

AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO ESPECIAL DE JUDOCAS FEMININAS DA EQUIPE DE CHAPECÓ

Orientador: ZAWADZKI, Patrick

Pesquisador: BARP, Dirceu Junior

Curso: Educação Física

Área do conhecimento: Área das Ciências da Vida

O *Special Judô Fitness Test* é um teste de campo próximo ao combate real que tem por objetivo avaliar o condicionamento físico das atletas de judô propondo algumas especificidades. A capacidade aeróbica é determinada por meio da recuperação avaliada pela diferença entre a frequência cardíaca final e após um minuto de teste, e a capacidade anaeróbica pelo número de quedas obtido durante todo o teste. Foram participantes atletas da equipe feminina de judô de Chapecó, com idade $m=16,6$ anos ($dp=2,8$), peso $m=53,7$ kg ($dp=7,0$) e estatura $m=161,1$ cm ($dp=5,6$). Utilizou-se a tabela de referência do método para a comparação dos dados. Em geral, obtiveram os resultados para a Frequência Cardíaca Final (FCF) $m=182,1$ bpm ($dp=4,2$) e a Frequência Cardíaca após um Minuto (FCPM) $m=169$ bpm ($dp=5,8$). O total de quedas obtido foi $m=24$ ($dp=2,0$) e o índice proposto pelo instrumento, $(FCF+FCPM)/TDA$, foi $m=189,2$ ($dp=4,60$). Segundo a tabela de referência, as margens obtidas foram 14% das atletas com classificação “bom”; 43% delas com “muito baixo”, totalizando esse valor em apenas duas atletas faixas verdes; 14% delas obtiveram classificação “baixo” e, por fim, 29% representando a classificação “regular”. Constatou-se que as atletas que estavam mais bem condicionadas aerobiamente tiveram sua frequência cardíaca menos alterada durante o teste e com maior capacidade de recuperação após um minuto. No que se refere à questão anaeróbia, houve uma interferência, pois três delas atingiram o mesmo número de quedas; e, no que diz respeito à frequência cardíaca, houve uma diferença no resultado final, pois a atleta mais bem condicionada conseguiu maior número de quedas com frequência cardíaca similar, o que permitiu diferenciar as duas capacidades analisadas. Necessita-se de um acompanhamento durante um período competitivo das atletas para minimizar as margens de erro, o que permitirá avaliar o momento de pico de *performance* das atletas e planejar sua ocorrência para as competições-alvo. Esse tipo de avaliação permite agregar aos técnicos valores de qualidade profissional porque admitem maior especificidade nos seus planejamentos de treino.

Palavras-chave: Judô. Avaliação física. Capacidade aeróbica. Capacidade anaeróbica. *Special Judô Fitness Test*.

patrick.zawadzki@unoesc.edu.br

dirceu_barp@hotmail.com