

PREPARAÇÃO FÍSICA PARA DEFICIENTES VISUAIS - 2014

Coordenação Geral: Prof.Dr. Alexandre Velly Nunes

Bolsistas de Extensão: Vinícius Franke Krumel e Gabriel Perelló Pinto

O Projeto Preparação Física para Deficientes Visuais da ESEF/UFRGS visa o atendimento aos atletas dos esportes de combate da UFRGS em especial aos Deficientes Visuais que representam a UFRGS e a ACERGS em eventos regionais e nacionais que desejam programar e/ou executar a sua preparação física.

Os deficientes visuais possuem poucas possibilidades de participar de atividades físicas. Como participantes das equipes de Judô e Jiu-jitsu da UFRGS/ACERGS, filiados às suas respectivas federações, representam a Universidade e a ACERGS nas competições de nível regional, nacional e internacional.

Este projeto busca um acompanhamento específico e individualizado a cada atleta para a melhoria de sua performance e estabelece uma metodologia específica para que os deficientes visuais possam participar e se integrar com os demais atletas destas modalidades.

O atendimento no projeto ocorre através de avaliações cineantrométrica, de força, resistência, flexibilidade e específicas da modalidade. As capacidades motoras serão desenvolvidas com atividades específicas ou semelhantes aos esportes praticados pelo alunos.

Os treinos específicos seguem com a seguinte programação/planejamento:

- Treinamento de musculação (6 horas semanais), treinamento realizado no Ginásio Bugre Lucena.

- Treinamento aeróbico (4 horas semanais), treinamento realizado em locais diversos, mas quando o treinamento ocorre na ESEF utilizamos a pista de caminhada/corrida no contorno do muro da ESEF.

A previsão de atletas a serem atendidos é de 10 (dez) portadores de deficiência visual, e 10 (dez) atletas não-deficientes, integrantes da equipe de judô e jiu-jitsu da ESEF/UFRGS.

Os indicadores que utilizaremos para a avaliação serão os seguintes:

- Número de participantes que frequentam regularmente a preparação física;
- Continuidade no programa de preparação física por parte dos alunos;
- Resultados alcançados em competições.