



ANDEBOL4ALL

AÇÃO NACIONAL DE ANDEBOL ADAPTADO (ACR, DEFICIÊNCIA INTELECTUAL)



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



FPDD
Desporto Escolar



ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO
E CIÊNCIAS SOCIAIS (IPL)

09.11.12

14h00



IPL
Instituto Superior de Educação
e Ciências Sociais
Instituto Politécnico de Leiria



 RPD
Leiria



DANILO FERREIRA, SILMARA FERNANDES

Leiria, 09 de Novembro de 2012.



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 Guttmann, 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.



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**.



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

➤ **Desporto Escolar**

FISEC (International Catholic Schoolsport Federation (1948) www.fisec.org

ISF (International Scholl Sport Federation) (1973) www.isfsports.org

➤ **Jogos Paralímpicos / Surdolímpicos**

Special Olympics - Intelectual (1991) www.specialolympics.org

Deaflympics - Surdos (1969) www.deaflympics.org

➤ **Desporto para Atletas com Deficiência**

IPC – Paralímpicos (Não existe) www.paralympics.org



DESPORTO ESCOLAR INTERNACIONAL

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

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

➤ **ISF – International School 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



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



Andebol para Todos

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



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL

Andebol em Cadeira de Rodas Mundial

➤ América do Sul

Argentina

Brasil www.hcrbrasil.com.br

Chile www.handballadaptado.cl

➤ Europa

França www.handisport.org

Espanha www.fmdmf.org

Liverpool www.lwhc.org.uk

➤ Oceania/Pacífico

www.oceaniahandball.org

➤ EHF

www.eurohandball.com



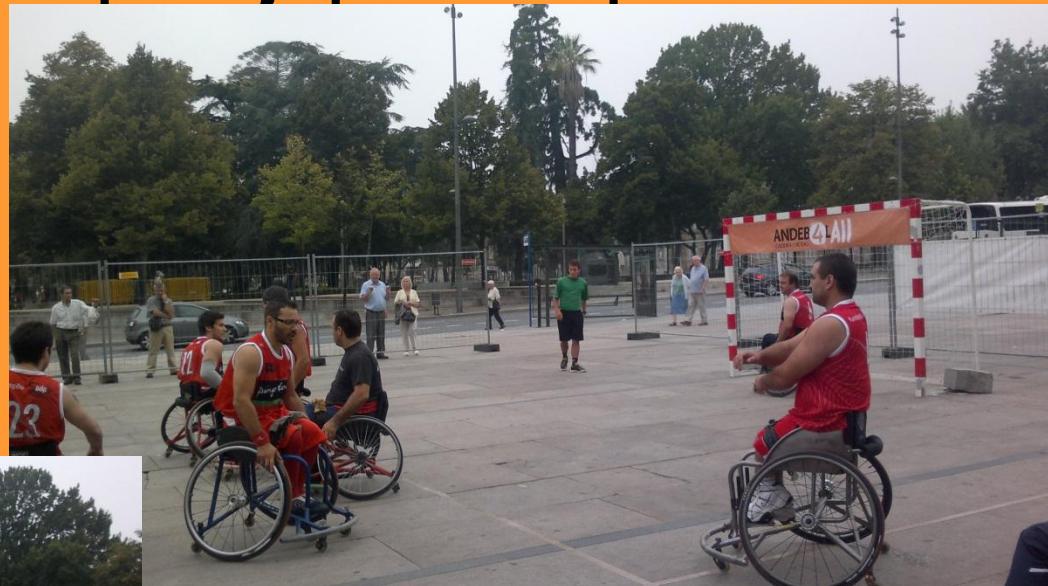
INTRODUÇÃO

- 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.



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.



POPULAÇÃO ALVO

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



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.



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



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 pretendemos 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.



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.



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.

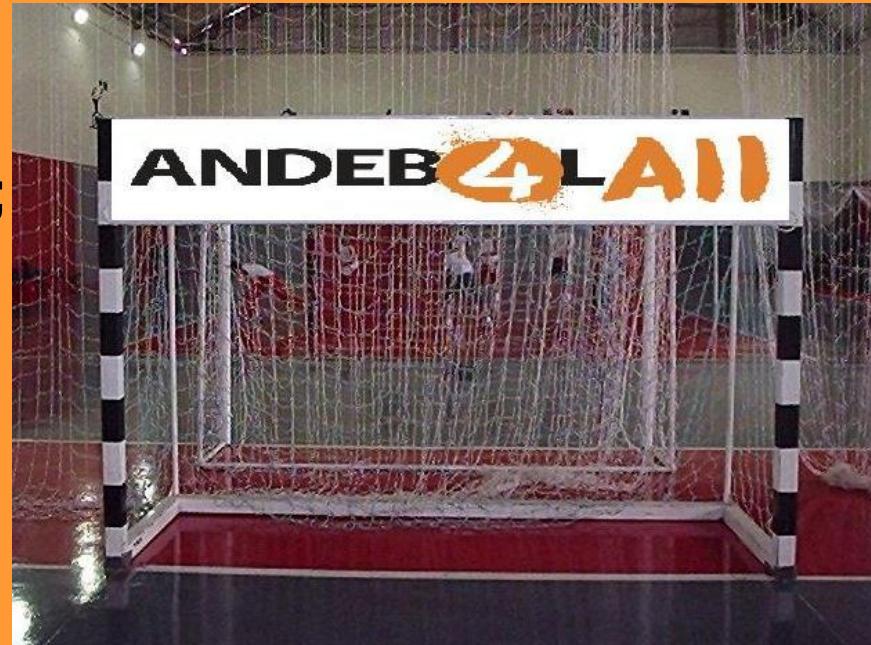
ACR 4

- 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



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.



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...);



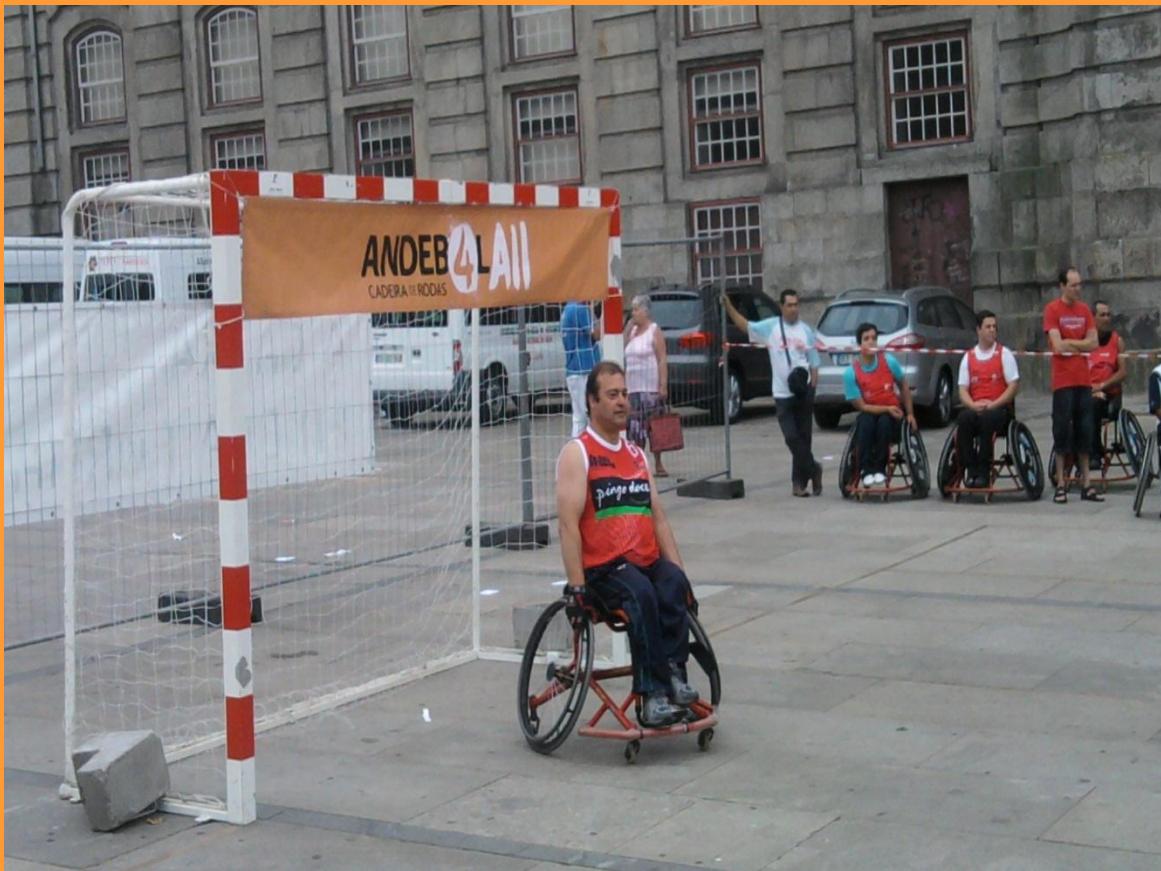
- Classificação funcional: 16 pontos;

ANDEB4LAII

 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 ALL

 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.



➤ 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 acidental 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:

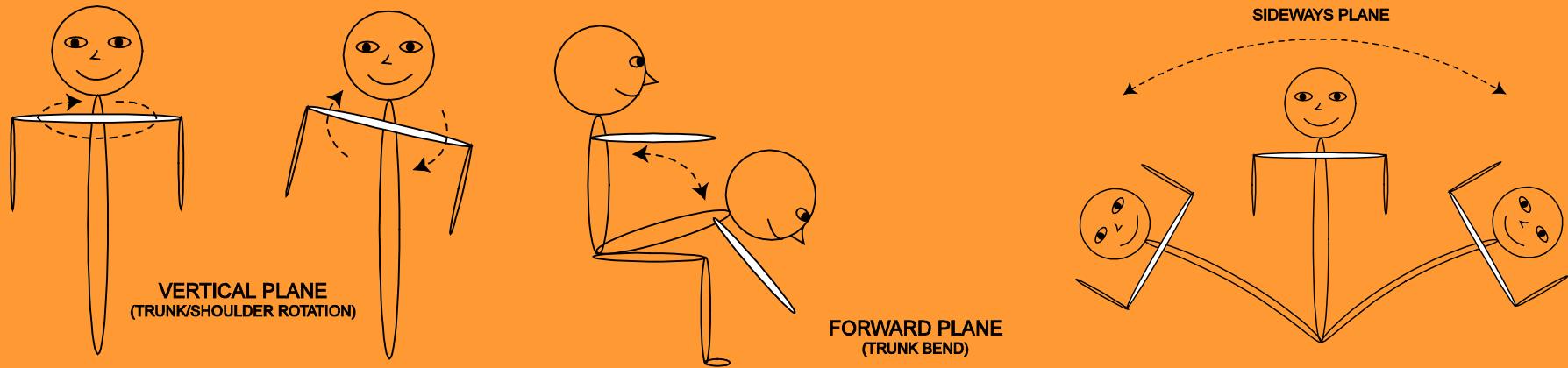
0.5, 1.0, 1.5, 2.0, 2.5,
3.0, 3.5, 4.0, 4.5 e 5.0



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL

CLASSIFICAÇÃO FUNCIONAL

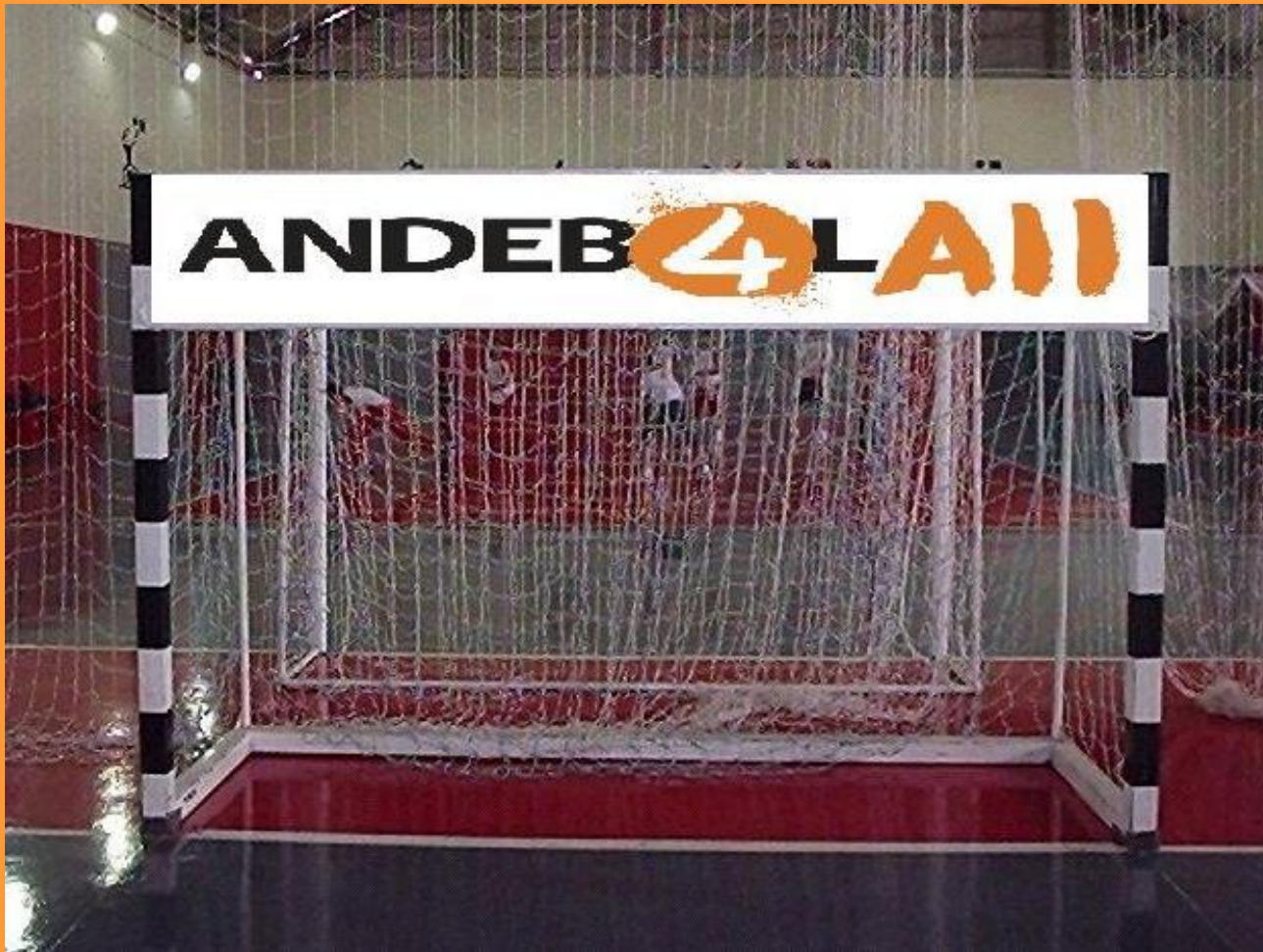
➤ Planos:



➤ Observação dos movimentos em situação de jogo:

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

ADAPTAÇÃO DA BALIZA



ANDEBOL4ALL



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

NOÇÕES BÁSICAS DO ANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS



ANDEBOL4LALL

 FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL

Noções básicas

<p>Na pega da bola a mão forma uma ampla superfície côncava, os dedos assumem uma posição ligeiramente flectidos e afastados envolvendo a bola.</p>	 A photograph showing a close-up of a person's hand holding a red and yellow soccer ball. The fingers are slightly curved and spread apart, creating a concave surface to grip the ball.	
<p>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.</p>	 A photograph showing a person's hands from a top-down perspective, both holding a red and yellow soccer ball. The palms are facing each other, forming a cup-like shape, and the fingers are spread to support the ball. The thumbs are touching.	<p>Na recepção da bola o atleta deve ir ao encontro da mesma flectindo os membros superiores para que seja possível um amortecimento da bola.</p>
<p>O drible deve ser executado ao lado e na frente da cadeira mais ou menos alinhado com os joelhos.</p>	 A line drawing diagram illustrating a side-step dribble. It shows a stick figure performing a lateral movement to the left, pushing a yellow soccer ball with their right foot. The ball's path is shown with a dashed line, indicating the direction of movement.	<p>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.</p>

Exercícios de pega da bola

<p>Segurar a bola e fazer movimentos em todas as direcções (horizontais, verticais, diagonais, rotações) sem a deixar cair (realizar com as duas mãos).</p>		<p>Ter em atenção a pega da bola</p>
<p>Deixar cair a bola e tem de a voltar a agarrar sem esta cair no chão.</p>	 ↓	<p>Realizar com as duas mãos.</p>
<p>Formar grupos de dois com uma bola, os dois atletas seguram a bola com uma mão e tentam tirar da mão do companheiro..</p>	 ↔	<p>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</p>

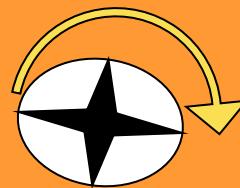
Noções básicas

No passe de ombro o braço deve fazer um ângulo de 90º 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.



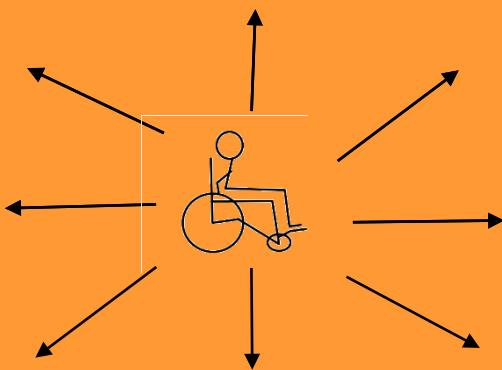
Este movimento é semelhante aos ponteiros de um relógio com inicio ás 14:50 é termino ás 15:00.

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.



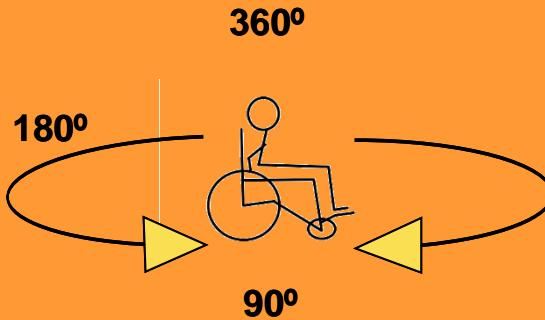
Realizar todas as trajectórias possíveis nas diferentes direcções e sentidos.

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 puder realizar o drible remate e passe.

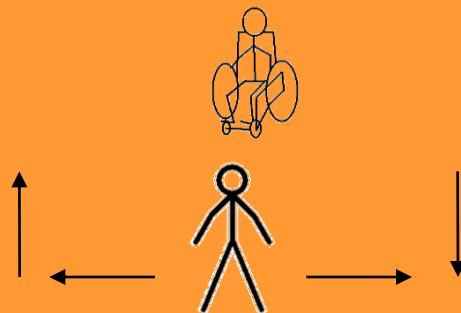
Colocar a cadeira de rodas em cima de uma linha e realizar movimentos de rotação de 90° 180° e 360° realizar nos dois sentidos



Realizar as rotações pela esquerda e pela direita.

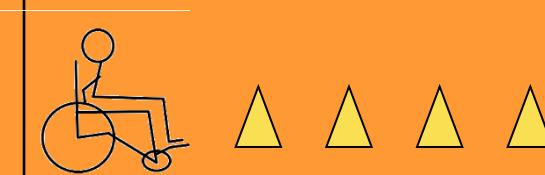
Exercícios de Manipulação/Controlo da Cadeira de Rodas

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



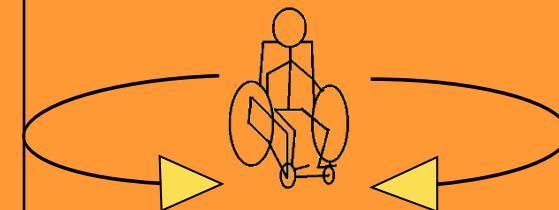
Reagir o mais rápido possível ás indicações que são dadas.

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.

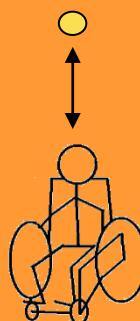


Realizar rotações bem acentuadas sem tocar com as mãos na cadeira.

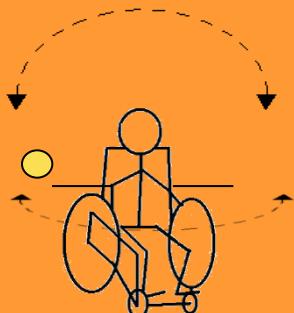
Exercícios de Passe/Recepção

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.

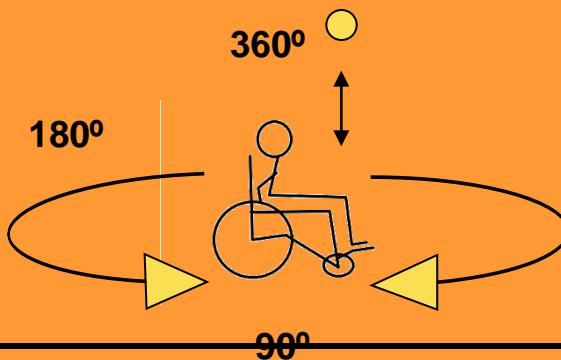


Cada atleta com uma bola terá de a passar de uma mão para a outra em trajectória aérea sem a deixar cair a no chão.



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

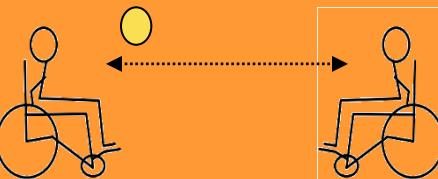
Cada atleta com uma bola lança a na vertical faz rotação da cadeira e tem que receber a bola sem esta cair.



Realiza pela direita e pela esquerda.

Exercícios de Passe/Recepção

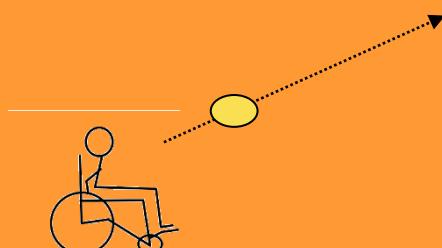
Grupos de dois frente a frente a uma distância mais ou menos de 3 metros e realiza todos os tipos de passe usa sempre as duas mãos.



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

Vai aumentando a distância entre os atletas.

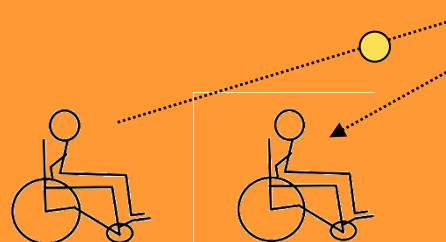
Cada atleta coloca se na frente de uma parede e lança a bola contra esta recebendo a no peito. Realiza com as duas mãos.



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



Silmara Fernandes – silmara.fernandes@fpa.pt
Danilo Ferreira – danilo.ferreira@fpa.pt