ESTÁGIO EM TREINAMENTO DESPORTIVO: MINHA VIVÊNCIA NO JUDÔ DE ELITE

Gabriel Martins Borges[1]
Prof. Me. Elson Aparecido de Oliveira[2]

[1] Alunos do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.
[2] Professor do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

Introdução: O Estágio em Treinamento Desportivo foi realizado em uma Academia de Judô em Cuiabá-MT. O público atendido foi composto por atletas de judô, entre 15 e 30 anos, distribuídos em categorias definidas por faixa, peso e idade. O supervisor responsável tem diploma de graduado em Educação Física, sendo pós-graduado em Fisiologia do Exercício, com ampla experiência na modalidade. **Desenvolvimento da experiência:** Esse estágio se organizou em duas vertentes, uma etapa de observação e outra de participação ativa, sendo auxiliar direto na preparação física e tático-técnica. Na observação, notei que as sessões eram divididas em aquecimento, parte principal e desaquecimento. O aquecimento incluía exercícios gerais e específicos; a parte principal era voltada ao *Randori* e ao aprimoramento técnico-tático; o desaquecimento focava na recuperação física. Além do treino no tatame, alguns atletas realizavam treinos de força (complementar) na academia, com ênfase em força máxima e potência. A organização dos treinos seguia um planejamento semanal, adaptado às necessidades individuais, monitorado pelo treinador. **Resultados e discussão:** A vivência permitiu compreender a estrutura e o controle de carga no judô de alto rendimento. O acompanhamento de um atleta da categoria pesado, proporcionou uma visão prática sobre as adaptações físicas e técnicas durante o ciclo de preparação. O estágio também evidenciou a importância da capacidade aeróbica e da flexibilidade para o bom desempenho do atleta em competição. Por outro lado, o curto período de estágio limitou o aprofundamento em aspectos mais avançados da preparação tática e observação de ajustes de longo prazo na periodização. **Considerações finais:** De forma geral, a experiência foi extremamente positiva para meu desenvolvimento profissional. Proporcionou aprendizado sobre o periodização e estruturação do treino, além da compreensão da estruturação de ciclos de treino e seus reais impactos na execução de treinos no judô de alto rendimento, ampliando minha compreensão sobre as exigências físicas, técnicas e organizacionais da modalidade. Além disso, reforçou meu interesse em atuar no treinamento esportivo, dando indicadores claros das habilidades e competências necessárias para a atuação de sucesso nesse contexto profissional.

Palavras-chave: Atletas; Estágio; Treinamento Desportivo; Judô.

ISBN: 978-65-88419-14-4