



Building Bridges



MANUAL DE BASQUETEBOL EM CADEIRA DE RODAS



Co-funded by
the European Union



FINANCIADO PELA UNIÃO EUROPEIA. AS OPINIÕES E PONTOS DE VISTA EXPRESSOS SÃO, NO ENTANTO, EXCLUSIVAMENTE DOS AUTORES E NÃO REFLETEM NECESSARIAMENTE OS DA UNIÃO EUROPEIA OU DA AGÊNCIA EXECUTIVA EUROPEIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA (EACEA). NEM A UNIÃO EUROPEIA NEM A EACEA PODEM SER RESPONSABILIZADAS POR ELES.

SOBRE O PROJETO

A Barcel'hona Sports Events da Espanha, juntamente com a Association of wheelchair basketball clubs da Sérvia, o Club for Youth Empowerment 018 (KOM 018) da Sérvia, a Federação Portuguesa de Basquetebol de Portugal, a Irish Wheelchair Association da Irlanda e a Association for sport activities of persons with physical disability – wheelchair basketball Hope Sport (WBC HOPE SPORT) da Macedônia do Norte, implementam o projeto 'Building Bridges' com o objetivo de promover a cooperação internacional na área do basquetebol em cadeira de rodas. O desporto não serve apenas para promover hábitos saudáveis, mas também se destaca como um valioso instrumento para fomentar a integração social e a inclusão das pessoas. A prática desportiva ajuda a superar diferenças pessoais, facilitando a integração das pessoas com deficiência e sua participação nas comunidades. Os objetivos do projeto são:

- 1) Aumentar as competências e os conhecimentos dos treinadores que trabalham com jogadores de basquetebol em cadeiras de rodas,
- 2) Criar oportunidades para atletas em cadeiras de rodas e
- 3) Sensibilizar e dar visibilidade ao basquetebol em cadeira de rodas, além de aumentar a prática desportiva entre pessoas com deficiência.

O projeto é co-financiado pela União Europeia, através do programa Erasmus+ Sport, no período de novembro de 2024 a outubro de 2025, e será implementado em Espanha, Portugal, Sérvia, Irlanda e Macedônia do Norte.

ÍNDICE

1.0. Introdução ao basquetebol em cadeira de rodas (BCR)

- 1.1. A história do BCR
- 1.2. Regras do BCR
- 1.3. Classificação dos jogadores de BCR

2.0. Compreensão das deficiências motoras no basquetebol em cadeira de rodas

3.0. Princípios e práticas de treino

- 3.1. Adaptação do treino ao BCR
- 3.2. Técnicas de desenvolvimento de habilidades no BCR
- 3.3. Comunicação efetiva com os jogadores
- 3.4. Estratégias motivacionais no BCR
- 3.5. Formação integral do jogador

4.0. Treino estruturado no basquetebol em cadeira de rodas

- 4.1. Elaboração da sessão de treino no BCR
- 4.2. Modelos de sessões de BCR para níveis iniciantes
- 4.3. Modelos de sessões de BCR para níveis avançados
- 4.4. Promoção do trabalho em equipa e liderança
- 4.5. Desenvolvimento da liderança

5.0. Conceitos táticos e estratégias de jogo

- 5.1 Estratégias ofensivas
 - 5.1.1. Contra-ataque
 - 5.1.2. Pick and Roll no BCR
 - 5.1.3. Espaçamento no BCR
 - 5.1.4. Movimentação da bola no BCR
 - 5.1.5. Transições e cruzamentos no BCR
 - 5.1.6. Cruzamento no BCR
 - 5.1.7. Man out no BCR
- 5.2. Estratégias defensivas
 - 5.2.1. Defesa em pressão (a todo o campo ou meio-campo)
 - 5.2.2. Defesa zona
 - 5.2.3. Transição defensiva

ÍNDICE

6.0. Equipamento adaptado e modificações

6.1. A cadeira

6.1.1. Personalização para as necessidades individuais dos jogadores

6.1.2. Recomendações de manutenção

6.2. Ferramentas e tecnologias adaptativas adicionais

7.0. Considerações legais e éticas

7.1. Responsabilidades éticas dos treinadores desportivos

7.2. Responsabilidades legais dos treinadores desportivos

7.3. Responsabilidades éticas no desporto adaptado

7.4. Responsabilidades legais no desporto adaptado

7.5. A importância da classificação no desporto adaptado

7.6. Desenvolvimento de competência na classificação: ITOS e educação

8.0. Preparação para emergências

8.1. Prevenção e planeamento

8.2. Staff médico e as suas funções

8.3. Níveis de treino de sensibilização para emergências

8.4. Lesões comuns no BCR

8.5. Protocolos específicos de lesão

8.6. Acessibilidade e segurança nas instalações desportivas

9.0. Workshops

Erasmus + Sport

1.0 INTRODUÇÃO AO BASQUETEBOL EM CADEIRA DE RODAS

1.1 A HISTÓRIA DO BASQUETEBOL EM CADEIRA DE RODAS

O basquetebol em cadeira de rodas, hoje reconhecido como um dos desportos mais dinâmicos e populares para pessoas com deficiência, foi desenvolvido após a Segunda Guerra Mundial como uma forma ideal de reabilitação social para veteranos de guerra. O indivíduo mais creditado pela criação do basquetebol em cadeira de rodas e pela integração mais ampla do desporto na reabilitação de pessoas com deficiência é o Dr. **Ludwig Guttmann**, fundador do Movimento Paralímpico e diretor do Hospital Stoke Mandeville, em Aylesbury, Grã-Bretanha.

Neste hospital, foi organizada em 1948 a primeira competição desportiva oficial para atletas com deficiência, no continente europeu, sob o nome de **Jogos de Stoke Mandeville**, precursores dos Jogos Paralímpicos, que também incluíam o basquetebol em cadeira de rodas. Embora uma versão do desporto, então conhecida como 'netball em cadeira de rodas', já fosse praticada de forma não oficial anteriormente, o primeiro jogo oficial de basquetebol em cadeira de rodas ocorreu em **25 de setembro de 1946**, entre equipas de dois hospitais americanos: Corona Naval Station, na Califórnia, e Framingham Hospital, em Massachusetts. O número de equipas cresceu rapidamente, assim como a popularidade global do desporto. O basquetebol em cadeira de rodas, como é conhecido hoje, tornou-se uma das modalidades centrais dos Jogos Paralímpicos, após a sua inclusão nos Jogos Internacionais de Stoke Mandeville, em 1956, e, posteriormente, nos primeiros Jogos Paralímpicos realizados em Roma, em 1960.

O desporto é atualmente regulamentado pela **Federação Internacional de Basquetebol em Cadeira de Rodas (IWBF)**, que supervisiona todas as competições internacionais de acordo com regras padronizadas (Regras Oficiais de Basquetebol em Cadeira de Rodas), regulamentos de equipamentos e sistemas de classificação dos jogadores. O basquetebol em cadeira de rodas é um desporto dinâmico, em equipa, praticado por pessoas com deficiências motoras, com competições masculinas e femininas realizadas em níveis nacional, continental e mundial sob a coordenação da IWBF.

Atualmente, a IWBF colabora com 108 organizações nacionais de basquetebol em cadeira de rodas, organizadas em quatro zonas geográficas: Ásia-Oceania, África, Europa e Américas. Além das competições de nível sénior, como o Campeonato Europeu, o Campeonato Mundial e os Jogos Paralímpicos, a IWBF também organiza competições jovens. Estas incluem campeonatos mundiais e continentais para categorias etárias mais jovens, com limite de idade de 25 anos para mulheres e 22 anos para homens.

1.2 REGRAS DO BASQUETEBOL EM CADEIRA DE RODAS

As regras do basquetebol em cadeira de rodas estão, em grande medida, alinhadas com as do basquetebol tradicional (jogado em pé) praticado por pessoas sem deficiência. Cada equipa pode ter cinco jogadores em campo, ao mesmo tempo, e a lista completa de jogadores pode incluir até 12 atletas. O jogo é disputado em quatro períodos de 10 minutos cada, com um intervalo de 15 minutos entre o segundo e o terceiro período, e pausas de 2 minutos entre o primeiro e o segundo, e entre o terceiro e o quarto períodos.

O basquetebol em cadeira de rodas é jogado num campo com as mesmas dimensões do basquetebol convencional: 28 metros por 15 metros, e o cesto encontra-se à mesma altura, 3,05 metros. O tempo de ataque é igualmente regulado pela regra dos 24 segundos, como no basquetebol tradicional, e os treinadores têm direito a cinco descontos de tempo por jogo: dois na primeira parte e três na segunda, com a duração de um minuto cada. Os valores da pontuação e os registos estatísticos, como pontos, assistências, ressaltos e faltas, são calculados da mesma forma que no basquetebol em pé. No entanto, existem várias adaptações nas regras para acomodar o uso das cadeiras de rodas e garantir a justiça no jogo.

Uma das principais diferenças diz respeito à **regra do drible**: quando está na posse da bola, o jogador pode impulsionar a sua cadeira de rodas no máximo duas vezes antes de ter de driblar, passar ou lançar. Esta regra dos 'dois impulsos' é uma característica distintiva do basquetebol em cadeira de rodas e garante que os jogadores não obtenham uma vantagem injusta em termos de deslocação sem interagirem com a bola. Contrariamente ao basquetebol em pé, o jogador pode interromper e retomar o drible.

Outra adaptação importante das regras diz respeito aos **limites do campo**. Os jogadores devem permanecer dentro das delimitações da área de jogo e não podem obter vantagem posicional saindo do campo, mesmo que parcialmente, com a cadeira de rodas.

Em relação ao equipamento, o componente essencial para a participação é uma cadeira de rodas desportiva especializada. Graças aos avanços tecnológicos, estas cadeiras são agora construídas com materiais mais leves e com melhor manuseamento, permitindo um desempenho mais rápido e ágil. De acordo com as regras oficiais, as especificações da cadeira de rodas devem estar em conformidade com a classificação funcional do jogador. Por exemplo, a altura do assento é regulada — com um máximo de 63 cm para jogadores de classificação funcional até 3.0 e 58 cm para classificações mais altas (de 3.5 a 4.5) — e as dimensões das rodas devem respeitar parâmetros definidos, garantindo segurança e equidade.

1.3 CLASSIFICAÇÃO DOS JOGADORES DE BASQUETEBOL EM CADEIRA DE RODAS

O sistema de classificação no basquetebol em cadeira de rodas, tal como noutros desportos para atletas com deficiência, desempenha um papel fundamental na garantia da justiça e da igualdade de oportunidades. Este sistema foi concebido para proporcionar condições de equidade, tendo em conta os diferentes tipos e graus de limitações físicas entre os atletas. A classificação permite que indivíduos com diferentes capacidades funcionais possam competir no mesmo jogo em condições equilibradas, promovendo simultaneamente a inclusão e a competitividade.

Nos primeiros tempos do basquetebol em cadeira de rodas, a classificação baseava-se quase exclusivamente numa avaliação neurológica da limitação do atleta. No entanto, essa abordagem não refletia plenamente a capacidade física do atleta para executar movimentos específicos do basquetebol. Com o tempo, o sistema evoluiu de forma significativa.

Atualmente, o desporto utiliza o **Sistema de Classificação de Jogadores (PCS)**, um modelo funcional de classificação que oferece uma avaliação mais precisa e baseada no desempenho. Em vez de se focar apenas no diagnóstico médico, o PCS avalia a mobilidade funcional do atleta em posição sentada, nomeadamente a amplitude de movimento, o controlo do tronco e a capacidade para realizar tarefas específicas do desporto. Estas limitações funcionais são analisadas em três planos de movimento: vertical (rotacional), frontal (para a frente e para trás) e lateral (lado a lado). A classificação é realizada por um painel de três a seis classificadores treinados, que avaliam os jogadores com base numa combinação de fatores:

- Estabilidade do tronco e amplitude de movimento
- Competências no basquetebol, como o controlo da bola, lançamento e impulsionar a cadeira
- Capacidade de manobrar a cadeira de rodas de forma eficiente

De acordo com a Federação Internacional de Basquetebol em Cadeira de Rodas (IWBF), existem oito níveis de classificação usados no basquetebol em cadeira de rodas moderno, divididos em cinco classes principais e três subclasses intermédias:

- **1.0, 2.0, 3.0, 4.0 e 4.5 pontos** (classes principais)
- **1.5, 2.5 e 3.5 pontos** (classes intermédias), que acomodam atletas cujas capacidades situam-se entre duas classes adjacentes

Cada jogador recebe um destes valores, e o total de pontos de classificação dos cinco jogadores em campo por equipa não pode ultrapassar os 14.0 pontos em competições internacionais oficiais. Esta regra assegura uma distribuição equilibrada das capacidades físicas entre as equipas e evita a predominância de jogadores com limitações mínimas. Abaixo segue um breve resumo das categorias de classificação:

- **Classe 1.0:** Controlo mínimo ou inexistente do tronco no plano frontal; sem rotação activa; equilíbrio fraco nos planos frontal e lateral. Os jogadores dependem dos braços para recuperar o equilíbrio ao inclinar-se ou cair.
- **Classe 2.0:** Controlo parcial do tronco no plano frontal; conseguem rodar a parte superior do tronco, mas não a inferior; movimento limitado no plano lateral.
- **Classe 3.0:** Boa estabilidade e equilíbrio do tronco nos planos frontal e vertical, mas com mobilidade limitada no plano lateral (por exemplo, não conseguem inclinar-se para o lado, sem auxílio de, pelo menos, um braço).
- **Classe 4.0:** Movimento quase normal do tronco, com algumas restrições de um dos lados, normalmente devido a uma limitação num dos membros inferiores.
- **Classe 4.5:** Mobilidade total e sem restrições do tronco em todas as direcções. Estes jogadores apresentam o menor grau de limitação funcional permitido no basquetebol em cadeira de rodas.

As subclasses intermédias (por exemplo, 1.5, 2.5, 3.5) são utilizadas para atletas que apresentam uma combinação de características de classes adjacentes, permitindo uma classificação mais precisa e detalhada. Este sistema de classificação funcional assegura que o sucesso no desporto é determinado pela habilidade, trabalho de equipa e estratégia, e não pelo grau da limitação física do jogador. Além disso, reforça os valores fundamentais do basquetebol em cadeira de rodas como um desporto verdadeiramente inclusivo e baseado no desempenho.

2.0 COMPREENSÃO DAS DEFICIÊNCIAS MOTORAS NO BASQUETEBOL EM CADEIRA DE RODAS

Tipos de deficiências motoras no basquetebol em cadeira de rodas

A elegibilidade para participar em desportos paralímpicos baseia-se na presença de uma deficiência motora permanente que se enquadre numa categoria reconhecida pelo Comité Paralímpico Internacional (IPC) e nos critérios de classificação específicos estabelecidos pela entidade reguladora da modalidade em questão. No BCR, a Federação Internacional de Basquetebol em Cadeira de Rodas (IWBF) define os tipos específicos de deficiências motoras elegíveis no seu sistema de classificação.

O BCR destina-se principalmente a indivíduos com deficiências que afetam os membros inferiores, embora jogadores com deficiências combinadas dos membros inferiores e superiores também possam ser elegíveis. De acordo com as regras de classificação da IWBF, os atletas devem demonstrar uma deficiência que tenha um impacto mensurável na sua capacidade de realizar movimentos específicos do basquetebol enquanto sentados numa cadeira de rodas. Os tipos de deficiência motora aceitáveis para participação no BCR incluem:

- Potência muscular reduzida: Capacidade reduzida ou inexistente de gerar força muscular devido a condições como lesão da medula espinal, distrofia muscular ou espinha bífida.
- Amplitude passiva de movimento reduzida: Limitações ou perda total de movimento numa ou mais articulações, muitas vezes devido a contraturas, imobilização articular crónica ou trauma. Condições como a artrogripose também se enquadram nesta categoria.
- Deficiência de membro: Ausência total ou parcial de ossos ou articulações, resultante de amputações causadas por trauma ou doença, ou de malformações congénitas dos membros (por exemplo, dismelia).
- Diferença no comprimento das pernas: Discrepância significativa no comprimento dos membros inferiores, normalmente causada por distúrbios do crescimento, condições congénitas ou trauma.
- Hipertonia: Aumento do tônus muscular que limita a capacidade de esticar ou relaxar os músculos. Esta condição pode resultar de paralisia cerebral, lesão cerebral traumática ou acidente vascular cerebral (AVC).
- Ataxia: Condição que envolve falta de coordenação e equilíbrio, causada por lesões no sistema nervoso central. Pode resultar de paralisia cerebral, lesão cerebral, AVC ou esclerose múltipla.
- Atetose: Movimentos involuntários, lentos e flutuantes que interferem com o controlo motor, frequentemente associados à paralisia cerebral, lesão cerebral traumática ou AVC.

Cada uma destas deficiências deve ser avaliada e confirmada por um painel de classificação, que determina se o atleta cumpre os requisitos de elegibilidade e a que categoria de classificação pertence. Apenas indivíduos cujas deficiências tenham um impacto comprovável na sua capacidade funcional para jogar basquetebol em cadeira de rodas podem competir a nível nacional e internacional.

Estas deficiências afetam cada atleta de forma diferente, influenciando a maneira como impulsionam a cadeira de rodas, controlam a bola, mantêm o equilíbrio e executam movimentos táticos. Por exemplo:

- Um jogador da Classe 1.0, com controlo mínimo do tronco, pode ter dificuldades em manter o equilíbrio durante ressaltos ou passes, podendo necessitar de cintas adicionais ou de exercícios específicos de equilíbrio para se manter estável em ações dinâmicas.
- Um jogador com ataxia pode enfrentar dificuldades em realizar mudanças rápidas de direção devido à movimentação descoordenada dos membros, sendo mais eficaz trabalhar com exercícios que privilegiem o ritmo e a repetição em vez da velocidade.
- Atletas com hipertonia ou atetose podem beneficiar de exercícios mais lentos, focados no controlo, na temporização e na resposta a estímulos.

Compreender estes desafios funcionais é fundamental não só para a classificação, mas também para o desenvolvimento de estratégias de treino eficazes e personalizadas. Os treinadores devem ultrapassar abordagens generalizadas e criar planos de treino individualizados que respeitem a capacidade funcional e o ritmo de aprendizagem de cada jogador.

Dimensões psicossociais e do desenvolvimento

Participar no basquetebol em cadeira de rodas oferece aos atletas mais do que benefícios físicos. A modalidade promove a autoestima, a integração social e um forte sentido de identidade. Para muitos jogadores, o desporto representa um espaço seguro e potenciador, onde não são definidos pela sua deficiência, mas sim pelas suas competências, espírito de equipa e determinação.

Os atletas com deficiência enfrentam frequentemente isolamento social ou expectativas reduzidas noutras áreas da vida. O desporto torna-se, assim, uma força transformadora, permitindo-lhes redefinir-se e provar, a si próprios e aos outros, do que são capazes. Este processo contribui diretamente para o seu bem-estar psicológico e para a sua qualidade de vida global.

Um equívoco comum é pensar que atletas com deficiências visíveis ou mais graves são menos capazes ou competitivos. Na realidade, o sistema de classificação garante que o desempenho seja avaliado com base na capacidade, e não na limitação. Alguns dos jogadores mais resilientes e com maior sentido tático pertencem às classes mais baixas, demonstrando que o sucesso competitivo assenta na estratégia, no trabalho de equipa e na adaptabilidade.

Promover uma abordagem inclusiva significa criar um ambiente onde todos os jogadores são valorizados pelas suas contribuições, independentemente da sua classificação.

Isto exige uma formação contínua para treinadores, colegas de equipa, voluntários e até espectadores. A inclusão não se resume à participação; trata-se de criar uma cultura que celebre a diversidade, apoie o desenvolvimento individual e promova a igualdade de oportunidades.

O papel do desporto na capacitação e reabilitação

Desde as suas origens nos esforços de reabilitação do pós-Segunda Guerra Mundial, liderados pelo Dr. Ludwig Guttmann, o desporto adaptado tem-se revelado uma poderosa ferramenta para a recuperação física, o envolvimento comunitário e a mudança social. O basquetebol em cadeira de rodas dá continuidade a este legado, oferecendo aos atletas uma plataforma para competir, pertencer e prosperar.

Compreender a variedade de deficiências presentes no basquetebol em cadeira de rodas — e a forma como estas interagem com o movimento, o treino e a dinâmica de equipa — permite a todos os envolvidos no desporto contribuir para um ambiente baseado na equidade, no profissionalismo e no respeito. Os treinadores, em particular, têm a responsabilidade não apenas de ensinar técnicas, mas de criar uma cultura de equipa onde cada jogador seja visto, ouvido e valorizado.

3.0 PRINCÍPIOS E PRÁTICAS DE TREINO

O basquetebol em cadeira de rodas é uma modalidade com características específicas que exigem uma adaptação dos princípios gerais do treino desportivo. Embora partilhe muitas semelhanças com o basquetebol convencional, a sua prática é influenciada por fatores como a classificação funcional dos atletas, as particularidades da mobilidade em cadeira de rodas e uma estratégia ajustada às capacidades individuais de cada jogador. Este capítulo abordará os princípios essenciais que devem orientar o trabalho do treinador no basquetebol em cadeira de rodas, garantindo uma abordagem estruturada e eficaz ao desenvolvimento técnico, tático e físico dos jogadores.

3.1 ADAPTAÇÃO DO TREINO AO BCR

Comparação entre o sistema desportivo convencional e o sistema desportivo adaptado

Para trabalhar o treino de basquetebol em cadeira de rodas, é fundamental começar por compreender as principais diferenças entre o sistema desportivo convencional e o sistema desportivo adaptado. No sistema convencional, os recursos são alocados desde as fases iniciais para a aprendizagem da modalidade, promovendo a especialização e o desenvolvimento do atleta com um foco eminentemente competitivo. Em contraste, o desporto adaptado privilegia a participação alargada e a inclusão de atletas que nascem com uma deficiência ou adquirem uma lesão que os impede de praticar a modalidade na sua forma convencional. Este sistema permite que os jogadores evoluam a partir de experiências desportivas diversificadas, o que tem um impacto direto no seu processo de desenvolvimento e na metodologia de treino.

Principais diferenças entre o Basquetebol Convencional e o Basquetebol em Cadeira de Rodas

Outro fator chave para conceber sessões de treino adequadas é compreender as diferenças entre as duas modalidades:

Tipologia	Basquetebol Convencional	Basquetebol em Cadeira de Rodas
Deslocamento	Correr e mudar de ritmo com os pés.	Propulsão com as mãos e mudanças de direção com a cadeira.
Defesa	Utilização de deslocamentos laterais e transferências de peso.	Não existem deslocamentos laterais. Posicionamento da cadeira e antecipação do contacto.
Classificação do jogador	Não existem restrições funcionais.	Sistema de pontos (1.0 – 4.5) baseado na capacidade funcional.
Regulações específicas	Regras padrão da FIBA.	Mudanças a regras como os dribles, contactos, de acordo com as regras IWBF.

Importância da classificação funcional no planeamento do treino

Embora se possa argumentar que o basquetebol em cadeira de rodas é, na verdade, basquetebol, a lógica interna da nossa modalidade mostra-nos que existem elementos regulamentares que diferenciam os dois tipos de basquetebol. A compreensão e o domínio desses elementos por parte do treinador determinarão o leque de possibilidades tácticas da equipa. Basearemos o nosso trabalho em três elementos regulamentares:

- 1. Limitações de Movimento:** Os jogadores de basquetebol em cadeira de rodas devem obrigatoriamente ter uma lesão nos membros inferiores que os impeça de rodar sobre o eixo do pé.
- 2. Classificação Funcional:** Cada jogador tem uma classificação funcional, que é determinada pela amplitude de movimento que apresenta na cadeira de rodas (nos planos em que consegue realizar diferentes competências motoras). Esta classificação varia entre 4,5 pontos, atribuídos a jogadores com maior amplitude de movimento (por exemplo, amputações distais, uso de próteses, etc.), e 1 ponto para jogadores com a amplitude de movimento mais limitada. A pontuação aumenta em incrementos de meio ponto, consoante o volume de ação (1 / 1,5 / 2 / 2,5 / 3 / 3,5 / 4 / 4,5).
- 3. Regulamentação do total de pontos em campo:** A classificação funcional dos jogadores em campo não pode exceder 14 pontos em competições de seleções nacionais e 14,5 pontos em competições de clubes.

Com este conceito explicado, no basquetebol em cadeira de rodas treinamos, jogamos e planeamos ações táticas com base nas características funcionais dos jogadores numa rotação. Isto significa que as estratégias da equipa devem ser concebidas tendo em conta a distribuição dos jogadores de acordo com a sua classificação funcional, aproveitando os pontos fortes individuais para otimizar o desempenho coletivo.

Considerações para o treino com base na classificação funcional

-Jogadores de pontuação (1.0):

- Maior dificuldade em manter a estabilidade pélvica e o volume de ação com a cadeira.
- Não conseguem inclinar-se para a frente ou para os lados sem perder estabilidade e muitas vezes apoiam-se nas costas da cadeira para se manterem direitos.
- Os seus movimentos estão principalmente focados nos braços, e necessitam de apoio adicional para passar ou controlar a bola no ar.
- O controlo da parte superior do corpo durante a fase de lançamento é limitado, pelo que devem mover rapidamente as mãos para as rodas para evitar perder o equilíbrio.
- Treinar os fundamentos do manuseio da cadeira sem bola, para gerar o potencial de ação necessário para defender agressivamente qualquer jogador em campo, independentemente da sua pontuação.
- Treinar os fundamentos do manuseio da cadeira no ataque, para criar os caminhos necessários para que jogadores com classificação mais alta tenham oportunidades vantajosas de lançamento.

-Jogadores de pontuação (2.0):

- Têm maior estabilidade pélvica e mobilidade, pelo que a sua amplitude de movimento na cadeira é maior.
- Podem inclinar-se ligeiramente para a frente, recuperando a ação sem necessidade de apoio total das mãos nas rodas, pelo que o encosto da cadeira perde importância.
- Conseguem torcer o tronco para receber ou passar a bola, tendo melhor visão da equipa e uma maior amplitude de movimento com a bola nas mãos.
- Treinar os fundamentos do manuseamento da cadeira sem bola, para gerar o potencial de ação necessário para defender agressivamente qualquer jogador em campo, lançar em movimento e mudar de direção com a cadeira.
- Treinar os fundamentos ofensivos com bola (tripla ameaça) para que o jogador possa criar vantagens ofensivas e entregar a bola ao jogador desmarcado.

-Jogadores de pontuação (3.0):

- Défice ligeiro na estabilidade pélvica do jogador.
- Jogadores com bom controlo do tronco em posição recta e capacidade para inclinar-se para a frente e rodar.
- Têm dificuldade em inclinar-se lateralmente sem apoio adicional, dificuldade em receber a bola lateralmente no ar e em recuperar sem apoio das mãos enquanto se deslocam.

- Treinar os fundamentos do manuseio da cadeira sem bola para gerar o potencial de ação necessário para defender agressivamente qualquer jogador em campo, independentemente da sua pontuação. Praticar lançamentos em movimento e mudanças de direção com a cadeira.
- Treinar os fundamentos do manuseio da cadeira para criar espaço entre os defensores e beneficiar de bloqueios diretos ou indiretos.
- Treinar os fundamentos ofensivos com bola (tripla ameaça) para permitir que o jogador gere vantagens ofensivas e entregue a bola ao jogador desmarcado.
- Treinar os fundamentos sem bola para receber e lançar rapidamente, ou para receber e atacar o defensor com a bola, gerando uma vantagem ofensiva.

-Jogadores de pontuação (4.0/4.5):

- Não apresentam instabilidade pélvica.
- Jogadores com o maior volume de ação na cadeira.
- Têm controlo quase completo do tronco, permitindo inclinar-se para a frente e para o lado com energia e sem perder estabilidade.
- Treinar os fundamentos do manuseamento da cadeira sem bola para gerar o potencial de ação necessário para defender agressivamente qualquer jogador em campo, independentemente da sua pontuação. Praticar lançamentos em movimento e mudanças de direção com a cadeira.
- Praticar os fundamentos do manuseio da cadeira para criar espaço entre os defensores e beneficiar de bloqueios diretos ou indiretos.
- Treinar os fundamentos ofensivos com bola (tripla ameaça) para que o jogador possa gerar vantagens ofensivas e entregar a bola ao jogador desmarcado.
- Treinar os fundamentos sem bola para receber e lançar rapidamente, ou para receber e atacar o defensor com a bola, gerando uma vantagem ofensiva.
- Treinar os fundamentos do manuseamento da cadeira sem bola para entrar perto do cesto, seja de forma independente ou aproveitando o trabalho do parceiro de pontuação baixa.

Os treinadores devem estruturar as suas sessões de treino tendo em conta estas diferenças, garantindo que cada jogador treina de forma específica, de acordo com as suas capacidades e limitações. A classificação funcional dos jogadores determinará também quais os jogadores que devem estar em campo durante a competição. Lembre-se que esta pontuação não deve exceder os 14 pontos em competições de seleções nacionais e os 14,5 pontos em competições de clubes.

Com este conceito explicado, no basquetebol em cadeira de rodas treinamos, jogamos e planeamos ações tácticas com base nas características funcionais dos jogadores que compõem uma rotação. Definimos o conceito de rotação como o conjunto de jogadores em campo cuja soma das pontuações atinge o máximo permitido em jogo. Atualmente, as principais rotações nas seleções nacionais podem ser (4/3/3/2,5/1,5 - 4/3/3/3/1 - 4/4/3/1,5/1,5 - 4/4/3/2/1 - 4/4/2,5/2,5/1), e podemos observar como, na última década, a presença das classes intermédias nas rotações assumiu um papel diferenciador.

3.2 TÉCNICAS DE DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES NO BCR

Controlo de cadeira

O controlo da cadeira de rodas é um aspeto fundamental do basquetebol em cadeira de rodas (BCR). Envolve várias competências técnicas que permitem aos jogadores deslocar-se de forma eficiente e estratégica em campo.

Competências básicas:

Outro fator chave para conceber sessões de treino adequadas é compreender as diferenças entre as duas modalidades:

- Empurrar a cadeira e mudar de direção de forma controlada e eficiente.
- Controlo ofensivo e defensivo em situações de um contra um.
 - **Defensivamente:** Capacidade de parar a cadeira contra jogadores com funcionalidade semelhante.
 - **Ofensivamente:** Atacar as costas do defensor e ultrapassá-lo.
- Uso do controlo da cadeira com alterações de ritmo, direção, aceleração e travagem, orientado segundo a direção da jogada.
- Controlo da cadeira para uso eficaz no jogo coletivo:
 - **Defensivamente:** Posicionamento correto para antecipar o bloqueio (pick) e conseguir ajuda defensiva.
 - **Ofensivamente:** Competências avançadas, como a orientação adequada para gerar vantagens através de bloqueios (pick) e técnicas de inclinação (tilting).

Lateralidade

A lateralidade refere-se à capacidade do jogador de utilizar ambos os lados do corpo e as duas mãos com igual eficácia durante o jogo.

Níveis de desenvolvimento da lateralidade:

1. Uso predominante do lado forte para realizar ações técnicas de jogo (movimentos e tripla ameaça).
2. Utilização de ambos os lados na execução das ações de jogo, independentemente da pressão defensiva nos treinos e jogos.
3. Uso de ambas as mãos para ações motoras de baixa complexidade (drible e movimentos de separação), mas sem utilizar a mão não dominante para finalizar com bandeja.
4. Capacidade para fazer receções dinâmicas com ambas as mãos e orientar a cadeira em ambas as direções para ações rápidas e eficientes. Em situações de pressão defensiva, o jogador continua a preferir o seu lado forte.
5. Utilização total de ambas as mãos em todas as ações, incluindo bandejas e passes avançados.

Controlo de bola e drible

O controlo da bola no basquetebol em cadeira de rodas é fundamental para manter a fluidez do jogo e executar movimentos eficazes sem perder o controlo da cadeira.

Aspetos-chave do controlo de bola:

- Não dissociar o controlo da bola do controlo da cadeira; o drible pode ser simétrico apoiado nas pernas.
- Realizar ações combinadas:
 - Parar o drible, encadeando ações técnicas como o lançamento ou passe.
 - Mudanças de direção com bola controlada, dissociando o drible do movimento da cadeira.
 - Paragem com drible alto ou baixo, com elevada exigência, mantendo a continuidade do drible ao mudar de mão, seja para a frente ou para trás.
- Capacidade para executar estas ações sob pressão, tanto nos treinos como na competição.

Passe e tomada de decisão

A precisão no passe e a tomada de decisão rápida são essenciais para a dinâmica do jogo no basquetebol em cadeira de rodas.

Elementos-chave do passe e da tomada de decisão:

- Escolha do tipo de passe apropriado consoante a situação e a pressão defensiva.
- Controlo do tempo e do espaço para otimizar a fluidez ofensiva.
- Capacidade de ler a defesa e reagir rapidamente para manter a posse de bola e gerar oportunidades de finalização.

Receção e lançamento

A receção e o lançamento no basquetebol em cadeira de rodas requerem uma combinação de coordenação e orientação eficiente da cadeira para maximizar a eficácia do lançamento.

Aspetos-chave da receção e do lançamento:

- Técnicas de receção em movimento com adaptação eficiente da orientação da cadeira.
- Ajuste do lançamento de acordo com as condições do jogo e a pressão defensiva.
- Capacidade de executar lançamentos em diversas situações (parado, em movimento, com defesa).

Comunicação no jogo

A comunicação é um fator chave no basquetebol em cadeira de rodas, pois permite uma melhor coordenação nas estratégias ofensivas e defensivas.

Chaves para uma comunicação eficaz:

- Utilização de sinais verbais e não verbais para coordenar as jogadas.
- Comunicação clara na defesa para ajustes rápidos e ajudas.
- Coordenação com os colegas de equipa para otimizar a execução de bloqueios e movimentos tácticos.

Tabela de avaliação das competências técnicas do jogador de basquetebol em cadeira de rodas.

Critérios	Nível 1 (Baixo)	Nível 2 (Intermédio)	Nível 3 (Alto)
Mobilidade de cadeira	Dificuldade no movimento e mudança de direção.	Controlo básico, mas com limitações nas mudanças de direção e velocidade.	Controlo completo da mobilidade, com mudanças eficientes de ritmo e direção.
Controlo de bola	Perde o controlo facilmente, dificuldade no controlo da bola.	Controlo moderado, ainda que com falhas sob pressão.	Excelente controlo da bola em movimento e em situações reais de jogo
Tomada de decisão	Tomada de decisão atrasada e eficácia reduzida nos passes.	Decisões corretas, mas com margem para melhoria na velocidade de execução.	Tomada de decisão rápida e eficaz sob pressão.
Receção e lançamento	Dificuldade na receção e em ajustar o lançamento.	Bom ajustamento na receção do passe, mas com inconsistências no lançamento.	Receção fluída e lançamento preciso em diferentes situações de jogo.
Comunicação	Não comunica com os colegas de equipa.	Comunicação ocasional, mas ineficaz.	Comunicação constante e eficaz para coordenar o jogo.

3.3 COMUNICAÇÃO EFETIVA COM OS JOGADORES

A comunicação eficaz é um componente fundamental para o sucesso no basquetebol em cadeira de rodas. Melhora a coordenação e o trabalho de equipa, reduz a probabilidade de erros durante o jogo e aumenta tanto a compreensão como o tempo de reação entre os membros da equipa. Quando a comunicação flui de forma harmoniosa, o jogo torna-se mais eficiente e todos os participantes sentem-se incluídos, informados e respeitados.

Um dos principais objetivos ao promover a comunicação é garantir a clareza. Em campo, a comunicação deve ser curta, precisa e de fácil compreensão. Frases como “Corta”, “Defesa”, “Ressalto” ou “Bloqueia” são muito mais eficazes do que instruções longas, especialmente em situações de alta pressão, onde são necessárias decisões rápidas. Os treinadores são também encorajados a adotar esta abordagem, utilizando uma linguagem clara e estruturada ao dar instruções tácticas, como por exemplo: “Salta para a ajuda”, “Pressiona o base” ou “Fecha a linha de fundo”. Para além dos comandos verbais, os treinadores recorrem frequentemente a apoios visuais, como quadros tácticos ou sinais manuais, para reforçar instruções-chave.

Para além da linguagem falada, a comunicação não verbal desempenha um papel crucial no basquetebol em cadeira de rodas, especialmente em ambientes ruidosos ou caóticos, onde as instruções verbais podem não ser ouvidas. Gestos, sinais manuais, contacto visual e expressões faciais ajudam a transmitir informações de forma rápida e eficaz. Por exemplo, os jogadores podem usar um aceno de cabeça ou um olhar direcionado para indicar uma mudança de direção, enquanto o contacto visual pode ser uma ferramenta poderosa para coordenar passes e antecipar movimentos.

A comunicação gestual é igualmente importante nas interações com os árbitros. Os sinais padrão da FIBA são utilizados para indicar faltas, violações e substituições, enquanto os jogadores podem levantar a mão para pedir uma substituição ou reconhecer uma decisão. Os treinadores também desenvolvem o seu próprio sistema de sinais não verbais para comunicar a partir da linha lateral, ajudando os jogadores a ajustar a tática sem interromper o ritmo do jogo.

Combinar a clareza verbal com estratégias eficazes de comunicação visual não só melhora o desempenho da equipa, como também reforça uma cultura de equipa inclusiva, onde todos os jogadores, independentemente do seu estilo ou capacidade de comunicação, podem participar plenamente. Uma comunicação eficaz dá poder aos atletas para tomarem decisões mais rápidas e inteligentes, e fortalece a coesão que é essencial para o sucesso no desporto competitivo.

3.4 ESTRATÉGIAS MOTIVACIONAIS NO BCR

A motivação desempenha um papel central no desenvolvimento e desempenho desportivo. Um dos métodos mais eficazes para orientar e manter a motivação dos jogadores é a definição de objetivos SMART — ou seja, objetivos Específicos, Mensuráveis, Alcançáveis, Relevantes e com um Prazo definido. No basquetebol em cadeira de rodas, esta abordagem promove um progresso estruturado e incentiva os atletas a assumirem a responsabilidade pelo seu próprio desenvolvimento.

Um objetivo SMART deve ser:

- Específico – Definir claramente o que se pretende alcançar.
- Mensurável – Incluir critérios que permitam avaliar o progresso.
- Alcançável – Ser realista e exequível dentro das capacidades do jogador.
- Relevante – Contribuir diretamente para o desempenho no basquetebol.
- Com Prazo Definido – Estar estabelecido dentro de um período de tempo específico.

Por exemplo, um jogador pode estabelecer o objetivo de melhorar a sua percentagem de lançamentos livres de 60% para 80% ao longo de um período de três meses, praticando 50 lançamentos por dia e registando os resultados para análise semanal. Objetivos estruturados como este ajudam a manter o foco, aumentam a motivação e fornecem um caminho claro para o sucesso.

O reforço positivo é outra estratégia motivacional essencial. Reconhecer o progresso individual e coletivo — através de elogios verbais, pequenos incentivos ou feedback construtivo — reforça a confiança dos jogadores e contribui para um ambiente de equipa solidário. Celebrar marcos alcançados e transformar os treinos em jogos (“gamificação”) aumenta ainda mais o envolvimento.

A motivação deve também ser adaptada ao nível de experiência do jogador:

Os *jogadores iniciantes* são, geralmente, motivados pela diversão, pelo sentimento de inclusão e pelo desenvolvimento de competências básicas. Os treinadores podem:

- Promover um ambiente amigável e de apoio
- Celebrar pequenas conquistas para aumentar a confiança
- Utilizar objetivos simples e alcançáveis, como melhorar o controlo da cadeira
- Integrar dinâmicas lúdicas para manter o interesse

Jogadores intermédios são motivados pela competição, pelo aperfeiçoamento das competências e pelo trabalho de equipa. Os treinadores devem:

- Introduzir objetivos desafiantes, como melhorar a velocidade e a precisão
- Incentivar a participação em torneios locais ou competições internas
- Fornecer feedback estruturado e reforçar as tácticas

Jogadores avançados procuram alto desempenho e reconhecimento. As abordagens recomendadas incluem:

- Definir objetivos a longo prazo ligados à participação em campeonatos
- Oferecer treinos especializados e individualizados
- Incorporar treino mental e reforçar a disciplina

3.5 FORMAÇÃO INTEGRAL DO JOGADOR

O desenvolvimento completo dos jogadores no basquetebol em cadeira de rodas envolve um foco integrado na preparação física, nas competências técnicas, na compreensão táctica e na resiliência psicológica. Cada área desempenha um papel único na formação do desempenho do atleta e no seu progresso a longo prazo.

A preparação física tem como objetivos:

- Desenvolver a **resistência cardiovascular** para manter a intensidade durante os jogos
- **Fortalecer a parte superior do corpo** para impulsionar a cadeira e executar ações como passes e lançamentos
- Melhorar a **agilidade e a coordenação**, essenciais para mudanças rápidas de direção
- **Prevenir lesões** através de programas de treino equilibrados

O desenvolvimento técnico centra-se na aquisição de competências como:

- *Controlo da cadeira de rodas* — realizar curvas suaves e movimentos rápidos
- *Drible e controlo da bola* — adaptados às capacidades do jogador
- *Passe e lançamento* — a partir de várias posições e em movimento

A aprendizagem táctica envolve:

- Posicionamento eficaz em campo e gestão dos espaços (*spacing*)
- Movimento sem bola para criar oportunidades
- Execução estratégica das acções defensivas e ofensivas

O apoio psicológico ajuda os jogadores a fortalecer:

- A confiança e a autoestima
- A gestão do stress em ambientes competitivos
- A comunicação e a colaboração em equipa

O basquetebol em cadeira de rodas é também uma plataforma poderosa para o bem-estar emocional e a inclusão social. Os jogadores frequentemente ganham maior autoconfiança e resiliência através das conquistas pessoais e coletivas. A estrutura do desporto coletivo cria um espaço seguro e de apoio onde os atletas podem expressar-se e sentir-se valorizados. A participação fomenta ainda a integração e a ligação para além da equipa. Contudo, é necessário aumentar a consciência e o investimento no desporto inclusivo para que este possa atingir todo o seu potencial como ferramenta de empoderamento e transformação social.

4.0 TREINO ESTRUTURADO NO BASQUETEBOL EM CADEIRA DE RODAS

O planeamento do treino no basquetebol em cadeira de rodas é um processo essencial para garantir o desenvolvimento adequado dos jogadores ao longo das suas carreiras desportivas. Este documento oferece um enquadramento baseado em modelos de desenvolvimento desportivo a longo prazo, tendo em conta as especificidades dos atletas com deficiência.

A estruturação do processo de treino no basquetebol, e mais especificamente no basquetebol em cadeira de rodas, deve considerar uma progressão metodológica adequada ao nível de jogo do atleta. Este processo assenta na aquisição progressiva de competências motoras básicas e específicas, no desenvolvimento da capacidade física e na compreensão táctica do jogo. O planeamento do treino deve seguir uma periodização estruturada que permita aos jogadores avançar de forma eficiente no seu desenvolvimento desportivo.

Fases de treino de acordo com o nível de jogo:

Fase 1: Fundamentos

Objetivo: Introduzir os jogadores às dinâmicas do treino, estabelecer hábitos desportivos adequados e promover o desenvolvimento das competências motoras gerais.

- Desenvolvimento das competências motoras básicas (CMB) em cadeira de rodas.
- Trabalho específico nas capacidades de coordenação global.
- Utilização de uma metodologia baseada em jogos motores para compreender a lógica interna do basquetebol em cadeira de rodas.
- Treino de condicionamento físico focado na resistência geral e no equilíbrio muscular.
- Duração: 12 semanas, com 3 sessões técnicas e 2 sessões de preparação física por semana.
- Sem introdução a sistemas competitivos.

Fase 2: Aprender a treinar

Objetivo: Integrar os jogadores em sessões de treino específicas de grupo e reforçar a especialização técnica utilizando a cadeira de competição.

- Desenvolvimento das capacidades específicas de coordenação no BCR.
- Introdução às táticas básicas, com e sem bola.
- Exercícios progressivos desde 1x1 até 4x4.
- Foco em 75% das tarefas para melhorar a massa muscular e as competências motoras específicas (CMS), reservando 25% para tarefas competitivas.
- Programa físico centrado na resistência muscular.
- Duração: 12 semanas, incluindo avaliação dos fundamentos técnico-biológicos (FTB).

Fase 3: Treinar para treinar

Objetivo: Desenvolver de forma abrangente as estruturas motoras do jogador e aprimorar os padrões motores específicos.

- Combinação de treino de coordenação, cognitivo e de condicionamento físico.
- Inclusão de treino tático específico com tomada de decisão em tempo real.
- Introdução ao jogo em sistemas de 2x2 até 5x5.
- Implementação da defesa individual em todo o campo.
- Intensificação do trabalho físico com ênfase no desenvolvimento muscular.
- Participação ativa em competições.

Fase 4: Treinar para competir

Objetivo: Optimizar o desempenho do jogador sob pressão competitiva.

- Melhorar a técnica em situações reais de jogo e sob stress físico e emocional.
- Consolidar o trabalho de coordenação, cognitivo e de condicionamento físico.
- Desenvolvimento de sistemas táticos específicos.
- Diferenciação clara entre planeamento de treino e planeamento de jogo.
- Distribuição equilibrada (50%) entre treino estruturado e tarefas competitivas.
- Programa de preparação física individualizado, adaptado à posição de jogo.
- O nível competitivo da equipa é critério para a progressão para a fase seguinte.

Fase 5: Treinar para vencer

Objetivo: Maximizar o desempenho individual e coletivo para alcançar a excelência competitiva.

- Especialização em sistemas táticos avançados.
- Desenvolvimento de estratégias de jogo adaptadas a diferentes contextos competitivos.
- Treino de alta intensidade focado na tomada de decisão em tempo real e na resolução de problemas.
- Preparação física otimizada conforme o papel e a posição de cada jogador.
- Avaliação constante do desempenho através da análise de dados e utilização de tecnologia aplicada.

O treino de basquetebol em cadeira de rodas deve ser estruturado segundo um modelo progressivo que garanta o desenvolvimento integral do jogador. A periodização do processo deve estar alinhada com os objetivos individuais e coletivos, adaptando-se às necessidades físicas, técnicas e táticas de cada fase do desenvolvimento desportivo. A transição entre níveis deve ser rigorosamente avaliada para assegurar que o jogador possui as competências necessárias para enfrentar os desafios da competição.

4.1 ELABORAÇÃO DA SESSÃO DE TREINO NO BCR

O planeamento de uma sessão de treino de basquetebol em cadeira de rodas deve seguir uma estrutura que assegure o desenvolvimento técnico, tático e físico dos jogadores. Abaixo apresenta-se um exemplo de sessão dividida por fases:

1. Fase de Aquecimento (15–20 minutos)

- Mobilidade articular e ativação muscular específica.
- Exercícios de movimentação com cadeira de rodas, incluindo mudanças de direção e velocidade.
- Controlo e manuseamento da bola em movimento.

2. Fase Técnica (20–30 minutos)

- Trabalho específico da técnica de condução da cadeira: rotações, travagens e acelerações, sombreamento 1x1.
- Desenvolvimento dos fundamentos técnicos individuais: drible, passe, lançamento e receção.
- Aplicação da técnica em situações progressivas (exercícios globais).

3. Fase Tática (25–30 minutos)

- Exercícios de tomada de decisão em situações de jogo.
- Aplicação de conceitos táticos básicos (bloqueios, cortes e ajudas defensivas) em jogos reduzidos de 2x2 a 4x4.
- Trabalho de sistemas de jogo em situações de inferioridade e superioridade numérica.
- Desenvolvimento de estratégias ofensivas e defensivas em meio-campo e campo inteiro.

4. Fase Competitiva (20–30 minutos)

- Jogos reduzidos com aplicação dos conceitos trabalhados.
- Partidas condicionadas com objetivos específicos.
- Avaliação da tomada de decisão e da adaptação ao contexto competitivo.

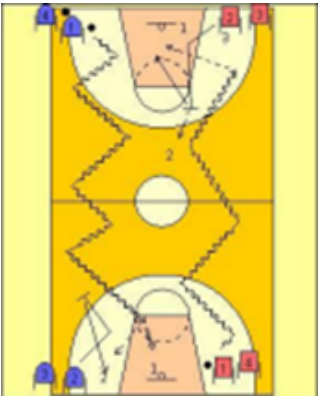
5. Fase de Retorno à Calma (10–15 minutos)
- Exercícios específicos de mobilidade e alongamentos.
 - Trabalho de recuperação ativa e prevenção de lesões.
 - Momento de reflexão sobre os objetivos da sessão e análise do desempenho.
 -

Este modelo de sessão deve ser adaptado às necessidades individuais dos jogadores e ao seu nível atual de jogo. A combinação equilibrada dos aspetos técnicos, táticos e físicos permite um desenvolvimento progressivo e eficaz ao longo do processo de treino.

4.2 MODELOS DE SESSÕES DE BCR PARA NÍVEIS INICIANTE

SESSÃO 1: FUNDAMENTOS BÁSICOS DE BASQUETEBOL EM CADEIRA DE RODAS

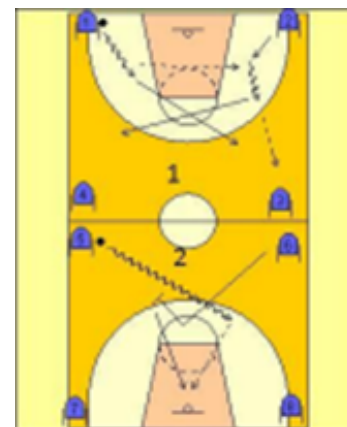
Desenvolvimento da Tática Individual Ofensiva do Pick and Roll	
OBJETIVOS DA SESSÃO: 10'	- Trabalhar os fundamentos básicos do bloqueio ofensivo. - Trabalhar a ocupação espacial em relação à cadeira, colegas de equipa, e adversários.
	<u>“2X2 CONCEITO DE BLOQUEIO”</u> Descrição: Explicação do conceito básico do bloqueio 2x2, com e sem bola. Conceitos-chave: • Perceção espacial • Orientação básica da cadeira do Bloqueador • Continuação do bloqueio do Bloqueador (Pick and Roll & Pick and Pop) • Ação básica do jogador bloqueado.

15'	<u>ASSIMILAÇÃO CONCEPTUAL BLOQUEIO 2X2</u> Descrição: exercício de circuito de drible. Introduzimos um jogador que realiza a ação de bloqueio. Iremos numerar 3 momentos do bloqueio: 1. Pick and roll na zona lateral 2. Pick and roll em segundo plano 3. Re-bloqueio sem bola (treinador como passador) Ponto máximo de correção na orientação da cadeira e no momento do bloqueio.	
7'	<u>“EXERCÍCIO DE LANÇAMENTO POR PARES”</u> Descrição: Um jogador com bola lança e vai ao ressalto, enquanto um colega de equipa está em posição de receber e lançar. Os treinadores irão usar este exercício para observar a posição básica de lançamento e a finalização do braço e mão, fazendo correções. Objetivos: • Melhorar a posição básica de lançamento. • Aperfeiçoar o gesto técnico do lançamento a média distância.	
15'	<u>“2X2 CONCEITO DE BLOQUEIO”</u> Descrição: Igual ao exercício anterior, mas introduzimos defesa individual em pressão, com o objetivo de criar espaços e possibilitar a execução de bloqueios diretos e re-bloqueios.	
7'	<u>“EXERCÍCIO DE LANÇAMENTO POR PARES”</u> Descrição: Um jogador com bola lança e vai ao ressalto, enquanto um colega de equipa está em posição de receber e lançar. Os treinadores irão usar este exercício para observar a posição básica de lançamento e a finalização do braço e mão, fazendo correções. Objetivos: • Melhorar a posição básica de lançamento. • Aperfeiçoar o gesto técnico do lançamento a média distância.	

“2X2 QUADRADO”

Descrição: Os jogadores são posicionados conforme ilustrado no gráfico, ocupando os quatro cantos.

1. A bola sai da linha de fundo e é passada para o jogador no meio-campo, o primeiro jogador a passar vai defender, o receptor vai para o centro do campo e vai defender.
2. O jogador no meio campo inicia o ataque com vantagem diagonal para o bloqueio e continuação. O jogador com bola tem de tomar a decisão de entrar ou passar, em função da situação.



“COMPETIÇÃO DE LANÇAMENTO POR PARES”

Descrição: Um jogador com bola lança e vai ao ressalto, enquanto um colega de equipa está em posição de receber e lançar. Os treinadores irão usar este exercício para observar a posição básica de lançamento e a finalização do braço e mão, fazendo correções.

Objetivos:

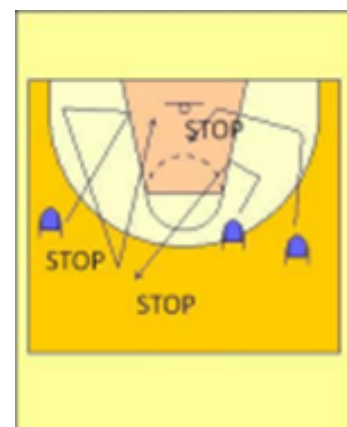
- Melhorar a posição básica de lançamento.
- Aperfeiçoar o gesto técnico do lançamento a média distância.

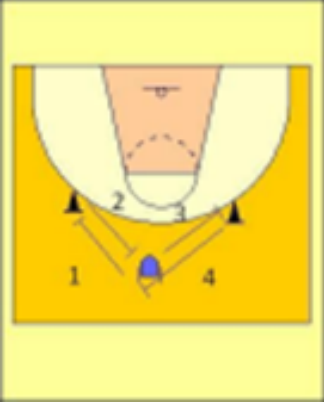


“ STOP”

Começamos o aquecimento com um exercício focado em dominar a paragem e arranque. Todos os jogadores deslocam-se livremente pelo campo. Quando o treinador grita "STOP," o jogador deve parar abruptamente, levando em conta a posição do corpo e a orientação da cadeira. Realizamos várias variações do exercício:

1. Defender um jogador em banana
2. O mesmo para contestar o lançamento com um braço ou receber a bola na área restritiva.
3. O mesmo com dois braços levantados para trabalhar o equilíbrio postural.



10'	<u>“V & U”</u> Com os jogadores estão distribuídos individualmente pelo campo, a dois metros de uma linha de referência, continuamos o trabalho de arranque e e paragem, desenhando um V, começando no ponto de referência. Realizamos diferentes variações do exercício: 1. Levantar uma mão 2. Levantar as duas mãos Realizamos o mesmo trabalho de arranque e paragem, desenhando um U, e enfatizando a defesa em banana.	
10'	<u>Alongamentos</u> em grupo.	

4.3 MODELOS DE SESSÕES DE BCR PARA NÍVEIS AVANÇADOS

SESSÃO 1: SESSÃO DE DESENVOLVIMENTO TÁCTICO PARA ALTA PERFORMANCE

Exercícios Básicos	Descrição	Tempo
1x0 cotovelo	Cada jogador, com bola, sai do centro do campo e procura um cotovelo para realização uma mudança de ritmo+finalização. Dividimos o exercício em 5 blocos: 1. Avança para o cesto, em movimento ou com paragem em drible. 2. Avança com a cadeira dirigida para o canto oposto. 3. Mudança de ritmo no cotovelo, saída a 45 graus, paragem, e lançamento. 4. Mudança de ritmo no cotovelo, saída a 45 graus, paragem, simulação + drible, e lançamento. 5. Mudança de ritmo no cotovelo, saída a 45, paragem, simulação + drible no cotovelo, e lançamento.	Bloco dividido em 1' de técnica individual dos Blocos 1 a 5, + 30" sprint + 30 " lançamento sob fadiga. Tempo parcial : 1' + 30" +30" TT: 10'
1x1	Por pares, lançamos de uma posição preferencial até falhar. Ao sinal, o jogador com bola ataca o oponente. Todos os jogadores partilham o campo, por isso podem ocorrer bloqueios espontâneos. Os defesas tentam avisar-se mutuamente para evitarem ser bloqueados. Contamos pontos; o vencedor atribui um “castigo” ao oponente, como realizar uma skill de cadeira.	5 Blocos divididos em 30" de lançamento + 1'30" de 1x1
2x1 +1	Exercício de ritmo onde trabalhamos a tomada de decisão na defesa e no ataque, um exercício de meio-campo para aumentar a intensidade. Dois jogadores defendem em conjunto; o primeiro jogador toca na mão do treinador no meio-campo ou próximo do triplo, e os atacantes avançam para jogar o 2 contra 1. O jogador que tocou na mão do treinador recupera para a defesa.	5x 2 minutos por par.
nxn	Dividimos o grupo em duas equipas: uma à esquerda, outra à direita. É chamado o número 32, e três jogadores da esquerda jogam contra dois jogadores da direita para marcar um cesto. Os jogadores receberão a bola após correrem à máxima velocidade; quem chegar primeiro recebe o passe do treinador.	4 Blocos de 5'. A equipa perdedora trabalha uma habilidade de cadeira.

SESSION 2: SESSÃO DE DESENVOLVIMENTO TÁTICO PARA ALTA PERFORMANCE

EXERCÍCIOS BÁSICOS	DESCRIÇÃO	TEMPO
EFICÁCIA DE LANCE-LIVRE	Em pares. Lançamentos livres, alternando a cada lance. O objetivo é acertar 10 lançamentos livres seguidos, alternando dois para cada jogador. Se um falhar, trocam e recomeçam do zero.	Tempo máximo: 6 minutos. O primeiro par a conseguir atingir o objetivo encerra o exercício.
AÇÃO TABATA DE 20 SEGUNDOS + 8 SEGUNDOS DE DESCANSO	Ao sinal e marcando os tempos de ação e descanso, realizamos os seguintes exercícios: sprint para a frente e para trás, “V”, ir ao chão e levantar-se, impulsos curtos para a frente e para trás, giros em U, inclinações para um dos lados a 180º e inclinações.	2 séries de 5 minutos, repetindo os exercícios.
RESPONSABILIDADE DEFENSIVA 1X1 SEM A BOLA	Exercício de circuito com metas feitas de cones. A cada 3 sets, contabilizamos vitórias. Sem bola.	45 segundos de trabalho por “duelo”. Ajustar o exercício para 30 minutos.
RESPONSABILIDADE DEFENSIVA 1X1 COM A BOLA	Todos os jogadores estão emparelhados no campo, usando um 1 contra 1 com bola para atacar qualquer cesto. Quando o treinador dá o sinal, mudam a direção do ataque/defesa, o que exige atenção aos sinais da linha lateral e antecipação das ações do adversário. É utilizado o auto-bloqueio com os restantes jogadores. O objetivo é terminar em posições próximas ao cesto.	12 minutos com troca de parceiros.
EFICÁCIA NOS LANÇAMENTOS A PARTIR DA LATERAL	Em pares, realizar 20 lançamentos laterais sem tabela (10 de cada lado), alternando os lançamentos entre os jogadores.	A primeira pessoa a marcar 20 cestos muda para o próximo cesto. Tempo máximo do exercício: 25 minutos.
SUPERIORIDADES OFENSIVAS	Exercícios de 2x1, 3x2, 4x3 e 5x4. Os atacantes posicionam-se na linha de fundo e os defensores na linha de lance livre. Treino em ataque e defesa, com prioridade no homem com bola e na recuperação.	Realizar 10 contra-ataques para cada superioridade. Tempo máximo: 30 minutos.
5x5	2 rotações	4 séries de 3 minutos cada.

4.4 PROMOÇÃO DO TRABALHO EM EQUIPA E LIDERANÇA

Criando um espírito de equipa forte

O espírito de equipa é um elemento fundamental para o sucesso no desporto, pois permite aos atletas alcançar desempenhos superiores aos que conseguiriam individualmente. A colaboração, comunicação e apoio mútuo elevam os níveis de desempenho em prol de um objetivo coletivo comum. Promover um ambiente positivo e coeso beneficiará não só a performance em campo, mas também o bem-estar emocional do grupo.

Como fomentar o espírito de equipa? O espírito de equipa assenta fundamentalmente na confiança e na comunicação, criando um sentido de unidade. Por isso, cultivar a confiança, promover a comunicação, criar uma cultura de apoio, trabalhar em conjunto para um objetivo comum, apoiar-se mutuamente em momentos de sucesso e adversidade, e celebrar as conquistas fortalecerá as relações entre os membros da equipa e melhorará o desempenho coletivo.

Para construir o espírito de equipa, existem estratégias eficazes e ferramentas valiosas que nos ajudam a melhorar a dinâmica do grupo. Compilámos estas estratégias em quatro pontos que desenvolvemos a seguir:

Exercícios para coesão de grupo

1. Corrida de estafetas com passe

Objetivo: Melhorar a comunicação e o trabalho de equipa.

Como fazer: Dividir a equipa em dois grupos. Os jogadores devem avançar no campo, passando a bola entre si sem deixá-la tocar no chão. A equipa que completar o percurso primeiro, sem cometer erros, vence.

2. O Relógio do Passe

Objetivo: Melhorar a precisão dos passes e fortalecer a confiança entre os colegas de equipa.

Como fazer: Os jogadores formam um círculo e passam a bola uns aos outros numa ordem estabelecida. O passe deve ser feito o mais rapidamente possível, sem deixar cair a bola. Podem ser adicionadas bolas extra para aumentar a dificuldade.

3. O Desafio da Corda

Objetivo: Incentivar o trabalho de equipa e a sincronização.

Como fazer: Forme pares de jogadores e ate as suas cadeiras com uma corda. Devem mover-se juntos pelo campo, passando a bola e fazendo lançamentos. Esta atividade reforça a importância da comunicação e de um ritmo partilhado.

4. Defesa em Bloco

Objetivo: Melhorar a coesão defensiva da equipa.

Como fazer: Divida a equipa entre defensores e atacantes. Os defensores devem mover-se em conjunto, de forma coordenada, para fechar espaços e dificultar o avanço da equipa adversária. Avalia-se a forma como colaboram para manter uma defesa sólida. Estes exercícios não só fortalecem a coesão da equipa, como também ajudam a desenvolver competências fundamentais para o jogo.

Funções da equipa com base em características funcionais e habilidades

No basquetebol em cadeira de rodas, os papéis da equipa são atribuídos com base nas habilidades técnicas, na classificação funcional dos jogadores e nas suas características pessoais.

.

1. Funções Funcionais (com base na posição em campo)

- Base: Controla o ritmo do jogo, distribui a bola e organiza as jogadas.
- Base atirador (Lançador): Especialista em lançamentos de média e longa distância.
- Extremo: Jogador versátil que pode marcar pontos, defender e apoiar na transição.
- Extremo-Poste: Dá apoio na defesa, nos ressaltos e no jogo interior.
- Poste: Principal referência na área pintada, peça-chave na defesa e nos ressaltos.

2. Funções de acordo com a classificação funcional

No basquetebol em cadeira de rodas, cada jogador recebe uma classificação funcional de 1.0 a 4.5 (com base na sua mobilidade e estabilidade).

Jogadores de baixa classificação (1.0 - 2.5): Geralmente defensores ou organizadores de jogo.

Jogadores de alta classificação (3.0 - 4.5): Tendem a desempenhar papéis ofensivos e têm maior mobilidade em campo.

Limite de pontuação: A equipa em campo não pode ultrapassar 14 pontos, somando as classificações dos cinco jogadores.

3. Funções baseadas em habilidades e personalidade

Líder: Motiva a equipa e toma decisões-chave durante o jogo.

Especialista Defensivo: Responsável por marcar os jogadores adversários mais importantes.

Jogador de Transição Rápida: Ideal para contra-ataques rápidos.

Marcador: Jogador com grande capacidade de pontuar, especialmente em momentos decisivos.

Jogador de Equipa: Focado em assistências e apoio tático.

Desenvolver a confiança entre os jogadores

A confiança é fundamental para o sucesso da equipa. É considerada um ativo essencial para evitar o trabalho isolado, promover a colaboração, fortalecer o trabalho de equipa e aumentar o compromisso dos seus membros. Quando existe confiança, os jogadores voluntariamente assumem responsabilidades, abraçam um propósito comum, correm riscos e ajudam-se mutuamente. Por isso, desenvolver a confiança entre os membros da equipa é essencial para o desempenho coletivo, a coesão e a satisfação do grupo.

O que é que uma equipa mais precisa para desenvolver confiança? Existem estratégias-chave para a fomentar:

1. Comunicação aberta e transparente

Promova um ambiente onde os jogadores possam expressar-se sem medo de julgamento. Os jogadores devem sentir que as suas opiniões e necessidades são ouvidas e valorizadas pelo treinador e pelos colegas. Por esta razão, a confiança está intimamente ligada ao conceito de comunicação. Realize reuniões regulares para discutir expectativas, funções e objetivos. Pratique a escuta ativa entre os jogadores e o treinador.

2. Construir relações fora do campo

Organize atividades de equipa fora dos treinos, como jantares, saídas recreativas ou atividades de construção de equipa. Promova a camaradagem através de jogos e exercícios de confiança (por exemplo, desafios em pares ou trabalho em equipa).

3. Definição clara de funções e responsabilidades

A clareza das funções é essencial para que os jogadores se sintam confortáveis e para evitar que a incerteza ou o ressentimento em relação ao treinador afetem o seu desenvolvimento. Cada jogador deve conhecer o seu papel dentro da equipa e sentir-se valorizado pela sua contribuição. Quando o papel de um jogador na equipa não corresponde às suas expectativas ou desejos, justificações claras sobre o motivo, bem como áreas para trabalhar e melhorar, podem ajudar a manter a confiança do jogador no treinador. Garanta que todos tenham oportunidades para participar e evoluir.

4. Apoio mútuo e uma cultura de respeito

O apoio pode ser considerado tanto em relação ao suporte emocional como à crença do jogador de que o treinador tem a capacidade de melhorar o seu desempenho. Tal como a confiança, o respeito deve ser desenvolvido ao longo do tempo. É importante reconhecer que o respeito deve ser conquistado e é dado pelos jogadores, não exigido pelos treinadores.

5. Exemplo do treinador e dos líderes da equip

A consistência da mensagem e do comportamento do treinador são partes importantes na construção dessa confiança. Para a gerar, os treinadores devem garantir que as suas palavras estejam sempre refletidas nas suas ações. Em ambientes psicologicamente seguros, a relação e o diálogo entre treinador e jogador são sempre bidirecionais. Uma relação semelhante deve existir entre o líder da equipa e o restante grupo; a confiança dos jogadores num líder é essencial para criar um clima de segurança e motivação. Um líder que demonstra dedicação, profissionalismo e paixão inspira os seus colegas. A confiança não se constrói da noite para o dia, mas com esforço consistente, a equipa pode tornar-se uma unidade mais forte e unida.

Resolução de conflitos e gestão do ego dentro da equipa

A resolução de conflitos e a gestão do ego dentro de uma equipa desportiva são essenciais para manter um ambiente harmonioso e maximizar o desempenho coletivo. Os conflitos na equipa podem surgir por diversas razões, incluindo:

1. Má comunicação

A falta de uma comunicação clara e eficaz pode levar a mal-entendidos e tensões dentro da equipa. Por exemplo, a ausência de comunicação clara sobre funções e expectativas pode ser uma causa comum de conflito.

2. Busca de poder

Um dos fatores que mais contribui para a tensão dentro de uma equipa é a luta pelo controlo e pela influência. Isso acaba por minar o ambiente positivo da equipa.

3. Falta de liderança

A falta de uma liderança desportiva forte e decisiva dentro da equipa pode levar à desorganização e à discórdia, tanto entre treinadores como entre jogadores.

4. Mudança de liderança

Por vezes, mudanças na liderança da equipa podem desestabilizar a dinâmica do grupo.

Ter uma boa estratégia de prevenção de conflitos facilita a resolução de problemas e ajuda a manter a unidade. Abaixo estão algumas estratégias-chave para a resolução de conflitos:

1. Incentivar a comunicação aberta

- Estabeleça um espaço onde os jogadores possam expressar as suas preocupações sem medo de represálias.
- Reuniões individuais ou em grupo para abordar questões.

2. Identificar e diagnosticar problemas

- Reconhecer as atitudes que causam conflito e explorar possíveis soluções. É importante compreender as motivações de cada parte antes de intervir.

3. Mediação do treinador ou do capitão

- Um líder neutro pode facilitar a conversa e ajudar a encontrar soluções. Utilize a escuta ativa e a empatia.
- Se não for possível chegar a consenso, coloque as questões a votação.

4. Estabelecer normas e valores da equipa

- Criar um código de conduta interno que inclua respeito, responsabilidade e cooperação.
- Fazer cumprir as regras de forma justa e equitativa.

5. Reforçar o espírito de equipa

- Transforme os desacordos em oportunidades para reforçar a união do grupo. Este processo pode ser realizado através de exercícios de coesão de grupo ou dinâmicas para melhorar a confiança.
- A gestão eficaz de conflitos contribui para um clima de respeito e compreensão mútua, e abordar os conflitos de forma proativa ajudará a evitar que se transformem em problemas maiores.

Gerir os egos é outro dos grandes desafios enfrentados por um treinador ou líder de equipa. Para tal, podemos contar com os seguintes pontos para resolver os problemas que surgirem:

1. Defina funções claras. Garanta que cada jogador compreenda a sua importância dentro da equipa, independentemente do seu papel.
2. Enfatize o objetivo comum. Lembre-se de que o sucesso da equipa está acima das conquistas individuais. Celebre as contribuições coletivas em vez de destacar apenas os feitos individuais.
3. Reconheça os esforços de todos. Elogie não apenas as estrelas, mas também aqueles que fazem o “trabalho sujo” em campo.

4. Incentive a humildade e a liderança positiva. Jogadores com grandes egos podem ser motivados a assumir papéis de liderança com responsabilidade e pelo exemplo.

5. Promova a rotatividade de funções. Evite a dependência de um único jogador, dando a todos oportunidades para se destacarem.

6. Técnicas motivacionais personalizadas. Dependendo das personalidades dos jogadores, constatamos que alguns precisam de reconhecimento público, enquanto outros preferem conversas privadas. Adaptar-se a cada personalidade ajuda a gerir os egos.

4.5 DESENVOLVIMENTO DE LIDERANÇA

Identificar e fomentar jogadores com liderança natural numa equipa desportiva é fundamental para melhorar o desempenho e a coesão do grupo. Como treinadores, devemos observar e reconhecer as “habilidades” muitas vezes inatas dos nossos jogadores para identificar aqueles que possuem capacidades de liderança capazes de influenciar positivamente a equipa. Se forem bem trabalhados, estes jogadores podem tornar-se líderes fortes que elevam o desempenho e o moral da equipa.

Reconheceremos um jogador com liderança natural por:

- A sua comunicação eficaz: Expressam-se de forma clara, motivam os colegas e dão instruções durante o jogo de basquetebol.
- Influência positiva: Jogadores que inspiram os outros com a sua atitude, esforço e compromisso.
- Assumem responsabilidade: Tomam a iniciativa em momentos difíceis e assumem a responsabilidade pelos resultados.
- Resiliência e controlo emocional: Mantêm-se calmos sob pressão e ajudam os outros a fazer o mesmo.
- Exemplo dentro e fora do campo: Lideram não só com palavras, mas com ações, respeitando treinadores, colegas e adversários.

Depois de identificarmos o(s) líder(es) da equipa, não devemos esquecer os outros membros para que também possam dar o seu melhor e contribuir para o sucesso do grupo. Para isso, devemos ensinar todos os jogadores a assumirem responsabilidades coletivas; todos devem contribuir e sentir-se valorizados por essa contribuição.

Para alcançar este objetivo, é muito importante que o jogador compreenda o seu papel dentro da equipa, promovendo assim um sentido de pertença. Deve entender como o seu esforço e compromisso influenciam a equipa. Mais uma vez, consideramos importante definir funções e ter expectativas claras para que o jogador saiba o que esperamos dele.

Para envolver todos os membros da equipa, devemos promover uma comunicação aberta e envolvê-los na tomada de decisões (planeamento e estratégias), criando espaços onde todos possam expressar as suas ideias e preocupações.

Como parte do processo para que os jogadores assumam responsabilidades coletivas, é importante enfatizar que os erros fazem parte do aprendizado e que cada jogador deve ser responsável pelas suas ações, sem culpar os outros.

Já falámos anteriormente sobre a confiança. Nesta secção, é também importante fomentar a autoconfiança e a responsabilidade individual em benefício da equipa. Para alcançar isto, devemos recompensar o comportamento responsável, ou seja, reconhecer e destacar quando um jogador assume as suas responsabilidades.

Em última análise, se todos os jogadores compreenderem a importância do seu papel e se sentirem responsáveis pelo sucesso da equipa, a dinâmica do grupo será mais forte e eficaz.

Promover a comunicação interna entre os jogadores em campo

Promover uma comunicação interna eficaz entre os jogadores em campo é essencial para melhorar o trabalho de equipa, a coordenação e a tomada de decisões. Ajuda a construir uma unidade coesa, melhora o desempenho global e fortalece a confiança mútua. A comunicação vai além de simplesmente pedir a bola ou dar ordens; envolve criar uma compreensão partilhada das forças, funções e intenções de cada um, especialmente em situações de alta pressão onde a antecipação e a resposta rápida são fundamentais.

Quando os jogadores comunicam de forma consistente, tornam-se mais sintonizados com os movimentos uns dos outros, permitindo apoiar-se e reagir como um grupo unificado. A comunicação interna desenvolve-se tanto através de treinos estruturados como de experiências em jogos ao vivo, podendo ser dividida em dois contextos principais:

1. Durante o treino

As sessões de treino proporcionam o ambiente ideal para desenvolver hábitos de comunicação. Podem ser usados exercícios específicos para reforçar a interação vocal, como exercícios baseados em conceitos que exigem que os jogadores falem para completar uma ação, por exemplo, chamar ajustes defensivos (“trocar,” “ajuda”) ou sinais ofensivos (“cortar,” “passar”).

Os jogadores podem receber funções de comunicação de acordo com a sua posição. Um base pode ser responsável por dirigir as jogadas ofensivas, enquanto um poste pode orientar a organização defensiva. O feedback positivo consistente durante os exercícios fortalece a confiança e reforça hábitos eficazes, que podem posteriormente ser transferidos para o jogo competitivo.

2. Durante jogos

Na intensidade das situações de jogo, sinais verbais concisos e facilmente reconhecíveis tornam-se fundamentais. As equipas usam frequentemente palavras-chave curtas para transmitir estratégias ou ajustes posicionais, como “trocar” para a rotação defensiva ou “dobrar” para iniciar uma defesa de dois contra um. Identificar os líderes vocais em campo, aqueles que mantêm uma comunicação ativa e clara, pode elevar significativamente a coordenação da equipa.

A comunicação não verbal é igualmente importante. O contacto visual, a linguagem corporal e sinais manuais ou gestos padronizados são ferramentas que melhoram a sincronização e o tempo de resposta quando a comunicação verbal é limitada devido ao ruído ou ao ritmo do jogo.

Melhorar a tomada de decisão coletiva através da dinâmica de grupo

Além de melhorar a comunicação durante o jogo, a tomada de decisão coletiva é uma competência que pode ser desenvolvida intencionalmente através de dinâmicas de grupo estruturadas. Estes métodos incentivam os jogadores a refletir, debater e contribuir para o planeamento da equipa e a execução tática.

As dinâmicas de grupo podem ser integradas através de vários formatos:

- **Aquecimentos e exercícios em pequenos grupos** para desenvolver a coordenação e a consciência mútua.
- **Cenários de jogo simulados de alta pressão** que desafiam os jogadores a responder coletivamente.
- **Sessões de análise de vídeo**, onde a equipa revisa os seus próprios jogos ou exemplos profissionais, discutindo o que funcionou, o que não funcionou e como as decisões influenciaram os resultados.

Alguns exemplos práticos incluem:

- **Sessões de brainstorming:** Jogadores e equipa técnica colaboram na identificação de estratégias para melhorar o desempenho da equipa, seguidas de uma votação em grupo para priorizar as ações.
- **Simulações em tempo real:** São apresentadas situações hipotéticas de jogo (por exemplo, “Estão a perder por cinco pontos com 3 minutos restantes – qual é o plano?”), e os jogadores decidem e executam coletivamente as respostas durante o treino, seguidas de análise.
- **Rotação de liderança:** Atribuir a diferentes jogadores a liderança de partes do treino (por exemplo, rotinas de aquecimento, seleção de exercícios ou motivação da equipa) promove o sentido de responsabilidade, o envolvimento e a liderança partilhada no grupo.

Ao combinar hábitos consistentes de comunicação com processos inclusivos de tomada de decisão, as equipas tornam-se mais adaptáveis, unidas e fortalecidas, tanto dentro como fora do campo.

5.0 CONCEITOS TÁTICOS E ESTRATÉGICAS DE JOGO

Este capítulo apresenta os princípios táticos essenciais no basquetebol em cadeira de rodas, incluindo estratégias ofensivas e defensivas, formações da equipa e adaptações baseadas nas classificações dos jogadores. É dada ênfase à execução prática e à tomada de decisão durante o jogo, relevantes para diferentes situações de jogo.

5.1 ESTRATÉGIAS OFENSIVAS

O ataque pode ser jogado com ou sem a bola, e é importante que os jogadores aprendam a jogar eficazmente sem a bola, para se libertarem a si próprios ou a um colega e receberem a bola. Isso exige que os jogadores ofensivos leiam e reajam ao que a defesa lhes apresenta, tomando a decisão mais adequada em consequência. No basquetebol em cadeira de rodas, é essencial que os colegas trabalhem em conjunto para mover a bola para a frente, através do passe e do movimento em unidade.

Quando atuam individualmente, os jogadores podem abrir espaço usando fintas e simulações para ultrapassar os adversários e ficarem desmarcados. As fintas, que incluem movimentos com a cabeça, ombro, cadeira ou bola, são uma parte fundamental do ataque individual e devem ser praticadas para se tornarem credíveis.

Uma vez desmarcado, o jogador atacante deve orientar-se para a cesta, para receber a bola e posicionar-se na posição de “triple threat” (tripla ameaça). Um jogador na posição de tripla ameaça com a bola terá a opção de lançar, passar ou driblar/conduzir para a cesta. A pressão defensiva e a posição do jogador em campo ditarão qual é a opção mais apropriada, que se divide da seguinte forma:

- Opção de lançamento: utilizada se o jogador atacante estiver dentro da sua zona de lançamento e com equilíbrio.
- Opção de passe: utilizada se outro jogador estiver a cortar em direção ao cesto ou para fazer avançar ainda mais a bola.
- Opção de drible: utilizada para avançar com a bola até ao cesto para um lançamento em movimento (lay-up) ou para atrair um jogador defensor.

Ao trabalhar em equipa no ataque, podem ser utilizadas as seguintes estratégias:

5.1.1 CONTRA-ATAQUE

O contra-ataque é uma estratégia ofensiva de alta velocidade utilizada para mover rapidamente a bola pelo campo e tentar marcar antes que a equipa adversária tenha oportunidade de organizar a sua defesa. É uma tática essencial no basquetebol em cadeira de rodas.

Como funciona um contra-ataque

Um contra-ataque ocorre normalmente numa das seguintes situações:

1. Após um ressalto defensivo – Um jogador segura a bola e procura imediatamente um passe de saída para um colega que esteja a avançar pelo campo.
2. Após um roubo de bola ou perda de posse – Se a defesa força um erro ou intercepta um passe, pode transitar rapidamente para o ataque antes que a equipa adversária recupere.
3. Após um lançamento bloqueado ou um cesto falhado – Se a defesa bloqueia com sucesso um lançamento ou a equipa atacante falha, pode aproveitar o momento para avançar rapidamente no campo.

Passos-chave num contra-ataque:

1. Transição rápida da defesa para o ataque – No momento em que a posse de bola é conquistada, os jogadores avançam imediatamente pelo campo para criar uma oportunidade ofensiva.
2. Passe de saída (outlet pass) – Um passe rápido é efetuado para um colega posicionado para o contra-ataque, geralmente mais avançado no campo do que o último defensor (ou numa posição para ultrapassá-lo).
3. Espaçamento e ocupação das faixas – Os jogadores ofensivos distribuem-se pelas faixas para criar opções de passe e evitar aglomerações. Os jogadores mais rápidos lideram o contra-ataque, enquanto os outros dão apoio, muitas vezes fazendo bloqueios para criar mais espaço e bloquear o caminho de um defensor em direção à bola.
4. Tomada de decisão – À medida que se aproximam do cesto, o portador da bola decide se deve lançar, passar para um colega em melhor posição ou reorganizar o ataque caso a defesa tenha recuperado.

Variações do contra-ataque no basquetebol em cadeira de rodas

- Contra-ataques dois contra um ou três contra dois – Estas situações ocorrem quando o ataque tem superioridade numérica sobre a defesa, criando uma oportunidade fácil de pontuar, muitas vezes como resultado de um bloqueio bem-sucedido pelas costas ou de uma perda de posse da equipa adversária.

- Contra-ataque individual – Se um único jogador estiver significativamente à frente da defesa, pode avançar diretamente para o cesto para um lançamento em movimento (lay-up) ou um lançamento de curta distância.
- Opção de jogador de apoio (trailer) – Um jogador que segue o contra-ataque mantém-se ligeiramente atrás, caso haja um lançamento falhado, permitindo-lhe recuperar o ressalto para organizar um novo lançamento ou reorganizar o ataque.

Desafios e Considerações

- Jogadores defensivos a recuperar – Os defensores irão correr rapidamente para proteger o cesto, por isso os jogadores do contra-ataque devem manter a velocidade para evitar possíveis bloqueios ou contactos.
- Ritmo e gestão de energia – Avançar em alta velocidade exige um esforço significativo, por isso as equipas devem equilibrar os contra-ataques com um jogo estruturado na meia-campo.
- Comunicação – Os contra-ataques dependem de uma comunicação rápida e clara para garantir que os jogadores façam os passes certos e aproveitem as oportunidades de pontuar.

5.1.2 PICK AND ROLL NO BASQUETEBOL EM CADEIRA DE RODAS

Um bloqueio ou “pick” ocorre quando um jogador ofensivo tenta bloquear, ou “obstaculizar”, um jogador defensivo que está a marcar outro jogador, libertando assim esse colega para um lançamento ou passe livre. Fazer bons “picks” é fundamental, pois permitem que um colega fique livre e se mova para uma boa posição de lançamento, também conhecida como “roll”.

Como um pick and roll funciona

1. Bloqueio (pick) – Um jogador ofensivo (o que faz o bloqueio) posiciona a sua cadeira de rodas no caminho de um defensor, bloqueando-o e impedindo-o de seguir o portador da bola.
2. Roll (corte para o cesto) – Após fazer o bloqueio, o jogador que bloqueou move-se rapidamente (ou “rola”) em direção ao cesto para receber um passe e criar uma oportunidade de pontuar.
3. Tomada de decisão – O portador da bola pode escolher entre lançar quando estiver desmarcado, atacar o cesto ou passar para o jogador que está a fazer o roll.

Executando o pick and roll:

O “pick and roll” no basquetebol em cadeira de rodas depende de um posicionamento inteligente, do movimento da cadeira e da colaboração com os colegas para criar um caminho fácil até ao cesto ou para um lançamento livre.

Passos principais:

- Estabelecer o pick:
 - O jogador que faz o bloqueio desloca-se para o caminho do defensor e posiciona a sua cadeira em ângulo para criar um bloqueio eficaz.
- O portador da bola utiliza o bloqueio:
 - O portador da bola dribla perto do jogador que faz o bloqueio, obrigando o defensor a contornar o bloqueio ou a ficar preso.
 - Se o defensor hesitar, o portador da bola pode efetuar um lançamento ou atacar o cesto.

3. A continuação - Roll:

- a. Assim que o portador da bola passa o bloqueio, o jogador que fez o bloqueio vira-se rapidamente e avança em direção ao cesto.
- b. O portador da bola pode então passar para o jogador que está a fazer o roll, criando uma oportunidade fácil para marcar.

Diretrizes para um bloqueio bem-sucedido:

- Garanta que os atacantes estejam numa boa posição para fazer o bloqueio. A pessoa que faz o bloqueio costuma ser quem realiza o roll em direção ao cesto, conforme o diagrama.
- O jogador B faz um bloqueio ao defensor do jogador A.
- O jogador A deve estar preparado e manter-se numa posição fixa para que o jogador B (o que faz o bloqueio) saiba onde e como posicionar o bloqueio.
- Separem-se do vosso companheiro de equipa, formando uma linha diagonal, afastados do cesto. Conheçam a posição de vantagem para vocês e para o vosso companheiro.
- Mantenham o “pick” até que o vosso companheiro de equipa crie espaço entre vocês e a defesa. O objetivo é preparar um lançamento mais fácil para o vosso colega.

Porque é que o pick and roll é efetivo

- Cria espaço – Ajuda o ataque a conseguir lançamentos livres, perturbando o posicionamento defensivo e aproximando o ataque ao cesto.
- Força mismatches defensivos – Se os defensores trocarem de marcação, pode criar mismatches onde um jogador ofensivo mais alto ou mais rápido ganha vantagem.
- Funciona para todas as classificações – Pode ser adaptado tanto para jogadores com classificação alta (mais mobilidade) quanto para jogadores com classificação baixa (menos mobilidade, mas com boas habilidades de posicionamento).

5.1.3 SPACING NO BASQUETEBOL EM CADEIRA DE RODAS

O espaçamento (spacing) é um conceito fundamental no basquetebol em cadeira de rodas que garante que os jogadores ofensivos estejam posicionados de forma eficaz na quadra. Um bom espaçamento ajuda as equipas a criar linhas de passe abertas, oportunidades de infiltração e arremessos com alta percentagem de acerto, dificultando a pressão dos defensores sobre a bola.

Porque é que o espaçamento é importante

1. Cria oportunidades ofensivas – O espaçamento adequado permite que os jogadores com a bola se movimentem livremente, sem serem sufocados pelos companheiros de equipe.
2. Melhora os passes e o movimento da bola – Jogadores bem espaçados podem passar rapidamente e com eficiência, reduzindo as perdas de posse.
3. Abre linhas de penetração – Jogadores com bom espaçamento podem avançar em direção ao cesto sem congestionamento defensivo.
4. Previne a pressão defensiva – Espalhar os jogadores no campo força os defensores a cobrir mais espaço, dificultando armadilhas (trap) ou marcações em dupla.
5. Maximiza a eficiência do pick and roll – O espaçamento adequado garante que os defensores não consigam recuperar-se facilmente após o bloqueio ser realizado.

Princípios-chave de um bom espaçamento

1. Evitar a sobrelotação
 - a. Os jogadores devem manter, pelo menos, uma a duas cadeiras de rodas de distância entre colegas de equipa, para permitir espaço de movimentação.
 - b. A sobrelotação pode permitir que os defensores façam trocas facilmente ou bloqueiem as linhas de passe.
2. Fazer "comboios" e bloqueios para os colegas de equipa
 - a. Os jogadores devem usar a cadeira para bloquear um defensor e criar espaço para si próprios ou para os colegas de equipa.
 - b. Para fazer "comboio" e bloqueios de forma eficaz, os jogadores posicionam-se entre o defensor e a bola.
 - c. Um bom bloqueio ou "comboio" ajuda a ganhar uma melhor posição para passes, lançamentos e linhas de penetração.
3. Estabelecer "cortinas" - screens
 - a. Faz "cortinas" sólidas posicionando a tua cadeira de forma a obstruir o caminho do defensor. Isto cria lançamentos livres.
 - b. Certifica-te de que fazes bloqueios legais e mantém-te atento ao movimento da bola e dos defensores.

1. Formações em triângulo e abertas

- a. As equipas utilizam frequentemente uma formação em triângulo ou aberta (3 fora, 2 dentro) para manter as opções de passe abertas e evitar que os defensores fechem o espaço interior.
- b. O espaçamento entre os jogadores deve criar múltiplos ângulos para passes e lançamentos.

2. Equilibrar o campo

- a. Os jogadores devem distribuir-se de forma equilibrada, garantindo que ambos os lados do campo estão activos.
- b. Um ataque equilibrado dificulta que a defesa se concentre apenas num lado ou num único jogador.

3. Mantém mobilidade e adapta-te

- a. Os jogadores devem trabalhar continuamente em equipa para criar espaço, deslocando-se para zonas livres quando os defensores deixam espaços.
- b. Um posicionamento estático permite que os defensores recuperem e pressionem a bola mais facilmente.

Erros comuns de espaçamento

- Aglomerar-se – Ter demasiados jogadores numa mesma zona dificulta os passes e a movimentação.
- Apertar o portador da bola – Os colegas de equipa devem criar espaço em vez de se aproximarem demasiado, evitando limitar as opções de passe.
- Ignorar o lado fraco – O espaçamento deve envolver todo o campo, não apenas um dos lados.

5.1.4 MOVIMENTAÇÃO DA BOLA NO BASQUETEBOL EM CADEIRA DE RODAS

O movimento eficaz da bola é crucial no basquetebol em cadeira de rodas para desmontar as defesas, criar lançamentos livres e manter o fluxo ofensivo. Como os jogadores dependem dos braços tanto para empurrar a cadeira como para driblar, as equipas devem enfatizar a tomada rápida de decisões, passes inteligentes e movimentos coordenados.

Formas de movimentar a bola eficientemente

1. Passe (método principal)

- a. Passes rápidos e precisos ajudam a manter a velocidade e a impedir que os defensores se organizem.
- b. Passes comuns:

- i. Passe de peito – Rápido e direto; ideal para movimentação rápida da bola.
- ii. Passe picado – Útil em espaços apertados para evitar interceptações.
- iii. Passe por cima/ganchado – Usado para passes de longa distância ou para quebrar a pressão em todo o campo.
- iv. Passe em arco / lob – Ajuda a passar a bola por cima dos defensores, frequentemente para jogadores mais altos ou mais móveis.

2. Inversões e circulação da bola

- a. Mover a bola de um lado do campo para o outro estica a defesa.
- b. Uma rápida inversão da bola força os defensores a reposicionarem-se, criando linhas abertas para penetrações ou passes.

3. Transição de contra-ataque

- a. Em situações de contra-ataque, um jogador avança rapidamente com a bola enquanto os colegas correm para se adiantar.
- b. O passe é frequentemente mais rápido que o drible, por isso as equipas focam-se em passes rápidos de saída após ressaltos ou perdas de posse.

4. Pick and roll para movimentar a bola

- a. O portador da bola usa um bloqueio (pick) e depois passa ou penetra, enquanto o colega de equipa 'rola' em direção ao cesto.
- b. Isto força os defensores a tomar decisões e abre opções de passe.

5. Passe e corte

- a. Um jogador passa a bola e imediatamente se desloca para uma zona livre para receber um passe de retorno.
- b. Este método é eficaz para desmontar defesas apertadas.

Conceitos chave para uma movimentação eficaz da bola:

- Mantenha a bola em movimento – Evite segurar a bola por muito tempo, pois isso permite que os defensores se reorganizem.
- Use ângulos inteligentes – Os passes devem ser feitos em ângulos difíceis para os defensores interceptarem.
- Comunique – Sinais claros e contacto visual ajudam a evitar perdas de posse.
- Proteja a bola – Os jogadores devem estar atentos aos defensores que tentam interceptar ou bloquear os passes.

Erros comuns a evitar:

- Excesso de drible – Desperdiça energia e atrasa o ritmo ofensivo.
- Passes anunciados – Olhar diretamente para o alvo antes de passar facilita que os defensores roubem a bola.
- Segurar a bola por muito tempo – Gera pressão dos defensores e limita o movimento ofensivo.

5.1.5 TRANSIÇÕES E CRUZAMENTOS NO BCR

O jogo de transição no basquetebol em cadeira de rodas refere-se à passagem entre ataque e defesa, enquanto o cruzamento é uma técnica usada para contornar os defensores, tirando-os do seu percurso ao forçá-los a abrandar, parar ou mudar de direção. Ambos são essenciais para manter a velocidade, controlar o ritmo e criar oportunidades de pontuar.

1. Transições

Uma equipa deve mudar rapidamente do ataque para a defesa ou da defesa para o ataque para manter o controlo do jogo.

Transição ofensiva (contra-ataque).

Isto acontece quando uma equipa recupera a posse e avança rapidamente com a bola pelo campo para marcar antes que a defesa se possa organizar.

Passos-chave:

1. Um defensor ou um ressaltador faz um passe rápido para um colega na frente do campo.
2. Os jogadores aceleram usando impulsos longos e poderosos para criar uma vantagem numérica.
3. A bola é movimentada rapidamente com passes em vez de dribles para ganhar velocidade.
4. Um jogador em rápido movimento corta em direção ao cesto para criar uma oportunidade de pontuar.

Objetivo: Ataque antes da defesa estar pronta!

Transição defensiva (regressar à defesa).

Quando a equipa adversária recupera a posse, a prioridade é regressar à defesa e evitar um contra-ataque fácil.

Passos-chave:

1. Os jogadores viram-se rapidamente e impulsionam a cadeira para voltar à posição.
2. Um ou dois defensores recuam primeiro para proteger a área restritiva e impedir um cesto fácil.
3. O resto da defesa organiza-se e marca os adversários.
4. Os jogadores comunicam para evitar mismatches ou deixar atiradores abertos.

Objetivo: Interromper os contra-ataques e forçar o ataque a meio campo/organizado!

5.1.6 CRUZAMENTO NO BASQUETEBOL EM CADEIRA DE RODAS

O cruzamento é uma técnica usada para ultrapassar os defensores, posicionando-se entre eles e o cesto, forçando-os a sair do caminho desejado na defesa. Como o basquetebol em cadeira de rodas não permite pivôs súbitos como no basquetebol em pé, o cruzamento é essencial para um movimento eficaz.

Como realizar um cruzamento:

Cruzamento básico:

1. Aborda o defensor num ângulo, colocando a tua cadeira entre ele e o cesto ofensivo.
2. Force-os a sair do seu caminho, seja em direção à linha lateral, parando-os, ou fazendo-os virar e mudar de direção.

Cruzamento – ultrapassar a pressão em toda a quadra::

1. Se a equipa defensora aplicar pressão em todo o campo, use movimentos de cruzamento para evitar ficar preso.
2. Mantenha a bola em movimento para evitar ficar preso.

Porque é que as transições e o cruzamento são importantes

As transições mantêm o jogo rápido e dinâmico. Se uma equipa conseguir transitar rapidamente, pode marcar antes da defesa estar organizada.

O cruzamento permite aos portadores da bola ultrapassar os defensores e manter o controlo do ataque.

5.1.7 MAN OUT NO BASQUETEBOL EM CADEIRA DE RODAS

Man out implica impedir elementos da equipa atacante de defender, escolhendo jogadores para criar uma vantagem numérica. Esta vantagem é alcançada ao criar espaço e linhas de penetração. Use a estratégia do 'man out' para criar espaço e melhorar o fluxo ofensivo. Utilizar estas estratégias ofensivas irá aumentar a tua capacidade de gerir o jogo e criar oportunidades de pontuação. Continue a praticar e a implementar estas técnicas.

Quando acontece o "man out"?

Os jogadores defensivos são impedidos de voltar rapidamente após uma perda de posse, um lançamento falhado ou convertido, uma reposição em jogo, ou um ressalto.

Os jogadores ofensivos mantêm a posição de cadeira mais próxima do cesto ofensivo ao fazer bloqueios nos defensores e depois avançar à sua frente.

Como executar um "man out"

1. Crie a vantagem numérica

- Após uma mudança de posse de bola (ou seja, após um cesto, reposição ou perda de bola), pelo menos um jogador impede um defensor de recuar para além da linha de meio-campo, idealmente bloqueando completamente a sua cadeira.
- A comunicação é fundamental! O jogador da frente deve sinalizar aos colegas de equipa que tem um adversário para trás.

2. Espalhem-se pelo campo para maximizar o espaço.

- Os jogadores ofensivos devem evitar agrupar-se e posicionar-se ao longo das alas, com dois jogadores de cada lado.
- Uma vez que o ataque está organizado, o jogador que está a segurar o adversário avança para além da linha de meio-campo e recebe a bola.

3. Faça o defensor comprometer-se (decidir)

- O jogador com a bola deve avançar em direção ao cesto, forçando o primeiro defensor a escolher entre parar a penetração ou cobrir o passe.
- Uma finta rápida ou um movimento de hesitação pode fazer o defensor vacilar.

4. Faça o passe ou finalize a jogada

- Se o defensor se comprometer a parar o jogador com a bola, passe ao colega desmarcado para um lançamento fácil.
- Se o defensor não se comprometer, ataque o cesto com agressividade para um lançamento de alta probabilidade.

Porque é que o "man out" é eficaz:

- Lançamentos de alta probabilidade: Cria layups fáceis ou lançamentos abertos.
- Coloca pressão na defesa: obriga os defensores a tomar decisões rápidas e difíceis.
- Recompensa o jogo em transição rápida: as equipas que avançam rapidamente em transição podem aproveitar os erros defensivos.

5.2 ESTRATÉGIAS DEFENSIVAS

A defesa individual pode ser feita com ou sem posse de bola. Requer muito esforço, inteligência e comunicação. Os jogadores devem ler e reagir ao que o atacante apresenta. Os defensores devem manter as mãos nas rodas de propulsão o tempo todo e desenvolver rapidez manual e agilidade de reação. Geralmente, os jogadores defensivos devem posicionar-se entre o jogador atacante e o cesto que estão a defender. A defesa de equipa exige que os jogadores adotem e apliquem bons princípios individuais de defesa, combinando-os com boa comunicação, esforço e trabalho de equipa. Incluem-se na defesa de equipa:

- Defender contra pick & rolls e screens: Os defensores devem negar espaço aos adversários, tendo cuidado para evitar colapsar na área restritiva (área pintada). Se o jogador adversário estiver em posição para fazer o pick, o defensor deve virar-se para dentro, em direção ao cesto, e tentar recuperar a vantagem posicional, posicionando-se normalmente entre o jogador ofensivo e o cesto que está a defender.
- Troca (Switch): Quando o jogador ofensivo faz um bom pick, a defesa fica exposta, o que pode tornar necessário chamar uma “troca” (switch). Basicamente, os dois jogadores defensores trocam os jogadores que estão a marcar.
- Defesa em Zona:
 - Defesa em zona é quando a cada jogador é atribuída a responsabilidade de defender uma determinada área.
 - A defesa mais básica e fiável é conhecida como 1-2-2. Esta formação coloca o base na área do lance livre. Os outros dois defesas estão posicionados no cotovelo da zona pintada. Os dois jogadores interiores restantes (idealmente jogadores altos) estão posicionados na base da zona pintada, diretamente atrás dos outros defesas.
- Homem a Homem:
 - A defesa homem-a-homem é quando cada jogador tem a responsabilidade de marcar um adversário específico.

Ao defender em equipa, podem ser utilizadas as seguintes estratégias:

5.2.1 DEFESA EM PRESSÃO (A TODO O CAMPO OU MEIO-CAMPO)

A defesa pressionante é uma estratégia de alta intensidade onde os defensores exercem pressão imediata sobre a equipa ofensiva assim que esta ganha a posse de bola. Pode ser jogada de duas formas principais:

Pressão a todo o campo

- Os defensores marcam os seus adversários imediatamente após um cesto marcado ou antes de uma reposição, com a intenção de os impedir de avançar pelo campo.
- Os jogadores usam as suas cadeiras de rodas para bloquear as linhas de passe e forçar perdas de bola.
- Esta estratégia exige muito fisicamente, mas é eficaz para equipas com elevada resistência e velocidade.

Objetivo: Forçar perdas de bola, fazer “trap” ao ataque, interromper contra-ataques e desacelerar o ataque.

Defesa em linha alta

Uma defesa de linha alta significa que os defensores se posicionam mais avançados no campo, em vez de ficarem recuados perto do seu cesto, geralmente acima do arco dos três pontos.

Como funciona:

- Os defensores formam uma linha horizontal ao longo do campo, marcando os adversários à medida que estes se aproximam dessa linha.
- O objetivo da defesa em linha alta é manter uma linha única e equilibrada, impedindo a equipa adversária de ganhar terreno durante o máximo de tempo possível.
- Os defensores vão trocar, rodar e ajustar a sua formação para manter os confrontos individuais (1 para 1).

Objetivo: Controlar o ritmo do jogo, impedir que a equipa adversária se aproxime do cesto e travar transições ofensivas rápidas.

Risco: Se o ataque conseguir ultrapassar a defesa, poderá ter uma oportunidade fácil de marcar devido a menos defensores perto do cesto ou por estabelecer bloqueios e “comboios” eficazes.

5.2.2 DEFESA EM ZONA

Na defesa em zona, os jogadores defendem áreas específicas em vez de marcar um adversário individual. Esta estratégia é útil para controlar o espaço e ajudar defensores menos fortes.

Como funciona:

- As defesas organizam-se numa formação 1-2-2.
 - Um defesa posiciona-se no topo da área restritiva, na zona do lance livre.
 - Dois defesas posicionam-se junto à zona do cotovelo do garrafão, protegendo a parte superior da área restritiva.
 - Dois defesas protegem a área restritiva junto à linha de fundo (normalmente jogadores altos).
- O defesa do topo costuma marcar o portador da bola quando este se aproxima da linha dos 3 pontos.
- Os pares de defesas que protegem a área restritiva trabalham em conjunto para impedir o ataque de entrar no garrafão através de jogadas de 1 contra 1, bloqueios diretos (pick and rolls) ou comboios (seals).
- A comunicação é fundamental para os defesas quando trocam de marcação e para informar os colegas de equipa sobre a localização da bola.

Objetivo: Proteger o cesto, forçar lançamentos exteriores e controlar os ressaltos.

Risco: Se o ataque movimentar bem a bola, pode abrir espaços na defesa zonal.

5.2.3 TRANSIÇÃO DEFENSIVA

A defesa em transição é a capacidade de recuar rapidamente e impedir contra-ataques fáceis quando o ataque perde a posse de bola.

Passos-chave:

1. Os colegas de equipa trabalham em conjunto para que os cinco defesas recuem para a sua organização defensiva, garantindo que nenhum jogador adversário fique mais perto do cesto.
2. A defesa muitas vezes precisa de fazer bloqueios para permitir que os colegas recuem, ao mesmo tempo que atrasam o ataque adversário.
3. Os colegas de equipa devem comunicar a sua posição e se precisam de ajuda para recuar na defesa.

Objetivo: Impedir os contra-ataques e forçar o ataque a jogar em meio campo.

Risco: Se os defesas não recuarem a tempo, o ataque pode aproveitar os espaços livres.

6.0 EQUIPAMENTO ADAPTADO E MODIFICAÇÕES

6.1 A CADEIRA

As cadeiras de rodas para basquetebol em cadeira de rodas são especialmente concebidas para garantir velocidade, agilidade e estabilidade. Diferenciam-se significativamente das cadeiras de rodas do dia a dia em termos de estrutura, materiais e características de desempenho (ver abaixo). Todo o equipamento utilizado pelos jogadores deve ser adequado à prática do jogo. Não é permitido qualquer equipamento concebido para dar uma vantagem injusta (por exemplo, aumento de altura) ou itens que possam causar lesões a outros jogadores (como gessos, acessórios de cabelo ou jóias).



Características principais de uma cadeira de rodas para basquetebol

- Estrutura leve – Normalmente feita de alumínio ou titânio para permitir movimentos rápidos e garantir durabilidade.
- Rodas com inclinação – As rodas são inclinadas para melhorar o manuseamento, a estabilidade e a velocidade de rotação.
- Rodas anti-volteio – Colocadas na parte traseira da cadeira para evitar cair durante curvas apertadas ou paragens bruscas.
- Sistema de cintas ajustáveis – Ajuda os jogadores a fixarem-se de acordo com a sua classificação e nível de mobilidade.
- Apoio para os pés e proteção das pernas – Mantém os pés estáveis e reduz o risco de lesões por impacto durante o jogo.
- Rodas de encaixe rápido – Facilitam o transporte e a arrumação, permitindo aos jogadores retirar e colocar as rodas de forma eficiente.

Ajuste e adequação da cadeira

A cadeira certa é fundamental para o desempenho e o conforto. Um bom ajuste melhora a mobilidade, enquanto um mau ajuste pode causar desconforto ou lesões.

Ao escolher uma cadeira, deve-se ter em atenção:

- Largura do assento: Justa, mas não apertada.
- Profundidade do assento: Deve suportar as coxas sem cortar a circulação.
- Altura do encosto: Mais baixa para maior mobilidade; mais alta para mais apoio.
- Inclinação das rodas: Uma cambagem mais ampla melhora a rotação e a estabilidade (normalmente 18 graus).
- Apoio para os pés: Posicionado de forma confortável para permitir movimento sem afetar a velocidade.

6.1.1 PERSONALIZAÇÃO PARA AS NECESSIDADES INDIVIDUAIS DOS JOGADORES

Cada jogador tem capacidades físicas únicas, por isso as cadeiras de rodas de basquetebol são personalizadas para maximizar o desempenho e o conforto

- **Ajustes do assento** – A altura e a profundidade do assento são ajustadas consoante a classificação do jogador e o controlo de tronco.
- **Sistemas de fixação/cintas** – Jogadores de pontuação alta (com maior mobilidade na parte superior do corpo) podem precisar de menos cintas, enquanto jogadores de pontuação baixa (com mobilidade mais limitada) utilizam frequentemente cintas de peito, cintura e pés para maior estabilidade (ver mais abaixo).
- **Tamanho e posicionamento das rodas** – O tamanho das rodas influencia a velocidade de rotação e o equilíbrio, sendo feitos ajustes consoante a posição em campo; jogadores de classificação alta utilizam rodas maiores, enquanto jogadores de classificação baixa usam rodas mais pequenas.
- **Altura do encosto** – Encostos mais baixos oferecem maior liberdade de movimento para jogadores de pontuação alta, enquanto encostos mais altos proporcionam apoio adicional para jogadores de pontuação baixa.

Fixação com cintas:

As cintas podem ser colocadas à volta do tronco, da cintura ou dos pés do jogador, consoante a sua classificação. Os jogadores podem usar cintas e apoios para fixar o corpo à cadeira de rodas ou para manter as pernas juntas. Quando corretamente apertada, a cadeira de basquetebol reage como se fosse uma extensão natural do corpo do atleta.

Ponto alto	Ponto baixo	Cinto na cintura	Cinto no peito	Cinto nas pernas	Cintos nos pés
parte inferior do tronco e parte superior das pernas.	parte média do tronco, pés e parte superior das pernas.	O tamanho e a posição dependem do equilíbrio do tronco. O ideal é prender as ancas e o abdómen.	Para atletas com limitações mais severas.	Prender as pernas.	Manter os pés e os calcanhares seguros..

6.1.2 RECOMENDAÇÕES DE MANUTENÇÃO

Para garantir a segurança e o desempenho, é essencial fazer uma manutenção regular da cadeira de rodas

- Verificações diárias – Inspeccionar os pneus quanto à pressão de ar e danos, e verificar se as cintas estão bem presas.
- Manutenção das rodas e rolamentos – Limpar e lubrificar regularmente os rolamentos das rodas para garantir um movimento suave.
- Inspeção da estrutura – Verificar se existem fissuras ou fragilidades estruturais, especialmente após jogos intensos ou quedas.
- Cintas e almofadas – Garantir que todas as cintas estão intactas e que a almofada se mantém em bom estado, para evitar desconforto ou lesões na pele.

6.2 FERRAMENTAS E TECNOLOGIAS ADAPTATIVAS ADICIONAIS

Para além da própria cadeira de rodas, existem várias ferramentas e tecnologias adaptativas que podem melhorar o desempenho, a segurança e o conforto individual do jogador. Estas são particularmente úteis para atletas com função limitada das mãos, controlo reduzido do tronco ou necessidades físicas específicas.

Quad grips – Quad grips nos puxadores podem ajudar pessoas com destreza limitada a obter um impulso maior.

Aros com projeções (também conhecidos como ‘aros verticais’ ou ‘peg pushrims’) – Estes aros são concebidos para jogadores com força de preensão limitada ou dedos não funcionais. As saliências permitem ao atleta impulsionar as rodas sem ter de agarrar totalmente o aro, facilitando uma melhor propulsão e controlo.

Luvas desportivas personalizadas para aderência – Luvas especiais em couro ou borracha melhoram a fricção entre as mãos e os aros de propulsão. São especialmente úteis para atletas com preensão fraca ou deficiências sensoriais, e reduzem o risco de lesões na pele durante jogos intensivos.

Protetores de raios das rodas – Protetores em plástico ou fibra de carbono cobrem os raios das rodas para evitar lesões nas mãos durante rotações rápidas. Também oferecem vantagens estéticas e de identidade, permitindo, por exemplo, exibir logótipos ou cores da equipa.

Almofadas de assento ergonómicas e almofadas anti-escaras – Utilizadas para oferecer maior conforto e reduzir o risco de úlceras de pressão, especialmente para jogadores de classificação baixa que passam longos períodos numa posição sentada estática.

Aros de propulsão personalizados – Os aros de propulsão podem variar em material e diâmetro, consoante a força das mãos do jogador, o tipo de lesão ou preferências pessoais relativamente à velocidade e controlo. Estas adaptações permitem uma mecânica de propulsão mais eficiente.

Estabilizadores laterais – Estabilizadores adicionais traseiros ou laterais ajudam a evitar a queda durante curvas apertadas ou paragens bruscas. São especialmente importantes para jogadores com estabilidade reduzida do tronco, pois aumentam a segurança sem comprometer o desempenho.

Ferramentas digitais de monitorização de desempenho – Embora não sejam muito utilizadas a nível amador, as equipas de elite podem recorrer a softwares ou sistemas baseados em sensores para monitorizar a velocidade, os ciclos de propulsão, a distância percorrida ou a postura sentada. Estas ferramentas apoiam a análise dos treinos e o acompanhamento do desempenho individual, sendo cada vez mais utilizadas em investigação e programas nacionais.

7.0 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS E LEGAIS

Este capítulo aborda as responsabilidades éticas e legais dos treinadores, pessoal e instituições envolvidos no basquetebol em cadeira de rodas. O coaching ético vai além do treino físico - inclui o respeito pelos direitos humanos, a promoção de ambientes seguros e inclusivos e a garantia de jogo justo. Ao mesmo tempo, obrigações legais como salvaguarda, acessibilidade e estruturas de não discriminação devem ser compreendidas e respeitadas, particularmente no trabalhar com atletas com deficiência. As seções seguintes exploram essas responsabilidades em detalhe, com foco nas boas práticas, conformidade e nos princípios que sustentam a integridade do desporto.

7.1 RESPONSABILIDADES ÉTICAS DOS TREINADORES DESPORTIVOS

Respeito pela dignidade humana

Os treinadores devem tratar todos os atletas com respeito e dignidade, independentemente do seu histórico pessoal, identidade ou capacidade. A discriminação com base na raça, gênero, religião, deficiência ou outro status deve ser ativamente rejeitada, conforme enfatizado no Artigo 1.4 do COI.

Código de Ética

Promoção de um ambiente seguro e saudável

Os treinadores são responsáveis por garantir um ambiente de treino e competição que priorize a segurança física e emocional dos atletas. Isso inclui planejar atividades apropriadas, supervisionar o treino e prevenir ativamente riscos de lesão (Código de Ética do COI, Artigo 1.5).

Desenvolvimento de competências e valores de cidadania

Para além da performance técnica, os treinadores têm o dever de promover o desenvolvimento social e moral, incluindo trabalho em equipe, justiça e crescimento pessoal. De acordo com a Estrutura de Coaching Desportivo Europeia, o coaching centrado no atleta deve proteger e empoderar a integridade de cada atleta.

Integridade e Fair Play

Os treinadores devem manter a honestidade em todas as ações e evitar a manipulação de resultados ou encorajamento ao doping. Cumprir com as regras de antidoping (p.ex., programa WADA Coach True) e evitar práticas corruptas são responsabilidades fundamentais.

7.2 RESPONSABILIDADES LEGAIS DOS TREINADORES DESPORTIVOS

Segurança do atleta

Os treinadores devem tomar todas as medidas razoáveis para garantir um ambiente seguro. Isso inclui avaliação de riscos, inspeção de equipamentos e planeamento de emergência (Estrutura de Coaching Desportivo Europeia).

Proteção de menores

Trabalhar com crianças e jovens requer conformidade com requisitos legais como verificação de antecedentes criminais, formação em salvaguarda e políticas de proteção de crianças. Essas medidas ajudam a prevenir abusos e promovem o envolvimento ético no desporto jovem.

Requisitos de licenciamento e qualificação

Em muitos países, o coaching requer certificação apropriada. Por exemplo, em Portugal, os treinadores de basquetebol em cadeira de rodas são obrigados a completar clínicas de formação anuais. A regulamentação a nível nacional ou de federação determina frequentemente as qualificações necessárias para o coaching em desportos para pessoas com deficiência.

Cumprimento das normas anti-doping

Os treinadores devem educar os atletas sobre substâncias proibidas e promover o desporto limpo. Conforme descrito no Código de Ética do COI (Princípio 3.8), a prevenção do doping é uma responsabilidade partilhada das organizações desportivas e dos treinadores.

7.3 RESPONSABILIDADES ÉTICAS NOS DESPORTOS PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Promoção da autonomia e independência

Nos desportos para pessoas com deficiência, o coaching deve ter como objetivo aumentar a autonomia de cada atleta. Isso inclui a definição de metas realistas, mas desafiadoras, e a disponibilização de ferramentas para a independência através do desporto. Para muitas pessoas com deficiência, o desporto é um espaço chave para socialização e desenvolvimento da identidade.

Formação adaptada e inclusiva

Os programas de formação devem ser adaptados às necessidades individuais de cada atleta, sejam elas físicas, sensoriais ou cognitivas. Como descrito na Convenção da ONU sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (Artigo 30), o coaching inclusivo garante acesso igual à instrução, participação e recursos.

Criar ambientes não discriminatórios

Os treinadores devem combater ativamente o capacitismo e garantir que todos os atletas recebam oportunidades iguais para se desenvolverem e competirem.

7.4 RESPONSABILIDADES LEGAIS NOS ESPORTES PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Acessibilidade e inclusão

Os locais de treino e competição devem cumprir as regulamentações nacionais de acessibilidade. Os treinadores são responsáveis por garantir que os atletas com deficiência possam participar plenamente em todas as atividades. Isso inclui ajustar as instalações, equipamentos e apoio.

Oportunidades iguais e anti-discriminação

Os treinadores devem garantir que os atletas com deficiência não sejam excluídos ou marginalizados. O artigo 30 da Convenção da ONU reforça o direito de crianças e adultos com deficiência a um acesso igual a atividades recreativas e desportivas.

7.5 A IMPORTÂNCIA DA CLASSIFICAÇÃO NO DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Elegibilidade e competição

Para competir em eventos sancionados pela IWBF, cada atleta deve possuir uma Identificação de Classificação de Jogador oficial emitida pela IWBF. O processo de classificação é conduzido por um painel classificadores credenciados e considera as capacidades funcionais de cada atleta. Os jogadores são agrupados em classes (1.0–4.5), e a composição da equipe durante um jogo não pode exceder 14 pontos.

Classificação como um mecanismo de equidade

A classificação é projetada para garantir que os resultados sejam determinados pela habilidade e não pela extensão da deficiência. De acordo com o Código de Classificação da IPC, a classificação concentra-se em como as deficiências afetam o desempenho das atividades desportivas fundamentais, não apenas nas conquistas atléticas.

Classificação desportiva funcional

Este sistema considera como a deficiência afeta o movimento em desportos específicos. No basquetebol em cadeira de rodas, avalia como a capacidade física de um atleta impacta o jogo - incluindo controle do tronco, amplitude de movimento e capacidade de executar habilidades como empurrar, passar ou lançar.

Requisitos de elegibilidade

Os atletas devem ter uma deficiência nos membros inferiores que resulte em limitações funcionais permanentes e mensuráveis. A IWBF delineia sete Critérios Mínimos de Impedimento (MIC) para elegibilidade, em conformidade com o Código Internacional de Classificação do IPC.

7.6 DESENVOLVIMENTO DE ESPECIALIZAÇÃO EM CLASSIFICAÇÃO: ITOS E EDUCAÇÃO

Classificadores e pessoal técnico

As Federações Nacionais são incentivadas a estabelecer organismos de classificação dedicados (por exemplo, ITOS) e a promover programas de formação para classificadores. Estes incluem módulos sobre:

- Introdução à Classificação Funcional
- Elegibilidade e Diagnóstico
- Definições e Atribuições de Classes
- Procedimentos de Observação e Reavaliação

A formação de classificadores garante uma competição justa e uma categorização precisa dos atletas, apoiando a conformidade ética e legal em todos os níveis do desporto. Recursos e links úteis:

- [World Anti-Doping Code \(WADA\)](#)
- [IOC Code of Ethics](#)
- [UN Convention on the Rights of Persons with Disabilities](#)
- [European Sport Coaching Framework](#)
- [2021 IWBf Classification Manual](#)
- [UNESCO Report on Inclusive Physical Education](#)

8.0 PREPARAÇÃO PARA EMERGÊNCIAS

Este capítulo descreve práticas essenciais para a gestão de emergências no basquetebol em cadeira de rodas. Inclui estratégias de prevenção, protocolos de lesões, procedimentos de resposta a emergências e acessibilidade das instalações. Uma preparação eficaz garante a segurança e o bem-estar de todos os participantes e promove uma gestão responsável da equipa e do evento.

8.1 PREVENÇÃO E PLANEAMENTO

A preparação eficaz para emergências no basquetebol em cadeira de rodas começa com a prevenção. O planeamento prévio assegura que jogadores, treinadores e pessoal de apoio possam responder adequadamente a lesões ou incidentes médicos durante treinos ou jogos.

Plano de ação de emergência e suprimentos básicos

Antes de qualquer evento, um plano de emergência escrito deve estar em vigor, juntamente com um kit de primeiros socorros devidamente equipado. Os itens essenciais incluem:

- Ataduras e gazes esterilizadas
- Desinfetante e luvas
- Pacotes de gelo ou compressas frias
- Tesoura e fita adesiva
- Medicamentos básicos de venda livre
- Desfibrilhador Externo Automático (DEA), se disponível.

Definindo papéis de emergência

Atribua claramente responsabilidades com antecedência:

- Quem chama os serviços de emergência
 - Quem fornece o cuidado inicial
 - Quem coordena a comunicação com a família ou a equipe
- Protocolo básico de primeiros socorros

1. Avalie a situação – Pare o jogo, observe a lesão e pergunte ao jogador sobre os sintomas
2. Atue em segurança – Use luvas, mantenha a calma e tranquilize o jogador
3. Chame por ajuda – Em casos graves, contate os serviços de emergência e evite mover o jogador se houver suspeita de lesão na coluna ou na cabeça

8.2 EQUIPA MÉDICA E SEUS PAPÉIS

De acordo com os padrões da IWBf e da federação nacional, a presença médica em competições é obrigatória.

Pessoal requerido:

- Médico ou paramédico: Treinado em medicina desportiva, responsável por lesões graves
- Respondente de primeiros socorros: Pode ser um fisioterapeuta ou treinador treinado para intervenção imediata
- Serviço de ambulância: Obrigatório em eventos de alto nível para transferências de emergência

Responsabilidades antes, durante e após o jogo:

- Antes: Verifique o equipamento de emergência e a segurança do campo
- Durante: Monitore incidentes, trate lesões e tome decisões sobre retorno ao jogo
- Depois: Avalie a recuperação do jogador, recomende cuidados de acompanhamento.

8.3 NÍVEIS DE FORMAÇÃO PARA A CONSCIÊNCIA EMERGENCIAL

A consciência emergencial deve ser incorporada em todos os níveis: Nível básico (atletas e colegas de equipa):

- Reconhecer fadiga ou dor
- Saber quando parar o treino
- Comunicar desconforto de forma clara

Nível intermédio (treinadores e formadores):

- Treinados em primeiros socorros desportivos
- Monitorizar técnica para prevenir lesões
- Detetar fadiga mental e stress

Nível avançado (fisioterapeutas e pessoal médico):

- Diagnosticar lesões por sobrecarga
- Proporcionar reabilitação
- Monitorizar carga de treino e recuperação

8.4 LESÕES COMUNS NO BASQUETEBOL EM CADEIRAS DE RODAS

Lesões na parte superior do corpo:

- Tendinite do manguito rotador – Dor no ombro devido a movimentos repetitivos
- Síndrome do túnel cárpico – Formigueiro ou dor no pulso/dedos
- Entorses de pulso e dedos – De impacto ou quedas

Parte inferior do corpo e costas:

- Úlceras de pressão – De longos períodos na cadeira~
- Dor lombar – Devido à postura e movimento do tronco

Lesões por impacto e quedas:

- Contusões e hematomas – Equimoses de colisões
- Fraturas/deslocações – Nos braços ou dedos
- Concussões – Raras, mas possíveis devido a quedas

Lesões relacionadas com o esforço:

- Sobrecarga muscular – Devido a sobrecarga
- Desidratação e fadiga – Devido a alta demanda física

8.5 PROTOCOLOS ESPECÍFICOS PARA LESÕES

Lesões musculoesqueléticas (entorses/distensões):

- Repouso, Gelo, Compressão, Elevação (RICE)
- Consulta médica se a dor persistir

Fraturas e deslocações:

- Não mova o membro
- Imobilizar e aplicar gelo
- Contactar os serviços de emergência

Lesões na cabeça (concussão):

- Manter o jogador acordado e em repouso
- Monitorizar sintomas durante 24 horas
- Procurar cuidados imediatos para vômitos ou perda de consciência

Lesões na mão e punho:

- Aplicar gelo, imobilizar e procurar ajuda para fraturas

Úlceras de pressão e feridas:

- Limpar a ferida, cobrir com um penso estéril
- Evitar pressão na área

Estrangulamento ou dificuldade respiratória (asma, obstrução):

- Ajudar a usar o inalador ou realizar o Heimlich se necessário
- Contactar os serviços de emergência se não houver resolução

Paragem cardíaca ou desmaio:

- Pedir ajuda de emergência
- Iniciar RCP: 30 compressões + 2 respirações
- Usar o DEA se disponível

8.6 ACESSO E SEGURANÇA EM INSTALAÇÕES DESPORTIVAS

Assegurar que as instalações sejam acessíveis é parte de uma preparação abrangente para emergências.

Chuveiros acessíveis:

- Grandes o suficiente para cadeiras de rodas
- Sem degraus elevados
- Barras de apoio e banco dobrável
- Chuveiro manual
- Piso antiderrapante

Casas Banho acessíveis:

- Largura da porta: Mínimo 80 cm
- Raio de giro: 1,5 m
- Altura do vaso: 45-50 cm com barras laterais
- Espaço livre sob a pia para acesso em cadeira de rodas
- Espelhos inclinados para utilizadores sentados

Estas medidas são essenciais para o conforto, dignidade e segurança tanto durante o uso regular como em situações de emergência.

9.0 OS WORKSHOPS

As workshops apresentadas neste manual foram concebidas como ferramentas de aprendizagem flexíveis e interativas que complementam e melhoram os objetivos gerais do projeto "Construindo Pontes". Fundamentadas nos princípios da educação não formal e da aprendizagem experiencial, estas workshops oferecem formatos práticos, inclusivos e facilmente adaptáveis para utilização em diversos contextos. Destinam-se a treinadores, trabalhadores desportivos, educadores e Moderadores que trabalham com atletas com deficiência, mas podem também ser aplicadas de forma mais ampla para aumentar a consciência e construir empatia junto da população geral.

O principal objetivo dos workshops é promover a sensibilidade e a compreensão em relação às experiências de pessoas com deficiência no desporto. Ao envolver os participantes em atividades participativas, reflexivas e em equipa, as sessões apoiam o desenvolvimento de competências-chave como comunicação, cooperação, construção de confiança e pensamento inclusivo. Treinadores e profissionais que trabalham no basquetebol em cadeira de rodas podem usar estes workshops para fortalecer a coesão da equipa e melhorar a comunicação interna, ao mesmo tempo que refletem sobre as suas próprias perceções e atitudes em relação à deficiência, inclusão e diversidade funcional.

Ao mesmo tempo, os ateliers exercem uma função motivacional para as próprias pessoas com deficiência. Através de formatos acessíveis e capacitadores, os participantes são incentivados a explorar o seu potencial, construir confiança e descobrir as possibilidades oferecidas pelo desporto e pelo envolvimento em equipa. As atividades proporcionam um espaço seguro e estruturado para expressar emoções, refletir sobre barreiras e desenvolver estratégias para o crescimento pessoal e coletivo. Isso torna os ateliers adequados não apenas para ambientes de formação, mas também para sessões comunitárias introdutórias, campanhas de sensibilização ou iniciativas de construção de equipa que visam promover a capacitação através do desporto. Cada atelier é modular e pode ser ajustado em termos de duração, Dimensão do grupo e profundidade, dependendo do nível de experiência dos participantes e do contexto específico. Os moderadores são incentivados a adaptar o conteúdo às realidades locais, incorporar referências culturais e selecionar elementos de outros capítulos do manual, como estratégias motivacionais, exercícios de dinâmicas de equipa ou ferramentas de comunicação, como materiais adicionais para fortalecer o valor educativo de cada sessão. Por exemplo, exercícios de desenvolvimento de habilidades técnicas ou estratégias de comunicação de secções anteriores podem ser entrelaçados nas sessões de análise dos ateliers ou utilizados para desenhar tarefas de acompanhamento

Embora os workshops ofereçam estrutura, não são prescritivos. Os moderadores são convidados a modificar ou combinar elementos com base nas necessidades do grupo e nos objetivos de aprendizagem específicos que pretendem alcançar. Algumas sessões funcionam melhor como aquecimentos antes de um treino formal, outras podem ser implementadas como módulos autónomos durante eventos de sensibilização, enquanto outras podem encaixar-se em acampamentos de jovens, seminários de educação desportiva ou retiros de equipa. Em última análise, os workshops visam construir pontes, entre jogadores de diferentes classificações, entre treinadores e as suas equipas, entre indivíduos com e sem deficiências, e entre o desporto e a sociedade. Eles promovem uma compreensão do desporto como um espaço de pertença, solidariedade e conexão humana. Ao fazer isso, contribuem para criar um ambiente onde cada atleta, independentemente da capacidade funcional, é valorizado, incluído e capacitado para crescer.

Sessão: Duas verdades e um mito

Tema: Compreendendo deficiências / Sensibilização de treinadores e pessoal desportivo

Duração: 45-60 minutos

Visão geral: Esta sessão tem como objetivo sensibilizar treinadores e profissionais de desporto sobre as capacidades e diversidade das pessoas com deficiência. Através de uma atividade grupal criativa e reflexiva, os participantes confrontarão as suas suposições, aprenderão a desafiar estereótipos e construirão uma maior empatia e compreensão.

Objetivos:

- Desafiar conceitos errados comuns sobre pessoas com deficiência ·Aumentar a empatia e a consciência social entre os profissionais de desporto
- Promover o pensamento crítico e a reflexão sobre inclusão e capacidade
- Preparar os treinadores para um envolvimento respeitoso e realista com atletas com deficiência

Materiais:

- Lista preparada de declarações de “2 verdades e 1 mito” (impressões ou diapositivos)
- Papel de flipchart ou quadro branco
- Marcadores
- Papel e canetas para os participantes
- Cronómetro ou relógio

Dimensão do Grupo: 10-30

Preparação: O Moderador deve preparar 10–15 conjuntos curtos de declarações, cada um com 2 verdades e 1 declaração falsa, sobre pessoas com deficiência, as suas conquistas desportivas, participação social ou tecnologia (Grupo Informativa). As declarações devem ser surpreendentes, credíveis e tematicamente diversas (deficiências físicas, sensoriais, cognitivas). O Moderador também deve estar preparado para explicar cada declaração após a discussão.

Instruções: Comece a sessão iniciando uma breve discussão em grupo. Pergunte aos participantes como definem deficiência e quais suposições comuns acreditam que as pessoas têm sobre pessoas com deficiências. Anote as respostas num flipchart ou quadro branco. Incentive os participantes a partilhar livremente e guie a discussão para descobrir associações negativas ou limitadoras, como impotência, tragédia, doença, dependência ou falta de capacidade. Reconheça estas percepções e explique que o objetivo da sessão é desafiar e expandir estas visões através de factos e experiências de vida. Em seguida, introduza a atividade principal: "Duas verdades e um mito". Divida os participantes em pequenos grupos de 3 a 5 pessoas e forneça a cada grupo um conjunto de três afirmações relacionadas à deficiência e ao desporto, utilizando exemplos do Grupo ou criando os seus próprios. Explique que duas das afirmações são verdadeiras e uma é um mito.

Peça a cada grupo que leia as afirmações, discuta as suas ideias e concorde em qual acreditam ser o mito. Após alguns minutos de discussão, peça a cada grupo que partilhe a sua resposta e raciocínio com o resto dos participantes. Após cada grupo apresentar, revele a resposta correta e forneça uma breve explicação educativa, utilizando dados relevantes, exemplos ou estatísticas para esclarecer porque a afirmação é verdadeira ou falsa. Repita este processo com três a quatro conjuntos diferentes de afirmações, dependendo do tempo disponível. Uma vez que todas as afirmações tenham sido discutidas, reúna todo o grupo para uma reflexão facilitada. Convide-os a considerar o que os surpreendeu, quais suposições ou estereótipos foram refletidos nas discussões do seu grupo e como esta atividade pode influenciar o seu comportamento ou decisões futuras como treinadores, atletas ou líderes comunitários. Para a parte final da sessão, peça a cada participante que escreva uma ação pessoal que irá tomar ou uma crença que irá reconsiderar como resultado do que aprenderam. Se se sentirem confortáveis, convide alguns participantes a partilhar o que escreveram com o grupo. Resuma os pontos de aprendizagem mais importantes, enfatizando o impacto da atitude na oportunidade e na inclusão.

Debate e avaliação: Conclua a sessão com um pequeno debate e avaliação. Oriente os participantes através de uma discussão utilizando questões como:

- O que aprendeu hoje que não sabia antes?
- Esta atividade alterou a sua perspetiva sobre deficiência?
- Como pode aplicar esta nova consciência no seu coaching ou ambiente de equipa?
- Por que é importante não julgar a capacidade com base na aparência física?

Dicas para o Moderador: ·Escolha afirmações que reflitam a complexidade da vida real, não apenas conquistas extremas, mas experiências quotidianas de pessoas com deficiência.

- Esteja pronto para corrigir estereótipos sem fazer os participantes sentirem-se julgados.
- Incentive os participantes a falarem livremente, mas modere cuidadosamente se alguém expressar opiniões tendenciosas.
- Crie uma atmosfera segura e sem julgamentos

Grupo:

Conjunto 1

A. Os melhores jogadores de basquetebol em cadeira de rodas conseguem executar um "wheelie" para equilibrar-se em duas rodas durante um jogo, permitindo-lhes rodar 360 graus no lugar para evitar os defensores.

Verdade: Isto pode parecer um mito devido à dificuldade percebida de equilibrar-se numa cadeira de rodas durante um jogo acelerado, mas os jogadores de elite dominam os wheelies para aumentar a agilidade, realizando giros rápidos para desviar dos oponentes, como se vê em partidas paralímpicas.

B. Os jogadores de basquetebol em cadeira de rodas têm menos probabilidade de cometer faltas porque a sua mobilidade é restrita pela cadeira de rodas.

✗ Mito: O basquetebol em cadeira de rodas é um desporto de alto contato, e as faltas (por exemplo, carga, uso ilegal das mãos ou contacto da cadeira) são comuns devido à componente física do jogo. A mobilidade dos jogadores em cadeiras de rodas desportivas modernas é altamente dinâmica, e as taxas de faltas são comparáveis às do basquetebol praticado por pessoas sem deficiência, como evidenciado por dados paralímpicos.

C. Alguns jogadores de basquetebol em cadeira de rodas conseguem lançar a bola com força suficiente para marcar a partir do meio do campo, contando apenas com a força da parte superior do corpo e com o posicionamento especializado da cadeira.

Verdade: Isto pode ser confundido com um mito porque os lançamentos de meio-campo parecem implausíveis sem a potência das pernas, mas jogadores como Patrick Anderson demonstraram essa capacidade, utilizando cadeiras de rodas otimizadas e uma força excecional nos braços para realizar lançamentos de longa distância.

Conjunto 2

A. Alguns indivíduos cegos conseguem distinguir cores pelo toque, usando dispositivos especializados.

Verdade: Isto parece um mito devido à sua natureza semelhante à ficção científica, mas dispositivos como o EyeMusic ou Colorino traduzem cores em vibrações ou sons, permitindo que usuários cegos "sintam" ou "ouçam" cores com treino.

B. Todas as pessoas cegas dependem de cães-guia para navegar em espaços públicos com segurança.

✗ **Mito:** Embora os cães-guia sejam valiosos, muitos indivíduos cegos usam bengalas brancas, ecolocalização, ou aplicações como Be My Eyes para navegação, e alguns preferem não usar cães devido a necessidades de estilo de vida ou manutenção.

C. Indivíduos surdos conseguem "sentir" a música através de vibrações, permitindo-lhes dançar profissionalmente em performances sincronizadas.

Verdade: Isto pode parecer inacreditável, mas dançarinos como Shaheem Sanchez usam vibrações do chão e dicas visuais para realizar coreografias complexas, aparecendo em shows profissionais e vídeos musicais.

Conjunto 3

A. Atletas com amputações podem competir em competições profissionais de surf.

Verdade: Isto poderia ser confundido com um mito devido às exigências de equilíbrio do surf, mas atletas como Bethany Hamilton, que perdeu um braço, competem em altos níveis usando técnicas e equipamentos adaptativos.

B. Jogadores de rugby em cadeira de rodas podem alcançar velocidades de até 24 km/h (15 mph) durante os jogos, usando cadeiras personalizadas projetadas para resistência a impactos. Verdade: Isto parece um mito devido às limitações percebidas das cadeiras de rodas, mas os jogadores de "murderball" usam cadeiras leves e reforçadas para alcançar altas velocidades e resistir a colisões.

C. Os desportos paralímpicos permitem que atletas sem deficiência compitam ao lado de atletas com deficiência para promover a inclusão.

✗ **Mito:** Os desportos paralímpicos são exclusivamente para atletas com deficiência, classificados pela capacidade funcional. Competições mistas podem ocorrer em ambientes informais, mas não em eventos paralímpicos oficiais.

Conjunto 4

A. Todos os novos dispositivos de assistência, como exoesqueletos robóticos, são universalmente compatíveis com todos os tipos de deficiência física.

✗ **Mito:** Isto parece plausível, dada a evolução tecnológica, mas os dispositivos são projetados para condições específicas (por exemplo, exoesqueletos para lesões na medula espinhal), e a compatibilidade depende do perfil físico do utilizador.

B. Algumas pessoas com paralisia podem controlar dispositivos domésticos inteligentes, como luzes ou termostatos, apenas com sinais do seu cérebro através de interfaces cérebro-computador não invasivas.

Verdade: Isto pode parecer um mito devido às suas implicações futuristas.

mas as BCIs não invasivas, como as testadas pela Neuralink, permitem que os utilizadores controlem dispositivos apenas pensando, com aplicações na automação doméstica.

C. Indivíduos com limitações motoras podem usar tecnologia de sip-and-puff para criar arte digital, produzindo designs detalhados ao controlar software com a respiração.

Verdade: Isto poderia ser confundido com um mito porque parece altamente especializado, mas artistas como Greg Minielly usam dispositivos de sip-and-puff para manipular software de design gráfico, criando obras de arte profissionais.

Conjunto 5

A. Alguns indivíduos com síndrome de Down conseguiram gerir os seus próprios negócios, com um apoio mínimo.

Verdade: Isto pode parecer um mito devido aos estereótipos sobre deficiências intelectuais, mas empreendedores como Collette Divitto (Colletty's Cookies) criaram negócios prósperos com um apoio personalizado.

B. Todos os empregadores são obrigados a contratar uma percentagem fixa de funcionários com deficiência para cumprir quotas de diversidade.

✗ Mito: Embora alguns países tenham incentivos para o emprego de pessoas com deficiência, quotas obrigatórias não são universais, e a contratação depende das qualificações e das adaptações, não de percentagens fixas.

C. Pessoas com autismo podem trabalhar como controladores de tráfego aéreo, aproveitando a sua capacidade de se concentrar intensamente em padrões e dados complexos.

Verdade: Isto pode ser confundido com um mito devido à alta pressão da profissão, mas indivíduos com autismo, quando adaptados, destacam-se em funções que requerem precisão, como demonstrado em programas como as iniciativas de neurodiversidade da FAA.

Conjunto 6

A. Pessoas com quadriplegia podem saltar de paraquedas.

Verdade: Isso parece um mito devido às exigências físicas do salto de paraquedas, mas programas como o Skydive Ability utilizam arnês personalizado para permitir saltos seguros para pessoas com severas limitações de mobilidade.

B. Todos os parques de diversões oferecem atrações totalmente acessíveis para pessoas com todos os tipos de deficiência, conforme exigido pela lei internacional.

✗ Mito: A acessibilidade varia amplamente e, embora alguns parques ofereçam atrações adaptadas, muitos carecem de equipamentos ou treinamento para todas as deficiências, e não existe uma norma internacional universal.

C. Indivíduos com diferenças nos membros podem competir em arco e flecha nos Jogos Paralímpicos, usando arcos operados pela boca ou personalizados para alcançar precisão de classe mundial.

Verdade: Isso pode parecer implausível devido à precisão exigida, mas arqueiros como Matt Stutzman, nascido sem braços, usam técnicas adaptativas para competir em níveis de elite.

Conjunto 7

A. Jogadores de ténis em cadeira de rodas podem deixar a bola quicar três vezes antes de a devolver, a fim de compensar a mobilidade.

✗ Mito: O ténis em cadeira de rodas segue regras quase idênticas ao ténis normal, com uma exceção importante: os jogadores podem permitir apenas dois toques, não três. Isso mantém o equilíbrio competitivo enquanto acomoda a mobilidade.

B. Há uma liga de futebol na Europa onde jogadores com amputações competem usando muletas de antebraço. Verdade: Isso pode parecer improvável devido às exigências físicas do futebol, mas o Futebol de Amputados é um esporte estabelecido em países como a Polónia e a Turquia, com torneios internacionais onde jogadores de linha usam muletas de antebraço e os guarda-redes têm um braço.

C. Alguns atletas com deficiências intelectuais ganharam medalhas nos Jogos Paraolímpicos em desportos como nataçao e atletismo.

Verdade: Embora muitas vezes negligenciados, atletas com deficiências intelectuais competem em alguns eventos Paraolímpicos selecionados. Desde os Jogos de 2012, eles têm participado em desportos como atletismo, nataçao e ténis de mesa, demonstrando níveis de desempenho de elite.

Conjunto 8

A. Jogadores de basquetebol com lesões na medula espinhal costumam usar luvas com pegadas de borracha para lançar a bola de forma mais eficaz.

Verdade: Isto pode parecer estranho, mas muitos atletas usam luvas especializadas para melhorar a pega e o controlo ao driblar ou lançar. Materiais emborrachados ajudam a compensar a função limitada da mão.

B. Jogadores de basquetebol em cadeira de rodas estão totalmente paralisados da cintura para baixo.

✗ Mito: O basquetebol em cadeira de rodas inclui jogadores com uma ampla gama de deficiências físicas, não apenas paralisia completa. Alguns jogadores têm movimento limitado nas pernas ou condições como espinha bífida, paralisia cerebral ou amputações, que ainda os qualificam sob as regras de classificação.

C. Em alguns jogos, os jogadores de basquetebol em cadeira de rodas caem intencionalmente (tombam as suas cadeiras) como parte de manobras defensivas.

Verdade: Embora pareça uma falta, tombar a cadeira pode ser um movimento defensivo legítimo (e às vezes dramático) ou um resultado de bloqueio agressivo. Os jogadores são treinados para cair em segurança e retornar rapidamente à posição, especialmente em jogos de alto risco.

Conjunto 9

A. Existem atletas que competem em tiro com arco puxando a corda do arco com os pés.

Verdade: Embora pareça fisicamente impossível, arqueiros como Matt Stutzman, que nasceu sem braços, usam os pés para puxar, alinhar e soltar setas com extrema precisão, até estabelecendo recordes mundiais.

B. O remo adaptado inclui remadores que podem direcionar o barco apenas com movimentos da cabeça.

Verdade: Em certas classificações, atletas com deficiências severas usam sistemas controlados pela cabeça para direcionar barcos de remo adaptado, combinando assentos modificados e tecnologias assistidas para competir de forma independente.

C. Todas as cadeiras de rodas desportivas são feitas sob medida e não podem ser usadas por qualquer outro jogador.

✗ Mito: Embora jogadores de elite frequentemente tenham cadeiras personalizadas, muitos clubes e programas usam cadeiras de rodas desportivas ajustáveis ou compartilhadas para treinamento, especialmente em níveis iniciante e intermédio.

Conjunto 10

A. Algumas pessoas com síndrome do encarceramento podem compor música usando dispositivos de rastreamento ocular para selecionar notas em uma interface digital.

Verdade: Isso pode ser confundido com um mito devido às severas limitações da síndrome do encarceramento, mas tecnologias como o EyeGaze permitem que os usuários criem música selecionando notas com movimentos oculares.

B. Todos os novos smartphones são projetados com recursos de acessibilidade integrados que apoiam totalmente todos os tipos de deficiência.

✗ Mito: Embora os smartphones incluam recursos como VoiceOver ou controle por interruptor, eles não abordam totalmente todas as deficiências (por exemplo, deficiências cognitivas), e alguns recursos exigem aplicativos de terceiros.

C. Pessoas com deficiência inventaram dispositivos assistidos, como uma cadeira de rodas que sobe escadas, patenteada por usuários com base em suas próprias experiências.

Verdade: Isto parece um mito devido à complexidade técnica, mas inventores como Ernesto Blanco, um utilizador de cadeira de rodas, desenvolveram cadeiras de rodas que sobem escadas, agora disponíveis comercialmente.

Sessão: "Barreiras e além – compreendendo os desafios nos desportos inclusivos"

Tema: Compreender as deficiências / Sensibilização de treinadores e staff desportivo

Duração: 60 minutos

Visão Geral: Esta sessão encoraja os participantes a explorar e analisar criticamente os desafios enfrentados por pessoas com deficiências no desporto, com um foco específico nos seus próprios papéis como treinadores e trabalhadores do desporto. Através de trabalho em grupo e reflexão estruturada, os participantes identificarão barreiras chave e cocriarão estratégias inclusivas para as abordar. A sessão capacita-os a assumirem a inclusão através de perspetivas do mundo real e soluções práticas.

Objetivos:

- Aumentar a sensibilização sobre as barreiras que as pessoas com deficiências enfrentam em ambientes desportivos
- Promover o pensamento crítico e a empatia entre profissionais do desporto
- Incentivar o desenvolvimento de estratégias de inclusão acionáveis e realistas
- Apoiar o trabalho em equipa e a resolução colaborativa de problemas -Aumentar a confiança na aplicação de práticas inclusivas em ambientes de treino quotidianos.

Materiais:

- Grupo com perfis de pessoas com deficiência
- Papel de flipchart e marcadores
- Post-its
- Fita para exposições na parede Canetas/lápis para os participantes

Dimensão do grupo: máximo de 30 participantes

Preparação: O Moderador deverá preparar pelo menos 4 perfis de atletas fictícios diferentes, baseados em desafios da vida real em desportos inclusivos. Cada perfil deve incluir um breve histórico, desporto escolhido, tipo de deficiência e uma curta descrição situacional. Os flipcharts, marcadores e materiais devem estar organizados com antecedência, e os papéis do grupo devem ser atribuídos previamente, se necessário.

Instruções: Comece a sessão com uma breve reflexão sobre as barreiras gerais que as pessoas com deficiência enfrentam. Incentive os participantes a pensar sobre as atividades diárias de uma pessoa média e a partilhar as coisas que acreditam não estarem disponíveis para pessoas com deficiência. Dê-lhes alguns pontos orientadores, como transporte público, educação, viver sozinho e similar.

Conclua a reflexão com uma breve discussão sobre como e se notamos essas barreiras na vida cotidiana.

Uma vez que a introdução esteja completa, divida os participantes em pequenos grupos de 4 a 6 pessoas e entregue a cada grupo um perfil fictício do Grupo1 e perguntas orientadoras do Grupo2. Explique que a tarefa deles é examinar o perfil e identificar os principais desafios que o atleta pode enfrentar ao tentar participar no esporte escolhido. Peça aos grupos que discutam e analisem as barreiras ambientais, dinâmicas sociais, questões de comunicação, estereótipos e quaisquer desafios organizacionais ou estruturais que a pessoa do seu exemplo possa encontrar. Instrua-os a escrever as suas observações de forma clara e, em seguida, elaborar recomendações práticas para tornar o esporte mais inclusivo para esse atleta específico. Peça-lhes que registem tanto as barreiras quanto as soluções propostas em papel flipchart, que depois apresentarão ao grupo todo. Após 25 minutos de trabalho em grupo, convide cada grupo a apresentar as suas conclusões. Dê até três minutos por grupo para as apresentações. À medida que as apresentações se desenrolam, utilize um segundo flipchart para agrupar as questões, soluções ou percepções partilhadas em categorias mais amplas que emergem entre os diferentes perfis. Isso ajudará os participantes a ver padrões e desafios sobrepostos. Após as apresentações, conduza uma reflexão conjunta para aprofundar a aprendizagem e vincular a discussão ao coaching na vida real. Utilize perguntas abertas para incentivar o compartilhamento, como o que os surpreendeu, quais suposições desafiaram e quais ideias pareceram mais acionáveis para eles. Certifique-se de guiar a conversa em direção à relevância pessoal e à aplicação profissional. Para concluir a sessão, pergunte a cada participante que escreva uma ação concreta à qual se comprometerá como um passo em direção a um coaching mais inclusivo. Após um momento de reflexão, convide alguns voluntários a compartilhar sua ação com o grupo, reforçando a ideia de responsabilidade individual na criação de ambientes inclusivos.

Debate e avaliação: Conclua a sessão com um breve debate e avaliação. Oriente os participantes através de uma discussão com perguntas como:

- O que o surpreendeu sobre os desafios identificados pelo seu grupo? -Descobriu algo que não tinha pensado antes?
- Quais recomendações você acha que são mais fáceis de implementar? -Quais são as mais difíceis?
- Por quê?
- Como pode aplicar o que aprendeu hoje no seu trabalho real com atletas?
- Como trabalhar em grupo ajudou a moldar sua compreensão?

Dicas para o Moderador: Esteja atento para não estereotipar a deficiência ou reduzir a discussão apenas ao acesso físico. Incentive os participantes a explorarem barreiras mais profundas, atitudes e institucionais. Alguns grupos podem tentar “resolver” as questões muito rapidamente; redirecione-os para explorar primeiro a experiência de exclusão. Utilize suas próprias experiências como treinador para relacionar exemplos. Se necessário, facilite momentos emocionalmente pesados com cuidado, pois alguns participantes podem compartilhar histórias pessoais. Os exemplos do Documento 1 podem ser alterados, o Moderador pode ajustar os contextos e adicionar mais exemplos se necessário.

Documento 1:

Perfil do atleta 1

Ana, 16 anos, tem quadriplegia há 10 anos devido a um acidente de carro.

Contexto: Ela não participa das aulas de educação física na escola.

Perfil do atleta 2

Paulo, 32 anos, tem uma amputação abaixo do joelho. Jogava futebol na sua juventude. Há cinco anos, fez uma amputação e desde então completou a reabilitação. O seu médico aconselhou-o a regressar a alguma forma de atividade desportiva.

Contexto: Ele não sabe por onde começar e falta-lhe informação sobre as oportunidades desportivas disponíveis.

Perfil do atleta 3

Marco, 55 anos, é um veterano de guerra que é cego há mais de 25 anos. Costumava treinar e competir em goalball.

Contexto: O seu clube local para atletas cegos e com deficiência visual encerraram recentemente.

Perfil do atleta 4

Sofia, 19 anos, tem paralisia cerebral.

Contexto: Ela gostaria de começar a nadar, mas nunca teve formação formal ou acesso a instalações adaptadas.

Grupo 2

Perguntas orientadoras para trabalho em grupo

1. Quais são as principais barreiras que esta pessoa pode enfrentar na participação em desportos ou atividades físicas? (Pense no ambiente físico, transporte, acesso a equipamentos, comunicação, atitudes e conhecimentos dos trabalhadores do desporto no seu ambiente.)
2. Estas barreiras estão mais relacionadas com o ambiente, com as atitudes das pessoas, ou com a forma como a atividade está organizada? (Tente categorizar cada barreira - ambiental, social, organizacional ou pessoal.)
3. Como é que esta pessoa se poderia sentir na situação descrita? (Tente imaginar as suas emoções, motivação, medos ou frustração.)
4. Que apoio precisaria esta pessoa para participar de forma plena e igual em desporto ou educação física? (Pense em apoio imediato e longo tempo inclusão.)
5. Que papel pode um treinador, professor ou clube desempenhar na melhoria da sua experiência? (O que poderia fazer pessoalmente nesta situação?)
6. Que mudanças simples poderiam ser feitas para tornar o desporto ou o ambiente mais inclusivo? (Existem ações de baixo custo ou imediatas que fariam a diferença?)
7. Que recursos, ferramentas ou parcerias poderiam ajudar a remover essas barreiras? (Pense em outras instituições, tecnologias ou apoio comunitário.)
8. Quais das suas recomendações poderiam ser implementadas imediatamente? Quais precisariam de mais tempo ou recursos?

Sessão: "Nos seus sapatos – experienciar a exclusão no desporto"

Tema: Compreender as deficiências / Sensibilização de treinadores e pessoal desportivo

Duração: 60 minutos

Visão Geral: Esta sessão experimental utiliza jogos de papéis estruturados para ajudar treinadores e profissionais do desporto a compreender melhor os desafios que as pessoas com deficiências enfrentam no desporto e nos contextos de atividade física. Ao assumir os papéis de jovens com deficiências que navegam na exclusão em escolas, clubes e equipas, os participantes desenvolvem empatia, questionam normas institucionais e identificam os pequenos momentos em que a inclusão pode ser apoiada ou negada. O objetivo não é simular a deficiência, mas compreender como os sistemas e as pessoas podem empoderar ou isolar os indivíduos.

Objetivos:

- Fomentar a empatia entre treinadores e trabalhadores do desporto através da aprendizagem experimental
- Identificar as barreiras institucionais e sociais que as pessoas com deficiências enfrentam no desporto e nas aulas de Educação Física
- Refletir criticamente sobre as atitudes, preconceitos e práticas que levam à exclusão
- Desenvolver ideias práticas para mudanças inclusivas nos sistemas desportivos e educacionais.
- Capacitar os profissionais do desporto para serem agentes ativos de inclusão.

Materiais:

- Grupos,
- Papel de flipchart e marcadores
- Fita

Dimensão do grupo: máximo de 30 participantes

Preparação: O Moderador prepara cenários impressos e materiais e adereços adicionais que podem ser usados para a parte de dramatização do workshop. Além disso, o Moderador deve escrever definições de estereótipos, preconceito e discriminação, em papel de flipchart ou preparar um Grupo adicional com estas definições.

Instruções: Comece a sessão com uma breve discussão em grupo sobre os termos estereótipo, preconceito e discriminação. Utilize perguntas simples para encorajar os participantes a definirem o que cada termo significa, como se forma e como afeta o comportamento das pessoas, especialmente em relação a pessoas com deficiência. O objetivo é estabelecer um entendimento comum e introduzir o tema de uma forma envolvente e acessível.

Após esta introdução, divida os participantes em grupos menores. Cada grupo recebe um cenário impresso que descreve uma situação de discriminação enfrentada por uma pessoa com deficiência, juntamente com papéis para desempenhar. Os grupos têm 15 minutos para se preparar e atribuir papéis entre si. A sua tarefa é encenar uma pequena peça (5–10 minutos) que ilustre a situação. Enfatize que o objetivo não é a performance de atuação, mas demonstrar as interações e dinâmicas sociais na cena. Após cada grupo se apresentar, facilite uma discussão com o grupo inteiro. Faça perguntas como:

- Quem foi discriminado?
- Quem estava a discriminar?
- Que atitudes ou suposições moldaram as ações dos envolvidos?
- Seria possível entender ou mudar algo?
- Os participantes podem relacionar estas cenas a situações do dia a dia que presenciaram?

Uma vez que todos os grupos tenham apresentado e as discussões estejam completas, reúna novamente os participantes para uma reflexão coletiva final. Pergunte-lhes que identifiquem e escrevam as suas recomendações, algumas direcionadas a pessoas com deficiência (por exemplo, que apoio ou acesso precisam), e outras para aqueles que contribuem para a discriminação (por exemplo, instituições, prestadores de serviços, indivíduos). Estas recomendações devem ser escritas em papel de flipchart e exibidas na sala. Termine a sessão reforçando a importância da responsabilidade pessoal e das ações quotidianas na luta contra a discriminação e na promoção da inclusão.

Dicas para Moderadores: Ao orientar esta sessão, é essencial criar um ambiente respeitoso e emocionalmente seguro. Lembre os participantes de que o objetivo da dramatização não é imitar a deficiência, mas explorar interações sociais, dinâmicas de poder e mecanismos de exclusão. Seja sensível às reações emocionais, pois alguns participantes podem ter experiências pessoais relacionadas às situações. Incentive um envolvimento honesto, mas intervenha gentilmente se surgirem zombarias ou desconforto. Enfatize que comportamentos discriminatórios muitas vezes vêm da falta de entendimento, e que todos, incluindo os observadores, têm o poder de influenciar resultados. Use referências da vida real e exemplos do dia a dia para ajudar os participantes a fazer conexões significativas. Durante a fase de reflexão, oriente a conversa em direção à empatia, responsabilidade e mudança prática. Reforce que o propósito do workshop não é apenas a conscientização, mas a ação, incentivando os participantes a refletir sobre seu papel na construção de ambientes mais inclusivos no desporto, na educação e na vida diária.

Debate e avaliação:

- Como se sentiu ao participar no seu papel ou ao observar a situação?
- Que momento se destacou mais para si, e porquê?
- Quem tinha o poder de mudar a situação, e usou-o?
- Consegue relacionar este cenário com algo que viu ou viveu na vida real?
- O que poderia ter sido feito de forma diferente para prevenir ou responder à exclusão?
- Qual é uma coisa que irá retirar desta sessão para a sua própria prática ou comportamento?

Debate e avaliação:

- Como se sentiu ao participar no seu papel ou ao observar a situação?
- Que momento se destacou mais para si, e porquê?
- Quem tinha o poder de mudar a situação, e usou-o?
- Consegue relacionar este cenário com algo que viu ou viveu na vida real?
- O que poderia ter sido feito de forma diferente para prevenir ou responder à exclusão?
- Qual é uma coisa que irá retirar desta sessão para a sua própria prática ou comportamento?

Grupo 1: Cenários de representação de papéis

Cenário 1 – "Não precisas de vir"

Ana tem 15 anos e recentemente começou o ensino secundário. Ela utiliza uma cadeira de rodas e adora desporto, especialmente basquetebol em cadeira de rodas. Estava entusiasmada com as aulas de Educação Física, uma vez que participou na sua escola anterior, mas após a primeira semana, o professor de Educação Física disse-lhe que já não "precisava de vir" porque o ginásio fica no andar de cima, sem elevador e "não há nada que ela possa fazer de qualquer forma". O diretor concorda em deixá-la faltar às aulas de Educação Física. Os seus colegas de turma já não falam com ela sobre as aulas de Educação Física. Ana agora passa os períodos de Educação Física sozinha na biblioteca.

Papéis: Ana (aluna), professor de Educação Física, diretor, colega 1 (silencioso, mas preocupado), colega 2 (indiferente), observador(es)

Cenário 2 – Escritório público sem acessibilidade

Um utilizador de cadeira de rodas precisa de visitar um escritório da câmara para tratar de documentação. O edifício tem escadas, mas não tem rampa nem elevador. A pessoa não consegue chegar a nenhum funcionário público e depende dos transeuntes, que na sua maioria a ignoram. Quando o segurança é chamado, ele recusa-se a ajudar, dizendo que tem problemas nas costas e não pode levantar nada.

Papéis: Utilizador de cadeira de rodas, Segurança, Transeunte 1 (indiferente), Transeunte 2 (disposto a ajudar, mas sem saber como), Funcionário da câmara (espera atrás de uma secretária, mas não ajuda)

Cenário 3 – Sessão de treino de basquetebol

Um jovem com uma deficiência intelectual leve assiste a uma sessão de treino de basquetebol experimental. O treinador não sabe como incluí-lo e opta por ignorá-lo. Alguns jogadores gozam com ele, enquanto um tenta ajudar, mas falta-lhe confiança.

Papéis: Atleta com deficiência, Treinador, Jogador 1 (zombando), Jogador 2 (solidário, mas incerto), Jogador 3 (ignora-o)

Cenário 4 – Dia aberto na universidade

Uma jovem surda aparece no dia aberto de uma universidade. Não há intérprete e toda a informação é apresentada apenas verbalmente. Quando ela tenta fazer uma pergunta, o representante da universidade responde de forma breve, evitando o contacto visual.

Papéis: Jovem surda, Representante da universidade, Estudante voluntário (poderia ajudar, mas hesita), Outro visitante (intervém ou comenta)

Cenário 5 – Viagem de autocarro

A pessoa com paralisia cerebral tenta entrar num autocarro da cidade que tem uma rampa manual. O motorista recusa-se a abrir a rampa, dizendo que está atrasado. Alguns passageiros reclamam pelo atraso, enquanto uma pessoa tenta apoiar a pessoa que entra no autocarro.

Papéis: Passageiro com deficiência, Motorista de autocarro, Passageiro 1 (reclama), Passageiro 2 (silencioso), Passageiro 3 (defende a pessoa)

Cenário 6 – Entrevista de emprego

Um candidato cego vem para uma entrevista de emprego. O empregador expressa imediatamente dúvidas sobre como a pessoa trabalharia. Embora o candidato esteja qualificado, a entrevista termina rapidamente e de forma desdenhosa.

Papéis: Candidato cego, Empregador, Responsável de Recursos Humanos (senta-se em silêncio), Colega (faz comentários após a saída do candidato)

Grupo 2: Definições

Estereótipos são ideias ou crenças amplamente mantidas, mas simplificadas e fixas sobre um grupo de pessoas. São atalhos mentais que usamos para categorizar os outros com base em características como aparência, capacidade, gênero ou origem. Embora os estereótipos possam parecer neutros ou até positivos, muitas vezes são inexatos e ignoram as diferenças individuais. Por exemplo, assumir que todas as pessoas com deficiências são dependentes ou incapazes reflete um estereótipo que pode limitar a forma como os outros os veem e interagem com eles.

Preconceito refere-se a uma atitude ou sentimento negativo em relação a uma pessoa com base unicamente na sua percepção de pertença a um determinado grupo. Muitas vezes, é baseado em estereótipos e preconceitos aprendidos, e geralmente envolve um julgamento feito sem conhecer a pessoa. O preconceito pode manifestar-se como medo, desconfiança, desconforto ou hostilidade e, frequentemente, opera a um nível emocional. Por exemplo, acreditar que alguém com uma deficiência é menos competente ou menos valioso é uma forma de preconceito.

A **discriminação** é o comportamento ou ação que resulta de preconceito. Envolve tratar alguém de forma injusta ou negar-lhe oportunidades com base na sua identidade ou diferenças percebidas. Isto pode ocorrer a nível individual, institucional ou sistémico, podendo ser visível (como negar o acesso ou excluir alguém) ou sutil (como ignorar a contribuição de alguém). No contexto da deficiência, a discriminação pode incluir a recusa em fornecer instalações acessíveis ou excluir alguém de atividades desportivas sem motivo válido.

Sessão: "Além dos limites – o poder do desporto"

Tema: Sensibilização de treinadores e pessoal desportivo/Gestão e inclusão de jogadores

Tempo: 60 minutos

Visão geral: Esta sessão motivacional é concebida para desafiar as perceções pré concebidas e sociais sobre a deficiência e mostrar o desporto como uma força transformadora na vida das pessoas com deficiência. Através de brainstorming, um quiz e histórias inspiradoras, os participantes explorarão a potencial capacidade da participação no desporto.

Objetivos:

- Confrontar estereótipos comuns e perceções negativas sobre a deficiência
- Destacar exemplos da vida real de realização e autonomia através do desporto
- Motivar os participantes a envolverem-se ou a continuarem a envolver-se no desporto
- Aumentar a consciência sobre os benefícios de saúde, psicológicos e sociais do desporto para pessoas com deficiência.

Materiais:

- Quadro de flipchart e marcadores
- Questionário preparado (impresso ou digital)
- Projetor e ecrã Clip de vídeo com atletas paralímpicos de sucesso (3-5 minutos)
- Grupos de reflexão

Dimensão do grupo: 20-30 participantes

Preparação: O Moderador prepara perguntas para o questionário com base em estatísticas positivas e histórias de sucesso nos para desportos (por exemplo, atletas famosos, benefícios da participação, marcos paralímpicos). Selecionar e testar um vídeo motivacional curto. Imprimir as Grupos de reflexão. Preparar o flipchart para um brainstorming.

Instruções: Começar a sessão pedindo aos participantes que partilhem os seus primeiros pensamentos e associações com a palavra deficiência. Escrever todas as respostas visivelmente no flipchart, sem filtrar ou corrigir. Incentivar a contribuição espontânea e garantir que todas as vozes sejam ouvidas. Depois de criada a lista, guiar uma breve discussão que foque especialmente nas associações repetidas ou negativas, como dependência, fraqueza ou exclusão. Reconhecer que estas ideias são comuns, mas muitas vezes baseadas em estereótipos, e usar este momento para introduzir a ideia de que tais visões podem e devem ser desafiadas.

Uma vez concluído o brainstorming, introduza a atividade do quiz. Divida os participantes em pequenos grupos e explique que eles participarão de um quiz amigável focado em factos, conquistas e benefícios relacionados com a deficiência e o desporto. Distribua Grupos de quiz impressas ou projete as perguntas se estiver a trabalhar digitalmente; recomendamos o uso do Mentimeter ou outras plataformas semelhantes. Pode optar por ler as perguntas em voz alta e permitir tempo para os grupos discutirem cada resposta. Incentive a participação e a curiosidade, em vez da competição. Após cada pergunta, passe pelo gabarito com o grupo todo, utilizando as explicações fornecidas para esclarecer por que cada resposta correta é importante. Aproveite esta oportunidade para desafiar os conceitos errados comuns e destacar o potencial capacitador do desporto. Após o quiz, convide os participantes para uma discussão aberta. Pergunte-lhes como os factos que acabaram de aprender se comparam com o que esperavam. Incentive-os a refletir sobre quais estatísticas ou histórias os surpreenderam e se alguma das suas suposições mudou durante a atividade. Ajude-os a conectar esta nova informação às suas próprias experiências e ambientes, especialmente em relação ao treino, ensino ou trabalho com jovens. Em seguida, introduza o curto vídeo motivacional que preparou. Certifique-se de explicar quem é apresentado e por que a sua história é importante. Reproduza o vídeo (3-5 minutos) e, após assistir, peça a cada participante para escrever uma lição ou mensagem que ficou com eles. Use post-its ou uma Grupo de reflexão, dependendo da sua configuração. Dê a todos um ou dois minutos para refletirem individualmente antes de avançar.

Para encerrar a sessão, convide os participantes a partilhar a sua experiência, se sentirem à vontade. Incentive-os a apresentá-la como uma motivação ou compromisso pessoal para o futuro, algo que desejam lembrar, mudar ou agir. Termine resumindo a mensagem principal: que o desporto não se trata apenas de competição, mas também de inclusão, empoderamento e construção de confiança. Reforce que todos têm um papel na criação de ambientes desportivos inclusivos, e que a mudança começa pela consciência, mentalidade e oportunidade.

Debate e avaliação:

- Que estereótipo do início da sessão você agora vê de forma diferente?
- Que história ou estatística mais o motivou ou surpreendeu, e porquê?
- Como pode o desporto contribuir para a autoestima, independência e inclusão social de pessoas com deficiência?

Dicas para Moderador: Utilize uma linguagem inclusiva e respeitosa em todos os momentos, especialmente ao discutir a deficiência. Se os participantes não estiverem familiarizados com o paradesporto, forneça contexto sem sobrecarregá-los. Esteja preparado para adaptar o conteúdo do questionário dependendo da idade, formação ou interesses do grupo; isso mudará um pouco se estiver a trabalhar com pessoas com deficiência, trabalhadores do desporto ou jovens. Durante a discussão, conecte os factos do questionário com temas mais amplos como os direitos humanos, a participação e o empoderamento.

Dicas para ajustar o workshop: Este workshop pode ser facilmente adaptado para servir como uma ferramenta motivacional para pessoas com deficiência, particularmente aquelas que ainda não estão envolvidas no desporto ou que podem hesitar devido a estigmas internamente enraizados ou falta de informação. Nessa versão, o foco deve mudar de promover a sensibilização entre treinadores para inspirar o empoderamento pessoal e mostrar as possibilidades que o desporto pode oferecer. Em vez de desafiar perceções externas, o ênfase é colocada na construção da autoconfiança, expondo os participantes a modelos positivos e oferecendo conhecimento acessível sobre oportunidades e caminhos para o desporto. O segmento de brainstorming pode ser reformulado para explorar as associações ou sentimentos pessoais dos participantes sobre o desporto e o movimento, enquanto o questionário pode ser apresentado em um tom mais lúdico e afirmativo, destacando histórias de sucesso e benefícios para a saúde com os quais os participantes possam se identificar. Os Moderadores devem criar um espaço seguro e não condenatório que encoraje uma reflexão honesta e permita aos participantes ver o desporto não como uma obrigação competitiva, mas como um caminho para a autonomia, comunidade e autoexpressão. O vídeo e a reflexão posterior podem ser particularmente poderosos para ajudar os participantes a se imaginarem em papéis ativos, e a reflexão final deve convidá-los a considerar quais pequenos passos poderiam dar para tentarem uma nova atividade ou se reconectarem com o movimento físico de maneiras que pareçam significativas e alcançáveis.

Handout – Perguntas e respostas do questionário:

1. Quem é o atleta paralímpico mais condecorado de todos os tempos?

- a) *Natalie du Toit*
- b) *Tanni Grey-Thompson*
- c) **Trischa Zorn** ✓
- d) *Ellie Simmonds*

☒ *Trischa Zorn, uma nadadora com deficiência visual dos EUA, ganhou 55 medalhas paralímpicas.*

2. Qual cidade acolheu os primeiros Jogos Paralímpicos oficiais? Which city hosted the first official Paralympic Games?

- a) Tokyo
- b) Rome** ✓
- c) Athens
- d) London

☒ *Os primeiros Jogos oficiais foram realizados em Roma em 1960.*

3. Verdadeiro ou Falso:

Pessoas com paralisia cerebral não podem treinar ou participar de natação com segurança.

✓ **Resposta correta: Falso**

☒ *Muitas pessoas com paralisia cerebral treinam e competem com sucesso em natação, tanto a nível recreativo como de elite, incluindo nos Jogos Paralímpicos. A natação é frequentemente recomendada, pois reduz o impacto da gravidade, melhora o controlo muscular e apoia a saúde cardiovascular.*

4. Qual dos seguintes desportos adaptados não está atualmente incluído nos Jogos Paralímpicos?

- a) Futebol em cadeira de rodas elétrica** ✓
- b) Voleibol sentado
- c) Goalball
- d) Boccia

☒ *O Futebol em cadeira de rodas elétrica é um desporto adaptado popular para indivíduos que usam cadeiras de rodas elétricas, mas ainda não faz parte dos Jogos Paralímpicos.*

5. Que percentagem da população global é estimada como a que experiencia alguma forma de deficiência significativa?

- a) 5%
- b) 10%
- c) 24%
- d) 16%** ✓

☒ *De acordo com a Organização Mundial da Saúde, aproximadamente 1,3 mil milhões de pessoas, cerca de 16% da população global, experienciam alguma forma de deficiência significativa. Este número deve aumentar devido ao envelhecimento da população e à maior prevalência de condições crónicas de saúde.*

6. Qual das seguintes é uma conhecida vantagem da atividade física regular para pessoas com deficiências?

- a) Reduzido risco de condições de saúde secundárias
- b) Aumento da inclusão social e bem-estar mental
- c) Expectativa de vida prolongada

d) Expectativa de vida prolongada ✓

☒ *Estudos mostram que a atividade física regular contribui para uma melhor saúde física, aumento do engajamento social, melhoria do bem-estar mental e pode estar associada a uma expectativa de vida mais longa entre pessoas com deficiências.*

7. Quem foi o primeiro atleta paraplégico a completar o Ironman World Championship?

- a) Carlos Moleda
- b) David Bailey
- c) John Maclean** ✓
- d) Marc Herremans

☒ *Explicação: John Maclean fez história em 1995 ao se tornar o primeiro atleta paraplégico a completar o Ironman World Championship. Seu feito inovador abriu caminho para outros atletas com deficiências participarem em desportos de resistência.*

8. Em que ano é que Mark Inglis se tornou o primeiro amputado de ambas as pernas a atingir o cume do Monte Everest?

- a) 1998
- b) 2006** ✓
- c) 2012
- d) Ele nunca atingiu o cume

☒ *Mark Inglis, um alpinista da Nova Zelândia, fez história em 2006 ao ser a primeira pessoa com ambas as pernas amputadas abaixo do joelho a chegar ao cume do Monte Everest. Ele completou a escalada utilizando próteses especialmente desenhadas.*

9. Verdadeiro ou Falso:

Os Jogos Paralímpicos incluem atletas com deficiência intelectual.

Verdadeiro ✓

☒ *Estes eventos foram restabelecidos após uma suspensão em 2000.*

10. Qual foi o slogan dos Jogos Paralímpicos de Londres 2012?

- a) "Faster, Higher, Stronger"
- b) "Spirit in Motion"
- c) "Inspire a Generation"** ✓
- d) "Beyond the Limits"

☒ *"Inspire a Generation" foi utilizado em eventos olímpicos e paralímpicos.*

11. Qual país tipicamente domina a contagem de medalhas nos Jogos Paralímpicos?

- a) Australia
- b) Russia
- c) United States** ✓
- d) Germany

✎ *Os Estados Unidos têm sido historicamente o país mais bem-sucedido na história dos Jogos Paralímpicos. Até aos Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020, a equipa dos EUA ganhou mais de 2.600 medalhas no total, incluindo mais de 900 medalhas de ouro. A segunda nação mais condecorada é o Reino Unido, que consistentemente se posicionou no topo nas edições mais recentes dos Jogos. Embora países como a China, a Rússia e a Austrália tenham tido desempenhos fortes nos últimos anos, os EUA continuam a ser o líder histórico em medalhas em ambos os Jogos Paralímpicos de Verão e de Inverno.*

12. Quantos atletas participaram nos Jogos Paralímpicos de Paris 2024?

- a) Cerca de 1,000
- b) Cerca de 3,000
- c) Cerca de 4,400** ✓
- d) Mais de 7,000

✎ *Explicação: Aproximadamente 4.400 atletas de 169 países competiram nos Jogos Paralímpicos de Paris 2024, realizados de 28 de agosto a 8 de setembro de 2024. Estes atletas participaram em 549 eventos de medalha em 22 desportos, demonstrando o alcance global do movimento paralímpico.*

13. Explicação: Aproximadamente 4.400 atletas de 169 países competiram nos Jogos Paralímpicos de Paris 2024, realizados de 28 de agosto a 8 de setembro de 2024. Estes atletas participaram em 549 eventos de medalha em 22 desportos, demonstrando o alcance global do movimento paralímpico.

- a) Alex Zanardi
- b) Oscar Pistorius** ✓
- c) Markus Rehm
- d) Marla Runyan

✎ *Pistorius competiu em ambas as competições, embora mais tarde tenha se tornado controverso.*

14. Qual destes desportos foi criado especificamente para atletas deficientes visuais??

a) Judo

b) Goalball 

c) Ténis de Mesa

d) Boccia

☒ O Goalball é desenhado para atletas com deficiências visuais.

15. Qual é a barreira mais comum que impede pessoas com deficiência de participar no desporto?

a) Falta de interesse

b) Altos custos de equipamento

c) Instalações inacessíveis 

d) Condições meteorológicas

☒ Pesquisas mostram consistentemente que a falta de infraestruturas desportivas acessíveis, como ginásios adaptados, piscinas e balneários, é uma das principais razões pelas quais as pessoas com deficiência não conseguem participar em atividade física. Sem ambientes inclusivos, mesmo indivíduos motivados enfrentam exclusão.

Nome da sessão: Veja a pessoa, não o rótulo

Tema: Gestão e inclusão de jogadores

Tempo: 60 minutos

Resumo: Esta sessão convida os participantes a desacelerar e dar uma nova olhada em como eles pensam e falam sobre deficiência. Através da reflexão pessoal, discussão em grupo e resolução conjunta de problemas, o objetivo é mudar o foco, de rótulos e suposições para experiências reais e soluções reais. Os participantes trabalharão em conjunto para identificar as barreiras comuns que as pessoas com deficiência enfrentam na vida quotidiana e para apresentar ideias que tornem a inclusão não só possível, mas prática.

Objetivos:

- Sensibilizar para a forma como os estereótipos e pressupostos influenciam a percepção das pessoas com deficiência
- Identificar barreiras da vida real na educação, cuidados de saúde e participação social
- Incentivar a resolução de problemas e a conceção de soluções baseadas em grupos
- Apoiar uma mudança da compreensão passiva para a inclusão ativa
- Promover a reflexão sobre preconceitos pessoais e responsabilidade pela inclusão

Materiais:

- Flipcharts intitulados: "Escola e Educação, " "Saúde", "Vida Social & Lazer", "Desporto"
- Marcadores
- Grupos de reflexão adjetivos impressos (1 por participante)
- Grupos de grupo impressos para estratégia de inclusão (1 por grupo)
- Indicadores de reflexão: "O que eu pensava antes – O que eu penso agora" Notas adesivas (opcional) Fita (para exibição de flipchart)

Dimensão do grupo: 30 participantes

Preparação: Antes da sessão, o Moderador deve imprimir e preparar cópias suficientes de todos os materiais de apoio para cada participante e grupo. Preparar três flipcharts e rotulá-los claramente com as áreas temáticas. Colocar os flipcharts em três cantos da sala para criar espaço para o trabalho em grupo e movimento. Se usar notas adesivas em vez de escrever diretamente, prepará-las com antecedência.

Instruções: Comece por dar a cada participante uma lista impressa de adjetivos. Peça-lhes que revisitem a lista sozinhos e circulem as palavras que pessoalmente associam com “uma pessoa com deficiência.” Diga-lhes para não pensarem demais, apenas seguir os seus primeiros instintos. Informe-os que não se trata de um teste e que não precisam de partilhar as suas respostas com ninguém. Você não está à procura de associações “corretas”, apenas de associações honestas. Isto é um aquecimento, e eles voltarão a isso no final, por isso devem guardar os papéis até ao fim da sessão. Uma vez que todos tenham terminado, explique que a sessão agora se concentrará nas áreas da vida quotidiana onde as pessoas com deficiência frequentemente enfrentam barreiras: escola e educação, saúde, vida social e lazer, e desporto. Deve ter quatro flipcharts grandes preparados com antecedência, cada um rotulado com uma destas áreas e colocado em diferentes partes da sala.

Peça aos participantes que se desloquem individualmente pela sala e visitem cada flipchart. Em cada um, devem tirar um momento para refletir e, em seguida, escrever pelo menos uma barreira específica que uma pessoa com deficiência possa enfrentar nessa área. Deixe claro que devem ser concretos e realistas. Em vez de ideias gerais como “falta de acesso”, podem escrever “sem balneário adaptado para utilizadores de cadeiras de rodas” na área do desporto, ou “o professor de educação física exclui estudantes com deficiência.” Incentive-os a basear-se no que viram, ouviram ou experimentaram, mesmo que seja algo imaginado. Todos devem contribuir para os quatro flipcharts. Uma vez que todos tenham escrito as suas contribuições em cada uma das quatro categorias, divida os participantes em quatro grupos menores e atribua um flipchart a cada grupo. Cada grupo deve então analisar o que foi escrito.

A sua primeira tarefa é agrupar as barreiras em temas, como “falta de infraestrutura”, “estigma social”, “comunicação deficiente” ou “exclusão da tomada de decisões.” Depois disso, passarão para a fase de soluções. Dê a cada grupo uma Grupo de trabalho para os ajudar a estruturar o seu trabalho. Nesta Grupo de trabalho, devem identificar os problemas mais relevantes, categorizá-los por tema e, em seguida, propor soluções práticas e realistas. Estas podem variar desde mudanças comportamentais simples a melhorias a nível institucional ou de políticas. Assegure-se de que compreendem que podem pensar de forma ampla e criativa, e que é importante imaginar a mudança em múltiplos níveis, desde a ação individual até à reforma sistémica. Quando todos os grupos tiverem terminado, peça-lhes que preparem uma apresentação curta (cerca de 3 minutos) para resumir as suas descobertas. Reúna todo o grupo novamente e faça com que cada grupo apresente um de cada vez. Após cada apresentação, abra o espaço brevemente para comentários: outros notaram barreiras semelhantes entre categorias? Algo chamou a atenção ou os surpreendeu?

Para concluir a sessão, convide os participantes a reverem a sua Grupo de adjetivos do início da sessão. Mudou algo na forma como veem a deficiência agora? Distribua o formulário de reflexão intitulado "O que eu pensava antes - O que penso agora" e permita alguns minutos de silêncio para escrever. Se o tempo permitir, encoraje alguns participantes a partilhar o que escreveram. Termine a sessão enfatizando que a inclusão no desporto e em outras áreas da vida não se trata de fazer um favor, mas sim de equidade, dignidade e de repensar estruturas que nunca foram criadas para todos.

Debate e avaliação: Após as apresentações em grupo e a atividade de reflexão final, guie o grupo através de um breve debate usando estas perguntas:

- Que tipos de suposições você notou em suas escolhas de palavras originais?
- Que barreiras eram mais fáceis de ultrapassar e quais pareciam mais difíceis?
- O que o surpreendeu na discussão do seu grupo ou nas ideias partilhadas por outros grupos?
- Quais são algumas coisas que você pessoalmente poderia fazer diferente após esta sessão?

Peça aos participantes que compartilhem algumas de suas reflexões escritas, se desejarem.

Dicas para Moderador: Aborde esta sessão com abertura e flexibilidade. Não empurre os participantes para respostas "corretas", ajude-os a permanecer curiosos. Em ambientes esportivos, especialmente, muitos participantes podem carregar preconceitos inconscientes sobre o que as pessoas com deficiência podem ou não fazer. Desafie-os gentilmente através da conversa, não da correção. Use exemplos da vida real, se necessário, para conectar a teoria ao desporto. Durante o trabalho em grupo, faça check-in regularmente para manter o ímpeto e o foco. Se os grupos ficarem presos listando apenas problemas óbvios (por exemplo, "sem rampa"), pergunte o que está por trás disso, quem decide para onde as rampas vão, quem projeta o espaço, quem fala? Se alguém partilhar uma experiência pessoal, reconheça-a respeitosamente. Esta sessão funciona melhor quando se sente segura e real.

Material 1: Grupo de atributos

O que associa com deficiência?

Circule todas as palavras que, à primeira vista, você conecta com uma pessoa com deficiência.

Independente	Resiliente	Solitário	Necessitado
Forte	Inteligente	Raivoso	Paciente
Isolado	Limitado	Capaz	Cansado
Frágil	Ativo	Indefeso	Destemido
Motivado	Preguiçoso	Amável	Inspirador
Triste	Corajoso	Empoderado	Sossegado

Material 2: Folha de exercício de grupo

Segmento: _____

- 1.Quais são as barreiras específicas listadas no seu flipchart?
- 2.Pode agrupá-las em tipos comuns de problemas?
- 3.O que ajudaria a resolver esses problemas? Pense em ideias práticas.
- 4.Escolha uma solução em que o seu grupo realmente acredita. Por que isso é importante?

Material 3: Folha de exercício de reflexão

Olhe para os adjetivos que circundou.
Quantos eram negativos? _____
Circulava os mesmos agora? Por que sim ou por que não?
O que mais o surpreendeu na atividade de hoje?
Qual é uma coisa que você gostaria de fazer de forma diferente a partir de agora?

Nome da sessão: "Mais fortes juntos – comunicação e dinâmicas de equipa no campo"

Tema: Gestão de jogadores e comunicação na equipa

Duração: 60 minutos

Visão geral: Esta sessão oferece um conjunto flexível de atividades curtas que apoiam a comunicação, escuta, confiança e reflexão entre os jogadores em equipas de basquetebol em cadeira de rodas. Destinada a treinadores e trabalhadores do desporto, estes exercícios interativos podem ser usados como aquecimentos, módulos de treino ou workshops independentes para fortalecer o espírito de equipa e melhorar a colaboração dentro e fora do campo.

Objetivos:

- Melhorar as habilidades de comunicação verbal e não verbal entre os jogadores
- Construir confiança e cooperação através da aprendizagem experiencial
- Promover a reflexão sobre os papéis da equipa, feedback e respeito mútuo
- Dotar os treinadores com exercícios adaptáveis para o desenvolvimento da equipa

Materiais:

- Melhorar as habilidades de comunicação verbal e não verbal entre os jogadores
- Construir confiança e cooperação através da aprendizagem experiencial
- Promover a reflexão sobre os papéis da equipa, feedback e respeito mútuo
- Dotar os treinadores com exercícios adaptáveis para o desenvolvimento da equipa

Dimensão do grupo: Mínimo de 10, máximo de 20 participantes (ideal para uma equipa completa ou grupo misto)

Preparação: O Moderador imprime os documentos com antecedência e organiza um espaço claro e aberto adequado para movimento e trabalho em grupo. Os materiais para cada atividade devem ser dispostos em estações separadas se utilizados em sequência.

Instruções: O Moderador pode selecionar um ou mais dos seguintes exercícios dependendo das necessidades do grupo e do tempo da sessão. Cada atividade é autónoma e serve os objetivos globais de melhorar a comunicação da equipa, a confiança e a coesão.

Exercício 1: Dizer o que ouves

Tempo: 10 minutos

Objetivo: Praticar dar e seguir instruções verbais simples sob pressão de tempo

Método: Os participantes estão em pares. Uma pessoa recebe um cartão com uma palavra (ver Grupo de Apoio abaixo). A sua tarefa é descrever a palavra sem a dizer, e o seu parceiro deve adivinhar a palavra. Pense nisso como uma versão mini de charadas, mas apenas verbal – sem gestos, sem dicas como "rima com..." Permitido: sinónimos, exemplos, explicações gerais. Uma vez que a palavra é adivinhada (ou após 1 minuto), eles trocam papéis e tentam com outra palavra. Joguem pelo menos 2 a 3 rondas por par.

Opcional: Transformar isso numa competição de equipa – quantas palavras pode um par adivinhar em 3 minutos?

Perguntas de reflexão:

- Que estratégias ajudaram o seu parceiro a entender?
- Quando foi difícil explicar ou entender?
- Como isso se relaciona com a comunicação em tempo de jogo?

Exercício 2: Navegação às cegas

Tempo: 15 minutos

Objetivo: Construir confiança e orientação verbal

Método: Um jogador está vendado e deve ser guiado (apenas verbalmente) pelos seus colegas de equipa para chegar a um objeto ou cone colocado. Em cada rodada, troca-se o líder. Adicione complexidade introduzindo obstáculos.

Perguntas de reflexão: Como foi a sensação de guiar ou ser guiado? O que melhorou a comunicação?

Exercício 3: Cenários de conflito – quando as coisas se deterioram

Tempo: 15 minutos

Objetivo: Praticar a resposta a falhas na dinâmica da equipa

Método: Pequenos grupos recebem um cenário da vida real impresso (ver Grupo de Apoio) que descreve um problema de comunicação ou tensão na equipa. Cada grupo discute e apresenta como a equipa poderia responder de forma mais construtiva.

Perguntas de debate: *Que padrões vimos? Como lidamos atualmente com o conflito?*

Exercício 4: A equipa que eu quero

Tempo: 10 minutos

Objetivo: Incentivar a reflexão pessoal e a empatia da equipa

Método: Os jogadores sentam-se em círculo. Cada pessoa escreve anonimamente uma frase começando com “Na minha equipa ideal, todos...” (ver Grupo de Apoio). O Moderador lê-as em voz alta. Espaço aberto para partilha voluntária.

Perguntas de debate: *Quais temas surgiram? O que precisamos para nos sentir apoiados?*

Conclusão e Feedback (Opcional): Utilize autocolantes coloridos ou avaliação verbal para reunir impressões imediatas. Pergunte:

- O que você vai tentar fazer de diferente no próximo treino?
- O que o surpreendeu hoje?
- Como você gostaria que a sua equipa crescesse a partir daqui?

Dicas para Moderadores: Seja flexível e responsivo. Estes exercícios não são sobre desempenho, mas sobre criar insight e diálogo. Preste atenção a vozes dominantes e ajude os participantes mais tímidos a contribuir para as discussões em grupo. Se alguns participantes estiverem hesitantes, comece com atividades de baixa pressão como “Diga o que vê.” Sempre relacione as reflexões com situações reais de jogo, passes falhados, tensão em partidas, frustrações não expressas. Use humor para manter a energia leve, mas traga foco durante os momentos de reflexão. Incentive os treinadores a revisitarem estas atividades regularmente para manter uma cultura de comunicação saudável.

Materiais:

Material 1:

Pressão	Trabalho em equipa	Bloqueio
Velocidade	Desconto de tempo	Estratégia
Defesa	Energia	Cortina
Foco	Assistência	Rotação
Vitória	Substituição	Erro
Campeão	Ressalto	Motivação

Material 2: Cenários de conflito para trabalho de grupo

Cenário A: Um jogador fala sempre por cima dos outros durante as reuniões de equipa.

Cenário B: Durante os jogos, dois companheiros de equipa culpam-se mutuamente pelos erros.

Cenário C: Um jogador sente-se excluído, mas não se manifesta – os outros notam.

Cenário D: Após uma partida perdida, alguns jogadores criticam alto, enquanto outros se fecham.

Cada grupo deve responder:

- O que está a acontecer aqui?
- Como pode a equipa responder de forma diferente?
- Como isso afetaria a confiança?

Grupo de Reflexão – “A Equipa que eu Quero”

- Escreva uma frase: “Na minha equipa ideal, todos...”
- Sem nomes. Entregue ao Moderador para ler em voz alta.
- Depois responda em privado:
 - Uma coisa que faço bem na comunicação em equipa: _____
 - Uma coisa que quero mudar: _____
 - Uma coisa que vou tentar no próximo jogo: _____

10. SOBRE O ERASMUS + SPORT

O objetivo do Erasmus+, enquanto programa, é apoiar o desenvolvimento educativo, profissional e pessoal de pessoas na educação, formação, juventude e desporto, contribuir para o crescimento sustentável, empregos de qualidade e coesão social, promover a inovação e fortalecer a identidade europeia e a cidadania ativa.

As ações do Erasmus+ na área do desporto promovem a participação no desporto, a atividade física e as atividades voluntárias. Estão concebidas para enfrentar desafios sociais e relacionados com o desporto. Existem oportunidades disponíveis para organizações sob 3 Chamadas que abordam estes desafios. Uma chamada específica sobre Capacitação no campo do desporto também está disponível a partir de 2022. Esta visa Estados-Membros da UE e países terceiros associados ao Programa (anteriormente conhecidos como países do Programa) e os Balcãs Ocidentais.

As ações:

Parcerias de Cooperação

Projetadas para organizações desenvolverem e implementarem atividades conjuntas para promover (entre outros) o desporto e a atividade física, assim como lidar com ameaças à integridade do desporto (como doping ou manipulação de resultados), promover carreiras duplas para atletas, melhorar a boa governance e fomentar a tolerância e a inclusão social.

Parcerias de Pequena Escala

Para organizações de base, organizações menos experientes e recém-chegados ao Programa. As Parcerias de Pequena Escala têm uma administração mais simples, subsídios menores e durações mais curtas do que as Parcerias de Cooperação.

Eventos desportivos europeus sem fins lucrativos

Projetados para incentivar a atividade desportiva, implementar estratégias da UE para a inclusão social através do desporto, promover o voluntariado no desporto, combater a discriminação e encorajar a participação no desporto e na atividade física.

Desenvolvimento de Capacidades no campo do desporto

Projetos de desenvolvimento de capacidades são projetos de cooperação internacional baseados em parcerias multilaterais entre organizações ativas no campo do desporto nos Estados-Membros da UE e países terceiros associados ao Programa (anteriormente chamados de países do Programa) e os Balcãs Ocidentais. Eles têm como objetivo apoiar atividades e políticas desportivas como um veículo para promover valores, bem como uma ferramenta educativa para promover o desenvolvimento pessoal e social dos indivíduos e construir comunidades mais coesas.

