

O judoca de alto nível

Maj Inf Josué Morisson de Moraes
Instrutor da EsFEEx

(Tradutor e adaptador da palestra do professor Jean Pierre Coche, técnico da equipe francesa, no XX Campeonato Mundial Militar de Judô)

Esta palestra foi proferida na jornada acadêmica durante o XX Campeonato Mundial de Judô, em julho de 1991, em Nîmes, França, pelo professor Jean Pierre Coche - técnico de equipe da França.

O professor Coche, além de campeão francês muitas vezes, foi três vezes campeão europeu, Medalha de Bronze na Olimpíada de Munique 1972, e Medalha de Bronze no Campeonato Mundial em Viena, 1975.

Com a palestra não se pretende fazer um discurso magistral sobre o atleta de judô de alto nível, mas uma opinião pessoal completa sobre este assunto. Ela está baseada em três fatores:

- Na experiência pessoal como atleta do professor Coche;
- Na sua experiência de doze anos como técnico; e
- Na sua experiência como professor.

O judô necessita de todos os parâmetros físicos e psicológicos comuns aos outros esportes, entretanto ele exige um perfeito equilíbrio entre esses diferentes parâmetros.

É um esporte que poderia se chamar de *à la carte*, isto é, cada atleta pode praticar à sua maneira, em função de suas próprias qualidades e experiência.

É preciso reconhecer que o sucesso atual do judô na França se deve a esse fenômeno.

E, tanto quanto podemos observar no mais baixo nível da pirâmide, ou seja, na criança durante os primeiros anos de prática, esse fato tem repercussão mais tarde no atleta de

alto nível e tem influência na prática, na conduta e no programa de treinamento.

Técnica

Por que técnica em primeiro lugar?

Porque sem ela nada é possível, particularmente numa carreira longa e rica.

Não façamos confusão. Estamos falando de técnica de competição, não de técnica de demonstração.

Significa que um judoca que pratica uma técnica de judô muito forte e que é eficiente em todas as posições, e que pode adaptá-la a todo tipo de adversário, é para mim, em princípio, um judoca técnico.

O judô é um esporte que poderia se chamar de *à la carte*, isto é, cada atleta pode praticar à sua maneira, em função de suas próprias qualidades e experiência.

E é dever do técnico saber como fazer o atleta evoluir na direção certa.

O trabalho deve ser direcionado de acordo, em função da técnica praticada. Não falamos de uma técnica mas de um grupo de técnicas.



Psiquê

Durante toda a carreira de um indivíduo o que o apoiará e o impulsionará é a psiquê, ou mais propriamente, a motivação.

Na minha opinião a mente e a concentração constituem 50% de todo o potencial do lutador. Não devemos considerar a importância da mente somente durante a competição. Considero sua influência como sendo mais importante no dia a dia do treinamento.

Durante a luta propriamente dita, o melhor meio para ter um excelente estado mental é estar convencido de que você está em ótima forma e que o sujeito à sua frente não pode ter feito mais do que você fez, pois, no esporte de alto nível, a principal angústia não é perder, mas ficar mentalmente derrotado, não acreditar na vitória, não suportar a tensão da luta.

Quase sempre nos novos, mas também em alguns judocas de alto

nível, uma queda na forma é observada no momento das competições. Eles não conseguem obter os resultados nem as sensações (nível de tensão) que têm quando treinam. Geralmente, eles (atletas) são sempre os mesmos. Tudo é posto à prova no momento da luta.

As causas não podem ser definidas quantitativamente. Elas são reunidas sob as palavras emotividade (tensão) e medo de competição. Em suma, eles são inseguros. Isso depende de cada judoca, de seu temperamento, pois alguns têm sangue frio natural (só aparentemente, no fundo eles estão pensando na competição), outros são ansiosos, têm medo de errar.

A emotividade se manifesta de três maneiras:

Metabólica - Aumento da secreção de glicose, elevação da frequência cardíaca e dilatação vascular a nível muscular.

Nervosa - Modificações cronaxiais, aumento do tônus muscular esquelético (daí a contração que é um desastre no judô).

Mental - Abalo psicológico que causa ansiedade e angústia.

Além disso, um choque emocional dessa espécie, muito freqüentemente repetido, pode levar a um distúrbio do equilíbrio nervoso, perceptível de dois modos:

- O judoca apresenta alguns problemas comportamentais, é impulsivo, irritadiço, entra em conflito com seu círculo. Em suma, ele encontra dificuldade para se autocontrolar. Perde o apetite e descansa mal.

- Num segundo momento, que alterna com o primeiro, ele mostra uma óbvia falta de vontade, perde o tônus psíquico e fala em abandonar o judô.

É claro que na hora das competições aparece um alto estímulo emocional. Em um atleta seguro, geralmente, o nível da *performance* nessa ocasião aumenta. Num atleta nervoso, o sofrimento psicológico e o desgaste de energia leva a uma baixa na *performance*, resultando num rendimento médio, aumentando tam-

bém o tempo de recuperação. Assim, a estabilidade emocional dos atletas deve ser levada em conta, por ocasião das seletivas.

Dois tipos de temperamento que são opostos: de um lado aqueles para quem o esporte representa uma oportunidade de realização e controle. Jogar representa a parte essencial. Finalmente, para eles vitória ou derrota representam somente meros resultados de pouca importância. Pode se dizer então que sua agressividade é socializada. Esse tipo de temperamento não aparece freqüentemente quando se trata de esporte de alto nível, a despeito do equilíbrio que demonstram.

De outro lado, existem aqueles para quem o resultado do jogo importa. Procuram principalmente a vitória. Assim, eles desafiam a si próprios em cada competição. De maneira geral são objetos de importantes conflitos internos devido a fatores

Durante a luta propriamente dita, o melhor meio para se ter um excelente estado mental é estar convencido de que você está em ótima forma e que o sujeito à sua frente não pode ter feito mais do que você fez, pois, no esporte de alto nível, a principal angústia não é perder, mas ficar mentalmente derrotado, não acreditar na vitória, não suportar a tensão da luta.

externos. As qualidades atléticas representam uma compensação, justificando-os para eles próprios.

A competição de alto nível requer esforços próprios (vida diária, ambiente e sacrifícios de toda espécie). Essa segunda categoria é de fato o resultado desse estado, onde o círculo do campeão ou futuro campeão tem uma parte muito importante no seu sucesso.

Dessa última categoria vêm a maioria dos campeões. Em alto nível naqueles que apresentam um aspecto externo normal (aparente estabilidade emocional, nenhum medo de competição), ocorrem talvez os mais importantes conflitos. Todos os mais sérios não são aparentes, mas eles aparecerão cedo ou tarde, porque o campeão pode ser considerado como um indivíduo incomum, para o tanto que ele é privado de sua normalidade.

Se você pertence à primeira categoria pode fazer tudo, desde que encontre a motivação necessária para a competição.

Se, ao contrário, você pertence à segunda, aqui vão algumas recomendações (leia as recomendações no box na página 53).

Agressividade e ululação

Agressividade implica na idéia de agressão, do latim *agredior*, que significa na direção de, aproximar. Aproximar significa encontrar e encontrar implica em aventura, então encontrar inclui a idéia de uma possível agressão.

Ser agressivo é ver o outro como um incômodo.

A violência vem da fraqueza e do medo.

Nós nos colocamos em situações em que procuramos pela luta que tememos. Isso explica porque pessoas tímidas e amedrontadas se dão bem com o judô.

Ao contrário, pessoas que são agressivas por natureza verão seus excessos canalizados pelas regras estabelecidas pelo judô e a partir daí, darão os primeiros passos em direção ao equilíbrio.

Desse modo o judô surge como um regulador em muitos casos. Todavia a agressividade inspira o comportamento do homem através dos vários estágios de evolução. Daí a importância do judô como um meio de expressão e de educação. Pode-se avaliar o papel essencial do professor.

Agressividade e competição

Para o competidor é essencial saber o que fazer com a sua agressividade. Colocando-a em primeiro lugar

significa moderá-la, domesticá-la, controlá-la. Primeiro, durante o treinamento. Imponha a ele todo o tempo desafiante que o coloquem numa posição inferior, de propósito, à frente de um oponente mais fraco, a fim de forçá-lo a reproduzir o que acontecerá na competição.

Por exemplo: aumente o treinamento físico em certos dias, sem levar em conta o treino do judô. Repita vários randoris fortes consecutivos.

Essa situação de inferioridade deve ser reproduzida a fim de testar as reações próprias do atleta, e principalmente, tornar isso comum.

O grande campeão é aquele que melhor conhece a si próprio. Isso não acontece por acaso, mas porque ele extrai lições das situações vividas.

Agressividade, tal como deve ser concebida, se alcança trabalhando-a mais durante o treinamento.

Preparação Física

Por fim o trabalho de preparação física, essencial para todos os esportes de alto nível.

As qualidades físicas de base são importantes no judô, mas não essenciais. Nós temos exemplos recentes de jovens de ambos os sexos que não possuem qualidades excepcionais, no entanto, alcançam o mais alto nível.

Deixem-me explicar: penso que é muito importante estar no melhor de suas qualidades (na época da competição) mas é preferível ter um perfeito equilíbrio entre os três parâmetros: técnico, físico e mental.

Conforme o tipo do atleta, sempre há um parâmetro predominante. O trabalho do técnico é antes de tudo:

- Identificar e definir essas qualidades;

- Trabalhar os pontos fortes; e
- Reforçar os pontos fracos.

Existem dois grandes eixos no trabalho de preparação física:

- Trabalho a base de corrida, e
- Musculação.

Quanto ao número de sessões por semana, como nós vimos anteriormente, a técnica deve ser privilegiada, entretanto, o trabalho de preparação física deve ser diário, em quantidade e intensidade de acordo com os períodos.

Preparação física através da corrida

Você deve se conhecer a fundo. Deve saber que a preparação física, quer seja do ponto de vista cardíaco

ou muscular, é condição necessária e essencial para uma boa técnica. Se suas qualidades físicas permitem, você pode ir muito longe nas suas pretensões. Mas deve saber também que não é necessário tornar-se superhomem ou supermulher para obter sucesso.

Existem três parâmetros determinantes:

- A intensidade do esforço;
- A quantidade ou duração desse esforço e
- A natureza ou duração do intervalo.

A intensidade do esforço pode ser:

A quem só a vitória interessa

Para o judoca que está mais preocupado com a vitória do que com a competição e por isso mesmo submetido a conflitos internos importantes, aqui vão algumas recomendações:

- Aqueça-se bem antes da luta. Além de atender à necessidade física do aquecimento ele proporcionará um passatempo. A frequência cardíaca se elevará sendo um componente proveitoso, desde que, submetido a uma emoção, o pulso bata mais rápido antes do que depois do aquecimento. Portanto uma ficha técnica deve acompanhar o atleta ao longo de sua carreira, indicando permanentemente seu coeficiente emocional.
- Sempre discuta com seu professor, seu técnico, a pessoa em quem você confia. É vital se comunicar, criar um ambiente seguro, trabalhe, porque uma das causas da

emotividade é a falta de confiança em si mesmo (vou agüentar? Meu treinamento foi bom? Como vai ser?)

- Procure ser acompanhado de um médico e de um massagista. Dessa forma você será informado sobre o seu estado físico permanentemente, e isso influenciará o seu comportamento. Tente estabelecer pontos de referência de sua condição física (com ajuda da experiência, com a prática). Tenha um sono de boa qualidade.

- Não negligencie o aspecto social, o qual condicionará sua vida futura. Se você é um estudante, não sacrifique seus estudos para competir. Existem agora estruturas tais como seções de esporte estudantil (educação secundária) ou de esporte universitário (educação superior). Se você tem um emprego tente conciliar suas horas de traba-

lho com as horas de treino. Mantenha sua mente livre, fresca nesse aspecto. Frequentemente, por causa do aspecto social, os problemas surgem inconscientemente.

- Tenha pontos de referência no momento da competição. Quanto mais bem apoiado você estiver num ambiente amigável, melhor você se sairá. Sua emotividade (tensão) regredirá, especialmente com a ajuda da experiência.

Se todas as condições que detalhamos até agora estiveram reunidas no momento do início da carreira do judoca, o fator emocional vai se manifestar com pouca intensidade, e o problema como um todo não fará frente a você.

Mas não esqueça de que, a par disso, o judô é um esporte de combate, e por isso requer uma grande agressividade, mas, controlada, canalizada.



Técnica Seoi-nage

- Subcrítica - Desenvolvimento das qualidades aeróbicas. O esforço pode ser mantido por um longo tempo.
- Crítica
- Supercrítica - Desenvolvimento das qualidades anaeróbicas; esforço curto e máximo limitado no tempo.

A duração do esforço (em função da intensidade):

- 0 a 20 seg: impacto nas qualidades anaeróbicas aláticas;
- 20 seg a 2min: impacto nas qualidades anaeróbicas lácticas;
- 3 min ou mais: impacto nas qualidades aeróbicas.

Além disso, cada um desses processos é subdividido em duas partes:

- Trabalho de potência - com máxima energia;
- Trabalho de resistência - com manutenção, no tempo, de uma percentagem da energia máxima, em um período mais ou menos longo.

Exemplo aeróbico: 4 min de treinamento intervalado - trabalho de potência, 4 min a 2 hs - trabalho de resistência.

Intervalo e sua duração: são essenciais por que um erro nesse nível destruiria parcial ou totalmente o trabalho em curso.

A harmonização desses três parâmetros dá o valor do treinamento.

Trabalho aeróbico

O consumo máximo de oxigênio, a forma de como medir a preparação física é também chamado de potência máxima aeróbica (PMA).

Exemplo: antes as referências eram determinadas pela frequência cardíaca. Então um esforço numa frequência de 120 a 140 bpm (portanto que poderia ser mantido por longo tempo) corresponde a 50% da PMA.

Trabalho anaeróbico

Processo anaeróbico alático (velocidade)

- Trabalho de potência: intensidade máxima supercrítica

O atleta de judô que pratica uma técnica de judô muito forte e que é eficiente em todas as posições, e que pode adaptá-la a todo tipo de adversário, é para mim, em princípio, um judoca técnico e de alto nível.

Duração muito curta: 4 a 7 seg

Ex.: 4 tiros de 30 m - 3 séries

Recuperação curta entre as repetições, quase completa entre as séries.

Processo anaeróbico láctico

- Trabalho de potência: intensidade supercrítica

Duração média de 20 seg a 1 min (150 a 400 m)

Recuperação parcial e passiva ex.: 4 tiros de 250 m - 2 séries a 80% da carga máxima

Caminhar de volta até o ponto de partida (intervalo)

- Trabalho de resistência - intensidade supercrítica para crítica distância de trabalho entre 300 e 800 m.

Recuperação parcial e passiva

Ex.: 4 tiros de 600 m ou 1 x 800 2 x 600 1 x 400.

Observações: 1) O trabalho no processo aeróbico é o trabalho básico com o qual você deve contar. Deve ser prescrito principalmente entre as temporadas, em função do modo como você dosar seus períodos e das



Técnica Tai-otoshi

escolhas que você fará. Opções: corridas de longa distância, andar de bicicleta, esqui através campo.

Entretanto esse tipo de trabalho será mantido durante a temporada existente com microciclos semanais (por exemplo: uma vez na semana, uma sessão de reequilíbrio baseada no trabalho aeróbico).

2) O processo anaeróbico é prescrito quando chegamos perto da competição e deve ser feito concatenado diretamente com o trabalho no tatami.

É desaconselhável juntar duas formas de trabalho antagônicas no mesmo dia (ex.: trabalho físico aeróbico de manhã e trabalho anaeróbico a tarde no tatami).

O que fazer quando se aproxima a competição?

Alguns judocas precisam trabalhar até o último momento. Não existe regra geral: o que é verdadeiro para um pode não ser para outro.



Técnica Ko-uchi - Gari

Não trabalhe muito forte quando estiver em cima da competição.

Uma semana antes você deve diminuir o trabalho afim de obter o vigor necessário, mas não pare totalmente. Deve ser feito um trabalho anaeróbico alático bem equilibrado (que é baseado na velocidade), com tempos de recuperação importantes. Faça o mesmo no tatami.

Não esqueça de dosar o trabalho de acordo com a perda do peso que será, para muitos, uma preocupação a mais.

Musculação

Por que? A repentina elevação da frequência cardíaca durante uma luta de judô e os esforços tornam o trabalho de musculação necessário.

Nós temos que verificar antes a importância, o peso do *kumi kata* (pegada) preferido. Atualmente, sem musculação, é impossível impor seu *kumi kata* preferido. Entretanto alguns campeões, provavelmente vítimas de velhos tabus, não levam isso em conta.

Em quanto aumenta o rendimento com a musculação? De 10 a 15% a mais conforme os indivíduos, conforme os tamanhos. Um judoca moderno não pode deixar de fazer musculação. Mas ela é a mesma coisa da preparação física à base de corrida. Não se pode praticar com todos no mesmo nível. Ela não é uniforme, padronizada. Como podemos imaginar um peso pesado e um super leveiro trabalhando com pesos semelhantes?

Como chegar lá

Que material você tem? Se você vai a um ginásio onde existem estações de peso, encontrará solução para trabalhar um grupo muscular particular. Além disso, é o melhor modo de nos adaptarmos para o trabalho em circuito. Qual é a vantagem desse material? É fácil de usar e não traumatiza as articulações. Entretanto não é a mesma coisa se você não tem barras e anilhas.

1º princípio - escolha quatro ou cinco movimentos em função do material que você possui. Por exemplo:

- Supino
- Puxada no *pulley* alto (por trás)
- Semi-agachamento

Na realidade, o problema do judô e sua dificuldade é que não se pode quantificar nem prever, antes do combate, que tipo de esforço você vai enfrentar

- Remada
- Arranco

2º princípio - aprenda a conhecer os aparelhos, como se colocar em função deles e como dominar todas as técnicas. Então comece com pouco peso no aparelho. Em seguida coloque um peso moderado. Trabalhe em séries de dez sem esforço muito exagerado.

3º princípio - Você está começando a dominar cada movimento, então você parte para o máximo em cada um. Seja cuidadoso, faça isso após um aquecimento completo e sob orientação. Regra geral: nunca fique sozinho durante um sessão de musculação.

Somente quando todas essas condições estiverem reunidas é que você estará pronto para planejar um trabalho preciso, de acordo com suas necessidades.

Ganhando força

Rápido, resistente, forte: aqui está o desafio seja qual for a sua categoria de peso. Então, para o nosso propósito, você deve primeiro se tornar mais forte, sem levar em conta o trabalho específico do judô.

Que método usar

Se sua carga máxima no supino é de 100 kg, aqui está o exemplo de um trabalho no aparelho.

O trabalho começa levantando peso até chegar perto do máximo. Em seguida reduzir até o nível básico e depois, finalmente, aumentá-lo rapidamente, conforme tabela abaixo:

- 10 x 60 kg (aquecimento)
- 08 x 70 kg
- 05 x 80 kg
- 08 x 70 kg
- 02 ou 03 x 90 kg
- 05 min de descanso
- 05 x 80 kg
- 08 x 70 kg
- 10 x 60 kg
- 02/03 x 90 kg se possível



1. Preparação



2. O ataque - Koshiki Daoshi



A projeção

Naturalmente, pode-se repetir o sistema com os outros movimentos selecionados, nas estações dirigidas, nas quais você terá sua força padronizada conforme a estação.

Qual a frequência das sessões?

Isso depende tanto da época do ano como dos objetivos a alcançar. Nas épocas de descanso, fora do treinamento de judô e no início desse tipo de treinamento: faça 3 a 4 sessões por semana. Durante o ano de judô trabalhe em ciclos de, no máximo, 2 a 3 vezes por semana.

A medida que der continuidade ao seu trabalho, você irá se adaptando, assimilando a carga. Então você terá que aumentar os pesos gradativamente.

Cada mês, numa data fixada, depois de um aquecimento completo, tente o máximo em cada exercício. Você verá por ali seu progresso e, então, será capaz de modificar o levantamento dos aparelhos.

Durante esse período, você deve estabelecer seus tempos de recuperação. Como a relação com o músculo cardíaco, por enquanto permanece secundária, essa noção de treinamento não é ainda para ser considerada, mas como você está tentando se tornar mais forte, você deve tentar encurtar a recuperação, sem negligenciar e sem prejudicar a qualidade do trabalho.

Assim a recuperação pode ser de três minutos entre cada série (ex.: entre 10 x 60 kg e 8 x 70 kg) e cinco minutos no final, antes de começar abaixar novamente. Você sentirá rapidamente os efeitos do aumento da força no seu corpo.

Quantos exercícios?

Cada sessão pode incluir dois ou três movimentos por exemplo:

- Supino
- Puxada no *pulley* alto (por trás)
- Bíceps (rosca direta)

As sessões não devem exceder a uma hora e trinta minutos.

O trabalho do supino é o que deve ser repetido mais freqüentemente. É o trabalho básico.

A cada duas ou três vezes, você pode substituir um dos outros dois movimentos para a parte superior do corpo por semi-flexões das pernas (com halteres ou estações).

Não caia na armadilha de se viciar em musculação. Você não quer ser um levantador de peso nem um fisiculturista, pois a musculação deve servir ao seu esporte: o judô.

Uma vez que você esteja bem na musculação, uma vez que você tenha constatado o progresso, então você pode começar a atacar outras formas de trabalho que façam a relação entre musculação e o músculo cardíaco. Portanto, e esse é o ponto principal, reencontrando as formas variadas de trabalho, combinando com cada corrida ou com o próprio treinamento de judô.

Treinamento em circuito

Prepare quatro ou cinco estações para realizar o trabalho, por exemplo:

- Supino
- Puxada no *pulley* ou flexão na barra
- Rosca bíceps
- Agachamento
- Abdominal

Trabalho aeróbico

Ponha na barra ou estação pesos equivalentes a 40 ou 50% de seu máximo. Ex: 1º exercício em 10 seg, troca de estação em 10 seg, etc.

Faça um exercício após o outro sem recuperação por cerca de 15 minutos (ritmo - 1 seg cada repetição).

Trabalho anaeróbico

Ponha os mesmos pesos, que são de 40 ou 50% de seu máximo. Mas o ponto principal do trabalho é colocar a freqüência cardíaca perto de seu máximo.

Então aumente a velocidade de execução (15 repetições) e reduza o tempo de recuperação. Faça o circuito completo sem recuperação entre os exercícios, mas recupere parcialmente entre as séries (2 a 3 min).

Uma vez que você esteja dominando o circuito, você pode:

- Reduzir o nº de repetições - oito em vez de quinze
- Aumentar os pesos - 70% em vez de 50% do máximo.

A forma de trabalho do circuito *training* é muito interessante. Trocando a estação, portanto mudando os movimentos, permite não trabalhar o mesmo grupo muscular todo tempo e, então, facilita o descanso dos grupos trabalhados antes. Entretanto, é um descanso ativo, porque o músculo cardíaco nunca deixa de ser ativado. Este é o ponto principal do trabalho.

O *cliché* diz que musculação nos faz mais pesados e nos faz perder velocidade, o que é errado, isso é lenda. Ao contrário, você deve saber que levantadores de peso são atletas muito rápidos, com *sprint* notável (mesmo os mais pesados). Se você trabalhar inteligentemente, seguindo os métodos explicados acima, você ganhará velocidade.

Por fim, se você não tem estações, a musculação pode ser feita assim mesmo. Por exemplo, usando o peso do próprio corpo, sozinho ou com parceiro, trabalhe os músculos abdominais, os músculos dos braços e das pernas, ou usando exercícios simples como: subida na corda, barra horizontal ou cadeira (trabalho de tríceps). O ponto principal é nunca começar um trabalho de qualquer maneira, sem um propósito definido.

Reencontre o trabalho aeróbico, em todas as fases do trabalho.

O problema do judô e sua dificuldade é que não se pode quantificar nem prever, antes do combate, que tipo de esforço você vai enfrentar.