

**UNICAMP – UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
UFG – UNVIERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS  
MESTRADO INTERINSTITUCIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**JUDÔ: ESTUDO DAS AÇÕES MOTORAS ESPECÍFICAS DA  
COMPETIÇÃO – Estratégias metodológicas para o Treinamento**

**WALTER NILTON CELESTINO DA SILVA**

**CAMPINAS  
2002**

UNICAMP  
BIBLIOTECA CENTRAL

UNICAMP  
BIBLIOTECA CENTRAL  
SEÇÃO CIRCULANTE

**UNICAMP – UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
UFG – UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS  
MESTRADO INTERINSTITUCIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**JUDÔ: ESTUDO DAS AÇÕES MOTORAS ESPECÍFICAS DA  
COMPETIÇÃO – ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS PARA O  
TREINAMENTO**

**WALTER NILTON CELESTINO DA SILVA**

**Dissertação de Mestrado apresentada a  
Faculdade de Educação Física da  
Universidade Estadual de Campinas**

**Orientador:** Prof. Dr Paulo Roberto de Oliveira

**CAMPINAS  
2002**

200306444

UNIDADE	BC
Nº CHAMADA	UNICAMP
	538j
V	EX
TOMBO BC	52385
PROC.	124103
C	<input type="checkbox"/>
D	<input checked="" type="checkbox"/>
PREÇO	R\$ 11,00
DATA	
Nº CPD	

CM00179760-1

313 ID 279901

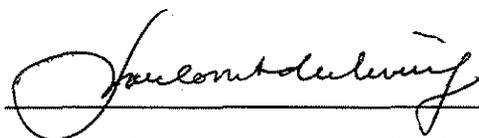
**FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA-FEF-UNICAMP**

Si38j Silva, Walter Nilton Celestino da  
 Judô: estudo das ações motoras específicas da competição – estratégias metodológicas para o treinamento / Walter Nilton Celestino da Silva.-- Campinas, SP: [s. n.], 2002.

Orientador: Paulo Roberto de Oliveira  
 Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.

1. Judô-Treinamento. 2. Metodologia. 3. Treinamento físico. I. Oliveira, Paulo Roberto de. II. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. III. Título.

Este exemplar corresponde à redação final da Dissertação defendida por  
Walter Nilton Celestino da Silva, e aprovada pela Comissão Julgadora em 28  
de novembro de 2002.



Professor Doutor Paulo Roberto de Oliveira

Data: 28 | 11 | 2002

## **AGRADECIMENTOS**

- Aos meus pais Antônio (*in memoriam*) e Marli, razão de minha existência.
- À minha querida esposa Ana Esterlita, pelo carinho diário que me impulsionou a continuar nesta jornada acadêmica.
- Aos meus filhos Pedro Henrique, Luciana, Juliana e Marina, pela compreensão com a minha ausência no convívio diário e pelo incentivo à conclusão deste trabalho.
- Ao dileto amigo e dedicado orientador Prof. Dr. Paulo Roberto de Oliveira, pela constante contribuição e estímulo, razões pelas quais consegui concluir este trabalho.
- Ao Prof. Dr. Miguel Arruda, pelo incentivo e a palavra amiga.
- Ao Prof. Dr. José Júlio Gavião de Almeida, e ao Prof. Dr. Marcelo Belém Silveira Lopez, pelas avaliações e sugestões realizadas no processo de qualificação;
- À Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Heloisa Reis, pelo apoio e incentivo durante a realização deste trabalho.
- Ao Prof. Rodrigo Ribeiro Rosa, dedicado pesquisador do judô pela colaboração nas análises dos dados e competente participação na discussão dos resultados.
- Ao Diretor da Faculdade de Educação Física da UFG, Prof. Nivaldo Antonio Nogueira David, pelo apoio e constante incentivo.
- À Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Mara Medeiros, pela valiosa colaboração.
- À Prof<sup>a</sup> Ms. Minéia Carvalho Rodrigues, pelo seu valioso apoio na conclusão deste trabalho.
- Ao Professor Shizuka Kitame, meu eterno *sensei*, que me iniciou na arte do Judô.
- Ao Professor Lhofei Shiozawa, pela colaboração e contribuição para o Judô brasileiro.

- Ao Prof. Dr. Carlos Catalano Calleja (*in memoriam*), pela grande amizade construída e pela contribuição acadêmica.
- Ao Prof. Hugo Mendes Nakamura, pioneiro do judô em Goiás, pelo trabalho realizado em prol do judô goiano.
- Aos meus “irmãos” Miguel Cândido Ferreira e Maria Tereza Batista Ferreira, pelo constante incentivo para a conclusão deste trabalho.
- Ao dileto amigo e cunhado Celso Lourenço Monteiro, pelo apoio na reta final da conclusão deste trabalho.
- À Federação Goiana de Judô, pela colaboração durante a realização deste estudo.

## COMISSÃO JULGADORA

---

Prof. Dr. Paulo Roberto de Oliveira

---

Prof. Dr. Wagner de Campos

---

Prof. Dr. José Júlio Gavião de Almeida

## *SUMÁRIO*

	Página
<b>LISTA DE QUADROS</b>	xvii
<b>LISTA DE FIGURAS</b>	xxi
<b>RESUMO</b>	xxiii
<b>ABSTRACT</b>	xxv
<b><i>1 – INTRODUÇÃO</i></b>	<b>1</b>
<b><i>2 – REVISÃO DE LITERATURA</i></b>	<b>10</b>
2.1 – Breve Histórico do Judô	10
2.2 – Origem do Judô	12
2.3 – Introdução do Judô no Brasil	13
2.4 – O Judô no Contexto da Política Desportiva Nacional	14
2.5 – Aspectos Técnicos do Judô	18
2.5.1 – Aspectos Importantes da Técnica do Judô	20
2.5.2 – As Técnicas no Judô	21
2.5.3 – Análise das variáveis importantes na atual metodologia de treinamento para judocas	25
2.5.4 – Estrutura do combate do judô	26
2.5.4.1 – Tempo de luta	28
2.5.4.2 – Tempo de luta no solo	29
2.5.4.3 – Tempo de recuperação durante o combate	31
2.5.4.4 – Tempo de recuperação entre os combates	32
<b><i>3 – PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS</i></b>	<b>34</b>
3.1 – Caracterização do objeto de estudo	34
3.2 – Indivíduos estudados	34
3.3 – Material utilizado	35
3.4 – Análise das Filmagens	36
3.5 – Análise dos Dados Obtidos	37

<b>4 – RESULTADOS E DISCUSSÃO</b>	38
4.1 – Tempo de luta	38
4.1.1 – Categoria Leve	40
4.1.2 – Categoria Meio Médio	42
4.1.3 – Categoria Pesado	43
4.2 – Tempo de luta no solo	44
4.2.1 – Categoria Leve	45
4.2.2 – Categoria Meio Médio	46
4.2.3 – Categoria Pesado	47
4.3 – Técnicas utilizadas e pontuações correspondentes	49
4.3.1 – Categoria Leve	49
4.3.2 – Categoria Meio Médio	55
4.3.3 – Categoria Pesado	60
<b>5 – CONCLUSÕES</b>	65
<b>6 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	67
<b>7 – ANEXOS</b>	69

## *LISTA DE QUADROS*

	Página
Quadro 1 – Média e Desvio-Padrão das intervenções de luta das categorias de peso e da classe Junior (Adaptado de RIBEIRO ROSA, 2000)	29
Quadro 2 – Média e Desvio-Padrão das intervenções de luta no solo das categorias de peso e da classe Junior (Adaptado de RIBEIRO ROSA, 2000)	30
Quadro 3 – Média e Desvio-Padrão do tempo de recuperação durante a luta das categorias de peso e da classe Junior (Adaptado de RIBEIRO ROSA, 2000)	32
Quadro 4 – Estrutura temporal de luta de judô (média $\pm$ desvio padrão) (adaptado de FRANCHINI <i>et al.</i> , 1999, in RIBEIRO ROSA, 2000)	40
Quadro 5 – Número de lutas e número de <i>ippon</i> obtidos pelos judocas da classe Sênior (Seletiva 2002)	49
Quadro 6 – Número de pontos obtidos pelos judocas da categoria Leve (Seletiva 2002)	50
Quadro 7 – Técnicas utilizadas e pontuações correspondentes obtidas pelos judocas da categoria Leve (Seletiva 2002)	50
Quadro 8 – Golpes, faltas e pontuações correspondentes obtidas pelos judocas da categoria Leve (Seletiva 2002)	52
Quadro 9 – Técnicas utilizadas e pontuações correspondentes obtidas pelos judocas da categoria Leve (Mundial 99/01)	52
Quadro 10 – Maiores ocorrências de golpes e faltas da categoria Leve (Mundial 99/01)	54
Quadro 11 – Número de pontos obtidos pelos judocas da categoria Meio Médio (Seletiva 2002)	55
Quadro 12 – Técnicas utilizadas e pontuações correspondentes obtidas pelos judocas da categoria Meio Médio (Seletiva 2002)	56
Quadro 13 – Golpes, faltas e pontuações correspondentes obtidas pelos judocas da categoria Meio Médio (Seletiva 2002)	57
Quadro 14 – Técnicas utilizadas e pontuações correspondentes obtidas pelos judocas da categoria Meio Médio (Mundial 99/01)	58
Quadro 15 – Maiores ocorrências de golpes e faltas da categoria Meio Médio (Mundial 99/01)	59
Quadro 16 – Número de pontos obtidos pelos judocas da categoria Pesado (Seletiva 2002)	60
Quadro 17 – Técnicas utilizadas e pontuações correspondentes obtidas pelos judocas da categoria Pesado (Seletiva 2002)	61
Quadro 18 – Golpes, faltas e pontuações correspondentes obtidas pelos judocas da categoria Pesado (Seletiva 2002)	62

Quadro 19 – Técnicas utilizadas e pontuações correspondentes obtidas pelos judocas da categoria Pesado (Mundial 99/01)	63
Quadro 20 – Maiores ocorrências de golpes e faltas da categoria Pesado (Mundial 99/01)	64

**LISTA DE FIGURAS**

	Página
Figura 1 – Estrutura espaço temporal de combate (RIBEIRO ROSA, 2000)	27
Figura 2 – <i>Layout</i> da área 2 de competição da Seletiva Regional 2002	35
Figura 3 – Número de ocorrências das intervenções de luta da classe Sênior	38
Figura 4 – Número de ocorrências das intervenções de luta da categoria Leve	41
Figura 5 – Número de ocorrências das intervenções de luta da categoria Meio Médio	42
Figura 6 – Número de ocorrências das intervenções de luta da categoria Pesado	43
Figura 7 – Número de ocorrências das intervenções de luta no solo da classe Sênior	44
Figura 8 – Número de ocorrências das intervenções de luta no solo da categoria Leve	46
Figura 9 – Número de ocorrências das intervenções de luta no solo da categoria Meio Médio	47
Figura 10 – Número de ocorrências das intervenções de luta no solo da categoria Pesado	48
Figura 11 – Relações em porcentagem das técnicas utilizadas pelos judocas da categoria Leve (Seletiva Regional 2002)	51
Figura 12 – Relações em porcentagem das técnicas utilizadas pelos judocas da categoria Meio Médio (Seletiva Regional 2002)	56
Figura 13 – Relações em porcentagem das técnicas utilizadas pelos judocas da categoria Pesado (Seletiva Regional 2002)	61

## RESUMO

O judô, como uma das formas de combate que mais se desenvolveu nos últimos anos, tem buscado dentro do atual contexto desportivo, uma afirmação no que concerne à teoria e metodologia de treinamento desportivo. Ainda baseado em fatores tradicionais, característicos das Artes Marciais, este esporte, que tem um grande número de praticantes no Brasil, pode ter um desenvolvimento mais significativo se o cotidiano de treinadores e atletas possuir informações que possam maximizar as possibilidades de sucesso competitivo.

Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo elucidar algumas questões acerca deste assunto tão complexo para o universo do Judô, que é a Teoria do Treinamento Desportivo. Através de um resgate histórico, procurou-se mostrar a realidade deste desporto frente aos países que obtiveram resultados significantes nos últimos eventos de nível internacional, e com isso, elaborar tais prerrogativas sobre o que há de mais atual dentro do contexto desportivo de elite.

Foram analisadas 20 lutas dos judocas da categoria Sênior, participantes da Seletiva Regional da região Centro-Oeste para o Campeonato Brasileiro de Judô de 2002. Dentro desta análise, procurou-se observar variáveis, como: tempo de luta, tempo de luta no solo e técnicas mais utilizadas, para que de posse destes dados, seja possível estruturar formas de treinamento condizentes com a realidade competitiva atual, tanto a nível nacional, como internacional, frente à teoria contemporânea do treinamento desportivo.

## Abstract

Judo, as one kind of combat which has mostly developed in recent years, has searched, inside the today sporting context, for its affirmation, when it comes to sports training methodology and theory. Still based on traditional factors, characteristic of Martial Arts, this sport, which has a large number of practitioners in Brazil, may have a more meaningful development if the environment of trainers and athletes have information which can maximize the possibilities of competitive success.

Therefore, this paper aims at elucidating some issues regarding this topic so complex for the judo universe: the Sports Training Theory. Through a historical rescue, I tried to show the reality of this sport in countries which got outstanding results in the last international events, elaborating such prerogatives on the most up-to-date material inside the elite sports context.

In this paper, I analyzed 20 fights of judo fighters from Senior category, who were participants in the Eliminating League of Brazilian Center-Eastern Region for the 2002 Brazilian Judo Championship. In this analysis, I tried to observe some variables like: time of wrestling, time of wrestling on the ground and most used techniques. By collecting this data, I intended to contribute for a structure of training which is coherent with the recent competitive reality, either at national level as at international, according to the contemporary sports training theory.

## *1 – INTRODUÇÃO*

O treinamento desportivo vem sendo progressivamente embasado cientificamente e os limites do homem vão sendo superados à medida que o corpo teórico acerca da estrutura do processo de treinamento se aperfeiçoa. Muitos teóricos influenciaram a criação da teoria do treinamento desportivo, destacando-se Ozolin (1989), Matveev (1980), Grosser e Neumaier (1986), Hollmann e Hettinger (1989), Verkhoshansky (1990).

Os fundamentos teórico-metodológicos do treinamento desportivo, foram se estruturando através de um conjunto muito vasto de dados obtidos durante muitos anos de acompanhamento longitudinal, sobretudo aqueles advindos de modalidades individuais, como atletismo e halterofilismo. Tais diretrizes foram aplicadas aos demais desportos sem a perspectiva lúcida e reflexiva necessária, uma vez que cada desporto apresenta características muito peculiares, e os especialistas devem buscar vias específicas de resolução dos problemas do treinamento.

Tendo em vista as especificidades do desporto não se deve realizar um treinamento único, mas torna-se importante considerar os grupos musculares específicos solicitados durante a situação competitiva, as características da contração muscular durante as diferentes ações motoras, metabolismo ou a bioenergética peculiar, a relação esforço/pausa, a duração total do esforço competitivo, capacidades motoras solicitadas, a demanda energética, etc, variáveis funcionais importantes para o entendimento de cada uma das modalidades.

A preparação de atletas de alto nível está ligada sobretudo à alta magnitude dos sistemas funcionais vitais do organismo com o objetivo de elevar a capacidade de trabalho. Atualmente, sem o conhecimento científico, simplesmente apoiado na intuição, não é possível resolver racionalmente os complexos problemas de treinamento. Isto evidencia a crescente influência da ciência na solução dos problemas metodológicos do treinamento.

No caso do judô brasileiro, alguns resultados importantes têm sido conseguidos em campeonatos mundiais e as medalhas nos Jogos Olímpicos e campeonatos mundiais atestam tal importância. Pode-se destacar os resultados dos atletas Chiaki Ishii, Rogério Sampaio, Aurélio Miguel, Sebastian Pereira, Tiago Camilo, Carlos Honorato. Nos jogos Olímpicos de Atlanta (1996) o Brasil conquistou duas medalhas de Bronze, enquanto em Sidney (2000) o Brasil conquistou duas medalhas de prata. Por outro lado, o Japão, Coréia, França, Cuba, Alemanha e Bélgica conquistaram respectivamente, 8, 8, 6, 6, 5 e 4 medalhas em Atlanta. Nos jogos olímpicos de Sidney vinte e cinco países conquistaram medalhas. Mais uma vez o Japão foi o grande destaque com oito medalhas, seguida da França, Coréia, Cuba, China, Itália e Rússia com 6, 5, 5, 4, 4 e 3 medalhas, respectivamente. Embora o número de medalhas olímpicas do Brasil seja superior às dos Estados Unidos e Canadá, países desenvolvidos economicamente, ainda assim, necessitamos uma maior sustentação científica para a metodologia usada na preparação dos nossos judocas para que possamos nos equiparar a outros países como Japão, Cuba, Inglaterra, França, Polônia, primeiros colocados no Campeonato Mundial de 1999, realizado na cidade de Birmingham (Inglaterra) e Japão, Rússia, França, Cuba, Bélgica e Coréia, primeiros classificados no Campeonato Mundial de 2001, realizado na cidade de Munique (Alemanha).

A evolução do sistema de preparação dos judocas de competição, de nível internacional, tem sido possível pela avaliação e controle permanente dos modelos utilizados nos diferentes países e, em consequência surge a necessidade de se realizar profundas revisões nas tradicionais concepções de treinamento que enfocavam a técnica como prioritária. A progressiva utilização dos meios de preparação física aumentou de forma relevante os níveis de força máxima *maximorum* dos judocas, assim como possibilitou maximizar a utilização de força inicial, ou seja, a taxa de força aplicada durante um golpe de judô em um menor espaço de tempo. Assim, os atletas se tornaram fortes, rápidos, técnicos e resistentes sendo capazes de suportar cinco minutos de luta com grande variação tática, sem uma queda acentuada de desempenho.

Várias modalidades como futebol, basquetebol, voleibol, enquanto desportos competitivos têm buscado no controle das atividades competitivas, informações quantitativas e qualitativas visando uma mais adequada seleção de conteúdos, meios e métodos que permitam respostas motoras mais adequadas e resultados competitivos mais expressivos.

Bosco (1990) afirmou que é necessário conhecer a estrutura da atividade competitiva quantificando os esforços para que formem diretrizes básicas para o processo de treinamento. As modalidades de corrida no atletismo, dado sua natureza cíclica, possibilitam estabelecer com precisão o número, amplitude, frequência de passadas, tempo total para percorrer as distâncias, tempos parciais, frequência cardíaca, nível de lactato sanguíneo e outras informações valiosas para o estabelecimento de diretrizes ou princípios metodológicos para o treinamento.

Oliveira (1998), destacou a atual tendência do treinamento desportivo de valorizar seus aspectos qualitativos em vez dos quantitativos, a preparação especial em relação à preparação geral. Isto só foi possível a partir do instante em que se conseguiu informações mais precisas sobre as principais ações técnicas utilizadas, intensidade, frequência, quantidade total dos grupos musculares solicitados, tipo de tensão muscular predominante nas ações, participação dos diferentes sistemas de produção de energia envolvida na competição.

Segundo Verkhoshansky (1990), os desportos de combate são caracterizados por uma elevada variabilidade de ações motoras em condições de fadiga compensada e por um esforço de intensidade variável. Conforme Monge da Silva (1990), o Judô pode ser classificado como modalidade não mensurável que tem experimentado um longo processo evolutivo: inicialmente utilizavam os métodos globais que reproduziam em treinos as situações de competição de forma linear. No Judô, destacaram os métodos clássicos de ensino das técnicas sistematizadas por Jigoro Kano; por muito tempo, o Japão conseguiu destaque competitivo, pois sempre apresentou lutadores excepcionalmente técnicos nos eventos de nível internacional. O Brasil por seguir as orientações japonesas, também orientou o Judô fundamentalmente pelo domínio da técnica; posteriormente começou-se utilizar os métodos analíticos oriundos de outras modalidades.

As dosagens e os exercícios oriundos do halterofilismo generalizaram-se a todas as modalidades, o que também aconteceu no Judô. As lutas foram modificando suas características e a força passou a ser considerada importante fundamento do sistema de preparação. Infelizmente, o Brasil não seguiu tal

tendência e continuou como o Japão, insistindo apenas na técnica sem estruturar ou fundamentar os exercícios de força para os seus lutadores.

Surtem novas forças competitivas destacando-se, a partir de 1952, o bloco comunista, liderado pela Ex-URSS, e com exemplos como Cuba, Polônia, Hungria e Romênia, que conquistaram resultados competitivos pela conexão força-técnica. Atualmente surtem métodos mais globais, com o Judô seguindo vias cada vez mais específicas onde se procura recriar situações existentes na competição a partir de um sistema de cargas concentradas, de força estruturada com bases nos exercícios preparatórios especiais seguido de uma fase técnico-tática intensa com a exploração da adaptação progressiva do metabolismo competitivo específico.

Pelo exposto, facilmente se infere que a caracterização do esforço do judoca é difícil ser identificada e não pode ser obtida utilizando parâmetros semelhantes aos de outros desportos. Alguns estudos buscam compreender o esforço físico do judoca medindo imediatamente após o combate, principalmente no que tange às variáveis funcionais e as alterações fisiológicas; nesse caso incluem-se aquelas envolvendo os registros telemétricos do funcionamento cardíaco, ou ainda, os voltados para a análise de lactacidemia. Outros autores, como Franchini *et al.* (1999, 2001), aplicaram diferentes baterias de testes em grande número de atletas para definir as capacidades motoras importantes no Judô. O primeiro grupo de estudos tem a vantagem de analisar alguns parâmetros logo após a competição, no entanto, limita a importância de tais estudos a partir do momento que considera a inexistência de duas lutas iguais, portanto, com dificuldades de se estabelecer parâmetros seguros que representam a dinâmica

da atividade competitiva. O segundo grupo de estudos pretende estabelecer os parâmetros para a seleção de judocas e orientação das cargas de treinamento úteis para a competição.

Na nossa forma de entender, os dois métodos falham, pois não analisam os atletas durante a competição, portanto seus métodos de análises são reducionistas. Reduzem todo o conjunto de informações mensuradas uma a uma, mediante aplicação de um determinado teste. Muitos testes utilizados baseiam-se na corrida de 12 minutos, no salto horizontal parado, salto vertical, que embora sejam importantes para performance física isolada, nem sempre representam a complexidade envolvida pelo Judô competitivo.

Embora a compreensão do sistema de preparação do desportista tenha evoluído, julga-se importante continuar a recolher informações adicionais respeitando a situação competitiva concreta, analisando o esforço do judoca quantitativa e qualitativamente, bem como diagnosticando as técnicas utilizadas durante as lutas nas diferentes fases de uma competição de âmbito nacional e, inclusive internacional.

Nos desportos de combate praticados na atualidade, denominados pela teoria russa como “*desportos acíclicos combinados*” (Verkhoshansky, 1990), a análise das estruturas do processo de treinamento e competição, em especial do judô, demonstra uma situação particular, diferente dos desportos acíclicos em geral.

Todo o processo metodológico, desde o processo de avaliação dos atletas, até a estrutura da periodização das diferentes capacidades físicas,

técnica e tática e a composição dos conteúdos dos períodos de preparação, competição e transição tem certas divergências, visto que não só as modalidades diferem entre si, como também os métodos de treinamento aplicados.

As formas de desenvolvimento da maestria desportiva, aplicadas na escola oriental (principalmente Japão, Coréia e China), apresentam característica de desenvolvimento baseado nos aspectos técnico-táticos de projeção do oponente; por outro lado, as escolas dos países integrantes do extinto bloco comunista conduziram o desporto de combate com uma forte concentração de tempo no desenvolvimento da força relativa e absoluta.

Buscaram e encontraram soluções para o processo de treinamento dos atletas, no que diz respeito a diferentes problemas como: a proporção entre os exercícios preparatórios gerais e específicos, o processo de controle através de testes de avaliação específicos, critérios de controle da carga do exercício de treinamento ou até mesmo, a caracterização dos elementos constituintes da tarefa competitiva como fator de orientação do processo de treinamento.

O atual contexto do desporto competitivo mundial exige uma preparação adequada do atleta, para suportar tanto a programação de treinamento estruturada ao longo de um período, como as intervenções competitivas previstas pelo calendário proposto pelas confederações competentes de cada modalidade.

A maneira como será distribuído o tempo de treinamento do judoca, seja, através de modelos de estruturação que privilegiam o desenvolvimento

dos níveis de força, ou o trabalho técnico-tático realizados no dojô, como um meio de aperfeiçoamento dos níveis de força.

O fundamental na atual concepção do treinamento desportivo é a busca de subsídios que permitam o aumento do potencial de estímulo do exercício de treinamento, alicerçado por informações derivadas da situação competitiva concreta, maximizando desempenho e reduzindo ao máximo o gasto desnecessário de energia.

Na tentativa de se elaborar essas novas concepções acerca da preparação de judocas de alto nível, a principal preocupação será, na essência, a utilização nos processos de treinamento, da valorização do gesto motor competitivo e as formas com as quais se atinge a máxima eficiência na execução de tais ações, amparadas pelas diversas ciências que compõem a moderna teoria do treinamento desportivo.

Sendo assim, vários problemas surgem decorrentes destas diversas influências científicas: quais são as características específicas das ações motoras, da competição de Judô? De que maneira tais ações motoras detectadas em situações concretas competitivas podem contribuir na solução dos problemas metodológicos do treinamento, para reaplicá-los na competição?

A busca de resposta para estes problemas permite definir como objeto de estudo, o judô competitivo. Nesse caso, o campo de ação relaciona-se com as ações motoras (característica do esforço a técnica específica da competição de âmbito regional).

No sentido de buscar contribuições ao treinamento do judô, o presente estudo centraliza o seu foco nas ações motoras específicas da competição, de nível regional com o objetivo de buscar informações que possam contribuir efetivamente para os estudos na área.

**Objetivo geral:**

- Realizar estudo do judô regional face ao contexto desportivo internacional.

**Objetivos específicos:**

- Diagnosticar e analisar as ações motoras características e a técnica utilizadas no judô de competição.
- Indicar estratégias metodológicas de treinamento para a modalidade visando potencializar o rendimento.

## 2 – REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 – Breve Histórico do Judô

De uma maneira geral, as artes marciais japonesas, praticadas no período medieval japonês (Séc. XIV a XVIII), se enquadram nos princípios da doutrina Zen no que dizem respeito ao fortalecimento do caráter, na busca da serenidade e da simplicidade. Também se tornam evidentes as fortes influências do Budismo quanto à preservação do caráter máximo como a honra, determinação, integridade, espírito de fé, imparcialidade, lealdade e obediência.

As formas de lutas sem o uso de armas, segundo alguns textos como o de Robert (1968), tem como origem as reflexões filosóficas de Shirobei-Akyama, um precursor da medicina psicossomática, que viajou para China afim de estudar os princípios do *taoísmo*, a acupuntura e que defendia que os males humanos resultavam de uma má utilização do corpo e do espírito. Na compreensão que este precursor tinha no início de suas reflexões sobre a aplicação dos princípios da filosofia taoísta, ao mal deveria se opor o mal; à força a força, mas ante a uma doença difícil ou a um adversário forte, tais princípios falhavam. Imerso nestas reflexões, Shirobei-Akyama isolou-se em um templo por cem dias para aprofundar as suas meditações.

Certa feita, quando no templo passeava pelo jardim coberto de neve, percebeu que os ramos da cerejeira se rompiam com o peso da neve e que o

salgueiro exposto à mesma situação, curvava os seus ramos e, na medida que o peso aumentava, o seu tronco flexível inclinava fazendo cair toda neve das extremidades. Nesse momento o pensador chegou à conclusão que ao positivo deveria opor-se o seu complemento, ou seja, o negativo. Com base nas idéias de que a flexibilidade deveria opor-se a força, surge o princípio que norteou algumas artes marciais: ceder para vencer.

O Ju-jitsu é uma das formas de arte marcial, caracterizado pela luta corporal sem uso de armas, entretanto não existe registro da sua origem. O que é abordado é a sua relação com o Sumô, forma de arte marcial que é caracterizada pelo uso da força e do peso. De acordo com citações do “Nihon Shoki”, crônica antiga do Japão, o Sumô seria orientado para o espetáculo enquanto o Ju-jitsu para a habilidade e a astúcia.

A prática dessa forma de arte marcial deu origem a várias escolas, cada uma delas com a característica de técnicas específicas e estilos distintos. Duas dessas escolas (Kito-Ruy e Tenshinshinyo-Ruy) serviram como base para Jigoro Kano nos estudos que originaram a criação do Judô.

No período histórico em que, no Japão foi abolido o sistema feudal, momento esse marcado por intensas transformações do ponto de vista político-social, a história registra o declínio das artes marciais. Com a modernização das forças armadas e a ausência de subvenções dos clãs, as escolas de ju-jitsu entraram em decadência e essa prática ficou em desuso.

## *2.2 – Origem do Judô*

Embora o Judô tenha sido apresentado nos Jogos Olímpicos no ano de 1964 e aceito como esporte olímpico em 1972, sua prática é secular e teve como origem o Ju-jitsu. A história desta modalidade de luta é datada do ano de 1882, com o surgimento do Judô Kodokan, escola fundada por Jigoro Kano.

Jigoro Kano, um intelectual das áreas de filosofia e letras e praticante de artes marciais, tratou de estabelecer princípios filosóficos que diferenciassse o Judô do Ju-jitsu. De acordo com o mestre, uma vez assimilando os princípios Ju (suavidade), Seiryoku-Zen-Yo (máxima eficiência com mínimo esforço) e Jita-Kyoei (bem estar e benefícios mútuos) estes acabam por nortear a vida cotidiana do praticante, extrapolando assim as dimensões do desporto e atingindo a área da vida cotidiana. Etimologicamente a mudança se deu da seguinte maneira: o prefixo “Ju”, comum as duas modalidades, significa “suavidade” e o que fez Jigoro Kano foi a alteração do “Jitsu”, que significa “técnica”, para o “Do” que significa “caminho”. Nesse sentido, o Ju-Do (caminho da suavidade) pretende utilizar a força do oponente como um instrumento para projetá-lo, sendo essa a tarefa principal do judô.

De acordo com os critérios do mestre Kano, pode-se afirmar que o Judô traz princípios filosóficos definidos com vistas ao aperfeiçoamento humano, a partir do aprimoramento físico, intelectual e do caráter. Isto é, os métodos de ataque e defesa orientados dentro dos preceitos do “caminho da suavidade”, favorecem a formação do humano do ponto de vista do condicionamento físico, do espírito de luta e da atitude moral autêntica.

Nesse sentido, o condicionamento físico seria obtido através do esforço físico do desporto, o espírito de luta pela incorporação dos princípios filosóficos e a atitude moral autêntica através da humildade, perseverança, tolerância, cooperação e generosidade, presentes em um treinamento rigoroso.

Ao realizar os estudos das técnicas, o mestre Kano buscou construir um sistema adequado aos métodos educacionais. Nesse sentido, essas técnicas foram organizadas de forma a evitar qualquer ação que pudesse ser lesiva ou prejudicial a um praticante.

É importante evidenciar que no Japão do século XVIII, as escolas ou seitas de luta não tinham convivência harmoniosa e nem se preocupavam com condutas corretas e amigáveis no âmbito desportivo ou social. Entretanto o Judô, na forma ética em que foi concebido por Jigoro Kano, ostentava uma perfeita sintonia com os ideais olímpicos do Barão de Coubertin, que preconizava aos participantes dos Primeiros Jogos Olímpicos da Era Moderna que o ideal fosse não somente a vitória, mas o conagraçamento e a convivência das nações e das raças.

### ***2.3 – Introdução do Judô no Brasil***

A introdução do Judô no Brasil está ligada à figura de Conde Koma (Mitsuyo Maeda), que, tendo saído do Japão em 1904, percorreu a América Latina reunindo uma troupe de lutadores para exibição. Em dados pesquisados junto à Federação Baiana de Judô ([www.judobahia.com.br](http://www.judobahia.com.br)), Conde Koma se apresentou pela primeira vez no Brasil em 1915, na cidade de Porto Alegre e

depois em outras capitais como Rio de Janeiro, São Paulo, Salvador, Recife, São Luiz, Belém e Manaus. As apresentações resumiam-se em técnicas de força, defesas e agarres, chaves de articulação e algumas demonstrações com armas japonesas.

Conde Koma, assim apelidado no México devido ao seu aspecto triste e à sua elegância, parte para Europa e, durante o tempo em que esteve fora, dois companheiros da troupe de lutas (Satake e Laku) permaneceram lecionando ju-jitsu aos amazonenses, no clube Atlético Rio Negro.

Em 1917 retorna ao Brasil fixando-se em Belém, para atuar no American Circus, companhia de lutas, onde Koma conhece Gastão Gracie. Consta que nessas lutas imperavam altíssimas apostas, em um momento em que a região Norte prosperava com o apogeu da borracha. Com a crise da borracha em 1922, Koma deixa o American Circus e retorna à Europa. Em 1922, na condição de agente de imigração, retorna ao Brasil, e começa a ensinar judô na Vila Bolonha, bairro da cidade de Belém (PA). Também no Brasil a história do Judô está associada à história do ju-jitsu, sobretudo pelo fato dos filhos de Gastão Gracie, Carlos e Hélio, seguirem ensinando o ju-jitsu que aprenderam com Koma no circo do pai.

#### ***2.4 – O Judô no Contexto da Política Desportiva Nacional***

A realidade desportiva nacional traça uma linha bastante visível entre o desporto profissional e o não profissional, recaindo sobre o futebol o maior destaque, na mídia especializada. Sabe-se que em um país capitalista, o

destaque da mídia é fundamental para o desenvolvimento de uma determinada modalidade desportiva.

O Judô vem vencendo a barreira do anonimato, sobretudo em anos olímpicos, uma vez que tem contribuído para a conquista de algumas das medalhas conquistadas pelo Brasil em Olimpíadas. Lamentavelmente, considerando os resultados obtidos nos últimos campeonatos mundiais, masculino e feminino (1999 e 2001), realizados, respectivamente nas cidades de Birmingham (Inglaterra) e Munique (Alemanha), pode-se verificar uma participação apenas razoável, ou seja, apenas uma medalha de bronze no campeonato de 1999, com o atleta Sebastian Pereira.

Em 1999, o Brasil classificou quatro atletas nas diversas categorias de peso, entre os dez melhores do mundo, a saber:

Feminino:

- categoria absoluto – 5º lugar – Priscila Marques

Masculino:

- categoria absoluta – 5º lugar – Daniel Hernandez;
- categoria até 73 quilogramas – 3º lugar – Sebastian Pereira;
- categoria até 90 quilogramas – 5º lugar – Carlos Honorato;

Em 2001, o Brasil classificou sete atletas nas diversas categorias de peso entre os dez melhores do mundo, a saber:

Feminino:

- categoria absoluto – 5º lugar – Priscila Marques;
- categoria até 52 quilogramas – 7º lugar – Fabiane Hukuda;

- categoria até 57 quilogramas – 7º lugar – Tânia Ferreira;
- categoria até 63 quilogramas – 7º lugar – Vânia Ishii.

Masculino:

- categoria absoluto – 5º lugar – Daniel Hernandez;
- categoria até 60 quilogramas – 7º lugar – José Derly;
- categoria até 81 quilogramas – 7º lugar – Flávio Honorato.

Este desempenho deixa clara a necessidade de uma melhor estruturação e apoio para a modalidade, uma vez que os resultados são apenas razoáveis, se comparados com países como Japão, França, Rússia ou Coreia. De acordo com as últimas mudanças constitucionais, o desporto nacional deixou de ser responsabilidade exclusiva do Estado para transformar-se em compromisso da iniciativa privada. Infelizmente, dadas tais dificuldades econômicas momentâneas e a própria transição de um modelo com forte participação do Estado para um modelo privado, colaboram para um atraso na implementação de políticas voltadas para o desenvolvimento do judô.

Nos Dispositivos da Constituição da República de 1988, no seu Capítulo III, trata da Educação, Cultura e Desporto. De acordo com o artigo 217, é dever do Estado fomentar práticas desportivas formais e não-formais, como direito de cada cidadão. A Lei 9.615 de 1998 que institui normas gerais sobre o desporto nacional, no seu artigo 2º trata do princípio da diferenciação “*consubstanciado no tratamento específico dado ao desporto profissional e não-profissional*” (VI) e no princípio da eficiência “*obtido por meio do estímulo à competência desportiva e administrativa*” (XII).

O artigo 3º da mesma Lei, fala das varias formas de manifestações do desporto como sendo: desporto educacional, praticado no sistema de ensino; desporto de participação, praticado de modo voluntário para a preservação da saúde e educação e na preservação do meio ambiente; desporto de rendimento, praticado segundo normas desta Lei e de regras de práticas desportivas nacionais e internacionais.

O desporto de rendimento recebe uma subdivisão no parágrafo único do artigo 3º, como podendo ser praticado: de modo profissional, caracterizado pela remuneração e de modo não-profissional, que podem ser semiprofissional e amador. O semiprofissional é explicado como sendo a partir de contrato específico de estágio, com atletas em idade entre quatorze e dezoito anos e pela existência de incentivos materiais que não caracterizem derivada de contrato de trabalho. Nesse sentido, o amador seria caracterizado pela inexistência de qualquer forma de remuneração ou de incentivos materiais para atletas de qualquer idade.

Se bem observarmos o texto da Lei para o entendimento das categorias expostas, entendemos que “profissional” não deve ser a modalidade, mas sim alguns de seus praticantes. Ou seja, o judô é uma modalidade reconhecidamente amadora, mas convive com atletas remunerados pelos seus patrocinadores, isto é, neste caso específico o desporto é praticado de maneira semiprofissional.

Tal reflexão levaria à conclusão que dentro de uma mesma equipe o desporto pode ser praticado de forma amadora e semiprofissional. Entretanto na realidade desportiva nacional não há espaço para a prática amadora, como

já ocorreu em tempos passados. Na atualidade, com a escassez de subsídios governamentais e a necessidade da dedicação exclusiva do atleta para fazer jus ao tempo necessário para os treinamentos, o atleta de alto rendimento não sobrevive sem o incentivo do capital de empresas da iniciativa privada.

Essa realidade pode ser bastante prejudicial ao desporto, ao praticante e também para a Nação, uma vez que as empresas particulares têm seus próprios critérios para elegerem os atletas e as modalidades capazes de darem retorno ao capital empregado. Muitas vezes os critérios podem privilegiar a imagem do atleta, uma vez que a mídia é voltada para a estética e a beleza física e, em outros casos, estes critérios podem privilegiar as modalidades que sejam mais aceitas para as transmissões televisivas.

Esta visão político-administrativa não favorece o grande número de praticante nas diversas modalidades e não viabiliza a introdução de ciência e técnica nos treinamentos, o que compromete significativamente o desempenho internacional de nossos atletas. Em algumas modalidades, como por exemplo, a natação, é bastante comum vermos os atletas de alto nível transferindo seus treinamentos e residências para algum outro país, na busca de um maior rendimento.

### ***2.5 – Aspectos Técnicos do Judô***

Nos atuais desportos de combate, denominados pela teoria russa como “desportos acíclicos combinados”, (Verkoshansky, 1990), a análise das estruturas do processo de treinamento acerca do desporto judô, denota uma situação particular aos desportos acíclicos em geral. Todo processo

metodológico, partindo do processo de avaliação, até o período de transição das capacidades físicas ou processo transitório da periodização, segue certas divergências, visto aos métodos de treinamento aplicados. As formas de desenvolvimento da maestria desportiva, aplicadas desde a escola oriental (principalmente Japão e Coréia, com característica de desenvolvimento baseado nos aspectos técnico-táticos de projeção do oponente), até as escolas da frente russa (tratamento do desporto de combate centrado no aumento da força relativa), encontram no processo de treinamento do atleta diferentes problemas como, por exemplo, a mensuração de trabalho geral e específico, o processo de avaliação específica, ou até mesmo a classificação dos elementos constituintes da tarefa competitiva.

O atual contexto do desporto competitivo mundial exige uma preparação adequada do atleta, para suportar tanto a programação de treinamento estruturada ao longo do período planejado, como as intervenções competitivas interpoladas no calendário proposto pelas Confederações competentes da modalidade. A maneira como será determinado o tempo de trabalho do judoca, seja com modelos de treinamento privilegiando o aumento dos níveis de força, ou trabalho técnico-tático realizado no *dojô*, tem estreita relação com os objetivos acerca das possibilidades do atleta que será submetido ao treinamento proposto, a maneira como será realizada a organização deste processo de treinamento e, a carga de treinamento a que esse judoca deverá realizar.

Na tentativa de se elaborar essas novas considerações acerca da preparação de judocas de alto nível, a principal preocupação será utilizar tais processos de treinamento, baseado na valorização do gesto motor competitivo,

executado com máxima eficiência, embasado pelas ciências que compõem a moderna teoria do treinamento desportivo.

### ***2.5.1 – Aspectos importantes da Técnica do Judô***

Como foi dito, o Judô foi apresentado nos Jogos Olímpicos em caráter provisório em 1964 e aceito, de forma definitiva no ano de 1972. Neste momento histórico, já era unanimidade o treinamento científico para a maioria das modalidades desportivas, no cenário olímpico mundial, como exemplo, as máquinas para o treinamento de força, aparelhos específicos para medir a mobilidade articular necessária e relacioná-la a eficiência máxima nos desportos. Já nessa década desenvolviam-se pesquisas científicas, buscando no laboratório as respostas para os altos índices exigidos em uma competição de caráter internacional.

Com o judô esta tendência se mostrou mais lenta, talvez pelo fato desta modalidade estar efetivamente nas mãos de instrutores e técnicos sem formação científica, uma vez que o fundamental era que fosse “faixa preta”. Neste caso o treinamento era desenvolvido considerando unicamente a técnica, já que tais fatos eram evidências para que se tomasse tal rumo acerca do treinamento do judô.

Para ilustrar nossa argumentação acerca do assunto, buscamos levantar as bases do treinamento para a equipe brasileira de judô dos Jogos olímpicos de 1972, entrevistando o professor Lhofei Shiozawa, integrante da equipe e que, na ocasião, conquistou para o Brasil o honroso quinto lugar (anexo1). De acordo com Shiozawa, a seleção brasileira de 72 não contava com qualquer orientação técnica, “era cada um por si”. O máximo que aconteceu foi a

oportunidade de realizar um treinamento de um mês no Japão, com uma ajuda de 500 dólares da Federação Paulista de Judô. Ainda assim, apesar de realizar treinamento na Kodokan, não contava com orientação técnica. A base do trabalho era a corrida pela manhã e o randori pela tarde. Isso vem reforçar a necessidade de um trabalho multidisciplinar, por profissionais de diferentes áreas, como nutrição, psicologia e medicina, durante o período de treinamento do judoca, para que esse atleta possa vir a ter uma melhor performance, fato que não ocorria na época de treinamento do professor Shiozawa.

### ***2.5.2 – As técnicas no Judô***

No judô, como em qualquer outra modalidade, o atleta não pode chegar ao ápice da sua carreira sem haver passado pelos fundamentos básicos do desporto. Nesse sentido, podemos afirmar que não é possível falar da técnica de uma modalidade, sem abordar os seus fundamentos.

Trataremos como fundamentos do judô, as ações básicas entre dois adversários quando estes trabalham de pé, ou seja, agarrar o adversário, desequilibrá-lo e lançá-lo sobre si próprio.

A forma de “agarrar” o adversário, chamada de *kumi-kata*, é o primeiro ato de um combate, depois que os adversários se cumprimentam na saudação inicial. Essa pegada que varia de acordo com altura e peso do adversário, força das mãos, ou as táticas do combate, é de importância fundamental para se alcançar o objetivo da projeção.

Outro fundamento é a posição natural do corpo, chamado de *shizen-hontai*, que consiste em se manter em posição de equilíbrio com os pés ligeiramente afastados. Esta posição, que pode ser “à direita” (*migui-shizentai*) ou “à esquerda” (*hidari-shizentai*), trata-se de um fundamento importante porque desta posição o atleta pode evoluir rapidamente em todos os sentidos para atacar ou defender. A posição defensiva do corpo (*jigo-hontai*), que mantém pernas afastadas e joelhos um pouco flexionados, também é um fundamento que deve ser bastante considerado.

Outro aspecto importante é o deslocamento dos atletas sobre o dojô, denominado *shintai*, a primeira ação depois da tomada da posição que é composta pela saudação, agarre e posição natural de pé. Este deslocamento deve ser realizado conscientemente para buscar o desequilíbrio do adversário, ao mesmo tempo em que busca evitar desequilibrar-se a si próprio.

Também considerado como um fundamento básico e de grande importância é a forma de cair, ou *ukemi*. Trata-se de formas de amortecer o choque do corpo contra o solo, evitando o impacto da queda. Existem técnicas para cair para trás (*ushiro-ukemi*), para o lado (*yoko-ukemi*) e para frente (*mae-ukemi*).

Além destes fundamentos básicos, o atleta de judô também necessita desenvolver o que aqui passamos a nos referir como sendo fundamentos do emprego da força, que são o *kuzushi*, *tsukuri* e *ake*.

É preciso evidenciar que no judô a menor ação pressupõe o emprego de uma força, por mínima que esta seja. O *kuzushi* é o ato de romper com a

posição natural do adversário, levando-o à perda de equilíbrio. Este termo significa “romper” ou “deformar a posição”. O *tsukuri* é o deslocamento que se efetua ao romper o equilíbrio do adversário a fim de colocar-se em posição para efetuar a projeção e o *kake* que é o próprio ato de projetar o adversário, concluindo o *kuzushi* e o *tsukuri*.

A parte técnica do judô é dividida em *nague-waza* e o *katame waza*. O *nague-waza* trata-se da “projeção”, que é a técnica característica do judô. As projeções estão divididas em dois grupos, que são o *tachi-waza* e o *sutemi-waza*. O primeiro trata-se do conjunto das projeções que são efetuadas mantendo a posição de pé e o segundo grupo diz respeito às projeções em que, para projetar o adversário, o judoca sacrifica o seu equilíbrio indo ao solo ao lançar o adversário.

A Escola *Kodokan*, ao procurar estruturar uma forma pedagógica de ensinar o judô, dividiu as técnicas de projeção em cinco grupos, denominados *go-kyo*. Cada período compreende oito técnicas, o que totaliza quarenta projeções. Tais técnicas estão detalhadas no anexo 2.

O *katame-waza*, que é o trabalho no solo e consiste em controlar o adversário quando se trata da luta no chão. Na luta no solo existe a posição inferior, quando se está **sob** o adversário e a posição superior, quando se está **sobre** o adversário.

As técnicas de luta no solo são divididas em *ossae-komi-waza* que é a técnica da imobilização que permite neutralizar o adversário no solo;

*kansetsu-waza*, que é a arte da luxação, ou “chave de braço” e o *shime-waza*, que são os estrangulamentos.

A iniciação ao judô supõe a assimilação e o treinamento dos fundamentos básicos e para se chegar no nível de competir, os atletas deverão ter o domínio básico do *go-kyo* (técnicas de projeção), e das técnicas de luta no solo (*katame-waza*). Mesmo considerando que nem todas as técnicas do *go-kyo* e do *katame-waza* são utilizadas nos combates, não podemos priorizar o treinamento de umas em detrimento de outras. É fundamental que se busque o domínio da totalidade dos golpes, mesmo porque não se pode saber com antecedência qual a técnica que mais se enquadra no estilo do atleta.

Por vezes assistimos um atleta experiente ser colhido de surpresa e projetado ao solo durante um combate, exatamente por não ter desenvolvido adequadamente os fundamentos básicos da modalidade. Como por exemplo, quando durante o combate o atleta se desloca cruzando as pernas, o que denota que não assimilou adequadamente as formas de deslocamento sobre o tatame.

É importante deixar claro que o trabalho com os fundamentos básicos não fica restrito ao período de iniciação, mas que estes devem ser aperfeiçoados ao longo da carreira atlética do judoca. Uma sessão completa de judô, independente do nível do atleta, deve trabalhar os fundamentos básicos, as entradas dos golpes (*uchi-komi*), os exercícios para as técnicas de projeção (*nague-ai*), a combinação pré-estabelecida de ataque e defesa (*kakari-gueiko*), o treinamento livre em movimentação constante (*yaku-soku-gueiko*), e finalmente o *randori* que é uma competição amistosa entre os judocas, onde estes se esforçam o máximo sem, contudo, se preocuparem com o resultado,

visto que o objetivo é o treinamento e a melhoria das capacidades física, técnica e tática.

### ***2.5.3 – Análise das variáveis importantes na atual metodologia de treinamento para judocas***

Segundo Verkoshansky (1990), a investigação de como intensificar o processo de treinamento e aumentar a capacidade competitiva dos atletas está em como utilizar em grande escala uma aproximação metodológica que poderíamos definir como: reprodução em forma de modelo de atividade nas condições de treinamento.

Ao observar as prerrogativas para construção de um processo de treinamento de judocas, os teóricos devem estar atentos aos processos de reprodução da forma de combate, que realmente não é nada simples. Visto a natureza do desporto, as diversas formas de movimentação, seja em pé ou no solo, as formas de estabilização e subseqüentes manifestações de força explosiva em alto volume de oportunidades, mostra o quanto complexo serão as análises de deslocamentos no *shiai-jô*, golpes aplicados, tempo de trabalho competitivo e/ou recuperativo, para que tais dados possam servir de suporte teórico para a modelagem do processo de treinamento.

Tal processo deve partir do pressuposto de que a individualização do treino é a melhor saída, visto as diversas necessidades de melhora das capacidades físicas nas diferentes categorias de peso, conforme sugere

diversas frentes de estudo do treinamento de judocas de alto nível (Sterkowicz, 1996; Franchini *et al.*, 1999; Ribeiro Rosa, 2000).

Por outro lado, nos diferentes estudos com as variáveis acima citadas, observam-se possibilidades de estudo do funcionamento do sistema neuromuscular e dos mecanismos de funcionamento do sistema nervoso central, característicos dos desportos de força rápida (Verkoshansky, 1990). Controlar variáveis metabólicas, como o comportamento de enzimas participantes dos processos de obtenção de energia (Pulkinnen, 1999), ou a produção de ácido láctico durante situação competitiva (Franchini *et al.*, 2001), também são ferramentas importantes nas suposições acerca do processo de treino de judocas, já que os comportamentos dos sistemas vegetativos e processos metabólicos também podem demonstrar as modificações ocorridas no atleta em função da carga de treinamento aplicada.

#### ***2.5.4 – Estrutura do combate do judô***

Ao analisar um combate de judô, os responsáveis pela elaboração das programações de treinamento dos judocas de alto nível encontram uma estrutura espaço-temporal de combate, onde as manifestações motoras competitivas estão agrupadas em situações de luta, conforme descrito na figura seguinte.

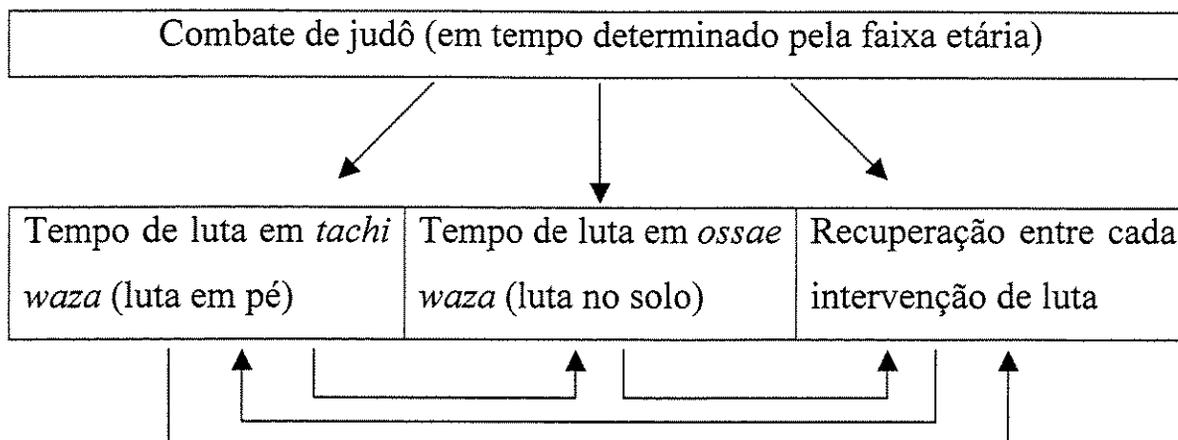


Figura 1 – Estrutura espaço temporal de combate (RIBEIRO ROSA, 2000)

O combate se inicia com o comando de *hajimê* dado pelo juiz central, e a partir desse ponto, se inicia toda intervenção passível de pontuação. Com o advento dos golpes em *tachi waza*, a luta prossegue no solo (podendo ser interrompida por qualquer árbitro com o comando *sono mama*, e reiniciando com a ordem *yoshi*), ou retorna sua forma inicial, com judocas voltando à marca de início do combate e retornando ao trabalho competitivo com a autorização do juiz.

Em cada momento dessa estrutura de combate se manifestam dois elementos do processo de treinamento: tempo de ação do judoca, seja em pé e/ou no solo e tempo de recuperação de cada intervenção de luta. A partir desses componentes, é possível estruturar, por exemplo, um exercício de característica intervalada, de duração dependente do período de preparação do atleta. Construir tais exercícios, com as informações de tempo de trabalho geral e específico, mensurados através de testes coerentes com a situação de competição a ser vivenciada pelo judoca, é a principal tarefa dos técnicos e pessoas envolvidas com a elucidação de tais dúvidas acerca da metodologia do processo de treinamento.

### 2.5.4.1 – Tempo de luta

A principal tarefa do judoca é de utilizar técnicas de projeção para derrubar seu adversário com a maior parte das costas no solo, caracterizando o *ippon*, ponto que finaliza o combate. Levando em conta o tempo total de trabalho do judoca, a luta em *tachi waza* seria a que mais ocorre na competição (Sterkowicz e Maslej, 1996; Ribeiro Rosa, 2000).

As observações acerca do tempo de trabalho dos judocas foram mensuradas em diversos estudos, com certas considerações acerca das categorias de peso. Sterkowicz e Maslej (1996) fizeram a coleta de 92 filmagens de combates de seniores (judocas acima de 20 anos de idade) do Campeonato Polonês Individual e por Equipes, e analisaram as manifestações de luta. Do tempo total do combate, 56% se passou em pé, com uma média e desvio-padrão de, respectivamente, 18,9 e 13,16 segundos (n=640). É necessário ressaltar que esse estudo foi baseado em competições regidas por diferentes regulamentos, portanto diferentes das atuais preconizadas pela Federação Internacional de Judô (FIJ). O tempo de luta era corrido, ou seja, o cronômetro não parava durante as pausas de recuperação, o que colaborou numa “*séria diminuição do tempo efetivo de uma luta*” (Sterkowicz e Maslej, 1996).

Ribeiro Rosa (2000) analisou 95 combates de judô da classe Junior (atletas com 18-19 anos de idade) do Campeonato Paulista, onde foram observadas as durações das intervenções de combate em pé, com valores combinados e não combinados com a luta no solo. Os valores combinados com luta no solo, encontrados para a classe Junior, foram 20,7 e 12,4

segundos, com pequena diferença entre as médias das categorias, conforme é mostrado na tabela seguinte:

<i>Categoria/Variável</i>	<i>Luta</i>
Super Ligeiro	18,3 ± 10,8
Ligeiro	23,0 ± 13,3
Meio Leve	23,1 ± 13,2
Leve	18,9 ± 10,5
Meio Médio	20,5 ± 15,8
Médio	20,9 ± 11,4
Meio Pesado	19,4 ± 10,5
Pesado	26,8 ± 15,8
<b><i>Classe Junior</i></b>	<b><i>20,7 ± 12,4</i></b>

*Quadro 1 – Média e Desvio-Padrão das intervenções de luta das categorias de peso e da classe Junior (Adaptado de Ribeiro Rosa 2000)*

As diferenças mostradas nas categorias de peso levantaram a hipótese de que “*atletas de peso corporal diferente podem realizar a mesma estrutura de treinamento específico, baseado nas relações de intervenções de luta encontradas nesse grupo*” (Ribeiro Rosa 2000), ou seja, com tempo de intervenção de luta em condições de treinamento oscilando entre 18,3 e 26,8 segundos.

#### ***2.5.4.2 – Tempo de luta no solo***

Durante as intervenções de luta, há diversas possibilidades de entrar em combate no solo, pois ocorrido uma tentativa ou execução de golpe passível de pontuação (exceto o *ippon*, que finaliza o combate), e os judocas passarem ao trabalho de solo, o judoca atacante pode aproveitar dessa situação

momentânea, e procurar realizar o *né waza*, na chance de imobilizar o oponente (*ossoe waza*), ou finalizar a luta com técnicas de chave de braço (*kansetsu waza*) ou estrangulamento (*shime waza*).

O trabalho de solo em situação competitiva representa cerca de 18% do tempo total de combate, com seqüência de tempo de luta no solo de  $15,79 \pm 14,26$  segundos ( $n=250$ ), conforme atesta Sterkowicz e Maslej (1996). No estudo de Ribeiro Rosa (2000), as intervenções de luta no solo ocorreram, na sua maioria, abaixo dos 10 segundos, com valores de média e desvio-padrão, respectivamente, de 11,2 e 8,5 segundos, conforme tabela a seguir.

<i>Categoria/Variável</i>	<i>Luta</i>
Super Ligeiro	11,1 $\pm$ 8,2
Ligeiro	11,6 $\pm$ 9,0
Meio Leve	12,1 $\pm$ 9,7
Leve	9,3 $\pm$ 7,1
Meio Médio	13,2 $\pm$ 11,3
Médio	12,9 $\pm$ 7,8
Meio Pesado	10,4 $\pm$ 7,9
Pesado	12,4 $\pm$ 6,4
<b><i>Classe Junior</i></b>	<b><i>11,2 <math>\pm</math> 8,5</i></b>

*Quadro 2 – Média e Desvio-Padrão das intervenções de luta no solo das categorias de peso e da classe Junior (Adaptado de Ribeiro Rosa 2000)*

Tal observação pode representar uma tendência do judô brasileiro em não explorar a luta no solo decorrente de pouca prioridade no desenvolvimento de exercícios técnicos no solo.

O tempo de combate no solo é comparável em todas as categorias de peso, e “*isso mostra que a hipótese de uma estrutura de treinamento específico igual para todas as categorias é válida também no que diz respeito ao combate no solo*” (Ribeiro Rosa, 2000), considerando que a amplitude de variação foi dentro de 9,3 e 13,2 segundos, nas categorias Leve e Meio Médio, respectivamente.

#### **2.5.4.3 – Tempo de recuperação durante o combate**

Com o comando *mattê* ou *sono mama*, o árbitro determina a pausa da luta e a partir desse instante, o atleta tem um breve tempo de recuperação, para se recompor, retornar à marca de início do combate e voltar ao combate com o comando *hajimê* ou *yoshi*. Esse intervalo tem grande valia para o processo de treinamento, pois será determinante na intensidade do exercício de combate do judoca, seja na fase geral ou específica da preparação física.

Sterkowicz e Maslej (1996) observaram que o tempo de recuperação dos judocas no Campeonato Polonês Individual e por equipes ocupava cerca de 26% do tempo total de combate, com 5,95 pausas em média, durante cada combate, de duração de  $10,32 \pm 10,44$  segundos. Como o tempo de luta era corrido, os autores constataram que ocorriam “*pausas menores durante uma luta*”. Isso provavelmente interferiu na dinâmica da luta, pois sendo as pausas mais breves, os judocas se viam obrigados a manter um estado de alta intensidade durante toda a luta; tal informação pode ter sido uma ferramenta útil para os planos de treinamento da época, já que não há tais dados disponíveis na bibliografia.

Ribeiro Rosa (2000) verificou o tempo de recuperação entre as intervenções de luta, e constatou que “tanto os atletas mais leves, como os mais pesados, ficam em média até 10 segundos em atividade não competitiva, como, por exemplo, retornar à marca inicial de combate”.

<i>Categoria/Variável</i>	<i>Luta</i>
Super Ligeiro	12,4 ± 11,9
Ligeiro	10,3 ± 8,0
Meio Leve	11,4 ± 10,7
Leve	9,5 ± 8,9
Meio Médio	9,4 ± 8,5
Médio	9,7 ± 8,9
Meio Pesado	12,0 ± 10,7
Pesado	12,0 ± 10,7
<b><i>Classe Junior</i></b>	<b><i>11,4 ± 11,2</i></b>

*Quadro 3 – Média e Desvio-Padrão do tempo de recuperação durante a luta das categorias de peso e da classe Junior (Adaptado de Ribeiro Rosa 2000)*

Observa-se que o tempo de recuperação, dentro do grupo estudado, varia entre 9,4 segundos, para a categoria Meio Médio, e 12,4 segundos, para a categoria Super Ligeiro.

#### ***2.5.4.4 – Tempo de recuperação entre os combates***

De acordo com as regras internacionais do judô (normas da FIJ), os judocas devem ter, pelo menos, 10 minutos de recuperação entre os combates. Em grande parte dos eventos internacionais de alto nível, os judocas que chegam à final, lutam, pelo menos, quatro vezes, sem nenhuma derrota. Três

desses combates ocorrem no período da manhã e os outros dois combates (semi-final e final), no período da tarde. Haverá períodos de pausa entre os combates que podem variar de 10 a 40 minutos, dependendo do cronograma do evento e, este detalhe que passa um pouco despercebido, pode ser determinante no desempenho de alto nível.

Franchini *et al.* (2001) procurou observar o comportamento da concentração de lactato sangüíneo após um combate de judô com tempo de luta oficial, sem ocorrência de *ippon*, para que os atletas pudessem ser submetidos ao máximo de tempo de luta possível. Após a luta, realizavam recuperação passiva (RP) ou ativa (RA), para que fosse analisado se o tempo mínimo de remoção de lactato na RP e/ou RA tinha diferença significativa. A RP e a RA apresentaram diferenças na concentração de lactato somente no 15º minuto, indicando que, se o intervalo entre uma luta e outra for de apenas 10 minutos (tempo mínimo de intervalo entre as lutas, estabelecida pela FIJ), não há vantagem aparente em realizar a RA.

As atuais regras estabelecidas pela FIJ, no que diz respeito ao tempo de recuperação entre combates, para os próximos Campeonatos Internacionais prezam, além de tudo, pelo bom senso, ou seja, o tempo de intervalo será suficiente para que o judoca se recupere.

### ***3 – PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS***

#### ***3.1 – Caracterização do objeto de estudo***

O objeto do presente trabalho foi obter dados sobre a quantificação das ações motoras, quantidade de técnicas aplicadas, e pontuação conseguida com a aplicação das técnicas realizadas por atletas de judô durante uma competição de judô de nível regional.

#### ***3.2 – Indivíduos estudados***

Para a realização desse estudo, foram analisadas 20 (vinte) lutas de judocas do sexo masculino (sendo 7 lutas da categoria leve, 7 lutas da categoria meio-médio e 6 lutas da categoria pesado), participantes do Campeonato Brasileiro Regional – Região Centro-Oeste, realizado no ginásio de esportes do Jôquei Clube de Goiás, na cidade de Goiânia, Estado de Goiás, nos dias 19 a 21 do mês de abril de 2002, no horário das 09:00 às 18:00 horas, tendo participado as seleções dos Estados de Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Distrito Federal e Goiás.

Para participarem do Campeonato Brasileiro Regional – Região Centro-Oeste os judocas disputaram em seus Estados de origem as competições seletivas para formarem as seleções de cada Estado, que foram organizadas pelas respectivas federações estaduais o que demonstra ter o Brasileiro Regional um elevado nível técnico, visto que foram eliminados vários atletas e classificando apenas um em cada categoria de peso.

### 3.3 – Material utilizado

Para fazermos a coleta dos dados foram realizadas filmagens das lutas na sua íntegra, ou seja, desde o momento da entrada dos lutadores no shiai-jô (área de combate), até o árbitro declarar o vencedor da luta. No ginásio de esportes onde foi realizada a competição existiam 3 (três) áreas de combate (shiai-jô), sendo que a de número dois (2) foi reservada para lutadores das categorias citadas acima.

Para a realização das filmagens tivemos que fazer contato com o presidente da Federação Goiana de Judô que era o organizador do evento, e solicitar autorização, o que nos foi prontamente atendido. Durante as filmagens o presidente e o diretor técnico da Federação Goiana de Judô procuraram facilitar ao máximo o nosso trabalho o que nos foi de grande valia. Utilizamos para as filmagens uma câmera de vídeo marca Panasonic, um filme de 90 (noventa) minutos, e procurou-se focalizar, a uma distância aproximada de 5 metros, os lutadores, os árbitros e a mesa de controle com os placares para que pudéssemos ter um retrato mais fiel possível dos combates, de acordo com a figura abaixo.

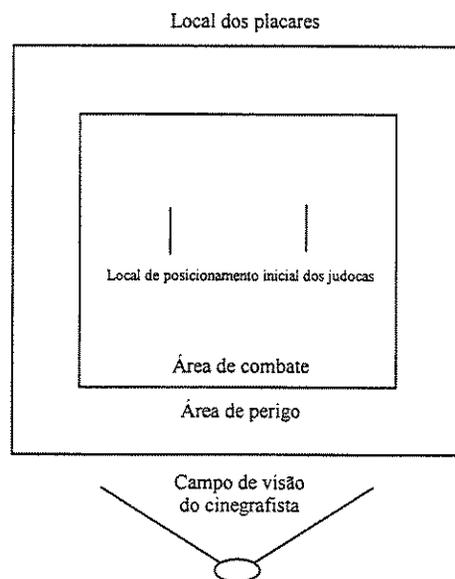


Figura 2 – Layout da área 2 de competição da Seletiva Regional 2002

Para análise das filmagens utilizamos uma televisão de 29 polegadas, da marca Sony, um vídeo cassete marca Sony, papel e caneta, para as anotações dos dados.

### 3.4 – *Análise das Filmagens*

Feitas as filmagens, o material coletado foi reproduzido sem qualquer tipo de edição de vídeo, pois isso poderia trazer alguma perda dos dados.

Através de uma análise descritiva das lutas, foram levados em conta os seguintes itens:

- a) Tempo de luta: tempo de luta ou período entre a voz de comando do árbitro para iniciar o combate (*hajimê*), e a voz de comando para parar o combate (*matte*, para interromper; *sore madê*, para terminar a luta). É necessário ressaltar que o tempo de luta no solo foi computado nesse item, pois se trata de ação motora competitiva, sendo posteriormente avaliado como um item à parte.
- b) Tempo de luta no solo: o tempo de luta no solo compreende o tempo onde um ou ambos os atletas caracterizam o trabalho de *nê waza* (técnica de solo), previsto na regra.
- c) Pontuação: para uma análise mais conjunta desse item, os golpes foram divididos de acordo com a sua classificação dentro dos conjuntos de golpes executados no judô (*tê waza*, técnica de mão; *koshi waza*, técnica de quadril; *ashi waza*, técnica de pé ou perna; *sutemi waza*, técnica de sacrifício, que pode ser frontal ou lateral, *massutemi* e *yoko sutemi*, respectivamente), com a divisão por pontuação obtida (*koka*, *yuko*, *waza*

*ari* ou *ippon*), e por faltas cometidas (*shido*, *chui*, *keikoku* ou *hansokumake*).

Todos os itens acima foram avaliados dentro das regras oficiais, para que se tivesse uma padronização dos resultados obtidos.

### **3.5 – Análise dos Dados Obtidos**

Os dados obtidos foram divididos da seguinte maneira:

- a) tempo de luta da classe Sênior, em segundos;
- b) tempo de luta de cada categoria de peso, em segundos;
- c) tempo de luta no solo da classe Sênior, em segundos;
- d) tempo de luta no solo de cada categoria de peso, em segundos;
- e) técnicas utilizadas e pontuações correspondentes obtidas pelos judocas de cada categoria de peso, e da classe Sênior.

Em cada item, exceto ao que se refere às pontuações, os valores foram calculados para se obter a média e desvio-padrão correspondentes. Os resultados obtidos em cada ação (luta, luta no solo) serão expressos graficamente, para que se possa ter uma representação visual de cada item.

O item sobre pontuação terá uma maior relevância no presente trabalho, pois serão traçadas certas relações sobre as principais técnicas utilizadas pela sua ocorrência nos eventos de alto nível competitivo, e que tais prerrogativas sejam de uso no planejamento do treinamento técnico-tático dos judocas.

## 4 – RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com o objetivo de facilitar a apresentação e discussão dos dados encontrados, com os dados disponíveis na bibliografia, as variáveis estudadas serão observadas como um grupo único (classe Sênior) e também isoladamente discutidas, por categoria de peso. Dispondo os dados da maneira citada, será possível traçar relações entre as categorias de peso, estudadas na Seletiva Regional, e atletas de elite, no que diz respeito ao treinamento físico e técnico.

### 4.1 – Tempo de luta

O tempo de luta, como uma das variáveis importantes no treinamento físico dos judocas, foi observado dentro dos atletas da Seletiva Regional. Ao tratarmos os dados como um único grupo (classe Sênior), a maior ocorrência das intervenções de luta foi na faixa de tempo de 6 a 20 segundos, levando-se em conta o tempo de luta em pé (*tachi waza*) junto com o tempo de luta no solo (*nê waza*).

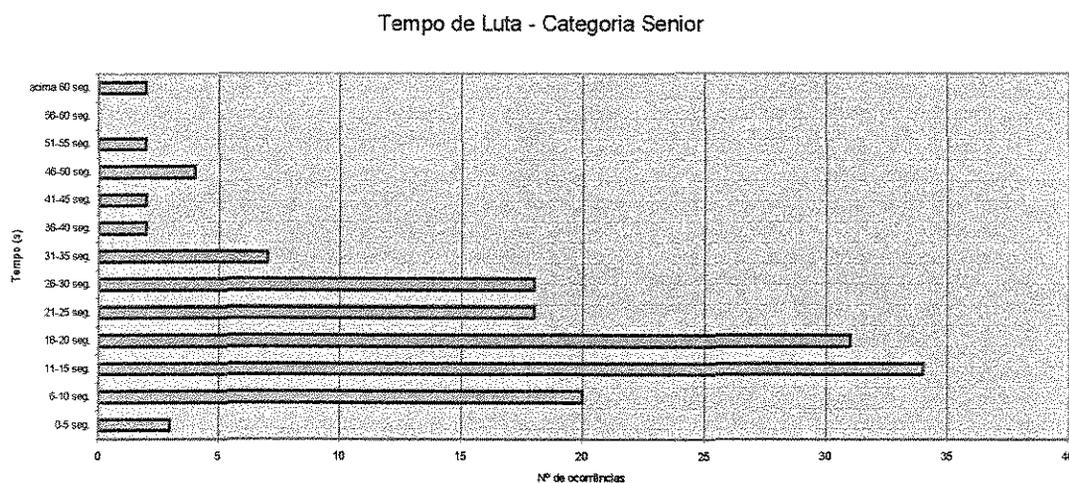


Figura 3 – Número de ocorrências das intervenções de luta da classe Sênior

Fica evidente a necessidade de buscar na análise de situações competitivas, parâmetros que orientem a estruturação do processo de treinamento de judô. Assim, observa-se uma amplitude de variação no tempo de intervenção de luta entre 6 e 20 segundos.

Pode-se sugerir que nas diferentes etapas do processo de treinamento, organize-se o treinamento físico, técnico e tático de acordo com o tempo de intervenção competitivo. Diferentes meios e métodos, com diferentes durações de intervenção, sejam eles realizados na sala de musculação, nos exercícios em circuito (*circuit training*), “intervalados” (*interval training*), ou nos treinamentos técnico-táticos (*dojô*), proporcionarão adaptações dos judocas ao treinamento, sendo uma proposta de 6 segundos para exercícios de força/velocidade, onde a mobilização predominante será a do sistema ATP-CP, podendo durar até 20 segundos, onde os exercícios serão, na maioria, de Resistência de Força Rápida, com mobilização predominante do sistema ATP-CP e glicólise anaeróbia, durante o exercício de treinamento, e do sistema aeróbio durante a pausa de recuperação.

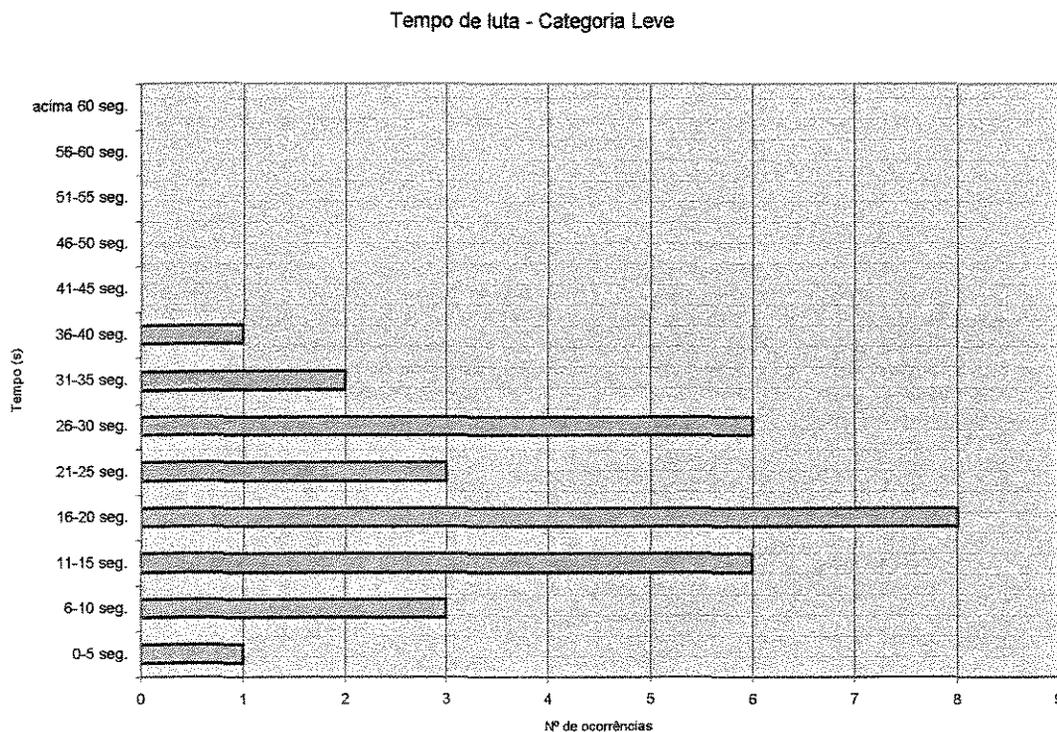
Para reforçar as propostas descritas, nesse evento, foram registradas 143 intervenções de luta, com 85 ocorrências de luta com tempo entre 6 e 20 segundos, representando quase 60 % do total encontrado. De acordo com a tabela abaixo, os valores estatísticos do presente estudo estão próximos aos encontrados na literatura:

<i>Autor(es)</i>	<i>Atividade (em seg.)</i>
Castarlenas & Planas (1997)	18,0 ± 8,5
Monteiro (1995)	
1º min. de luta	25,8 ± 7,8
2º min. de luta	27,0 ± 9,0
3º min. de luta	27,0 ± 9,7
4º min. de luta	22,4 ± 9,3
5º min. de luta	18,9 ± 10,4
Sikorski <i>et al.</i> (1987)	30,0
Sterkowicz & Maslej (1988)	25,1
Ribeiro Rosa (2000)	20,7 ± 12,4
<b>Silva (2002)</b>	<b>20,5 ± 11,3</b>

*Quadro 4 – Estrutura temporal de luta de judô (média ± desvio padrão) (adaptado de FRANCHINI et al., 1999, in RIBEIRO ROSA, 2000)*

#### **4.1.1 – Categoria Leve**

Os dados do tempo de luta da categoria leve refletem semelhança com os dados da literatura revisada. Todas as lutas analisadas terminaram em *ippon*, e as ocorrências de luta tiveram, na sua maioria, tempos entre 16 e 20 segundos, dentro dos valores encontrados para grupo de atletas juniores leve de nível estadual, de acordo com Ribeiro Rosa (2000).



*Figura 4 – Número de ocorrências das intervenções de luta da categoria Leve*

Quando analisados no item tempo de luta, os dois grupos citados evidenciam as mesmas tendências quanto aos conteúdos do treinamento físico, com as mesmas cargas de tempo de luta. A média e desvio-padrão encontrados nessa categoria foram, respectivamente, de  $19,8 \pm 8,3$  segundos, com 30 ocorrências, que totalizaram 596 segundos de trabalho de luta, indicando que os meios e métodos de treinamento da categoria leve variem entre 6 e 30 segundos, para mobilização dos sistemas ATP-CP e glicólise anaeróbia, e secundariamente o sistema aeróbio, especialmente na recuperação.

Em virtude da grande amplitude de variação dos tempos de intervenção e pausas de recuperação durante a competição, pode-se propor tempos de intervenção e de pausas não regulamentados durante os exercícios de

treinamento, descaracterizando-se os modelos estereotipados de treinamento (por exemplo, 30 segundos de exercício e 30 segundos de pausa, ou 10 repetições seguidas e 60 segundos de recuperação). A maior variabilidade dos estímulos de treinamento e pausas de recuperação pode propiciar adaptações metabólicas compatíveis com a imprevisibilidade dos esforços competitivos, e maior versatilidade para suportar as altas exigências metabólicas competitivas.

#### 4.1.2 – Categoria Meio Médio

A categoria meio médio teve suas lutas analisadas, com os resultados das ocorrências de intervenções de luta de valores próximos aos da categoria leve, já que se trata de uma categoria de peso imediatamente acima.

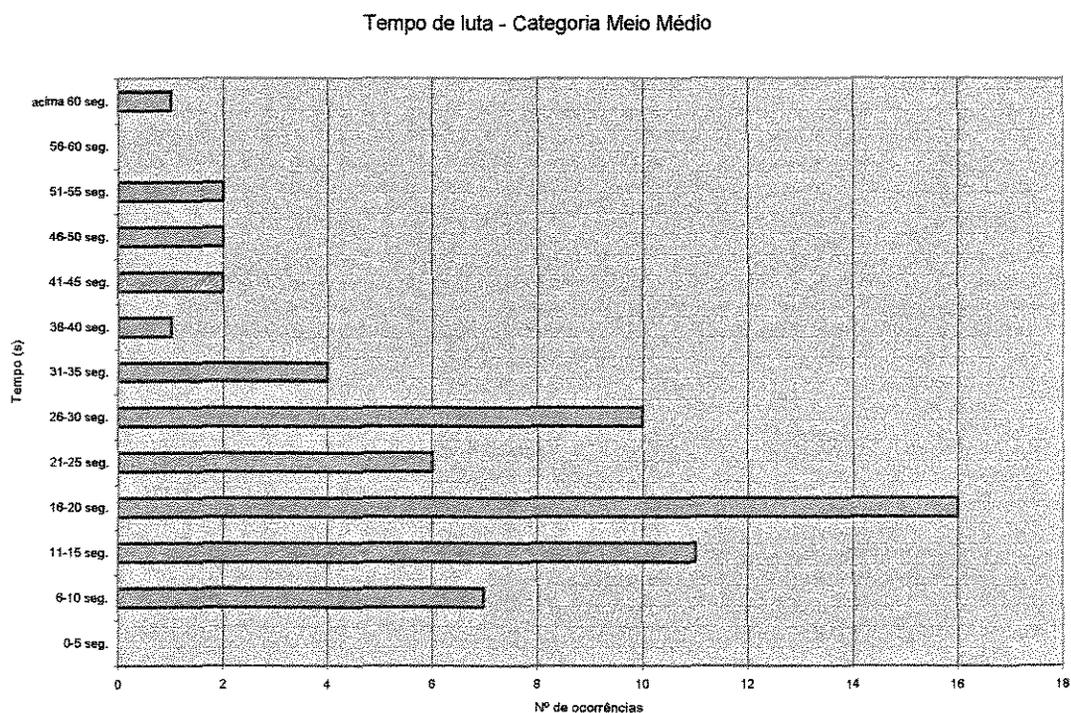


Figura 5 – Número de ocorrências das intervenções de luta da categoria Meio Médio

Os dados nessa categoria tiveram a maior parte dos valores entre 6 e 30 segundos, e isso contribuiu para os valores de média e desvio-padrão mais alto do que a categoria leve ( $23,2 \pm 12,2$  segundos). Porém, tais dados são semelhantes aos valores encontrados para judocas juniores da categoria meio médio, por Ribeiro Rosa (2000), indicando uma mesma tendência do treinamento proposto para a categoria leve.

#### 4.1.3 – Categoria Pesado

A categoria pesado teve seus dados representando uma tendência a um combate com intervenções mais breves que as categorias anteriores. Isso não reflete os mesmos resultados encontrados por Ribeiro Rosa (2000), que tiveram valores mais elevados.

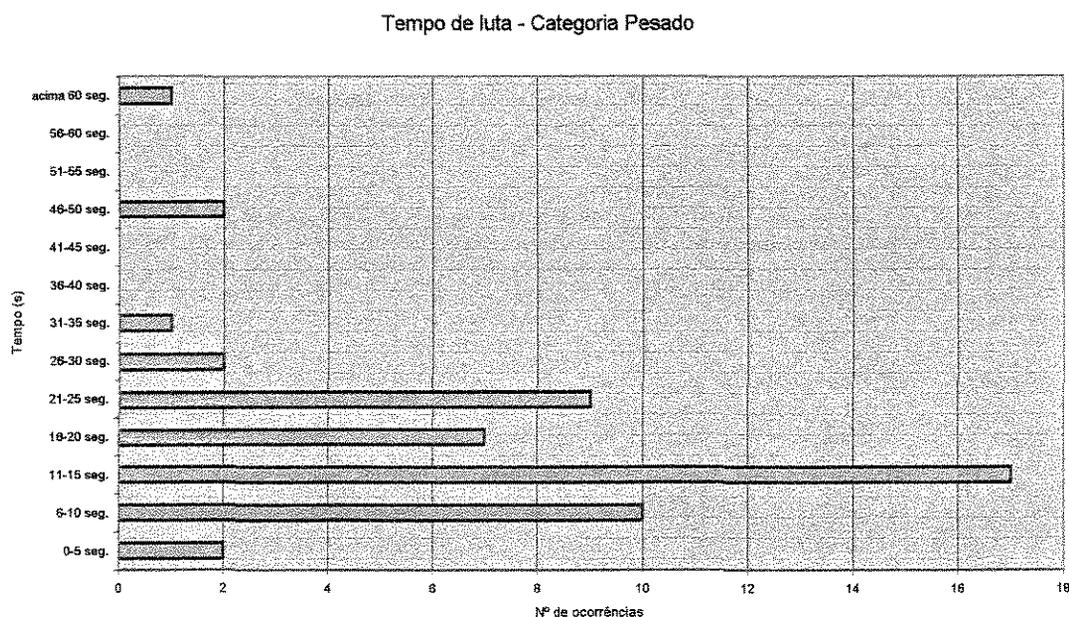


Figura 6 – Número de ocorrências das intervenções de luta da categoria Pesado

A média e desvio-padrão das intervenções de luta foram de, respectivamente,  $17,7 \pm 11,2$  segundos, com um total de 51 ocorrências, que somaram 906 segundos de luta da categoria pesado. Neste caso, sugere-se que o tempo de intervenção de treinamento varie entre 6 e 25 segundos, portanto, um pouco mais breve comparado com as categorias estudadas. Por outro lado, pode-se sugerir o aumento da carga do exercício de treinamento, uma vez que as categorias pesadas utilizam um maior componente da Força Máxima Maximorum, respeitando o princípio de que quanto maior a resistência a vencer, maior os níveis de Força Máxima Maximorum, e menor os níveis de Velocidade Máxima Maximorum.

#### 4.2 – Tempo de luta no solo

Ao tratarmos os dados das intervenções de luta no solo como um único grupo, os judocas da Seletiva Regional demonstraram um tempo de trabalho no solo inferior aos valores encontrados na literatura revisada.

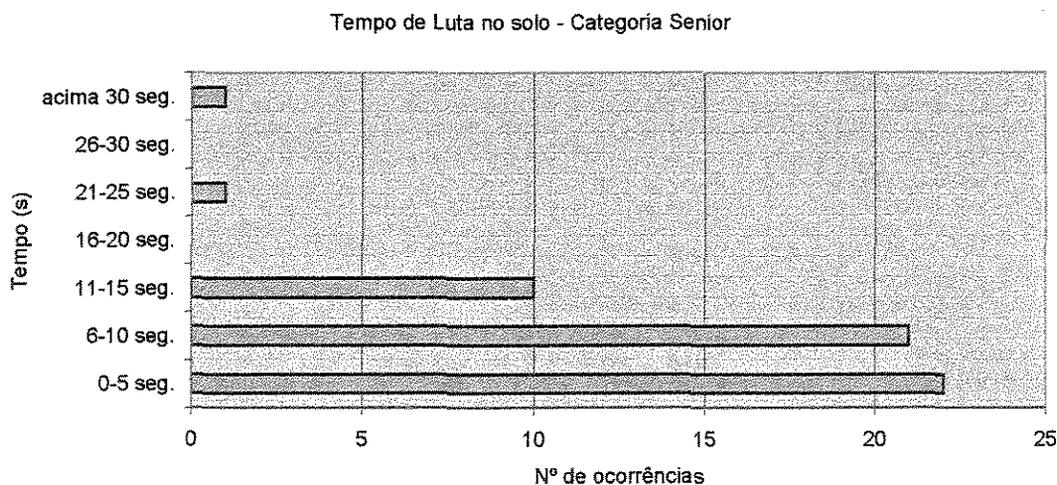


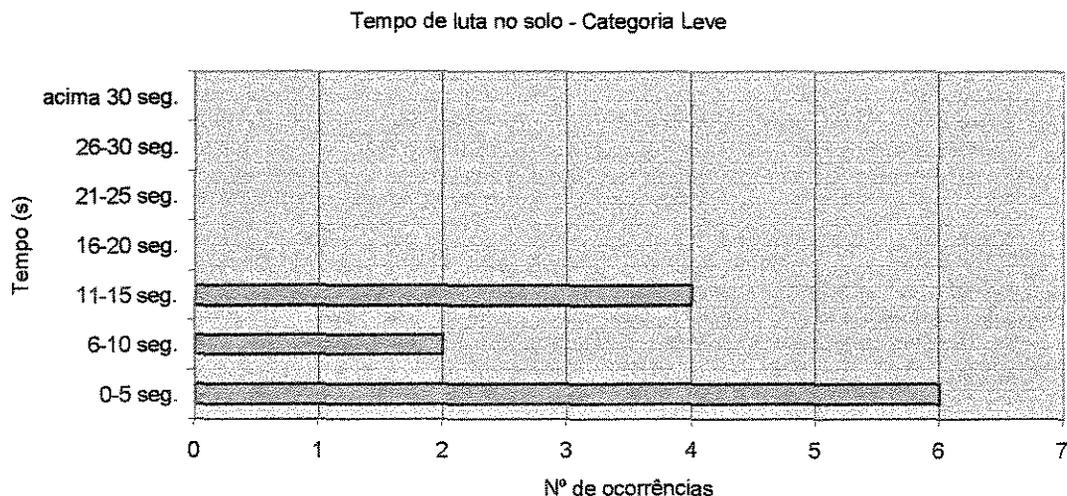
Figura 7 – Número de ocorrências das intervenções de luta no solo da classe Sênior

O número de ocorrências e o tempo total de trabalho no solo foram, respectivamente, de 55 vezes e 519 segundos, com uma média e desvio-padrão de, respectivamente,  $8,7 \pm 6,3$  segundos. Estes valores ficaram um pouco abaixo dos valores de judocas juniores, observados por Ribeiro Rosa (2000), e judocas seniores, observados por Sterkowicz e Maslej (1996). O primeiro encontrou, para o grupo estudado, uma média e desvio padrão de  $11,2 \pm 8,5$  segundos, e o segundo autor relata valores de  $15,7 \pm 14,2$  segundos de média e desvio-padrão, respectivamente. Pode-se afirmar que a característica das lutas dessa região relaciona-se com a maior ênfase ao treinamento em pé. Partindo do pressuposto que as lutas de nível internacional apresentam semelhante tendência, acredita-se que os princípios orientadores do treinamento de judô desta região estão corretos do ponto de vista competitivo.

É necessário enfatizar que o judô deve ser concebido de forma muito mais abrangente durante o processo de especialização inicial, propiciando aos atletas um domínio amplo das técnicas ofensivas e defensivas, em pé ou no solo, sem se privilegiar este ou aquele movimento. Por outro lado, os ajustes competitivos de alto nível têm apresentado a tendência de enfatizar a luta em pé em concordância com os presentes adidos, podendo-se propor uma maior seletividade de orientação de treinamento para os movimentos que decidem a maior parte das lutas.

#### ***4.2.1 – Categoria Leve***

Na categoria leve, as ocorrências de luta no solo mostraram valores semelhantes aos estudados por Ribeiro Rosa (2000), tendo a maior parte das ocorrências abaixo dos 15 segundos.

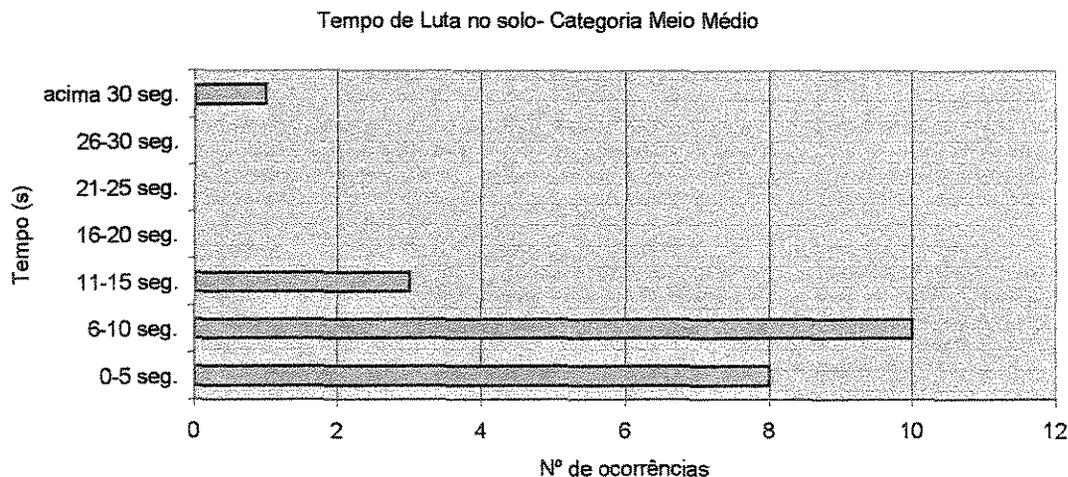


*Figura 8 – Número de ocorrências das intervenções de luta no solo da categoria Leve*

Foram 12 ocorrências, que somados, resultam em 146 segundos de trabalho no solo. A média e desvio-padrão dos valores de luta no solo da categoria leve foram, respectivamente, de  $9,1 \pm 5,1$  segundos. Esses valores foram bem semelhantes aos encontrados por Ribeiro Rosa (2000), onde o tempo de luta no solo foi, respectivamente, de  $9,3 \pm 7,1$  segundos.

#### ***4.2.2 – Categoria Meio Médio***

Esta categoria teve seus valores de tempo de luta no solo abaixo dos valores encontrados por Ribeiro Rosa (2000). As ocorrências foram, na sua maioria, abaixo dos 15 segundos, com uma ocorrência que descaracterizou o valor do desvio-padrão encontrado.



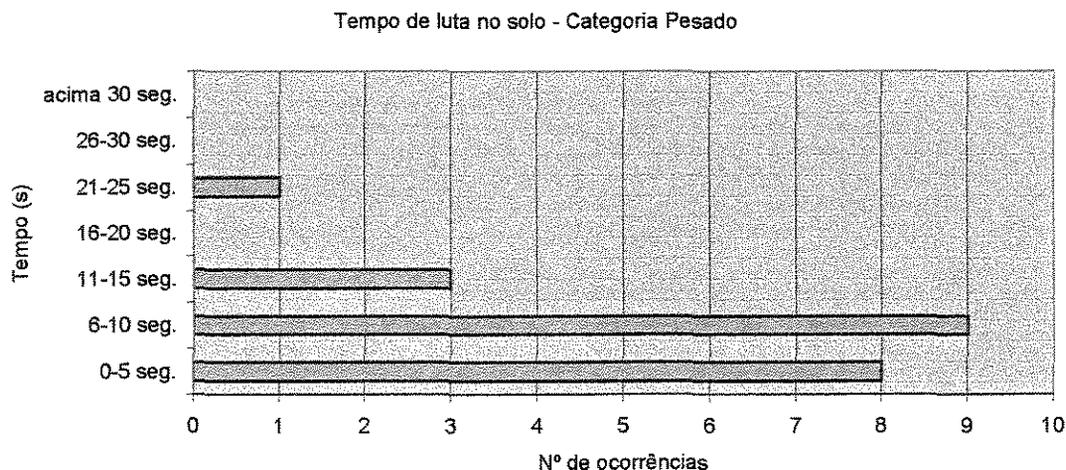
*Figura 9 – Número de ocorrências das intervenções de luta no solo da categoria Meio Médio*

Foram 202 segundos de tempo de luta no solo, em 22 ocorrências. A média e desvio-padrão foram de  $9,1 \pm 8,4$  segundos, respectivamente. O desvio-padrão foi maior, pois um das ocorrências foi acima de 30 segundos, mas ainda sim, é evidente que as ações de luta no solo são mais breves, conforme observado na figura acima. Outro fator a ser sugerido é que o tempo inferior de luta no solo do presente estudo comparado com os dados apresentados por Ribeiro Rosa (2000), deva-se a diferença do nível técnico dos atletas de judô de São Paulo comparado aos atletas da Seletiva Regional, quando analisada nesse item. É fato que os atletas do estado de São Paulo têm apresentado uma grande performance competitiva, e que os judocas possuem maior destaque competitivo nacional e internacional.

#### ***4.2.3 – Categoria Pesado***

A categoria pesado teve os valores de luta no solo menores em relação aos valores encontrados por Ribeiro Rosa (2000). Isso não confirma a hipótese de que o tempo de luta no solo é maior devido “...à velocidade dos lutadores e

uma maior dificuldade em se trabalhar no solo, já que os lutadores são mais pesados”. Provavelmente, a tolerância dos árbitros no trabalho do solo também colaborou para uma diferença nos dados comparados.



*Figura 10 – Número de ocorrências das intervenções de luta no solo da categoria Pesado*

O trabalho de luta no solo dos judocas pesados resultou em 21 ocorrências, que somaram 171 segundos; mais da metade das ocorrências foram abaixo dos 10 segundos, sendo um pouco diferente dos valores encontrados por Ribeiro Rosa (2000). A média e desvio-padrão da luta no solo da categoria tiveram valores de  $8,1 \pm 4,6$  segundos, respectivamente.

Os dados observados na categoria pesado reforçam a tendência das lutas desenvolverem-se predominantemente em *tachi-waza* (luta em pé), em concordância com os achados em outros grupos internacionais. Pode-se supor que a luta no solo seja atualmente entendida como um complemento da luta em pé; isso não exclui a necessidade de treinamento da luta no solo, visto que uma luta pode ser definida por esse meio.

### 4.3 – Técnicas utilizadas e pontuações correspondentes

Os dados encontrados no grupo da Seletiva Regional evidenciam uma grande performance técnica, visto que o número de *ippon* ocorridos durante o evento foi elevado.

<i>Categoria</i>	<i>Número de lutas analisadas</i>	<i>Número de ippon ocorridos</i>	<i>Relação em % (número de ippon)</i>
Leve	7	7	100 %
Meio Médio	7	4	58 %
Pesado	6	3	50 %
<b><i>Total (Sênior)</i></b>	20	14	70 %

*Quadro 5 – Número de lutas e número de ippon obtidos pelos judocas da classe Sênior (Seletiva 2002)*

Para apontar alguns procedimentos metodológicos a serem utilizados na parte técnica, foram feitas comparações entre as categorias de peso dos atletas da Seletiva Regional e de atletas de nível mundial, participantes do Campeonato Mundial de Birmingham (1999), e de Munique (2001). Com isso, poderemos observar se a utilização das técnicas, pelos atletas da Seletiva, tem relação direta ou indireta com os dados encontrados para os atletas de elite, no que diz respeito à eficiência competitiva.

#### 4.3.1 – Categoria Leve

A observação dos judocas da categoria leve da Seletiva Regional mostrou que o nível técnico obtido dentro desse grupo foi alto, visto que o número de pontos é maior que o número de faltas, ao contrário do observado

por Ribeiro Rosa (2000), onde o número de faltas supera o número de pontos obtidos pelos judocas juniores da categoria leve.

<i>Ponto obtido</i>	<i>Número de ocorrências</i>	<i>Percentual</i>
<i>Ippon</i>	7	35,00%
<i>Waza-ari</i>	0	0,00%
<i>Yuko</i>	5	25,00%
<i>Koka</i>	1	5,00%
<i>Hansoku-make</i>	0	0,00%
<i>Keikoku</i>	1	5,00%
<i>Chui</i>	1	5,00%
<i>Shido</i>	5	25,00%

Quadro 6 – Número de pontos obtidos pelos judocas da categoria Leve (Seletiva 2002)

Dentre as técnicas utilizadas, houve um grande uso de técnicas de mão (*tê-waza*), dominando quase totalmente a quantidade de pontos obtidos por aplicação de técnicas nessa divisão de peso. As técnicas de solo exprimem relação direta com o número de ocorrências de intervenções em luta no solo, ocorrendo somente uma técnica de *shimê-waza* pontuada.

<i>Técnica</i>	<i>IPPON</i>	<i>W/A</i>	<i>YUKO</i>	<i>KOKA</i>	<i>TOTAL</i>	<i>Percentual</i>
<i>Tê-waza</i>	6	0	5	1	12	60,0%
<i>Penalidades</i>	0	1	1	5	7	35,0%
<i>Shimê-waza</i>	1	0	0	0	1	5,0%
<i>Ashi-waza</i>	0	0	0	0	0	0,0%
<i>Sutemi-waza</i>	0	0	0	0	0	0,0%
<i>Koshi-waza</i>	0	0	0	0	0	0,0%
<i>Ossae-komi-waza</i>	0	0	0	0	0	0,0%
<i>Kansetsu-waza</i>	0	0	0	0	0	0,0%

Quadro 7 – Técnicas utilizadas e pontuações correspondentes obtidas pelos judocas da categoria Leve (Seletiva 2002)

## Técnicas utilizadas - Categoria Leve

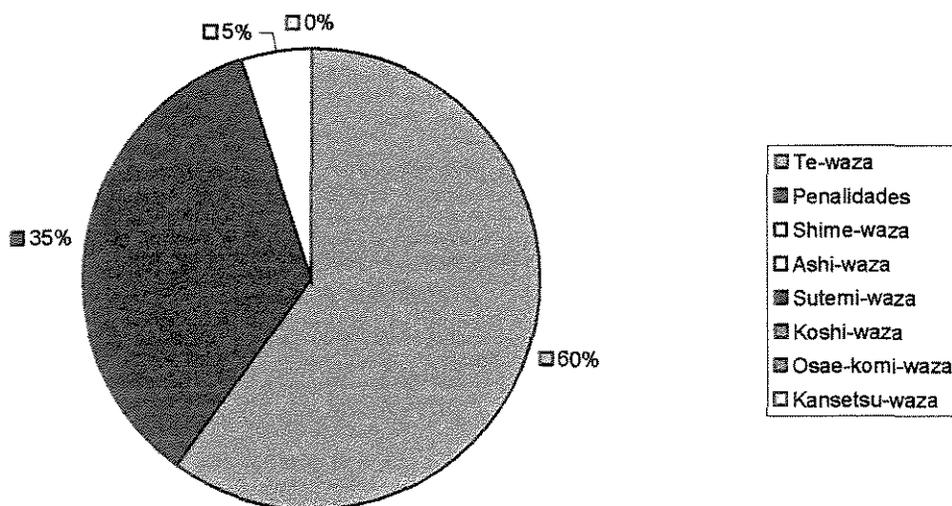


Figura 11 – Relações em porcentagem das técnicas utilizadas pelos judocas da categoria Leve (Seletiva Regional 2002)

Quanto aos golpes que foram utilizados, observa-se maior uso dos golpes de mão em conjunto com as alavancas característica de técnicas de quadril (*koshi-waza*), como *ippon-seoi-nague* e *sodê-tsuru-komi-goshi*, obtendo 4 *ippon* durante a Seletiva Regional. Com relação às faltas, todas ocorreram com atos de fuga do combate, que indicam uma mesma observação àquela feita, em grupo de judocas juniores, por Ribeiro Rosa (2000), sobre que “os atletas utilizam recursos diferenciados na estratégia de luta, como briga de pegada em alta intensidade de esforço, ou na postura de combate mais defensiva, por exemplo, que acarretaram as devidas punições”.

<i>Golpe</i>	<i>IPPON</i>	<i>W/A</i>	<i>YUKO</i>	<i>KOKA</i>	<i>TOTAL</i>	<i>Percentual</i>
<i>Ippon-seoinague</i>	3	1	2	1	7	35,0%
<i>Não-combatividade</i>	0	0	1	5	6	30,0%
<i>Tai-otoshi</i>	1	0	2	0	3	15,0%
<i>Sodê-tsurikomi-goshi</i>	1	0	0	0	1	5,0%
<i>Sodê-gurumajime</i>	1	0	0	0	1	5,0%
<i>Tê-guruma</i>	1	0	0	0	1	5,0%
<i>Ataque falso</i>	0	1	0	0	1	5,0%

Quadro 8 – Golpes, faltas e pontuações correspondentes obtidas pelos judocas da categoria Leve (Seletiva 2002)

Ao comparar os tipos de técnicas utilizadas pelos judocas da Seletiva, com os atletas de elite participantes nos últimos dois Campeonatos Mundiais de Judô, há uma maior variabilidade quanto às técnicas aplicadas pelo segundo grupo. Eles utilizam principalmente técnicas de mão (*tê-waza*) e de pernas (*ashi-waza*), porém, é necessário ressaltar que muitos pontos foram conquistados com os outros tipos de técnicas, em uma menor incidência, conforme quadros abaixo.

<i>Técnica</i>	<i>IPPON</i>		<i>W/A</i>		<i>YUKO</i>		<i>KOKA</i>		<i>TOTAL</i>		<i>Em %</i>	
	1999	2001	1999	2001	1999	2001	1999	2001	1999	2001	1999	2001
<i>Penalidades</i>	2	1	6	10	25	27	59	56	92	94	41,8	40,7
<i>Ashi-waza</i>	12	11	7	9	20	12	11	8	50	40	22,7	17,3
<i>Tê-waza</i>	12	16	15	12	16	19	3	8	46	55	20,9	23,8
<i>Sutemi-waza</i>	4	7	3	2	3	8	0	1	10	18	4,5	7,8
<i>Ossae-komi-waza</i>	4	4	2	1	2	1	1	0	9	6	4,1	2,6
<i>Koshi-waza</i>	1	3	5	2	2	4	1	0	9	9	4,1	3,9
<i>Kansetsu-waza</i>	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0,9	0,0
<i>Shimê-waza</i>	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0,5	0,0
<i>Outros</i>	0	3	0	0	1	1	0	5	1	9	0,5	3,9

Quadro 9 – Técnicas utilizadas e pontuações correspondentes obtidas pelos judocas da categoria Leve (Mundial 99/01)

Pode-se observar que no Mundial'99 as técnicas de *ashi-waza* prevaleceram sobre as técnicas de *tê-waza*, o que não ocorreu no Mundial'01. Dentro dos golpes mais utilizados pelos judocas, observa-se grande preferência pelo *seoi-nague*, *kata-guruma* e *tê-guruma*, como técnicas de mão (*tê-waza*), e *uchimata*, como técnicas de pernas (*ashi-waza*). Observa-se também diversidade nas técnicas de pernas, como *kouchi-gari*, *ouchi-gari*, *ô-soto-gari*, *kosoto-gari*, *dê-ashi-barai*, com alta incidência desses golpes nos dois grupos de elite observados.

Outro ponto a ser discutido mostra a ocorrência de golpes não determinados, como técnicas pontuadas classificadas como “*Outros*”. Isso pode mostrar que a variabilidade de alguns judocas chega a ponto de se explorar novas formas de projeção, ainda não discutidas dentro das técnicas catalogadas pela Kodokan; tais técnicas podem ter sido observadas como variações do *kata-guruma*, que tem sido um golpe extremamente utilizado por atletas das categorias mais leves, porém, que ultimamente tem sido classificadas como *kata-otoshi* ou *yoko-kata-guruma*, e que infelizmente, não há relatos dentro dos dados explorados nesses Mundiais, tanto nessa categoria, quanto nas outras categorias estudadas.

Quanto às penalidades, observa-se uma mesma tendência no grupo da Seletiva, nos grupos dos judocas de elite, e também no grupo de judocas juniores, observados por Ribeiro Rosa (2000), onde as faltas relacionadas com as faltas de combate sugerem posturas defensivas em algumas circunstâncias de luta, como pode ser observado pela quantidade de *shido* e *chui*, faltas que equivalem às frações de ponto *koka* e *yuko*, respectivamente.

Para Sterkowicz e Franchini (2000), “as penalidades contadas para a maior parte dos pontos obtidos, indicam que uma postura agressiva é necessária para evitar ser punido”. Tal análise indica a tendência da regra atual, que é a de valorizar muito o ataque, e que posturas defensivas devem ser punidas logo, para que o judoca faltoso também tome a iniciativa no combate. Isso pode ser observado pela ocorrência de *shido*, sendo responsável por cerca de 28 % dos pontos conquistados nesse estudo citado.

Tais dados sobre os golpes utilizados e penalidades ocorridas com os judocas de elite mundial discutidos anteriormente, podem ser observadas no quadro abaixo:

<i>Golpe/Falta Leve'99</i>	<i>I</i>	<i>W/A</i>	<i>Y</i>	<i>K</i>	$\Sigma$	%	<i>Golpe/Falta Leve'01</i>	<i>I</i>	<i>W/A</i>	<i>Y</i>	<i>K</i>	$\Sigma$	%
<i>Não combatividade</i>	1	3	15	48	67	30,5	<i>Não combatividade</i>	1	6	19	38	64	27,7
<i>Kata-guruma</i>	7	2	6	0	15	6,8	<i>Seoi-nague</i>	9	7	10	2	28	12,1
<i>Seoi-nague</i>	2	5	6	1	14	6,4	<i>Uchimata</i>	8	2	1	1	12	5,2
<i>Uchimata</i>	5	2	4	1	12	5,5	<i>Kouchi-gari</i>	1	0	4	4	9	3,9
<i>Ouchi-gari</i>	1	0	8	1	10	4,5	<i>Kata-guruma</i>	4	2	1	1	8	3,5
<i>Tê-guruma</i>	2	3	2	1	8	3,6	<i>Indeterminado</i>	2	0	1	5	8	3,5
<i>Ô-soto-gari</i>	0	2	4	2	8	3,6	<i>Postura defensiva</i>	0	0	1	6	7	3,0
<i>Postura defensiva</i>	0	1	3	4	8	3,6	<i>Dê-ashi-barai</i>	0	2	2	2	6	2,6
<i>Kouchi-gari</i>	2	2	1	2	7	3,2	<i>Tani-otoshi</i>	2	0	3	0	5	2,2
<i>Harai-goshi</i>	0	5	1	1	7	3,2	<i>“Torniquete”</i>	0	2	1	2	5	2,2
<i>Tani-otoshi</i>	3	1	1	0	5	2,3	<i>Segurar do mesmo lado</i>	0	1	0	4	5	2,2
<i>Ippon-seoi-nague</i>	1	3	1	0	5	2,3	<i>Tê-guruma</i>	2	0	1	1	4	1,7
<i>Pisar fora da área</i>	1	2	2	0	5	2,3	<i>Sumi-gaeshi</i>	1	1	1	1	4	1,7
<i>Puxar p/ baixo</i>	0	0	3	2	5	2,3	<i>Harai-goshi</i>	1	0	3	0	4	1,7
<i>Ko-soto-gari</i>	0	0	1	4	5	2,3	<i>Kuchiki-taoshi</i>	1	0	0	3	4	1,7
<i>Ko-soto-gake</i>	2	0	1	0	3	1,4	<i>Ô-soto-gari</i>	0	1	3	0	4	1,7
<i>Yoko-shiho-gatame</i>	1	0	1	1	3	1,4	<i>Pisar fora da área</i>	0	0	4	0	4	1,7
<i>Sassae-tsurikomi-ashi</i>	0	1	1	1	3	1,4	<i>Morote-gari</i>	0	0	3	1	4	1,7
<i>Evitar pegada</i>	0	0	0	3	3	1,4	<i>Ura-nague</i>	3	0	0	0	3	1,3
<i>Juji-gatame</i>	2	0	0	0	2	0,9	<i>Kata-gatame</i>	2	0	1	0	3	1,3

Quadro 10 – Maiores ocorrências de golpes e faltas da categoria Leve no Mundial'99 e Mundial'01 (I = Ippon; W/A = Waza-ari; Y = Yuko; K = Koka;  $\Sigma$  = Total de ocorrências; % = valores percentuais)

### 4.3.2 – Categoria Meio Médio

Dentro da categoria meio médio, os judocas tiveram um número pouco maior de pontos ligados às faltas, principalmente as faltas consideradas “de luta”, ao contrário do ocorrido com os judocas da categoria leve, que conquistaram mais pontos, através dos golpes em pé (*tachi-waza*).

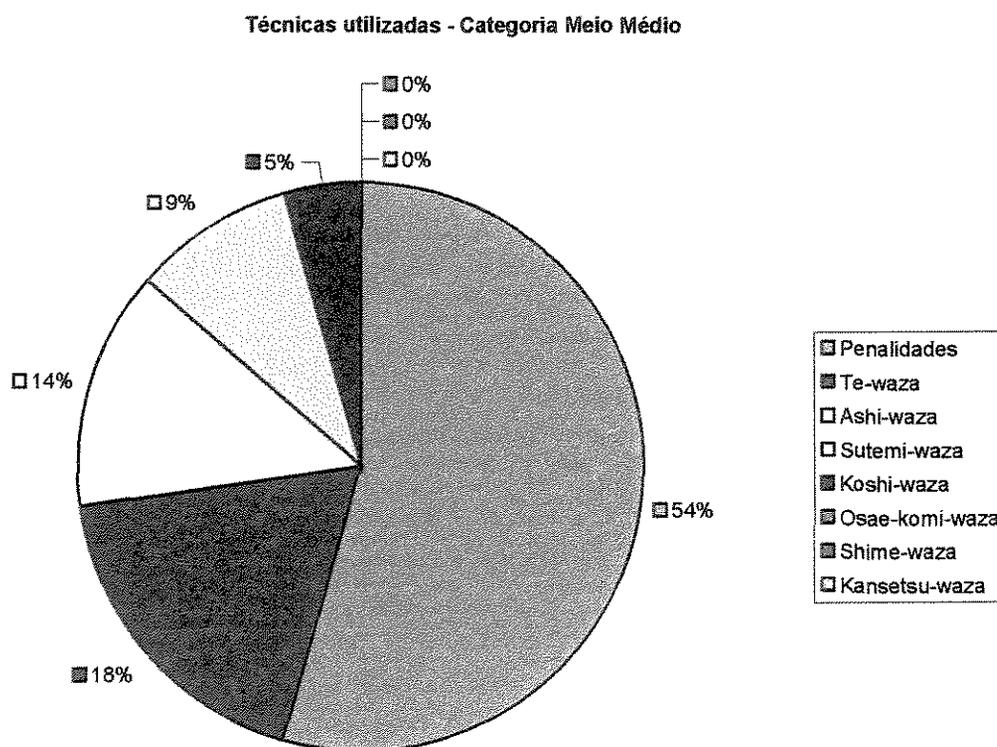
<i>Ponto obtido</i>	<i>Número de ocorrências</i>	<i>Percentual</i>
<i>Ippon</i>	4	18,20%
<i>Waza-ari</i>	1	4,50%
<i>Yuko</i>	3	13,64%
<i>Koka</i>	2	9,00%
<i>Hansoku-make</i>	0	0,00%
<i>Keikoku</i>	2	9,10%
<i>Chui</i>	3	13,64%
<i>Shido</i>	7	31,82%

*Quadro 11 – Número de pontos obtidos pelos judocas da categoria Meio Médio (Seletiva 2002)*

As técnicas utilizadas, pelos judocas da categoria meio médio observados na Seletiva Regional, foram mais variadas do que os judocas da categoria leve. Houve pontuação para todos os grupos de técnicas, exceto para as técnicas de solo, que exprimem uma semelhança, tanto no grupo de atletas da categoria anteriormente estudada, como para atletas juniores meio médio, observado por Ribeiro Rosa (2000), e para atletas seniores, observados por Sterkowicz e Franchini (2000), onde a ocorrência dos pontos, com técnicas de solo, teve valor muito baixo, comparado com o total global.

<i>Técnica</i>	<i>IPPON</i>	<i>W/A</i>	<i>YUKO</i>	<i>KOKA</i>	<i>TOTAL</i>	<i>Percentual</i>
<i>Penalidades</i>	0	2	3	7	12	54,5%
<i>Tê-waza</i>	1	0	2	1	4	18,2%
<i>Ashi-waza</i>	1	1	1	0	3	13,6%
<i>Sutemi-waza</i>	1	0	0	1	2	9,1%
<i>Koshi-waza</i>	1	0	0	0	1	4,6%
<i>Ossae-komi-waza</i>	0	0	0	0	0	0,0%
<i>Shime-waza</i>	0	0	0	0	0	0,0%
<i>Kansetsu-waza</i>	0	0	0	0	0	0,0%

*Quadro 12 – Técnicas utilizadas e pontuações correspondentes obtidas pelos judocas da categoria Meio Médio (Seletiva 2002)*



*Figura 12 – Relações em porcentagem das técnicas utilizadas pelos judocas da categoria Meio Médio (Seletiva Regional 2002)*

Quanto aos golpes utilizados, os judocas mostraram uma mesma tendência à categoria leve, com o uso predominante das técnicas de mão (*tê*

*waza*), como o *tai-otoshi*, e de golpes que utilizam as alavancas de quadril, como o *ippon-seoi-nague* e *seoi-nague*. Quanto às penalidades ocorridas, foi observado que as faltas leves aconteceram numa proporção pouco acima à obtida pela categoria leve. Isso remete às mesmas observações de Ribeiro Rosa (2000) e Sterkowicz e Franchini (2000).

<b>Golpe</b>	<b>IPPON</b>	<b>W/A</b>	<b>YUKO</b>	<b>KOKA</b>	<b>TOTAL</b>	<b>Percentual</b>
<i>Não combatividade</i>	0	1	2	6	9	40,9%
<i>Ataque falso</i>	0	1	1	1	3	14,0%
<i>Tai-otoshi</i>	0	0	1	1	2	9,1%
<i>Yoko-tomoe-nague</i>	1	0	0	0	1	4,5%
<i>Ô-goshi</i>	1	0	0	0	1	4,5%
<i>Ippon-seoi-nague</i>	1	0	0	0	1	4,5%
<i>Ko-soto-gari</i>	1	0	0	0	1	4,5%
<i>Dê-ashi-barai</i>	0	1	0	0	1	4,5%
<i>Seoi-nague</i>	0	0	1	0	1	4,5%
<i>Ô-soto-gari</i>	0	0	1	0	1	4,5%
<i>Tani-otoshi</i>	0	0	0	1	1	4,5%

Quadro 13 – Golpes, faltas e pontuações correspondentes obtidas pelos judocas da categoria Meio Médio (Seletiva 2002)

Quando colocados comparativamente os dados entre os atletas da categoria meio médio da Seletiva Regional, e os dados de judocas de elite mundial do mesmo peso, fica evidente que a diversidade técnica dos judocas de elite é maior, visto o número de técnicas pontuadas nos Mundiais de 1999 e 2001. Continua a ser observado o mesmo achado para os atletas de elite da categoria leve, onde as técnicas de *tê-waza* (técnicas de mão) e *ashi-waza* (técnicas de perna) ocorreram com maior frequência.

<i>Técnica</i>	<i>IPPON</i>		<i>W/A</i>		<i>YUKO</i>		<i>KOKA</i>		<i>TOTAL</i>		<i>Em %</i>	
	1999	2001	1999	2001	1999	2001	1999	2001	1999	2001	1999	2001
<i>Penalidades</i>	4	0	11	1	38	19	72	59	125	79	50,2	41,6
<i>Ashi-waza</i>	16	9	5	4	18	13	17	4	56	30	22,5	15,8
<i>Tê-waza</i>	15	17	7	11	10	9	4	2	36	39	14,5	20,5
<i>Sutemi-waza</i>	5	5	3	2	7	4	5	3	20	14	8,0	7,4
<i>Ossae-komi-waza</i>	3	6	0	1	1	1	0	0	4	8	1,6	4,2
<i>Outros</i>	0	3	2	1	1	0	0	0	3	4	1,2	2,1
<i>Kansetsu-waza</i>	3	4	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	2,1
<i>Koshi-waza</i>	0	5	0	2	2	4	0	0	2	11	0,8	5,8
<i>Shimê-waza</i>	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0,5

Quadro 14 – Técnicas utilizadas e pontuações correspondentes obtidas pelos judocas da categoria Meio Médio (Mundial 99/01)

Os dados dos judocas de elite mundial, da categoria meio médio, mostram o mesmo fato ocorrido na categoria leve: os golpes de *ashi-waza* (técnicas de perna) prevaleceram no Mundial'99 em relação aos golpes de *te-waza*, ocorrendo o inverso no Mundial'01. A preferência dos golpes de mão *tê-guruma*, *ippon-seoi-nague*, *seoi-nague* e *tai-otoshi* indicam uma mesma tendência observada no uso desses golpes por parte dos atletas participantes da Seletiva Regional, mostrando que, do ponto de vista técnico, a região Centro-Oeste têm demonstrado um nível técnico de acordo com os dados achados sobre os judocas de elite. Os golpes de *ashi-waza* utilizados preferencialmente pelos judocas de alto nível nos Mundiais estudados, também têm a preferência dos judocas observados na Seletiva, utilizando-se de golpes como *dê-ashi-barai*, *ô-soto-gari* e *kouchi-gari*.

Quando observados no item que refere às penalidades, os judocas da categoria meio médio tiveram o mesmo resultado que o encontrado na categoria anterior, tanto para os atletas dos Mundiais de 1999 e 2001, como para os atletas da Seletiva, onde a incidência de faltas leve, como *shido* e *chui*,

leva às mesmas hipóteses formuladas por Ribeiro Rosa (2000), e Sterkowicz e Franchini (2000), para esses dados. Mas é fato citar que os atletas do Mundial'99 cometeram maior diversidade de faltas, todas elas relacionadas à fuga do combate, ou à briga de pegada, que acarretaram as punições relacionadas anteriormente.

Os golpes mais utilizados e as faltas mais freqüentes, passíveis de pontuação nos Mundiais de 99 e 2001 dentro da categoria meio médio, estão dispostos no seguinte quadro:

<i>Golpe/Falta Meio Médio'99</i>	<i>I</i>	<i>W/A</i>	<i>Y</i>	<i>K</i>	$\Sigma$	<i>%</i>	<i>Golpe/Falta Meio Médio'01</i>	<i>I</i>	<i>W/A</i>	<i>Y</i>	<i>K</i>	$\Sigma$	<i>%</i>
<i>Não combatividade</i>	2	6	26	55	89	35,7	<i>Não combatividade</i>	0	0	12	48	60	31,6
<i>Ô-soto-gari</i>	1	2	9	1	13	5,2	<i>Tê-guruma</i>	10	6	5	0	21	11,1
<i>Uchimata</i>	6	1	4	1	12	4,8	<i>Uchimata</i>	2	1	4	0	7	3,7
<i>Tê-guruma</i>	4	1	4	2	11	4,4	<i>Tani-otoshi</i>	2	0	3	2	7	3,7
<i>Tai-otoshi</i>	5	2	3	0	10	4,0	<i>Kosoto-gari</i>	2	0	2	3	7	3,7
<i>Ouchi-gari</i>	3	0	2	5	10	4,0	<i>Seoi-nague</i>	2	2	1	1	6	3,2
<i>Kouchi-gari</i>	2	2	1	4	9	3,6	<i>Harai-goshi</i>	2	1	3	0	6	3,2
<i>Seoi-nague</i>	4	1	1	0	6	2,4	<i>Postura defensiva</i>	0	0	3	3	6	3,2
<i>Ura-nague</i>	3	0	1	2	6	2,4	<i>Ô-soto-gari</i>	3	0	1	1	5	2,6
<i>Tani-otoshi</i>	0	2	4	0	6	2,4	<i>Tai-otoshi</i>	3	0	1	1	5	2,6
<i>Puxar p/ baixo</i>	0	2	3	1	6	2,4	<i>Kata-guruma</i>	2	2	1	0	5	2,6
<i>Segurar perna da calça</i>	0	0	1	5	6	2,4	<i>Juji-gatame</i>	4	0	0	0	4	2,1
<i>Segurar do mesmo lado</i>	1	2	1	1	5	2,0	<i>Indeterminado</i>	3	1	0	0	4	2,1
<i>Postura defensiva</i>	1	1	1	2	5	2,0	<i>Ouchi-gari</i>	1	0	3	0	4	2,1
<i>Kata-guruma</i>	0	1	2	1	4	1,6	<i>Sassae-tsuri- komi-ashi</i>	0	1	3	0	4	2,1
<i>Sumi-gaeshi</i>	0	1	2	1	4	1,6	<i>Evitar pegada</i>	0	0	0	4	4	2,1
<i>Evitar pegada</i>	0	0	1	3	4	1,6	<i>Ura-nague</i>	3	0	0	0	3	1,6
<i>“Torniquete”</i>	0	0	1	3	4	1,6	<i>Ô-goshi</i>	1	1	1	0	3	1,6
<i>Kessa-gatame</i>	2	0	1	0	3	1,2	<i>Kami-shiho- gatame</i>	1	1	1	0	3	1,6
<i>Sassae-tsuri- komi-ashi</i>	2	0	0	1	3	1,2	<i>“Torniquete”</i>	0	1	1	1	3	1,6

Quadro 15 – Maiores ocorrências de golpes e faltas da categoria Meio Médio no Mundial'99 e Mundial'01

(I = Ippon; W/A = Waza-ari; Y = Yuko; K = Koka;  $\Sigma$  = Total de ocorrências; % = valores percentuais)

### 4.3.3 – Categoria Pesado

Dentro da categoria pesado, os judocas mostraram um mesmo panorama daquele observado dentro dos atletas das categorias leve, onde o número de faltas supera o número de pontos obtidos. Isso mostra que as possíveis hipóteses levantadas quanto ao esforço competitivo desses atletas, são também sustentados dentro do aspecto técnico.

<i>Ponto obtido</i>	<i>Número de ocorrências</i>	<i>Percentual</i>
<i>Ippon</i>	3	16,67%
<i>Waza-ari</i>	1	5,56%
<i>Yuko</i>	1	5,56%
<i>Koka</i>	0	0%
<i>Hansoku-make</i>	2	11,11%
<i>Keikoku</i>	2	11,11%
<i>Chui</i>	3	16,66%
<i>Shido</i>	6	33,33%

*Quadro 16 – Número de pontos obtidos pelos judocas da categoria Pesado (Seletiva 2002)*

Quanto ao uso das técnicas, os judocas dessa categoria mostraram uma diversidade quanto aos tipos de golpes utilizados. Todos os grupos de técnicas obtiveram pontuação, com exceção das técnicas de solo, mostrando uma mesma situação àquela encontrada na categoria meio médio da Seletiva Regional, e no grupo de judocas estudados por Ribeiro Rosa (2000). Os atletas desse grupo citado mostraram uma mesma tendência, no item referente às penalidades, onde a ocorrência foi absolutamente mais alta.

<i>Técnica</i>	<i>IPPON</i>	<i>W/A</i>	<i>YUKO</i>	<i>KOKA</i>	<i>TOTAL</i>	<i>Percentual</i>
<i>Penalidades</i>	2	2	3	6	13	72,2%
<i>Ashi-waza</i>	0	1	1	0	2	11,0%
<i>Tê-waza</i>	1	0	0	0	1	5,6%
<i>Sutemi-waza</i>	1	0	0	0	1	5,6%
<i>Koshi-waza</i>	1	0	0	0	1	5,6%
<i>Ossae-komi-waza</i>	0	0	0	0	0	0,0%
<i>Shime-waza</i>	0	0	0	0	0	0,0%
<i>Kansetsu-waza</i>	0	0	0	0	0	0,0%

Quadro 17 – Técnicas utilizadas e pontuações correspondentes obtidas pelos judocas da categoria Pesado (Seletiva 2002)

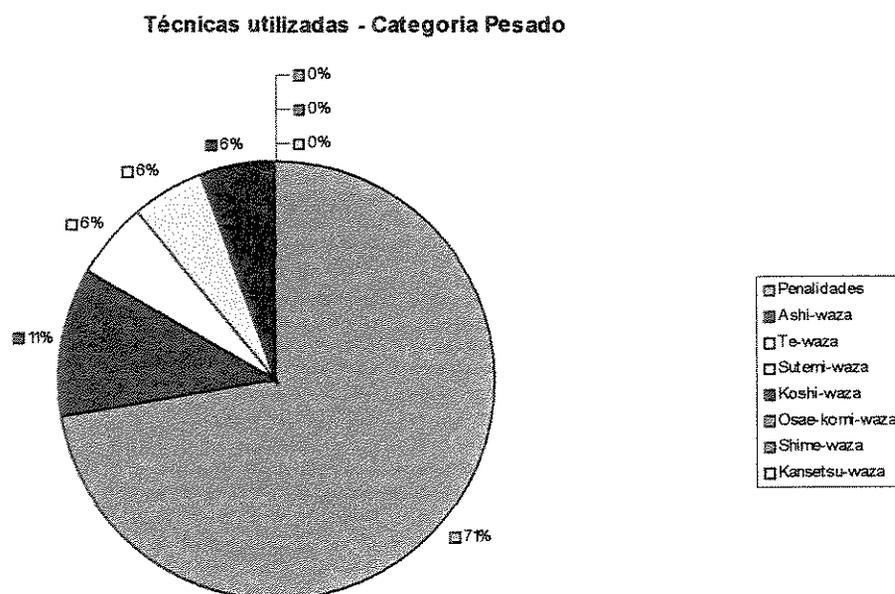


Figura 13 – Relações em porcentagem das técnicas utilizadas pelos judocas da categoria Pesado (Seletiva Regional 2002)

Quanto aos golpes utilizados pelos judocas da categoria pesado, observou-se que a eficiência desse grupo foi alta, pois, com exceção das técnicas de *ashi-waza* (técnicas de perna), todas as técnicas executadas obtiveram *ippon* durante a competição. Dentro das técnicas de perna utilizadas, o *ô-soto-gari* foi a técnica que obteve mais pontos.

Os outros grupos de técnicas mostram uma mesma tendência ocorrida dentro de outros grupos de judocas da categoria pesado, conforme as observações de Ribeiro Rosa (2000), e Sterkowicz e Franchini (2000). Vale citar que o uso de técnicas como *harai-goshi*, *tani-otoshi* e *tê-guruma* são característicos dessa divisão de peso, conforme os dados que seguem.

<b>Golpe</b>	<b>IPPON</b>	<b>W/A</b>	<b>YUKO</b>	<b>KOKA</b>	<b>TOTAL</b>	<b>Percentual</b>
<i>Não-combatividade</i>	2	2	2	4	10	55,6%
<i>Ataque falso</i>	0	0	1	2	3	16,6%
<i>Ô-soto-gari</i>	0	1	1	0	2	11,0%
<i>Tê-guruma</i>	1	0	0	0	1	5,6%
<i>Tani-otoshi</i>	1	0	0	0	1	5,6%
<i>Harai-goshi</i>	1	0	0	0	1	5,6%

Quadro 18 – Golpes, faltas e pontuações correspondentes obtidas pelos judocas da categoria Pesado (Seletiva 2002)

Quando os dados analisados da categoria pesado são comparados aos atletas de alto nível, o grupo da Seletiva Regional tem alguns aspectos semelhantes aos atletas participantes do Mundial'99 e Mundial'01. O principal deles diz respeito às penalidades, pois nesses grupos estudados, a ocorrência de faltas “de luta” é alta, representando quantidades percentuais próximas de faltas penalizadas com *shido* ou *chui*.

Os golpes utilizados pelos judocas de elite mostram uma nova distribuição: golpes de *ashi-waza* (técnicas de perna), *sutemi-waza* (golpes de sacrifício) e *koshi-waza* (técnicas de quadril) são predominantes frente às outras técnicas.

<i>Técnica</i>	<i>IPPON</i>		<i>W/A</i>		<i>YUKO</i>		<i>KOKA</i>		<i>TOTAL</i>		<i>Em %</i>	
	1999	2001	1999	2001	1999	2001	1999	2001	1999	2001	1999	2001
<i>Penalidades</i>	7	8	21	21	34	40	57	48	119	117	67,2	71,8
<i>Ashi-waza</i>	7	6	5	2	9	2	3	0	24	10	13,6	6,1
<i>Sutemi-waza</i>	4	4	2	1	3	4	1	1	10	10	5,6	6,1
<i>Koshi-waza</i>	7	9	0	1	1	4	1	0	9	14	5,1	8,6
<i>Tê-waza</i>	6	2	0	1	1	2	1	0	8	5	4,5	3,1
<i>Ossae-komi-waza</i>	4	3	0	0	0	0	0	0	4	3	2,3	1,8
<i>Outros</i>	1	2	0	1	0	0	1	0	2	3	1,1	1,8
<i>Kansetsu-waza</i>	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0,6	0,6
<i>Shimê-waza</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0,0

Quadro 19 – Técnicas utilizadas e pontuações correspondentes obtidas pelos judocas da categoria Pesado (Mundial 99/01)

Ao observar-se os dados acima descritos, os golpes de *ashi-waza* dominam as estatísticas do Mundial'99, como golpes mais usados. Porém, no Mundial'01, o uso predominante dos judocas foi de técnicas de quadril (*koshi-waza*), contrapondo aos achados das outras categorias analisadas.

A diversidade dos golpes foi grande, conforme encontrado nas outras categorias observadas. As técnicas de perna mais usadas pelos judocas dessa categoria são as mesmas técnicas mais utilizadas pelos judocas das outras categorias, como *ô-soto-gari*, *kouchi-gari*, *ouchi-gari*, e *ko-soto-gari*. Dentre as técnicas de quadril utilizadas, temos o *harai-goshi* e *ô-goshi* como sendo as mais pontuadas.

Os golpes de sacrifício (*sutemi-waza*) foram muito utilizados dentro das competições mundiais estudadas, o que levanta a hipótese de que tais golpes podem ter sido aplicados em situações de contra-ataque, o que é muito característico desse grupo de técnicas. Golpes como *tani-otoshi* são muito utilizados nessa situação, e pode-se dizer que não é diferente com os atletas pesados.

Tendo essas situações descritas, pode-se dizer que os atletas da região Centro-Oeste utilizam-se de recursos semelhantes aos de judocas de elite, porém, no que diz respeito às técnicas de sacrifício, os judocas de elite tem maior eficácia no uso dessas técnicas, indicando que o treinamento técnico dos atletas do primeiro grupo deve conter mais elementos de situações de contra-ataque, o que pode desenvolver ainda mais a qualidade técnica desses judocas.

Os golpes mais utilizados, e faltas cometidas pelos judocas participantes do Mundial'99 e Mundial'01, podem ser vistos no quadro 20:

<i>Golpe/Falta Pesado'99</i>	<i>I</i>	<i>W/A</i>	<i>Y</i>	<i>K</i>	$\Sigma$	<i>%</i>	<i>Golpe/Falta Pesado'01</i>	<i>I</i>	<i>W/A</i>	<i>Y</i>	<i>K</i>	$\Sigma$	<i>%</i>
<i>Não combatividade</i>	7	15	26	49	97	54,8	<i>Não combatividade</i>	5	15	30	38	88	54,0
<i>Postura defensiva</i>	0	1	1	4	6	3,4	<i>Harai-goshi</i>	7	1	1	0	9	5,5
<i>Ko-soto-gari</i>	0	0	5	1	6	3,4	<i>Ataque falso</i>	3	0	1	3	7	4,3
<i>Uchimata</i>	3	2	0	0	5	2,8	<i>Tani-otoshi</i>	1	0	3	1	5	3,1
<i>Ô-soto-gari</i>	2	1	2	0	5	2,8	<i>Ouchi-gari</i>	2	0	2	0	4	2,5
<i>Ô-goshi</i>	4	0	0	0	4	2,3	<i>Ô-goshi</i>	1	0	3	0	4	2,5
<i>Harai-makikomi</i>	1	2	0	1	4	2,3	<i>Pisar fora da área</i>	0	2	2	0	4	2,5
<i>Tê-guruma</i>	3	0	0	0	3	1,7	<i>Uchimata</i>	2	1	0	0	3	1,8
<i>Ura-nague</i>	1	0	2	0	3	1,7	<i>Seoi-nague</i>	2	0	1	0	3	1,8
<i>Segurar do mesmo lado</i>	0	2	1	0	3	1,7	<i>Segurar do mesmo lado</i>	0	1	2	0	3	1,8
<i>Kouchi-gari</i>	0	2	0	1	3	1,7	<i>Postura defensiva</i>	0	1	1	1	3	1,8
<i>Evitar pegada</i>	0	0	1	2	3	1,7	<i>Área de perigo</i>	0	1	0	2	3	1,8
<i>Yoko-shiho-gatame</i>	2	0	0	0	2	1,1	<i>Ô-soto-gari</i>	2	0	0	0	2	1,2
<i>Kessa-gatame</i>	2	0	0	0	2	1,1	<i>Kata-gatame</i>	2	0	0	0	2	1,2
<i>Harai-goshi</i>	2	0	0	0	2	1,1	<i>Indeterminado</i>	1	1	0	0	2	1,2
<i>Ouchi-gari</i>	1	0	1	0	2	1,1	<i>Evitar pegada</i>	0	1	0	1	2	1,2
<i>Ippon-seoi-nague</i>	1	0	1	0	2	1,1	<i>Entrelaçar dedos</i>	0	0	0	2	2	1,2
<i>Tani-otoshi</i>	1	0	1	0	2	1,1	<i>Ude-garami</i>	1	0	0	0	1	0,6
<i>Dê-ashi-barai</i>	1	0	0	1	2	1,1	<i>Sumi-gaeshi</i>	1	0	0	0	1	0,6
<i>Indeterminado</i>	1	0	0	1	2	1,1	<i>Soto-makikomi</i>	1	0	0	0	1	0,6

Quadro 20 – Maiores ocorrências de golpes e faltas da categoria Pesado no Mundial'99 e Mundial'01

(I = Ippon; W/A = Waza-ari; Y = Yuko; K = Koka;  $\Sigma$  = Total de ocorrências; % = valores percentuais)

## 5 – CONCLUSÕES

Com base na análise dos dados obtidos nas 20 lutas da Seletiva Regional Centro-Oeste do ano de 2002, concluiu-se que:

- As ações motoras competitivas das categorias leve, meio-médio e pesado, caracterizam-se como esforços intermitentes, de duração variável. Os valores de média e desvio-padrão encontrados para a categoria leve foram de  $19,8 \pm 8,3$  segundos, respectivamente; para a categoria meio-médio, valores de  $23,2 \pm 12,2$  segundos; para a categoria pesado, os valores foram de  $17,7 \pm 11,2$  segundos.
- O metabolismo envolvido observado com base nos tempos de intervenção indicou predominância do sistema ATP-CP (sistema anaeróbio alático) e da glicólise anaeróbia (sistema anaeróbio láctico), com participação secundária do sistema aeróbio.
- Os treinamentos físicos devem guardar relação com as informações oriundas das ações motoras competitivas observadas; isso sugere que os treinamentos devem ser estruturados com base nos períodos de tempo não regulamentados, ou seja, intervenções de treinamento e pausas de recuperação de tempos variadas, de acordo com os intervalos observados neste estudo; indica-se que tais meios de treinamento devem estar contidos dentro do período de preparação especial e competitivo do judoca.

- Com relação à luta no solo, em concordância com a proporcionalidade observada dentro deste estudo, devem ser programados de acordo com os tempos de intervenção observados (categoria leve, com média e desvio-padrão de  $9,1 \pm 5,1$  segundos, respectivamente; categoria meio-médio, valores de  $9,1 \pm 8,4$  segundos; categoria pesado, valores de  $8,1 \pm 4,6$  segundos).
- As técnicas de mão (*tê waza*) e de pernas (*ashi waza*) foram usadas predominantemente dentro desse grupo, em acordo com os dados analisados de atletas de elite, participantes dos Campeonatos Mundiais de 1999 e 2001.
- Os meios de treinamento técnico-táticos também podem seguir recomendações semelhantes às sugeridas para o treinamento físico, em acordo com as informações obtidas deste estudo, tendo como objetivo a adaptação do judoca à realidade competitiva.
- Sugere-se ainda que o treinamento técnico de contragolpes (*kaeshi waza*) para as técnicas mais utilizadas, citadas anteriormente, tenha um espaço reservado dentro da programação de treino do judoca, como um elemento possivelmente determinante no sucesso competitivo.
- De posse de tais diretrizes, se faz necessário um aprofundamento metodológico, para sanar as dúvidas relacionadas ao desenvolvimento de situações competitivas dentro do treinamento dos judocas.

## 6 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ADNET, J. Judô Luta dos Fortes. Brasília, Printer Gráfica, 1993.
- ARPIN, L. Livro de Judô de Pé. Rio de Janeiro, Ed. Vozes, 1970.
- BOSCO, C. Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista. Revisado e adaptado por Jordi Matos Vila. Barcelona, Paidotribo, p. 66-81, 1990.
- BRASIL. Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado, 1988.
- DEL VECCHIO, F. B. Técnicas de Projeção (Naguê Waza). Home Page: Judô Unicamp ([www.judodaunicamp.hpg.com.br](http://www.judodaunicamp.hpg.com.br)), 2002.
- FEDERAÇÃO BAIANA DE JUDÔ. História do Judô no Brasil. Home Page: Federação Baiana de Judô ([www.judobahia.com.br](http://www.judobahia.com.br)), 2002.
- FRANCHINI, E.; NAKAMURA, F. Y.; TAKITO, M. Y.; KISS, M. A. P. D. M. Comparação do desempenho de judocas no Teste de Wingate para membros superiores com diferentes cargas. Corpoconsciência, São Paulo, n. 3, p. 83-90, 1999.
- FRANCHINI, E.; NAKAMURA, F. Y.; TAKITO, M. Y.; KISS, M. A. P. D. M. Efeito do tipo de recuperação após uma luta de judô sobre o lactato sanguíneo e sobre o desempenho anaeróbio. Corpoconsciência, São Paulo, n. 7, p. 23-39, 2001.
- GROSSER, M.; NEUMAIER, A. Técnicas de entrenamiento: teoria e prática de los deportes. Barcelona, Martinez Roca, p. 27-58, 1986.
- HOLLMANN, W.; HETTINGER, T. Medicina do esporte. Revisão científica de Valdir José Barbanti. São Paulo, Manole, 1989.
- MATVEEV, L. P. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Madrid, Maluar, 1980.

MONGE DA SILVA, F. Treino Desportivo – Série II. Lisboa, n. 18, p. 29-36, dez. 1990.

OZOLIN, N. G. Sistema contemporaneo de entrenamiento deportivo. 3. ed., Havana, Ed. Científico Técnico, 1989.

OLIVEIRA, P. R. O Efeito Posterior Duradouro de Treinamento (EPDT) das Cargas Concentradas de Força – Investigação a partir de ensaio com equipe infante juvenil e juvenil de voleibol. Dissertação (Doutorado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física – Campinas, SP, 1998.

PULKINNEN, W. Anaerobic Requirements of elite judo athletes. Home Page: Judo Information Site (<http://www.judoinfo.com>). 4 páginas, 1999.

ROBERT, L. O Judô. Lisboa, Editorial Notícias, 1968.

RIBEIRO ROSA, R. Estudo da quantificação das ações motoras e esforços específicos de atletas de judô em situação competitiva. Monografia (Graduação) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física – Campinas, SP, 2000.

STERKOWICZ, S.; MASLEJ, P. An evaluation of modern tendencies in solving judo fights. Home Page: Judo Information Site (<http://www.judoinfo.com>). 4 páginas, 1996.

STERKOWICZ, S.; FRANCHINI, E. A comparison of techniques used by lightweight and heavyweight judoists during the World and Olympic tournaments 1995 – 1999. Home Page: Judo Information Site (<http://www.judoinfo.com>). 13 páginas, 2000.

VERKOSHANSKY, Y. V. Entrenamiento deportivo: planificacion e programacion. Barcelona, Martinez Roca, 1990.

VIRGILIO, S. A Arte do Judô. Porto Alegre, Ed. Rígel, 1994.

## 7 – ANEXOS

### ANEXO I

#### ENTREVISTA - ATLETA OLÍMPICO – 5<sup>o</sup>. LUGAR EM MUNIQUE 1972

Nome: Professor LHOFEI SHIOZAWA      Idade: 61 anos

P - Onde e quando começou a prática do Judô?

*LS – Foi em São Paulo, na Academia Jaraguá, em 1947.*

P - Qual foi a sua primeira competição?

*LS – Naquela época não tinha Campeonatos. Se fazia amistoso (sic) entre as academias, mas não me lembro quando foi a primeira.*

P - Quantas vezes o Sr. foi campeão paulista?

*LS – Eu comecei em Campeonato oficial com 14 anos na categoria Dangai porque na época não tinha categoria de peso, era tipo absoluto até faixa marrom. Nesse mesmo ano fui campeão paulista e brasileiro, no meio dos adultos.*

P - Quantas vezes campeão brasileiro?

*LS – Entre campeão por faixa, por equipe, por peso absoluto devo ter mais ou menos umas quinze vezes.*

P - Quando foi convocado pela primeira vez para a seleção brasileira?

*LS – Foi em 1961 para o Campeonato Mundial de Paris, na categoria absoluto porque não tinha por peso.*

P - Quem era o profissional encarregado dos treinamentos da Olimpíada de 72?

*LS – Naquela época era cada um por si.*

P - Como foi feita a preparação para a Olimpíada de 72?

*LS – Como eu disse, naquela época era cada um por si. Em 72, pela primeira vez a Confederação arrumou um lugar para treinar no Japão, mas sem ajuda. Quem me arrumou ajuda foi a Federação Paulista. Uma ajuda de 500 dólares e antes da Olimpíada, um mês, eu e o Ishii treinamos no Japão, mas sem técnico. Encontramos em Munique com o técnico, mas me esqueci o nome.*

P - Quanto tempo do treinamento era destinado à preparação física?

*LS – Eu corria pela manhã e a fazia a parte técnica à tarde na Kodokan.*

P - Como eram feitos os trabalhos de força?

*LS – Não tinha trabalho de força, só a corrida. Nessa época se tivesse alguém com idéia do treinamento de musculação, a gente teria apresentado outro resultado, porque o que realmente sentia era a diferença de entre nós e os europeus.*

P - Que tipo de trabalho se fazia para mobilidade e flexibilidade?

*LS – Eu fazia exercícios de flexibilidade antes da corrida e antes da parte técnica.*

P - Como eram realizados os trabalhos técnicos do judô propriamente dito?

*LS – Mais o trabalho do Dojô. Só baseado no Randori.*

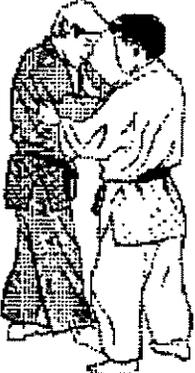
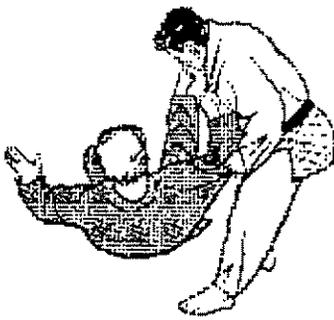
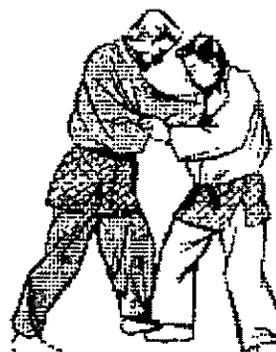
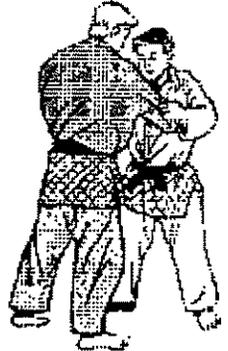
P – Do ponto de vista multidisciplinar (psicólogo, nutricionista, médico), que tipo de orientação vocês tinham?

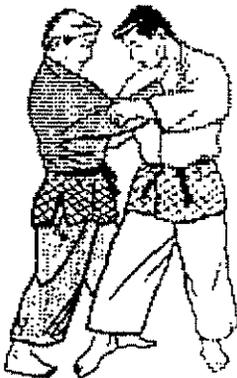
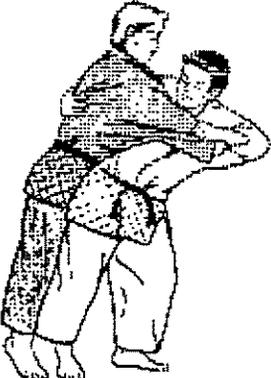
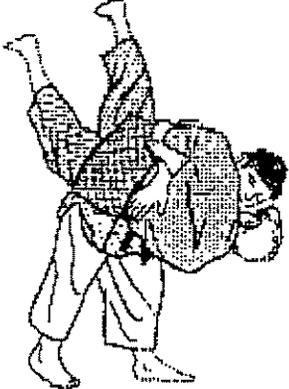
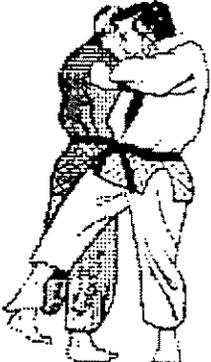
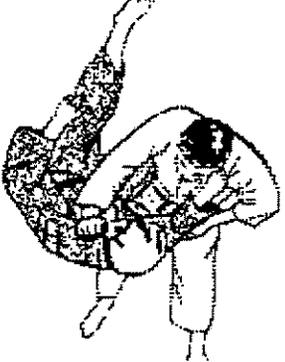
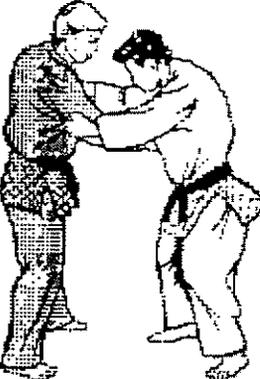
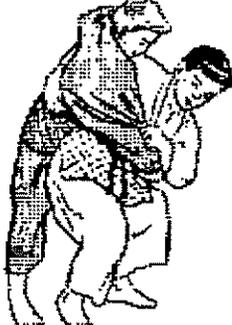
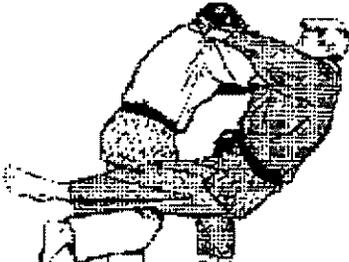
*LS – Isso nem se comentava naquela época. Não existia nada.*

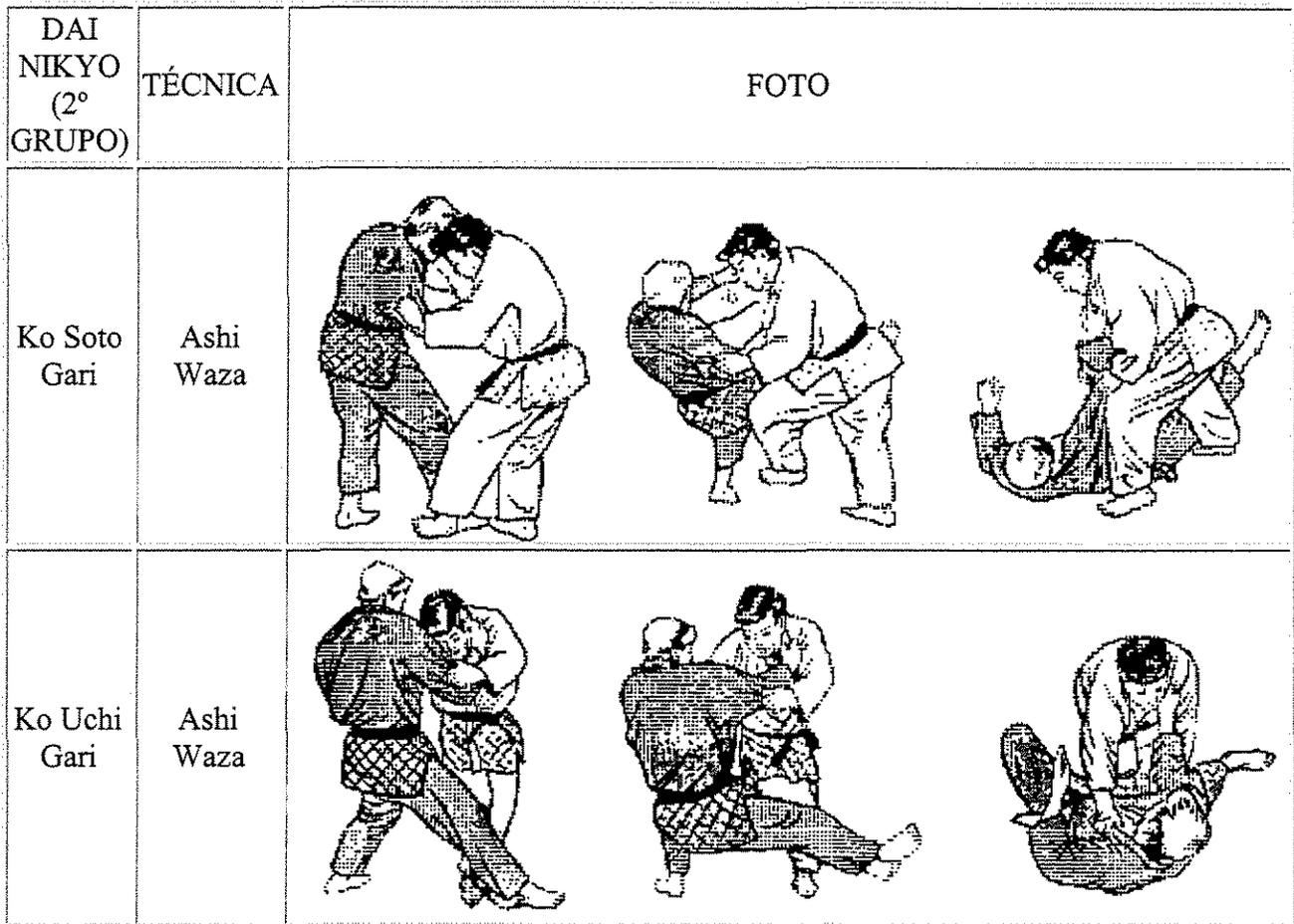
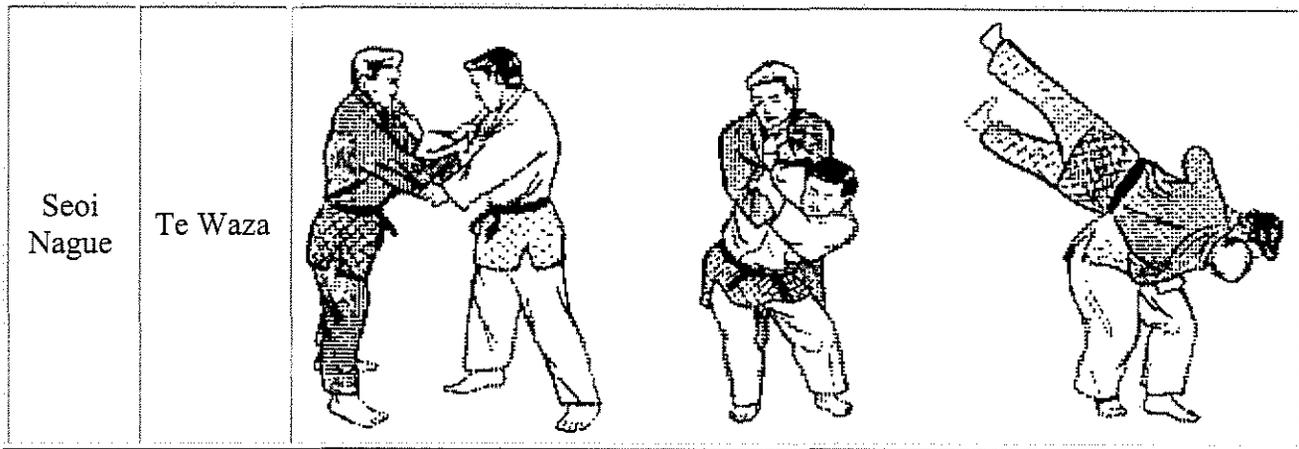
## ANEXO 2

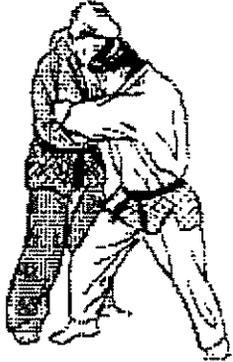
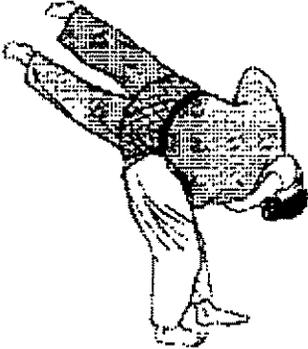
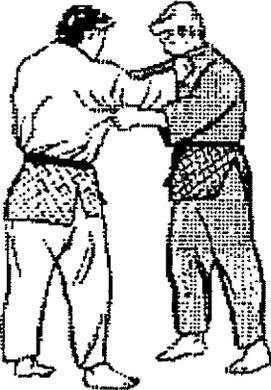
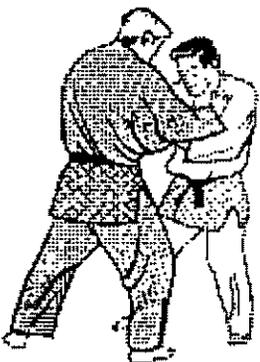
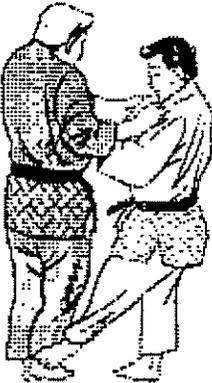
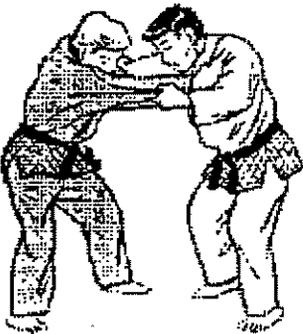
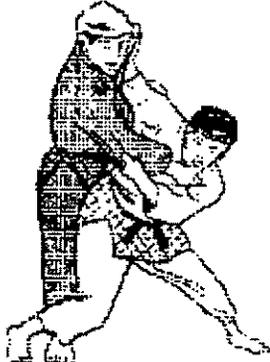
## GÔ-KYO

O *gô-kyo* foi elaborado pelo mestre Jigoro Kano, com o objetivo de se propor uma forma pedagógica de ensino das técnicas do Judô. Constam de cinco grupos de técnicas, com oito projeções em cada grupo.

DAI IKKYO (1º GRUPO)	TÉCNICA	FOTO		
De Ashi Harai	Ashi Waza			
Hiza Guruma	Ashi Waza			
Sassae Tsuru Komi Ashi	Ashi Waza			

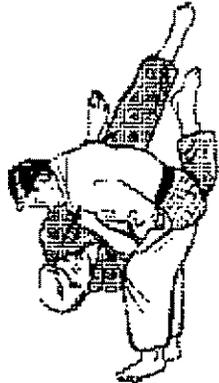
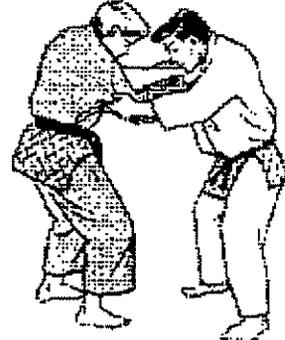
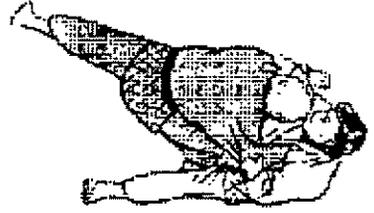
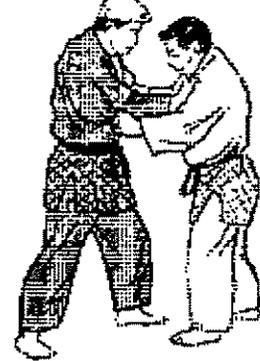
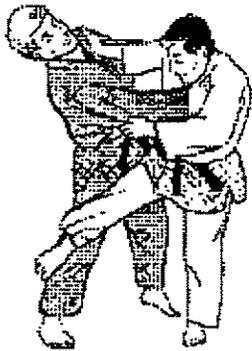
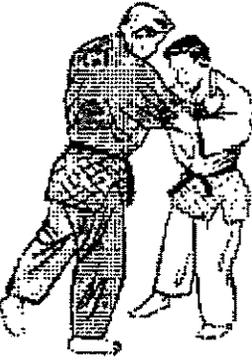
Uki Goshi	Koshi Waza			
O Soto Gari	Ashi Waza			
O Goshi	Koshi Waza			
O Uchi Gari	Ashi Waza			

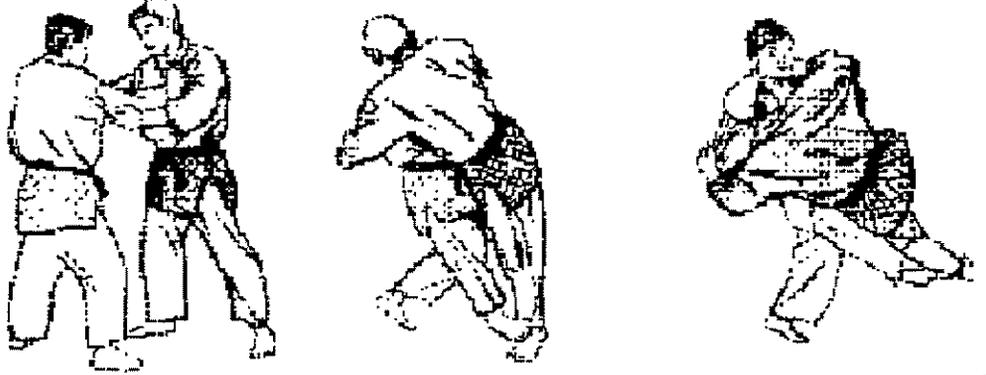
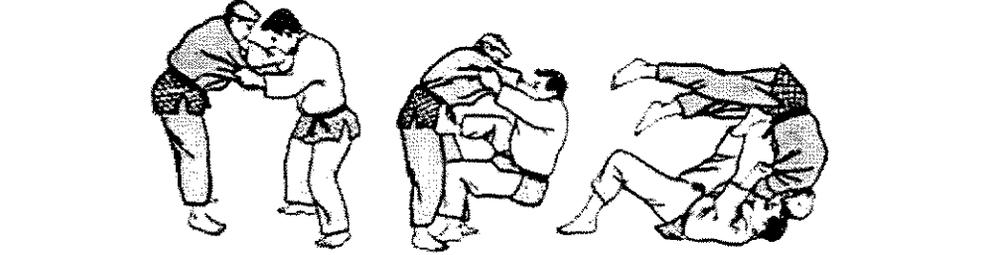
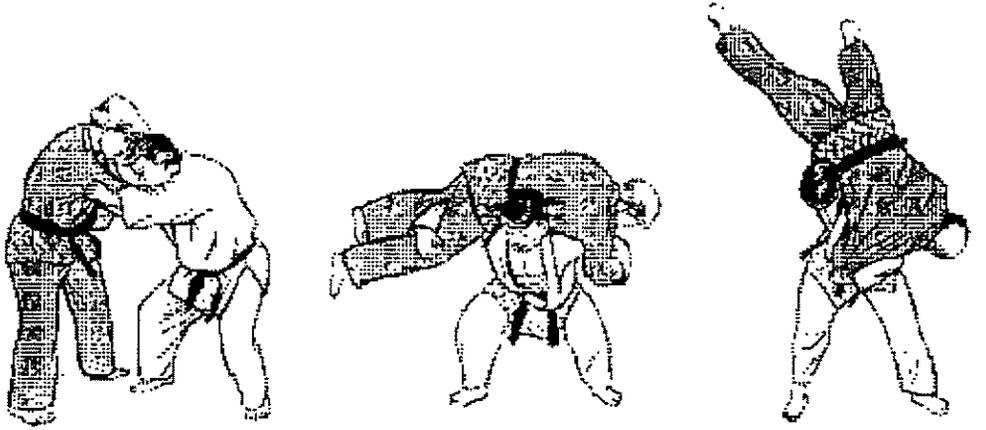


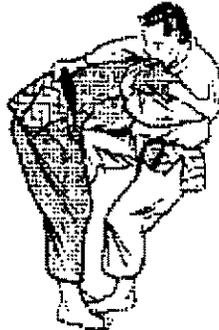
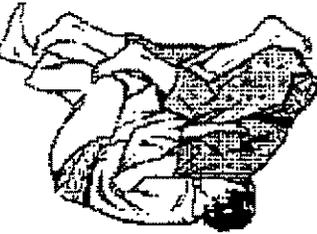
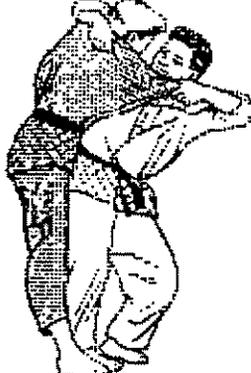
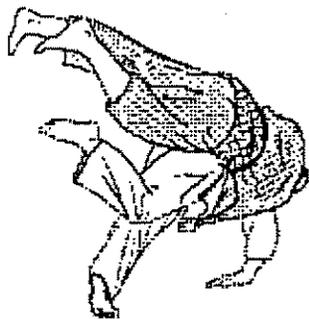
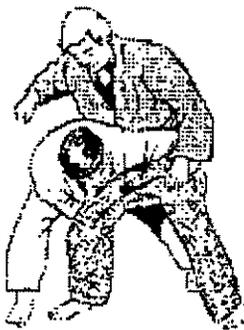
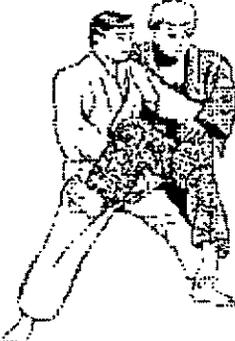
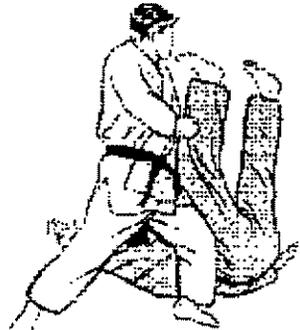
Koshi Guruma	Koshi Waza			
Tsuri Komi Goshi	Koshi Waza			
Okuri Ashi Harai	Ashi Waza			
Tai Otoshi	Te Waza			

<p>Harai Goshi</p>	<p>Koshi Waza</p>			
<p>Uchi Mata</p>	<p>Ashi Waza</p>			

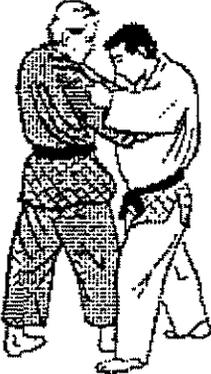
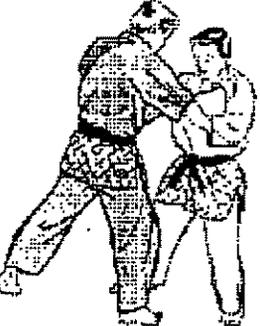
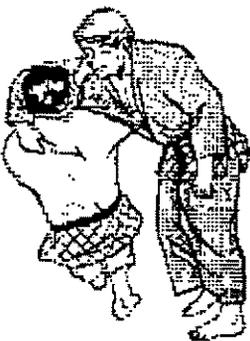
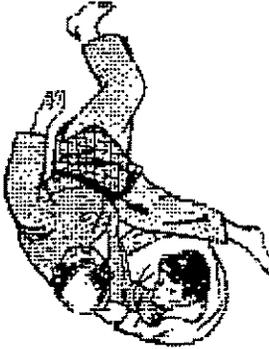
<p>SAN KYO (3° GRUPO)</p>	<p>TÉCNICA</p>	<p>FOTO</p>		
<p>Ko Soto Gake</p>	<p>Ashi Waza</p>			

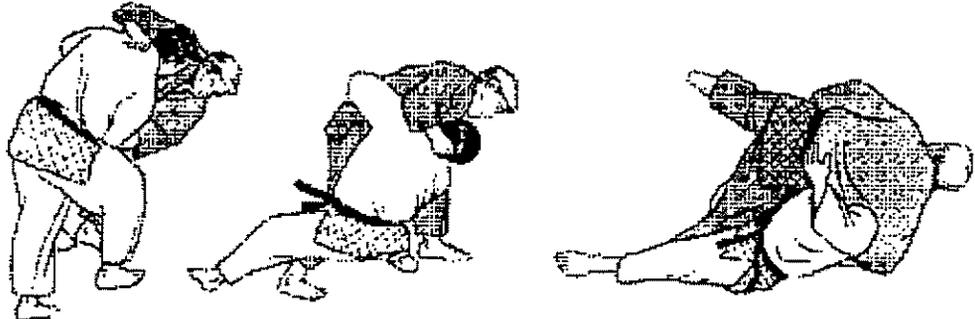
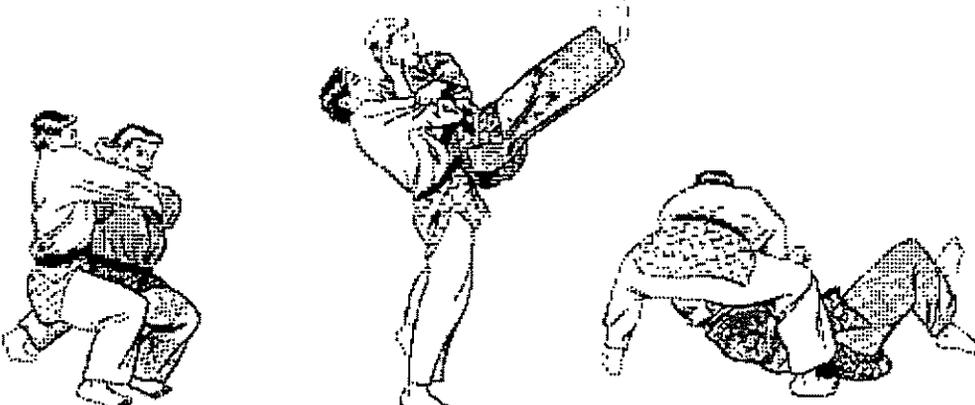
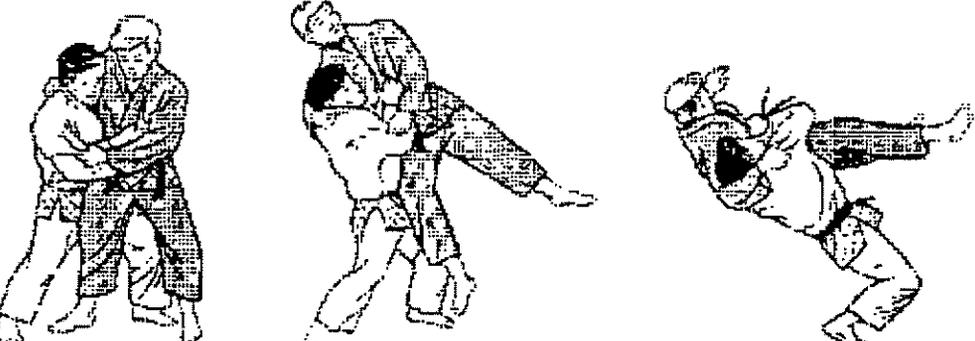
<p>Tsuri Goshi</p>	<p>Koshi Waza</p>			
<p>Yoko Otoshi</p>	<p>Yoko Sutemi Waza</p>			
<p>Ashi Guruma</p>	<p>Ashi Waza</p>			
<p>Hane Goshi</p>	<p>Koshi Waza</p>			

<p>Harai Tsuru Komi Ashi</p>	<p>Ashi Waza</p>	
<p>Tomoe Nague</p>	<p>Mae Sutemi Waza</p>	
<p>Kata Guruma</p>	<p>Te Waza</p>	

YON KYO (4° GRUPO)	TÉCNICA	FOTO		
Sumi Gaeshi	Mae Sutemi Waza			
Tani Otoshi	Yoko Sutemi Waza			
Hane Makikomi	Yoko Sutemi Waza			
Sukui Nague	Te Waza			

<p>Utsuri Goshi</p>	<p>Koshi Waza</p>	
<p>O Guruma</p>	<p>Ashi Waza</p>	
<p>Soto Maki Komi</p>	<p>Yoko Sutemi Waza</p>	
<p>Uki otoshi</p>	<p>Te Waza</p>	

GO KYO (5° GRUPO)	TÉCNICA	FOTO		
O Soto Guruma	Ashi Waza			
Uki Waza	Yoko Sutemi Waza			
Yoko Wakare	Yoko Sutemi Waza			

Yoko Guruma	Yoko Sutemi Waza	
Ushiro Goshi	Koshi Waza	
Ura Nague	Mae Sutemi Waza	
Sumi Otoshi	Te Waza	