



## PREPARAÇÃO FÍSICA PARA ATLETAS DE ALTO NÍVEL

Acadêmico Flávio Py Mariante Neto  
Escola de Educação Física – CENESP/UFRGS  
Prof. Alexandre Vely Nunes.  
Escola de Educação Física – CENESP/UFRGS

Este trabalho é um relato da programação elaborada pelo projeto de Preparação Física para atletas de alto rendimento da ESEF-UFRGS. Os atletas participantes são das modalidades luta olímpica e judô, do Núcleo de Esportes de Combate do CENESP- UFRGS. O projeto planeja e acompanha sessões de preparação física especializada de acordo com as necessidades individuais. Os atletas que participam do projeto passam por uma avaliação que consiste em: testes de força, avaliação cineantropométrica, exames médicos e outros testes específicos de acordo com as modalidades. De acordo com os dados obtidos nesses testes, é elaborado um treinamento específico para cada atleta. É estabelecida uma periodização dupla ou tripla, de acordo com as competições em que o atleta participará. A periodização segue o conceito clássico de Matveev e, é dividida em: período preparatório (geral e específico), período de competição (pré-competitivo e competitivo) e período de transição. Os treinos ocorrem em dois turnos diários e consistem em treinos de força com pesos livres, trabalhos na pista e no tatame. Os principais resultados encontrados foram em relação ao controle da massa corporal, pois este é um item importante nos esportes de combate, onde os atletas devem se manter em suas respectivas categorias. Os principais resultados competitivos foram a classificação de dois atletas de judô na seleção gaúcha, sendo que uma delas obteve a segunda colocação no Campeonato Brasileiro Pré-Juvenil e uma atleta de Luta Livre Olímpica que obteve o título nacional na classe adulta, categoria --67kg.

Palavras-chave: Combate, Periodização, Treinamento.