



**PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO
ESPORTIVO DAS EQUIPES DE TRANSIÇÃO DA CBJ:**
UMA PROPOSTA METODOLÓGICA



EXPEDIENTE

Presidência:
Silvio Acácio Borges

Vice-presidência:
José Nilson Gama
Danyz Queiroz
Seloí Totti

Gestão executiva:
Robnelson Ferreira

Gestão de alto rendimento
Equipes de Transição:
Marcelo Theotônio da Silva

Seleção Olímpica
Ney Wilson

Gestão técnica e de eventos:
Thiara Bertolli

Gestão administrativa financeira:
Renato Araújo

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Programa de desenvolvimento esportivo das equipes de transição da CBJ [livro eletrônico] : uma proposta metotológica / organização Confederação Brasileira de Judô. -- 1. ed. -- Rio de Janeiro : Confederação Brasileira de Judô, 2021.
PDF

ISBN 978-65-996119-0-2

1. Artes marciais 2. Educação física 3. Esporte
4. Judô 5. Judô - Brasil 6. Judô - Técnicas
I. Confederação Brasileira de Judô.

21-83164

CDD-796.8152

Índices para catálogo sistemático:

1. Judô : Artes marciais : Esporte 796.8152

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964





Palavra do Presidente

Estimados treinadores e treinadoras,

É um grande orgulho para o Judô Brasileiro apresentar o “Programa de Desenvolvimento Esportivo das Equipes de Transição da Confederação Brasileira de Judô”, documento inédito e inovador dessa instituição, cujo objetivo é estabelecer uma proposta metodológica no trabalho de formação de atletas de judô no Brasil.

O sucesso do judô brasileiro na história dos Jogos Olímpicos, sendo a modalidade que mais deu medalhas ao Brasil (24, ao todo), passa pelo investimento contínuo da CBJ nas categorias de transição, seja com a realização de eventos nacionais para as classes Sub-13, Sub-15, Sub-18 e Sub-21, seja na participação em eventos internacionais com os jovens judocas integrantes das seleções Juvenis, Juniores e de Transição para o Sênior.

Com o trabalho de profissionais competentes e o suporte fundamental de instituições como o Comitê Olímpico do Brasil, Federações, Clubes e Academias, conseguimos construir uma engrenagem complexa de identificação e desenvolvimento de talentos nos dojos de todo o Brasil. E a ideia dessa metodologia é, justamente, compartilhar todo esse conhecimento e experiência adquiridos durante o processo de gestão das equipes de transição do judô brasileiro.

Esperamos que o Programa de Desenvolvimento Esportivo das Equipes de Transição da CBJ seja mais uma ferramenta para contribuir com um trabalho de qualidade realizado por treinadoras e treinadores de judô no Brasil na formação dos nossos futuros campeões.

Silvio Acácio Borges

Presidente da Confederação Brasileira de Judô

APRESENTAÇÃO

Alinhados à missão, visão e valores da CBJ, a Gestão das Equipes de Transição vem aperfeiçoando uma série de processos internos por meio de avaliações, registros e discussões com os treinadores e clubes formadores de atletas.

Com o objetivo de oferecer maior publicidade e transparência a esses processos e promover um alinhamento nacional entre as partes interessadas, elaboramos um documento norteador, visando auxiliar os treinadores de todo o Brasil no desenvolvimento dos seus atletas.

Entendemos que o Judô nacional alcançou o atual patamar de crescimento em face da autonomia que clubes e academias promovem seus trabalhos, contudo também existem muitas dificuldades específicas para cada instituição e suas respectivas federações estaduais. Neste sentido, buscamos nesse documento apresentar alguns indicativos de modo a auxiliar a organização de programas de treinamento e a realização de controles de forma alinhada às ações desenvolvidas na Seleção Brasileira de Transição .

Compreendemos que é um pequeno passo, mas sem dúvidas um passo fundamental para entregar aos nossos senseis um material de qualidade, com informações significativas, que servirá como apoio pedagógico e estratégico para o desenvolvimento do seu trabalho.

Marcelo Theotônio



Foto: Gabriela Sabau/www.ijf.org

CRÉDITOS

Comissão técnica das equipes de transição da CBJ

Andréa Berti Rodrigues Guedes

Graduação em Educação Física – UNIMONTE (1998)
Especialização em Fisiologia do Exercício UNIMONTE (2005)
Especialização em Judô de Alto Rendimento CEAR/ABT – IOB/COB (2015)
Atleta olímpica nos Jogos Olímpicos de Barcelona 1992 e Atlanta 1996
Faixa preta 5º dan
Técnica da Seleção Brasileira de Transição (Sub-21 feminino)

Douglas Eduardo de Brito Vieira

Graduação em Educação Física – USP (1984)
Mestrado em Ciências – UNIFESP (2009)
Especialização em Judô de Alto Rendimento CEAR/ABT – IOB/COB (2015)
Medalha de prata nos Jogos Olímpicos de Los Angeles 1984
Faixa vermelha e branca 7º dan
Técnico da Seleção Brasileira de Transição (Sub-21 masculino)

Douglas Herculino Potrich

Graduação em Educação Física – ULBRA (2012)
Graduação em Fisioterapia – ULBRA (2012)
Especialização em Judô de Alto Rendimento CEAR/ABT – IOB/COB (2015)
Faixa preta 4º dan
Técnico da Seleção Brasileira de Transição (Sub-18 masculino)

Consultores acadêmicos

Emerson Franchini

Graduação em Educação Física – USP (1995)
Doutorado em Educação Física – USP (2001)
Livre-docência – USP (2009)
Pós-doutorado – Universidade de Montpellier/França (2014) e Australian Institute of Sport/Austrália (2018)
Faixa preta 2º dan
Professor Associado do Departamento de Esporte da EEFE-USP

José Alfredo Olivio Junior

Graduação em Educação Física – UNIB (2005)
Especialização em Treinamento Esportivo -UniAraras (2008)
Mestrado em Educação Física – UNIMEP (2010)
Doutorado em Motricidade Humana – UNESP (2021)
Faixa preta 3º dan
Técnico da Seleção Brasileira de Transição (Sub-21 e Transição para o Sênior)

Marcelo Theotonio da Silva

Graduação em Educação Física – UNISANT'ANNA (2006)
Especialização em Fisiologia do Exercício e Treinamento – CECAF-FM/USP (2010)
Formação no Curso Avançado de Gestão Esportiva IOB/COB (2014)
Faixa preta 3º dan
Gestor das Equipes de Transição da CBJ

Marcus Fábio Agostinho

Graduação em Educação Física – UNIB (2001)
Especialização em Treinamento Esportivo UNIFMU (2003)
Formação em Preparação de Atletas de Alto Rendimento – RGUFK/Rússia (2010)
Mestrado em Ciências – USP (2015)
Faixa preta 2º dan
Técnico da Seleção Brasileira de Transição (Sub-18 feminino)

Leandro Carlos Mazzei

Graduação em Esporte – USP (2002) e Educação Física – Mackenzie (2014)
Mestrado em Gestão Desportiva – FADEUP/Portugal (2006)
Doutorado em Educação Física – USP e VUB/Bélgica (2016)
Faixa preta 3º dan
Docente do curso de Ciências do Esporte da FCA-UNICAMP

Equipe Multidisciplinar

Equipe de Transição



Andrea Guedes
Técnica Equipes de Transição



Alexandre Katsuragi
Técnico Equipes de Transição



Douglas Potrich
Técnico Equipes de Transição



Douglas Vieira
Técnico Equipes de Transição



José Olivio
Técnico Equipes de Transição



Marcus Agostinho
Técnico Equipes de Transição



Marcelo Theotonio
Gestor das Equipes de Transição

Consultores Acadêmicos



Leandro Mazzei
Consultor Acadêmico



Emerson Franchini
Consultor Acadêmico

Especialistas Convidados



Cristian Trajano
Médico - COB



Guilherme Artioli
Professor Universitário



Mateus Saito
Médico



Roberta Lima
Nutricionista



Thiago Ferreira
Fisioterapeuta Equipes de Transição

Sumário

Introdução.....	8
Contexto Atual das Equipes de Transição.....	9
Sub-13 e Sub-15.....	18
Sub-18.....	32
Sub-21.....	53
Transição para o Sênior.....	69
Considerações finais.....	85



Foto: Marina Mayorova/www.ijf.org

Introdução



Introdução

O judô é uma modalidade chave para a representatividade olímpica brasileira, pois é o esporte com o maior número de medalhas conquistadas até a edição de Tokyo-2020. São 24 medalhas conquistadas ao longo dos Jogos Olímpicos, sendo quatro de ouro, três de prata e 17 de bronze. Embora tenha apresentado um resultado considerável nas três últimas edições dos Jogos Olímpicos (nove medalhas), o cenário internacional tem se apresentado cada vez mais desafiador e a concorrência pelas medalhas tem se tornado cada vez mais acirrada¹².

Diversos aspectos parecem influenciar este aumento na competitividade internacional. Dentre estes fatores identificam-se o desmembramento de nações que antes competiam por apenas uma bandeira (União Soviética, Iugoslávia, etc.) e a unificação de alguns países (Alemanha Oriental e Ocidental). Outros possíveis fatores seriam a evolução do processo de esportivização da modalidade no final da década de 2000 (inclusive com o aumento da participação feminina) e o incremento e sistematização do circuito internacional em 2009 (*JF World Tour*). De fato, existem duas tendências no esporte internacional: aumento de países que buscam sucesso nos principais eventos esportivos mundiais, resultando em aumento da concorrência; aumento de países que desenvolveram a capacidade de conquistar medalhas no contexto internacional, resultando em aumento da competitividade²⁴.

Historicamente, tanto antes como nos tempos atuais, muitos países têm investido na modalidade e parecem permanecer com estrutura considerável após mais de 25 anos do início dos processos relacionados ao aumento da competitividade no judô internacional. Ao mesmo tempo, países que tradicionalmente conquistam medalhas Olímpicas na modalidade judô também buscaram aperfeiçoamento e evolução quanto ao desenvolvimento de seus atletas³.

Neste sentido, cada vez mais os países têm se organizado para responder a esta demanda competitiva de maneira que seus resultados esportivos sejam sustentáveis. As diversas estratégias adotadas são variadas, que passam desde a destinação de recursos financeiros para promover a competitividade internacional, a melhor governança e organização do sistema esportivo interno, a melhoria da capacitação profissional, a aplicação de conhecimento científico nos processos e até, em alguns casos, das metodologias voltadas ao desenvolvimento de atletas em longo prazo, potencializando assim a evolução de talentos esportivos^{4,11-14}. No que tange ao processo de desenvolvimento esportivo em longo prazo, os países se organizam de maneiras diferentes, tendo em vista

que alguns têm uma estrutura esportiva mais “centralizada” (parte da política de estado) enquanto outros têm uma gestão mista, sendo a parte formativa dos clubes e o alto rendimento responsabilidade das federações nacionais⁵⁶.

Box 1.1 – SPLISS

O projeto internacional *Sports Policy Factors Leading to International Sporting Success* (SPLISS) se trata, dentre outras coisas, de um modelo conceitual relacionado à busca pelo sucesso esportivo internacional. O modelo agrupa 9 pilares que são cruciais para o um melhor desenvolvimento e o alcance do sucesso esportivo internacional. O SPLISS foi desenvolvido através de uma extensa revisão de literatura e a partir da opinião de atletas e treinadores que atuam no esporte de elite internacional. Destaca-se que cada pilar é composto por um número de fatores críticos, que totalizam 96.

O primeiro pilar, suporte financeiro (Pilar 1) é a entrada para um “sistema”, já os pilares posteriores, são processos que levam ao sucesso esportivo internacional, considerado o resultado deste sistema. Assim, o Pilar 2 diz respeito a uma abordagem integrada para o desenvolvimento de políticas e ações no esporte. O terceiro, quarto e quinto pilares são uma progressão lógica identificada no esporte de alto rendimento. A sequência começa quando indivíduos entram em contato com as práticas esportivas (Pilar 3), alguns serão identificados como talentosos e receberão atenção especial durante uma fase de desenvolvimento de talentos (Pilar 4) e desses talentos, alguns finalmente chegarão ao topo e irão competir em nível internacional (Pilar 5). Os outros quatro pilares são estruturas essenciais para o desenvolvimento de atletas: instalações esportivas (Pilar 6), o apoio e desenvolvimento de treinadores (Pilar 7), competições internacionais e nacionais (Pilar 8) e pesquisas científicas e suporte científico (Pilar 9).

Importante mencionar que o modelo SPLISS foi, de certa forma, aplicado e adaptado à realidade do judô, inclusive contando com validação com gestores, treinadores e atletas brasileiros. Em síntese, todos os pilares do SPLISS são coerentes com o universo do judô de alto rendimento internacional. Por outro lado, algumas especificidades do judô devem ser consideradas, com destaque para a história da modalidade no país, contexto e cultura do esporte olímpico nas nações, o interesse da mídia pelo judô, dentre outros. Destaca-se que nesta interação entre o modelo SPLISS e o judô o fato de que, para o alcance de sucesso esportivo internacional, é necessário não só a quantidade, mas principalmente a QUALIDADE de alguns fatores: do sistema responsável pelo desenvolvimento do esporte em um país, dos investimentos, da técnica dos praticantes/atletas, do conhecimento de professores/treinadores.

Mais informações sobre outros fatores em:

Mazzei LC, De Bosscher V, Ferreira Julio U, Lopes Cury R, Silveira Böhme MT. High-performance judo: identification of the organisational factors influencing international sporting success. *Manag Sport Leis* [Internet]. 2020;0(0):1–18.

Disponível em: <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1773297>



No caso do Brasil, temos uma estrutura clubista-federativa, na qual a formação esportiva e a maior parte do treinamento de rendimento ocorrem nos clubes e academias, ao passo que a confederação é responsável pelas principais competições nacionais e envio de atletas brasileiros para competições internacionais⁷⁸. Desta forma, a perspectiva da equipe gestora e técnica da Confederação Brasileira de Judô (CBJ) é de promoção do desenvolvimento competitivo internacional de atletas de judô brasileiros. Cabe destacar que a principal função do Departamento de Desenvolvimento Competitivo Internacional (DDCI) é promover um processo interno que possibilite o surgimento de atletas com potencial para desempenho competitivo internacional, assim como a identificação e desenvolvimento destes indivíduos voltados às demandas internacionais.

Reiteramos que o judô brasileiro tem uma história e conquistas ímpares, o que o projeta como uma das principais modalidades esportivas do país. A imigração japonesa no século XX merece destaque, dado sua crucial relevância para a inserção, desenvolvimento e crescimento do judô em nosso país, assim como para os resultados conquistados⁹. Pode-se afirmar que há uma característica histórica de tradição oral predominante no judô brasileiro¹⁰, que para além da influência na prática, acaba por ser diversificada, muito devido pelas características geográficas e culturais do país, promovendo assim o aparecimento de diferentes “escolas” ou “estilos” de ensino-aprendizagem-treinamento de judô.

Desta forma, foi identificado pela comissão técnica a necessidade de promover um programa que compatibilize as propostas de preparação realizadas nos clubes/ academias e nas ações das equipes de transição da CBJ, bem como apresentar indicadores para o processo de promoção e desenvolvimento esportivo no judô brasileiro diante da demanda competitiva internacional. Este programa está sendo desenvolvido pela comissão técnica das Equipes de Transição da CBJ em parceria com a área de Desenvolvimento Esportivo do Comitê Olímpico do Brasil (COB), sob tutoria de pesquisadores da área e com o crivo de treinadores reconhecidos.

O presente guia tem como objetivo principal **iniciar a sistematização do processo de desenvolvimento competitivo internacional** baseado nas exigências competitivas internacionais. Adicionalmente, são objetivos específicos deste documento:

- A) Propor um guia para treinadores, apresentando balizadores para o desenvolvimento esportivo (*performance pathway*) que atenda a atual realidade organizacional do judô brasileiro e contexto internacional;

- B) Documentar e apresentar às partes interessadas (atletas, treinadores, clubes, academias e federações) a abordagem desenvolvida pelas equipes de transição da CBJ.

Chamamos a atenção para duas formas de escrita que estão abordados no texto: 1) no termo “atleta”, o leitor deve considerar tanto o masculino quanto o feminino (nos momentos que os sexos forem abordados separadamente isso será destacado); 2) o termo treinador deve ser entendido como sinônimo de *sensei*, professor (a), instrutor (a) e técnico (a).

Referências

1. Mazzei LC, De Bosscher V, Ferreira Julio U, Lopes Cury R, Silveira Böhme MT. High-performance judo: identification of the organisational factors influencing international sporting success. *Manag Sport Leis*. 2020;0(0):1-18.
2. De Bosscher V, Shibli S, Westerbeek H, Van Bottenburg M. Successful Elite Sport Policies: An International Comparison of the Sports Policy Factors Leading to International Sporting Success in 15 Nations. 2015;24. Disponível em: http://www.vub.ac.be/SBMA/sites/default/files/SPLISS_2.0_brochure-final.pdf
3. Mazzei LC. High-Performance Judo: organizational factors influencing the international sporting success. Universidade de São Paulo; 2015.
4. De Bosscher V, De Knop P, Van Bottenburg M, Shibli S. A Conceptual Framework for Analysing Sports Policy Factors Leading to International Sporting Success. *Eur Sport Manag Q*. 2006;6(2):185-215.
5. Green M, Oakley B. Elite sport development systems and playing to win: uniformity and diversity in international approaches. *Leis Stud*. 2001;20:247-67.
6. Brouwers J, Sotiriadou P, De Bosscher V. Sport-specific policies and factors that influence international success: The case of tennis. *Sport Manag Rev*. 2015;18(3):343-58.
7. Mendes A, Codato A. The institutional configuration of sport policy in Brazil: organization, evolution and dilemmas. *Rev Adm Pública*. 2015;49(3):563-93.
8. Mazzei LC, Meira TB, Bastos FB, Bohme MTS, De Bosscher V. High performance sport in Brazil Structure and policies comparison with the international context. *Gestión y Política Pública*. 2015;83-111.
9. Nunes AV. Judô: Caminho das Medalhas. São Paulo: Editora Kазуá; 2013.
10. Drigo AJ. Lutas e escolas de ofício: analisando o judô brasileiro. *Motriz*. 2009;15(2):396-406.
11. British Judo. British judo performance system - Tokyo 2020 and beyond | From grassroots to the Olympic & Paralympic podium: British & English Judo Talent Pathways [Internet]. 2016. Disponível em: <https://www.britishjudo.org.uk/gb-judo/gb-world-class-performance-programme/gb-olympic-and-paralympic-programme/>
12. Judo Canada. Long Term Athlete Development - JUDO [Internet]. 2006 [cited 2018 Feb 15]. p. 1-5. Disponível em: <http://www.judocanada.org/long-term-athlete-development-model/>
13. Australia J. National Athlete Pathway Framework [Internet]. Disponível em: https://bbab5739-644c-4ce6-8305-208634b52313.filesusr.com/ugd/570d63_f1de9a5667524f6792d5138509ad8f8.pdf
14. Irish Judo Association. Irish Judo Association National Squad Plan [Internet]. 2018. Disponível em: <https://irishjudoassociation.ie/>

Contexto Atual das Equipes de Transição

Foto: Davi Victor/Navve/CBJ/www.flickr.com/oficialcbj



Contexto Atual das Equipes de Transição

Da competição à gestão da informação: Um processo histórico das categorias de transição

O judô brasileiro tem grande envolvimento com o cenário internacional nas categorias de transição, fato identificado desde as primeiras ações da Federação Internacional de Judô (FIJ) com jovens atletas. O primeiro Campeonato Mundial Júnior ocorreu no Rio de Janeiro em 1974, competição que teve cinco categorias de peso em disputa apenas para atletas do sexo masculino, na qual o Brasil conquistou uma medalha de prata (Anelson Guerra) e uma medalha de bronze (Roberto Zuasnabar Machusso). A competição para o sexo feminino teve início em Campeonatos Mundiais Júniores apenas dezesseis anos depois (1990, em Dijon - França), mas o Brasil só teria sua primeira medalhista nesta competição em 1994 (Gabriela Garcia, medalha de prata no Mundial Júnior do Cairo)¹. As seleções brasileiras participaram e conquistaram medalhas em todas as edições dos Mundiais Júniores, contando atualmente com 75 medalhas nas 24 edições destes eventos, conforme apresentado na **tabela 2.1**.

Em relação aos Campeonatos Mundiais Juvenis (internacionalmente conhecido como *Cadet*), o primeiro evento organizado pela FIJ foi realizado em 2009 na cidade de Budapeste (Hungria), no qual o Brasil teve seus primeiros medalhistas mundiais da classe: Flávia Gomes (ouro), Henrique Silva e Matheus Machado (prata), Tainã Neri e Samanta Soares (bronze). Ao longo dos seis eventos mundiais desta classe etária, o Brasil conquistou 24 medalhas² (**tabela 2.2**).

Tabela 2.1 – Atletas brasileiros medalhistas em Campeonatos Mundiais Júnior¹

Ano	Local	Ouro	Prata	Bronze	Total	
1974	Rio de Janeiro (BRA)		Anelson Guerra	Roberto Machusso	2	
1976	Madrid (ESP)			Carlos Pacheco	1	
1983	Mayagues (PUR)	Aurélio Miguel		Frederico Flexa	2	
1986	Roma (ITA)			Rubens Neres	1	
1990	Dijon (FRA)		Marcos Daud		1	
1992	Buenos Aires (ARG)		Henrique Guimarães	Elton Fiebig	2	
1994	Cairo (EGY)		Gabriela Garcia	Carlos Honorato	2	
1996	Porto (POR)	Sebastian Pereira	Daniele Zangrando	Cristhiane Parmegiano	3	
1998	Cali (COL)	Tiago Camilo	Fabiane Hukuda Daniele Zangrando Rafael Rocha	Daniel Hernandez	5	
2000	Nabeul (TUN)	João Derly Fabiane Hukuda		Moacir Mendes Alessandro Merly	4	
2002	Jeju Island (KOR)	Leandro Guilherme Leonardo Eduardo		Taciana Cesar Claudirene Cesar	4	
2004	Budapest (HUN)			Aline Puglia	1	
2006	Santo Domingo (DOM)			Amanda Oliveira Mayra Aguiar Rochele Nunes	3	
2008	Bangkok (THA)	Sarah Menezes Rafaela Silva	Mayra Aguiar	Victor Penalber Camila Minakawa	5	
2009	Paris (FRA)	Sarah Menezes		Mariana Silva Mayra Aguiar	3	
2010	Agadir (MAR)	Mayra Aguiar	Agueda Silva Eleudis Valentim	Nathália Brigida	4	
2011	Cape Town (RSA)		Agueda Silva	Allan Kuwabara	2	
2013	Ljubijiana (SLO)		Jéssica Pereira Samanta Soares	Vitor Torrente Gabriel Mendes Henrique Silva Ruan Isquierdo Sibilla Facchiolli	7	
2014	Fout Lauderdale (USA)	Rafael Macedo	Larissa Farias	Ricardo Santos	3	
2015	Abu Dhabi (UEA)		Leonardo Gonçalves Camila Yamakawa	Rita Reis Daniel Cargnin Lincoln Neves	4	
2017	Zagreb (CRO)	Daniel Cargnin		Beatriz Souza	2	
2018	Nassau (BAH)		Michael Marcelino Beatriz Souza Equipe Mista	Amanda Arraes Renan Torres	5	
2019	Marrakech (MAR)	Wilian Lima		Michael Marcelino Larissa Pimenta Guilherme Schmidt	4	
2021	Olbia (ITA)			Rafaela Batista Luana Carvalho Eliza Ramos	3	
Total	24 eventos		14	20	40	75

Tabela 2.2 – Atletas brasileiros medalhistas em Campeonatos Mundiais Juvenil²

Ano	Local	Ouro	Prata	Bronze	Total
2009	Budapest (HUN)	Flávia Gomes	Henrique Silva Matheus Machado	Tainã Neri Samanta Soares	5
2011	Kiev (UKR)	Tawany Silva		Nathalia Mercadante Felipe Almeida	3
2013	Miami (USA)			Juliana Rodrigues Layana Colman	2
2015	Sarajevo (BIH)		Michael Marcelino Igor Morishigue	Jéssica Silva Beatriz Souza	4
2017	Santiago do Chile (CHI)	Aldi Oliveira	Gabriella Moraes Milena Silva Equipe mista	Amanda Arraes Luiza Cruz	6
2019	Almati (KAZ)	Anna Santos	Sarah Souza	Laura Soken Matheus Pereira	4
Total	6 eventos	4	8	12	24

O trabalho com as equipes de transição nas primeiras edições dos Campeonatos Mundiais Júniores era mais pontual, ou seja, as seleções eram formadas por meio de uma competição seletiva e a comissão técnica era escolhida para acompanhar os atletas de forma pontual. No entanto, a partir de 2009, o judô mundial passou por significativa transformação, marcada principalmente pela instituição do sistema de ranqueamento internacional na classe Sênior. No mesmo ano, os Campeonatos Mundiais Júnior (inicialmente Sub-20 e, a partir de 2013, Sub-21) passaram a acontecer anualmente (exceto no ano dos Jogos Olímpicos). Na classe Juvenil (inicialmente Sub-17 e atualmente Sub-18), os Campeonatos Mundiais foram instituídos com edições bianuais, além de edições quadrienais dos Jogos Olímpicos da Juventude (iniciados em 2010). Desta forma, com a elevação da atenção internacional para as categorias de transição, diversos países começaram a realizar competições para estas classes etárias, estabelecendo um circuito mundial.

Em resposta a esta demanda, a CBJ, que já vinha trabalhando com um departamento de transição em anos anteriores, passa a destinar maior quantidade de recursos para adequar a participação dos atletas brasileiros para os variados eventos internacionais das classes Júnior e Juvenil. Este departamento se desenvolveu e estabeleceu características específicas, consolidando uma equipe de gestão e comissão técnica. Ao longo dos anos, esta

equipe tem buscado identificar necessidades técnicas e administrativas, bem como desenvolver processos de formação das seleções nacionais que atendam três objetivos: (1) assegurar um processo justo de formação das seleções, (2) oportunizar experiências internacionais para atletas em formação e (3) estimular a competitividade interna. Atualmente o processo continua em evolução, com a consolidação de alguns objetivos e surgimento de outros.

Em constante evolução

A busca por critérios justos para a seleção dos representantes nacionais é um desafio constante, gerando a necessidade de processos que envolvem diversas competições ao longo da temporada. Desta forma, a partir de 2013 foi instituído o Ranking Nacional da transição, com a atribuição de pontuações ao longo de eventos estaduais, nacionais e internacionais estabelecidos previamente. A implementação destas competições permite que atletas disputem vagas nas equipes brasileiras de transição durante todo o processo classificatório, não exclusivamente em uma competição seletiva. Novas ações nesta direção têm sido implementadas, como a inclusão de duas competições nos últimos anos: a Taça Brasil Sub-21 e o Meeting Nacional da Base.

Aliado ao calendário nacional, atletas que atendam critérios de desempenho competitivo nacional/internacional têm a possibilidade de participar via adesão (investimento paralelo do clube-atleta) em competições do circuito mundial previamente estabelecidas. Esta oportunidade vem democratizando as possibilidades de participações em eventos internacionais, permitindo tanto a experiência internacional, com a vanguarda da modalidade, quanto a oportunidade de buscar pontuações e atingir critérios que o posicionem na zona de investimento direto da CBJ. Em diversos casos, atletas que iniciaram o processo seletivo abaixo da terceira colocação no Ranking Nacional (fora da zona de investimento direto), investiram paralelamente por meio do programa de adesão e conquistaram o direito de representar o Brasil em Campeonatos Continentais e Mundiais, com alguns destes atletas sendo medalhistas em tais eventos.

Esta possibilidade de maior mobilidade no ranking nacional e conseqüentemente da zona de classificação para os campeonatos alvos, provoca nos atletas a necessidade de evoluir no desempenho competitivo. Desta forma, a competitividade interna nas classes Sub-18 e Sub-21 tem evoluído constantemente e exigido que o departamento promova ajustes contínuos no processo de ranqueamento visando a otimização do desempenho internacional.

Dentre as mudanças mais recentes pode-se destacar as possibilidades de atletas alterarem as categorias de peso ao longo deste processo. Esta medida tem por base os fatores relacionados ao crescimento e desenvolvimento (veja mais detalhes na seção Sub-18), visando preservar a integridade e saúde dos atletas e, conseqüentemente, permitir a continuidade destes atletas no processo de classificação mesmo com alteração na categoria de peso. Outro ponto que merece destaque é o estabelecimento da condição excepcional de participação em competições internacionais denominada “Regime Especial”, direcionada à atletas que conquistam simultaneamente vagas em duas classes etárias (Sub-18 e Sub-21 ou Sub-21 e Sênior). Neste caso, tendo em vista que o objetivo do processo é o resultado na classe Sênior, a CBJ prioriza o investimento internacional na classe acima da faixa etária deste atleta, mas permitindo sua continuidade no processo seletivo de sua classe original (via sistema de equivalência de pontuações no Ranking Nacional da Transição). Esta ação permite oportunizar o investimento em uma quantidade maior de atletas, tendo em vista que abre uma vaga ao segundo colocado quando o primeiro é requisitado pela classe superior.

Conforme relatado anteriormente o processo da seleção brasileira de transição é constante e dinâmico, cabendo destacar que o fluxo de investimentos está comprometido com 4 zonas de investimento. Tradicionalmente, o Brasil envia representantes nos Campeonatos Pan-americanos e Mundiais das classes Sub-18 e Sub-21 (salvo em situações de calamidade, como por exemplo em 2020). Neste sentido, as duas zonas prioritárias de investimento para as categorias de transição são as classes Sub-18 e Sub-21. Paralelamente, a partir de 2016 foram implementadas duas zonas complementares de investimento: a equipe satélite³ e a transição para o Sênior (mais detalhes na seção específica sobre essa fase).

Cenário desafiador: concorrência externa e organização interna

Esta somatória de ações executadas ao longo dos últimos anos, desde a criação do departamento até o momento, tem proporcionado ao Brasil se manter entre os principais países do mundo nas categorias de transição. No entanto, foi identificado pelo departamento a necessidade de continuar evoluindo nos processos para que possamos nos manter competitivos em nível mundial, tendo em vista que os países concorrentes têm centrado esforços e promovido o desenvolvimento internacional de seus atletas desde a classe Sub-18.

É comum países como a Rússia, Geórgia, Cazaquistão, Azerbaijão, entre outros, participarem de competições no circuito mundial de transição com vários atletas por categoria, assim como há uma tendência de organização interna destes países, nos quais há um sistema mais centralizado pela federação nacional ou pelos governos que têm um controle maior na formação dos atletas em centros olímpicos e nacionais.

No Brasil, além de ser um país com dimensões continentais com diferenças culturais/sociais evidentes ao longo de suas regiões, a característica organizacional do judô pode ser classificada como clubista-federativa. Neste sistema, os atletas treinam a maior parte do tempo nos clubes/academias, nos quais os treinadores responsáveis por estas entidades têm autonomia para promover os programas esportivos para os atletas envolvidos com a seleção e podem aplicar diferentes propostas de trabalho. Estes atletas se agrupam com os demais atletas da seleção e com a comissão técnica da CBJ para ações pontuais, seja para treinamentos de campo ou competições internacionais. Desta forma, o desafio no momento é estreitar a relação da comissão técnica da CBJ com treinadores das entidades nas quais os atletas são filiados. Esta integração não tem a intenção de interferir na autonomia de trabalho, mas visa promover a gestão da informação mais precisa e promover um fluxo de informações de duas vias, no qual as comissões técnicas da CBJ e dos clubes/academias compartilhem informações que permitam otimizar a formação, o desenvolvimento e o desempenho dos atletas.

Nesta busca, uma das ações implementadas são as convocações pontuais de treinadores dos clubes para integrarem a comissão técnica das equipes de transição em competições internacionais e treinamentos de campo. Recentemente também foi estabelecido o programa de integração e capacitação internacional de treinadores (PROCIT), que possibilita incluir treinadores visando a vivência internacional. Além da experiência internacional, o programa promove o alinhamento da comissão técnica das equipes de transição da CBJ com os clubes.



Box 2.1 – Relato de experiência no PROCIT

Luciano Corrêa, campeão mundial de judô e ex-técnico do Minas Tênis Clube

O PROCIT é algo inovador, me surpreendeu, pois muitos pensam que é um prêmio, uma espécie de passeio com as seleções. Muito pelo contrário, desde o desembarque na concentração eu vi que era algo muito sério, com muito trabalho e comprometimento. Logo no início me chamou atenção a sistematização da rotina para as pesagens, coleta de documentos e análise de dados.

O programa tem muitos benefícios para os treinadores, dentre estes a experiência internacional, pois possibilita conhecer como é a organização dos outros países e isso acrescenta muito. Mesmo com os anos de experiência como atleta internacional, muitos pontos que observei no estágio me chamaram a atenção e provocaram mudanças na minha perspectiva de trabalho. Ali vimos como o judô internacional é dinâmico e por mais experiente que você seja é necessário estar se atualizando constantemente.

Outro ponto que destaco é o engajamento que a comissão técnica da seleção promoveu entre todos que estiveram no estágio, pois tivemos a oportunidade de contribuir, discutir, criticar e participar efetivamente de todas as etapas do estágio e isso nos fez sentir participantes da seleção.

Todas as contribuições, de todos os treinadores, foram discutidas e levadas em consideração, sendo uma oportunidade de ajudar e aprender com todos que estão no processo. O ambiente é muito legal, as possibilidades de aprendizagem são enormes, pois você convive ali com treinadores que estão em realidades diferentes a sua e que buscam soluções para resolver os problemas similares aos seus no dia a dia e sempre apresentam soluções interessantes e muitas vezes inesperadas.

O programa promove de fato uma integração entre os treinadores, além de poder conhecer alguns procedimentos que as seleções de transição adotam como as avaliações e monitoramentos executados. Um ponto que chamou minha atenção foi o controle das rotinas competitivas que a comissão técnica da “transição” faz. Eu tive liberdade para trabalhar e orientar os atletas na competição, mas, para me auxiliar recebi um documento com todas as características dos atletas que permitiram dar mais conforto na hora de atuar, assim como orientar os atletas com mais segurança. As informações me surpreenderam positivamente, alguns pontos inclusive dos meus atletas que eu não conhecia e que ali estavam documentados.

Voltei renovado e com vontade de aplicar os conceitos que aprendi na viagem. Anotei inúmeras coisas que eu pude vivenciar no programa e tentamos aplicar no clube, além de inúmeras amizades e contatos realizados. Para finalizar, recomendo a todos os treinadores que busquem se informar e participar do PROCIT. Será motivador para o treinador, além de possibilitar grande conhecimento profissional. No entanto, é muito importante estar de mente aberta para contribuir e aprender.



Eu tive liberdade para trabalhar e orientar os atletas na competição, mas, para me auxiliar recebi um documento com todas as características dos atletas que permitiram dar mais conforto na hora de atuar, assim como orientar os atletas com mais segurança.



Outras ações executadas nesta direção são as reuniões de alinhamento e workshops⁴ realizados com treinadores de diversas entidades e estados brasileiros. Nestas atividades são apresentadas as linhas de trabalho do departamento, assim como o processo de formação das seleções. Ambos os temas são discutidos com uma parcela significativa das partes interessadas (treinadores responsáveis pelos clubes/academias). Estas ações visam estreitar as relações entre a CBJ e os clubes, bem como permitir a construção mais democrática dos regulamentos e direcionamento dos recursos financeiros das equipes de transição.

Por fim, o departamento tem buscado registrar e disponibilizar dados coletados em ações das equipes de transição, por meio da publicação dos relatórios da transição. Iniciado no final de 2016, nestes relatórios são disponibilizadas informações de desempenho físico^{5,6}, conceituação das equipes³, ferramentas para monitoramento⁷, relatórios de monitoramento^{8,9}, tabelas classificatórias¹⁰ e análises técnicas^{9,11}.

Estas e outras ações se fortalecem na parceria com o Comitê Olímpico Brasileiro (COB) na confecção do presente guia da metodologia aplicada nas equipes de transição da CBJ. Desta forma, o Departamento de Transição apresenta o desenvolvimento competitivo internacional como sua principal missão, destacando seus objetivos específicos:

- A)** Identificar e promover atletas com potencial de resultado internacional;
- B)** Proporcionar um processo de preparação por meio de competições e treinamentos alinhados à demanda internacional;
- C)** Promover um processo de formação das seleções brasileiras, assegurando critérios meritocráticos e justos;
- D)** Promover gestão eficiente de recursos humanos, físicos e financeiros;
- E)** Promover o acesso e a descentralização da informação relacionada às demandas internacionais;
- F)** Promover a formação dos atletas de maneira responsável e segura, tendo como referência parâmetros de saúde.

Referências

1. Judo Inside [Homepage na Internet]. World Championship Junior. 2021 [acesso em 15 de janeiro de 2021]. Disponível em: <https://judoinside.com/event/search?EventSearch%5Btype%5D=12&EventSearch%5Bname%5D=&EventSearch%5Byear%5D=&EventSearch%5Bcity%5D=&EventSearch%5Bcountry%5D=&yto=Hajime>
2. CBJ [Homepage na Internet]. Galeria de campeões CBJ. 2021 [acesso em 15 de janeiro de 2021]. Disponível em: https://cbj.com.br/galeria_de_campeoes/
3. Olivio Junior JA, Agostinho MF, Silva MT, Silva MT, Leite E. Equipe satélite da base: conceituação e objetivos [Internet]. Rio de Janeiro; 2017. Disponível em: https://cbj.com.br/painel/arquivos/documentos_oficiais/104830100117relatrio-equipas-de-base---equipe-satelite-17102016.pdf
4. CBJ. Em parceria com COB [Homepage da Internet]. CBJ promove workshop para treinadores das categorias de base do judô brasileiro. 2019 [Acesso em 15 de janeiro de 2021] Disponível em: <https://cbj.com.br/noticias/7176/Em+parceria+com+COB%2C+CBJ+promove+workshop+para+treinadores+das+categorias+de+base+do+jud%F4+brasileiro.html>
5. Agostinho MF, Olivio Junior JA, Silva MT, Guedes AB, Bittencourt DS, Vieira DE de B, et al. Desempenho físico de atletas brasileiros de judô sub 18 e sub 21 participantes de treinamentos nacionais na temporada 2016 [Internet]. Rio de Janeiro; 2016. Disponível em: https://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
6. Agostinho MF, Olivio Junior JA, Silva MT. Desempenho físico de judocas brasileiros Sub 15 durante o treinamento de campo nacional 2016 [Internet]. Rio de Janeiro; 2016. Disponível em: https://cbj.com.br/painel/arquivos/documentos_oficiais/093443081116desempenho-fsico-de-judocas-brasileiros-sub-15-durante-treinamento-de-campo-nacional-2016.pdf
7. Olivio Junior JA, Agostinho MF, Silva MT, Silva MT, Guedes AB, Bittencourt DS, et al. Monitoramento do treinamento: elaboração e utilização de instrumentos [Internet]. Confederação Brasileira de judô, 2017. Disponível em: <http://www.cbj.com.br/documentos/Relat%F3rios+da+Base.html>
8. Agostinho MF, Vieira DE de B, Guedes AB, Olivio Junior JA, Silva MT. Treinamento de campo do Grand Slam Tokyo 2016: monitoramento do treinamento da equipe brasileira de base [Internet]. Rio de Janeiro; 2017. Disponível em: https://cbj.com.br/painel/arquivos/documentos_oficiais/091230160117treinamento-de-campo-do-Grand-Slam-Tokyo-2016.-monitoramento-do-treinamento-da-equipe-brasileira-de-base-28129.pdf
9. Agostinho MF, Potrich DH, Olivio Junior JA. Treinamento de campo da seleção dos Jogos Escolares da Juventude 2016: carga interna de treinamento, desempenho físico e técnico-tático [Internet]. Rio de Janeiro; 2017. Disponível em: https://cbj.com.br/painel/arquivos/documentos_oficiais/144330310717tc-jes.-carga-interna-de-treinamento-desempenho-fsico-e-tcnico-ttico.pdf
10. Base JC De. Tabelas classificatórias do Special Judo Fitness test e testes de suspensão isométrica e dinâmica na barra com *judogi* para atletas sub 18 e sub 21 [Internet]. Rio de Janeiro; Disponível em: https://cbj.com.br/painel/arquivos/documentos_oficiais/115500040618tabelas-classificat769rias-sjft-e-barra-com-o-judogi-sub-18-e-sub-21-traduc807a771o.pdf
11. Potrich D, Diefenthaler V, Agostinho M. Jogos Escolares da Juventude 2019: Levantamento de técnicas efetivas e definições dos combates dos atletas participantes da modalidade judô [Internet]. Rio de Janeiro; 2019. Disponível em: https://cbj.com.br/painel/arquivos/documentos_oficiais/arquivo_cbj_125619020620.pdf

CONTEÚDOS DO GUIA

Nas próximas seções deste guia, o leitor encontrará conteúdos referentes às cinco classes etárias que fazem parte das propostas de desenvolvimento das Equipes de Transição da CBJ. As informações foram divididas em nove tópicos:

Características da classe

Aspectos relacionados ao desenvolvimento físico, motor, cognitivo e afetivo-social das faixas etárias que englobam as classes.

Aspectos técnico-táticos

A partir de seis balizadores elencados pela comissão técnica da transição, são apresentados os elementos enfatizados na preparação técnico-tática ao longo das classes.

Meios e métodos de treinamento

Formas de desenvolvimento das capacidades e habilidades priorizadas nos treinamentos das equipes de transição, apresentando seus objetivos e exemplos de atividades propostas.

Meios e métodos de monitoramento

Instrumentos e procedimentos de monitoramento e de análise de desempenho empregados nas ações conduzidas pela comissão técnica das equipes de transição.

Aspectos comportamentais

Expectativa de comportamento e atitudes dos atletas, bem como normas e intervenções disciplinares realizadas durante eventos das equipes de transição.

Parâmetros de saúde

Atividades implementadas e sugeridas pela comissão técnicas das equipes de transição visando a proteção e promoção da saúde dos atletas envolvidos em treinamentos e competições internacionais.

Objetivos competitivos

Competições-alvo e propósito de desempenho competitivo previsto em cada classe etária.

Conselhos dos medalhistas

Recomendações de atletas medalhistas em Jogos Olímpicos e/ou Campeonatos Mundiais sobre o desenvolvimento esportivo nas classes abordadas.

Habilidades para a vida (Life Skills)

Competência adicionais que podem ser estimuladas para que os atletas adaptem habilidades e comportamentos que possam contribuir no sucesso dentro e fora do contexto esportivo.

Especificamente no tópico Aspectos técnico-táticos, são apresentadas figuras ilustrando os seis balizadores técnico-táticos que são prioritariamente desenvolvidos com os atletas participantes nos treinamentos de campo e eventos internacionais conduzidos pela Equipe de Transição da CBJ. Consideramos que o desenvolvimento destes elementos deve ocorrer de forma integral.

No entanto, para cada etapa, um ou mais balizadores são enfatizados durante a preparação técnico-tática. Embora os demais aspectos continuem sendo desenvolvidos, dado aos períodos limitados de atuação da comissão técnica da CBJ com os atletas, optamos por dar maior atenção nos aspectos destacados. Assim, as figuras apresentam os balizadores que são enfatizados em cada classe destacados com cores diferentes.

Além disso, o leitor encontrará quadros (boxes) ao longo do texto que buscam complementar com informações referentes a cada etapa, dicas para os treinadores, tabelas com exemplos de atividades, indicações de leitura, vídeos e cursos complementares.

Boa leitura!

Sub-13 e Sub-15

Foto: Rui Romão/www.eju.net



Sub-13 e Sub-15

Características das classes

A classe Sub-13 reúne atletas de judô com 11 e 12 anos de idade, fase que pode ser classificada como o momento de transição da terceira infância (6 aos 12 anos) e início das mudanças biológicas relacionadas à puberdade que ocorrem durante a adolescência (12 aos 20 anos)¹. Entre as meninas, geralmente é nesta fase que ocorre o pico de velocidade da estatura e a menarca (primeira menstruação). Como as meninas tendem a estar 2 anos à frente no processo de desenvolvimento biológico, os meninos normalmente iniciam a aceleração do estirão de crescimento apenas no final desta faixa etária². A classe etária seguinte é denominada Sub-15, incluindo judocas com 13 e 14 anos de idade. Nesta etapa do desenvolvimento, as meninas geralmente estão em uma fase de desaceleração da velocidade de crescimento da estatura, ao passo que o estirão de crescimento de estatura e massa corporal entre os meninos tende a seguir acelerando ao longo desta faixa etária, atingindo seu pico por volta dos 14 anos de idade.

Outro processo sensível nestas duas classes etárias é a maturação sexual que, juntamente com o estirão da estatura e da massa corporal, são parâmetros da maturação biológica dos indivíduos. A maturação sexual apresenta estágios com idade média de passagem (pré-púbere: 10 a 13 anos; púbere: 13 a 16 anos; pós-púbere: 16 a 18/20 anos), mas ocorre grande variação individual². Estes ritmos distintos podem interferir consideravelmente no desempenho esportivo dos indivíduos, gerando vantagens ou desvantagens físicas momentâneas para jovens atletas que disputam com oponentes em estágios de maturação biológica diferentes dos quais se encontram.

Nesta etapa os indivíduos estão cursando o ensino fundamental, tendo boa parte dos dias comprometidos com suas atividades escolares. Além disso, nesta faixa etária, é comum que as crianças/adolescentes estejam envolvidas em outras atividades extracurriculares (cursos de idioma, reforço escolar, outras modalidades esportivas, etc.). Desta forma, é importante que treinadores e familiares procurem ajustar os treinamentos e participação competitiva dos

judocas desta fase de forma que não prejudique suas rotinas de estudo.

A partir das classes Sub-13 e Sub-15, os judocas selecionados nos eventos organizados pelas federações estaduais passam a participar em dois campeonatos nacionais oficiais promovidos pela CBJ: Campeonato Brasileiro Regional e Campeonato Brasileiro Final. Além disso, são nestas classes que os judocas passam a ter possibilidades de participações em eventos escolares e continentais (Campeonatos Pan-americano e/ou Sul-americano Sub-13 e Sub-15).

Ao analisar os eventos nacionais, observa-se que estados de todas as regiões do país têm obtido resultados nas classes Sub-13 e Sub-15. Nos Campeonatos Brasileiros Finais de 2018 e 2019, judocas Sub-13 de 21 estados conquistaram medalhas, ao passo que 22 estados estiveram presentes nos pódios da classe Sub-15.

i

Os judocas envolvidos nestes eventos nacionais e internacionais treinam em entidades com estruturas bastantes distintas, incluindo projetos sociais, escolas, academias, clubes, programas esportivos municipais, etc. O acesso a recursos materiais e financeiros tende a ser mais limitado, sendo comum que as despesas com treinamento e competições sejam financiadas pela família ou por apoios pontuais (patrocínios, rifas, eventos beneficentes, etc.).

A graduação dos judocas que participaram nos eventos internacionais Sub-13 e Sub-15 (considerando os Campeonatos Sul-americanos e Pan-americanos de 2017, 2018 e 2019) variava entre faixa amarela e marrom. Portanto, embora parte destes judocas domine alguns fundamentos do judô (*ukemi-waza*, *shintai-waza*, *shisei*, etc.), é uma fase na qual muitas habilidades técnicas da modalidade precisam ser desenvolvidas (*nage-waza*, *osaekomi-waza*, *kumi-kata*, etc.).

Aspectos técnico-táticos

As intervenções técnico-táticas da comissão técnica das equipes de transição da CBJ com judocas nas classes Sub-13 e Sub-15 (as quais ocorrem com menor frequência) têm como foco dois balizadores: variação de direções das técnicas de projeção (*nage-waza*) e ataque e defesa no combate no solo (*ne-waza*).



Figura 3.1 – Balizadores técnico-táticos desenvolvidos nas classes Sub-13 e Sub-15.

Embora as 68 técnicas de projeção oficialmente reconhecidas sejam tradicionalmente divididas em cinco grupos (*te-waza*, *koshi-waza*, *ashi-waza*, *ma-sutemi-waza* e *yoko-sutemi-waza*), outros critérios de classificação podem ser considerados no processo de ensino-aprendizagem-treinamento³⁴. Entre estes fatores, a realização das técnicas de projeção em diferentes direções de desequilíbrio parece ser um aspecto relevante na geração de maior imprevisibilidade aos adversários⁵⁶. Tais direções consideram o desequilíbrio do oponente, podendo ser divididas em quatro possibilidades: para frente direita e esquerda, e para trás direita e esquerda. Ao atacar em apenas uma direção ou duas direções, o atleta induz apenas uma linha de desequilíbrio em seu oponente, tornando suas ações de ataque razoavelmente fáceis de serem controladas. Contudo, com três ou quatro direções de ataque, o adversário terá que organizar um sistema de defesa em três ou quatro linhas de desequilíbrio, o que cria elevada dificuldade e incerteza na defesa⁵. Portanto, visando o desenvolvimento

em médio e longo prazos, é importante que judocas das classes Sub-13 e Sub-15 sejam estimulados progressivamente a dominarem técnicas em diferentes direções de desequilíbrio nas posições *ai-yotsu* (destro vs. destro ou canhoto vs. canhoto) e *kenka-yotsu* (canhoto vs. destro). Outros aspectos que podem ser considerados no desenvolvimento de sistemas de ataque a partir desta faixa etária são as movimentações em direções adequadas para a realização das técnicas de projeção e, principalmente a partir do Sub-15, a variação de configurações de pegada no combate em pé (tabela 3.1)

Tabela 3.1 – Atividades de variação de técnicas de projeção desenvolvidas em treinamentos Sub-13 e Sub-15 comandados pela comissão técnica da CBJ.

Elemento	Variantes
Direções de desequilíbrio	Técnicas projetando o oponente para frente direita, frente esquerda, trás direita e trás esquerda. Variar as direções por meio de ataques combinados e fintas.
Configurações de pegada (<i>kumi-kata</i>)	Pegada tradicional, alta (“patolada”), cinturando, cruzada, manga-manga, gola-gola e variações destas pegadas.
Movimentações (<i>shintai-waza</i>)	Passos normais (<i>ayumi-ashi</i>), passos arrastando os pés (<i>surri-ashi</i>), passos emendados (<i>tsugi-ashi</i>), com movimentação para frente, para trás, lateral e circular/semicircular.



Judocas Sub-13 e Sub-15 devem ser estimulados a, progressivamente, dominarem técnicas de projeção desequilibrando seus adversários em diferentes direções. Foto: Lara Monsores/www.flickr.com/oficialcbj

A ampliação dos conhecimentos das técnicas de domínio (*katame-waza*) é mais um fator relevante nestas classes etárias, visando o desenvolvimento de habilidades de movimentação, antecipação, defesa e ataque no combate de solo, bem como na transição do combate em pé para o solo. Embora as regras competitivas nesta faixa etária permitam apenas a execução de imobilizações (*osaekomi-waza*), a partir da classe Sub-15 os treinamentos de ataque e defesa no solo (*ne-waza*) podem envolver conhecimentos relacionados às técnicas de estrangulamento (*shime-waza*) e chaves articulares (*kansetsu-waza*). Neste sentido, nos treinamentos envolvendo judocas Sub-13 e Sub-15, a comissão técnica das equipes de transição da CBJ tem buscado apresentar aos atletas diversos exercícios de coordenação de habilidades no combate no solo (educativos) e introduzir parte dos conteúdos técnico-táticos que são aprofundados nas classes posteriores (tabela 3.2).

Tabela 3.2 – Atividades de ataque e defesa no *ne-waza* desenvolvidos em treinamentos Sub-13 e Sub-15.

Situação	Objetivo
Ataque nas costas	Estando por cima, executar movimentos (passagens) que permitam imobilizar o oponente, iniciando os movimentos na frente (próximo à cabeça), ao lado e atrás do parceiro; Estando por baixo (decúbito ventral), conseguir antecipar os movimentos do oponente, buscando defender-se e/ou inverter a situação de desvantagem.
Guarda e meia-guarda	Estando por baixo, ser capaz de controlar o oponente (defesa) e inverter a posição visando imobilizá-lo (ataque); Estando por cima, conseguir controlar o quadril, a cabeça e o tronco do adversário, bem como ultrapassar as pernas para que seja possível imobilizar.
Transição	Conectar as técnicas de projeção com as ações no solo (passagens ou imobilizações) mantendo a pegada no <i>judogi</i> do oponente, visando manter o controle nesta transição.

Por fim, é importante que os treinadores continuem estimulando o aperfeiçoamento dos fundamentos técnicos da modalidade, como técnicas de amortecimento de queda (*ukemi-waza*), posturas de execução técnica (*shisei*), formas de movimentações (*shintai-waza*), as formas básicas de execução das técnicas (*kihon*), as técnicas de sequência de golpes (*renraku-henka-waza*) e contragolpes (*kaeshi-waza*). Mesmo estes elementos técnicos básicos podem ser estimulados em diferentes contextos, contribuindo significativamente no desenvolvimento da qualidade e variedade técnico-tática dos jovens atletas.

Meios e métodos de treinamento

Nas classes Sub-13 e Sub-15, os objetivos gerais do treinamento específico são melhorar paulatinamente o desempenho esportivo na modalidade escolhida, estabilizar a motivação para o desempenho e possibilitar a participação bem-sucedida nas categorias competitivas de idade e desempenho semelhantes⁷, permitindo o início do treinamento de alto nível na classe etária seguinte (Sub-18). Entre os judocas que optam voluntariamente pela prática da modalidade visando o desempenho competitivo, é nesta fase que pode ocorrer a elevação na frequência e volume de prática, permitindo que os participantes dominem os fundamentos da modalidade, aperfeiçoem as habilidades motoras específicas e conheçam métodos de treinamento específicos. Portanto, estas são as etapas do treinamento a longo prazo na qual os jovens atletas devem ser estimulados a “aprender a treinar” e a “treinar para treinar”⁸, por meio de programas de treinamento que estejam adequados ao nível de maturação biológica dos praticantes. Uma variável que precisa ser limitada no treinamento de jovens atletas é a quantidade de horas de treinos por semana, devendo ser inferior ao valor da idade dos participantes visando evitar riscos de lesões⁹. Como exemplo, um judoca com 11 anos de idade não deveria ultrapassar 11 horas de volume semanal de treinamento específico.

Um levantamento realizado com atletas Sub-18 e Sub-21 posicionados entre os quatro melhores do Ranking Nacional das Equipes de Transição da CBJ de 2020 mostrou que a maior parte deles já havia vivenciado eventos competitivos em nível nacional nas classe Sub-13 e Sub-15.

i

Dado que o desenvolvimento das capacidades físicas condicionantes (força, velocidade, resistência e flexibilidade) tem elevada associação com a maturação biológica¹⁰, **a preparação física não deve ser prioridade nesta faixa etária**. Desta forma, para judocas Sub-13 e Sub-15, as capacidades condicionantes podem ser desenvolvidas de forma indireta, a partir do treinamento das

habilidades motoras específicas do judô. Adicionalmente, com auxílio de profissionais especializados, pode-se considerar a participação de judocas da classe Sub-15 em sessões de introdução à preparação física, visando apreender a executar movimentos de exercícios básicos de forma correta e segura.

Seguindo estas premissas, as atividades propostas pela CBJ em treinamentos de campo nacionais e competições internacionais para as classes Sub-13 e Sub-15 têm buscado estimular os balizadores técnico-táticos conforme as características dos participantes. Em treinamentos de campo (realizados de forma isolada ou após competições), as sessões propostas têm priorizado a demonstração e prática de exercícios coordenativos e habilidades técnico-táticas selecionadas, com baixo volume de *randori*. Nos eventos internacionais, nos quais geralmente é possível a realização de 1-2 sessões antes da competição, busca-se estimular os balizadores com maior velocidade de execução, bem como sistematizar sua execução em uma rotina de aquecimento a ser realizada no dia do evento. Além disso, como estas ações tendem a ter elevada participação dos treinadores das federações e/ou academias/clubes as quais os judocas participantes são filiados, a comissão técnica da CBJ tem buscado aproveitar estes momentos para promover a interação e discussão com estes profissionais por meio de vivências, mesas redondas e palestras informativas.



Treinamento de Campo - Jogos Escolares da Juventude 2016. Foto: João Ribio

As ações nacionais e internacionais conduzidas pela comissão técnica das equipes de transição da CBJ com judocas das classes Sub-13 e Sub-15 tendem a ser executadas com ambas as classes participando simultaneamente nas atividades propostas.

Contudo, nos treinamentos em clubes/academias, é possível que a separação destas classes em sessões distintas possa permitir melhor direcionamento das atividades conforme as necessidades de cada faixa etária.



Meios e métodos de monitoramento

Como visto anteriormente, ao longo das classes Sub-13 e Sub-15, a maturação biológica pode interferir consideravelmente no processo de treinamento e no desempenho competitivo. Portanto, sem considerar a avaliação da idade biológica não é possível interpretar se determinado desempenho ocorre em função do estágio maturacional ou da habilidade diferenciada do indivíduo². A estimativa dos estágios de maturação pode ser realizada por meio de indicadores da maturação dental (erupção de dentes temporários e permanentes), maturação esquelética (ossificação e fusões epifisiais), maturação sexual (aparecimento de características sexuais secundárias) e maturação morfológica (alcance de diferentes proporções em relação à estatura adulta)². Embora algumas destas opções apresentem certas restrições no dia a dia do treinador (necessidade de profissionais especializados, recursos tecnológicos ou meios que possam gerar constrangimento aos avaliados), uma opção simples é o monitoramento dos aspectos somáticos por meios de equações do pico de velocidade de crescimento (vide box 3.1). Assim, a comissão técnica da CBJ tem planejado implementar este monitoramento nos eventos futuros da classe Sub-15 sob sua supervisão.

Box 3.1 – Predição do pico de velocidade de crescimento (PVC)

Um parâmetro do estágio maturacional dos indivíduos é a idade na qual atinge o pico de velocidade de crescimento (PVC). De forma prática, jovens que atingiram o PVC já ultrapassaram estágios importantes do desenvolvimento físico, o que influencia diretamente seu desempenho esportivo e possibilidades de implementação de cargas de treinamento. Uma forma indireta de calcular a distância em anos em que um jovem atleta se encontra da sua idade de PVC é usando as equações propostas por Mirwald e colaboradores¹¹:

Para meninos:

$$DPVC = (0,0002708 * (\text{comprimento da perna}) * (\text{altura sentada})) - (0,001663 * (\text{idade}) * (\text{comprimento da perna})) + (0,007216 * (\text{idade}) * (\text{altura sentada})) + (0,02292 * (\text{peso}) / (\text{altura})) - 9,236$$

Para meninas:

$$DPVC = (0,0001882 * (\text{comprimento da perna}) * (\text{altura sentada})) + (0,0022 * (\text{idade}) * (\text{comprimento da perna})) + (0,005841 * (\text{idade}) * (\text{altura sentada})) - (0,002658 * (\text{idade}) * (\text{peso})) + (0,07693 * (\text{peso}) / (\text{altura})) - 9,376$$

Nota: DPVC: distância do pico da velocidade de crescimento (em anos); a equação apresenta valores aceitáveis de erro padrão da estimativa (EPE = 0,569).

O monitoramento da aptidão física também pode ser incluído nesta faixa etária, tanto com baterias de testes genéricos (vide PROESP-BR nas leituras sugeridas) quanto com testes específicos da modalidade. Assim, em alguns treinamentos de campo nacionais com a participação de judocas da classe Sub-15, tem sido realizada a bateria de testes físicos tipicamente utilizada com atletas das classes Sub-18, Sub-21 e Transição para o Sênior^{12,13}, com o objetivo que os atletas vivenciassem este tipo de atividade, aprendendo a realizar os testes de maneira adequada, mas sem a intenção de classificar o desempenho dos participantes. Embora haja tabelas classificatórias da classe Sub-15 para testes específicos como o *Special Judo Fitness Test*¹⁴, tem sido demonstrado que o resultado neste tipo de teste não discrimina o desempenho competitivo nas classes Sub-13 e Sub-15¹⁵.

Nos últimos anos, a comissão técnica tem buscado realizar levantamentos das

técnicas efetivas e formas de definição dos combates em eventos destas classes etárias^{16,17,18}. Tais informações têm sido consideradas nas intervenções com atletas nos anos seguintes, bem como em discussões com treinadores representantes dos estados e clubes/academias em palestras e mesas redondas organizadas em campeonatos e eventos específicos. Além disso, o monitoramento de alguns elementos técnico-táticos como direção de desequilíbrio e configuração da pegada das técnicas efetivas durante sessões de *randori* parece ser uma proposta viável nesta faixa etária, podendo ser um elemento relevante no processo de ensino-treinamento-aprendizagem¹³.



Durante o Treinamento de Campo realizado em 2016 com atletas selecionados nos Jogos Escolares da Juventude, judocas e treinadores participantes puderam vivenciar a bateria de testes físicos utilizados nas ações das equipes de transição da CBJ. Foto: acervo Equipe de Transição CBJ.

Aspectos comportamentais

Além das mudanças biológicas, a faixa etária que compreende as classes Sub-13 e Sub-15 também marca o início de uma série de alterações no comportamento dos indivíduos relacionadas a sua transição da infância para a adolescência¹. Desta forma, os profissionais envolvidos no treinamento de jovens atletas nestas classes devem contribuir não apenas no desenvolvimento físico e motor dos participantes, mas também nos aspectos sociais e emocionais, participando no processo formativo e educativo destes judocas¹⁹.

Como nesta fase muitos judocas passam a ter um incremento em suas rotinas de treinamento e participações competitivas, é importante que estas crianças/adolescentes sejam expostas a ambientes esportivos saudáveis. Para isso, em vez de submeter os jovens atletas a pressão excessiva por resultados precoces, treinadores e familiares de judocas Sub-13 e Sub-15 devem buscar valorizar os benefícios do esporte para a saúde, ensinar a importância da honestidade e de “jogar limpo”, e promover o desenvolvimento de valores do esporte²⁰. Além disso, familiares e responsáveis destes judocas devem ser incentivados a oferecer apoio quando ocorrer derrotas/fracassos, auxiliar no desenvolvimento da percepção real da competência dos praticantes, encorajar a prática esportiva dentro de limites saudáveis e repreender comportamentos inadequados ao convívio em grupos¹⁹ (vide box 3.2).

Box 3.2 – Papel dos familiares no esporte

O incentivo de familiares nesta etapa da carreira esportiva dos judocas tem um papel fundamental. Contudo, treinadores devem estar atentos a possíveis cobranças excessivas por desempenho e comportamentos inadequados dos familiares durante as participações dos jovens atletas em treinamentos e competições.

Reuniões, palestras e materiais educativos podem ser formas de discutir este tema com os familiares ao longo da trajetória esportiva das crianças/adolescentes.

A organização australiana *Play by the Rules* (www.playbytherules.net.au) sugere algumas dicas que podem auxiliar na conscientização e reflexão dos familiares:

- Familiares não são os treinadores, portanto não devem tentar propor treinos ou oferecer instruções técnicas durante os treinamentos e competições;
- Incentive os familiares a respeitar as decisões dos árbitros e valorizar suas atuações;
- Lembre que o comportamento dos familiares durante os eventos esportivos está modelando o comportamento de seus filhos, podendo contribuir (positivamente ou negativamente) para o tipo de esportista que eles virão a se tornar;
- Conscientizar que a vivência é mais importante que os resultados competitivos. Nesta fase, as competições são momentos nos quais familiares e judocas podem aprender a aceitar e evoluir a cada experiência (vitória ou derrota), a respeitar árbitros e treinadores, a enfrentar os desafios e evoluir, e a desenvolver o espírito esportivo e trabalho em equipe.

As competições internacionais e treinamentos de campo propostos pelas equipes de transição da CBJ para judocas Sub-13 e Sub-15 têm permitido que os participantes possam vivenciar as normas de comportamento adotadas nas seleções brasileiras de judô. Assim, ao longo destas ações, os judocas participantes passam a seguir as rotinas referentes ao alojamento, transporte, alimentação, treinamento e competições estabelecidas pela comissão técnica, estimulando a responsabilidade, pontualidade, autonomia e trabalho em equipe. Quando ocorre algum comportamento inadequado, os judocas são orientados e os treinadores das entidades as quais são filiados são prontamente comunicados. Especificamente nas competições internacionais (Campeonatos Sul-americanos e Pan-americanos), a comissão técnica da CBJ tem tido a oportunidade de orientar também os familiares e treinadores acompanhantes sobre as normas estabelecidas para os judocas e conduta ética do público em eventos internacionais da modalidade.

Vale lembrar que, ao final desta fase, a participação esportiva muitas vezes envolverá o incremento progressivo do treinamento, sequências de competições (amistosas, classificatórias, oficiais, escolares, etc.) e viagens nacionais e internacionais. Contudo, nesta faixa etária, a carreira esportiva é “apenas” mais uma possibilidade para estas crianças/adolescentes¹⁹. Desta forma, treinadores e familiares precisam equilibrar a participação esportiva conforme as demandas estudantis do jovem atleta, incentivando e priorizando os estudos escolares.

Parâmetros de saúde

Nos últimos anos, considerando o crescimento e desenvolvimento humano como fatores determinantes no desempenho esportivo, algumas propostas têm sido implantadas em eventos nacionais e competições internacionais das classes Sub-13 e Sub-15. A primeira destas intervenções ocorreu em 2018, com a inclusão das categorias de peso “Superpesado” nos Campeonatos Brasileiros de ambas as classes etárias (acima de 60 kg no Sub-13 e acima de 73 kg para o Sub-15). Esta alteração na tabela de pesos teve por objetivo reduzir as discrepâncias de massa corporal em alguns combates da classe “Pesado”, prevenindo possíveis lesões traumática devido a elevada diferença de força e promovendo a participação dos judocas com peso mais próximo ao limite inferior desta categoria. No mesmo sentido, em 2020 foi proposta uma nova adequação para a classe Sub-15, alinhando as categorias com a tabela de pesos da classe Sub-18. Especialmente para judocas do sexo masculino, esta nova tabela de peso permite a distribuição

mais adequada àquela que estarão envolvidos nas próximas fases de suas carreiras esportivas.

Outras propostas foram estabelecidas para a participação em Campeonatos Sul-americanos e Pan-americanos destas classes, visando estimular a alteração de categoria e restringir a perda rápida de peso. Embora o critério para a adesão nestes eventos seja a classificação em primeiro ou segundo lugar nas nove categorias (masculinas e femininas) nos Campeonatos Brasileiros Sub-13 e Sub-15, os judocas podem ser inscritos nos eventos internacionais na mesma categoria ou acima. Todos os judocas são pesados pela comissão técnica da CBJ no dia do credenciamento técnico dos eventos internacionais e, caso ultrapassem 1% do limite da categoria na qual estão inscritos, é realizada a alteração de sua inscrição na competição para a categoria acima.

A comissão técnica da CBJ tem estudado a realização do monitoramento sistemático da estatura, estatura sentada e massa corporal nas ações internacionais e em alguns eventos nacionais da classe Sub-15. Assim, por meio da equação de predição da idade do pico de velocidade do crescimento (Box 3.1), este monitoramento poderá ser um indicador relevante da maturação biológica, especialmente para os atletas que futuramente continuarem envolvidos nos eventos das equipes de transição nas classes Sub-18 e Sub-21.

Um cuidado redobrado deve ser dado a ocorrência de lesões em treinamentos e competições com judocas nesta faixa etária. Traumas que causam impacto sobre as articulações podem gerar lesões nas epífises ósseas, que podem comprometer o crescimento ou gerar outras deformidades nas articulações²¹. Lesões no pescoço e na cabeça merecem atenção especial, podendo estar associadas a concussão cerebral (Box 3.3).

Por fim, profissionais e familiares envolvidos no treinamento de jovens atletas nesta faixa etária devem incentivar outros comportamentos que podem contribuir para o estado de saúde destes judocas. É importante que os participantes sejam continuamente orientados sobre os benefícios da adoção de alimentação balanceada e hidratação adequada, bem como sobre os riscos e momentos necessários do consumo de suplementos alimentares (vide Box 3.4). Da mesma forma, a duração e qualidade do sono parece ser um elemento fundamental para a saúde e desempenho esportivo, sendo sugerido que períodos de sono noturno inferiores a 8 horas aumentam consideravelmente o risco de lesões musculoesqueléticas em jovens atletas²². Além disso, treinadores e familiares devem estar atentos a comportamentos que levam ao doping, atuando de forma preventiva neste aspecto (vide Box 3.5).

Box 3.3 – Conselhos do especialista

O Prof. Me. Thiago Ferreira, fisioterapeuta das equipes de transição da CBJ, apresenta o protocolo “*Minor head injury policy*”, sugerido pela British Judo Association como uma forma de garantir e priorizar a saúde do atleta que sofreu um choque de cabeça, podendo apresentar sintomas físicos, cognitivos, emocionais e alteração no sono característicos de uma concussão cerebral.

Minor Head Injury Policy

- Quando uma potencial concussão cerebral foi identificada o atleta deverá ser retirado da participação esportiva imediatamente.
- Verificar sintomas: Dor de cabeça, náusea, vômito, visão turva ou dupla, tonteira;
- Verificar sinais de concussão: Perda de consciência ou consciência alterada; perda de coordenação e equilíbrio; dificuldade de responder perguntas simples (onde está, nome, data); alteração emocional.
- Adoção de critérios para retorno à prática esportiva ao longo da semana após uma concussão: os treinos devem ser evoluídos gradualmente e qualquer alteração clínica deve ser reavaliada imediatamente.

FASE 1: Avaliação médica

FASE 2: Descanso de 24 a 48 horas, sem estímulo cognitivo ou físico.

FASE 3: Após 48 horas sem sintomas aparentes, deve-se iniciar o retorno as atividades gradualmente.

FASE 4: Fase de treino específico leve do esporte.

FASE 5: Atividades ainda sem contato, porém com uma demanda mais elevada.

FASE 6: Liberação pela equipe da saúde.

FASE 7: Retorno aos treinos de forma normal.

Importante salientar que o atleta deverá permanecer ao menos 24 horas em cada fase sem sintomas. Se houver sintomas o mesmo deverá regredir uma fase automaticamente.

Box 3.4 – Alimentação e hidratação para atletas de transição

Texto elaborado por Roberta Lima, nutricionista da Seleção Brasileira de Judô Principal/ Olímpica.

O conceito de alimentação saudável se baseia em um padrão alimentar adequado às necessidades biológicas e sociais dos indivíduos nas diferentes fases da vida. São três pilares que a sustentam:

- Variedade - não existe um único alimento que contenha todos os nutrientes, sendo necessário consumir todos os grupos de alimentos;
- Adequação - consumir exatamente o que o organismo precisa em cada fase da vida;
- Equilíbrio - entre a quantidade e a qualidade dos alimentos que estão sendo consumidos.

Jovens atletas estão em fase de desenvolvimento e precisam de atenção quanto ao consumo energético, pois somada a demanda energética necessária para o desenvolvimento, existe a demanda gerada pela atividade física. O consumo de dietas restritas e desequilibradas prejudicam não só o rendimento do participante no esporte, mas também o seu desenvolvimento, e os deixam mais expostos a lesões e risco de doenças.

Estudos apontam que a dieta praticada pelos atletas de categorias de transição tende a ser hiperglicídica (rica em carboidratos e açúcares simples), hiperlipídica (rica em gordura, principalmente as saturadas) e desequilibradas com relação aos micronutrientes. Como nesta fase são os próprios atletas que fazem as escolhas alimentares, é necessário que os profissionais que trabalham diretamente com eles, tenham atenção a esta questão. A elaboração de uma refeição saudável e equilibrada deve incluir:

- Legumes e verduras: alface, acelga, agrião, rúcula, cenoura, beterraba, abobrinha, pepino, etc;
- Cereais, tubérculos e raízes: arroz, pães, massas, batata, mandioca, inhame, etc;
- Leguminosas: feijões, lentilha, ervilha, grão de bico, etc;
- Carnes e ovos: peixes, frango, carne bovina ou suína, ovos, etc;
- Frutas: laranja, banana, maçã, melancia, mamão, etc;
- Óleos insaturados e oleaginosas: óleos vegetais, azeite de oliva, castanhas, sementes, etc.

Falando de alimentação para atletas não podemos esquecer de dois pontos muito importantes: hidratação e suplementação. A hidratação deve ser incentivada a um consumo de 35ml/kg de peso, ou seja, um atleta que pesa 40kg deve consumir algo em torno de 1,4l de líquidos ao longo do dia. Com relação a suplementação, pode haver necessidade de repor alguma deficiência nutricional, e o recomendado é encaminhar esse atleta a um profissional adequado para esse tipo de orientação.

Objetivos competitivos

A experiência competitiva, inclusive em nível nacional e internacional, é o foco central das ações previstas pela CBJ para judocas entre 11 e 14 anos de idade. As competições internacionais (Campeonatos Pan-americanos e Sul-americanos) são executadas por meio de processos de adesão, nos quais são elegíveis judocas que atingem critérios pré-estabelecidos (geralmente, finalistas dos Campeonatos Brasileiros Finais Sub-13 e Sub-15).

Um levantamento realizado com os atletas classificados entre a primeira e quarta colocação no Ranking Nacional da Base de 2020 mostrou que a maior parte dos atletas Sub-18 (78%) conquistou seus primeiros resultados nacionais nas classes Sub-13 e/ou Sub-15, ao passo que pouco mais da metade (59%) dos atletas Sub-21 apresentou o mesmo resultado nesta fase. Neste mesmo grupo, enquanto metade do grupo Sub-18 (48%) relata ter conquistado os primeiros resultados internacionais entre 11 e 14 anos de idade, apenas um quarto dos atletas Sub-21 (25%) já apresentava este nível de desempenho precoce. A medida que os atletas avançam na carreira esportiva, **tem sido demonstrado que os resultados precoces tendem a não estar associados com o desempenho na classe Sênior**²³. Mesmo entre atletas olímpicos de judô, o desempenho precoce não parece ser uma condição para o sucesso na idade adulta, reforçando a relevância das experiências esportivas nas classes etárias iniciais que permitam a evolução progressiva²⁴.

No último ano da classe Sub-15 (quando completam 14 anos de idade), os judocas têm a possibilidade de participar da Seletiva Nacional Sub-18. Portanto, este é um momento que pode representar um marco na transição do direcionamento esportivo dos jovens atletas, permitindo que os judocas passem a participar de programas de treinamento voltados para o alto rendimento esportivo (vide box 3.6). Atentos a este momento de transição, a comissão técnica das equipes de transição da CBJ tem participado como observadores nos principais eventos da classe Sub-15, visando monitorar jovens atletas que participam do processo seletivo da classe Sub-18. Estas observações têm sido relevantes tanto na análise de aspectos técnico-táticos que podem ser desenvolvidos nas etapas seguintes, quanto para indicar judocas para eventos como o Meeting Nacional da Base.

Box 3.5 – Programa de educação e prevenção ao doping COB-CBJ

Texto elaborado por Christian Trajano, gerente de educação e prevenção ao doping do Comitê Olímpico do Brasil.

Como qualquer outro esporte, o judô possui seu conjunto de regras para disciplinar a participação de todos os envolvidos na modalidade. Além das regras próprias, os judocas também devem respeitar as regras antidoping. No passado, a FIJ tinha regras próprias para combater o doping. Até que, no ano 2000, todo o movimento esportivo se uniu para criar a Agência Mundial Antidoping (WADA) para combater o doping, de uma mesma forma, em todos os esportes e países.

A WADA criou um código antidoping que define as violações de regras antidoping e as punições para aqueles que desrespeitarem estas regras. O Código Mundial Antidoping está acompanhado de uma coleção de documentos com regras antidoping, chamados de Padrões Internacionais. O mais conhecido deles é a Lista de Substâncias e Métodos Proibidos que define quais substâncias ou tratamentos são proibidos no esporte.

A Lista Proibida, como é mais conhecida, registra o nome das substâncias químicas que podem estar presentes na composição de medicamentos, suplementos, cosméticos e até mesmo em produtos naturais como chás e ervas medicinais. Desta forma, é importante que treinadores recomendem aos familiares e judocas que, antes de utilizar qualquer medicamento, suplemento, cosmético ou produtos naturais, procurem atendimento médico e a orientação de um especialista, que irá avaliar a necessidade do uso desses produtos. Além disso, vale informar ao profissional de saúde responsável que o jovem atleta está impedido de consumir substâncias da Lista Proibida.

Ao longo da carreira esportiva, os atletas podem ser solicitados a fornecer sua urina ou sangue para verificar a presença de substâncias proibidas em seu organismo, e isso pode acontecer em qualquer hora ou lugar. Aquele que utilizar uma substância proibida irá comprometer sua própria saúde, pois os medicamentos foram desenvolvidos para tratar indivíduos doentes e podem levar a sérias consequências quando utilizados por indivíduos saudáveis.

As regras existem para serem respeitadas e as sanções para os que violarem as regras antidoping serão duras: perda de resultados, prêmios, medalhas, ranking e a pior de todas: deixar de ser um exemplo e perder a admiração de sua torcida.

Box 3.6 – Transição Sub-15 para Sub-18

A transição entre o Sub-15 e Sub-18 é um dos momentos mais delicados na carreira do judoca. A complexidade da situação inclui mudanças em âmbito escolar (final do Ensino Fundamental e início do Ensino Médio), mudanças biopsicossociais e questões associadas a escolha de carreira, seja esta esportiva ou mesmo a busca por um ensino técnico profissionalizante. No caso dos judocas que optam por seguir uma carreira esportiva voltada ao rendimento, este período é crucial para iniciar a tomada de decisões relacionadas as rotinas do futuro atleta.

É importante que o treinador busque identificar com o judoca e sua família se é intenção dos mesmos avançar para o treinamento voltado ao rendimento esportivo. Se houver esta vontade, gradativamente deverá ser incrementado o volume e a intensidade do treinamento, sendo que o treinador deve tomar alguns cuidados: não promover aumentos repentinos na carga, respeitar a capacidade individual de adaptação, observar no atleta queixas relacionadas a dores e desmotivação, colher feedbacks com a família relacionado a motivação e verificar se há queda no rendimento escolar.

Não há pressa, toda a etapa do Sub-15 poderá ser utilizada para executar uma transição gradativa.

ATENÇÃO: Diuréticos não são utilizados para controle de peso. O atleta flagrado com diuréticos em seu organismo será suspenso por 4 anos.



Conselhos dos medalhistas

Sarah Menezes

Os principais aspectos que o judoca Sub-15 precisa focar é na melhora da qualidade técnica. Para isso ele precisa querer melhorar e ter paciência para desenvolver o repertório técnico, estando sempre concentrado, prestando atenção e ser objetivo nos treinamentos. Um dos pontos é treinar e desenvolver o lado contrário que está acostumado a fazer. Então quanto mais variar os golpes e as direções melhor.

Eu treinava muito e fazia muitas repetições para o lado contrário. Era destra e desenvolvia muito os golpes para o lado esquerdo, assim como no trabalho de *ne-waza*, sempre buscando treinar tudo para os dois lados. Quando era adolescente, eu treinava muito e nem sempre conseguia fazer na competição. Mas quando cheguei no Sênior, todos os treinos com variação de direção valeram a pena, pois eu conseguia ser efetiva para os dois lados.

Outro ponto importante é variar o colega de treino, tentando ajustar seus golpes em pessoas mais altas, mais baixas, mais pesadas, mais leves e que lutem com posição diferente. Isso também vai fazer a diferença no alto rendimento. Buscar sempre variar os tipos de ataque e desenvolver os golpes com pessoas diferentes.

É necessário ter muita organização e planejamento. Nesta fase é essencial que o judoca se organize para poder estudar, a escola é fundamental! Então se ele quer ser atleta precisará organizar o tempo para poder fazer as coisas da escola bem-feitas e poder treinar. Tinha dias que eu fazia a minha tarefa no intervalo das aulas para não perder tempo na hora de ir ao treino. Então, quem escolhe ser atleta, precisa planejar e organizar a rotina para conseguir. Precisa ter hora para treinar, para comer, para estudar e para descansar.

Para os familiares é importante apoiar o atleta em sua escolha, mas deixá-lo à vontade. Não se deve pressionar por resultados ou coisas do tipo, mas apoiar as escolhas e ajudar na organização e planejamento, assim como cobrar para que ele cumpra as responsabilidades com a escola e treinos, mas não pressionar.

Para os treinadores, é importante ressaltar a importância da variabilidade técnica, insistir e persistir para que o atleta desenvolva um repertório de golpes variados para as duas direções. Não é momento de especializar em um golpe, mas sim de variar o máximo, deixa para se especializar no Sênior!



É necessário ter muita organização e planejamento. Nesta fase é essencial que o judoca se organize para poder estudar, a escola é fundamental!



Conselhos dos medalhistas

João Derly

O judoca adolescente está em uma fase que é muito importante assimilar a experiência dos mais velhos. Portanto, ser observador e buscar aprender com atletas de referência é muito importante. Observar como treinam, como se comportam no treino e como encaram as competições é algo que vai acrescentar a carreira deles. Eu sempre gostei de observar como os atletas vencedores encaram a competição, e sempre busquei me espelhar nestes comportamentos. Um ponto importante é que os ídolos são seres humanos e podem fazer coisas erradas também. Então o judoca deve ter filtro para poder separar as coisas boas e que servem para ele das coisas que não são tão boas.

Para os treinadores, é fundamental estabelecer uma relação de confiança com os jovens atletas. O treinador precisa estar comprometido e conhecer bem as expectativas dos atletas com os quais trabalha. Os atletas têm comportamentos e posturas diferentes um dos outros e, portanto, a sensibilidade do treinador para lidar com cada um é essencial.

Para que o treinador possa conhecer cada vez melhor o atleta ele precisa se aproximar da família do mesmo, principalmente dos mais jovens, pois estes dois atores (treinador e família) formam um tripé junto do judoca. Este tripé vai auxiliar a todos a compreender os objetivos e assim alinhar quais são as necessidades para o atleta em cada etapa da carreira. Essa aproximação do treinador com a família, além de facilitar o diálogo, vai dar segurança para o atleta avançar na carreira, pois sempre vai encontrar um porto seguro.

Outro aspecto importante é a competitividade. Eu sempre fui competitivo, sempre quis vencer, portanto eu era competidor 100% do tempo. Por isso eu sempre estava preparado para tudo que pudesse acontecer na competição. Assim vejo como fundamental que o atleta constantemente possa vivenciar, sentir e saber lidar com o ambiente competitivo. E ao treinador cabe conhecer o limite de cada atleta para poder conduzir o caminho.



Para que o treinador possa conhecer cada vez melhor o atleta ele precisa se aproximar da família do mesmo, principalmente dos mais jovens.



Habilidades para a vida (*Life skills*)

Dentro das demandas sociais atuais, o esporte se tornou uma ferramenta de coeducação, sendo que o papel dos treinadores deve superar o status de alguém que acompanha na competição e desenvolve exclusivamente habilidades esportivas. Se tratando de adolescentes, uma abordagem positiva pode promover valores e desenvolver habilidades que vão além do esporte²⁵. Para isso, os treinadores devem levar em conta que os judocas tendem a assimilar e desenvolver efetivamente as atitudes e valores que eles mais evidenciam durante as sessões.

Além da competência técnica-esportiva o treinador deve possuir habilidades intrapessoais para promover um ambiente positivo que possibilita aos atletas desenvolverem suas potencialidades. Uma proposta é focar o desenvolvimento dos jovens atletas nos “4 Cs”: Competência, Confiança, Conexão e Caráter²⁶. Nesta perspectiva, a “competência” tem relação direta com o desenvolvimento das habilidades esportivas, a “confiança” tem relação com a segurança que o atleta sente no ambiente esportivo, a “conexão” está relacionada com as relações positivas estabelecidas com o meio e o “caráter” se relaciona com a moral, ética e a empatia que os atletas criam no ambiente.

Um aspecto que pode auxiliar o treinador no desenvolvimento positivo de jovens é o proposto por Vella e Gilbert²⁷, que apresentam seis estratégias de trabalho:

- 1. Foco no esforço e competência:** o treinador deverá valorizar o esforço e a persistência do atleta na resolução de problemas, assim como deverá providenciar oportunidades e tarefas que permitam evidenciar estes aspectos;
- 2. Promover desafios:** criar situações nas quais os atletas necessitem superar as habilidades até então dominadas, buscando sempre desenvolver novas habilidades;
- 3. Promover o valor do insucesso:** o treinador deverá contextualizar erros e falhas e utilizar destes como oportunidade válidas para promover a aprendizagem, buscando ajustes de planejamento, comportamento e execução;
- 4. Percepção do sucesso:** definir o sucesso com fatores controláveis que vão além do resultado esportivo imediato;

5. Promover a aprendizagem: focar o processo nos objetivos da aprendizagem e não na vitória momentânea;

6. Providenciar expectativas elevadas: auxiliar os atletas a estabelecer objetivos elevados no processo, promovendo apoio e comunicando a confiança no potencial dos mesmos.

Por fim, treinadores e demais profissionais envolvidos no treinamento de crianças e adolescentes devem proporcionar um ambiente que enalteça as qualidades individuais dos praticantes, fortalecendo seus pontos fracos de forma construtiva e proporcionando condições para seu crescimento e desenvolvimento²⁸. Portanto, estes profissionais devem garantir a segurança e a integridade dos jovens atletas, oferecendo um sistema de treinamento livre de abusos, preconceitos, substâncias ilícitas e influências negativas de adultos, como assédio e pressão inadequada de familiares, colegas e profissionais da área da saúde, treinadores, meios de comunicação, agentes e outras partes significativas²⁸. Pensando nisso, o COB desenvolveu o Programa de Prevenção e Enfrentamento do Assédio e Abuso no Esporte, oferecendo cursos de ensino a distância e materiais de apoio gratuitos direcionados tanto aos jovens atletas (12 a 17 anos) quanto aos atletas adultos, treinadores e membros das organizações esportivas (acesse o link nas leituras sugeridas).

Referências

1. Papalia DE, Olds SW. *Desenvolvimento humano*. Porto Alegre: Artmed; 2000.
2. Massa M, Ré AHN. Características de crescimento e desenvolvimento. In: Silva LRR. *Desempenho esportivo: treinamento com crianças e adolescentes*. São Paulo: Phorte; 2010.
3. Dopico X, Iglesias-Soler E, Caballeira E. Classification of judo motor skills: tactical and motor criteria approach. *Arch Budo*. 2014; 10: 83-90.
4. Segedi I, Sertic H. Classification of judo throwing techniques according to their importance in judo match. *Kinesiology*. 2014; 46: 107-112.
5. Calmet M, Ahmaidi S. Survey of advantages obtained by judokas in competitions by level of practice. *P Motor Skills*. 2004; 99: 284-290.
6. Calmet M, Trezel N, Ahmaidi S. Survey of system of attacks by judoka in regional and interregional matches. *P Motor Skills*. 2006; 103: 835-840.
7. Bohme MTS, Luguetti CN. Treinamento a longo prazo. In Bohme MTS. *Esporte infantojuvenil: treinamento a longo prazo e talento esportivo*. São Paulo: Phorte; 2011.
8. Judo Canada LTADM Steering Committee. *Long Term Athlete Development – Judo Canada*. 2006. Disponível em: <http://www.judocanada.org/long-term-athlete-development-model/>. Acessado em 19 jan 2021.
9. Myer GD, Jayanthi N, Difiore JP, et al. Does early sports specialization increase negative outcomes and reduce the opportunity for success in youth athletes? *Sports Health*. 2015; 7(5): 437-442.
10. Re AHN, Bojikian LP. Treinamento a longo prazo. In Bohme MTS. *Esporte infantojuvenil: treinamento a longo prazo e talento esportivo*. São Paulo: Phorte; 2011.
11. Mirwald RL, Baxter-Jones ADG, Bailey DA, Beunen GP. An assessment of maturity from anthropometric measurements. *Med Sci Sports Exerc*. 2002; 34(4): 689-694.
12. Agostinho MF, Olivio Jr JA, Silva MT. *Desempenho físico de judocas brasileiros Sub-15 durante o treinamento de campo nacional 2016*. 2016. Disponível em: www.cbj.com.br/documentosoficiais/Relat%F3rios+da+Base.html. Acessado em 16 fev 2021.
13. Agostinho MF, Potrich DH, Olivio Jr JA. *Treinamento de campo da seleção dos Jogos Escolares da Juventude 2016: carga interna de treinamento, desempenho físico e técnico-tático*. 2017. Disponível em: www.cbj.com.br/documentosoficiais/Relat%F3rios+da+Base.html. Acessado em 16 fev 2021.
14. Monteiro L, Veloso R, Hormigo A, et al. Relationship between physical fitness tests' and Special Judo Fitness Test performance and classificatory tables' development for juvenile and cadet male athletes. *Proceedings book of 6th European Judo Science & Research Symposium*. 2019. Disponível em <https://www.eju.net/applicable-research-in-judo-the-future-of-science-in-judo/>. Acessado em 16 fev 2021.
15. Courel-Ibanez J, Franchini E, Escobar-Molina R. Is the Special Judo Fitness Test index discriminative during formative stages? Age and competitive level differences in U13 and U15 children. *Ido Mov Culture*. 2018; 18(3): 37-41.
16. Agostinho MF. *Desempenho técnico-tático de judocas da classe Sub-15 durante Campeonato Brasileiro 2016*. 2016. Disponível em: www.cbj.com.br/documentosoficiais/Relat%F3rios+da+Base.html. Acessado em 16 fev 2021.
17. Agostinho MF, Potrich DH. *Jogos Escolares da Juventude 2018: Levantamento de técnicas efetivas e definições dos combates das atletas participantes da modalidade judô*. 2018. Disponível em: www.cbj.com.br/documentosoficiais/Relat%F3rios+da+Base.html. Acessado em 16 fev 2021.
18. Potrich DH, Diefenthaler V, Agostinho MF, ATT JEJs 2019 - *Jogos Escolares da Juventude 2019: Levantamento de técnicas efetivas e definições dos combates das atletas participantes da modalidade judô*. 2020. Disponível em: www.cbj.com.br/documentosoficiais/Relat%F3rios+da+Base.html. Acessado em 16 fev 2021.
19. Kaneta NK, Cillo ENP, Figueiredo SH. Psicossociologia do esporte na infância e adolescência In: Silva LRR. *Desempenho esportivo: treinamento com crianças e adolescentes*. São Paulo: Phorte; 2010.
20. Comitê Olímpico do Brasil (COB). *Guia de pais e educadores – apoiando o jogo limpo*. 2020. Disponível em: <https://www.cob.org.br/pt/cob/antidoping/guia-pais>. Acessado em 16 fev 2021.
21. Perroni MG, Alonso AC. Lesão da criança no esporte. In: Silva LRR. *Desempenho esportivo: treinamento com crianças e adolescentes*. São Paulo: Phorte; 2010.
22. Fox JL, Scanlan AT, Stanton R, Sarget C. Insufficient sleep in young athletes? Causes, consequences, and potential treatments. *Sports Med*. 2020; 50: 461-470.
23. Julio UF, Takito MY, Mazzei L, et al. Tracking 10-year competitive winning performance of judo athletes across age groups. *Percept Mot Skills*. 2011; 113(1): 139-149.
24. Massa M, Uezu R, Bohme MT, et al. Desempenho esportivo no judô olímpico brasileiro: o talento é precoce? *R Bras Ci e Mov*. 2010; 18(1): 5-10.
25. Resende R, Albuquerque A, Rui Gomes A. *Formação e saberes em desporto, educação física e lazer*. São Paulo: Editora Vozes; 2016.
26. Erickson K, Gilbert W. Coach-athlete interchanges in children's sports. In: Côté J, Lidor R (eds) *Conditions of Children's talent development in sport*. Morgantown: Fitness Information Technology; 2013.
27. Vella S, Gilbert W. Coach young athletes to positive development: Implications for coach training. In: Gomes AR, Resende R, Albuquerque A (eds). *Positive Human functioning from a multidimensional perspective: Promoting High performance*. Vol 3. Nova Science, 2014.
28. Instituto Olímpico Brasileiro. *Curso de prevenção e enfrentamento do assédio e abuso no esporte*. 2020. Disponível em: www.cob.org.br/pt/cob/home/instituto-olimpico-brasil (acesso em 20 dez 2020).

Leituras sugeridas



PROESP-BR – Projeto Esporte Brasil. Disponível em:
www.ufrgs.br/proesp

Guia de pais e educadores – apoiando o jogo limpo. 2020. Disponível em: <https://www.cob.org.br/pt/cob/antidoping/guia-pais>

Instituto Olímpico Brasileiro. Programa de prevenção e enfrentamento do assédio e abuso no esporte. 2020. Disponível em:
<https://www.cob.org.br/pt/cob/sobre-o-cob/instituto-olimpico-brasil/projetos-especiais>

Agostinho MF, Olivio Jr JA, Silva MT. Desempenho físico de judocas brasileiros Sub-15 durante o treinamento de campo nacional 2016. Disponível em: www.cbj.com.br/documentosoficiais/Relat%F3rios+da+Base.html

Agostinho MF, Potrich DH, Olivio Jr JA. Treinamento de campo da seleção dos Jogos Escolares da Juventude 2016: carga interna de treinamento, desempenho físico e técnico-tático. Disponível em:
www.cbj.com.br/documentosoficiais/Relat%F3rios+da+Base.html

Agostinho MF. Desempenho técnico-tático de judocas da classe Sub-15 durante Campeonato Brasileiro 2016. Disponível em:
www.cbj.com.br/documentosoficiais/Relat%F3rios+da+Base.html

Agostinho MF, Potrich DH. Jogos Escolares da Juventude 2018: Levantamento de técnicas efetivas e definições dos combates das atletas participantes da modalidade judô. Disponível em:
www.cbj.com.br/documentosoficiais/Relat%F3rios+da+Base.html

Potrich DH, Diefenthaler V, Agostinho MF. Jogos Escolares da Juventude 2019: Levantamento de técnicas efetivas e definições dos combates dos atletas participantes da modalidade judô. Disponível em:
www.cbj.com.br/documentosoficiais/Relat%F3rios+da+Base.html

Sub-18

Foto: Anderson Neves/www.flickr.com/oficialcbj



Sub-18

Características da classe

A classe Sub-18 (denominada internacionalmente como *Cadet*) engloba atletas com idade entre 15 e 17 anos. Embora atletas de ambos os sexos tendam a estar no estágio pós-púbere de maturação sexual, diferenças relevantes são observadas no ritmo de crescimento, com as garotas já atingindo a estatura adulta ao final da classe Sub-18, ao passo que os garotos iniciam a desaceleração do ganho de estatura (2 a 8 cm/ano) nesta fase¹. Com esta continuidade diminuída (mas constante) do crescimento, atletas nesta faixa etária têm incrementos também na aptidão física e na massa corporal¹, levando a alterações nas categorias de peso (principalmente entre o primeiro e terceiro ano) e, por vezes, até mesmo em uma mesma temporada. Esta necessidade de alteração de categoria de peso vem sendo observado com frequência em vários atletas envolvidos nas ações das equipes da transição da CBJ, principalmente entre as atletas do sexo feminino de categorias mais leves (<57 kg) e os atletas do masculino (todas as categorias).

Na classe Sub-18 se inicia uma maior incidência de eventos internacionais, com sistema de ranqueamento e campeonatos continentais e mundiais organizados pela Federação Internacional de Judô, além dos Jogos Olímpicos da Juventude (*Youth Olympic Games*) organizado pelo Comitê Olímpico Internacional. Em âmbito nacional, é também a primeira zona de investimento das equipes de transição da CBJ, visando a participação em eventos internacionais e treinamentos de campo estabelecidos conforme posicionamento no Ranking Nacional da temporada e análises da comissão técnica. Paralelamente, existem eventos no âmbito escolar, como os Jogos da Juventude e o surgimento nos últimos anos de oportunidades de participação em torneios internacionais escolares. Esta maior possibilidade de participação em eventos internacionais, acrescida da participação em eventos nacionais, estaduais e regionais (muitos destes seletivos para os eventos internacionais), tem estabelecido um calendário com grande volume de eventos esportivos ao longo das temporadas anuais, o que leva muitos treinadores a priorizar determinados eventos em cada temporada.

Tendo em vista os diferentes ritmos de crescimento e desenvolvimento nesta classe, é imperativo que o treinador conduza medidas de variáveis antropométricas e busque adequar o atleta à categoria de peso real, evitando processos de perda rápida de peso.

Pesquisadores têm apontado para riscos relacionados à perda rápida de peso iniciada na adolescência, com acometimentos relacionados ao crescimento e desenvolvimento destes atletas durante a temporada², prejuízos cognitivos³, além de maior utilização, na classe Sênior, de métodos de perda rápida de peso agressivos e prejudiciais à saúde quando estes processos são iniciados em idades menores^{4,5}.



Entre os atletas participantes em eventos internacionais desta classe (de 2016 a 2019) a graduação típica é faixa marrom, variando entre faixa roxa e preta. Atletas nestas graduações tendem a conhecer as principais habilidades técnicas do judô (*ukemi-waza*, *nage-waza*, *osaekomi-waza*, etc.) e passam a aperfeiçoar as técnicas de estrangulamento (*shime-waza*) e chave articular (*kansetsu-waza*) que são permitidas nas competições a partir da classe Sub-18. A tabela 4.1 apresenta a dinâmica de carreira esportiva de atletas posicionados nas quatro primeiras colocações no Ranking Nacional Sub-18 de 2020.

Tabela 4.1 – Dinâmica da carreira esportiva dos quatro primeiros colocados no Ranking Nacional Sub-18 de 2020 (n = 60).

Sexo	Início na modalidade (anos)	Primeiro resultado em nível nacional (anos)	Primeira experiência competitiva internacional* (anos)
Feminino (n = 31)	7 ± 3	13 ± 2	13 ± 2
Masculino (n = 29)	6 ± 3	13 ± 2	13 ± 2

Nota: *Na última coluna, as idades são apenas dos atletas que já tiveram experiência competitiva internacional (35 atletas, sendo 21 do feminino e 14 do masculino). Valores são média ± desvio padrão.

A maior parte dos atletas Sub-18 que responderam este levantamento reside em contexto familiar (80%) e recebe incentivos financeiros como bolsa atleta e/ou salário mensal (80%). Enquanto mais da metade destes atletas tem acesso a preparadores físicos (77%) e fisioterapeutas (58%) em seus clubes/academias, uma parcela menor está filiada a entidades com uma equipe multidisciplinar mais ampla, com profissionais de nutrição (50%), psicologia (35%) e medicina esportiva (27%). A pesquisa também mostrou que apenas metade (50%) deste grupo de jovens atletas possui plano de saúde.

Desta forma, a classe Sub-18 pode ser considerada um período da carreira esportiva no qual ocorre a ampliação de oportunidades de participação competitiva, bem como acesso crescente a fatores de suporte ao treinamento. Estes aspectos permitem que atletas nesta faixa etária possam se envolver progressivamente em programas de treinamento com foco no alto rendimento esportivo na modalidade. Esta maior exposição a competições em contexto nacional e internacional impõe que treinadores busquem consolidar e refinar aspectos técnico-táticos, bem como organizar o treinamento de forma sistemática e individualizada.

Na classe Sub-18 pode ocorrer uma grande transformação na carreira do atleta de judô. Além de todas as mudanças biopsicossociais atreladas à fase de desenvolvimento na qual se encontra, pode haver também uma mudança considerável no foco da prática esportiva. Até o Sub-15 os judocas estão inseridos em um contexto de esporte de participação, enquanto no Sub-18, passam a poder figurar oficialmente no esporte de rendimento.



Aspectos técnico-táticos

Como balizadores centrais da classe Sub-18, a comissão técnica das equipes de transição tem priorizado o desenvolvimento das formas de antecipação e reconstrução de *kumi-kata*, a variação de direções de *nage-waza*, a transição de *tachi-waza* para *ne-waza* e o ataque e defesa no *ne-waza* (figura 4.1).



Figura 4.1 – Balizadores técnico-táticos desenvolvidos na classe Sub-18.

Em competições de judô, a pegada (*kumi-kata*) é pré-requisito para a realização das técnicas de projeção, dado que as regras vigentes não permitem ataques diretos às pernas e abraçar o oponente sem estabelecer a pegada. Além disso, a disputa de pegada representa cerca de metade do tempo de combate⁶, o que torna esta variável um elemento predominante e determinante no desempenho da modalidade. A forma de disputa de pegada parece variar de acordo com o nível competitivo dos atletas, sendo que atletas com nível internacional tendem a realizar combinações mais complexas de movimentos de contato no *judogi* do adversário, apresentar maior controle da distância entre o oponente e executar ataques em curto intervalo de tempo após estabelecer sua pegada⁷. Portanto, é importante que atletas de judô conheçam diferentes formas de dominar e restabelecer a pegada durante o combate.

Pesquisadores verificaram que atletas avançados demonstram uma capacidade de rastreamento visual da pegada diferenciada em relação a atletas iniciantes⁸ e, conforme apontado anteriormente, a disputa pela melhor pegada tem grande importância para o judô de alto nível. Logo, durante a preparação dos atletas é fundamental dar atenção a este aspecto, buscando desenvolver exercícios para contrapor e responder às pegadas que o atleta tenha mais dificuldade. Portanto, é importante utilizar exercícios que oportunizem ao atleta criar novas maneiras de estabelecer a sua pegada ideal, podendo assim criar mais oportunidades de ataque.

i

O desenvolvimento deste balizador técnico-tático envolve a combinação de movimentos de contato no *judogi* do oponente associados aos fundamentos técnicos de movimentação, postura e posicionamento, visando a otimização das possibilidades de ataque e defesa. De maneira geral, o controle pode ocorrer no início da disputa (**antecipação**) ou após o oponente estabelecer o contato (**reconstrução**), ambos sendo dependentes do posicionamento (*ai-yotsu* – destro vs. destro/canhoto vs. canhoto – ou *kenka-yotsu* – canhoto vs. destro) e pegada do adversário (pegada tradicional, alta, cinturando, manga-manga, cruzada, etc.). As diversas experiências em estágios internacionais (treinamentos de campo e/ou competições) das equipes de transição têm demonstrado que parece haver padrões de estilos de disputa de pegada entre os atletas das seleções internacionais. Desta forma, a comissão técnica das equipes de transição da CBJ tem buscado analisar tais tendências, propondo sugestões de antecipação e reconstrução do *kumi-kata* para diferentes situações e estimulando que atletas ampliem suas formas de disputa de pegada (tabela 4.2). Além dos exemplos descritos na tabela abaixo, é importante que o atleta seja estimulado a identificar outras configurações de disputa de pegada e a desenvolver formas de antecipação e reconstrução que melhor se adequem às suas características individuais.



O estudo das formas de realização da pegada (*kumi-kata*) é um dos balizadores técnico-táticos desenvolvidos constantemente nos treinamentos e períodos de concentração para eventos internacionais, principalmente a partir da classe Sub-18. Foto: Alenezi Fawaz/www.ijf.org

Tabela 4.2 – Exemplos de formas de antecipação e reconstrução do *kumi-kata* desenvolvidas nos treinamentos de campo das equipes de transição da CBJ.

Posicionamento	Ação	Tipo de pegada do oponente e objetivo do atleta
Ai-yotsu	Antecipação	<ul style="list-style-type: none"> Pegada tradicional e/ou pegada alta Objetivo: Dominar a manga do <i>uke</i>. Pegada alta cruzada Objetivo: Impedir que o <i>uke</i> estabeleça o contato inicial na gola ou na manga (que permite que a outra mão alcance as costas de forma cruzada) Pegada cinturando Objetivo: Controlar a distância (aproximar ou afastar) entre <i>tori</i> e <i>uke</i>.
	Reconstrução	<ul style="list-style-type: none"> Pegada tradicional e/ou pegada alta Objetivo: Ampliar a distância entre o <i>uke</i>, buscando desconectar o domínio do <i>uke</i> sobre sua manga. Pegada alta cruzada Objetivo: Desconectar o domínio do <i>uke</i>, trocando a base para ampliar a distância. Pegada manga-manga Objetivo: Restabelecer o controle da gola, desconectando o domínio do <i>uke</i> sobre uma das mangas. Pegada cinturando Objetivo: Ampliar a distância entre <i>tori</i> e <i>uke</i>. <i>Uke</i> e <i>tori</i> com controle parcial em pegadas tradicionais (denominada “dividida” ou “0 x 0”) Objetivo: Criar opções de ataque nesta posição ou formas de controlar a distância e manga do <i>uke</i>.
Kenka-yotsu	Antecipação	<ul style="list-style-type: none"> Pegada tradicional e/ou pegada alta Objetivo: Dominar a gola mais próxima do <i>uke</i>. Pegada cinturando Objetivo: Controlar a distância, dominando inicialmente a manga mais próxima do <i>uke</i>.
	Reconstrução	<ul style="list-style-type: none"> Pegada tradicional Objetivo: Controlar a distância (aproximar ou afastar), com a mão da gola e domínio da manga. Pegada alta Objetivo: Ampliar a distância entre <i>tori</i> e <i>uke</i>. Pegada cinturando Objetivo: Ampliar a distância entre <i>tori</i> e <i>uke</i>.

Outro aspecto que deve ser desenvolvido de forma integrada à disputa de pegada é a variação das técnicas de projeção. Atletas nesta fase devem ser estimulados a executar técnicas de projeção com variações de direções, desequilibrando seus oponentes para frente (exemplos: *seoi-nage*, *uchi-mata*, *tai-otoshi*, etc.) e para trás (exemplos: *o-soto-gari*, *ko-uchi-gari*, *o-uchi-gari*, etc.), tanto em situações de posicionamento similar (*ai-yotsu*) quanto oposto (*kenka-yotsu*). O repertório com técnicas que desequilibrem em duas ou mais direções é um fator relevante no desenvolvimento de sistemas de ataque menos previsíveis, sendo um perfil já observado entre medalhistas mundiais Sub-18⁹. Além desta variação técnica, a execução em movimento e rapidamente após o estabelecimento da pegada são formas de ataque que devem ser dominadas ao longo desta classe.

Desenvolver a variabilidade de ações dos atletas de judô, sobretudo para ter a capacidade de surpreender o adversário, assim como poder se adaptar e responder as dificuldades tem sido a grande preocupação da comissão técnica da transição. Muitos atletas compreendem esta necessidade e desenvolvem estas características. No entanto, é fundamental que estes aspectos sejam abordados sistematicamente nos treinamentos dos clubes/academias, permitindo ao atleta dar continuidade e evoluir ainda mais.

Uma proposta que pode ser interessante é promover o estabelecimento de metas e o automonitoramento, para que o atleta busque em seus treinamentos ampliar seu repertório técnico-tático. O treinador poderá propor metas como por exemplo: projetar com determinado tipo de pegada, projetar para determinada direção, executar ações em *ne-waza*, dentre outras.

O ponto fundamental é identificar quais aspectos técnicos e táticos carecem de desenvolvimento e buscar avanços continuamente.



A transição do combate em pé para o combate no solo é mais um componente técnico-tático que merece atenção no treinamento de atletas da classe Sub-18. Para seu desenvolvimento, pode-se considerar as seguintes formas de execução: (1) direta, encadeando um técnica de domínio logo após uma projeção efetiva do oponente (*waza-ari*); (2) sequencial, executando a passagem após projetar efetivamente (*waza-ari*) ou de frente (*kinza*); (3) intencional, na qual o tori realiza uma técnica ou movimento inicial com a intenção de conduzir o combate para o solo e (4) oportunista, quando se aproveita um ataque ineficiente do *uke* para atacar com técnicas de domínio (tabela 4.3).

Tabela 4.3 – Transições *tachi-waza* para *ne-waza* desenvolvidas em treinamentos das equipes de transição da CBJ.

Tipo de transição	Terminologia usada e exemplo de forma de realizar
Direta	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Katame-waza</i> direto Geralmente, executando <i>osaekomi-waza</i> ou <i>kansetsu-waza</i>
Sequencial	<ul style="list-style-type: none"> • Passagem nas costas Sem desconectar a pegada do <i>judogi</i> do oponente, <i>tori</i> executa uma passagem nas costas • Ataques entre as pernas <i>Ko-uchi-makikomi</i>, seguido de ataque na guarda/meia-guarda
Intencional	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas que conduzam para o solo <i>Tori</i> executa <i>seoi-nage</i> ajoelhado, induzindo o <i>uke</i> a cair de bruços • Movimentos que conduzam para o solo <i>Tai-otoshi</i> (em <i>kenka-yotsu</i>) ou <i>sasae-tsurikomi-ashi</i> (em <i>ai-yotsu</i>), induzindo que o <i>uke</i> caia de bruços
Oportunista	<ul style="list-style-type: none"> • Após ataque falho <i>Tori</i> defende (bloqueando ou esquivando) ataques como <i>seoi-nage</i> ajoelhado, <i>soto-makikomi</i>, <i>tomoe-nage</i>, etc, realizando rapidamente o ataque no solo

Considerando que o combate de solo passa a ter maior relevância nesta classe, é importante que atletas Sub-18 conheçam diferentes recursos de ataque e defesa em *ne-waza*, como técnicas de movimentação no solo, passagens para estrangulamento, chave articular e imobilização, e técnicas de defesa neste tipo de combate (tabela 4.4). Este conhecimento técnico amplo contribuirá tanto nas tomadas de decisões para defesa no solo quanto na seleção das passagens e técnicas de transição nas quais o atleta poderá se especializar para desenvolver seu sistema de ataque. Vale destacar que o combate de solo parece ter grande relevância entre as atletas do sexo feminino, sendo um recurso bastante efetivo no sistema de ataque das medalhistas em competições nacionais e internacionais.



A partir da classe Sub-18, o domínio da transição e técnicas de combate no solo são aspectos essenciais no desempenho competitivo internacional. Foto: Mayorova Marina/www.ijf.org

Tabela 4.4 – Atividade de ataque e defesa em *ne-waza* desenvolvidas nos treinamentos das equipes de transição da CBJ.

Atividade principal	Variantes
Fundamentos de mobilidade	<ul style="list-style-type: none"> Fuga e distanciamento Reposição de guarda Reversão de posicionamento
Guarda e meia-guarda	<ul style="list-style-type: none"> Raspagens Controles e pressões Ataques a partir da meia-guarda (estando por cima do oponente)
Defesa ativa	<ul style="list-style-type: none"> Antecipações de passagens (principalmente do <i>sankaku</i>) Antecipações e fugas de imobilização, chave articular e estrangulamento Movimentações para evitar que o oponente ataque pelas costas Defesa na meia-guarda (estando por baixo do oponente)
Passagens nas costas	<ul style="list-style-type: none"> Atacando pela frente, lateral e/ou por trás do oponente Variações de passagens tradicionais Sequências e fintas para execução das passagens

Meios e métodos de treinamento

A faixa etária que engloba a classe Sub-18 recebe diferentes denominações na literatura que trata sobre o treinamento esportivo em longo prazo (TLP), como “Treinar para Competir”¹⁰, “Treinamento de Conexão”¹¹ e “Fase de Especialização”¹². Tais referências indicam que esta é a fase da carreira esportiva na qual os treinamentos devem apresentar aumento da intensidade e da especificidade da modalidade, otimizando progressivamente a preparação física e técnico-tática conforme as necessidades competitivas.

No que tange a preparação física, o programa de treinamento nesta classe deve incluir sessões de treino específicas com organização periódica de desenvolvimento das capacidades físicas predominantes da modalidade (vide Box 3.1). É importante que estas propostas de treinamento considerem o estágio de desenvolvimento dos atletas e sua experiência prévia, de maneira que o treinador/preparador físico selecione os métodos de preparação mais adequados para os atletas. Embora as ações nacionais e internacionais da CBJ para a classe Sub-18 priorizem a preparação técnico-tática, sempre que possível são programadas sessões de manutenção da preparação física, nas quais os atletas podem executar as propostas de treinamento prescritas por seus clubes/academias.

Box 4.1 – Conselho do especialista

Pesquisador e consultor de diversos atletas brasileiros de judô medalhistas olímpicos e mundiais, o Prof. Dr. Emerson Franchini apresenta as capacidades físicas predominantes no judô que podem ser consideradas em programas de treinamento físico a partir da classe Sub-18.

Ações durante a luta	Capacidade física predominante	Capacidade física secundária
Aproximação para a pegada	Velocidade de membros superiores	Agilidade de membros inferiores
Disputa de pegada	Resistência de força (isométrica e dinâmica) de preensão manual, membros superiores e tronco/core	Força isométrica máxima de preensão manual
Entrada de técnica de projeção	Potência muscular de membros inferiores e superiores	Velocidade de membros superiores e inferiores
Transição da luta em pé para a luta no solo	Velocidade	Potência muscular
Luta no solo	Resistência de força	Potência muscular

Em relação a preparação técnico-tática, a comissão técnica da CBJ tem adotado um processo de desenvolvimento ao longo da temporada anual composto por quatro etapas. Na primeira fase ocorre no final da temporada anterior (geralmente, entre outubro e dezembro), quando os treinadores da CBJ acompanham os últimos eventos nacionais com a participação de atletas que estarão na classe Sub-18 na temporada seguinte (Seletiva Nacional Sub-18, Jogos da Juventude e Campeonato Pan-americano Sub-15). Os objetivos principais desta fase são observar o perfil técnico-tático dos atletas e identificar possíveis tendências das classes e sexos (vide relatórios nas leituras sugeridas) que podem ser desenvolvidas nas fases seguintes.

No início da temporada é realizada a segunda fase do processo de desenvolvimento (primeiro trimestre do ano). Nesta etapa, durante os treinamentos de campo nacionais e períodos de concentração para os estágios internacionais, o foco das sessões de preparação técnico-táticas é desenvolver os balizadores da classe Sub-18 (antecipação e reconstrução de *kumi-kata*, variação de direções de *nage-waza*, transições de *tachi-waza* para *ne-waza* e ataque e defesa no *ne-waza*). Considerando que atletas nesta faixa etária tendem a apresentar conhecimentos distintos destes balizadores, a prescrição das sessões de treino desta classe visa o conhecimento e prática das atividades citadas nas tabelas 4.1, 4.2 e 4.3.

Assim, os balizadores são praticados por meio de exercícios individuais e em duplas (educativos, *uchi-komi*, *nage-komi*, etc.), estudos dirigidos das situações-problema (*uchi-komi*, *nage-komi* e *kakari-geiko* com parceiro simulando formas específicas de posicionamento, disputa de pegada e/ou ataques em pé ou no solo) e incentivo para aplicação durante os combates (*randori* e *shiai*), além de serem incluídos nas rotinas de aquecimento realizadas nas competições internacionais. Como estes elementos técnico-táticos são determinantes nas competições e treinamentos de campo internacionais, os atletas que participam nos estágios internacionais têm a oportunidade de aplicar tais conhecimentos e discutir com os treinadores os ajustes necessários para evolução e domínio dos balizadores.

Nas fases seguintes (terceira e quarta), além da revisão das atividades anteriormente desenvolvidas, busca-se eliminar ou minimizar as limitações que os atletas apresentam nos balizadores técnico-táticos. Vale destacar que estas fases culminam com a participação dos atletas nos principais eventos em nível nacional (Campeonato Brasileiro Final), continental (Campeonato Pan-americano Sub-18) e mundial (Campeonato Mundial Sub-18 e/ou Jogos Olímpicos da Juventude). Neste sentido, a preparação técnico-tática passa a ser conduzida com orientações e observações individualizadas, estabelecimento de metas técnico-táticas nos *randori* e alinhamento destas intervenções com os treinadores das entidades nas quais os atletas são filiados.

Por fim, é importante ressaltar que embora a classe Sub-18 seja o momento no qual se busca o início do aperfeiçoamento e otimização do potencial técnico-tático e físico^{9,10,11}, é importante que o treinador tenha em vista a evolução em longo prazo do atleta, estimulando a ampliação de repertório técnico, o pensamento tático e a preparação física organizada.

Meios e métodos de monitoramento

Com o incremento da quantidade de competições, a preparação esportiva de atletas da classe Sub-18 geralmente envolve treinamentos com frequência igual ou superior a 5 dias por semana, muitas vezes com duas sessões diárias. Assim, um dos principais desafios na organização do treinamento é determinar a relação ideal entre dose e resposta, permitindo o correto gerenciamento da fadiga acumulada e elevação do desempenho¹³. Parece que a melhor forma para atingir este objetivo é monitorar e quantificar sistematicamente as respostas fisiológicas e perceptivas dos atletas¹⁴. Este tipo de monitoramento tem se

mostrado relevante para atletas de judô a partir da classe Sub-18, permitindo o gerenciamento da carga e do desempenho ao longo de temporadas anuais^{15,16}.

Visando reduzir a influência negativa e aumentar a influência positiva do treinamento, de maneira individualizada, a partir de 2016 a comissão técnica das equipes de transição da CBJ instituiu um sistema de monitoramento do treinamento e análise do desempenho. Este sistema tem sido aplicado e aperfeiçoado em diversos treinamentos e competições nacionais e internacionais, com ênfase nas classes Sub-18, Sub 21 e Transição para o Sênior. Embora a organização do treinamento tenha influência de outras áreas do conhecimento (como a psicologia esportiva, medicina esportiva, nutrição esportiva, etc.), a elaboração deste sistema buscou direcionar a atenção para parâmetros da competência do profissional de Educação Física. Assim, este sistema de monitoramento e análise de desempenho considera indicadores de carga de treinamento, recuperação e fadiga, desempenho físico e desempenho técnico-tático.



Atletas Sub-18 preenchendo fichas de monitoramento de recuperação e esforço durante treinamento de campo. Foto: acervo Equipe de Transição.

Os monitoramentos realizados frequentemente nos treinamentos e competições das equipes de transição são os que visam o controle de carga e recuperação. Antes do início de cada sessão de treino, a recuperação é acompanhada por meio da escala de status da percepção de recuperação (PSR)¹⁷. Para o monitoramento da carga interna do treinamento, que pode ser definida como o nível de estresse imposto ao organismo durante os treinos¹³, tem sido adotado o método da percepção subjetiva de esforço da sessão (PSE-sessão)^{18,19}. Adicionalmente, em momentos previamente definidos pela comissão técnica, os atletas respondem o questionário *Daily Analysis of Life Demands in Athletes* (DALDA)^{20,21}, que mensura a tolerância ao estresse. Detalhes adicionais são apresentados no box 4.2.

Box 4.2 – Escalas e questionários psicométricos adotados nos treinamentos das equipes de transição da CBJ.

Como está sua recuperação antes do treino?	
10	Muito bem recuperado
9	-
8	Bem recuperado
7	-
6	Moderadamente recuperado
5	Adequadamente recuperado
4	Um pouco recuperado
3	-
2	Baixa recuperação / Um pouco cansado
1	-
0	Recuperação muito baixa / Extremamente cansado

PSR

Momentos antes do início das sessões de treino, os atletas preenchem uma planilha indicando como classificam seu estado atual de recuperação.

Sua interpretação é baseada nos escores indicados pelos atletas, sendo que valores abaixo de “5” parecem indicar que o atleta pode apresentar desempenho inferior à sessão de treino prévia¹⁷.

Como foi seu treino (PSE)?	
0	Repouso
1	Muito Leve
2	Leve
3	Moderado
4	Um Pouco Pesado
5	Pesado
6	-
7	Muito Pesado
8	-
9	-
10	Máximo

PSE-sessão

Ao final das sessões de treino, os atletas preenchem uma planilha indicando como foi sua percepção subjetiva daquele treino. A magnitude da carga interna é calculada por meio da multiplicação do escore da PSE pela duração total da sessão expressa em minutos¹⁹. Além disso, outras duas medidas que parecem estar associadas ao nível de adaptação ao treinamento podem ser geradas: (1) monotonia, calculada dividindo a média das cargas de treinamento do microciclo pelo seu desvio padrão e (2) *training strain*, dada pela multiplicação da magnitude da carga pela monotonia²².

Daily Analysis of Life Demands in Athletes (DALDA)	
Fatores de estresse	Dieta, Vida doméstica, Escola/Faculdade/Trabalho, Amigos, Treinamento esportivo, Clima, Sono, Lazer e Saúde
Sintomas de estresse	Dores musculares, Técnica, Cansaço, Necessidade de descanso, Trabalho suplementar, Tédio, Tempo de recuperação, Irritabilidade, Peso, Garganta, Internamente, Dores não explicadas, Força da técnica, Sono suficiente, Recuperação entre sessões, Fraqueza generalizada, Interesse, Discussões, Irritações de pele, Congestão, Esforço no treinamento, Temperamento, Inchaço, Amabilidade e Coriza.
Para cada fator e sintoma, o atleta deve avaliar seu estado atual como: Pior que o normal, Normal ou Melhor que o normal	

DALDA

No questionário DALDA, os atletas respondem 9 questões relacionadas a fatores de estresse e 25 questões associadas à sintomas de estresse^{20,21}. Para cada fator e sintoma existe uma descrição complementar que orienta as respostas dos atletas²⁰. As respostas são atribuídas em uma escala de 3 pontos: “pior que o normal” (1 ponto), “normal” (2 pontos) e “melhor que o normal” (3 pontos)²³. Visando ampliar a eficácia deste monitoramento, as aplicações do questionário têm sido limitadas à duas coletas por semana, com preenchimento via formulário eletrônico (Google Forms) encaminhado por aplicativo de mensagens (Whatsapp) aos atletas.

Nota: para maiores detalhes sobre os procedimentos destes monitoramentos veja os artigos disponíveis nas leituras sugeridas (ao final desta seção).

Buscando avaliar o desenvolvimento longitudinal de capacidades físicas predominantes e determinantes no combate de judô, a partir desta classe é aplicada uma bateria de testes físicos de campo. Para avaliar a resistência de força dinâmica e isométrica de membros superiores (determinante nas ações de domínio de pegada) foram selecionados os testes de suspensão na barra com o *judogi* (isométrico e dinâmico)²⁴. A potência muscular de membros inferiores, determinante nas ações técnicas dos atletas de judô, é avaliada via teste de salto horizontal²⁵. O *Special Judo Fitness Test* é o método utilizado para avaliar a aptidão anaeróbia e aeróbia em situação específica, metabolismos predominantes e determinantes para a manutenção do trabalho intermitente durante o combate, bem como pelo processo de recuperação entre as ações e combates²⁶. Por fim, o *Hikidashi Uchi-komi Test-40s*²⁷ tem sido utilizado como um teste alternativo para a avaliação da aptidão anaeróbia em situação específica. A classificação de todos estes testes pode ser feita a partir das tabelas elaboradas para as classes Sub-18 (tabelas 4.4 a 4.9) e os procedimentos para aplicação podem ser acessados nas Leituras Sugeridas que estão disponíveis ao final desta seção.

Tabela 4.4 – Tabela classificatória do *Hikidashi Uchi-komi Test-40s* e Salto Horizontal (valores absolutos e relativos) para atletas Sub-18 do sexo feminino²⁸

Classificação	<i>Hikidashi-40s</i>		Salto horizontal	
	(rep)	(cm)	(cm)	(cm.kg)
Excelente	≥ 66	≥ 228	≥ 15420	
Bom	59-65	214-227	13822-15419	
Regular	48-58	186-213	9513-13821	
Fraco	44-47	175-185	8291-9512	
Muito Fraco	≤ 43	≤ 173	≤ 8290	

Nota: Os valores relativos são calculados multiplicando o resultado dos testes pela massa corporal da atleta.

Tabela 4.5 – Tabela classificatória do teste de suspensão na barra com o *judogi* (valores absolutos e relativos) para atletas Sub-18 do sexo feminino^{28,29}.

Classificação	Isométrica (s)	Dinâmica (rep)	Isométrica (s.kg)	Dinâmica (rep.kg)
Excelente	≥ 75	≥ 23	≥ 3406	≥ 1143
Bom	56-74	17-22	2933-3405	800-1142
Regular	27-55	6-16	1515-2932	351-799
Fraco	13-26	2-5	555-1514	145-350
Muito Fraco	≤ 12	≤ 1	≤ 554	≤ 144

Nota: Os valores relativos são calculados multiplicando o resultado dos testes pela massa corporal da atleta.

Tabela 4.6 – Tabela classificatória do *Special Judo Fitness Test* para atletas Sub-18 do sexo feminino^{28,29}.

Classificação	Total de projeções	FC Final (bpm)	FC após 1 min (bpm)	Índice (bpm/projeção)
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

Tabela 4.7 – Tabela classificatória do *Hikidashi Uchi-komi Test-40s* e Salto Horizontal (valores absolutos e relativos) para atletas Sub-18 do sexo masculino²⁸.

Classificação	<i>Hikidashi-40s</i>		Salto horizontal	
	(rep)	(cm)	(cm)	(cm.kg)
Excelente	≥ 71	≥ 256	≥ 24668	
Bom	64-70	246-255	19351-24667	
Regular	50-63	211-245	12742-19350	
Fraco	47-49	199-210	10376-12741	
Muito Fraco	≤ 46	≤ 198	≤ 10375	

Nota: Os valores relativos são calculados multiplicando o resultado dos testes pela massa corporal do atleta.

Tabela 4.8 – Tabela classificatória do teste de suspensão na barra com o *judogi* (valores absolutos e relativos) para atletas Sub-18 do sexo masculino^{28,29}.

Classificação	Isométrica (s)	Dinâmica (rep)	Isométrica (s.kg)	Dinâmica (rep.kg)
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

Nota: Os valores relativos são calculados multiplicando o resultado dos testes pela massa corporal do atleta.

Tabela 4.9 – Tabela classificatória do *Special Judo Fitness Test* para atletas Sub-18 do sexo masculino^{28,29}.

Classificação	Total de projeções	FC Final (bpm)	FC após 1 min (bpm)	Índice (bpm/projeção)
Excelente	≥30	≤ 163	≤ 132	≤ 11,15
Bom	28-29	164-174	133-148	11,16-12,38
Regular	25-27	175-195	149-175	12,38-14,32
Fraco	23-24	196-200	176-184	14,33-15,92
Muito Fraco	≤ 22	≥ 201	≥ 185	≥ 15,93

Outro aspecto acompanhado no sistema adotado pela CBJ é o monitoramento do desempenho técnico-tático em competições e treinamentos. Este monitoramento é realizado por meio de análise notacional cursiva, na qual as ações determinantes dos atletas são anotadas durante os eventos internacionais, registrando as técnicas e direções dos ataques efetivos, bem como o comportamento técnico-tático predominante nos combates (com base nos balizadores técnico-táticos da classe Sub-18). Em competições internacionais, as informações coletadas durante os combates são discutidas com os atletas em reuniões individuais ou em pequenos grupos (geralmente atletas da mesma categoria de peso). Posteriormente, os dados de desempenho técnico-tático das competições e treinamentos são organizados em relatórios individuais, que são compartilhados entre os membros da comissão técnica da CBJ e com os treinadores das entidades as quais os atletas são vinculados.

A conscientização e integração dos atletas neste processo de monitoramento é um aspecto que deve ser considerado nesta classe. Além de orientar constantemente sobre os procedimentos adequados dos monitoramentos e testes físicos, é importante que o treinador estimule o atleta a responder os questionários de forma sincera e realizar os testes físicos com maior responsabilidade possível, esclareça as eventuais dúvidas sobre os instrumentos utilizados e busque integrar os atletas ativamente neste processo de monitoramento e avaliação. Neste sentido, em competições internacionais da classe Sub-18, os atletas são orientados sobre como localizar vídeos³⁰ e realizar as análises de desempenho técnico-táticas de seus possíveis adversários, registrando informações como técnicas de preferência, posicionamento, tipo de pegada, etc. Estas informações são anotadas e compartilhadas entre os membros da delegação (atletas e treinadores), e discutidas previamente às competições com os treinadores.



Atletas realizando análises de desempenho de oponentes durante o Campeonato Mundial Sub-18 Almaty 2019. Foto: acervo Equipe de Transição.

A seleção destes métodos de monitoramento e avaliação levou em consideração os seguintes critérios: (1) instrumentos e testes com elevada validade, reprodutibilidade e sensibilidade; (2) estabelecimento de um sistema simples de ser implementado, possível de ser aplicado continuamente e que oferecesse informações relevantes de forma razoavelmente rápida; e (3) métodos que não exigissem recursos sofisticados e de alto custo. Desta forma, a replicação destes monitoramentos e testes pelos clubes/academias ao longo de toda a temporada parece ser uma estratégia possível e relevante, permitindo o monitoramento e a avaliação longitudinais integrados entre CBJ e entidades esportivas.

Aspectos comportamentais

Os indivíduos que optam voluntariamente pela participação esportiva com foco no alto rendimento tendem a apresentar elevação em sua rotina de treinamento e competições, além do progressivo acesso a redes de suporte multidisciplinar e recursos que permitam a ampliação de sua dedicação à modalidade. Contudo, é importante considerar que a faixa etária da classe Sub-18 corresponde à parte da adolescência, que tipicamente é um período no qual os indivíduos vivenciam uma fase de mudanças de comportamento e de sua relação com familiares, treinadores, colegas, etc. Portanto, algumas das funções que os treinadores esportivos também têm são orientar, estabelecer limites e regras, visando assim participar do processo de educação e formação global dos atletas³¹.

O estabelecimento de regras de comportamento é um aspecto continuamente considerado em ações das equipes de transição da CBJ, tendo por objetivo permitir que os atletas possam vivenciar da melhor forma possível os treinamentos e competições. Na classe Sub-18, a partir de reuniões e rodas de conversas, treinadores e gestores buscam conscientizar os atletas sobre suas atitudes ao longo do período de convivência com os membros da delegação, reforçando importância do respeito aos colegas, pontualidade nas atividades previstas (treinos, fisioterapia, respostas aos monitoramentos, participação e execução comprometida nos testes físicos, etc.) e trabalho em equipe. Em estágios internacionais, aspectos como responsabilidade (com seus documentos, *judogi*, uniformes, bandagem, etc.), exposição adequada nas redes sociais, respeito à cultura estrangeira e às regras internacionais de arbitragem também são abordados. Em caso de comportamentos inapropriados, os atletas podem sofrer as sanções previstas no regulamento do Ranking Nacional de Transição e os treinadores dos clubes/academias as quais são filiados são comunicados oficialmente. Embora a heterogeneidade destes comportamentos seja algo típico nesta faixa etária, é esperado que este processo de educação progressiva contribua para o amadurecimento dos atletas nos eventos.

Um cuidado adicional que vem sendo considerado na classe Sub-18 é a inclusão de momentos nos treinamentos e estágios internacionais nos quais os atletas possam realizar seus estudos escolares. Embora a conciliação dos estudos com as rotinas de treinamento represente um desafio adicional, é importante que familiares e treinadores incentivem e busquem alternativas para que o atleta possa seguir seu ano letivo da melhor forma possível.

Por fim, vale considerar que ao longo desta fase o atleta inicie o desenvolvimento de outras habilidades relevantes para o treinamento esportivo, como a autonomia e a autoconfiança. O treinador tem papel relevante neste processo, estimulando que os atletas definam suas metas (de curto, médio e longo prazo) e objetivos da carreira esportiva, colaborando na superação de medos e limitações relacionadas ao desempenho esportivo e contribuindo para que os indivíduos aproveitem suas experiências competitivas sem medo de falhar.

Parâmetros de saúde

Um importante fator a ser considerado no treinamento de atletas Sub-18 é a adequação da categoria de peso respeitando os estágios de crescimento do atleta. Apesar disso, uma estratégia tipicamente utilizada em modalidades esportivas de combate é a perda rápida de peso, que consiste na redução de elevado percentual de massa corporal em poucos dias³², gerando riscos agudos e crônicos à saúde dos atletas (vide Box 4.3).

Box 4.3 – Conselho do especialista

Texto elaborado pelo Prof. Dr. Guilherme Artioli, faixa preta de judô e referência internacional em estudos sobre os efeitos negativos de curto e longo prazos da perda rápida de peso em lutadores.

Quando uma competição se aproxima, a preocupação em bater o peso da categoria acaba, muitas vezes, sendo mais um fator que causa estresse, por além da ansiedade natural da competição. Apesar de recentes mudanças nas regras de pesagem no judô, as quais buscam mitigar o velho problema da perda rápida de peso, muitos atletas insistem em perder peso rapidamente nos dias que antecedem as competições.

A perda rápida de peso vem sendo objeto de estudo há muitas décadas, e atualmente a ciência já tem boas respostas para perguntas como: Quais os riscos? Prejudica o desempenho? Existe um jeito certo de perder peso?

A perda rápida de peso tem sim riscos à saúde, e não são poucos. Obviamente, o risco é tanto maior quanto mais intensa e rápida for a perda de peso. Acredita-se que perdas de até 5% do peso corporal ofereçam poucos riscos à saúde, pelo menos em curto prazo. Já em médio e longo prazos, alguns estudos mostram que atletas que costumavam perder peso podem desenvolver transtornos alimentares, além de terem maiores chances de apresentar obesidade no futuro.

Em curto prazo, a desidratação severa (perdas de cerca de 10% do peso corporal, ou mais) prejudica a capacidade do organismo de manter sua temperatura. Soma-se a isso a prática de treinar com roupas de plástico e borracha, ou até mesmo com agasalhos debaixo do *judogi*. Nessas situações, há risco claro de hipertermia, quadro que, se não devidamente revertido, pode resultar em problemas mais sérios, incluindo morte. Para os que costumam manter períodos mais longos de desidratação (1 semana ou mais), há também risco aumentado de prejuízos na função renal. Problemas cardiovasculares agudos também podem ser disparados quando há desidratação severa, sobretudo aqueles relacionados à formação de trombos.

Atletas mais experientes na perda de peso costumam perder mais peso e utilizar métodos mais agressivos do que os menos experientes. Começar a perder peso precocemente é, portanto, um fator de risco para problemas relacionados à perda de

peso. Logo, recomenda-se que atletas jovens, especialmente das categorias Sub-21, Sub-18 e anteriores não sejam estimulados a perder peso. Sabe-se também que, durante a perda de peso, há queda da função cognitiva e da memória de curto prazo, o que é especialmente preocupante para atletas jovens que frequentam escolas e universidades. Para aqueles que estão em fase de crescimento, é possível que múltiplos ciclos de perda e reganho de peso possam prejudicar a taxa de crescimento durante a temporada competitiva. Estudos mostram que colegas de treino, técnicos e professores são as figuras que mais influenciam os jovens a perder peso; portanto, cabe aos que estão dentro do dojô o papel de ensinar aos atletas como gerenciar seu peso sem que isso represente uma ameaça às suas saúdes.

Além dos riscos à saúde, a perda rápida de peso pode também reduzir capacidades físicas importantes para o desempenho em lutas de judô. Se não houver tempo suficiente (cerca de 4-5 horas, ou mais) para uma boa recuperação pós-pesagem, as capacidades aeróbia e anaeróbia podem ser reduzidas, e o(a) atleta pode apresentar fadiga precoce. Novamente, quanto maiores as perdas, maiores tendem a ser os prejuízos. Por isso, um bom trabalho de preparação deve também envolver manter os(as) atletas o mais próximo possível do limite superior da categoria, reduzindo as necessidades de perdas agudas de peso nos dias que antecedem as competições.

Recomendações:

- Evitar perdas superiores a 3% do peso corporal;
- Ajustes lentos e graduais do peso e da composição corporal devem ser o meio primário de se aproximar do peso da categoria;
- Não estimular perda rápida de peso em crianças e adolescentes;
- Atletas com problemas crônicos de perda de peso provavelmente estão competindo em categorias que não condizem com seus biótipos;
- Após a pesagem, se houver tempo, faça uma boa recuperação, com reposição hídrica, de eletrólitos e consumo de alimentos ricos em carboidratos.

Visando limitar o uso deste método agressivo de adequação à categoria, a gestão das equipes de transição da CBJ tem implementado algumas medidas. Durante os treinamentos de campo e períodos de concentração para competições internacionais é realizado o monitoramento da massa corporal dos atletas participantes e controle conforme estabelecido no regulamento do Ranking Nacional da Transição (limites são definidos conforme o tipo e momento do evento). Como medida educativa, visando prevenir riscos à saúde dos atletas, duas sanções são aplicadas no caso de ultrapassagem destes limites: decréscimo da pontuação no Ranking Nacional (na primeira e segunda ultrapassagem) e alteração compulsória para a categoria superior (na terceira ultrapassagem). Além disso, especificamente para a classe Sub-18, a partir de 2019 foi instituída uma “janela de transferência de categoria”. Neste período, os clubes/academias podem solicitar a alteração de categoria de peso dos atletas ranqueados, transferindo parte de sua pontuação (90%).

Controle de peso corporal estabelecido no regulamento do Ranking Nacional da Transição:

- Treinamentos de campo – até 5% acima do limite da categoria;
- Competição internacional:
 - Primeiro dia da concentração – até 3% do limite da categoria;
 - Último dia da concentração (dia do embarque internacional) até 1% do limite da categoria.

i

Adicionalmente, visando estabelecer indicativos do crescimento que possam contribuir na análise da adequação de categoria, será realizado o monitoramento longitudinal do crescimento de todos os atletas da classe Sub-18 envolvidos nos treinamentos de campo e competições internacionais. Para isso, será adotado o protocolo de medidas antropométricas (massa corporal, estatura e estatura sentada) e fórmulas de predição propostas pela *International Society for Advancement in Kinanthropometry* (ISAK) que permite estimar a idade do pico de velocidade da estatura, estatura adulta e idade na qual o atleta atingirá a estatura final³³. Tais parâmetros serão importantes no alinhamento entre clubes/academias e comissão técnica da CBJ, contribuindo nas discussões e tomadas de decisões quanto a adequação de categoria.

Para as atletas do sexo feminino, esta é uma fase da carreira esportiva na qual o acompanhamento médico ginecológico deve ser considerado e incentivado, contribuindo em aspectos como o gerenciamento do ciclo menstrual e a prevenção à gravidez precoce. Embora a influência do ciclo menstrual no desempenho esportivo pareça ser insignificante³⁴, intervenções individualizadas podem ser importantes para reduzir sensações de desconforto que possam interferir no treinamento e competição. Esta conscientização tem sido desenvolvida em determinados treinamentos de campo das equipes de transição, por meio de palestras educativas ministradas por profissionais do departamento médico.

Além disso, é importante que o treinador busque conscientizar os atletas sobre outros cuidados básicos relacionados a higiene durante o treinamento. Diversos estudos têm demonstrado a elevada incidência de micoses e bactérias entre atletas de judô, que podem evoluir para infecções graves^{35,36,37}. Portanto, a higienização adequada do tatame, *judogi*, roupas e materiais de treinamento (hashguard, calça legging, bandagens, etc.), bem como asseio corporal após os treinamentos são aspectos que merecem ser reforçados continuamente com atletas visando evitar afastamento do treinamento e possíveis complicações no estado de saúde.

A elevação no volume, intensidade e especificidade do treinamento nesta faixa etária tende a expor os atletas a maior risco de lesões e fadiga acumulada. Neste sentido, o acesso ao suporte médico, fisioterapêutico e nutricional especializado é um fator importante que deve ser considerado, permitindo o diagnóstico, tratamento e prevenção de problemas de saúde, alimentação adequada e orientações básicas quanto ao doping, visto que o controle de dopagem é realizado em eventos mundiais da classe Sub-18 (vide boxes 4.4 e 4.5).

Box 4.4 – A dor do atleta

Texto elaborado pelo Dr. Mateus Saito, médico da Seleção Brasileira de Judô Principal/Olímpica

Superar os seus próprios limites faz parte do dia a dia dos atletas. Lidar com a dor faz parte deste desafio.

O judô é um esporte em que há intenso contato entre os atletas e contra o solo. Por esse motivo, a dor é uma constante e, muitas vezes, o atleta se acostuma com ela e passa a ignorá-la ou aceitá-la como parte da sua prática esportiva. É o que se chama de “cultura da dor”.

Existem dores benignas, como as dores musculares após o exercício. Elas refletem os microtraumas das fibras musculares que, ao serem reparadas, promovem a hipertrofia da musculatura e, conseqüentemente, o aumento da força e/ou da potência dessa musculatura.

Entretanto, existem situações nas quais a dor deve ser respeitada, investigada e tratada pelo médico. Elas podem ser o sintoma de lesões cujo diagnóstico e tratamento precoce podem fazer a diferença entre manter ou encerrar a carreira.

As dores podem apresentar sinais de alerta, que devem ser investigadas quando:

- Interrompem o treino ou a competição do atleta;
- Não melhoram após analgésicos simples, gelo ou massagem;
- Vêm acompanhadas de febre;
- Não estão melhorando ou estão piorando ao longo dos dias;
- Acordam o atleta durante o sono.

Nessas situações, ignorar a dor e treinar com elas pode levar à piora de lesões. O tratamento preferencialmente deve ser feito com analgésicos simples, como o paracetamol e a dipirona. Os anti-inflamatórios devem ser usados sob orientação médica pois podem comprometer os rins. Esta situação é mais crítica nos atletas em situação de perda de peso. Medicamentos mais potentes, como os opióides, devem ser prescritos pelos médicos.

Outras dores que devem ser valorizadas são aquelas que se irradiam em direção às mãos e aos pés ou que são acompanhadas de formigamento, queimação ou adormecimento. Elas podem indicar compressões de nervos e a investigação médica se torna mandatória.

É sabido que qualquer dor que dure mais de três meses começa a interferir de maneira negativa em sono, memória, humor, disposição, irritabilidade. Esses sintomas são idênticos a quadros depressivos. Podem interferir tanto na performance do atleta quanto no seu relacionamento com as pessoas ao seu redor. Muitas vezes é necessário o uso de medicamentos antidepressivos, junto com outros medicamentos e a fisioterapia.

Além disso, uma área que sofre dor por muito tempo passa pelo efeito chamado de sensibilização central. Nesse processo, todas as vias neurológicas facilitam a passagem do estímulo doloroso e aumentam a área de sensibilidade. A musculatura ao redor tenta proteger essa área, mas termina por entrar em um estado de contratura conhecido como síndrome miofascial. Dessa forma, a dor deixa de ser sentida somente no local da lesão e pode tomar parte ou até todo o membro. Quando se chega neste estágio, ela é chamada de dor regional complexa, algodistrofia ou distrofia simpático-reflexa. O tratamento passa a ser multidisciplinar, com medicamentos, meios físicos e até procedimentos cirúrgicos.

Enfim, não há benefício nenhum para o atleta em suportar e conviver com as mesmas dores a longo prazo. Em caso da presença dos sinais de alerta, deve-se procurar ajuda especializada para tratar precocemente, evitar a piora da lesão e evitar a sensibilização da região dolorosa.

Box 4.5 – Programa de educação e prevenção ao doping COB-CBJ

Texto elaborado por Christian Trajano, gerente de educação e prevenção ao doping do Comitê Olímpico do Brasil.

Até o ano de 2000 cada esporte tinha sua própria regra antidoping, e isso causava grande confusão e dificultava o combate ao doping. Foi então criada a Agência Mundial Antidoping - WADA, que padronizou as regras antidoping e criou o Código Mundial Antidoping (Código), com as regras para o combate ao doping em todo o mundo e em todos os esportes. No Brasil, a Autoridade Brasileira de Controle de Dopagem (ABCD) é a responsável por implementar as regras da WADA e controlar o doping no país. No judô, a Federação Internacional de Judô contrata a Agência Internacional de Testes (ITA) para cuidar das operações antidoping nos eventos internacionais de judô.

O Comitê Olímpico do Brasil (COB) é o responsável por organizar e defender o movimento olímpico no Brasil, e está comprometido em defender o jogo limpo e proteger os valores do esporte. Por meio de sua Política Antidoping, o COB atua na educação e prevenção ao doping no esporte olímpico. Doping é a violação de qualquer uma das regras antidoping descritas no Código, sendo que todas as regras antidoping são aplicáveis aos(as) atletas e algumas delas também se aplicam aos técnicos, equipe médica e qualquer outra pessoa envolvida com o judô.

O Código tem oito documentos anexos chamados de Padrões Internacionais, sendo que a Lista Proibida é o mais conhecido. Na Lista Proibida existem substâncias proibidas em competição e outras que são proibidas o tempo todo. Algumas substâncias são proibidas somente para homens e outra proibidas somente para alguns esportes específicos. Esta lista é revisada anualmente e novas substâncias podem ser incluídas ou retiradas. Como Lista Proibida é revisada anualmente (e novas substâncias podem ser incluídas ou retiradas) e não possui nomes de medicamentos, suplementos, cosméticos, ervas medicinais ou produtos naturais, é muito importante que, antes de consumir qualquer medicamento, o(a) atleta consulte um(a) médico(a) para verificar se o produto pode ser consumido por atletas.

ATENÇÃO: Suplementos Alimentares e Manipulações podem conter Substâncias Proibidas não declaradas em seus rótulos (chamadas de contaminantes), podendo causar um teste positivo para doping.

Se houver a necessidade de tratamento médico com o uso de substâncias proibidas, o(a) médico(a) deverá solicitar uma Autorização de Uso Terapêutico (AUT) antes do(a) atleta utilizar a substância. Para solicitar uma AUT quando o atleta competindo somente no Brasil, o(a) médico(a) deverá preencher o formulário disponível no site do COB e encaminhar para a ABCD. Os atletas de nível internacional devem encaminhar o formulário para a ITA. Somente em casos excepcionais, como urgências e emergências que coloquem a vida do(a) atleta em risco, é que a AUT poderá ser solicitado retroativamente, isto é, realiza o tratamento primeiro e depois encaminha o pedido de AUT.

A AUT só será concedida se todos os seguintes critérios forem atendidos:

1. O(a) atleta poderá ter complicações significativas de sua condição de saúde se não utilizar a substância proibida;
2. Se o tratamento com a substância proibida não melhorar a performance do atleta. Aqui o entendimento é que o tratamento deve devolver a performance perdida com a doença, mas não pode deixar o(a) atleta com o desempenho melhor que o conquistado antes da terapia;
3. Se não houver alternativas de tratamento, sem as substâncias proibidas;

Se a necessidade da substância proibida não for causada pelo abuso de substâncias proibidas.

Objetivos competitivos

Considerando que a classe Sub-18 é a primeira faixa etária oficialmente reconhecida pela Federação Internacional de Judô, busca-se ampliar as oportunidades de participação nos treinamentos de campo e nas competições internacionais estabelecidos pela gestão das equipes de transição. Assim, critérios amplos de participação têm sido adotados, como as convocações dos atletas 1º e 2º colocados do Ranking Nacional para os primeiros eventos da temporada, possibilidade de adesão considerando diversos resultados nacionais e internacionais nas classes Sub-15 e Sub-18, possibilidade de experiência internacional em eventos de menor nível competitivo (ProGID – Programa de Intercâmbio de Desenvolvimento) e ações da equipe satélite (vide box 4.5).

A participação em competições internacionais visa prioritariamente o desenvolvimento em médio e longo prazo. Como exemplo deste foco, verifica-se que 22 dos 25 atletas brasileiros medalhistas nos Campeonatos Mundiais Júnior (Sub-21) de 2013 a 2019 participaram anteriormente em ações internacionais da classe Sub-18. Por outro lado, com a realização anual do Campeonato Mundial Sub-18 e quadrienal dos Jogos Olímpicos da Juventude, a seleção dos representantes brasileiros para estes eventos é realizada a partir do desempenho e análises técnicas nos eventos internacionais da temporada, sendo consideradas as seguintes metas:

- *European Cadet Cups* – conquistar medalha ou participar do bloco final de disputas da categoria (com saldo positivo de vitórias);
- Campeonato Pan-americano Sub-18 – conquistar medalha;
- Jogos Sul-americanos da Juventude – conquistar medalha;
- Jogos Olímpicos da Juventude – conquistar medalha ou participar do bloco final de disputas da categoria;
- Campeonato Mundial Sub-18 – conquistar medalha ou participar do bloco final de disputas da categoria.

Nesta fase da carreira esportiva o treinador pode considerar a possibilidade de estimular a participação dos atletas em competições da classe Sub-21 e treinamentos da classe Sênior. Contudo, cabe a análise criteriosa das condições técnico-táticas e físicas dos atletas e dos objetivos estabelecidos nestas participações em eventos com atletas de faixas etárias superiores. Além disso, é importante considerar o grande volume de competições, frequentemente em semanas sucessivas, tipicamente observado nesta classe (campeonatos amistosos, estaduais, nacionais, internacionais, escolares, etc.). Desta forma, é importante priorizar os eventos de maior relevância para cada atleta.

Box 4.5 - Equipe Satélite

Os “atletas satélites” são aqueles que, com base nos resultados nacionais e posicionamento no Ranking Nacional (Sub-18 e Sub-21), apresentam potencial esportivo internacional para a temporada posterior. Outro critério adotado para este grupo é a idade (15 a 19 anos), sendo selecionados atletas que serão Sub-18 ou Sub-21 no ano seguinte. O termo satélite foi escolhido pois, embora tais atletas não sejam líderes do Ranking Nacional de sua categoria, eles “orbitam” no ranqueamento com posicionamento próximo aos atletas com desempenho internacional³⁸.

A inserção destes atletas é realizada prioritariamente em treinamentos de campo. Com objetivo de preparar este grupo para o nível internacional em médio e longo prazo, estas ações permitem que a comissão técnica da CBJ tenha contato antecipadamente com estes atletas e seus treinadores, além de formar um grupo de apoio que pode vivenciar algumas experiências similares às oferecidas para atletas classificados para representar país em Campeonatos Pan-americanos e Mundiais.

Estas ações foram iniciadas em 2016 e, desde então, diversos “atletas satélites” se tornam titulares da categoria nos anos seguintes, permitindo uma continuidade nas intervenções.

É comum para atletas Sub-18 participarem em muitas competições, disputando consecutivamente na classe Sub-21 e em eventos de federações escolares. Este elevado volume de competições muitas vezes exige uma organização e gerenciamento das rotinas do atleta que merecem muita atenção, como:

- Priorizar os eventos importantes para o atleta, possibilitando momentos para treinamento, estudos, tempo com a família e descanso;
- Organizar as rotinas escolares, tendo em vista que o atleta passa muito tempo fora da sua cidade para os compromissos esportivos. Assim, vale estabelecer uma comunicação com a escola, buscando alternativas que evitem prejuízos no aproveitamento escolar do atleta.





Conselhos dos medalhistas

Mayra Aguiar

O Sub-18 é uma fase importante, pois é um momento no qual se escolhe ser atleta. Então, quando se tem esta escolha, o judoca precisa saber que serão necessárias algumas prioridades. A principal delas é que vai precisar se conhecer bem e muitas vezes abrir mão de coisas que outros adolescentes fazem, como festinhas ou sair para comer besteiras. Se ele escolhe ser atleta estas coisas ficarão em segundo lugar! É claro que precisa se organizar e algumas vezes ter sua vida social com a família e amigos, mas precisa ter claro que não será como os demais, precisando ter equilíbrio entre os treinos, competição, descanso e vida social.

Neste ponto a importância da família é muito grande, pois eles precisam ajudar o atleta a equalizar a agenda e os compromissos. Os familiares devem saber os limites da ajuda. Muitas vezes são pais-treinadores, o que não é legal. Precisam apoiar as decisões dos atletas em tudo, mas não colocar mais pressão e não se preocupar com orientações esportivas (para isso existe o treinador). A família precisa apoiar e cobrar para que o atleta cumpra suas responsabilidades (que são escolhas dele).

Os treinadores devem ser motivados, presentes, estar sempre “puxando o atleta para cima” e buscando desenvolver aspectos positivos do atleta. Devem conhecer muito bem cada atleta e compreender a individualidade, buscando saber quando “apertar” e quando apoiar o atleta. O treinador precisa criar um ambiente positivo, com pessoas que queiram chegar no lugar mais alto e que “somem” para o grupo.

Sobre o ambiente esportivo, eu tive sorte. Na Sogipa eu sempre pude me cercar de excelente atletas e treinadores, o que fazia com que eu focasse no principal: o meu treino. O treino é onde o campeão é construído, portanto o atleta precisa estar 100% “dentro do treino”, buscando que todo o treino seja o melhor possível. Mesmo em um dia ruim o treino precisa ser bom. O atleta precisa saber que ele vai estar cansado e mesmo assim vai precisar repetir tudo de novo.

Desta forma, o atleta precisa estar motivado, ser objetivo e estar feliz treinando, buscando evoluir e aprendendo. É essencial aprender com o treino, com os colegas, com os adversários e principalmente com cada derrota; nada ensina mais do que uma derrota. Eu odeio perder e sou muito competitiva. Então, quando eu perco, eu busco avaliar tudo o que deu errado para tentar corrigir e na próxima poder acertar. Por isso, nesta fase que tem a escolha de ser atleta, precisa entender que sua carreira é curta e ela deve estar em primeiro lugar, com foco e trabalho duro!

Por isso quando tu entras no tatame para fazer judô, não há nada mais importante que fazer judô!



O treinador precisa criar um ambiente positivo, com pessoas que queiram chegar no lugar mais alto e que somem para o grupo.





Conselhos dos medalhistas

Tiago Camilo

A dica mais importante para qualquer atleta que está começando a trilhar o caminho do rendimento é o amor juntamente com o propósito. Quando se tem isso dentro, além da jornada ficar mais prazerosa aos atletas, eles terão a força necessária para superar os desafios e dificuldades impostas pelas circunstâncias do esporte.

Em relação aos comportamentos dentro do tatame que são fundamentais, esse tema é bem simples de ser explicado: quanto mais perto da essência e filosofia do judô, maiores serão as chances de sucesso no esporte e, principalmente, na vida.

Para chegar ao nível internacional, é importante que todo e qualquer atleta entenda que ele é um profissional do esporte. Não adianta nada construir em cima do tatame e depois destruir fora do tatame. Ter essa consciência é extremamente importante no processo de aprendizagem, o que permitirá gerenciar toda sua

vida em benefício dos seus objetivos.

Neste caminho, é importante que os familiares acompanhem sempre de perto, participando 100% na vida dos filhos (as). Mas também é importante que confiem nos treinadores e respeitem os limites impostos pelos senseis.

Aos treinadores que trabalham com atletas nas classes de transição, acredito que vale a pena trabalhar repetidamente questões básicas dos seus atletas. Não adianta fazer muitas coisas poucas vezes; é melhor fazer poucas coisas muitas vezes (e por muito tempo). Tudo leva tempo! Nem sempre o caminho mais curto é o que leva ao sucesso.



Para chegar ao nível internacional, é importante que todo e qualquer atleta entenda que ele é um profissional do esporte.



Habilidades para a vida (*Life skills*)

A classe Sub-18 tende a ser uma etapa da carreira esportiva na qual o atleta de judô irá definir o direcionamento de sua participação na modalidade, seja focada no alto rendimento competitivo ou de forma recreativa. Desta forma, para atletas que visem a participação nas principais competições de judô (Campeonatos Mundiais e Jogos Olímpicos), este pode ser um momento adequado para iniciar o estabelecimento de metas no esporte.

O estabelecimento de metas pode servir como um “mapa” que permite ao atleta direcionar seus objetivos em longo prazo por meio de metas em curto prazo, contribuindo na motivação, satisfação e autoconfiança no desempenho esportivo³⁹. O treinador pode contribuir consideravelmente neste processo, auxiliando os atletas a selecionarem metas que sejam específicas, mensuráveis, atingíveis, relevantes e com prazo estabelecido para serem realizadas³⁹.

Este tipo de planejamento deve estar diretamente relacionado não apenas ao programa de treinamento do jovem atleta, mas também às suas demandas escolares, pessoais e familiares. De forma alguma os atletas devem abandonar as demandas escolares, pessoais e familiares em razão de possíveis e novas demandas esportivas. Desta forma, a organização das atividades diárias, semanais, mensais e anuais serão elementos importantes para que o atleta possa trabalhar de forma positiva e realista para alcançar suas metas³⁹.

Mesmo com o desenvolvimento esportivo em pauta, recomenda-se que treinadores estimulem que os atletas visualizem as possibilidades de continuidade de formação educacional, como o interesse por cursos superiores, valorização de opções de oferta de bolsas, dentre outras situações que possibilitem a conciliação entre treinamento e estudos.

Referências

1. Massa M, Ré AHN. Características de crescimento e desenvolvimento. In: Silva LRR. *Desempenho esportivo: treinamento com crianças e adolescentes*. São Paulo: Phorte; 2010.
2. Roemmich JN, Sinning WE. Weight loss and wrestling training: effects on nutrition, growth, maturation, body composition, and strength. *J Appl Physiol*. 1997; 82(6): 1751-1759.
3. Choma CW, Sforzo GA, Keller BA. Impacto f rapid weight loss on cognitive function in collegiate wrestlers. *Med Sci Sports Exerc*. 1998; 30(5): 746-749.
4. Malliaropoulos N, Rachid S, Korakakis V, et al. Prevalence, techniques and knowledge of rapid weight loss amongst adult British judo athletes: a questionnaire based study. *Muscles Ligaments Tendons J*. 2018; 7(3): 459-466.
5. Artioli GG, Gualano B, Franchini E, et al. Prevalence, magnitude, and methods of rapid weight loss among judo competitors. *Med Sci Sports Exerc*. 2010; 42(3): 436-442.
6. Marcon G, Franchini E, Jardim JR, Barros Neto TL. Structural analysis of action and time in sports: judo. *J Quant Anal Sports*. 2005; 6(49): 1-13.
7. Calmet M, Miarka B, Franchini E. Modeling of grasps in judo contests. *Int J Perform Anal Sport*. 2010; 10: 229-240.
8. Piras A, Pierantozzi E, Squatrito S. Visual search strategy in judo fighters during the execution of the first grip. *Int J Sports Sci Coach*. 2014; 9(1): 185-197.
9. Agostinho MF, Franchini E. Observational analysis of the variability of actions in judo: the key of success? *Rev Artes Marciales Asiáticas*. 2020; 15(2): 69-77.
10. Judo Canada LTADM Steering Committee. *Long Term Athlete Development – Judo Canada*. 2006. Disponível em: <http://www.judocanada.org/long-term-athlete-development-model/> (acesso em 19 jan 2021).
11. Weineck J. *Treinamento Ideal*. 9ed. Barueri: Manole; 1999.
12. Greco PJ, Benda RN. *Iniciação Esportiva Universal Volume 1*. Belo Horizonte: UFMG, 1998.
13. Moreira A. La periodización del entrenamiento y las cuestiones emergentes: el caso de los deportes de equipo. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*. 2010; 3(4): 170-178.
14. Loturco I, Nakamura FY. Training periodization: an obsolete methodology? 2016. *Aspetar Sport Medicine Journal*; 5(1): 110-115.
15. Agostinho MF, Philippe AG, Marcolino GS, et al. Perceived training intensity and performance changes quantification in judo. *J Strength Cond Res*. 2015; 29(6): 1570-1577.
16. Agostinho MF, Moreira A, Julio UF, et al. Monitoring internal training load and salivary immune-endocrine responses during an annual judo training periodization. *J Exerc Rehabil*. 2017; 13(1): 68-75.
17. Laurent CM, Green JM, Bishop PA, et al. A practical approach to monitoring recovery: development of a perceived recovery status scale. *J Strength Cond Res*. 2011; 25(3): 620-628.
18. Foster C, Florhaug JA, Franklin J, et al. A new approach to monitoring exercise training. *J Strength Cond Res*. 2001; 15(1): 109-115.
19. Nakamura FY, Moreira A, Aoki MS. Monitoramento da carga de treinamento: a percepção subjetiva de esforço da sessão é um método confiável? *Rev Educ Fis UEM*. 2010; 21(1): 1-11.
20. Rushall BS. A tool for measuring stress tolerance in elite athletes. *J Appl Sport Psychol*. 1990; 2(1): 51-66.
21. Moreira A, Cavazzoni P. Monitorando o treinamento através do Wisconsin Upper Respiratory Symptom Survey-21 e Daily Analysis of Life Demands in Athletes nas versões em língua portuguesa. *Rev Educ Fis UEM*. 2009; 20(1): 109-119.
22. Foster C. Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 1998; 30(7): 1164-1168.

23. Antualpa KF, Moraes H, Arruda AFS, et al. Carga interna de treinamento e respostas comportamentais em jovens ginastas. *Rev Educ Fis UEM*. 2015; 26(4): 583-592.
24. Franchini E, Souza CEB, Urasaki R, et al. Teste de resistência de força isométrica e dinâmica na barra com o *judogi*. In: Congreso de da Asociación Española de Ciencia del Deporte. *Comunicaciones...* Madrid: Asociación Española de Ciencia del Deporte. 2004; Disponível em: <https://www.eweb.unex.es/eweb/cienciadeporte/congreso/04%20oval/pdf/C121.pdf> (acesso em 20 jan 2021).
25. Gaya A, Gaya A. *Projeto Esporte Brasil: manual de testes e avaliação*. 2016; Disponível em: <https://www.ufrgs.br/proesp/arquivos/manual-proesp-br-2016.pdf> (acesso em 20 jan 2021).
26. Sterkowicz S. Test specjalnej sprawności ruchowej w judo. *Antropomotoryka*. 1995; 1(12-13): 29-44.
27. Del Vecchio FB, Dimare M, Franchini E, Schaun GZ. Physical fitness and maximum number of all-out *hikidashi uchi-komi* in judo practitioners. *Medicina dello Sport*. 2014; 67(4): 383-396.
28. Agostinho MF, Potrich DH, Guedes ABR, Vieira DEB, Olivio Jr JA, Guimarães E, Silva MT. *Testes de campo no judô: manual de procedimentos para atletas Sub-18 e Sub-21*. 2020. Disponível em: www.cbj.com.br/documentosoficiais (acesso em 20 dez 2020).
29. Agostinho MF, Olivio Jr JA, Stankovic N, 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. *J Exerc Rehabil*. 2018; 14(2):44-252.
30. Agostinho MF. Estudo de lutas pelo judobase.org. *Canal Brasil Judô – CBJ*. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=9htVVElg91l> (acesso em 20 jan 2021).
31. Kaneta NK, Cillo ENP, Figueiredo SH. Psicossociologia do esporte na infância e adolescência In: Silva LRR. *Desempenho esportivo: treinamento com crianças e adolescentes*. São Paulo: Phorte; 2010.
32. Artioli GG, Saunders B, Iglesias RT, Franchini E. It is time to ban rapid weight loss from combat sports? *Sports Med*. 2016; 46(11): 1579-1584.
33. Mirwald RL, Baxter-Jones ADG, Bailey DA, Beunen GP. An assessment of maturity from anthropometric measurements. *Med Sci Sports Exerc*. 2002; 34(4): 689-694.
34. McNulty KL, Elliott-Sale KJ, Dolan E, et al. The effects of menstrual cycle phase on exercise performance in eumenorrheic women: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med*. 2020; 50(10): 1813-1827.
35. Balic A, Mokos ZB, Marinovic B, Drvar DL. Tatami mats: a source of Pitted Keratolysis in a martial arts athlete? *Acta Dermatovenerol Croat*. 2018; 26(1): 68-70.
36. Hirose N, Suganami M, Shiraki Y, et al. Management and follow-up survey of Trichophyton tonsurans infection in a university judo club. *Mycoses*. 2008; 51(3): 243-247.
37. Hirose N, Suganami M, Ogawa YS, et al. Screening examination and treatment of Trichophyton tonsurans infection in judo athletes affiliated with the University Judo Federation of Tokyo. *Mycoses*; 2011; 54(4): 35-38.
38. Olivio Jr JA, Agostinho MF, Silva MT, Silva MT, Leite E. Equipe satélite da base: conceituação e objetivos. 2017. Disponível em: www.cbj.com.br/documentosoficiais (acesso em 11 fev 2021).
39. International Olympic Committee (IOC). Athletes' Kit: The IOC athlete career programme/International Olympic Committee Athletes' Commission. 2014. Disponível em: <library.olympic.org> Acessado em: 20 dez 2020.

Leituras sugeridas



Nakamura FY, Moreira A, Aoki MS. Monitoramento da carga de treinamento: a percepção subjetiva de esforço da sessão é um método confiável? *Rev Educ Fis UEM*. 2010; 21(1): 1-11. Disponível em: <http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/6713>

Moreira A, Cavazzoni P. Monitorando o treinamento através do Wisconsin Upper Respiratory Symptom Survey-21 e Daily Analysis of Life Demands in Athletes nas versões em língua portuguesa. *Rev Educ Fis UEM*. 2009; 20(1): 109-119. Disponível em: <http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/5289>

Agostinho MF, Potrich DH, Guedes ABR, Vieira DEB, Olivio Jr JA, Guimarães E, Silva MT. *Testes de campo no judô: manual de procedimentos para atletas Sub-18 e Sub-21*. 2020. Disponível em: www.cbj.com.br/documentosoficiais

Agostinho MF, Potrich DH. *Jogos Escolares da Juventude 2018: Levantamento de técnicas efetivas e definições dos combates das atletas participantes da modalidade judô*. 2018. Disponível em: www.cbj.com.br/documentosoficiais/Relat%F3rios+da+Base.html

Potrich DH, Diefenthaler V, Agostinho MF. *ATT JEJs 2019 - Jogos Escolares da Juventude 2019: Levantamento de técnicas efetivas e definições dos combates dos atletas participantes da modalidade judô*. 2020. Disponível em: www.cbj.com.br/documentosoficiais/Relat%F3rios+da+Base.html



Sub-21

Foto: Emanuele Di Feliciantonio/www.ijf.org



Sub-21

Características da classe

Envolvendo essencialmente atletas no final da adolescência, a classe Sub-21 (ou Júnior) é delimitada entre 18 e 20 anos de idade. Neste período do desenvolvimento humano, de forma geral, os atletas do masculino tendem a estar nos estágios finais de crescimento e maturação, ao passo que as atletas do feminino já obtiveram a estatura final e maturação adulta¹. Vale ressaltar que atletas da classe Sub-18 podem ser inscritos em competições Sub-21, o que pode ampliar a variação dos aspectos relacionados ao processo de desenvolvimento apontados.

Considerando os atletas participantes em eventos internacionais Sub-21 entre 2016 e 2019, verifica-se que a maior parte é faixa preta (uma parcela menor varia entre faixa verde e marrom), indicando que estes atletas tendem a ter domínio das principais habilidades técnicas da modalidade (*ukemi*, *nage-waza*, *katame-waza*, etc.). Esta experiência motora intermediária/avançada no judô está associada com tempo de prática e desempenho competitivo prévio, conforme observado no levantamento realizado com atletas posicionados entre a primeira e quarta colocação no Ranking Nacional Sub-21 de 2020 (Tabela 5.1).

Tabela 5.1 – Dinâmica da carreira esportiva dos quatro primeiros colocados no Ranking Nacional Sub-21 de 2020 (n = 54).

Sexo	Início na modalidade (anos)	Primeiro resultado em nível nacional (anos)	Primeira experiência competitiva internacional* (anos)
Feminino (n = 22)	7 ± 3	13 ± 2	14 ± 2
Masculino (n = 32)	7 ± 3	14 ± 2	16 ± 2

Nota: *Na última coluna, as idades são apenas dos atletas que já tiveram experiência competitiva internacional (37 atletas, sendo 17 feminino e 20 masculino). Valores são média ± desvio padrão.

A pesquisa também demonstrou que a metade dos atletas desta fase (50%) já residem fora do contexto familiar e recebem benefícios financeiros como bolsa atleta ou salário mensal (98%). A maior parte dos atletas analisados mudou de entidades esportivas ao longo de sua carreira (87%) e tem acesso a redes de suporte multidisciplinar (75%) em seus clubes/academias ou contratados de forma particular.

Considerando as características físicas, motoras e sociais mencionadas, a classe Sub-21 parece ser um momento importante na carreira esportiva dos atletas brasileiros, no qual deve-se proporcionar o refinamento técnico-tático e desenvolvimento individualizado com foco na evolução dos resultados competitivos e possível transição do desempenho para a classe Sênior.

Aspectos técnico-táticos

Dando seguimento aos balizadores apresentados nas classes anteriores, os treinamentos técnico-táticos propostos para atletas Sub-21 visam aprofundar os conhecimentos de ataque e defesa no *ne-waza*, bem como desenvolver variações das transições de *tachi-waza* para *ne-waza* e de formas de ataque em *nage-waza* (figura 5.1).



Figura 5.1 - Balizadores técnico-táticos desenvolvidos na classe Sub-21.

Se nas classes Sub-15 e Sub-18 os conteúdos relacionados ao balizador ataque e defesa no *ne-waza* foram no desenvolvimento de fundamentos, exercícios educativos e ampliação do conhecimento de passagens de solo, por sua vez, os atletas Sub-21 são incentivados a identificar suas técnicas de domínio de preferência e especializar estas técnicas em diferentes contextos dos combates. Neste sentido, é importante que os atletas dominem 2 a 3 possibilidades de ataques em diferentes posições do oponente (meia-guarda, nas costas, ao lado, em sua guarda, etc.), bem como variações destas passagens. Considerando a tendência de maior duração das disputas de movimento no solo atualmente oferecido pela arbitragem internacional, é importante que os atletas consigam realizar seus ataques no solo de forma progressiva², insistindo no movimento para atingir o objetivo e, por vezes, encadeando diferentes passagens em sequência. Pelo mesmo motivo, os atletas também são instruídos a desenvolverem antecipações e técnicas que permitam se defender de maneira ativa, minimizando as oportunidades de ataque dos adversários. Busca-se também incentivar e desenvolver técnicas que permitam inverter a posição de desvantagem (ser atacado pelo adversário) para uma posição de vantagem (na qual o atleta possa atacar o oponente).



Exemplo de ataque no solo de forma progressiva: atletas disputam constantemente os movimentos visando atingir seus objetivos de ataque ou defesa. Foto: CBJ/www.flickr.com/oficialcbj

O aperfeiçoamento e execução rápida de ataques em transição do *tachi-waza* para *ne-waza* são importantes aspectos técnico-táticos nesta fase da carreira esportiva do atleta, chegando a representar aproximadamente metade dos ataques efetivos no solo em competições de nível mundial². Assim, é importante que o atleta da classe Sub-21 procure desenvolver formas de realizar as passagens de solo de sua preferência, imediatamente após executar um ataque em pé (transição intencional) ou defender um ataque do oponente (transição oportunista).

O treinador deve ter atenção as situações de transição *tachi-waza* para *ne-waza*. É importante que as situações de transição sejam treinadas, tanto em sessões de treinamento técnico quanto em sessões de *randori*, permitindo ao atleta criar e aperfeiçoar estas técnicas.

i

Em relação aos elementos do combate em pé, os atletas da classe Sub-21 devem buscar dominar diferentes configurações de pegada para ataque e defesa, bem como formas de antecipação e reconstrução do domínio da pegada. Também se espera que atletas nesta fase evoluam seu repertório de técnicas de projeção, conseguindo executar ataques em 3-4 direções de forma efetiva com adversários nas situações *ai-yotsu* (destro vs. destro ou canhoto vs. canhoto) e *kenka-yotsu* (destro vs. canhoto). Vale destacar que no feminino, medalhistas mundiais tendem a apresentar menor variação de configurações de pegada, técnicas de projeção e direções de ataque quando comparadas aos medalhistas mundiais do masculino³, aspecto que deve ser considerado ao analisar este balizador técnico-tático.

Por fim, a variação de formas de realizar os ataques em *tachi-waza* também é um elemento importante a ser desenvolvido nesta etapa, permitindo que o atleta possa variar as ações anteriores aos ataques e aumentar a imprevisibilidade durante os combates (tabela 5.2).

Tabela 5.2 – Exemplos de variações de formas de ataque de *nage-waza* desenvolvidos nos treinamentos de campo das equipes de transição da CBJ

Forma de ataque	Variações desenvolvidas em treinamentos
Ataques imediatos	<ul style="list-style-type: none"> • Ataque logo após segurar no <i>judogi</i> do oponente • Ataque executado durante a disputa de pegada • Com uma mão segurando no <i>judogi</i>, realizar o ataque imediatamente após segurar com a outra mão
Ataques combinados	<ul style="list-style-type: none"> • Finta • <i>Renraku-henka-waza</i> (sequência de golpes) • Transição intencional (conduzindo o oponente para o solo)
Ataques oportunistas	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Kaeshi-waza</i> (contragolpe), <i>Go-no-sen</i> (ataque logo após um ataque do oponente) • Ataque com o oponente ajoelhado (<i>ne-shisei</i>)



Durante a preparação técnico-tática, atletas de judô devem ser estimulados a dominarem diferentes formas de realizar as técnicas de projeção, como ataques oportunistas (em destaque na foto), combinados e imediatos. Foto: CBJ/www.flickr.com/oficalcbj

O treinador deve conhecer as principais potencialidades e dificuldades técnico-táticas do atleta; para isso, o monitoramento do desempenho é fundamental.

Ao identificar as dificuldades, o planejamento do treinamento deverá contemplar momentos para saná-las, sendo um processo contínuo (clube-seleção). Deve-se treinar o que é necessário, mesmo que seja desconfortável para o atleta.



Meios e métodos de treinamento

Considerando o elevado nível competitivo internacional da classe Sub-21, o objetivo principal da preparação técnico-tática nesta etapa é o desenvolvimento e aperfeiçoamento dos balizadores técnico-táticos da classe. Para isso, de forma similar ao que é realizado na classe Sub-18, é adotado um processo de desenvolvimento composto por quatro etapas: observação e análises dos perfis técnico-táticos dos atletas (no final da temporada anterior), desenvolvimento preliminar dos balizadores (primeiro trimestre), desenvolvimento individualizado (segundo e terceiro trimestres) e preparação final para os principais eventos da temporada (geralmente, no início do quarto trimestre). Progressivamente, é importante que o atleta seja estimulado a adequar tais propostas às suas características pessoais, executar em velocidade e de forma eficiente, e tornar seu sistema de ataque menos previsível via aumento da variação técnica.

Duas formas de estimular o atleta a ampliar seu repertório de ataques são: (1) monitoramento; (2) estabelecimento de metas.

O monitoramento pode ser feito pelo treinador, embora o atleta possa ter autonomia para realizar os registros. A avaliação das sessões de treinamento e o registro das direções de ataques, configuração de pegadas, tipo de técnicas ou outros aspectos considerados relevantes para determinado momento ou determinado indivíduo são parâmetros importantes para a evolução do desempenho esportivo.

É importante estabelecer metas técnico-táticas para o atleta cumprir. Por exemplo: projetar para uma direção ainda não desenvolvida ou projetar com determinada configuração de pegada em *randori* determinados.



Neste sentido, as sessões de preparação técnico-táticas propostas nos treinamentos de campo Sub-21 são elaboradas com atividades que visam desenvolver a coordenação e habilidades específicas, a adaptabilidade destas habilidades e a execução em intensidade, frequência e qualidade similar ao contexto competitivo^{4,5} (tabela 5.3). As atividades de coordenação de habilidades são desenvolvidas visando ampliar o controle motor específico, prioritariamente por meio de exercícios realizados de forma cíclica. Os exercícios de desenvolvimento da adaptabilidade são conduzidos visando o desenvolvimento do pensamento tático e tomada de decisão, com parceiro simulando comportamentos técnico-táticos previamente selecionados e o executante buscando encontrar soluções para estes problemas. Por fim, a contextualização destes elementos é desenvolvida nas simulações de combates (*randori* e *shiai*), estimulando a variação de oponentes e manipulação de prática que mimetizem o ambiente de competição.

Tabela 5.3 – Atividades de desenvolvimento técnico-tático realizadas em treinamentos de campo das equipes de transição da CBJ.

Objetivo	Exemplos de atividades
Coordenação e habilidades	<ul style="list-style-type: none"> Educativos de antecipação e reconstrução de pegada. Atividades que desenvolvam movimentações (<i>ayumi-ashi</i>, <i>tsugi-ashi</i> e/ou <i>suri-ashi</i>) associadas com diferentes formas de aproximação/distanciamento (frente, trás, lateral ou girando) e contato (mão direita na gola, mão direita na manga, mão esquerda na gola ou mão esquerda na manga). Exercícios de mobilidade para o combate de solo. Movimentos para aproximar, distanciar ou dominar o parceiro, estando por cima, na posição de guarda, de costas (decúbito ventral).
Adaptabilidade de habilidades	<ul style="list-style-type: none"> <i>Uchi-komi</i> com resolução de problemas. Estudos de formas de ataque e defesa a partir de diferentes posicionamentos (<i>ai-yotsu</i> ou <i>kenka-yotsu</i>) e pegadas do oponente (tradicional, alta, cinturando, manga-manga, etc.). <i>Uchi-komi</i> em velocidade de reação e tomada de decisão. Ataque rápido a partir de estímulos verbais (comando do treinador), visuais (posicionamento do <i>uke</i>) ou cinestésicos (movimentação do <i>uke</i>). <i>Kakari-geiko</i> (ataque e defesa). Simulação de combate nas quais o <i>uke</i> não ataca, mas busca realizar movimentações, pegadas ou posicionamentos específicos.
Execução em contexto competitivo	<ul style="list-style-type: none"> <i>Randori</i> contínuo, intervalado, <i>motodachi-geiko</i> (ponteiro), etc. Contínuo com curta (< 3 min), longa duração (> 3min) ou acrescentando tempo de golden score. Intervalados ou ponteiros com relação esforço-pausa similar às competições (20-30s de esforço por 5-10s de pausa). <i>Randori</i> com restrições de espaço, tempo, regras, etc. Área de combate reduzida (4x4m, 3x3m, etc.), buscando atacar em tempo restrito (10-30s), permitindo a utilização de um grupo limitado de técnicas (<i>ashi-waza</i>, <i>osaekomi-waza</i>, somente técnicas desequilibrando o oponente para trás, etc.). <i>Shiai</i>. Treinadores arbitrando o combate, revezamento de árbitros entre os atletas, etc.

Outra área de importante atenção é a preparação física, que nesta fase tem relevante papel complementar, tanto para atender a demanda fisiológica dos treinamentos e competições de judô, quanto na prevenção de lesões ao longo da temporada. Contudo vale destacar que o treinamento físico na classe Sub-21 deve ser específico e individualizado, devendo ainda estar alinhado com as metas do planejamento técnico-tático. Nos treinamentos de campo, sempre que possível, são incluídas sessões para a realização da preparação física (prescrita pelos clubes) em momentos nos quais a comissão técnica julgue mais adequados para complementar os objetivos estabelecidos em cada evento.

Nas competições internacionais, as rotinas competitivas são progressivamente modificadas de propostas genéricas para rotinas individualizadas. Esta individualização inclui a análise dos adversários preliminares (com a participação do treinador) e as abordagens do técnico com o atleta antes, durante e após cada combate. Além disso, os exercícios de aquecimento nas competições são direcionados conforme as necessidades das diferentes categorias de peso, com estímulos de velocidade e resistência geral/localizada complementados com atividades com foco na força explosiva para atletas até a categoria meio-médio e propostas direcionadas para força isométrica para atletas das categorias médio, meio-pesado e pesado (tabela 5.4).



Em eventos internacionais, atletas da classe Sub-21 realizam rotinas competitivas individualizadas. Foto: Gabriela Sabau/www.ijf.org.

Tabela 5.4 – Rotinas de aquecimento conduzidas com atletas participantes nas competições internacionais Sub-21

Rotina de aquecimento	Exercícios
Atividades iniciais	<p>4 a 8 min de corridas, movimentações de luta (<i>tandoku-renshu</i>) e/ou exercícios localizados</p> <p>4 a 8 min de <i>uchi-komi</i> em movimentação livre, preferencialmente com projeção e transição <i>tachi-waza</i> para <i>ne-waza</i> ao final de cada série</p>
Rotina 1 (mais usual)	<p>3 a 4 séries, sempre realizando exercícios com máxima velocidade</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10s <i>uchi-komi</i> parado para direita e esquerda • 10s <i>uchi-komi</i> parado realizando somente a parte inicial do golpe • 10s <i>uchi-komi</i> em movimentação livre, realizando golpes completos sem resistência do <i>uke</i> (para atletas até a categoria meio-médio) ou com resistência do <i>uke</i> (para atletas acima da categoria médio) <p>• Intervalo de 10s</p> <p>• 10s disputa de pegada (<i>uke</i> não permite que tori fixe as mãos no <i>judogi</i>)</p> <p>• 10s <i>uchi-komi</i> de sequências de golpes (<i>renraku-henka-waza</i>)</p> <p>• projeções com transição <i>tachi-waza</i> para <i>ne-waza</i></p> <p>• 45s de intervalo, seguido pela realização da próxima série pelo mesmo atleta</p>
Rotina 2 (alternativa)	<p>• 3 a 4 séries/atleta, sempre realizando exercícios com máxima velocidade</p> <p>• 5s movimentação lateral, alternando a pegada entre as golas e mangas</p> <p>• 5s <i>uchi-komi</i> parado realizando somente a parte inicial do golpe</p> <p>• 5s puxada (<i>kuzushi</i>) com resistência do <i>uke</i></p> <p>• Intervalo de 5s</p> <p>• 5s disputa de pegada, com tori iniciando com domínio e <i>uke</i> busca desconectar esta pegada</p> <p>• 5s <i>uchi-komi</i> de sequências de golpes (<i>renraku-henka-waza</i>)</p> <p>• 2 projeções em movimento</p> <p>• Intervalo de 5s, seguido de mais um bloco dos mesmos exercícios</p> <p>• 45s de intervalo ao final do segundo bloco, seguido pela realização da próxima série pelo mesmo atleta</p>
Reaquecimento	<p>Deve ser realizado 5 a 10 min antes do combate</p> <p>Repetir uma parte da rotina (1 ou 2), ampliando a duração dos intervalos para o mesmo tempo da realização total dos esforços (exemplo: 30s de esforços, seguidos por 30s de intervalo)</p>

Meios e métodos de monitoramento

Dado que parte dos eventos nacionais e internacionais da classe Sub-21 envolvem períodos mais prolongados de treinamento e competição, o controle da carga de treinamento e recuperação tem um papel fundamental nas prescrições das atividades realizadas (quantidade de *randori*, tempo de intervalo entre os treinos, intervenções visando otimizar a recuperação, etc.). Para isso, os treinadores analisam diariamente as respostas individuais dos atletas via utilização de escalas psicométricas de recuperação (PSR) e de carga interna (PSE-sessão). A tomada de decisão para a reorganização do treinamento previsto ocorre quando um atleta apresenta monotonia da carga interna (cargas similares consecutivas) e/ou a baixa recuperação (PSR menor que “5”) ao longo de 2-3 dias.

Outro parâmetro utilizado é a análise da tolerância ao estresse por meio do questionário DALDA entre o início dos treinamentos e outros momentos relevantes estabelecidos pela comissão técnica, como por exemplo: dia de partida para competição internacional, antes do primeiro treino após viagens internacionais, dia de pesagem oficial, manhã após a competição, etc. Adicionalmente, o padrão de respostas do questionário DALDA ao longo das diversas ações das quais o atleta participa na temporada também é considerado, sendo possível detectar mudanças críticas em determinados fatores ou sintomas de estresse que mereçam alguma intervenção específica relacionadas ao treinamento ou ao departamento de fisioterapia.

Atletas da classe Sub-21 chegam a realizar 7-8 combates em determinadas competições nacionais e internacionais, sugerindo que o conhecimento do estado da aptidão física é um importante fator a ser considerado na organização do treinamento. Neste sentido, a bateria de testes físicos de campo⁶ é realizada anualmente (por vezes, semestralmente) com atletas líderes do Ranking Nacional Sub-21, classificando o desempenho físico conforme as tabelas 5.5 a 5.10.

Tabela 5.5 – Tabela classificatória do *Hikidashi Uchi-komi* Test-40s e Salto Horizontal (valores absolutos e relativos) para atletas Sub-21 do sexo feminino⁶

Classificação	Hikidashi-40s	Salto horizontal	
	(rep)	(cm)	(cm.kg)
Excelente	≥ 68	≥ 226	≥ 18753
Bom	64-67	215-225	15234-18752
Regular	52-63	189-214	10579-15233
Fraco	44-51	157-188	9396-10578
Muito Fraco	≤ 43	≤ 156	≤ 9395

Nota: Os valores relativos são calculados multiplicando o resultado dos testes pela massa corporal da atleta.

Tabela 5.6 – Tabela classificatória do teste de suspensão na barra com o *judogi* (valores absolutos e relativos) para atletas Sub-21 do sexo feminino⁷

Classificação	Isométrica (s)	Dinâmica (rep)	Isométrica (s.kg)	Dinâmica (rep.kg)
Excelente	≥ 72	≥ 24	≥ 3934	≥ 1297
Bom	58-71	21-23	3217-3933	1057-1296
Regular	18-57	4-20	1233-3216	307-1056
Fraco	3-17	1-3	244-1232	59-306
Muito Fraco	≤ 2	0	≤ 243	≤ 58

Nota: Os valores relativos são calculados multiplicando o resultado dos testes pela massa corporal da atleta.

Tabela 5.7 – Tabela classificatória do Special Judo Fitness Test para atletas Sub-21 do sexo feminino⁷.

Classificação	Total de projeções	FC Final (bpm)	FC após 1 min (bpm)	Índice (bpm/projeção)
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

Tabela 5.8 – Tabela classificatória do *Hikidashi Uchi-komi* Test-40s e Salto Horizontal (valores absolutos e relativos) para atletas Sub-21 do sexo masculino⁶

Classificação	Hikidashi-40s	Salto horizontal	
	(rep)	(cm)	(cm.kg)
Excelente	≥ 77	≥ 271	≥ 27776
Bom	67-76	262-270	24130-27775
Regular	53-66	230-261	15971-24129
Fraco	41-52	204-229	13169-15970
Muito Fraco	≤ 40	≤ 203	≤ 13168

Nota: Os valores relativos são calculados multiplicando o resultado dos testes pela massa corporal do atleta.

Tabela 5.9 – Tabela classificatória do teste de suspensão na barra com o *judogi* (valores absolutos e relativos) para atletas Sub-21 do sexo masculino⁷

Classificação	Isométrica (s)	Dinâmica (rep)	Isométrica (s.kg)	Dinâmica (rep.kg)
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: Os valores relativos são calculados multiplicando o resultado dos testes pela massa corporal do atleta.

Tabela 5.10 – Tabela classificatória do *Special Judo Fitness Test* para atletas Sub-21 do sexo masculino⁷

Classificação	Total de projeções	FC Final (bpm)	FC após 1 min (bpm)	Índice (bpm/projeção)
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

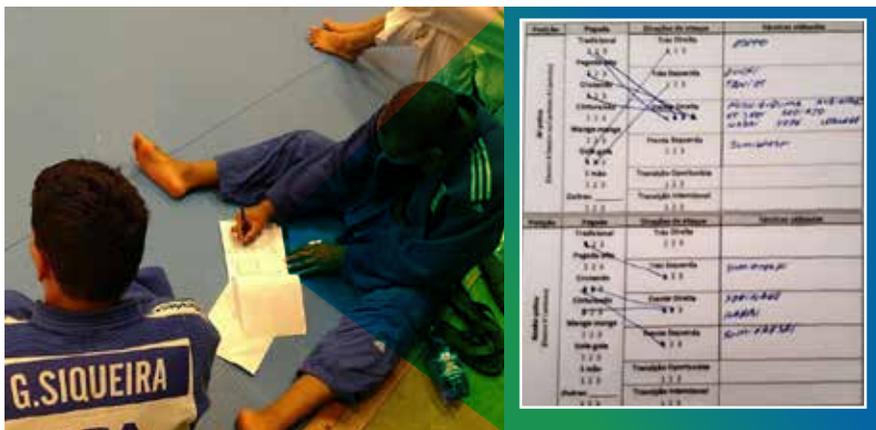
A replicação desta bateria de testes físicos ao longo da temporada é um aspecto que pode ser útil para que os treinadores de clubes/academias possam identificar capacidades físicas que cada atleta pode evoluir, bem como verificar a eficácia das propostas de organização do treinamento prescritas. Além dos testes propostos pela CBJ, as entidades esportivas podem considerar a possibilidade de ampliar as avaliações físicas com outros testes de campo relevantes para a modalidade (box 5.1) e/ou buscar parcerias com instituições de ensino superior para realização de testes laboratoriais.

Box 5.1 – Testes físicos adicionais que são relevantes para atletas de judô

Teste	Capacidade (s) mensurada (s)
Teste de 1 repetição máxima (1RM) ⁸	Força máxima
Salto vertical ⁹	Potência muscular de membros inferiores
Flexão de braços com salto em tapete de contato ⁹	Potência muscular de membros superiores
<i>Judo Physical Fitness Test</i> ¹⁰	Aptidão aeróbia-anaeróbia em situação específica
<i>Shiroma Uchi-komi Test</i> ¹¹	Potência aeróbia

Nota: Os procedimentos dos testes citados podem ser acessados nas referências disponíveis no final desta seção.

O desempenho técnico-tático realizado nas competições e treinamentos de campo nacionais e internacionais são monitorados por meio de anotações das técnicas efetivas nos combates (nome, direção, forma de ataque e pontuação) e das observações do comportamento técnico-tático nos treinamentos (com base nos balizadores técnico-táticos). Visando auxiliar neste monitoramento, a comissão técnica das equipes de transição desenvolveu um instrumento de análise notacional cursiva (Plano de Combate)¹² que permite que o próprio atleta registre as informações das técnicas efetivas realizadas nos *randori*. Este instrumento foi aplicado em diversos treinamentos de campo (Tóquio 2016, Pindamonhangaba 2016 a 2019, Teplite 2018, Biesko Biala 2018 e Leipzig 2018), se mostrando uma forma prática e de baixo custo para a análise de desempenho.



Registro de ações técnicas efetivas em *randori* durante o Treinamento de Campo Sub-21 de Leipzig (Alemanha) em 2018. A direita, exemplo de ficha de monitoramento preenchida após uma sessão de treino. Foto: acervo Equipe de Transição.

Posteriormente, os registros técnico-táticos são discutidos individualmente com os atletas durante os eventos, buscando conscientizá-los sobre os aspectos que podem ser otimizados e os que precisam ser corrigidos. Por fim, tais informações são enviadas para os treinadores das entidades esportivas nas quais os atletas são filiados, visando propor e alinhar ações que permitam o desenvolvimento longitudinal do desempenho técnico-tático dos participantes.

Aspectos comportamentais

Nesta fase da carreira esportiva, atletas focados no treinamento com vista ao alto rendimento devem ser estimulados a desenvolverem diferentes fatores relacionados à responsabilidade e comportamentos que conduzam a evolução de seu desempenho.

Nos treinamentos, é importante que os atletas sejam capazes de cumprir de forma integral as regras estabelecidas pela comissão técnica, colaborem ativamente com os treinadores e colegas da equipe, bem como sigam as orientações das atividades com ou sem a supervisão dos treinadores. Entre os exemplos destes comportamentos esperados durante os eventos nacionais e internacionais das equipes de transição da CBJ, podemos destacar a pontualidade em todas as atividades previstas, a responsabilidade quanto aos prazos de encaminhamento

de documentos solicitados (retorno de e-mails, entrega de bilhetes de embarque, etc.), preenchimento dos instrumentos de monitoramento e a colaboração com os atletas com menor experiência (novatos, Sub-18, etc.).

Além disso, é esperado que atletas Sub-21 assumam o compromisso e a responsabilidade na condução de seu desenvolvimento de forma eficiente e proativa, além de autonomia, mas com uma devida orientação. Um importante passo para este desenvolvimento é otimizar a comunicação e interação entre treinadores e atletas. Neste sentido, o treinador deve conscientizar o atleta sobre diversos fatores determinantes no treinamento esportivo, apresentando e discutindo os objetivos e programações de treinamento ao longo da temporada. Promover o intercâmbio de informações entre os atletas parece ser uma dinâmica complementar relevante nesta fase, permitindo que o grupo possa interagir e compartilhar conteúdos acessados em diferentes fontes (vivência com outros treinadores, observação de vídeos em sites especializados e/ou redes sociais, etc.). Assim, é importante a busca por mais informações e conhecimento, tanto por parte dos treinadores quanto pelos atletas desta fase. Essa busca pode ser feita com os treinadores responsáveis pelas seleções, outros treinadores, profissionais qualificados das diferentes áreas, pesquisadores e até material científico.

Em se tratando de alto rendimento, a compreensão por parte dos atletas, clubes e seleções que a comunicação eficiente e voltada ao mesmo objetivo possibilita promover ajustes dinâmicos no programa do atleta, assim como pode minimizar o risco de afastamento do atleta dos treinamentos devido a problemas como lesão ou perda de prazos.



A comunicação parece ser um comportamento importante a ser desenvolvido nesta fase. Por exemplo, o estilo de liderança adotado pelo treinador parece ter um papel relevante no desenvolvimento destes comportamentos. Alguns treinadores possuem um estilo de interação com os atletas que envolve indiferença, favoritismo para uns atletas e não para outros, estimulando à rivalidade no grupo, conflito direto e provocação verbal¹³. Mesmo que os atletas tenham bom desempenho e desenvolvam comportamentos positivos neste tipo de interação, tais condutas podem ser classificadas como variantes de assédio e abuso (violência psicológica, assédio moral, etc.)¹⁴. Desta forma, é recomendável e preferível que o treinador busque instituir estratégias democráticas de liderança¹³, gerando uma cultura esportiva baseada no respeito à saúde, bem-estar, além de potencializar o desenvolvimento e o desempenho dos atletas¹⁴.

Parâmetros de saúde

Considerando que a classe Sub-21 envolve atletas no final da adolescência, o monitoramento, apoio e conscientização sobre fatores relacionados à saúde têm elevada importância nesta etapa. Para isso, é importante que atletas nesta classe tenham acesso à uma rede de suporte com profissionais das diversas áreas da saúde.

Conforme abordado anteriormente, o monitoramento e adequação da massa corporal têm sido uma diretriz no trabalho das equipes de transição da CBJ. Com objetivo de otimizar este monitoramento, a partir de 2020, atletas da classe Sub-21 passaram a ter sua composição corporal estimada por meio do protocolo de perfil antropométrico restrito (21 medidas) proposto pela *International Society for Advancement in Kinanthropometry* (ISAK), que permite efetuar cálculos sobre somatotipo, estimativa da composição corporal e outros índices antropométricos¹⁵. Desta forma, o acompanhamento longitudinal dos percentuais de gordura e massa corporal pode oferecer parâmetros para que a comissão técnica da CBJ e dos clubes/academias possam discutir intervenções relacionadas a adequação da massa corporal dos atletas. Tais intervenções, quando necessárias, devem se basear prioritariamente no acompanhamento nutricional especializado.

Atletas de judô de alto nível tendem a apresentar valores de percentuais de gordura inferiores a 24% para mulheres e 15% para homens (desconsiderando atletas da categoria pesado)¹⁶.

A circular icon with a white lowercase letter 'i' on a dark blue background, representing information or a key point.

Por ser uma etapa na qual a demanda dos treinamentos de campo nacionais/internacionais e competições internacionais tendem a ser mais elevadas, os suportes médico e fisioterapêutico têm importante papel no diagnóstico, tratamento e prevenção de lesões e outros problemas de saúde. Desta forma, a equipe de saúde da CBJ (médicos e fisioterapeutas) tem elaborado estratégias de ação a fim de minimizar esses acometimentos por lesão, que são inerentes a prática esportiva. Dentre as ações estão a realização de avaliações preventivas de pré-temporada, cujo objetivo é estabelecer critérios de alocação dos atletas em grupos de trabalhos preventivos específicos ao longo da temporada esportiva. Além disso, outra ação realizada é estabelecer contato com os departamentos médicos dos clubes/academias e um sistema de monitoramento longitudinal com os atletas. Durante os treinamentos de campo e competições internacionais é realizado o intercâmbio diário dos relatórios médico/fisioterapêuticos e de controle de carga/recuperação entre treinadores, fisioterapeutas e médicos, possibilitando a discussão e tomada de decisões (realizar ou não o próximo treino, otimizar a recuperação, etc.) de forma rápida e dinâmica. Tais ações visam assegurar o bem-estar dos atletas e tornar o programa de treinamento mais eficiente, pois permitem direcionar os treinamentos e tratamentos de forma alinhada (vide Box 5.2).

Box 5.2 – Conselhos do especialista

Com base nas ações para prevenção de lesões e controle da saúde dos atletas de judô, o fisioterapeuta das equipes de transição Prof. Me. Thiago Ferreira apresenta alguns exemplos de formas de organizar a estrutura de prevenção e comunicação para atletas de judô adotada nas equipes de transição da CBJ.

Ação a ser realizada	Relevância para contexto da saúde do atleta	Tomada de decisão	Exemplos de implementação prática
Avaliação fisioterapêutica pré-temporada	Proporcionar um baseline de ações para tentar diminuir incidência e prevalência de lesões	Divida em 3 momentos da temporada competitiva: Início, em uma data intermedia e no final da temporada.	Realização de testes que mensuram capacidades físicas que são exigidas dos atletas e que podem contribuir em um plano de prevenção e decréscimo na incidência de lesão. <ul style="list-style-type: none"> • <i>Closed Kinetic Chain Upper Extremity Stability Test (CKCUEST)</i>; • <i>Modified Star Excursion Balance Test</i>; • <i>Balance error scoring system (BEES)</i>; • Amplitude de movimento de rotações interna e externa do ombro; • Teste da ponte com extensão unilateral do joelho; • <i>Single Leg Squat</i>; • <i>Single Hop Test (SHT)</i>; • <i>Lunge Test (LT)</i>. • SCAT5 – Triagem de Concussão no esporte
Comunicação diária com comissão técnica da Seleção Brasileira	Proporcionar um processo de comunicação rápido e efetivo para o controle de saúde e desempenho do atleta	O informe é enviado sempre ao final do dia de atividade.	Foi implementado a cultura de “Boletins diários” da fisioterapia, que são informes sucintos e direcionados para a comissão técnica sobre o estado de saúde do atleta referente ao dia finalizado. Nestes boletins constam informações sobre lesões ou doenças que o(a) atleta apresentou, conduta terapêutica adotada para reabilitação ou controle da condição clínica e sugestão de tomada de decisão para o dia seguinte
Comunicação com comissão técnica dos clubes e associações	Proporcionar um processo de comunicação rápido e efetivo para o controle de saúde e desempenho do atleta	O informe é enviado ao final do período da ação. Entretanto, caso seja necessário é realizado um informe a qualquer momento.	Ao final das ações da Equipe de Transição, seja ela treinamento ou competição, o setor de fisioterapia redige e envia para os contatos dos clubes (médicos ou fisioterapeutas) um relatório sobre as condições do estado de saúde que o atleta se encontra. Os relatórios contêm informações sobre lesões ou doenças que o(a) atleta apresentou, processo de tomada de decisão clínica e a conduta terapêutica adotada, e programa de reabilitação que foi adotado (algo de grande importância para o seguimento das ações nos clubes e associações).
Regulação dos atendimentos fisioterapêuticos durante as ações	Permitir o atendimento fisioterapêutico de qualidade para todos os atletas que necessitem	Início da ação	No início das ações são identificadas as principais queixas que os atletas apresentam para traçar os planos de ação. Essa identificação pode ser feita por meio de questionários com identificação de: <ul style="list-style-type: none"> • Queixas prévias; • Locais acometidos; • Se ainda apresenta sintomas e lesão; • Qual a conduta terapêutica que vinha sendo adotada no clube ou associação. Após isso, este procedimento torna possível criar uma organização de demandas de atendimentos, organizando por severidade das condições clínicas.
Concussão Cerebral	Garantir e priorizar a saúde do atleta que sofreu uma concussão. A concussão cerebral pode causar sintomas físicos, cognitivos, emocionais e alteração no sono.	Durante período de treinamentos e competições	Baseado no protocolo “ <i>Minor head Injury policy</i> ” da British Judo Association, o profissional de saúde deve-se atentar aos sinais e sintomas de uma concussão após um choque na cabeça.

Além desses, mais um fator relacionado ao desempenho esportivo e à saúde dos atletas é o acompanhamento psicológico especializado no esporte. Embora não seja uma intervenção realizada atualmente nas ações das equipes de transição da CBJ, a inclusão deste tipo de acompanhamento longitudinal nas equipes multidisciplinares dos clubes/academias parece ser uma estratégia importante para auxiliar os atletas no enfrentamento das demandas do esporte (habilidades psicológicas de coping) e potencialização do desempenho. Ademais, considerando a elevada prevalência de sintomas e distúrbios de saúde mental em atletas de elite (angústia, distúrbios do sono, ansiedade/depressão e abuso de álcool), este suporte pode possibilitar diagnósticos precoces de tais distúrbios¹⁷.



O papel de treinadores que identifiquem comportamentos que possam estar relacionados com distúrbios de saúde mental é direcionar tais atletas (e familiares) para intervenção profissional especializada (psicológica ou psiquiátrica).

A educação e prevenção ao doping é um aspecto que também deve ser previsto no programa esportivo de atletas nesta fase, apontando tanto seus riscos para a saúde quanto as sanções previstas no caso de violação das regras antidoping (vide box 5.3).

Objetivos competitivos

No Brasil, o desenvolvimento internacional dos atletas de judô da classe Sub-21 é parte de um processo anual composto por eventos nacionais e internacionais, pautado pelo regulamento do Ranking Nacional Sub-21. Embora o resultado final deste ranqueamento estabeleça os atletas que irão compor as seleções brasileiras para os eventos continentais da classe, o objetivo principal deste processo é identificar atletas com potencial para participação e desempenho no Campeonato Mundial Júnior. Desta forma, são consideradas metas nesta classe os seguintes resultados:

- *European Junior Cups* – conquistar medalha ou participar do bloco final de disputas da categoria (com saldo positivo de vitórias);
- Campeonato Pan-americano Júnior – conquistar medalha;
- Jogos Pan-americanos Júnior – conquistar medalha;
- Campeonato Mundial Júnior – conquistar medalha ou participar do bloco final de disputas da categoria.

Vale ressaltar que esta é uma fase da carreira esportiva na qual grande parte dos atletas inicia a participação e busca pela transição dos resultados competitivos da classe Sub-21 para a classe Sênior. Portanto, sugere-se que os treinadores considerem a possibilidade de incluir a participação dos atletas Sub-21 nos eventos estaduais e nacionais que compõem os processos de ranqueamento Sênior e seletivo da classe para a Seletiva Olímpica Nacional (Troféu Brasil, campeonatos estaduais e brasileiros). Neste caso, especialmente para atletas nas idades iniciais da classe Sub-21, o objetivo central pode ser a vivência em um nível competitivo que envolve atletas com maior experiência, sem a necessidade de resultados expressivos neste momento.

Box 5.3 – Programa de Educação e Prevenção ao Doping COB-CBJ

Texto elaborado por Christian Trajano, gerente de educação e prevenção ao doping do Comitê Olímpico do Brasil.

Como visto anteriormente, em 2000 criada a Agência Mundial Antidoping - WADA, que padronizou as regras antidoping e criou o Código Mundial Antidoping (Código), com as regras para o combate ao doping em todo o mundo e em todos os esportes.

Doping pode ser definido como a violação de qualquer uma das regras antidoping descritas no Código, com punições específicas associadas a cada violação. Estas regras são aplicáveis aos(as) atletas, sendo que algumas violações podem ser atribuídas aos(as) técnicos(as), equipe médica e qualquer outra pessoa envolvida com o judô.

Uma parte das estratégias de combate ao doping é o Controle de Doping, no qual os(as) atletas selecionados deverão fornecer (em qualquer momento ou local) uma amostra de urina e/ou sangue. Se for identificada alguma substância ou método proibido relacionada na Lista Proibida do Código ou a violação de uma regra antidoping é identificada, é iniciado um processo para apuração do caso. A Gestão do Resultado inicia na organização antidoping que identificou a violação e, havendo indícios de doping após esta fase, o caso é levado a julgamento. No Brasil, o Tribunal de Justiça Desportiva Antidopagem é a corte que julga esses casos. O COB e a CBJ são notificados para acompanhar o caso e tomar as providências administrativas, conforme suas políticas antidoping.

Acesse a playlist do Programa de Educação e Prevenção ao Doping COB-CBJ para conhecer mais informações sobre a Governança Antidoping, direitos e deveres do(a) atleta durante uma sessão de coleta de amostras e as etapas do procedimento.

As sanções por violação de uma regra antidoping variam conforme cada caso, de uma advertência até o banimento do esporte. No caso de uma suspensão, o(a) atleta, treinador(a) ou qualquer outra pessoa que receba esta sanção ficará totalmente afastada de qualquer atividade esportiva durante o período de suspensão, incluindo em outros esportes além do judô. As punições são tornadas públicas, a imagem do(a) atleta fica manchada e o prejuízo pode ser irreversível, com perda de patrocinadores, seguidores e admiradores.

O Código Mundial Antidoping oferece alguns parâmetros de períodos de suspensão de acordo com a violação da regra antidoping, podendo variar conforme a situação e dobrar em caso de reincidência:

- **4 ANOS:** se for detectada a **PRESENÇA** de substância ou método proibido; se for detectado o USO através do Passaporte Biológico do Atleta;
- **4 ANOS:** a **POSSE**, o **TRÁFICO** e a **ADMINISTRAÇÃO** de substância proibida a atleta;
- **4 ANOS: ADULTERAR** ou tentar adulterar o processo de controle de doping, o que inclui **MENTIR** para uma Autoridade Antidoping;
- **2 a 4 ANOS:** para qualquer pessoa envolvida com o esporte que for **CÚMPLICE** de uma violação da regra antidoping;
- **2 a 4 ANOS: RECUSAR** ou fugir de um controle de doping;
- **1 a 2 ANOS:** falha em informar a localização (**WHEREABOUTS**);
- **1 a 2 ANOS: ASSOCIAÇÃO PROIBIDA**, se envolver profissionalmente, no âmbito do esporte, com alguma pessoa cumprindo suspensão por violação da regra antidoping;
- **BANIMENTO DO ESPORTE:** para os envolvidos em casos de doping de atletas menores; para as pessoas que **RETALIAR** ou **AMEAÇAR** uma pessoa que denunciar doping às autoridades.

Além do período de suspensão, haverá a desqualificação automática de resultados individuais (incluindo a perda de medalhas, pontos e prêmios), a desqualificação de resultados no evento durante o qual ocorre uma violação e a desqualificação de resultados em competições subsequentes ao teste positivo.

As consequências para a saúde incluem, além dos efeitos indesejados das substâncias proibidas, o abalo à saúde mental do atleta provocado pelo isolamento, afastamento de suas atividades esportivas e perdas de resultados, medalhas e recursos financeiros. Apesar de invisível aos olhos, é devastador para o indivíduo.



Conselhos dos medalhistas

Rafael Silva

A constituição do judô brasileiro contempla uma grande variedade de recursos técnicos, variações e adaptações competitivas. Porém, é essencial que tenhamos em mente que os fundamentos técnicos fizeram com que nós alcançássemos resultados expressivos. Na classe Sub-21, a busca implacável por resultados não pode sobrepor a procura da evolução técnica. É importante ter paciência e trabalhar duro, sempre buscando melhorar seu judô. O resultado vai ser consequência do trabalho duro, do treino consciente, da busca no dia a dia, por isso a persistência é fundamental para atletas de judô.

Outro ponto importante é que o atleta precisa ter uma rede de suporte, com profissionais de diferentes áreas que lhe auxiliem e proporcionem a melhor nutrição, a melhor preparação física, o melhor suporte médico e de fisioterapia, e técnicos

que ele confie para desenvolver o trabalho que precisa para melhorar.

Principalmente, o atleta precisa ter atitude, compreender que a vida dele é o judô e ter clareza desta escolha. Na minha carreira tive pontos que foram fundamentais. O primeiro foi minha mudança do Paraná para São Paulo, quando fui buscar o judô como forma de vida e realmente escolhi ser atleta de judô. Esta foi a primeira mudança e fui aprendendo a viver neste novo regime, que me cobrava treino, resiliência, paciência e muita persistência. Mesmo assim, os resultados internacionais ainda não estavam acontecendo como eu gostaria.

Então tive outro momento crucial que foi quando consultei outros atletas referência como o Tiago e o Leandro, e descobri que precisava ser atleta 100% do tempo. Deveria me comportar como atleta, me alimentar como atleta, treinar como atleta, descansar como atleta, ou seja, tudo na minha vida deveria estar voltado aos meus objetivos como atleta. Para isso, é fundamental a convivência no dia a dia com pessoas que tem o mesmo objetivo que você. Estar em um ambiente de alto rendimento e viver neste ambiente me proporcionou bons conselhos de como administrar minha equipe, como encarar os desafios e as competições, além de aproveitar todo o dia a dia de treinamento.

Então investi tempo e recursos para ter uma equipe de apoio e melhorar meu treino, alimentação e outros detalhes. Também aportei recursos para buscar competições, treinamentos internacionais e tudo que pudesse contribuir para meu desenvolvimento como atleta. Em resumo, o atleta precisa ter um propósito de ser o melhor no que faz, ter paciência, persistência, trabalhar duro, investir na sua carreira em tempo integral.



Deveria me comportar como atleta, me alimentar como atleta, treinar como atleta, descansar como atleta, ou seja, tudo na minha vida deveria estar voltado aos meus objetivos como atleta.





Conselhos dos medalhistas

Erika Miranda

Eu fui uma atleta que não tive grandes resultados no Júnior, mas me preocupava em construir minha carreira e em desenvolver meu judô. Hoje alguns atletas se pressionam muito para conseguir resultado na base, o que é importante, mas não é determinante. No Sub-21, o atleta precisa focar em desenvolver sua carreira e em treinar forte para ter o resultado quando “a hora chegar”.

Digo isso porque eu não tive os resultados no Júnior, mas foi no Júnior que eu construí minha carreira, me dedicando com muita intensidade aos treinos. Sempre fui muito intensa em tudo que fiz e tive uma equipe excelente que me ajudou. Quando tinha oportunidade de participar de treinos com atletas Sênior e com os melhores da minha categoria, eu as procurava, dava tudo de mim e nos treinos percebia que tinha condição de vencer estas atletas. Foi assim que construí minha confiança: treinando forte, investindo minha juventude de maneira

intensa e enfrentando as adversidades, mesmo ainda não tendo o resultado. Por isso a minhas dicas principais para quem quer chegar ao nível mundial é insistir e perseverar.

Além de se dedicar 100% com o máximo de intensidade, é importante ser regrado fora do tatame. Ser regrado é conhecer suas prioridades, cuidar do corpo, se alimentando bem, cuidando da dieta, descansar quando precisar e sempre que tiver um tempo para família e amigos aproveitar bem. Mas, não pode se esquecer que para se tornar um atleta de alto nível exige uma escolha e, com esta escolha, que devemos ter prioridade.

Outro ponto importante é a relação com família e amigos. No meu caso, dei sorte de estar cercados de amigos que queriam a mesma coisa que eu: vencer e ser atletas de judô. Estes amigos somados a minha família sempre foram meu suporte, me apoiaram e me cobraram para que eu tivesse boas escolhas. Quando percebiam que estava me desviando do caminho certo, me colocavam de volta no eixo. Por isso, eu sou muito grata a todos, pois foram fundamentais na minha carreira.

Por último, um recado às meninas do judô brasileiro: vocês são fortes, são habilidosas e sabem muito judô! Vocês precisam acreditar! Eu peguei no kimono de muitas meninas da base do Brasil e sei que são muito bem preparadas e fortes. Agora, vocês precisam acreditar que já no Júnior têm condição de enfrentar de igual para igual as melhores atletas do mundo. Vão lá e enfrentem estas adversárias! A autoconfiança de vocês vai melhorar muito e logo estarão medalhando no Sênior. Costumo sempre dizer que qualidade vocês têm, agora é só acreditar e ir!



No Sub-21, o atleta precisa focar em desenvolver sua carreira e em treinar forte para ter o resultado quando “a hora chegar”.



Habilidades para a vida (*Life Skills*)

Atletas e treinadores envolvidos em processos com foco no desenvolvimento esportivo de alto rendimento tendem a ter seus resultados expostos em diversas mídias, de jornalísticas às sociais. Portanto, o desenvolvimento de habilidades de comunicação em entrevistas e redes sociais pode permitir que o atleta aproveite da melhor forma as oportunidades de mídia, apresentando uma imagem profissional, madura e positiva de sua carreira esportiva¹⁸. Neste sentido, em diversos treinamentos e eventos nacionais, a assessoria de imprensa da CBJ vêm orientando atletas e treinadores alguns aspectos que podem ser considerados para projetar uma imagem positiva usando as mídias.

Durante cada etapa de suas carreiras, os atletas enfrentam diferentes desafios. Esses desafios devem ser entendidos de uma perspectiva “do início ao fim”, envolvendo as transições e mudanças enfrentadas pelos atletas a cada etapa que acontece durante o ciclo da vida. Por exemplo, no nível psicológico, os atletas enfrentam transições da adolescência para a idade adulta e, no desenvolvimento psicossocial, há os desafios sobre relacionamento com pais, treinadores, companheiros e parceiros de treino. Finalmente, no nível educacional também existem alguns desafios.

As carreiras de atletas geralmente terminam em uma idade quando os indivíduos estão ainda em uma idade adulta relativamente “jovem”, conseqüentemente, para maximizar o desempenho durante a carreira e para minimizar os problemas de ajuste após uma carreira esportiva, os atletas devem começar a se preparar para a vida após o esporte durante sua carreira competitiva¹⁹. Desta forma, é importante a continuidade da preparação vocacional para suas vidas na fase pós-carreira esportiva através de vínculo dos atletas em cursos de ensino superior. Assim, o treinador pode ter papel relevante, aconselhando os atletas para que busquem dar continuidade nos estudos universitários ou profissionalizantes, bem como organizando as rotinas de treinamento para que a carreira esportiva possa ser trilhada de forma concomitante com a capacitação acadêmico-profissional.

Leituras sugeridas

Agostinho MF, Vieira DEB, Guedes ABR, Olivio Jr JA, Silva MT. Treinamento de campo do Grand Slam Tokyo 2016: monitoramento do treinamento da equipe brasileira de base. 2017. Disponível em: www.cbj.com.br/documentosoficiais



Referências

1. Massa M, Ré AHN. Características de crescimento e desenvolvimento. In: Silva LRR. Desempenho esportivo: treinamento com crianças e adolescentes. São Paulo: Phorte; 2010.
2. Nagai S, Takito MY, Calmet M, Pierantozzi E, Franchini E. Successful transition to groundwork combat during Junior and Senior Judo World Championships. *Int J Perform Anal Sport*. 2019; 19(2): 206-215.
3. Agostinho MF, Franchini E. Observational analysis of the variability of actions in judo: the key of success? *Rev Artes Marciales Asiáticas*. 2020; 15(2): 69-77.
4. Farrow D, Robertson S. Development of a skill acquisition periodisation Framework for high-performance sport. *Sports Med*. 2017; 47: 1043-1054.
5. Otte FW, Millar SK, Klatt S. Skill training periodization in “specialist” sports coaching – introduction of the “PoST” Framework for skill development. *Front Sports Act Living*. 2019; 1: 61.
6. Agostinho MF, Potrich DH, Guedes ABR, Vieira DEB, Olivio Jr JA, Guimarães E, Silva MT. Testes de campo no judô: manual de procedimentos para atletas Sub-18 e Sub-21. 2020. Disponível em: www.cbj.com.br/documentosoficiais (acesso em 20 dez 2020).
7. Agostinho MF, Olivio Jr JA, Stankovic N, 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. *J Exerc Rehabil*. 2018; 14(2):44-252.
8. Aruga S, Onda T, Aso K, Shirase H, Yamashita Y, Nakanishi H, et al. Measurement of barbell lifting capacity and making strength standards in judo players. *Tokai J Sports Med Sci*. 2003; 315: 7 -17.
9. Branco BHM, Andreato LV, Ribeiro ED, et al. Development of tables for classifying judo athletes according to maximal isometric strength and muscular power, and comparisons between athletes at different competitive levels. *Sport Sci Health*. 2018; 14, 607-614.
10. Krstulovic S, Kuvacic G, Marko E, Franchini E. Reliability and validity of the New Judo Physical Fitness Test. *Ido Mov Culture*. 2019; 19(2): 41-51.
11. Shiroma S, Julio UF, Franchini E. Criterion validity, reliability and usefulness of a judô-specific maximal aerobic power test. *Int J Sports Physiol Perform*. 2019; 14(7): 987-993.
12. Olivio Jr JA, Agostinho MF, Silva MT, Silva MT, Guimarães E, et al. Monitoramento do treinamento: elaboração e utilização de instrumentos. 2017. Disponível em: www.cbj.com.br/documentosoficiais (acesso em 20 dez 2020).
13. D'Arripe-Longueville F, Fournier JF, Dubois A. The perceived effectiveness of interactions between expert French judo coaches and elite female athletes. *The Sport Psychologist*. 1998; 12: 317-332.
14. Instituto Olímpico Brasileiro. Curso de prevenção e enfrentamento do assédio e abuso no esporte. 2020. Disponível em: www.cob.org.br/pt/cob/home/instituto-olimpico-brasileiro (acesso em 20 dez 2020).
15. Esparza-Ros F, Vaquero-Cristóbal R, Marfell-Jones M. Protocolo internacional para la valoración antropométrica. Murcia: ISAK; 2019.
16. Torres-Luque G, Hernández-García R, Escobar-Molina R, Garatachea N, Nikolaidis, PT. Physical and physiological characteristics of judo athlete: an update. *Sports*. 2016; 4(20): 1-12.
17. Gouttebauge V, Castaldelli-Maia JM, Gorczyński P, et al. Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*. 2019; 53: 700-706.
18. International Olympic Committee (IOC). Athletes' Kit: The IOC athlete career programme/International Olympic Committee Athletes' Commission. 2014. Disponível em: library.olympic.org Acessado em: 20 dez 2020.
19. De Bosscher V, Shibli S, Westerbeek H, Van Bottenburg, M. Successful Elite Sport Policies: An international comparison of the SportsPolicy factors Leading to International Sporting Success (SPLISS 2.0) in 15 nations. Aachen: Meyer & Meyer Verlag; 2015.

Transição para o Sênior

Foto: IJF/www.ijf.org



Característica especial

O período no qual o atleta das categorias de transição passa a participar em competições da classe Sênior é denominado Transição para o Sênior. Nesta fase da carreira esportiva, o atleta pode experimentar aumento do nível competitivo e da intensidade do treinamento¹.

No judô, embora não haja consenso sobre qual faixa etária seria ideal para a Transição para o Sênior, algumas nações têm estabelecido estratégias de desenvolvimento esportivo específicas para atletas de judô com idade até 22 anos (Sub-23). Tais investimentos visam o desenvolvimento de atletas com potencial para participação nos principais eventos da modalidade (Jogos Olímpicos e Campeonatos Mundiais Sênior).

Alguns atletas podem apresentar um desempenho esportivo precoce, conquistando inclusive resultados no Sênior enquanto jovens. Por isso, é importante o treinador diferenciar desempenho esportivo (habilidade) do nível de maturidade (responsabilidade e discernimento para lidar com demandas da carreira) do atleta. Embora apresente habilidade esportiva similar aos adultos, este atleta ainda está em desenvolvimento, cabendo cuidados em relação ao programa de treinamento e gerenciamento de carreira.

i

Neste sentido, a Transição para o Sênior apresenta uma característica especial em relação as demais classes abordadas neste guia. Um dos aspectos relevantes é o fato de não ser uma classe oficial, portanto não tem um limite inferior e superior de idade claramente definido como as demais classes etárias. Além disso, a Transição para o Sênior é uma fase da carreira esportiva que não apresenta campeonatos mundiais e, no caso dos campeonatos continentais, há apenas o Campeonato Europeu Sub-23.

Para as equipes de transição da CBJ, a Transição para o Sênior é uma zona de investimento que emerge da necessidade de sustentabilidade na renovação do potencial internacional, sendo necessariamente uma etapa composta por atletas

jovens com condições identificáveis para alcançar desempenho internacional na classe Sênior. Assim, a faixa etária foco é de 18 a 22 anos de idade, podendo ser estendido para 23 anos em casos específicos. Este regime especial do limite de idade se aplicaria, por exemplo, na categoria pesado, na qual existe a tendência de desempenho competitivo internacional tardio². Por outro lado, atletas com idade inferior (Sub-18) podem ser incluídos caso se enquadrem nos critérios de elegibilidade mediante desempenho competitivo internacional na classe Sub-21.

O objetivo principal da Transição para o Sênior é promover a transferência de desempenho de atletas com potencial olímpico e mundial. Adicionalmente, o objetivo secundário desta zona de investimento é impulsionar o desenvolvimento de categorias de peso com menor quantidade de atletas brasileiros com destaque internacional.

Atentando estes objetivos, pode-se afirmar que não há uma equipe fixa de Transição para o Sênior, mas sim, atletas que são **elegíveis** para tal. Os atletas poderão ser contemplados em ações dependendo das necessidades identificadas pelos departamentos técnicos da Transição e do Sênior. Entre as ações previstas, se destacam a participação em treinamentos de campo nacionais e internacionais, *Continental Open*, *European Cup* e *Grand Prix* da classe Sênior.

Serão considerados atletas elegíveis aqueles que, em um prazo de 2 anos, apresentarem os parâmetros de desempenho competitivo descritos na tabela 6.1.

Tabela 6.1 – Zonas de prioridades da Transição para o Sênior e critérios de elegibilidade

Zona de prioridade	Desempenho competitivo prévio
Prioritário	Medalhista Mundial Sub-21;
	Medalha de ouro em <i>Junior European Cup</i> ;
	Duas ou mais medalhas em <i>Junior European Cup</i> ;
	Medalhista em <i>Senior European Cup</i> e/ou <i>Continental Open</i> europeu;
Secundário	Medalhista em Campeonato Pan-americano Sênior ou Jogos Pan-americanos Sênior;
	Medalha de ouro em <i>Continental Open</i> Pan-americano.
	Atletas que se enquadram nos critérios da zona acima, mas que mudaram de categoria de peso;
	Primeiro colocado (a) no Ranking Nacional Sub-21;
	Atletas convocados (as) para Campeonato Mundial Sub-21.

Box 6.1 – Níveis dos eventos internacionais da classe Sênior (IJF World Tour e EJU)

Evento	Pontuação distribuída para o Ranking Mundial Sênior						
	1º lugar	2º lugar	3º lugar	5º lugar	7º lugar	16º lugar a participação	Por luta vencida
Senior European Cup	--	--	--	--	--	--	---
Continental Open	100	70	50	36	26	0 a 16	10
Grand Prix	700	490	350	252	182	6 a 112	70
Campeonato Continental	700	490	350	252	182	6 a 112	70
Grand Slam	1000	700	500	360	260	10 a 160	100
Masters	1800	1260	900	648	468	200 a 288	---
Campeonato Mundial	2000	1400	1000	720	520	20 a 320	200

Nota: IJF World Tour – Circuito Mundial da Federação Internacional de Judô; EJU – European Judo Union (União Européia de Judô). Pontuação estabelecida para os eventos de 2017 a 2020 (Fonte: www.ijf.org/wrl).

Características gerais

Por abranger atletas das classes Sênior, Sub-21 e, em alguns casos, Sub-18, as características relacionadas ao crescimento e desenvolvimento tendem a ser similares ao anteriormente apontado neste manual para estas classes etárias.

Em relação ao desenvolvimento motor específico da modalidade, considerando que a maior parte dos atletas é faixa preta (uma pequena parcela é faixa marrom) e possuem experiência competitiva internacional, este grupo tende a ter domínio de fundamentos técnicos da modalidade.

A tabela 6.2 apresenta o levantamento de estruturas de treinamento dos atletas convocados para eventos da Transição para o Sênior entre 2016 e 2020. Grande parte destes atletas está em organizações esportivas com suporte multidisciplinar

(preparação física, departamento médico, nutricionista, psicólogo, etc.) e, via de regra, estes atletas recebem benefícios financeiros (bolsa atleta) e suporte material. Além disso, parece haver uma tendência de parte dos atletas morar em repúblicas, ou no mínimo fora do contexto familiar, acumulando algumas responsabilidades domésticas em suas rotinas.

Tabela 6.2 – Estruturas de treinamento e suporte dos atletas convocados entre 2016 e 2020 para eventos internacionais de Transição para o Sênior (n = 56 atletas).

Zona de prioridade	Sim	Não
Filiado a um clube com suporte multidisciplinar	82%	18%
Mora fora do contexto familiar (república, alojamento, etc.)	68%	32%
Recebe bolsa atleta	100%	---

Considerando que diversos fatores psicossociais parecem ser relevantes para o desenvolvimento do talento esportivo em judocas olímpicos brasileiros³, a partir de 2019 os atletas convocados para ações de Transição para o Sênior passaram a ter tais aspectos monitorados (box 6.2). O acompanhamento ocorre por meio do preenchimento de formulários, indicando as atuais condições relacionadas à estudo, condições familiares, direcionamento dos recursos recebidos, perspectivas de carreira, etc.

Box 6.2 - Perfil de atletas que atuaram em ações de Transição para o Sênior em 2019 e 2020

O atleta caracterizado como Transição para o Sênior deve apresentar predicativos de desempenho que já estão abordados no texto. Por se tratar de uma política recente, será apresentado aqui o perfil dos atletas contemplados para esta zona de investimento nos anos de 2019 e 2020.

Este grupo de 30 atletas apresentou faixa etária entre 18 e 22 anos, com 14±2 anos de prática de judô. A maioria deles (25 atletas) já treinou judô em pelo menos três locais diferentes durante sua carreira.

Em média a primeira conquista nacional foi aos 13±2 anos, embora dois atletas apresentaram resultados nacionais aos 18 anos. Em relação as competições internacionais, o grupo teve sua primeira participação representando o Brasil aos 14±2 anos de idade, sendo que 21 destes atletas iniciaram em competições continentais e 9 atletas nos estágios do circuito mundial Sub-18 ou Sub-21.

Dentre os 30 atletas apenas 10 reportaram viver com a própria família, ou seja, a maioria mudou de residência em busca de locais para desenvolver sua carreira no judô. Os atletas relataram uma rede de suporte para o desenvolvimento esportivo bem consolidada. Sobre os incentivos financeiros, 9 atletas contavam com uma única fonte, 15 atletas com duas fontes, 5 atletas com três e 1 atleta possuía quatro fontes. Os incentivos oriundos do poder público foram predominantes, sendo que 20 atletas estavam contemplados com bolsas governamentais e 8 atletas compunham os quadros das forças armadas.

Estes atletas representavam entidades esportivas com estruturas profissionais. Em todos os casos havia preparadores físicos e fisioterapeutas oferecidos pelo próprio clube. Em relação ao suporte médico, 21 deles eram assistidos por médicos oferecidos pelo clube e 6 atletas contratavam este suporte paralelamente. Em relação ao acesso a profissionais de nutrição, todos os atletas estavam amparados, sendo que 25 oferecidos pelo próprio clube e 5 com contratação à parte. No caso de profissionais de psicologia, 22 atletas tinham este suporte, sendo que 20 no próprio clube. O coaching era oferecido pelo clube para dois atletas, enquanto 6 atletas contratavam paralelamente. Outra rede de suporte que os atletas relataram foram técnicos auxiliares, assessoria de imprensa e orientação vocacional. No grupo, 22 atletas relataram ter convênio médico contratado, sendo 14 de abrangência nacional, 6 estadual e 2 municipais.

Sobre educação, 4 atletas finalizaram o ensino médio, 2 finalizaram o ensino superior e 24 atletas estavam cursando o ensino superior. Sobre as atividades pós-carreira, 25

atletas relataram saber no que irão trabalhar quando encerrarem a carreira esportiva. Quando perguntados se estão se preparando para a etapa pós-carreira, 4 atletas disseram que não, 14 que talvez e 12 que sim. Neste grupo, 27 dos atletas apontaram como importante estar estudando, enquanto 3 não consideravam importante. Sobre o regime dos estudos, 14 estudavam no formato presencial, 1 em regime misto e 9 em EAD. Dentre os 24 atletas que estavam estudando, apenas 3 destes não eram contemplados com bolsa na universidade. Entre os que estavam contemplados, apenas 1 destas bolsas estava entre 41 e 60%, ao passo que os demais reportaram descontos superiores a 81% no valor da mensalidade.

A transição do Júnior para o Sênior é uma fase muito delicada da carreira, pois os desafios competitivos são maiores e muitas vezes ainda se encontram distantes da realidade do atleta. Logo, vale a atenção dos treinadores para dois aspectos na carreira dos atletas: a organização financeira e a educação continuada.

Os pesquisadores que desenvolveram o SPLISS, indicam que estes dois pilares são importantes para os resultados internacionais pois dão uma perspectiva de pós carreira aos atletas permitindo aos mesmos “arriscar” por mais tempo no esporte.

Sobre a logística dos atletas, em uma semana normal de treinamento, 11 destes treinavam em dois locais diferentes enquanto todos os demais treinavam em um único local. Sobre o tempo de deslocamento da residência até o local de treino, 5 atletas gastavam menos de 10 minutos, 22 atletas gastavam entre 10 e 30 minutos e apenas 3 atletas gastavam entre 30 e 60 minutos. Sobre as refeições, 7 dos atletas relataram preparar as suas três refeições, 9 atletas preparavam duas refeições e 3 atletas preparavam apenas o café da manhã. Nos outros casos, as refeições são oferecidas pela instituição ou família.

Os atletas foram questionados sobre a qualidade de incentivos por meio de uma escala de “1” (pouco incentivo) a “5” (muito incentivo). A família foi apontada como o principal fator incentivador dos atletas (26 respostas “5”, 2 respostas “4” e 2 respostas “3”), seguido de treinadores (20 respostas “5”, 7 respostas “4”, 2 respostas “3” e 1 resposta “2”), colegas (18 respostas “5”, 9 respostas “4”, 2 respostas “3” e 1 resposta “1”) e equipes de transição (11 respostas “5”, 15 respostas “4” e 4 respostas “3”).

Em resumo, o atleta da Transição para o Sênior pode ser considerado um jovem que treina judô há cerca de 14 anos, que vive perto do seu clube ou foi buscar uma estrutura profissional de treinamento que ofereça suporte multidisciplinar e treinamento adequado mudando de clube/academia. Teve suas primeiras conquistas nacionais na classe Sub-15 e suas primeiras participações internacionais vieram um ano depois. Conta com incentivos financeiros (em alguns casos, de mais de uma fonte), além de ter oportunidade para cursar ensino superior com bolsa de estudos. Vê na família seu maior incentivador, mas relata como positivo o incentivo de colegas, treinadores e equipes de transição.

Aspectos técnico-táticos

Nesta fase da carreira esportiva é esperado que o atleta conheça e aplique todos os balizadores técnico-táticos desenvolvidos nas classes anteriores. A partir desta premissa, os cinco balizadores prévios continuam sendo estimulados nesta fase, mas o foco de desenvolvimento é um sexto balizador: o gerenciamento do combate (figura 6.1).



Figura 6.1 – Balizadores técnico-táticos desenvolvidos na transição para o Sênior.

O gerenciamento de combate compreende as tomadas de decisões do atleta durante a luta mediante aos diferentes cenários que o mesmo possa se deparar, baseados na dinâmica relacionada pela igualdade, vantagem ou desvantagem no placar e condicionados por parâmetros de tempo. Este gerenciamento se baseia na capacidade do atleta de identificar, analisar e relacionar suas decisões a partir do conhecimento dos componentes técnico-táticos e de condição física, em relação a si próprio e ao adversário, tendo como referencial as regras vigentes e o contexto do combate (placar, tempo, etc).



O gerenciamento do combate é um dos elementos centrais na preparação técnico-tática dos atletas de Transição para o Sênior, integrando três esferas de conhecimento: pessoal, do adversário e das regras. Foto: CBJ/www.flickr.com/oficialcbj

Por conhecimento pessoal, se entende a aplicação dos recursos técnico-táticos conforme a condição física em diferentes momentos dos combates. Um exemplo prático da aplicação deste conhecimento no gerenciamento de combate são os diferentes comportamentos técnico-táticos adotados pelo atleta quando está mais ou menos cansado em relação ao seu oponente, em situações de vantagem ou desvantagem no placar. Neste sentido, busca-se potencializar características individuais dos atletas, bem como identificar as limitações individuais e desenvolver meios para suprimi-las.

O conhecimento do adversário envolve as informações prévias sobre o perfil do oponente, bem como seu comportamento durante cada combate específico. Para facilitar este conhecimento, a fase de Transição para o Sênior envolve a análise sistemática dos possíveis oponentes e o desenvolvimento da capacidade de adaptação das características com diferentes estilos de combate.

Por fim, o conhecimento das regras e suas atualizações têm grande relevância no gerenciamento do combate. Desta forma, é importante que o atleta de Transição para o Sênior seja capaz de compreender a interpretação do árbitro quanto a postura, atitude e intenção durante os combates (PAI, vide box 6.3)

Box 6.3 – PAI: Postura, Atitude e Intenção

Ter um bom conhecimento das regras competitivas do judô é um ponto básico para atletas que almejem o desempenho internacional. Este conhecimento pode dar suporte tático diferenciado para o atleta, bem como permitir o comportamento e controle emocional assertivo durante os combates.

Um dos aspectos considerados pelos árbitros para analisar as diversas situações que ocorrem nos combates é o “PAI”, sigla usada para avaliar os fatores postura, atitude e intenção do atleta e do seu adversário durante as ações executadas nas lutas:

- Postura: o árbitro busca perceber a determinação, posicionamento e movimentação na execução técnica do atleta. Exemplos: aproximação ao adversário, posicionamento do tronco e membros, etc.;
- Atitude: interpretação da disposição e maneira como o atleta está executando determinado movimento. Exemplos: não executar um ataque real, impedir movimentos do oponente, etc.;
- Intenção: avaliação do objetivo da ação executada, que deve estar sempre pautada na regra. Exemplos: ações que visam ludibriar a regra, passividade, etc.

Tais aspectos são baseados na realização de ações técnicas que visem o ataque efetivo (“judô positivo”). Seu entendimento e prática por parte dos atletas e treinadores, independente do nível da competição, podem diminuir consideravelmente a possibilidade de interpretações equivocadas da arbitragem.

Elaborado por Edison Minakawa, Chuno Mesquita, André Mariano e Laedson Lopes (árbitros com larga atuação internacional em eventos da IJF).

O domínio destes três conhecimentos pode ser muito relevante em situações nas quais os atletas precisem reverter desvantagens, manter vantagens conquistadas, disputar pegada próximo ao limite da área, explorar transições para *ne-waza*, entre outros (tabela 6.3).

Tabela 6.3 – Exemplos de competências técnico-táticas relacionadas ao gerenciamento de combate desenvolvidas nos treinamentos de campo das equipes de transição da CBJ

Situação principal	Variantes
Reversão de desvantagens	<ul style="list-style-type: none">• Punido com 2 <i>shido</i>• Perdendo por <i>waza-ari</i>• Mais fadigado que o oponente
Manutenção de vantagens	<ul style="list-style-type: none">• Vencendo por <i>waza-ari</i>• Oponente com maior quantidade de <i>shido</i>• Explorar transições para <i>ne-waza</i> de forma oportunista
Outras situações	<ul style="list-style-type: none">• Adaptação de comportamento técnico-tático, alterando formas de antecipação de pegada e/ou de ataques, aumentando/reduzindo o ritmo de ataque, etc.• Movimentação e ataque em “beira” de área• Transições para o <i>ne-waza</i> de forma intencional

Outro aspecto técnico-tático relacionado ao gerenciamento de combate relevante é a variação do ritmo de ataque (*pacing*). Considerando que existem diferenças entre os sexos e categorias de peso quanto ao ritmo de ações de alta intensidade (disputa de pegada, fintas, ataques em *tachi-waza* e *ne-waza*), especialmente em combates com curta duração⁴, este parece ser um fator interessante a ser desenvolvido nas situações anteriormente citadas, bem como quando se busca a abertura de vantagem no início do combate ou em situações de igualdade de pontuações/punições (tabela 6.4).

Tabela 6.4 – Exemplos de orientações técnico-táticas relacionadas ao ritmo de combate desenvolvidas em treinamentos de campo das equipes de transição da CBJ.

Objetivo	Atitudes no combate
Aumentar a combatividade	<ul style="list-style-type: none"> Ter iniciativa na disputa de pegada, gerando deslocamento do oponente Realizar de forma contínua a transição de nage-waza para katame-waza Aumentar o número de ataques, variando a direção e atacando assim que estabelecer adequadamente a pegada Enfatizar a disputa de pegada com menor quantidade de ataques
Controlar o ritmo	<ul style="list-style-type: none"> Estabelecer pegada e postura que permita efetuar ataques de forma oportunista (kaeshi-waza, go-no-sen, etc.) Associar fintas e ataques com ashi-waza à movimentação

Meios e métodos de treinamento

As ações de Transição para o Sênior propostas pelo Departamento de Desenvolvimento Competitivo Internacional envolvem basicamente campeonatos internacionais e treinamentos de campo. Desta forma, os meios e métodos de treinamento propostos nestes eventos visam a otimização do desempenho técnico-tático e físico.

Nos treinamentos de campo internacionais, o foco das sessões específicas tende a ser o *randori* (simulação de combate), permitindo que os atletas possam aplicar suas competências técnico-táticas com diferentes parceiros, priorizando os atletas referência da categoria em nível mundial. Ao longo dos treinos, os atletas são observados e orientados individualmente sobre aspectos que podem ser ajustados baseado nos balizadores técnico-táticos.

Em treinamentos comandados pela comissão técnica da seleção brasileira, o desenvolvimento técnico-tático também ocorre por meio de propostas de *randori* situacionais. Neste tipo de treino, são estabelecidas situações específicas de gerenciamento de combate para que os participantes desenvolvam a tomada de decisão no contexto selecionado⁵ (tabela 6.5).

Tabela 6.5 – Exemplos de *randori* situacionais propostos em treinamentos de campo nacionais das equipes de transição da CBJ.

Objetivo	Variantes
Gerenciamento de combate	<ul style="list-style-type: none"> Busca por abertura de vantagem Manutenção de vantagem ou reversão de desvantagem
Manipulação de espaço	<ul style="list-style-type: none"> Delimitação da área de combate Redução do espaço
Manipulação do tempo	<ul style="list-style-type: none"> Combates com duração de esforço e pausa típicos (20-30s/10s) Inclusão de período de <i>golden score</i> Um dos atletas simula estilos ou adversários específicos
Posicionamentos específicos	<ul style="list-style-type: none"> Um dos atletas inicia ou busca realizar uma posição específica

Outra intervenção que vem sendo introduzida nos treinamentos nacionais é a participação de árbitros de nível internacional conduzindo diferentes atividades que visam ampliar o conhecimento das regras e suas contínuas atualizações (palestras, *shiai*, *randori* com supervisão de árbitros, etc.). Desta forma, treinadores e atletas podem discutir possíveis adaptações nas características individuais para otimizar o gerenciamento de combate.

Atualmente, a relevância da preparação física como elemento complementar no processo de treinamento de atletas de alto rendimento está bem consolidada. Na Transição para o Sênior, atletas de judô devem ser orientados com propostas que possam auxiliar no desenvolvimento de capacidades físicas requisitadas em eventos de nível internacional da classe Sênior (vide Box 6.4). Na programação dos treinamentos de campo são reservadas sessões para que os atletas de Transição para o Sênior possam realizar a preparação física individualizada conforme as prescrições realizadas pelos treinadores/preparadores de entidades nas quais estão filiados. Vale destacar que tais prescrições devem se basear nas características físicas individuais dos atletas e períodos da temporada competitiva, evitando adotar propostas de treinamento físico genéricas e não específicas.



A preparação física tem papel complementar relevante no processo de treinamento dos atletas de judô. Foto: CBJ/www.flickr.com/oficalcbj

Em competições internacionais, os treinos anteriores aos eventos visam reduzir os efeitos negativos das viagens de longa duração, potencializar a adaptação ao fuso horário, bem como manter a aptidão física e massa corporal. Em relação ao aquecimento durante as competições, os atletas são consultados previamente sobre os exercícios, duração e intensidade das atividades que costumam realizar⁶. Assim, as rotinas de aquecimento são realizadas de forma individualizada, levando em consideração as características do atleta (tolerância, aptidão física, preferências, técnicas, estratégia de luta, adversários, etc.), clima, recursos disponíveis, etc.

Box 6.4 – Conselhos do especialista

Com base nas capacidades físicas determinantes e predominantes nos combates de judô, o Prof. Dr. Emerson Franchini apresenta alguns exemplos de meios, métodos e exercícios para a preparação física de atletas de judô na Transição para o Sênior.

Variável a ser treinada	Relevância para ações/momentos específicos do judô	Meios e métodos	Exemplos de exercícios
Velocidade de membros superiores e agilidade de membros inferiores	Aproximação para a pegada	<i>Repeated sprint training</i> (treinamento de tiros repetidos)	10 séries de 6s (movimentação de pés aproximando do adversário e tocando a mão em pontos específicos do <i>judogi</i> do oponente, ditados pelo treinador; adversário muda a base a cada série) por 40s de intervalo entre as séries
Resistência de força (isométrica e dinâmica) de prensão manual, membros superiores e tronco/core	Disputa de pegada	Pré-exaustão	Dois blocos de 10 séries de 15 RM no exercício rosca punho + 15s de disputa de pegada com parceiro descansado; intervalos de 1 min entre as séries e 3 min entre os blocos
Potência muscular de membros inferiores e superiores	Entrada de técnica de projeção	Treinamento complexo	8 séries de 3 rep (85-90% de 1RM) no agachamento + 3 projeções de <i>seoi-nage</i> em velocidade; 3 min de intervalo entre as séries
Velocidade	Transição da luta em pé para a luta no solo	<i>Repeated sprint training</i>	Dois blocos de 10 séries de 8s de transição em pé para o solo (Variando situações de transição a cada série), com 1 min de intervalo entre as séries e 5 min entre os blocos
Resistência de força	Luta no solo	<i>Core training</i>	2 blocos de 10 séries de 20s de prancha frontal + 20s de imobilização em parceiro descansado; 40s de intervalos entre as séries e 3 min entre os blocos
Potência aeróbia	Recuperação entre as lutas	Treinamento intervalado de alta intensidade (<i>HIIT</i>)	3 blocos de 12 séries de 20s de <i>uchi-komi</i> na maior velocidade possível com 10s de intervalo entre as séries e 5 min entre os blocos
Resistência especial	Manutenção da intensidade ao longo da luta	Treinamento multimodal ou em circuito	3 blocos de 12 séries de 20-30s de esforço por 10s de intervalo entre as séries e 5 min entre os blocos. Nos esforços, os atletas realizam 15 RM de rosca punho e 1-3 entradas na polia (ou no parceiro) no primeiro bloco; 10 repetições na barra segurando o <i>judogi</i> com 6-8 entradas de técnicas em movimento na segunda passagem; disputa de pegada por 20s (dois parceiros, um em cada série) e 2-4 projeções no último bloco.

RM: repetições máximas

Meios e métodos de monitoramento

Embora os meios e métodos de monitoramento do treinamento na Transição para o Sênior sejam muito similares aos adotados nas classes Sub-18 e Sub-21, novas propostas específicas vêm sendo discutidas a partir de “projetos pilotos” realizados entre 2016 e 2020.

Em relação ao controle de carga, recuperação e estresse, uma das dificuldades das equipes nacionais é o monitoramento limitado e descontínuo dos atletas ao longo da temporada⁷. O conhecimento de dados como magnitude da carga interna, monotonia semanal e níveis de tolerância ao estresse e recuperação das semanas anteriores aos treinamentos e competições de Transição para o Sênior podem contribuir no conhecimento do contexto e estado atual do atleta. Desta forma, cada vez mais a comissão técnica das equipes de transição tem buscado estabelecer a comunicação e compartilhamento de base de dados de treinamento e tratamentos fisioterapêuticos com as organizações esportivas dos atletas convocados.

Assim, o controle de carga e recuperação nos treinamentos de campo e concentrações para competições internacionais podem ser ajustados individualmente com base nos parâmetros das semanas anteriores. Como exemplo, busca-se evitar elevações bruscas na carga interna e monotonia ajustado as propostas individuais (quantidade de *randori*, duração das pausas, etc.) e acompanhando a dinâmica das respostas de recuperação e tolerância ao estresse. Além das escalas psicométricas (PSE-sessão e PSR) e questionário de tolerância ao estresse (DALDA), o monitoramento da variabilidade da frequência cardíaca foi realizado em algumas ações que envolveram atletas de Transição⁶. O uso sistemático deste parâmetro objetivo de modulação autonômica cardíaca no controle de carga e recuperação dos treinamentos (especialmente internacionais) é uma das propostas de implementação nas próximas temporadas. Adicionalmente, em ações com a equipe principal, indicadores de hidratação também são monitorados e considerados no controle de carga (box 6.5).

Box 6.5 – Hidratação para atletas de transição

Texto elaborado por Roberta Lima, nutricionista da Seleção Brasileira de Judô Principal/Olímpica.

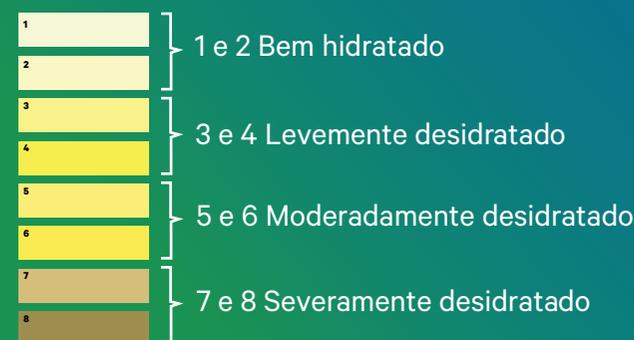
Vimos anteriormente que os atletas devem ser incentivados a consumir 35ml/kg de líquidos ao longo do dia. Mas é importante pensar que, durante a atividade física essa quantidade precisa ser ajustada.

De uma forma simples, o profissional que acompanha o atleta pode calcular a taxa de sudorese para ajustar a hidratação:

$$\text{Taxa de sudorese} = \frac{[\text{Peso inicial (Kg)} + \text{ingestão hídrica ao longo do treino (ml)}] - [\text{Peso final (kg)} + \text{urina (ml)}]}{\text{Tempo (min)}}$$

Além disso, é possível classificar o grau de hidratação do atleta através da coloração da urina:

Coloração da Urina



Armstrong et al. (1994)

Este tipo de monitoramento vem sendo adotado nos treinamentos da seleção brasileira principal, contribuindo nas tomadas de decisões nutricionais.

No monitoramento do desempenho físico, é esperado que os atletas de Transição para o Sênior demonstrem evolução nos indicadores das tabelas classificatórias da bateria de testes de campo (SJFT, barra com o *judogi*, salto horizontal e *hikidashi-40s*). Para os atletas Sub-18 e Sub-21 que participam de ações da Transição para o Sênior, é recomendável que apresentem desempenho acima dos valores classificados como “regular” nas tabelas classificatórias de suas classes etárias. Na faixa etária entre 21 e 23 anos, sugere-se que os atletas de Transição busquem desenvolver um perfil de aptidão física conforme as tabelas 6.6 e 6.7, adaptadas de tabelas classificatórias da classe Júnior^{8,9} e Sênior^{10,11,12}.

Tabela 6.6 – Perfil de aptidão física em testes de campo para atletas de Transição para o Sênior do sexo feminino

Perfil de desempenho	Special Judo Fitness Test		Barra com o <i>judogi</i>		Hikidashi 40s (rep)	Salto horizontal (cm.kg)
	Total de projeções	Índice (bpm/projeção)	Dinâmica (rep.kg)	Isométrica (s.kg)		
Acima	≥ 30	≤ 10,50	≥ 1200	≥ 3900	≥ 68	≥ 18700
Ideal	28-29	11,50-10,49	1001-1199	3201-3899	64-67	15201-18699
Abaixo	≤ 27	≥ 11,51	≤ 1000	≤ 3200	≤ 63	≤ 15200

Nota: para os testes de suspensão na barra com o *judogi* e salto horizontal, sugere-se utilizar os valores relativos, multiplicando o resultado dos testes pela massa corporal do atleta.

Tabela 6.7 – Perfil de aptidão física em testes de campo para atletas de Transição para o Sênior do sexo masculino

Perfil de desempenho	Special Judo Fitness Test		Barra com o <i>judogi</i>		Hikidashi 40s (rep)	Salto horizontal (cm.kg)
	Total de projeções	Índice (bpm/projeção)	Dinâmica (rep.kg)	Isométrica (s.kg)		
Acima	≥ 30	≤ 10,50	≥ 2300	≥ 5700	≥ 77	≥ 24600
Ideal	28-29	11,50-10,49	2001-2299	4701-5699	67-76	19301-24599
Abaixo	≤ 27	≥ 11,51	≤ 2000	≤ 4700	≤ 66	≤ 19300

Nota: para os testes de suspensão na barra com o *judogi* e salto horizontal, sugere-se utilizar os valores relativos, multiplicando o resultado dos testes pela massa corporal do atleta.

Por fim, a análise de desempenho técnico-tático continua tendo papel importante nos treinamentos de campo e competições internacionais da Transição para o Sênior. Nesta fase, os relatórios individuais seguem sendo elaborados com base no scout nas técnicas efetivas e observações dos balizadores técnico-táticos em competições e treinamentos. Além disso, a análise de desempenho dos oponentes passa a ter maior relevância no planejamento das sessões de preparação técnico-táticas para estes atletas. Considerando que existe maior disponibilidade de vídeos dos combates em eventos internacionais da classe Sênior, atletas e treinadores podem selecionar os vídeos dos potenciais adversários com base na posição destes no Ranking Mundial Sênior para serem estudados e desenvolvidos nos *randori* situacionais.

Aspectos comportamentais

Por ser um processo que visa a transferência dos resultados internacionais para eventos da classe Sênior, a Transição para o Sênior é uma etapa da carreira esportiva na qual os atletas devem apresentar elevado envolvimento com a modalidade e engajamento em programas de treinamento bem estruturados. Embora esta zona de investimento esteja atrelada à uma série de critérios de elegibilidade, é recomendável que o atleta apresente comportamentos que contribuam no direcionamento para o alto rendimento esportivo.

Um dos comportamentos fundamentais é a **responsabilidade** no cumprimento das rotinas de treinamento e competição. Por serem atletas com experiências prévias nas ações das seleções brasileiras de judô, os atletas devem cumprir adequadamente os horários e prazos estabelecidos para atividades, preenchimento de formulários e envio de documentos. O mesmo se aplica em relação às regras estabelecidas em cada evento, como já destacado nas classes anteriores.

Além disso, o atleta deve ter o mesmo **comprometimento** e responsabilidade em aspectos como alimentação, recuperação, tratamento de lesões e problemas de saúde durante as ações que for convocado, dando continuidade no gerenciamento destes aspectos ao longo de toda a temporada. A organização e individualização destes fatores tende a ser facilitada por meio de uma rede de suporte multidisciplinar (preparação física, nutrição, fisioterapia, medicina esportiva, psicologia, etc.) que o atleta tenha acesso nos momentos de treinamento na entidade esportiva na qual é filiado.

Por englobar a fase da adolescência e início da vida adulta, os atletas de Transição tendem a estar expostos a uma série de situações e comportamentos sociais que podem interferir no desempenho esportivo. A **abnegação** temporária de alguns comportamentos (alimentação desequilibrada, uso de bebidas alcoólicas, etc.) e a **administração** de determinadas situações (conflitos pessoais e familiares, demandas elevadas de estudo, etc.) parecem ser importantes para evitar padrões de autossabotagem e a tendência de transferência das responsabilidades de erros ou quedas no rendimento em treinamentos e competições¹³.

A **autonomia** e **capacidade de continuar aprendendo**, analisando e sintetizando novos conhecimentos são diferenciais esperados entre os atletas de Transição para o Sênior. Além disso, ao longo dos eventos propostos, aspectos como **atenção, concentração (foco) e disciplina** são observados continuamente pelos treinadores das equipes de transição. Em competições, é esperado que os atletas apresentem **autoconfiança** e determinação nos combates, além de ser capaz de refletir de forma madura e consciente sobre os fatores que conduziram ao sucesso e ao fracasso competitivo (vide a série Olympic State of Mind em leituras sugeridas). A comunicação entre os atletas, seus treinadores e treinadores da Confederação Brasileira de Judô é um ponto importante, no sentido que o atleta deve compreender qual o melhor tipo de instrução técnica-tática que prefere receber, ao mesmo tempo, ter autonomia para tomar decisões importantes durante o combate, além de maturidade para abrir diálogo com as equipes técnicas sobre melhores formas de interação / comunicação visando o seu melhor desempenho¹⁴.

Parâmetros de saúde

Dado a maior intensidade dos treinamentos e competições internacionais as quais a equipe de Transição para o Sênior é exposta (especialmente os elegíveis à zona prioritária), tais atletas devem possuir plano de saúde com vigência em território nacional (cobertura de consultas, exames, cirurgias, etc.). Esta obrigatoriedade já é adotada na equipe Principal/Olímpica, reforçando a relevância do investimento por parte do atleta em aspectos que o auxiliem na evolução de sua carreira esportiva.

Em ações de transição convocada pela equipe de transição, como já destacado anteriormente, busca-se a comunicação entre os fisioterapeutas/médicos da CBJ e das organizações esportivas dos atletas, visando o compartilhamento de informações sobre o estado de saúde, lesões e tratamentos adotados. Em cada

treinamento ou competição que os atletas de Transição para o Sênior serão convocados, devem apresentar atestado médico individual que comprove seu estado de saúde cardiovascular e traumato-ortopédica.

Adicionalmente, parte dos atletas elegíveis a zona prioritária de Transição para o Sênior será monitorada semestralmente no Laboratório Olímpico do COB e/ou nos treinamentos de campo nacionais. Além das avaliações de desempenho físico, serão realizadas mensurações fisiológicas, bioquímicas, psicológicas e antropométricas. As avaliações antropométricas semestrais serão consideradas como elemento central no monitoramento do controle de categoria de peso dos atletas.

Como muitos atletas nesta fase participam em eventos oficiais da Federação Internacional de Judô, a CBJ e o COB têm buscado esclarecer aos atletas sobre a possibilidade de testagem em treinamentos (e em outros locais) e sobre o sistema de monitoramento da localização de atletas selecionados no Grupo Alvo de Testes (vide box 6.5).

Objetivos competitivos

Considerando que o objetivo principal da Transição para o Sênior é promover a transferência de desempenho de atletas com potencial olímpico e mundial, é esperado que os atletas selecionados apresentem sinais de evolução de desempenho competitivo internacional até o final do primeiro ano na classe Sênior¹, principalmente nos eventos abaixo mencionados:

- Campeonato Mundial Júnior (quando for o caso) – conquistar medalha;
- Universíade e eventos universitários internacionais (quando for o caso) – conquistar medalha ou participar do bloco final de disputas da categoria;
- Jogos multi-esportivos (Jogos Pan-americanos Sênior, Jogos Sul-americanos Sênior, etc.) – conquistar medalha;
- *Continental Open e Senior European Cup* – conquistar medalha;
- *Grand Prix e Grand Slam* – participar do bloco final de disputas da categoria.

Os atletas que atingirem tais resultados poderão continuar sendo elegíveis para as ações de Transição para o Sênior no segundo ano (ou terceiro, em casos especiais) da classe Sênior.

Box 6.5 – Programa de Educação e Prevenção ao Doping COB-CBJ

Texto elaborado por Christian Trajano, gerente de educação e prevenção ao doping do Comitê Olímpico do Brasil.

Os atletas de judô que competem em qualquer evento internacional da Federação Internacional de Judô são considerados *Atletas de Nível Internacional*, sendo que esta classificação traz consigo alguns compromissos e obrigações.

A Agência Mundial Antidoping, que controla e harmoniza todas as operações antidoping do mundo, possui um sistema de administração e gerenciamento das ações antidoping conhecido por sua sigla: ADAMS. Por meio do ADAMS, as Organizações Antidoping que têm poder de testar atletas organizam suas atividades e trocam informações para que o controle de doping seja mais eficiente.

Diversas informações do atleta estão no ADAMS: seus resultados de testes, seu Passaporte Biológico e seus dados de localização. O Passaporte Biológico é um tipo de análise que traça o perfil individual dos(as) atletas, conseguindo estabelecer os parâmetros normais por indivíduo de algumas substâncias de seu corpo (biomarcadores). Assim, se o resultado de algum teste demonstrar alterações em relação ao padrão normal dos biomarcadores daquele atleta, significa que em algum momento o(a) atleta usou uma substância proibida, constituindo uma violação da regra antidoping.

Para que os testes sejam realizados nos momentos adequados para estes estudos, alguns atletas são selecionados para um Grupo Alvo de Testes (*RTP, em inglês*), os quais são obrigados a fornecer precisamente suas informações de localização para que possam ser alcançados fora de competição (a qualquer momento e em qualquer lugar) para serem submetidos a um controle de doping. Os **Whereabouts**, como são conhecidos no idioma inglês, devem ser preenchidos pelo(a) atleta no ADAMS a cada trimestre, de forma antecipada. Ou seja, as informações do paradeiro do atleta durante o primeiro trimestre (Q1) do ano (janeiro, fevereiro e março) devem ser fornecidas até o dia 30 de dezembro do ano anterior, e assim sucessivamente para Q2, Q3 e Q4.

Todas as informações solicitadas pelo ADAMS são obrigatórias: horário e local de treinamento, local de pernoite, rotinas de tratamento, viagens, deslocamentos (voos, ônibus, etc.), além de uma informação conhecida como Time Slot, que são 60 minutos do dia que o atleta obrigatoriamente deverá ser encontrado por um Oficial de Controle de Doping (DCO, em inglês) para um teste. Em grande eventos (Jogos Olímpicos e Pan-americanos, Grand Slam e Campeonatos Mundiais), a organização do evento também coleta estas informações.

Se o atleta não preencher suas informações adequadamente ou não for encontrado nos locais informados (especialmente no local do Time Slot), será registrada uma *Falha de Localização*. Esta notificação tem por objetivo permitir que o(a) atleta preste suas explicações por não estar em conformidade com as regras antidoping. Contudo, se no intervalo de 12 meses consecutivos o(a) atleta provocar **três Falhas de Localização**, será considerada violação de regra antidoping, podendo levar a suspensão por até **2 ANOS**.

ATENÇÃO: prestar declarações FALSAS, isto é, MENTIR para uma Autoridade de Teste é uma violação de regra antidoping que poderá levar a 4 anos de suspensão do esporte.

O(a) atleta é responsável pelo que é encontrado em seu corpo, além de ser o único responsável por informar seus Whereabouts. Portanto, quem auxilia este(a) atleta com esta obrigação deve estar ciente que ele(a) será penalizado se falhar, não importando se houve ou não a intenção em burlar as regras.



Conselhos dos medalhistas

Leandro Guilherme

É muito importante que atletas e treinadores tenham consciência de que a Base e o Sênior são duas classes diferentes. Há casos de atletas vencedores no Sênior que tiveram resultados na Base, como também há outros que não tiveram resultados tão bons na Base e foram excelentes atletas no Sênior. Assim, a vida de um atleta no Sênior não vai ser necessariamente determinada pelos seus resultados na Base.

O processo de amadurecimento não é igual para todos os atletas, tanto do ponto de vista técnico-tático, quanto nos aspectos físico e emocional. Portanto, é fundamental para o atleta ter paciência e seguir trabalhando duro. Ele não deve se comparar aos outros atletas. Sabemos que, às vezes, outros atletas que têm resultados mais precocemente são tratados de forma diferenciada pelos treinadores, mas ele deve ter paciência e seguir trabalhando e insistindo. Em algum momento ele pode “virar a chave” e ter resultados.

Independentemente do resultado da competição no final de semana, na segunda-feira eu estava treinando novamente. Caso eu fosse campeão, meus treinadores

faziam questão de me lembrar que eu ainda tinha conquistado nada e que eu deveria continuar evoluindo. A sensação que tenho hoje é que isso se perdeu um pouco. Às vezes um atleta jovem que tem alguma conquista passa a ser tratado como uma espécie de “diamante” e acho que perdemos muito ao colocá-lo em um patamar que ainda não está. Se o atleta quer ter algum resultado no Sênior, precisa trabalhar muito. Tem um longo caminho a percorrer e muito o que conquistar. Muitas vezes o atleta jovem não tem maturidade suficiente para compreender isso, então é importante que familiares e técnicos promovam um ambiente que o eduque e conscientize.

Para exemplificar, o Inoue (Kosei), um dos maiores atletas que vi competir, quando jovem, foi finalista do *Zen-nihon* (Campeonato Japonês Absoluto) e, no dia seguinte ao evento, estava varrendo o tatame, “carequinha”, correndo atrás e se dedicando. Então é assim, na segunda-feira devemos estar focados no próximo objetivo, pois o resultado anterior já ficou no passado.

Sintetizando: o atleta precisa de humildade para seguir estudando, trabalhando e correndo atrás. Não importa se você é um atleta que já teve ou não algum resultado. O judô muda tão rápido que parar de evoluir não significa estagnação, mas sim caminhar para trás. A evolução deve ser permanente.

O suporte para o atleta que está na base ou em transição para o sênior é fundamental. A equipe que trabalha com ele deve encontrar o equilíbrio entre estimulá-lo e cobrá-lo. Além disso, o profissional, assim como o atleta, deve estar constantemente estudando e evoluindo. É fundamental que os treinadores identifiquem as características de cada atleta e assim possam otimizar o processo respeitando a individualidade, sobretudo nesta fase de transição, até o resultado acontecer.

As grandes conquistas, como em Jogos Olímpicos e Campeonatos Mundiais, levam tempo para serem alcançadas. Por isso é extremamente importante que o atleta tenha conquistas intermediárias ao longo da sua carreira. Os seres humanos respondem a incentivos, então precisamos de pequenas vitórias, da sensação do objetivo cumprido, para que possamos manter a motivação de treinar.



O processo de amadurecimento não é igual para todos os atletas, tanto do ponto de vista técnico-tático, quanto nos aspectos físico e emocional.





Conselhos dos medalhistas

Ketleyn Quadros

É muito importante para o atleta tomar uma decisão, ter a clareza se ele vai querer ser atleta e realizar o sonho. O primeiro passo é buscar um lugar que te dê estrutura, que te dê suporte para poder treinar com colegas de treino fortes, com estrutura para a parte física, nutrição, psicólogo, permitindo estudar com bolsa e principalmente ter qualidade de treino. No meu caso, me mudei de Brasília para Minas Gerais pois eu tinha certeza do que eu queria. Sabia que me afastaria do convívio da minha família, mas tive apoio incondicional deles, pois confiavam na educação que me deram e assim eu poderia buscar meu sonho longe de casa.

Embora meus primeiros senseis fossem competentes e criativos, chegou um momento que a estrutura que eu estava não correspondia a necessidade de atleta que eu precisava. Por isso a mudança para um clube maior. Mas deixando claro que os professores do início da minha carreira foram fundamentais pois sempre nutriram e compartilharam comigo meu sonho olímpico.

Desde Brasília eu sempre treinei muito forte. O tempo todo eu fiquei pronta para a oportunidade e esta é uma dica para o atleta em transição: treine sempre forte e sempre esteja preparado pois a oportunidade pode surgir a qualquer momento. Por isso, estar preparado 100% do tempo é essencial. No meu caso, fui indicada para a seletiva olímpica na sexta-feira do final de semana que iria acontecer.

Eu sempre busquei atletas como referência, sempre busquei estar perto e participar do processo dos atletas que buscavam a vaga olímpica, dos que buscavam o sonho. Então sempre quis estar perto dos melhores e treinando forte. Assim, mais duas dicas que dou é que devem buscar um grupo forte de treino e aproveitar a saúde da juventude para treinar muito.

Outros pontos fundamentais ao atleta é curtir o processo, aprender e entender cada etapa a resposta de cada conquista, cada derrota. O atleta vai precisar lidar com a adversidade e para isso precisa amar o que faz, amar o judô. Se ele amar o judô, vai ajudar ele a focar nas prioridades, compreender o caminho e treinar duro, de maneira inteligente e sempre buscar desenvolver suas principais características, seus pontos fortes dentro do judô.

Outro ponto importante para mim é o atleta ter bons hábitos, dar importância a sua recuperação, aos seus treinos e a sua dieta. No meu caso, sempre busco fazer uma boa alimentação, tenho hábitos alimentares bons e sigo uma dieta prescrita por profissionais de nutrição, mesmo não precisando perder peso. E, sempre que possível, passo um tempo com família e amigos para ter um pouco de lazer e poder “recarregar as baterias”.

Façam excelentes treinos e vamos com tudo!



Eu sempre busquei atletas como referência, sempre busquei estar perto e participar do processo dos atletas que buscavam a vaga olímpica, dos que buscavam o sonho.



Habilidades para a vida (*Life Skills*)

Dado que a Transição para o Sênior é uma etapa da carreira esportiva na qual o atleta tende a ter receitas financeiras próprias e despesas sob sua responsabilidade, inclusive associadas aos treinamentos e competições, conhecimentos sobre o gerenciamento financeiro são úteis.

Embora seja uma habilidade importante na vida adulta para qualquer pessoa, o gerenciamento financeiro de atletas apresenta alguns pontos específicos. Os atletas nesta fase passam a ter sua vida fora da residência familiar, onde começam a surgir diferentes desafios, relacionadas à obrigações relacionadas à contratos de aluguel, contratos com clubes e patrocinadores, situações jurídicas/trabalhistas, dentre outras e que geralmente envolvem valores monetários.

Assim, conhecer informações que auxiliem no desenvolvimento de um plano financeiro pode auxiliar o atleta a organizar seu orçamento, distribuindo de forma adequada suas fontes de renda (salário, bolsa atleta, premiações em dinheiro, etc.) para ajustar com suas despesas (pessoais e relacionadas ao treinamento/competições), além de otimizar seus investimentos, entender os tributos obrigatórios e buscar opções que lhe ajudem a proteger suas finanças, como por exemplo, implicações com relação à declaração de imposto de renda¹⁵.

Desta forma, o Departamento de Desenvolvimento Competitivo Internacional da CBJ vem buscando estabelecer parcerias para propor dinâmicas de capacitação sobre este tema com os atletas de Transição para o Sênior, que serão implementadas nas próximas temporadas.

Um dos pilares para o desenvolvimento esportivo indicados no SPLISS é o suporte financeiro para os atletas durante a fase de competições internacionais. No Brasil, nos últimos anos, foi lançado um programa de incentivos financeiros por meio de bolsas. Desta maneira, o gerenciamento responsável destes recursos permite ao atleta se dedicar exclusivamente a prática esportiva sem a necessidade de um trabalho paralelo. Neste sentido, alertamos os treinadores para a necessidade de auxiliar os atletas no planejamento financeiro das carreiras.

i

Referências

1. Drew K, Morris R, Tod D, Eubank M. A meta-study of qualitative research on the junior-to-senior transition in sport. *Psychol Sport Exerc.* 2019; 45: 1-20.
2. Franchini E, Fukuda DH, Lopes-Silva JP. Tracking 25 years of judo results from the World Championships and Olympic Games: age and competitive achievement. *J Sports Sci.* 2020; 38(13): 1531-1538.
3. Massa M, Uezu R, Böhme MTS. Judocas olímpicos brasileiros: fatores de apoio psicossocial para o desenvolvimento do talento esportivo. *Rev Bras Educ Fis Esporte.* 2010; 24(4): 471-481.
4. Franchini E, Moura CFD, Shiroma AS, Humberstone C, Julio UF. Pacing in judo: analysis of international-level competitions with different durations. *Int J Perform Anal Sport.* 2019; 19(1): 121-130
5. Olivio Jr JA, Drigo AJ. Pedagogia complexa do judô: um manual para treinadores de equipes de base. Leme: Mundo Jurídico; 2015.
6. Buchheit M, Dupont G. Elite clubs and national teams: sharing the same party? *Sci Med Football.* 2018; 2(2): 83-85.
7. Olivio Jr JA, Agostinho MF, Wilson N, Silva MT, Mazzei LC, Drigo AJ. A ação de treinadores de judô voltada à profissionalização: uma investigação-ação em âmbito internacional. *Res Bras Cienc Esporte.* 2020; 42: e2016.
8. Agostinho MF, Olivio Jr JA, Stankovic N, Escobar-Molina R, Franchini E. Comparison of Special Judo Fitness Test and dynamic and isometric chin-up tests' performance and classificatory tables' development for cadet and junior athletes. *J Exerc Rehabil.* 2018; 14: 244-252.
9. Agostinho MF, Potrich DH, Guedes ABR, Vieira DEB, Olivio Jr JA, Guimarães E, Silva MT. Testes de campo no judô: manual de procedimentos para atletas Sub-18 e Sub-21. Disponível em: www.cbj.com.br/documentosoficiais (acesso em 30 nov 2020).
10. Sterkowicz-Przybycien KL, Fukuda DH. Establishing normative data for the Special Judo Fitness Test in female athletes using systematic review and meta-analysis. *J Strength Cond Res.* 2014; 28: 3585-3593.
11. Sterkowicz-Przybycien KL, Fukuda DH, Franchini E. Meta-analysis to determine normative values for the Special Judo Fitness Test in male athletes: 20+ years of sport-specific data and the lasting legacy of Stanislaw Sterkowicz. *Sports.* 2019; 7: 194-207.
12. Branco BHM, Diniz E, Santos JFS, Shiroma AS, Franchini E. Normative tables for the dynamic and isometric *judogi* chin-up tests for judo athletes. *Sport Sci Health.* 2017; 13: 47-53.
13. Greenlees I, Jones S, Holder T, Thelwell R. The effects of self-handicapping on attributions and perceived judô competence. *J Sports Sci.* 2006; 24(3): 273-280.
14. D'Arripe-Longueville F, Fournier JF, Dubois A. The perceived effectiveness of interactions between expert French judo coaches and elite female athletes. *Sport Psychologist.* 1998; 12(3), 317-332.
15. International Olympic Committee (IOC). Athletes' Kit: The IOC athlete career programme/International Olympic Committee Athletes' Commission. 2014. Disponível em: library.olympic.org Acessado em: 08 dez 2020.

Leituras sugeridas



Autoridade Brasileira de Controle de Dopagem (ABCD). Lista de Substâncias e Métodos Proibidos. 2020. Disponível em: www.gov.br/abcd

Olympic Channel. Olympic State of Mind. 2020. Disponível em: <https://www.olympicchannel.com/pt/original-series/detail/olympic-state-of-mind/>

Buchheit M. Monitoring training status with HR measures: do all roads lead to Rome? *Front Physiol.* 2014; 5:73. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fphys.2014.00073>

De Bosscher V, De Knop P, Van Bottenburg M, Shibli S. A conceptual framework for analysis sports policy factors leading to international Sporting success. *Eur Sport Manag Q.* 2006; 6, 185-215. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/16184740600955087>

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com a concepção de trabalho adotada pelas Equipes de Transição da CBJ, o presente guia buscou compilar informações e oferecer elementos aplicáveis para os treinadores que almejem direcionar parte de seus planejamentos com base em parâmetros internacionais de desempenho.

Com base nestas informações, treinadores e clubes/academias podem compreender a metodologia aplicada nas ações nacionais e internacionais conduzidas pela Equipe de Transição da CBJ, permitindo a melhor integração entre as organizações esportivas e implementação de parte desta proposta em diferentes contextos (clubes, academias, projetos sociais, escolas, etc.).

Tais conteúdos foram analisados por treinadores com expertise internacional e acadêmicos da área de judô, bem como debatido com diversos membros do COB e da CBJ. Portanto, assim como em vários países com destaque esportivo internacional, acreditamos que esta ação coletiva seja um ponto de início da construção de uma metodologia nacional para aumentar ainda mais a qualidade do desenvolvimento esportivo do judô brasileiro.

AGRADECIMENTOS

O presente guia foi desenvolvido com o apoio da área de Desenvolvimento Esportivo do Comitê Olímpico do Brasil.

Ao longo do seu desenvolvimento, ressaltamos o suporte prestado pelos professores Kenji Saito, Taciana Pinto e Jessé Medeiros.

Agradecemos todos os treinadores nacionais que contribuíram de forma direta e/ou indireta na construção desta metodologia. Ressaltamos os professores Edmilson Guimarães, Matheus Theotônio e Danusa Bittercourt, que tiveram participações essenciais na estruturação e aplicação da presente proposta metodológica.

Adicionalmente, gostaríamos de agradecer ao presidente Silvio Acácio Borges e demais gestores da CBJ pelo apoio prestado para a implementação desta metodologia.



Foto: Emanuele Di Felicianantonio/www.ijf.org