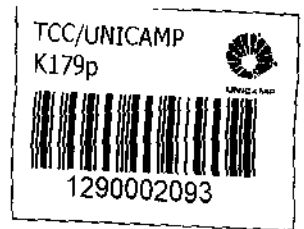


UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**PREPARAÇÃO FÍSICA E TÉCNICA  
PARA O JUDÔ.**

EDSON YOSHIYUKI KAWATAKE

CAMPINAS  
1998



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**PREPARAÇÃO FÍSICA E TÉCNICA  
PARA O JUDÔ.**

EDSON YOSHIYUKI KAWATAKE

Monografia de conclusão de curso,  
para obtenção do título de  
Bacharel em Educação Física, na  
modalidade Treinamento Despor-  
tivo, pela UNICAMP, sob orienta-  
ção do Prof. Paulo Roberto de  
Oliveira.

CAMPINAS  
1998

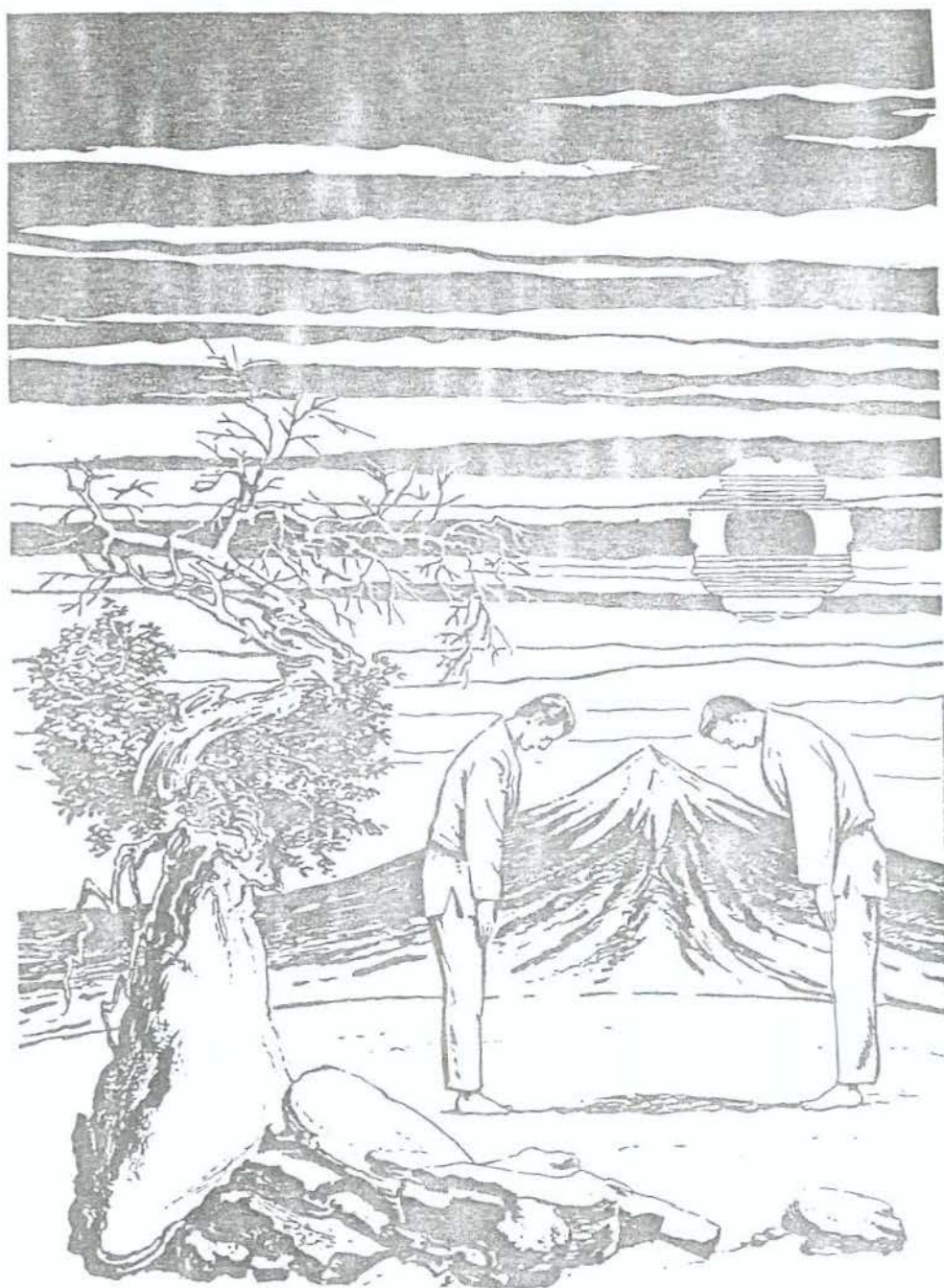
## **AGRADECIMENTO**

Ao meu orientador, Prof. Paulo Roberto de Oliveira, pelos conhecimentos compartilhados e por sua contribuição e paciência na elaboração desta monografia.

## AGRADECIMENTOS

- Aos atletas que participaram na execução prática do trabalho: Pedro Irie Nequio, Marcos Katsushi Nara, Mateus Irie Nequio, Ednei Haruo Kawatake.
- Especialmente aos meus pais, por todo amor e carinho dedicados, e por estarem sempre torcendo por mim.
- A minha namorada Fernanda Miguel, pelo amor e por toda a paciência do mundo...
- Aos meus amigos da república "**CASA DOS 10**" (Marquinho, Paulinho, Clarck, BH, Dino, Bichinho, Cuco, Bernardo, Gavine, Flash e agregados), pela união e alegria.
- A todos os professores da UNICAMP, por terem me feito crescer ajudando-me na realização desta conquista, e por terem feito brotar em meu coração o desejo de ensinar.
- Ao ToKio Kitame, meu professor e amigo, por ceder o espaço da academia para a realização do trabalho.
- À todos aqueles aos quais esse trabalho possa, de alguma forma, contribuir e auxiliar.

# JUDÔ



JU: suave  
DO: caminho

*“Caminho suave”*

## RESUMO

O judô surgiu no Japão, e pode ser considerado uma das artes marciais mais conhecidas em todo o mundo. Seu princípio básico é usar a própria força do adversário para derrubá-lo.

Se o princípio do judô é utilizar a força do adversário para vencê-lo, não é mais importante para o atleta treinar a técnica ao invés do físico? Porque, então, tanta ênfase ao treinamento da força nos dias de hoje?

Nota-se que ainda hoje na maioria das academias os treinos são ministrados de forma aleatória e por técnicos faixas pretas que não possuem poucos conhecimentos a respeito de preparação física e pedagógica. Esses técnicos apenas imitam as aulas que lhes foram dadas quando atletas, tornando essas aulas monótonas, e às vezes lesivas.

Uma atividade orientada, dirigida e com um objetivo pré-determinado, possui muito mais eficiência, do que um treino aleatório.

Além da planificação dos treinos é necessário que os atletas estejam em boa condição física e técnica. Para que possam ter um bom desempenho durante as competições, visando contribuir com o conhecimento na área de estruturação e organização do treinamento, elaborei um programa de treinamento que é constituído em preparação física e técnica com 4 atletas de Judô (todos faixas marrons), com o intuito de obtenção da melhor forma ou melhores resultados em um campeonato pré determinado (Copa Jigoro Kano).

O campeonato foi realizado no dia 02 de Agosto de 1998, na cidade de São Paulo, ponto alvo da minha monografia.

De acordo com as palavras de Jigoro Kano (1882, fundador do Judô): *“O judô é o caminho para a utilização eficaz da força física e espiritual. Treinado os ataques e as defesas, o corpo e a alma se tornam apurados e a essência do judô torna-se parte do próprio ser. Desse modo, o ser aperfeiçoa-se e contribui com alguma coisa para valorizar o mundo. Esta é a meta final da disciplina do Judô.”*

De acordo com o estudo de caso realizado, notou-se a grande importância do trabalho de força aliado ao trabalho da técnica específica, o que proporcionou aos atletas boa performance. Mas não podemos desconsiderar a experiência dos atletas, nem suas aptidões anteriores.



De acordo com as palavras de Jigoro Kano:

*“O Judô é o caminho para a utilização eficaz das forças física e espiritual. Treinando os ataques e as defesas, o corpo e a alma se tornam apurados e a essência do Judô torna-se parte do próprio ser. Desse modo, o ser aperfeiçoa-se e contribui com alguma coisa para valorizar o mundo. Esta é a meta final do Judô”.*

# SUMÁRIO

Introdução	pág. 1
1- Origem do Judô – Aspectos Históricos	pág. 3
1.1 - Jigoro Kano (Fundador do judô)	pág. 4
1.2 - Pioneiro Olímpico	pág. 4
1.3 - Judô Gui	pág. 5
1.4 - Rei Ho (Saudações)	pág. 6
1.5 - Regras de competição	pág. 6
2 - Capacidades motoras mais influentes no Judô.	pág. 9
2.1- Resistência	pág. 10
2.2 – Força	pág. 11
2.3 - Velocidade	pág. 14
2.4 - Flexibilidade	pág. 16
2.5- Força- Judô- Musculação	pág. 17
3– Metodologia	pág. 20
3.1- Periodização Proposta	pág. 27
3.2- Descrição do trabalho realizado no Dojo	pág. 30
3.3- Descrição do trabalho realizado na Musculação	pág. 31
3.4 – Competição	pág. 32
Conclusão	pág. 33
Referência Bibliográfica	
Anexos	



## INTRODUÇÃO

O Judô surgiu no Japão em 1882, e é atualmente uma das artes marciais mais conhecidas do planeta, possuindo mais de 2.000.000 praticantes no Brasil, de acordo com a revista Super Interessante (1998). É um Jiu-jítsu expurgado dos golpes mais violentos, seu princípio básico é usar a própria força do adversário para derrubá-lo.

Dai surge a primeira pergunta? - Se o princípio do judô é utilizar a força do adversário para vencê-lo, não é mais importante para um atleta a preparação técnica ao invés da física? Assim surgiu o meu interesse pelo tema: *“Preparação física e técnica para o Judô”*.

Os grandes resultados desportivos de hoje são produtos dos descobrimentos científicos e do emprego de novas teorias de organização do processo de treinamento.

A utilização da planificação do programa de treinamento de forma orientada, dirigida e com um objetivo pré-determinado, possui uma eficiência maior do que um treino aleatório, que não respeita princípios científicos..

Nota-se que as organizações de treinamento desportivo de alta competição estão sempre referenciadas na lógica, na racionalidade, na metodologia científica de treinamento, nos recursos disponíveis, nos prazos existentes, e principalmente na capacidade e talentos dos desportistas.

Para atingir um grande resultado no contexto atual desportivo, tanto do Judô como nos outros desportos, há necessidade da formulação de metas alcançáveis em diferentes prazos de preparação, e é imprescindível que sejam previstos mecanismos de reajuste (feedback), pois certamente surgirão novas

variáveis não identificadas no planejamento do treinamento, ou até modificações significativas nas variáveis já consideradas.

Além da planificação dos treinos é necessário que os atletas estejam em boa condição física e técnica, para que possam ter um bom desempenho durante as competições.

De acordo com as palavras de Jigoro Kano (1882, fundador do Judô): *“O judô é o caminho para a utilização eficaz das forças físicas e espiritual. Treinado os ataques e as defesas, o corpo e a alma se tornam apurados e a essência do judô torna-se parte do próprio ser. Desse modo, o ser aperfeiçoa-se e contribui com alguma coisa para valorizar o mundo. Esta é a meta final da disciplina do Judô.”*

Como intuito de verificar a importância do treinamento, foi montado uma periodização através de um estudo de caso, que consiste na preparação física e técnica de 4 atletas de Judô (todos faixas marrom), para atingirem seus melhores resultados em um campeonato pré determinado (Copa Jigoro Kano).

Este campeonato foi realizado no dia 02 de Agosto de 1998, na cidade de São Paulo, e foi o ponto alvo do meu trabalho.

Para tanto veremos neste estudo: no capítulo I a origem do Judô, mostrando seus aspectos históricos e suas regras; no capítulo II é trabalhado as capacidades físicas mais influentes no Judô e especialmente, a importância do trabalho de força; no capítulo III é demonstrado a periodização proposta e a forma como foi organizada.

## **1 - ORIGEM DO JUDÔ** **(Aspectos Históricos)**

Segundo VIRGÍLIO (1986): *“Os samurais foram os primeiros a se dedicarem ao treinamento e aperfeiçoamento de combates corporais, divulgando os golpes aprendidos profissionalmente pelo Japão, contribuindo para o desenvolvimento de um tipo de luta que foi denominada Jiu-Jitsu.”*

O Jiu-Jitsu é a arte marcial para o combate com armas brancas e , sobretudo, com mãos limpas, teve seu apogeu no séc. XVIII, com a utilização de técnicas apuradas para o desenvolvimento da personalidade guerreira. Em meados do séc. XIX, após a abertura do Japão à civilização ocidental, e com a utilização geral das armas de fogo e a supressão da casta de samurais, o Jiu-Jitsu foi quase banido como as demais manifestações culturais do povo japonês.

O judô foi idealizado com bases científicas em 1882, no Japão, pelo Prof. Dr. Jigoro Kano. O referido mestre criou o judô após ter praticado diversos sistemas de Jiu-Jitsu; inconformado que os mesmos só eram praticados com a finalidade guerreira, fazendo com que os seus adeptos se tornassem mais agressivos e violentos, resolveu idealizar uma verdadeira filosofia de vida, através de um sistema de ataque e defesa, que tinha como maior objetivo, aproximar as pessoas por meio da prática esportiva.

O judô (caminho suave) é um verdadeiro e poderoso método de educação física, esportiva e espiritual, além de ser naturalmente um esporte individual de ataque e defesa.

Progressivamente, o judô foi sendo aceito como o principal sistema de luta no Japão, em virtude de sua eficiência técnica e especialmente pela sua doutrina.

Com o decorrer do tempo, o Judô foi sendo difundido e muito bem aceito na Europa e nas Américas, assim como, na Ásia, na África e na Oceania.

### **1.1 - Jigoro Kano** **(Fundador do Judô)**

Formado pela Universidade Imperial de Tóquio, em Letras e Ciências Estéticas e Morais, no ano da sua formatura, 1882, funda sua escola, o Kodokan, na qual pretendeu impulsionar um novo método de luta, mais esportiva, mais intuitiva, mais segura e sem os segredos que impediam uma divulgação, para que todos pudessem usufruir, desde crianças até adultos de idade mais avançada.

Kano introduziu o desporto e a Educação Física no plano educacional do Japão, fato esse que foi suficiente para perpetuar seu nome como educador e como esportista. Ele possui o título de Pai da Educação Física do Japão.

O Judô (caminho suave) é um verdadeiro e poderoso método de Educação Física, Esportiva e Espiritual, além , de ser naturalmente um esporte individual de ataque e defesa.

### **1.2 - PIONEIRO OLÍMPICO**

Diante do barulho de um judoca estatelando-se no tatame, parece até piada dizer que o judô é suave, como fazem os mestres. Mas foi esse o

objetivo do seu criador, Jigoro Kano. Sua idéia era criar golpes menos violentos, que pudessem ser praticados por mulheres e crianças. Ele dedicou toda a sua vida a popularização da arte e lutou para que ela se transformasse em esporte olímpico.

O judô foi a primeira arte marcial oriental a ser praticada em uma Olimpíada, em 1964, em Tóquio, no Japão. Neste ano o Judô foi disputado a título de demonstração, para mais tarde, em 1972, tornar-se oficialmente um esporte olímpico na ocasião dos Jogos Olímpicos de Munique.

No Brasil, a introdução do Judô foi feita por imigrantes japoneses por volta do ano de 1910. A primeira federação especializada em Judô foi criada em 1958, em São Paulo (F.P.J.), sendo que a Confederação Brasileira só foi criada em 1969.

Atualmente, além do enorme contingente de academias e de praticantes, deve-se ressaltar o excelente desempenho de judocas brasileiros em competições internacionais, tanto Campeonatos Mundiais como Jogos Olímpicos, onde constantemente o Brasil tem se destacado com a conquista de várias medalhas, firmando-se como uma grande potência mundial na modalidade. Sendo assim, é de fundamental importância a boa preparação física e técnicas dos atletas.

### 1.3 - Judô Gui

O uniforme de Judô (judogui) é composto pôr três partes:

- 1º) *Wagui* – casaco
- 2º) *Shitabaki* – calça
- 3º) *Obi* – faixa

Obs: Além do judogui, os alunos devem usar chinelos; as meninas uma camiseta branca pôr baixo do casaco.

### **1.4 – Rei Ho (saudações)**

A) *Ritsu-rei* (saudação em pé) deve ser feita na posição vertical e com os calcanhares unidos, sempre que:

- 1º- Entrar e sair do Dojô (local onde se pratica o judô);
- 2º- Quando for treinar com um companheiro em pé;
- 3º- Quando chegar atrasado e pedir permissão para o professor que está em pé.

B) *Za-rei* (saudação no solo) deve ser feita sentado sob os calcanhares, sempre que:

- 1º- No início e no final de cada aula;
- 2º- Quando for treinar com um companheiro no solo;
- 3º- Quando chegar atrasado e pedir permissão para o professor que está sentado.

### **1.5 - Regras de Competição**

Alguns conceitos básicos a respeito de regras:

- 1º) Shiai-Jo: (quadra de competição)

As lutas são disputadas no Shiai-Jo, especialmente montado com tatamis.

A quadra de competição deve medir no mínimo 14 x 14 metros e no máximo 16 x 16 metros.

O Shiai –Jo é dividido em duas áreas: Jonai (área de combate) e Jogai (área de proteção). A demarcação entre as duas áreas também é feita com tatamis de cor vermelha (deve medir 1 metro de largura), afixados à área de combate, emoldurado a mesma, como se fosse uma tela de um quadro.

O Jonai deve medir 8 por 8 metros no mínimo e 10 por 10 no máximo; sendo que a faixa demarcatória vermelha (zona de perigo) pertence a esta área.

O Jogai deve medir 3 metros de largura.

## 2º) O Combate:

A luta começa com os judocas em pé, na posição fundamental, com os calcanhares unidos, após uma saudação simultânea (ritsu-rei) e com a ordem de começar (hajime) comandada pelo árbitro central.

O primeiro atleta a ser chamado deve usar uma faixa vermelha diacrítica (que diferencia), sendo que o lutador deve usar a faixa branca. O tempo regulamentar de uma luta somente começa a ser computado após o comando de Hajimê.

Para que um judoca seja considerado fora do Jonai, basta que este tenha um pé na área de proteção (na luta vertical), ou uma mão no Jogai na tentativa ou aplicação de um sutemi.

No tocante à luta no solo (ne – waza), há necessidade dos dois lutadores estarem totalmente fora da área de combate.

Todavia, se um lutador derrubar o seu adversário na área de proteção, mas permanecer no Jonai o suficiente para o golpe ser completado, ou para

que a eficiência da técnica seja constatada, este lance será perfeitamente válido.

Quando o tempo regulamentar de luta acabar, o árbitro central dirá Soromadê (cessar) e, a este comando, os dois lutadores devem parar de lutar e em seguida, devem voltar às suas posições, um de frente para o outro.

Somente após o árbitro dar o resultado, é que os judocas dão um passo para trás e se reverenciam.

### 3º) Duração de uma luta:

De acordo com as regras de competição da Federação Internacional de Judô, o tempo de luta para categoria Juvenil é de 4 minutos; e para as categorias Júnior e Senior masculino, é de 5 minutos.

Uma luta poderá acabar antes do tempo regulamentar; e para que isto aconteça, basta que o lutador conquiste um Ippon sobre o outro, ou quando um atleta conquistar dois Waza – ari, ou ainda, um Waza – ari e seu adversário seja penalizado com um Keikoku.

Em casos de acidente, mal súbito, abandono e desclassificação em uma luta, a mesma também poderá terminar antes do tempo previsto.

Quando um golpe for aplicado simultaneamente com o sinal da campainha, que indica o final do tempo regulamentar, este golpe será considerado válido.

No caso de Ossae – Komi (imobilização) oficialmente anunciada pelo árbitro central, o tempo regulamentar será dilatado até que o tempo de imobilização termine, ou o Ossae – Komi seja desfeito ( Toketa).

### 4º) Pontuações:



*Ippon* – (200 pontos) - Quando um atleta conquista um Ippon, a luta termina, e ele é considerado vencedor. Isto ocorre quando um dos lutadores encosta as costas inteiras no solo; ou na imobilização, por um tempo de 25 segundos.

*Waza-ari* – (100 pontos) - É quase um Ippon, sendo, que dois Waza-ari totalizam um Ippon. Quando um dos lutadores encosta parcialmente as costas no solo; ou na imobilização, por um tempo de 20 segundos.

*Yuko* – (10 pontos) - É quase um Waza-ari, porém nenhum número de Yukos valerá um Waza-zari. Quando um dos lutadores encosta o ombro no solo; ou por imobilização, por um tempo de 15 segundos.

*Koka* – (1 ponto) - É quase um Yuko, porém nenhum número de Kokas e Yukos juntos, valerá um Waza-ari. Quando cai sentado, ou por imobilização, por um tempo de 10 segundos.

## **2 - Capacidades Motoras mais influentes no Judô.**

As principais formas de exigência motora podem ser divididas em 2 áreas.

Diferenciamos entre:

- 1- As características (principalmente) condicionais (resistência, força, velocidade).
- 2- As características (principalmente) coordenativas (mobilidade, agilidade).

No geral, as características condicionais representam a base material para as coordenativas.

## 2.1 - Resistência:

As lutas em um campeonato tem a duração de até 5 minutos, por um intervalo de no mínimo de 5 minutos, e segundo WEINECK (1989), é uma resistência geral aeróbia de curta duração.

Objetivo: fazer com que o atleta adquira uma resistência adequada ao trabalho a desempenhar.

A) Resistência aeróbia: é um trabalho realizado com a presença de O<sub>2</sub> (oxigênio).

Exemplo de trabalho aeróbio realizado no Dojô:

- Corrida contínua com exercícios variados
- Jogos recreativos
- Uchi-Komi variado

Obs.: Utilizado no período pré-preparatório.

B) Resistência anaeróbia: é um trabalho realizado com ausência de O<sub>2</sub>.

Exemplo de trabalho anaeróbio realizado no Dojô:

- Uchi-Komi ..... séries = 02 a 04
  - golpes = 03 a 10 golpes diferentes
  - repetições = 10 a 20
  - tempo de execução = 10 a 30 Seg.
  - intervalo entre as golpes = 20 a 40 Seg.
  - intervalo entre as series = 2 a 5 minutos

### Metodologia de treinamento utilizada:

A) Método contínuo especial: visou o desenvolvimento e melhoria da resistência aeróbia, juntamente com a economia do esforço.

É um método que exige um esforço pouco intenso mas de longa duração.

B) Método Fartlek especial (Jogos de velocidade): visa o desenvolvimento e melhoria das resistências aeróbia e anaeróbia. É um trabalho de transição para a resistência anaeróbia realizada através de mudanças de ritmo.

Característica do método:

- Alterar a corrida e o Uchi-Komi de grande intensidade (rápido) com a de pequena intensidade (lento).
- Alterar a inclinação do piso (plano, subida, descida, etc.)
- Corrida ou entrada de golpes com transposição de obstáculo.

C) Método intervalado anaeróbio especial: Destina-se a modalidade que exigem força e velocidade e pouca resistência aeróbia.

Os períodos de trabalho e os de repouso são iguais e não excedem os 30 segundos (intervalos curtos).

Obs.: O esforço é efetuado na ausência de Oxigênio.

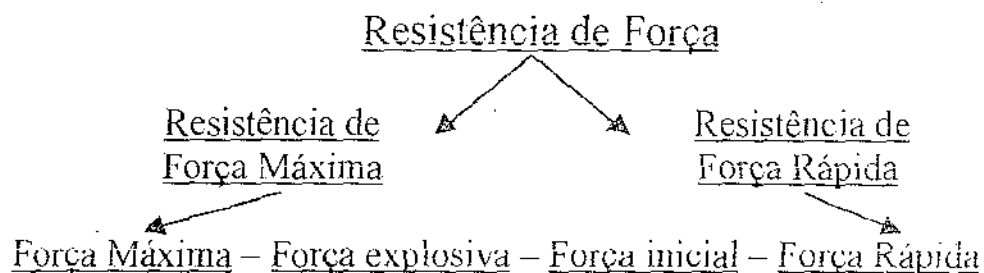
## 2.2 - Força:

É a qualidade que permite desenvolver a tensão numa contração máxima, ou ainda que permite superar uma resistência exterior.

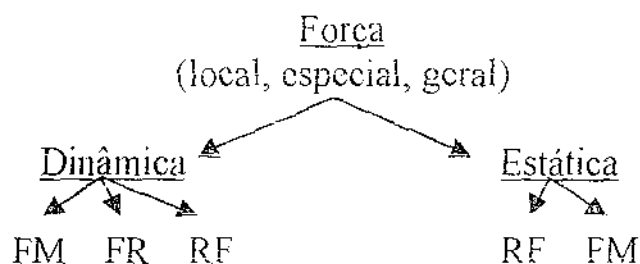
Segundo WEINECK (1989) *"A força nunca aparece, nas diferentes modalidades esportivas, em uma 'forma pura' abstrata, mas sempre em uma*

*combinação, numa forma mais ou menos mista dos fatores de desempenho físico condicionais.”*

Correlação entre as 3 formas principais de força, segundo WEINECK (1989):



### Diferentes formas de manifestação da força



FM = Força Máxima

FR = Força Rápida

RF = Resistência de Força

No campeonato o atleta tem que aplicar os golpes com eficiência e o mais rápido possível (com impacto ou contato). Para WEINECK (1989) é uma característica de Força Explosiva, que se define como “o grau de correlação entre a força máxima e a rapidez do movimento eleva-se quando a carga for aumentada”.

Metodologia de treinamento utilizada:

A) Método Isométrico especial: é um trabalho estático, onde não existe o deslocamento dos segmentos. Deve ser trabalhado entre 80 à 100% das capacidades máximas do atleta, não excedendo a duração de 5 à 6 segundos (desenvolve-se a Força máxima).

B) Método isotônico especial: é um trabalho dinâmico, onde produz o deslocamento dos segmentos (desenvolve-se a Resistência e a Potência).

Divide-se em: - Concêntrico ( as inserções se aproximam)

- Excêntrico ( as inserções se afastam)

Formas de trabalho: - com peso do próprio corpo

- com peso do corpo do companheiro

- com aparelhos

- na corda vertical

- na barra fixa

C) Treinamento pliométrico especial:

Segundo WEINECK (1989), "*O treinamento pliométrico é um método de treinamento do esporte de alto nível. Ele pressupõe uma força bem desenvolvida e um aparelho locomotor passivo correspondentemente preparado. Uma utilização imprópria está ligada com altos riscos de lesões.*"

No método de treinamento pliométrico, através do reflexo de estiramento muscular, da utilização dos componentes elásticos do músculo, e da inebriação prévia, como elemento intermediário, ocorre um maior desenvolvimento de força, que é aproveitado para um treinamento de força especial.

Para a formação de um jovem judoca acreditamos que se deve começar por um trabalho de resistência muscular para em seguida entrarmos num trabalho

de força (resistência de força, força rápida, força explosiva, força inicial) propriamente dito, culminando próximo das competições com um trabalho de Potência muscular.

### 2.3 - Velocidade:

Segundo FREY (1977) *“é a capacidade de ação muscular do corpo no espaço, numa distância determinada e num tempo mínimo”*.

Objetivo: fazer com que o atleta tenha a capacidade de reagir a uma estimulação dada, num tempo mínimo.

Tipos de velocidade a desenvolver:

A) Velocidade de execução especial: o estímulo é captado pelo corpo o qual é levado através do sistema nervoso até o cérebro, este comanda uma resposta a um ataque do adversário (realiza a defesa ou um contra golpe) ou mesmo na execução de uma técnica (golpe).

Estímulo------(corpo)----Sistema Nervoso-----(cérebro)  
Resposta ao estímulo

B) Resistência de velocidade especial: é uma combinação entre a velocidade e a resistência, pois é necessário prolongar no tempo as respostas (técnicas) á grande velocidade.

Segundo WEINECK (1989), *“Como método de escolha para melhorar os parâmetros de velocidade, é válido o método de repetição: somente em condições de realizar velocidades de reação e de ação máxima.”*

*Um excesso de acidez na musculatura -- ela pode ser observada sob a forma de uma queda do PH ou aumento do lactato no sangue arterial -- exige uma redução da velocidade de contração.*

*Um treinamento freqüente em estado do ligeiro cansaço, leva a pessoa a se acostumar com um estereótipo de movimento submáximo e, com isto, a capacidade de sprint piora."*

### Metodologia de treinamento utilizada:

A) Método de repetição especial: No Dojô em corridas variadas = com o trabalho de velocidade nas corridas, consegue-se um bom efeito orgânico. As repetições são no máximo 15 e no mínimo de 5, onde o descanso entre as repetições é o andar, procurando o máximo de relaxamento.

Percurso: - Distância curtas = 10 a 15 metros

- Distância longa = 30 a 40 metros

Obs.: Pode ser colocado alguns obstáculos no meio do percurso (bolas, faixa, colchões, outros) ou a execução das quedas; e em relação a aplicação dos golpes é muito importante saber em que fase está a periodização, para se saber quais golpes devem ser trabalhados na sessão de treino.

B) Método de competição especial: é um trabalho de velocidade que assemelha-se muito a uma competição.

Utilizam-se os randoris ( lutas) de curta duração com intensidade máxima e um descanso necessariamente longo.

Meios Gerais: é evidente que o trabalho de velocidade, como todos os outros necessitam ser enquadrados num planejamento adequado.

Assim os meios gerais vão aparecer no início da época dentro do período preparatório geral para serem pouco a pouco substituídos pelos meios

específicos, onde serão trabalhadas a velocidade durante as técnicas de projeção de imobilização, de estrangulamento e de luxações.

Acreditamos que somente as técnicas muito bem assimiladas podem ser executadas velozmente. Não se deve colocar um atleta que execute mal determinada técnica, a utilizar a sua velocidade e pensar “mais rápido”, pois neste caso o aluno estaria preocupado com a forma da execução, não estando assim preparado para se concentrar na sua velocidade máxima.

## 2.4 - Flexibilidade:

Durante as lutas é necessário aplicar golpes de grande amplitude de movimentos (tanto na aplicação dos golpes como na defesa). É denominado por WEINECK (1989) como mobilidade: *“a capacidade e a qualidade que tem o atleta de poder executar movimentos de grande amplitude angular por si mesmo que sob a influência auxiliar de forças externas”*.

Flexibilidade: é uma forma de trabalho que visa aumentar a amplitude do movimento articular.

Alongamento: forma de trabalho que procura utilizar toda a amplitude do movimento articular.

Importância da flexibilidade:

- Facilitação do aperfeiçoamento das técnicas dos desportos
- Aumento da capacidade mecânica dos músculos e articulações, permitindo um aproveitamento mais econômico de energia.
- Fator preventivo contra acidentes desportivos (lesões, contusões, etc.)
- Condições para a melhoria na agilidade, velocidade e força.



Acreditamos que para a manutenção e o desenvolvimento da flexibilidade, são necessários duas formas de trabalho: trabalho de alongamento passivo e ativo.

## 2.5 – FORÇA - JUDÔ - MUSCULAÇÃO

Devido ao alto nível técnico dos atletas envolvidos o experimento é de fundamental importância ser trabalhado o aumento da força muscular dos mesmos, objetivando resultados nos campeonatos.

O trabalho muscular se faz necessário na medida em que os movimentos utilizados pelo Judô exigem melhores condições de força muscular dos atletas.

Força muscular adequada representa provavelmente a capacidade isolada mais importante que contribui para o sucesso do desenvolvimento esportivo, especialmente em lutas, onde há disputa corpo a corpo.

A força é adquirida submetendo os vários grupos musculares a um trabalho próprio contra um tipo de resistência. A força dos músculos se relaciona também com a força dos ossos, das articulações, dos tendões e do tecido conjuntivo, que proporcionam movimentos seguros e razoavelmente eficientes.

Durante a luta em um campeonato, o atleta necessita obter autoconfiança e autonomia para que possa dominar a situação em qualquer estágio de um golpe, quer seja para o desequilíbrio do adversário, quer para a composição (encaixe), quer para a finalização (arremesso) ou em qualquer defesa do golpe.

O treinamento com pesos, sem dúvida pode auxiliar os atletas a obterem um rendimento maior de sua força física, dando-lhe bom equilíbrio e principalmente energia para a finalização do golpe e da imobilização.

Quanto mais fortes os músculos, maior a força que pode ser desenvolvida. Essa força é utilizada para acelerar rapidamente braços e pernas, atingindo assim altas velocidades finais destas partes do corpo, que, junto com a massa muscular do esportista, permitem-lhe desequilibrar o adversário, derrubá-lo energicamente, imobilizá-lo, defender-se eficientemente de golpes, equilibrando-se e procurando seu ponto fraco.

O ritmo de trabalho ou potência é essencial em arranques, velocidades na finalização de golpes, imobilizações prolongadas, especialmente, quando em defesa própria.

Quanto mais “forte” o esportista, maior potência ele terá de acordo com a situação em que estiver. A força ajuda a performance, aprimorando a capacidade do atleta de fazer saídas bruscas, guinadas para a direita e esquerda, projeções e outras técnicas.

Ser “forte” também significa ser ágil. Assim como a força é necessária para suplantar um momento e depois retomá-lo em nova direção, um alto nível de agilidade é impossível sem a força adequada.

Ser “forte” também ajuda o esportista a resistir a fadiga. Ele pode realizar a mesma atividade por um período mais longo de tempo antes de Ter uma queda em seu nível de performance, em comparação com um praticante mais fraco.

Músculos fortes são mais resistentes à fadiga, diminuindo assim as lesões que resultam do tempo lento de reação e de perda de coordenação, muito comuns nas lutas de Judô.

Como sabemos, cada esporte tem suas habilidades e ações motoras específicas que o praticante deve dominar. Através de uma racional organização do treinamento pode-se conseguir a obtenção da “Forma” desportiva no momento oportuno.

No caso da periodização proposta para o Judô, optou-se em trabalhar a musculação visando o fortalecimento dos grandes grupos musculares.

A seguir menciono os principais grupos musculares trabalhados na periodização proposta e os exercícios propostos para fortalecê-lo:

<b>Principais grupos musculares mobilizados na luta</b>	<b>Exercícios</b>
Músculos peitorais, porção frontal dos deltóides, tríceps	Supino
Quadríceps e sartório	Extensão de pernas no leg-press
Flexores do cotovelo	Roscas
Abdominais: retos e oblíquos	Abdominais supra, infra e simultâneo
Flexores do joelho (semi-tendíneo, semi-menbranace, bíceps da perna)	Mesa romana
Abdutores escapulares, abdutores horizontais do ombro, flexores do cotovelo	Remada Curvada
Extensores do quadril e do joelho	Meio agachamento
Glúteos médio e menor, tensor da fáscia lata	Abdução da coxa no puxador duplo
Adutores do quadril: pectíneo, gracil e adutores.	Abdução da coxa no puxador duplo
Extensores do ombro (grande dorsal), flexores e extensores do cotovelo	Puxada direta – pulley alto
Tríceps sural	Extensão de pés no leg-press
Extensores de quadril, joelho e tornozelo	Pressão de perna no leg-press

### **3 - METODOLOGIA:**

Consiste na organização, e na planificação do trabalho a ser desenvolvido com a preparação técnica e física para o Judô.

Foi dividido em duas frentes de desenvolvimento: a primeira a ser trabalhado dentro do Dojo (tatame); e a segunda com aparelhos de musculação.

DIVISÃO DO MACROCICLO:

#### **Período pré-preparatório:**

Período fundamental para a organização do processo de treinamento, pois é nele que são levantadas todas as variáveis a serem desenvolvidas; dentro de um enfoque estreitamente organizacional dividimos o período pré-preparatório em 5 fases:

- A) Análise da situação e do calendário anual das competições.
- B) Definição dos objetivos
- C) Elaboração do planejamento
- D) Execução prática.
- E) Início dos testes de controle de treino.

#### **A) Análise da situação e do calendário anual das competições:**

Segundo TUBINO (1984): *“Nesta fase identificamos todas as variáveis que intervirão no processo de treinamento e as suas possibilidades de intervenção para, de posse desse levantamento, formular-se um anteprojeto de treinamento.”*

Modelo do experimento: – estudo longitudinal com acompanhamento dos atletas durante 14 semanas, realizando um trabalho de preparação física e técnica.

Esse anteprojeto pode ser entendido como um pré planejamento, isto é, um planejamento elaborado sem um diagnóstico precedente, mas que oferecerá diretrizes para a formulação definitiva a ser estabelecida mais tarde.

É através desta análise que será definida e elaborada os objetivos do trabalho a ser realizado. A análise consiste:

- Conhecimento dos atletas ( técnica, psicológica e física)
- Idade dos atletas
- Categorias
- Número de alunos a ser trabalhado
- Tempo de prática
- Calendário
- Medidas antropométricas
- Local de trabalho
- etc.

## FICHA DOS ATLETAS

Foi realizado um trabalho de estudo de caso com 4 atletas, do Bragança Judô Clube, de Bragança Paulista.

Análise dos atletas:

Nome: P.I.N.

Data de nascimento: 29/01/80

Faixa: marrom

Categoria: Júnior-leve (66 a 71 kg.)

Tempo de prática: 10 anos

Nome: M.K.N.

Data de nascimento: 04/09/81

Faixa: marrom

Categoria: Júnior Meio-leve (61 a 66 kg)

Tempo de prática: 7 anos

Nome: M.I.N.

Data de nascimento: 02/03/82

Faixa: marrom

Categoria: Juvenil Meio-médio (66 a 71 kg.)

Tempo de prática: 7 anos

Nome: E.H.K.

Data de nascimento: 25/09/81

Faixa: marrom

Categoria: Júnior ligeiro (até 56 kg.)

Tempo de prática: 8 anos

## CALENDÁRIO (1998)

É o calendário utilizado na planificação da periodização proposta.

<u>Abril</u>	<u>Mai</u> o	<u>Junho</u>	<u>Julho</u>	<u>Agosto</u>
27 – 03	04 – 10	01 – 07	29 – 05	<u>02</u>
	11 – 17	08 – 14	06 - 12	
	18 – 24	15 – 21	13 - 19	
	25 – 31	22 - 28	20 - 26	
			27 - <u>02</u>	

Comentário a respeito do calendário utilizado:

- Do dia 27 de Abril ao dia 10 de Maio, foi o período pré-preparatório, onde foi elaborado a periodização. Foi também o período utilizado pelos atletas participantes para aprenderem e se acostumarem com os exercícios da musculação.
- Do dia 11 de Maio ao dia 21 de Junho, foi realizado o trabalho na musculação e no Dojô para o ganho de Força.
- Do dia 22 de Junho ao dia 19 de Julho, foi utilizado para o aprimoramento da parte técnica.
- Do dia 20 de Julho ao dia 1 de Agosto, período pré-competitivo
- Dia 2 de Agosto, data alvo da periodização (Copa Jigoro Kano)

### B) Definição dos objetivos:

Sabe-se que os atletas não podem estar em forma durante toda a época do ano, com isso estou abordando um planejamento, com o intuito de que todos os atletas estejam no auge de sua forma física e técnica, para que consigam conquistar seus melhores resultados no mês de Agosto. Além disso espero que com a convivência dos treinos eles cresçam como pessoas. Com isso é necessário verificar:

- Quais as competições que eles devem participar durante esse período?
- Quais os tipos de capacidades físicas a serem trabalhadas em cada período de treinamento?

### C) Elaboração do planejamento de treino:

De posse desse conjunto de conhecimentos a respeito dos atletas e do calendário das competições e face a análise da situação que foi avaliada, são utilizados os primeiros dados, adequando-os aos objetivos que foram propostos a alcançar, definindo assim a planificação. Esta planificação será escrita, dado que tal fato permitirá num futuro comparar e corrigir, com base em algo concreto.

Obs.: Para que os resultados desportivos de valor possam ser alcançados, o treino foi conduzido de uma forma racional, atendendo a evolução e grau de maturação dos praticantes. Daí a necessidade de um plano de treino bem sistematizado e dosado, que abranja vários anos sem interrupção de atividades de modo que de ano para ano as capacidades sejam aumentadas e os resultados melhorados.

### D) Execução prática:



Foi elaborada uma periodização que foi realizada na musculação, e outra realizada dentro do Dojo (tatame).

A pedagogia desportiva desempenha aqui o seu papel fundamental, ou seja, o de relacionar aquilo que pretendíamos realizar e o modo como foram transmitidos os conhecimentos aos alunos. De modo geral, a pedagogia corresponde a toda experiência “bagagem” de que possuía para me comunicar com os alunos, e assim alcançar os objetivos propostos.

Após ser elaborado a periodização as sessões de treinos foram divididas em dois planos:

- Plano semanal: este plano tem a duração de uma semana já que normalmente a vida do atleta obedece a uma rotina semanal. Contudo as sessões de treino podem ter uma duração menor (4 à 5 dias) ou maior (7 a 10 dias) em função de alguma competição que o aluno venha a participar, como forma de preparação.

Característica do plano semanal:

- O elemento fundamental do plano Semanal consiste na devida proporção entre a carga de treino e o restabelecimento.
- Entre cada treino é conveniente não haver dois dias de intervalo.
- A duração do intervalo deve permitir a recuperação do organismo e que o efeito positivo exercido pelo treino anterior seja conservado até o treino seguinte.
- A cada período de treino, de intensidade forte segue-se um período de treino de intensidade média ou fraca.
- No período preparatório o plano semanal caracteriza-se por um grande volume( mais dias de treino de duração mais prolongados).
- No período competitivo o plano semanal caracteriza-se pela grande intensidade ( duração mais curta e mais intensidade).

- Os dias de treino que antecedem a competição devem ser de média ou fraca intensidade.
- Cerca de 15 dias antes da competição, deve-se realizar um plano semanal de grande intensidade (pré-competitivo), que vise o aprimoramento da forma do atleta.
- Após a competição deve-se realizar um plano semanal de intensidade fraca que vise o restabelecimento do Atleta(recuperação).

- Unidade de treino: é a sessão de treino em si.

Divide-se a sessão de treino feito no Dojô em:

- Parte inicial: tem pôr objetivo preparar o atleta para suportar os esforços que vai desenvolver na parte principal do treino. Realiza-se o aquecimento nesta parte da aula.
- Parte principal: é nesta parte que o professor vai alcançar os objetivos da aula, a nível físico, técnico e psicológico (preparação física, aperfeiçoamento das técnicas, realização de Uchi-Komi e randoris).
- Parte final: visa a diminuição da fadiga e principalmente a diminuição da freqüência cardíaca que esteve acelerada durante toda a parte principal da aula.

Característica da unidade de treino:

- Os exercícios de força são mais eficazes quando se realizam imediatamente após o aquecimento.
- Quando o objetivo é ser eficiente tecnicamente em qualquer situação devemos fazer o trabalho técnico no fim do treino quando o nível da fadiga já é bastante acentuado. Se efetuarmos dois treinos num mesmo dia, o treino de força deverá ser o primeiro e o segundo predominantemente visará a técnica. Embora a literatura fale que os treinos técnicos sejam realizados com o atleta descansado, sem nenhuma fadiga. Tal orientação se

deve ao fato de que a técnica dos atletas estudados é bem desenvolvida, ou seja, eles têm grande experiência dos movimentos globais e específicos do Judô, e também, porque os atletas só possuem poucos horários de disponibilidade para treino.

#### E) Controle de treino:

Constitui numa operação também fundamental, pois é no controle do treino que posso avaliar o nível de adaptação do aluno à carga desenvolvida durante os treinos.

Através do controle do treino posso introduzir alterações no planejamento, já que este não pode ser rígido, tem de ter a flexibilidade suficiente para se adaptar a possíveis imprevistos, sofrendo assim a modificações necessárias.

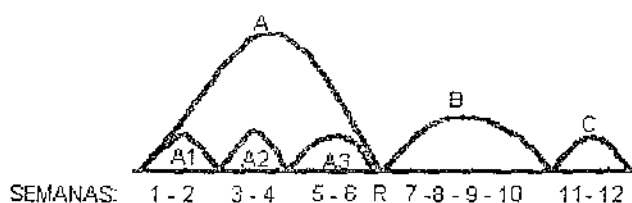
### **3.1 - Periodização proposta:**

Foi realizado um trabalho de preparação técnica (Dojo) e física (musculação), com os 4 atletas do Bragança Judô Clube. Sendo que esses atletas são faixa marrom de Judô, e já possuíam uma grande vivência a respeito deste esporte.

“ Como o objetivo do trabalho é a participação dos atletas em apenas um campeonato específico, foi utilizada uma periodização em blocos. Segundo

VERKOCHANSKI (1989): “para um rendimento máximo, não só devemos planejar a carga de treino como prever igualmente a evolução técnica e tática dos atletas”.

A periodização proposta foi dividida em 12 semanas, em microciclos, na qual foi trabalhado:



Período pré-preparatório: Caracteriza-se por um baixo nível de mobilização, preparando o organismo para uma fase de treino intenso. Nos treinos de musculação as duas primeiras semanas, foram utilizadas para a adaptação dos atletas com os aparelhos de musculação, visto que nenhum deles havia praticado anteriormente exercícios com aparelhos de musculação. Foi realizado testes para o controle do grupo: teste de abdominal, teste de entrada de golpes, teste de carga máxima e a medida antropométrica.

A – Caracteriza-se por um grande volume de treino e um nível elevado de mobilização. Têm como objetivo estimular os processos de adaptação do organismo. Foi procurado desenvolver a força no período de 6 semanas.

Subdividido em:

A1 - Exercícios gerais de força de grande volume concentrado: saltos gerais, musculação, circuito(2 semanas). Exercícios gerais de Força de volume moderado

A2 - Exercícios especiais de força de intensidade crescente: saltos, musculação (2 semanas).

A3 - Exercícios de velocidade, reação neuro-muscular, saltabilidade, pliometria.( 2 semanas)

R1 - Recuperação, entre a fase A e B ( 2 dias).

B - Técnica e aperfeiçoamento do metabolismo específico.(4 semanas)

C - Competição: 1 semana de lutas preparatórias (pré-competitivo) e 1/2 semana recuperação, 1 dia - exercícios para recrutamento muscular, 2 dias de recuperação.

### **3.2 - Descrição do trabalho realizado no Dojo**

Este trabalho foi realizado no Bragança Judô Clube, com os atletas no tatame (Dojo), tentando adequar, os conceitos da periodização proposta aos movimentos do Judô.

Os treinos realizados durante a semana eram das 20:00 às 22:30 h, os treinos realizados no Sábado eram das 14:00 às 16:30 h, e os treinos aos Domingos eram das 10:00 às 12:00 h (Obs.: Após ser escolhido os campeonatos que os atletas participariam, os treinos do Sábado ou do Domingo não ocorriam na Academia; pois os campeonatos foram utilizados como forma de treino).

**Pré-preparatório:** Os atletas vinham vindo de um período competitivo muito forte que foi o do primeiro semestre, e com isso os trabalhos técnicos e os exercícios realizados no tatame foram de baixo impacto, e com poucas lutas (randores). Foi realizado um trabalho de resistência aeróbia especial, isto é, com a utilização dos movimentos do Judô.

**A** – Este período foi utilizado para o ganho da força, e foi dividido em 3 blocos. Neste período foi treinado um número não muito grande de golpes, imobilizações e chaves, e foi dividido por treino, sendo que em cada treino de técnica era treinado um estilo de golpe (perna, quadril, braço), seguindo a metodologia citada. Foi procurado trabalhar então o maior número de exercícios para a aquisição de força.

**B** – Este período foi utilizado para o aperfeiçoamento e desenvolvimento das técnicas, e por isso foi treinado uma grande variedade de golpes.

Os golpes básicos do Judô e suas variações foram treinadas neste período, sendo estes, divididos em 4 semanas de desenvolvimento (está no anexo).

**C** – Este é o período pré competitivo, no qual os atletas realizaram todos os dias o maior número possível de lutas, entre si, e com atletas de outras academias, com o intuito de melhorar a força específica das lutas, o que acarretou um desgaste muito grande dos atletas, e com isso, logo após esse período foi realizado um período de recuperação de ½ semana. Após a recuperação, foi realizado um trabalho de tonificação neuro muscular sem grandes exigências metabólicas, visando a manutenção da condição física e uma supercompensação, coincidindo, envolvendo os golpes principais e os de preferência de cada atleta. Dois dias antes da competição, não houve treino.

Obs.: Foi realizado um teste de entrada de golpes com os atletas, no mesmo período em que eram avaliadas as Cargas Máximas.

### **3.3 - Descrição do trabalho realizado na musculação**

Os treinos com os aparelhos de musculação foram realizados na academia do Clube de Campo de Bragança Paulista.

Os treinos foram realizados em 4 dias durante a semana (Segunda-feira, Terça-feira, Quinta-feira, Sexta-feira), das 14:00 às 16:00 hs. Sendo os treinos divididos de acordo com o período a ser trabalhado.

**G** – Foi o período pré – preparatório, no qual foi proporcionado aos atletas os conhecimentos a respeito dos movimentos corretos com os aparelhos e serviu como adaptação com os mesmos, visto que nenhum dos atletas havia realizado movimentos com aparelhos de musculação ou com pesos.

**A** – Foi a parte principal para o desenvolvimento da força nos atletas. Foi dividido em 3 blocos, sendo que cada bloco era de duas semanas. Foi trabalhado com os grandes grupos musculares.

No **A1**, foi desenvolvido a força geral, com exercícios de força de grande volume concentrado; no **A2** foi trabalhado com exercícios de força de intensidade crescente, e no **A3** foi trabalhado com exercícios que desenvolvessem a velocidade de reação neuro-muscular.

**B** – Neste período a intensidade e o volume do treino de musculação diminuiu um pouco, sendo que os atletas passaram a treinar apenas duas vezes por semana (Terça-feira e Quinta-feira), com o intuito de manter a força conseguida em **A**.

**C** – Neste período os atletas foram duas vezes na musculação, para realizarem exercícios de recrutamento muscular.

Obs.: Foi avaliado as cargas máximas dos atletas em 3 períodos:

C.M.1 = dia 26 de Abril

C.M.2 = dia 20 de Junho

C.M.3 = dia 25 de Julho

### **3.4 - Competição**

Ocorreu no dia 02 de Agosto, na cidade de São Paulo, o Copa Jigoro Kano, este campeonato foi o ponto alvo da minha periodização, e ele é muito importante devido o fato de participarem atletas de alto nível do Judô Brasileiro.

Os atletas participantes da periodização tiveram bons resultados neste campeonato, o que validou o meu trabalho.



## CONCLUSÃO

Podemos concluir com esse trabalho a grande importância, para o bom desempenho do atleta em campeonatos, do treinamento físico e técnico de uma forma planejada e periodizada. Visto que o Judô atual vem passando por mudanças, e a cada dia que passa os atletas estão procurando novas formas de melhorar o seu desempenho em competições.

De acordo com o estudo de caso realizado, notou-se a grande importância do trabalho de força aliado ao trabalho da técnica específica, o que proporcionou aos atletas boa performance. Mas não podemos desconsiderar a experiência dos atletas, nem suas aptidões anteriores.

Com a elaboração desta monografia pude criar e adaptar alguns exercícios, brincadeiras e alguns testes de outros esportes para o Judô, o que me foi muito útil, pois poderei utilizar esses novos conhecimentos para melhoria do Judô. Reforçando que a idéia sobre o trabalho realizado não é uma receita, que deve ser seguida, pois cada profissional deve envolver-se com os conhecimentos existentes e com novos repertórios, se necessário.

De posse desse primeiro trabalho, poderemos utiliza-lo como base para trabalhos futuros, no qual poderão ser discutidos e reelaborados os erros e acertos, e poderemos realizar novas mudanças encima de algo concreto.

Espero que as academias de Judô, por serem uma estrutura muito rígida e fechada, reconheçam a importância da planificação e de uma elaboração de trabalho. Visto que a maioria das academias continuam nos métodos antigos de treinamento, com poucos ou nenhum conhecimento a respeito em

preparação física, o que na maioria das vezes acaba desmotivando e as vezes lesando seus atletas.

Finalizando, espero que com esta monografia, surjam novas reflexões e discussões a respeito deste tema: “PREPARAÇÃO FÍSICA E TÉCNICA DO JUDÔ.”, a fim de contribuir para melhoria do esporte Judô.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

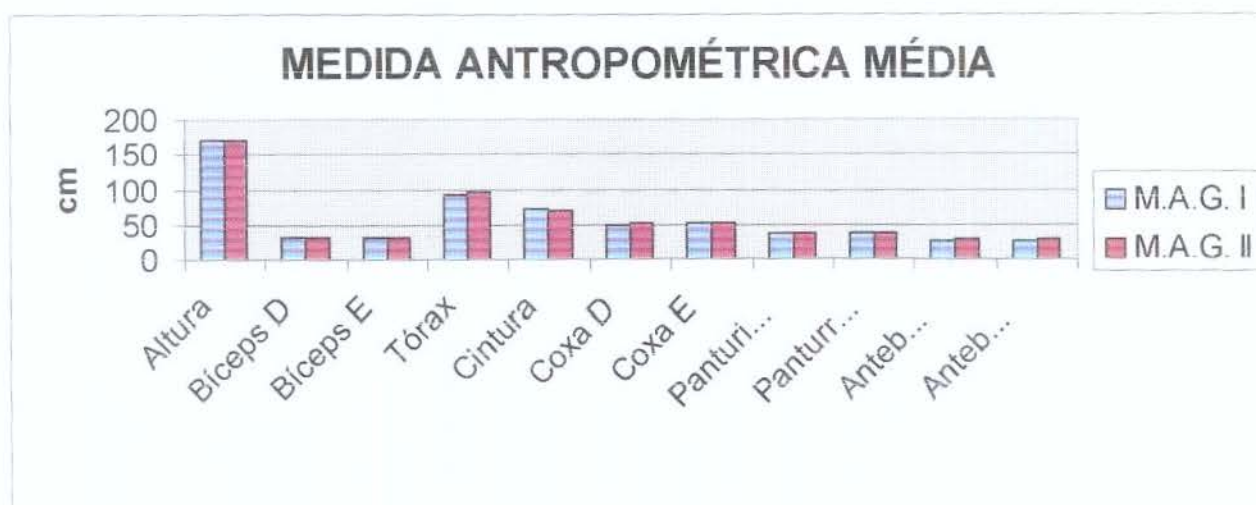
- **AURÉLIO**. Dicionário de Língua Portuguesa. São Paulo, editora: Nova Fronteira, 1998.
- **BARBANTI, V.J.** Teoria e prática do treinamento desportivo. São Paulo, Bases científicas, 1986.
- **CALLEJA, L. C.** Caderno Técnico – Didático de Judô. São Paulo. Universidade de São Paulo, 1973.
- **DUNCAN, O.** Judô-Katas, Para o exame de Faixa Preta. São Paulo, editora: Tecnoprint Ltda., 1979.
- **GLEESON, G..** All about Judo. Coleção Desporto. Tradução de Antônio Câmara. Publicação Europa – América. Europa, 1975.
- **TUBINO, M. J. G..** Metodologia Científica do Treinamento Desportivo. IBRASA, São Paulo, 1984.
- **VERKOSHANSKY, Y.V.** Entrenamiento desportivo: planificacion y programacion. Barcelona, Martinez Roca, 1990.
- **VIRGILIO, S .** A arte do Judô. Campinas, Editora Papirus, 1986.
- **WEINECK, J.** Biologia do esporte. São Paulo, Editora. Manole Ltda, 1991.

## MEDIDA ANTROPOMÉTRICA MÉDIA (M.A.M.)

Foi tirado a medida Antropométrica dos atletas, como forma de controle, em dois períodos: M.A.I – antes do Bloco A, em G

M.A.II – 10 dias antes do campeonato determinado, em C

	M.A.M. I	M.A.G. II	MELHORA	MELHORA EM %
Altura	170 cm	170,25 cm	+ 0,25 cm	0.147 %
Peso	64.075 kg	66.325 kg	+ 2.25 kg	3.51 %
Biceps	D 31.5 cm E 31.625 cm	D 32.75 cm E 32.875 cm	D + 1.25 cm E + 1.25 cm	D 3.96 % E 3.95 %
Tórax	93.25 cm	96.375 cm	+ 3.125 cm	3.35 %
Cintura	72.75 cm	70.75 cm	- 2 cm	- 2.74 %
Coxa	D 49.875 cm E 51.25 cm	D 51.625 cm E 52.125 cm	D + 1.76 cm E + 0.875 cm	D 3.5 % E 1.7 %
Panturrilha	D 36.5 cm E 36.625 cm	D 37.375 cm E 37.5 cm	D + 0.875 cm E + 0.875cm	D 2.39 % E 2.38 %
Antebraço	D 27.5 cm E 26.875 cm	D 28.25 cm E 28 cm	D + 0.75 cm E + 1.125 cm	D 2.72 % E 4.18 %



## Medidas antropométricas.

Início da periodização:

	Pedro	Mateus	Ednei	Nara
Altura	1,75 m	1,73 m	1,64 m	1,68 m
Peso	69 kg	68,5 kg	54,8 kg	64 kg
Bíceps	D: 33 cm E: 34,5cm	D: 33 cm E: 32 cm	D: 29 cm E: 29 cm	D: 31 cm E: 31 cm
Tórax	98 cm	94 cm	89 cm	92 cm
Cintura	74 cm	75 cm	69 cm	73 cm
Coxa	D: 49 cm E: 52 cm	D: 52 cm E: 53 cm	D: 49 cm E: 49 cm	D: 49,5 cm E: 51 cm
Panturrilha	D: 39 cm E: 40 cm	D: 37 cm E: 37 cm	D: 34 cm E: 34 cm	D: 36 cm E: 35,5 cm
Antebraço	D: 29 cm E: 29 cm	D: 30 cm E: 29 cm	D: 24,5 cm E: 24 cm	D: 26,5 cm E: 25,5 cm

Cinco (5) dias antes do término da Periodização:

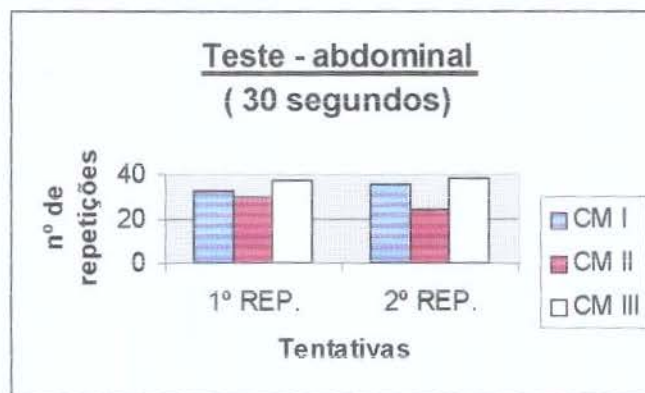
	Pedro	Mateus	Ednei	Nara
Altura	1,75 m	1,74 m	1,64 m	1,68 m
Peso	71,4 kg	71,2 kg	56,4 kg	66,3 kg
Bíceps	D: 34,5 cm E: 35cm	D: 34 cm E: 34 cm	D: 30,5 cm E: 30,5 cm	D: 32 cm E: 32 cm
Tórax	101 cm	98 cm	91,5 cm	95 cm
Cintura	73 cm	72 cm	67 cm	71 cm
Coxa	D: 51,5 cm E: 52,5 cm	D: 53,5 cm E: 53,5 cm	D: 50 cm E: 50,5 cm	D: 51,5 cm E: 52 cm
Panturrilha	D: 40,5 cm E: 41 cm	D: 37,5 cm E: 37,5 cm	D: 35 cm E: 35 cm	D: 36,5 cm E: 36,5 cm
Antebraço	D: 30 cm E: 30 cm	D: 31 cm E: 30,5 cm	D: 25 cm E: 25 cm	D: 27 cm E: 26,5 cm

D: Direito

E: Esquerdo

## Teste de Abdominal

Foi realizado na musculação um teste de abdominal com todos os atletas, nos períodos das cargas máximas. O teste consistia em: o atleta colocava uma barra no peito, com um peso equivalente a 20 % do seu peso, e tinha de realizar o maior número de repetições em 30 segundos. O teste foi realizado duas vezes em cada carga máxima.



## Teste – entrada básica

Foi realizado no Dojô um teste de entrada de golpe (Uti-Komi básico), com todos os atletas. O teste consistia no atleta ter que realizar a entrada básica do Judô o maior número de vezes em 15 segundos. O teste foi realizado duas vezes em cada carga máxima.



## CARGA MÁXIMA

Foi realizado como forma de controle do treino, o teste de carga máxima dos atletas, com os aparelhos na musculação.

O teste foi realizado em 3 períodos:

- C.M.I - antes do bloco A, em G
- C.M.II - entre o bloco A e B
- C.M.III – 10 dias antes da competição proposta, em C

### CARGA MÁXIMA Geral I.

Abdominal = 13.25 kg (20% peso), em 30 Seg. = 1º - 33 rep, 2º - 35.25 rep

Supino = 64 kg

Quadriceps = 91 kg

Bíceps da coxa = 40.5 kg

Bíceps do braço = 84 kg

Peitoral = 137 kg

Costas = 103.25 kg

Agachamento = 130.25 kg

Puxada = 94.25 kg

Abdução da perna = 91 kg

Abdução do braço = 9.75 kg

Barra (em 15 seg.) = aberta – 9.5 rep.

fechada – 11.25 rep.

Entrada básica (15 seg.) = I – 17 rep., II – 12.54 rep.

### CARGA MÁXIMA Geral II.

Abdominal = 13.25 kg    1º- 29.5 rep., 2º - 24.5 rep.

Supino = 70.75 kg

Quadriceps = 108.75 kg

Bíceps da coxa = 48.75 kg

Bíceps do braço = 97.5 kg

Peitoral = 149.25 kg

Costas = 110.25 kg

Agachamento = 151.25 kg

Puxada = 97.25 kg

Abdução da perna = 94 kg

Abdução do braço = 12.5 kg

Barra = aberto – 11.25 rep.

          fechado – 14 rep.

Entrada básica (15 seg.) = I – 14.25 rep., II - 15 rep.

### CARGA MÁXIMA Geral III.

Abdominal = 13.25 kg    1º- 37 rep., 2º- 37.75 rep.

Supino = 74.25 kg

Quadriceps = 112 kg

Bíceps da coxa = 51.5 kg

Bíceps do braço = 100.75 kg

Peitoral = 153.75 kg

Costas = 114.25 kg

Agachamento = 154.75 kg

Puxada = 99.75 kg

Abdução da perna = 96.75 kg

Abdução do braço = 14 kg

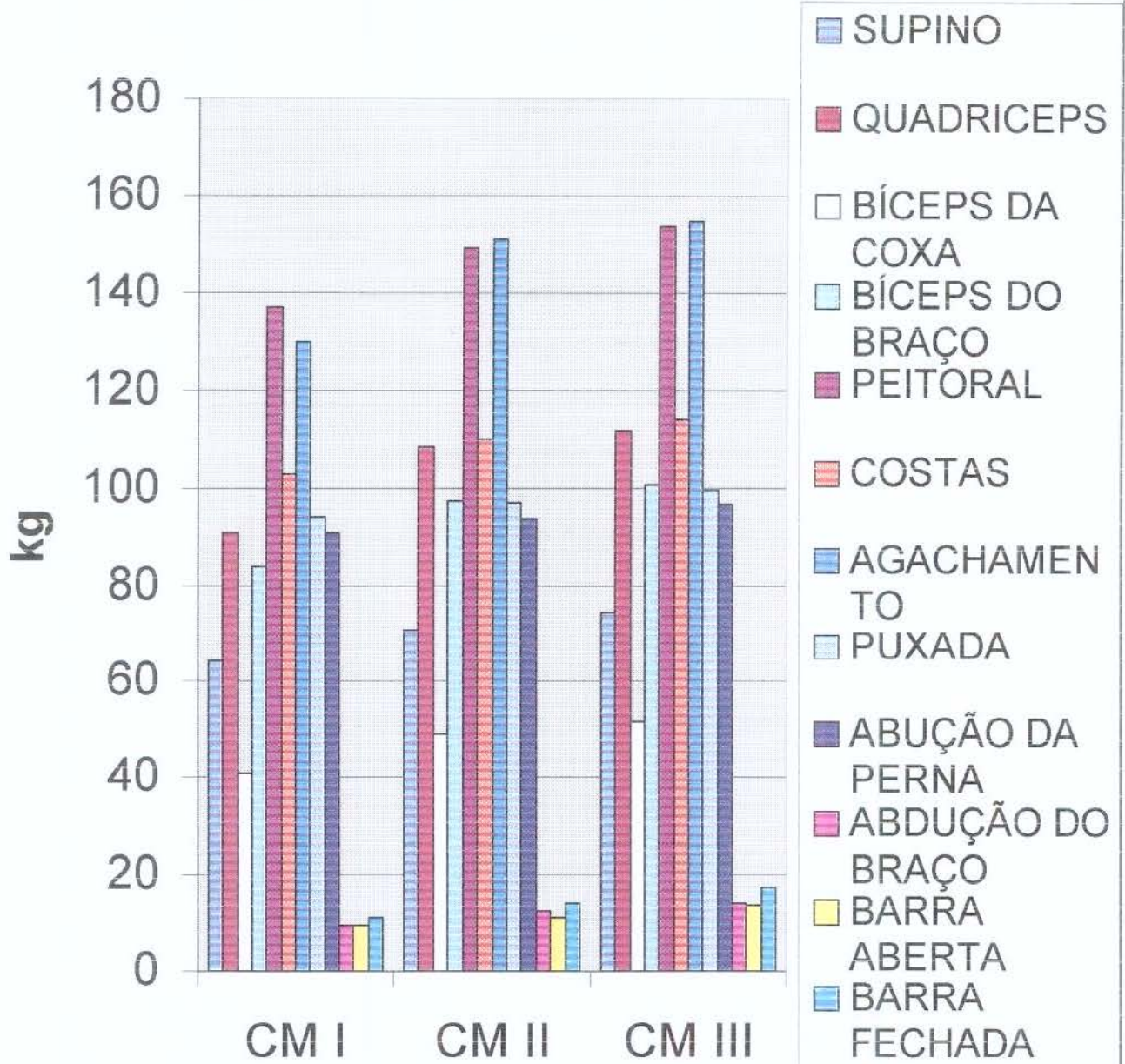
Barra = aberto – 13.75 rep.

          fechado – 17.25 rep.

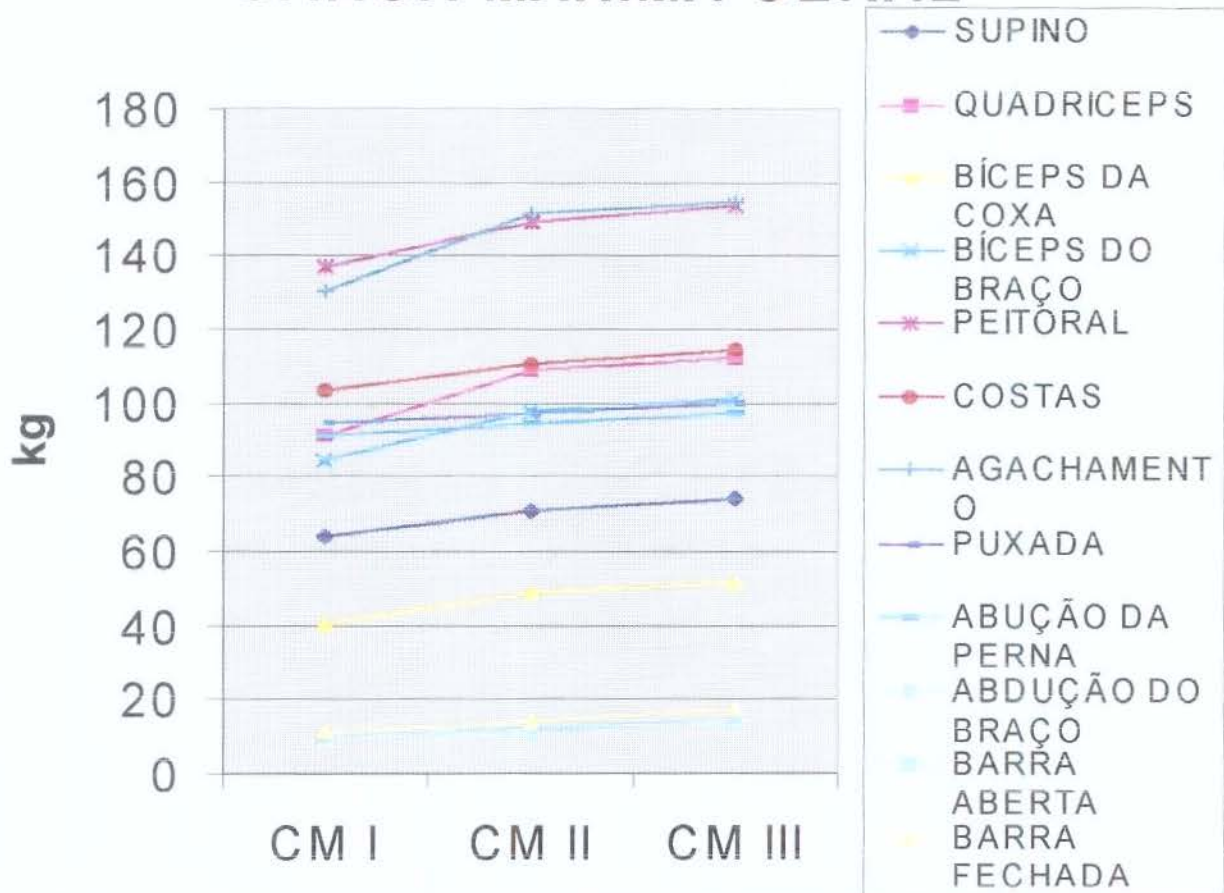
Entrada básica (15 seg.) = I – 21 rep., II – 20.5 rep.



# CARGA MÁXIMA GERAL



## CARGA MÁXIMA GERAL



## MUSCULAÇÃO

(Pedro)

### CARGA MÁXIMA I.

Abdominal = 14 kg (20% peso), em 30 Seg. = 1º- 30 rep., 2º- 34 rep.

Supino = 75 kg

Quadriceps = 91 kg

Bíceps da coxa = 47 kg

Bíceps do braço = 105 kg

Peitoral = 140 kg

Costas = 112 kg

Agachamento = 125 kg

Puxada = 96 kg

Abdução da perna = 91 kg

Abdução do braço = 10 kg

Barra (em 15 seg.) = aberta - 6 rep.

  fechada - 10 rep.

Entrada básica (15 seg.) = I - 17 rep.,   II - 17 rep.

## MUSCULAÇÃO

(Mateus)

### CARGA MÁXIMA I.

Abdominal = 14 kg    1º- 29 rep., 2º - 30 rep.

Supino = 61 kg

Quadriceps = 91 kg

Bíceps da coxa = 40 kg

Bíceps do braço = 84 kg

Peitoral = 140 kg

Costas = 119 kg

Agachamento = 132 kg

Puxada = 96 kg

Abdução da perna = 91 kg

Abdução do braço = 10 kg

Barra = aberto - 8 rep.

  fechado - 12 rep.

Entrada básica (15 seg.) = I - 16 rep.,   II - 17 rep.

## MUSCULAÇÃO (Nara)

### CARGA MÁXIMA I.

Abdominal = 13 kg    1º- 33 rep., 2º- 36 rep.  
Supino = 65 kg  
Quadriceps = 91 kg  
Bíceps da coxa = 35 kg  
Bíceps do braço = 56 kg  
Peitoral = 140 kg  
Costas = 112 kg  
Agachamento = 125 kg  
Puxada = 96 kg  
Abdução da perna = 91 kg  
Abdução do braço = 9 kg  
Barra = aberto - 12 rep.  
          fechado - 11 rep.  
Entrada básica (15 seg.) = I - 18 rep., II - 16 rep.

## MUSCULAÇÃO (Ednei)

### CARGA MÁXIMA I.

Abdominal = 12 kg    1º- 40 rep., 2º- 41 rep.  
Supino = 55 kg  
Quadriceps = 91 kg  
Bíceps da coxa = 40 kg  
Bíceps do braço = 91 kg  
Peitoral = 128 kg  
Costas = 70 kg  
Agachamento = 139 kg  
Puxada = 89 kg  
Abdução da perna = 91 kg  
Abdução do braço = 10 kg  
Barra = aberto - 12 rep.  
          fechado - 12 rep.  
Entrada básica (15 seg.) = I - 17 rep., II - 19 rep.

## MUSCULAÇÃO (Pedro)

### CARGA MÁXIMA II.

Abdominal = 14 kg em 30 Seg. = 1º- 26 rep., 2º- 30 rep.

Supino = 80 kg

Quadriceps = 98kg

Bíceps da coxa = 54 kg

Bíceps do braço = 112 kg

Peitoral = 147 kg

Costas = 119 kg

Agachamento = 132 kg

Puxada = 100 kg

Abdução da perna = 95 kg

Abdução do braço = 12 kg

Barra = aberta - 9 rep.

                  fechada - 12 rep.

Entrada básica (15 seg.) = I - 13 rep., II - 14 rep.

## MUSCULAÇÃO (Mateus)

### CARGA MÁXIMA II.

Abdominal = 14 kg      1º- 27 rep., 2º - 28 rep.

Supino = 75 kg

Quadriceps = 116 kg

Bíceps da coxa = 47 kg

Bíceps do braço = 110 kg

Peitoral = 160 kg

Costas = 126 kg

Agachamento = 160 kg

Puxada = 100 kg

Abdução da perna = 95 kg

Abdução do braço = 15 kg

Barra = aberto - 10 rep.

                  fechado - 15 rep.

Entrada básica (15 seg.) = I - 15 rep., II - 16 rep.

MUSCULAÇÃO  
(Nara)

CARGA MÁXIMA II.

Abdominal = 13 kg      1º- 32 rep., 2º- 30 rep.

Supino = 67 kg

Quadriceps = 105 kg

Biceps da coxa = 47 kg

Biceps do braço = 70 kg

Peitoral = 150 kg

Costas = 112 kg

Agachamento = 153 kg

Puxada = 100 kg

Abdução da perna = 95 kg

Abdução do braço = 12 kg

Barra = aberto 13 rep.

                  fechado 15 rep.

Entrada básica (15 seg.) = I - 15 rep.,    II - 15 rep.

MUSCULAÇÃO  
(Ednei)

CARGA MÁXIMA II.

Abdominal = 12 kg    1º- 33 rep., 2º- 37 rep.

Supino = 61 kg

Quadriceps = 116 kg

Biceps da coxa = 47 kg

Biceps do braço = 98 kg

Peitoral = 140 kg

Costas = 84 kg

Agachamento = 160 kg

Puxada = 89 kg

Abdução da perna = 91 kg

Abdução do braço = 11 kg

Barra = aberto - 13 rep.

                  fechado -- 14 rep.

Entrada básica (15 seg.) = I - 14 rep.,    II - 15 rep.

## MUSCULAÇÃO (Pedro)

### CARGA MÁXIMA III.

Abdominal = 14 kg em 30 Seg. = 1º- 33 rep., 2º- 35 rep.

Supino = 84 kg

Quadriceps = 100kg

Bíceps da coxa = 56 kg

Bíceps do braço = 115 kg

Peitoral = 150 kg

Costas = 122 kg

Agachamento = 135 kg

Puxada = 103 kg

Abdução da perna = 97 kg

Abdução do braço = 13 kg

Barra = aberta – 13 rep.

                  fechada – 16 rep.

Entrada básica (15 seg.) = I – 20 rep., II - 19 rep.

## MUSCULAÇÃO (Mateus)

### CARGA MÁXIMA III.

Abdominal = 14 kg      1º- 34 rep., 2º - 34 rep.

Supino = 78 kg

Quadriceps = 120 kg

Bíceps da coxa = 50 kg

Bíceps do braço = 112 kg

Peitoral = 165 kg

Costas = 130 kg

Agachamento = 165 kg

Puxada = 102 kg

Abdução da perna = 97 kg

Abdução do braço = 17 kg

Barra = aberto – 14 rep.

                  fechado – 18 rep.

Entrada básica (15 seg.) = I – 21 rep., II - 21 rep.

## MUSCULAÇÃO (Nara)

### CARGA MÁXIMA III.

Abdominal = 13 kg    1º- 39 rep., 2º- 41 rep.  
Supino = 70 kg  
Quadriceps = 108 kg  
Bíceps da coxa = 50 kg  
Bíceps do braço = 74 kg  
Peitoral = 155 kg  
Costas = 115 kg  
Agachamento = 156 kg  
Puxada = 102 kg  
Abdução da perna = 98 kg  
Abdução do braço = 13 kg  
Barra = aberto - 14 rep.  
              fechado - 17 rep.  
Entrada básica (15 seg.) = I - 20 rep., II - 22 rep.

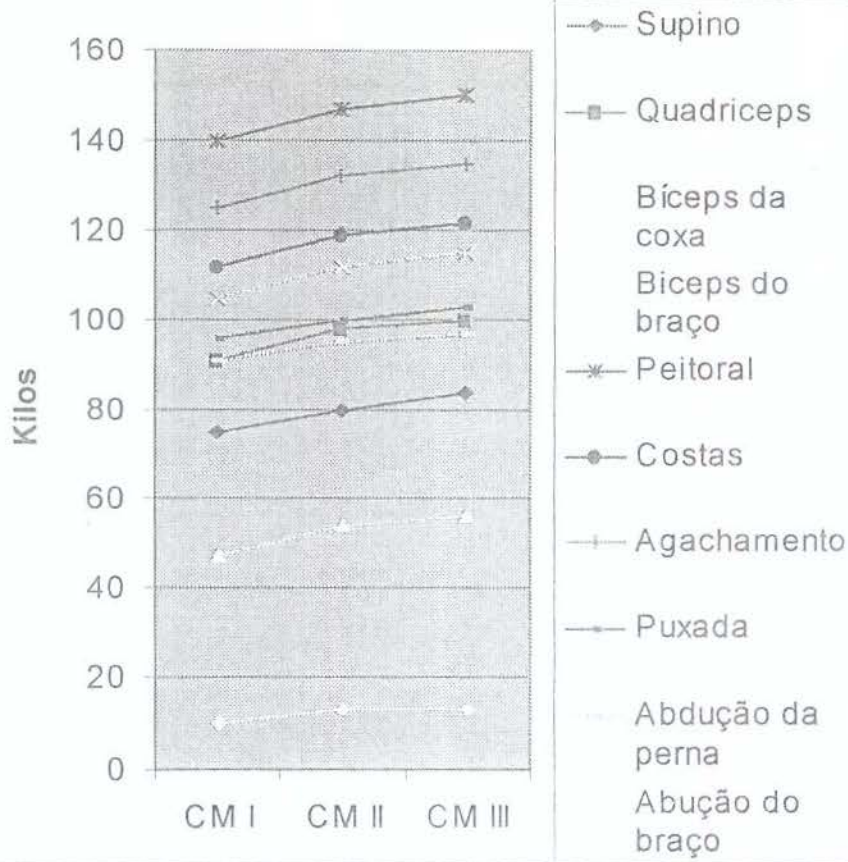
## MUSCULAÇÃO (Ednei)

### CARGA MÁXIMA III.

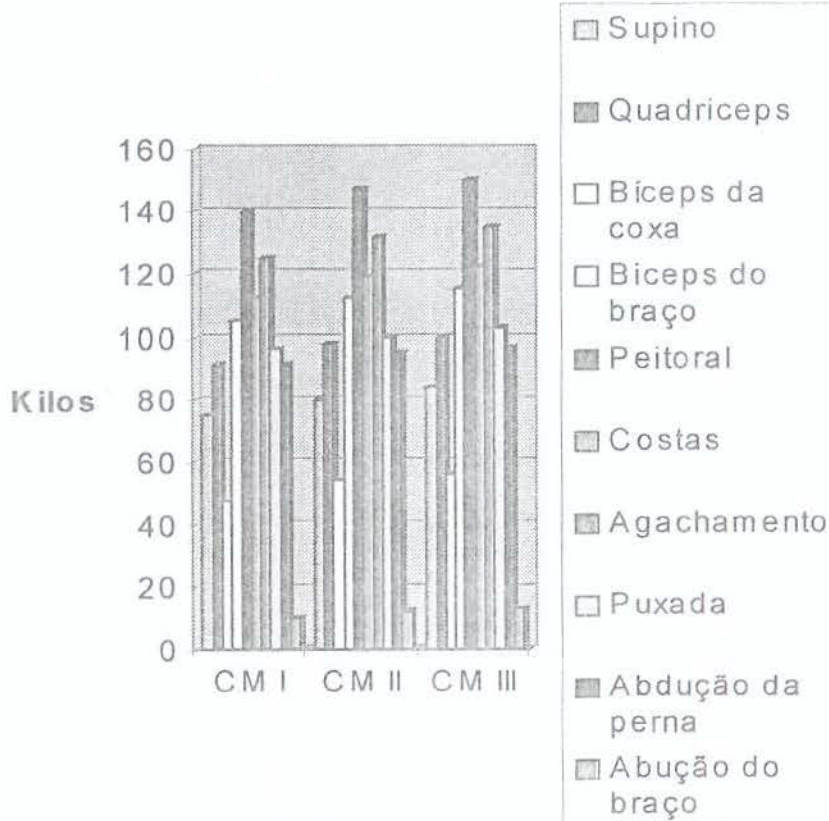
Abdominal = 12 kg    1º- 42 rep., 2º- 41 rep.  
Supino = 65 kg  
Quadriceps = 120 kg  
Bíceps da coxa = 50 kg  
Bíceps do braço = 102 kg  
Peitoral = 145 kg  
Costas = 90 kg  
Agachamento = 163 kg  
Puxada = 92 kg  
Abdução da perna = 95 kg  
Abdução do braço = 13 kg  
Barra = aberto - 14 rep.  
              fechado - 18 rep.  
Entrada básica (15 seg.) = I - 23 rep., II - 20 rep.

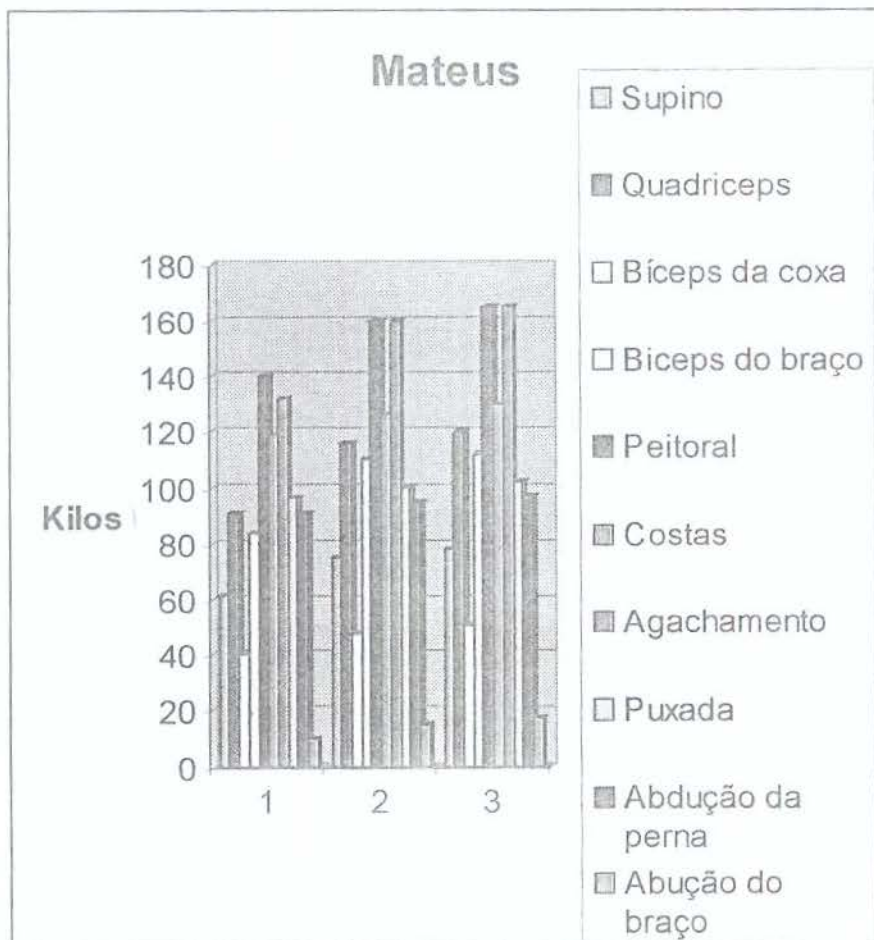
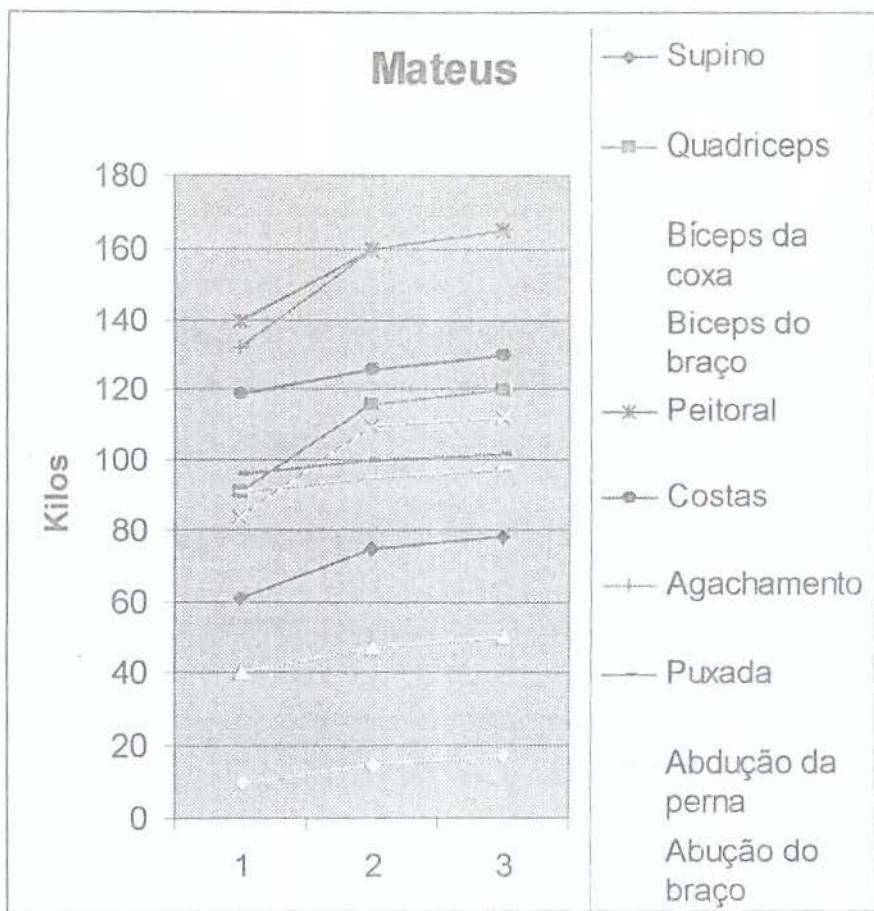


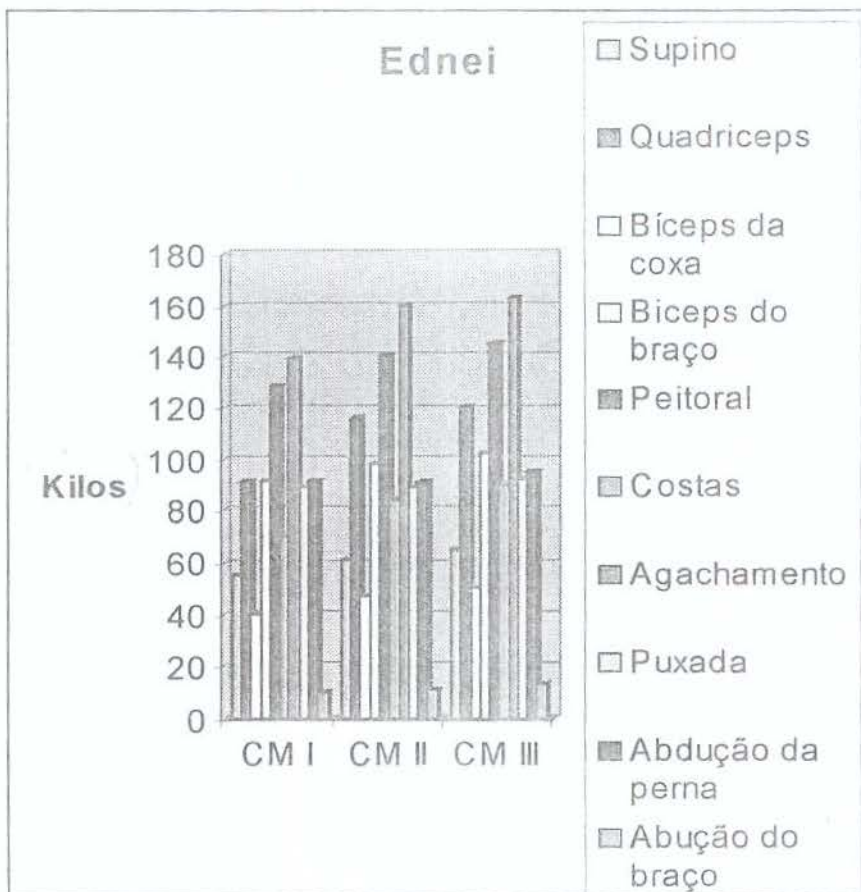
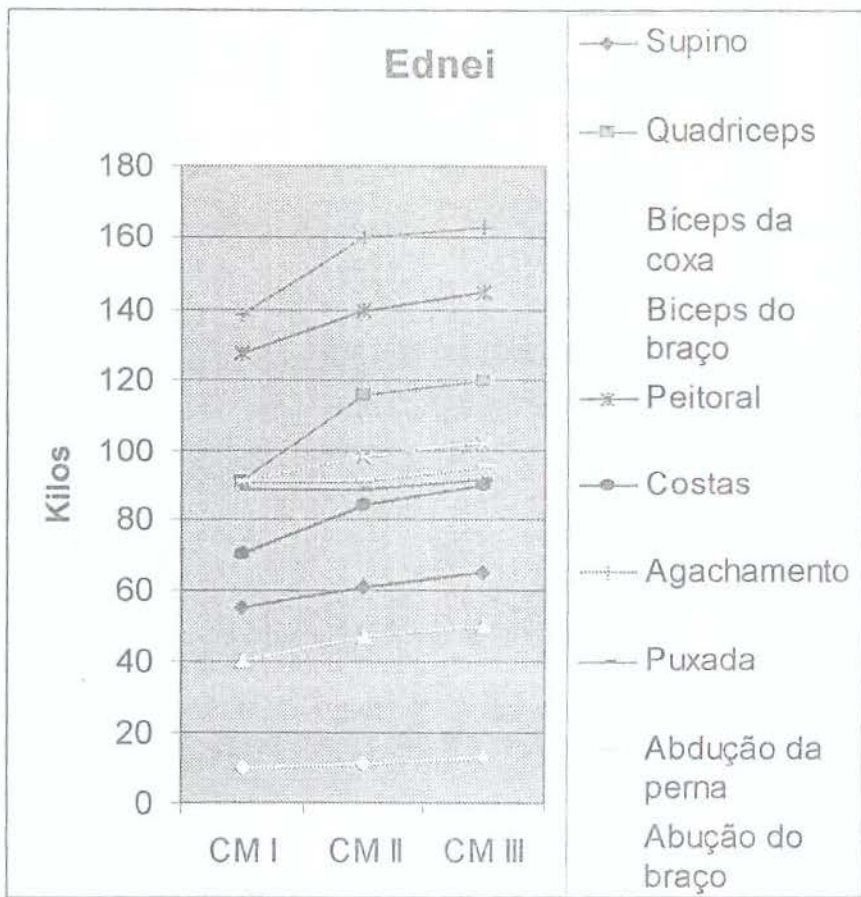
### Pedro

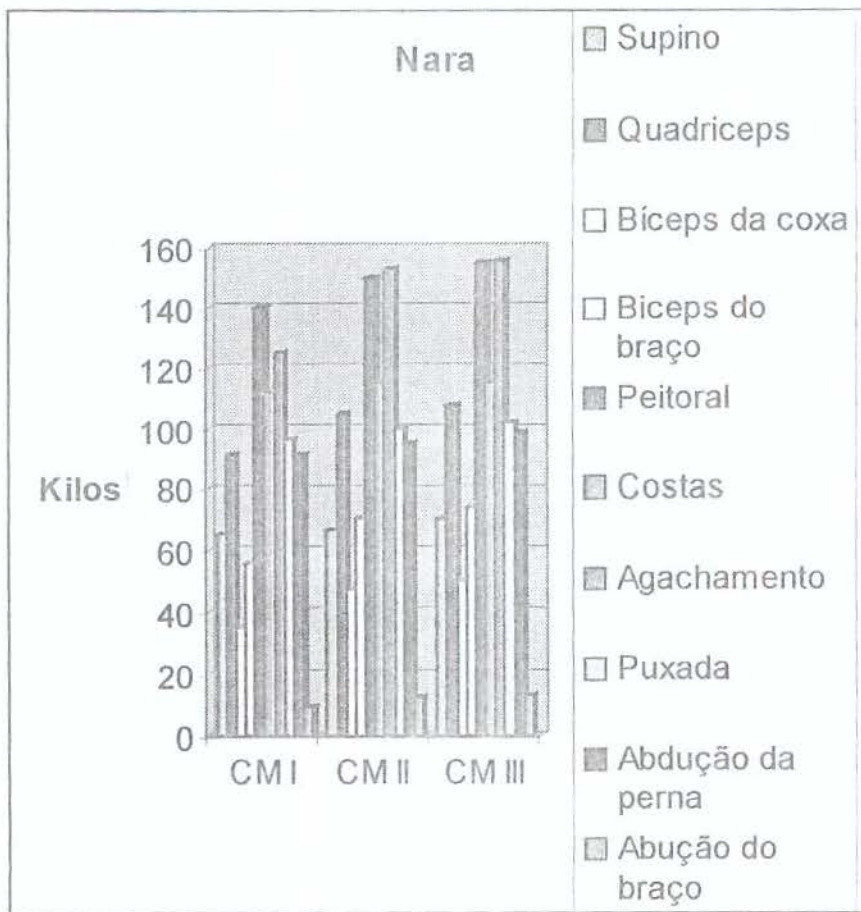
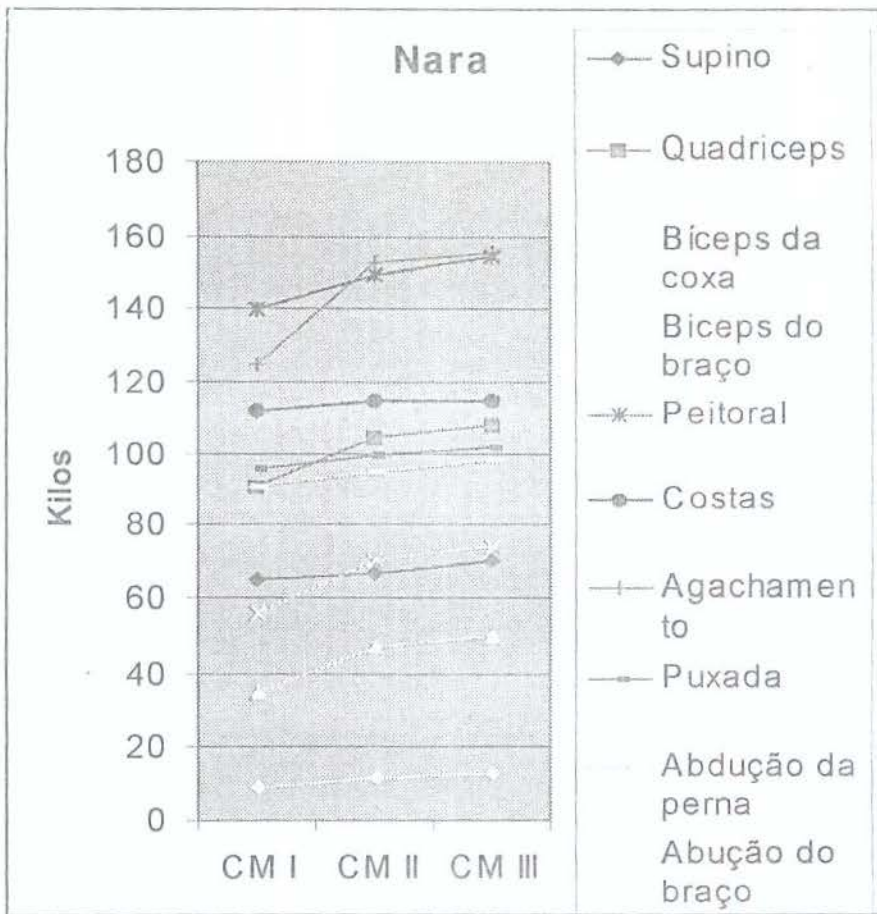


### Pedro









## Classificação nos CAMPEONATOS:

### *Abril*

- 05- “V Torneio Estimulo do Esporte Clube Mairiporã”.  
Pedro – 1º lugar  
Nara – xxx  
Mateus – 5º lugar  
Ednei – xxx
- 18- “Torneio Regional”, em Franco da Rocha  
Pedro – 1º lugar  
Nara – 3º lugar  
Mateus – 2º lugar  
Ednei – 1º lugar
- 25- “Campeonato Regional Júnior e Sênior”, na Assoc. Dos Empregados do Comércio de Taubaté.  
Pedro – 2º lugar  
Nara – 3º lugar  
Mateus – 3º lugar  
Ednei - xxx
- 26- “I Torneio Jarbas Dias Ferreira de Judô”, Assoc. Esportiva São José.  
Pedro - xxx  
Nara – 1º lugar  
Mateus – 1º lugar  
Ednei – 2º lugar

### *MAIO*

- 17 – “V Festival da região Bragantina de judô”, Bragança Paulista  
Pedro – 1º lugar  
Nara – 1º lugar  
Mateus - 1º lugar  
Ednei - 1º lugar
- 24 – “Campeonato Paulistano Júnior e Sênior”, Santo André.  
Pedro – 4º lugar  
Nara - xxx  
Mateus – 4º lugar  
Ednei – 2º lugar
- 30 – “II Torneio Inter Clubes de Extrema”, Extrema (MG)  
Pedro – 2º lugar

Nara – 1º lugar  
Mateus - 1º lugar  
Ednei – 1º lugar

## *JUNHO*

6 – “Seletiva Regionais e Paulistano para o Torneio Inter-Clubes Beneméritos do Judô no Brasil”, Gin. Mun. S. Sebastião.

Equipe – 3º lugar

14 – “17º Taça Cidade de Guaratinguetá”, no Ginásio da FEG – Guará.

Pedro – 1º lugar

Nara – 2º lugar

Mateus – 1º lugar

Ednei – 1º lugar

20 – “Torneio Inter-Clubes Beneméritos do Judô no Brasil” – Fase Paulista

Equipe – 3º lugar

28 – “XV Campeonato interno de Bragança Paulista” Bragança Paulista

Pedro – 1º lugar

Nara – 3º lugar

Mateus - 2º lugar

Ednei – 2º lugar

## *JULHO*

11-12 – “Jogos Regionais” Santa Barbara do Oeste

Pedro – 2º lugar, equipe

Nara – xxx

Mateus – 2º lugar, equipe

Ednei – 4º lugar

19 – “I Taça Clube Luso Brasileiro de Judô” São Paulo

Pedro – 3º lugar

Nara – 2º lugar

Mateus – 1º lugar

Ednei – 1º lugar

26 – “IV Campeonato Sul Mineiro” Pouso Alegre

Pedro – xxx

Nara – 1º lugar

Mateus – 2º lugar

Ednei – xxx

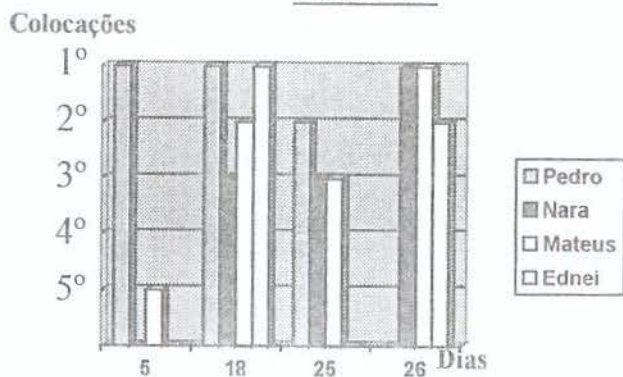
## *AGOSTO*

2 – “Campeonato Jigoro Kano de Judô” São José dos Campos

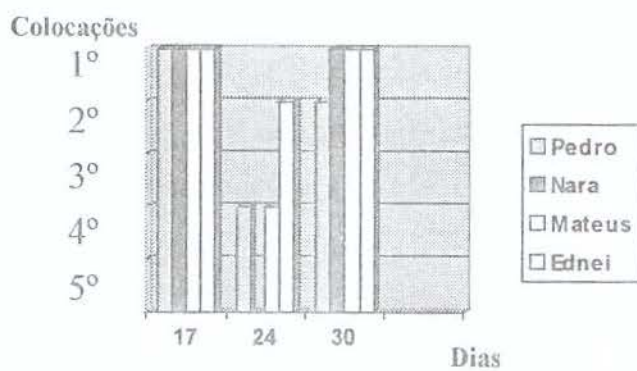
Pedro – 1º lugar

Nara – 1º lugar  
 Mateus – 2º lugar  
 Ednei – 1º lugar

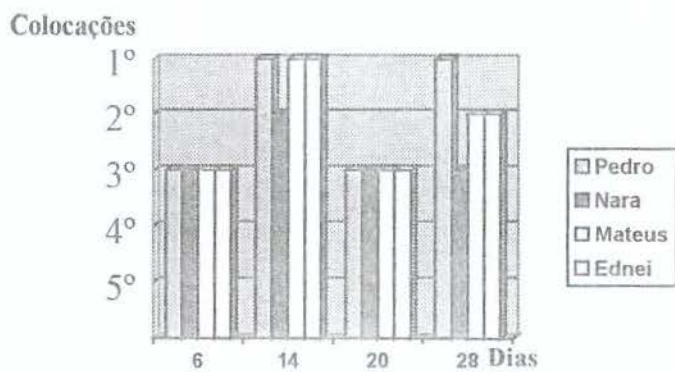
### ABRIL



### Maio

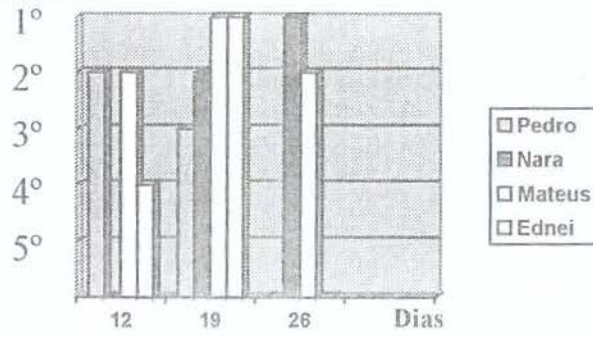


### JUNHO



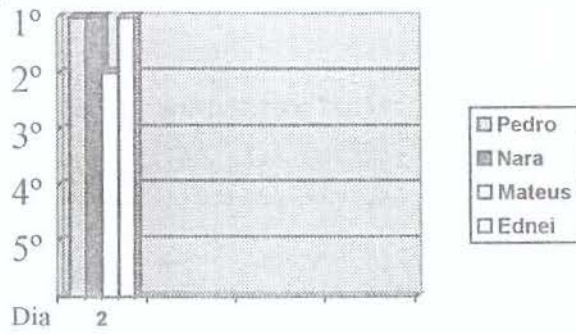
# JULHO

Colocações



# AGOSTO

Colocações





## UCHI-KOMI

UCHI-KOMI: São movimentos coordenados e ritmados realizados de forma contínua e repetitiva, com o objetivo de melhorar o aperfeiçoamento das técnicas.

De acordo com o mestre (professor) KAWAISHI (9º Dan, grau): *UCHI-KOMI* “Mil vezes para conhecer, dez mil vezes para sentir, cem mil vezes para possuir”.

Dividimos o treino de UCHI-KOMI a ser trabalhado com os atletas em:

- Aperfeiçoamento das técnicas: trabalho que visa corrigir as falhas existentes durante as fases do encaixe (tsukuri) e do desequilíbrio (kuzuzhi).
  - Kuzuzhi: é corrigido através da puxada do Judo-gui (casaco)
  - Tsukuri: é corrigido através do posicionamento do corpo do Tori em relação ao corpo do UKE.
- Velocidade e Resistência na execução dos golpes: têm por finalidade fazer com que o atleta atinja a máxima de sua velocidade durante a execução das técnicas, sempre em menor tempo possível.
- Potência para as Projeções: visa a realização de uma contração muscular máxima num tempo bem curto. Neste trabalho visa-se corrigir as falhas existentes durante a fase da projeção (Kake),

$$\text{Potência} = \text{Força} \times \text{Velocidade}$$

Obs.: Deverão ser observadas durante as execuções dos Uchi-Komi, as fases do desequilíbrio, do encaixe e da projeção (Kuzushi, Tsukuri, Kake).

Tori: a pessoa que aplica o golpe

UKE: a pessoa que recebe o golpe e é projetada ao solo

## **Golpes treinados na academia:** **(4 semanas, técnica)**

Foi dividido, os golpes do Judô, em 4 semanas de treino, no bloco **B**, com o intuito de aperfeiçoamento técnico dos atletas.

### **Semana - 1**

*1 – Nague Waza : O Soto Gari, Koshi Guruma, Ipon Seoi Nague, O Uchi Gari, Ko Uchi Gari, Tsuru Goshi, Sasae Tsuru Komi Ashi, Morote Seoi Nague, Tsuru Komi Goshi, Harai Goshi, De Ashi Harai, Tai Otoshi, Sode Tsuru Komi Goshi, Ko Uchi Makikomi, Ko Soto Guruma.*

*2 - Katame Waza : Hon kesa Gatame, Yoko Shiho Gatame, kami Shiho Gatame, Kuzure Kesa Gatame.*

*3 – Renraku Waza : O Uchi Gari / Tai Otoshi  
Ipon Seoi Nague / Ko Uchi Makikomi  
Morote Seoi Nague / Ko Uchi Gari  
O Uchi Gari / Harai Goshi  
Koshi Guruma / O Uchi Gari  
Tai Otoshi / ko Uchi Gari*

*4 - Generalidades: Movimentação sobre os tatames (ShinTai); Defesa da Guarda Quando em Ne Waza; Escapar da imobilização: Hon Kesa Gatame. Os atletas realizaram todas as técnicas de queda (Ukemi Waza)*

## Semana – 2

- 1 – **Nague Waza**: Hiza Guruma, Seoi Otoshi, Tani Otoshi, Uchi Mata, Okuri Ashi Harai, Ushiro Goshi, Ko Soto Gari, Uki Goshi, Hane Goshi.
- 2 – **Katame Waza** :Makura Kesa Gatame, Ushiro Kesa Gatame, Tate Shiho Gatame, Kuzure Kami Shiho Gatame, Kuzure Yoko Shiho Gatame, Hon Kesa Gatame, Kata Gatame, Guiaku Juji Jime, Ryote Jime, Ude Gatame, Makura Kesa Gatame
- 3 – **Renraku Waza** : Ko Uchi Gari / Ipon Seoi Nague  
Sasae Tsuru Komi Ashi / O Soto Gari  
Uchi Mata / Ko Uchi Gari  
Oushi Gari / Hari Tsuru Komi Ashi  
Ko Uchi Gari / Uchi Mata  
Morote Seoi Nague / O Uchi Gari
- 4 – **Renzoku Waza** : Tsuru Komi Goshi / Tai Otoshi  
Tai Otoshi / Uchi Mata  
Harai Goshi / Tsuru Komi Goshi  
Ko Uchi Gari / Morote Seoi Nague  
Ipon Seoi Nague / Sumi Gaeshi  
O Uchi Gari / Uchi Mata  
Ko Uchi Gari / Tomoe Nague  
Harai Goshi / O Soto Gari
- 5 – **Generalidades** : Diversas formas de segurar o judô (Kumi Kata); passagem da guarda quando em Ne Waza ; escapar da imobilização : Yoko Shiho Gatame. Viradas quando adversário de gatinho e de bruços; escapar da imobilização : Kami Shiro Gatame.

## Semana- 3

1 – **Nague Waza** : Harai Tsuru Komi Ashi, Harai Makikomi, Te Guruma, Sumi gaeshi, Ashi Guruma, Tomoe Nague, O Guruma, Tsubami Gaeshi, O Soto Otoshi, Sumi Otoshi.

2 – **Katame Waza** : Yoko Shiho Gatame      Kami Shiho Gatame  
Tate Shiho Gatame      Hadaka Jime  
Okuri Eri Jime      Nami Juji jime  
Waki Gatame      Juji Gatame  
Ude Garami

3 – **Renzoku Waza** : Morote Seoi Nague / Seoi Otoshi  
O Goshi / Uki Goshi  
O Uchi Gari / Ko Soto Gake  
Tai Otoshi / Kata Guruma  
Ko Uchi Gari / Ko Uchi Makikomi  
Hiza Guruma / Ko Soto Gari  
Koshi Guruma / Ko Uchi Gari  
Ko Uchi Gari / O Uchi Gari  
Sumi Gaeshi / Tate Shiho Gatame  
Ko Soto Gari / Ko Soto Gake

4 – **Kaeshi Waza** : Hane Goshi / Ko Soto Gake  
Ashi Guruma / Tani Otoshi  
Harai Goshi / Tani Otoshi  
Sasae Tsuru Komi Ashi / Ko Soto Gake  
Harai Goshi / Te Guruma  
Ko Uchi Gari / Hiza Guruma

5 -- **Generalidades** : Viradas quando em defesa da guarda; Deverá saber a 2ª e 3ª série do Gô-Kyo; Escapar da imobilização : Tate Shiho Gatame.



## Exercícios adaptados:

(solo)

### Utilizando medicine boll:

- em duplas (ou trio), um atleta segura a bola na posição de devesa (gatinho), e o outro tenta tirar a bola do parceiro, se utilizando das técnicas aprendidas. Pode haver variação do tempo de execução, dependendo do período em que se está trabalhando a periodização.
- em dupla (ou em quarteto), tentar levar a bola de um lado para o outro do tatame, sem a dupla adversária deixar, podendo se utilizar das técnicas aprendidas.

### Utilizando o próprio corpo:

- um atleta fica de costas para o outro, e após um comando ele se vira e tenta segurar (imobilização, chave e estrangulamento), o parceiro. O tempo de duração deve ser curto (no máximo de 20 seg.), com o intuito de desenvolver a agilidade. Pode-se variar a posição das pessoas, estando elas ajoelhadas, deitadas de barriga para o chão, de barriga para cima, e outras.

## Exercícios adaptados:

(em pé)

Utilizando a faixa e ou corda elástica ( para desenvolver a coordenação):

- entrada de golpes parado, segurando a faixa na posição básica, e o parceiro segura a faixa nas costas.
- entrada de golpes em movimento em duplas com a faixa, sendo que o parceiro segura a faixa nas costas e vai caminhando.

Variação de exercícios:

- execução de alguns exercícios pliométricos de perna e ou de braço , e logo após realizar a entrada de alguns golpes pré-determinados.
- execução de quedas, corridas, saltos e logo após a execução de entrada de golpes pré-determinados.

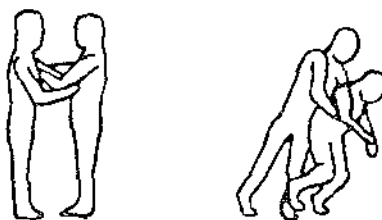
Com o próprio corpo:

- em trio, sendo que um atleta realiza a entrada de um golpe fixo no outro atleta, com a máxima força. O terceiro atleta segura atrás do parceiro que está sofrendo o golpe com o intuito dele não cair e de oferecer uma maior resistência.

## EXEMPLOS DE UCHI-KOMI PARA POTÊNCIAS DAS PROJEÇÕES.

### **UCHI-KOMI SERIADO COM POTÊNCIA:**

A cada entrada o Tori levantará o UKE, colocando-o no local após cada levantamento. (no local ou com movimentação de luta).



### **UCHI-KOMI COM POTÊNCIA (TRIO):**

O parceiro deverá segurar o UKE, e o Tori executará os golpes com a máxima potência, procurando desequilibrar o UKE.



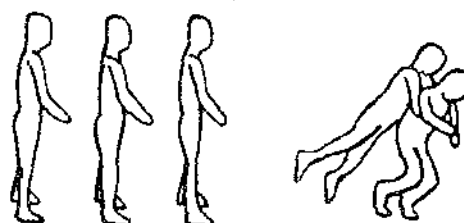
### **UCHI-KOMI COM PROJEÇÃO:**

Variação: - no local  
- Em movimento (lateral, puxado e empurrando)  
- Movimento de luta



### **UCHI-KOMI EM COLUNA PARA PROJEÇÕES:**

Posicionará um judoca a frente da coluna, projetará um de cada vez até chegar ao final da mesma, fazendo o rodízio do Tori.



### **UCHI-KOMI COM PROJEÇÕES (CORRIDA):**

Podem ser realizados em dupla ou trios, através de corridas entre os judocas, projetando-os com a máxima potência.





## Exemplos de Uchi-komi para velocidade e resistência

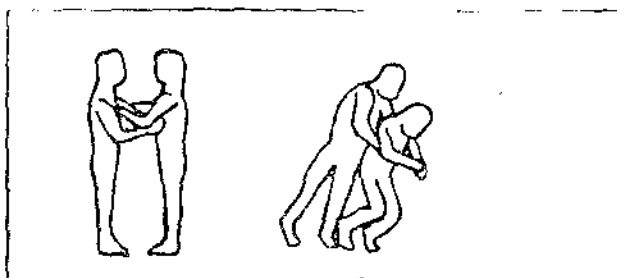
### **UCHI-KOMI CRONOMETRADO (LOCAL):**

Velocidade máxima de execução.

Tempo: - 15 segundos

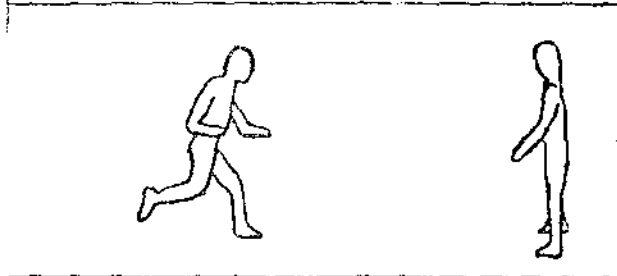
- 20 segundos

- 25 segundos



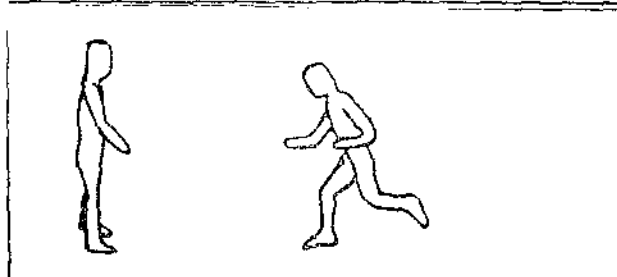
### **UCHIKOMI COM CORRIDA (DUPLA):**

O UKE (cai) permanece estático e o Tori (derruba) após a realização da corrida (ida e volta), aplica sua técnica em tempo determinado.



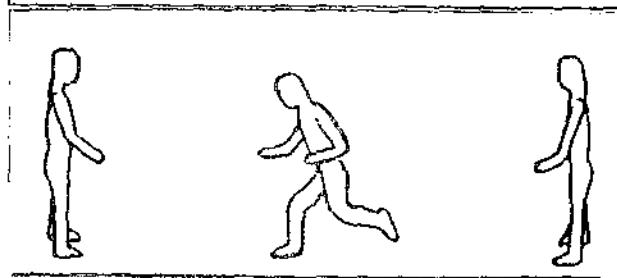
### **UCHI-KOMI COM CORRIDA (DUPLA):**

Dois judocas um de frente para o outro, alternadamente realizarão a corrida e a aplicação de golpes voltando a seu ponto de partida.



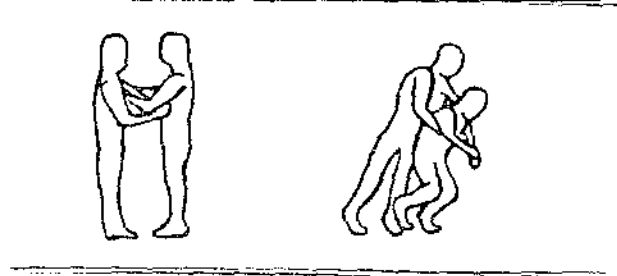
### **UCHI-KOMI COM CORRIDA (TRIO):**

Dois judocas em extremidades opostas, Em um no centro, este realiza os golpes Alternadamente em seus companheiros.



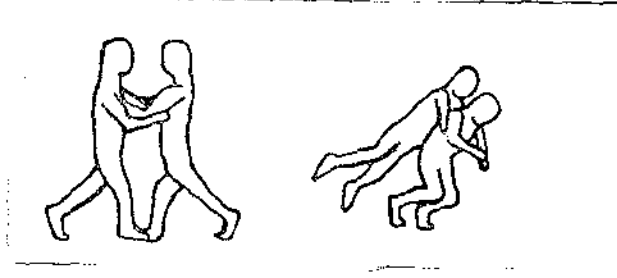
### **UCHI-KOMI ALTERNADO (NO LOCAL):**

Realiza-se uma aplicação de golpe alternadamente, procurando o Tori (derruba) aplicar no momento que o parceiro estiver voltando de sua aplicação.



### **UCHI-KOMI ALTERNADO (EM MOVIMENTO):**

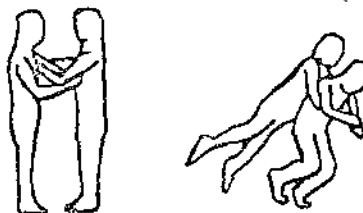
Realiza-se as entradas alternadamente de forma veloz, com movimentos de luta para assimilar os momentos certos para as aplicações.



## Algumas formas de aperfeiçoamento das técnicas

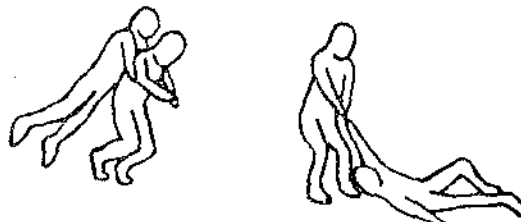
### **UCHI-KOMI SERIADO:**

Realizado através de várias séries com o objetivos de corrigir as falhas do desequilíbrio da puxada e do encaixe dos golpes.



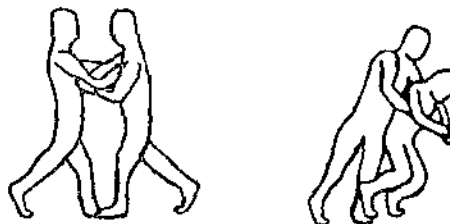
### **UCHI-KOMI EM MOVIMENTO:**

Tem por objetivo fazer com que o aluno aprenda o momento exato de se aplicar as técnicas (puxando, empurrando e lateralmente).



### **UCHI-KOMI COM MOVIMENTAÇÃO DE LUTA:**

Formas que mais se aproxima de uma luta (randori). Variação: -série de 5 movimentos -só um lado aplica



### **UCHI-KOMI (ENTRADA BÁSICA):**

Feito através de entradas básicas com o objetivo da correção e aperfeiçoamento da fase do desequilíbrio (KUZUSHI).



### **UCHI-KOI (COM SOMBRA):**

O judoca imaginará um adversário a sua frente, aplicando os golpes através de movimentações de luta.



### **UCHI-KOMI (NA BARRA):**

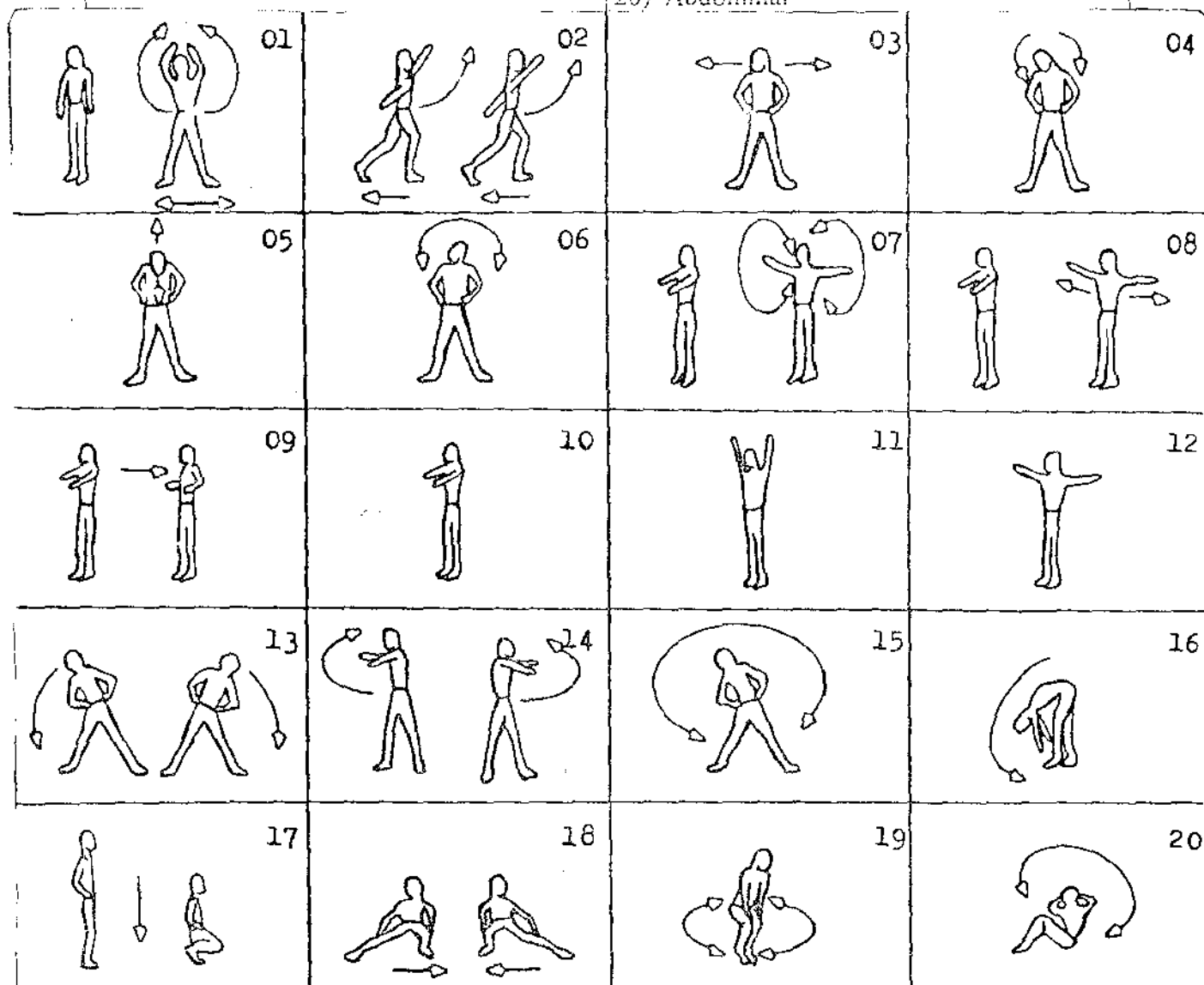
Com o auxílio da barra, o atleta poderá realizar vários tipos de entradas, visando a correção de falhas existentes.



## Algumas formas de aquecimento no local:

(realizados na academia)

	01) Polichinelo 02) Poli-sapato
Pescoço	03) Movimento lateral da cabeça 04) Inclinação lateral da cabeça 05) Para cima e para baixo com a cabeça 06) Circundunção com a cabeça
Ombro	07) Circundação dos braços 08) Abertura lateral dos braços 09) Puxada com os braços
Antebraço	10) Braços estendidos para frente 11) Braços estendidos para cima 12) Abertura lateral dos braços Obs.: Abrindo e fechando as mãos
Quadril	13) Inclinação lateral do quadril 14) Rotação do quadril 15) Circundunção do quadril 16) Inclinação do tronco para frente
Joelho	17) Agachamento 18) Agachamento lateral 19) Circundação das pernas 20) Abdominal



## Algumas formas de aquecimento em deslocamento:

(realizados na academia)

- |                              |                                 |
|------------------------------|---------------------------------|
| 01) Corrida                  | 07) Abertura dos braços         |
| 02) Elevação dos joelhos     | 08) Elevação dos braços         |
| 03) Elevação dos calcanhares | 09) Rotação do quadril          |
| 04) Corrida lateral          | 10) Saltitamento com pés unidos |
| 05) Corrida de costas        | 11) Salto vertical              |
| 06) Circundação              | 12) Mãos alternadas no solo     |

Obs.: A seqüência e a variação dos exercícios podem ser mudados de acordo com a seção de treino, sendo este apenas um exemplo.



01



02



01



03



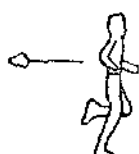
01



06



01



05



01



04



01



07



01



08



01



11



01



10



01



09



01



12



01

Algumas formas de aquecimento com deslocamento:

(realizados na academia)

- |                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| 01) Corrida              | 07) Agachamento         |
| 02) Flexão de braço      | 08) Mergulho/ volta     |
| 03) Abdominal com torção | 09) Abdominal 45°       |
| 04) Salto vertical       | 10) Canguru             |
| 05) Mergulho/ ida        | 11) Mergulho ida/volta  |
| 06) Abdominal            | 12) Abdominal (tesoura) |
|                          | 13) Agachamento         |

Obs.: A seqüência e a variação podem ser mudadas, lembrando que sempre se deve alterar os exercícios em seus diferentes grupos musculares em ação, colocando a corrida no intervalo de cada exercício.

