

AMARAL, Guilherme Chiovatto. Adesão de treinamento de força em judocas de rendimento. Bragança Paulista, SP: FESB, 2015. (IMPRESSO)

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo identificar a adesão do treinamento de força por judocas de rendimento. A pesquisa foi de campo com coleta de dados no qual foram aplicados questionários de perguntas abertas e fechadas para atletas e técnicos, que estão vinculados a Federação Paulista de Judô. Foram entrevistados 50 atletas e 10 técnicos de ambos os gêneros. Os resultados foram quantificados através de tratamento estatístico com o programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS 22.0) para Windows, e descrito por meio de tabelas e gráficos. A média de idade apresentada no estudo para atletas foi de $20,8 \pm 5,4$ anos e $33,3 \pm 5,3$ anos para os técnicos, com tempo de prática da modalidade de $8,5 \pm 5,1$ anos para atletas e $10,8 \pm 6,2$ anos para técnicos. Os treinamentos de força além dos treinos de judô aparecem com significância na análise dos dados com 86% dos atletas que optam por treinar força. Para a complementação dos treinos de judô os judocas preferem treinar musculação 50% dos entrevistados. Observou significância 84% quando perguntado ao atleta se o seu sensei aconselha que o mesmo complemente seu treinamento específico com utilização do treinamento de força. E o treinamento de força na visão dos técnicos aparece com 100% de indicação para melhor rendimento dentro da modalidade. Para os técnicos de judô entrevistados as capacidades físicas primordiais para rendimento dentro do judô são: força, força máxima, velocidade, potência, resistência e a resistência de força rápida.