

PREPARAÇÃO FÍSICA PARA ATLETAS DE ALTO NÍVEL

Coordenador: ALEXANDRE VELLY NUNES

Autor: JEAN PABLO BUSS

A preparação física dos esportes de combate no Brasil está em processo de organização. As lutas caracterizam-se por movimentos intensos e intermitentes com grande demanda energética e difícil reprodutibilidade em laboratório. Os treinadores e seus atletas vem criando alternativas e procedimentos de avaliação e treinamento de suas disciplinas que se adequem as necessidades da modalidade. Desta forma a UFRGS também participa deste esforço para potencializar o desempenho dos atletas das modalidades de combate com o estabelecimento de procedimentos e formas de avaliação mais específicas para estas modalidades. Este Projeto foi elaborado com o intuito de proporcionar o atendimento aos atletas do PROJETO BUGRE LUCENA da turma de treinamento, dos atletas do Projeto de Jiu-Jitsu, da Luta Livre Olímpica E/OU DA SELEÇÃO BRASILEIRA DE JUDÔ que tenham disponibilidade e desejam programar ou executar a sua preparação física. Objetivos: Acompanhar e estruturar programas de treinamento físico individualizado de musculação para os atletas de judô da equipe UFRGS; criar um programa de treinamento específico individualizado aos atletas de judô da equipe ESEF/UFRGS; 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. Justificativa: A preparação física de atletas de combate é muitas vezes orientada sem a devida preocupação com a especificidade de suas técnicas. A dinâmica dos esportes de combate se caracteriza de uma forma geral por ações vigorosas e intermitentes que dificilmente pode ser reproduzida em laboratório. Assim sendo parece ser necessário estabelecer procedimentos específicos para avaliação e treinamento destes atletas. A equipe de Judô da UFRGS, filiada à Federação Gaúcha de Judô e à Confederação Brasileira 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 UFRGS, também pode ser elaborado o planejamento das ações de preparação física e seu acompanhamento pelos membros do projeto. Desenvolvimento: Avaliações: cineantrométrica, força, resistência, flexibilidade e específica da modalidade; Treinamento de musculação (6 horas semanais); Treinamento aeróbico na piscina (4 horas semanais); Treinamento de Judô (12 horas semanais, de segunda a sábado);

Avaliação médica da equipe. A UFRGS tem se destacado na avaliação de atletas com avaliações sistemáticas de atletas da Seleção Gaúcha e Brasileira de Judô e mais recentemente de Luta Livre Olímpica. No ano de 2002 participamos da elaboração e execução da Avaliação dos atletas da Seleção Brasileira de Judô. Participamos dessa avaliação o Coordenador do Projeto e quatro bolsistas, no Ibirapurea em São Paulo a pedido da Confederação Brasileira de Judô. Neste período o Coordenador integrava a Comissão Técnica da CBJ. Em 2006 mais uma vez fomos encarregados de organizar junto ao CENESP-UFRGS a avaliação dos atletas da Seleção Brasileira de Judô que residem no Rio Grande do Sul. Nos últimos anos diversos atletas da Seleção Brasileira procuraram o projeto para planejar os seus treinamentos, sendo que alguns deles estiveram treinando na UFRGS por um período. Além disso um atleta da UFRGS, Fabrício Lusa Cadore participou de eventos internacionais representando a CBJ e a CBDU, nos anos de 1995, 1996, 1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002 e 2003. Desde 2005, a atleta de Luta Livre Olímpica Caroline de Lazzer, faz parte da equipe da UFRGS e planeja e executa seu treinamento na UFRGS, onde se prepara para a Seletiva para os Jogos Panamericanos do Rio de Janeiro-2007. Este projeto também estimula aos acadêmicos que produzam conhecimento específico na área. Neste sentido temos orientado diversos trabalhos de conclusão de curso e publicado alguns artigos sobre estes temas.