

PROPOSTA DE TREINAMENTO FÍSICO DE ALTO RENDIMENTO PARA JUDOCA

Cláudio Marcelo de Almeida¹
Ciro Goda²
Jeisa Fabiana Lemos de Almeida³

O presente estudo objetivou elaborar um programa de treinamento que proporcionasse melhora do nível de rendimento de judocas, a qual viabilizasse a obtenção de melhores resultados esportivos. Para tanto elaborou-se metodologicamente um programa de treinamento considerando as bases científicas do treinamento desportivo e as especificidades do atleta em questão, em seguida foi organizada a periodização, com seus ciclos de treinamento; num terceiro momento, avaliou-se a condição física. Em um quarto momento foi aplicado o programa elaborado de acordo com a periodização pré-estabelecida, e por fim foi reavaliada a condição física. Para adequadamente avaliar os efeitos físicos, fisiológicos e técnicos ocasionados pelo programa de treinamento foram utilizados, o testes de esteira (protocolo de Bruce) para avaliar a capacidade de VO₂ max. e limiar de lactato, o teste anaeróbio específico de Sterkowicz para avaliação da capacidade anaeróbia e planilha de dados (Scout técnico), utilizada para avaliação do desenvolvimento técnico. Na análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva, cálculos de média, frequência, percentuais e índices máximos e mínimos. Como principais resultados observou-se na análise dos dados obtidos no pós-teste de VO₂ max. e limiar de lactato quando comparados com o pré-teste, os efeitos positivos do programa de treinamento sob o condicionamento físico, cardiovascular e respiratório. A análise do pós-teste anaeróbio específico indicou uma melhora significativa dos índices em relação ao pré-teste. Os scouts técnicos detectaram um aumento constante do volume de técnicas realizadas e do aproveitamento dessas convertidas em pontos a favor. Os resultados obtidos confirmaram a importância relevante que se fez com a utilização do referido programa de treinamento na preparação física do judoca.

Palavras Chaves: Treinamento, Judô, Rendimento.



- 1 Faculdade Jangada, cmarceloalmeida@uol.com.br
- 2 Faculdade Jangada
- 3 Faculdade Jangada