

PERFIL DE FORÇA DE PREENSÃO MANUAL E ÍNDICES DE FADIGA EM DIFERENTES GRADUAÇÕES NO JIU-JITSU

COLLE, Henrique Adam Del (Educação Física/ UNIBRASIL)
NETO, Miguel Silveira da Luz (Educação Física/ UNIBRASIL)
Orientador: Prof. Ms. Thiago Farias da Fonseca Pimenta

O termo Jiu-Jitsu significa “arte ou técnica suave” que se fundamenta na filosofia do predomínio da técnica sobre força bruta através de técnicas e sistemas de alavancas, tendo como finalidade dar ao seu praticante um nível técnico o suficiente para que seja capaz de anular a força do oponente ou otimizar a sua força muscular. Durante o treino ou a luta de Jiu-Jitsu, o praticante encontra-se em contato com o adversário na maior parte do tempo e, para manter essa posição, necessita de realizar movimentos sucessivos de preensão tanto com a mão dominante quanto com a mão não dominante, mostrando a bilateralidade necessária nos movimentos de preensão manual, o que demonstra a importância de uma função muscular adequada para esse movimento específico. É comum em competições da modalidade dividir os praticantes por seu nível técnico e categoria de peso, neste sentido existe o sistema de graduação no qual difere praticantes iniciantes de avançados, com as seguintes faixas: branca, azul, roxa, marrom e preta. O presente trabalho apresenta uma pesquisa quantitativa sobre a força de preensão manual em diferentes categorias e níveis de graduação em praticantes de jiu-jitsu. Entender a relação da força de preensão manual com o nível de graduação, ou nível técnico, e a categoria de peso é essencial para a melhora da qualidade de treinamentos físicos específicos na área, bem como para o ofício dos técnicos. Com esses parâmetros tentaremos estabelecer uma relação entre a variabilidade técnica a força de preensão manual entre mão dominante e não dominante a categoria de peso do praticante. Os resultados serão mensurados através de gráficos com a comparação dos números apresentados nas coletas durante a pesquisa e a discussão sobre a influência da variabilidade técnica relacionada a força de preensão manual e a categoria de peso .

Palavras Chaves: jiu-jitsu, preensão manual, fadiga, técnica, força.