

DECODIFICANDO O GOALBALL PARA PROFESSORES- TÉCNICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ADAPTADA: FUNDAMENTOS TÉCNICOS

DAILTON FREITAS DO NASCIMENTO

Professor do Instituto de Cegos da Paraíba e da
Rede Municipal de Ensino de João Pessoa/PB
Ex-técnico nacional da seleção masculina de Goalball

MS. WAGNER XAVIER DE CAMARGO

Doutorando do Programa de Pós-Graduação
Interdisciplinar em Ciências Humanas UFSC
Bolsista CNPq
Mestre em Educação Física Adaptada pela UNICAMP
Ex-coordenador nacional de Goalball do Comitê Paraolímpico Brasileiro

Resumo | Este artigo tem como preocupação central decodificar, de modo simples, para professores (potenciais técnicos) de Educação Física Adaptada, os fundamentos técnicos do goalball, uma modalidade esportiva paraolímpica desenvolvida para/por indivíduos cegos e deficientes visuais. A proposta aqui encampada é que tais fundamentos possam ser trabalhados tanto na entidade (ou associação específica) para jogadores/as com deficiência visual, quanto no próprio contexto escolar, com crianças e jovens não deficientes. Uma ênfase descritiva é dada em cada ação/posição particular, de modo que os/as professores/as possam trabalhar a iniciação do goalball de modo bem fundamentado.

Palavras-chave | Goalball; fundamentos técnicos; possibilidades inclusivas

INTRODUÇÃO

Atualmente o goalball é uma das modalidades paraolímpicas mais populares e de grande potencial inclusivo, dentro e fora do mundo esportivo

de indivíduos com deficiências visuais¹. Oriundo das práticas corporais e esportivas pós-guerra, no século XX, ele ganhou *status* de esporte em 1976, no início de sua trajetória nos Jogos Paraolímpicos de Verão, em Montreal, Canadá.

Em aproximadamente 25 anos de existência e desenvolvimento no Brasil, hoje ele é jogado e ensinado do Rio Grande do Sul a Roraima, faz parte do programa social e esportivo de entidades e associações locais, federações estaduais e confederações nacionais, além de ser totalmente apoiado pelo Comitê Paraolímpico Brasileiro (CPB), confederação máxima dos esportes paraolímpicos no país. O seu amplo sucesso é se apresentar como proposta lúdica, grupal, não-excludente e de fácil desenvolvimento, tanto entre pessoas com deficiência, quanto para indivíduos não-deficientes, mesmo no ambiente escolar convencional, por exemplo.

No entanto, para que a prática seja minimamente estabelecida e para que seus efeitos benéficos de saúde e entrenabilidade (de habilidades motoras, coordenação, lateralidade, equilíbrio, etc.) possam ser maximizados, há que se ter em consideração que alguns detalhes de fundamentos técnicos devem ser observados e apreendidos pelos/as praticantes (estudantes, atletas-mirins, juvenis e adultos). Parte desse processo cabe aos/as professores/as de Educação Física, notadamente àqueles que se aventuram pelos caminhos da ainda recente área de atividade motora adaptada².

A proposta deste pequeno texto é decodificar os fundamentos básicos do goalball para professores/as de Educação Física da rede de ensino público, que trabalham com múltiplas possibilidades dentro do espaço

-
1. Não é nosso objetivo aqui, mas gostaríamos de lembrar que as classificações visuais esportivas são apenas três: B1 (cegos totais), B2 e B3 (cegueiras parciais em respeito à acuidade e campo visual). (COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL, 1992)
 2. Apenas a título de esclarecimento, enquanto nos EUA e na Inglaterra a terminologia *Adapted Physical Activity* ou APA (atividade física adaptada) ganhou terreno nas práticas e nas discussões acadêmicas em fins dos anos 1960, na Alemanha desenvolveu-se o que era conhecido como *Motorpädagogik* (pedagogia motora ou atividade motora adaptada – AMA), desde o fim dos anos 1940 (KIPARD, 1990). No Brasil, apesar de ambas as nomenclaturas coexistirem, prevalece o enfoque na primeira.

de suas “salas de aula”. Além disso, contemplamos também detalhes e sugestões mais sofisticadas para àqueles/as professores/as que fazem “dupla jornada” como técnicos (voluntários ou não) de associações ou entidades esportivas de pessoas com deficiências.

Em realidade, nossa intenção é apresentar de maneira simples e didática os movimentos corporais padronizados e estabelecidos historicamente pela modalidade. Além disso, o presente texto tem uma alta riqueza visual — por isso os detalhes ilustrativos são fundamentais³ — e será de fácil manejo e compreensão por parte de nossos/as mestres/as.

Nesse primeiro momento, gostaríamos de trazer as principais técnicas e seus fundamentos, através dos quais serão apresentadas as posições e os movimentos corporais técnicos já estabelecidos, seus propósitos e algumas variações.

1. TÉCNICAS: DESENVOLVENDO A MODALIDADE E SEUS FUNDAMENTOS

Antes de tudo, gostaríamos de lembrar que o goalball é uma modalidade coletiva e é de grande importância enfatizar esse aspecto junto aos alunos/as e outros/as praticantes. Jogam duas equipes de até seis integrantes, sendo desses, três titulares (na gravura aparecem posicionados em quadra) e os outros três, reservas (representados simbolicamente com os números 1, 2 e 3, no banco). O jogo se desenrola, normalmente, numa quadra com as dimensões/marcações do voleibol⁴.

O/A professor/a não tem necessariamente que saber toda a regra, mas sugerimos que conheça as designações básicas em inglês, bem como as infrações e penalidades principais. Observe, a seguir, a distribuição dos jogadores em quadra e uma possível composição do banco:

3. Gostaríamos de agradecer o trabalho desenvolvido de Valério da Silva Pinto com respeito às ilustrações aqui presentes.

4. Contudo há linhas extras, específicas do goalball. Para mais detalhes sobre elas, sugerimos consultar as regras do esporte.

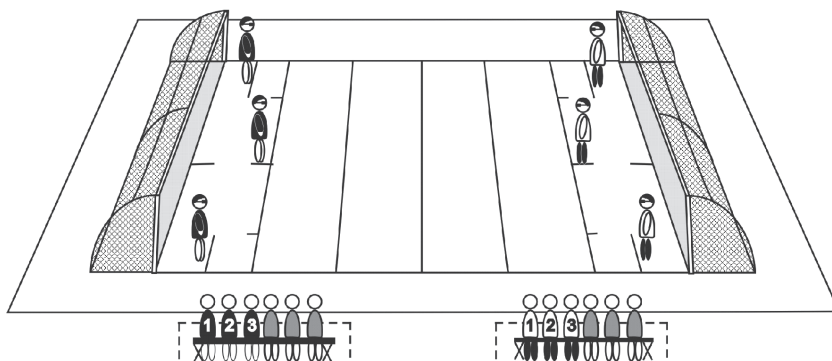


Figura 1 – Quadra de Goalball e posicionamentos de titulares e reservas

1.1. POSICIONAMENTO DOS JOGADORES EM QUADRA

O jogo de goalball é uma atividade dinâmica, que exige que seus praticantes realizem ações de defesa e ataque com agilidade, velocidade, equilíbrio e força. Obviamente não esperamos isso de alunos/as que iniciem a prática do esporte. No entanto, temos que ter em mente os benefícios que a prática trará com o passar do tempo. Para realizar ou receber uma jogada cada membro da equipe precisa estar em sincronia com seus/suas companheiros/as, devendo a equipe definir funções, e cada jogador conhecer as suas “responsabilidades” em quadra⁵. As três posições dos jogadores estão bem definidas e seguem representadas na figura 2, a seguir. Para um melhor entendimento identificaremos os jogadores e os relacionaremos com a posição em quadra, ou seja:

5. Destacamos que, numa dimensão lúdica e de ensino-aprendizado, é importante definir esses “papéis” de responsabilidade, pois isso também trará bônus futuro na vida dos/as jovens (deficientes ou não). O espírito de comprometimento e de cooperação com o outro se iniciam antes da quadra e se prolongam no decorrer das atividades (de socialização, treinamento ou jogo).

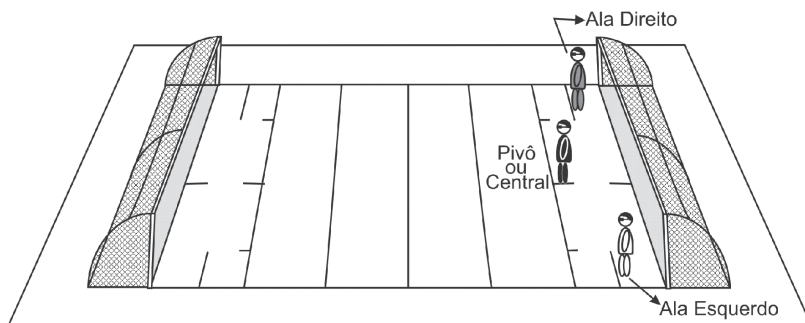


Figura 2 – Denominação das posições básicas

a) *Ala direito*

Função defensiva — defenderá o lado direito da sua área de equipe, que se limita da linha lateral direita às proximidades da área em que está a posição central (ver figura 3)

Função ofensiva — atacará do lado direito da sua área de equipe ou nas outras duas posições, dependendo da movimentação interna dos/as integrantes.

b) *Ala esquerdo*

Função defensiva — defenderá o lado esquerdo da sua área de equipe, que se limita da linha lateral esquerda às proximidades da área em que está a posição central (ver figura 3)

Função ofensiva — atacará do lado esquerdo da sua área de equipe ou nas outras duas posições, dependendo da movimentação interna dos/as integrantes

c) *Pivô ou Central*

Função defensiva — defenderá o espaço central da sua área de equipe, que se limita da linha do pivô até as linhas demarcatórias de 15 centímetros dos dois alas (tanto para a direita quanto para a esquerda).

Função ofensiva — atacará do centro da sua área de equipe ou das outras duas posições, dependendo da movimentação interna dos/as integrantes.

É importante observarmos que, geralmente, é função do/a pivô a recepção dos arremessos adversários, contra-atacando ou redistribuindo a bola para seus/suas parceiros/as de equipes. Para uma maior socialização entre os/as alunos/as que jogam, estimular a troca dos/as alunos/as nessa posição é também papel do professor.

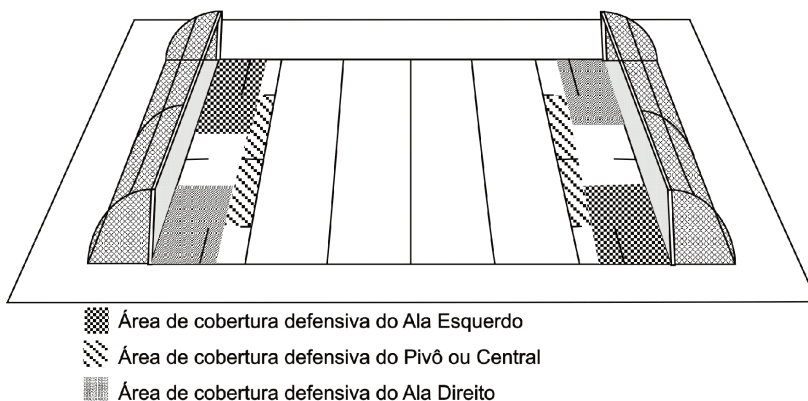


Figura 3

Como modalidade coletiva, o goalball é jogado em quadra coberta, em piso de paviflex (ou similar) e a lógica do jogo consiste em arremessar a bola com as mãos contra o gol adversário⁶. Por uma questão de bom senso, a bola deve ser lançada junto ao solo, pois em tendo guizos internos, esses ajudarão os indivíduos vendados do outro lado a identificar sua trajetória via som⁷. O jogo se desenvolve em ações ofensivas e defensivas, sem

6. Tal aspecto é uma convenção, pois não consta na regra que a mão deve ser utilizada para o lançamento da bola.

7. Importante lembrar que o jogo foi desenvolvido para pessoas com problemas de visão, como já mencionado. Nesse sentido, sugerimos que mesmo alunos/as não deficientes

que haja contato físico entre jogadores/as. Na movimentação, o ataque é feito a cada vez por um integrante da equipe e o time defende junto o arremesso adversário, ou seja, os três jogadores/as que estão em quadra devem defender ao mesmo tempo. Portanto, não existe a figura solitária de um goleiro, como no futebol ou em outros esportes que conhecemos.

A aquisição e o aperfeiçoamento dos fundamentos técnicos da modalidade determinam o nível de um/a jogador/a (ou de uma equipe). Se num primeiro momento o arremessar a bola para o outro campo dentro dos segundos determinados pela regra é bastante lúdico e descontraído, com o passar do tempo os/as praticantes vão exigir do/a professor/a “algo mais” em termos de sofisticação dos movimentos. Por isso demonstraremos aqueles que podem ser aplicados no jogo de goalball. Dividiremos, para efeitos didáticos, em duas seções: Técnicas de Defesa e Técnicas de Ataque.

2. TÉCNICAS DE DEFESA

A aprendizagem e aplicação das técnicas de defesa são extremamente importantes devido ao fato do contato com o solo que o/a jogador/a realiza e o impacto da bola no corpo. Para realizar essas ações defensivas com segurança, os/as jogadores/as devem usar acessórios básicos como joelheiras, cotoveleiras, espumas, caneleiras e, além disso, coquilhas para os homens (protetores da região pélvica) e coletes peitorais para as mulheres (protetores dos seios). Isto é importante para preservar suas integridades físicas, livrá-los/as de traumas e possíveis lesões, uma vez que o goalball — principalmente em movimentos de defesa em que as técnicas não são aplicadas corretamente —, é uma atividade muito traumatizante para certas partes do corpo, como joelhos, os cotovelos e as laterais do quadril.

As ações de defesa dos/as goalbollistas estão divididas em três momentos: o primeiro é o da posição de expectativa (que se define

praticantes da modalidade devem estar com os olhos vendados, conforme traz a regra do goalball. Isso estimula outros sentidos (como o tato e a percepção sinestésica do entorno) e propõe um desafio aos estudantes.

como aquele instante de concentração do/a jogador/a preparado para receber o ataque da outra equipe), a ação ou deslocamento do corpo para encontrar-se com a bola, e posição final ou de impacto, aquela em que o/a jogador/a para ocupar um maior espaço, utiliza-se do seu próprio corpo completamente estendido no piso, formando uma barreira que objetiva impedir o gol do adversário. Cada um destes momentos será, detalhadamente, descrito e ilustrado a seguir.

2.1. POSIÇÃO DE EXPECTATIVA

São inúmeras as posições de expectativa, visto que neste momento os/as jogadores/as buscam a forma mais confortável para si desse posicionamento. Apresentaremos algumas das posições mais empregadas:

- Posição 1: O/A jogador/a posiciona-se concentrado/a, joelhos fixos no piso e o tronco inclinado para frente, sendo que os dois braços estão apoiados com as mãos no chão.

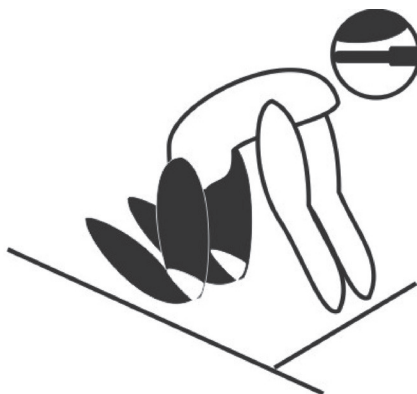


Figura 4 – Posição de expectativa 1

- Posição 2: O/A jogador/a encontra-se em pé, concentrado/a, tronco inclinado à frente, com as duas mãos apoiadas nos joelhos.

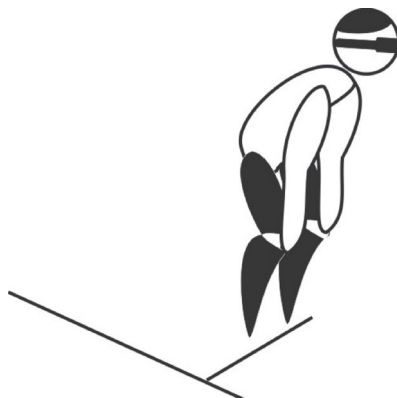


Figura 5 – Posição de expectativa 2

- Posição 3: O/A jogador/a concentra-se, fixa-se com um joelho apoiado no chão e a outra perna estendida lateralmente, tronco inclinado para frente com os dois braços apoiados com as mãos no piso.

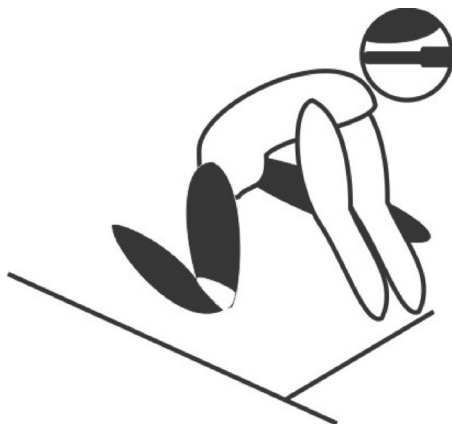


Figura 6 – Posição de expectativa 3

- Posição 4: O/A jogador/a coloca-se com um joelho apoiado no piso e a outra perna dobrada formando um ângulo de 90°, tronco ligeiramente inclinado para frente com as mãos apoiadas no chão.

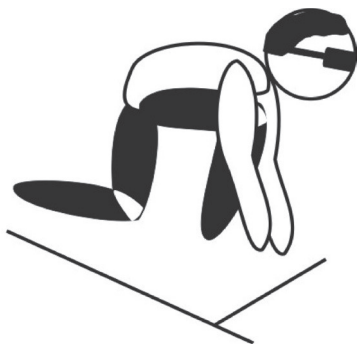


Figura 7 – Posição de expectativa 4

- Posição 5: O/A jogador/a encontra-se concentrado/a, na posição de agachamento, com as mãos fixas no solo.

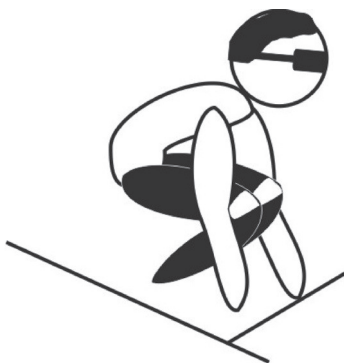


Figura 8 – Posição de expectativa 5

2.2. AÇÃO OU DESLOCAMENTO

Das diversas posições de expectativa que um/a jogador/a pode adotar (apresentadas anteriormente), acreditamos que a da figura 6 seja a mais interessante, pois facilita os movimentos de deslizamento, durante deslocamentos laterais. Além disso, por contar com quatro apoios (joelho e um pé) e as duas mãos, dá mais equilíbrio para os/as alunos/as iniciantes.

Os movimentos de deslocamentos de defesa do/a jogador/a iniciam-se na posição de expectativa. Ou seja, após o ataque adversário, tem início a segunda fase do ciclo de defesa, qual seja, a da ação ou deslocamento, com ou sem movimentação lateral.

- **Sem deslocamento lateral**

O/A jogador/a encontra-se numa dada posição de expectativa e, após o ataque adversário, realiza rapidamente um movimento de reação, mantendo o corpo em contato com o solo e totalmente estendido, no mesmo lugar, assumindo a posição final de defesa⁸.

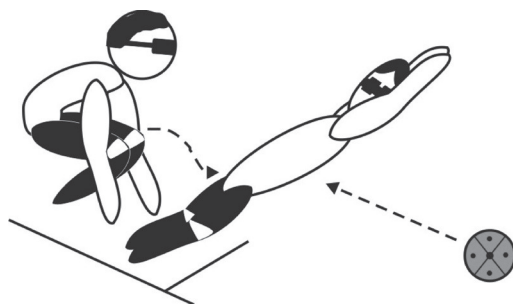


Figura 9

- **Com deslocamento lateral (impulsão do braço)**

O/A jogador/a encontra-se na posição de expectativa e, após o ataque adversário, desloca-se lateralmente com um movimento rápido de impulsão do braço contrário ao da perna que esta formando um ângulo de 90°. Se apoiado/a na perna direita, utilizará o braço esquerdo para impulsão e, se apoiado/a na esquerda, o braço direito. Em seguida o jogador desliza lateralmente e assume a posição final de defesa:

8. É importante salientar que o/a praticante deve ter, ao menos, alguma parte do corpo em contato com a área de defesa, pois caso contrário, sofrerá uma penalidade de *illegal defense* (defesa em área imprópria).

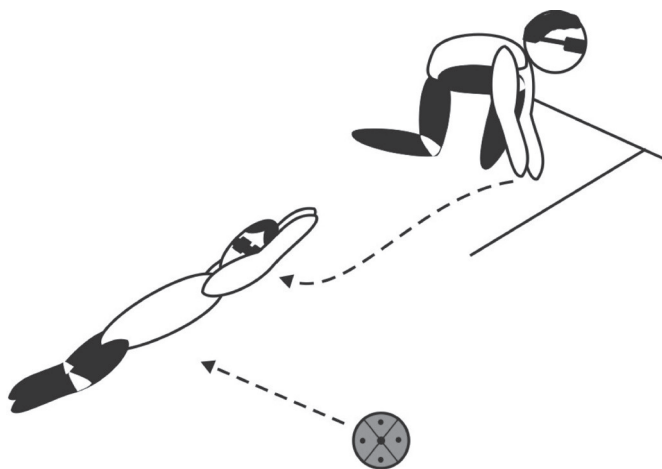


Figura 10

- **Com deslocamento lateral (impulsão da perna)**

O/A jogador/a encontra-se na posição de expectativa e, após o ataque adversário, desloca-se lateralmente com um movimento rápido de impulsão da perna que está formando um ângulo de 90°, justamente com os braços que deslizam lateralmente, unidos e paralelos. Em seguida o atleta assume a posição final de defesa:

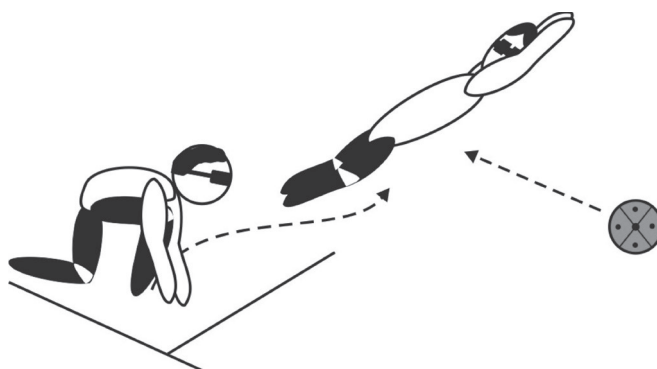


Figura 11

• 2.3. Posição final ou posição de impacto

Todos os movimentos de defesa executados pelos jogadores são importantes, mas destacaremos o da posição final ou posição de impacto (da bola). Este movimento pode se transformar no “sucesso” ou o “insucesso” de uma dada jogada.

O/A jogador/a encontra-se na posição de expectativa e, após o ataque adversário, realiza um movimento rápido, com ou sem deslocamento lateral. Na sequência da situação, encontra-se deitado lateralmente, com os braços estendidos, pernas semi-arqueadas e também estendidas e com a musculatura tensionada.

A cabeça deve estar entre os braços com o rosto voltado para cima, a fim de que se proteja a face de qualquer choque com a bola⁹. As pernas, por sua vez, estarão rijas e estendidas, devendo a perna superior posicionar-se parcialmente à frente da perna que está apoiada no piso, para que se evite, na interceptação corpo-objeto, uma “rampa” que projetará a bola para dentro do próprio gol.

Por fim, o corpo deve ter uma pequena inclinação à frente para que, no choque da bola com o corpo, esta possa permanecer próxima a ele, facilitando sua localização pela/a jogador/a, para a continuidade do jogo. Observe a ilustração a seguir:

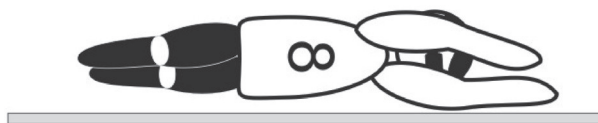


Figura 12

9. Esse aspecto deve ser enfatizado junto aos professores, pois narizes e lábios são os principais locais de lesões por choque com a bola e isso devido à desatenção do/a praticante (iniciante). Cabe ao/à professor/a a correção da postura até que se introjete o movimento.

Uma das principais características do jogo de goalball é a defesa. Este fundamento, quando executado corretamente — ou seja, quando se seguem todas as fases descritas acima — é garantia de um excelente aprendizado do movimento técnico e, num possível futuro esportivo competitivo, para que também encontremos jogadores/as de alto nível e equipes preparadas para participarem de quaisquer competições.

3. TÉCNICAS DE ATAQUE

No jogo de goalball o momento de atacar é visto com grande expectativa (e muita ansiedade) por todos/as da equipe. Um bom ataque (com potência, direção e técnica) caracteriza o sucesso do arremesso. Por isso devemos considerar este fundamento muito cautelosamente, aprimorando e aperfeiçoando a técnica dos praticantes (principalmente em nível competitivo). Na escola, a boa desenvoltura do ataque propicia emoção ao jogo, vibração por parte da equipe que o realiza (e dos/as espectadores que torcem) e aumenta o desejo dos/as jogadores/as em realizar mais e melhor, intensificando as trocas coletivas (na equipe e entre equipes). O que está em jogo no goalball para praticantes não convencionais (por exemplo, escolares que enxergam) é a emoção de poder imitar os jogadores “oficiais” (pessoas com deficiência visual), pois isso causa uma espécie de “comoção positiva” e inclusiva, invertendo a equação deficiência-eficiência (e vice-versa).

O ataque é realizado por apenas um/a jogador/a em forma de arremesso com as mãos (uma ou duas ao mesmo tempo). Existem vários tipos de arremessos, os quais citaremos os mais utilizados e descreveremos suas seqüências de movimentos.

3.1. ARREMESSO DE FRENTE, COM PROGRESSÃO

Este é o tipo de arremesso mais utilizado pelos/as praticantes e o que se enquadra na aplicação de um movimento mais técnico para o jogo de goalball. Enfatizaremos com mais detalhes e demonstraremos cada uma de suas fases. Ao final da explicação por tópicos, encontra-se a seqüência ilustrada do movimento.

- Fase 1 – Preparatória: o/a jogador/a encontra-se em pé, concentrado, de frente para a equipe adversária, pernas ligeiramente separadas, segurando a bola com a mão do braço que irá realizar o arremesso. A Figura 13 mostra um a sequência desse arremesso por um jogador destro.
- Fase 2 – Progressão ou evolução: o/a jogador/a inicia seu movimento com a perna esquerda (1º passo), elevando o braço que segura a bola para frente do corpo. No segundo momento desta fase ele/a realizará o 2º passo com a perna direita, levando o braço que segura a bola para trás do corpo.
- Fase 3 – Principal: arremesso propriamente dito. O/A jogador/a realiza o 3º passo com a perna esquerda, inclinando o tronco à frente, alavancando o braço direito que segura a bola de trás para frente, através de um movimento pendular, soltando-a paralelamente ao piso (rasteira). Este é o momento mais importante do arremesso.
- Fase 4 – Finalização ou recuperação: este é o momento final do arremesso. Nesse instante o jogador recupera seu equilíbrio levando levemente sua perna direita à frente. Ele se posiciona sempre de frente para a equipe adversária, facilitando assim a sua orientação espacial e o consequente retorno para a sua zona de defesa¹⁰.

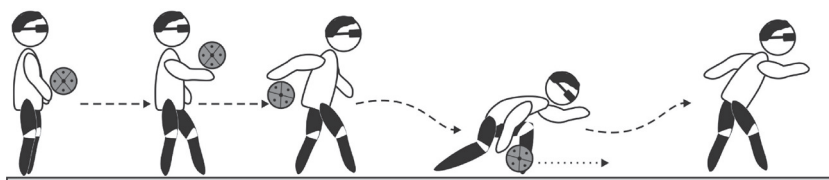


Figura 13

10. Para nossos/as escolares é importante frisar que a orientação espacial num/a aluno/a vidente (que enxerga) não é muito apurada, devendo ser trabalhada. Os professores têm de desenvolver atividades complementares visando a capacidade de orientação espacial (principalmente em momentos que tais estudantes estejam vendados).

3.2. ARREMESSO COM GIRO

É também um arremesso bastante utilizado por jogadores/as de vários níveis técnicos, porém envolve alta complexidade na sua realização. O/A jogador/a inicia uma rápida corrida e depois realiza um giro de 360° com a bola em uma das mãos, semelhante ao lançamento do disco, no atletismo. Através de um movimento rápido e preciso, o/a jogador/a libera a bola paralelamente ao piso (rasteira) com inclinação do tronco à frente. Mostraremos, a seguir, a sequência completa dos movimentos do arremesso com giro, observe-a:

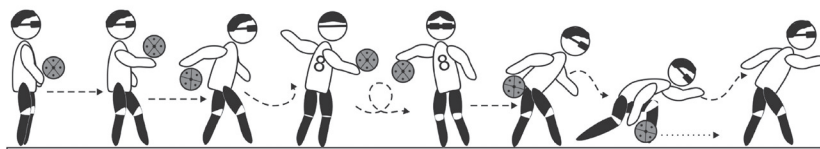


Figura 14

Não enfatizaremos aqui detalhadamente a realização desse arremesso, visto que o consideramos bastante específico e mais direcionado aos praticantes com um tempo de treinamento mais sedimentado na modalidade. Para a escola, se tomado em caráter lúdico, talvez valesse à pena desenvolvê-lo com os/as alunos/as, desde que o processo seja bem elaborado e trabalhado para que não cause frustrações desnecessárias, que bloqueiem a vontade de praticar goalball livre e descompromissadamente.

3.3. ARREMESSO POR BAIXO DAS PERNAS

Em termos de frequência, é um arremesso pouco utilizado. Porém, seu nível de execução é bastante fácil e é muito desenvolvido por equipes iniciantes (categoria juvenil) e também por times femininos. Em ambos os grupos o peso demasiado da bola atrapalhava o movimento de arremesso com uma única mão. Por isso, o/a jogador/a coloca-se de costas para a equipe adversária, segurando a bola com as duas mãos acima da cabeça

(ou na altura do quadril), inicia uma rápida corrida de costas, inclinando o tronco à frente e, num movimento de alavanca, arremessa a bola entre as pernas, paralelamente ao solo.

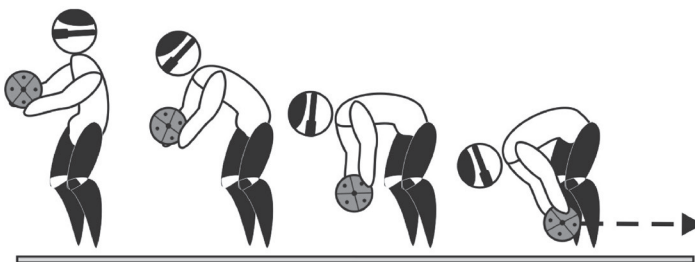


Figura 15

Se bem aproveitado pode inferir grande potência no lançamento e há que chamar a atenção dos/as alunos/as que se a bola não seguir uma trajetória no solo, poderá atingir alguém da equipe adversária, provocando lesões. Além disso, há que se observar que o deslocamento para trás e o rebaixamento do tórax pode causar vertigens e desequilíbrios.

3.4. ARREMESSO COM AS DUAS MÃOS

É o tipo de arremesso mais utilizado por mulheres, devido ao peso e ao tamanho da bola de goalball. As jogadoras sentem-se mais seguras ao realizarem o lançamento da bola com as duas mãos. Este arremesso segue as mesmas fases do arremesso de frente, apenas com uma pequena diferença: a bola é sustentada simultaneamente por ambas as mãos até seu completo lançamento.

CONCLUSÃO

Nosso objetivo foi decodificar, de modo simples, descritivo e ilustrativo, as posições iniciais do jogo, a composição das equipes, as distribuições das áreas na quadra e as técnicas de arremesso e recepção envolvidas no jogo de goalball.

Claro que se pode tomar tal esquema como orientação básica para técnicos-professores iniciantes da modalidade ou para os já mais graduados na arte do treinamento esportivo. No entanto, nossa intenção foi a de oferecer, passo a passo, uma sistemática para professores (e potenciais técnicos) de goalball, de clubes e entidades (e/ou também de escolas convencionais), a fim de que tivessem subsídios de estruturar um trabalho mais sistematizado e detalhado com praticantes (deficientes visuais ou não) da modalidade em questão.

Esperamos que, com este manuscrito, pudemos atingir a meta aqui proposta. Desejamos, portanto, sucesso no trabalho com alunos e alunas nas aulas de Educação Física (institucional ou escolar), adaptada ou não, e que com isso a prática de uma das modalidades paraolímpicas mais democráticas cresça ainda mais.

REFERÊNCIAS

KIPHARD, E.J. Comments on Adapted Physical Activity – Terminology and Concepts. In: DOLL-TEPPER, G. et al. **Adapted Physical Activity: an interdisciplinary approach**. International Symposium Proceedings. Springer-Verlag: Berlin/Heidelberg, 1990.

COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL. **Deportes para Minusvalidos Psiquicos, Fisicos y Sensoriales**. Barcelona: Comitê Olímpico Espanhol, 1992.

Recebido: 29 setembro 2011

Aprovado: 19 dezembro 2011

Endereço para correspondência:

Wagner Xavier Camargo

Rua Otávio Machado, 72, apto. 11

Taquaral

Campinas - SC

CEP: 13076-160

wxcamargo@gmail.com