

EXPLORANDO A ELABORAÇÃO DE TESTES ESPECÍFICOS PARA O JUDÔ E SUAS RELAÇÕES COM O *SPECIAL JUDO FITNESS TEST*.

Rodrigo Ribeiro Rosa¹, Fabrício Boscolo Del Vecchio², Paulo Roberto de Oliveira¹

1. Grupo de Fundamentos Metodológicos do Treinamento Desportivo, 2. Grupo de Saúde Coletiva, Epidemiologia e Atividade Física., Faculdade de Educação Física/UNICAMP, Campinas – Brasil. Apoio: CAPES/CNPq., rodrigocvx@gmail.com

Introdução: A Ciência do Desporto visa, de maneira enfática, processos de controle do treinamento que envolva características relacionadas à especificidade das modalidades. O *Special Judo Fitness Test* (SJFT), no judô, apresenta-se como instrumento amplamente utilizado na avaliação de lutadores. No entanto, dentre suas limitações, observa-se que o esforço no teste (intervenções de 15, 30 e 30 segundos, intercaladas por duas pausas de 10 segundos), e o gesto de correr, parecem não mostrar relação direta com a demanda de esforço específico em situação de luta. **Objetivo:** Apresentar proposta exploratória de testes que considerem tempo de intervenção e especificidade, quanto ao componente motor (golpes aplicados dentro do teste), mantendo a micro-estrutura da luta. **Metodologia:** O estudo caracterizou-se como observacional, transversal e descritivo. A amostra populacional foi intencionalmente composta por seis atletas do sexo masculino, de nível nacional. Os testes aplicados foram: SJFT, TC3 e TC15 (estas como novas propostas de avaliação em judocas), e adicionalmente, cada atleta fez uma luta, com esforço semelhante à situação competitiva propriamente dita, sem interrupção após *ippon* (ponto que finalizaria a luta). O TC3 consiste em cada lutador aplicar a técnica *ippon seoi nague* em três judocas posicionados nos vértices de um triângulo equilátero de lado 3 metros, durante três séries de esforço máximo de 20 segundos, por 10 segundos de recuperação; no TC15, aumentou-se o volume para 15 blocos de 20 segundos de esforço por 10 segundos de pausa. A frequência cardíaca, concentração de lactato sanguíneo - [Lac] - (pré, pós, 2, 4, 6 e 8 minutos após) e volume de golpes aplicados (NT) foram quantificados, sendo estas variáveis utilizadas para obtenção do Índice de Fadiga (IF) dos testes aplicados. **Resultados:** Os atletas apresentaram mediana de 29,12 anos (com valores máximos e mínimos, respectivamente, de 32 e 18) e 80,35 quilos (máximo de 94 e mínimo de 67). Acerca do SJFT, observou-se 27 arremessos totais médios, com Índice de Fadiga da ordem de 12,22. A Tabela 1 apresenta a comparação entre o SJFT, TC3 e o TC15, quanto ao número total de projeções e Índices de Fadiga; já na Tabela 2, observam-se as diferenças quanto à [Lac] para os testes e luta. **Conclusão:** Essa população obteve o volume de projeção diferenciado entre dois testes com estruturas semelhantes (SJFT e TC3), no entanto, o Índice de Fadiga 1 ([FC pós 1min + FC após] / número de projeções) foi semelhante; por outro lado, a dosagem da [Lac] sanguíneo foi diferente. Este fato pode ter ocorrido pelo nível de mobilização muscular envolvida nas situações, o que pode ter feito diferença na [Lac], pelo processo de remoção e metabolismo desse substrato.

Tabela 1: Medianas das variáveis descritivas.

	SJFT	TC3	TC15
1ª Série*	7,0	11,0	
2ª Série	10,5	10,0	
3ª Série	10,0	9,0	
NT*	27,5	30,0	124,0
IF1	12,2	10,8	
IF2*		15,0	47,0

*: p<0,05 entre as variáveis, Teste de Wilcoxon.

Tabela 2: [Lac] pré e pós nas diferentes situações.

[Lac]	SJFT	TC3	TC15	Luta
Pré ¹	0,52	2,00	2,60	3,76
Pós ²	13,31	9,93	14,57	10,72
2min ³	16,03	12,95	15,24	10,45
4min ¹	15,21	12,96	13,17	10,03
6min ³	17,50	14,27	15,74	11,74
8min	16,15	14,67	17,55	12,29

1: p<0,05 para TC3, TC15 e Luta em relação ao SJFT

2: p<0,05 para TC3, TC15 em relação ao SJFT

3: p<0,05 para a luta em relação ao SJFT