

PREPARAÇÃO FÍSICA PARA ATLETAS DE ALTO NÍVEL

Coordenador: ALEXANDRE VELLY NUNES

A proposta deste Projeto é disponibilizar aos atletas de judô e luta olímpica da equipe ESEF/UFRGS, participantes de competições estaduais, nacionais e internacionais, seções de preparação física fora do horário do treino técnico, de acordo com as necessidades individuais dos atletas. A equipe da ESEF/UFRGS, filiada à Federação Gaúcha de Judô e à Confederação Brasileira de Judô visa, como equipe de competição, alcançar melhores resultados. Por isso, este projeto busca um acompanhamento específico e individualizado a cada atleta para a melhoria de sua performance. Para atletas que não fazem parte da equipe da ESEF-UFRGS pode ser elaborado o planejamento das ações de preparação física e seu acompanhamento pelos membros do projeto.

METODOLOGIA: Os atletas que participam do projeto passam por uma avaliação inicial (teste de força máx., resistência e velocidade) antes de cada etapa do treinamento, de acordo com os dados obtidos nesses testes, é elaborado um treinamento específico para cada atleta. A bateria de testes utilizada é proposta do Grupo de Pesquisa Bugre Lucena para atletas de judô. O grupo de atletas com menos de 17 anos é submetido a uma bateria de testes adequados à sua faixa de idade. É estabelecida uma periodização de acordo com as competições em que o atleta participa. Essa periodização é dividida em : período preparatório (geral e específico), período de competição (pré-competitivo e competitivo) e período de transição. O período de preparação é dividido em uma parte de preparação geral com exercícios que visam desenvolver todos os grandes grupos musculares como corrida, apoio no solo, exercícios na barra fixa, etc. e servem como uma base para a segunda fase de preparação que é realizada com exercícios específicos do esporte que o atleta pratica, neste caso são utilizados exercícios no tatame e exercícios de musculação visando os grupos musculares mais requisitados no esporte. O período de competição é onde o atleta apresenta a melhor condição física, apresentando o ápice da possibilidade de performance na época da competição, no período de pré-competição, o treinamento tem uma maior intensidade e alguns dias antes da competição diminui-se a intensidade e o volume do treinamento para que o atleta se recupere e se preserve fisicamente para a competição. Após o período de competição o atleta passa por um período de transição no qual o volume e a intensidade são diminuídos dando uma ênfase maior a recuperação do atleta, nesse período há uma queda de rendimento do atleta, mas esse período de recuperação serve para começar um novo ciclo de treinamento onde as fases se repetem até a próxima competição. As

capacidades condicionais obedecem uma ordem de trabalho onde a resistência é trabalhada primeiro seguido pela força e por último é desenvolvida a velocidade, respeitando o princípio de interdependência de volume e intensidade. No início o treinamento é realizado com uma intensidade baixa e um volume alto, com o passar do tempo, a intensidade do treinamento aumenta e o volume diminui. **OBJETIVOS:** Acompanhar e estruturar um programa de treinamento físico individualizado de musculação para os atletas; Criar um programa de treinamento aeróbico individualizado aos atletas; Elaborar um programa de treinamento específico e individualizado para atletas com problemas posturais, funcionais e de reabilitação, com intuito de reintegrá-los a sua atividade esportiva competitiva. **RESULTADOS:** Apesar do pouco tempo de preparação física e levando em consideração que é um projeto com objetivos de médio e longo prazo, ainda não temos como apresentar resultados de competições importantes, pois estas se realizarão no segundo semestre de 2005. Podemos apresentar resultados no controle da massa corporal de duas de nossas atletas, nos meses de junho e julho essas atletas tiveram uma diminuição da massa corporal. Nos esportes de combate a manutenção ou a diminuição, conforme a necessidade do atleta, da massa corporal é muito importante pois os atletas precisam se manter nas suas respectivas categorias. **CONCLUSÃO:** A preparação física apresenta bons resultados nos esportes de combate como também em outros esportes. O projeto de preparação física para atletas de luta olímpica e judô do ginásio Bugre Lucena ajudará os atletas a obterem uma melhor performance em seus esportes, pois mesmo em pouco tempo, já demonstra alguns resultados significativos, e ,com um trabalho a longo prazo, poderão ser apresentados outros resultados que ajudarão na melhora da performance.