

TREINAMENTO PERSONALIZADO DURANTE A PANDEMIA COVID-19 PARA O HANDEBOL FEMININO DA UFC.

XIII Encontro de Experiências Estudantis

Aymara de Sousa Braga, Victória Fernandes Guimarães de Oliveira, Valzilene Pereira Martins, Wildner Lins de Souza

O ano de 2020 foi desafiador para a humanidade e afetou extremamente as práticas esportivas, tendo em vista a pandemia COVID 19. Entretanto, o desenvolvimento de metodologias específicas para cada esporte possibilitou a continuidade dos treinamentos. Nesse sentido, o acompanhamento personalizado das atletas pela equipe técnica não só as manteve ativas, como também ofereceu o apoio necessário para a manutenção dos treinos. Assim, o presente trabalho consiste em um relato de experiência do treinamento das atletas da equipe de handebol feminino da Universidade Federal do Ceará frente à pandemia COVID 19, com o objetivo de identificar os principais desafios enfrentados no decorrer do período, além de destacar possíveis ganhos psicológicos e físicos entre as atletas e a importância da assistência técnica do Desporto UFC. Utilizando-se da aplicação de um questionário entre 10 atletas do sexo feminino praticantes do handebol da UFC, sugerindo a classificação do acompanhamento profissional, infraestrutura do local dos treinos, saúde mental, alimentação, qualidade e intensidade do treinamento entre os níveis ótimo, bom, regular, ruim e péssimo. Desse modo, o resultado esperado pode demonstrar quais os níveis mais desafiadores entre as atletas que tiveram como objetivo o mantimento do rendimento esportivo para o retorno dos treinos presenciais do handebol feminino no Desporto Universitário da Universidade Federal do Ceará. Pretende-se com os resultados registrar a perseverança que o esporte pode proporcionar dentro e fora de quadra.

Palavras-chave: Pandemia. Treinamentos. Handebol Feminino.