



Instituto Politécnico
de Viana do Castelo

**“CONCEÇÕES DOS TREINADORES DE JUDO DE ALTO NÍVEL: A
REALIDADE DO TREINO E DA COMPETIÇÃO”**

Por

Fernando Ricardo Teixeira Gomes

Dissertação de Mestrado em Treino Desportivo

Orientador: Ricardo Jorge Franco Lima, Professor Doutor

Melgaço, novembro de 2020

Gomes, Fernando Ricardo Teixeira

Conceções dos treinadores de judo de alto nível: A realidade do treino e da competição; Orientador Doutor Ricardo Jorge Franco Lima.

Mestrado em Treino Desportivo, Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

Palavras chaves- Judo, competências, técnica, metodologia de ensino, treino, competição.

“Uma boa cabeça e um bom coração formam sempre uma combinação formidável.”

Nelson Mandela

AGRADECIMENTOS

Empreender este caminho de aprendizagem e conhecimento, tem sido fértil e entusiasmante, pelo prazer individual de me ultrapassar, mas também pelas extraordinárias pessoas que conheci e com quem caminhei e caminho que contribuíram para o meu crescimento como pessoa. Sou o resultado da confiança e da força de cada um deles.

À minha companheira de uma vida, a Filomena que em todos os momentos esteve presente lado a lado, sempre a incentivar-me a dar-me exemplo e a coragem para prosseguir o meu caminho.

Aos meus filhos Mírian, Daisy e Wagner Gomes, a razão da minha vida, a quem tenho subtraído a minha presença, mas que com o seu amor incondicional me fazem superar as vicissitudes e obstáculos e me fazem prosseguir a aventura de ser Pai com maior qualidade.

À toda a minha família, aos meus pais, irmãos e sogros por todo o amor, apoio e valores inculcados e por rirem e chorarem comigo.

Ao Professor Doutor Ricardo Lima pela mestria na orientação, na clareza da sua comunicação e no incessante interesse e apoio na construção da presente tese de mestrado.

Ao Professor Doutor Miguel Camões, coordenador do mestrado por todo o seu apoio ao longo deste percurso académico.

Ao Professor Doutor Filipe Clemente, toda a amizade e colaboração em todo o percurso realizado nesta Escola.

Ao meu amigo João Sousa, pela disponibilidade, pelo trabalho fruto da sua cultura de interajuda, de compromisso mas principalmente pelo seu sentido e valor da amizade.

Ao Mestre e amigo Joaquim Guerreiro, que sempre me incentivou a superar-me e nunca regateou a sua amizade.

A todos os treinadores de Judo que de forma entusiasta e amiga contribuíram para o presente trabalho.

A todos os meus alunos e amigos, o meu muito obrigado pelos valores, treino e amizades partilhadas, sendo certo que as palavras não exprimem todo o reconhecimento e gratidão que sentimos.

Obrigado por me verem melhor do que sou.

ÍNDICE GERAL

ÍNDICE DE FIGURAS.....	12
RESUMO.....	15
ABSTRACT	17
1.INTRODUÇÃO GERAL.....	19
1.1 Introdução Geral	20
2. REVISÃO DA LITERATURA	22
2.2 A área da competição	23
2.3 A duração do combate	24
2.5 Princípios filosóficos do judo	28
2.6 Desportivização do judo	30
2.7 Ensino do judo.....	31
2.8 Judo em Portugal.....	34
3.1 MATERIAL E MÉTODOS.....	38
3.2 Natureza da investigação	39
3.2.1 Caracterização dos participantes	39
3.2.2 Critérios da seleção da amostra.....	40
3.2.3 Descrição dos procedimentos e dos instrumentos da recolha..	40
3.2.4 A entrevista	41
3.2.5 Formulação das questões.....	42
3.2.6. A estrutura da entrevista.....	43
3.2.7. Procedimento da recolha de dados.....	44
3.2.8. Procedimentos da análise da informação	45
4.1.1 Árvore Categorial.....	48
4.2 Perfil do atleta (Componente 1)	50
4.3 O Ensino das técnicas (Componente 2, categoria 1).....	53
4.3.1 Técnicas a abordar (componente 2 - categoria 2).....	54
4.3.2.1 Aplicações práticas (componente 2, categoria 2, subcategoria 1	54

4.4.1 Ne-waza- Treino (componente 2, categoria 3, subcategoria 1)...	55
4.4.2. Ne-waza - Competição (componente 2, categoria 3, subcategoria 2).....	56
4.5. Metodologia de treino (componente 3).....	57
4.5.1 Estratégias de treino (Componente 3, Categoria 4).....	60
4.6 Observação e controlo da técnica (Componente 4).....	64
5. Conclusão	67
6. Bibliografia.....	71
7. ANEXOS.....	78
Formalidades / Convite	78
Ficha de treinador de judo.....	80
Questionário	82

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Esquema gráfico respresentativo do espaço de combate do Judo....	24
Figura 2: Árvore Categorical	49
Figura 3: Nuvem das dez palavras mais frequentes por parte dos entrevistados.	50
Figura 4: Nuvem de palavras da Componente 1.....	51
Figura 5: Nuvem de palavras da Componente 2.....	53
Figura 6: Nuvem de palavras da Componente 3.....	57
Figura 7: Nuvem de palavras da Componente 4.....	65

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1: Técnicas de Judo.....	25
Tabela 2: Técnicas de Projeção - Gokyo.....	26
Tabela 3: Caracterização dos Treinadores de Judo.	39
Tabela 4: Análise de frequência das palavras mais referenciadas.	50

RESUMO

O judo é uma forma de atividade física de combate, que pressupõe a existência de um professor ou treinador envolvido no seu processo de ensino ou treino. Espera-se que um treinador tenha conhecimento e competências nos aspetos técnico, tático, físico, psicológico, tanto na componente geral como na componente específica da sua modalidade sendo a investigação sobre a função de treinador uma preocupação atual do mundo académico. Com base nisso, o principal objetivo desta tese foi indagar sobre as perceções dos treinadores de judo de alto nível, sobre o processo de treino e o desempenho das suas funções que poderão, conseqüentemente, permitir a aquisição de competências para a performance e aprendizagem do judo. Recorreu-se a entrevistas semiestruturadas a 18 treinadores de Judo Nacionais e internacionais, sendo 17 do sexo masculino e 1 do sexo feminino. Todos eles são titulares da cédula de Treinador de Desporto de grau I (n=7), II (n=8) e III (n=3). Os dados foram analisados através da análise de conteúdo, tendo sido definidas categorias e componentes. Através desta análise foi possível constatar que: a) os treinadores de judo reiteram que os pressupostos de algumas práticas tradicionais são extremamente comuns no treino de judo, fugindo das especificidades necessárias para o alto rendimento; b) todos os entrevistados atribuem grande importância às metodologias de treino e a sua valorização no desenvolvimento técnico da modalidade; c) os modelos de ensino tradicionais estão aos poucos a ser substituídos por concepções que promovem o desenvolvimento da tomada de decisão e o trabalho para a autonomia através de estratégias de treino orientadas para a competição (*Game Based Approach*). O presente estudo permitiu compreender melhor as concepções dos treinadores de judo de alto nível, tendo em consideração a análise da realidade do treino e da competição, contribuindo desta forma para a melhoria do treino e do rendimento na modalidade.

Palavras chaves - judo, competências, técnica, metodologias de ensino, treino, competição.

ABSTRACT

Judo is a form of combat physical activity, which demands the existence of a teacher or a coach evolved in its teaching or training process. It is expected that coach has knowledge and skills in the technical, tactical, physical, psychological aspects, both in the general component and in the specialty of your modality, being the research about the role of coach a current concern in the academic world. Based on this, the main purpose of this study is to understand about the perceptions of high-level judo coaches, as well as about the training process and the performance of their functions that can, consequently, allow the acquisition of skills for judo performance and learning. Semi-structured interview were applied to 18 national and international Judo coaches, 17 of whom were male and 1 female. All of them are holders of the Sports Trainer Grade I (n = 7), II (n = 8) and III (n = 3). Data were defined through content analysis, with categories and components defined. Through this analysis it was possible to verify that: a) judo coaches reiterate that the assumptions of some practices are extremely common in judo training, running away from the specifications required for high performance; b) all interviewees attach great importance to training methodologies and their valorization in the technical development of the sport; c) traditional teaching models are gradually being replaced by concepts that promote the development of decision making and work for autonomy through training based on a competition (Game Based Approach). The present study allows a better understanding of the concepts of high level judo coaches, taking into account the analysis of the reality of training and competition, thus contributing to the improvement of training and performance in the sport.

Key words: judo, skills, technique, teaching methodologies, training, competition.

1.INTRODUÇÃO GERAL

1.1 Introdução Geral

O judo é uma forma de atividade física de combate, que pressupõe a existência de um professor ou treinador envolvido, no seu ensino ou treino (Maduro, 2012). Espera-se que um treinador tenha conhecimento e competências nos aspetos técnico, tático, físico, psicológico, tanto na componente geral como na componente específica da sua modalidade sendo a investigação sobre a função de treinador uma preocupação atual do mundo académico (Maduro, 2012).

Dada a importância do aspeto social do desporto na sociedade atual, tem-se vindo a verificar um aumento da importância atribuída ao papel do treinador, nomeadamente aos seus conhecimentos e às suas competências (Wright et al., 2007).

A sua intervenção profissional, é multifacetada, sendo efetivada em contextos diversificados exigindo a subvenção de extensivos conhecimentos e competências, adequadas às condicionantes particulares dos envolvimento da prática (Resende, 2007).

Os treinadores devem aportar para isso, um conhecimento multidisciplinar relativo a aspetos táticos e técnicos, e à preparação condicional na modalidade de especialização, bem como a capacidade de dominar a intervenção pedagógica através de metodologias de ensino que estimulem o interesse dos alunos ou atletas (Pinto, 2016).

Adicionalmente, o treinador deve possuir e desenvolver uma série de competências nomeadamente nos métodos de treino e pedagogias que são fulcrais para o exercício das suas funções (Instituto Português do Desporto, 2010). Apesar da produção académica sobre a formação de treinadores, ser cada vez mais abundante, ainda existe porém uma lacuna em relação à formação específica de algumas modalidades desportivas, como o judo (Costa, 2005).

Com este estudo pretende-se caracterizar o perfil e as competências do treinador de Judo, utilizando como fonte de informação as percepções dos próprios treinadores. Pretendemos saber quem são os treinadores de judo e qual é a sua opinião relativamente à realidade do treino e da competição.

Perante o exposto, e para compreender o trabalho assim como as metodologias de treino que são desenvolvidas no processo de prática no judo, o objetivo deste estudo pretende indagar sobre as percepções dos treinadores de judo de alto nível, sobre o processo de treino e o desempenho das suas funções que poderão, consequentemente, permitir a aquisição de competências para a performance e aprendizagem do judo.

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1 O Judo

Ao longo da existência do ser humano, as manifestações de luta foram sempre uma constante. Independentemente do tipo de luta, no que diz respeito ao contexto em que esta poderia estar inserida, a história demonstrou sempre a sua existência.

O Judo Kodokan, é um desporto que tem a sua origem no Japão, tendo sido idealizado pelo professor Jigoro Kano, através da extração de alguns conteúdos da arte marcial guerreira Jiu-Jitsu, sendo transmitido como um método tradicional de educação física e moral através da luta (Maduro, 2012). Kano queria um desporto que pudesse ser praticado por todos e que em simultâneo fosse uma modalidade desportiva competitiva e desafiadora (Pulkkinen, 2001). De forma introdutiva deve dizer-se que o judo se trata de um desporto de combate, assim, também se pode afirmar que se trata de um desporto onde a proximidade física e o contacto direto entre atletas é algo espectacular. Contudo, o que distingue o judo da maioria dos outros desportos de combate refere-se ao constante contacto da sua prática, o que por si só sugere uma excelente preparação física. A preparação ou condição física exigida a um atleta de judo possibilita um maior nível competitivo em cada combate, mas, acima de tudo, uma menor ocorrência de lesões tipicamente associadas ao desporto.

2.2 A área da competição

O espaço onde decorre toda a competição da modalidade, denominado de área de competição, está dividido em duas áreas. Como se pode verificar na figura abaixo a zona de combate pode variar entre um mínimo de 8x8 metros até 10x10 metros compreendendo ainda a zona de perigo que é composta por um quadrado a toda a volta com a largura de 1 metro. A zona de segurança refere-se a um quadrado de 3 metros. A noção do espaço de combate no Judo é essencial uma vez que para que as técnicas de combate sejam validadas as mesmas devem ser executadas no perímetro da área de combate.

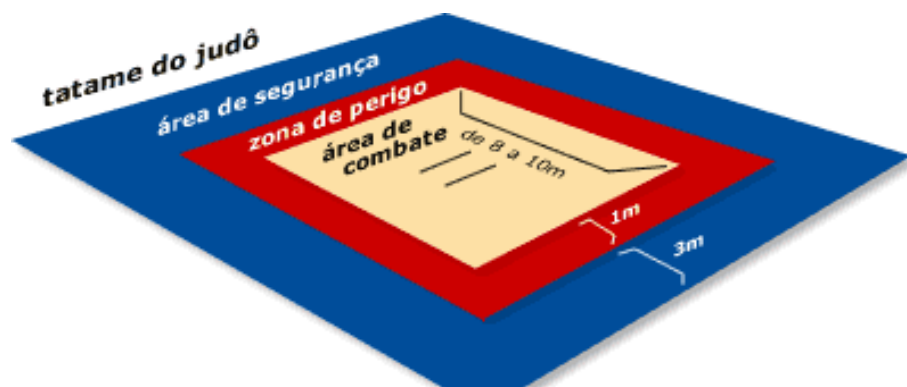


Figura 1: Esquema gráfico representativo do espaço de combate do Judo.

2.3 A duração do combate

A duração dos combates variam conforme o escalão competitivo. Nesse sentido, para as categorias de cadetes, juniores, sub 23 e seniores, tanto feminino ou masculino, o tempo de combate fixa-se nos 4 minutos, para juvenis e veteranos o tempo é de 3 minutos, veteranos a partir de m7 (60 anos de idade) são 2 minutos. Todos os tempos referem um tempo real, sendo que as paragens que possam decorrer durante o combate não são contabilizadas.

2.4 Técnicas de Projeção / Gokio

A variedade de técnicas que o Judo apresenta é ampla. Segundo Silva (2008), a Federação Portuguesa de judo, reconhece 67 técnicas de projeção e 29 técnicas de controlo, sendo que a partir dessas 67 técnicas de projeção, podem se acrescentar outras, modificando apenas pormenores da execução padronizada que oficialmente é reconhecida pelo Kodokan.

A Federação Internacional de Judo oficialmente reconheceu 66 técnicas de projeção, 29 técnicas de controlo, dentro das quais estão 9 técnicas de imobilização 11 de estrangulamento e 9 de luxação (Brousse, & Matsumoto, 1999).

Os competidores pontuam por meio de diversas técnicas, agrupadas em: 1) Nague-waza (técnicas de arremesso), Ashi-waza (técnicas de perna), Te-waza (técnicas de braço), Koshi-waza (técnicas de anca), Sutemi-waza (técnicas de sacrifício); 2) Katame- waza (técnicas de controlo no solo), Ossae-waza (técnicas de imobilização), Shime-waza (técnicas de estrangulamento) e Kansetsu-waza (técnicas de chave articular) (Matsumoto, 1996) como constatamos na tabela 1.

Tabela 1: Técnicas de Judo.

<i>TÉCNICA</i>	<i>DEFINIÇÃO</i>
<i>Nage-waza</i>	técnicas de arremesso (67 técnicas de projeções)
<i>Tachi- waza</i>	técnicas de pé.
<i>Te-waza</i>	Técnicas de braço, contendo 16 golpes.
<i>Koshi-waza</i>	técnicas de anca, contendo 10 golpes
<i>Ashi-waza</i>	técnicas de perna contendo 21 golpes
<i>Sutemi-waza</i>	técnica de sacrifício
<i>Mae -Sutemi - waza</i>	técnicas de sacrifício frontal contendo 5 golpes

Yoko- Sutemi-waza	técnicas de sacrifício lateral
Katame-waza	técnicas de domínio no solo
Osaekomi-waza	técnicas de imobilização
Shime-waza	técnicas de estrangulamento
Kansentsu-waza	técnicas de luxação

Considerado o grande grupo de **golpes de Judô**, o **Nage-Waza (técnicas de projeção)** contém um total de 68 técnicas, divididas em:

Tabela 2: Técnicas de Projeção - Gokyo

Gokyo – Técnicas de Projeção			
1º		2º	
De Ashi Harai	Técnica de Ashi (perna)	Ko Soto Gari	Técnica de Ashi (perna)
Hiza Guruma	Técnica de Ashi (perna)	Ko Uchi Gari	Técnica de Ashi (perna)
Sasae Tsurikomi Ashi	Técnica de Ashi (perna)	Koshi Guruma	Técnica de Koshi (anca)
Uki Goshi	Técnica de Koshi (anca)	Tsurikomi Goshi	Técnica de Koshi (anca)
O Soto Gari	Técnica de Ashi (perna)	Okuri Ashi Harai	Técnica de Ashi (perna)
O Goshi	Técnica de Koshi (anca)	Tai Otoshi	Técnica de Te (braço)
O Uchi Gari	Técnica de Ashi (perna)	Harai Goshi	Técnica de Koshi (anca)
Seoi Nague	Técnica de Te (braço)	Uchi Mata	Técnica de Ashi (perna)
3º		4º	
Ko Soto Gake	Técnica de Ashi (perna)	Sumi Gaeshi	Técnica de Sutemi (sacrifício)

Tsuri Goshi	Técnica de Koshi (anca)	Tani Otoshi	Técnica de Sutemi (sacrifício)
Yoko Otoshi	Técnica de Sutemi (sacrifício)	Hane Makikomi	Técnica de Sutemi (sacrifício)
Ashi Guruma	Técnica de Ashi (perna)	Sukui Nage	Técnica de Te (braço)
Hane Goshi	Técnica de Koshi (anca)	Utsuri Goshi	Técnica de Koshi (anca)
Harai Tsurikomi Ashi	Técnica de Ashi (perna)	O Guruma	Técnica de Koshi (anca)
Tomoe Nage	Técnica de Sutemi (sacrifício)	Soto Makikomi	Técnica de Sutemi (sacrifício)
Kata Guruma	Técnica de Te (braço)	Uki Otoshi	Técnica de Te (braço)
5º			
O Soto Guruma		Técnica de Ashi (perna)	
Uki Waza		Técnica de Sutemi (sacrifício)	
Yoko Wakare		Técnica de Sutemi (sacrifício)	
Yoko Guruma		Técnica de Sutemi (sacrifício)	
Ushiro Goshi		Técnica de Koshi (anca)	
Ura Nage		Técnica de Sutemi (sacrifício)	
Sumi Otoshi		Técnica de Te (braço)	
Yoko Gake		Técnica de Sutemi (sacrifício)	

Segundo a escola Alemã, que não utiliza a mesma sequência de aprendizado passado pelo Mestre Kano, mas sim com um trabalho pedagógico que procura o ensino crescente de dificuldades das técnicas, o que vai ao encontro dos princípios da educação física, o ensino das técnicas deverá ser

efetuado visando o seu grau de dificuldade, ou seja, do simples para o complexo, sendo que nas técnicas de domínio de solo ensinadas serão somente as imobilizações, devendo ser excluídas para alunos com idade inferior a 14 anos as técnicas de chave de articulação e estrangulamentos (Heck, 2015).

O mesmo autor reforça ainda a ideia de que, no aperfeiçoamento são implementados os fundamentos do judo, especialmente as técnicas de amortecimento de queda, deslocamentos e pegas. No entanto, as técnicas do primeiro e segundo grupos do Gokyo devem ser ensinadas paralelamente às de solo com predominância da pega, formas de deslocamento no solo, guarda de pernas, passagens e viradas na guarda, projeções em sequência e contra-ataques.

É igualmente nesta fase que os alunos são incentivados a participarem nos primeiros eventos competitivos federados ou não. O treino das capacidades motoras condicionais passa a ter maior ênfase, sendo de as competições mais frequentes e com maior nível de exigência. É aqui que entram as aprendizagens das técnicas do terceiro e do quarto Kyo do Gokyo, bem como técnicas do extra-gokyo que leva, posteriormente, à definição do Tokuy-waza (técnica de preferência).

2.5 Princípios filosóficos do judo

O judo é uma arte marcial japonesa, sistematizada por Jigoro Kano no ano de 1882, sendo que naquela época o seu objetivo primordial era ser utilizada como método de pedagogia, auxiliando a formação do caráter dos homens e consequentemente contribuindo à modernização da sociedade em equilíbrio com a tradição (Kano, 2008).

Kano ao engendrar o judo, ambicionava um desporto que pudesse ser praticado por todos e ao mesmo tempo que fosse uma modalidade desportiva competitiva e desafiadora (Pulkkinen, 2001). Kano reestruturou as técnicas das

antigas escolas de jiu-jitsu, com a finalidade de as tornar acessíveis à prática por todos (Tagusari, 2019).

O judo Kodokan não abrangia somente o treino físico, mas também a educação moral e intelectual, promovendo desta forma conferências, abordavam temas diversos como a fisiologia, psicologia, moral e também uma secção de perguntas e respostas, a qual era inusitado no sistema Japonês daquela época (Guerreiro, 2003).

Aquando da idealização do judo, Jigoro kano, elencou princípios que norteariam o praticante desta arte. As máximas do judô segundo Kano (1994) são conhecidas como: Seiryoku Zen'yo - Máxima eficácia com o menor desprendimento energético; Jita Kyoie - Prosperidade e benefícios mútuos.

Segundo Virgilio (1986) os nove princípios para o judo são:

- a) Conhecer-se é dominar-se, e dominar-se é triunfar;
- b) Quem teme perder já está vencido;
- c) Somente se aproxima da perfeição quem a procura com constância, sabedoria e, sobretudo, humildade;
- d) Quando verificares, com tristeza, que nada sabes, terás feito teu primeiro progresso no aprendizado;
- e) Nunca te orgulhes de haver vencido um adversário; quem venceste hoje poderá derrotar-te amanhã. A única vitória que perdura é a que se conquista sobre a própria ignorância;
- f) O judoca não se aperfeiçoa para lutar; luta para se aperfeiçoar;
- g) O judoca é o que possui inteligência para compreender aquilo que lhe ensinam e paciência para ensinar o que aprendeu aos seus companheiros;
- h) Saber cada dia um pouco mais, utilizando o saber para o bem, é o caminho do verdadeiro judoca;
- i) Praticar o judo é educar a mente a pensar com velocidade e exatidão, bem como ensinar o corpo a obedecer corretamente. O

corpo é uma arma cuja eficiência depende da precisão com que se usa a inteligência.

Com a mesma perspectiva, Ruffoni (2004) afirma que o judo procura distanciar-se das outras modalidades de lutas por meio dos seus aspectos filosóficos e até mesmo ritualísticos, na medida em que resgata as tradições japonesas de séculos passados.

Jigoro Kano estava convicto que todos os problemas poderiam ser solucionados através do uso correto da energia física ou mental, em que as 27 técnicas desenvolvidas pelo Judo corroborariam para o homem melhorar os aspetos de sua vida, ajudando-o a viver mais racionalmente enfatizando o judo como o caminho do autoconhecimento e da formação integral do ser humano (De Araújo, 2005).

Tais fatores conduziram o estudo do judo a uma base ampla que elevasse a um complexo desenvolvimento pessoal e não a uma formação apenas guerreira, esperando-se que o Kodokan fosse um local de aprendizagem de uma educação geral, através do judo (Villamón, Brousse, Calmet, Carratala, & Carratala et al., 1999).

Na atualidade os judocas na sua maior parte são atletas de competição, o que fez com que os aspectos filosóficos do judo fossem postos de parte, a favor do rendimento competitivo e do reconhecimento financeiro onde o judoca é preparado para vencer sem as preocupações subjetivas do judo tal como sua filosofia inerente (Moraes, Ruffoni, & Souza, 2011).

2.6 Desportivização do judo

Após o findar da segunda Guerra Mundial o judo foi institucionalizado tornando-se um desporto de competição praticado a escala mundial, em que a força motriz da sua massificação depreendeu-se com a modalidade ter-se tornado modalidade olímpica nos jogos Olímpicos de Tóquio em 1964, perdurando até aos dias de hoje (Nunes, & Rubio, 2012).

Devido à sua desportivização o objetivo da formação integral do indivíduo foi sendo substituída pelo resultado das competições, propoderando o vigor físico e a força sendo muito raro as trocas de golpes com nível de habilidade elevado (Gomes, 2016).

Atualmente os judocas são na sua maior parte atletas, e isso fez com que os aspectos filosóficos do judo sejam postos de lado em prol do rendimento competitivo e do reconhecimento financeiro onde o judoca é treinado para vencer sem as preocupações subjetivas do judo tal como sua filosofia, e sem as referências dos “mestres” tradicionais da modalidade (Moraes, Ruffoni, & Souza, 2011).

Desta maneira a procura do desenvolvimento espiritual e aperfeiçoamento técnico são menos prezados por vezes até considerados desnecessários para os dias de hoje dando espaço apenas a aspectos superficiais do treinamento e entretenimento (Pinto, Carvalho, Barbosa, & Alves, 2009).

2.7 Ensino do judo

O fundador do Judo, Jigoro Kano, foi um humanista apaixonado das actividades físicas e da pedagogia, onde referia que nada era mais relevante neste mundo que o ensino. Ele dedicou toda a sua vida à educação da juventude, e não só através do Judo (Brousse, Villamón, & Molina, 1999). Jigoro kano estava convencido que o mesmo iria contribuir, não só para o aperfeiçoamento pessoal mas também para beneficiar o mundo, como uma consequência do aperfeiçoamento pessoal (Schuler, 2007).

O judo foi declarado pela UNESCO como modalidade de utilidade mundial na formação do ser humano representando representa um excelente método de desenvolvimento motor da criança e contribui para a educação e formação baseadas no bem-estar físico e psicológico (Nóbrega et al., 2017).

No judo os mecanismos sensoriais, perceptivos e decisórios usados são decisivos, pois são os responsáveis pela captação e seleção da informação ambiental estando ligados a uma tomada de decisão e por sua vez ao intervalo

de tempo para sua utilização (Lima, Oliveira, Sinésio, & Vieira, 2011; Franchini & Takito, 2001)

Ainda relativo aos benefícios que o judo pode abarcar, é sabido que, enquanto método pedagógico, permite imiscuir-se no domínio cognitivo, social e físico-motor, representando um método excelente de desenvolvimento motor da criança, contribuindo ainda para a educação e formação do bem-estar físico e psicológico (Batista, 2011).

Foram encontrados resultados que evidenciaram que a prática de judo, apresenta uma relação positiva com a evolução da autoestima e desempenho escolar dos alunos que optam por praticar esta modalidade desportiva. Os resultados das correlações obtidas induzem que as dimensões que compõem a variável de autoconceito (competência escolar, aceitação social, competências atléticas e comportamento) parecem exercer uma relação de associação positiva (Batista, & Delgado, 2009; Batista, Marco, & Delgado, 2013).

O Judo é uma modalidade desportiva de caráter individual em que existe uma oposição directa com contacto o que a torna diferente das modalidades tradicionais, tendo como objetivo o desenvolvimento pessoal da criança. (Castarlenas & Molina, 2002a). Reforçando as ideias previamente referenciadas, o ensino do Judo é repleto de valores morais, sendo uma atividade bastante ampla em escalões etários infantis, exercendo uma função fulcral na formação dos alunos, existindo a transferência do contexto desportivo para o seu contexto sócio cultural específico (Nóbrega et al., 2017).

Assim, o judo deve ser interpretado, no meio educativo, como um meio para a formação motora, devendo retirar-se tudo o que caracteriza uma modalidade individual de oposição directa para o desenvolvimento motor das crianças (Baptista, 2003).

Foi com este propósito que, desde o início, o judo foi concebido como um método de promoção da educação física, onde o combate ou a luta eram considerados como um meio para atingir o desenvolvimento pessoal, em que

no seu plano técnico, o judo, apresenta uma série de características que o distinguem e destacam (Castarlenas & Molina, 2002b).

Compreendido como fenómeno desportivo, o Judo deve ser visto como um fenómeno social pluralizado, com diversos significados e finalidades, cada vez mais presentes no quotidiano do ser humano (Paes, 2006). Observando os seus múltiplos significados, o Judo como desporto, apresenta-se de maneira complexa, principalmente no contexto da iniciação desportiva na infância (Balbino, Galatti, Ferreira, & Paes, 2013).

Neste sentido, a prática do judo nas crianças contribui para o controle muscular, aperfeiçoamento do reflexo, desenvolvimento do raciocínio, equilíbrio mental, reforço do carácter e da moral, fortalecimento da autoconfiança e respeito pelos companheiros (Oliveira, 2008).

O Judo como desporto de iniciação, é escolhido muitas vezes por ser uma modalidade que para além de desenvolver aspectos cognitivos, sociais e motores como outras atividades físicas, é um ótimo complemento na educação e formação pessoal de seus praticantes (Lima, Oliveira, Sinésio, & Vieira, 2011).

Em relação aos aspetos físicos o judoca saí valorizado, na medida em que esta modalidade possibilita um desenvolvimento equilibrado do corpo, com uma atitude postural mais equilibrada, aspetos que contribuem para um estado de bem-estar psicológico, em conjunto, os fatores morfológicos e o desenvolvimento das capacidades motoras, foi constatado como uma influencia positiva nesta dimensão e, conseqüentemente, no autoconceito e bem estar (Vasconcelos-Raposo, Teixeira, & Gonçalves, 2004).

Relativamente às competências escolares, os educadores e os treinadores, relataram que a prática de judo desenvolve a concentração e a capacidade de atenção, elevando o autocontrolo e a autoconfiança, ajudando na orientação do estudo e na definição das prioridades e objetivos, formando indivíduos disciplinados cujo raciocínio e inteligência se revelam altamente estimulados e proveitosos (Batista, 2011).

2.8 Judo em Portugal

Segundo Guerreiro (2003), o judo em Portugal, em semelhança com o ocorrido noutros países, começou por meio de um conjunto de personalidades restritas provenientes do Japão que visitaram Portugal e transmitiram alguns dos seus conhecimentos, seja em demonstrações, ou por meio de um ensino mais metodológico.

O primeiro contacto desta arte marcial em Portugal ocorre no primeiro quartel do século XX, aquando da visita do Mestre Hirano, veio a falecer afogado na praia de Santa Cruz, perto de Torres Vedras, seguindo-se as visitas do Mestre Sada Kasu Uyenishi Taki e Yuki Tani e os Mestres Yamagushi, Magiro e Hayashi, realizaram demonstrações e combates em Lisboa e Porto (Rosa, 2020).

O primeiro clube de judo em Portugal foi fundado em 1946 na cidade de Lisboa (Academia de Judo), por Hilmar Schalch Corrêa Pereira, em 1946, com o objetivo de se aperfeiçoar o “judo marcial” (Rosas, 2011). Corrêa Pereira é considerado o primeiro português com o cinto negro 1.º dan do judo Kodokan, mas isso nunca foi reconhecido pela Federação Portuguesa de Judo, na medida em que esta sempre privilegiou o judo desportivo.

O judo com características desportivas começou a ser ensinado no ano de 1955 no Liceu Charles Lepierre pelo professor de Educação Física, cinto negro, Henri Bouchend`Homme e *a posteriori* no Lisboa Ginásio Clube (Guerreiro, 2003).

Segundo Gomes (2018) a importância capital para o desenvolvimento da modalidade foi Kiyoshi Kobayashi, o Mestre japonês que chegou a Portugal no ano de 1958 e que é considerado, justamente, o “pai” do judo no nosso país.

Em consequência da difusão da modalidade, surgiu o interesse de se criar um organismo oficialmente reconhecido, que tivesse como missão de organizar, orientar e fomentar as atividades de divulgação do judo, bem como

organizar as competições oficiais, surgindo desta maneira em 28 de outubro de 1959, a Federação Portuguesa de Judo (Gomes, 2018).

Para além do desenvolvimento do judo no domínio olímpico e de alta competição, as atividades da Federação estendem-se para áreas como Judo Escolar, Judo Adaptado e Paralímpico, projeto de inclusão social e organização de provas, em que ao longo dos últimos anos a FPJ tornou-se numa marca de referência enquanto organizadora de grandes eventos desportivos, nacionais e internacionais (FPJ, 2017).

Relativamente às participações nos jogos olímpicos tendo como ponto de partida os Jogos Olímpicos de Atenas (2004) a situação relativamente aos lugares de pódio no judo tem vindo a piorar de Olimpíada para Olimpíada: Três medalhas em Atenas (2004); Duas medalhas em Pequim (2008); uma medalha de prata em Londres (2012); e uma medalha de bronze no Rio (2016) (J. Gomes, 2018). O mesmo autor revela ainda que a situação tem vindo a piorar de Olimpíada para Olimpíada: Três medalhas em Atenas (2004); Duas medalhas em Pequim (2008); uma medalha de prata em Londres (2012); e uma medalha de bronze no Rio (2016). Se considerarmos o número de medalhas de Atlanta (1996) ao Rio (2016), verifica-se que o judo está entre as seis modalidades que conseguiram medalhas (lugares de pódio).

3. MATERIAL E MÉTODOS

3.1 MATERIAL E MÉTODOS

Neste capítulo iremos proceder à realização do enquadramento da metodologia do presente trabalho, na qual procuraremos enunciar, de forma fundamentado, as escolhas feitas, relativamente à metodologia adotada. Procederemos à identificação da natureza deste estudo, à definição dos objetivos, bem como à seleção dos participantes, expondo também, o processo de recolha dos dados.

3.2 Natureza da investigação

Este trabalho de investigação segue uma metodologia qualitativa, com uma perspetiva exploratória visando obter dos entrevistados os seus pensamentos, expressos de forma livre acerca de um determinado tema, objeto ou mesmo conceito. Segundo (Günther, 2006) uma tipologia de características qualitativas compreende:

(a) visam a análise do comportamento humano, do ponto de vista do sujeito, usando para tal a observação naturalista e não controlada.

(b) são considerados subjetivos e estão perto dos dados, orientados para o descobrimento.

(c) são exploratórios, descritivos e indutivos.

(d) são holísticos, mas não generalizáveis.

Por sua vez, os métodos quantitativos:

(a) são orientados para a procura da magnitude e das causas de fenómenos sociais, sem interesse pela dimensão subjetiva e utilizam procedimentos controlados.

(b) são objetivos e distantes dos dados, orientados à verificação ao e são hipotético-dedutivos.

(c) assumem uma realidade estática.

3.2.1 Caracterização dos participantes

Tal como apresentado na tabela 2, fizeram parte do estudo 18 treinadores de Judo Nacionais e internacionais, sendo 17 do sexo masculino e 1 do sexo feminino. Todos eles são titulares da cédula de Treinador de Desporto de grau I (n=7), II (n=8) e III (n=3), com uma média de idades de 48.3 ± 8.6 anos e com uma média de 17.7 ± 8.9 anos de experiência no treino.

Tabela 3: Caraterização dos Treinadores de Judo.

Id	Sexo	Idade (anos)	Habilitações	Experiência como treinador de judo (anos)	Grau de treinador
JG	M	64	Mestrado	30	III
AM	M	40	Licenciado	9	I
FI	M	48	12º ano	16	II
IM	F	36	Licenciada	7	I
LA	M	41	Licenciado	10	I
JM	M	64	12ºano	12	I
DM	M	41	Licenciado	12	I
JE	M	57	Licenciado	30	II
RF	M	45	12ºano	19	II
AP	M	57	Bacharelato	15	II
JS	M	45	Licenciatura	11	II
NG	M	43	Licenciatura	10	I
RA	M	42	licenciatura	25	II
MA	M	58	Licenciatura	30	III
PP	M	44	Licenciatura	30	II
CF	M	47	Licenciatura	5	I
RV	M	56	Doutoramento	28	III
AB	M	43	Licenciatura	20	II
Média		48.3		17.7	
Desvio Padrão		8.6		8.9	

3.2.2 Critérios da seleção da amostra

Tendo presente o objetivo do estudo, a seleção dos participantes, foi elaborada por conveniência, recorrendo a treinadores de judo que possuam o curso de treinador independentemente do grau. Foram selecionados treinadores em atividade e mesmo os que não estivessem a exercer a atividade.

3.2.3 Descrição dos procedimentos e dos instrumentos da recolha

A recolha de dados é um procedimento lógico da componente empírica do nosso estudo, no qual é necessário escolher as técnicas de recolha e de

tratamento da informação, tal como, o controlo da sua utilização para a finalidade do estudo.

De facto é um processo que obriga o investigador a ir ao terreno de investigação (Ribeiro, 2008). Após reflexão acerca das exigências da investigação, implementamos como instrumento a entrevista semiestruturada.

À semelhança da estrutura que apresentava o guião da entrevista, a apresentação e discussão dos resultados assenta em quatro partes distintas:

- (1) a primeira incide na caracterização do ensino e aprendizagem no judo.
- (2) a segunda é referente a estratégias em competição.
- (3) a terceira que representa metodologias de trabalho.
- (4) a quarta é observação e controlo de treino.

3.2.4 A entrevista

A entrevista é uma forma de obter informações que assenta em conversas orais, individuais ou em grupos, com vários sujeitos escolhidos, na sua essência, trata-se de uma conversa tendo em vista um determinado objetivo (Ghiglione & Matalon, 2001).

Trata-se de um veículo importante para aceder ao pensamento dos participantes/informadores, permitindo identificar, na primeira pessoa, as perceções acerca dos fenómenos em estudo (Lima, 2015).

Os métodos de entrevista distinguem-se pela aplicação dos processos fundamentais de comunicação e de interação humana. Corretamente valorizados, estes processos permitem ao investigador retirar das entrevistas informações e elementos de reflexão muito ricos e matizados. Ao contrário do inquérito por questionário, os métodos de entrevista caracterizam-se por um contacto direto entre o investigador e os seus interlocutores e por uma fraca diretividade por parte daquele. Instaura-se assim, em princípio, uma troca, durante a qual o interlocutor do investigador exprime as suas perceções de um acontecimento ou de uma situação, as suas interpretações ou as suas

experiências, ao passo que, através de perguntas abertas e das suas reações, o investigador facilita essa expressão, evita que ele se afaste dos objetivos da investigação e permite que o interlocutor aceda a um grau máximo de autenticidade e de profundidade (Quivy, & Campenhoudt, 1998).

Na realização deste trabalho optamos pela entrevista semiestruturada como técnica de recolha de dados, uma vez que nos permite a procura de dados objetivos e subjetivos, bem como uma interação entre duas ou mais pessoas (Batista et al., 2017).

3.2.5 Formulação das questões

A discussão das questões discutidas e incluídas na entrevista procurou que as mesmas abrangessem apenas os temas de interesse associados ao presente trabalho evitando entrar, em áreas do foro pessoal.

A elaboração das questões foi realizada de uma forma clara, procurando, usar uma linguagem simples, procurando que as mesmas fossem objetivas, que não induzissem a respostas caracterizadas pela desejabilidade social.

3.2.6. A estrutura da entrevista

O guião de entrevista encontra-se no anexo 1 e é constituído por 30 perguntas. Atendendo aos objetivos desta investigação, a estruturação do guião da entrevista centrou-se em quatro dimensões agrupando por cada dimensão um conjunto de perguntas e sub-perguntas relacionadas com a mesma. O questionário é composto por 30 perguntas, e esta dividida em 4 grupos.

- Primeiro grupo: Perfil do Atleta;
- Segundo grupo: Ensino das Técnicas .
- Terceiro grupo: Metodologias de treino.
- Quarto Grupo: Observação e controlo da Técnica

Atendendo aos objetivos desta investigação, a estruturação do guião da entrevista centrou-se em quatro dimensões agrupando por cada dimensão um conjunto de perguntas e sub-perguntas relacionadas com a mesma.

Concretizando, apresentamos alguns exemplos de questões divididas pela componentes que emergiram neste estudo.

I. O Perfil do Atleta incluiu quinze questões (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 e 15).

Acha que é necessário ter alguma característica física para praticar judo?

Como tem sentido a evolução do perfil dos atletas no judo?

II. O Ensino das Técnicas incluiu cinco questões (16, 17, 18,19,20).

Quais são as técnicas que lhe parecem ser as mais eficazes num combate de judo? É necessário desenvolver técnicas de judo do lado direito e esquerdo, combinações, contra-ataques ... para alcançar um desempenho de alto nível?

São as técnicas modernas, não classificadas pela IJF (Federação Internacional de Judo), indispensáveis para atingir o mais alto nível de judo ou as técnicas tradicionais são suficientes?

- III. As Informações acerca de Metodologias de treino compreendeu quatro questões (21, 22 ,23 ,24).

Quais são os fatores que determinam a estratégia de combate?
Um Judoca deve ser fiel ao seu estilo em todos os momentos Qual estratégia é a mais adequada contra um adversário fisicamente ou tecnicamente superior?

- IV. Observação e controlo da Técnica aportou seis questões (25, 26, 27, 28,29,30)

Deve ser dada informação durante os combates?
Quanta informação dá durante o combate?
Que informação relevante deve comunicar durante o combate?

3.2.7. Procedimento da recolha de dados

O processo de recolha dos dados iniciou-se através de um contato com os treinadores, com o intuito de transmitir o enquadramento e objetivos do estudo. Com a aprovação da sua participação, foi combinada a data das entrevistas, tendo estas decorrido via Skype e presencialmente. O tempo da duração das entrevistas variou entre os 17 e os 32 minutos.

As sessões foram gravadas em áudio presencialmente, via Skype e posteriormente transcritas. As informações recolhidas e os resultados deste trabalho estarão sempre sob sigilo ético inerente ao questionário, estando garantido o anonimato dos entrevistados, assim como a confidencialidade das opiniões e informações.

Em relação à entrevista propriamente dita, assegurámos o direito ao anonimato de todos os intervenientes e a quaisquer referências a nomes mencionados durante a entrevista. Adicionalmente adotamos tal medida a fim de possibilitar a liberdade e segurança para os entrevistados responderem sem receios procurando, deste modo, a motivação dos treinadores para a participação no estudo.

As entrevistas decorreram entre os meses de março e de abril de 2019 usando para tal um smartphone com sistema operacional IOS e um smartphone com o sistema operacional Android. Todas as entrevistas se realizaram de forma tranquila, total atenção dos intervenientes em relação à mesma, não houve nenhum tipo de problema durante a realização das entrevistas e toda a informação desejada e que os entrevistados puderam ceder foi obtida. A audição e transcrição das entrevistas foram efetuadas *a posteriori, ipsis verbis*, pelo mesmo investigador que as realizou.

3.2.8. Procedimentos da análise da informação

Reunidos os dados, e tendo em conta as características do nosso estudo, procedeu-se à análise e tratamento da informação, recorrendo à técnica de Análise de Conteúdo (Bardin, 2009). Esta é uma técnica utilizada para a captação sistemática e de interpretação do conteúdo dos documentos (Heinemann, 2003). Consiste na sistematização e expressão do conteúdo de mensagens com o propósito de realizar deduções lógicas (Bardin, 2009).

A interpretação dos dados é a essência da investigação qualitativa (Flick, & Parreira, 2005). Caraterizado pela sua flexibilidade, no processo de análise dos dados qualitativos é essencial que se cumpra uma descrição minuciosa dos procedimentos e dos critérios de decisão relativamente à manipulação dos dados que proporcionam a apresentação dos resultados (Côté et al., 2005). Assim, procedemos à redução, categorização e organização dos dados com base nos requisitos metodológicos específicos para análise de dados qualitativos (Bardin, 2009) .

Ao longo da apresentação e discussão dos resultados os entrevistados serão identificados, pelo código que lhes foi atribuído, (ou seja as respectivas abreviaturas, e.g., JG), sem que seja feita qualquer referência direta ao nome dos participantes ou ao clube ao qual se encontrem vinculados no momento da realização da entrevista. O tratamento dos dados foi efetuado mediante o recurso ao software de análise qualitativa de dados QSR-Nvivo (versão 12). O Software NVivo® é um sistema de indexação e de categorização de informações qualitativas que possibilita a descoberta e exploração dos sentidos das informações alfanuméricas (Mozzato, Grzybovski, & Teixeira, 2016).

Segundo Bandeira-de-Mello (2011) o NVivo® como é caracterizado como um software da família de programas geradores de categoria baseada em codificação, em que os códigos criados na análise são elementos constitutivos.

A escolha dos métodos pretendidos para a análise de dados deste estudo, revelou-se fundamental para uma sustentação dos resultados obtidos. A entrevista semiestruturada aliada à aplicação do questionário permitiu-nos conciliar duas metodologias diferentes, promovendo assim uma maior abrangência no que aos resultados obtidos diz respeito. A análise de conteúdo através da técnica de redução dos dados, assim como a análise fatorial exploratória, permitiu-nos refletir sobre diferentes temáticas e ao mesmo tempo reduzir e simplificar todos os nossos resultados, tornando-os diretos podendo assim responder mais facilmente aos propósitos do estudo.

4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

4.1 Apresentação e Discussão dos Resultados

Para responder ao propósito do nosso estudo, e após análise de conteúdo proveniente da categorização das entrevistas realizadas, procedemos à análise, apresentação e discussão dos resultados resultantes das entrevistas realizadas. Decidimos agrupar o capítulo da apresentação e discussão para que haja um melhor acompanhamento na leitura dos resultados, podermos relacionar os mesmos com a literatura científica e desta forma tornar a leitura mais interessante.

À semelhança da estrutura que apresentava o guião da entrevista, a apresentação e discussão dos resultados assenta em quatro partes distintas:

- (1) a primeira incide sobre o Perfil do Atleta.
- (2) a segunda é referente ao Ensino das Técnicas.
- (3) a terceira que representa Metodologias de treino.
- (4) a quarta é Observação e Controlo da Técnica.

Neste sentido, a organização anteriormente apresentada configura a dimensão constituída por quatro componentes de análise, que se dividem em quatro categorias e três sub-categorias.

4.1.1 Árvore Categorial

No presente estudo, cujo domínio está alicerçado no ensino e aprendizagem no judo, emergiram quatro componentes representadas na Figura 1, a saber:

- a) Perfil do Atleta.
- b) Ensino da Técnica.
- c) Metodologia de Treino.
- d) Observação e Controlo da Técnica.

Apenas da segunda e terceira componente emergiram novas categorias. Relativamente à segunda componente, emergiram três categorias (Técnicas a abordar, Desenvolvimento da Técnica e Ne-Waza) e três sub-categorias

(Aplicações Práticas, Treino, Competição), enquanto que na terceira componente emergiu apenas uma categoria (Estratégias de Treino).

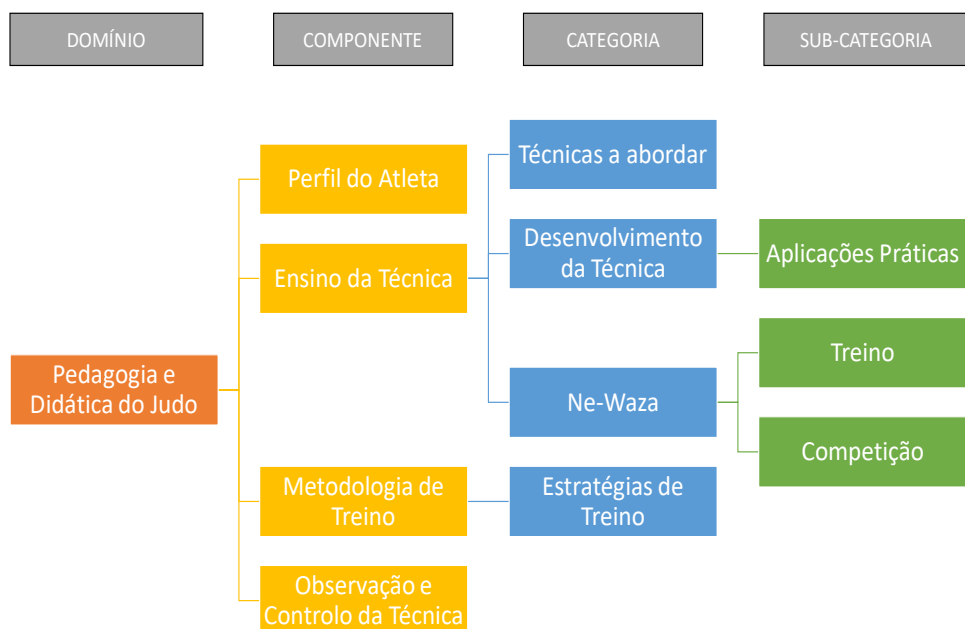


Figura 2: Árvore Categorial

Globalmente, após análise de conteúdos, tentamos compreender quais as palavras mais referenciadas pelos entrevistados (Figura 3), para que desta forma, possamos refletir sobre as maiores preocupações por parte dos treinadores de judo.

Na tabela 4 pode-se observar que a palavra técnica é a mais referenciada com um total de 441 vezes. Estas referências podem levar-nos a crer sobre a importância que deve ser atribuída à técnica no ensino e aprendizagem do Judo. As restantes palavras mais referenciadas, têm um número manifestamente mais baixo que a primeira, porém importa referir que todas elas estão igualmente orientadas para as componentes que emergiram da análise de conteúdo.



Figura 3: Nuvem das dez palavras mais frequentes por parte dos entrevistados.

Tabela 4: Análise de frequência das palavras mais referenciadas.

PALAVRA	N	PERCENTAGEM	PALAVRAS SIMILARES
TÉCNICAS	441	37.2%	técnica, técnicas, técnico, técnicos
ATLETA	118	9.9%	atleta, atletas
TREINO	116	9.8%	treina, treinadas, treinam, treinar, treinarem, treino, treinos
COMBATE	107	9.0%	combate, combater, combates
TRABALHO	82	6.9%	trabalha, trabalham, trabalhamos, trabalhar, trabalhem, trabalho, trabalhos
TREINADOR	81	6.8%	treinador, treinadores
JUDOCA	75	6.3%	judoca, judocas
ADVERSÁRIO	64	5.4%	adversário, adversários
ENSINO	53	4.5%	ensinadas, ensinados, ensinando, ensinar, ensinava, ensino
MELHOR	50	4.2%	melhor, melhorando, melhorar, melhora, melhoria

4.2 Perfil do atleta (Componente 1)

A primeira componente do domínio prende-se com a perceção dos entrevistados sobre o perfil do atleta de judo. A nuvem de palavras apresentada

na Figura 4, descreve resumidamente a ideia do perfil de atleta mediante a percepção dos treinadores entrevistados. Neste sentido, o trabalho, o ensino, o treino e a técnica são fundamentais para o desenvolvimento desse mesmo perfil.



Figura 4: Nuvem de palavras da Componente 1.

Da análise de conteúdo propriamente dita, constatou-se que o perfil morfológico do judoca é determinante na seleção de técnicas a ensinar ao judoca, mas afirmam também que, independentemente desse mesmo perfil, todos os atletas são capazes de realizar todas as técnicas presentes no judo. Adicionalmente, num processo de especialização, os judocas devem investir em técnicas que se adaptem ao seu perfil morfológico, já que as capacidades físicas, o temperamento, os aspetos coordenativos, determinarão, também a técnica preferida/especial.

Não me parece determinante, mas é seguramente indicador da maior adequação. (JG)

Sem dúvida! É muito importante que um atleta adquira a seleção de técnicas mais eficazes ao seu perfil morfológico, um treinador não tem que ter grande atenção a este fator pois ao ensinar uma grande variedade de técnicas, os atletas vão escolher naturalmente aquelas que lhes são mais favoráveis. (DM)

Não acho que seja, acho que cada um treina aquela técnica que lhe é mais favorável e ter mais variantes, porque hoje em dia é raro o atleta que consiga vencer só com uma técnica de base. (JS)

Independentemente do perfil morfológico, qualquer judoca pode realizar todas as técnicas. Naturalmente que, num processo de especialização, os judocas devem investir em técnicas que se adaptem ao seu perfil morfológico. De qualquer forma, a escolha não depende exclusivamente desta variável, já que as capacidades físicas, o temperamento, os aspetos coordenativos, o temperamento, determinarão, também, a técnica preferida/especial. (RV)

Apreciando a resposta global dos entrevistados, a maioria deles respondeu de acordo com a literatura existente. Neste sentido, o estudo da proporcionalidade corporal pode ter um papel fulcral no desempenho atlético nesta modalidade, em virtude da existência de vários tipos de técnicas de projeção, as quais se dividem, principalmente, em técnica de anca, técnica de braço e técnica de perna e pé e conseqüentemente tem a suas especificidades mecânicas adequadas para proporções corporais diferentes (Santos, 2001).

Reforçando a ideia transmitida, num estudo de Casals et al. (2017), em que o objetivo era determinar as variáveis antropométricas, e de que forma estas poderiam predir o desempenho no teste *Special Judo Fitness Test*, concluiu que os programas de treino devem procurar aumentar a percentagem de massa muscular e reduzir o índice de gordura nos braços, levando em consideração que a percentagem de massa óssea, em conjunto com outros fatores pode ser um preditor na seleção de judocas talentosos.

Adicionalmente, num estudo de Burdukiewicz (2017), em que o objetivo era determinar o perfil antropométrico e níveis de aptidão dos judocas foi confirmada uma correlação negativa de gordura corporal e desempenho.

Na mesma linha de pensamento, Casals, C., et al.,(2017), num estudo que avaliou as características morfométricas e somatotópicos em atletas do sexo masculino, concluiu que o desenvolvimento de um perfil antropométrico específico do desporto através de variáveis morfométricas e somatotópicas baseadas em altura e massa, pode auxiliar no projeto de protocolar um treino, bem como servir como um critério diagnóstico na previsão do desempenho de um atleta de combate (Casals, Huerta, Franchini, Sterkowicz-Przybycien, Sterkowicz, Gutiérrez-García, & Escobar-Molina, 2017)

4.3 O Ensino das técnicas (Componente 2, categoria 1)

Nesta componente tentámos perceber de que forma, que os treinadores entrevistados ensinam as técnicas de judo, emergindo desta componente três categorias: técnicas a abordar, desenvolvimento da técnica e Ne-Waza). Da nuvem de palavras apresentada na Figura 5, a técnica continua a ser as palavras mais frequentes por parte dos entrevistados.



Figura 5: Nuvem de palavras da Componente 2.

Relativamente à componente em análise, todos os treinadores entrevistados referem que é importante ensinar técnicas de judo em diferentes situações para que desta forma se possa conseguir explorar os diferentes constrangimentos que o combate pode proporcionar.

O Judo é um desporto de tarefas abertas e de situação, assim parece-me crucial que as competências técnicas possam ser utilizadas em qualquer uma das situações abertas que o combate proporciona. (JG)

Sem dúvida. É sempre necessário adequar o nosso judo em função das características do nosso adversário. É necessário existirem soluções diferentes para diferentes situações” (NM)

Claro que é, uma coisa é ensinar a técnica tradicional, depois adaptar a competição. São coisas completamente diferentes, embora encadeadas umas as outras. (JS)

Este aspeto encontra-se em concordância com o sugerido por Roth (1990) que afirma que o judoca necessita, de igual modo, de movimentos básicos mas,

também, da capacidade para saber modificar, unir e combinar a sua execução e/ou aplica-la no contexto que uma luta pode proporcionar. Assim, os treinos e os exercícios específicos do judo devem ser manipulados ou condicionados para maximizar a resposta do treino e o desempenho competitivo (Franchini, Brito, Fukuda, & Artioli, 2014)

4.3.1 Técnicas a abordar (componente 2 - categoria 2)

Na questão em relação quantidade de técnicas por média deve um mestre de judo saber para atingir um alto nível, a maior parte dos entrevistados respondeu que deve saber todas as técnicas que compõem o Gokyo. Porém o treinador DM refere que as técnicas que lhe parecem mais eficazes são: Uchi mata, Osoto gari, Harai goshi, Ippon seoi nage, Tai-otoshi, Ushiro goshi, no chão são diferentes técnicas de imobilização, essas técnicas são as mais usadas em competição, mas a técnica mais eficaz é sem dúvida aquela que o judoca vence o combate. O treinador JE refere que Isso é muito variável, dependendo muito da estrutura do atleta, do opositor e das reações dos opositores, o mesmo dá ênfase às técnicas de braços.(JE).

O Treinador deve conhecer todas as técnicas para perante a diversidade dos seus atletas estes poderem escolher as que melhor se adaptam a si e com que se sentem mais confortáveis. (JG)

R: É complicado saber todas as técnicas, mas um bom mestre de judo tem que saber todas as técnicas do Gokio que são 40 técnicas divididas em 5 grupos. (IM)

R: Isso é muito variável, depende muito da estrutura do atleta, do opositor e das reações dos opositores, mas para mim são as técnicas de braços. (JE)

4.3.2.1 Aplicações práticas (componente 2, categoria 2, subcategoria 1)

Na subcategoria aplicações práticas, cada treinador entrevistado deu o seu exemplo prático sobre o treino que ministra.

Um treino técnico seria começar por Uchikomis (aperfeiçoamento técnico por repetição) sozinho, corrigindo a posição dos pés em movimento a seguir com Randori de kumicata (disputa de pegadas) para seguir com Randori de kumicata/kuzushi (pegadas com desequilíbrio) com oposição e sem oposição do Uke (pessoa que recebe a técnica). (AP)

Gosto de utilizar diversos tipos de uchikomis, com o Uke parado, em movimentos unilaterais e com sequências variadas de golpes, uchikomi com projeção direcionadas para várias técnicas do Gokio. (RA)

Uke puxa Tori até uma zona, Tori tenta projetar com a técnica mais apropriada, concurso de o soto gari, componentes críticas para um o soto gari mais eficaz, continuar o concurso, uchi komi e nage komi de o soto gari, Randori cada projeção vale um ponto se marcar com o soto gari vale 3 pontos. (MA)

Aquecimento com movimentos parecidos com o movimento característico da técnica, apresentação da técnica base; apresentação de movimentos alternativos e/ou combinações/encadeamentos. Podem ser apresentadas pegadas alternativas, entre outras situações que alteram a forma clássica da técnica. Este trabalho nunca pode limitar-se a uma sessão de treino. No mínimo, trato este tema ao longo de um mês. (RV)

Ao analisarmos a resposta dos entrevistados denotamos que algumas práticas tradicionais são extremamente comuns no treino de judo certamente úteis para aprender os movimentos da modalidade mas fugindo das especificidades necessárias para o alto rendimento, como por exemplo a prática de Uchi-Komi (treino de repetição de técnicas) e ukemis (quedas) (Junior et al., 2019).

4.4.1 Ne-waza- Treino (componente 2, categoria 3, subcategoria 1)

Relativamente ao treino da Técnica de chão (Ne-Waza), todos os entrevistados mencionaram que realizam práticas sessões de treino específicas e orientadas para as necessidades de cada atleta, apresentando assim um princípio fundamental do treino que se caracteriza pela individualidade. Adicionalmente, segundo os entrevistados, o tempo de prática específica pode variar entre os 20 minutos aos 90 minutos.

Em termos gerais cerca de 90 minutos. (JG)

1h:15m. Uma aula somente para Ne-waza. (RA)

Cerca de 20 a 25 minutos da sessão do treino. Se o treino tiver a duração de 1H e 30 minutos, reservo 25 minutos para Ne-Waza. (NG)

Analisando a resposta dos entrevistados percebemos que a percepção dos mesmo pode ser justificado pelo judo ser um desporto de combate mediado pela oposição entre os lutadores, onde a luta de judo se manifesta pelo combate em pé com possibilidades de continuação no solo, promovendo constantes adaptações para cumprir os objetivos do combate (Cirino, 2016) .

Desta forma, pode ainda considerar-se que a luta de judo não é apenas uma somatória de ações onde as suas características complexas, pois sugere a ocorrência simultânea de um conjunto de elementos para cada situação de combate (Miarka, 2016). Assim, a importância de um trabalho específico e orientado às necessidades e aos diferentes contextos é fundamental para a performance e desenvolvimento do atleta.

4.4.2. Ne-waza - Competição (componente 2, categoria 3, subcategoria 2)

Tal como constatado nas declarações dos entrevistados, foi unanime que os judocas realizarem pouco tempo de Ne-Waza (técnicas de luta no solo). De referir que todos os participantes disseram que, atualmente, devido às regras em vigor, os árbitros não possibilitam que os judocas realizem luta no solo durante mais de dez segundos sem uma imobilização.

Porque nas regras do judo em competição quando projetamos e não ganhamos a pontuação máxima que é o ippon, nos temos 10 segundos para fazer o ne waza o tempo torna-se muito curto para fazer imobilização, estrangulamento, chave de braço, e o arbitro interrompem e mandam levantar, por isso 70% em pé e 30% no chão. (FI)

Porque é mais desgastante, porque provavelmente não se privilegia esse género de trabalho nos clubes, porque os árbitros por vezes não deixam o combate fluir o que posteriormente leva a que o atleta numa próxima situação não procure essa solução. (NG)

Porque a arbitragem não favorece o trabalho no chão, e também porque não foram ensinados para trabalhar no chão. (MA)

Por causa das regras o judoca tem 10 segundos para fazer a imobilização ou estrangulamento e se em 5 segundos o arbitro não ver há hipótese de haver uma imobilização para o combate. (PP)

Corroborando com a percepção dos entrevistados deste estudo, Carratalá-Deval et al., (2009), num estudo que teve como objetivos identificar as características técnicas e táticas dos judocas cadetes masculinos participantes no campeonato nacional de judo de Espanha, constatou que os judocas utilizavam mais técnicas de te-waza(luta em pé). Ainda, a literatura já demonstrou que a prática de ne-waza, é a menos frequentemente realizada por atletas vencedores de medalhas e a sua percepção de relevância atribuída sobre esta prática era considerada menos relevante por parte dos atletas medalhados quando em comparação com os não medalhados (Franchini, & Takito, 2014).

4.5. Metodologia de treino (componente 3)

Nesta componente tentámos compreender as ideologias dos treinadores relativamente à metodologia de treino aplicada na sua prática. Da nuvem de palavras apresentada na Figura 6, a palavra “técnica” continua a ser a palavra mais referenciada por parte dos entrevistados.



Figura 6: Nuvem de palavras da Componente 3.

Relativamente à componente relacionada à metodologia de treino adotada pelos treinadores participantes, nomeadamente à metodologia tradicional ou moderna, a maioria dos participantes defendem que ambas as metodologias devem ser aplicadas na prática, porém existem treinadores que preferem à forma moderna em detrimento da tradicional, como é o exemplo do entrevistado (PP)

As duas formas porque para trabalhar a forma moderna é preciso saber a tradicional, com os mais experientes trabalha-se o judo moderno e para os menos experientes trabalha-se tradicional. (FI)

Gosto de trabalhar o judo da maneira tradicional e na sequência de algumas situações extrapolar para uma forma moderna, em competição temos que trabalhar as duas maneiras. (LA)

Penso que não se deve descurar uma nem outra. Não esquecer os princípios básicos do judo que até são importantes para depois a realização do kata (grupos de técnicas para graduação), mas também não se pode abstrair da evolução da modalidade. Temos que estar atentos às técnicas que são realizadas em competição para estarmos preparados para nos defender delas, mas também para utilizarmos aquelas que são mais eficazes para os nossos atletas. (NL)

Ambas. É preciso saber a base, perceber a mecânica do movimento, saber executá-la e posteriormente evoluir e experimentar novas abordagens a essa técnica. (NG)

A opção por adotar diferentes estilos de metodológicos deve-se prender pelo facto de, ao aplicar diferentes estilos e estratégias de ensino, o atleta terá, consequentemente, diferentes estímulos, o que promoverá o desenvolvimento das habilidades motoras e correção de padrões técnicos no desporto que são determinantes chave na ciência do movimento, nomeadamente no ensino e formação de crianças e jovens (de Campos Reis, 2018).

Em relação à metodologia de treino mais adequado, existe divergência na forma de trabalhar por parte dos entrevistados. Os mesmos abordam metodologias que partem do simples para o complexo, outros abordam metodologias que partem do global para o particular, sendo fundamental decompor o elemento técnico, ainda há os que defendem o modelo dos *Teaching Games for Understanding*, ou ainda metodologias através do treino livre em combate ou trabalho técnico por tempo, *uchikomi*, *randori*, *yaku soku geiko*.

A metodologia que considero mais adequada no treino da técnica parte do global para o particular, assim o atleta deve poder projetar em segurança, com um parceiro mais experiente e a seguir conseguir decompor e aperfeiçoar cada elemento determinante: desequilíbrio, contacto e projeção, através de jogos e didáticas apropriadas e do jogo cooperação-oposição. (JG)

Devemos treinar várias metodologias, uchikomi, Randori (treino livre/combate), yaku soku geiko (cada atleta projeta o seu adversário várias vezes até terminar o tempo) etc. (AM)

Teaching Games for Understanding (Jogos de ensino para compreensão) (PP)

O judo deve começar do geral para o particular. A técnica isolada, sem estar associada ao contexto da luta, não faz sentido. Os jovens judocas têm de perceber a lógica da luta (forças, desequilíbrios, objetivos, ...) para poder dar sentido às técnicas. As técnicas ajudam a melhorar a qualidade da luta, quando aliadas à “tomada de decisão” – entendida esta como um comportamento tático. É claro que pode haver momentos de ensino analítico, mas estes, sozinhos, não conseguem resolver os problemas da luta de judo. Todos os modelos de ensino são importantes, mas, no início, o modelo “Teaching Games for Understanding” parece o mais adequado. Este deve predominar, embora socorrido por outros, pois a interligação dos vários modelos (com predomínio de um ou outro) é que promove um ensino adequado. Em suma, no início devem privilegiar-se os modelos centrados no aluno e não no professor. (RV)

Ao analisarmos a resposta dos entrevistados percebemos que os entrevistados PP e RV enfocam o uso do *teaching games for understanding*, que está de acordo com a literatura atual. Através da descoberta guiada, os jovens judocas ao solucionarem eles mesmos a resolução da situação do jogo, serão motivados pela introdução do fator novidade e do sucesso das suas descobertas, fixando desta maneira seu repertório motor para solucionar o problema, não se centrando apenas na repetição técnica da solução do problema (Ângelo, 2012).

Por outro lado, alguns entrevistados referiram o uso do *uchi komi*, que é uma forma de ensino dos golpes de forma tradicional, sendo que ainda verificamos que o ensino do judo continua baseado na tradição em que predomina a relação mestre/aluno, em que os professores ensinam as técnicas como aprenderam, não contestando e nem modificando a sua forma (Gomes, 2016).

4.5.1 Estratégias de treino (Componente 3, Categoria 4).

Como consequência da componente anterior, emergiu a categoria “Estratégias de Treino”, onde os participantes abordam questões relacionadas com a individualidade e especificidade desta modalidade. Neste capítulo, existe uma heterogeneidade no pensamento, ou seja, os participantes pensam de forma diferente um dos outros, não havendo consenso nesta questão. Alguns treinadores entrevistados defendem o modelo *Teaching Games for Understanding* (Ensino dos jogos para compreensão) é o modelo mais adequado. Apesar de ser uma metodologia de ensino mais direcionada para os desportos coletivos, poderá ser aplicada também em desportos individuais. Os *teaching games for understanding* é um modelo de ensino para auxiliar tanto os treinadores quanto professores a progredir com conhecimentos e competências acerca do aprendizado do jogo no contexto desportivo ou da educação física nas escolas (Da Costa, 2010).

Os seis passos para o ensino do *Teaching games for understanding* propostos por Bunker e Thorpe (1982) são os seguintes: (1) jogo; (2) Apreciação do jogo; (3) Consciência tática; (4) Tomada de decisão; (5) Habilidade de execução e; (6) Performance em competição. Estes passos estão subordinados a quatro princípios pedagógicos. O primeiro, chamado de amostragem (*Sampling*), pretende facilitar o entendimento de como as soluções táticas, regras e habilidades podem sofrer transferência entre jogos da mesma categoria. O segundo princípio consiste na representação do jogo (*Game representation*), onde os professores criam um desenvolvimento apropriado através de cenários de jogo que proporcionem como usar uma determinada habilidade ou solução tática dentro do jogo. O terceiro princípio, denominado de exagero (*Exaggeration*), o quarto princípio denomina-se por tomada de decisão (*Decision Making*), os princípios das modificações por “representação” e “exagero” serão importantes na seleção de jogos com maiores níveis de complexidade e na

escolha de problemas táticos que possam ser modificados com o foco no reconhecimento e nas execuções de soluções táticas. (Resende et al., 2017)

Já AM revela que se deve treinar através de várias diferentes metodologias que abordem o treino livre individual e o treino com oposição e cooperação, tal como o Uchikomi (treino de repetição técnica), Randori (treino livre/combate), Yaku Soku Geiko (cada atleta projeta o seu adversário várias vezes até terminar o tempo).

A metodologia que considero mais adequada no treino da técnica parte do global para o particular, assim o atleta deve poder projetar em segurança, com um parceiro mais experiente e a seguir conseguir decompor e aperfeiçoar cada elemento determinante: desequilíbrio, contacto e projeção, através de jogos e didáticas apropriadas e do jogo cooperação-oposição. (JG)

Devemos treinar várias metodologias uchikomi, Randori (treino livre-combate), yaku soku geiko (cada atleta projeta o seu adversário várias vezes até terminar o tempo) etc. (AM)

Para formação começo com jogos lúdicos direcionados a modalidade jogos com mais contactos e depois passamos para técnicas adequadas a idade, para competidores adultos começo com um aquecimento de 20 minutos onde engloba vários exercícios, flexibilidade seguido de ne waza (técnicas de chão), seguidas técnicas em pé (Tachi-waza). (JM)

Eu gosto de ensinar uma técnica da seguinte forma: 1º ensino a técnica de maneira tradicional. 2º Ensino várias variações para essa técnica. 3º Depois de ver os atletas a treinarem a técnica várias vezes ao longo do treino, tento fazer com que eles apliquem. (NL)

Eu gosto de abordar os Teaching Games for Understanding (TGfU) pela promoção do trabalho da autonomia através das condicionantes e constrangimentos que aplicamos nos exercícios (Jogos de ensino para compreensão). (PP)

Sem dúvida que os modelos de aulas tradicionais estão aos poucos sendo substituídas por concepções mais modernas da educação física ou do treino desportivo (da Silveira, 2018). Estratégias de treino orientadas para a competição (*Game Based Approach*) têm vindo a ganhar maior força nas metodologias utilizadas (Serra-Olivares et al., 2016). Nesta metodologia, o objetivo do treinador não é ajudar os jogadores a efetuarem o golpe ideal, mas sim facilitar a compreensão tática, física e psicológica do desafio do jogo, neste caso combate (Crespo, 2004).

Os Game-Based Approaches (GBA), tal como a pedagogia não linear, providenciaram uma estrutura teórica relevante para a conceção de programas orientados para o jogo, para as habilidades de tomada de decisão e para o processo de aquisição de habilidades (Tan, Chow, & Davids, 2012). Um dos modelos mais representativos dos Game Based Approach são os Teaching Games for Understanding (Bunker & Thorpe, 1982).

Apesar de ser uma modalidade coletiva, um estudo que analisou a abordagem da metodologia dos TGfU numa equipa de futebol verificou resultados semelhantes aos apontados nos desportos individuais, nomeadamente aos desportos de combate. Assim, este estudo concluiu que, os constrangimentos e condicionamentos no ensino, faz com que o atleta se adapte às novas situações a que está a ser exposto, alface à restrição imposta.

Depende a quem se dirige o treino, se é para competição ou para formação, mas entendo, como já referi, dotar inicialmente os judocas com uma boa base técnica, da forma tradicional, e consequentemente evoluir individualmente. (LA)

Cada mestre tem os seus próprios métodos, é uma questão muito pessoal, para mim o principal é começar com uma boa base de condição física no principio da época desportiva para depois ir aperfeiçoando e subindo de intensidade com a técnica a base de Randori (combate), acho que para competir há que fazer muitos Randori(combate), só assim conseguimos alcançar os objetivos. (AP)

Todos, pois todos concorrem para a sua melhoria. Os modelos mais analíticos necessitam de bases motoras (onde se apreendem movimentos) que permitem aprender melhor as técnicas no momento em que, analiticamente, são ensinadas. É claro que o modelo de instrução direta é importante no momento de explicar uma técnica. Todavia, esta explicação não transmite o que se passa na competição. Por isso, necessita de outros que ajudem o aluno a perceber o uso da técnica em contexto de luta ou oposição. (RV).

Segundo Franchini (2001), o recurso a situações jogadas, e quando se se colocam problemas para serem resolvidos, nomeadamente através da autonomia da descoberta das suas próprias soluções, os judocas serão motivados pela determinante novidade e do sucesso das suas descobertas.

Em relação se os entrevistados selecionavam as técnicas específicas para cada judoca ou se era o próprio atleta que escolhia, concluímos que quase sempre é uma escolha do atleta, com a exceção dos treinadores (JG) e (AM), que responderam que devem ser escolhidas em conjunto.

Normalmente é selecionada em conjunto, e depois adaptada por cada judoca e suas características, não obstante é sempre proposta uma diferente e complementar à da predileção do atleta. (JG)”. e é selecionada em conjunto, e depois adaptada por cada judoca e suas características, não obstante é sempre proposta uma diferente e complementar à da predileção do atleta. (JG)

A escolha deve ser em conjunto, e explicada. (AM)

Apreciando a resposta global dos entrevistados, denotamos que todos atribuem grande importância as metodologias de treino. Esta componente está mais relacionada com as planificações e controlo das cargas do treino e daí ser compreensível a sua valorização pelos treinadores. O controlo do treino é um processo essencial para que o treinador possa dirigir corretamente o processo de treino desportivo, apreciando e avaliando as modificações de carácter intelectual, funcional e afetiva do praticante ou equipa (Santos, 2003).

Levando-se em consideração os aspetos que os entrevistados tentam manter sob controlo quando os judocas executam uma técnica, cada treinador tem a sua opinião sobre o assunto. Segundo treinador (RA)”, para o iniciante procura se evitar lesões na aplicação da técnica e do gesto técnico, em atletas mais experientes os de competição começam todos na técnica base por causa dos *katas*. O treinador MA, procura oferecer o melhor ângulo de visão não os inundando de informações. Por sua vez o treinador (JM) deve se procurar o desequilíbrio constante e um bom *kumikata* (pega).

Desequilíbrio constante e um bom *kumikata* (pega). (JM)

As fases da técnica são importantes o desequilíbrio o contacto defensivo, ofensivo, geralmente quando da uma técnica só se for para o Gokyo (grupo de 40 técnicas) aí sim tem que seguir todas as sequencias mas quando é uma técnica de competição nunca faz a técnica diretamente, faz vários trabalhos para fazer aquela técnica, o que tem que fazer antes quando se aplica a técnica e não se consegue, o que se tem que fazer depois, trabalhar lateralidade esquerda direita, frente, trás.(RF)

Para mim o mais importante são as pegas (kumicata), a pega tem que ficar bem-feita, faça a técnica mal ou bem a pega tem que ser forte, fez a pega ela tem que ficar até ao fim. (JS)

Depende da fase do atleta, para o iniciante preocupo-me em evitar as lesões ao aplicar a técnica e o gesto técnico, em atletas mais experientes os de competição começam todos na técnica base por causa dos katas. (RA)

Oferecer o melhor ângulo de visão pelos alunos perceber, não os inundar de informações. (MA)

O treino técnico tem como finalidade a aquisição de soluções motoras para resolução de tarefas que o desporto apresenta (Vianna e Greco,1997). Segundo Weineck (2003) o ensino das técnicas desportivas pode ser constituído por quatro momentos:” 1) fase de informação, onde o atleta tem contato com o movimento a ser aprendido; 2) fase de coordenação onde o praticante treina o movimento através de informações visuais ou verbais; 3) fase de coordenação, em que os movimentos aprendizados devem ter grande precisão de coordenação; 4) fase de fixação, onde se dá a automatização dos movimentos mesmo em situações não habituais caracteriza-se por precisão, constância e harmonia. Portanto, é importante que no início do aprendizado do judo, o atleta seja estimulado com grande repertório de atividades e técnicas de movimento, arremessos, esquivas, imobilizações e estrangulamentos para que na fase de fixação, ocorra o “polimento” da execução das técnicas descritas (Santos, 2009).

4.6 Observação e controlo da técnica (Componente 4)

A quarta componente do domínio prende-se com a percepção dos entrevistados sobre a observação e controlo da técnica. A nuvem de palavras apresentada na Figura 7, descreve resumidamente a observação e controlo da técnica mediante a percepção dos treinadores entrevistados.



Figura 7: Nuvem de palavras da Componente 4.

Quanto à problemática se as técnicas modernas, não classificadas pela IJF (Federação Internacional de Judo), são indispensáveis para atingir o mais alto nível de judo ou as técnicas tradicionais são suficientes, a maioria dos entrevistados responderam que as técnicas tradicionais são suficientes. Porém, o treinador RF respondeu que actualmente as técnicas tradicionais não são suficientes, hoje em dia existem muitas variáveis no judo moderno. (RF) O treinador DM compartilha a ideia que as técnicas modernas são indispensáveis. Um atleta deverá estar bem preparado para qualquer adversário, e só conhecendo um leque alargado de técnicas é que o poderá fazer. (DM) O treinador IM defende que as tradicionais são a base, porém ambas são necessárias.

As tradicionais são suficientes, basta olhar para os atletas Japoneses, não obstante maior variedade pressupõe maiores oportunidades. (JG)

As técnicas tradicionais é a base, mas com evoluir das técnicas ambas são necessárias. (IM)

As técnicas tradicionais são suficientes. (JS)

Neste sentido, é preciso observar e perceber que a luta é uma tarefa aberta, não podendo ser considerada somente a soma de dois comportamentos, mas sim um sistema composto pela interação de diversos componentes, em que os atletas estão constantemente modificando seus movimentos na tentativa de realizar estratégias e golpes capazes de atingir pontuação (Miarka, 2016). Por isso constatamos que a resposta dos entrevistados não está de acordo com a literatura.

5. Conclusão

Concluído o presente estudo percebemos que o trabalho de treinador de judo é multifacetado, exigindo múltiplos conhecimentos diversos.

O objetivo central da presente dissertação consistiu em elaborar um projeto de investigação relativa ao conhecimento dos treinadores de judo de alto nível, no treino e no desempenho das suas funções que poderão permitir a aquisição de novos conhecimentos para a performance e aprendizagem do judo.

A análise das conceções dos treinadores de alto nível revelou que em termos gerais, os treinadores do presente estudo reiteram os pressupostos de algumas práticas tradicionais que são extremamente comuns no treino de judo, fugindo das especificidades necessárias para o alto rendimento.

Adicionalmente, denotamos que todos atribuem grande importância às metodologias de treino e a sua valorização pelos treinadores, sendo que os modelos de aulas tradicionais estão aos poucos sendo substituídos por conceções mais modernas da educação física ou do treino desportivo através de estratégias de treino orientadas para a competição (*Game Based Approach*). (da Silveira, 2018). Os treinadores procuram que os jovens judocas através da descoberta guiada solucionem eles mesmos a resolução da situação do jogo, através do sucesso das suas descobertas, fixando desta maneira seu repertório motor para solucionar o problema, não se centrando apenas na repetição técnica da solução do problema.

A apresentação deste estudo contribui para o conhecimento das ações dos treinadores que atuam no panorama do judo nacional e internacional. A criação deste tipo de conhecimento possibilita estabelecer condutas para melhorar a ação dos treinadores de judo instigando a sistematização de aquisição de conhecimento científico. No entanto consideramos necessários mais estudos na área da competência de treinadores de judo para a produção de conhecimento científico e tácito, tanto no panorama nacional como no internacional.

Em forma de síntese, todos estes dados permitem perceber melhor as conceções dos treinadores de judo de alto nível, tendo em consideração a análise da realidade do treino e da competição, contribuindo desta forma para a melhoria do treino e do rendimento no Judo.

6. BIBLIOGRAFIA

6. Bibliografia

- Ângelo, H. F. B. P. (2012). Introdução e aperfeiçoamento técnico/tático-judo (Doctoral dissertation).
- Balbino, H. F.; Galatti, L. R.; Ferreira, H. B.; Paes, R. R. (2013). Pedagogia do esporte: significações da iniciação esportiva e da competição. In: Reverdito, R. S.; Scaglia, A. J.; Montagner, P. C. (org.) Pedagogia do Esporte: aspectos conceituais da competição e estudos aplicados. *São Paulo: Phorte*, 41–68.
- Bandeira-de-Mello, R. (2011). *Software em pesquisa qualitativa*. In C. Godoi, R. Bandeira-de-Mello & A. Silva, *Pesquisa qualitativa em estudos organizacionais: paradigmas, estratégias e métodos* (1st ed.). São Paulo: Saraiva.
- Baptista, C. (2003). *Judo da escola à competição* (3ª ed.). Rio de Janeiro: Sprint.
- Bardin, L. (2009). *Análise de conteúdo*. Edições 70, Lisboa. Portugal.
- Batista, Marco, & Delgado, S. C. (2013). A prática de judo em relação com o autoconceito, a auto-estima e o rendimento escolar de alunos do primeiro ciclo do ensino básico. 9(3), 193–210.
- Batista, E., Matos, L., & Nascimento, A. (2017). A entrevista como técnica de investigação na pesquisa qualitativa. *Revista Interdisciplinar Científica Aplicada, Blumenau*, 23–38.
- Batista, M. (2011). *La Práctica de Judo en Relación con el Autoconcepto, la Autoestima y el Rendimiento Escolar de los Estudiantes de Primer Ciclo de Primaria*.
- Brousse, M., Villamón, M., & Molina, J. P. (1999). El Judo en el contexto escolar. *Introducción Al Judo Hispano Europea*, 183–200.
- Burdukiewicz, A., Pietraszewska, J., Stachoń, A., & Andrzejewska. (2017). Anthropometric profile of combat athletes via multivariate analysis. *The*

Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 58(11), 1657-1665.

- Carratalá-Deval, V., García-García, J. M., & Fernandes-Monteiro, L. (2009). Análisis de las acciones técnicas de los judokas cadetes participantes en el campeonato de España. (Analysis of technical actions of the judoist cadets participating in the judo championship of Spain.). *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 5(15), 64–80. <https://doi.org/10.5232/ricyde2009.01505>
- Casals, C., Huertas, J. R., Franchini, E., Sterkowicz-Przybycien, K., Sterkowicz, S., Gutiérrez-García, C., & Escobar-Molina, R. (2017). Special judo fitness test level and anthropometric profile of elite Spanish judo athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31(5).
- Castarlenas, J.L. & Molina, J.P. (coords.) (2002a). El judo en la educación física escolar: unidades didácticas. Barcelona: Hispano Europea.
- Castarlenas, J.L. & Molina, J.P. (coords.) (2002b). El judo en la educación física escolar: unidades didácticas. Barcelona: Hispano Europea.
- Cirino, C. Estudo das situações de combate da luta de judô: uma análise das interações técnico-táticas. Dissertação de Mestrado à Universidade Estadual de Campinas. 2016
- Costa, J. P. (2005). *A formação do treinador de futebol: Análise de competências, modelos e necessidades de formação*. Doctoral dissertation, Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana).
- Côté, J., Ericsson, K. A., & Law, M. P. (2005). Journal of Applied Sport Psychology Tracing the Development of Athletes Using Retrospective Interview Methods: A Proposed Interview and Validation Procedure for Reported Information Tracing the Development of Athletes Using Retrospective Interview Method. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(1), 19. <https://doi.org/10.1080/10413200590907531>
- De Araújo, R. V. (2005). *Judô: da história à pedagogia do esporte*. Universidade Federal de Goiás.

- de Campos Reis, G. J. (2018). *Estratégias do treinador na procura de um treino competente: Manipulação da Tarefa e da Instrução num Estudo de Caso com um Treinador de Judo*. Universidade do Porto.
- Flick, U. (2005). *Métodos Qualitativos Na Investigação Científica* (1ª Ed.). Lisboa: Monitor
- FPJ. (28 de Novembro de 2020). Federação Portuguesa de Judo. Obtido de fpj.pt: www.fpj.pt
- Franchini, E., & Takito, M. Y. (2014). Olympic preparation in Brazilian judo athletes: description and perceived relevance of training practices. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(6), 1606–1612.
- Franchini, E., Brito, C. J., Fukuda, D. H., & Artioli, G. G. (2014). The physiology of judo-specific training modalities. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(5), 1474–1481.
- Franchini, E., & Takito, M. Y. (2001). *Tipo de Recuperação após uma Luta de Judô e o Desempenho Anaeróbio Intermitente Subseqüente*, 7, 49–52.
- Ghiglione, R., & Matalon, B. (2001). *O inquérito: Teoria e prática*(4º ed.). Celta Editora.
- Gomes, F. R. F. (2016). *Estrutura de prática na aprendizagem do golpe de Judô o soto gari: foco no kuzuzhi* (Doctoral dissertation, Universidade de São Paulo).
- Gomes, J. (2018). *“Levantamento e Análise do Judo em Portugal, no Quadro das Modalidades Presentes e não Presentes nas Últimas Três Edições dos Jogos Olímpicos.”* Universidade de Lisboa.
- Guerreiro, J. M. C. (2003). *Análise biomecânica da técnica de judo: Sasae-Tsuri-KomiAshi: Estudo de caso*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Fadeup.
- Günther, H. (2006). Pesquisa Qualitativa Versus Pesquisa Quantitativa: Esta É a Questão? *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 22, 201–209.

- Heinemann, K. (2003). *Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte* (Vol. 75). Editorial Paidotribo. (E. Paidotribo (ed.).
- Instituto Português do Desporto. (2010). *Plano Nacional de Formação de Treinadores IDP*.
- Junior, J. O., Junior, A., Resende, R., Aranha, A., Gonzales, A., & Drigo, A. J. (2019). Periodização Tática : uma Proposta Metodológica para Jovens Judocas. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 5(1), 4-12., September.
- Kano, J. (2008). *Energia mental e física: escritos do fundador do judô*. São Paulo: Pensamento.
- Lima, V. F., de Oliveira, F. F., Sinésio, T., & Vieira, M. M. (2011). *Efeitos da prática sistemática do judô no tempo de reação de crianças. Pensar a Prática*, 14(1). 1–9.
- Lima, R. J. F. (2015). *A formação de professores de Educação Física:(re) construção teórica e prática do currículo apoiada nas decisões de Bolonha*. Universidade de Trás-os-Montes e alto Douro.
- Maduro, L. A. (2012). *A formação e a sua influência no papel do treinador de judo no planeamento dos treinos e nas competições* . Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto,Fadeup.
- Matsumoto, D. (1996). *An introduction to Kodokan Judo: History and philosophy*. Tokyo: Hon-No-Tomosha.
- Miarka, B. (2016). Construção , validação e aplicação de um programa computadorizado para análise de ações técnicas e táticas em atletas de judô : diferenças entre classes , categorias e níveis competit. *Journal of Physical Education*, July 2010. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.22603.82724>
- Moraes, D., Ruffoni, R., & Souza, C. (2011). *A utilização dos princípios filosóficos de judô no cotidiano dos judocas do Rio de Janeiro. Boletim da FIEP, v. edição especial*.

- Mozzato., A., Grzybovski, D., & Teixeira, A. (2016). Análises Qualitativas nos estudos organizacionais: as vantagens no uso do software NVivo. *Revista Alcance*, 23(4), 578–587.
- Nóbrega, J., Nóbrega, A., & Alves, R. (2017). *Introdução do judo no ensino escolar : a educação física escolar e o conteúdo dos desportos de combate* *Introduction of Judo in school education : scholar physical education and the content of combat sports*. 186–195.
- Nunes, A. V., & Rubio, K. (2012). As origens do judô brasileiro : a árvore genealógica dos medalhistas olímpicos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 26(4), 667–678.
- Oliveira, R. (2008). *A iniciação do judo na idade pré-escolar e seus benefícios*. [On line]. available: <http://www.judobushido.com.br/conteudo.php?id=17> em 25-01-09.
- Paes, R. R. (2006). Pedagogia do Esporte: especialização esportiva precoce. *Pedagogia Do Desporto*, 1(219), 226.
- Pinto, D. C. C., Carvalho, R. A., Barbosa, S. S. R. e Alves, M. V. P. (2009). Judô: Caminho suave ou caminho da vitória? Arte marcial que se esportivizou ou esporte que se tornou arte marcial? *XII Simpósio Internacional Processo Civilizador. Recife: Civilização e Contemporaneidade*.
- Pinto, F. C. (2016). Percepção sobre as competências do treinador de desportos de Combate. Mestrado em Ciências do Desporto,
- Pulkkinen, W. J. (2001). The sport science of elite judo athletes: A review & application for training. Pulkinetics Incorporated.
- Quivy, R., & Campenhoudt, L. (1998). *Manual de nvestigação em ciências sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Resende, R. (2007). Concepções dos treinadores acerca dos conhecimentos e competências no exercício da função e de acordo com o género e a experiência. *In CONGRESSO INTERNACIONAL DE JOGOS*

DESPORTIVOS.

- Resende, R., Sá, P., & Lima, R. (2017). Ensino dos Jogos Desportivos Coletivos : Professores Experientes vs Estagiários. *Journal of Sport Pedagogy & Research*, 3(2), 11–19.
- Ribeiro, J. (2008). *Metodologia de investigação em psicologia e saúde*. Universidade do Porto: Legis Editora.
- Rosa, V. A. V. (2020). *Análise Sociológica de práticas de Combate dual em Portugal: Estudo de Caso dos Praticantes Avançados do Judo e do Aikido*.
- Rosas, A. (2011). *Uma história do desporto em Portugal*. (Associativismo e Estado. Lisboa: Quidnovi. (ed.).
- Roth, K. (1990). Ein neues „ABC“ für das Techniktraining im Sport. *Sportwissenschaft*, 20(1), 9–26.
- Ruffoni, R. (2004). *Análise metodológica da prática do Judô*. Mestrado em Ciência da Motricidade Humana.
- Santos, C. (2003). Avaliação e controlo do treino: Estudo exploratório realizado em treinadores de ténis. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- Santos, G. (2001). *Características da força de preensão manual em judocas: efeitos da postura e da dominância, implicações sobre o equilíbrio e simulação da técnica morote-seio-nage*. (Vol. 15, Issue 1) [Universidade de Santa Catarina]. [https://doi.org/10.1519/1533-4287\(2001\)015<0109:ANATME>2.0.CO;2](https://doi.org/10.1519/1533-4287(2001)015<0109:ANATME>2.0.CO;2)
- Schuler, S. (2007). *Schuler, S. (2007). Judo e jiu-jitsu e o desenvolvimento integral de crianças em séries escolares iniciais. Dissertação de Mestrado Profissionalizante. São Leopoldo*.
- Serra-Olivares, J., García-López, L. M., & Calderón, A. (2016). Game-based approaches, pedagogical principles and tactical constraints: Examining games modification. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(3), 208–

218. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2015-0125>

Tagusari, F. I. (2019). *Efeito da meta de aprendizagem na aquisição do golpe de judô o soto gari*. Universidade de São Paulo.

Vasconcelos Raposo, J., Teixeira, C., & Gonçalves, O. (2004). (2004). O Bem estar psicológico em adolescentes: A relação entre prática do exercício físico, auto estima e satisfação corporal. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 4(2), 44-50., 4(2), 44–50.

Villamón, M.; Brousse, M; Calmet, M.; Carratala, V. C.; Carratala, E. S. ., Casterlenas, J- Ll.; Espartero, J. C; Amador, G. A.; Mirella, M. F.; Molina, J. P., & A.; Terrise, A.;Torres, G. C. (. (1999). *Introducción ai Judo*. Editorial Hispano Barcelona, Europea S.A.

Virgilio, S. (1986). *A arte do judô*. Campinas, SP: Papirus,.

Weineck, J. (2003). *Atividade física e esporte: para quê?*. Manole.

Wright, T., Trudel, P., Culver, D., Wright, T., ã, P. T., & Culver, D. (2007). Learning how to coach : the different learning situations reported by youth ice hockey coaches Learning how to coach : the different learning situations reported by youth ice hockey coaches. *Physical Education and Sport Pedagogy* ., 12(2), 127–144. <https://doi.org/10.1080/17408980701282019>

7. ANEXOS

Formalidades / Convite

O presente estudo surge no âmbito da tese do Mestrado em Treino Desportivo.

Caro treinador, vimos convidar para participar num questionário sobre o CONHECIMENTO DOS TREINADORES DE JUDO DE ALTO NÍVEL, NO TREINO E NO DESEMPENHO DAS SUAS FUNÇÕES.

O questionário é composto por 30 perguntas, e esta dividida em 2 grupos e cada grupo está dividido em duas partes.

Primeiro grupo: Treino e Competição, Metodologia /Desempenho de Alto Nível.

Segundo grupo: Estratégias de Combate/Funções e tarefas dos treinadores durante o combate.

Através de uma entrevista individual na qual participarão vários treinadores de judo nacionais, internacionais.

Não existem respostas erradas, apenas pontos de vista diferentes. As perguntas foram elaboradas e desenvolvidas com o objetivo de fazer com que os participantes se sintam à vontade para escrever/falar, sobre sua experiência em treino e sua relevância para o atual treino em judo de alto nível.

As sessões serão gravadas em áudio presencialmente, via skapy e posteriormente transcritas.

As informações recolhidas e os resultados deste trabalho estarão sempre sob sigilo ético inerente ao questionário, estando garantido o anonimato dos entrevistados, assim como a confidencialidade das opiniões e informações.

Os resultados obtidos serão transcritos na tese de mestrado em treino desportivo do aluno Fernando Ricardo Teixeira Gomes, praticante da modalidade.

A sua assinatura significa que concorda participar neste estudo.

Data e Local

Assinatura

Ficha de treinador de judo

Nome:

Nacionalidade:

Data de nascimento:

Habilitações literárias:

Treinador de nível:

Tempo de prática como treinador:

Técnica favorita:

Graduação:

Breve currículo como atleta:

Breve currículo como treinador:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Questionário

Conhecimento dos treinadores de judo de alto nível, no treino e no desempenho das suas funções.

Metodologia (perguntas 1-15).

1. Acha que é necessário ensinar técnicas de judo em diferentes situações?
2. Porque é que os judocas realizam pouco ne-waza (técnicas de chão) na competição?
3. Pratica sessões de treino específicas de ne- waza (técnicas de chão)?
4. Quanto tempo pratica o ne-waza (técnicas de chão) nas sessões de treino?
5. Os competidores adultos devem trabalhar em técnicas de judo de maneira tradicional ou moderna?
6. Descreva a metodologia de treino de técnica que considere mais adequada?
7. Considerando os diferentes métodos de treino, quais devem ser usados com maior frequência para adquirir e melhorar a técnica de judo?
8. Qual método é o mais apropriado para ensinar técnicas de judo para principiantes: analítico ou global?
9. Quantos fatores tenta manter sob controle quando executa uma técnica de judo?
10. Pesquisa novas técnicas de treino ou usa apenas técnicas tradicionais?
11. Acha que o perfil morfológico do judoca é determinante na seleção de técnicas?

12. Dê-nos um exemplo prático sobre um treino técnico. Algo no "seu próprio estilo".
13. Usa análise de vídeo para corrigir e melhorar elementos técnicos?
14. Seleciona técnicas específicas para cada judoca ou ele/ela escolhe a sua?
15. Qual é a capacidade física mais determinante num combate de judo?

Desempenho de Alto Nível (perguntas 16-20).

16. Quais são as técnicas que lhe parecem ser as mais eficazes num combate de judo?
17. Quantas técnicas por média deve um mestre de judo saber para atingir um alto nível?
18. É necessário desenvolver técnicas de judo do lado direito e esquerdo, combinações, contra-ataques ... para alcançar um desempenho de alto nível?
19. São as técnicas modernas, não classificadas pela IJF (Federação Internacional de Judo), indispensáveis para atingir o mais alto nível de judo ou as técnicas tradicionais são suficientes?
20. Dê a cada fator um valor (percentagem) de acordo com sua importância para atingir o alto nível de desempenho de judo (físico-técnico-tático-psicológico-teórico ...)

Estratégias de Combate (questões 21-24).

21. Quais são os fatores que determinam a estratégia de combate?
22. Um Judoca deve ser fiel ao seu estilo em todos os momentos?

- 23. Qual estratégia é a mais adequada contra um adversário fisicamente ou tecnicamente superior?
- 24. Um judoca deve mudar sua maneira de executar técnicas de judo ou nunca deve modificar?

Funções e tarefas dos treinadores durante o combate (perguntas 25-30).

- 25. Deve ser dada informação durante os combates?
- 26. Quanta informação dá durante o combate?
- 27. Que informação relevante deve comunicar durante o combate?
- 28. Quais elementos deve observar durante o combate para ajudar seu judoca?
- 29. Como transmite informações para o seu judoca?
- 30. Quantos fatores tenta manter sob controle durante o combate?

