

Incluir pelo Desporto

Manual das Modalidades

– FUTEBOL 7 –



Projeto “Incluir pelo Desporto 2021”

[Projeto cofinanciado através do Programa de Financiamento a Projetos do INR, I.P.]

1. APRESENTAÇÃO DA MODALIDADE

O Futebol de 7 para a Paralisia Cerebral é um desporto praticado por Pessoas com paralisia cerebral, além de indivíduos que tenham sequelas de traumatismo crânio encefálicos ou de acidentes vasculares cerebrais. Essa modalidade entrou para os Jogos Paralímpicos no ano de 1984, em Nova Iorque, estando presente até aos jogos do Rio 2016. Anteriormente, ela já tinha realizado sua primeira participação nos 3º Jogos Internacionais para a Paralisia Cerebral em 1978, em Edimburgo. (CRUZ, 2012, p.125).



2

A paralisia cerebral é um distúrbio não progressivo da motricidade, que se evidencia na movimentação e na postura (MATTOS, 2005). Esse distúrbio é causado por uma lesão que afeta o cérebro na sua fase de desenvolvimento, causando um mau funcionamento do mesmo, alterando a funcionalidade em áreas como a do movimento, postura, equilíbrio, coordenação, tônus muscular e dos movimentos voluntários. O distúrbio pode ser identificado até os três anos de idade, e pode ocorrer em três momentos do desenvolvimento: período pré-natal, período perinatal e período pós-natal (Rotta, 2002).

Os atletas no Futebol 7 podem possuir:

- A hipertonia é uma condição marcada por um aumento anormal da tensão muscular e uma capacidade reduzida de um músculo se alongar.
- A Ataxia é um sinal e sintoma neurológico que consiste na falta de coordenação dos movimentos musculares.
- A atetose é geralmente caracterizada por movimentos involuntários desequilibrados devido a mudanças constantes no tônus muscular e uma dificuldade em manter uma postura simétrica.

2. CLASSIFICAÇÃO

Classificação Funcional

O propósito do sistema de classificação funcional da CP-ISRA é: “prover para todos os atletas um PONTO INICIAL compatível para as competições e prevenir a eliminação de atletas a partir do potencial sucesso em função do seu nível de comprometimento neurológico.

A meta da classificação é assegurar que o sucesso do atleta seja atingido pelo seu treino, nível de habilidade, talento e experiência competitiva. O sistema categoriza a função neurológica de um atleta em relação ao seu desporto de forma a que permita a esse atleta competir com outros que possuem níveis semelhantes de comprometimento neurológico”.

Resumidamente, o objetivo desta divisão é:

- Juntar os atletas em função da sua capacidade de realizar determinadas tarefas motoras, específicas da modalidade.
- Perceber quais as limitações funcionais dos atletas.
- Aglomerar os atletas num grupo onde o seu perfil funcional é semelhante, apesar de não existir a uma igualdade de condições.

3

Classes do Futebol de 7

A partir de janeiro de 2018, a classificação funcional passou a dividir os atletas do futebol de 7 Paralisia Cerebral em três novas classes funcionais: FT1, FT2 e FT3. Estas novas classes levam em consideração os graus de comprometimento dos atletas das antigas classes C5, C6 e C7, já que dentro de cada uma delas existe uma grande variação no impacto da sua performance.

Por exemplo, um atleta que hoje possui uma hemiplegia e é da classe C7, se tiver muito pouco comprometimento, será classificado como FT3. Se for muito comprometido, será da classe FT1. A classe FT2 será um meio termo entre as duas outras. Os atletas que hoje são da classe C8 automaticamente serão alocados na classe FT3, ou podem até serem considerados inelegíveis.



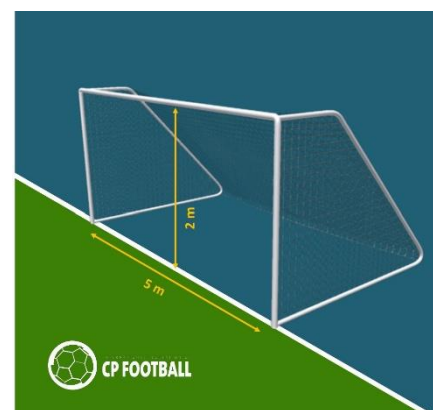
3. REGRAS DA MODALIDADE

Esta modalidade, como o próprio nome já nos remete, segue as regras da FIFA para o Futebol convencional, com apenas algumas alterações para adaptação da atividade para esses atletas. As adaptações são:

- Número reduzido de atletas para apenas 7 jogadores e 5 jogadores no banco de reservas;
- Dimensões do campo de jogo reduzidas para 70m (comprimento) x 50m Largura
- Dimensões da Baliza reduzidas para 5m(Largura) x 2m (altura);
- Tempo de duração da partida reduzido para dois tempos de 30 minutos, com intervalo entre eles de 15 minutos;
- Não existe fora de jogo, devido à dificuldade de alguns atletas no deslocamento para não se verem em fora de jogo;

- Lançamento lateral pode ser cobrado com uma das mãos, visando facilitar para aqueles atletas que apresentam um comprometimento maior de membros superiores, mas neste caso a bola tem de tocar no solo antes do contacto com algum atleta.
- Os atletas estão classificados nas 3 classes (FT1, FT2, FT3). Sendo obrigatório ter sempre em campo 1 atleta da classe FT1 ou então a sua equipa jogará com menos 1 atleta. No máximo apenas 1 atleta da classe FT3 poderá estar em campo.
- Máximo de 5 substituições, mas apenas podem acontecer em 3 paragens durante o jogo.

4



4. BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DESPORTIVA DA MODALIDADE

O Futebol sendo uma modalidade coletiva tem o poder de aproximar as pessoas, promover a sua interação ajudando assim a quebrar barreiras. O Futebol sendo mundialmente conhecido conta também com grande apoio dos espectadores o que leva os atletas a sentirem prazer em participar. Sendo os principais benefícios da sua prática:

- Melhoria da capacidade física e do bem-estar;
- Competição e relação com outros atletas de aptidões semelhantes;
- Aprendizagem e melhoria das suas capacidades técnicas da modalidade;
- Oportunidade de competição ao mais alto nível desportivo promovendo assim a sua superação.

5. ESTRATÉGIAS PARA A INICIAÇÃO À MODALIDADE

Para a iniciação o nosso primeiro objetivo deverá ser promover a prática da modalidade, dando assim aos atletas/alunos a possibilidade de praticarem mesmo por vezes não conseguindo cumprir todas as regras e especificações, fazendo sentido essa exigência a um nível mais avançado (contexto competição) mas não na fase de iniciação e conhecimento da modalidade.

Inicialmente pode ser difícil ter o número de atletas ou o campo com as medidas oficiais, mas isso não pode ser uma limitação pois poderemos começar com jogos e espaços reduzidos, apenas sendo necessário a bola e os atletas e já se torna possível a prática, acima de tudo a modalidade é futebol e o futebol pode praticar-se em quase todos os lugares.

O nosso foco deve estar na alegria e satisfação dos atletas/alunos, sendo que no início é fundamental motivar e cativar os atletas/alunos para a prática, fazendo com que sintam que é algo que positivo e benéfico para eles.

A nível de exercícios para iniciação podemos ir de encontro aos exercícios do futebol de formação:

- Exercícios de controlo/técnica individual para o atleta/aluno com o objetivo de perceberem o que esta diferente com se introduz uma bola.
- Realizar circuitos com vários obstáculos, para irem melhorando a sua relação com a bola.
- Quando já dominarem a sua relação com a bola e o espaço, começamos a aumentar o número de jogadores e a ter situações mais específicas para ir de encontro ao jogo formal.

Alem das adaptações às regras que falamos anteriormente, para uma prática mais abrangente e motivadora podemos realizar alterações a sua prática sendo estas a inclusão de mais pessoas durante os treinos, aulas ou demonstrações. Para isso temos de pensar como podemos inverter os papeis e promover à pessoa sem deficiente, a possibilidade de praticar a nossa modalidade, mas em circunstâncias semelhantes à pessoa com Paralisia Cerebral, para isso vou sugerir algumas ideias para experimentarem e consequentemente criarem novas ideias e exercícios.

6. PROPOSTAS DE EXERCÍCIOS

Materiais

- Noodles (Natação);
- Bolas de diferentes tamanhos (pequenas e grandes);
- Fitas;
- Elásticos;
- Fita cola;
- Balões;
- Entre outros...



Realização

- Os noodles devem ser presos nas pernas (1 ou nas 2) e o objetivo é bloquear a flexão do joelho para que seja sofrida uma alteração na corrida e conseqüentemente a pessoa irá “mancar”. O local devera ser escolhido por cada um podendo ser na parte da frente ou na parte de trás da perna.



- Para os membros superiores serão utilizadas as bolas, e o objetivo será pressionar a bola junto ao corpo e terá de realizar os exercícios sem deixar a bola cair ao chão, limitando a utilização do braço para o equilíbrio do corpo.



6

7. BIBLIOGRAFIA

- Website da Federação Internacional de Futebol para Pessoas com Paralisia Cerebral (PC), Acedido em 15 de Maio, 2021, disponível em <https://www.ifcpf.com/>
- Vídeo “O que é Futebol para PC?” pela Federação Internacional de Futebol para PC https://www.youtube.com/watch?v=cSI_R-tIKFw
- Vídeo de promoção “Futebol para PC” da Federação Internacional de Futebol para PC https://www.youtube.com/watch?v=PQoF_f44HRU&list=PLbjMzakuZI1NcQOKN9v7ITiPDsE2ilXBU&index=2
- Website do Comité Paralímpico do Brail, Acedido em 15 de Maio, 2021, disponível em <https://www.cpb.org.br/modalidades/49/futebol-de-7>
- CRUZ, P. Futebol de Sete. In: MELLO, M. T; WINCKLER, C. Esporte Paralímpico. São Paulo, Atheneu, 2012.
- MATTOS, E. Atividade física nos distúrbios neurológicos e musculares. In: GORGATTI, M; COSTA, R. Atividade física adaptada. Barueri, SP : Manole, 2005.
- ROTTA, N. T. Paralisia cerebral, novas perspectivas terapêuticas. Jornal de pediatria, Vol. 78, Supl.1, 2002.
- REBOLLO, Jessica. Profile of VO₂max of Football 7-a-side players the beginning of the 2016 season. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)- Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2016.