

Ficha de aconselhamento sobre daltonismo no desporto para treinadores

O que é o daltonismo?

Vemos cor através de três tipos de células cones nos nossos olhos, que absorvem luz vermelha, verde ou azul. No daltonismo (deficiência na visão das cores) um tipo não funciona normalmente. A maioria dos tipos de daltonismo envolve anomalias nos cones vermelhos ou verdes, o que significa que **muitas** combinações de cores podem causar confusão.



Visão normal



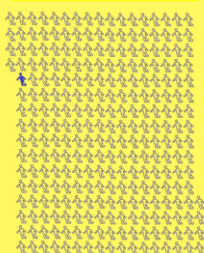
Simulação de daltonismo

O daltonismo é uma das condições hereditárias mais comuns do mundo. Estatisticamente, afeta...

1 em 12 homens



1 em 200 mulheres



Aproximadamente 300 milhões de pessoas



globalmente

Dificuldades para os jogadores com daltonismo em sessões de treino

- Distinguir as cores dos coletes desportivos.
- Distinguir o equipamento de campo/outro equipamento, por exemplo,
 - bolas, cones, "tees", obstáculos de treino,
 - manequins,
 - marcações de campo, bandeiras de canto

- Treino tático – distinção entre as cores da equipa em quadros magnéticos.
- Treino em sala
 - distinguir as cores das canetas em quadros brancos, por exemplo, entre vermelho e verde ou vermelho e preto
 - distinguir informação em gráficos por exemplo, seguir um jogador específico em repetições televisivas.

Impacto do daltonismo nos jogadores

O daltonismo pode ter um impacto significativo no desempenho do jogador e da equipa e pode aumentar o risco de lesões, se não for devidamente apoiado, por isso é muito importante que os treinadores tenham conhecimento sobre o daltonismo e de como podem apoiar os jogadores/atletas afetados.

Desafios para os jogadores com daltonismo nos jogos

- Distinguir entre as cores do equipamento dos:
 - jogadores de campo
 - jogadores de campo e guarda-redes
 - jogadores de campo e árbitros
 - "desaparecimento" do equipamento dos jogadores com a cor do campo
- Seguir a bola com o campo/bancadas de fundo.
- Diferentes tipos de iluminação, por exemplo, passar de uma área à sombra para outra ao sol, holofotes.



Visão normal



Simulação de daltonismo



Visão normal



Simulação de daltonismo

Estratégias eficazes para treinar jogadores com daltonismo

- Assegurar que as cores dos kits para os jogos não são difíceis de distinguir para daltónicos.
- Usar coletes azuis com amarelos ou brancos nos treinos como primeira escolha.
- Assegurar que as marcações das linhas sejam brancas ou amarelas como primeira escolha, evitar o vermelho no relvado.
- No treino tático, utilizar ímanes azuis com brancos ou amarelos para os jogadores de campo.
- Ao utilizar canetas coloridas em flipcharts e quadros brancos, fazer a distinção entre equipas utilizando formas diferentes para equipas opostas, por exemplo, triângulos vs. círculos.

Estatisticamente, existe pelo menos um jogador daltónico em cada equipa de 12 ou mais jogadores masculinos, por exemplo, um ou dois em cada equipa de futebol e dois ou três em cada equipa de união de rugby.

Os desafios para os treinadores incluem:

- Identificar os jogadores com daltonismo, porque a maioria dos jogadores diagnosticados escondem a sua condição e muitos desconhecem-na ou o impacto que pode ter no seu desempenho.
- Selecionar material apropriado para jogadores daltónicos.
- Proteger os outros jogadores de potenciais erros cometidos por jogadores com daltonismo, devido a problemas na distinção clara de cores, por exemplo, placagens inesperadas/risco de lesões se as cores dos coletes forem demasiado semelhantes.

Como identificar jogadores com daltonismo

- Pedir aos jogadores/pais que o informem (embora muitos possam não saber).
- Certas atividades podem provocar uma mudança de comportamento.
 - Preste atenção a
 - certas combinações de cores de coletes que causam confusão pouco característica no jogador;
 - jogadores a parar a bola antes de a passar/demonstrando uma hesitação injustificada com a bola;
 - jogadores a passar inadvertidamente para a oposição, particularmente no treino quando a composição das equipas muda constantemente;
 - jogadores a levar a bola para além da área de jogo sem se aperceberem se, por exemplo, foram utilizados cones/linhas vermelhas no relvado ou se as diferenças nas cores de marcações do chão são confundidas nos pavilhões desportivos cobertos.

Sabia que alguns jogadores, treinadores e árbitros internacionais são daltónicos, incluindo os jogadores de futebol Petit (Portugal), Matt Holland (República da Irlanda), Thomas Delaney (Dinamarca), treinadores de futebol Ralf Rangnick e Lars Lagerback, jogadores da União de Rugby Sir Bill Beaumont, Mike Blair, Chris Paterson e o ex-árbitro de teste Dave Pearson?

A jogadora da Womens' Super League Remi Allen também evidenciou os problemas que enfrentou em jogos.



Visão normal



Simulação de daltonismo



Visão normal



Simulação de daltonismo



Para mais informações, consulte as fichas informativas do TACBIS para Jogadores, Clubes, Conselhos para a seleção das cores dos kits e Organização de um torneio adaptado a daltónicos.

Visualizar o vídeo FA "The Colourful Game" através do Código QR e consultar o documento de orientação da [UEFA/FA sobre daltonismo](https://www.uefa.com/uefa/about-uefa/press-and-media/press-releases/0261122), Diretrizes do Rugby Mundial sobre Daltonismo em www.colourblindawareness.org.



Visão normal



Simulação de daltonismo