

SILVA, Caique Yamada da. Relação entre o “judô fitness test” e limiar anaeróbico. Bragança Paulista, SP: FESB, 2017. (CD-ROM)

RESUMO

O Judô como e um esporte olímpico e que está sempre buscando sua máxima eficiência com seu mínimo esforço para obtenção de mais resultados em campeonatos regionais, nacionais e internacionais. Com isso o objetivo do presente estudo e buscar mais conhecimento sobre o treinamento da modalidade e dessa maneira correlacionou o judô fitness test com o limiar anaeróbico, onde foram avaliados sete (7) participantes do sexo masculino, que deve ter um ano interruptor de pratica na modalidade e ser residente em Bragança Paulista. Os participantes foram submetidos em duas etapas, em um dia escolhido será realizado o judô fitness test e após 72 horas, e após esse tempo os participantes vão a academia realizar o teste de “Bruce” em uma esteira rolante para assim obter o resultado do limiar anaeróbico. Após feita análise estatística dos dados, correlacionou o dois protocolos e teve como resultados, a correlação dos quedas um (1) foi (0,4271582), as quedas dois (2) foram de (0,26687051) e da quedas três (3) foram de (0,00745873), quedas totais (0,13532967), frequência cardíaca final (0,67238037) e por último a frequência cardíaca após um minuto (-0,39465703) isso do limiar ventilatório um (1) já os resultados do limiar ventilatório dois (2) os resultado foram, quedas um (1) foi (-0,423973), quedas dois (2) foi (0,2601548), quedas três (3) foi (-0,005092), quedas totais foi (0,1263179), frequência cardíaca final (0,657055), e frequência cardíaca após um minuto (-0,376266). O resultado da pesquisa foi que o judô fitness test não conseguiu atingir os limiares ventilatórios um e dois, mostrando que esse protocolo não possui um bom parâmetro para ter resultados no limiar anaeróbico em praticantes da modalidade.