

Trabalho com peso para o judoca

SUB-SEÇÃO DE LUTAS

O judô é uma arte marcial amplamente difundida no mundo.

Baseia-se no princípio de as cerejeiras e o salgueiro.

Conta a história, que um filósofo chamado Shirobei, quando passeava pelos jardins do templo onde meditava, ouvia os estalos dos ramos das cerejeiras, quebrando sob o peso da neve. De repente avistou um salgueiro, que ante o peso da neve em seus ramos curvava-se sem quebrar, devido à sua flexibilidade. Uma conclusão súbita veio-lhe à mente: Ao positivo deve-se opôr o seu complemento: o negativo. Ante a força, se deve reagir com flexibilidade.

Sim, este é o raciocínio básico que guia esta arte marcial. Mas para que isso seja levado a efeito em competições, devemos aliar à essa flexibilidade, ante o adversário, mais algumas qualidades físicas essenciais aos judocas.

Não pretendemos aqui, que este treinamento por nós preconizado, seja integralmente utilizado, mas poderá servir tanto quanto uma complementação dos demais programas de treinamentos, como um subsídio para futuras pesquisas neste setor.

CONSIDERAÇÕES FISIOLÓGICAS

O judô é um esporte, no qual o atleta permanece muito tempo em atividade durante as competições. Várias lutas ele fará no prazo de um dia.

Sendo a competição de judô de longa duração, uma "resistência muscular" se fará necessária, e deverá ser muito trabalhada pelo judoca durante a fase de treinamento, para logo após, passando pela potência, alcançar a força.

Essa progressividade no treinamento, deve ser levada em consideração, para que tanto o sistema cardio-pulmonar como o neuromuscular sejam beneficiados equitativamente.

Os trabalhos com pesos para os membros superiores, devem ter um número menor de repetições do que para os membros inferiores, uma vez que estes têm as fibras musculares mais longas que aqueles.

Estudando as qualidades físicas necessárias a um judoca apontamos as seguintes como principais: — Resistência anaeróbica; Resistência muscular localizada (tronco); Força explosiva (pernas); Força dinâmica (braços); Força estática

(braços); Velocidade de deslocamento (pernas); Equilíbrio; Agilidade; Flexibilidade.

Todas essas qualidades físicas, deverão ser desenvolvidas pelo treinamento.

A força dinâmica e a força estática, estão intimamente ligadas. Uma vez desenvolvida uma delas a outra, proporcionalmente, se desenvolverá. Sendo assim, ao medirmos o desenvolvimento da força dinâmica de um determinado grupo muscular de um atleta, automaticamente, estaremos mensurando, também, a sua força estática.

Da análise das qualidades físicas, atinentes à musculação, e da modalidade que está sendo considerada, concluímos que quase todos os grupos musculares serão empregados pelos judocas, na aplicação de uma determinada técnica durante a luta.

TESTES

Antes de introduzirmos um atleta em qualquer tipo de treinamento, faz-se necessário que lhe apliquemos testes de avaliação física.

Como o nosso trabalho é mais atinente ao desenvolvimento muscular, apenas nos prendemos à aplicação de testes neuro-musculares.

Medidas preliminares: exames médicos; medidas biométricas; confecções de fichas.

Essas medidas proporcionarão acompanhar o treinamento, facilitando a reavaliação da carga e, principalmente, a modificação do arranjo estrutural, para maior proficiência do trabalho.

Apesar da gama variada de qualidades físicas que deva ter o judoca, cinco sobrepõem as demais: Resistência muscular localizada; Velocidade de deslocamento; Força explosiva; Força estática; Força dinâmica.

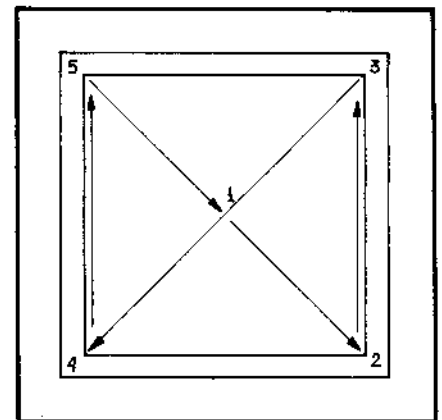
a) Resistência muscular localizada: a resistência do tronco, pode ser medida pelo número de vezes que o judoca consegue fazer flexão e hiperextensão do tronco sem interrupção, e deitado em decúbito dorsal sobre uma prancha.

b) Velocidade de deslocamento: a base desse teste são os movimentos rápidos, de intensidade máxima e de duração muito curta.

Podemos fazer a observação da velocidade de pernas e tronco mantendo um pequeno circuito de movi-

mentos específicos para judoca, constando do seguinte: no *dojo* (local da prática de judô) colocamos nos cantos da área, quatro atletas e um ao centro (1) — (será testado); este último correrá para o primeiro canto, fará quatro entradas de o *soto gari* (2); depois, lateralmente, correrá e fará quatro entradas em *mote sei nage* (3); deslocar-se-á em velocidade, diagonalmente, e fará, também, quatro entradas de *uchimata* (4), por fim voltará pela lateral fazendo quatro entradas de *ippon sei nage* (5) voltando ao centro (Fig. N° 01). Não havendo pessoal suficiente para servir de *uke*, poderá ser utilizado qualquer material firme e suficientemente pesado, para que o atleta possa executar as técnicas.

Fig. 01



(FIG.01)

O resultado é determinado pelo tempo gasto para executar a tarefa.

c) Força explosiva: a avaliação da força explosiva das pernas, será conseguida por meio do *sargent test* ou salto vertical.

d) Força dinâmica e estática: Lança-se mão de um dinamômetro adaptado. Faz-se o atleta tracionar e empurrar o aparelho com os braços, e lê-se a medida.

A PREPARAÇÃO

A mobilidade durante um *shiai*, *kata*, *randori* ou *uchikomi*, vem demonstrar a grande necessidade da aplicação dos golpes como um raio, ou seja, um intenso trabalho dos membros inferiores por um curto espaço de tempo.

Da simples observação de uma luta, podemos aquilatar a grande necessidade da resistência muscular, e da força explosiva.

Partimos dessa real necessidade, para concluir que o trabalho com o peso deve ser inserido no período básico do programa de treinamento, para obtenção da resistência muscular, e no período específico para que se alcance a força explosiva.

PRINCÍPIOS

Utilizamos os trabalhos nas três fases do treinamento, com finalidades:

Período básico: desenvolvimento físico geral, trabalhando três grupos de repetições;

Período específico: trabalho localizado, trabalhando dois grupos de repetições;

PARÂMETRO	CARGA MÁXIMA %	REPETIÇÃO	VELOCIDADE DE EXECUÇÃO	INTERVALO (Min.)	RESPIRAÇÃO
FORÇA	+ 80	1 a 6	Lenta	2 a 5	Pass. Eletiva
POTÊNCIA	60 a 80	7 a 12	Rápida	3 a 5	Idem
VELOCIDADE	60 a 70	7 a 9	Rápida	3 a 5	Idem
RESISTÊNCIA MUSC. LOCALIZADA	40 a 60	13 a 40	Média	1 a 3	Continuada

Não podemos nos esquecer do que preconiza a escola alemã; de que a progressividade da carga vai aumentando até a terceira semana; na quarta semana há um descanso relativo, ou recuperação técnica onde a carga deverá ser alterada (3 x 1).

Teremos que levar em consideração a alternância dos grupos musculares para os exercícios.

Cada sessão deverá constar de quatro partes: aquecimento; trabalho com pesos; trabalho de compensação; alongamento e relaxamento.

A cada intervalo entre os exercícios, os atletas deverão fazer um trabalho de "alongamento ativo".

a) Aquecimento

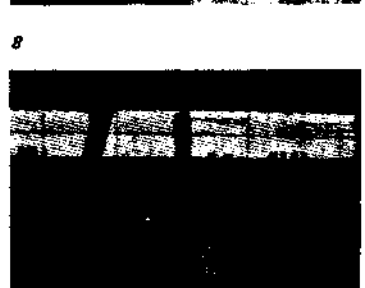
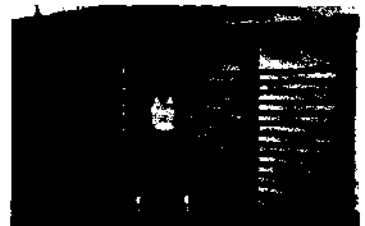
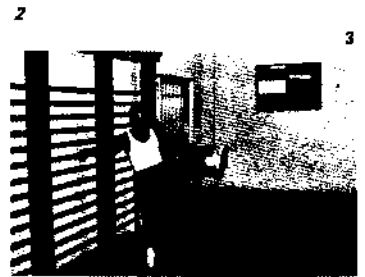
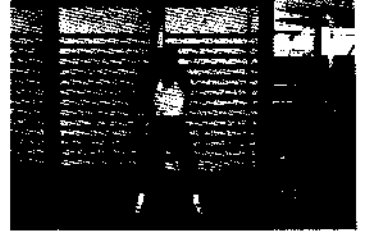
Deverá ter duração de cinco a oito minutos, e constará dos seguintes exercícios:



Período de manutenção: apenas para manter os efeitos do treinamento, trabalhando um grupo de repetição.

Faremos o programa com frequência de três sessões semanais aglutinadas com os demais métodos. Essas sessões, deverão ser feitas, ao fim de uma jornada, tendo em vista que os outros trabalhos caracteristicamente cardio-pulmonares, já proporcionaram a necessária vascularização, além de se poder fadigar o músculo por ser fim de jornada.

Aqui, mostramos um quadro em que o atleta deverá trabalhar, objetivando cada qualidade física.



1) *Saltitamento* — prepara o sistema cardio-muscular e pulmonar para o trabalho. (Foto 1)

2) *Rotação de braços* — proporciona aquecimento dos músculos da escápulo-umeral. (Foto 2)

3) *Grande círculo com as pernas* — propicia trabalhar a musculatura da coxo-femural. (Foto 3)

4) *Salto tocando as pontas dos pés com as mãos* — pernas afastadas e estendidas — permite trabalhar os músculos lombares, abdominais, das pernas e cintura escapular. (Foto 4)

5) *Rotação do tronco* — pernas afastadas, tocar um pé de cada vez com o braço contrário; trabalha os músculos lombares, abdominais e da cintura escapular. (Foto 5)

6) *Polichinelo* — para consolidar o aquecimento geral. (Foto 6)

b) Trabalho com pesos

1) *Crucifixo de pernas com sapato de ferro* — executar deitado de costas, abrindo e fechando as pernas, esticadas. (Foto 7)

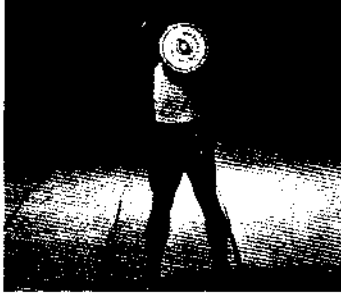
Músculos solicitados; (MS): pectíneo, adutores e retro-interno.

2) *Trabalho no enrolador* (tiraprosã) — enrolar e desenrolar, isto é, fazer trabalho em ambos os sentidos. (Foto 8)

MS: grande palmar, cubital anterior e radiais.

3) *Rotação da coluna com halter às costas* — rotação total sobre os quadris, para ambos os lados. (Foto 9)

MS: grande oblíquo, pequeno oblí-



9

10



11

12



13

14



quo, iliocostais, longo dorsal e epiespinhoso.

4) *Levantamento dos braços lateralmente com alteres* — levantar os braços com as mãos em supinação. (Foto 10)

MS: deltóide, supra-espinhoso e córaco branquial.

5) *Abdominal, pernas flexionadas com rotação* — quando alcançar uma condição física mais elevada poder-se-á acrescentar algum peso. MS: reto anterior, costureiro e pectíneo.

6) *Flexão e extensão do tornozelo com o calcanhar livre* (ou com sapato de ferro) — apoiar a ponta dos pés sobre um bloco, de modo que o calcanhar permaneça livre. (Foto 12) MS: tibial anterior, extensor comum dos dedos, gêmeos, solear e flexores dos dedos.

7) *Inclinação lateral com halteres* — poderá ser executado deitado, de lado sobre uma banquetta, mantendo o tronco livre, ou de pé, fazendo inclinação lateral. (Foto 13)

MS: grande oblíquo, pequeno, oblíquo, quadrado lombar e ílio costais.

8) *Rosca reversa* — flexionar e estender os braços alternadamente, mantendo sempre os dedos voltados para o corpo. (Foto 14)

MS: bíceps braquial, braquial anterior e longo supinador.

9) *Adução e abdução dos punhos* — com uma carga, executar adução e abdução do pulso para cima e para baixo. (Foto 15)

MS: toda a musculatura do antebraço.

10) *Dorso lombar* (tronco livre) — deitado decúbite ventral, deixar o tronco livre e fazer hiperextensão da coluna. (Foto 16)

MS: ílio costal, longo dorsal, e intertransverso.

11) *Mergulho vertical* — ficar em apoio entre as barras paralelas, braços estendidos, executar em mergulho, flexionando os braços. (Foto 17) MS: grande dorsal, grande peitoral e grande redondo.

12) *Meio agachamento com barra as costas ou ao peito* — flexionar e estender os joelhos e tronco. (Foto 18)

MS: glúteos, bíceps crural, semitendinoso e semimembranoso.

13) *Flexão e extensão de pescoço sobre o tronco com capacete* — somente movimentar a cabeça para que não haja roubo técnico com o tronco ou cabeça. (Foto 19)

MS: externo-cleido-mastóideo, esplênio, ílio costal cervical, escalenos e trapézio.

14) *Rosca tríceps* — halteres atrás das costas, flexionar e estender os braços para cima. (Foto 20)

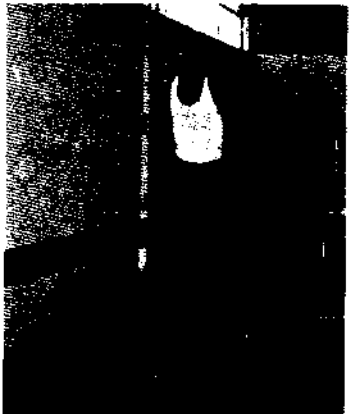
MS: tríceps braquial e antebraço.

15) *Meio agachamento* (pés paralelos, aduzidos e abduzidos) — com os pés aduzidos, haverá predominância de trabalho com o vasto externo e abduzidos o vasto interno. (Foto 21)



15

16



17

18



19

20



MS: quadríceps crural, vasto externo, vasto interno, crural e retro-anterior.

c) *Trabalho de compensação* — esse trabalho, normalmente, é executado, quando certos grupos musculares não são trabalhados durante a sessão, apresentando uma dismorfia. Como na modalidade em pauta, há necessidade do emprego de todos os grupos musculares, esse trabalho torna-se supérfluo. Porém, poderemos executá-los para atletas que tenham um menor desenvolvimento em uma das partes do corpo.

d) *Alongamento e relaxamento* — o alongamento é imprescindível ao final do trabalho, pois proporcionará um ganho real nas fibras musculares. Não deve ser feito por insistência dinâmica, para evitar distensões musculares, por isso preconizamos a insistência passiva.

Em todos os exercícios, permanecer cinco segundos na fase ativa, repetir três a cinco vezes.

1) Sentado, pernas esticadas e juntas, procurar tocar a cabeça nos joelhos. (Foto 22)

MS: posterior do tronco e pernas.

2) Caranguejo: sentado, braços à retaguarda, mãos próximas, com os dedos ir puxando para afastar as mãos das nádegas. (Foto 23)

MS: braços, ombros e peitorais.

3) Japonês — sentado sobre os calcanhares, pés em extensão, ir deitando para trás até as costas tocarem o sólo. (Foto 24)

MS: parte anterior da perna, coxa e tronco.

4) Suspensão pelas mãos — segurar uma barra horizontal e pendurar-se. (Foto 25)

MS: braços e troncos.

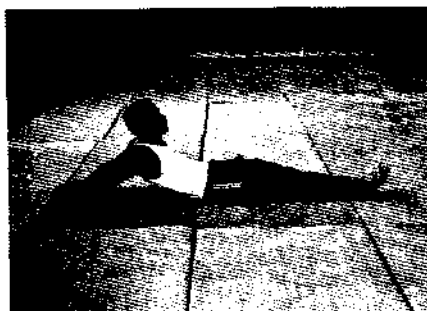
Para o relaxamento, o atleta deverá obter uma descontração total, para facilitar o início da retomada da hematose celular, normalizar a respiração e a circulação. Para isso, deitar de costas: braços caídos, naturalmente, ao lado do corpo; as pernas deverão estar um pouco mais elevadas que o tronco, para facilitar o retorno venoso; olhos fechados e todo o corpo descontraído, permanecer nesta posição por três a quatro minutos. (Foto 26)

Procuramos neste trabalho, trazer aos treinadores de judô, algumas pesquisas, e de uma maneira geral, um treinamento que poderá ser utilizado. Lembramos que, um trabalho desse tipo, já é um começo para que estudantes e estudiosos do assunto, possam aprimorar e modificar seus conhecimentos.

O trabalho com pesos, não vem impor ao judoca, uma esmerada condição física em detrimento da técnica. O praticante desta arte marcial, deve ter sempre em mente que uma excelente técnica aliada a um vigor físico excepcional o levará a conseguir o que almeja. Portanto, junto ao *judô força* deverá correr paralelamente o *judô técnica*.



21



23



25



22



24



26

AUTORES

ALUNOS DA EsEFEx:

- 1º Ten Décio Coelho
- 1º Ten Flavio Marcondes Junior
- 1º Ten José Freire Lima
- 1º Ten Jorge Luiz da Silva Arume
- 2º Ten URUGUAIO, Luiz Miguel Sanguinetti

BIBLIOGRAFIA

- *Judô técnico* — publicação da EsEFEx.
- *Musculação treinamento desportivo* — publicação da EsEFEx.
- *Best judô* — Isao Inokuma (7º Dan).
- *Yoshinobu Sato* (7º Dan).