

A PREPARAÇÃO FÍSICA DE DOIS ATLETAS DE JUDÔ DE ALTO NÍVEL - ESTUDO DE CASO

Felipe Leal de Paiva Carvalho¹, Estélio Henrique Martin Dantas¹, Mauro Cesar Gurgel de Alencar Carvalho^{2,3}, Filipe Terada⁴, Tiago Takara⁵, 1 Laboratório de Biociências da Motricidade Humana - LABIMH – UCB/RJ 2 LAMCE/COOPE/UFRJ, 3 LaCiMovi – Colégio Pedro II, 4 UNIBAN/S.P, 5 Espaço O2/S.P.

O presente estudo tem por objetivo apresentar o processo de treinamento adotado e os resultados obtidos por dois atletas de judô da categoria de peso leve (até 59,999 kg) do Estado de São Paulo (Brasil), entre os meses de agosto a dezembro de 2001. O planejamento foi adaptado ao calendário, às demandas do judô e aos objetivos e necessidades dos judocas e da modalidade. O macrociclo dividiu-se em quatro mesociclos e culminou com o pico de rendimento no momento oportuno. Os principais resultados foram: a) maior número de vitórias nos principais torneios regionais e nacionais (B%= 71,42); b) melhoria da força máxima (B%= 21,28, $p=0,001<0,05$); c) porcentagem de gordura corporal próximo da média da seleção nacional de 2002); d) manutenção do peso no limite máximo da categoria (60 kg).

Palavras chave: Judô, Treinamento, Planejamento.