

PREPARAÇÃO FÍSICA PARA DEFICIENTES VISUAIS - 2018

Coordenador: ALEXANDRE VELLY NUNES

Autor: CLARA TAKAKO MORIGUCHI

Os deficientes visuais possuem poucas possibilidades de participar de atividades físicas. Como integrantes 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. Assim, 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. Em 2018 o atendimento ocorre conforme agendamento dos atletas. Temos atendido cerca de 8 (oito) com deficiência visual, e 12 (doze) não-deficientes, integrantes das equipes de judô e jiu-jitsu da ESEFID/UFRGS. As capacidades motoras são desenvolvidas com atividades específicas ou semelhantes aos esportes praticados pelos alunos. O projeto destina-se prioritariamente aos praticantes de judô e jiu-jitsu brasileiro que representam a ACERGS e a UFRGS em eventos regionais e nacionais. Os treinamentos são organizados da seguinte forma: - Treinamento de musculação (6 horas semanais); - Treinamento aeróbico (4 horas semanais); - Avaliações: cineantrométrica, força, resistência, flexibilidade e específica da modalidade. O Projeto Preparação Física para Deficientes Visuais, integrante do Programa Bugre Lucena da ESEFID/UFRGS, funciona ininterruptamente, paralelo aos períodos de treino das equipes de competição dos esportes de combate que fazem parte do Programa. As avaliações feitas sobre a relevância dessa proposta de melhoria de performance dos atletas para o calendário de competições mostra que os objetivos são plenamente alcançados, com os atletas que aderiram ao Projeto apresentando melhora em seu desempenho competitivo, conseqüentemente alcançando resultados expressivos nas competições em que participam.