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

Autor(res)

Ronaldo Vilela Barros
Luca Araújo Fernandes

Categoria do Trabalho

3

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Introdução

Jiu-jitsu é um esporte mundial, no qual a maior parte das pessoas tem conhecimento de sua existência. O objetivo desse trabalho é apresentar a importância dos treinamentos funcionais e hipertrofia muscular alinhado com a prática do jiu-jitsu para assim provar a sua eficiência nas competições, 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.
Justificativa de melhorar o desempenho em competições e treinos, explorando a força isométrica e explosão muscular, tendo como meta da prática o alto nível e o desempenho excelente, é também, uma defesa pessoal pois, consiste na arte marcial relativamente de fácil compreensão de todos. Esse esporte foi criado para que o mais fraco tenha domínio sobre o mais forte que venha lhe fazer algum mal, quem pratica arte .

Objetivo

Objetivo de melhorar o desempenho em competições e treinos, explorando a força isométrica e explosão muscular, tendo como meta da prática o alto nível e o desempenho excelente, é também, uma defesa pessoal pois, consiste na arte marcial relativamente de fácil compreensão de todos. Esse esporte foi criado para que o mais fraco tenha domínio sobre o mais forte que venha lhe fazer algum mal.

Material e Métodos

Este estudo foi uma revisão de literatura com o tema “Aspectos do
Condicionamento Físico que Influenciam no Desempenho de atletas de Jiu-Jitsu”, com buscas por meio de artigos científicos sendo os critérios de seleção o idioma português, publicados no período de 2011 a 2020, utilizando-se os descritores “Jiu-Jitsu brasileiro”, “flexibilidade”, “força máxima”. Excluíram-se os artigos científicos que não travavam o tema.

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 trarão para o atleta de jiu-jitsu o melhor desempenho

nas competições o que acarretou um número maior de vitórias (VRETAROS, Adriano. 2016).
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 específico 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 (2016).
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.

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 apenas do esporte, o governo precisa repensar políticas públicas referente ao esporte e a incentivar .

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. 125, 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, .