



# Manual de Orientação para Professores de Educação Física

ATLETISMO



## Atletismo Paraolímpico



Manual de Orientação  
para Professores  
de Educação Física



ATLETISMO

## Atletismo Paraolímpico

Autores: Amaury Wagner Veríssimo e Rosicler Ravache

Brasília – DF  
2006



COMITÊ PARAOLÍMPICO BRASILEIRO

DIRETORIA EXECUTIVA: 2005/2008

VITAL SEVERINO NETO  
Presidente

SÉRGIO RICARDO GATTO DOS SANTOS  
Vice-Presidente Financeiro

FRANCISCO DE ASSIS AVELINO  
Vice-Presidente Administrativo

ANA CARLA MARQUES TIAGO CORRÊA  
Assessora Especial para Assuntos Institucionais

ANDREW GEORGE WILLIAN PARSONS  
Secretário Geral

WASHINGTON DE MELO TRINDADE  
Diretor Administrativo

CARLOS JOSÉ VIEIRA DE SOUZA  
Diretor Financeiro

EDÍLSON ALVES DA ROCHA  
Diretor Técnico

VANILTON SENATORE  
Coordenador-Geral do Desporto Escolar

RENAUSTO ALVES AMANAJÁS  
Coordenador-Geral do Desporto Universitário

Material produzido para o projeto "Paraolímpicos do Futuro" com recursos da Lei nº 10.264/2001 para o desenvolvimento do esporte escolar.  
Distribuição dirigida e gratuita.  
Venda proibida.



Manual de Orientação  
para Professores  
de Educação Física

# Atletismo Paraolímpico



**Autores:**

***Amaury Wagner Veríssimo***

Licenciado em Educação Física pela Escola Superior de Educação Física da Região de Joinville (atualmente UNIVILLE), 1980  
Especialização do Treinamento de Alto Rendimento, Universidade Gama Filho  
Aperfeiçoamento pelo Curso Nível I Técnicos IAAF de Atletismo, Promovido pela IAAF e pela CBAT, Criciúma/SC  
Curso de Atividade Física e Desportiva para Pessoas Portadoras de Deficiências, Universidade Gama Filho  
Seminário Latino-Americano de Desporto para Cegos, São Paulo/SP  
Professor de Educação Física, Locomoção e Mobilidade para Pessoas Portadoras de Deficiência Visual, AJIDEVI – Associação Joinvilense de Integração de Deficientes Visuais, desde 1985  
Técnico da Equipe de Atletismo Masculino e Feminino da F.M.E.J. – Fundação Municipal de Esporte de Joinville  
Técnico de Atletismo da Equipe Paraolímpica Brasileira nas Paraolimpíadas de Seul, 1988; Atlanta, 1996; Sydney, 2000 e Atenas, 2004  
Técnico Nacional de Atletismo da Equipe Paraolímpica Brasileira, III Campeonato Mundial de Atletismo I.P.C., França, 2002 e IV Campeonato Mundial de Atletismo I.P.C., Holanda, 2006  
Técnico Nacional de Atletismo da Equipe Paraolímpica Brasileira nos Jogos Panamericanos do IPC, Argentina, 2003  
Técnico Nacional de Atletismo da Equipe Brasileira da CBDC no Campeonato Mundial de Atletismo para Cegos. Canadá, 2003  
Técnico de Atletismo da CBDC nos I, II, III IV IBSA PAN-AMERICAN GAMES e Deficientes Visuais, Argentina, 1995; México, 1999; USA, 2001 e São Paulo, 2003.

***Rosicler Ravache***

Licenciada em Educação Física pela Universidade da Região de Joinville, SC  
Pós-Graduada em Treinamento Desportivo pela Universidade Gama Filho  
Assessora Técnica da FESPORTE (Federação Catarinense de Desportos) na Implantação dos Jogos Paradesportivos de Santa Catarina  
Ex-Atleta de Atletismo prova Heptatlo, Pentacampeã dos Jogos Abertos de Santa Catarina  
Técnica de Atletismo das categorias de Base da Fundação Municipal de Esportes de Joinville, SC  
Técnica de Atletismo do CEPE (Centro Esportivo para Pessoas Especiais), Joinville/SC  
Técnica da Seleção Catarinense de Atletismo nas Olimpíadas Escolares – JEBS 2005 – Brasília/DF  
Preparadora Física da Equipe de Basquetebol em Cadeiras de Rodas do CEPE – Raposas do Sul, Joinville/SC

**Revisão:**

Sérgio Augusto de Oliveira Siqueira  
e-mail: paradesportosergio@hotmail.com

**Fotos:**

Mike Ronchi  
Tel. (61) 8166 5257  
e-mail: fotossintese@brturbo.com.br

FICHA CATALOGRÁFICA

V517a

Veríssimo, Amaury Wagner

Atletismo paraolímpico : manual de orientação para professores de educação física / Amaury Wagner Veríssimo, Rosicler Ravache. - Brasília : Comitê Paraolímpico Brasileiro, 2006. 60p. il.

ISBN : 978-85-60336-01-2  
85-60336-01-X

1. Atletismo. 2. Atletismo paraolímpico. 3. Deficiente físico. 4. Sistema de classificação esportiva. 5. Educação física. 6. Metodologia do esporte. 7. Manual de orientação para professores de educação física. I. Título. II. Ravache, Rosicler.

CDU: 796.4

## SUMÁRIO

### ATLETISMO PARA DEFICIENTES VISUAIS

1. O ATLETISMO PARA PESSOAS PORTADORAS DE DEFICIÊNCIA VISUAL .....	11
2. CLASSIFICAÇÃO – ELEGIBILIDADE PARA PARTICIPAÇÃO .....	13
3. REGRAS OFICIAIS (PRINCIPAIS DIFERENÇAS E ADAPTAÇÕES EM RELAÇÃO ÀS REGRAS DO ESPORTE REGULAR) .....	15
4. COMPETIÇÕES .....	19
5. INICIAÇÃO AO ESPORTE .....	21
6. TREINAMENTO ESPORTIVO .....	36
7. RESULTADOS .....	41
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	43

### ATLETISMO PARA DEFICIENTE FÍSICO

1. O ATLETISMO NO MOVIMENTO PARAOLÍMPICO .....	47
2. CLASSIFICAÇÃO FUNCIONAL .....	49
3. REGRAS .....	52
4. TREINAMENTO ESPORTIVO ESCOLAR .....	58
5. CONCLUSÃO .....	65
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	66



## O FUTURO MAIS QUE PRESENTE

O projeto Paraolímpicos do Futuro, que ora se inicia, faz parte de nossos anseios há um bom tempo. Mais precisamente desde 2001, quando foi sancionada a Lei Agnelo/Piva, verdadeiro divisor de águas na história do esporte brasileiro. A referida lei, que destina recursos para o fomento a diversas áreas da prática desportiva, atende também ao meio escolar.

Sempre defendi que, antes de tomarmos qualquer iniciativa com relação ao desenvolvimento do esporte para crianças e jovens com deficiência na escola, precisávamos criar uma cultura do esporte paraolímpico no país. De fato, hoje, a sociedade está bem mais sensível a esta nobre causa. E, sem sombra de dúvida, o desempenho de nossos atletas na Paraolimpíada de Atenas, em 2004, muito contribuiu para a exposição e a conseqüente visibilidade do esporte de alto-rendimento para pessoas com deficiência.

No contexto atual de escola inclusiva, na qual alunos com e sem deficiência estudam juntos, o Paraolímpicos do Futuro vem preencher importante lacuna: apresentar à comunidade acadêmica o esporte adaptado, torná-lo ferramenta de integração e, ainda, garimpar futuros talentos. Com uma estratégia de implantação gradativa, que se estenderá até 2008, o projeto tem, para 2006, ações programadas nas cinco regiões geográficas do Brasil: Santa Catarina (Região Sul), Minas Gerais (Sudeste), Mato Grosso do Sul (Centro-Oeste), Ceará (Nordeste) e Pará (Norte).

O trabalho tem cronograma de etapas diferenciadas prevendo a preparação do material didático e de divulgação e a sensibilização dos agentes envolvidos diretamente. A meta do ano é levar a informação para 3.000 escolas, média de 600 em cada uma das cinco unidades da Federação, e treinar 6.000 professores de educação física, dois em média por unidade escolar.

Como fechamento do ano, o Comitê Paraolímpico Brasileiro realizará em outubro, em parceria com o Ministério do Esporte, o I Campeonato Escolar Brasileiro Paraolímpico de Atletismo e Natação. A competição possibilitará a criação de *ranking* dos jovens atletas, que poderão pleitear, em 2007, a Bolsa-Atleta, programa de incentivo do governo federal.

O próximo passo será seguir o rumo de integração hoje existente entre Olimpíada e Paraolimpíada, bem como Pan-americano e Parapan-americano, competições indissociáveis, dentro de uma mesma estrutura organizacional. A idéia é aproximarmos os Jogos Paraolímpicos Escolares das já tradicionais Olimpíadas Escolares e Universitárias.

Como pode ver, caro(a) professor(a), na qualidade de referência dos alunos, de formador de opinião, você só tende a alavancar a plena ambientação dos estudantes com deficiência na escola. De posse de nova capacitação e de compromisso sedimentado em bases éticas e humanas, sua participação é fundamental para o sucesso do projeto.

VITAL SEVERINO NETO  
Presidente do Comitê Paraolímpico Brasileiro





Manual de Orientação  
para Professores  
de Educação Física

# Atletismo Paraolímpico Atletismo para Deficiente Visual

Autor: Amaury Wagner Veríssimo





## 1. O ATLETISMO PARA PESSOAS PORTADORAS DE DEFICIÊNCIA VISUAL

### HISTÓRIA

A idéia de criar uma organização que pudesse coordenar o esporte para cegos no Brasil surgiu em 1980, quando se realizaram os Jogos das APAEs no Sul do país. Mas foi em 1981, no Campeonato Nacional de Desportos para Deficientes Físicos, em Curitiba – PR, que o projeto amadureceu. Nos anos de 1982 e 83 diversos campeonatos de futebol para cegos foram disputados, acelerando assim a fundação da CBDC. Em 19 de janeiro de 1984, em uma sessão do Conselho Nacional de Desportos (CND), ocorreu a Assembléia definitiva para efetivação da entidade.

As instituições consideradas pioneiras do movimento, que participaram dessa reunião, foram as seguintes: Centro Desportivo de Deficientes do Estado do Rio de Janeiro (Cedeverj, RJ); Serviços de Assistência São José Operário (Sasjo, RJ); Associação dos Deficientes do Paraná (Adevipar, PR); União de Cegos Dom Pedro II (Unicep, ES); Sociedade Luis Braille (SELB, ES), e Associação Catarinense para a Integração do Cego (Acic, SC).

Nos dias atuais, passou a ter a designação de Confederação Brasileira de Desportos para Cegos (CBDC), após aprovação em Assembléia Geral Extraordinária realizada na cidade de Campinas/SP em 15 de dezembro de 2005. Tendo como diretriz principal fomentar e desenvolver o desporto de cegos e deficientes visuais no Brasil, representando-o nacional e internacionalmente.

A CBDC é uma Sociedade Civil sem fins lucrativos, que congrega entidades de/para cegos, atletas cegos e portadores de deficiência visual e técnicos esportivos, constituindo-se em uma entidade de administração nacional do desporto. Reconhecida pela legislação brasileira como uma entidade de caráter confederativo, é a única organização nacional afiliada à *International Blind Sports Federation* (IBSA), o que a qualifica como responsável pela representação do Brasil nos eventos por ela organizados.

Atualmente, são de responsabilidade da CBDC a gestão e o desenvolvimento de seis modalidades esportivas: atletismo, futsal, goalball, judô, natação e xadrez. Este trabalho é desempenhado em diversas frentes como participação e conquista de campeonatos internacionais; promoção de um calendário nacional de competições; treinamento e reciclagem de profissionais; efetivação de parcerias com o poder público, iniciativa privada, instituições de ensino e outras organizações da sociedade civil e um trabalho intenso na mídia.

Essas ações possibilitam a inclusão social de várias pessoas ao difundir a prática esportiva pelos cegos em diferentes partes do Brasil, viabilizando assim a inserção destes atletas no calendário internacional.

#### Objetivos principais:

- Desenvolver o desporto de rendimento,
- Divulgar o desporto praticado por atletas cegos e deficientes visuais.

### O ATLETISMO

O atletismo é hoje o esporte mais praticado nos mais de 70 países filiados à Federação Internacional de Desportos para Cegos (IBSA). Além dos Jogos Paraolímpicos, fazem parte de seu calendário maratonas, jogos mundiais e campeonatos mundiais para jovens. Um dos grandes fatores de difusão da modalidade é o fácil acesso e a naturalidade dos movimentos, já que correr, saltar, lançar e arremessar são atividades inerentes à sobrevivência do homem.

O atletismo para deficientes visuais é constituído basicamente por todas as provas que compõem as regras oficiais da Federação Internacional de Atletismo (IAAF), com exceção de salto com vara, lançamento do martelo, corridas com barreira e obstáculos.

As provas são divididas por grau de deficiência visual (B1, B2 e B3) e as regras são adaptadas para os atletas B1 e B2. Para esses, é permitido o uso de sinais sonoros e de um guia, que corre junto com o competidor para orientá-lo. Eles são unidos por uma corda presa às mãos, e o atleta deve estar sempre à frente. As modalidades para os competidores B3 seguem as mesmas regras do atletismo regular.

### **ATLETISMO NO BRASIL**

A ABDC, atual CBDC, realiza competições nacionais de atletismo desde a sua institucionalização em 1984 e concentra um grande número de atletas praticantes no país. Hoje a modalidade é destaque tanto nacional, quanto internacional. Os excelentes resultados em eventos realizados fora do País e em competições nacionais credenciam o atletismo como o esporte de maior ascensão no cenário paraolímpico brasileiro. Nos Jogos de Atenas, por exemplo, os atletas deficientes visuais conquistaram 12 das 16 medalhas da modalidade. Foram duas de ouro, seis de prata e quatro de bronze.

A velocista brasileira Anelise Hermany - B2 foi a primeira medalhista Paraolímpica entre os deficientes visuais.

Ádria Santos é a maior medalhista cega da história paraolímpica brasileira.

## 2. CLASSIFICAÇÃO - ELEGIBILIDADE PARA PARTICIPAÇÃO

A delimitação do grupamento de deficientes visuais se dá por duas escalas: acuidade visual, aquilo que se enxerga a determinada distância; e campo visual, a amplitude da área alcançada pela visão, sendo o campo visual normal de 180 graus.

Caracteriza-se como cego aquele que possui uma acuidade visual de até 6/60 ou campo visual até 10 graus e, como portador de visão residual (ambliope), aquele que possui acuidade visual de 6/60 ou um campo visual entre 10 e 20 graus.

Pedagogicamente, delimita-se como cego aquele que necessita de instrução em braile (sistema de escrita por pontos em relevo) e, como portador de visão reduzida, aquele que lê tipos impressos ampliados ou com o auxílio de potentes recursos óticos (lupa).

A caracterização do grupamento de portadores de deficiência visual apresenta-se, pois, como etapa fundamental para a ação educativa (aulas de educação física), visto que orientará a adequação dos conteúdos, objetivos e procedimentos metodológicos, favorecendo as adaptações que se fizerem necessárias.

### SISTEMA DE CLASSIFICAÇÃO ESPORTIVA

Será elegível para participar de uma competição para pessoas portadoras de deficiência visual quem se enquadre no seguinte sistema de classificação:

Nas competições de atletismo, os atletas portadores de deficiências visuais utilizam o sistema de classificação da IBSA.

A IBSA possui uma classificação única para todas as modalidades esportivas. Essa classificação adota parâmetros de acuidade visual, escalas oftalmológicas que indicam a capacidade da visão em termos da distância (acuidade) e de sua área funcional (campo visual).

Os atletas deficientes visuais são divididos nas seguintes classes:

- **B1** - Desde a ausência total de percepção de luz em ambos os olhos até percepção luminosa sem a capacidade de reconhecimento da forma de uma mão, a qualquer distância.
- **B2** - Desde a capacidade de reconhecer a forma de uma mão até a acuidade de 2/60 e/ou um campo visual inferior a cinco graus.
- **B3** - Desde uma acuidade visual superior 2/60 até uma acuidade visual 6/60 e/ou campo visual superior a cinco graus e inferior a 20 graus.

Ou:

B1 – Cego	Com ou sem percepção luminosa
B2 – Baixa Visão	AV → <2/60 ou CV → < 5°
B3 – Baixa Visão	AV → entre 2/60 e 6/60 ou CV → entre 5° e 20 °

Nas provas de atletismo regidas pelo *International Paralympic Committee* (IPC), os atletas portadores de deficiência visual das classes B1, B2, B3 recebem respectivamente, nas provas de pista, a classificação de T10, T11, T12 e, nas provas de campo, F10, F11, F12.

Os atletas das classes B1 e B2, nas competições, possuem assistência de um atleta-guia, que corre ao lado do atleta cego, ligado a uma corda no pulso ou na mão; ou correndo ao lado, passando-lhes instruções. E nas provas de saltos e lançamentos são permitidas a utilização de sinais acústicos e orientações verbais do guia.

### SISTEMA DE CLASSIFICAÇÃO

Quadro dos sistemas de classificação utilizados pela IBSA e do IPC.

IBSA – INTERNATIONAL BLIND SPORTS ASSOCIATION	IPC – INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE
B1 - Cego	T-11 (Provas de pista) F-11 (Provas de campo)
B2 - Baixa Visão	T-12 (Provas de pista) T-12 (Provas de pista)
B3 - Baixa Visão	T-13 (Provas de pista) F-13 (Provas de campo)

### 3. REGRAS OFICIAIS (PRINCIPAIS DIFERENÇAS E ADAPTAÇÕES EM RELAÇÃO ÀS REGRAS DO ESPORTE REGULAR)

#### ADAPTAÇÕES DAS REGRAS

- As alterações das regras visam a possibilitar a prática do atletismo pelas pessoas portadoras de deficiência visual.
- As principais diferenças entre as regras da IAAF e IBSA e suas adaptações em relação às regras do atletismo.
- A principal diferença entre estes dois tipos de atletismo é que a IBSA apresenta um sistema de classificação de seus participantes (Classes B1, B2, B3), segundo os dados do sistema de classificação.

#### Classe B1:

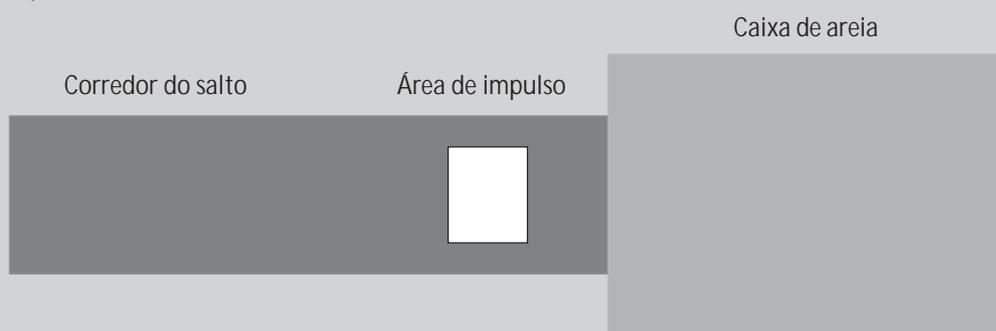
**Corridas:** os atletas precisam utilizar óculos escuros, vendas ou tamponamento em todas as provas. A corrida é realizada juntamente com um atleta-guia.

**Saltos:** A prova do salto em distância e salto triplo tem como principal diferença a utilização de uma área de impulsão que mede 1,22m x 1m, sendo que a distância do salto será aferida a partir do ponto de impulsão na área de impulsão, ou caso esta ocorra antes desta área, será feita a medida na tábua convencional. Nas provas de salto em distância e triplo, o atleta B1 pode utilizar-se de dois guias, sendo um responsável pelo seu posicionamento na pista de aceleração e outro para lhe dar a orientação de direção. Esta configuração do posicionamento dos guias na área de salto não é obrigatória. No entanto, os guias não podem se posicionar dentro da zona de aterrissagem, nem deixar marcas na areia entre o ponto de queda do atleta e a tábua de impulsão.

O atleta poderá ter assistência auditiva ou tátil de seus guias, pois nesta prova o atleta poderá ter dois guias para sua orientação espacial.

#### Descrição da área do salto em distância classe B1 e B2

A área em branco é a área de impulsão que mede 1,22m de largura por 1m de comprimento.



Na prova do salto em altura, é permitido que o atleta toque o sarrafo antes de saltar.

**Lançamentos:** o atleta pode receber orientações sonoras, táteis do guia. Nas provas de lançamento, o guia posiciona o atleta e sai da área de arremesso, esperando em um ponto em que esteja seguro, podendo ainda dar orientação sonora ao atleta em um local seguro. O guia retorna para conduzir o atleta após o levantamento da bandeira de sinalização do árbitro, no entanto deverá retirar o atleta pela área de trás da zona de lançamento. Caso isto não ocorra, será apontada infração.

### Classe B2:

**Corridas:** os atletas precisam utilizar óculos opacos, vendas ou tamponamento em todas as provas. A corrida é realizada juntamente com um atleta-guia.

**Saltos:** a prova de salto em distância e salto triplo, assim como na classe B1, têm como principal diferença a utilização de uma área de impulsão que mede 1,22m x 1m, sendo que a distância do salto será aferida a partir do ponto de impulsão na área de impulsão, ou caso esta ocorra antes desta delimitação, será feita a medida na tábua convencional. O atleta poderá ter assistência auditiva ou tátil de seu guia. Atleta B2 só pode utilizar-se de um guia.

Nestas provas, o guia é responsável pelo posicionamento e orientação de sua direção para o salto. O guia pode estar ao lado da tábua de impulsão ou no final da caixa de salto, mas não dentro dela.

O atleta B2 pode dispor destes recursos mais a utilização de marcações com cores e bandeiras nas áreas de salto.

**Salto em altura:** é permitido que o atleta toque o sarrafo antes de saltar.

**Lançamentos:** o atleta pode receber orientações sonoras, táteis do guia. Nas provas de lançamento, o guia posiciona o atleta e sai da área de arremesso, esperando em um ponto em que esteja seguro, podendo ainda dar orientação sonora ao atleta em um local seguro. O guia retorna para conduzir o atleta após o levantamento da bandeira de sinalização do árbitro, no entanto deverá retirar o atleta pela área de trás da zona de lançamento. Caso isto não ocorra, será apontada infração.

### Classe B3:

O atleta B3 compete sob as mesmas regras do desporto convencional em todas as situações. As regras são da IAAF.

## GUIA

Exemplo de guiar o atleta sem a utilização da cordinha. Com atleta B2.



Guia e atleta no momento da saída do bloco.



### Chegada dos atletas e guias



### REGRAS E FUNÇÕES

O guia nas corridas é o olho do atleta, sendo-lhe permitida a comunicação verbal e física com o atleta. Dentro das técnicas para conduzir o atleta, será permitida a utilização de cordas guias, a condução pelo braço ou pelo uniforme do atleta. No entanto, não é permitido ao guia puxar, empurrar ou propelir o atleta na busca de uma vantagem sobre os outros competidores. O guia deve estar sempre ao lado ou atrás do atleta, não ficando mais de 50cm longe dele. Na linha de chegada, o guia deve posicionar-se atrás da linha do atleta para não atrapalhar a arbitragem.

A troca de guias pode ocorrer nas provas com distância acima de 400m. A troca deverá ser notificada à arbitragem antes da largada da prova e a substituição se dará no local designado pela arbitragem. Será permitida apenas uma substituição. Exceção será feita na maratona, onde podem ocorrer três trocas de guias nos quilômetros 10, 20 e 30. O guia não é um competidor, ele é parte de uma equipe na competição. A qualquer infração das regras pelo guia, a dupla será punida.

A passagem no revezamento ocorre pelo toque entre atletas, guias, atletas e guias. Não existe zona de aceleração neste tipo de prova. O guia, nesse caso, tem de permanecer na mesma linha ou atrás do atleta, mesmo na passagem. O bastão como elemento simbolizador da passagem, estará sendo adotado em um futuro próximo. O papel do guia nesse evento é fundamental para que as passagens sejam eficientes.

### GUIA: O ATLETA

Ser guia requer um elevado nível de profissionalismo, mesmo quando trabalha como voluntário. Como guia, deve não só ter condutas pessoais e profissionais de qualidade, mas também viver de acordo com elas. A relação entre guia e atleta não se resume apenas à sua preparação para os acontecimentos na competição. É também uma questão de formar atitudes e ser educador no sentido mais amplo da palavra. Por meio do seu trabalho e do modo como o realiza, ele projeta uma imagem para o treino dos atletas, para os técnicos e ainda para aqueles que estão envolvidos no treino.

Os guias, devido ao trabalho que desempenham na preparação dos atletas, representam um papel importante na *performance* final do seu atleta.

Sua conduta, aparência pessoal, sua personalidade, seus conhecimentos técnicos, devem corresponder às necessidades dos atletas. Isto sempre irá refletir na confiança que o atleta deposita em seu guia.

Ele deve plena observância aos deveres do compromisso assumido. Precisa estar ou manter-se sempre disponível dentro e fora dos locais de competição. Não deve esquecer nunca da responsabilidade quanto à pontualidade e quantidade de tempo disponibilizado para as tarefas combinadas.

#### **Algumas regras básicas do guia e de sua função:**

Assim que o corredor cego cruzar a linha de chegada, o guia deve estar necessariamente atrás dele.

O método de condução é de escolha do atleta. Este pode optar por ser guiado com um cordão, ou ainda correr livre. Além disso, o corredor pode receber orientações verbais do guia. Bicicletas ou outros meios mecânicos de transporte não podem ser utilizados por guias.

Em nenhum momento, o guia pode arrastar o atleta ou impeli-lo com um empurrão. Qualquer infração nesse sentido conduzirá à desclassificação do atleta.

Utilizando-se ou não de uma corda, como método de condução, atleta e guia não deverão estar separados por mais de 0,5m de distância, em nenhum momento da prova.

**NOTA:** Quando situações acidentais ou extraordinárias induzirem à violação da condição acima será de inteira responsabilidade do oficial técnico da IBSA decidir a favor ou contra a desclassificação do atleta. Os princípios utilizados para tomar tal decisão incluirão consideração sobre algum perigo passado ou desvantagem sofrida por outro competidor na mesma prova.

Para as corridas de pista em médias e longas distâncias (acima de 400m), serão permitidos dois guias. Permite-se apenas uma troca de guia para cada corredor. A troca (substituição) deve ocorrer sem prejudicar os demais corredores e deve ser realizada apenas na reta de largada.

Os corredores-guias devem vestir colete de cor laranja, para que sejam claramente diferenciados dos competidores.

O técnico, em função das regras aqui descritas e pela experiência, procura traçar o que se chama de ideal do perfil técnico do guia.

Este atleta em primeiro lugar deve estar consciente de suas funções como guia, já que passará a ser os olhos dos atletas e o responsável direto pela *performance* do atleta no momento da competição. Para que isto aconteça, é necessário que ele transmita calma e segurança para o atleta e o domínio da situação e das regras. Deve estar integrado no movimento do paradesporto.

A atividade do guia inicia já nos treinamentos e não apenas na competição. Ele deve estar presente no dia-a-dia dos atletas e possuir conhecimentos das técnicas do esporte.

## 4. COMPETIÇÕES

### Tipos de competições ou provas oferecidas

O atletismo é o esporte mais difundido na IBSA. É praticado em mais de 70 países. As competições são organizadas de acordo com o sistema de classificação da IBSA, usando as três categorias - B1, B2 e B3. Trata-se de uma modalidade oficial constituída basicamente de quase todas as provas que compõem as regras oficiais da Federação Internacional de Atletismo Amador (IAAF); sofrendo algum grau de modificação e adaptação com base no nível da deficiência visual, com o objetivo de estabelecer assim o equilíbrio nas competições. As seguintes provas não são oferecidas nas competições de atletismo da IBSA: salto com vara, corridas com barreiras, corridas com obstáculos e lançamento do martelo. Em algumas destas, já foram feitas tentativas em provas com o caráter de exibição.

São completamente observadas as regras do IAAF no caso de atletas B3.

### ATLETISMO NO BRASIL

A Confederação Brasileira de Desportos para Cegos, filiada à IBSA, em sua modalidade de atletismo, concentra um grande número de atletas praticantes no Brasil e possui participação ativa como representante brasileira em competições internacionais.

As seguintes provas fazem parte do calendário da CBDC, categoria adulta:

**Provas individuais:** 100m rasos; 200m rasos; 400m rasos; 800m rasos; 1.500m rasos; 5.000m rasos; 10.000m rasos (somente masculino); salto em distância; salto triplo (somente masculino); salto em altura (somente masculino); arremesso de peso; arremesso de disco; lançamento de dardo e pentatlo.

**Provas de Revezamento:** 4 x 100m masculino e feminino, 4 x 400m masculino e feminino.

Além dessas provas, disputadas na categoria adulta, a CBDC também promove competições na categoria escolar.

**Provas:**

### REGRAS DA CBDC (ADAPTADAS)

Competições no Brasil

### CATEGORIAS

\* Infantil: incluirá qualquer atleta com idade inferior a 14 anos, completos até o dia 31 de dezembro, no ano da competição.

\* Juvenil: incluirá qualquer atleta com mais de 14 anos e menos de 17 anos, completos até o dia 31 de dezembro, no ano da competição.

## CLASSES

\* Cegos.

\* Baixa Visão.

## PROVAS

\* Infantil (Masc. e Fem.).

Corridas: 50m rasos e 500m rasos.

Salto em distância (Salto livre).

Lançamento de pelota (bola de beisebol).

Arremesso do peso (3 kg).

\* Juvenil (Masc. e Fem.).

Corridas de 100m rasos e de 1.000m rasos.

Salto em distância (salto livre).

Lançamento de pelota (bola de beisebol).

Arremesso do peso (4kg).

## 5. INICIAÇÃO AO ESPORTE

### Princípios de iniciação

#### EDUCAÇÃO FÍSICA PARA DEFICIENTES VISUAIS

##### A Deficiência Visual

Segundo CONDE (1995, p.10), "O portador de deficiência visual é uma pessoa normal, que não enxerga ou possui visão reduzida, ou seja, nenhuma outra defasagem lhe é naturalmente inerente".

Para ele, a pessoa cega é uma pessoa normal desde que não possua nenhuma outra deficiência congênita ou adquirida. Contudo, em função da diminuição de suas possibilidades de experimentação, da subestimulação, de um relacionamento familiar e/ou social inadequado e de intervenções educacionais não apropriadas, poderá apresentar defasagens no desenvolvimento social, afetivo, cognitivo e psicomotor, quando comparados a indivíduos de visão normal da mesma faixa etária.

A pessoa com deficiência visual apresenta locomoção insegura, pouco controle e pouca consciência corporal, problemas posturais e insegurança (Seaman & De Pauw, 1982) o que pode gerar comprometimento do equilíbrio (estático), coordenação, agilidade, controle corporal e postura (Adams *et al.*, 1985). O esporte pode ser uma ferramenta para minimizar estes problemas.

O desenvolvimento afetivo e social da criança vai depender principalmente das primeiras percepções que ela possui do ambiente, do sucesso ou insucesso de sua aprendizagem, da riqueza ou carência de sua vivência, da forma como ela é aceita ou rejeitada pelos adultos ou grupos iguais, condicionando a esses fatores seu ajustamento pessoal, social e sua integração ao mundo (SILVA, 1988, p.132)

Como acrescenta SILVA (1988), para que uma pessoa cega consiga levar adiante o seu treinamento, é preciso que tenha uma motivação, um objetivo a ser alcançado, e que esteja bem psicologicamente. A partir disso, a criança cega capta o mundo em que vive pela experimentação corporal, utilizando o movimento como base para a apreensão das informações; neste aspecto, sua autoconfiança, autoestima, a diminuição de ansiedades, estão diretamente ligadas às possibilidades de movimentar-se e locomover-se no ambiente.

#### DIDÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA DEFICIENTES VISUAIS

Com o intuito de facilitar o entendimento da concepção do atletismo para pessoas portadoras de deficiência visual dentro da educação física nas escolas, relacionaremos alguns procedimentos básicos utilizados no processo de iniciação:

- 1) a educação física propicia um desenvolvimento global e harmônico, oferecendo condições básicas para a sua normalização e integração social. Por meio de exercícios físicos, o indivíduo cego ou de visão subnormal irá fortalecer sua autoconfiança, desenvolvendo-se física, psíquica e mentalmente;
- 2) a prática regular da atividade física favorece boas condições de saúde, um bom físico, uma boa postura, tornam naturais os movimentos do corpo, facilitando assim sua orientação, sua locomoção e sua mobilidade;
- 3) a criança portadora de deficiência visual tem benefícios no desenvolvimento de sua percepção corporal com a prática de atividades físicas.

- A ação do exercício físico proporciona autoconfiança e determina um estado emocional mais estável e melhora no seu desenvolvimento psicomotor, aprimorando o desenvolvimento do sistema respiratório. Assim promove-se a integração de crianças portadoras de deficiência visual.

## TRABALHO DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estratégias a serem utilizadas pelo professor:

- Reconhecimento das áreas, implementos a serem utilizados nas aulas.
- Uso de pistas ambientais. Exemplo: o vento por uma janela ou porta, corredor, uma fonte sonora, um ponto constante, odor característico, textura do solo e paredes.
- É fundamental o reconhecimento dos alunos pelos seus respectivos nomes, pois assume papel importante na segurança, além da questão afetiva.
- Formação de turmas para o desporto coletivo.
- Evitar locais com muitos estímulos sonoros.
- Trabalhos em duplas.
- Atividades em grupos como formação de roda com as mãos dadas ou com utilização de corda, formação de colunas para jogos de estafetas e com teste com adaptações.
- Enfatizar higiene pessoal.
- O professor deve buscar informações relativas ao histórico médico, social, familiar, psicológico e acadêmico de seu aluno portador de deficiência visual.
- A educação física e o treinamento desportivo devem ser encorajados, mas administrados em conformidade com o nível de desenvolvimento e de idade.

## ATLETISMO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL

O atletismo contribui para o desenvolvimento orgânico e funcional da criança por meio de seu aparelho respiratório e circulatório, melhorando, entre outras coisas, a resistência à fadiga. As situações de múltiplos saltos, lançamentos e corridas permitem às crianças uma melhora geral de sua motricidade, um aprendizado de diferentes percepções e reconhecimento das sensações do movimento e do gesto.

A criança inicia-se no atletismo jogando. Com criança de 5 a 7 anos, não se trabalha o atletismo, realiza-se com ela atividades de jogos de corridas, saltos e lançamentos, melhorando suas capacidades psicomotoras. Por isso, deve-se multiplicar situações e graus de dificuldades nos jogos.

As sessões serão gerais e diversificadas (corridas e saltos, corridas e lançamentos, corrida-salto e lançamento), favorecendo a movimentação e solicitando a adaptação das crianças em variados esquemas.

As capacidades físicas e técnicas terão uma considerável melhora quando trabalhadas no programa de treinamento a orientação espacial e formação corporal: para o cego pela instrumentalização das informações passadas pelo técnico de maneira individualizada, utilizando todos os tipos de informações; para o atleta de baixa visão, as informações serão visuais e outros tipos de informações orientadas pelo técnico.

Como em qualquer tipo de treinamento, a aprendizagem da pessoa com deficiência visual no atletismo deve respeitar a individualidade biológica.

### MODELO DE AVALIAÇÃO

Modelo de reconhecimento na busca de talento para crianças até 12 anos, tendo como base a classe de rendimento III da Federação Alemã de Atletismo (RDA).

<b>Prova</b>	<b>Rendimento Médio em torno de:</b>	<b>Rendimento Bom abaixo de:</b>
	Fem. Masc.	Fem. Masc.
<b>60 metros 10/12 anos</b>	11.2s 10.8s 10.9s 10.6s	9.0s 8.5s
<b>Prova</b>	<b>Rendimento Médio em torno de:</b>	<b>Rendimento Bom acima de:</b>
	Fem. Masc.	Fem. Masc.
<b>Salto em Distância 10/12 anos</b>	2.67m 3.04m 2.84m 3.12m	3.20m 3.80m
<b>Prova</b>	<b>Rendimento Médio em torno de:</b>	<b>Rendimento Bom acima de:</b>
	Fem. Masc.	Fem. Masc.
<b>Salto em Altura 10/12 anos</b>	0.80m 0.88m 0.84m 0.92m	1.05m 1.15m
<b>Prova</b>	<b>Rendimento Médio em torno de:</b>	<b>Rendimento Bom acima de:</b>
	Fem. Masc.	Fem. Masc.
<b>Lançamento de Pelota 10/12 anos</b>	19m 31m 22m 34m	30m 50m
<b>Prova</b>	<b>Rendimento Médio em torno de:</b>	<b>Rendimento Bom acima de:</b>
	Fem. Masc.	Fem. Masc.
<b>Arremesso do Peso 10/12 anos</b>	4.50m 5.50m 5.00m 6.00m (Peso de 3kg)	6.00m 7.50m (3 kg) (4kg)

## ATIVIDADES DE ATLETISMO COM ALUNOS DEFICIENTES VISUAIS

### CORRIDAS

O primeiro passo para uma aula de corrida é o reconhecimento do espaço, tanto para o aluno cego como para o de baixa visão, conhecendo as dimensões (largura e comprimento), encontrando os obstáculos e reconhecendo referências para orientação espacial (canalização do vento e/ou direção, sons, cheiros ou luz em determinados pontos), recebendo todas as orientações e informações quanto ao local a ser utilizado, explorando o ambiente e criando um mapa mental de onde será feita a atividade. Toda vez que tiver alguma alteração do meio, o aluno deverá saber desta mudança.

Os educativos de corrida podem ser feitos também com o colega-guia.

O professor, juntamente com os alunos, pode desenvolver vários tipos de acompanhamentos de como deverá guiar o aluno cego ou de baixa visão. Pode-se guiar com acessórios, tendo uma corda entre as mãos de no máximo 50cm; sem acessórios, pode acompanhá-lo de mãos dadas, segurando a camisa do corredor cego e ou apenas correr ao seu lado com orientações verbais gerais quanto ao ritmo, à direção e outros.

Para que isto aconteça, deve existir uma boa coordenação entre guia e atleta, para que haja uma boa *performance*. Muitos exercícios para desenvolver uma boa coordenação devem ser feitos juntos. Alguns exemplos:

- Atleta e guia, estando em uma posição parada, realizam o balanço dos braços (posição de corrida); simultaneamente iniciar de mãos dadas, depois com uma corda como já foi descrito.
- Atleta e guia realizam uma corrida estacionária para desenvolver os movimentos simultâneos.

Observação: o professor deve sempre orientar o aluno-guia antes que ele ajude o colega, orientando-o para não puxar ou empurrar o atleta cego, devendo sempre estar ao lado ou um pouco mais atrás.

- Nos educativos de corrida e coordenação geral, o professor deve ficar aproximadamente a uma distância de 20/30 metros longe do aluno e dar orientações sonoras para que ele venha em sua direção, seguindo a voz ou palmas, fazendo o exercício que foi pedido.
- Quando estiver em uma quadra de esportes, o professor deve ficar no meio desta e o aluno na parte central; na pista de atletismo, o aluno deve ficar entre as raias de nº 3 e nº 4 e o professor nas mesmas raias na distância de 20/30 metros.

#### Exemplos de atividades:

- Iniciar com os movimentos (balanço) dos braços em um ângulo de 90 graus, estando o aluno em uma posição parada com um pé ligeiramente em frente.
- O aluno, na posição parada, deve elevar apenas o joelho de uma das pernas em um ângulo de 90 graus e repetir na outra perna.
- O mesmo exercício anterior, deve elevar alternadamente os joelhos sem sair do lugar como se estivesse marchando sem movimentos dos braços.
- O mesmo exercício acima com os movimentos dos braços.
- Corrida estacionária contra uma parede.
- Corrida lateral.

- Corrida para frente e para trás.
- Corrida puxando um companheiro, com uma corda ou um elástico.
- Subida e descida em um plinto baixo ou escada, com tempo a ser estipulado pelo professor e ritmo de acordo com o desenvolvimento do aluno.
- Corrida estacionária na cama elástica, sozinho ou com um colega segurando suas mãos.
- Usar uma corda, ao longo de uma linha reta de 20 metros, presa a um poste em cada extremidade, que irá possibilitar a orientação e a direção da corrida do aluno cego.

As atividades desenvolvidas podem ser todas encontrados nos livros de atletismo, mas devem sofrer as adaptações que sejam necessárias para sua realização. Estas deverão ser táteis ou sonoras, quando usadas pelas pessoas cegas, e visuais com adaptações de cores em alto contraste, além de estímulos sonoros e táteis, para pessoas com baixa visão.

#### **Técnicas básicas de corridas:**

- Colocação dos pés.
- Movimentos das pernas.
- Colocação das pernas.
- Colocação da cabeça e do tronco.
- Ritmo da corrida.
- Respiração durante a corrida.

#### **Exercícios básicos:**

- Passo do gigante: caminhar com passadas largas.
- Caminhar nas pontas dos pés.
- Andar o mais rápido possível.
- Caminhar com elevação dos joelhos.
- Saltos em deslocamento alternados dos pés.
- Correr de frente e de costas.
- Correr em círculo.
- Correr em oito.
- Correr para os lados, cruzando os pés pela frente e por trás.
- Correr em forma de S.
- Correr com elevação dos joelhos.

#### **Velocidade:**

Conceito: É a capacidade de o homem se deslocar rapidamente de um ponto ao outro.

As capacidades físicas básicas que devem ser priorizadas para as provas de velocidade:

- Velocidade.
- Força.
- Resistência anaeróbica.
- Agilidade.
- Descontração.

Erros no trabalho da corrida de velocidade:

CAUSAS	EFEITO	CORREÇÃO
Pé todo no chão.	Aumenta o atrito com o solo.	Andar na ponta dos pés.
Faz o apoio anterior atrás da linha vertical do joelho.	O aproveitamento da impulsão é reduzido pelo não posicionamento articular.	Coordenação de corrida com o apoio dos pés um pouco a frente dos joelhos.
Pouca extensão da perna de apoio.	Correr sentado.	Realizar duplos saltos.
Correr com os pés para fora ou para dentro.	Perda de aplicação de força e o aproveitamento da reação não é ideal.	Saltitos para fortalecimento local. Correção em cima de uma linha reta.
Correr com a cabeça para trás.	Falta de força muscular anterior.	Exercícios de musculação.

Posição do pé do velocista



Posição do pé do meio-fundista e fundista



### Corridas de meio-fundo e fundo

As capacidades físicas básicas que devem ser priorizadas para as provas de meio-fundo e fundo:

- Resistência aeróbica e resistência anaeróbica.
- Força.
- Velocidade.
- Descontração.

### SALTOS

#### SALTO EM DISTÂNCIA

A fase de corrida nos saltos deve passar pelo mesmo processo pedagógico das corridas e arremessos (orientação espacial e dinâmica de deslocamento). O problema fica complexo no treinamento para a

chamada (passo que antecede o salto), enquanto na fase aérea do salto o problema é minimizado, pois a questão da orientação espacial não influi mais, já que não se pode mudar o sentido do deslocamento.

A chamada é um elemento de precisão que depende de refinamento técnico gerado pela repetição exaustiva. A distância para a chamada deve ser treinada e estabelecida nos treinos. Apesar de a área de impulsão no salto em distância e no triplo, para o B1 e B2, ser de 1m x 1,22m, o aluno precisa ter o referencial espacial muito bem estabelecido, já que o atleta tem de correr na direção certa e ainda acertar a distância da tábua. Independente da ajuda de um chamador, esta ação é de muita complexidade em sua execução.

Para o salto em distância, o chamador deverá posicionar-se ao lado da área de impulsão e bater palmas para indicar a direção da corrida. Quando o atleta se aproximar, ele deverá dar sinal que faltam um ou dois passos para o salto. Pode-se usar um outro chamador atrás da caixa de areia dando as coordenadas de direção e o que fica ao lado da área de impulsão só indicará o momento do salto. Esta técnica com dois chamadores é muito útil no salto triplo, em que o atleta durante os três saltos tende a perder um pouco do senso de direção.

As capacidades físicas básicas que devem ser priorizadas para as provas de saltos:

- Velocidade e força.
- Agilidade.
- Resistência anaeróbica.
- Descontração.

**A didática do salto em distância para deficientes visuais:**

- O aluno deve receber orientações e informações quanto ao local a ser utilizado, explorando o ambiente e criando um mapa mental de onde será feita a atividade.
- O salto com orientação sonora. Utiliza-se um ou dois guias para esta função.
- Orientar o aluno quanto ao alinhamento e à direção da corrida para o salto; em seguida, o técnico que está na área de impulsão orienta o aluno na corrida e na impulsão, pelo uso da voz ou palmas.

**Regras básicas:**

- Corredor de saltos.
- Tábua de impulsão e/ou área de impulsão.
- Área de queda.

**Fases do salto:**

- Corrida de balanço ou aproximação.
- Chamada ou impulso.
- Suspensão ou voo (Extensão. Passada no ar. Tesoura. Arco.).
- Queda.



#### Técnica inicial:

Aprendizado da corrida com chamada e números de passadas, educativos de saltos e exercícios de aprendizagem da figura do salto

#### Exemplos:

Salto parado com ambas as pernas: o aluno fica na borda da caixa de salto em distância com as pernas separadas lateralmente, realiza uma pequena flexão de pernas e salta para frente caindo na caixa de areia com pequena flexão de pernas.

Salto parado com impulsão na perna esquerda e queda na caixa de areia com ambas as pernas.

Salto com uma passada com impulsão na perna esquerda. O professor pode acompanhar o aluno dando orientação verbal ou também acompanhá-lo de mãos dadas.

O mesmo salto acima com duas passadas até cinco passadas caminhando. Quando o aluno estiver com confiança e bom direcionamento, pode fazer as passadas correndo com intensidade média até conseguir correr bem direcionado em sua corrida máxima.

Trabalho com ritmo de passadas, exemplo corrida crescente.

O atleta, no gramado ou na pista de atletismo, corre uma distância pré-determinada pelo técnico e simula a entrada do salto.

Fica a critério do atleta e do professor a melhor maneira de realizar o salto com número fixo de passadas ou com o professor (técnico) fazendo a chamada na área de impulsão, avisando o momento em que ele deve realizar o salto.

Exemplos de atividades para o final do salto.

- O aluno, no final do salto, transporta o corpo para frente com a queda do corpo sobre os calcanhares.
- O aluno fica em cima de um plinto e salta para um colchão procurando cair na posição sentado (final do salto).
- O aluno, com uma passada, dá impulso em cima de um plinto baixo e salta para um colchão (como no exemplo acima).

#### SALTO TRIPLA

O salto triplo para deficientes visuais segue o mesmo princípio do salto em distância em relação aos guias, mas o ideal são dois: um deve ficar na área de impulsão e outro para orientação da seqüência dos saltos.

### Fases do salto triplo:

- Corrida de aceleração.
- *Hop*.
- *Step*.
- *Jump*.
- Queda.

### Corrida de aceleração:

- A distância da corrida de aceleração varia entre 10 passadas, para iniciantes, e 20 passadas para atletas de alto nível.
- Deve-se aumentar a velocidade progressivamente até a impulsão.

### *Hop*:

O pé de impulso deve ser rápido (realizar sempre movimento de tração não de pistão).

### *Step*:

Durante o *step*, o atleta mantém uma posição semelhante a do final de impulso, preparando para o *jump*, extensão da perna livre para a frente, para baixo e para trás.

Manter o tronco na posição vertical.

### *Jump*:

Pode ser efetuado com a técnica do salto em distância (qualquer das técnicas do salto em distância).

### Metodologia:

- Trabalhar somente a primeira parte do salto, caindo na areia (com 1, 2, 3, 4, 5 passadas).
- Trabalhar somente o segundo salto, caindo na areia (com 1, 2, 3, 4, 5 passadas).

### Educativos da parte final do salto triplo:

- Pés juntos, saltar para a caixa de areia.
- Com uma passada, saltar projetando o joelho da perna livre para frente e cair com os pés juntos (obs.: com 2, 3, 4, 5 passadas).
- Trabalhar os dois últimos saltos (obs.: manter o joelho livre na frente e no salto final rodar os braços).
- Aprendizado da corrida com chamada e números de passadas.
- Educativos de saltos.
- Exercícios de aprendizagem da figura do salto.

### A técnica do salto triplo para deficientes visuais:

- Exercício de salto duplo com a mesma perna.
- Exercícios de saltos alternados.

## SALTO EM ALTURA

### Metodologia do salto tesoura e fosbury:

- Passar o obstáculo em forma de tesoura (obs.: em todos os exercícios, trabalhar os dois lados, utilizando ora a perna esquerda, ora a perna direita).
- Passar o obstáculo igual salto tesoura.
- Correndo, subir no colchão (obs.: com cego, subir no colchão com 1, 2, 3, 4, 5 passadas).
- Transpor sarrafo com corrida de curva em estilo tesoura.
- Correr em linha reta com elevação dos joelhos.
- Correr em curva, fazendo um círculo.
- Correr em curva no pé de impulso, elevar a perna livre e o braço para o alto.
- Correr em curva e, na chamada, elevar a perna livre e direcioná-la para o centro.
- Correr em curva e direcionar o olhar na entrada do salto sobre o ombro para a parte de dentro do colchão.
- Rolamento para trás no colchão.
- Rolamento para trás com plinto para o colchão.
- Saltar para trás com os dois pés juntos tendo o elástico como o sarrafo.
- Saltar lateralmente com os dois pés juntos tendo o elástico como o sarrafo.
- Saltar lateralmente com o pé de impulsão tendo o elástico como o sarrafo.
- Saltar lateralmente com uma passada tendo o elástico como o sarrafo.

### Metodologia do salto rolo ventral:

- Transpor um plinto como se estivesse subindo em um cavalo, em seguida simular a posição do salto.
- Saltar parado lateralmente com o pé de impulsão tendo o elástico como o sarrafo.
- Saltar lateralmente com uma passada tendo o elástico como o sarrafo, aumentando gradativamente o número de passadas.

### A didática do salto triplo para deficientes visuais:

- Aprendizado da corrida com chamada e número de passadas.
- Educativos de saltos.
- Exercícios de aprendizagem da figura do salto.

## ARREMESSOS E LANÇAMENTOS

O reconhecimento espacial do ambiente tem a função de conhecer a área de arremesso e lançamentos, pois é fundamental para o deficiente visual.

Enfocar exercícios de equilíbrio, já que nosso principal mecanismo de equilíbrio é a visão. Sem ela, no caso da cegueira, o sistema vestibular e a propriocepção devem ser estimulados para suprirem a ausência da visão. Os arremessos e os lançamentos são constantes processos de perda e retomada de equilíbrio, tanto estático quanto dinâmico.

Os lançamentos serão direcionados pelas informações verbais. Para isso, pode-se combinar diferentes informações em um mesmo exercício.

Em um exercício de arremesso de peso, o chamador irá atuar da seguinte maneira: posicionar o atleta no setor de arremesso, orientá-lo espacialmente (com informações táteis e sonoras), colocá-lo próximo dos implementos e, após, colocar-se na frente do atleta batendo palmas ou transmitindo informação sonora para indicar a direção do arremesso. Assim, no caso de um giro, o atleta saberá qual a direção correta.

Regras básicas – o tempo para o lançamento ou o arremesso é iniciado após a orientação espacial do atleta. Atleta e guia são um só de forma que qualquer um dos dois pode invalidar uma tentativa de arremesso, o guia pode orientar espacialmente o atleta a todo momento.

As capacidades físicas básicas que devem ser priorizadas para as provas de lançamento e arremesso:

- Força.
- Velocidade.
- Agilidade.
- Resistência anaeróbica.
- Descontração.

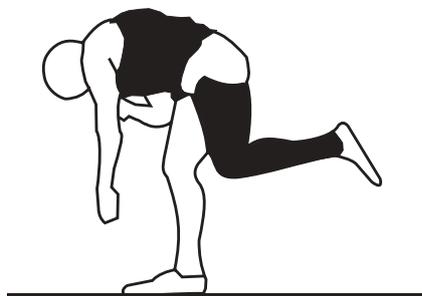
### ARREMESSO DO PESO

Técnicas básicas para lançamentos:

- Posição das mãos.



- Posição dos pés.
- Posição do tronco.
- Balanceios de braços e pernas.
- Lançamentos de frente, costas, lateral.
- Posição de arremesso.



Objetivo: empurrar o mais longe possível.

#### Fases:

- Posição inicial.
- Deslocamento.
- Arremesso.
- Reversão.

#### Técnica:

- Lateral.
- *O'Brien*.

#### Metodologia:

- Arremessar o peso ou *medicine ball* com ambas as mãos para frente.
- Arremessar o peso ou *medicine ball* com ambas as mãos para o alto.
- Arremessar o peso ou *medicine ball* para o chão.
- Arremessar o peso ou *medicine ball* para o alto.
- Arremessar o peso ou *medicine ball* para o chão.
- Arremessar o peso ou *medicine ball* lateralmente.
- Com *medicine ball*, passe de peito, finalizando com a quebra do pulso.
- Com os pés lado a lado, pressionando a bola com a mão esquerda contra a direita, fazer uma rotação de tronco e arremessar a bola.
- Idem acima, levando a perna direita para trás (obs.: dois lados).

#### Técnica (*O'Brien*):

- Na ponta do pé, deslocar-se para trás.
- Na ponta do pé, deslocar-se para trás, virando para dentro no final (agrupando).
- Posição de equilíbrio:
  - Tempo 1. Posição inicial do arremesso: estica a perna esquerda para trás, vem para a frente sem passar da linha do joelho.
  - Tempo 2. Extensão da perna esquerda para trás e ficar no calcanhar da perna direita (obs.: sempre direcionar o olhar para a frente e não mexer os ombros).
  - Tempo 3. Exercício acima, virando para dentro o pé direito.
  - Tempo 4. Idêntico ao anterior, estendendo toda a perna direita transferindo para a perna esquerda.
  - Tempo 5. Mudança da perna direita para a perna esquerda (reversão).

#### Técnica lateral:

Atleta fica na posição lateral ao local onde será direcionado o arremesso; realiza um deslocamento lateral e finaliza arremessando o peso.

#### Principais erros do arremesso do peso:

- Tênis alto.
- Desequilíbrio inicial.
- Deslocamento errado da perna de chute.
- Queda com as pernas estendidas.
- Queda lateral.
- Falta de extensão das pernas no final do arremesso.

## LANÇAMENTO DO DISCO

O aluno criará um quadro mental do esquema corporal para a melhoria dos movimentos da figura técnica do lançamento.

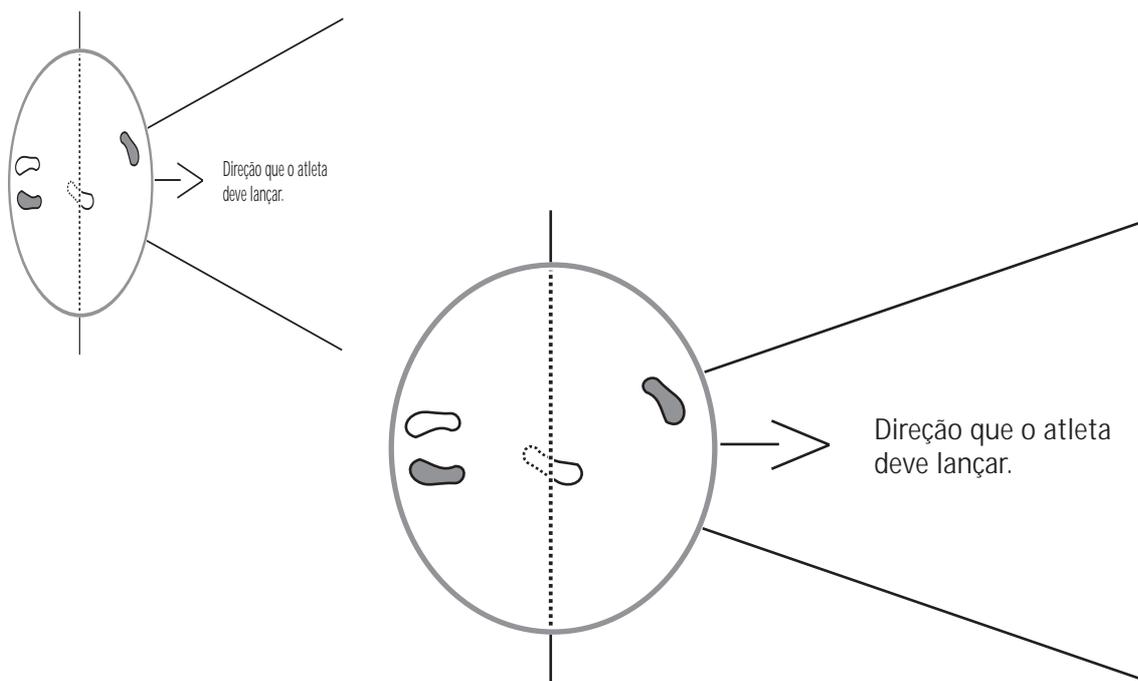
Técnicas básicas para o lançamento:

- Posição das mãos.
- Posição dos pés.
- Posição do tronco.
- Balanceios de braços e pernas.
- Lançamentos de frente, costas, lateral.



Seqüência dos lançamentos:

- Balanço - Giro - Lançamento.
- Seqüência final do lançamento: pés - joelhos - quadril - braços.



### Metodologia:

- Familiarizar-se com disco.
- Trabalhar o disco no solo.
- Trabalhar o disco para o alto.
- Lançamento para frente.
- Lançamento para frente com impulso das pernas.
- Lançamento lateral.
- Lançamento na posição de força.

### Metodologia para realizar o lançamento com giro:

- Girar com apoio de uma das pernas ora pela direita ora pela esquerda.
- Girar com o pé fora do círculo, afastado do corpo e, no centro do círculo, encurta.

### Capacidades Motoras:

- Força.
- Resistência.
- Velocidade.
- Flexibilidade.
- Coordenação.

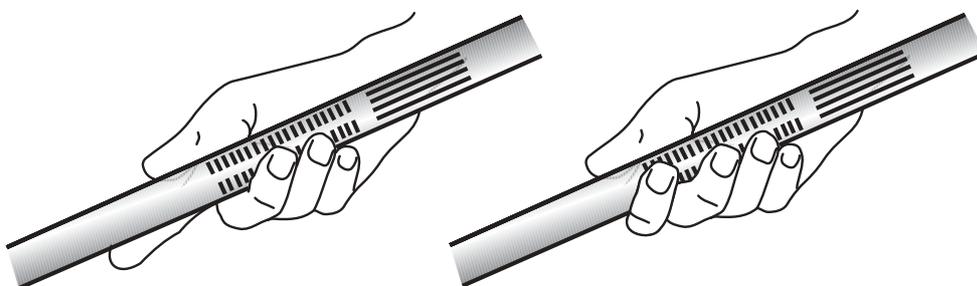
## LANÇAMENTO DO DARDO

### Técnicas básicas para o lançamento:

Orientar a posição do dardo em relação ao seu esquema corporal, não esquecendo de, juntamente com o aluno, fazer um reconhecimento da área de lançamentos, orientando sobre o corredor de lançamentos e a linha final do lançamento do dardo.

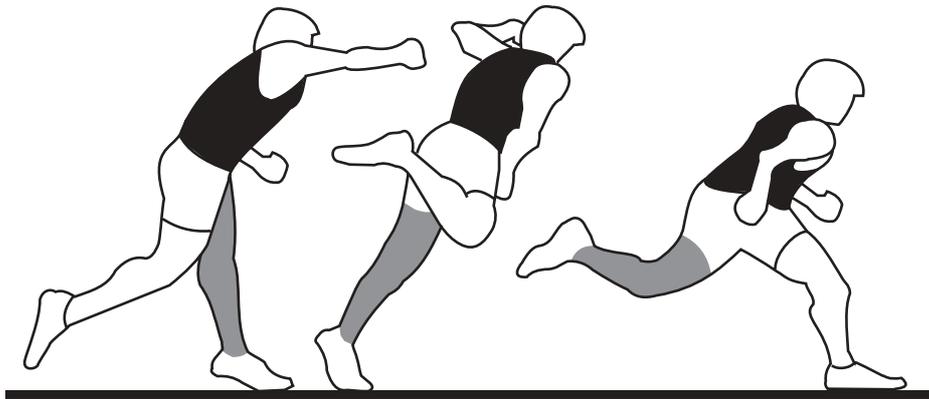
- Posição das mãos

#### Empunhadura do lançamento do dardo



- Posição dos pés.
- Posição do tronco.

### Parte final do lançamento do dardo



#### Principais erros no lançamento do dardo:

- Cruzada alta.
- Tronco flexionado à frente.
- Flexão do braço.
- Ombro à frente (deve estar lateralmente).
- Lançar antes de a perna esquerda tocar o solo.

#### Metodologia:

- Lançamento com material improvisado.
- Familiarização com o implemento.
- Transporte do implemento.
- Posição inicial do lançamento.
- Lançamento lateral. Lançamento de frente.
- Lançamento com ambas as mãos.
- Lançamento com uma cruzada (com 2, 3, 4, 5 cruzadas).
- Lançamento com uma passada (2, 3, 4, 5 passadas).

## 6. TREINAMENTO ESPORTIVO

### Planejamento geral de treino

O planejamento é um processo a longo prazo e deve ser trabalhado a partir dos 12 anos com treinamento divertido e desenvolvimento geral e chegar em treinamento de alto nível com desenvolvimentos específicos em toda a sua plenitude das capacidades técnicas e físicas entre 22 e 24 anos de idade.

Para a elaboração a longo prazo, devemos determinar os objetivos que os atletas deverão alcançar ao longo das etapas de treinamento e dividi-los em diferentes períodos. Podemos exemplificar um modelo de um ciclo de treinamento a partir dos 12 anos de idade:

- Preparação geral de base (quatro anos). Dos 12 aos 16 anos de idade.
- Preparação específica (quatro anos). Dos 17 aos 20 anos de idade.
- Preparação de alto-rendimento (quatro a seis anos). Dos 21 aos 26 anos de idade.

Mas, em qualquer idade, o treinamento deve ser a longo prazo determinado pelo treinador. Para cada ciclo, dividiremos em períodos de um ano e daremos o nome de periodização, que é o termo utilizado para descrevermos a divisão de um programa de treinamento em períodos e cada um desses períodos terá objetivos específicos no treinamento.

Antes de iniciar os treinamentos, treinador e atleta decidem quais as competições importantes do ano, a data e o local de sua realização. É necessário, então, estabelecer quais as metas a serem atingidas, bem como quais serão as atividades a serem desenvolvidas. Estes planejamentos devem ser simples e flexíveis, pois poderão ser modificados de acordo com a evolução do atleta.

### Periodização

A periodização é uma divisão do treinamento; existem três períodos principais em qualquer programa de treino:

- Período de preparação.
- Período de competição.
- Período de transição.

Estrutura da periodização do treino:

Preparação geral	Preparação específica	Competições secundárias	Competição principal	
Preparação		Competição		Transição

Características básicas na elaboração do treinamento:

- Intensidade.
- Volume.
- Forma física.
- Volume e Intensidade.

O programa de treino é uma combinação entre volume e intensidade.

Volume é quantidade de treino (número total de repetições, metros corridos ou quilogramas “levantados” no treino com pesos).

Intensidade é qualidade do treino. É medida pelo tempo percorrido em determinada distância, pelos batimentos cardíacos durante a corrida, pelo melhor que o atleta atinge em uma determinada altura, distância ou carga, isto é, considerado 100%, e a intensidade do treinamento é encontrada a partir deste seu melhor resultado.

**Intensidades do melhor resultado:**

Intensidade	% do melhor resultado do atleta
Máxima	95 - 100%
Submáxima	85 - 94%
Alta	75 - 84%
Moderada	65 - 74%
Leve	50 - 64%

**Período de preparação geral:**

É o período de preparação mais longo e pode durar até um 1/3 do total do plano de preparação, competição e transição; é normalmente dividido em microciclo semanal de treinamento.

No início do período de preparação geral, o condicionamento físico é o objetivo principal. É, também neste período, o melhor momento de introduzir novas habilidades e modificar técnicas existentes.

A seguir, temos a preparação específica, quando o treino aumenta tanto em volume quanto em intensidade, dando ênfase às qualidades físicas e aos sistemas de energia utilizados na sua prova.

**Período de competição:**

O volume de treino é gradualmente reduzido e a intensidade aumentada; os tempos de recuperação mais longos.

**Período de transição:**

Após o período de competição, surge o período de transição (conhecido com descanso ativo). É um período de avaliação em que o atleta se recupera física e mentalmente, realizando atividades reduzidas e outras atividades fora de sua rotina habitual.

## TESTES

Alguns testes para avaliação e elaboração do treinamento.

**Testes de resistência:**

- Corrida de 2.000m.
- Corrida de 4.000m.

**Testes de velocidade:**

- Corrida de 30m parado.
- Corrida de 50m parado.

**Testes de resistência de velocidade:**

- Corrida de 40 segundos.

**Testes de Força de saltos membros inferiores:**

- Saltos alternados, sêxtuplo.
- Salto perna esquerda, sêxtuplo.
- Salto perna direita, sêxtuplo.
- Impulsão vertical, parado.
- Impulsão horizontal, parado.

**Testes de força de lançamentos membros superiores:**

- Lançamento de peso 3kg, com ambas as mãos para a frente e de costas.

## **MUSCULAÇÃO COMO COMPLEMENTO DA ATIVIDADE FÍSICA**

Visando à preparação neuromuscular, basicamente voltada para o desenvolvimento da resistência muscular localizada e da força explosiva e dinâmica, usando para as suas atividades aparelhos de musculação, implementos para funcionarem com carga adicional.

**Parâmetros do treinamento:**

- Força Dinâmica.
- Hipertrofia.
- Força Explosiva.
- Resistência Muscular Localizada.
- Exercícios Isométricos.

**Treino Semanal (Microciclo):**

O microciclo tem a duração de sete dias, e o número de sessões dependerá da idade do atleta, da sua experiência e da sua condição física.

Microciclo para um atleta iniciante no período de preparação:

Programação para uma sessão de treino

Carga de treino							
Elevada							
Média							
Reduzida							
Descanso							
	Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.

**Aquecimento:**

Deve iniciar lentamente e gradualmente, envolvendo todos os músculos e partes do corpo, com exercícios de alongamentos, exercícios de coordenação simples e de corrida, que o preparem para o treino.

**Metodologia:**

- Alongamento leve dos músculos, tendões e articulações.
- Exercício aeróbio (corrida leve), aumentar a temperatura dos músculos.
- Flexibilidade, aumentar a amplitude dos movimentos.
- Exercícios específicos da prova, coordenação e corrida de aceleração.

**Metodologia de flexibilidade:**

- O atleta deve estar descontraído e os músculos aquecidos.
- Comece pela cabeça e dirija os exercícios até a parte inferior (pés).
- Executar os alongamentos gerais para depois os exercícios específicos da prova.
- Primeiro o alongamento ativo para depois o alongamento passivo.
- Os alongamentos devem ser progressivos e confortáveis.
- Respire normalmente durante os exercícios.
- Cada atleta tem sua necessidade específica, respeite.

**Treino técnico**

Esta parte do treino é dedicada à aprendizagem de treino técnico, melhoria postural, biomecânicas e correções gerais.

**Programa básico do treino técnico de corridas**

**Exercícios fundamentais:**

- Passo do gigante: caminhar com passadas largas.
- Imitar o gato: caminhar nas pontas dos pés.
- Andar o mais rápido possível.

- Imitar a cegonha: caminhar com elevação dos joelhos.
- Saltos em deslocamento alternados dos pés.
- Correr imitando um trem.
- Correr de frente e de costas.
- Correr em círculo.
- Correr em oito.
- Correr para os lados, cruzando os pés pela frente e por trás.
- Correr lateralmente.
- Correr com elevação dos joelhos.
- Correr contra a parede.

**Treino da condição física:**

Desenvolvimento do condicionamento físico específico da prova praticada.

Trabalho que deve ser realizado com uma ou duas qualidades físicas da prova que o atleta estiver treinando. Exemplo:

- Velocidade.
- Resistência.
- Força.

**Restabelecimento:**

Corrida leve na grama ou piso macio, para reduzir gradualmente a temperatura corporal e a frequência cardíaca, exercícios leves de alongamentos. É aconselhável imersão do corpo ou parte do corpo após sua recuperação total e também uma massagem com gelo, conhecido como “varredura”.

## 7. RESULTADOS

### **Destaque Paraolímpico**

A atleta brasileira Anelise Hermany, B2, foi a primeira medalhista paraolímpica dos deficientes visuais.

### **Medalhas paraolímpicas:**

#### **Atenas, Grécia 2004**

André Andrade – Classe B3

Medalha de Ouro – 100m rasos

Ádria Santos Rocha – Classe B1

Medalha de Ouro nos 100m rasos – medalha de prata nos 200m rasos – medalha de bronze nos 400m rasos

Maria José Alves – Classe B2

Medalha 100m rasos

Gilson dos Anjos – Classe B3

Medalha de Prata nos 800m rasos

#### **Sydney, Austrália 2000**

André Andrade – Classe B3

Medalha de Prata nos 100m rasos

Ádria Santos Rocha – Classe B1

Medalha de Ouro nos 100m rasos e 200m rasos

#### **Atlanta, USA 1996**

Ádria Santos Rocha – Classe B1

Medalha de Prata nos 100m rasos, 200m rasos e 400m rasos

Maria José Alves – Classe B2

Medalha de Bronze nos 100m rasos e 200m rasos

#### **Barcelona, Espanha 1992**

Ádria Santos Rocha – Classe B2

Medalha de Ouro nos 100m rasos

Medalha de Prata nos 800m e Pentatlo

Elmo Ribeiro Júnior – Classe B3

Medalha de Prata nos 400m rasos

César Antônio Gualberto – Classe B1

Medalha de Prata nos 400 metros rasos

Carlos Roberto Sestrem – Classe B1

Medalha de Bronze na Maratona

**Destaques juvenis:**

Everton Darold – Classe B3

Campeão mundial juvenil nas provas de 800m e 1.500m; atleta da Associação Joinvilense para Integração do Deficiente Visual - Ajidevi.

## 8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

I.B.S.A. Y FUNDACIÓN ONCE. *Encuentro "Deporte y Discapacidad"*. Madri: Oficina Presidencia IBSA, 1994.

LOHMAN, W.; LAUF, Sprung, WIRF; RDA. *Spotverlog Berlim*. 2.ed. Berlim Occidental, 1973.

I.A.A.F. INTERNATIONAL AMATEUR ATHLETIC FEDERATION. *Introdução à teoria do treino*. Meter Thompson M.sc., 1991.

MEIER, Marcel. *Atividades físicas para deficientes*. Brasília: Ministério da Educação e Culura, 1981.

NOVI, Rosa Maria. *Orientação e mobilidade para deficientes visuais*. Londrina: Cotação, 1996.

SILVA, Neyda Bastos Silva. *Braille*. Belo Horizonte: Fundação, 1988.

TÉCNICAS DO ATLETISMO: PROGRESSÃO DO ENSINO. IAAF. Sistema de Formação e Certificação de Treinadores.

TEIXEIRA, Mauro Soares; FIGUEIREDO, Jarbas Sales. *Recreação para todos*. São Paulo: Obelisco, 1970.

UNIVERSIDADE GAMA FILHO. CAD – *Curso de Atividades Físicas e Desportiva para Pessoas Portadoras de Deficiência*. Rio de Janeiro: ABT – UGF, 1995.

FERNANDES, José Luís. *Atletismo: corridas*. São Paulo: EPU, 1979.

CBDC – Confederação Brasileira de Desporto para Cegos. Disponível em <<http://www.cbdc.org.br>> Acesso em maio de 2006.

VERÍSSIMO, Amaury Wagner; FILHO, Ciro Winckler de Oliveira. *Apostila do Módulo I. Iniciação ao Treinamento em Atletismo*. Itajaí, 2005.





Manual de Orientação  
para Professores  
de Educação Física

# Atletismo Paraolímpico Atletismo para Deficiente Físico

Autora: Rosicler Ravache





## 1. O ATLETISMO NO MOVIMENTO PARAOLÍMPICO



Caro professor, aqui você começa mais uma etapa de sua experiência de vida. Você viverá momentos de reflexão e, esperamos que, além de refletir, você possa inserir tais informações em sua prática profissional.

Certamente as questões e as dúvidas que surgem a respeito do esporte para pessoas com deficiência são frutos da insegurança, causada pela falta de informações, da carência de intercâmbio profissional ou da escassa bibliografia sobre o assunto. Leve-se em conta ainda que, muitas vezes, os conhecimentos que nos são proporcionados por cursos ou pela bibliografia são inadequados à nossa realidade.

Há pela frente um longo caminho a percorrer, para que a inclusão possa ocorrer em todas as dimensões do esporte. Este caminho, no entanto, poderá tornar-se mais fácil se todos os envolvidos buscarem informações, não apenas nos livros, mas com as pessoas envolvidas diretamente no trabalho de inclusão e, principalmente, com o indivíduo que tem algum tipo de limitação. Ele poderá ter, ou até mesmo ser, a resposta para muitas perguntas (Ribeiro, 2001, p.37).

Por acreditar que muitas vezes você já deve ter refletido sobre tais dúvidas e elaborado algumas respostas de acordo com a realidade em que está inserido, é que o Comitê Paraolímpico Brasileiro, por intermédio do projeto *Paraolímpicos do Futuro*, elabora esta cartilha para que possamos trocar experiências e proporcionar aos nossos alunos com deficiência física um encontro prazeroso com as mais diversas provas do atletismo.

Ao nos reportarmos aos primeiros momentos históricos do atletismo, em que é narrado um pouco da evolução esportiva da humanidade, percebemos que ele é reconhecido como esporte-base de quase todas as modalidades esportivas, pois sua prática fundamenta-se nos movimentos naturais do ser humano (correr, saltar e arremessar).

O atletismo faz parte dos Jogos Paraolímpicos desde 1960, realizados na cidade de Roma. Já na 1ª edição, as provas contaram com a participação de homens e mulheres com os mais diversos tipos de comprometimentos físicos.

Desde a sua criação, os Jogos Paraolímpicos tornaram-se referência de superação e conquistas, atraindo um número cada vez maior de atletas e espectadores.

O avanço da tecnologia, a dedicação dos atletas ao esporte, o envolvimento de profissionais cada vez mais habilitados e o uso de implementos adequados como cadeira de rodas e próteses para deficientes físicos (ou o guia para deficientes visuais) são fatores que têm tornado realidade feitos esportivos até então inimagináveis para pessoas com necessidades especiais.

O atletismo para deficientes físicos inclui no seu programa provas como:

100m, 200m, 400m, 800m, 1.500m, 5.000m, 10.000m, 4 x 100m, 4 x 400m, lançamento do dardo, lançamento do disco, arremesso do peso, salto triplo, salto em distância, salto em altura, pentatlo e maratona. Estas provas são disputadas por pessoas com paralisia cerebral (PC), amputados, lesados medulares e *les autres*.

Nos últimos Jogos Paraolímpicos, em Atenas 2004, o atletismo foi representado por atletas de 107 países. O organismo administrativo internacional responsável pela sua organização é o Comitê Paraolímpico Internacional (IPC).



## 2. CLASSIFICAÇÃO FUNCIONAL

Trataremos, neste momento, da classificação funcional, para que professores da rede regular de ensino possam ter o conhecimento da importância dessa classificação funcional na prática desportiva para pessoas com deficiência. Este fator constitui o nivelamento entre os aspectos da capacidade física e competitiva, colocando as deficiências semelhantes em um grupo determinado. Isto significa igualar a competição para atletas com várias seqüelas de deficiência e, assim, tornar a competição mais equiparada.

GUTTMANN (1976, p.35) descreve o objetivo da classificação em esporte de cadeira de rodas como *“assegurar a competição justa, eliminar as possibilidades de injustiças entre participantes de classes semelhantes e dar prioridade para as mais severas debilidades”*.

Os primeiros tipos de classificação para pessoas com deficiência tiveram início juntamente com o esporte para deficientes, na Inglaterra em 1944, por médicos e especialistas da área de reabilitação. Esta classificação era realizada com testes neurológicos e de força muscular, sem preocupação com o resíduo muscular utilizado nas habilidades requeridas nas modalidades esportivas.

Isto levou o professor Horst Strokendl a pesquisar, como tese de doutorado, uma nova forma de classificação: a classificação funcional.

*“O método consiste em uma categorização que o atleta recebe em função do seu volume de ação, ou seja, de sua capacidade de realizar movimentos, colocando em evidência a potencialidade dos resíduos musculares de seqüelas de algum tipo de deficiência, bem como os músculos que não foram lesados”* (Segundo Freitas (1997) em entrevista concedida, Uberlândia – MG).

A classificação funcional faz parte da estrutura de desenvolvimento de uma modalidade paraolímpica. Ela visa a aproximar os atletas conforme as condições de mobilidade que estes apresentam, proporcionando assim equiparação funcional.

Assim como em outros esportes em que os atletas são categorizados em função do peso, idade e sexo, no esporte paraolímpico, os atletas são classificados e agrupados em classes, conforme o grau de resíduos musculares, seqüelas das deficiências que podem ter sido causadas por doenças, disfunção ou acidente, que resulta na perda substancial ou total da funcionabilidade. Estão assim divididas as categorias:

- Lesionado Medular (a classificação leva em consideração a altura da lesão).
- Amputados (nível da amputação).
- Paralisado Cerebral – PC.
- Com Limitação Cognitiva.
- Deficientes Visuais.
- *Les autres* que, traduzindo literalmente, significa “os outros” (inclui todos os outros que não se enquadrem nos grupos já citados).

As classes funcionais são determinadas por uma variedade de processos que podem incluir uma avaliação física, técnica e observação dentro e fora da competição.

A classificação é um processo que inicia na primeira competição de um atleta, em que ele é inserido em uma classe que pode ser revista ao longo de competições subseqüentes. Este processo é conduzido por profissionais de educação física, médicos, fisioterapeutas, credenciados pela entidade que rege a modalidade esportiva. São conhecidos como classificadores.

### SISTEMA DE CLASSIFICAÇÃO

O uso de um sistema de classificação funcional se faz necessário, uma vez que as características das lesões entre os competidores são amplas. O seu objetivo é agrupar os atletas que apresentam, aproximadamente, o mesmo grau de comprometimento funcional, proporcionando assim equiparação entre os competidores que estão na mesma classe.

**Princípios Gerais para Classificação** (Segundo Freitas (1997) em entrevista concedida, Uberlândia - MG).

- Cada esporte determina o próprio sistema de classificação, baseado nas habilidades funcionais para *performance* básica do esporte escolhido. A habilidade funcional necessária independe do nível de habilidade ou treinamento adquirido.
- Os números de classes são determinados de acordo com o respectivo esporte e possíveis habilidades funcionais em atletas com diferentes deficiências.
- A necessidade de troca de classe precisa ser continuamente revista com base nas diferenças funcionais na *performance* e número dentro das classes.
- As regras de classificação são parte das regras técnicas do esporte. Os classificadores credenciados devem ter acessos facilitados na área de competição.
- O comitê de classificação é composto por três profissionais da área.

A documentação médica de um atleta que ateste a sua condição funcional é, na maioria dos esportes, importante para o processo de classificação, pois fornece subsídios clínicos que podem diminuir ao máximo qualquer incerteza que os classificadores possam encontrar no momento da classificação.

### ELEGIBILIDADE DOS COMPETIDORES

Para participar de uma competição, o competidor deve ser classificado de acordo com as regras do evento esportivo no qual está inscrito. A incapacidade mínima é determinada esporte por esporte e dependerá do fator funcional. É considerado, para participar do programa de esporte do Comitê Paralímpico Internacional (IPC), o competidor que não pode participar no esporte convencional por levar desvantagem causada por uma seqüela permanente.

Se, na opinião do comitê de classificação, um competidor não é elegível em virtude de sua deficiência ser considerada mínima, a ponto de seu comprometimento funcional não o equiparar aos outros competidores, então, o atleta é considerado inapto para competir na modalidade em questão e, caso deseje continuar competindo, deverá ser encaminhado ao atletismo convencional.

Vale ressaltar que a falta de cooperação do atleta durante o processo de classificação ou a omissão de informações poderá levá-lo a ser considerado inelegível.

### CLASSES

Assim como no atletismo convencional, o atletismo para deficientes físicos oferece aos seus participantes provas de pista e de campo.

Traduzindo a expressão "*Track and Field*", seus termos significam:

*Track* = pista

*Field* = campo

O sistema de classificação funcional utiliza a letra T(*track*) precedida do número da classe do atleta para indicar eventos de pista e a Letra F (*field*), também precedida do número da classe, para indicar os eventos de campo (Exemplo: T46 e F46 ).

O número da classe indica o grau de comprometimento motor, quanto maior o número menor será o comprometimento do aluno.

**Obs.:** No quadro a seguir, poderemos visualizar as classes referentes a cada deficiência.

## QUADRO REFERENTE ÀS CLASSES FUNCIONAIS

AMPUTADO	PISTA	EM PÉ CADEIRA DE RODAS	T42; T43; T44; T45; T46 T50; T51; T52; T53
	CAMPO	EM PÉ	F41; F42; F43; F44; F45; F46
PARALISADO CEREBRAL	PISTA	EM PÉ CADEIRA DE RODAS	T35; T36; T37 T31; T32; T33; T34
	CAMPO	EM PÉ CADEIRA DE RODAS	F35; F36; F37; F38 F31; F32; F33; F34
LESADO MEDULAR	PISTA	EM PÉ CADEIRA DE RODAS	T42; T43; T44; T45; T46 T51; T52; T53; T54
	CAMPO	EM PÉ CADEIRA DE RODAS	F51; F52; F53; F54; F55

### 3. REGRAS

Neste item, tratamos sobre as regras do atletismo adaptado e suas diferenças do atletismo convencional. Vale salientar que daremos ênfase a algumas provas, para que você, professor, possa ter referência ou fazer algumas comparações entre ambas. Para que possamos ter um melhor entendimento quanto às regras regidas pelo Comitê Paraolímpico Internacional (IPC), e da comissão diretora de atletismo, a Associação Internacional das Federações de Atletismo (IAAF), citaremos a introdução da Seção de Regras de Atletismo do Comitê Paraolímpico Brasileiro:

**INTRODUÇÃO** - “Este manual deverá ser utilizado para competição nos Jogos Paraolímpicos e Campeonatos mundiais do IPC, junto com o atual manual da IAAF.

Ele contém todas as regras que regem uma competição de atletismo do IPC, escritas de uma maneira compatível com as regras da comissão diretora de atletismo, a IAAF. Desta maneira, oficiais, treinadores e atletas podem encontrar regras que abordam qualquer evento em um único documento ao invés de consultar manuais distintos para cada grupo.

As regras devem ser lidas em conjunto com as regras da IAAF, contidas no manual desta associação. Com relação ao período que inclui os Jogos Paraolímpicos de Atenas 2004, a versão do manual da IAAF, à qual este manual se refere, é a edição 2004 – 2005. As regras envolvidas são as regras técnicas da competição, como aqui descritas, e regras adicionais conforme apresentadas. A referência ao manual da IAAF não atribui nenhuma responsabilidade à IAAF pelas regras do IPC.

Cada uma das IOSDs (*Organizations of Sport the Disabled*, Organizações Internacionais de Esportes para Deficientes) possui seu próprio ciclo de alteração de regras e este manual não pretende alterar nenhuma regra já estabelecida. É apenas um meio de simplificar a tarefa de leitura das regras para os interessados.

A introdução tem por finalidade esclarecer quais os caminhos que devemos tomar quanto à busca de informações sobre as provas e respectivas classes que são oferecidas no atletismo adaptado pelo IPC, em conjunto com as regras da IAAF.

Pelo número de classes que são oferecidas nas provas do atletismo adaptado, visando à paridade nas competições, sugerimos que você, professor, consulte o *site* do Comitê Paraolímpico Internacional, para ter acesso às regras na íntegra. ([www.ipc.athletics.org](http://www.ipc.athletics.org)).

#### REGRAS DO COMITÊ PARAOLÍMPICO INTERNACIONAL – ATLETISMO

##### Seção I Oficiais - Coordenador de Partida e Confirmadores (IPC)

**Regra 129 – Parágrafo 7** (Classes de T32 a T34; de T51 a T54) Acrescente: Estas tarefas devem incluir o poder de parar a corrida em caso de colisão dentro dos primeiros 200m, nas corridas de 800m ou mais. A corrida é reiniciada em seguida. Isto não diminui o poder do árbitro de tomar as medidas cabíveis em relação aos relatórios recebidos dos juizes.

#### Eventos de Pista (IPC)

**Regra 161 – Parágrafo 1** (Classes de T35 a T38; de T42 a T46) Não é necessária a posição de agachamento dos atletas em nenhuma classe. Atletas com braço amputado podem utilizar almofadas para apoiar os cotos durante a largada. As almofadas devem estar totalmente atrás da linha de largada e não devem interferir em nenhum outro atleta. As almofadas devem ser de cor semelhante à da pista ou de cor neutra.

#### Seção IV Eventos de Campo (IPC)

**Regra 180 – Parágrafo 5** (Classes de F32 a F34; de F51 a F58) Os atletas fazem três arremessos consecutivos. Além do tempo permitido, de acordo com esta regra, um tempo razoável será permitido para que o atleta coloque a estrutura no círculo antes do início da sua primeira tentativa. Esse tempo, normalmente, não excederá a 2 minutos para as classes de 32 a 34 e de 54 a 58 e 3 minutos para as classes de 51 a 53.

**Nota:** Embora a delimitação seja de responsabilidade dos oficiais e voluntários, o delegado técnico dará interpretações específicas em cada competição, assegurando que os atletas não se envolvam em táticas nas quais haja desperdício de tempo.

**Nota:** Não ocorrerá nenhuma inversão na ordem de lançamento nas tentativas finais.

**Regra 180 – Parágrafo 7** (Classes de F 51 a F58) Em competições que não façam parte dos Jogos Paraolímpicos ou Campeonatos Mundiais ou Regionais, o delegado técnico poderá, com a cooperação dos organizadores da competição, decidir realizar seis lançamentos consecutivos.

**Observação:** Nos quadros (1.0) e (1.1), você encontrará o peso dos implementos para eventos de cadeirantes das classes:

De F51 a F58 para mulheres / homens.

Vale salientar que, para informações sobre o peso dos implementos das demais classes, você deve consultar as regras da modalidade que podem ser encontradas no *site* do Comitê Paraolímpico Brasileiro. [www.ipc.athletics.org](http://www.ipc.athletics.org)

## PESO DOS IMPLEMENTOS / ARREMESSOS E LANÇAMENTOS

Quadro (1.0)

Eventos para atletas cadeirantes / mulheres

CLASSE	PESO	DISCO	DARDO
F51		1 kg	
F52	2 kg	1 kg	600 g
F53	3 kg	1 kg	600 g
F54	3 kg	1 kg	600 g
F55	3 kg	1 kg	600 g
F56	3 kg	1 kg	600 g
F57	3 kg	1 kg	600 g
F58	4 kg	1 kg	600 g

Quadro (1.1)

Eventos para atletas cadeirantes / homens

CLASSE	PESO	DISCO	DARDO
F51		1 kg	
F52	2 kg	1 kg	600 g
F53	3 kg	1 kg	600 g
F54	4 kg	1 kg	600 g
F55	4 kg	1 kg	600 g
F56	4 kg	1 kg	600 g
F57	4 kg	1 kg	600 g
F58	5 kg	1 kg	600 g

### COMPETIÇÕES PARA ATLETISMO ADAPTADO

Tipos de competições para o atletismo adaptado e níveis

As competições podem ser:

- Municipais.
- Estaduais.
- Regionais.
- Nacionais.
- Internacionais.

**Observação:** As competições nacionais e internacionais são credenciadas pelas entidades representativas do esporte para pessoas com deficiência, que podem, por sua vez, se solicitadas, credenciar também alguns eventos municipais e/ou regionais.

### AS PROVAS OFERECIDAS

As provas de atletismo poderão ser as mesmas oferecidas pelo Comitê Paraolímpico Brasileiro, pelo Comitê Paraolímpico Internacional e/ou de acordo com as adaptações e regras da entidade que estiver promovendo a competição. No entanto, se o evento tiver um caráter competitivo é importante que as provas estejam dentro dos parâmetros exigidos pelas entidades oficiais acima citadas.

### COMO O ALUNO DA ESCOLA REGULAR PODE COMPETIR

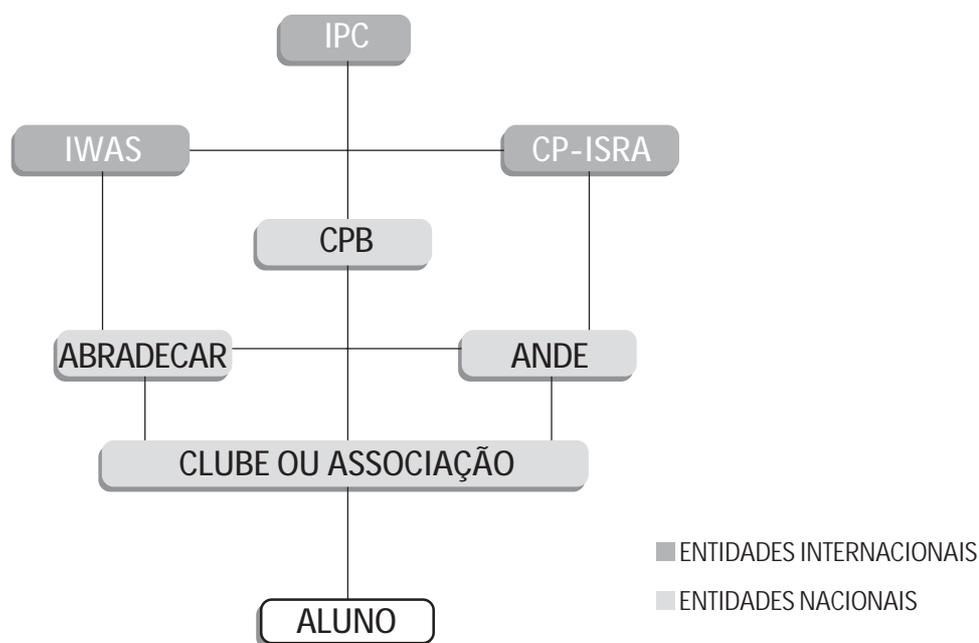
Atualmente muitos estados e municípios têm oferecido provas de atletismo para participação de alunos-atletas com deficiência física, como demonstração ou competição.

É importante saber se o seu município e/ou estado oferecem provas de atletismo em nível de demonstração ou competição, pois você poderá inscrever seu aluno desde que sejam respeitadas as regras das entidades que representam a modalidade.

### ENCAMINHAMENTO DE ALUNO DEFICIENTE QUE SE DESTACA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Os municípios, em sua grande maioria, possuem entidades representativas para pessoas com deficiência física que poderão, neste caso, encaminhá-las e orientá-las a respeito de como participarem de eventos esportivos específicos.

O quadro abaixo representa o fluxograma das organizações nacionais e internacionais do esporte paraolímpico, das quais faz parte o atletismo adaptado para pessoas com deficiência física.



IPC	Comitê Paraolímpico Internacional
IWAS	Associação Internacional de Esportes em Cadeira de Rodas
CP-ISRA	Associação Internacional de Esportes e Recreação de Paralisia Cerebral
CPB	Comitê Paraolímpico Brasileiro
ABRADACAR	Associação Brasileira de Desporto em Cadeira de Rodas
ANDE	Associação Nacional de Deficientes

É importante saber que o modelo do fluxograma apresentado poderá servir como fonte de consulta e enriquecimento profissional.

### INICIAÇÃO ESPORTIVA ESCOLAR (ATLETISMO)

A iniciação esportiva no atletismo adaptado tem como objetivo levar a criança ao aprendizado de técnicas motoras básicas pertinentes à modalidade esportiva, sendo que as atividades são as mesmas desenvolvidas nas aulas regulares, tornando-se necessária a atenção às adaptações condizentes à necessidade da criança e suas características.

A iniciação prática do esporte, além de ampliar o referencial psicomotor do aluno, visa também a prepará-lo para a prática da competição no contexto escolar. “Considerando a prática esportiva como um elemento talvez insubstituível para o desenvolvimento e aquisição de experiências e habilidades motoras de crianças, desde que não seja considerada como um fim em si mesma, e sim um meio de contribuição na formação integral da pessoa humana”. (CORSEUIL e PRERES, 2000, p.176).

Sabe-se que é na escola que nossos alunos passam boa parte da sua infância e adolescência e muitas vezes este é o único momento de “brincar”, principal momento do desenvolvimento das habilidades motoras. Então, cabe aos professores fazerem das atividades diárias momentos prazerosos, estimulantes e enriquecedores da prática voltada à iniciação esportiva escolar dos alunos, com deficiências ou não.

Este processo deve ser realizado de forma progressiva, respeitando a individualidade da criança, considerando os aspectos metodológicos da modalidade e cuidados que contra-indiquem riscos nas aulas de educação física, permitindo desta maneira que a inclusão se desenvolva de forma natural.

Para que se possa entender melhor a iniciação esportiva na escola para alunos com deficiência, relacionamos um conjunto de questionamentos e respostas.

### **Qual o significado de adaptação no esporte para deficientes?**

Modificar ou ajustar equipamentos, locais, materiais, além das regras de uma modalidade e, até mesmo, o modo de conduzir a organização de um evento esportivo.

### **Como atender ao meu aluno deficiente?**

Na maioria das vezes, nossos alunos desconhecem a capacidade de seus movimentos, necessitam satisfazer curiosidades, aumentar a confiança em si mesmos. Para tal, o papel do professor passa a ser ainda maior, pois a confiança torna-se mútua. Então, elabore aulas de forma que respeite a individualidade da criança de forma progressiva, considerando os aspectos metodológicos da modalidade.

### **Quanto ao respeito à individualidade da criança, como permitir a inclusão?**

O professor de educação física, que souber lidar com as peculiaridades de seus alunos com deficiência física, conseguirá fazer a inclusão de forma natural e sem distinção, respeitando progressivamente o processo de aprendizagem da modalidade em destaque. A inclusão está relacionada ao não-isolamento do aluno durante as aulas. Isto implica a elaboração de atividades em que todos possam participar, estimulando desse modo a integração e o respeito às diferenças.

### **Como ensinar atletismo adaptado para aluno deficiente nas minhas aulas do ensino regular?**

Esta é uma das perguntas mais freqüentes, mas a resposta é simples. Quando falamos em adaptação, devemos ter claro o seu significado para, então, entender que o processo educacional é o mesmo. A adaptação requer a identificação de determinadas práticas, na sua maioria já conhecidas, bem como o bom-senso em reconhecer o que o aluno tem condições de realizar em função dos movimentos ou segmentos corporais que estão preservados. Exemplo: parta do pressuposto de que, em uma aula voltada para resistência aeróbia, há a participação de um aluno amputado de membro inferior esquerdo, que faz uso de muleta. Inicialmente reporte-se ao lugar dessa criança, reflita no prazer de estar participando ativamente da aula. Pense o quanto é bom brincar de saltar em um pé só (Saci-Pererê) e/ou carrinho de mão, com os amigos segurando sua perna para que possa caminhar com os braços etc. Inúmeras são as atividades que você proporciona aos seus alunos tidos como “normais” e para aquele seu aluno com deficiência elas poderão ter o mesmo objetivo, porém deve-se respeitar as características físicas, a individualidade e habilidades motoras.

### **Como elaborar minhas aulas, considerando os aspectos metodológicos do atletismo?**

É importante que o professor conheça os aspectos mecânicos da modalidade em suas diversas provas, para que assim possa distinguir os aspectos técnicos corretos ou não, possíveis e impossíveis de

serem realizados com alunos com deficiência. O atletismo é, naturalmente, a modalidade onde os profissionais da educação física podem colher os maiores frutos no que diz respeito à iniciação esportiva escolar. Os aspectos metodológicos podem ser aplicados sem maiores restrições, mesmo com uma realidade precária quanto a materiais apropriados para o desenvolvimento das atividades. Para a criança com deficiência física, os métodos de ensino são os mesmos, respeitando, obviamente, sua capacidade funcional e adaptações necessárias para o bom desempenho da atividade proposta.

### Como posso direcionar meu aluno deficiente para uma prova?

Devemos ter cuidados com direcionamentos na iniciação escolar, pois todo o processo de aprendizagem motora deve ser respeitado. Devemos ter claras, antes de qualquer direcionamento, a constituição física do aluno, as possíveis melhoras em suas habilidades e as diversas forças do corpo, para que então se torne mais nítido o direcionamento para as mais diversas provas oferecidas no atletismo adaptado.

### Que cuidados devo ter na prática da iniciação esportiva escolar?

A primeira preocupação deve ser em relação às capacidades funcionais do seu aluno com deficiência, para então chegar aos seguintes cuidados:

- Se o aluno faz uso de cadeira de rodas, devemos cuidar da sua transferência de uma cadeira para outra ou para o local de que ele irá ser removido para a atividade. Estes cuidados tornam-se necessários em função da falta de sensibilidade que seu aluno pode ter em determinadas áreas do corpo.

Exemplo: um paraplégico não tem sensibilidade nos membros inferiores, então ele poderá não notar que se feriu durante a aula.

- Permita que o seu aluno forneça as orientações necessárias para auxiliá-lo quando ele estiver ciente de suas inaptidões ou dificuldades.

- Certifique-se que o local, onde está sendo ministrado seu treinamento, é plano, de fácil acesso, e estará ao alcance de sua visão etc.

- Não ache que seu aluno é incapaz de realizar as atividades. Faça testes motores simples de contração e movimentos de grupos musculares, pois assim você poderá detectar os grupos musculares preservados e, então, passar a explorar o potencial de seu aluno, solicitando-lhe atividades que suas capacidades funcionais permitam.

É de extrema importância que o professor possa identificar a diferença entre aquele aluno que quer, mas não pode realizar uma atividade, por sentir-se inseguro, por medo ou, até mesmo, por vergonha de suas limitações. Neste momento, professor, sua intervenção passa a ser a maior aliada deste aluno, mostrando a ele que tudo é possível dentro de suas capacidades funcionais.

*“O movimento e o gesto humano são umas das primeiras manifestações de expressão e comunicação entre a criança e o meio em que ela vive. Daí a importância do respeito à individualidade da criança deficiente física”.*

#### 4. TREINAMENTO ESPORTIVO ESCOLAR



O atletismo como modalidade paraolímpica, conta a história, foi inserido em 1960 nos jogos de Roma com provas de campo como:

- Lançamento do dardo.
- Dardo de precisão.
- Arremesso do peso.
- Arremesso de massa/*indian club*.

As provas de pista com cadeiras de rodas foram incluídas a partir do ano 1968.

Desde então, o avanço tecnológico dos equipamentos permitiu grandes evoluções nas técnicas nunca antes possíveis ou imagináveis.

Ao nos reportarmos ao treinamento esportivo escolar, sabemos que os avanços tecnológicos não serão de grande relevância, mas, mesmo assim, eles nos darão subsídios para aperfeiçoarmos nossos métodos de ensino para que, com a evolução da técnica e a participação em eventos esportivos, nossos alunos possam crescer tecnicamente.

Para que o processo de evolução da técnica ocorra, cabe ao professor de educação física dar condições motoras gerais à criança com deficiência física, para que ela possa, a partir de treinamentos mais específicos, reorganizar ou aprender movimentos ainda desconhecidos. O profissional deve, então, encontrar a maneira adequada para que a comunicação seja estabelecida e que a linguagem utilizada esteja ao nível da compreensão da criança, selecionando informações e a melhor maneira de repassá-las. Outro bom subsídio para que o desempenho do objetivo proposto ao aluno seja alcançado é repassar imagens de fotos e vídeos de situações similares às desejadas ou demonstrar a atividade com exemplos práticos.

Devemos entender que todo processo de ensino passa por avaliações que darão condições de observarmos as evoluções das aptidões físicas e das habilidades da criança.

Entende-se que a habilidade individual deve ser observada durante a aplicação das aulas. Todo professor de educação física deveria ter o chamado olho clínico, isto permitiria que, no decorrer das aulas, pudessem ser adotados direcionamentos, por meio das atividades, preparando o aluno para uma prova ou uma determinada modalidade.

Vale destacar que a habilidade, associada às características físicas funcionais da criança com deficiência física, é que dará ao professor condições de avaliar e elaborar aulas direcionadas.

O atletismo na escola ainda é uma modalidade pouco explorada, porém, se os professores de educação física souberem criar métodos atraentes e diversificados, o aluno alcançará resultados brilhantes. Partindo dessa filosofia, planejamentos que oportunizem ao aluno com deficiência física as experiências de movimentos técnicos específicos e com características motivacionais são indispensáveis, pois assim pode-se obter um melhor desempenho ao término do planejamento.

*“É fato que a homogeneidade possibilita um grau de previsibilidade que, por sua vez, gera tranquilidade e, quanto mais propício um espaço diversificado, a previsibilidade diminui, e aí surge a insegurança. Uma pessoa com visão parcial, ou cego; uma pessoa surda; outra que usa cadeira de rodas, quando colocadas em um mesmo ambiente, vão gerar reações diferentes porque cada uma*

*cria situações diferentes em função das características motoras que possuem, das necessidades individuais e das experiências já vividas". (Segundo Ribeiro, 2001, p. 33).*

A escolha de uma modalidade depende, em grande parte, das oportunidades oferecidas, da condição econômica para a seleção de determinado esporte, da aptidão do aluno ou da falta de condição da própria criança com deficiência tendo em vista o seu grau de comprometimento motor.

Nossos alunos são capazes de praticarem atividades voltadas à especificidade da modalidade desde que não esqueçamos do nível da sua capacidade funcional e das adaptações condizentes à atividade realizada.

#### O que é treinamento esportivo escolar?

- O treinamento esportivo escolar nada mais é do que oferecer ao nosso aluno com deficiência uma opção esportiva – nesse caso, o atletismo – em todas as provas oferecidas pelo programa paraolímpico. É com este propósito que o CPB está dando início a este projeto.
  
- Aos professores buscamos proporcionar elementos que os ajudem a alcançar o objetivo proposto em seu planejamento.

Desta forma o que pretendemos com o projeto *Paraolímpicos do Futuro* não é apenas ampliar o quadro de escolhas do aluno com deficiência ao término do ensino médio, mas oferecer-lhe condições para uma opção consciente, para o aparecimento de novos valores e, conseqüentemente, o enriquecimento do esporte paraolímpico brasileiro.

#### Esclarecimentos sobre algumas dúvidas em relação ao que foi visto até aqui

##### Quais os cuidados com a integridade física do aluno ao trabalhar de forma específica?

- Transferência da cadeira para um local onde ele não está habituado.
- A postura durante as atividades desenvolvidas (técnicas específicas).
- Em aulas, cuja prática seja de corrida na cadeira de rodas, atentar para que, no momento do impulso ou durante a atividade, o aluno não machuque os dedos nos raios.
- Observar e cuidar com o solo em que a atividade está sendo desenvolvida.
- Em provas de arremesso e/ou lançamentos, fixar bem a cadeira de rodas para que não se desloque.
- Se o aluno faz uso de muleta e tem dificuldades de equilíbrio, procure ficar próximo para oferecer segurança na atividade desenvolvida (os mesmos cuidados devemos ter com nosso aluno que faz uso de prótese ou órtese).

**Prótese** => Peças ou aparelhos individuais utilizados na substituição de um membro ou órgão de acordo com o nível de amputação. Há variadas utilizações de próteses para substituir dentes, mamas, membros inferiores etc. Nas próteses ortopédicas, há diversos tipos como imediata, a precoce, a temporária, a permanente e a recreacional (*Palmer, Toms, 1992*).



Órtese => Aparelhos utilizados no corpo por razões terapêuticas. Elas auxiliam, por vezes, sentidos que não funcionam plenamente ou membros que apresentam algum comprometimento dos movimentos motores – óculos e aparelhos ortopédicos são dois de seus tipos. As órteses ortopédicas são algumas vezes indicadas com suportes, como as calhas, ou se concebidas para uso temporário, como as talas (Palmer, Toms, 1992).

Conversar previamente com o aluno, se ele fizer uso de prótese ou órtese, para que juntos possam avaliar os itens de segurança e desempenho a fim de descobrirem se é melhor, durante a atividade, fazer uso ou não do aparelho.

### Como preparar meus treinamentos na escola sem material adequado?

Na maioria das escolas brasileiras, a realidade tem-se mostrado a mesma, como falta de material e estrutura, mas o diferencial está no professor. Cientes de que nem sempre a criatividade será o suficiente, devemos improvisar, fazer realmente uso de nossa imaginação. Para tentar amenizar essas dificuldades, seguem algumas dicas e sugestões de materiais para uso no treinamento de atletismo adaptado na escola.

- Bola de tênis (substitui a pelota se injetar água).
- Cabo de vassoura (educativos para lançamento do dardo).
- Bambu (educativos para lançamento do dardo).
- Garrote elástico (educativos para peso, dardo, disco, peso e trabalho de força).
- Bolas de meia com areia (para técnicas do arremesso de peso na escola).
- Banco sueco (para atividades em que o aluno necessite ficar sentado).
- Colchões (para atividades de fortalecimento de grupos musculares preservados).

Tudo aquilo que julgamos ser impossível de realizar nossos alunos deficientes provam o contrário, por isso não tenhamos medo de errar. Fazendo novas descobertas e buscando mudanças, toda iniciativa é válida quando se quer acertar.

### Dicas de Planejamentos

Exemplos e algumas dicas para planejamento de suas aulas voltadas a treinamento escolar.

## 1 - ALUNO COM MÁ FORMAÇÃO CONGÊNITA DE MEMBRO SUPERIOR ESQUERDO (FALTA DA MÃO)

### Planejamento elaborado: saída de bloco

■ Você poderá deixar que seu aluno faça saída chamada quatro apoios, na qual ele ficará com a mão direita no chão e não fará uso de artifícios para o coto esquerdo, onde você poderá adaptar uma lata ou material semelhante para equiparar a altura referente à mão direita, ou ainda optar pela saída em pé que nas regras do IPC é permitida. Os demais itens seguem a regra do esporte convencional.



## 2 - TÉCNICAS DE CORRIDA EM CADEIRA DE RODAS DE AVD (ATIVIDADE DE VIDA DIÁRIA)

### Planejamento elaborado:

Para o aprendizado das técnicas de corrida em cadeira de AVD, ou seja, a cadeira de atividade de vida diária, podemos usar algumas técnicas utilizadas nas cadeiras próprias para corridas, porém sem esquecer que essas cadeiras são fabricadas conforme a capacidade funcional do atleta.

Como nos exemplos:

- Fazer o encaixe do dedo anular por dentro do sobreiro e o polegar em cima do sobreiro.
- Fazer força para dentro e para frente.
- Fazer bom uso de sua capacidade funcional na cadeira.

Para que estes exemplos tenham uma boa eficácia, deve-se observar fundamentalmente a constituição do aluno, flexibilidade, coordenação e capacidade funcional.

### 3 – TRÊS ALUNOS COM SEQÜELAS DISTINTAS (UM AMPUTADO, UM PÓLIO E UM LESADO MEDULAR)

#### Planejamento elaborado: provas de campo (peso, disco e dardo)

O planejamento poderá ser utilizado para os três alunos no mesmo momento, respeitando a individualidade das técnicas para cada um deles.

**Para o lesado medular** - Como ele faz uso de cadeira, deverá fixá-la de forma que não deslize para evitar acidentes. Quando a lesão é mais alta, uma lesão de altura T-12 (vértebra tóraca), o aluno tem boa funcionabilidade de abdôme, porém nenhuma funcionabilidade de membros inferiores. Observe então se, ao prender suas pernas de forma segura sem machucá-lo, dará ou não a ele maior confiança nos movimentos solicitados; a partir daí, as técnicas passam a ser comparadas com a técnica do arremesso ou lançamentos parados, como no convencional.

**Para o amputado** - O primeiro passo é identificar a lesão e as características do coto, para então proceder de forma mais adequada. Ex.: meu aluno tem uma amputação de membro inferior esquerdo e faz uso de muleta, mas tem dificuldade para se manter em pé sem a mesma durante a prática esportiva.

Procurar um meio para posicioná-lo em algum lugar fixo – como um banco, uma cadeira – onde ele possa encontrar equilíbrio em relação à sua amputação. Enfim, algo que lhe ofereça segurança para que, com a evolução dos treinamentos, o professor possa perceber que um determinado movimento poderá ser potencializado com um melhor apoio de pé, de quadril etc.

As técnicas passam a ser comparadas com a técnica do arremesso ou lançamentos parados, como no convencional.



**Seqüela de Poliomielite** – Para seu aluno com este quadro, os passos são muito parecidos com os dois anteriores. O grau de funcionabilidade encontrado poderá indicar uma seqüela mais leve ou mais severa. Diante disso, alguns alunos necessitarão de uma cadeira de rodas, um banco, uma cadeira ou algo que lhe ofereça segurança para o desempenho da atividade proposta.

As técnicas são comparadas com a técnica do arremesso ou lançamentos parados referentes ao convencional.



**Observação:** Quando se fala que as técnicas devem ser comparadas com a técnica do arremesso ou lançamento parado, referentes ao convencional, quer dizer:

- A ação propulsora do corpo que projeta o implemento.
- A limitação e a capacidade funcional do aluno.
- Os princípios mecânicos dos arremessos.
- Altura que o implemento deve sair da mão do atleta, resistência do ar, entre outros.

**QUADRO COMPARATIVO DE RECORDES MUNDIAIS (MASCULINO E FEMININO)  
DE ATLETAS OLÍMPICOS E PARAOLÍMPICOS.**

OLÍMPICO			FEMININO		PARAOLÍMPICO		
Prova	Atleta	Local	Data	Marca	Marca	Classe	Atleta
100m	Florence G. Joyner	Indianápolis	16.07.88	10"49	12"49	T46	Amy Winters
200m	Florence G. Joyner	Seul	29.09.88	21"34	25"54	T46	Amy Winters
400m	Marita Koch	Canberra	06.10.85	47"60	55"99	T46	TshotlegoMorama
Peso	Natalya Lisovakaya	Moscou	07.06.87	22"63	10"12	F58	Iyazi Njideka Eucharía
Disco	Gabriele Reinsch	Neubrandenburg	09.07.88	76"80	31"73	F58	Roseane Ferreira
Dardo	Osleidys Menendez	Helsinki/FIN	14.08.05	71"70	30"97	F58	Safia Djelal

OLÍMPICO		MASCULINO		PARAOLÍMPICO	
Prova	Atleta	Marca	Marca	Classe	Atleta
100m	Asafa Powell e Justin Gatlin	9"77	10"72	T46	Adjibola Adeoye
200m	Michael Johnson	19"32	21"83	T46	Adjibola Adeoye
400m	Michael Johnson	43"18	48"46	T46	Antônio Delfino Souza
Peso	Randy Barnes	23"12	14"77	F58	Ibrahim Mahmered
Disco	Jurgem Schult	74"08	55"60	F58	Mahmerid Elator
Dardo	Jan Zelezny	98"48	50"72	F58	Silver Ezeikpe

Fonte: [www.cbat.org.br](http://www.cbat.org.br) / [www.iaaf.org/statistics/records](http://www.iaaf.org/statistics/records) (Olímpicos)

[www.ipc-athletics.org/records](http://www.ipc-athletics.org/records) (Paraolímpicos)

## 5. CONCLUSÃO

Ao chegarmos ao final deste capítulo, esperamos ter colaborado no sentido de amenizar alguns questionamentos que possam estar presentes em seu cotidiano quando o assunto em foco é a inclusão no esporte, no momento em que se fala de deficiência física e do atletismo adaptado.

Confiamos que esta experiência tenha-lhe proporcionado momentos de reflexão e também de respostas para as expectativas inseridas em sua realidade profissional e que, assim, os alunos com deficiência física tenham a oportunidade de vivenciar mudanças em suas aulas de educação física, descobrindo suas habilidades, capacidades e gestos nunca antes realizados, sejam eles em suas mais diversas manifestações, uma vez que *“o movimento não é restrito apenas ao ser humano em seus gestos, sejam eles brincadeiras, jogos, esporte ou qualquer outro tipo de atividade relacionada à educação física.*

*Podemos percebê-lo na natureza como: nos ciclos das marés, dos rios, nas diferentes estações, no crescimento das plantas, enfim, na vida que se recria a todo o momento.*

*As formas desses movimentos fazem parte da existência, caracterizando e particularizando cada um dos elementos que compõem o Universo.*

*Não há movimento igual ou compatível. Ele se cria ou recria a todo instante. Cada indivíduo tem o seu gesto expressivo. Não há modelo para os movimentos: eles são mutáveis e característicos de cada pessoa, de acordo com o que é capaz de desenvolver, realizar e descobrir”. (Curso de Capacitação a Distância, 1995, p.7).*

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SOUZA, Pedro Américo de. *O esporte na paraplegia e tetraplegia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1994.

RIBEIRO, Sônia Maria. Inclusão e esporte: um caminho a percorrer. *In: SOBAMA – Sociedade Brasileira de Atividade Motora Adaptada. Temas em educação física adaptada*. SOBAMA, Curitiba, 2001

FREITAS, Patrícia. Entrevista concedida em 14 de agosto de 1997, na Cidade de Uberlândia – MG

MAGILL, Richard. *A aprendizagem motora, conceitos e aplicações*. 5. ed. São Paulo: Blucher, 2000.

CASTRO, Eliane Mauerberg de. *A atividade física adaptada*. Ribeirão Preto: Tecmedd, 2005.

WINNICK, Joseph-P. *Educação física e esportes adaptados*. Baurer: Manole, 2004



[www.cpb.org.br](http://www.cpb.org.br)