

Treinamento de força no judô

Por [admin](#) em 01/01/2010 | [Comentários 1](#)



Nas competições atuais, o alto nível do judô é resultado do desenvolvimento das habilidades técnicas, táticas e psicológicas apoiadas pelas capacidades motoras condicionadas – resistência cardiovascular–respiratória, força muscular e flexibilidade, principalmente. 1 O rendimento inadequado dessas capacidades pode interferir na organização dos movimentos que dependem de habilidade e capacidade de coordenação.

A força é uma qualidade muscular que se manifesta de maneiras distintas em função das necessidades da ação. A manifestação ativa da força é composta pelas forças: máximas, rápida e resistente. 11

Pulkinen, 3 considera a força como o principal componente do sucesso na execução técnica de um dado movimento, entre as demandas físicas requeridas durante o combate do judô.

A força demonstra a sua importância, durante o combate, nos momentos iniciais de desequilíbrio que antecedem a execução da técnica (kuzushi), onde a passagem da contração estática para a dinâmica, em máxima velocidade, é fator tático contra o adversário; ou ainda quando, previamente ao kusushi , é realizado um deslocamento (shintai). O aproveitamento do momento de menor resistência do corpo para executar uma puxada com a máxima força e velocidade, 4 caracteriza o princípio da máxima eficiência na utilização energética, prerrogativa conceitual dos princípios do Judô defendido por Jigoro Kano. 5,6

Entretanto, quais programas de treinamento de força contra–resistência potencializariam ações técnicas no judô?

Tomando como ponto de partida os tipos de ações que o músculo realiza, os modelos de treinamento existentes apresentam propostas de ganhos de força através de exercícios contra–resistência de características isométricas, isotônicas e isocinéticas (concêntrico–concêntrico ou concêntrico excêntrico).

Como pôde ser observado, a musculação tradicional passa a servir de referência para a maioria das pesquisas sobre força contra–resistência. Da mesma forma ela tem sido utilizada como meio de treinamento para obtenção da força requerida pelos judocas.

Lembrando que no judô as manifestações e ações musculares agem em uma constante sobreposição e que procedimentos diferentes de treinamento de força – isométrica e isocinética, por exemplo – são caracterizados pela alta especificidade dos efeitos – onde o treinamento isométrico aumenta a força estática enquanto o isocinético aumenta a força dinâmica (17) – poderíamos supor que outros meios poderiam ser empregados no treinamento promovendo, conseqüentemente, melhoras substanciais da força em judocas.

No [trabalho](#) apresentado por Baker, 18 com Levantamento de Peso Olímpico, foi avaliado que os movimentos pertinentes à modalidade incrementam mais a altura do salto vertical do que os outros meios de treinamentos de força.

Tendo em vista as características multiarticulares, intra e inter–musculares e de alta velocidade encontradas nos movimentos de arranco e arremesso, poderíamos supor que tal meio pode vir a influenciar na eficácia das técnicas individuais de judocas pelo aumento da ação muscular requerida.

Toda adequação do treinamento físico deve ser realizada em função dos objetivos da modalidade que é praticada e com a fase de treinamento . A maioria dos meios e métodos propostos para judô não respeita as formas específicas de manifestação da força durante um combate e, menos ainda, as fases em que cada uma poderia ser explorada, de tal forma que devemos considerar que, em atletas com nível avançado, o correto [emprego](#) metodológico de treinamento contra-resistência poderia resultar na potencialização das técnicas de projeção.

O Judô, enquanto atividade humana de representatividade mundial, ainda apresenta muitas lacunas que, por muitas vezes, só servem pra aguçar nosso desejo em buscar mais conhecimento. As comunidades científicas e práticas têm um vasto campo a ser explorado e, para isso, devem unir-se na criação de mecanismos interativos e, assim, contribuir efetivamente para o desenvolvimento desse esporte.

.: **Guilherme Giannini Artioli**, Mestrando em Educação Física (USP) e Bacharelado em Ciências para Saúde(ICB-USP)

.: Membro do Laboratório de Nutrição Esportiva – EEFEUSP

.: Faixa preta 1º dan.

.: gui_artioli@yahoo.com.br

.: **Sérgio Ricardo de Souza Oliveira**, Mestrando em Biodinâmica do Movimento Humano (USP);Especializado em Fisiologia do Exercício (EPM-UNIFESP)

.: Preparador Físico do Esporte Clube Pinheiros

.: Participante das Olimpíadas de Barcelona 92 (titular) e Atlanta 96 (reserva); Bicampeão Panamericano e Tetra Sulamericano

.: sergioliveirajudo@gmail.com