



**PROBLEMAS E
PROBLEMAS DOS
SOLUÇÕES DOS
TREINADORES DE
TREINADORES DE
PESSOAS PORTADORAS
PESSOAS PORTADORAS
DE DEFICIÊNCIA
DE DEFICIÊNCIA**

NUNO ALPIARÇA

Julho 2012



- Avaliar as Capacidades dos Atletas
- Avaliar as Características/Solicitações do Desporto em Causa
- Selecionar os Meios e Métodos de Treino Mais Adequados
- Encontrar Soluções/Adaptações para os Meios e Métodos de Treino Selecionados



Sumário:

I – Avaliar as Capacidades dos Atletas

II – Avaliar as Condicionantes dos Meios e Locais de Treino

III – Problemas e Soluções dos Meios e Métodos de Treino
Selecionados

I – Avaliação das Capacidades dos Atletas com Deficiência Visual

Desenvolvimento Motor Diferenciado que deriva de:

- **Falta de Estimulação**
(brincar na rua, aulas Ed. Física, etc.)
- **Capacidade de Aprendizagem por Imitação Limitada**
- **Aparecimento de Assimetrias Motoras e Posturais**
(uso de bengala, cão-guia, procura do melhor ângulo de visão, etc.)



O Desenvolvimento Motor Diferenciado Provoca Alterações :

- Níveis de Força, Resistência e Velocidade
- Capacidade de Equilíbrio
- Avaliação de Velocidades
- Capacidade de Antecipação do Apoio
- Repertório Motor
- Equilíbrio Muscular e Postural
- Amplitude e frequência de passada



II – Avaliar as Condicionantes dos Meios e Locais de Treino

- Níveis de Luminosidade
- Grau de Conhecimento dos Espaços
- Variabilidade dos Espaços (Pessoas e Objectos)
- Características de Piso
- Tipo de Tarefas (Abertas/Fechadas)



III – Problemas e Soluções dos Meios e Métodos de Treino Selecionados

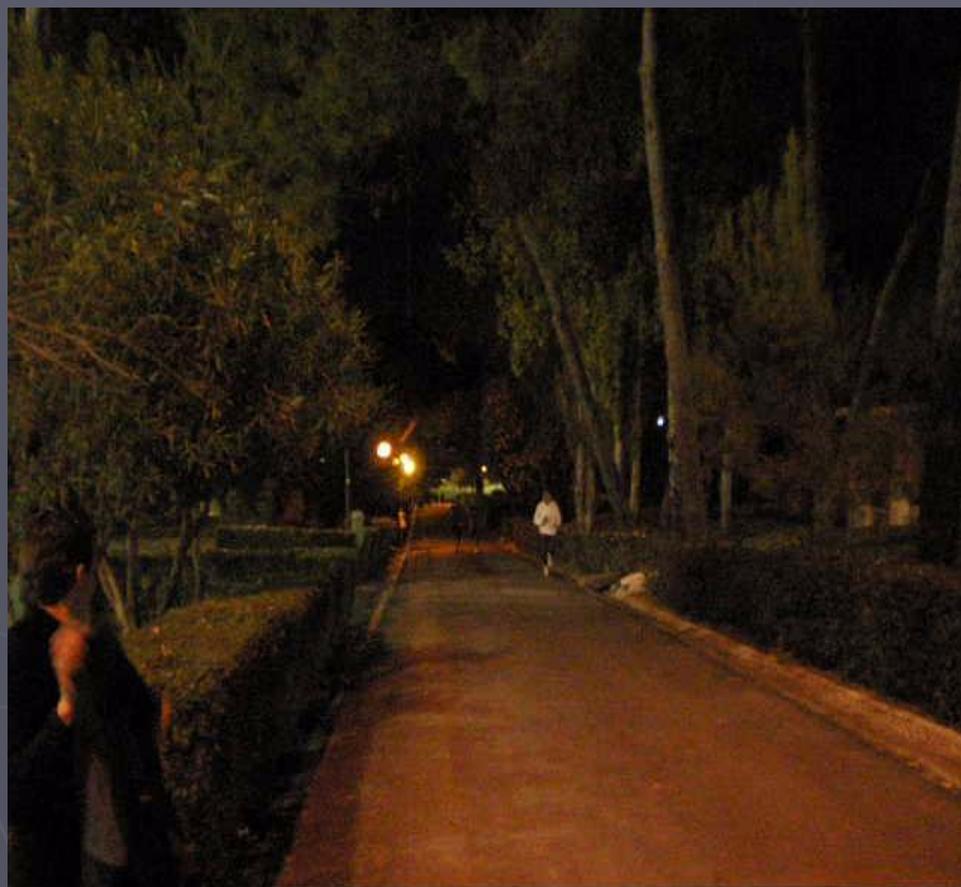


Treino da Velocidade

Corrida em Rampas

Condicionantes – Espaços públicos; Iluminação reduzida; Piso irregular.

Adaptações – Atleta-guia/
Acompanhante; Avisos;
Utilização do mesmo espaço;
Horário.



Corrida em Pista

Condicionantes – Má iluminação;
Espaço conhecido; Circulação
de pessoas e objectos.

Adaptações – Atleta-guia/
Acompanhante; Avisos;
Horário



Treino da Velocidade

Partidas de Blocos

Condicionantes – Tarefa Fechada;
Momento crítico para o Atleta-
guia.

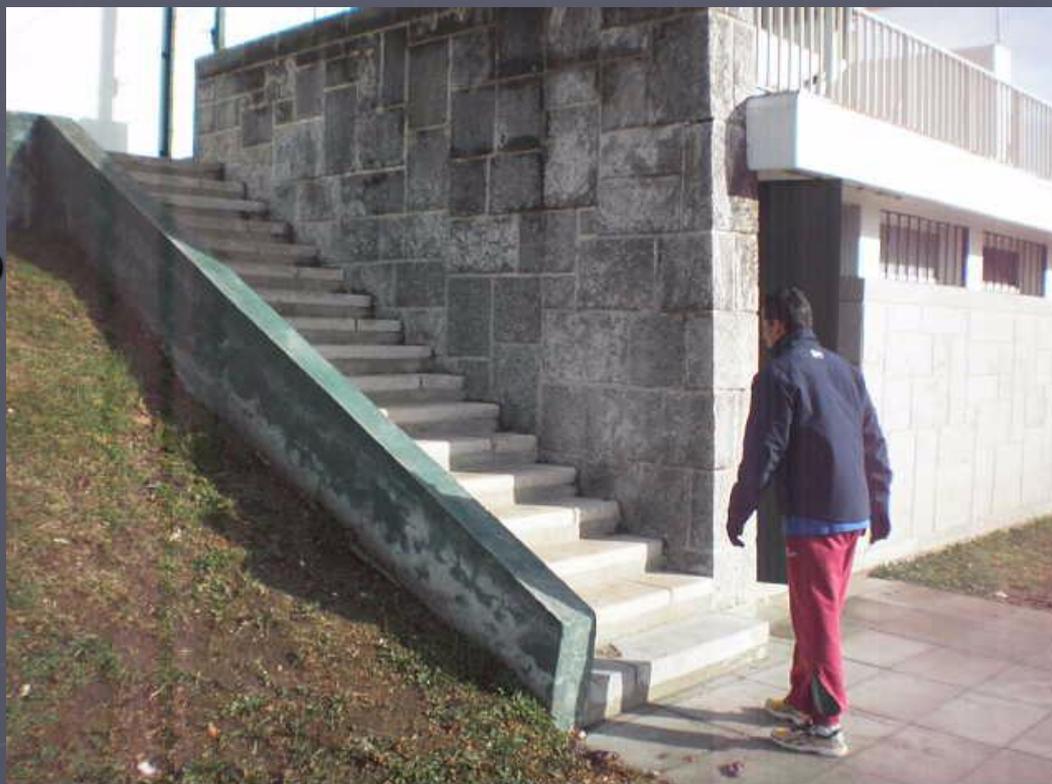
Adaptações – O Atleta-guia deve
centrar-se nele mesmo.



Corrida em Escadas

Condicionantes – Estrutura/Piso
Particular.

Adaptações – Cegos - não
utilizam; Ambliopes – só
exercícios com pouco
deslocamento.



Treino Técnico

Condicionantes – Impossibilidade de ver marcas no chão ou barreiras; Limitações na informação veiculada.

Adaptações – Ampliação das marcas utilizadas; Informação verbal e muito descritiva; apoio de Atleta-guia/Acompanhante.



Treino da Força

Treino em Circuito

Condicionantes – Tarefa fechada; Espaço Confuso; Circulação de Pessoas; Definição das cargas.

Adaptações – Acompanhante; Descrição prévia de todos os exercícios.



Pesos Livres (Halteres)

Condicionantes – Cargas Muito Elevadas; Tarefas Fechadas.

Adaptação – Acompanhante.



Saltos

(Horizontais/Barreiras/Em Profundidade)

Condicionantes -

Iluminação deficiente;
Características do piso;
Antecipação do apoio;
Circulação de pessoas;
Objectos; impossibilidade de ver barreiras.

Adaptações –

Verificação do piso;
Avisos/Voz; utilização de
Ressaltos sem Barreiras;
Horário.



Problemas e Soluções dos Treinadores de Pessoas Portadoras de Deficiência



Bolas Medicinais

Condicionantes – Iluminação
deficiente; Trajectória da
Bola; Circulação de Pessoas.

Adaptações – Acompanhante;
Horário.



Exercícios em Escadas

Condicionantes – Estrutura/Piso Particular.

Adaptações – Cegos - não Utilizam; Ambliopes – só Exercícios com Pouco Deslocamento.

Praia

Condicionantes – Características do Piso; Espaço Público.

Adaptações – Verificação do Piso; Avisos/Chamamento.



Treino da Resistência

Corrida Contínua/Fartlek

Condicionantes – Espaço Público; Trajectos e piso irregulares; Direcção do percurso muito variável.

Adaptações – Atleta-guia/Acompanhante; Percursos Conhecidos; Horário.

Corrida em Rampas/na Pista/na Praia

Já Caracterizadas – Velocidade de corrida mais baixa; Percursos maiores.

Problemas/Soluções na Competição

Condicionantes – Locais de Estadia, treino e competição completamente desconhecidos.

Adaptações – Trabalho de reconhecimento dos diversos locais; Grande apoio do Atleta-guia ou Acompanhante e Treinador.

**Dar treino a atletas com deficiência
não é
“um bicho de sete cabeças”**

PROBLEMAS E SOLUÇÕES DOS TREINADORES DE PESSOAS PORTADORAS DE DEFICIÊNCIA

NUNO ALPIARÇA

nunalpi@gmail.com

Julho 2012

Obrigado