

TABELAS CLASSIFICATÓRIAS DO *SPECIAL JUDO FITNESS TEST* E TESTES DE SUSPENSÃO ISOMÉTRICA E DINÂMICA NA BARRA COM O *JUDOGI* PARA ATLETAS SUB 18 E SUB 21

OBJETIVO

Apresentar uma tradução resumida das tabelas classificatórias elaboradas no artigo *Comparison of special judo fitness test and dynamic and isometric judo chin-up tests` performance and classificatory tables` development for cadet and junior athletes`*¹.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo analisou os resultados de 266 atletas das seleções Sub 18 e Sub 21 de judô do Brasil, Sérvia e Espanha no *Special Judo Fitness Test*^{2,3} e nos testes de suspensão dinâmica e isométrica na barra com o *judogi*⁴.

Para a realização do *Special Judo Fitness Test*, dois atletas (*ukes*) de altura e peso semelhantes ao executante foram posicionados a seis metros de distância, enquanto o executante do teste (*tori*) ficou a três metros de distância dos atletas que foram arremessados. O teste foi composto por três períodos (A=15 segundos; B e C=30 segundos) com 10 segundos de intervalo entre os mesmos. Em cada período, o executante projetou seus parceiros o maior número de vezes o possível com a técnica *ippon-seoi-nage*. Ao final de cada período, o executante retornou a posição inicial entre os *ukes* no marco três metros. Imediatamente e 1 minuto após o final do teste a frequência cardíaca do atleta foi verificada utilizando o monitor cardíaco. Esses valores foram anotados, assim como a somatória do número de arremessos executados nos três períodos para o cálculo do índice do teste a partir da equação: Índice = (FC final + FC após 1 minuto) / Número total de arremessos.

No teste de suspensão dinâmica na barra com o *judogi*, o atleta executou a pegada em um *judogi* fixado em uma barra de suspensão e realizou o número máximo de movimentos de flexão e extensão completa dos cotovelos até a exaustão. No teste de suspensão isométrica, o atleta executou a flexão completa dos cotovelos e permaneceu nesta posição o tempo máximo possível. Para relativizar os resultados de ambos os testes, os resultados foram multiplicados pela massa corporal.

As classificações de cada teste foram estabelecidas adotando valores de percentis⁵ como excelente (5% superior), bom (próximos 15%), regular (60% mediano), fraco (próximos 15% inferior) e muito fraco (5% inferior).

RESULTADOS

Tabela 1 – Tabela classificatória do *Special Judo Fitness Test* para atletas Sub 18 e Sub 21 (adaptado de Agostinho et al., 2018).

Classe/Sexo	Classificação	Número de projeções	FC após (bpm)	FC 1 min (bpm)	Índice
Sub 18 Feminino	Excelente	≥ 28	≤ 168	≤ 132	≤ 11,53
	Bom	27	169-176	133-148	11,54-12,63
	Regular	23-26	177-193	149-176	12,64-15,45
	Fraco	21-22	194-202	177-189	15,46-18,00
	Muito Fraco	≤ 20	≥ 203	≥ 190	≥ 18,01
Sub 21 Feminino	Excelente	≥ 30	≤ 168	≤ 148	≤ 11,48
	Bom	28-29	169-179	149-157	11,49-12,00
	Regular	25-27	180-190	158-176	12,01-14,70
	Fraco	22-24	191-196	177-180	14,71-17,45
	Muito Fraco	≤ 21	≥ 197	≥ 181	≥ 17,46
Sub 18 Masculino	Excelente	≥ 30	≤ 163	≤ 132	≤ 11,15
	Bom	28-29	164-174	133-148	11,16-12,38
	Regular	25-27	175-195	149-175	12,39-14,32
	Fraco	23-24	196-200	176-184	14,33-15,92
	Muito Fraco	≤ 22	≥ 201	≥ 185	≥ 15,93
Sub 21 Masculino	Excelente	≥ 31	≤ 162	≤ 127	≤ 10,40
	Bom	30	163-174	128-144	10,41-11,29
	Regular	26-29	175-188	145-168	11,30-13,52
	Fraco	23-25	189-198	169-184	13,53-14,18
	Muito Fraco	≤ 22	≥ 199	≥ 185	≥ 14,19

Nota: FC = Frequência cardíaca; bpm = batimentos por minuto

Tabela 2 – Tabela classificatória dos testes de suspensão isométrica e dinâmica na barra com o *judogi* para atletas Sub 18 e Sub 21 (adaptado de Agostinho et al., 2018).

Classe/Sexo	Classificação	Barra isométrica (seg)	Barra dinâmica (rep)	Barra isométrica (seg.kg)	Barra dinâmica (rep.kg)
Sub 18 Feminino	Excelente	≥ 75	≥ 23	≥ 3406	≥ 1143
	Bom	56-74	17-22	2933-3405	800-1142
	Regular	27-55	6-16	1514-2932	351-799
	Fraco	13-26	2-5	555-1515	145-350
	Muito Fraco	≤ 12	≤ 1	≤ 554	≤ 144
Sub 21 Feminino	Excelente	≥ 72	≥ 24	≥ 3934	≥ 1297
	Bom	58-71	21-23	3217-3933	1057-1296
	Regular	18-57	4-21	1233-3216	307-1056
	Fraco	3-17	1-3	244-1232	59-306
	Muito Fraco	≤ 2	0	≤ 243	≤ 58
Sub 18 Masculino	Excelente	≥ 90	≥ 32	≥ 5857	≥ 2245
	Bom	70-89	26-31	4507-5856	1738-2244
	Regular	41-69	14-25	2745-4506	785-1737
	Fraco	8-40	3-13	627-2744	227-784
	Muito Fraco	≤ 7	≤ 2	≤ 626	≤ 226
Sub 21 Masculino	Excelente	≥ 76	≥ 31	≥ 5714	≥ 2367
	Bom	66-75	29-30	4733-5713	2027-2366
	Regular	35-65	16-28	3159-4732	1159-2026
	Fraco	7-34	4-15	823-3158	412-1158
	Muito Fraco	≤ 6	≤ 3	≤ 822	≤ 411

Nota: seg = segundos; rep = repetições; kg = quilogramas

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das tabelas elaboradas, treinadores e preparadores físicos podem classificar o desempenho dos atletas quanto a resistência de força de membros superiores (testes de suspensão na barra com o *judogi*) e a aptidão aeróbia e anaeróbia em situação específica (*Special Judo Fitness Test*), podendo monitorar a aptidão física ao longo das diferentes fases de treinamento.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. AGOSTINHO, M. F. et al. Comparison of special judo fitness test and dynamic and isometric judo chin-up tests` performance and classificatory tables` development for cadet and junior athletes. **Journal of Exercise Rehabilitation**, Seoul, v. 14, n. 2, p. 244-252, 2018; Disponível em: < <https://www.e-jer.org/upload/jer-14-2-244.pdf>>
2. STERKOWICZ, S. Test specjalnej sprawności ruchowej w judo. **Antropomotoryka**, Kraków, v.1, n. 12-13, p. 29-44, 1995.
3. 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>>
4. 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>>.
5. STERKOWICZ-PRZYBYCIEŃ, K.; FUKUDA, D. H. Establishing normative data for the Special Judo Fitness Test in female athletes using systematic review and meta-analysis. **Journal of Strength and Conditioning Research**, Champaign, v. 28, n. 12, p. 3585-3593, 2014.