

046

EFEITOS DE UM TREINAMENTO DE MUSCULAÇÃO NO RENDIMENTO DE UM TESTE ESPECÍFICO DE JUDÔ. Felipe Saueressig, Alexandre Veli Nunes (Escola de Educação Física – UFRGS)

Este trabalho é a avaliação dos efeitos de um programa de treinamento de força, no rendimento de um teste intermitente de judô. O treinamento, realizado com uma equipe juvenil de judô, foi baseado na proposta de avaliação das seleções de judô alemã e brasileira. O trabalho consistiu em um treinamento de força geral com pesos livres, baseado nas necessidades específicas da modalidade. O período de treinamento teve duração de dez semanas. Sendo usadas seis semanas para o treinamento de força resistente e quatro semanas para o treinamento de força máxima. Para avaliação de força resistente foram realizados testes de número máximo de repetições; de flexões abdominais em um minuto, de flexões de braço no solo e flexões na barra. Para avaliação de força máxima foram utilizados testes de 1 RM nos exercícios: supino, remada curva, barra, meio-desenvolvimento e agachamento. Foi executado o teste *Special Judo Fitness Test* –SJFT–(teste intermitente de Judô, Franchini e Sterkowicz) antes do início do treinamento e novamente após dez semanas. A coleta de dados apresentou três grupos de resultados. Os resultados das avaliações de resistência, das avaliações de força máxima e por fim os resultados do teste específico. O treinamento de força resistente apresentou um aumento significativo no número de repetições realizadas, para todos os exercícios e indivíduos. Com exceção dos resultados de flexão na barra fixa de dois atletas. Mostrando que a metodologia do treinamento de força resistente foi adequada e o tempo de treinamento suficiente para uma melhora da capacidade. Os testes de força máxima não apresentaram aumentos significativos nos resultados do pós-teste. Mostrando pequenos aumentos para alguns resultados, nenhum aumento para outros e até pequenos decréscimos. Estes resultados podem ser explicados pelo tempo insuficiente para uma melhora significativa destes parâmetros, ou ainda pela metodologia do trabalho não ter sido adequada para atingir esse objetivo. Os resultados do teste intermitente de judô demonstraram melhoras significativas para todos os atletas em todos os seus parâmetros: número total de arremessos, batimentos cardíacos por minuto e o índice do teste. Portanto, o treinamento de musculação parece ter tido influência grande na melhora do rendimento do Teste intermitente de Judô. A melhora pode ter sido influenciada por outros fatores, como o treinamento de judô, pois o teste consiste em gestos técnicos específicos. Contudo, em se tratando de atletas juvenis com pouco tempo de prática, a janela de treinamento dos mesmos é bastante grande tanto para capacidades coordenativas quanto para capacidades condicionais. Devido a isso a melhora pode ter ocorrido pelo aumento dos dois fatores em conjunto. Conclui-se que o treinamento de musculação foi responsável, ou parcialmente responsável, pela melhora na performance dos atletas no SJFT.