



Antonio Carlos Tavares Junior
Alexandre Janotta Drigo



MODELOS DE TREINAMENTO DE JUDÔ PROPOSTOS POR TREINADORES DE ELITE



**MODELOS DE TREINAMENTO
DE JUDÔ PROPOSTOS POR
TREINADORES DE ELITE**

**CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA
DA 4ª REGIÃO – CREF4/SP**

Diretoria/Gestão 2016-2018

Presidente

Nelson Leme da Silva Junior

Primeiro Vice-presidente

Pedro Roberto Pereira de Souza

Segundo Vice-presidente

Rialdo Tavares

Primeiro Secretário

Marcelo Vasques Casati

Segundo Secretário

José Medalha

Primeiro Tesoureiro

Humberto Aparecido Panzetti

Segundo Tesoureiro

Antonio Lourival Lourenço

Conselheiros

Adriano Rogério Celante (Conselheiro afastado)

Alexandre Demarchi Bellan

Bruno Alessandro Alves Galati

Érica Beatriz Lemes Pimentel Verderi

Ismael Forte Freitas Junior

João Francisco Rodrigues de Godoy

João Omar Gambini

Luiz Carlos Delphino de Azevedo Junior (Conselheiro afastado)

Marco Antonio Olivatto

Margareth Anderãos

Mario Augusto Charro

Mirian Aparecida Ribeiro Borba Leme

Paulo Rogerio Oliveira Sabioni

Rodrigo Nuno Peiró Correia

Rosemeire de Oliveira

Tadeu Corrêa

Valquíria Aparecida de Lima

Waldecir Paula Lima

Waldir Zampronha Filho

Antonio Carlos Tavares Junior
Alexandre Janotta Drigo

**MODELOS DE TREINAMENTO
DE JUDÔ PROPOSTOS POR
TREINADORES DE ELITE**



**Comissão Especial do Selo Literário 20 anos da
Regulamentação da Profissão de Educação Física**
Responsáveis pela avaliação e revisão técnica dos livros
Alexandre Janotta Drigo (Presidente)
Érica Beatriz Lemes Pimentel Verderi
Mario Augusto Charro

Tikinet Edição
www.tikinet.com.br

Imagens da capa
Foter

Coordenação editorial
Hamilton Fernandes
Aline Maya

Revisão
Diego Farias
Mariana Lari Canina

**Capa, projeto gráfico
e diagramação**
Karina Vizeu Winkaler

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação – CIP

T231

Tavares Junior, Antonio Carlos; Drigo, Alexandre Janotta
Modelos de treinamento de Judô propostos por Treinadores de Elite / Antonio
Carlos Tavares Junior e Alexandre Janotta Drigo – São Paulo: CREF4/SP, 2018.
(Selo Literário 20 anos da Regulamentação da Profissão de Educação Física, 8)

72 p.: Il.

ISBN 978-85-94418-13-5

1. Educação Física. 2. Formação Profissional em Educação Física. 3. Judô.
4. Treinamento de Judô. 5. Modelos de Treinamento. 6. Treinadores de Atletas
de Elite. I. Título.

CDU 796

CDD 796

Copyright © 2018 CREF4/SP
Todos os direitos reservados.
Conselho Regional de Educação Física da 4ª Região – São Paulo
Rua Líbero Badaró, 377 – 3º Andar – Edifício Mercantil Finasa
Centro – São Paulo/SP – CEP 01009-000
Telefone: (11) 3292-1700
crefsp@crefsp.gov.br
www.crefsp.gov.br

Ao meu sobrinho Ricardo, com muito amor e carinho. Sua alegria e curiosidade em descobrir novas coisas me inspiram no propósito de fazer ciência.

Antonio Carlos Tavares Junior

Dedico aos profissionais de Educação Física que trabalham e constroem o caminho profissional que a área necessita. Nessa fase de transição em relação ao trabalho, destaco alguns lutadores pela profissão: Mestre Mateus Sugizaki (in memoriam), Sensei Mário Mateus Sugizaki, Mestre Anderson Dias de Lima, Sensei Sérgio Kudsi Sartori, Mestre Danys Marques Maia Queiroz, Mestre Otávio Lamartine Leite Filho (Sansão), Bruno Alessandro Alves Galati (técnico de boxe), Sensei Humberto Aparecido Panzetti, Tadeu Corrêa (formado em capoeira).

Alexandre Janotta Drigo

APRESENTAÇÃO

Comemorar 20 anos é uma grande responsabilidade! Com esta idade vem a necessidade da maturidade, do compromisso perante a sociedade e de se tornar respeitado pelos seus pares. E nos 20 anos da regulamentação da profissão de Educação Física, a sensação é de que, apesar de ainda jovens enquanto profissão, temos nos tornado essenciais para o Brasil em diversas áreas de atuação. Em apenas duas décadas alcançamos posições de destaque como técnicos de renome internacional, profissionais da saúde em equipes multiprofissionais, diretores e supervisores de ensino, gestores de distintos segmentos, pesquisadores de renome internacional, reitores de universidades, secretários e diretores de esporte, assessores de ministros, enfim, uma força dentro de nossa sociedade.

Assim, em virtude da comemoração de seus 20 anos, o CREF4/SP oferece aos profissionais de Educação Física, estudantes, instituições de formação superior, bibliotecas e à sociedade o Selo Literário *20 anos da Regulamentação da Profissão de Educação Física*, sendo um marco de registro simbólico e comemorativo do aniversário de nosso reconhecimento social. Desta forma, esta coleção partiu de 20 obras literárias, uma para cada ano de aniversário, que foram avaliadas por uma comissão de especialistas para contemplar as diversas faces, estilos, concepções, ciências e intervenções que a Educação Física possui e, a partir desta pluralidade, demonstrar a competência que de fato temos. A qualidade das obras enviadas excedeu a expectativa e finalizamos o Selo com 21 obras.

Portanto, cabe a mim enquanto presidente do Conselho Regional de Educação Física da 4ª Região (CREF4/SP) apresentar o Selo Literário *20 anos da Regulamentação da Profissão de Educação Física*, que é composto por textos de diferentes autores e coautores, profissionais registrados no Sistema CONFEF/CREF, e convidados por estes, com perfis distintos de pesquisadores, gestores, professores, profissionais de referência e autoridades no seu campo de atuação.

A diversidade dos títulos apreciados reflete aquilo que caracteriza a abrangência das ações e atuações dos profissionais de Educação Física, contemplando as abordagens históricas e da corporeidade, das ciências humanas e sociais, das ciências biológicas e da saúde. Nesta empreitada, orgulhosamente apresentamos todas as obras que compõem esta coleção comemorativa e que tratam de diversos aspectos da nossa profissão, como um símbolo do percurso que viemos traçando para a consolidação de nossas ações perante a sociedade.

Seja analisando a História da Corporeidade ou o Corpo; seja com o reconhecimento em biografia de profissional consagrado; seja na edificação da Educação Física escolar, dos esportes, das lutas, da gestão, do *fitness*, da ginástica, do lazer; seja na solidificação dos parâmetros da avaliação física e da saúde através da prescrição do exercício físico, e da Psicologia e Pedagogia aplicadas, nosso desejo é que os profissionais de Educação Física se perpetuem na tarefa de servir à sociedade com empenho, respeito e conhecimento.

Que este singelo presente aos profissionais que comemoram nossos 20 anos subsidie transformações para que as conquistas que obtivemos perdurem neste próximo ciclo. Termino esta apresentação agradecendo o empenho de todos os autores, tanto pela dedicação com a Educação Física como com este conselho em atenção ao chamado de compor a coleção.

Como profissional de Educação Física, enalteço a importância dos ex-conselheiros que trilharam os caminhos que hoje estamos consolidando.

Feliz 20 anos de Regulamentação Profissional!

Nelson Leme da Silva Junior
Presidente do CREF4/SP
CREF 000200-G/SP

SUMÁRIO

Introdução	11
Critérios para escolha dos treinadores	17
Modelo de treinamento Marcos Húngaro	19
Modelo de treinamento Marcus Agostinho	25
Modelo de treinamento Elessandro “Dedé” Lima	31
Modelo de treinamento Elton Fiebig	35
Modelo de treinamento Flávio Honorato	41
Modelo de treino Alexandre Katsuragi	45
Modelo de treino José Alfredo Olivio Junior	51
Considerações finais	59
Referências	63

INTRODUÇÃO

A difusão do esporte proporciona discussões e notabilidade desse fenômeno em todo o mundo, sendo que a exposição de diversas modalidades é cada vez maior. Esse crescimento reflete nas exigências cada vez maiores aos profissionais envolvidos no esporte, inclusive os treinadores, fazendo da formação profissional e científica um pressuposto cada vez mais essencial para que essa demanda contemporânea seja atendida (TAVARES JUNIOR; DRIGO, 2017a). Gomes (2009) afirma que conhecimentos básicos sobre fisiologia humana e exercício, crescimento e desenvolvimento, aprendizagem e controle motor, pedagogia do esporte e concepções acerca das orientações e controle e organização da carga de trabalho devem compor o corpo de conhecimentos de qualquer treinador esportivo. Por isso, o vasto campo de debates, conhecimentos e possibilidades de investigações sobre o tema faz da formação universitária componente essencial na formação dos treinadores esportivos (BANACK; BLOOM; FALCÃO, 2012; JONES; MORGAN; HARRIS, 2012; MORGAN et al., 2012), inclusive pelo anseio de que esse profissional tenha cultura suficiente para corresponder às expectativas de seus atletas, desenvolvendo processos de formação, inovação, modelos de treinamento e competências que os preparem de forma adequada (ROSADO et al., 2008).

Ao nos depararmos com os grandes investimentos feitos em programas de formação de treinadores em diversos países (LYLE, 2007; WERTHNER; CULVER; TRUDEL, 2012), bem como a proposta de

certificações e internacionalizações das formações para atuações em diversas partes do globo (INTERNATIONAL COUNCIL FOR COACHING EXCELLENCE, 2013) e o tradicional investimento em comissão técnica de potências olímpicas (PLATONOV, 2008), detectamos que essa importância atribuída à competência técnica/científica do treinador é cada vez maior. Mesmo assim, para Gabbett (2010), ainda hoje, muitos treinadores contemporâneos conduzem e monitoram o processo de treinamento confiando apenas na sua intuição, cometendo um enorme erro ao menosprezarem essa questão multifatorial e científica, ficando assim estagnados ou incapazes de acompanhar a modernização desse fenômeno, marcado por dinamismo e evolução.

Pensando exclusivamente no judô brasileiro, temos um esporte praticado por cerca de 2 milhões de pessoas (NUNES; RUBIO, 2012) e que constantemente é apontado como uma potência esportiva no cenário nacional (RAMIL, 2016), alavancado pelo número de conquistas olímpicas, o maior entre todos os esportes na história nacional. Inclusive, um *reality show* da modalidade foi produzido e transmitido por um tradicional programa de esportes dominical, em uma grande rede de TV aberta (GONÇALO JÚNIOR, 2017). Essa popularidade traz atenção para os atletas e seus treinadores, que são os responsáveis pelo planejamento e pela preparação que culminam em bons resultados.

A formação dos treinadores de judô no Brasil se desenvolveu por meio de demonstração e reprodução de golpes, contragolpes, esquivas e combinações, sendo a repetição dos movimentos a principal maneira de aperfeiçoamento (AZEVEDO et al., 2004; CAVAZANI et al., 2013; SILVA; TAVARES JUNIOR, DRIGO, 2008). Essa transmissão de conhecimento passado de mestres para discípulos foi chamada de formação artesanal (DRIGO, 2009) por sua similaridade às escolas de ofício do medievo europeu, caracterizada pela relação mestre/aprendiz e alguns pontos em comum com a formação no judô: discípulos em essência aprendem fazendo; apresentam uma imagem valorizada do mestre; as atividades práticas são consideradas tão formativas do caráter quanto os estudos formais (RUGIU, 1998). Sem desmerecer esse tipo de formação, que moldou muitas atividades sociais e ainda tem importância, inclusive no processo de ensino-aprendizagem do próprio judô, precisamos entender que apenas essa formação não comporta mais toda a complexidade do esporte moderno, incluído o judô. Assim, o conhecimento oriundo da

“faixa-preta” ou dos anos de prática e seus dans, apesar de importantes, não são suficientes para atender as necessidades da atuação com o esporte e, mais ainda, a demanda da preparação esportiva moderna, o que é apontado inclusive por treinadores de elite que trabalham com judô, que consideram a formação profissional essencial para suas atividades e seus resultados alcançados nessa área (TAVARES JUNIOR; DRIGO, 2018).

A possível resistência ainda encontrada no campo prático em aceitar esse conhecimento, notada pelas tímidas tentativas de aproximação entre as esferas que gerenciam o judô e o campo científico, ou pelos cursos promovidos e processos de avaliação realizados para promoção de graus (dan) aos faixas-pretas (DRIGO et al., 2011), dá a entender que a sabedoria adquirida pelos anos de práticas e experiências são suficientes para atuação como treinador de judô, sendo o conhecimento acadêmico aparentemente pouco relevante, muito provavelmente devido à inabilidade de interpretar essas novas informações e aplicá-las ou, ainda, de reconhecer a importância dessa vertente do conhecimento, mantendo a preparação baseada no bom senso e nas experiências pessoais (AZEVEDO et al., 2004). O estímulo por consumir ciência deve integrar os esforços da Confederação Brasileira de Judô (CBJ) e demais federações, pois, inclusive, autores do Brasil são os terceiros mais produtivos mundialmente em publicações relacionadas esse esporte, atrás apenas de Japão e França (PESET et al., 2013), duas inegáveis potências mundiais da modalidade. Isso não significa tirar os créditos dos *experts*, com seus inegáveis conhecimentos dos corpos técnicos/práticos do judô, que usam “visão e percepção” apuradas para alcançar grandes resultados. Entretanto, os contatos com essas sumidades precisam ser sistematizados, facilitando seus registros, auxiliando-os nas avaliações e processos, de maneira que não atendam apenas suas necessidades imediatas, mas sim indicando para a confecção de uma metodologia de preparação clara, não algo que aponte para o acaso (MASSA, 2006).

Assim, cabe uma crítica às universidades e aos pesquisadores, cujas tentativas de aproximação com a prática muitas vezes são parcas, ou, após utilização de dados que os interessam, não se preocupam em retornar com *feedbacks* que possam proporcionar melhoras ao campo profissional, na tentativa, por exemplo, de capacitar e instrumentalizar treinadores e técnicos. Esses profissionais precisam estar a par do

processo científico, serem ouvidos e receberem pareceres daquilo que é produzido, participando ativamente da construção do conhecimento, sendo suas realidades e o aprimoramento de suas intervenções problemas de pesquisa que devem ser prioritários para a ciência do esporte (TAVARES JUNIOR; DRIGO, 2017a).

A integração e concatenação entre conteúdos empíricos e científicos é um desafio que remonta aos primórdios da ciência esportiva (BENTO, 1989; RÉGNIER et al., 1993) e continua atual, pois essa distância não contribui para o avanço nem de teoria nem de prática, porque os conhecimentos dessas esferas são complementares e deveriam ser indissociáveis, não excludentes. Dessa maneira, o objetivo deste livro, assim como dos outros dois primeiros volumes dessa coleção, é tentar aproximar os treinadores de judô da ciência específica produzida para o treinamento de judô, dando ferramentas para que suas aplicações cotidianas possam ser rediscutidas, aprimoradas e renovadas, auxiliando no planejamento, na estruturação, na organização e no controle do processo de treinamento. Para isso, trouxemos exemplos práticos de como treinadores de judô de elite, com inegável sucesso e amparados pelo conhecimento da ciência do esporte aplicada ao judô, concebem, montam e monitoram seus treinamentos, expondo seus modelos de treinamento.

A atitude desses profissionais mostra a essência do Jita Kyoei¹, concordando em expor seus modelos de treinamento para que todos possam ter condições de adquirir referências e inspirações para a construção do seu próprio modelo, bem como em se mostrarem dispostos a abrir um debate sobre dificuldades cotidianas do treinador de judô, adaptações ao calendário competitivo e obstáculos no controle e na monitoração da carga de treino, apontando soluções e proposições para essas questões.

Sabemos que não serão supridas todas as necessidades e nem respondidas todas as dúvidas com relação ao processo de treinamento no judô, mas temos a intenção de alavancar as discussões relacionadas às construções metodológicas que norteiam a atuação do treinador de judô, bem como inserir mais profissionais nesse tipo saudável e edificante de debate.

No primeiro volume da coleção Treinamento em Judô, abordamos as teorias sobre os modelos clássicos de periodização e propusemos um

1 Princípio do judô que prega promoção do bem-estar para si e benefícios para todos.

aplicado ao judô. No segundo volume, explanamos sobre os modelos contemporâneos de periodização e indicamos um aplicado ao judô. Além disso, debatemos nos dois volumes sobre pilares e princípios do treinamento esportivo e sua estruturação, componentes das cargas de treinamento e suas formas de monitoração, características motoras e fisiológicas do judô, além de questões relacionadas à aplicação do treinamento técnico e tático específico.

Portanto, para melhor aproveitamento dessa obra, sugerimos a leitura dos dois volumes anteriores, pois muitas discussões e proposições realizadas pelos treinadores, bem como linguagens técnicas e definições relacionadas a treinamento de capacidades motoras, aspectos metabólicos e/ou fisiológicos e modelos de periodização de referência, serão melhores compreendidas com a sua leitura.

CRITÉRIOS PARA ESCOLHA DOS TREINADORES

A seleção dos treinadores foi intencional e respeitou pelo menos dois dos seguintes critérios de inclusão: a) ter sido finalista do Grand Prix Nacional de Clubes; b) ser ou ter sido treinador de atletas da seleção brasileira (a partir da categoria sub 18 anos); c) ser integrante da comissão técnica da CBJ (a partir da categoria sub 18 anos). Todos concordaram em ter nomes e modelo de treinamento divulgados após o preenchimento de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e autorização.

Todos os participantes eram treinadores de atletas que compuseram a seleção brasileira de judô. Além disso, dois participantes atenderam a todos os critérios de inclusão. Esse grupo é extremamente restrito, configurando-se como elite e referência em relação ao treinamento do judô nacional. Sabemos que outros treinadores merecem destaque em todo o Brasil, mas, na análise inicial do perfil desejado para o estudo, 16 profissionais foram listados. Portanto, essa amostra corresponde a 44% da população pretendida, mostrando-se evidentemente representativa.

Os treinadores são todos do sexo masculino, jovens e contam com resultados expressivos em suas carreiras. Todos são ex-atletas, com títulos conquistados em nível nacional e até internacional, com longo tempo de prática dentro da modalidade. Cinco deles atuam em São Paulo e dois em Minas Gerais.

A formação profissional desses treinadores também deve ser destacada: todos são formados em Educação Física, cinco são especialistas,

um é mestre e um é doutorando em áreas correlatas à Educação Física, Ciência do Esporte e/ou Preparação Desportiva.

O Quadro 1 resume as qualificações desses profissionais:

Quadro 1. Características dos treinadores

Treinador	Idade	Sexo	Gradação em judô	Formação*	Principal resultado como treinador
Marcos Húngaro	42	Masculino	5º dan	Especialista	Pan-Americano e Mundial Militar
Alexandre Katsuragi	43	Masculino	3º dan	Graduado	Mundial Júnior, Universiade e Mundial Cadete
José Olivio Junior	34	Masculino	2º dan	Doutorando	Sul-Americano, Pan-Americano e Mundial sub 18
Marcus Agostinho	38	Masculino	2º dan	Mestre	Seletivas nacionais e Circuito Mundial
Elessandro de Lima	44	Masculino	4º dan	Mestre	Mundial sub 21
Elton Fiebig	46	Masculino	5º dan	Especialista	Jogos Olímpicos e Mundiais
Flávio Honorato	42	Masculino	2º dan	Especialista	Circuito Mundial

* Gradação em Educação Física ou áreas afins.

Assim, cada capítulo a seguir tratará de um Modelo de Treinamento, expondo o trabalho desses profissionais de referência que atuam com o judô de alto rendimento.

MODELO DE TREINAMENTO

MARCOS HÚNGARO

Nome: Marcos José Hungaro.

Idade: 42 anos.

Graduação no judô: faixa-preta (5º dan).

Formação profissional: graduado em Educação Física – licenciatura plena e pós-graduado em treinamento especializado: aspectos fisiológicos e alto rendimento.

Local de atuação: treinador de judô da Associação Desportiva Santo André (Prefeitura Municipal de Santo André) e presidente da Associação Desportiva Ribeirão Pires; professor de judô do Colégio Eduardo Gomes – São Caetano do Sul.

Marcos Húngaro iniciou a prática de judô em 1981, na academia Atenas, São Caetano do Sul, com o Sensei² Mazzola. Posteriormente, passou a treinar no Palácio dos Esportes, mantido pela prefeitura de São Caetano do Sul, onde o responsável era o Sensei Sadao Fleming Mullero. Com a mudança do Sensei Sadao para Presidente Prudente, Marcos passou a ter aulas com os Senseis Marcos Revite e Wagner Antônio Vetorazzi, apontado por Húngaro como o grande responsável por sua formação até a faixa-preta e categoria adulta. Foi sob seu comando que Marcos Húngaro passou a treinar e representar a Associação Desportiva Classista (ADC) General Motors.

2 “Professor” em japonês.

Como atleta, obteve classificações e títulos de nível regional pela Federação Paulista de Judô (FPJ) e pelos Jogos Regionais (individual e equipes); em nível estadual estudantil nos Jogos Escolares do Estado de São Paulo (Jeesp), Federação Universitária Paulista de Esportes (Fupe) e Jogos Abertos do Interior (equipes); em nível nacional universitário (individual e equipes); e em intercâmbios internacionais pela América do Sul (amistosos).

Iniciou sua carreira de treinador precocemente aos 16 anos, auxiliando o Sensei Marcos Revite no São Caetano Esporte Clube. Aos 18 anos, sob supervisão dos Senseis Sadao Fleming Mulero e Wiliam Sores de Freitas, mestre em Educação Física e professor em várias universidades, iniciou o trabalho como técnico das categorias menores do Ribeirão Pires Futebol Clube, sendo promovido, no ano 2000, a técnico principal, posição que teve até fevereiro de 2018. Em 2011, assumiu a A.D. Santo André como técnico da equipe principal, ao lado do gestor de esportes José Gildemar de Carvalho, conquistando diversas classificações em Jogos Regionais e Jogos Abertos do interior, inclusive o título de campeão geral masculino e vice-feminino em 2017, na cidade de Mauá, além de manterem Santo André entre as principais equipes do Brasil no Grand Prix Nacional Masculino. Como treinador dirigiu atletas cujas conquistas abrangem o nível regional, estadual, nacional, pan-americano e mundial das forças armadas.

Com relação ao seu modelo de treinamento, seu macrociclo é composto por mesociclos e temporalização demonstrados no Quadro 2:

Quadro 2. Estruturação de macrociclo – Marcos Húngaro

Pré-temporada	Intermédio	Pré-competitivo	Competitivo	Recuperativo
Oito semanas	Quatro semanas	Três semanas	Duas semanas	Uma ou duas semanas
Preparatório		Competitivo		Recuperativo

O mesociclo chamado de pré-temporada contempla, principalmente, as cargas com natureza generalizada, sendo enfatizadas a melhora da resistência aeróbia e a resistência anaeróbia (resistência de força). É uma fase em que a ênfase está na preparação física, momento em que Marcos

prioriza a musculação em circuito, bem como puxadas e uchi-komis³ na borracha.

Segundo o treinador, nesse mesociclo os volumes de treinamento são muito altos. O treinamento técnico e tático nessa fase contempla a execução de muitos uchi-komis e randoris⁴ longos (sete-oito minutos), com pouca pausa entre as séries. Marcos explica que, durante a temporada, após uma competição-alvo, a fase de pré-temporada pode diminuir e, se existirem muitas competições-alvo (mais de quatro), até sumir. Nesse caso, no primeiro macrociclo do ano, essa fase pode ter uma duração maior (até 12 semanas).

Tais ajustes aproximam esse treinador de algumas concepções de Bompa (2002), que considera o calendário competitivo o principal componente para a elaboração do modelo de periodização do treinamento e que, entre as críticas que faz ao modelo de Matveev (1986), ressalta sua inadequação ao calendário moderno do esporte. Bompa defende que, em temporadas com muitos ciclos, o período preparatório deve ser cada vez mais curto devido às adaptações fisiológicas já provocadas pelos ciclos anteriores e que, em preparações de muitos anos, esse período pode até ser suprimido.

A partir do mesociclo denominado intermédio, a intensidade começa a sobressair-se ao volume. O principal objetivo passa a ser a melhora da aptidão anaeróbia láctica e o incremento da capacidade motora condicionante de força. Sensei Marcos Húngaro exemplifica o trabalho nessa fase:

No intermédio, eu faço um trabalho mais de força, força pura, usando cargas altas na musculação – 90% a 95% de 1RM – com pouca repetição e intervalos longos (em torno de 5 minutos) e, no tatame, realizo um trabalho de uchi-komi com carga, randori de 4 minutos bem intensos, com igual intervalo.

A ênfase no mesociclo pré-competitivo passa a ser o treinamento de força rápida que ele define da seguinte maneira: “nesse período o

3 Entrada de golpes.

4 Treinamento de luta.

trabalho passa a ser voltado para a potência. É um trabalho misto de velocidade com força”. Os exercícios usados pelo treinador nesse momento, visando a preparação física, abrangem atividades com borrachas em alta velocidade, bem como exercícios contra resistência com cargas moderadas (em torno de 50% de 1RM) e máxima velocidade de execução, seguidos de intervalos de recuperação relativamente longos (entre três e quatro minutos). Na parte específica, na primeira semana, os randoris são realizados em “pivô”, tendo um atleta lutando com quatro oponentes distintos por quatro minutos, sendo um minuto com cada oponente, com intervalos iguais ou maiores de recuperação. Já nas duas últimas semanas desse mesociclo, quando o campeonato está próximo, os aspectos táticos são mais ressaltados, e nesse momento os randoris são feitos com arbitragem e situações específicas são ensaiadas (tipo de pegada, vantagem ou desvantagem no placar, adversários canhotos ou destros, altos ou baixos), simulando uma competição, com tempos iguais de luta e recuperação.

No mesociclo competitivo, nas semanas que antecedem a competição, são trabalhados aspectos relacionados à estratégia de luta e aos estudos dos adversários, com treinamentos situacionais e treinos de velocidade e potência, tanto de maneira especial, utilizando uchi-komis e ações específicas da luta, como em exercícios resistidos. Dessa maneira a proposta de Marcos coaduna com Matveev (1986), que reforça que esse período deve ser destinado ao trabalho tático e à estabilização das ações motoras treinadas anteriormente, com melhora na velocidade. Esse treinador frisa considerar o desenvolvimento da potência crucial para o atleta de judô e que, por isso, aumenta o trabalho dessa capacidade motora condicional ao longo da temporada, até que ela seja o componente mais trabalhado nos momentos que antecedem a competição.

Algumas características são enfatizadas por Marcos Húngaro com relação ao seu modelo de treinamento:

Sou eu que determino a intensidade do treinamento, exijo mão no quimono o tempo inteiro para trabalhar as diferentes manifestações de força. Sempre coloco metas individuais e estímulo-os a conseguirem atingir o que planejamos. Eu cobro bastante no treino, até para que eles sempre façam o que estou pedindo.

Marcos Húngaro, realiza avaliações de antropometria, avaliação aeróbia, *Special Judo Fitness Test* e testes de carga máxima no início e durante a temporada. Também ressalta a importância de competições que sirvam de avaliação ao longo da temporada. Entretanto, aponta a dificuldade em encontrar espaços na preparação para atender os diferentes calendários (seleção, clube, cidade e universidades), muitas adaptações são individualizadas de acordo com os objetivos do atleta. A questão financeira também é destacada e faz parte dos planejamentos, pois Jogos Regionais e Jogos Abertos são fontes de receita importantes para a manutenção da equipe e, por isso, são programadas como competições-alvo. Atletas que têm bolsas em universidades também precisam ser atendidos e conseguir bons resultados nos campeonatos universitários. Muitas vezes, competições internacionais coincidem com metas do clube ou da cidade, o que precisa ser contemplado na programação de treinamento.

MODELO DE TREINAMENTO

MARCUS AGOSTINHO

Nome: Marcus Fábio Agostinho.

Idade: 38 anos.

Graduação no judô: faixa-preta (2º dan).

Formação profissional: graduado em Educação Física; pós-graduado em Treinamento Esportivo e mestre em Educação Física.

Local de atuação: Sejel Cotia (SP); Instituto Tiago Camilo; Faculdade Mario Schenberg e CBJ.

Marcus Agostinho deu seus primeiros passos no judô em 1989, em um núcleo de esportes da prefeitura de São Paulo, localizado no bairro Butantã, com o Sensei Tadashi Kimura. Em 1993, passou a integrar o projeto olímpico USP/Xérox e, posteriormente, em 1998, a Associação Douglas Vieira de Judô. Em 2000, passou a integrar a equipe principal de judô do Grêmio Recreativo Barueri, competindo até 2011. Como atleta foi medalhista em eventos estudantis, com destaque para um bronze e uma prata no Campeonato Sul-Americano Estudantil (1995 e 1996). Em eventos universitários, foi vice-campeão do JUSP em 2002, integrando a seleção paulista no Jubs, alcançando o quinto lugar. Foi bronze na antiga Copa Aurélio Miguel (2003). Representando o antigo Grêmio Recreativo Barueri, conquistou medalhas nos Jogos Regionais, Jogos Abertos do Interior, Campeonato Paulista Sênior e GP Nacional.

Embora tenha começado a trabalhar como professor de judô em 1997, em programas extracurriculares de escolas, foi em 2008 que passou a atuar diretamente com equipes competitivas de categorias de base. Entre as conquistas alcançadas dos atletas com os quais trabalhou/trabalha, destaque para as inúmeras medalhas em campeonatos paulistas, brasileiros, Jogos Regionais, Jogos Abertos do Interior, Jogos Abertos da Juventude e eventos internacionais (não oficiais), bem como classificações em seletivas nacionais das equipes de base. Atualmente integra a comissão técnica da seleção brasileira de base (sub 18 e sub 21).

Para Marcus Agostinho, a construção de seu modelo de treinamento baseia-se em uma proposta clássica, próxima ao preconizado pelo russo Matveev (1986), entretanto, tenta fazer uma mescla usando partes de outras propostas, explorando as falhas que enxerga nesse sistema, principalmente com relação ao calendário anual, que é o norteador do planejamento e processo de treinamento. O treinador faz questão de afirmar que o processo de construção desse modelo foi realizado em equipe, com a participação dos profissionais Gilvan Marcolino, Ewerton Ribeiro e Evandro Santos. O Quadro 1 ilustra o macrociclo proposto por Agostinho:

Quadro 1. Estruturação de macrociclo – Marcus Agostinho

Introdutório	Desenvolvimento		Pré-competitivo	Competitivo	Transição
	I	II			
Duas semanas (presente apenas no primeiro macrociclo)	Quatro semanas	Quatro semanas	Três semanas	Uma ou duas semanas	Uma semana
Preparatório			Competitivo		Transição

Esse macrociclo deverá acontecer três ou quatro vezes durante a temporada, sendo que o mesociclo introdutório ocorrerá apenas no primeiro macrociclo do ano. Esse é um período de avaliações e que visa a melhora geral da condição física. Essa configuração, mesmo respeitando as orientações de carga propostas por Matveev (1986), varia de acordo com as indicações do autor russo: volume e intensidade são semelhantes aos modelos triplos e múltiplos idealizados por Bompa (2002), com relação à organização do calendário, aos quais preveem condições de competir com alto rendimento durante mais momentos na temporada.

Agostinho organiza seu treinamento da seguinte maneira: três dias voltados para a preparação técnica e tática, em duas sessões distintas (uma voltada para treinos técnicos e táticos e outra para simulação de lutas) e dois ou três dias destinados à preparação física. Essas sessões são trabalhadas de acordo com os objetivos de cada mesociclo e período. Nas sessões de preparação física, são estimuladas diferentes variáveis de força ao longo dos mesociclos de treinamento, começando por resistência de força (desenvolvimento I), força máxima (desenvolvimento II) e potência (pré-competitivo). As sessões de randori têm um dia de ênfase em resistência de força (disputas de pegadas) durante toda a temporada e outras duas com ênfase na aptidão aeróbia (desenvolvimento I) e aptidão anaeróbia (desenvolvimento II e período competitivo).

Dessa maneira, o período preparatório contempla altos volumes e frequências de treinamento, iniciando com ênfase na aptidão aeróbia (desenvolvimento I) e alterando essa ênfase para aptidão anaeróbia (desenvolvimento II), à medida que o período competitivo se aproxima. Esse período é marcado por alta intensidade e contextualização das atividades, sendo o mais específico possível, com diminuição de volume e frequência. São trabalhados nesse momento, principalmente, velocidade de reação e velocidade de ação, com ênfase na aptidão anaeróbia.

Esse treinador utiliza avaliações a cada mudança de ciclo – a cada três ou quatro semanas. Ao final de qualquer mesociclo, seus atletas fazem os seguintes testes: barra com quimono, salto horizontal, *Special Judo Fitness Test*, variabilidade da frequência cardíaca e força máxima de supino. Após todo período, alguns atletas também são submetidos a testes laboratoriais, Wingate e salto vertical. Marcus Agostinho ressalta o monitoramento de cada sessão de treinamento usando percepção subjetiva de esforço (PSE). Ele frisa que esses dados são tabulados semanalmente e discutidos na reunião da comissão técnica para realizar possíveis ajustes na parte física e nas expectativas das sessões de treinamento.

Os diferentes campeonatos também são usados como parte integrante da preparação, e Agostinho usa os pressupostos de Matveev (1986) para classificar as competições, considerando três tipos distintos: competição preparatória, competição-controle e competição-alvo. Sobre a competição preparatória, o treinador faz algumas ponderações: “a gente considera um randori com arbitragem. O objetivo é simplesmente que eles tentem colocar em prática aquilo que estamos trabalhando”.

A competição-controle é “usada para observar, é uma competição semelhante à preparatória, só que com um nível maior, mas não é tão importante, não é um objetivo”. Os diferentes objetivos para cada tipo de competição são transmitidos aos atletas e metas são estabelecidas.

Agostinho, com sua comissão técnica, estabelece metas de desempenho e de processo. Por isso, o atleta sabe aquilo que tem que buscar fazer ao longo das diferentes sessões de treinamento, aquilo que a comissão espera dele nas competições preparatórias e qual é o desempenho esperado nas competições-alvo. Outra iniciativa usada na preparação e para avaliação é a filmagem de todas as competições para análises técnico-táticas, inclusive com quantificação das ações ocorridas em combates. Esses dados são aproveitados para a elaboração das futuras sessões de treinamento.

No que concerne ao calendário, o treinador aponta que os diversos eventos muitas vezes fazem com que os atletas tenham que priorizar uma competição em detrimento da outra, mesmo que as duas tenham grande importância, pois o calendário da CBJ precisa se adaptar ao da Federação Internacional de Judô (FIJ). E ainda existem compromissos da FPJ, Jogos Regionais, Jogos Abertos e competições escolares e universitárias que, muitas vezes, representam importantes fontes de patrocínios e receitas a atletas e equipes e precisam receber destaque na preparação. Por conta dessas demandas, Agostinho estuda saídas para adequar-se ao calendário apertado lançando mão de modelos individualizados de preparação para atender o objetivo específico de alguns atletas, o que encontra respaldo na literatura na proposição de modelos mais contemporâneos (ISSURIN, 2010). Nesses casos, ele promove uma maior variação entre os estímulos, em uma periodização não linear. Esses posicionamentos nos mostram que Agostinho busca dinamizar o processo de treino, adaptando-o às suas necessidades e buscando soluções para equacionar o seu modelo de treinamento ao calendário para não ter que priorizar uma competição-alvo em detrimento de outra. Por conseguinte, o modelo não linear parece ser uma possibilidade para atendê-lo, já que suas acentuadas dinâmicas de oscilação de volume e intensidade permitem implementar mesociclos curtos de uma ou duas semanas, sendo extremamente adaptável (MARQUES JUNIOR, 2012).

Essa organização tem apresentado bons resultados em melhora da força máxima e potência (RHEA et al., 2003), capacidades motoras

condicionais, primordiais para o desempenho no judô (AMTMANN; COTTON, 2005; AZEVEDO et al., 2004; CARVALHO et al., 2006; GHRAIRI et al., 2014). O treinamento de força faz parte da rotina de judocas (FRANCHINI; TAKITO, 2014), e até máquinas específicas foram desenvolvidas para o treinamento de força (BLAIS; TRILLES, 2006), o que demonstra a importância atribuída a essa capacidade física. Isso se explica pela indução à manutenção da continuidade adaptativa por meio da variabilidade de estímulos (KRAEMER; HAKINNEN, 2004). Esse sistema é capaz de gerar melhoras funcionais em curto espaço de tempo e de maneira constante, principalmente em atletas com bom lastro de treinamento, deixando-os em condições de competir durante muitos momentos ao longo da temporada. Por isso são necessários constantes testes, avaliações e/ou competições de controle para mensurar o tamanho da evolução (MARQUES JUNIOR, 2012), condutas já adotadas por esse treinador, o que pode ser um facilitador para a utilização desse tipo de modelo.

MODELO DE TREINAMENTO ELESSANDRO “DEDÉ” LIMA

Nome: Elessandro Váguino de Lima.

Idade: 44 anos.

Graduação no judô: 4º dan.

Formação profissional: graduado em Educação Física e mestre em Ciências Biológicas.

Local de atuação: Secretaria de Esporte e Qualidade de Vida de São José dos Campos (SP) e Universidade do Vale do Paraíba (Univap).

Elessandro iniciou no esporte em março de 1983, na Associação Hirakawa de Judô em São José dos Campos. Competiu por 30 anos e conquistou os títulos de campeão paulista, campeão brasileiro universitário, campeão da Seletiva Nacional para Pan-Americano sub 18, campeão dos Jogos Abertos do Interior, campeão dos Jogos Abertos Brasileiros, foi medalhista de bronze no Troféu Brasil Interclubes e integrante da equipe reserva da seleção brasileira sênior. Ainda durante sua atuação como atleta, iniciou sua carreira como treinador em São José dos Campos, na Secretaria de Esportes e Lazer, primeiramente como preparador físico e técnico, no período de 2003 a 2008, e a partir de 2009 assumiu a coordenação da equipe de base e da equipe principal de judô do município. Desde 2004 atua como professor universitário do curso de Educação Física da Univap.

Dedé vem atuando diretamente na formação, no direcionamento e na gestão de atletas no comando da equipe técnica do judô de São José

dos Campos, que tem se destacado ao longo dos anos. Inclusive, desde 2010, a equipe está constantemente presente em estágios internacionais na Europa, frequentemente tem atletas disputando vagas na seleção brasileira em seletivas nacionais e inúmeras conquistas importantes em nível nacional e internacional. Um trabalho recente de destaque é o do judoca Lincoln Keiiti Kanemoto das Neves, bronze no mundial sub 21.

Esse treinador cita que, conhecendo e estudando os modelos clássicos e contemporâneos de treinamento, adotou como principal referência para a construção do seu modelo as teorias de Matveev (1986). Inclusive, podemos observar, no Quadro 1, que usa a mesma nomenclatura do autor russo para definir os períodos de treinamento.

Quadro 1. Estruturação de Macroциclo – Elessandro Lima

Geral	Específico	Pré-competitivo	Competitivo	Transição
Quatro semanas	Quatro semanas	Oito semanas	Quatro semanas	Uma semana
Preparatório		Competitivo		Transição

Dedé planeja e organiza seu treinamento propondo dois momentos de auge competitivo durante o ano (julho e fim de outubro ou começo de novembro). E, sobre isso, mais uma vez é destacada a importância financeira no momento da programação na temporada, pois os Jogos Regionais e Jogos Abertos são importantes para a manutenção da equipe e sua estrutura e essas competições precisam ser prestigiadas e receberem preparação adequada.

Assim como preconizado por Matveev (1986), esse técnico adota no mesociclo preparatório geral altos volumes de cargas generalizadas, com ênfase em metabolismo aeróbio, resistência muscular localizada e flexibilidade. Sobre essa fase o treinador expõe que realiza treinos em pista de corrida para melhora da aptidão aeróbia e na sala de musculação para melhora da resistência muscular localizada, buscando sanar possíveis desequilíbrios musculares dos atletas. Portanto, a preparação geral é a de maior ênfase nesse momento da temporada, com objetivo de propiciar a melhora de aptidão física geral e como uma fase profilática para a diminuição de lesões ao longo da temporada. Por conta desse objetivo, o treinador destaca que esse é o momento

em que são enfatizados, também, o treinamento de flexibilidade e o trabalho de propriocepção.

A respeito da resistência aeróbia, o treinador considera que essa é a fase correta para obter os principais ganhos para que o atleta tenha condições de se recuperar mais rapidamente entre uma luta e outra e em lutas longas, pois em outros ciclos será enfatizada a resistência anaeróbia. Portanto, muitos randoris contínuos e sem pausas são realizados nessa fase. O aspecto técnico é trabalhado de maneira generalizada, enfatizando as correções e as questões básicas como o treinamento de kuzushi⁵, tsukuri⁶ e kake⁷.

No mesociclo preparatório específico, Dedé aplica cargas de resistência de força específica, buscando uma transferência advinda do trabalho generalizado. Seu principal objetivo nessa fase é melhorar a capacidade anaeróbia de maneira específica, simulando as lutas com pausas, reproduzindo o que acontece nas competições. Os treinos técnicos simulam movimentações, temporalizações e situações de lutas. Os treinamentos com pesos visam o aumento de força máxima e isso é transferido para o tatame com treino de entrada de golpes com resistência ou cargas extras. À medida que o mesociclo pré-competitivo se aproxima, o volume cai gradativamente, e as situações especiais se sobressaem, com incremento de intensidade. Sobre isso o treinador expõe que, nesse período, são simuladas lutas que vão ao Golden Score, sempre de maneira intermitente e respeitando a temporalização específica de competições (relação esforço/pausa), bem como os intervalos de recuperação entre uma luta e outra, como os que ocorrem na competição.

As avaliações físicas (antropometria, testes de resistência muscular localizada –RML, força de preensão manual e barra com quimono) são realizadas periodicamente (em torno de três vezes por ano) em um centro de medidas e avaliações mantido pela Secretaria de Esportes e Lazer de São José dos Campos. Por conta disso, o Sensei afirma que depende da demanda de outras modalidades e que não consegue programar as avaliações com as mudanças de ciclos e/ou períodos, mas com um intervalo para que ele possa detectar evoluções ou pontos fracos em seus atletas.

5 Desequilibrar o oponente no momento de um ataque.

6 Colocar-se em posição correta para a realização do ataque.

7 O arremesso realizado em um ataque.

O treinador explica que tenta ajustar seu período competitivo, já que outras competições importantes são próximas do alvo principal. Por isso, ele programa um período competitivo em torno de quatro semanas (podendo chegar a cinco), no qual as cargas são orientadas para a melhora de velocidade e potência. Entende que, no período competitivo, o atleta tenha atingido seus níveis máximos de performance e, portanto, seja o momento de preservar esse estado para alcançar os resultados pretendidos (MATVEEV, 1986; BOMPA, 2002; DANTAS et al., 2011). Nesse sentido, o treinador explica que as competições são balizadas de acordo com o período de treinamento e podem servir como preparação e/ou avaliação. Aponta que, mesmo em competições classificatórias, mas de nível mais baixo, como a fase regional e inter-regional do Campeonato Paulista, se o atleta tem pretensão de medalhar na final desse campeonato ou chegar ao Campeonato Brasileiro com chances, ele tem obrigação de ganhar, e essas competições não podem ser colocadas como alvos da preparação, mas sim como eventos preparatórios que sirvam para dar ritmo de luta, bem como para avaliar o desempenho e realizar possíveis ajustes técnicos e táticos.

MODELO DE TREINAMENTO

ELTON FIEBIG

Nome: Elton Quadros Fiebig.

Idade: 46 anos.

Graduação no judô: faixa-preta (5º dan).

Formação profissional: cursou Educação Física com ênfase nas modalidades de luta japonesa na Universidade Kokushikan (curso sem equivalência segundo o Ministério da Educação); bacharel e licenciado em Educação Física, pós-graduado em Fisiologia e Prescrição de Exercícios.

Local de atuação: professor e treinador no município de Poços de Caldas (MG), no projeto Soma & Escolas Associadas e no projeto social Judô Móvel. Ainda integra a equipe de veteranos do São Paulo Futebol Clube.

Elton iniciou a prática de judô em 1980, com o Sensei Eduardo Murta, no condomínio onde morava, representando o Clube Atlético Monte Líbano. Em 1984 começou a treinar no São Paulo F.C. com o professor Luis Catalano e, em 1986, passou a frequentar a Associação de Judô Vila Sônia, comandada pelo ícone do judô brasileiro Massao Shinohara, tendo ainda outros vários grandes nomes do judô nacional como senseis e senpais⁸.

8 Alunos veteranos, mais graduados, com mais tempo de treinamento ou de clube/ associação.

Nessa época, Elton tinha 14 anos e, devido ao porte físico parecido ao de Aurélio Miguel, treinava com ele a parte física e técnica. Essa experiência resultou, em poucos meses, em sua primeira conquista – o vice-campeonato nacional da categoria sub 15. Entre 1986 e 1988, eles continuaram treinando juntos, por isso Elton viveu intensamente a conquista da medalha de ouro olímpica de Aurélio Miguel, até então um feito inédito para o judô brasileiro. Em 1989 ingressou no Projeto Futuro com o treinador Floriano Almeida, tendo a oportunidade de estagiar, aos 17 anos, na Universidade de Tokai, ao lado de Aurélio Miguel, sendo supervisionado pela lenda Yasuhiro Yamashita. Em 1990, Elton retornou ao Japão para fazer parte da Universidade Kokushikan, sendo orientado por Hitoshi Saito. Retornou ao Brasil em 1994 representando as seleções brasileiras universitárias, militar e sênior, sendo atleta de Guarulhos, São Caetano, São José do Rio Preto e São Paulo F.C. e conquistando títulos estaduais, nacionais e internacionais. Os destaques ficam para os bronzes no Campeonato Mundial sub 21 e Torneio Universitário de Tóquio, além de diversas medalhas no antigo circuito europeu, que hoje corresponderia aos Grand Prix, Grand Slams e Copas do Mundo. Recentemente, Fiebig foi campeão mundial de veteranos.

A carreira como treinador começou a ser desenhada ao auxiliar o Sensei Luiz Shinohara na Associação de Judô Vila Sônia, ainda aos 14 anos. Após retornar do Japão, começou a dar aulas de judô em escolas e academias. No Projeto Futuro, auxiliava o treinador Floriano Almeida até que, em 1998, com a ida de Floriano ao Minas Tênis Clube, Elton assumiu o comando técnico do Projeto Futuro ao lado do atleta olímpico Alexandre Garcia. Durante esse período muitos campeões estaduais, nacionais e internacionais saíram dos tatames do Ibirapuera. O maior expoente dessa época foi Tiago Camilo (até 73 kg), que, aos 18 anos, conquistou a medalha de prata nas Olimpíadas de Sydney-2000. Outro destaque foi Eduardo Rodrigo, que conquistou o Mundial sub 21 (até 81 kg) em 2002. Em 2001 começou a trabalhar na Associação Desportiva São Caetano com um grande número de atletas da seleção brasileira, conquistando o tricampeonato do Grand Prix Nacional de Clubes. De São Caetano saíram medalhistas pan-americanos e olímpicos.

Desde 2009, Elton se mudou para Poços de Caldas, criando o Projeto Soma e uma metodologia que implantou desde o ensino infantil até o ensino superior. Ao lado de outros alunos que se capacitaram para atuar

na área, atendem 16 escolas do município e cinco núcleos, somando mais de 500 crianças.

Elton cita autores e experiências que o ajudaram a construir seu modelo de treinamento. Destaca o Prof. Dr. Emerson Franchini, pesquisador da Universidade de São Paulo (USP), e o Prof. Dr. Antonio Carlos Gomes como referências na área de treinamento em lutas e esportivo, respectivamente. Sua experiência de morar e treinar no Japão também contribuiu imensamente em sua prática como treinador esportivo, para reproduzir a base técnica e a preparação física específica dessas vivências. Sobre isso o treinador faz uma ressalva:

Utilizo o que foi feito comigo na época em que morei no Japão e que nós tínhamos os períodos de competição, que todos os anos eram na mesma época. Então, você tinha uma padronização para realizar o treinamento ao longo do ano. Já aqui no Brasil, você fica à mercê do calendário. Então não consigo seguir fielmente, mas procuro manter essa base para todos os anos.

O modelo de periodização de Elton apresenta a seguinte configuração, como descrito a seguir:

Quadro 1. Estruturação de macrociclo – Elton Fiebig

Pré-temporada	Base	Pré-competitivo	Competitivo	Regenerativo
Quatro semanas	Quatro a seis semanas	Seis a oito semanas	Três semanas	Duas a três semanas
Preparatório		Competitivo		Regenerativo

Esse macrociclo irá se repetir duas vezes ao ano, pois, do mesmo modo que o exposto por outros treinadores, Sensei Elton considera dois momentos de pico durante o ano, programando outras competições, que considera importantes, o mais próximo possível das competições-alvo.

Entretanto ele, tendo treinado muitos atletas que serviram à seleção brasileira, considera que, para um atleta desse nível, a preparação nunca é ideal por conta do número excessivo de competições que ele participa,

ficando o treinamento prejudicado, o que muitas vezes impede que esse atleta atinja seu ápice nos momentos ideais.

Fiebig preconiza no mesociclo de pré-temporada a administração de cargas com altos volumes e voltadas para a preparação geral (evidenciando melhora da resistência aeróbia e anaeróbia). Corridas, treinamento resistido em circuito e uchi-komi com borrachas são muito utilizados nessa fase, o que coaduna com as convicções de Matveev (1986) e Forteza de la Rosa (2006), que afirmam que a fase voltada para a preparação geral, no início de um trabalho, é marcada por características como as trabalhadas por Elton: melhoras de aspectos ligados à resistência aeróbia e anaeróbia, com emprego de vários tipos de exercícios, inclusive alguns cujo gestual motor não tenha semelhanças com a modalidade em questão. Não enfatizar exercícios competitivos é outro ponto pertinente desse período, o que para os autores russo e cubano representa uma forma de não ressaltar a execução de estereótipos motores assimilados anteriormente e que serão modificados ou sofrerão ajustes decorrentes da melhora na condição física geral.

No seu mesociclo de base, Elton ainda preconiza grande enfoque no treinamento físico, sendo 60% desse período dedicado à parte física, 20% à parte tática e 20% à parte tática. O treinador destaca, porém, que, em vários momentos, esses três quesitos são trabalhados simultaneamente, mesmo que o principal objetivo seja a melhora da aptidão física. Nessa fase, o treino de luta contempla de seis a oito randoris de 4 minutos, com pausas curtas, em torno de 1 minuto, com intenção de melhora da capacidade aeróbia específica. A intensidade não é um componente de carga priorizado nesse momento, mas sim o volume de lutas. Paralelamente, o treinamento resistido contempla a melhora da força máxima, sendo trabalhado com altas cargas (90% a 95% de 1RM) e intervalos superiores a 5 minutos, e os treinamentos com borrachas visam a melhora da resistência anaeróbia láctica de kuzushi e tsukuri, sempre realizados em altas velocidades e de maneira intervalada.

No mesociclo pré-competitivo, a intensidade prevalece ao volume, e a principal ênfase ocorre nos estímulos específicos. Os treinamentos técnicos e táticos passam a representar 60% do período de preparação, visando essencialmente a melhora dos aspectos específicos de luta, contra 40% da preparação física, que será realizada da maneira mais específica possível, visando a melhora da potência e a contínua adaptação ao sistema glicolítico.

Nessa fase, os atletas fazem quatro ou cinco randoris por sessão (três vezes por semana), mas com maior intensidade. Para isso, utiliza o mesmo procedimento “de pivô” descrito por Marcos Húngaro: um atleta luta com quatro oponentes descansados, por quatro minutos, sendo um minuto com cada. Ou, então, simula um Golden Score, e a cada projeção concretizada o oponente é trocado por outro descansado, durante quatro minutos.

No período competitivo, Elton estimula o trabalho tático (que passa a contemplar 80% das cargas semanais), trabalha situações e estratégias específicas que acontecerão na competição e realiza simulações de luta, com *matê*⁹ e *hajime*¹⁰, fazendo com que as cargas específicas polarizem o período final de treinamento, assim como o preconizado por alguns autores para o período mais próximo à competição (GOMES, 2009; ISSURIN, 2010).

Elton usa avaliações no início da temporada para fazer um diagnóstico de seus atletas e, durante a temporada, utiliza competições preparatórias e treinamentos para verificar e acompanhar as evoluções e metas pretendidas, tentando tirar o máximo de vantagem que o calendário apertado proporciona.

9 “Pare” em japonês, comando usado pela arbitragem em competições de judô.

10 “Comece” em japonês, comando usado pela arbitragem em competições de judô.

MODELO DE TREINAMENTO

FLÁVIO HONORATO

Nome: Flávio Augusto Honorato.

Idade: 42 anos.

Graduação no judô: faixa-preta (2º dan).

Formação profissional: licenciatura/bacharelado em Educação Física e especialista em Treinamento Resistido.

Local de atuação: Associação Desportiva São Caetano (entre 2013 e 2016). Atualmente não está atuando com o judô.

Flávio iniciou no judô em 1983, aos sete anos de idade, na Associação de Judô Vila Sônia, com os Senseis Massao Shinohara e Luiz Juniti Shinohara. Continuou nessa associação até 1998, quando foi convidado a representar a cidade de Osasco. Representou Osasco durante dois anos e, ao final de 1999, passou a defender a cidade de São Caetano do Sul. Nessa cidade, atuou como atleta até 2012, quando foi convidado a fazer parte da comissão técnica.

Como atleta da classe sênior, Honorato teve como principais resultados: o tri-campeonato paulista; tri-campeonato brasileiro; foi nove vezes campeão dos Jogos Abertos do Interior; campeão iberoamericano; vice-campeão panamericano e sétimo colocado no Campeonato Mundial. Atuou ainda como técnico na equipe masculina sub 21 e sênior de alto rendimento de São Caetano do Sul entre 2013 e 2016. Nesse período a equipe se manteve entre as primeiras colocadas nos Jogos Abertos do

Interior (principal meta do clube). No ano de 2014 atuou como auxiliar-técnico da CBJ para a equipe masculina sub 18, no treinamento de campo e Circuito Mundial Fase 1 (Bremen/Alemanha). Atualmente não está trabalhando com judô.

Flávio Honorato baseou seu modelo de treinamento na capacidade motora condicional que considera mais importante para o desempenho do judô: a força. A literatura específica da modalidade também aponta a força como a principal capacidade motora atrelada ao desempenho de judô (AZEVEDO et al., 2004; AMTMANN; COTTON, 2005; CARVALHO et al., 2006; GHRAIRI et al., 2014). Apesar de as manifestações de força serem desenvolvidas ao longo de todas as fases de preparação, existem períodos em que cada uma é mais enfatizada.

Esse treinador aponta que muitos fatores o ajudaram na construção do seu modelo de treinamento. A experiência como atleta, adotando como estratégias de atuação principalmente aquelas em que diagnosticou evolução em seu próprio rendimento: “teve um período em que o Douglas Vieira foi meu técnico, estava em uma fase em que me encontrava meio estabilizado e percebi uma enorme evolução nessa época”. Também cita outros acadêmicos com quem conviveu ou que a leitura é referência no planejamento e na aplicação de seu treinamento, como o Prof. Ms. Mario Augusto Charro, além do Prof. Dr. Antonio Carlos Gomes e do pesquisador alemão Dr. Jurgen Weineck. O macrociclo de Flávio é representado pelo Quadro 1:

Quadro 1. Estruturação de macrociclo – Flávio Honorato

Geral	Desenvolvimento	Pré-competitivo	Competitivo	Transição
Quatro a seis semanas	Seis a oito semanas	Três semanas	Três semanas	Uma a duas semanas
Preparatório		Competitivo		Transição

Estruturar a periodização em cima das manifestações de força é característica da periodização não linear (FLECK, 2011; MARQUES JUNIOR, 2012). Esse modelo surgiu nos EUA, em meados dos anos 1980, como mais uma adaptação ao modelo clássico de Matveev (1986), com intuito de ser aplicado no treinamento de força de fisiculturistas e levantadores de peso (KRAEMER; FLECK, 2009). Entretanto, esses programas

preveem mesociclos curtos – em torno de duas semanas –, com grande oscilação de volume, intensidade e conteúdo da carga, com intuito de gerar mais picos durante o ano competitivo e menos acomodação aos estímulos empregados (RHEA et al., 2003), o que pode ser uma opção interessante ao calendário esportivo contemporâneo (FLECK, 2011).

Honorato aponta que, no mesociclo de preparação geral, procura dar ênfase a um trabalho de resistência de força e resistência aeróbia, servindo esse período como base para o restante da temporada. Portanto, nessa etapa os treinos em pista e na sala de musculação ocorrem com grande frequência. Por conta da natureza das capacidades motoras condicionais treinadas nessa fase, o volume é bem maior do que a intensidade. O trabalho de treinamento resistido permanecerá ocorrendo nos outros momentos de preparação, porém com menor frequência, e o trabalho de resistência aeróbia, após esse período, será realizado apenas de maneira específica, no tatame. A capacidade anaeróbia específica também começa a ser treinada a partir desse período, sendo intensificada à medida que as principais competições se aproximam, passando a ser a capacidade predominante nas fases mais agudas da preparação e tendo o randori como principal método de treinamento. A flexibilidade também é trabalhada de maneira geral em todos os momentos da preparação, com ênfase em ombro e quadril, o que coaduna com a literatura específica no que diz respeito ao trabalho dessa capacidade motora (FRANCHINI; MATSUSHIGUE, 2010; TAVARES JUNIOR; DRIGO, 2017b, 2017c).

O mesociclo de desenvolvimento é o mais longo na preparação, com destaque para o treinamento da força máxima, realizado tanto com levantamento de peso como no tatame (uchi-komi de força, com carga). Duas características precisam ser ressaltadas nessa fase: a intensidade é crescente, com queda proporcional de volume, e os exercícios especiais sobressaem-se aos gerais. Os randoris tentam obedecer àquilo que ocorrer na competição, ficando o mais específico possível, realizados de maneira intermitente (relação esforço/pausa – 30s-40s:15s-20s) por quatro minutos e intervalo de descanso igual.

No mesociclo pré-competitivo, o desenvolvimento da potência é o principal objetivo, a intensidade é bem maior que o volume e os exercícios especiais ocupam 90% da preparação. Trabalhos de movimentação com uchi-komis realizados com a máxima potência e randoris intervalados

(relação esforço/pausa próxima de uma competição, com igual tempo total de luta) são os principais modos utilizados para atingir esse objetivo. A fase final de preparação engloba, principalmente, o trabalho de velocidade de ação e reação e o treinamento resistido de potência (de seis a oito repetições de 50%-60% de 1RM, realizadas em velocidade máxima, com pausas de quatro a cinco minutos). É também um momento para estudos e definições de estratégias de luta.

Flávio ressalta a importância dada às capacidades coordenativas em conjunto com o treinamento técnico-tático ao longo da temporada:

As capacidades coordenativas são treinadas por meio dos treinamentos técnicos-táticos. O grau de complexidade dos exercícios vai aumentando com o passar da temporada. Mais próximo do período competitivo, são introduzidas outras variáveis para se aproximar à situação de luta, por exemplo, técnicas em diferentes direções de movimentação, combinações de técnicas, resistência/postura do adversário e transição entre a luta em pé e luta de solo.

Essa configuração apresentada pode sofrer ajustes individuais de acordo com as metas e os objetivos de cada atleta. Mais uma vez, os Jogos Regionais e Jogos Abertos recebem atenção especial na preparação, já que muitas vezes são muito valorizados pelas cidades que mantêm as equipes e na qual o treinador atuou.

Com relação às avaliações físicas, o treinador entende serem importantes testes de 1RM, teste de cooper, barra com judogui e *Special Judo Fitness Test* que ele realiza no início da temporada como forma de diagnosticar de que forma os atletas retornam do período de férias. Competições que não fazem parte dos objetivos principais são usadas, assim como por outros treinadores, como forma de acompanhar a evolução dos atletas, bem como realizar ajustes durante a temporada.

MODELO DE TREINO

ALEXANDRE KATSURAGI

Nome: Alexandre Tsuyoshi Katsuragi.

Idade: 43 anos.

Graduação no judô: faixa-preta (3º dan).

Formação profissional: licenciatura e bacharelado em Educação Física.

Local de atuação: Minas Tênis Clube e seleção brasileira de base.

Alexandre iniciou no judô aos quatro anos de idade, pois seu pai era professor da modalidade em uma academia na cidade de Suzano (SP). Nessa região existe uma grande presença da comunidade japonesa, sendo o judô muito praticado. Teve aulas com Sensei Davi Trinca e posteriormente em Mogi das Cruzes (SP) com vários outros senseis, incluindo Yoshiyuki Shimotsu. Essas experiências colaboraram para que tivesse uma excelente formação técnica. Aos 15 anos foi para o Projeto Futuro em São Paulo, sendo comandado pelo treinador Floriano de Paula Almeida Neto.

Como atleta, Katsuragi conquistou inúmeros títulos, sendo várias vezes campeão paulista, três vezes campeão brasileiro, campeão brasileiro universitário, campeão dos Jogos Abertos do Interior de São Paulo, campeão dos Jogos Abertos de Santa Catarina no peso e absoluto, campeão do Troféu Brasil Interclubes e vice-campeão mundial universitário na República Tcheca, em 1999. Competiu também em outras modalidades,

conquistando o título de campeão mundial de jiu-jítsu absoluto na faixa-marrom. Ganhou a medalha de bronze no Campeonato Mundial de Kurash (luta oriunda do Uzbequistão, semelhante ao judô) e, em 2000, foi eleito o melhor atleta do mundo de Kurash, vencendo a Copa do Rei no Uzbequistão, na categoria até 73 kg.

Iniciou a carreira de treinador em São José dos Campos (SP) quando estava terminando a carreira de atleta e iniciando a formação em Educação Física. Começou a dar aulas para crianças para completar a renda e então se apaixonou pela nova atividade. Porém, mesmo com essa empolgação sentia falta da atividade competitiva que teve que abandonar devido às inúmeras lesões que teve durante sua carreira de atleta, lacuna que foi preenchida quando foi contratado para atuar diante da equipe de treinamento de São José dos Campos. Posteriormente, foi convidado a assumir a coordenação de um projeto em sua cidade natal, Suzano, alcançando expressivos resultados. Em seguida, atuou em Mogi das Cruzes até chegar ao Minas Tênis Clube, em Belo Horizonte, time em que atua até hoje. Devido aos resultados e à visibilidade de fazer parte da comissão técnica de um grande clube, foi várias vezes convocado pela seleção brasileira para auxiliar as equipes de base e a principal. Dentre as maiores conquistas como treinador, podemos elencar vários títulos brasileiros, pan-americanos e medalhistas em mundiais juniores, Universíade, além de ceder atletas para os Jogos Olímpicos. A última conquista de destaque foi a medalha de prata no Campeonato Mundial de Cadetes em 2017, no Chile.

Seu modelo de treinamento é feito com o técnico Alexandre Katsuragi, o preparador físico André Avelar e o fisiologista Bruno Teobaldo. Nos treinos da equipe principal, participam os atletas da classe sênior, sub 21 e alguns sub 18 (masculino e feminino). Os atletas treinam dois períodos por dia, de segunda a sábado e, nos períodos competitivos, também aos domingos. As folgas dos atletas ou dias de descanso dependem da resposta fisiológica da carga de treino executada na semana anterior. O treino tático no dojô¹¹ acontece todos os dias, às 14 horas, e sua duração depende também da resposta ao monitoramento da carga, podendo ser de uma a três horas. A preparação física é realizada três vezes por semana (manhã) e ainda são feitas duas sessões de treino técnico-tático (situações de lutas) nos dias que não há preparação física.

11 Local de aprendizagem, tatame.

Uma vez por semana é feita a pesagem dos atletas, que devem estar nos limites de peso exigidos pela CBJ.

O Quadro 1 ilustra a composição do macrociclo desse modelo de maneira geral. Com relação aos macrociclos, Alexandre destaca que eles têm uma estrutura semelhante, mas com objetivos diferentes para atender as necessidades individuais e o período de desenvolvimento de todo o grupo. Dessa maneira a comissão técnica enumera os macrociclos do seguinte modo: Macro 1/sub 18; Macro 2/sub 21; Macro 3/adulto; Macro 4/seleção brasileira.

Quadro 1. Estruturação de macrociclo – Alexandre Katsuragi

Etapa geral I	Etapa geral II	Pré-competitivo	Competitivo
Três a quatro semanas	Três semanas	Cinco a oito semanas	Três a quatro semanas

Dividido os quatro grupos, será administrado o volume de rardoris, como eles serão conduzidos e quais são as exigências impostas a cada grupo. Por exemplo, para os atletas da seleção brasileira, serão ministrados treinos individualizados três semanas antes das principais competições, tentando ajustar e potencializar ao máximo suas qualidades, deixando-os prontos para atuarem em rendimento máximo. A preparação física é ajustada de forma específica para cada grupo devido às diferentes datas de competições e respeitando o momento de formação e individualidades de cada atleta.

Os mesociclos variam de três a seis semanas, sempre tendo o objetivo de melhorar ou corrigir alguma falha técnica ou tática. Microciclos são subgrupos que fragmentam o mesociclo para que o conjunto de micros possa atingir o objetivo do meso. No treinamento físico específico, as cargas de treinos no mesociclo são pré-definidas, podendo sofrer modificações individualizadas nos micros, dependendo das respostas dos atletas às sessões de treinos.

Um exemplo de mesociclo está representado no Quadro 2. Nas primeiras três ou quatro semanas da etapa geral, ou período adaptativo ou readaptativo, as ênfases são na melhora da capacidade aeróbia e resistência de força. Nessa fase os atletas treinam metodologias variadas durante a preparação física. O mais comum é a realização de exercícios alternados

por seguimento corporal, membros superiores com membros inferiores, utilizando grandes grupamentos musculares. Durante o treinamento aeróbio, para alguns atletas é preconizado o método contínuo e, para outros, o método intervalado, seguindo o princípio da sobrecarga progressiva.

Quadro 2. Exemplo de mesociclo – Alexandre Katsuragi

Objetivo: corrigir a aproximação de início de luta dos atletas				
Micro 1	Micro 2	Micro 3	Micro 4	Micro 5
Trabalho de kumi kata ¹	Ataque rápido direto (segura e entra)	Ataque rápido com uma mão no quimono (segura e entra)	Segura e entra com resistência do ukê, podendo contragolpear	Segura e entra com resistência do ukê, com transição

¹ Treinamento de pegada, empunhadura.

Os treinos no tatame vão gradualmente aumentando de volume. Iniciam-se com prioridade na parte técnica, com grande quantidade de movimentos, entradas de golpes e projeções para diversas direções. Variabilidade e imprevisibilidade são importantes para o sucesso em modalidades abertas, pois dificultam a tomada de decisão do adversário (SCHIMIDT, 1993). Katsuragi aponta para a importância desse trabalho técnico como forma de ajudar os atletas a desenvolverem um maior leque de opções. Para ele, o conteúdo técnico deve ser rico, explorando e se adaptando à individualidade de cada atleta. Desde os anos 1970, estudos já mostram que existe relação entre variação técnica e sucesso nos resultados das lutas (MATSUMOTO TAKEUCHI; NAKAMURA, 1978). Realmente, estudos contemporâneos mostram que atletas de judô de nível olímpico e mundial possuem mais recursos técnicos-táticos quando comparados com judocas de nível inferior (MIARKA et al., 2016).

Durante essa fase, o treinador programa um volume maior de radori de ne-waza¹² do que de tachi-waza¹³ para que os atletas se adaptem ao treino e evitem as lesões no início da temporada.

Dando continuidade a essa etapa, nas próximas três semanas, os estímulos para incremento da capacidade aeróbia prosseguem;

¹² Técnicas de luta no solo.

¹³ Técnicas de luta em pé.

entretanto, o treinamento resistido passa a contemplar treinos com maiores intensidades (6RM a 10RM), tendo como objetivo a hipertrofia, utilizando grandes grupamentos musculares, sendo o sistema muscular preparado para posteriormente suportar cargas mais altas. Altos volumes de exercícios de mobilidade articular e flexibilidade estática e dinâmica fazem parte da preparação física nessa etapa. A parte técnica ainda é priorizada especificamente, e se inicia um aumento gradativo no volume de randoris de tachi-waza, conseqüentemente diminuindo o número de randoris de ne-waza.

Durante a etapa pré-competitiva, a ênfase passa a ser a capacidade de força máxima e resistência anaeróbia láctica. A preparação física contempla treinamentos em circuito e de força (3RM a 6RM). Essas são as capacidades priorizadas durante o maior período da temporada. Essas capacidades motoras são trabalhadas isoladamente e alternadas em uma mesma sessão de treino. Como exemplo de sessão de preparação física na qual as duas são trabalhadas simultaneamente, Katsuragi apresenta um circuito com duração de quatro minutos, envolvendo especificidades motoras de uma luta de judô: levantamento terra (1RM) + de 4 × 30", por 10" de pausa no remo + potência na remada + subida e descida em seis metros de corda. Esse tipo de treinamento pode ser realizado de duas a seis séries na preparação física, dependendo em qual momento da preparação o atleta se encontra.

No tatame a média de randoris (simulação de luta) é de no mínimo seis, geralmente com intervalos de cinco minutos entre eles, com aumento da intensidade de luta. Os nage-komis¹⁴ são trabalhados exaustivamente nas situações de destro e canhoto antes e após randori. Katsuragi pontua que nessa fase, geralmente, há uma queda da qualidade técnica por causa do trabalho de força máxima e é importante explicar aos atletas que isso é normal para não afetar a condição psicológica deles.

A etapa competitiva se inicia sempre de três a quatro semanas antes das principais competições. A ênfase é o sistema anaeróbio alático e o desenvolvimento da potência e velocidade. Nessa fase de "polimento", a preparação física contempla exercícios com gestual específico da luta e grande parte desse estímulo é realizado no dojô, para ser o mais específico possível.

14 Treino de movimentação, com projeção de golpes variados.

Os randoris passam a ser curtos e muito intensos, imitando a temporalização da luta, com o objetivo de o judoca ajustar sua condição técnico-tática ao ritmo de competição e melhorar a tomada de decisão nos mais diversos cenários. Os randoris são feitos em diversas situações: com arbitragem, simulando situações em desvantagem e em vantagem nas lutas. O estudo de posições específicas e diferentes kumi-katas passa a ser priorizado e trabalhado por meio dos nage-komis realizados em máxima velocidade. Todas as situações são estudadas em conjunto com as transições para o solo.

O treinador ressalta que nessa fase existe grande preocupação com a recuperação do atleta, para que ele alcance sua melhor forma competitiva. Por isso há grande queda no volume de treinamento e aumento da intensidade. Estar dentro do limite de peso é uma exigência da comissão técnica nesse período.

Para controlar essa recuperação, bem como a progressão e individualização das cargas, a comissão técnica faz um controle dessas cargas durante todo o período de treinamento. Portanto, a carga é controlada diariamente por meio da PSE da sessão. Essa variável é controlada para entender quais os treinos que foram percebidos como fortes, moderados ou fracos e são contrapostos com a percepção do treinador (VIVEIROS et al., 2011), de forma a ajustar a prescrição para que a percepção do técnico e do atleta sejam coincidentes. Além disso, os atletas respondem diariamente sobre a sua percepção subjetiva de recuperação (PSR), para que se possa controlar qual atleta tem se sentido menos recuperado.

Contudo, para ter um maior controle das cargas, além das variáveis subjetivas, são controladas algumas variáveis fisiológicas e neuromusculares: como variabilidade da frequência cardíaca e salto contra o movimento, fornecendo informações que podem apontar ou descartar fadiga acumulada das sessões de treinamento. Assim, essas respostas são monitoradas semanalmente e o planejamento, realizado de acordo com o calendário competitivo, sendo determinadas em quais semanas será identificado acúmulo de fadiga, com baixa recuperação, e quais semanas as recuperações serão completas.

Katsuragi frisa, contudo, que, devido ao princípio da individualidade biológica, essa resposta não acontece de forma uniforme com todo o grupo, necessitando de ajustes individuais à carga de treinamento para atender os objetivos planejados ao longo dos mesociclos.

MODELO DE TREINO

JOSÉ ALFREDO OLIVIO JUNIOR

Nome: José Alfredo Olivio Junior.

Idade: 34 anos.

Graduação no judô: faixa-preta (2º dan).

Formação profissional: licenciado e bacharel em Educação Física; mestre em Treinamento Esportivo; doutorando em Ciências da Motricidade.

Local de atuação Associação Marcos Mercadante de Judô; CBJ; Confederação Brasileira de Desporto Universitário.

José Olivio deu seus primeiros passos no judô em 1994 com o Sensei Marcos Mercadante, na cidade de Araras (SP), onde permaneceu até 1999. Nesse ano, mudou-se para o Projeto Olímpico Clube Projeto Futuro, na cidade de São Paulo, permanecendo entre 2000 e 2005.

Como atleta, as principais conquistas são nas categorias de base, com diversas medalhas em campeonatos paulistas e a primeira colocação na seletiva nacional júnior em 2002. No mesmo ano, conquistou o título sul-americano júnior. Além desses títulos, destaque para as inúmeras medalhas em Jogos Regionais e Jogos Abertos, nos quais representou Araras, Piracicaba, Barueri e Suzano.

A transição para a carreira de treinador se deu muito cedo, com 20 anos, o que foi determinante para encurtar sua carreira como atleta. Ainda no terceiro ano da universidade, iniciou estágio, que duraria dois anos, no Centro

Olímpico de treinamento e pesquisa com as modalidades de judô e luta olímpica. Em 2006 atuou como atleta e treinador em uma academia da cidade de Suzano (SP) e auxiliando na equipe da cidade, retornando para Araras em 2007, sendo treinador voluntário por um ano na Associação Marcos Mercadante. Em 2008 assumiu o posto de treinador dessa equipe, atuando nas categorias acima de 15 anos. Em 2011 teve início o Projeto Kimono de Ouro, pela Lei de Incentivo ao Esporte do Governo Federal, potencializando o seu trabalho, culminando em convocações para as seleções estaduais de São Paulo e, a partir de 2014, para a seleção brasileira de base (sub 18 e sub 21). Também foi convocado para atuar como técnico do Brasil no Gymnasiade (Turquia, 2016) e para a seleção brasileira universitária, atuando como treinador na Universiade (Taipei/China, 2017). Dentre as conquistas como treinador do clube, estão diversas medalhas em campeonatos estaduais, campeonatos brasileiros, sul-americanos, pan-americanos, diversas conquistas no circuito mundial, em competições europeias e medalha em campeonato mundial de base. Como membro da comissão técnica da seleção, esteve presente em várias conquistas, entre elas títulos mundiais e da Universiade. Olivio frisa que não considera essas conquistas na seleção como suas, pois entende seu cargo como um facilitador do trabalho realizado nos clubes.

José Olivio tem uma peculiaridade no modo de organizar o processo de treinamento, utilizando dois modelos distintos. Entretanto, ele pontua que, muitas vezes, dependendo do objetivo individual do atleta, esses modelos podem sofrer ajustes ou alterações.

No primeiro semestre, por conta das proximidades entre competições classificatórias, ele usa um modelo inspirado no alemão Tschiene (1987), no qual procura atingir e manter o estado de prontidão para as competições e a manutenção dessa condição para os diversos compromissos na temporada. A estruturação desse modelo de treinamento é retratada no Quadro 1.

Olivio explica que administra um período introdutório, seguido de mesociclos com cargas de alto volume e alta intensidade, distribuídas de maneira ondulatórias, durante todo o primeiro semestre, além de pausas profiláticas em momentos oportunos. Os intervalos profiláticos são introduzidos para diminuir o grande desgaste ocasionado por essa forma de preparação, podendo ser alocados em diversos momentos da preparação, com a intenção de gerar supercompensação ou manutenção do rendimento. O treinador ressalta que muitas dessas pausas são realizadas de maneira individualizada, de acordo com as necessidades de determinados atletas.

Quadro 1. Estruturação de macrociclo – José Olivio (1º semestre)

Introdutório	Preparatório	Pré-competitivo	Profilático	Competitivo	Transição
Quatro a cinco semanas (apenas no primeiro macrociclo)	Quatro a seis semanas	Quatro semanas	Dois dias a três semanas	Duas a três semanas	Uma semana

Para mensurar volume e intensidade, Olivio utiliza horas semanais treinadas e PSE, respectivamente. Também faz considerações importantes para delimitar qual o principal conteúdo do treinamento:

Eu chamo de treino tático aquele cujo objetivo principal é a resolução de problemas em atividades abertas. Toda vez que haja situações fechadas ou determinadas, ou um tempo para pensar e as ênfases sejam nos movimentos ou ajustes de movimentos, eu chamo de técnico. E toda vez que a ênfase maior seja em alguma capacidade física ou várias capacidades físicas, eu chamo de físico. Entretanto, preciso frisar que muitas vezes o treino não é só tático, ou só físico ou só técnico.

No primeiro semestre competitivo são programados dois picos, porém o treinador deixa claro que existem, geralmente, muitas outras competições secundárias nesse semestre, que também são importantes e/ou classificatórias. O período introdutório ocorre apenas uma vez e marca o início da temporada. É uma etapa destinada a avaliações e trabalho de resistência de força especial. Existe predominância de volume, em torno de 20 a 25 horas semanais, sobre a intensidade, com treinos contra resistência em circuito, usando grupos musculares e gestos motores comuns ao judô, e ênfase no componente físico.

A partir do período preparatório, a intensidade de treinamento ficará sempre acima de 80% e o volume continuará alto (nessa fase fica em torno de 20 horas semanais). Existe predominância do componente físico (50%), seguido do técnico (40%) e tático (10%). Força máxima e resistência de força são as principais capacidades motoras condicionais

estimuladas, tanto em treinos contra a resistência quanto no tatame. Os randoris são curtos (30 segundos a um minuto, com igual intervalo) e os uchi-komis são realizados com cargas.

No período pré-competitivo, a orientação e o conteúdo das cargas sofrem mais variações. O aspecto físico cai para 20% do total trabalhado, sempre em regime especial. O trabalho de resistência de força extra no tatame é abolido, permanecendo apenas treinamentos contra a resistência para aprimoramento da força máxima e força rápida, com intensidades sempre próximas a 100%. O componente tático aumenta para 70%, com grande aumento da densidade, e o técnico ocupa 10% do mesociclo. Força máxima e velocidade são as principais capacidades motoras condicionais estimuladas, porém a resistência de força especial também é contemplada pela própria natureza dos randoris. A organização das sessões de treinamento tem a seguinte configuração:

- Segunda – sessão 1: trabalho de musculação destinado à força máxima e força rápida; sessão 2: uchi-komis de força e velocidade com movimentação; randoris de 30 segundos a um minuto de estímulo, por igual período de pausa ou Golden Score.
- Terça e quinta – sessão 1: treino técnico e trabalho com resistência de força especial e velocidade.
- Quarta e sexta – sessão 1: trabalho de musculação destinado à força máxima e força rápida; sessão 2: randoris de simulação de competição (quatro minutos de lutas por quatro minutos ou mais de intervalos). O número total de randoris será aquele previsto na próxima competição-alvo.

Essa organização sofre alguns ajustes no período competitivo, pois ocorrem somente treinos de tatame:

- Segunda – sessão 1: uchi-komi de força e velocidade com movimentação; randoris de 30 segundos a um minuto de estímulo, por igual período de pausa ou Golden Score.
- Terça e quinta – sessão 1: trabalho com resistência de força especial e velocidade de ação e reação.
- Quarta e Sexta – sessão 1: randoris de simulação de competição intervalados (quatro minutos com temporalização de 30 ou 40

segundos de esforço, por 10, 15 ou 20 segundos de pausa, por quatro minutos ou mais de intervalos).

O volume fica em torno de 12 a 15 horas semanais, com 80% de ênfase tática e 20% de física. As manifestações de força continuam como os principais estímulos desse período, bastante voltado para soluções de problemas propostos e formatação de estratégias de luta.

De três a sete dias antes da competição-alvo, Olivio administra um período profilático, com objetivo de promover o *tapering*¹⁵ (ISSURIN, 2010; TSCHIENE, 1987). Essa pausa pode ocorrer em outros momentos, de acordo com as necessidades individuais dos lutadores. Entretanto, geralmente, são programadas uma pausa mais curta para o final do período preparatório e outra para julho ou agosto, mais longa, exatamente no final do primeiro semestre competitivo. Sobre essa pausa ele pontua:

Eu acredito que a profilaxia não tem que ser só física. Um atleta vem de uma carga não só de treino, mas uma carga de faculdade, de trabalho, de outros afazeres. Então eu acho importante que ele tenha um descanso de uma semana, 10 ou 15 dias no meio do ano, para que ele consiga se desligar um pouco. Essa profilaxia é física e psicológica.

Além disso, quando os atletas voltam de viagens internacionais, sejam competições ou *training camp*¹⁶, também é aplicado um período profilático devido ao alto desgaste ou volumes de treinamento.

Terminadas as competições-alvo, existe um período transitório, com quedas no volume de treino, durando seis a oito horas semanais, e redução drástica da intensidade (abaixo de 50%). O componente técnico predomina nesse período, inclusive com discussão sobre o desempenho apresentado no último campeonato. As competições secundárias não são seguidas de períodos transitórios e o motivo é explicitado:

15 Polimento; recuperação para atingir o melhor estado para competição.

16 Períodos de treinamento em outros locais.

Suponhamos que o atleta, por exemplo, vá fazer um Estadual do Interior, não é competição-alvo. Na nossa concepção de trabalho, é obrigação do atleta classificar. Nenhum atleta nosso que entra em um trabalho de periodização comigo pode ficar fora. Ele pode ficar em terceiro, mas é obrigação classificar. E isso mesmo que ele esteja em 50% do máximo dele. A gente almeja nível nacional e internacional.

Para o segundo semestre, Olivio inspira-se no modelo de blocos do russo Verkshoshansky (1996), programando de 1 a 2 picos, dependendo do objetivo do atleta. Caso sejam utilizados 2 picos, os blocos B e C se repetem, enquanto o bloco A ocorre apenas uma vez. O bloco A contará com volume e intensidade elevadíssimos, que diminuirão, gradativamente, nos blocos B e C. O Quadro 2 mostra a temporalização desse macrociclo:

Quadro 2. Estruturação de macrociclo – José Olivio (2º semestre)

Bloco A	Bloco B	Bloco C
12 semanas	Cinco a oito semanas	Uma semana

No bloco A, o componente físico corresponde a 80% do total de trabalho, enquanto o técnico e tático, 10% cada. O volume total de trabalho pode chegar a 30 horas semanais. Esse treinador aloca cargas concentradas, iniciando com um trabalho de resistência de força, em que os exercícios especiais em circuitos são priorizados, sempre com gestual motor semelhante ao usado no judô e/ou com trabalhos de grupamentos musculares solicitados. O treino de tatame também é voltado para resistência de força, com movimentação e briga de pegadas, principalmente. Esse início de trabalho dura quatro semanas. A sequência desse bloco, que também dura quatro semanas, contempla trabalhos de força máxima (supino, remada, arranque, arremesso e agachamento completo), com uchi-komis de força e randoris intervalados (quatro minutos no total, com relação esforço/pausa igual ao de competições; 3:1). Nas últimas quatro semanas do bloco A, o objetivo é o estímulo da força rápida. Para isso são usados saltos profundos e exercícios pliométricos, além de tiros de velocidade e trabalho específico de velocidade de ação e reação (trocas rápidas de parceiros, entradas com sinais sonoros ou elementos visuais).

No bloco B, Olivio diminui consideravelmente o volume para cerca de 15 horas semanais, mantém os exercícios pliométricos, com intervalos de 72 horas entre os estímulos, e foca a preparação tática e técnica, com exercícios competitivos e introdução de competições de controle. O componente tático passa a ocupar 50% das ações trabalhadas, o físico, 40% e o técnico, 10%. A prioridade é fazer com que os atletas se recuperem da carga inicial intensa de treinos e comecem a ter supercompensação, adaptando o gestual motor à nova condição física adquirida.

O bloco C será precedido por um intervalo de recuperação total de três a cinco dias, com o intuito de proporcionar *tapering* e, consequentemente, processo de supercompensação máximo, sendo totalmente voltado à competição-alvo. Olivio explica que, nesse bloco, o atleta só competirá, pois ele acredita que esse é o período do ano em que os seus judocas atingem a melhor condição na temporada. Durante essa semana são traçadas as estratégias de luta.

Durante todo o ano, Olivio realiza avaliações (força máxima, resistência de força isométrica e dinâmica na barra com judogi, teste de velocidade, potência de membros inferiores e superiores, antropometria e *Special Judo Fitness Test*) nas mudanças dos mesociclos ou blocos, já que ele considera que nessas metodologias, com longos períodos de cargas de altas intensidades, as avaliações devem fazer parte da programação para possíveis ajustes, replanejamentos ou para evitar *overtraining*¹⁷.

Olivio faz algumas ponderações e reflexões importantes sobre o calendário e o treinamento de longo prazo. Lembra que cabe ao treinador ajustar o melhor modelo de treinamento às suas necessidades e ao calendário e que, logicamente, deve-se fazer opções de acordo com os objetivos da equipe e individuais dos atletas. Cita que a literatura prevê o auge competitivo de um judoca em torno dos 28 anos, mas que, muitas vezes, no Brasil, se queimam etapas para que o atleta possa se manter, inclusive financeiramente, na modalidade. Portanto, não é raro o atleta júnior ser preparado para ocupar um espaço na seleção principal em situações que, muitas vezes, não são as ideais, mas preferindo não deixar a oportunidade passar.

17 Diz respeito à falta de recuperação adequada do atleta devido ao excesso de treinamento, acarretando efeitos colaterais como lesões, infecções oportunistas, desmotivação, depressão e outros sintomas que causam perda de performance.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O esporte, de maneira geral, tem se desenvolvido de forma acentuada, ampliando sua área de atuação e, conseqüentemente, tornando-se um fenômeno de complexidade cada vez mais crescente (BARBANTI, 2010; PLATONOV, 2008). Essa complexidade caracteriza-se por seu aspecto multidisciplinar e as constantes evoluções e ajustes que o acompanham, exigindo de treinadores e atletas frequentes aperfeiçoamentos nos processos de preparação. Segundo Verkhoshansky (2001), a teoria e a metodologia da preparação desportiva chegaram, ao final das etapas empíricas, naturalmente, avançando para a etapa de ciências aplicadas. Seu desenvolvimento e sua formação contemporânea baseiam-se nos pressupostos científicos, aparando falhas e teorias especulativas do passado, analisando racionalmente os fatos e as hipóteses duvidosas, objetivando compreender a experiência prática trazida de muitos anos e sustentada pelas premissas científicas modernas, equalizando a atual concepção teórico-metodológica e munindo o desporto com um sistema de conhecimento metodológico. Essa evolução aponta que o esporte moderno, incluído o judô, é dependente de pressupostos científicos para embasar o processo de preparação esportiva, pois suas exigências não são mais supridas totalmente pelo conhecimento prático, visto que o desporto de alta competição é cada vez mais exigente e abrangente em seus processos de preparação e definição de metodologias específicas.

Podemos dizer que o judô é um campo de estudo da Educação Física, pois inclui todos os aspectos dos movimentos, dos exercícios físicos e desportivos; entretanto, ambos tiveram desenvolvimentos separados, em contextos diferentes (BARROS, 1996). A Educação Física, na forma de ginástica, foi inserida no currículo escolar brasileiro em 1837 (OLIVEIRA; BETTI; OLIVEIRA, 1988), e o judô, nos primeiros 20 anos do século XX. Ambos se desenvolveram por meio de manifestações, formas e métodos diferentes, traçando trajetórias distintas e encontrando-se de maneira “forçada”, ou por conta de legislações, ou como disciplina em currículos de cursos de Educação Física (GONÇALVES JUNIOR; DRIGO, 2001). Por isso, em um passado não tão distante, estudo pioneiro relacionado à formação profissional (TAVARES JUNIOR, 2003), apontou para a falta de formação científica, que no Brasil é representada pela formação em Educação Física, dos treinadores de judô de níveis regional e estadual (SILVA; TAVARES JUNIOR; DRIGO, 2008), e eram inúmeras as críticas relacionadas à falta de pressupostos científicos no processo de preparação desportiva no judô nacional (AZEVEDO et al., 2004; FETT, C; FETT, W, 2009).

Estudo posterior apontou para um novo cenário, no que tange à formação do treinador de judô. Cavazani et al. (2013) verificaram um aumento significativo de treinadores de judô formados em Educação Física. Porém, quando comparamos os dois estudos, verificamos que houve pouca mudança na importância atribuída aos conhecimentos práticos e científicos.

A crescente evolução, com relação à formação profissional, foi constatada por Tavares Junior e Drigo (2018) em estudo que verificou a percepção sobre a importância da formação profissional por treinadores de judô de elite. A grande mudança com relação ao estudo de Cavazani et al. (2013) é que esses treinadores conferem ao conhecimento científico obtido por meio de cursos de graduação ou pós-graduação na área de Educação Física o principal motivo para o sucesso em seus trabalhos, sendo unânimes nessa afirmação.

Esta obra serve para amparar essa última constatação, pois a formação em Educação Física e estudos complementares parecem questões primordiais para a melhoria na atuação de treinadores de judô, pautados no sucesso desses treinadores e em seu entendimento com relação ao processo de treinamento, cujo modelos de treinamento tivemos a

oportunidade de expor. É importante ressaltar que esse é um grupo restrito, pois não é possível encontrar muitos treinadores que apresentem os mesmos desempenhos. Desse modo podemos estar assistindo ao surgimento de uma nova realidade, na qual a formação profissional é tão ou mais importante do que a formação prática, no que tange, pelo menos, ao alto nível. Essa nova concepção pode servir de incentivo para que a qualificação dos treinadores de judô seja constante e que a formação profissional seja tão importante quanto alcançar a faixa preta para aqueles que objetivam seguir carreira de professores, técnicos e/ou treinadores de judô. Esse novo grupo busca referências e fundamentos científicos para a construção de suas metodologias particulares de treinamento. Nesse sentido, adaptações aos modelos pré-existentes são executadas para atender a demanda específica da modalidade, das equipes e do calendário esportivo, o que é um fator positivo, por não conceberem os modelos de treinamento como algo engessado, mas sim como uma proposta de trabalho passível de ajustes, de acordo com as necessidades e condições individuais (OLIVEIRA, 2008).

Entretanto, mesmo não sendo o objetivo deste livro, é necessário refletir se o alto rendimento não é um universo particular do judô e se as outras vertentes (iniciação, educação, saúde, condicionamento físico e qualidade de vida) atendem a sociedade de maneira adequada, fazendo dos preceitos científicos sua principal fonte de intervenção. É importante que outras pesquisas tentem responder essa questão, pois o alto rendimento deve refletir na evolução daquilo que é apresentado à sociedade de maneira geral.

Outro fator importante e que merece destaque, pois pode influir diretamente em maiores interferências práticas com rigor científico, é a crescente produção acadêmica no judô, mesmo sendo, ainda, muito menor que a produzida em outros esportes. Os autores mais produtivos e aqueles com mais grupos são filiados a universidades de França, Brasil e Japão (PESET et al., 2013), inegavelmente, três das principais potências atuais da modalidade, o que tende a não ser coincidência.

Contudo, devemos frisar que nunca haverá uma dissociação total de traços e características comuns que reportam à formação artesanal/prática, já que esse atributo permeia as tradições históricas, culturais e filosóficas do esporte, além de não poder ser desprezado como um dos componentes válidos no processo de ensino, aprendizagem e treinamento

desportivo, já que as experiências anteriores desses profissionais contribuem para que o processo de preparação seja ainda mais abrangente. O encontro dessas duas esferas, estruturadas de maneira racional, nos parece ser a melhor forma de conduzir o treinamento voltado para o judô de alto rendimento.

REFERÊNCIAS

AMTMANN, J.; COTTON, A. Strength and conditioning for Judo. **Strength and Conditioning Journal**, Alphen aan den Rijn, v. 27, n. 2, p. 26-31, 2005.

AZEVEDO, P. H. S. M. et al. Sistematização da preparação física do judoca Mário Sabino: um estudo de caso do ano de 2003. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 26, n. 1, p. 73-86, 2004.

BANACK, H.; BLOOM, G.; FALCÃO, W. Promoting long term athlete development in cross country skiing through competency-based coach education: a qualitative study. **International Journal of Sports Science & Coaching**, Thousand Oaks, v. 7, n. 2, p. 301-315, 2012.

BARBANTI, V. J. **Treinamento esportivo**: as capacidades motoras dos sportistas. Barueri: Editora Manole, 2010.

BARROS, J. M. C. Educação Física: perspectivas e tendências na profissão. **Motriz**, Rio Claro, v. 2, n. 1, p. 49-52, 1996.

BENTO, J. Desporto ética sociedade. In: FÓRUM DESPORTO ÉTICA SOCIEDADE, 1., 5-7 dez. 1989, Porto. **Actas...** Porto: Universidade do Porto, 1989.

BLAIS, L.; TRILLES, F. The progress achieved by judokas after strength training with a judo-specific machine. **Journal of Sports Science & Medicine**, Bursa, v. 5, n. 1, p. 132-135, 2006.

BOMPA, T. O. **Periodização**: teoria e metodologia do treinamento. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2002.

CARVALHO, F. L. P. C. et al. A preparação física de dois atletas de judô de alto nível: estudo de caso. **Conexões**, Campinas, v. 6, p. 72-83, jul. 2006.

CAVAZANI, R. N. et al. O técnico de judô: um estudo comparativo após 10 anos da regulamentação da Educação Física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 21, n. 3, p. 105-117, 2013.

DANTAS, E. H. M. et al. Adequabilidade dos principais modelos de periodização do treinamento esportivo. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, Brasília, v. 33, n. 2, p. 483-494, 2011.

DRIGO, A. J. Lutas e escolas de ofício: analisando o judô brasileiro. **Motriz**, Rio Claro, v. 15, p. 396-406, 2009.

DRIGO, A. J. et al. Artes marciais, formação profissional e escolas de ofício: análise documental do judô brasileiro. **Motricidade**, Ribeira de Pena, v. 7, n. 4, p. 49-62, 2011.

FETT, C. A.; FETT, W. C. R. Filosofia, ciência e a formação do profissional de artes marciais. **Motriz**, Rio Claro, v. 15, n. 1, p. 173-184, 2009.

FLECK, S. J. Non-linear periodization for general fitness & athletes. **Journal of Human Kinetics**, Katowice, special issue, p. 41-45, 2011.

FRANCHINI, E.; MATSUSHIGUE, K. A. Fisiologia do exercício aplicada ao judô. In: FRANCHINI, E. **Judô**: desempenho competitivo. 2. ed. São Paulo: Manole, 2010. p. 1-122.

FRANCHINI, E.; TAKITO, M. Y. Olympic preparation in Brazilian judo athletes: description and perceived relevance of training practices.

Journal of Strength and Conditioning Research, Alphen aan den Rijn, v. 28, n. 6, p. 1606-1612, 2014.

GABBETT, T. J. The development and application of an injury prediction model for noncontact, soft-tissue injuries in elite collision sports athletes. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, Alphen aan den Rijn, v. 24, n. 2, p. 593-603, 2010.

GHRAIRI, M.; HAMMOUDA, O.; MALLIAROPOULOS, N. Muscular strength profile in Tunisian male national judo team. **Muscles, Ligaments and Tendons Journal**, Roma, v. 4, n. 2, p. 149-153, 2014.

GOMES, A. C. **Treinamento desportivo: estruturação e periodização**. 2. ed. São Paulo: Artmed, 2009.

GONÇALO JUNIOR. “Popular”, judô ganha reality show na TV Globo. **Estadão**, São Paulo, 27 ago. 2017. Disponível em: <<https://goo.gl/bC6CYq>>. Acesso em: 28 ago. 2017.

GONÇALVES JUNIOR, L.; DRIGO, A. J. A já regulamentada profissão educação física e as artes marciais. **Motriz**, Rio Claro, v. 7, n. 2, p. 131-132, 2001.

INTERNATIONAL COUNCIL FOR COACHING EXCELLENCE. **International Sport Coaching Framework Version 1.2**. Champaign: Human Kinetics, 2013.

ISSURIN, V. News horizons for methodology and physiology of training periodization. **Sports Medicine**, New York, v. 40, n. 3, p. 189-206, 2010.

JONES, R.; MORGAN, K.; HARRIS, K. Developing coaching pedagogy: seeking a better integration of theory and practice. **Sport, Education and Society**, Abingdon, v. 15, n. 2, p. 1-17, 2012.

KRAEMER, W. J.; FLECK, S. J. **Otimizando o treinamento de força: programas de periodização não linear**. Barueri: Manole, 2009.

KRAEMER, W.; HAKKINEN, K. **Treinamento de força para o esporte**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

LYLE, J. A review of the research evidence for the impact of coach education. **International Journal of Coaching Science**, Thousand Oaks, v. 1, n. 1, p. 17-34, 2007.

MARQUES JUNIOR, N. K. Periodização do treino. **Educação Física em Revista**, Brasília, v. 6, n. 2, p. 1-34, 2012.

MASSA, M. **Desenvolvimento de judocas brasileiros talentosos**. 2006. Tese (Doutorado em Educação Física) – Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2006.

MATSUMOTO, Y.; TAKEUCHI, Y.; NAKAMURA, R. Analytical studies on the contests performed at the All Japan Judo Championship Tournament. **Bulletin of the Association for the Scientific Studies on Judo**, Kodokan, v. 5, p. 83-93, 1978.

MATVEEV, L. P. **Fundamentos do treino desportivo**. 2. ed. Lisboa: Livros Horizonte, 1986.

MIARKA, B. et al. Discriminant analysis of technical-tactical actions in high-level judo athletes. **International Journal of Performance Analysis in Sport**, Abingdon, v. 16, p. 30-39, 2016.

MORGAN, K. et al. Changing the face of coach education: using ethno-drama to depict lived realities. **Physical Education and Sport Pedagogy**, Abingdon, v. 18, n. 5, p. 1-14, 2012.

NUNES, A. V.; RUBIO, K. As origens do judô brasileiro: a árvore genealógica dos medalhistas olímpicos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 26, n. 4, p. 667-678, 2012.

OLIVEIRA, J. G. M.; BETTI, M.; OLIVEIRA, M. W. **Educação física e o ensino de 1º grau: uma abordagem crítica**. São Paulo: EPU, 1988.

OLIVEIRA, P. R. O modelo das cargas concentradas de força. In: _____ (Org.). **Periodização contemporânea do treinamento desportivo**. São Paulo: Phorte, 2008. p. 15-48.

PESET, F. et al. Scientific literature analysis of judo in web of science. **Archives of Budo**, Warsaw, v. 9, n. 2, p. 81-91, 2013.

PLATONOV, V. N. **Tratado geral de treinamento desportivo**. São Paulo: Phorte, 2008.

RAMIL, T. Judô assume responsabilidade de ser carro-chefe do Brasil na Rio 2016. **Reuters**, São Paulo, 27 jul. 2016. Disponível em: <<https://goo.gl/uSyDBe>>. Acesso em: 30 jul. 2016.

RÉGNIER, G. et. al. Talent detection and development in sport. In: SINGER, R. N. et al. (Eds.). **Handbook of research in sport psychology**. New York: MacMillan, 1993. p. 290-313

RHEA, M. et al. A comparison of linear and daily undulating periodized programs with equated volume and intensity for local muscular endurance. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, Alphen aan den Rijn, v. 17, n. 1, p. 82-87, 2003.

ROSA, A. F. **Direções de treinamento: novas concepções metodológicas**. Rio de Janeiro: Phorte, 2006.

ROSADO, A. et al. Athlete's retention of coach's instruction on task presentation and feedback. **International Journal of Performance Analysis in Sport**, Cardiff, v. 8, n. 1, p. 19-30, 2008.

RUGIU, A. S. **Nostalgia do mestre artesão**. Campinas: Autores Associados, 1998.

SCHMIDT, R. A. **Aprendizagem motora e performance motora: dos princípios à prática**. São Paulo: Movimento, 1993.

SILVA, L. H.; TAVARES JUNIOR, A. C.; DRIGO, A. J. Produção científica do judô: da academia às academias. **Conexões**, Campinas, v. 6, n. 1, p. 662-673, 2008.

TAVARES JUNIOR, A. C. **A produção científica no judô**: da academia para as academias. 2003. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Rio Claro, 2003.

TAVARES JUNIOR, A. C.; DRIGO, A. J. Application of training periodization models by elite judo coaches. **Archives of Budo**, Warsaw, v. 13, n. 2, p. 139-146, 2017a.

_____. **Preparação desportiva aplicada ao judô**: periodização clássica. Leme: Mundo Jurídico, 2017b.

_____. **Preparação desportiva aplicada ao judô**: periodização contemporânea. Leme: Mundo Jurídico, 2017c.

_____. Percepção sobre a importância da formação profissional por treinadores de judô de elite. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Cascavel, v. 16, n. 1, p. 1-8, 2018.

TSCHIENE, P. El ciclo anual de entrenamiento. **Stadium**, Buenos Aires, v. 21, n. 125, p. 45-53, 1987.

VERKHOSHANSKY, Y. V. Problemas atuais da metodologia do treino desportivo. **Revista Treinamento Desportivo**, [S.l.], v. 1, n. 1, p. 33-45, 1996.

_____. **Treinamento desportivo**: teoria e metodologia. Porto Alegre: Artmed, 2001.

VIVEIROS, L. et al. Monitoramento do treinamento no judô: comparação entre a intensidade da carga planejada pelo técnico e a intensidade percebida pelo atleta. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 14, n. 4, p. 266-269, 2011.

WERTHNER, P.; CULVER, D.; TRUDEL, P. An examination of a large scale coach education program from a constructivist perspective. In: SCHINKE, R. (Ed.). **Sport psychology insights**. London: Nova Science Publishers Inc., 2012. p. 337-354.

Presidência do CREF4/SP



Nelson Leme da Silva Junior

Comissão Especial do Selo Literário 20 anos da Regulamentação da Profissão de Educação Física



Alexandre Janotta Drigo
Presidente da Comissão
Conselheiro Federal
CONFEF



Érica Verderi
Conselheira Regional
CREF4/SP



Mario Augusto Charro
Conselheiro Regional
CREF4/SP

Livros do Selo Literário

1. Educação Física e Corporeidade: paralelos históricos, formação profissional e práticas corporais alternativas
2. A responsabilidade do Profissional de Educação Física na humanização da pessoa idosa
3. No caminho da suavidade: escritos do Dr. Mateus Sugizaki
4. Gestão de academias e estúdios: proposta de procedimentos operacionais para treinamento individualizado e ginástica artística
5. Pedagogia complexa do Judô 2: interface entre Treinadores Profissionais de Educação Física
6. Educação Física: formação e atuação no esporte escolar
7. Voleibol na Educação Física escolar: organização curricular do 6º ao 9º ano
8. Modelos de treinamento de Judô propostos por Treinadores de Elite
9. Trabalhando com lutas na escola: perspectivas autobiográficas de Professores de Educação Física
10. Teoria social cognitiva e Educação Física: diálogos com a prática
11. Padronização de medidas antropométricas e avaliação da composição corporal
12. Hipertrofia muscular: a ciência na prática em academias
13. Obesidade e seus fatores associados: propostas para promoção da saúde a partir do exercício físico e da aderência a ele associada
14. O Direito no desporto e na prática Profissional em Educação Física
15. Maturação biológica: uma abordagem para treinamento esportivo em jovens atletas
16. Gestão pública no Esporte: relatos e experiências
17. Métodos inovadores de exercícios físicos na saúde: prescrição baseada em evidências
18. Conceitos básicos relacionados a doenças crônicas e autoimunes: considerações para atuação do Profissional de Educação Física
19. As atividades de aventura e a Educação Física: formação, currículo e campo de atuação
20. Primeiros socorros e atuação do Profissional de Educação Física
21. Musculação: estruturação do treinamento e controle de carga

Este livro foi composto em Linux Libertine pela Tikinet
Edição e impresso pela Coan Indústria Gráfica Ltda em
papel Offset 90g para o CREF4/SP, em setembro de 2018.



Selo Literário 20 anos da Regulamentação da Profissão de Educação Física

O Conselho Regional de Educação Física da 4ª Região (CREF4/SP), na sua competência de “zelar pela dignidade, independência, prerrogativas e valorização da profissão de Educação Física e de seus Profissionais”, mantendo seus valores de comprometimento, credibilidade, ética, excelência, interesse público, justiça, legitimidade, responsabilidade social e transparência, produziu o Selo Literário comemorativo dos 20 anos da promulgação da Lei nº 9.696/98, composto por obras literárias com conteúdo relacionado ao campo da Educação Física, com os seguintes temas: História da Corporeidade e o Corpo; biografia de Profissional consagrado; Educação Física escolar, esportes, lutas, gestão, *fitness*, ginástica, lazer, avaliação física, saúde, psicologia e pedagogia aplicadas.

Dessa forma, além de comemorar esta data de grande importância, mantemos nosso compromisso de estimular o desenvolvimento da prestação de serviços de excelência dos Profissionais de Educação Física perante nossa sociedade.

A todos uma boa leitura,

*Conselho Regional de Educação Física
da 4ª Região – Estado de São Paulo*

