

IV Congresso do Judo

O Judo nas Olimpíadas de Tóquio 2020

Coimbra, 28 e 29 de outubro de 2017

Luís Monteiro



Federação Portuguesa
de **Judo**





O Judo nos Jogos Olímpicos de Tóquio

Os Jogos da equidade e igualdade dos Géneros

Novas Regras	Combates de 4 Minutos para os dois géneros (C. energéticas)
Igualdade	Igual número de atletas Masculinos e Femininos (27M + 27F) Apuramento Olímpico (18 M + 18 F)
Equipas Mistas	(-57kgF; -73kgM; -70kgF; -90kgM; +70kgF; +90kgM)



IV Congresso do Judo



A FIJ promove a igualdade dos Géneros

A FIJ aplica a igualdade de géneros em cada Evento organizado, a saber:

- (1) Igualdade em cada categoria de Idades – Cadetes, Juniores e Seniores.
- (2) Igualdade em número de categorias de peso.
- (3) Igualdade no Tempo de Combate.
- (4) Durante os Eventos de Equipa Mistas, igualdade do número de competidores, homens e mulheres.
- (5) Para Eventos de Veteranos, Igualdade no número de categorias de peso.



IV Congresso do Judo



Judo como um Desporto Moderno Líder na Cena Internacional

- **Novas Regras**
- **Maior valor dos Media**
- **Aumento da Popularidade**
- **Maior interesse e apelo**
- **Impacto mundial, reconhecimento**
- **Grande Universalidade (praticado em aprox. 200 países)**

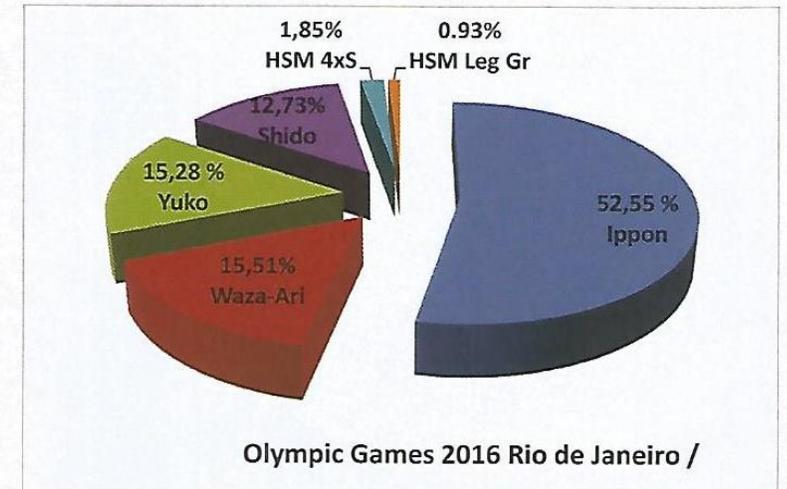


Olympic Games 2016 Rio de Janeiro

Number of fights	432	
Ippon	227	52,55%
Waza-Ari	67	15,51%
Yuko	66	15,28%
Shido	55	12,73%
HSM (4xShido)	8	1,85%
HSM Leg grip	4	0,93%
HSM direct	1	0,23%
Fusen-Gachi	0	0,00%
Kiken-Gachi	0	0,00%
Golden Score	33	7,64%

add. Scores :
Waza-Ari : 32
Yuko : 97

Ippon	227
Nage-Waza	119
Ne-Waza	108



(Estatística adaptada do Report IJF, 2017)

IV Congresso do Judo



Na Linha do Tempo

1923

Jigoro Kano abriu uma seção de mulheres. Concentrou-se no estudo técnico e no kata e não permitiu a prática em competição, por considerar perigoso para a saúde das futuras mães. Keiko Fukuda, neta de Hachinosuke Fukuda, que ensinou jujutsu a Kano, dedicou a sua vida a divulgar e ensinar o judo para mulheres em todo o mundo.

1882

O Dr. Jigoro Kano (O Pai do Judo) fez um estudo abrangente das antigas formas de autodefesa e integrou o melhor dessas formas num desporto, que é conhecido como Judo Kodokan.

O judo é um desporto olímpico desde 1964. O judo é mais que um desporto. O IJF está presente em mais de 200 países e está envolvida em numerosas atividades educacionais.





Na Linha do Tempo

1934
- 1º Camp.
Europa,
Dresden,
Alemanha

1951
Fundada
a FIJ

1956
1º
Campeonatos do Mundo,
Tóquio (sem
categorias
de peso)

1964
Judo integra os JO
de Tóquio (-68 kg ;
-80 kg ; +80 kg ;
Open). Portugal
está presente com
o atleta Fernando
Costa Matos.

1980
1º
Campeonato
do Mundo em
que entram as
mulheres,
Nova Iorque



IV Congresso do Judo



Na Linha do Tempo

1988
Jogos Olímpicos de Seul (Judo Feminino – demonstração)

1992
O Judo Masculino e Feminino entra no Programa dos JO.

2011
O Dia Mundial do Judo foi realizado pela primeira vez em 28 de outubro - o aniversário do fundador do judo, Jigoro Kano - como uma celebração mundial para todos os membros da família do judo.

2012
O Judo é promovido à categoria C na classificação olímpica, após Londres 2012.

2016
Participação record nas Olimpíadas Rio 2016, com 390 judocas a competir por 136 nações e a superar o record anteriormente estabelecido, em Londres 2012.



IV Congresso do Judo



IV Congresso do Judo



Perspetivas da Participação Portuguesa do Judo nos JO de Tóquio 2020



Apuramento Olímpico - Condicionantes:

1. Densidade e volume de competições obrigatórias na Fase de Apuramento – 21 de maio de 2018 a 25 de maio de 2020.
2. Elevada Competitividade a nível Mundial e em particular a nível do Continente Europeu.
3. Número de atletas apurados diretamente da Lista Mundial (Ranking da IJF)
4. Portugal ser um país periférico no C. Europeu (maior desgaste em viagens e custos financeiros mais elevados, em relação a outros países).



IV Congresso do Judo



Perspetivas da Portuguesa Participação do Judo nos JO de Tóquio 2020

Masculinos	Femininos
-60 kg (?)	-48 kg ✓
-66 kg ✓	-52 kg ✓
-73 kg ✓	-57 kg ✓
-81 kg ✓	-78 kg ✓
-90 kg (?)	
-100 kg ✓	



Custo do Novo Estádio Olímpico – 900 M€

IV Congresso do Judo



Perspetivas de Resultados do Judo Português nos JO de Tóquio 2020



Objetivos	
1 Medalha	Podium
2 Lugares de Finalista	Até 7ºs Classificados
2 Lugares de Semifinalista	Até 9º Classificados



MODELIZAÇÃO DA PERFORMANCE NO JUDO



IV Congresso do Judo



Como Planear, Periodizar, Controlar e Avaliar os nossos Atletas como forma de preparação para os Jogos?

Segundo vários autores, um período de preparação baseado no desenho clássico parece ser insuficiente para garantir um ótimo desempenho físico durante os meses sucessivos de competição, como ocorre no Modelo de Apuramento Olímpico.

(Carli et al., 1982; Häkkinen, 1993; Baker et al., 1994; Schenider et al., 1998; Baker, 2001; Astorino et al., 2004; Kraemer et al., 2004; Gamble, 2006; Newton et al., 2006).



IV Congresso do Judo



Volumes Anuais e Cargas de Treino de Desportistas de Elite

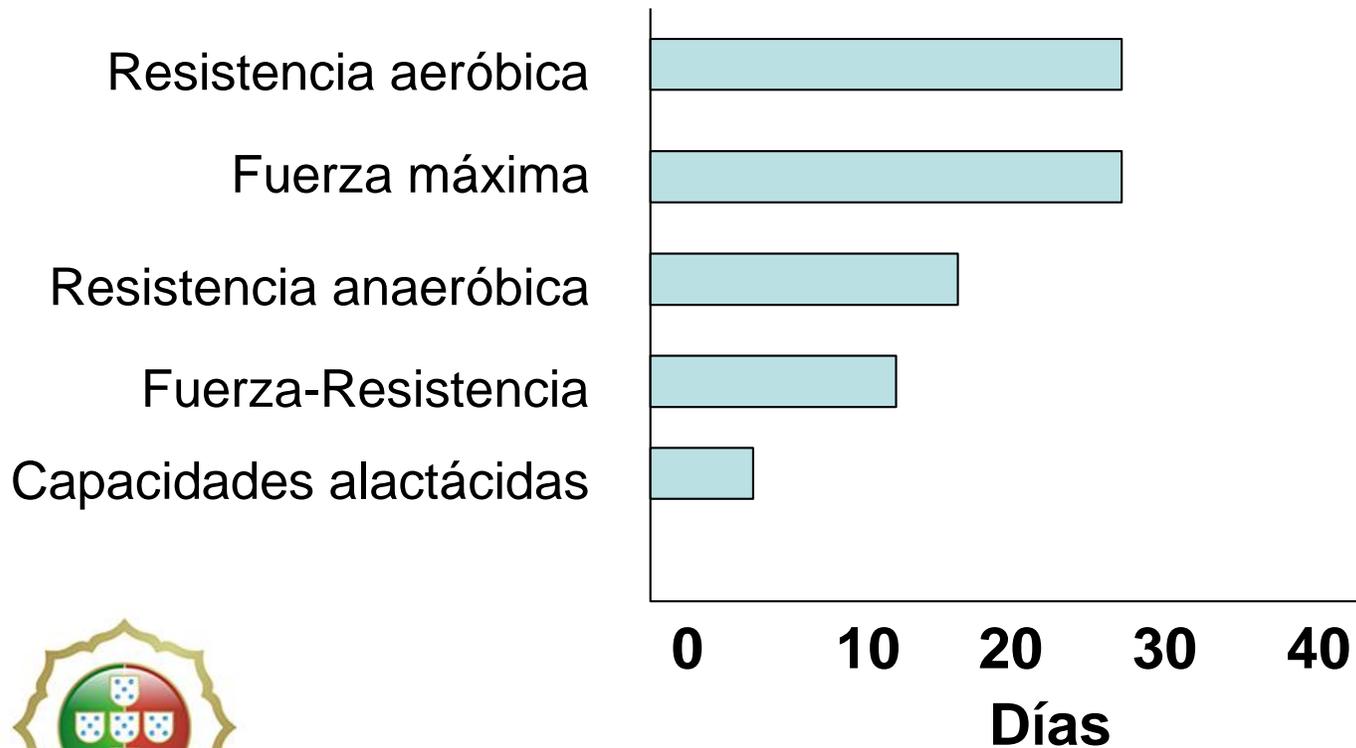
Desporto	Tempo Total (horas)		Nº Total de Km de Treino	
	1985-1990	1993-2001	1985-1990	1993-2001
Anos	1985-1990	1993-2001	1985-1990	1993-2001
Natação	900-1250	900-1100	1400-3000	1250-2700
Meio-fundo	800-1200	800-1100	3300-5000	3000-4700
Remo	900-1200	800-950	5500-6700	5000-6300
Canoagem	900-1200	800-950	4500-6200	4000-5500
Nat. Sincronizada	900-1200	800-1100		
Gim. Artística	1100-1400	1100-1250		
Voleibol	800-1300	800-1200		
Esgrima	800-1200	800-1100		
Luta Greco-romana e Judo	800-1200	800-1100		
(adaptado de Issurin & Shklair, 2002)				



IV Congresso do Judo



Efeitos residuais do treino, de distintas capacidades depois de um estímulo/carga concentrado/a

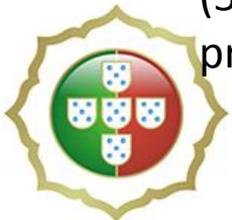




PERIODIZAÇÃO CONTEMPORÂNEA

(Issurin, 2008)

- (1) O número e nível das competições: ambas aumentaram claramente. O padrão tradicional não era suficiente para as novas exigências feitas na preparação da pluralidade de competições.
- (2) Uma Instabilidade para prever múltiplos Picos de Forma durante a Época.
- (3) A desvantagem de longo Programa de Treino Misto e Duradouro.
- (4) Interações negativas da Carga, que nas respostas ao treino podem induzir em conflitos.
- (5) Estímulos de Treino Insuficientes, na ajuda aos atletas altamente qualificados, a progredirem como resultado do treino misto.



IV Congresso do Judo

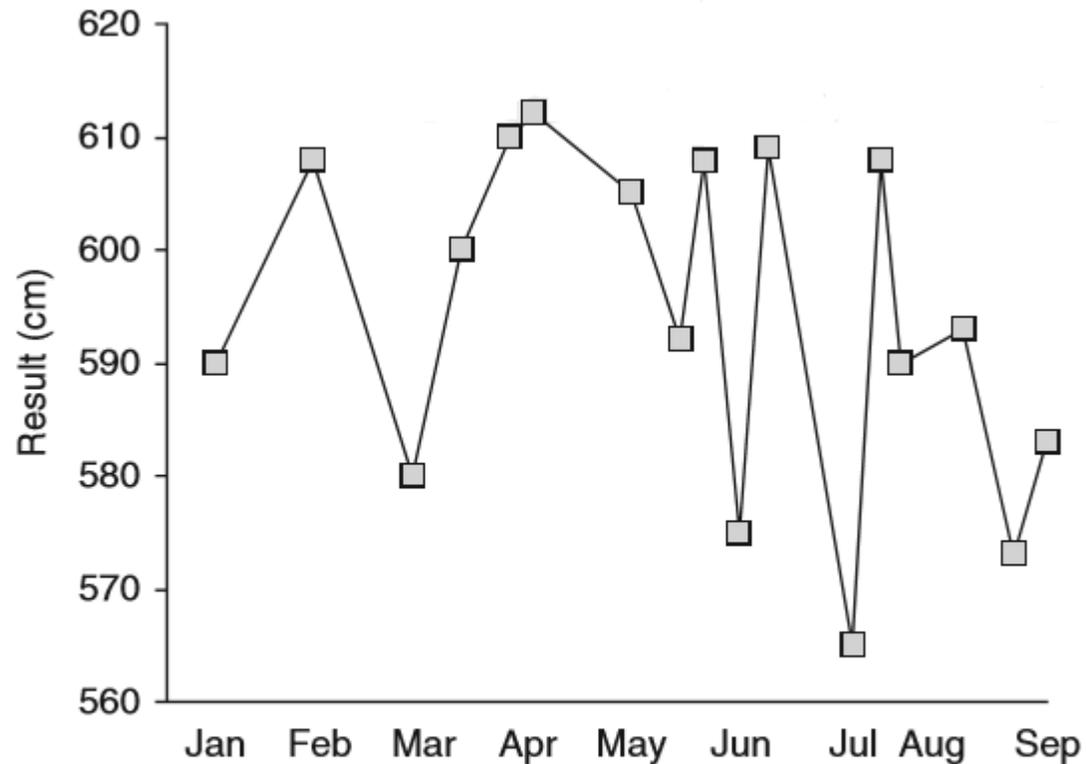


Fig. 4. The annual pole vault performance trend of Sergei Bubka in the 1991 season.^[28]

Picos de Forma – Habitualmente 22-27 dias

Recuperação Ativa

Manter a *Máxima Força* e a *Capacidade Aeróbia* de regeneração

Período Preparatório – 3 meses s/ competição

Período Competitivo – 9 meses (resultados de 92 a 100% do seu melhor)

Campeão Olímpico em 1988, e campeão do mundo em 1989.

(Vários Picos de Forma, entre 14-43 dias, Issurin, 2010)



IV Congresso do Judo



Diferenças Fundamentais na Estruturação do Treino entre o Modelo Tradicional de Periodização e a Estrutura por Blocos

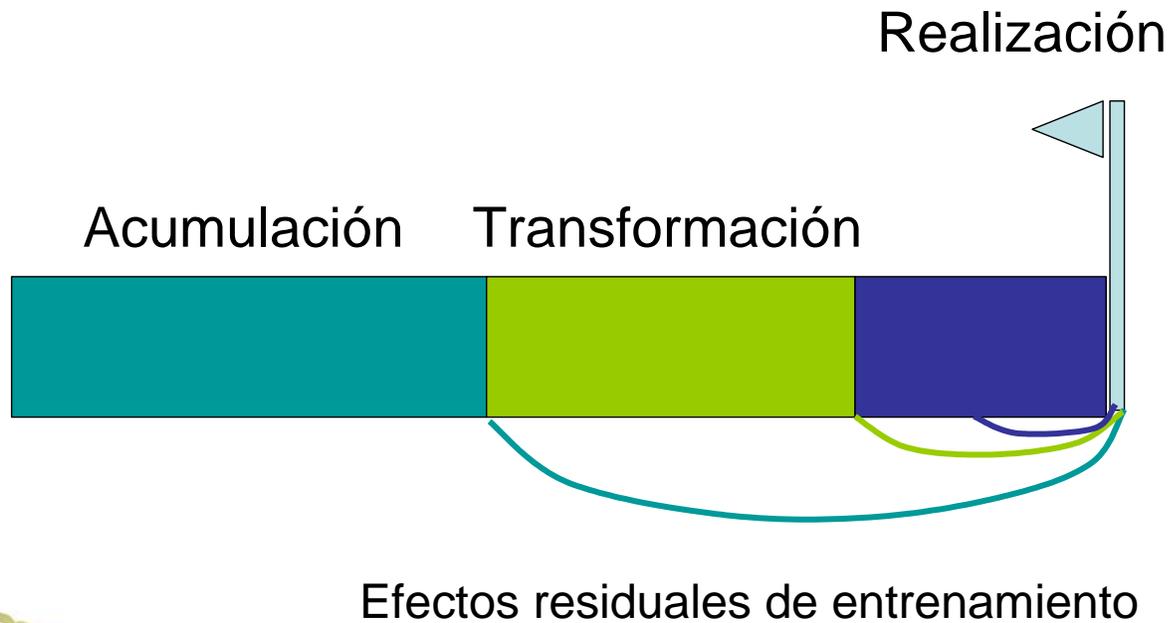
Características da Estrutura do Treino	Modelo Tradicional	Modelo da Estrutura em Blocos
Princípio Dominante para completar as cargas	Aplicação complexa do efeito de diferentes cargas	Concentração de estímulos específicos num mínimo de capacidades a trabalhar
Coincidência Temporal com incidência no Desenvolvimento das Capacidades	Principalmente em paralelo	Principalmente em sucessão
Ideia Dominante do Planeamento	Periodos de Treino: <ul style="list-style-type: none">- P. Preparativo- P. Competitivo- P. De Transição	Etapa de Treino: <ul style="list-style-type: none">- combinação de tipos de blocos de mesociclos
Participação em Competições	Principalmente no Período Competitivo	Principalmente ao finalizar cada Etapa de Treino



IV Congresso do Judo



A composição de uma Etapa de Treino em três Blocos de Mesociclos com uma possível coincidência, depois de algum tempo, dos distintos Efeitos Residuais



IV Congresso do Judo



Judo

Condição

Randori

Táctica

Técnica

Flexibilidade

Força

Endurance

Velocidade



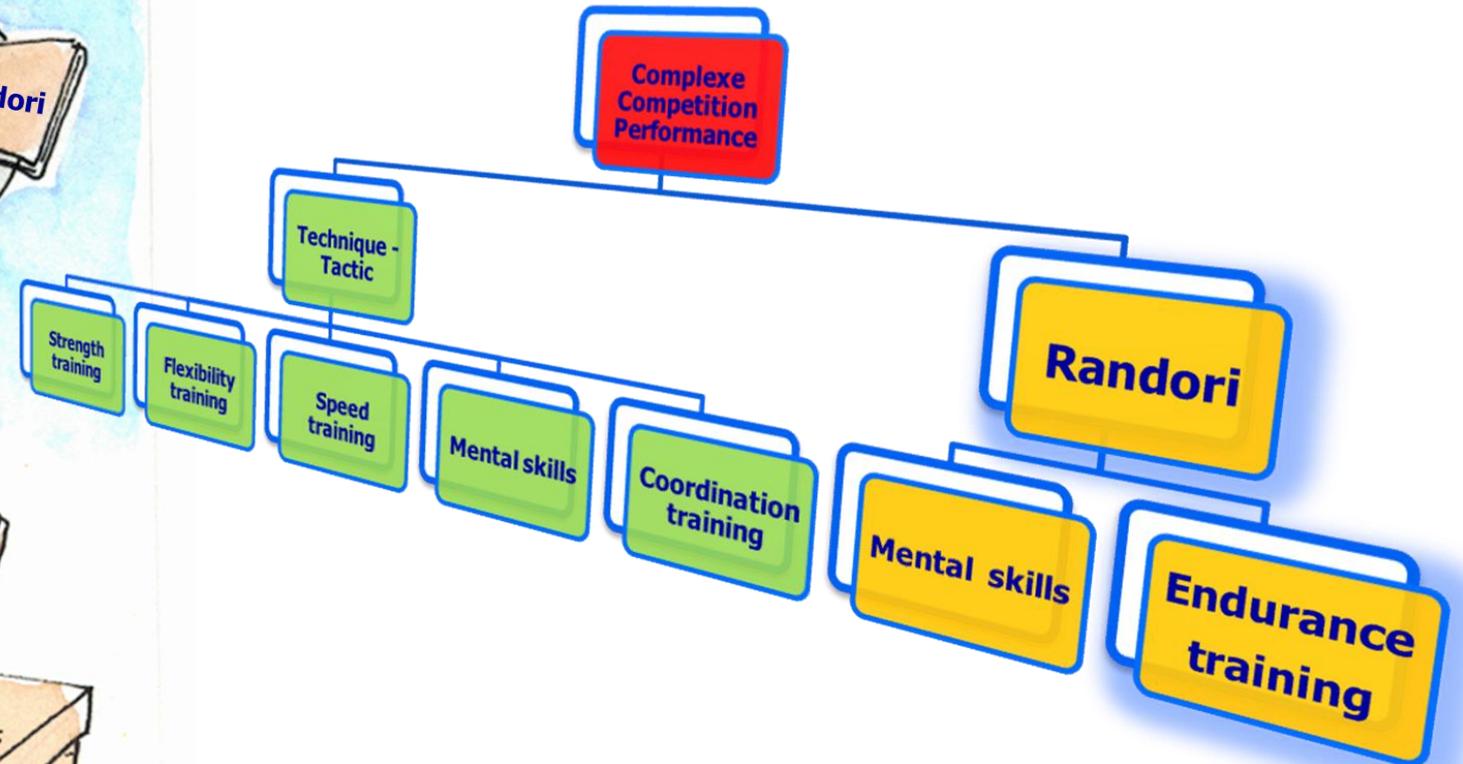
Equipa de Trabalho, treinadores e cientistas para a construção do tempo certo, para equilibrar o sistema de treino!



IV Congresso do Judo



Modelo de Diferentes Níveis de Transfer



IV Congresso do Judo



MODELO ATR/ARD

1. Período Pré-Classificação Olímpico:

Novembro de 2017 a Abril 2018 (C. Europa)

Modelo Tradicional (+Volume; - Competições)

2. Período de Classificação Olímpica:

Início - 25 de Maio de 2018 no GP da China e;

Final – 20 de maio de 2020 – GS Azerbaijão.

Modelo ATR/ARD



IV Congresso do Judo



Planificação a que deverão ser submetidos os atletas. Se esta é uma planificação baseada na aplicação de cargas concentradas do tipo ATR.

Mesociclo de Acumulação (Avaliação a realizar na 3ª Semana)

Força Dinâmica Máxima (Supino; Remada; Agachamento, Metida ao Peito)	Teste de Cargas Progressivas (Isocontrol) Estudar a Curva da Foça-Tempo.
Tempo até conseguir a máxima potência com cargas máximas e submáximas	(Isocontrol)
Potência máxima	Teste de Cargas Progressivas (Isocontrol)
VO ₂ máx (ml.kg ⁻¹ .min ⁻¹ .)	Passadeira, Remo, ou Testes de Terreno (SJFT; COPTTEST)
Determinação do LA (Limiar Anaeróbio)	Idem





Mesociclo de Transformação (Avaliação a realizar na 3ª Semana)

Força Dinâmica Máxima Avaliação da Força Explosiva	(Isocontrol) Estudar a Curva da Força-Tempo.
Estudo do Tempo onde se aplica a maior força e potência (300-500 ms)	(Isocontrol)
Avaliação da Potência Anaeróbia	Wingate; RAST.
COPTTEST (Avaliação da acumulação e decréscimo do lactato). Estudar Como e quando se desvirtua a técnica (tokui Waza) como consequência da fadiga (Tolerância à Fadiga)	SJFT; COPTTEST
(Neste momento interessaria realizar uma competição importante, tipo GS ou GP? para avaliar os aspetos específicos da competição).	





Mesociclo de Realização

Atuação em competição, para avaliação específica.	(Isocontrol) Estudar a Curva da Força-Tempo.
<i>Final do ciclo:</i> Analisar Força Explosiva e Potência. (Estudar curvas de força tempo e de potência)	(Isocontrol)
Avaliação da Potência Anaeróbia	Teste Wingate; RAST.
COPTTEST (Para comprovar a melhor tolerância e eliminação do lactato).	SJFT; COPTTEST, ou Exercícios contruídos para o Efeito.
Análise da Técnica e Estudo dos adversários	Programa Analyser





A importância da Avaliação e Controlo do Treino

O desempenho dos atletas de Judo depende da interação dos fatores físicos, técnicos táticos, e psicológicos (Stolen et al., 2005).

Além da realização de Testes e Controlo dos fatores acima mencionados, os dados bioquímicos e hematológicos, podem ser informações poderosas na identificação do equilíbrio **entre treino e recuperação** em cada atleta.



Os dados sobre múltiplas citocinas inflamatórias, marcadores endócrinos de sobretreino, como **testosterona** e **cortisol**, e marcadores de danos musculares como a **creatina quinase (CK)** podem fornecer informações precisas sobre a saúde de um atleta e o estado de excesso de treino.





Para o Sucesso dos nossos Judocas no Jogos Olímpicos de Tóquio 2020:

1. Realizar um trabalho conjugado entre o Treinador do Clube e o Treinador da Seleção.
2. Escolha do Modelo de Treino e de Periodização adequados.
3. Interação dos fatores físicos, técnicos táticos, e psicológicos.
4. Avaliação das Capacidade Motoras, bioquímica e hematológica para controlo do treino, recuperação e evolução.
5. Forte Motivação da Equipa.



IV Congresso do Judo



Obrigado pela Vossa Atenção!

