

DESEMPENHO FÍSICO DE ATLETAS BRASILEIROS DE JUDÔ SUB 18 E SUB 21 PARTICIPANTES DE TREINAMENTOS NACIONAIS NA TEMPORADA 2016

Marcus F. Agostinho; José A. Olivio Junior; Matheus T. da Silva; Andréa B. F. Guedes; Danusa S. Bittencourt; Douglas E. B. Vieira; Douglas H. Potrich.

OBJETIVOS

Descrever o desempenho físico em testes de campo dos atletas das classes Sub 18 e Sub 21 durante concentrações pré-competitivas e treinamentos de campo realizados ao longo da temporada 2016.

MATERIAIS E MÉTODOS

A amostra foi composta por 185 atletas (masculino = 100; feminino = 85) das classes Sub 18 (nascidos em 2001, 2000 e 1999) e Sub 21 (nascidos em 1998, 1997 e 1996), avaliados nos treinamentos das categorias de base da Confederação Brasileira de Judô realizados ao longo da temporada 2016. As avaliações foram conduzidas no segundo dia dos treinamentos, entre 08h30 e 12h00, sendo realizados os seguintes testes: suspensão isométrica e dinâmica na barra com o *judogi*³, teste de salto horizontal¹ e *Special Judo Fitness Test*^{2,4}. Quando o mesmo atleta foi avaliado em duas ou mais ações, apenas os melhores desempenhos foram incluídos. A estatística descritiva envolveu o cálculo de médias e desvios padrão das variáveis usando o *software* Microsoft Office Excell 2007. Os dados foram agrupados a cada duas ou três categorias de peso.

Tabela 1 - Período e locais dos treinamentos nacionais nos quais atletas das classes Sub 18 e Sub 21 realizaram avaliações físicas.

Período	Treinamento	Local
23 a 29/01/2016	Treinamento da seleção dos Jogos Escolares da Juventude 2015	SP
22 a 26/02/2016	Treinamento de campo Sub 21	BA
12 a 16/03/2016	Concentração para Circuito Mundial Sub 18	SP
03 a 06/04/2016	Concentração para Circuito Mundial Sub 21	SP
26 a 29/06/2016	Concentração para Campeonato Pan-americano Sub 18 e Sub 21	SP
26 a 30/09/2016	Treinamento de campo Sub 18	SP
24 a 28/10/2016	Treinamento de campo Sub 21	SP

Tabela 2 - Quantidade de atletas (n) por grupos de categorias que realizaram os testes de campo ao longo da temporada 2016.

Grupo de Categorias	Barra com o judogi			
	SJFT	Isométrica	Dinâmica	Salto horizontal
-40, -44 e -48 kg	19	14	19	19
-52 e -57 kg	25	22	27	27
-63 e -70 kg	19	16	23	24
-78, +70 e +78 kg	14	9	15	15
-50, -55 e -60 kg	29	25	32	33
-66 e -73 kg	30	26	31	31
-81 e -90 kg	16	14	20	21
-100, +90 e +100 kg	12	12	14	15

Nota: SJFT: *Special Judo Fitness Test*.

RESULTADOS

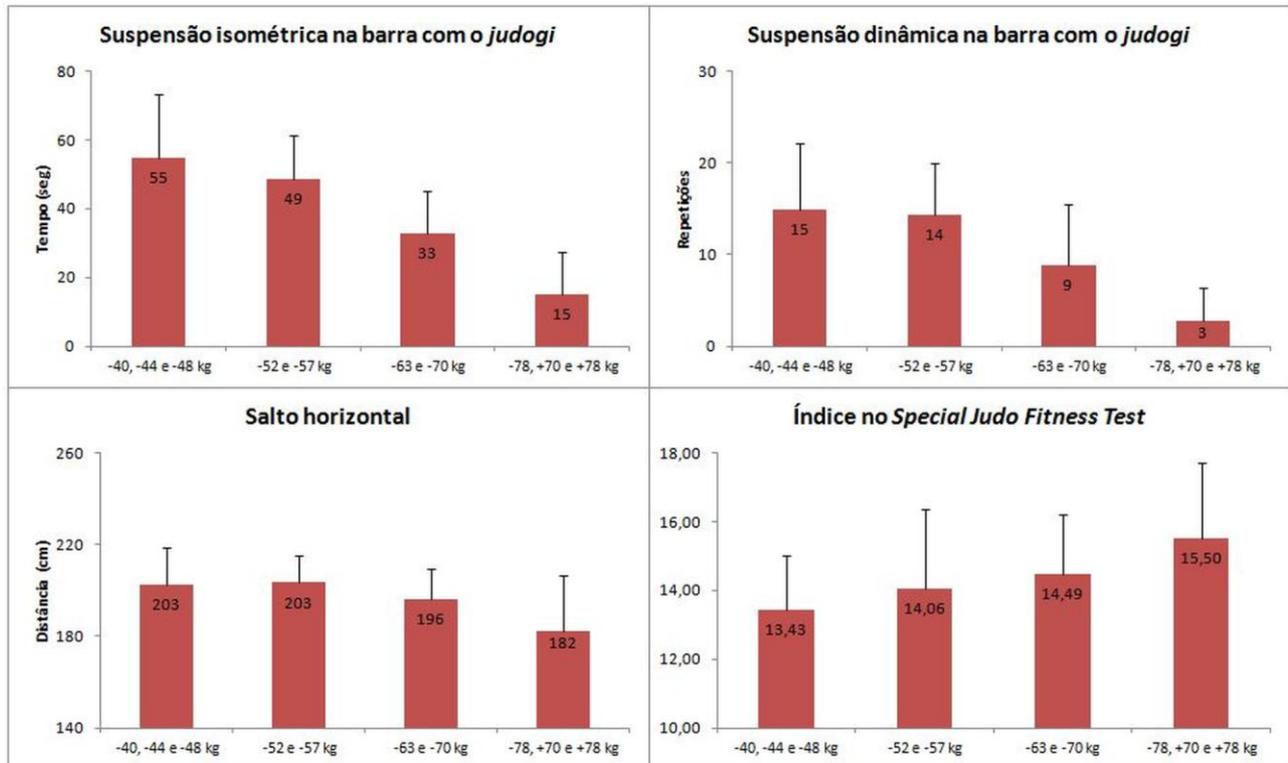


Figura 1 - Desempenho físico nos testes de campo ao longo da temporada 2016 em atletas Sub 18 e Sub 21 do sexo feminino.

Nota: seg: segundos. cm: centímetros. Valores são média (descrita na parte interna das barras) e desvio padrão.

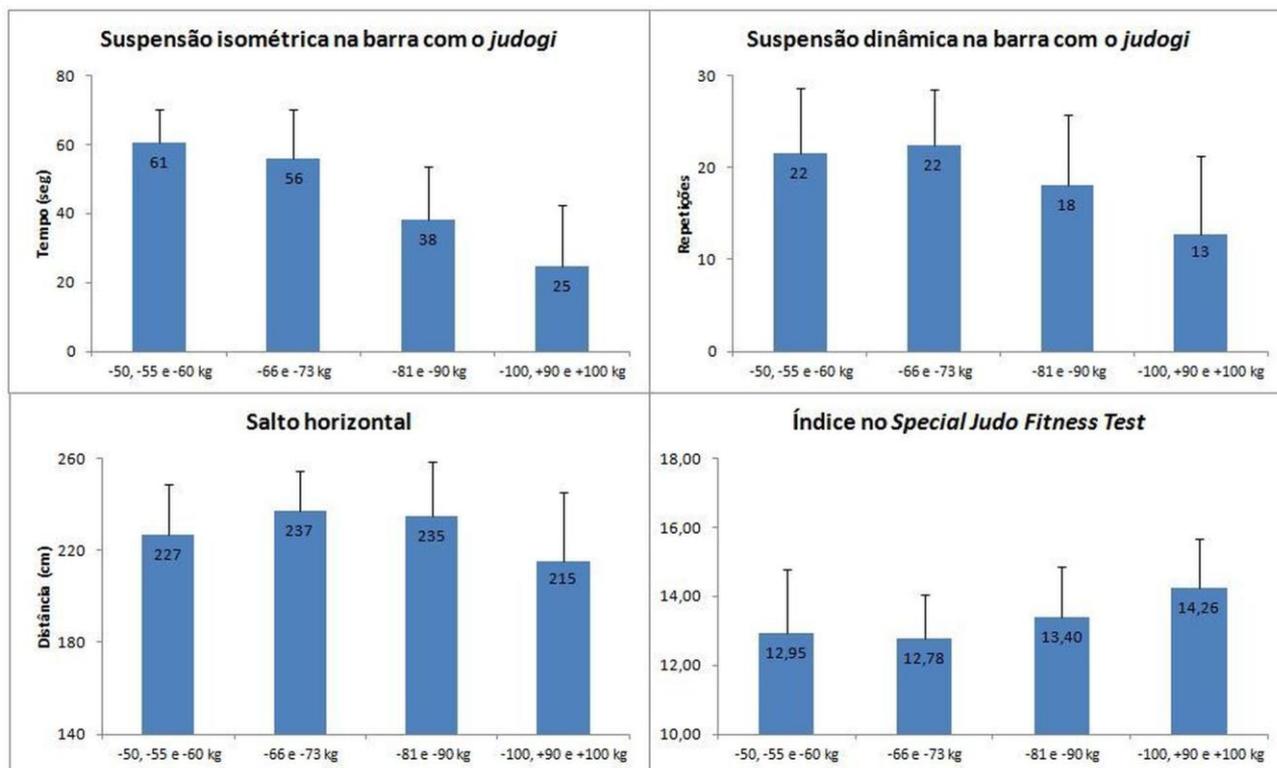


Figura 2 - Desempenho físico nos testes de campo ao longo da temporada 2016 em atletas Sub 18 e Sub 21 do sexo masculino.

Nota: seg: segundos. cm: centímetros. Valores são média (descrita na parte interna das barras) e desvio padrão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

1. Os testes de campo aplicados foram selecionados por serem indicadores de fatores físicos predominantes e determinantes no combate de judô:
 - a. Suspensão na barra com o *judogi*: resistência de força (isométrica e dinâmica) dos membros superiores;
 - b. Salto horizontal: potência muscular dos membros inferiores;
 - c. *Special Judo Fitness Test*: aptidão aeróbia e anaeróbia em situação específica para o judô.
2. Dado que esta bateria de testes exige poucos recursos materiais, torna-se facilmente replicáveis periodicamente pelos treinadores nos clubes;
3. Ao analisar os diferentes grupos de categorias de peso e sexos, verifica-se variações entre os desempenhos. Futuras análises dos presentes dados poderão confirmar tais diferenças, bem como permitir a elaboração de tabelas classificatórias de desempenho físico para atletas das categorias de base do judô.



AGRADECIMENTOS

Agradecemos aos técnicos de clubes, participantes dos treinamentos por adesão ou convocação, que colaboraram na realização dos testes físicos.

Confederação Brasileira de Judo
Brazilian Judo Confederation
cbj.com.br

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.