

## TREINAMENTO DE CAMPO DA SELEÇÃO DOS JOGOS ESCOLARES DA JUVENTUDE 2016: CARGA INTERNA DE TREINAMENTO, DESEMPENHO FÍSICO E TÉCNICO-TÁTICO

Marcus F. Agostinho; Douglas H. Potrich; José A. Olivio Junior.

### OBJETIVOS

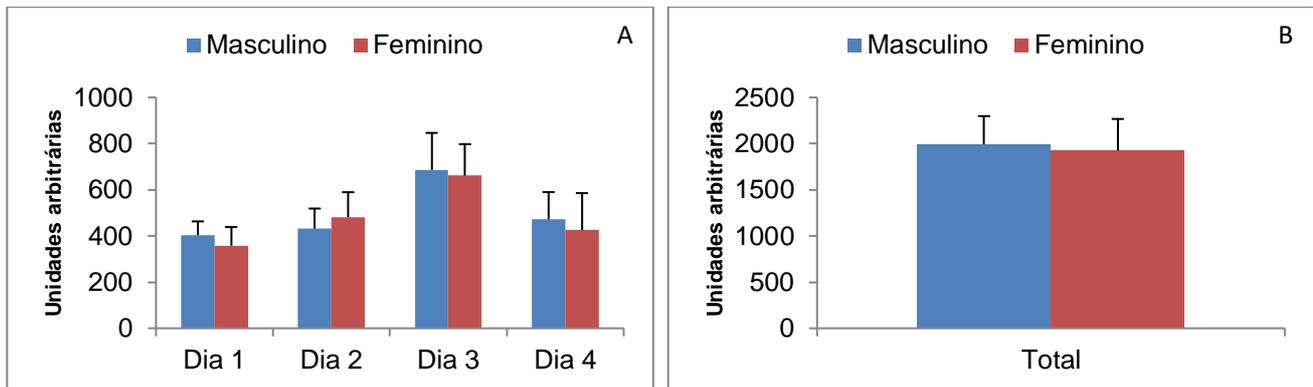
Descrever a carga interna de treinamento, o desempenho físico em testes de campo e o desempenho técnico-tático em *randori* dos atletas participantes do treinamento de campo da seleção dos Jogos Escolares da Juventude 2016.

### MATERIAIS E MÉTODOS

Este treinamento de campo contou com 29 atletas do sexo masculino (idade =  $15 \pm 1$  anos; peso corporal =  $69 \pm 22$  kg; estatura =  $169 \pm 9$  cm) e 26 atletas do sexo feminino (idade =  $15 \pm 1$  anos; peso corporal =  $59 \pm 16$  kg; estatura =  $160 \pm 7$  cm) selecionados previamente durante os Jogos Escolares da Juventude 2016 por resultado (15 campeões e 13 vice-campeões) e critérios técnicos (27 atletas). Em cada sessão, a carga interna de treinamento foi monitorada por meio da percepção subjetiva de esforço da sessão <sup>1,2</sup>. Uma bateria de testes de campo foi conduzida na primeira manhã do treinamento de campo (9h00 às 12h00), sendo realizadas as seguintes avaliações: peso/estatura, salto horizontal <sup>3</sup>, suspensão isométrica e dinâmica na barra com o *judogi* <sup>4</sup> e *Special Judo Fitness Test* <sup>5,6</sup>. Os treinos (volume =  $94 \pm 19$  minutos) incluíram a prática de fundamentos e aspectos técnico-táticos, bem como *randori* em cinco das sessões realizadas (3 a 5 *randori tachiwaza*/sessão). Ao final de cada *randori*, os atletas reportaram as configurações de pegada (tradicional, manga e manga, gola e gola, cinturando, cruzado, pegada alta e outras), direções de ataque (frente direita, trás direita, frente esquerda e trás esquerda) e transições no solo (nas costas, meia guarda, por baixo, direta e outras) efetivas que realizaram <sup>7</sup>. A estatística descritiva envolveu o cálculo das variáveis usando o *software* Microsoft Office Excell 2007.

Dia	12/jul	13/jul		14/jul		15/jul		16/jul		17/jul
Atividade	Chegada dos atletas e treinadores	Treinamento de campo								
		Avaliações físicas	Treino 1	Treino 2	Treino 3	Treino 4	Treino 5	Treino 6	Treino 7	Retorno

**Figura 1** - Cronograma de atividades realizadas ao longo do treinamento de campo da seleção dos Jogos Escolares da Juventude 2016.



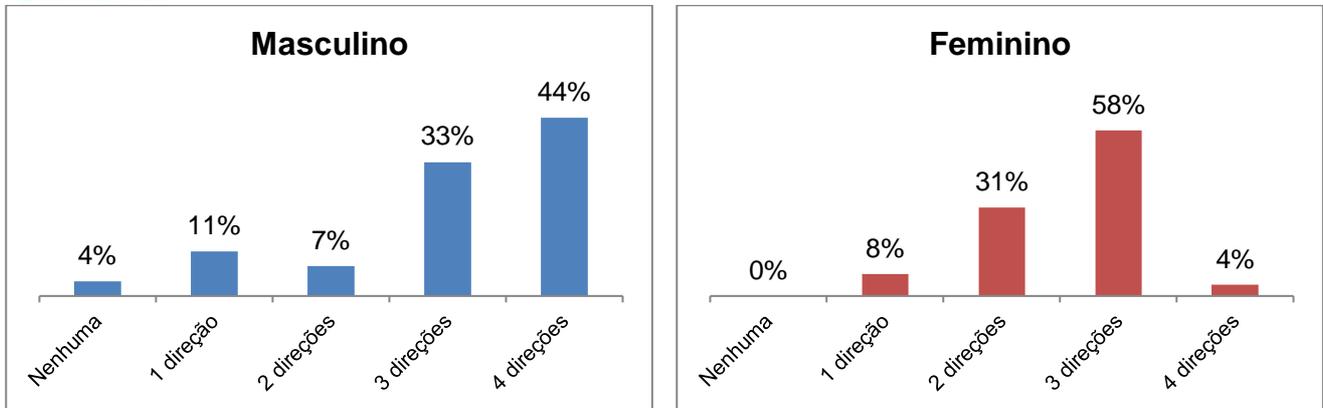
**Figura 2** - Dinâmica da carga interna de treinamento (Painel A) e somatória (Painel B) ao longo do treinamento de campo da seleção dos Jogos Escolares da Juventude 2016.

**Nota:** Valores são média e desvio padrão.

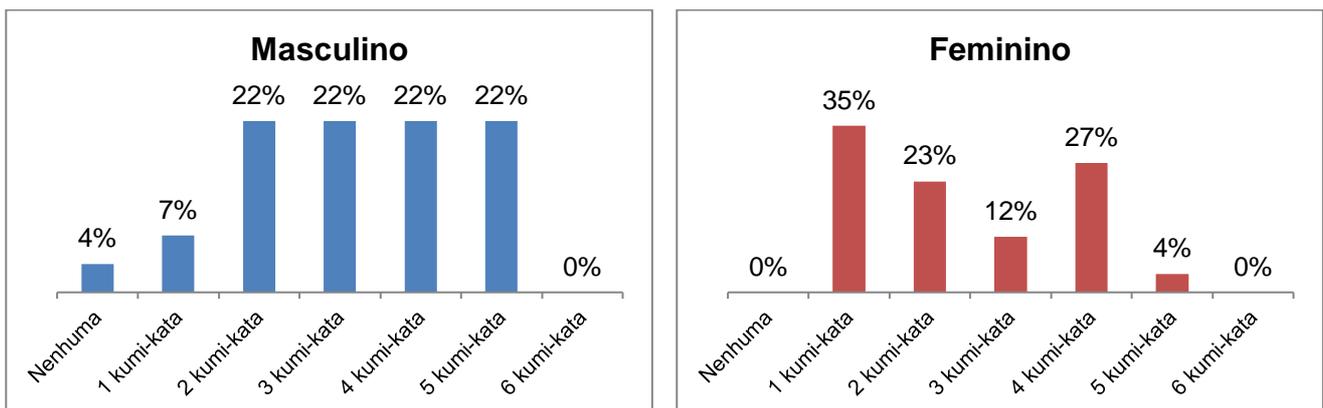
**Tabela 1** - Desempenho físico em testes de campo dos atletas de judô participantes do treinamento de campo da seleção dos Jogos Escolares da Juventude 2016.

	Masculino		n	Feminino		n
<b>Salto horizontal (cm)</b>	224	± 21	29	200	± 20	26
<b>Barra com o judogi</b>						
<b>Isométrica (segundos)</b>	43	± 19	29	26	± 19	26
<b>Dinâmica (repetições)</b>	10	± 5	29	7	± 5	22
<b>Special Judo Fitness Test</b>						
<b>Projeções - Série A</b>	6	± 1		6	± 1	
<b>Projeções - Série B</b>	10	± 1		9	± 1	
<b>Projeções - Série C</b>	9	± 1		8	± 1	
<b>Total de projeções</b>	25	± 2	29	23	± 2	26
<b>FC final (bpm)</b>	171	± 17		172	± 18	
<b>FC após 1 min (bpm)</b>	155	± 17	26	147	± 19	26
<b>Índice</b>	13,43	± 2,18	26	14,29	± 2,83	26

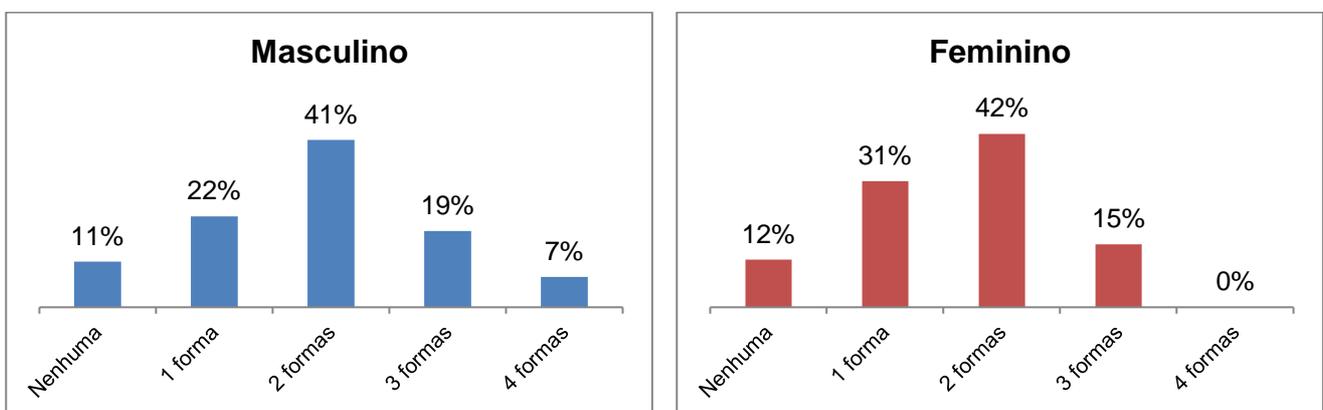
**Nota:** n: número de atletas avaliados. cm: centímetros. FC: frequência cardíaca. bpm: batimentos por minuto. Valores são média e desvio padrão.



**Figura 3** – Frequência relativa das direções de ataque utilizadas para projetar os parceiros nos *randori* realizados no treinamento de campo da seleção do Jogos Escolares da Juventude 2016.



**Figura 4** – Frequência relativa das configurações de pegada (*kumi-kata*) utilizadas para projetar os parceiros nos *randori* realizados no treinamento de campo da seleção do Jogos Escolares da Juventude 2016.



**Figura 5** – Frequência relativa das formas de transições no solo utilizadas para dominar os parceiros nos *randori* realizados no treinamento de campo da seleção do Jogos Escolares da Juventude 2016.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

1. Ao analisar as somatórias de carga interna (masculino =  $1994 \pm 304$  u.a.; feminino =  $1926 \pm 341$  u.a.) do presente treinamento, os valores verificados parecem coerente com as propostas das sessões de treinamento, as quais visavam o desenvolvimento técnico-tático, com volume de *randori* moderado. Os valores de percepção de esforço da sessão mais frequente (moda) para os grupos masculino e feminino foram “3”, que é descrita como treinos “moderados”.
2. A exemplo dos relatórios publicados em 2016 <sup>8,9</sup>, a tabela 1 traz informações relevantes sobre o desempenho físico de atletas escolares, a partir de testes físicos que podem ser replicados facilmente nos clubes e escolas.
3. A maior parte dos atletas analisados relatou ter conseguido projetar em 3 ou 4 direções de ataque diferentes, sendo as direções “frente direita” e “trás direita” as mais utilizadas.
4. Em relação às diferentes configurações de pegadas realizadas nas técnicas efetivas, parece haver grande variação entre os atletas analisados. Nesta variável, os tipos de pegada mais frequentes foram, respectivamente, “pegada tradicional”, “pegada cinturando” e “pegada alta”.
5. Mais da metade dos atletas analisados relataram ter conseguido finalizar com duas ou mais formas de transição, com destaque para as transições “direta” e “nas costas”.

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos aos técnicos estaduais convocados para o treinamento do campo pela colaboração na condução dos testes físicos e monitoramentos de carga, bem como aos treinadores Hélio Fabri, Carlos Konishi, Francisco dos Santos e Jaime Campos que monitoraram e tabularam os dados referentes à análise técnico-tática dos atletas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. FOSTER, C. et al. A new approach to monitoring exercise training. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 15, n. 1, p. 109-115, 2001.
2. NAKAMURA, F. Y.; MOREIRA, A.; AOKI, M. S. Monitoramento da carga de treinamento: a percepção subjetiva de esforço da sessão é um método confiável? **Revista da Educação Física/UEM**, v. 21, n. 1, p. 1-11, 2010. Disponível em:  
<<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/6713>>
3. 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>>

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. 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>>
6. STERKOWICZ, S. Test specjalnej sprawności ruchowej w judo. Antropomotoryka, Kraków, v.1, n. 12-13, p. 29-44, 1995.
7. OLIVIO JUNIOR, J. A. et al. Monitoramento do treinamento: elaboração e utilização de instrumentos, Relatórios da base – CBJ, 2017. Disponível em  
<[http://www.cbj.com.br/painel/arquivos/documentos\\_oficiais/104924100117relatrio-equipede-base---monitoramento-do-treinamento.pdf](http://www.cbj.com.br/painel/arquivos/documentos_oficiais/104924100117relatrio-equipede-base---monitoramento-do-treinamento.pdf)>
8. AGOSTINHO, M. F. et al. Desempenho físico de atletas brasileiros de judô Sub 18 e Sub 21 participantes de treinamento nacionais na temporada 2016, Relatórios da base – CBJ, 2016. Disponível em  
<[http://www.cbj.com.br/painel/arquivos/documentos\\_oficiais/093531081116desempenho-fsico-de-atletas-brasileiros-de-jud-sub-18-e-sub-21-participantes-de-treinamentos-nacionais-na-temporada-2016.pdf](http://www.cbj.com.br/painel/arquivos/documentos_oficiais/093531081116desempenho-fsico-de-atletas-brasileiros-de-jud-sub-18-e-sub-21-participantes-de-treinamentos-nacionais-na-temporada-2016.pdf)>
9. AGOSTINHO, M. F. et al. Desempenho físico de judocas brasileiros Sub 15 durante o treinamento de campo nacional 2016, Relatórios da base – CBJ, 2016. Disponível em  
<[http://www.cbj.com.br/painel/arquivos/documentos\\_oficiais/093443081116desempenho-fsico-de-judocas-brasileiros-sub-15-durante-treinamento-de-campo-nacional-2016.pdf](http://www.cbj.com.br/painel/arquivos/documentos_oficiais/093443081116desempenho-fsico-de-judocas-brasileiros-sub-15-durante-treinamento-de-campo-nacional-2016.pdf)>