



Editorial

Estamos na reta final da temporada 2009! As últimas competições em novembro já estão agendadas. Agora os trabalhos ficam por conta dos professores que já estão preparando seus alunos para os exames de graduação de faixas.

Nesta edição teremos os resultados conquistados pelos judocas do Projeto Shiai nos campeonatos Paulista Inter Delegacias e Takayama, a divulgação do Torneio Circuito das Frutas que será realizado em Valinhos no próximo dia 07. Temos também uma matéria sobre o documentário feito sobre o Campeão Paraolímpico de Judô Antonio Tenório que foi apresentado no Festival de Cinema do Rio no mês passado. A coluna Treinamento Esportivo desta edição apresenta a preparação física geral e preparação física específica. E vem com uma novidade: gravamos vídeos com os exercícios específicos para que o judoca possa entender melhor os exercícios citados na coluna. Basta acessar o blog do boletim OSOTOGARI (www.boletimosotogari.com) e entrar na coluna Treinamento Esportivo do professor Marcos Lopes.

Boa leitura!

Everton Monteiro ■

NESTA EDIÇÃO

- 1 Campeonato Paulista Inter Delegacias
- 2 5° Torneio Takayama
- 2 Mundial Junior 2009
- 2 1° Torneio Circuito das Frutas
- 2 Concurso Cultural Country Club Valinhos
- 3 Documentário sobre Antonio Tenório
- 3 Entrega de Faixas e Calendário de Eventos
- 4 Treinamento Esportivo

Judocas do Projeto Shiai Participam do Campeonato Paulista Inter Delegacias



Os irmãos Vinícius e Guilherme conquistaram a vaga na seleção da 15ª Delegacia Grande Campinas após vencerem a seletiva regional.

Os judocas e irmãos Vinícius Yuji e Guilherme Kenji Sacamoto Guimarães, integrantes do Projeto Shiai (Trajano Center, Country Club Valinhos e Secretaria de Esportes), participaram no sábado, dia 17 de outubro, no ginásio Celso Daniel, na cidade de Mauá, do Campeonato Paulista Inter Delegacias, uma nova competição iniciada este ano para judocas das classes mirim à infanto-juvenil. Os judocas participaram da seleção da 15ª Delegacia Regional da Grande Campinas, após conquistarem a vaga na seletiva regional. Vinícius integrou a equipe da classe infanto-juvenil e Guilherme a equipe da classe infantil. A equipe de Guilherme conquistou a terceira colocação na competição.

■

VTENG
Torniziello & Vechini
Consultoria e Engenharia

Rua Dr. Heitor Penteado, 1611 - Pq. Taquaral - Campinas
Fone: (19) 3271 2066
www.vteng.com.br

Judocas do Projeto Shiai Conquistam Medalhas em Jundiá

Mais uma vez a equipe do Projeto Shiai conquista ótimos resultados.



No total, equipe conquista dezoito medalhas.

Os judocas do Projeto Shiai (Trajano Center, Country Club Valinhos, Secretaria de Esportes) participaram do V Torneio Takayama de Judô, realizado no dia 04 de outubro, na cidade de Jundiá. A equipe conquistou dezoito medalhas, sendo sete de ouro, quatro de prata e sete de bronze, conquistando a quinta colocação na contagem geral de pontos.

Confira os resultados:

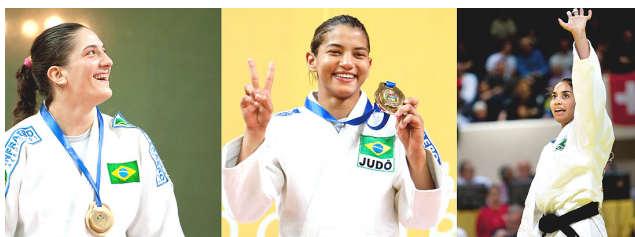
Campeões: Larissa Cristina B. Fornaro, Guilherme Kenji Sacamoto Guimarães, Henrique Abreu Francini, Vinícius Yuji Sacamoto Guimarães, Pedro Macedo Pessoa, Gabriel Galvão Monteiro e Cesar Henrique da Silva;

Vice Campeões: Priscila Aline da Silva, Caíque de Almeida, Rafael Felipe Correia e Maurício Aparecido Damas;

Terceiros colocados: Guilherme Bernardeli de Brito, João Gabriel Nunes Bozzo, Lucas Alexandre Barbosa Formis, Thiago Ferreira Teixeira, Julio Cezar de Souza Rocha Jr, Alifer Bruno Marcos e Paulo Eduardo Nepomuceno. ■

Brasil Encerra Participação no Mundial Junior com Três Medalhas

Mais uma vez o judô feminino brasileiro supera o masculino em resultados, a exemplo do que ocorreu em Roterdã na Holanda.



Mayra, Sarah e Mariana em Paris

Com uma medalha de ouro de Sarah Menezes e duas de bronze com Mariana Silva e Mayra Aguiar, Brasil encerrou a participação no Mundial Junior de Judô no último dia 25 de Outubro, em Paris, França. Sarah Menezes conquista seu bi-campeonato, com direito a desfile em carro aberto em seu retorno ao Piauí.

Os judocas do Japão foram os destaques da competição, onde no feminino, só não conquistaram a medalha de ouro de Sarah Menezes e tiveram que se contentar com a prata. ■

Secretaria de Esportes e Lazer de Valinhos realizará 1º Torneio Circuito das Frutas.



A Secretaria de Esportes e Lazer do Município de Valinhos realizará no dia 07 de Novembro de 2009 no Ginásio de Esportes Pedro Ezequiel da Silva, na cidade de Valinhos, o 1º Torneio de Judô Circuito das Frutas, que será disputado nas classes Mirim a Sênior Masculino e Feminino, para todos os judocas que treinam nas Secretarias de Esporte das cidades pertencentes ao Circuito das Frutas. O Circuito das Frutas é uma região compreendida por nove municípios circunvizinhos do interior do estado de São Paulo, sendo: Indaiatuba, Itatiba, Itupeva, Jarinu, Jundiá, Louveira, Morungaba, Valinhos e Vinhedo, que têm nas suas economias uma forte presença do setor rural, principalmente da fruticultura. ■

Country Club Valinhos Promove Concurso Cultural das Artes Marciais



Em comemoração ao término de mais um ciclo de treinamentos com as modalidades vinculadas à diretoria de Artes Marciais do Country Club Valinhos, será realizado um "Concurso Cultural das Artes Marciais". O objetivo deste concurso será promover novamente um movimento que reúna as três modalidades vinculadas à essa diretoria: Judô, Karatê e Capoeira. A participação no concurso e os cinco primeiros colocados de cada modalidade somarão pontos no ranking interno. As modalidades de Judô, Karatê e Capoeira redigirão um texto contando o motivo pelo qual está praticando a modalidade e qual o objetivo futuro. Já o Baby Judô irá fazer um desenho que representará a modalidade Judô. Os critérios para a avaliação dos textos serão: Criatividade, originalidade e conteúdo. Os resultados serão divulgados no dia 20 de novembro e a entrega dos certificados para os participantes será no dia 29 de novembro durante a Cerimônia de Entrega de Faixas do Judô. ■

Festival de Cinema do Rio exibe Documentário sobre o Judoca Antonio Tenório.

É aguardada a divulgação da exibição nas salas de São Paulo.



No destaque, Antonio Tenório se preparando para uma luta no Campeonato Paulista Master 2008, em Valinhos - SP

O Festival do Rio é o maior festival de cinema do Brasil e da América Latina, com atenção e cobertura massiva da mídia. A cada ano, as principais produções dos festivais de Cannes, Sundance, Veneza e Berlim são apresentadas ao público brasileiro durante o evento. Filmes inéditos no Brasil, com premieres internacionais, latino-americanas e nacionais, confirmam a importância do Festival do Rio como porta de entrada para o cinema na América Latina e a maior vitrine para o cinema independente no Brasil.

Além da mostra competitiva, a *Première Brasil 2009* apresenta outras mostras especiais: entre elas está a mostra "Retratos", sobre personalidades que se destacam na história do Brasil, que inclui o documentário "**B1 – Antonio Tenório em Pequim**", de Felipe Braga e Eduardo Hunter Moura; Ao todo a *Première Brasil* exibiu 42 longas e 18 curtas.

Antonio Tenório é um B1: totalmente cego, carrega na manga do quimono o círculo vermelho que o simboliza. O documentário acompanha este judoca profissional, um dos poucos no mundo a competir tanto em campeonatos paraolímpicos quanto regulares, enquanto ele se prepara para disputar uma quarta medalha de ouro, em Pequim. Filmado no Brasil, França e China, "B1" narra uma jornada internacional pelo ponto de vista de um judoca cego, revelando o homem por trás do atleta de alto-rendimento e investigando cinematograficamente sua sensibilidade.

Tenório é tetracampeão paraolímpico na categoria até 100kg. O atleta conquistou a primeira medalha de ouro de 1996, quando competiu em Atlanta, e ganhou ouro nas três edições dos Jogos Paraolímpicos subseqüentes. A deficiência veio ainda criança, quando em uma brincadeira de estilingue perdeu a visão. Tenório coleciona títulos de peso como o de campeão mundial, em 2006; campeão Paulista meio-pesado no judô convencional, em 2008, e ouro no Parapan do Rio de Janeiro, em 2007. É um dos poucos do mundo a competir tanto em Paraolimpíadas quanto em campeonatos regulares, onde é geralmente o único deficiente visual, como no Campeonato Paulista Master de 2008, realizado em Valinhos, de onde se sagrou campeão.

Agora é aguardar o lançamento do documentário nas salas de São Paulo. ▀

Visite o Blog

 boletimOSOTOGARI.com



Cerimônia de Entrega de Faixas da Equipe Trajano Center / Country Club Valinhos / Secretaria de Esportes

É esperada a participação de mais de cem judocas nesta cerimônia



No evento do ano passado, mais de cem atletas receberam sua nova faixa.

No dia 29 de novembro, domingo, será realizado a Cerimônia de Entrega de Faixas da Equipe da Trajano Center / Country Club Valinhos e Secretaria de Esportes.

O Evento será realizado no ginásio do Country Club Valinhos. Além da entrega de faixas, serão entregues os troféus dos rankeados do Projeto Shiai, do Ranking interno das Artes Marciais do Country Club Valinhos e serão entregues os diplomas aos classificados do Concurso Cultural das Artes Marciais.

É esperada a participação de mais de cem judocas para a troca das faixas. Para engrandecer a cerimônia, haverá uma apresentação de nague-no-kata simultâneo com três duplas de judocas e também apresentação de exercícios lúdicos com os alunos do Country Club Valinhos. ▀

CALENDÁRIO DE EVENTOS

JEBs SUB 17

LOCAL: LONDRINA - PR

DATA: 05 A 15 DE NOVEMBRO

1° TORNEIO CIRCUÍTO DAS FRUTAS

LOCAL: VALINHOS - SP

DATA: 07 DE NOVEMBRO

12° TORNEIO INCENTIVO DE JUDÔ

UNILINS

LOCAL: LINS - SP

DATA: 08 DE NOVEMBRO

2ª COPA SALTO DE JUDÔ

LOCAL: SALTO - SP

DATA: 08 DE NOVEMBRO

CAMPEONATOBRASELEIRO VETERANOS E DE KATA 2009

LOCAL: SÃO PAULO - SP

DATA: 14 DE NOVEMBRO

TORNEIO DE ANIVERSÁRIO 99 ANOS

S.C.CORINTHIANS

LOCAL: SÃO PAULO - SP

DATA: 15 DE NOVEMBRO

TORNEIO LINDOYA BIOLEVE DE JUDÔ

LOCAL: LINDÓIA - SP

DATA: 21 DE NOVEMBRO

Treinamento Esportivo

Por Milton Trajano da Silva e Marcos Antonio Lopes



Na edição anterior do Boletim, abordamos a importância da corrida como um método de *Preparação Física* para atletas de Judô. Nesta e na próxima edição, iremos aprofundar um pouco mais a nossa metodologia de trabalho, utilizando a experiência e os conhecimentos por nós adquiridos em vários ambientes de estudo e de trabalho com atletas e profissionais da área.

A *Preparação Física Geral* (PFG) e a *Preparação Física Específica* (PFE) devem funcionar como suporte para o desenvolvimento da técnica e da tática de luta, e ainda fazer parte da estratégia de preparação para a competição-alvo.

Devemos orientar a rotina de treinos de nossos atletas distribuindo as cargas durante o período de preparação, a fim de que eles atinjam um desempenho ótimo e consigam aprimorar sua capacidade de trabalho anaeróbico e a potencia muscular na aplicação dos golpes, sem a ocorrência de lesões ou *stress*. Para isso, podemos lançar mão de inúmeros métodos de treinamento, sendo os mais comuns às corridas e o trabalho com sobrecarga na sala de musculação.

A utilização dos métodos de treinamento do fisiculturismo busca o desenvolvimento muscular geralmente realizado em séries divididas com exercícios monoarticulares. Mas para o esporte, principalmente as modalidades esportivas de combate, apenas o desenvolvimento do músculo não é suficiente, necessitamos treinar gestos específicos e movimentos multiarticulares. No entanto, tal método pode ser aplicado em casos específicos, como na reabilitação de lesões, ou para o fortalecimento de determinados grupos musculares mais solicitados na modalidade.

Por outro lado, vemos o método LPO System¹ de Edmilson Dantas em plena ascensão. Quem não se lembra das lutas de nosso amigo Everson Carlos da Silva, o índio "Rústico", que representou o Esporte Clube Pinheiro durante vários anos? Suas técnicas, adaptadas ao seu estilo de luta, surpreenderam muitos adversários em virtude de sua potência muscular. Tal característica foi adquirida com treinamentos de LPO na **PFG**, modalidade em que o mesmo obteve títulos importantes e experiência para orientar atletas em seus treinamentos. Esses movimentos, de alta complexidade, devem ser praticados na presença de profissionais capacitados, pois sua efetividade depende do desenvolvimento de altas cargas e devem ser realizados em locais adequados. No entanto, tais equipamentos, locais e profissionais ainda não são acessíveis à grande maioria dos atletas de Judô. Mas fiquemos tranquilos, pois o judoca não precisa ser o mais forte, muito menos levantar a maior carga possível, afinal, ele não é levantador olímpico e sim, lutador.

O fortalecimento muscular e a seleção dos exercícios de musculação devem ser criteriosos. Para Zatsiorski², o técnico e o atleta, quando da seleção de exercícios de força para o treinamento da potência, devem estar atentos a todas as facetas

da especificidade do exercício: tipo de resistência, tempo e taxa de desenvolvimento da força, velocidade do movimento, direção do movimento e a relação postura/força. Os músculos atuantes devem ser os mesmos utilizados no exercício esportivo principal; e o tipo de resistência empregado no treinamento deve imitar tanto quanto possível aquele exigido durante a luta.

Segundo Franchini o programa de treinamento de força deve considerar os seguintes aspectos:

- Escolha dos exercícios.
- Ordem dos exercícios.
- Resistência ou intensidade a ser utilizada.
- Número de séries.
- Frequência semanal.
- Intervalos entre as séries e os exercícios.

Em suma, trabalhamos com três grupos de exercícios:

Grupo um – agachamento, supino, terra, puxada alta, remada, desenvolvimento.

Podemos variar os exercícios conforme a necessidade e a evolução do atleta. Por exemplo; agachamento com barra à frente, ou com os cotovelos estendidos acima da cabeça; supino, reto, inclinado e/ou declinado, explorando diferentes ângulos de aplicação de força; desenvolvimento agachado, etc. Como dissemos, descartamos num primeiro momento os exercícios monoarticulares como flexão e extensão de punhos, cotovelos, joelhos e tornozelos de forma isolada, salvo em casos em que realmente haja necessidade, como, por exemplo, na recuperação de lesões, ou mesmo em casos de deficiência de força verificados em combates realizados pelo atleta.

Grupo dois – Agachamento e Desenvolvimento, terra e puxada alta, supino e remada.

Estes exercícios auxiliam no aprendizado e desenvolvimento de técnicas de carregar o oponente, pois são realizados de forma concatenada. E trabalho da musculatura agonista-antagonista, de puxar e empurrar para aumentar e diminuir a distância dos adversários, sempre controlando a distância para a aplicação eficiente das técnicas.

Grupo três – Arremesso e Arranco.

Já abordados acima quando falamos do LPO System. ■

¹<http://www.treinamentoesportivo.com/artigosTE.com/LPO006.php>
<http://www.potencianoesporte.com.br>

²ZATSIORSKI, V.M. Ciência e prática do treinamento de Força. São Paulo: Phorte. 1999

³FRANCHINI, E. Preparação física para atletas de judô. São Paulo: Phorte. 2008.

Vídeo Complementa a Coluna Treinamento Esportivo

Para complementar as informações desta coluna, está disponível no blog do boletim OSOTOGARI uma série de vídeos com os exercícios aqui propostos. A Trajano Center Academia disponibilizou gentilmente o local e os aparelhos para a realização deste projeto. Lembrando que para os ensaios iniciais o Country Club Valinhos também disponibilizou suas dependências e sala de musculação.

Então, acesse **www.boletimosotogari.com** e na coluna Treinamento Esportivo do professor Marcos Antonio Lopes.

Lembre-se que para a definição da carga e frequência dos exercícios apresentados é importante o acompanhamento de um professor de educação física.