Aspectos do Condicionamento Físico que Influenciam no Desempenho de atletas de Jiu-Jitsu

Autor(res)

Cláudia Mara Miranda Russi
Luca Araújo Fernandes
Ronaldo Vilela Barros

Categoria do Trabalho

3

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Introdução

Implantar o jiu-jitsu junto aos treinamentos de condicionamento físico que possuem influências nos atletas, foi introduzido no Brasil pela família Grace como vencendo competições. O primeiro evento que deu a visibilidade do jiu-jitsu no Brasil foi Pride (evento ocorrido no Japão), que na época lutavam Minotauro, Shogun, Vanderlei Silva, Anderson silva, Demian Maia, e o UFC (evento que hoje é um dos maiores do mundo), um dos primeiros donos desse evento foi um membros da família Grace que depois foi vendido.
Jiu-jitsu é um esporte mundial, no qual a maior parte das pessoas tem conhecimento de sua existência. Visto que, o Brasil é uma potência de campeões no jiu-jitsu, sendo um dos exemplos o Mikael Galvão entre tantos outros. Jiu-jitsu traz inclusão social entre crianças e adolescentes, disciplina, saúde mental e física, flexibilidade, agilidade, explosão e resistência muscular.

Objetivo

mostar os efeitos do treinamento funional junto com musculação que a hipertrofia muscular treinamento e os efeito com os dois alinhados

Material e Métodos

Serão demonstrados efeitos e aspectos condicionantes físicos para atletas de Jiu jitsu. Uma das primeiras ferramentas para que isso aconteça será o material humano, ou seja, os próprios atletas iniciarão treinos funcionais em academias ou espaços ao ar livre com o objetivo de melhorar o seu desempenho em competições e treinos, explorando a força isométrica e explosão muscular sendo a meta da prática o alto nível e o desempenho.
Entretanto, os treinos funcionais não são necessários somente em competições, também na melhoria do nivel de rendimento dos treinos durante a tragetória e existe um preconceito de que os atletas do jiu-jitsu não possuem a necessidade de praticar outros métodos de treinamentos que exploram os aspectos condicionantes, e posteriormente, os efeitos que surgirão. Visto que, comparado há alguns anos, esse preconceito tem sido bastante reduzido entre os atletas, os níveis das competições e treinos estão sendo cada vez mais elevados. Infelizmente, os atletas que não es

Resultados e Discussão

O método apresentado consiste no resultado do treinamento funcional e condicionante e a evolução do atleta com o treinamento funcional e hipertrofia muscular, efeitos que trará para o atleta de jiu jitsu o melhor desempenho nas competições o que acarretou em um numero maior de vitórias.
A tabela abaixo analisa o que é o treinamento funcional para todo os esportes e a importância de possuir no seu treinamento assim como músculos estabilizadores: musculatura que fornece a estabilidade que no caso em especifico do jiu jitsu são os quadríceps anterior, posterior. Sendo que o quadríceps femoral é o músculo mais forte do corpo humano, ele está localizado no compartimento anterior da coxa, juntamente com o músculo sartório. O nome do quadríceps femoral vem do latim e quer dizer "músculo de quatro cabeças". Ele é chamado assim pois é formado por quatro músculos individuais: reto femoral, vasto medial, vasto lateral e vasto intermédio. De todos os quatro músculos, somente o reto femoral cruza

Conclusão

Sendo assim, conclui-se que os aspectos físicos e condicionantes do Jiu jitsu é de extrema importância, pois o profissional terá um desempenho melhor nos treinos que consequentemente irão evoluir tecnicamente e assim, as competições serão mais favoráveis ao atleta. E considerando os problemas sociais, como a maioria que luta profissionalmente e de forma amadora é obrigado a viver e a depender apenasdo esporte.

Referências

GUERREIRO, Tiago. Diferenças no Perfil de Força-Velocidade Entre Atletas de Jiu-Jitsu Brasileiro e Judo: Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento. Jiu jitsu , Universidade de Lisboa Faculdade de Motricidade Humana, p. 01-60, 1 jan. 2020.
RUFINO, HALLISSON. CARACTERIZAÇÃO DA PREPARAÇÃO FÍSICA NO BRAZILIAN JIUJITSU: UM ESTUDO COM TREINADORES BRASILEIROS. Treinadores Brasileiros, João Pessoa, p. 01-88, 1 jan. 2021.
VRETAROS, Adriano. Treinamento funcional nos esportes: algumas considerações metodológicas. Bases Fisiológicas e Metodológicas do Treinamento Desportivo, Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP, p. 1-25, 30 abr. 2016
BIZOTTO, L. Avaliação da flexibilidade do quadril em atletas de jiu-jitsu. 2019.
DO NASCIMENTO, A. P. C. POTENCIALIZAÇÃO DA PÓS-ATIVAÇÃO NA FORÇA ATRAVÉS DO TREINAMENTO FUNCIONAL EM ATLETAS DE JIU JITSU. Revista Hórus, v. 6, n. 01, p. 235–242, 201