

# ANDEB 4 ALL

## AÇÃO NACIONAL DE ANDEBOL ADAPTADO (ACR, DEFICIÊNCIA INTELECTUAL)



### ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS SOCIAIS (IPL)

09.11.12

14h00



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL



COMITÉ PARALÍMPICO  
PORTUGAL



FPDD



Desporto Escolar



ANDDI  
PORTUGAL



IPL  
escola superior de educação  
e ciências sociais  
instituto politécnico de leiria



APD  
Leiria





# **ANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS**

**DANILO FERREIRA, SILMARA FERNANDES**

Leiria, 09 de Novembro de 2012.



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

# DESPORTO ADAPTADO

- Teve início em 1918, quando um grupo de lesionados da 2ª Guerra Mundial reúne-se para praticar desportos;
- O desporto efectivou-se na Inglaterra em 1944 com Dr. Ludwig Guttamann, mais precisamente em Aylesburg, onde foi construído o Hospital de Stoke Mandeville.
- Desde 1960, ocorrem os Jogos Paralímpicos, sempre alguns dias após e na mesma sede dos Jogos Olímpicos.



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

# DESPORTO ADAPTADO

- 1.PERÍODO: ANTIGUIDADES - ERA PRÉ CRISTÃ** -Negligência e maus tratos, levando até ao extermínio - **“Período de Extermínio”**.
- 2.PERÍODO : IDADE MÉDIA - PREDOMÍNIO DO CRISTIANISMO** - a morte foi substituída pela segregação-**“Proteção e Compadecimento”**.
- 3.PERÍODO : APÓS O RENASCIMENTO, SÉCULOS XVII a XIX** - foram fundadas instituições para oferecer-lhes **uma educação à parte**, já começavam a ser tratados como ser humano.
- 4.PERÍODO: ÚLTIMA PARTE DO SÉCULO XX** - observa-se um movimento que tende a aceitar as pessoas com deficiência e integrá-las tanto quanto possível na sociedade : **Integração**.



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

# O MUNDO DO ANDEBOL

## ➤ **Federação Internacional de Andebol**

IHF – Federação Internacional (1910) <http://www.ihf.info>

## ➤ **Jogos Olímpicos**

IOC – Jogos Olímpicos (1936 M – 1976 F) [www.olympics.org](http://www.olympics.org)

## ➤ **Desporto Escolar**

FISEC (International Catholic Schoolsport Federation (1948) [www.fisec.org](http://www.fisec.org)

ISF (International Scholl Sport Federation) (1973) [www.isfsports.org](http://www.isfsports.org)

## ➤ **Jogos Paralímpicos / Surdolímpicos**

Special Olympics - Intelectual (1991) [www.specialolympics.org](http://www.specialolympics.org)

Deaflympics - Surdos (1969) [www.deaflympics.org](http://www.deaflympics.org)

## ➤ **Desporto para Atletas com Deficiência**

IPC – Paralímpicos (Não existe) [www.paralympics.org](http://www.paralympics.org)



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

# DESPORTO ESCOLAR INTERNACIONAL

## ➤ **FISEC – Fédération Internationale Sportive de L'Enseignement**

- Jogos da FISEC Games desde 1948
- Andebol faz parte do Programa Desportivo

## ➤ **ISF – International Scholl Sport Federation**

- Andebol faz parte do Campeonato do Mundo 1973-2010
- Último ISF Mundial 2010 foi disputado em Portugal, em Braga,Fafe e Guimarães
- 1ª Demonstração do ACR no ISF 26 Março 2010, no Multiusos de Guimarães

**ANDEB4LAll**





# O Porquê Andebol para Todos?

## Pessoas com Deficiência/Incapacidade

- Direitos Humanos
- Igualdade de Oportunidades
- Plena / Total Participação
- Inclusão / Integração /
- “Inclusão Inversa”

## Jogadores do Andebol

- Direito ao Desporto
- Andebol é Para Todos
- Andebol Sem Limites de idade, género, deficiência/incapacidade, condição pessoal/social dos cidadãos



**ANDEB4LAll**



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

# Andebol para Todos

- Andebol em cadeira de rodas
- Andebol nos estabelecimentos prisionais
- Andebol para Surdos
- Andebol para a deficiência Intelectual



**ANDEB4LAll**



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL



# Andebol em Cadeira de Rodas Mundial

## ➤ América do Sul

Argentina

Brasil [www.hcrbrasil.com.br](http://www.hcrbrasil.com.br)

Chile [www.handballadaptado.cl](http://www.handballadaptado.cl)

## ➤ Europa

França [www.handisport.org](http://www.handisport.org)

Espanha [www.fmdmf.org](http://www.fmdmf.org)

Liverpool [www.lwhc.org.uk](http://www.lwhc.org.uk)

## ➤ Oceania/Pacífico

[www.oceaniahandball.org](http://www.oceaniahandball.org)

## ➤ EHF

[www.eurohandball.com](http://www.eurohandball.com)



**ANDEB 4 LAll**



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

# INTRODUÇÃO

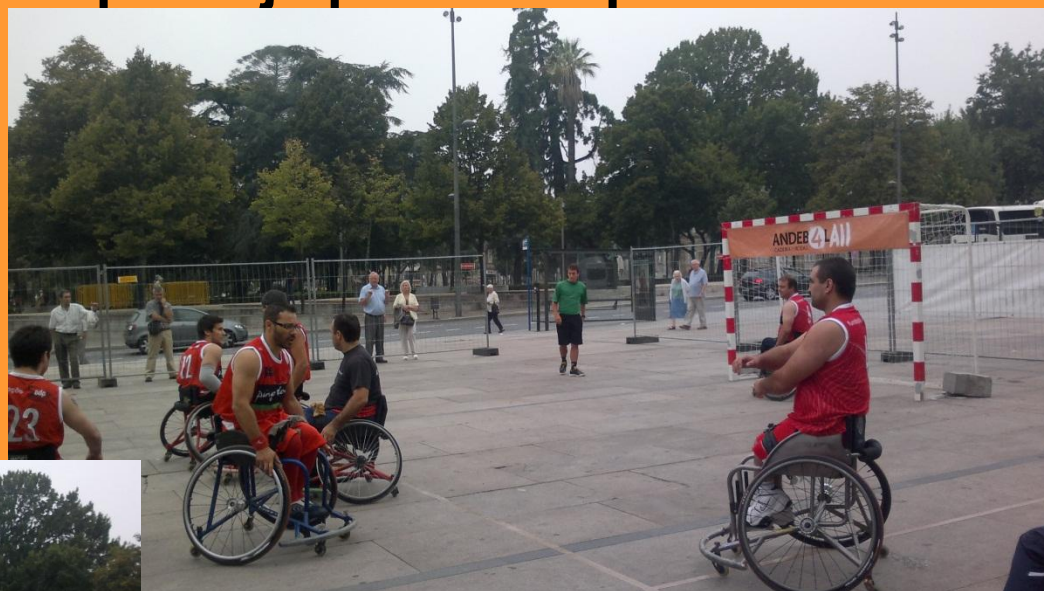
- A prática desportiva por parte das pessoas com deficiência, é muito útil no processo de inclusão social, pois permite a reabilitação nos domínios: motor, cognitivo, afectivo - social e psicológico.



- Através do desporto, a pessoa com deficiência, melhora o condicionamento físico e assim consegue melhor *performance* nas actividades de vida diária.
- Entretanto o mais importante benefício proporcionado pela prática desportiva é o reconhecimento social, pois a pessoa com deficiência passa a ser reconhecido também e essencialmente como atleta.

# DESPORTO ADAPTADO

➤ Segundo Araújo (2006), o termo “Desporto Adaptado”, significa a adaptação de uma modalidade já praticada por pessoas ditas “normais”, para que seja praticada por pessoas com deficiência.



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

# OBJETIVOS

- **GERAL:** Implementar a modalidade Andebol em Cadeira de Rodas;
- **ESPECÍFICOS:** Proporcionar às pessoas com deficiência física a prática desportiva;  
Promover a autonomia através da evolução obtida com a prática do desporto.



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL



# POPULAÇÃO ALVO

- Pessoas do género masculino e/ou feminino;
- Pessoas com deficiência/incapacidade motora e sem deficiência ;
- Crianças, jovens e adultos



**ANDEB 4 ALL**



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL



# METODOLOGIA

## 3 áreas de intervenção:

- sensibilização das instituições acolhedoras do projecto através de reuniões de apresentação do mesmo (Federação de Andebol de Portugal, Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência, Comité Paralímpico de Portugal, Associação Nacional de Desporto para Deficientes Motores, e Gabinete Coordenador do Desporto Escolar);
- organização de acções de formação e sensibilização da modalidade;
- organização de jogos de demonstração.

**ANDEB 4+ LAII**



# DIVULGAÇÃO DO PROJECTO

- Acções de formação teórico/práticas
- Através do site da FAP e parceiros
- Participação em eventos
- Protocolos de parceria
- Edição de um manual de exercícios e treino



**ANDEB 4 ALL**



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

# RESULTADOS OBTIDOS

## ACR EM PORTUGAL ACTUALMENTE...

- Hoje o ACR em Portugal faz parte do programa desportivo da FAP, já é desporto integrante do CPP e futuramente tencionamos estar enquadrados nos Jogos Paralímpicos.
- Estamos a trabalhar em busca de tornar o ACR uma modalidade paralímpica e fazer deste desporto assim como o basquete em cadeira de rodas, um dos desportos mais assistidos e record de público dos desportos adaptados.

**ANDEB4All**



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

# ANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS

➤ É uma adaptação do andebol convencional

➤ As regras são muito semelhantes



➤ São feitas modificações que levam em consideração:

➤ a cadeira de rodas, a mecânica da sua locomoção e a necessidade de se jogar sentado.



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

# **VERTENTES DO ANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS**

## **ACR 7**

- **O ACR7 adapta as regras do andebol para a prática com cadeira de rodas com algumas especificidades.**

## **ACR 4**

- **O ACR4 utiliza como base para adaptações as regras do andebol de praia e tem como princípio desenvolver um jogo que apresente uma espectacularidade, que seja atractiva à comunicação social contribuindo para a difusão da prática do Andebol em Cadeira de Rodas**

**ANDEBOL 4 ALL**

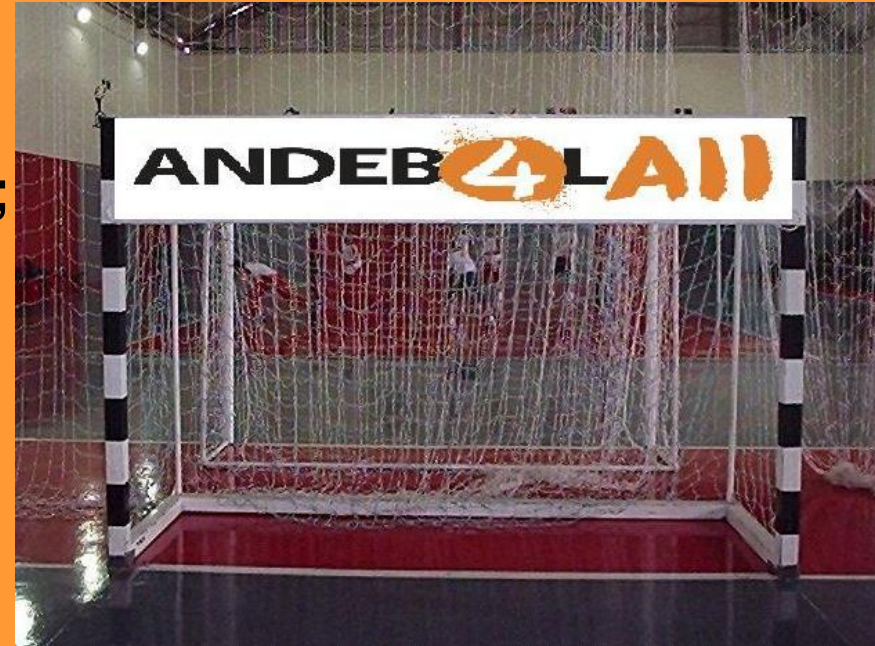


FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL



# REGRAS ACR7

- Adaptação do andebol de 7;
- Redução da baliza de 40cm 1,60m;
- Dois Tempos de 30 Minutos;
- 14 Jogadores por equipa (7 em campo);
- Classificação funcional 18 pontos.



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

# REGRAS ACR4

- Adaptação do andebol de praia;
- Dois sets de 10 minutos;
- Set de desempate de 5 minutos;
- Golo espetacular: vale 2 pontos (giro de 360 graus antes do remate, por exemplo...);



- Classificação funcional: 16 pontos;

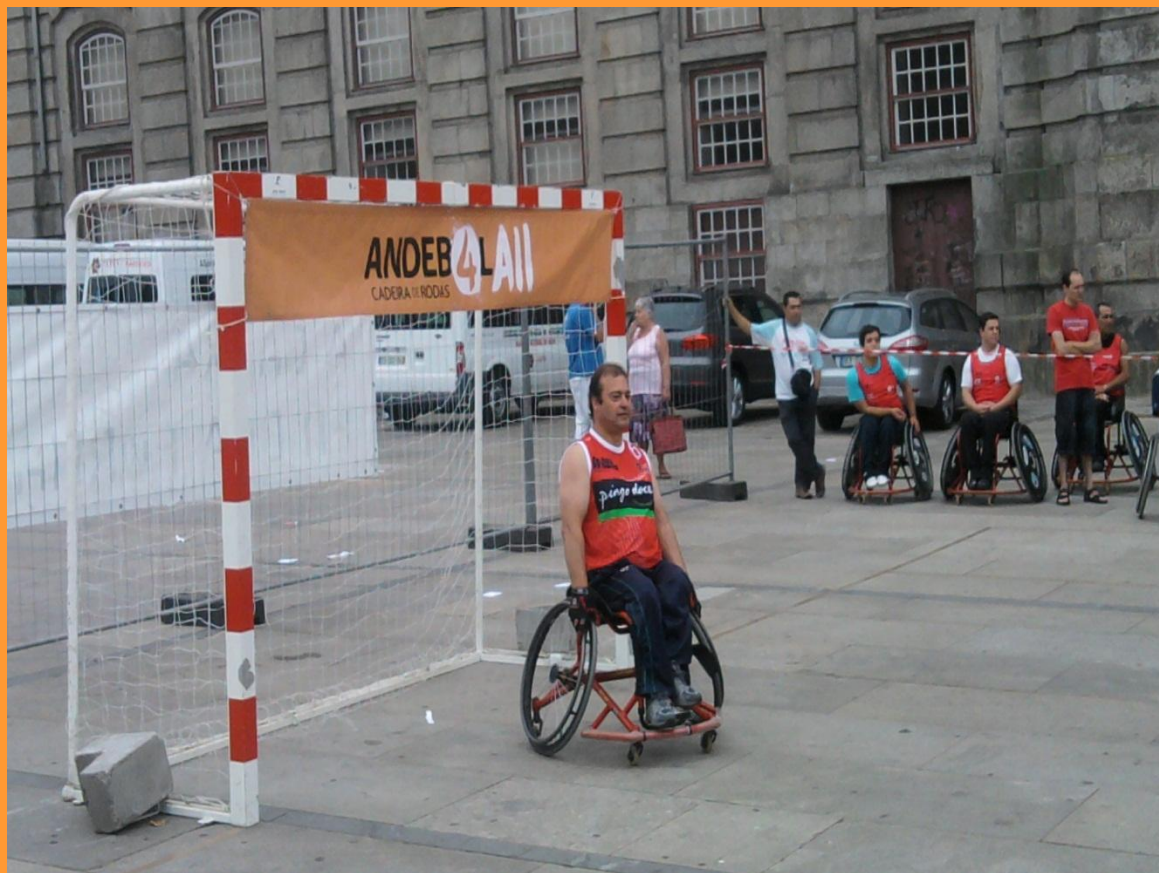
**ANDEB 4 All**



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

# REGRAS ACR4

➤ **ADAPTAÇÃO DO GR:**  
Qualquer jogador  
pode exercer a função  
de GR, havendo dois  
atletas dentro da área a  
falta é punida com um  
livre de 7 metros.



**ANDEB 4 LAll**



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL



# **VIOLAÇÕES ESPECÍFICAS PARA O ANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS**

## **➤ Violações fora do campo**

**Se um jogador atirar a bola contra oponente para que ela saia do campo propositadamente o oponente ficará com a posse de bola.**

## **➤ Regra de Progressão**

**O jogador pode impulsionar a cadeira no máximo três vezes antes de driblar, passar ou rematar.  
Não é permitido conduzir a bola sobre as pernas.**



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

## ➤ **Regra dos 3 Segundos**

➤ Um jogador não pode permanecer mais de três segundos com a bola na mão.

## ➤ **Faltas**

➤ Os contactos frontais e laterais são tolerados, porém o contacto da frente de uma cadeira com a lateral ou traseira de outra devem ser punidos.

➤ Para todas as faltas, a cadeira é considerada como parte do jogador, e o contacto accidental entre cadeiras também constitui falta.

➤ Será considerado falta tocar com as mãos a cadeira do adversário.





# CLASSIFICAÇÃO FUNCIONAL

## ➤ Categorias Desportivas: (deficiência/incapacidade motora)

### ➤ Paralisia Cerebral

(paralisia cerebral, traumatismo craneo-encefálico)

### ➤ Lesionados Medulares

(poliomielite, tetraplégicos, paraplégicos)

### ➤ Amputados

(amputados, malformações congénitas)

### ➤ Les Autres

(não pertencentes atrás referidas)

### ➤ As classes são:

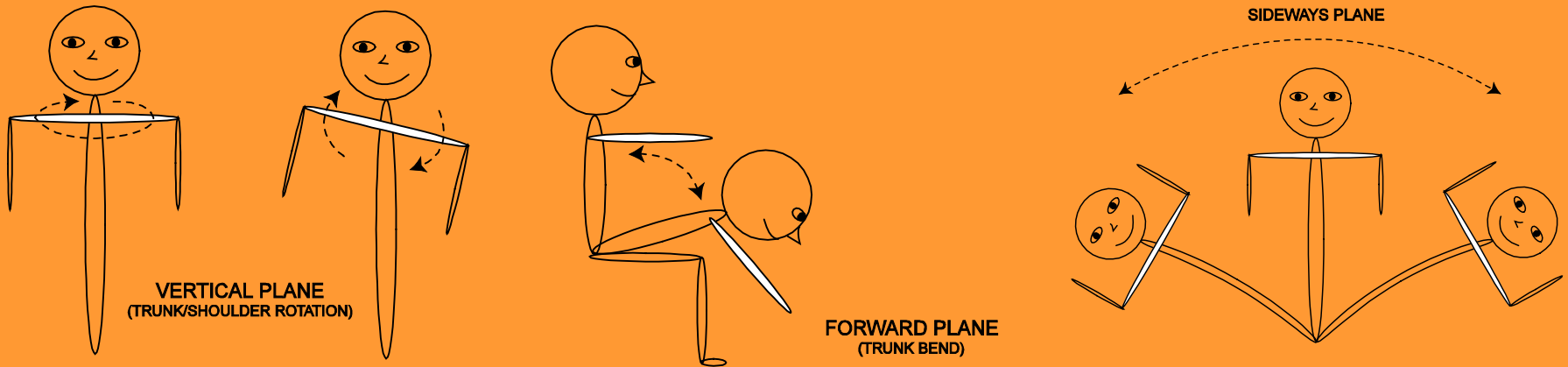
0.5, 1.0, 1.5, 2.0, 2.5,  
3.0, 3.5, 4.0, 4.5 e 5.0



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

# CLASSIFICAÇÃO FUNCIONAL

## ➤ Planos:



## ➤ Observação dos movimentos em situação de jogo:

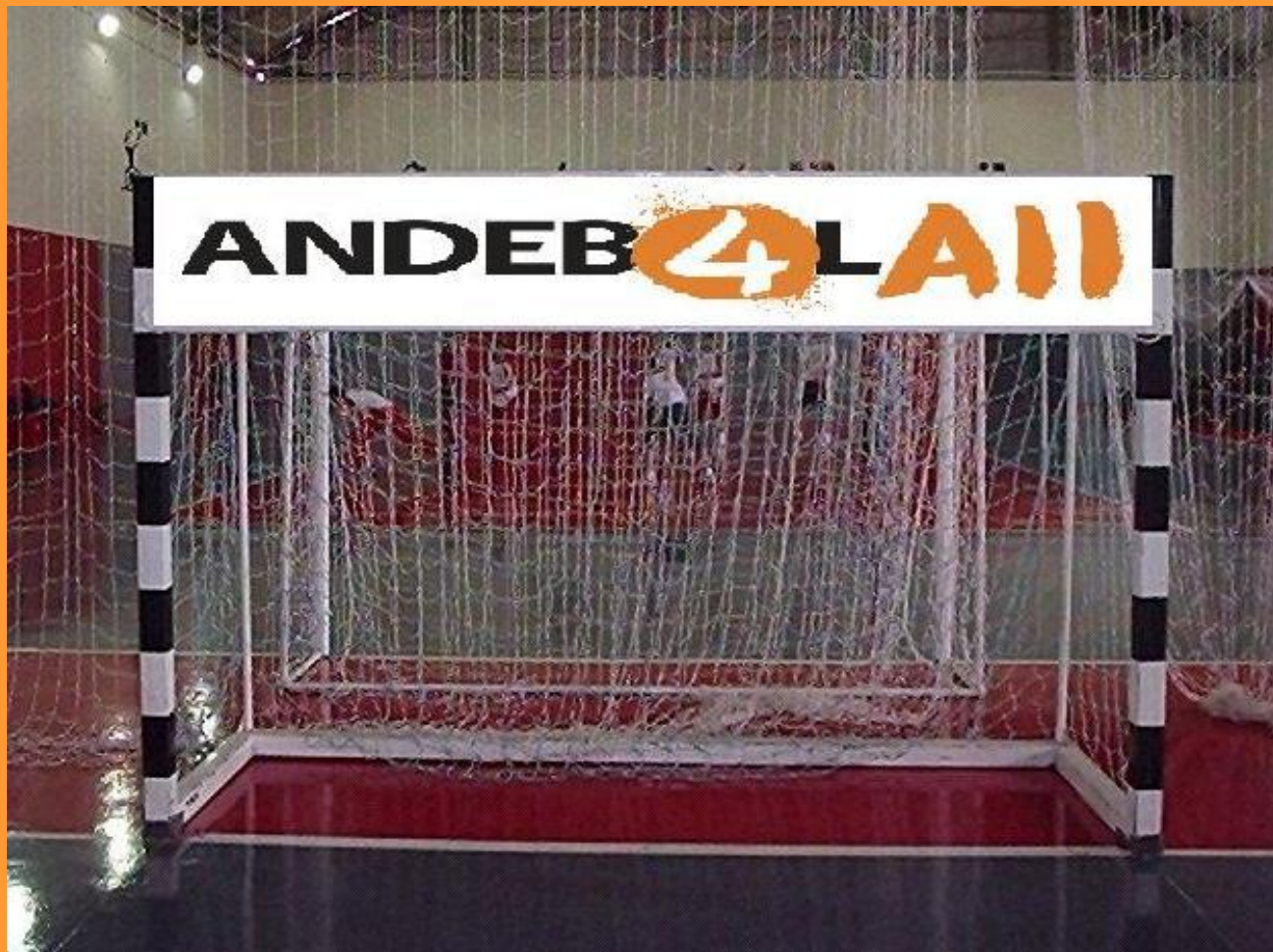
➤ Propulsão da cadeira, drible, passe, recepção e remate

**ANDEB 4 ALL**



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

# ADAPTAÇÃO DA BALIZA



**ANDEB 4 ALL**



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

# CADEIRA DESPORTIVA



- Podem ter 3 ou 4 rodas  
Sendo 2 grandes na parte traseira 1 ou 2 na parte frontal
- Os pneus traseiros devem ter no máximo 66cm além de um aro de balanço para as mãos em cada roda traseira
- A altura do acento não pode exceder 53cm do chão e o apoio para os pés 11 cm a partir do chão



# CADEIRA DESPORTIVA



## ➤ PROIBIDOS

➤ Pneus pretos

➤ Mecanismos de travagem

**ANDEB 4 ALL**



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL



# NOÇÕES BÁSICAS DO ANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS



**ANDEB 4 All**



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

## Noções básicas

Na pega da bola a mão forma uma ampla superfície côncava, os dedos assumem uma posição ligeiramente flectidos e afastados envolvendo a bola.



Recepção da bola com duas mãos estas devem formar uma concha com as palmas, os dedos devem estar afastados e os polegares a tocarem-se.



Na recepção da bola o atleta deve ir ao encontro da mesma flectindo os membros superiores para que seja possível um amortecimento da bola.

O drible deve ser executado ao lado e na frente da cadeira mais ou menos alinhado com os joelhos.



Usar a mão na posição horizontal e realizar movimentos verticais empurrando a bola contra o solo. feita sempre como ultimo recurso e não de forma permanente.

## Exercícios de pega da bola

Segurar a bola e fazer movimentos em todas as direcções (horizontais, verticais, diagonais, rotações) sem a deixar cair (realizar com as duas mãos).



Ter em atenção a pega da bola

Deixar cair a bola e tentar de a voltar a agarrar sem esta cair no chão.



Realizar com as duas mãos.

Formar grupos de dois com uma bola, os dois atletas seguram a bola com uma mão e tentam tirar da mão do companheiro..



Faz com as duas mãos.

Faz o mesmo com os atletas a segurar a bola com as duas mãos e tenta tirar das mãos do companheiro



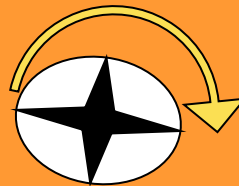
## Noções básicas

No passe de ombro o braço deve fazer um ângulo de  $90^\circ$  entre o braço e o antebraço.



Realizar os passes sempre com as duas mãos.

Para realizar as puxadas as mãos devem ser colocadas ligeiramente atrás das costas e terminar um pouco antes da extensão total do braço.



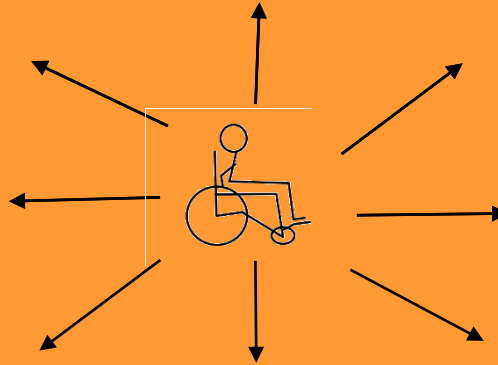
Este movimento é semelhante aos ponteiros de um relógio com início às 14:50 é termino às 15:00.

Quando o atleta realiza as puxadas deve inclinar o corpo ligeiramente para frente.



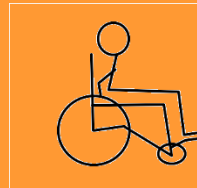
## Exercícios de Manipulação/Controlo da Cadeira de Rodas

O atleta terá de se deslocar pelo campo de forma livre.



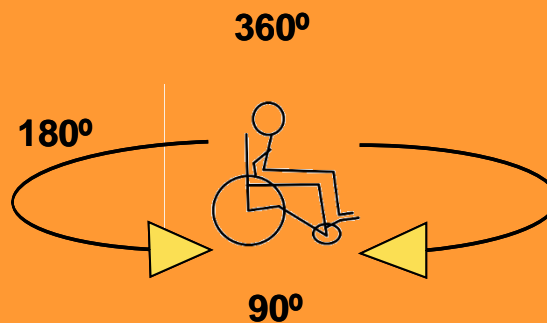
Realizar todas as trajectórias possíveis nas diferentes direcções e sentidos.

Fazer deslocamento com puxadas simultâneas em meio campo quando passa pela linha do meio campo realizar puxadas alternadas.



Permite começar a libertar uma mão para poder realizar o drible remate e passe.

Colocar a cadeira de rodas em cima de uma linha e realizar movimentos de rotação de 90° 180° e 360° realizar nos dois sentidos

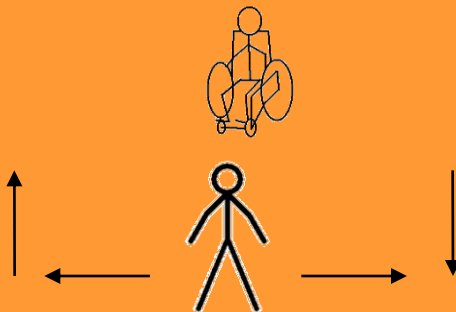


Realizar as rotações pela esquerda e pela direita.



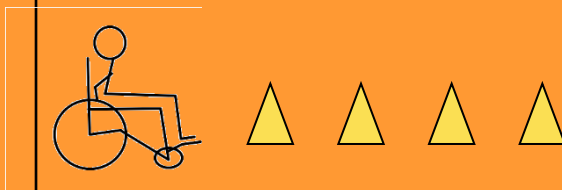
## Exercícios de Manipulação/Controlo da Cadeira de Rodas

Os atletas colocam-se á frente do técnico e terão de se deslocar na direcção que este indica com os braços.



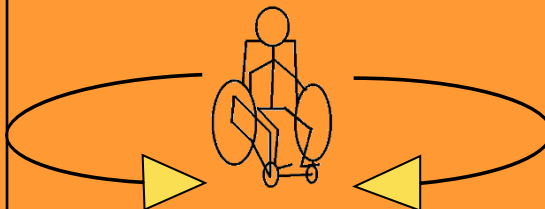
Reagir o mais rápido possível ás indicações que são dadas.

Realizar zig-zag conduzindo a cadeira de frente/costas.



Vai aumentando a velocidade de execução do exercício.

Em meio campo faz deslocamento com puxadas na cadeira quando passa a linha do meio campo terá de mudar de direcção apenas com rotações do corpo.

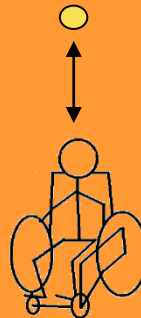


Realizar rotações bem acentuadas sem tocar com as mãos na cadeira.

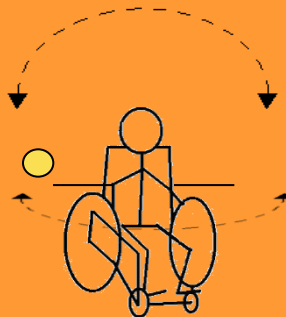
## Exercícios de Passe/Recepção

Cada atleta com uma bola atira a bola ao ar (na vertical) e agarra com as duas mãos. Vai aumentando a altura a que atira a bola.

O mesmo princípio que o exercício descrito anteriormente mas agarra a bola apenas com uma mão.

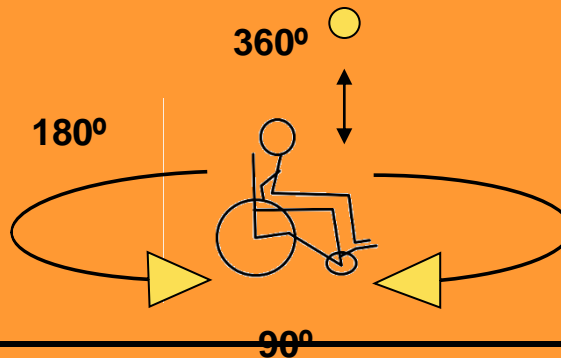


Cada atleta com uma bola terá de a passar de uma mão para a outra em trajetória aérea sem a deixar cair a no chão.



Usar todos os movimentos dos braços lateral, vertical e horizontal.

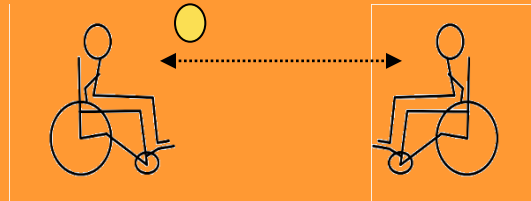
Cada atleta com uma bola lança a na vertical faz rotação da cadeira e tem que receber a bola sem esta cair.



Realiza pela direita e pela esquerda.

## Exercícios de Passe/Recepção

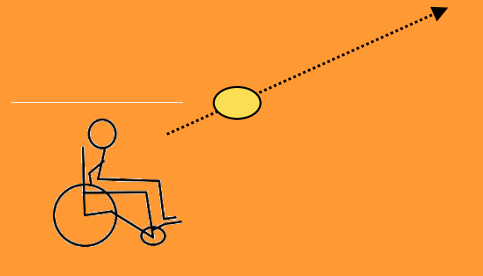
Grupos de dois frente a frente a uma distância mais ou menos de 3 metros e realiza todos os tipos de passe usa sempre as duas mãos.



Ter em atenção sempre a posição do braço e pega da bola.

Vai aumentando a distância entre os atletas.

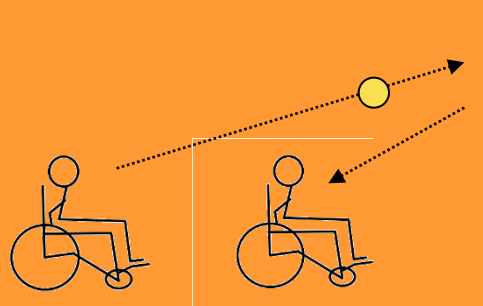
Cada atleta coloca se na frente de uma parede e lança a bola contra esta recebendo a no peito. Realiza com as duas mãos.



Ter em atenção sempre a posição do braço e pega da bola.

Diminuir a distância da parede para aumentar o grau de dificuldade.

Formar grupos de dois com uma bola, um atleta em frente da parede com cerca de 3 metros de distancia o outro coloca se atrás do primeiro e faz passes contra a parede para o primeiro faça recepção da bola.



Ter em atenção sempre a posição do braço e pega da bola.

Diminuir a distância da parede para aumentar o grau de dificuldade.



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

# OBRIGADO PELA ATENÇÃO

**ANDEBOL All**

Silmara Fernandes – [silmara.fernandes@fpa.pt](mailto:silmara.fernandes@fpa.pt)

Danilo Ferreira – [danilo.ferreira@fpa.pt](mailto:danilo.ferreira@fpa.pt)