

# CONSELHOS PARA TREINADORES-EDUCADORES

## O que é o daltonismo?

Vemos as cores mediante 3 tipos de células (cones) nos nossos olhos, que absorvem a luz vermelha, verde ou azul. Nas pessoas daltónicas, um tipo de cone não funciona devidamente. A maioria dos tipos de daltonismo implica um defeito nos cones vermelho ou verde, o que significa que muitas combinações de cores podem ser confusas.

## Impacto do daltonismo nos jogadores

Os maiores problemas para os jogadores daltónicos são:

### Nos treinos

- Distinguir as cores dos coletes
- Distinguir os materiais do campo, por exemplo:
  - bolas
  - cones
  - marcações do campo
  - bandeirolas de canto
- Treino tático – distinguir as cores das equipas nos quadros magnéticos
- Treino teórico
  - Distinguir as cores das canetas nos quadros brancos, por exemplo, entre o vermelho e o verde ou o vermelho e o preto
  - Distinguir as informações gráficas, por exemplo, acompanhar um jogador específico nas repetições televisivas

### Nos jogos

- Distinguir as cores dos equipamentos entre:
  - jogadores de campo
  - jogadores de campo e guarda-redes
  - jogadores de campo e árbitros
  - o equipamento dos jogadores “desaparece” na cor do campo
- Acompanhar a bola tendo em conta a cor do campo e das bancadas
- Diferentes tipos de iluminação, por exemplo, passar de uma área à sombra para outra ao sol, holofotes

O daltonismo (discromatopsia) é uma das doenças genéticas mais comuns a nível mundial e afeta:

**+300**  
milhões pessoas  
em todo o mundo

1 em cada **12**  
1 em cada **200**

**Estatisticamente, haverá pelo menos um jogador daltónico em cada plantel**



visão normal



deficiência grave na visão do vermelho



visão normal



deficiência grave na visão do verde



visão normal



deficiência grave na visão do vermelho

## Dificuldades para os treinadores

- Identificar os jogadores daltônicos porque a maioria esconde a sua deficiência e muitos desconhecem que sofrem da mesma
- Selecionar materiais apropriados para os jogadores daltônicos

## Como identificar jogadores daltônicos

- Pergunte aos jogadores se são daltônicos, embora muitos possam desconhecer que têm daltonismo
- Realize um teste de daltonismo a todos os jogadores
- Crie atividades para ajudar a identificar jogadores daltônicos com base nos comportamentos. Use cores de coletes que potencialmente causam confusão e fique atento aos jogadores que
  - param a bola antes de passar ou hesitam desnecessariamente com a bola
  - passam a bola inadvertidamente ao adversário (mude a composição das equipas constantemente para assegurar que os jogadores daltônicos não conseguem “memorizar” os colegas de equipa)
- Crie atividades usando cores “problematizadas”, por exemplo, marcações vermelhas em campos relvados, cones cor de laranja.

## Estratégias eficazes para treinar jogadores daltônicos

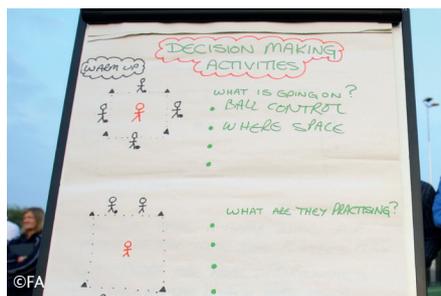
- Garanta que as cores dos equipamentos para os jogos não criam confusão aos jogadores daltônicos.
- Nos treinos, use preferencialmente coletes azuis contra amarelos ou brancos
- Garanta que as marcações do campo são preferencialmente brancas ou amarelas; evite o vermelho.
- Nos treinos táticos, use ímanes azuis contra brancos ou amarelos para identificar os jogadores de campo das duas equipas.
- Quando utilizar canetas coloridas nos flipcharts e quadros brancos, distinga as equipas usando diferentes formas para ambas as equipas, por exemplo, triângulos contra círculos.



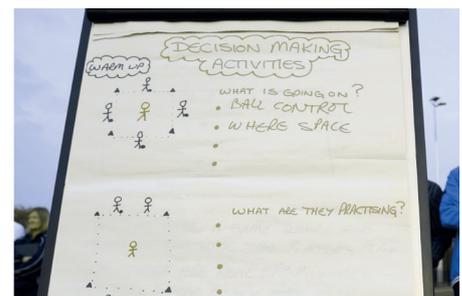
visão normal



deficiência grave na visão do verde



visão normal



deficiência grave na visão do verde



visão normal



deficiência grave na visão do vermelho

Para mais informações e recursos, visite [www.colourblindawareness.org](http://www.colourblindawareness.org)

Ligação para mais orientações: <http://pt.uefa.com/insideuefa/social-responsibility/news/newsid=2498763.html#/>