un jugador está corriendo con la pelota en su control, no precisa decir nada. El uso de la palabra ‘voy’ es una parte esencial del deporte.

## 3 - Guías

Cada equipo tiene permitido tres guías visuales quienes pueden dar información e instrucciones a sus jugadores. La cancha se divide en tres partes y cada guía tiene permitido hablar con los jugadores que se encuentren en su tercio.

El guardameta puede dar información en el tercio defensivo, el director técnico puede dar información en el tercio del medio, y el guía ubicado detrás de la portería contraria puede dar información cuando el equipo está atacando.

Los guías deben dar información clara y concisa a los jugadores.



Las reglas de juego del fútbol para ciegos son actualizadas regularmente. Puede encontrar el reglamento actualizado y más información sobre el deporte aquí:

<http://www.ibsasport.org/sports/football/>.



## Enfoque cinestésico

Para entender totalmente qué significa ser entrenado, una persona ciega precisa experimentar movimientos físicos, como por ejemplo, sentir el movimiento del pie pasando o controlando el balón.

Cinestesia, el sentido de movimiento y posición, es esencial para el aprendizaje y el desarrollo de todas las habilidades motoras, inclusive las habilidades para el fútbol para ciegos.

Pistas auditivas, comunicación verbal, contacto táctil y sensibilidad vestibular proporcionan información valiosa, pero la conciencia cinestésica es el sentido más importante para que los jugadores ciegos aprendan nuevas habilidades.

Los jugadores deben sentir un movimiento, a veces moverse con resistencia o encontrar puntos específicos de referencia a su alrededor. Por ejemplo, cuando aprenden a hacer pases con precisión con la parte interna del pie. Este enfoque es diferente al que se realiza con jugadores videntes y es una parte esencial del entrenamiento en fútbol para ciegos, en especial con jugadores jóvenes nuevos.



## Enfoques específicos de enseñanza

### 1 Demostraciones

Cuando se entrena, las demostraciones deben ser cortas y concisas. Debe estar seguro que lo que explica y lo que desea que el jugador realice sea claro y se comprendido.

### 2 Verbal

Ser claro y conciso. Dar instrucciones lo más cortas y simples que sea posible.

### 3 Táctil

Puede utilizar objetos para tocar y sentir para dar ejemplos de los varios componentes del deporte.





## Correcta práctica de entrenamiento

Es importante que continuamente se mantenga actualizado con las últimas novedades del fútbol para ciegos y se desarrolle usted mismo como entrenador de fútbol para ciegos. Recomendamos que en los primeros pasos de su carrera como entrenador de fútbol para ciegos acceda a los recursos necesarios que se encuentran disponibles para usted.

- Mirar videos y partidos on-line.

Hay una gran variedad de recursos en video para entrenadores de fútbol para ciegos en YouTube y otros sitios similares. La mayoría de los campeonatos de IBSA son transmitidos en vivo y usted puede aprender mirando la forma de juego de otros equipos.

Aquí tiene el link para el partido por la medalla de oro en los Juegos Paralímpicos Rio 2016 Paralympic Games para que pueda comenzar - <https://tinyurl.com/rsxkf6m>.

- Visite la página de fútbol para ciegos en el sitio web de IBSA.

La sección de fútbol para ciegos en la web de IBSA incluye varios recursos muy útiles que usted puede utilizar - <https://tinyurl.com/smp6f4z>.

- Estudie a entrenadores experimentados.
  - Utilice imágenes de partidos para aprender de otros entrenadores.
  - Si le es posible, visite países cercanos en donde el fútbol para ciegos ya esté desarrollado y aprenda de entrenadores locales durante sus prácticas.
  - Invite a un entrenador con experiencia a visitarlo y conducir un entrenamiento con sus jugadores.
  - El Comité de Fútbol de IBSA está para ayudarlo – link con información de los miembros - <https://tinyurl.com/tpwri79>.
- Plan de revisión de entrenamiento.

Es de vital importancia que revise sus sesiones de entrenamiento y piense métodos para mejorarlos basados en las necesidades de sus jugadores.

- Comentarios de los jugadores.

Consulte a sus jugadores sobre las sesiones de entrenamiento y tenga en cuenta sus comentarios.



## Percepción y conciencia sensorial

Orientación y movilidad – Es importante enseñar a sus jugadores como moverse en un espacio y sentirse seguros para jugar dentro del mismo. Esto lo hacemos utilizando las siguientes técnicas.

- Puntos de referencia
- **Puntos de referencia permanentes** – vallas laterales/porterías/entrenador estático.



- Puntos de referencia auditivos - ecolocalización.
- Puntos de referencia móviles.

- Comunicación específica en fútbol para ciegos – alinear (talones y manos).

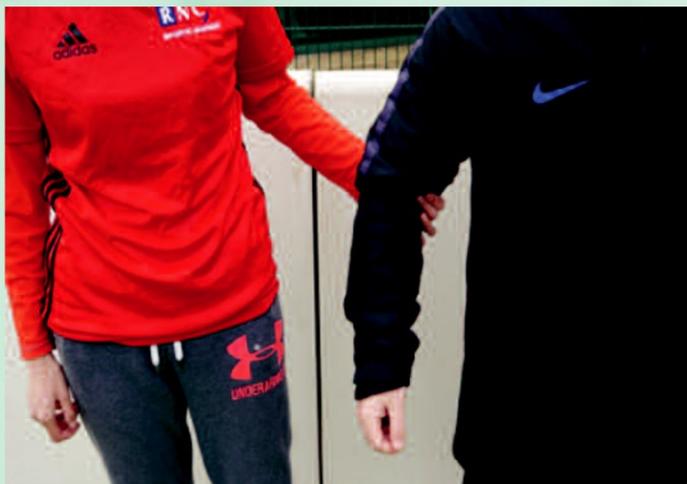


## Sistema para guiar

Fuera de la cancha

Es importante comprender cómo guiar a un jugador hacia y desde el área de entrenamiento ya que esto puede ser esencial para cubrir sus necesidades.

- Movilidad – El ofrecimiento de guiar al jugador generalmente será bienvenido, pero usted debe respetar su espacio personal. Recuerde que en algunas culturas tocar a otra persona no es algo común y en algunas ni siquiera está permitido.
- Pregunte al jugador si desea tomarse de su brazo (generalmente justo debajo del codo). Algunos jugadores prefieren posar la mano sobre el hombro del entrenador o quizás seguirlo de cerca si se sienten confiados. Sea sensible a las costumbres y culturas locales en lo que respecta al contacto físico (tocar), en particular cuando está entrenando jugadores del sexo opuesto, y solicite permiso si cree que va a estar invadiendo su espacio personal.



### **En la cancha de entrenamiento**

Antes de comenzar la sesión, revise el área de entrenamiento por si hay objetos peligrosos, obstáculos o riesgos de seguridad que puedan poner en peligro al jugador.

Debe hacer que el jugador se familiarice con el entorno antes de entrenar. Muestrele el área donde entrenarán y deje que explore si lo desea. Recuerde que el área de entrenamiento puede no ser una cancha totalmente adaptada para el fútbol para ciegos.

## **Comunicación**

La comunicación es vital en el fútbol para ciegos. Es una habilidad esencial y es fundamental para convertirse en un entrenador de fútbol para ciegos exitoso.

Consejos claves para la comunicación:

- Comunicación es dar y recibir información.
- De información que pueda ser recibida de una manera eficiente.
- Considere qué desea decir, por qué lo está diciendo, a quién, cuándo y cómo.
- Saber escuchar es una habilidad (los jugadores ciegos no tienen mejor audición – simplemente son mejores al momento de escuchar).



## Habilidades técnicas con el balón

El fútbol para ciegos es un deporte increíblemente habilidoso y es importantísimo que los jugadores aprendan técnicas básicas para poder tener un impacto positivo en el juego.

Los jugadores de fútbol para ciegos necesitan habilidades con el balón como, por ejemplo:

- controlar
- eludir
- pasar
- patear

### **Controlar**

El entrenador hace rodar la pelota hacia el jugador y el jugador intenta frenar y controlar el balón usando el método básico de pararse con los pies en forma de V para asegurar el balón.



La forma en V es el modo más efectivo de frenar el balón y es la mayor superficie que un jugador puede crear con sus pies.

Una vez que el balón está controlado, es importante asegurar el balón pisándolo con el pie.



## Eludir

Mientras avanza, el jugador puede mover el balón entre sus pies para ganar distancia.



Las imágenes de más arriba muestran como un jugador ciego elude efectivamente con el balón, pasándolo de un pie al otro mientras avanza.

Para jugadores que comienzan a aprender esta habilidad, se debe empezar haciéndolos caminar con el balón entre sus pies. Fomente el uso de ambos pies y enfatice la necesidad de control corto, coordinación y balance.

Usted debe considerar algunos ejercicios más básicos para permitir al jugador desarrollar esta importante habilidad. Intente ubicando a un jugador cerca y de cara a una pared con un balón en sus pies y practicando mover el balón de un pie al otro, la pared será de gran ayuda para evitar que el balón se aleje. Cuando el jugador esté seguro con este movimiento, puede intentar los movimientos en un espacio más grande.

## Pasar

Enseñe a sus jugadores las diversas técnicas de pases, las cuales pueden utilizarse en diferentes situaciones del partido. Ejemplos de diferentes formas de realizar un pase:

- Pase corto utilizando la planta del pie.
- Pase utilizando el lateral del pie.
- Pase largo utilizando el empeine del pie.



## Patear

Hay muchas y diversas maneras de patear el balón. Algunos ejemplos:

- Puntín



- Empeine



- Lateral del pie



Es importante resaltar que las indicaciones del guía detrás de la portería pueden ayudar con la precisión al momento de patear.



## Alineaciones y tácticas básicas





Las alineaciones son muy importantes en el fútbol para ciegos. Más arriba puede observar ejemplos de típicas formas que los equipos utilizan. Como en todos los formatos de fútbol, los jugadores tienen posiciones específicas, llamadas en general defensores, centrocampistas y atacantes.

## Juego en espacio reducido – defensa y ataque

### Defensa

Las Reglas del Juego indican que los jugadores que se muevan para interceptar a un atacante deben decir la palabra 'voy'. Esto ayuda a prevenir accidentes (colisiones) y también evita que los defensores produzcan tiros libres (faltas personales/acumulativas). Los buenos defensores se mantendrán comunicados entre ellos, trabajando como una unidad. Sin empujar al oponente, los defensores pueden utilizar sus manos y brazos para obtener equilibrio y para sentir dónde están los atacantes.



Cuando se defiende en equipo es importante considerar:

1. Dependiendo de la posición del atacante, el defensor más cercano presionará para recuperar el balón.
2. El segundo defensor ayudará con apoyo y equilibrio a una distancia apropiada.
3. El tercer defensor se desplazará para cubrir espacios.
4. El cuarto jugador puede también retroceder para consolidar la defensa.

## Ataque

Los atacantes deben estar siempre listos para cuando su equipo recupera el balón y así poder ubicarse en una buena posición para recibir el mismo. Los ataques pueden comenzar desde cualquier sector de la cancha y en general comienzan ni bien un equipo recupera posesión. Los atacantes en general eluden o pasan el balón para poder desorganizar a los defensores oponentes y poder así crear espacio para un ataque eficiente.



## Reinició del juego: sistema y situaciones

El reinicio del juego se puede realizar con dos sistemas diferentes:

- Un pase a un compañero o pateando al arco
- Dos jugadores jugando el balón.



Situaciones de reinicio

- saques de esquina
- tiros libres
- penales desde seis y desde ocho metros



# El partido - ¿qué se precisa?

Para organizar un partido es importante tener en cuenta todos los ítems explicados en las páginas anteriores y asegurarse que todos los jugadores entienden las reglas, para lograr que todos jueguen en forma segura y disputen un encuentro competitivo.

Para un partido, los equipos estarán formados por:

- un portero vidente;
- cuatro jugadores de campo (deben ser clasificados B1 durante una competición oficial de IBSA);
- un guía detrás de la portería;
- un entrenador guiando en el tercio medio.

Se precisan dos árbitros para hacer cumplir el reglamento del deporte.



# Organización de un entrenamiento

Cuando se organiza un entrenamiento, es importante considerar lo siguiente:

## Seguridad

- área de entrenamiento for training
- habilidad and estado físico de los participantes (duración)
- equipamiento
- protecciones

## Entrada en calor

- elongacion (dinámica/estática)
- estabilización y equilibrio
- movimientos físicos
- orientación

## Tema del entrenamiento

- adecuado a las necesidades de los jugadores (niveles de habilidad)
- dentro de los parámetros del juego
- teniendo en cuenta los modos de aprendizaje – ver enfoques específicos de enseñanza
- con objetivos y metas alcanzables

## Enfriamiento

- desacelerar la frecuencia cardiaca
- elongación

## Informe del entrenador

- capacidad de crear entrenamientos para que los jugadores los realicen en forma independiente (asignación de tareas)
- qué partes salieron bien/qué áreas se deben mejorar

# Consideraciones de seguridad

Tener conciencia de la seguridad es de importancia fundamental en todos los entrenamientos. Como entrenador, usted precisa tener conocimiento de toda y cualquier situación personal que pueda influir en lo planeado y debe saber cómo controlar la jornada.

- Meditar sobre las medidas de seguridad;
- Considerar la importancia de tratar a los jugadores en forma individual;
- Planear y adaptar el entrenamiento para trabajar en forma eficiente teniendo en cuenta las situaciones de seguridad y los factores personales.

Asegúrese que los jugadores utilicen la palabra 'voy' cuando están en la cancha – esta palabra es utilizada en forma internacional y sirve para que los jugadores indiquen su posición en la cancha y ayuda a evitar colisiones.

Considere la siguiente lista y cómo los ítems tienen influencia en el entrenamiento:

- procedimientos de emergencia
- no dejar equipamiento tirado
- permitir tiempo para que los jugadores se orienten y ubiquen
- posibles cambios en el entorno (puertas abiertas/equipamiento /personas)
- problemas de seguridad (por ejemplo, la superficie de la cancha)
- la comunicación es vital
- demostraciones – los jugadores deben ver en sus propias cabezas
- demostrar movimientos – dibujar en la palma de la mano
- diseñar pizarrones táctiles
- los movimientos pueden ser un desafío – los músculos pueden no estar acostumbrados a una actividad intensa
- deshidratación – algunos jugadores pueden tener otros problemas

*¡Sobre todo, disfrute entrenando fútbol para ciegos!*



Para más información sobre entrenamiento de fútbol para ciegos contacte a [football.chair@ibsasport.org](mailto:football.chair@ibsasport.org) o [football.eurdev@ibsasport.org](mailto:football.eurdev@ibsasport.org).

