

DESEMPENHO FÍSICO DE JUDOCAS BRASILEIROS SUB 15 DURANTE O TREINAMENTO DE CAMPO NACIONAL 2016

Marcus F. Agostinho; José A. Olívio Júnior; Matheus Theotonio da Silva.

OBJETIVOS

Descrever o desempenho físico em testes de campo dos atletas participantes do Campeonato Brasileiro Sub 15 de Judô beneficiados pelo "Programa de Apoio às Federações (PAF)" e demais atletas que aderiram ao Treinamento de Campo Nacional realizado entre os dias 05 e 07 de setembro de 2016, em Lauro de Freitas (Bahia).

MATERIAIS E MÉTODOS

A amostra foi composta por 88 atletas do sexo masculino e 75 do sexo feminino da classe Sub 15 (nascidos em 2002 e 2003). A figura 1 apresenta o cronograma de atividades realizadas ao longo do período. As avaliações foram conduzidas entre 09h00 e 12h00, sendo realizados os seguintes testes: suspensão isométrica e dinâmica na barra com o *judog³*, teste de salto horizontal¹ e *Special Judo Fitness Test*^{2,4}. A estatística descritiva envolveu o cálculo de médias e desvios padrão das variáveis usando o *software* Microsoft Office Excell 2007.

Dia	02/set	03/set			04/set	05/set		06/set		07/set	
Atividade	Chegada das delegações	Competição			descanso	Avaliações	Treino 1	Avaliações e Treino 2	Treino 3	Treino 4	Retorno
		36, 40 e 44 kg (masc e fem)	48, 53 e 58 kg (masc e fem)	64 e +64 kg (masc e fem)							

Figura 1: Cronograma das atividades realizadas durante o Campeonato Brasileiro Sub 15 de Judô e Treinamento de Campo Nacional 2016.

Tabela 1 - Desempenho físico em testes de campo dos judocas da classe Sub 15 participantes do Treinamento de Campo Nacional 2016.

	Masculino		n	Feminino		n
Salto horizontal (cm)	198	± 24	86	175	± 20	75
Barra com o judogi						
Isométrica (segundos)	47	± 22	83	36	± 19	71
Dinâmica (repetições)	13	± 7	82	7	± 5	71
Special Judo Fitness Test						
Projeções - Série A	5	± 1		5	± 1	
Projeções - Série B	9	± 1		9	± 1	
Projeções - Série C	9	± 1		8	± 1	
Total de projeções	23	± 2	82	22	± 2	65
FC final (bpm)	192	± 17		190	± 20	
FC após 1 minuto (bpm)	158	± 18		158	± 24	
Índice	15,24	± 2,06	75	16,15	± 2,34	52

Nota: n: número de atletas avaliados. kg: quilogramas. cm: centímetros. FC: frequência cardíaca. bpm: batimentos por minuto. Valores são média e desvio padrão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme esperado, o desempenho físico apresentado pelo grupo de atletas Sub 15 foi inferior aos valores apresentados por atletas das seleções brasileiras Sub 18 e Sub 21 avaliados na temporada 2016 nos testes salto horizontal (masculino: -12%; feminino: -11%), barra com o *judogi* dinâmica (masculino: -32%; feminino: -36%), quantidade total de projeções (masculino: -12%; feminino: -12%) e índice (masculino: +12%; feminino: +14%) no *Special Judo Fitness Test* (Banco de dados das categorias de base 2016 - dados não publicados).

Vale ressaltar que a maior parte dos atletas não tinha experiência prévia nos testes propostos. Outra limitação apresentada foi a mensuração da frequência cardíaca via palpação carótida, aumentando a possibilidade de erros de coleta. Assim, quando a frequência cardíaca final anotada foi inferior à 160 bpm, os valores de frequência cardíaca e índice foram desconsiderados, sendo mantida somente a quantidade de projeções para análise (como pode ser observado na tabela acima).

O objetivo principal da realização desta bateria de testes de campo foi permitir aos atletas e técnicos estaduais vivenciarem métodos práticos para o monitoramento do desempenho físico de atletas de judô. Considerando que é o primeiro levantamento de informações referentes ao desempenho físico realizado com elevada quantidade de judocas brasileiros da classe Sub 15, os valores apresentados serão importantes para futuras análises e desenvolvimento de tabelas classificatórias das categorias de base.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos aos técnicos beneficiados pelo "Programa de Apoio às Federações (PAF)" e participantes por adesão que colaboraram na realização dos testes físicos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. CENESP-UFRGS. Projeto Esporte Brasil: Indicadores de saúde e fatores de prestação esportiva em crianças e jovens. [online] 2005; Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/proesp>>
2. FRANCHINI, E. et al. Análise de um teste específico para o judô. **Kinesis**, Santa Maria, n. 21, p. 91-108, 1999; Disponível em <<http://periodicos.ufsm.br/kinesis/article/view/8123>>
3. FRANCHINI, E. et al. Teste de resistência de força isométrica e dinâmica na barra com o judogi. In: CONGRESO DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE CIENCIA DEL DEPORTE, 3., 2004, Valencia. **Comunicaciones...** Madrid: ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE CIENCIA DEL DEPORTE. 2004. Disponível em: <<http://www.unex.es/eweb/cienciadeporte/congreso/04%20val/pdf/C121.pdf>>.
4. STERKOWICZ, S. Test specjalnej sprawności ruchowej w judo. **Antropomotoryka**, Kraków, v.1, n. 12-13, p. 29-44, 1995.