

Sistematização e Periodização de Atletas de Jiu Jitsu da cidade de Curitiba-PR

Robson Henrique Ferreira

Resumo

O Jiu Jitsu é uma modalidade que vem se expandindo cada vez mais na atualidade. Provavelmente, um dos principais motivos é a divulgação de combate pelo evento *Ultimate Figth Championship® (UFC)* que tem como uma das principais práticas dos atletas, a modalidade. É um esporte que utiliza de diversos esforços de diferentes intensidades, sendo necessário saber intercalar durante um trabalho específico de treinamento, todas essas variáveis presentes na luta. Deste modo, há necessidade em uma periodização coerente para atletas, visando à saúde e uma explanação maior sobre o assunto em treinamento relacionada à Jiu Jitsu. Neste sentido, este trabalho objetiva apresentar as características físicas, fisiológicas e as adaptações crônicas ao treinamento físico realizado por atletas de Jiu Jitsu de nível nacional que estão se preparando para a temporada 2016, mostrando os resultados, e analisando as melhoras ou não dos atletas. Farão parte da amostragem 7 atletas da modalidade de Jiu Jitsu. Todos possuem nível Estadual, são da cidade de Curitiba-PR, 6 homens e 1 mulher, com a faixa etária de 20 a 35 anos com no mínimo 3 anos de prática ininterrupta da modalidade todos participantes do GEL – Grupo de Excelência em Lutas – projeto de extensão do UNIBRASIL Centro Universitário. Serão as qualidades físicas avaliadas e treinadas: VO₂ máx (Teste de Legger), Potência e índice de fadiga (RAST), Força de Membros Superiores (arremesso de medicinebol), Força de Membros Inferiores salto horizontal) e Flexibilidade (Flexiteste). Após a coleta e treinamentos personalizados para os atletas, serão feitos re-testes para análise de melhoras ou não das qualidades dos atletas. Essa pesquisa tem vínculo com o grupo GEL/Unibrasil, monitoria de lutas. Sem resultados, trabalho em andamento.

Palavras-chave: Periodização, Treinamento, Jiu Jitsu, Lutas, Educação Física, Sistematização.