

MANUAL

INICIAÇÃO AO
ESPORTE PARALÍMPICO

FUTEBOL DE CEGOS



Este manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico de futebol de cegos é um material produzido pelo Comitê Paralímpico Brasileiro, e dirigido pela Academia Paralímpica Brasileira.



**ACADEMIA
PARALÍMPICA
BRASILEIRA**



Seja bem-vindo, ilustre amigo do movimento paralímpico brasileiro, a este manual de iniciação ao universo do desporto adaptado. A equipe do Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB) preparou este compêndio introdutório com o intuito de reforçar a promoção e aumentar o fomento da prática esportiva para pessoas com deficiência.

Este Comitê se fia no poder transformador do esporte para formar cidadãos, moldar caracteres, proporcionar um estilo de vida mais saudável. Os benefícios da atividade física vão muito além do aspecto físico, como se percebe.

A melhor fase para fixar o conteúdo e estimular a cultura esportiva é na juventude.

Peço-lhes licença para falar em primeira pessoa neste caso específico, porque o futebol de cegos foi o catalisador da mudança na minha vida. Perdi a visão ainda criança, fui apresentado ao futebol de cegos na pré-adolescência e, por meio do esporte, recuperei minha autoestima e fez com que eu tivesse uma percepção diferente da minha deficiência e os desafios que ela iria me impor. Fui eleito melhor do mundo na modalidade, e bicampeão paralímpico, em Atenas-2004 e Pequim-2008.

Neste manual do futebol de cegos, profissionais de Educação Física especializados em trabalhar com jovens com deficiência ensinam regras, contexto, técnicas e metodologias, sempre referenciados, para auxiliar na iniciação.

Assim, além de promover a prática desportiva, como dissemos no início deste texto, aumentamos a base de atletas e multiplicamos a possibilidade de surgimento de novos campeões e ídolos do Brasil nas próximas edições dos Jogos Paralímpicos.

Mizael Conrado

Presidente do Comitê Paralímpico Brasileiro



**COMITÊ
PARALÍMPICO
BRASILEIRO**



AUTORES



RICARDO ROBERTES

Graduado em Educação Física pela UMC, professor universitário na PUS/SP de 1994 a 2010, técnico de futebol de cegos a 33 anos. Atualmente professor de futebol de cegos da Escola de Esportes Paralímpicos (CPB).



SILVANA SOUZA

Graduada em Comércio Exterior pela FATEC em 2008, graduada em Educação Física pelo Centro Universitário SENAC - Santo Amaro 2019. Atualmente faz parte da equipe de Coordenação de Esporte Escolar Paralímpico do CPB.

COLABORADOR



BRUNO ARRUDA DA MOTA

Graduando em Educação física na faculdade FAMA de Mauá. Estagiário na modalidade futebol de cegos da Escola de Esportes Paralímpico - Comitê Paralímpico Brasileiro

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer as minhas filhas Renata e Rafaela pelo carinho e companheirismo, e agradecer a mãe delas por cuidá-las tão bem. E agradeço as três por sempre me incentivaram neste meu trabalho com o futebol de cegos. E também agradecer à Silvana Souza pela ajuda e paciência, e ao Bruno Arruda pela colaboração.



INSTITUCIONAL

- Agradeço ao Comitê Paraolímpico Brasileiro, à Academia Paralímpica e à Coordenação de Esporte Escolar Paralímpico da Escola de Esportes Paralímpicos pelas contribuições e por dar a oportunidade de desenvolver um trabalho prático, teórico e ainda por cima descrevê-lo. Também agradeço à Confederação Brasileira de Desporto de deficientes Visuais (CBDV).



CONTRIBUIÇÃO

- Academia Paralímpica: Professor Décio Calegari, Professor Ivaldo Brandão Vieira, Professor José Fernandes Filho;
- Coordenação de Esporte Escolar Paralímpico;
- Escola de Esportes Paralímpicos: Professor Ramon Pereira de Souza, Professora Elza Maria Leão Pereira, Professor Filipe Lopes Barboza;
- Confederação Brasileira de Desporto de deficientes Visuais (CBDV).

SUMÁRIO

» Introdução	9
» História do futebol de cegos	11
■ Resultados - Copa do Mundo	13
■ Resultados - Paralimpíadas	14
■ Resultados - Copa Brasil	15
» Elegibilidade e classificação funcional	17
» Regras básicas	18
■ Chamador	19
■ Goleiro muito mais que um defensor do gol.....	20
■ Técnico	21
» Estratégias de intervenção - propostas metodológicas	22
■ Materiais e equipamentos.....	24
■ Elementos técnicos básicos	25
● Percepção auditiva/deslocamento.....	25
● Condução da bola.....	26
● Passe	26
● Recepção.....	26
● Chute	27
● Drible	27

» Atividades de iniciação.....	28
» Atividades de reconhecimento	31
■ 1ª Atividade	31
■ 2ª Atividade	31
■ 3ª Atividade	31
■ 4ª Atividade	31
■ 5ª Atividade	32
■ 6ª Atividade	34
■ 7ª Atividade	34
■ 8ª Atividade	35
■ 9ª Atividade	36
■ 10ª Atividade	37
■ 11ª Atividade	38
■ 12ª Atividade	39
■ 13ª Atividade	40
■ 14ª Atividade	41
■ 15ª Atividade	41
■ 16ª Atividade	42
■ 17ª atividade: chute na banda	43
■ 18ª atividade: chute ao gol	45
■ 19ª atividade: arco curto	46
■ 20ª atividade: arco longo	47
■ 21ª atividade: tiro de 8 tiro de 6	49
» Considerações finais	51
» Referências	53

INTRODUÇÃO



Este manual é resultado do trabalho desenvolvido na Escola Paralímpica de Esporte. A bem da verdade, foi escrito continua e paulatinamente, a partir das experiências que tive trabalhando por quase toda a minha carreira com o futebol de cegos e as descobertas vivenciadas em minha sala de aula (o campo) na iniciação esportiva.

É uma obra voltada para profissionais de Educação Física que atuam no âmbito escolar, professores de clubes, ONG's e aqueles que procuram aprender um pouco mais sobre Universo Paralímpico através dessa que é apenas mais uma de tantas outras modalidades, no intuito de aplicar tal conhecimento a resolução de um problema que enfrentamos a anos no meio esportivo: “como trabalhar a iniciação esportiva paralímpica”.

Este manual não se propõe a ser um livro de técnicas; e tão pouco apresentar estratégias e jogadas, que é uma rotina dentro do Futebol seja ele paralímpico ou não. Revela, antes, a feição de um manual, um material auxiliar, cuja a meta é senão outra, facilitar ao leitor a compreensão da iniciação esportiva, por intermédio de atividades como exemplo, de analogia e de elementos capazes de despertar seu entendimento.

Talvez, você leitor se surpreenda ao encontrar neste manual imagens que te remetam a brincadeiras de sua infância com uma metodologia lúdica, jamais antes vista em um livro de futebol de cegos e que tem o intuito de fazer com que o leitor absorva o conhecimento necessário, praticamente sem dar conta disso. Esta é, pois, a proposta deste manual: simplificar o caminho de sua aprendizagem em relação à Iniciação Esportiva Paralímpica.

Foto: Imagem colorida do jogador Ricardinho da Seleção Brasileira de costas, com camisa branca, número 10 e short verde.



HISTÓRIA DO FUTEBOL DE CEGOS

O Futebol de Cegos é chamado atualmente, é praticado por atletas cegos cujo o sentido mais exercitado é a audição, proporcionada pela bola (com guizos), chamadores (orientadores atrás dos gols adversários), técnicos (narrando grande parte do jogo), enfim, proporcionando ao praticante a maior independência possível dentro de quadra.

Segundo a IBSA (2019), o Futebol para Cegos e deficientes visuais começou como um jogo de recreio para alunos de escolas especiais para deficientes visuais e foi disputado em vários países, cada um jogando de acordo com as regras locais.

No Brasil, “existem relatos que na década de 50 cegos jogavam futebol com latas ou garrafa, mais tarde, com bolas envolvidas em sacolas plásticas, nas instituições de ensino e de apoio a estes indivíduos” (CBDV, 2019).

Foto: Imagem colorida com do jogador Jeferson, da Seleção Brasileira, no círculo central da quadra de futebol de cegos, com o símbolo das Paralimpíadas, com aproximação de um jogador adversário com uniforme vermelho.



Crédito: Marcio Rodrigues/MPix

No início as crianças e jovens cegos praticavam o Futsal, utilizando vários objetos para substituir as bolas, tais como latas, garrafas de plásticos com pedras dentro etc. Logo depois começaram a utilizar as bolas convencionais fazendo algumas adaptações, como colocando as bolas dentro de sacos plásticos, em seguida furavam tampinhas de refrigerantes, passava-se um fio pelos furos e amarravam ao couro da bola. Com o aumento de participantes e visando tornar o esporte mais competitivo, buscou-se um melhor aperfeiçoamento da bola, pois as tampinhas penduradas provocavam muitos cortes. Assim chegou-se a forma atual: externamente a bola é igual a qualquer bola oficial de Futsal, na parte interna entre a câmara e o revestimento há guizos quando a bola rola provoca ruídos orientando as ações dos jogadores (CBDV, 2019).

O Futsal para cegos teve seu primeiro campeonato brasileiro oficial disputado em 1986 na cidade de São Paulo, organizado pela Associação Brasileira de Desportos para Cegos (ABDC), criada em 1984 (CBDV, 2019).

As regras para o Futsal para cegos eram praticamente as mesmas do Futsal convencional, com algumas adaptações que visavam dar uma maior segurança aos praticantes. Uma das adaptações era colocar um barbante com uma fita adesiva nas linhas laterais para que os atletas percebessem os limites da quadra.

Em 1984, no Brasil, foi adotada a obrigatoriedade de uma venda em todos os jogadores de linha, uma vez que os jogadores que percebiam vultos levavam vantagem sobre os atletas cegos.

Uma década depois, em 1994, foi definido o uso da bandagem, que consistia no uso de gaze fixada com esparadrapo na região ocular, e por cima a venda como forma de garantir que atletas com resquícios de visão levassem vantagem sobre atletas cegos (CBDV, 2019).

O Futsal para cegos foi evoluindo não só no Brasil, mas em outros países da América do Sul e na Europa. A IBSA percebendo a necessidade de definir uma regra única promove um encontro em 1989 em Maracaibo - Venezuela, para discutir uma regra internacional oficial (IBSA, 2019).

Mas o grande marco para o Futsal para cegos ocorreu em 1995 quando a IBSA criou o subcomitê de futebol de cegos (foi a partir desse momento que o Futsal para cegos passou a se chamar futebol de cegos), com o objetivo de padronizar a regra para o mundo, regra essa que foi homologada em 1996.

Na tabela 1 apresentamos todas as Copas do Mundo que aconteceram e qual a posição do Brasil em todas elas.

1 RESULTADOS • COPAS DO MUNDO

ANO	CIDADE/PAIS	CAMPEÃO	VICE	TERCEIRO
1998	Paulínia (BRA)	Brasil	Argentina	Espanha
2000	Jerez (ESP)	Brasil	Espanha	Argentina
2002	Rio De Janeiro (BRA)	Argentina	Espanha	Brasil
2006	Buenos Aires (ARG)	Argentina	Brasil	Paraguai
2010	Hereford (ING)	Brasil	Espanha	China
2014	Toquio (JAP)	Brasil	Argentina	Espanha
2018	Madri (ESP)	Brasil	Argentina	China

Fonte: IBSA, 2019.



Foto: Imagem colorida do jogador Ricardinho, da Seleção Brasileira, com a bola nos pés, sendo marcado por um jogador da equipe adversária.

Crédito: Marcio Rodrigues/MPix

Em 2004, em Atenas, o futebol de cegos teve sua estreia nos jogos paraolímpicos e o Brasil foi medalha de ouro em todas as edições onde houve a disputa da modalidade, conforme demonstrado na tabela 2:

2 RESULTADOS • PARALÍMPIADAS

ANO	LOCAL	OURO	PRATA	BRONZE
2004	Atenas	Brasil	Argentina	Espanha
2008	Pequim	Brasil	China	Argentina
2012	Londres	Brasil	França	China
2016	Rio de Janeiro	Brasil	Ira	Argentina

Fonte: IPC, 2019.



Foto: Imagem colorida do jogador Cássio, da Seleção Brasileira, com a bola entre os pés, com a marcação do jogador adversário pelas suas costas com uniforme vermelho. No fundo e a esquerda o árbitro e a direita o jogador Ricardinho, da Seleção brasileira.

Crédito: Marcio Rodrigues/MPix

No Brasil a responsabilidade pela organização das competições do futebol de cegos fica a cargo da Confederação Brasileira de Desportos de Deficientes Visuais (CBDV). Atualmente são organizadas em três regionais (Sul/Sudeste, Nordeste e Centro Norte). A Copa Brasil, Série A com 12 equipes e Série B com 8 equipes. Na tabela 3 são apresentados os resultados dos dez últimos anos da Copa do Brasil.

3 RESULTADOS • COPA BRASIL

ANO	LOCAL	OURO	PRATA	BRONZE
2009	Ilha Solteira/SP	ICB/BA	CEIBC/RJ	Adevipar/PR
2010	Niterói/RJ	ICB/BA	ACERGS/RS	UNICEP/E
2011	João Pessoa/PB	ICB/BA	CEDEMAC/MA	APADEVI/PB
2012	São Paulo/SP	ICB/BA	APACE/PB	AGAFUC/RS
2013	Salvador/BA	ICB/BA	URECE/RJ	APACE/PB
2014	Porto Alegre/RS	ICB/BA	AGAFUC/RS	URECE/RJ
2015	Rio de Janeiro/RJ	AGAFUC/RS	ICB/BA	APACE/PB
2016	São Paulo/SP	ICB/BA	AMC/MT	CEIBC/RJ
2017	Salvador/BA	AGAFUC/RS	CEDEMAC/MA	ICB/BA
2018	São Paulo/SP	AGAFUC/RS	CEDEMAC/MA	Apadevi/PB

Fonte: CBDV, 2019.

Este foi um breve relato sobre a história do futebol de cegos. Antes de apresentarmos os referenciais metodológicos é importante saber quais são os Critérios de Elegibilidade - quem pode competir no futebol de cegos - e como funciona a Classificação Funcional.



Foto: Imagem colorida do jogador Ricardinho, chutando a bola, com um adversário na sua frente. Atrás a banda lateral e um cinegrafista.

Crédito: Daniel Zapper/MPix

ELEGIBILIDADE E CLASSIFICAÇÃO FUNCIONAL

Para o futebol de cegos, são elegíveis atletas que são cegos totais ou com percepção de luz, porém incapaz de reconhecer a forma de uma mão a qualquer distância. Todo o processo de Classificação visual é conduzido por um oftalmologista (CPB 2019).

De acordo com o grau de cegueira apresentado pelo atleta, ele é classificado em uma das três classes que são designadas pela sigla B, que é a inicial da palavra *blind*, que em inglês significa cego, sendo que no futebol de cegos somente competem atletas da classe B1:

- **B1:** ausência total da percepção da luz em ambos os olhos, ou alguma percepção da luz, mas com incapacidade para reconhecer a forma de uma mão em qualquer distância ou sentido, acuidade visual menor que LogMAR 2.60;
- **B2:** desde a habilidade de reconhecer a forma de uma mão até uma acuidade visual de 2/60 metros e/ou um campo visual inferior a 5° de amplitude, acuidade visual entre LogMAR 1.50 e 2.60 (inclusive) e/ou campo visual menor que 10 graus;
- **B3:** desde uma acuidade visual superior a 2/60 metros até 6/60 metros e/ou um campo visual de mais de 5° e menos de 20° de amplitude, acuidade visual entre LogMAR 1 e 1.40 (inclusive) e/ou campo visual menor que 40 graus.

* LogMAR corresponde a Logarithm of the Minimum Angle of Resolution (combina resultados obtidos na tabela de Snellen e o ângulo mínimo de resolução). LogMAR 1 corresponde a acuidade visual de 6/60 metros. Quanto maior o valor de LogMAR, menor é o nível de visão.

Fonte: IPC (2018).



Foto: Imagem colorida do jogador Ricardinho, da Seleção Brasileira, com a bola no pé e a sua direita um jogador da equipe adversária.

REGRAS BÁSICAS

As regras do futebol de cegos tem algumas similaridades com o futebol convencional, porém são suas particularidades que o tornam singular.

A nova regra foi estabelecida a partir de algumas adaptações que eram utilizadas no Brasil e outras já utilizadas na Europa com o futebol de cegos, principalmente na Espanha.

A partir da aprovação da nova regra, ficou instituída a obrigatoriedade do uso das bandagens e vendas, já utilizadas no Brasil a banda lateral usada na Europa, que consiste em uma barreira de madeira ou outro material similar de 1m a 1,20m (CBDV, 2019) de altura colocada ao longo das linhas laterais da quadra de Futsal (40m x 20m).

Outra regra instituída para garantir a segurança dos atletas, evitando choques e muito utilizada na Europa, foi a instrução para que quando um atleta for em direção à bola o mesmo tem que falar “vou”.

O tempo de jogo é de 15 minutos cronometrados em cada etapa, com o intervalo de dez minutos entre elas mantido.

Cada equipe pode cometer apenas 4 faltas, a partir de da 5 falta é marco o tiro livre direto de oito metros, quanto as faltas individuais se um atleta cometer a quinta falta individual ou for expulso, e seu time já tiver realizado as seis substituições a que tem direito no período, não poderá substituí-lo por um reserva, jogando o restante do tempo com um a menos.



Foto: Imagem colorida de uma quadra de Futebol de cegos, de grama sintética verde e bandas laterais, com todas as medidas das linhas demarcatórias.

CHAMADOR

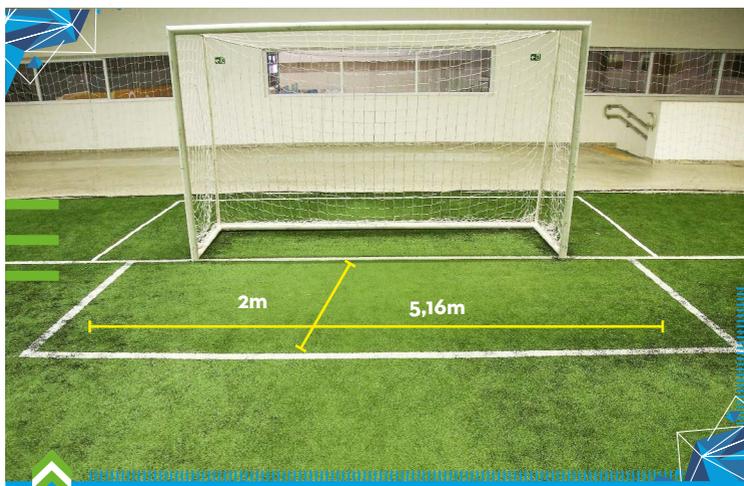
A presença do chamador foi uma inovação, seu posicionamento fica atrás do gol adversário e sua função é a de orientar o ataque da sua equipe. Lembrando que ele só pode orientar o seu time quando a bola já ultrapassou um terço do campo do adversário, linha tracejada que veremos na ilustração.

Segundo Souza, Campos e Gorla (2014), a voz do chamador não deve ser muito alta ao ponto de atrapalhar o desenvolvimento do jogo, caso isso ocorra ele será advertido pelo árbitro. Ele deve ser o mais preciso possível na orientação de seu atleta.



Foto: Imagem colorida lateral da trave de Futebol de cegos, identificando a área do chamador, atrás da trave.

GOLEIRO MUITO MAIS QUE UM DEFENSOR DO GOL



Crédito: Marcelo Regua/MPIX

Foto: Imagem colorida de frente da trave de Futebol de cegos, identificando as medidas da área do goleiro.

O goleiro do futebol de cegos atua dentro de uma área retangular que mede 5,16mx2m caso ele atue fora dessas linhas com pés e mãos ele será responsabilizado com uma penalização máxima – pênalti para a equipe adversária. O goleiro é responsável pela orientação de seus companheiros na defesa, e para isso o conhecimento do jogo e de cada jogador é de fundamental importância.

Segundo Souza, Campos e Gorla (2014, p. 37), “a orientação do goleiro deve ser precisa e objetiva, pois o mesmo não disponibiliza de tempo o suficiente para organizar seus companheiros, aí o conhecimento e visualização do jogo conta muito”.

TÉCNICO

O técnico no futebol de cegos é responsável pelas jogadas ensaiadas da sua equipe e seu posicionamento é delimitado no terço central da quadra do jogo (IBSA, 2009). O seu instrumento de orientação sempre será a bola, e enquanto ela esteve dentro do intervalo central suas orientações ao time ou jogador podem ser faladas. Ele é responsável também pela motivação e confiança do jogador que está fora e dentro de campo.



Foto: Imagem Foto colorida, aérea, da quadra de futebol de cegos, identificando as linhas demarcatórias de orientação do técnico.

ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO

PROPOSTAS METODOLÓGICAS

A cegueira pode limitar a motricidade, principalmente em uma sociedade como a nossa na qual há grande predominância do sentido visual sobre os demais sentidos.

A prática motora reduzida limita a noção espaço-temporal do cego, gerando insegurança. A quadra é um excelente local para ultrapassar tal limitação, pois o participante de futebol de cegos aprende a se deslocar dentro do espaço do jogo, coordenando esse deslocamento com as jogadas, com a velocidade da bola e de seus companheiros de equipe.

Mas não é sem esforço que o cego consegue adquirir segurança (autoconfiança). Superar essa dificuldade é um passo muito importante que influencia no dia a dia de uma pessoa com deficiência visual, contribuindo para ampliar sua autonomia.

Há uma série de estratégias que podem ser utilizadas para o desenvolvimento da noção espaço-temporal. Basicamente, pela ausência da visão, trabalha-se com outros sentidos. Por exemplo o tato é muito exercitado através de dois grandes grupos de atividades: o deslocamento pela quadra com corridas variadas (de frente, de costas, lateralmente); e os exercícios com bola: condução, passe, recepção, dribles e chutes.

A coordenação audiomotora também é bastante exercitada. Os exercícios consistem em desenvolver a percepção auditiva e a reação motora por meio de vários estímulos sonoros. Utiliza-se com mais frequência a própria bola como estímulo sonoro, pois essa, como vimos, quando se desloca, produz barulho.



Foto: Imagem colorida, com os atletas juntando as mãos, em formação de um círculo, com a imagem registrada de baixo para cima no centro e abaixo dos jogadores.

É preciso coordenar o som da bola com o movimento pretendido, como no caso de um chute a gol, um passe ou uma recepção. Um outro estímulo sonoro utilizado nos exercícios são as vozes dos companheiros, que, numa partida, são referências indispensáveis, além das orientações do técnico e do chamador.

É importante observar que o cego não difere, a não ser por sua cegueira, de qualquer outra pessoa. Todas as suas capacidades poderão ser mais ou menos desenvolvidas de acordo com sua prática, assim como acontece com qualquer ser humano. Não há necessidade de exercícios sofisticados ou diferentes dos conhecidos para o desenvolvimento de capacidades como a noção espaço-temporal, a lateralidade, a imagem corporal etc. O que se faz necessário é um ajuste em relação à realidade de uma pessoa com deficiência visual.

MATERIAIS E EQUIPAMENTOS

Bolas, vendas, cones e cordas elásticas são materiais muito fáceis de serem encontrados, e caso o professor não tenha recursos para adquiri-los, os materiais são muito fáceis de serem adaptados.



Foto: Imagem colorida de uma bola de futebol de cegos.



Foto: Imagem colorida de cinco cones, um ao lado do outro.



Foto: Imagem colorida de uma corda elástica.



Foto: Imagem colorida de uma venda.



Foto: Imagem colorida de uma bola envolvida em um saco plástico, com o nó posicionado para cima.



Foto: Imagem colorida de uma bola envolvida em um saco plástico com o nó posicionado para frente.

Crédito: Ale Cabral/Simone Novato /CPB

ELEMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS

Os elementos técnicos básicos do futebol de cegos do 5 são: percepção auditiva/deslocamento, condução da bola, passe, recepção, chute e drible, e são também considerados fundamentos do futebol de cegos.

1 PERCEPÇÃO AUDITIVA/DESLOCAMENTO

Para estimular a percepção auditiva de nossos alunos desenvolvemos atividades lúdicas que os estimulem a prestar atenção aos sons que estão ao seu redor.

EXEMPLO

Dispondo os alunos em círculo com apenas um deles ao centro. Um dos alunos bate palmas e o que está no centro deve deslocar-se em sua direção. Aspectos importantes: o professor comanda quem irá bater as palmas para evitar a emissão de mais de um estímulo auditivo.

O aluno que estiver na roda deverá posicionar-se com os braços estendidos à frente para a prevenção de um possível choque.

O estímulo poderá ser por voz, palmas ou com uso de uma bola com guizo.



Foto: Imagem colorida com um jogador com a bola nos pés, sendo perseguido por outro, que se posiciona atrás.

Crédito: Daniel Zeppe /MPX



Foto: Imagem colorida de um jogador com a bola entre os pés.

2 CONDUÇÃO DA BOLA

A condução da bola pelo cego deve acontecer de maneira que o aluno não perca o contato da bola com os pés, podendo ser efetuada entre os jogadores, fazendo com que ela se desloque de um pé para o outro. Podemos dispor os alunos em duas filas e desenvolver um exercício de estafeta.

3 PASSE



Foto: Imagem colorida de um jogador tocando na bola com a parte interna do pé.

O futebol de cegos é um esporte coletivo, desta forma devemos trabalhar os fundamentos específicos, sendo que um deles é o passe. O professor deve sempre orientar o aluno em qual direção a bola está, para que ele tenha domínio dela. Continuar os estímulos auditivos de forma que o aluno sempre saiba onde seu companheiro está através do “eu” priorizando a comunicação verbal entre eles. O passe deve ser efetuado de maneira que a bola produza um bom som (bola rasteira ou bola quicada), oferecendo melhor condição de recepção.

4 RECEPÇÃO



Foto: Imagem colorida das pernas de um jogador com a bola entre os pés.

A recepção deve ser feita com as pernas ligeiramente afastadas, com os pés na seguinte posição: calcanhares quase se tocando e as pontas dos pés afastadas formando um ângulo aproximado de 45° (pé de pato) para que haja eficiência na recepção.



Foto: Imagem colorida de um jogador chutando a bola com seu adversário muito próximo e a sua frente.

5 CHUTE

O chute pode ser realizado com a bola parada ou em movimento. Para iniciação fazemos a progressão com a bola primeiro para darmos tempo para o aluno se acostumar com os sons, formas e peso da bola, depois percebendo que esses itens já foram apreendidos, podemos começar a arriscar os primeiros chutes com bola em movimento.

6 DRIBLE

Para efetuar um drible na primeira aula o aluno deve ter domínio de todos os fundamentos anteriores, pois estão todos acontecendo ao mesmo tempo. O aluno precisa dominar a bola, pois o drible é feito com bola parada, para poder enganar o seu adversário e mudar de direção muito rápido (senso de direção) e manter o domínio da bola caso seu objetivo seja somente avançar e não chutar ao gol.



Foto: Imagem colorida de um jogador pisando na bola, com seu adversário a sua frente.

De forma simples, utilizando os fundamentos do futebol de cegos é possível construir um roteiro de aula com uma sequência pedagógica onde se pode explorar o campo sensorial do deficiente visual, habilidade motora, velocidade e direção.

ATIVIDADES DE INICIAÇÃO

O Comitê Paralímpico Brasileiro, por meio da Coordenação de Esporte Escolar Paralímpico, administra o Projeto Escola de Esportes Paralímpicos, que tem por objetivo oportunizar a vivência esportiva para as crianças com deficiência da rede de escolas públicas da cidade de São Paulo e cidades vizinhas.

O atendimento não é feito somente para as crianças de escolas públicas. O acesso está aberto a todas as crianças que tenham alguma deficiência com laudo médico.

O projeto atende as crianças de segundas-feiras e quintas-feiras em dois horários das 14:00 às 15:30 e das 16:00 às 17:30 e, às sextas-feiras, existe as turmas de aperfeiçoamento que são aqueles alunos que demonstraram alguma habilidade na modalidade, seguindo para um próximo nível de aperfeiçoamento, ou seja, um refinamento das técnicas do aluno.

Cada criança começa reconhecendo o espaço e seus limites. A preocupação aqui é incentivar a criança a criar um mapa mental em sua cabeça do espaço que ela fará uso por um bom tempo.



Foto: Imagem colorida de três crianças, uma atrás da outra, com a mão na banda lateral e ao fundo o professor, com um outro aluno.

No acolhimento a criança é estimulada a utilizar o piso tátil que está distribuído por todo o complexo, e o reconhecimento da voz de seus professores (aqui é de sua importância que o trabalho seja feito por um tempo mais longo), pois existem algumas crianças que não gravam tão rápido a voz de seu responsável). Segundo Daolio (1995, p. 15), “o aprendizado vem através da cultura do indivíduo e este aprende através do corpo, ou seja, se desejo trabalhar a autonomia de um deficiente visual e entregar um cidadão melhor a sociedade devo investir através da corporeidade cultural deste indivíduo”.



Crédito: Alessandra Cabral

Foto: Imagem colorida de três crianças andando em direção ao bebedouro, colocando a mão na parede lateral.



Foto: Imagem colorida de quatro crianças, próximas a um bebedouro, e uma delas bebendo água.

Crédito: Alessandra Cabral

As atividades para iniciação são desenvolvidas de forma lúdica, de forma a permitir identificar as dificuldades de cada criança, sendo a brincadeira a forma mais eficiente de obter os primeiros resultados.

Segundo Huizinga (2005): a ludicidade promove a experiência da liberdade e da gratuidade; convida o indivíduo a construção de uma vivência num espaço e tempo próprio exterior a vida real; o envolvimento total e intenso nesta atividade; o entendimento de ordem e regras criadas por si próprio, gerando uma formação e convivência social do indivíduo.

As atividades de iniciação devem seguir um conceito pedagógico de progressividade, partindo do mais fácil ao mais difícil. A partir dessa premissa apresentamos algumas sugestões de atividades para a iniciação ao futebol de cegos.

ATIVIDADES DE RECONHECIMENTO

1ª ATIVIDADE Levar os alunos para fazer um reconhecimento do espaço onde se desenvolvem as aulas e pontos de referência ao redor, como onde fica o bebedouro, banheiro, se tem cadeiras, pilastras etc.

2ª ATIVIDADE Pedir para os alunos andarem pela quadra falando “eu” para que eles não se trombem.



Foto: Imagem colorida de quatro crianças distantes uma das outras, andando na quadra de futebol de cegos.

Foto: Alessandra Cabral

3ª ATIVIDADE Pedir para os alunos andarem de uma lateral à outra e pararem quando achar que chegaram na metade do campo. O professor ficará no meio, e quando os alunos pararem, ele avisa onde é o meio para que os alunos percebam se ficaram mais perto ou não do local.

4ª ATIVIDADE Repetir a atividade anterior só que agora irão andar de uma trave à outra e parar quando acharem que chegaram no meio da quadra.

5ª ATIVIDADE Amarrar uma corda elástica de uma banda à outra, posicionar os alunos em uma das bandas e pedir que (um de cada vez) corram, usando a corda como referência, na direção do professor, que estará na outra banda chamando cada um deles. Eles irão correr de frente, de lado e de costas no mínimo 2x.

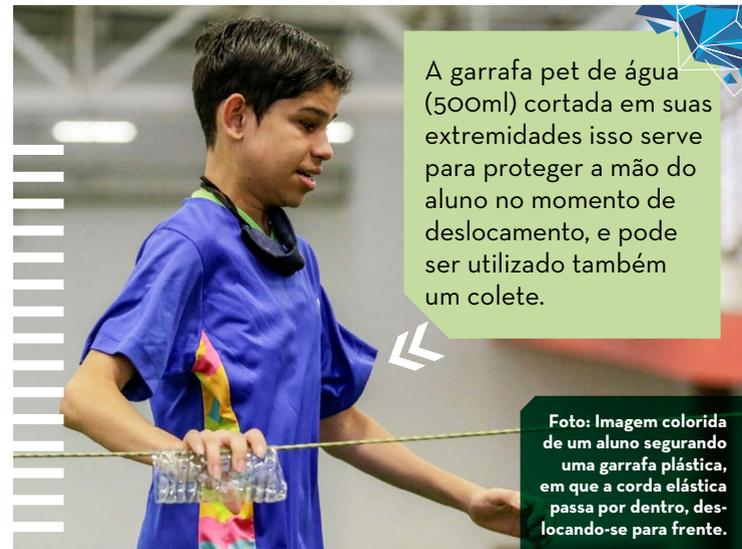


Foto: Imagem colorida de uma corda elástica esticada em cima das bandas laterais, interligando-se uma a outra.



Foto: Imagem colorida de uma corda elástica esticada no meio da quadra de futebol de cegos, amarrada nas bandas laterais.

Crédito: Alessandra Cabral



A garrafa pet de água (500ml) cortada em suas extremidades isso serve para proteger a mão do aluno no momento de deslocamento, e pode ser utilizado também um colete.

Foto: Imagem colorida de um aluno segurando uma garrafa plástica, em que a corda elástica passa por dentro, deslocando-se para frente.



Foto: Imagem colorida de um aluno segurando uma garrafa plástica, em que a corda elástica passa por dentro, deslocando em direção a banda lateral, com um outro aluno, esperando em pé e apoiado na banda lateral.

Crédito: Alessandra Cabral

➤ A atividade com o aluno se deslocando com o auxílio da corda pode ser feita em diversas direções, para trás, de frente, de lado, e com a repetição desse exercício o aluno faz um mapeamento das dimensões reais do campo e serve como um aquecimento mais dinâmico também.

6ª ATIVIDADE Repetir a atividade anterior amarrando a corda de uma trave à outra trave.

7ª ATIVIDADE Repetir as atividades anteriores, só que sem usar a corda como referência.



OBSERVAÇÃO

Na 6ª atividade a intenção é que os alunos tenham a dimensão de largura da quadra e a 7ª atividade é que eles tenham a dimensão do comprimento da quadra.

Foto: Imagem colorida com um aluno em pé, com a bola no seu pé direito.



Foto: Imagem colorida com quatro alunos em pé, em formação de um círculo, passando a bola um para o outro.

Crédito: Alessandra Cabral



Foto: Alunos praticando a brincadeira Batata Quente.

8ª ATIVIDADE

Utilizando uma bola com guizo brincar de Batata Quente, o professor posiciona os alunos em círculo e eles terão que passar a bola para quem estiver ao seu lado enquanto o professor fica falando “batata quente”; quando ele falar queimou, quem estiver com a bola sai do círculo e ocupa o lugar do professor. O professor pode pedir que eles passem a bola para o colega da direita e depois inverte.



Foto: Imagem colorida com três alunos em pé, em formação de um círculo, passando a bola um para o outro.

Crédito: Alessandra Cabral



Foto: Imagem colorida com quatro alunos em pé, em formação de um círculo, passando a bola um para o outro.

9ª ATIVIDADE Os alunos ficarão em fila em pé e o professor irá lançar a bola e o aluno terá que correr para pegar a bola antes que ela pare e trazer de volta para o professor. **2X**



Foto: Imagem colorida com um aluno em pé, deslocando-se para frente em direção a bola lançada pelo professor. Atrás do mesmo o professor e um outro aluno, parados.



Foto: Imagem colorida com um aluno em pé, deslocando-se para frente, em direção a uma bola. Atrás do aluno, o professor e um outro aluno, parados.

Crédito: Marcelo Regua/MPiX

10ª ATIVIDADE Repetir a atividade anterior, só que agora os alunos estarão sentados. **2X**



Foto: Imagem colorida com um aluno sentado, com uma bola lançada à sua frente, com o professor e um aluno, parados, atrás dele.



Foto: Imagem colorida com um aluno levantando-se, com uma bola que foi lançada à sua frente, com o professor e um aluno, parados, atrás dele.

Crédito: Marcelo Regua/MPiX

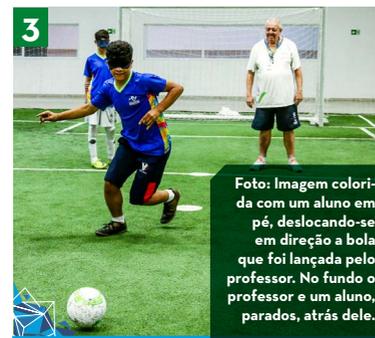


Foto: Imagem colorida com um aluno em pé, deslocando-se em direção a bola que foi lançada pelo professor. No fundo o professor e um aluno, parados, atrás dele.



Foto: Imagem colorida com um aluno em pé, deslocando-se em direção a bola lançada pelo professor. No fundo, o professor e um aluno, parados, atrás dele.

11a ATIVIDADE Repetir a atividade anterior, só que os alunos estarão deitados. **2X**



Foto: Imagem colorida com um aluno deitado, em decúbito ventral, com o professor a sua frente, parado, com uma bola na mão. Ao lado do professor um aluno parado.



Foto: Imagem colorida com um aluno deitado, em decúbito ventral, levantando-se, com o professor a sua frente, parado, com um outro aluno e bola lançada atrás do aluno deitado.



Foto: Imagem colorida com um aluno deitado, em decúbito ventral, levando-se, com o professor a sua frente parado, com um outro aluno e a bola atrás do aluno.



Foto: Imagem colorida com um aluno em pé, deslocando-se em direção a bola, com um professor e um outro aluno parado, atrás dele.

Crédito: Marcelo Regua/MPiX

12a ATIVIDADE Os alunos em fila com uma distância de pelo menos 2m do outro, o ultimo estará com a bola e terá que conduzir passando entre os colegas (zigue-zagues), e quando ele chegar na frente do primeiro aluno da fila, ele passará a bola para o aluno que estará em último que repetirá o movimento do colega, até que todos alunos façam o mesmo movimento.



Foto: Imagem colorida com quatro alunos, parados, um atrás do outro, com um intervalo aproximado de 1 metro, e um outro aluno com a bola entre os pés, deslocando-se para frente e entre os alunos da fileira.



Foto: Imagem colorida com quatro alunos, parados, um atrás do outro, com um intervalo aproximado de 1 metro, e um outro aluno com a bola entre os pés, deslocando-se para frente e entre os alunos da fileira.

Crédito: Marcelo Regua/MPiX



Foto: Imagem colorida com quatro alunos, parados, um atrás do outro, com um intervalo aproximado de 1 metro, e um outro aluno com a bola entre os pés, deslocando-se para frente, entre os alunos da fileira.

13ª ATIVIDADE Repetir a atividade anterior só que agora os alunos irão conduzir a bola em zigue-zague de uma banda a outra aumentando a distância e sem ter o amigo como referência de espaço.



Foto: Imagem colorida de um professor e um aluno que está com a bola entre os pés, encostados na banda lateral. Em frente a eles, na outra banda lateral, um outro aluno esperando.



Foto: Imagem colorida de um aluno com a bola entre os pés, deslocando-se para frente e em direção a outra banda lateral, com um outro aluno a sua espera.



Foto: Imagem colorida de um aluno com a bola entre os pés, deslocando-se para frente e para a direita, em direção a outra banda lateral, com um outro aluno a sua espera.



Foto: Imagem colorida de um aluno com a bola entre os pés, deslocando-se para frente e para a esquerda, em direção a outra banda lateral, com um outro aluno a sua espera.

Crédito: Marcelo Regua/MPix

14ª ATIVIDADE Os alunos formarão um círculo e um deles estará com a bola, ele irá chamar o nome de um colega e passar a bola para ele, esse movimento se repetirá até que todos os alunos façam o passe.

15ª ATIVIDADE O professor fará uma limitação da área com uma corda elástica, já delimitado o espaço os alunos serão inseridos no local. O professor ou os alunos irão escolher um pegador que ficará com a bola com guizo na mão, ele irá se deslocar balançando a bola para fazer barulho, os demais alunos irão se deslocar pela área delimitada e deverão falar “eu” para que o pegador possa encontrá-los.

Quando o pegador encostar com a bola no amiguinho este estará pegado e passa a ser o novo pegador. Sugestão: o professor o pode ir aumentando a área delimitada para colocar mais dificuldade na brincadeira.



Foto: Imagem colorida de cinco alunos distantes uns dos outros. Um deles tem uma bola de guizo na mão.



Foto: Imagem colorida de cinco alunos distantes uns dos outros. Um deles tem uma bola de guizo na mão, mais próximo dos outros alunos.

Crédito: Marcelo Regua/MPix



3

Foto: Imagem colorida de quatro alunos distantes uns dos outros. Um deles tem uma bola de guizo na mão, que encosta a bola no peito do outro aluno.



4

Foto: Imagem colorida de três alunos distantes uns dos outros. Um deles tem uma bola de guizo na mão, que encosta a bola no peito do outro aluno.

16ª ATIVIDADE Repetir a atividade anterior só que agora os alunos irão conduzir a bola em zigue-zague de uma banda a outra aumentando a distância e sem ter o amigo como referência de espaço.



Foto: Imagem colorida de dois alunos, um deles encostado na banda lateral e o outro deslocando-se com uma bola em direção ao outro, para passar a bola.

Crédito: Marcelo Regua/MPiX

17ª ATIVIDADE CHUTE NA BANDA: Com os alunos divididos no campo cada um posicionado na direção da banda oposta, o aluno deverá fazer a condução da bola entre os pés até a metade do percurso, quando ele achar que já chegou a essa metade, deve chutar a bola na banda oposta, assim que a bola bater na banda ele deve ir atrás da sua bola e quando localiza-lá deverá retornar para a banda inicial fazendo a condução da bola, chutando novamente a bola assim que ele chegar no meio do percurso.

OBS: sempre que o aluno for pegar a bola na banda ele deve falar “EU” pois terá mais colegas fazendo o mesmo exercício. Para trabalhar com uma segurança o professor poderá iniciar a atividade individualmente e ir acrescentando um aluno no final de cada rodada, assim no final ele terá todos os alunos chutando ao mesmo tempo. Essa atividade trabalha diversas habilidades do aluno como: Audição, noção de espaço, deslocamento e o fundamento do chute.



1

Foto: Imagem colorida com dois alunos, com a bola entre os pés, deslocando-se para frente, em direção a outra banda lateral.



2

Foto: Imagem colorida com dois alunos, com a bola entre os pés, deslocando-se para frente, em direção a outra banda lateral.

Crédito: Marcelo Regua/MPiX

3



Foto: Imagem colorida com dois alunos, com a bola entre os pés, deslocando-se para frente, em direção a outra banda lateral. O aluno da direita chuta a bola para frente, em direção a banda lateral.

4



Foto: Imagem colorida com o aluno da direita procurando a bola chutada por ele, próximo a banda lateral.

5



Foto: Imagem colorida com o aluno da direita próximo a bola chutada por ele, perto da banda lateral.

Crédito: Marcelo Regua/MPX

18ª ATIVIDADE

CHUTE AO GOL: Com os alunos disposto em fila, atrás da linha central do campo, o professor irá lançar a bola e o aluno deverá correr atrás dela. Logo que localizar a bola ele deverá dominá-la e fazer o chute diretamente ao gol. O goleiro deverá falar “EU” para que o aluno chute em sua direção. Para cada rodada o professor deverá lançar a bola para uma direção diferente para que o aluno aprenda a trocar de direção. Essa atividade simples ensina o aluno a chutar cruzado.

1



Foto: Imagem colorida de um aluno correndo em direção a bola. No fundo o professor com três alunos.

2



Foto: Imagem colorida de um aluno chutando a bola em direção ao gol.

Crédito: Ale Cabral/CPB

19ª ATIVIDADE ARCO CURTO: Com os alunos disposto na área do escanteio, e o professor posicionado um passo à frente da linha dos seis metros falando “EU”, o aluno deverá se deslocar, passando pela frente do professor, quando o professor parar de falar o goleiro vai mandar chutar, o aluno que estava conduzindo a bola deverá chutar imediatamente na direção do gol; o aluno fará esse exercício tanto do lado direito quanto do lado esquerdo, este é o arco curto.



Foto: Imagem colorida de quatro alunos na marca de escanteio e encostados na banda lateral. O primeiro aluno está com uma bola entre os pés. O professor está próximo a marca de pênalti.

Crédito: Ale Cabral/CPB



Foto: Imagem colorida, com um aluno chutando a bola no gol, próximo ao professor que está na marca de pênalti, com um aluno encostado na banda lateral, próximo a marca de escanteio.

20ª ATIVIDADE ARCO LONGO: O professor deve se posicionar na mesma linha dos seis metros, mas do lado oposto, o aluno vai fazer o mesmo deslocamento e passar na frente do professor e fazer o chute, porém agora ele vai chutar cruzado ele fará isso dos dois lados também.



Foto: Imagem colorida, com dois alunos com uma bola entre os pés, na marca de escanteio. Um deles se desloca em direção ao professor que se posiciona próximo a marca de pênalti.



Foto: Imagem colorida, com dois alunos com uma bola entre os pés, na marca de escanteio. Um deles se desloca em direção ao professor que se posiciona próximo a marca de pênalti, com uma distância mais curta.

Crédito: Marcelo Regua/MPX



1
Foto colorida, com um aluno com a bola entre os pés, passando pelo professor que está próximo a marca do pênalti, ficando de frente para o gol.



2
Foto: Imagem colorida, com um aluno chutando a bola em direção ao gol, após passar pelo professor, que está próximo a marca de pênalti.

Crédito: Marcelo Regua/MPIX

21a ATIVIDADE TIRO DE 8 TIRO DE 6: O professor colocará os alunos dispostos numa fila, na direção das marcas de pênalti (8 ou 6), em seguida o professor se posicionará na direção do gol, irá bater nas traves esquerda e direita tendo como referência o aluno, depois irá para trás do gol. Através do comando de voz o professor falará “meio” e a esse comando o aluno deve chutar a bola em direção ao gol.



1
Foto: Imagem colorida, com um aluno cobrando um pênalti na marca dos 6 metros. A bola está no ar a aproximadamente 1 metro do batero.



2
Foto: Imagem colorida, com um aluno cobrando um pênalti na marca dos 6 metros. A bola está no ar a aproximadamente 3 metros do batero.

Crédito: Marcelo Regua/MPIX



Foto: Imagem colorida, com um aluno cobrando um pênalti na marca dos 6 metros. A bola está na rede do gol.



Foto: Imagem colorida, com um aluno na marca dos 6 metros (pênalti). A bola está apoiada na marca de pênalti e o aluno está em pé ao lado da bola.

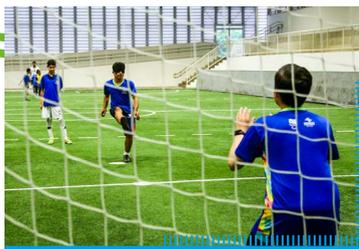


Foto: Imagem colorida, com um aluno em pé, na marca dos 6 metros. Com a perna esquerda parada, jogando a perna direita para trás. A bola está na marca de pênalti.



Foto: Imagem colorida, com o aluno na marca dos 6 metros, chutando a bola para o gol com a perna direita.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A grande barreira do deficiente tem sido a própria sociedade, que estigmatiza o deficiente e a deficiência. O próprio termo “deficiente” faz parte dessa estigmatização, uma vez que caracteriza um ser humano pela sua condição natural (deficiência).

O movimento de transformação dessa situação começa pelo desvelamento e pela crítica dessa realidade. O reconhecimento de que os sentidos e as sensações humanas, em grande parte, são também produtos sociais e, portanto, passíveis de mudanças.

O grande incentivador desta transformação é o professor da escola, pois é por meio deste profissional que a criança tem sua primeira relação com a atividade física escolar. Este profissional é responsável por abrir as portas de conhecimento e inclusão para o deficiente, além disso é um formador cultural e social.

Fomentando a cultura do movimento para o deficiente ele amplia o seu repertório motor, apresenta novas modalidades esportivas e trabalha o poder de escolha e autonomia deste indivíduo.

Por isso acreditamos que o profissional de educação física escolar, juntamente com os princípios e práticas do esporte são a junção perfeita para a formação de um cidadão mais responsável, consciente, autônomo, curioso e determinado em mudar a realidade de sua vida. Não há como formar um grande atleta sem formar um cidadão que possua todas estas qualidades.



REFERÊNCIAS

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPOTO DE DEFICIENTES VISUAIS (CBDV). **Futebol de 5**. Disponível em: www.cbdv.org.br/fut5. Acesso em: 23 jun. 2019.

COMITE PARALIMPICO BRASILEIRO (CPB). **Futebol de 5**. Disponível em: www.cpb.org.br/modalidades/50/futebol-de-5. Acesso em: 23 jun. 2019.

DAOLIO, Jocimar. **Da cultura do corpo**. Campinas-SP. Papyrus, 1995.

HUIZINGA, Johan. **Homo ludens: o jogo como elemento da cultura**. Tradução de João Paulo Monteiro. 5ª ed. São Paulo: Ed. Perspectiva, 2005.

IMPULSIONA. Disponível em: www.avamec.mec.gov.br/ava-mec-ws/instituicao/peninsula/conteudo/modulo/541/page98.html. Acesso em: 21 jun. 2019.

INTERNATIONAL BLIND SPORTS FEDERATION (IBSA). **Futebol**. Disponível em: www.ibsasport.org/sports/football/results/. Acesso em: 23 jun. 2019.

INTENATIONAL PARALYMPICS COMMITTEE (IPC). **Football**. Disponível em: www.paralympic.org/football-5-side. Acessado em 23 jun.2019.

ROBERTES, Ricardo. Deficiência de quem? **Discorpo** (Revista do Departamento de educação Física e Esportes da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC-SP), São Paulo, v. n. 6 p. 17-27, jan./jun., 1996.

SOUZA, Ramon Pereira de; CAMPOS, Luiz Felipe Castelli Correia de; GORLA, José Irineu (Org.). **Futebol de 5: Fundamentos e Diretrizes**. São Paulo: Atheneu, 2014. 81 p.

Presidente do Comitê Paralímpico Brasileiro e da Academia Paralímpica Brasileira

Mizael Conrado

Vice-presidente

Yohansson do Nascimento

Superintendente

Nelson Hervey

Diretor Jurídico e Compliance

Paulo Losinskas

Diretor do Centro de Treinamento Paralímpico Brasileiro

Marcos Garcia

Diretor de Esportes de Alto Rendimento

Jonas Freire

Diretor de Desenvolvimento Esportivo

Ramon Pereira

Colaboração

José Fernandes Filho, Luciana Gobbis, Daniel Brito, Filipe Lopes Barboza, Lucas Gabriel dos Santos Borba, Silvana Cristina de Souza e Soraia Cabral

Projeto Gráfico e Diagramação

Rafaela Costa

Fotos

Arquivo CPB (Alessandra Cabral, Simone Novato, Daniel Zappe, Marcio Rodrigues e Marcelo Regua)

Revisão

Empresa responsável: TranscritoJá

Revisora: Andressa M. Gonzalez



COMITÊ
PARALÍMPICO
BRASILEIRO



ACADEMIA
PARALÍMPICA
BRASILEIRA



CBDV
Confederação Brasileira de
Desportos de Deficientes Visuais

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Robertes, Ricardo

Manual iniciação ao esporte paralímpico : futebol de cegos / Ricardo Robertes, Silvana Souza ; colaborador Bruno Arruda da Mota. -- São Paulo : Comitê Paralímpico Brasileiro : Casa Publicadora Brasileira, 2022.

Bibliografia.

ISBN 978-85-60336-21-0

1. Atletas com deficiência - Brasil 2. Esportes para pessoas com deficiência física 3. Futebol 4. Paralimpíadas I. Souza, Silvana. II. Mota, Bruno Arruda da. III. Título.

22-106527

CDD-796.04507

Índices para catálogo sistemático:

1. Esporte paralímpico : Futebol de cegos : Estudo e ensino 796.04507

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380



COMITÉ
PARALÍMPICO
BRASILEIRO

