

ANA CRISTINA TELES DE MENEZES HORMIGO

**Relatório Final de Estágio na Seleção Nacional Sénior de
Judo na Federação Portuguesa de Judo 2017/2018**

Orientador: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa
Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2020

ANA CRISTINA TELES DE MENEZES HORMIGO

Relatório Final de Estágio na Seleção Nacional Sénior na Federação Portuguesa de Judo 2017/2018

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para obtenção de Grau de Mestre em Treino Desportivo Alto Rendimento na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias no dia 22/06/2020, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação n.º: 160/2020, de 3 de junho de 2020, com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Orientador: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Arguente: Professor Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2020

**“Coming together is the beginning.
Keeping together is progress.
Working together is success.”
Henry Ford**

Dedicatória

Aos meus filhos, Martim e Joana, pela força, coragem e alegria que me dão todos os dias!

Ao meu marido, Abel Louro, que me incentivou neste longo percurso e nunca me deixou desistir!

A todos os atletas que vão passando pela minha vida, são mais do que uma equipa, são família!

Agradecimentos

Ao professor Luís Monteiro por me orientar ao longo destes anos e me propor vários desafios, não só durante o estágio, mas ao longo do meu percurso como atleta e treinadora.

Ao professor Jorge Proença pela insistência na continuação da minha formação académica.

À Federação Portuguesa de Judo pela oportunidade profissional que me tem disponibilizado e pela experiência como treinadora nacional.

A todos os atletas da Seleção Nacional que contribuíram para o sucesso deste estágio.

Aos treinadores e demais agentes desportivos pela partilha de experiências e ideias que me ajudam diariamente a ser melhor profissional e essencialmente melhor pessoa.

Resumo

Este relatório final de estágio académico, no âmbito da Unidade Curricular (Estágio) do Mestrado em Treino Desportivo - Alto Rendimento da Faculdade de Educação Física e Desporto na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa, surge do acompanhamento técnico da Equipa Sénior Feminina de Judo durante as épocas 2017 e 2018 na Federação Portuguesa de Judo.

É objetivo principal estruturar, descrever e analisar todo o processo de treino e processo competitivo das atletas femininas da Seleção Nacional Sénior a competir no Circuito Mundial de Judo. Pretende-se assim desenvolver competências técnicas e adquirir conhecimento ao nível do treino de judo de alto rendimento.

O Relatório contempla oito capítulos: I) Enquadramento Teórico; II) Caracterização da Instituição; III) Projeto individual de estágio; IV) Caracterização da equipa e do contexto competitivo; V) Processo de treino; VI) Processo competitivo; VII) Estudo de revisão e VIII) Considerações finais.

Durante o estágio foram planeados e operacionalizados 16.444 minutos de treinos federativos, 22.215 minutos de treino em estágios nacionais e internacionais e ainda 76 dias de competição (49 competições internacionais).

O estudo apresentado neste relatório no capítulo VII caracteriza o “Perfil Fisiológico da Seleção Nacional de Judo Feminino” através de avaliações da componente morfológica, da componente cardiorrespiratória e componente neuromuscular. A SN apresentou um $VO_{2máx}$ de 48.3 ± 7.6 ml/kg/min, 20.63 ± 6.81 % de MG, IMC de 24.03 ± 5.82 kg/m². Na avaliação neuromuscular, a SN apresentou 72.00 ± 20.17 kg de força máxima e uma carga da potência de 29.50 ± 6.43 kg no supino; 77.86 ± 16.29 kg de força máxima e uma carga da potência de 38.21 ± 6.57 kg na remada; 120 ± 33.9 kg de força máxima e 88 ± 21.7 kg na carga da potência no agachamento. Concluiu-se que a Seleção Nacional se encontra dentro da média dos valores de referência internacional quanto à aptidão física e de composição corporal.

Palavras Chave: Judo, Treino Desportivo, Periodização, Perfil fisiológico

Abstrat

This final academic internship report, in the course unit (internship) of Master in Sport Training - High Performance Training of the Faculty of Physical Education and Sports in the Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa, regards the technical support to the Women's National Judo Team during 2017-2018 Sports Seasons in the Portuguese Judo Federation.

The main goal is organizing, planning and analyzing the whole coaching and competitive process of Women's National Judo Team, who is competing in the World Judo Tour. The aim is to develop technical skills and knowledge at the high performance level in judo training.

This paperwork has eight chapters: I) Theoretical Framework; II) Characterization of the Institution; III) Academic internship project; IV) Characterization of the team and the competitive context; V) Training process; VI) Competitive process; VII) Review study and VIII) Final comments.

During the academic internship, we planned and coached 16.444 minutes national trainings, 22.215 minutes national and international training camps and 76 competition days (49 international competitions).

The study presented in the chapter VII of the present work, describes the "Physiological Profile of the Women's National Judo Team", by analyzing the morphological, cardiorespiratory and neuromuscular parameters. The conclusion is that the National Team presented a VO_{2max} of 48.3 ± 7.6 ml/kg/min, 20.63 ± 6.81 % of Fat Mass, BMI of 24.03 ± 5.82 kg/m². In the neuromuscular evaluation, the National Team presented 72.00 ± 20.17 kg of maximum strength and 29.50 ± 6.43 kg of power load in Bench Press; 77.86 ± 16.29 kg maximum strength and 38.21 ± 6.57 kg of power load in Rowing; 120 ± 33.9 kg maximum strength and 88 ± 21.7 kg of power load in Squat. National Team is within the average of the international reference values regarding physical fitness and body composition.

Keywords: Judo, Sport Training, Periodization, Physiological Profile

Abreviaturas e Símbolos

ADV – Adversária

AQ – Apoio à qualificação

AR – Alto Rendimento

ARSN – Alto Rendimento e Seleções Nacionais

ATR – Acumulação, Transformação e Realização

C. - Campeonato

CAR – Centro de Alto Rendimento

Cat. – Categoria de peso

Cf - Conforme

CMJ - *Counter Movement Jump*

CMO – Conteúdo Mineral Ósseo

Dec. Lei – Decreto Lei

DEXA - Densitometria Radiológica de Dupla Energia

DMO –Densidade Mineral Óssea

Dta – Direita

Esq - Esquerda

FC – Frequência Cardíaca

FE – Força Explosiva

FIJ – Federação Internacional de Judo

FPJ – Federação Portuguesa de Judo

IMC - Índice de Massa Corporal

KG – Quilograma

m - Metros

mmol/L – Milimole por litro, Unidade de medida do Lactato

mL/kg/min – Mililitro por quilograma por minuto

N1 – Nível 1

N2 – Nível 2

Nasc. – Nascimento

OTC - Olympic Training Camps

PEO – Projeto Esperanças Olímpicas

PPO – Projeto de Preparação Olímpica

QR – Quociente Respiratório

REF – Referência

RM – Repetição Máxima

1RM – Uma Repetição Máxima

s - Segundos

SJ – *Squat Jump*

UEJ – União Europeia de Judo

VO_{2máx.} – Volume de Oxigénio máximo

WRL – *World Ranking List*

% - Percentagem

± - Mais ou menos

m/s – Metro por segundo

% MG – Percentagem de massa gorda

Índice Geral

Dedicatória	iii
Agradecimentos	iv
Resumo	v
Abstrat	vi
Abreviaturas e Símbolos	vii
Índice Geral	ix
Índice de Tabelas	xi
Índice de Figuras	xiii
Introdução	1
Capítulo I – Enquadramento Teórico	3
1.1. O Judo Feminino no Mundo	3
1.2. O Judo Feminino em Portugal	6
1.3. Caracterização da modalidade - Judo	9
1.4. Supervisão em treino de alto rendimento no Judo	17
1.5. Periodização do Treino de Judo	21
Capítulo II – Caraterização da Instituição de Estágio	30
Capítulo III – Projeto Individual de Estágio	38
Capítulo IV – Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo 2017 e 2018	45
Capítulo V – Processo de Treino	58
Capítulo VI – Processo Competitivo	66
Capítulo VII – Artigo	80
Resumo	80
Introdução	81
1. Enquadramento Teórico	82
2. Objetivos	85
2.1. Objetivos Gerais	85
2.2. Objetivos específicos	85
3. Metodologia	86
3.1. Amostra	86
3.2. Desenho do Estudo	86
3.3. Variáveis	87
3.4. Instrumentos	87

3.5. Procedimento	88
3.6. Análise Estatística	89
4. Resultados	90
4.1. Avaliação Morfológica (Composição corporal por DEXA e IMC)	90
4.2. Avaliação Cardiorrespiratória	91
4.3. Avaliação Neuromuscular	93
4.3.1. <i>Supino Plano</i>	93
4.3.2. <i>Remada Plana</i>	96
4.3.3. <i>Agachamento</i>	98
5. Discussão	99
6. Conclusão	102
Capítulo VIII – Considerações Finais	104
Referências Bibliográficas	110
Glossário	i
Anexos e Apêndices	ii

Índice de Tabelas

Tabela 1. Pontuação das Competições do World Judo Tour.....	22
Tabela 2. Caraterização Geral da Planificação através do Modelo ATR.....	26
Tabela 3. Diretrizes para os Mesociclos ATR.....	27
Tabela 4. Quadro da Caracterização da Intensidade.....	28
Tabela 5. Quadro das unidades de carga.....	28
Tabela 6. Horário dos Centros de Treino da Grande Lisboa e de Coimbra.....	35
Tabela 7. Cronograma Anual de Ações em 2017.....	42
Tabela 8. Cronograma Anual de Ações em 2018.....	43
Tabela 9. Dias em viagens, competições estágios e treinos em 2017 e 2018.....	44
Tabela 10. Caracterização das atletas femininas da Seleção Nacional em 2017 e 2018.....	47
Tabela 11. Caraterização dos atletas masculinos da Seleção Nacional em 2017 e 2018.....	48
Tabela 12. Idade das atletas femininas em 2017.....	50
Tabela 13. Idades das atletas femininas em 2018.....	51
Tabela 14. As oito atletas monitorizadas no programa Athlete Analyzer.....	52
Tabela 15. Técnicas de pé e no solo utilizadas em competição.....	53
Tabela 16. Análise de combate com adversárias destras e esquerdinas.....	54
Tabela 17. Razões dos castigos das atletas com adversárias destras.....	55
Tabela 18. Razões dos castigos das atletas com adversárias esquerdinas.....	56
Tabela 19. Tempo em treinos federativos; dias de competição e estágios por semana em 2017.....	63
Tabela 20. Tempo em treinos federativos; dias de competição e estágios por semana em 2018.....	65
Tabela 21. Participação portuguesa em competições internacionais seniores em 2017.....	67
Tabela 22. Participação portuguesa em competições internacionais seniores em 2018.....	68

Tabela 23. Média e Desvio Padrão do G1 (n = 12) e G2 (n = 12) quanto à Idade, Altura e Peso.	86
Tabela 24. G1-SN vs. G2 -SI, alores relativos à idade, altura, peso, percentagem de massa gorda, IMC.	91
Tabela 25. Consumo Máximo de Oxigénio ($VO_{2máx}$) no G1 e G2.	91
Tabela 26. Média e Desvio Padrão do G1-SN e G2-SI. Score Z da Média Internacional.	92
Tabela 27. Variáveis das diferentes formas de manifestação de força no exercício de Supino Plano em Atletas do G1-SN vs. G2-SI.....	94
Tabela 28. Media e Desvio Padrão do G2-SI e Média do G1-SN no exercício de Supino Plano. Score Z entre a Média da SN e a Média e o DP da SI.	95
Tabela 29. Variáveis das diferentes formas de manifestação de força no exercício de Remada Plana em atletas de G1-SN vs. Atletas de G2-SI.....	96
Tabela 30. Media e DP do G2-SI e Média do G1-SN no exercício de Remada Plana. Score Z entre a Média da SN e a Média e o DP da SI.	97
Tabela 31. Variáveis das diferentes formas de manifestação de força no exercício de Agachamento G1-SN.	98
Tabela 32. Valores de referência internacional no exercício de agachamento 1RM (kg) [$M \pm DP$] com judocas (masculinos e femininos) e lutadoras femininas.	101
Tabela 33. Média da Seleção Nacional Vs. Média da Seleção de Luta Olímpica (adaptado de Zi-Hong et al., 2013).....	101

Índice de Figuras

Figura 1. Oito direções de desequilíbrio do judoca que sofre a técnica (Uke). Fonte: “Happo no Kuzushi and Kuzushi” de Coles, J. (2012).....	12
Figura 2. Pegas simétricas à direita. Vista Lateral.....	13
Figura 3. Pegas Assimétricas. Vista Lateral.....	14
Figura 4. As três fases de execução - 1) desequilíbrio; 2) contato; 3) projeção	14
Figura 5. Organigrama da Federação Portuguesa de Judo.....	32
Figura 6. Departamentos na FPJ.....	32
Figura 7. Departamento técnico. (Fonte: Documentos da FPJ).....	33
Figura 8. Treinadores Nacionais das diferentes seleções nacionais. (Fonte: Documentos da FPJ).	33
Figura 9. Departamento médico. (Fonte: Documentos da FPJ).	34
Figura 10. Ações em 2017 e 2018	44
Figura 11. Dados do Grupo 1 quanto à Idade, Altura (Alt), Peso, IMC, Percentagem de Gordura (%G_DXA) e $VO_{2máx}$, comparando à média internacional através de Score Z.....	92
Figura 12. Score Z entre a Média da Seleção Nacional e a Média e DP da Seleção Internacional no exercício de Remada Plana.....	93
Figura 13. Score Z entre a Média da Seleção Nacional e a Média e DP da Seleção de Luta Olímpica no exercício de Agachamento.	95
Figura 14. Score Z entre a Média da SN e a Média e DP da SI no exercício de Remada Plana..	97

Introdução

No âmbito do Estágio integrado no Mestrado em Treino Desportivo - Alto Rendimento da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, será apresentado o relatório de estágio efetuado na Federação Portuguesa de Judo com a seleção nacional sénior, essencialmente com a equipa feminina sénior e Sub23 em 2017 e 2018. A escolha do local de estágio coincidiu com a contratação da estagiária como colaboradora na equipa técnica nacional a partir de janeiro 2017.

Salienta-se que 2017 foi o ano de pré-qualificação olímpica e 2018 o primeiro ano de qualificação para os Jogos Olímpicos Tóquio 2020.

No Capítulo I será apresentado um enquadramento teórico onde é feita uma breve contextualização histórica do judo feminino no Mundo e em Portugal, dado que este estágio incide na Equipa Feminina Sénior de Judo. Neste primeiro capítulo será também caracterizada a modalidade, quanto ao esforço físico exigido pois é necessário compreender as capacidades motoras a desenvolver no judo, cuja época desportiva apresenta inúmeras competições que deverão ser criteriosamente selecionadas de forma a garantir o máximo rendimento dos atletas. A supervisão em treino nesta modalidade de combate e ainda a periodização utilizada com atletas de judo de alto rendimento serão dois temas também abordados neste capítulo inicial.

No Capítulo II será feita uma descrição da entidade de estágio, apresentando uma breve história da Federação Portuguesa de Judo, o Organigrama da Instituição, os Recursos Humanos divididos pelos diversos departamentos, as Instalações, os Materiais e Equipamentos, a Caracterização do Modelo Organizativo das Seleções Nacionais, os Regulamentos federativos e por fim os Protocolos e as Parcerias institucionais.

No Capítulo III será descrito o Projeto Individual de Estágio, apresentando os objetivos gerais e específicos de formação da estagiária. Aqui será definida a estratégia a implementar para a formação pessoal da estagiária e enumeradas as suas funções na Instituição acolhedora.

No Capítulo IV será feita uma apresentação da equipa técnica da Federação Portuguesa de Judo e da equipa nacional sénior (masculina e feminina), dando especial relevo às equipas seniores e Sub23 femininas com quem a estagiária teve uma maior interação. A calendarização

das épocas desportivas 2017 e 2018; e os objetivos gerais e específicos traçados para a equipa sénior serão expostos neste capítulo.

No Capítulo V será descrito todo o processo de treino, descrevendo os treinos federativos, os estágios nacionais e internacionais de competição. Aqui será apresentada a periodização anual e toda a planificação e operacionalização dos mesociclos, microciclos e sessões de treinos das épocas desportivas 2017 e 2018.

No Capítulo VI será apresentado o processo competitivo da equipa portuguesa que participou no circuito internacional sénior de Judo intitulado *World Judo Tour*. Aqui será feito um resumo das épocas desportivas 2017 e 2018 com os devidos relatórios de prova.

No Capítulo VII apresentar-se-á um artigo intitulado “Perfil Fisiológico da Seleção Nacional de Judo Feminino”. Neste estudo realizado com judocas femininas de alto rendimento foram realizadas avaliações da componente morfológica (composição corporal por DEXA), componente cardiorrespiratória (capacidade aeróbia e glicolítica) e componente neuromuscular (força nos membros superiores e inferiores) com o intuito de caraterizar o perfil fisiológico das judocas da Seleção Nacional e comparar com a média internacional.

Para finalizar, no Capítulo VIII serão feitas as considerações finais e as conclusões deste relatório de estágio.

Capítulo I – Enquadramento Teórico

1.1. O Judo Feminino no Mundo

O desenvolvimento do Judo Kodokan apareceu no Japão em 1882 com o mestre Jigoro Kano, no entanto a inclusão e participação das mulheres japonesas na prática do judo foi lenta, tardia e restrita pois foi prejudicada por conceções culturais, consideradas como frágeis, gentis, submissas e cujo objetivo deveria ser a maternidade (Miarka, Bastos Marques & Franchini, 2011).

Inicialmente o mestre não pensou ensinar judo às mulheres, no entanto as suas altas conceções filosóficas levaram-no a considerar que também elas poderiam ganhar alguns benefícios na prática do judo. Kano consultou médicos sobre a adequação dos exercícios de judo para as mulheres, certificando-se se as quedas não iriam prejudicá-las (Guttmann, 1991).

A primeira estudante de judo do sexo feminino parece ter sido Sueko Ashiya, em 1893, portanto, 11 anos depois do estabelecimento do Kodokan (primeira escola de judo). Ela e todas as alunas a seguir, incluindo a esposa de Kano, Sumako, aprendiam judo na casa de Kano (Svinth, 2001).

Em 1923, Jigoro Kano abriu então uma secção oficial para mulheres, focando-se no estudo da técnica e nas *Katas* (formas clássicas da técnica). Nessa altura ainda não estava permitido a competição para mulheres, considerando perigoso para a saúde das futuras mães.

O facto de algumas mulheres estarem envolvidas na prática do judo nos finais do séc. XIX e início do séc. XX no Japão foi um avanço no papel restrito desempenhado pelas mulheres na sociedade japonesa da época (Hancock, 1904).

No entanto, esse avanço em breve parou dado que não podiam praticar mais do que o permitido, nomeadamente em competições e prática de *randori*. Na verdade, a primeira competição para mulheres só viria a ser realizada em 1925 no Kodokan (Svinth, 2001)

Naquela altura, foi considerada uma política revolucionária e inovadora, o facto de Jigoro Kano abrir a sua escola para mulheres (Cunningham, citado por Miarka, Bastos Marques & Franchini, 2011).

As mudanças sociais promovidas pelos anos Meiji e a nova ênfase na modernização do Japão também procuraram mudar isso, "ocidentalizando" o papel ideal das mulheres. O decreto de 1873 que exigia que crianças do sexo masculino e feminino frequentassem a escola primária foi um passo importante. Com a rápida industrialização, houve uma necessidade de admitir mais trabalhadores de fábricas, e as mulheres eram uma força de trabalho perfeita para a indústria têxtil (Miarka et al., 2011).

Assim, as mulheres estavam lentamente a expandir a sua presença na sociedade japonesa, além dos papéis tradicionais de fazer o trabalho doméstico e cuidar da família (Nolte & Hastings, 1991).

A "ciência doméstica" ocidental foi incluída no currículo educacional para as mulheres, que tiveram então permissão para receber educação formal e institucional. Nessa visão, a educação física foi também fundamental para as mulheres, uma vez que elas eram obrigadas a cultivar um padrão de vida saudável, a fim de fortalecer o seu corpo e melhorar a sua saúde para a maternidade (Guttmann, 1991).

No Japão os cintos das mulheres diferenciavam-se com uma fina tira branca central e longitudinal, mostrando que a graduação não era igual à dos homens. A história do uso do cinturão de listas brancas no Japão é uma questão antropológica, refletindo a perseverança de uma versão do judo centrada no homem que ainda hoje é atual. Havia assim uma fronteira de género no conhecimento e na prática, fortalecendo a ideia de que o judo feminino não devia ser igual ao judo masculino o qual era mais completo.

A primeira mulher a ser promovida com cinturão negro foi Katsuko Oaki, em 1933.

Através do esforço de Kano e dos seus discípulos, o Judo desenvolveu-se entre as comunidades japonesas emigrantes nos Estados Unidos da América, Brasil e Canadá, assim como na Alemanha, Grã-Bretanha e países influenciados pela Inglaterra.

As artes marciais asiáticas começaram a fazer parte da cultura desportiva das sociedades ocidentais no início do século XX, coincidindo com um momento de auge e grande presença do Japão no contexto internacional (Brousse & Matsumoto, 1999; Wingard, 2003).

Keiko Fukuda, neta de Hachinosuke Fukuda e primeiro mestre de jujutsu de Kano, dedicou a sua vida a ensinar judo para mulheres por todo o Mundo. Fukuda foi convidada por Kano a viajar para o exterior e difundir a prática do judo, no entanto somente em 1938 viajou para os EUA para demonstrar as *Katas*. Em 1966 foi promovida a 5.º Dan e acabou por emigrar

nesse ano para os EUA. O Kodokan era antiquado e sexista sobre as graduações e tinha decidido que as mulheres não precisavam de nenhum grau acima do 5.º Dan. Depois de várias tentativas para o seu reconhecimento, Keiko Fukuda foi graduada em 2006 com 93 anos para 9.º Dan pela Federação de Judo dos EUA e posteriormente pelo Kodokan.

Outra importante figura na história do judo feminino a nível internacional foi Sarah Mayer, a primeira mulher estrangeira a receber no Japão o cinturão negro em 1935. Mayer começou a praticar judo em 1926 no primeiro clube europeu, London Budokwai, com o mestre Koizumi Gunji, “o Pai do judo britânico” (Callan, 2017). Tendo sido avisada sobre o regime de treino de Kano, Mayer teve permissão para praticar no *dojo* principal do *Kodokan* com os homens, sem precedentes para uma mulher naquela altura (Spenn, 2017).

Foi necessária a influência do movimento feminista ocidental do final dos anos 1960 e 1970 para libertar as judocas japonesas e todas as judocas internacionais dos seus limites de aprendizagem e treino, para que elas também pudessem praticar e ensinar o mesmo nível dos homens (Miarka et al., 2011).

Em termos competitivos, somente em 1975 se realizou o primeiro Campeonato da Europa para mulheres que teve lugar em Munique. Até 1986 o Campeonato da Europa foi sempre realizado separadamente do evento masculino, passando a evento misto em 1987 no Campeonato da Europa realizado em Paris.

Em 1980 realizou-se o primeiro Campeonato do Mundo para mulheres em Nova Iorque separado também do evento masculino. Em 1987 é realizado pela primeira vez o Campeonato do Mundo para mulheres e homens na Alemanha Ocidental.

Em 1988 o judo entrou nos Jogos Olímpicos de Seul como modalidade de demonstração para mulheres, 24 anos após o judo entrar pela primeira vez no Programa Olímpico em Tóquio 1964, apenas para os homens. A partir dos Jogos Olímpicos de Barcelona em 1992, a competição feminina passa a fazer parte do programa olímpico.

Apesar de o judo praticado por mulheres e homens ser inicialmente distinto, somente nas últimas décadas as mulheres conseguiram um nível semelhante de oportunidades e reconhecimento (Miarka et al., 2011), também pelo esforço da Federação Internacional de Judo e do Comité Olímpico Internacional, no reconhecimento da mulher neste desporto.

A última conquista foi a equidade de vagas femininas e masculinas para os próximos Jogos Olímpicos Tóquio 2020, onde cada uma das 14 categorias de peso terá 18 vagas

independentemente do género do atleta. Relativamente ao Ranking Mundial para Apuramento Olímpico no Judo, a estagiária apresentou um estudo para o Anuário de Treino Desportivo 2018 do Comité Olímpico de Portugal (Hormigo & Monteiro, 2018), onde compara os modelos de qualificação de Londres 2012, Rio de Janeiro 2016 e Tóquio 2020 (Anexo I).

1.2. O Judo Feminino em Portugal

Em Portugal o judo começa a ter verdadeiro impacto com a chegada do mestre Kiyoshi Kobayashi em 1958, sendo considerado o pai do judo português por ter contribuído para um aumento não só de praticantes, mas também do nível técnico da modalidade.

Relativamente ao judo feminino em Portugal, encontra-se o primeiro registo federativo com o número 95 referente à judoca Maria Margarida Gonçalves Araújo em 1962, tendo sido a primeira graduada com cinturão negro, 1.º Dan, em 1969 (Matos, 2009).

É na década de 70 que se verifica um aumento significativo de praticantes femininas na modalidade.

Após várias tentativas para se realizar um torneio para mulheres, em 1975 previa-se a realização do primeiro Campeonato Feminino, mas um desentendimento entre a Federação Portuguesa de Judo e a Associação Académica da Amadora, entidade organizadora, fizeram adiar o evento no próprio dia (Matos, 2009).

Apesar de se organizarem torneio informais para as mulheres, as competições estavam reservadas aos atletas masculinos.

O Judo Clube Portugal criou então uma secção feminina dado o aumento número de praticantes.

Em 1976 realizou-se o primeiro Campeonato Nacional Feminino nas categorias de peso Leves, Médios e Pesados, ganhas por Maria José António, Isabel Soares e Emília Lobo, respetivamente.

Em 1984 realizou-se o primeiro Campeonato Nacional Absoluto Feminino, tendo sido conquistado o 1.º lugar por Diana Candeias, o 2.º lugar por Teresa Gaspar e os 3.º lugares por Ana Paula Dourado e Isabel Martins.

Curiosamente em 1975 já se contava com uma mulher na arbitragem, Helena Mota, aprovada num curso regional, cujas inscrições não distinguiam o género do candidato. Na

arbitragem internacional somente em 2003 Michelle Wellenkamp recebe a licença de árbitra internacional.

Em termos de resultados desportivos, Teresa Gaspar foi a primeira judoca a estreiar-se no primeiro Campeonato do Mundo para homens e mulheres em 1987 na Alemanha, conquistando um brilhante 5.º lugar. Foi a primeira judoca portuguesa a participar nos Jogos Olímpicos de Seul em 1988, a edição de apresentação do judo feminino.

Filipa Cavalleri foi a primeira atleta a conquistar uma medalha internacional (prata), no Campeonato da Europa de Juniores em 1991 realizado na Finlândia. Foi também a primeira judoca a conquistar uma medalha (bronze) num Campeonato do Mundo de seniores, o qual se realizou no Japão em 1995.

Justina Pinheiro foi a primeira judoca a conquistar uma medalha (bronze) num Campeonato da Europa de Seniores em 1994 na Polónia.

Em 2001 Catarina Rodrigues conquista a primeira e única medalha (bronze) para Portugal no Campeonato do Mundo na categoria Open.

Em 2006 o judo feminino conquista a primeira medalha de ouro num Campeonato da Europa, alcançado por Telma Monteiro na categoria -52 kg em Tampere na Finlândia.

É com Telma Monteiro que o judo feminino atinge um patamar superior, considerada não só como a melhor judoca portuguesa, mas essencialmente como uma das melhores atletas do desporto nacional e das mais medalhadas na história do judo internacional. Conquistou a medalha de bronze nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro 2016, a única da comitiva portuguesa e a segunda para a história do judo português, depois de Nuno Delgado nos Jogos Olímpicos de Sydney em 2000. A judoca natural de Almada conta no seu palmarés com cinco medalhas em Campeonatos do Mundo de Seniores, treze medalhas em Campeonatos da Europa, dos quais 5 títulos europeus, duas medalhas em Campeonatos da Europa Sub23, duas medalhas em Campeonatos da Europa de Juniores, uma medalha no Campeonato do Mundo de Juniores, 39 medalhas em Abertos Europeus, Grand Slams e Grand Prix de seniores e 13 medalhas internacionais. Ainda em termos de medalhas olímpicas conquistadas por Portugal, é importante referir que Telma Monteiro é uma das 4 mulheres do desporto português que conquistaram medalhas no evento olímpico, a par de Rosa Mota (Atletismo), Fernanda Ribeiro (Atletismo) e Vanessa Fernandes (Triatlo).

Recentemente Bárbara Timo na categoria -70 kg conquista a medalha de prata no Campeonato do Mundo de Seniores 2019 em Tóquio e a medalha de prata no Campeonato da Europa de Equipas Mistas 2019 composta por 3 atletas femininas e 3 atletas masculinos.

Analisando os resultados desportivos das judocas femininas portuguesas, concluímos que estas têm um peso fundamental na modalidade em Portugal. As mulheres já conquistaram 8 medalhas em Campeonatos do Mundo contra 2 conquistadas pelos homens. Em Campeonatos da Europa de seniores, as atletas femininas conquistaram 21 medalhas em 34 totais.

Relativamente a números de judocas em Portugal, segundo o relatório anual da Federação Portuguesa de Judo de 2017, estavam federados 12573 atletas, dos quais apenas 24,6 % eram do sexo feminino (3105 judocas femininas).

Tal como nas restantes modalidades, verificamos que há um abandono das mulheres a partir da idade adulta, contabilizando em 2017 apenas 350 judocas femininas com mais de 21 anos de idade.

Em termos de Alto Rendimento, verificamos que em 2017 apenas tinham este estatuto 15 judocas femininas, das quais apenas 3 estavam integradas no Programa do Projeto Olímpico apoiadas pelo Comité Olímpico de Portugal.

Dentro da modalidade também verificamos que o número de judocas femininas é também reduzido nas associações de classes de árbitros e treinadores. As mulheres representam 18,5% dos árbitros em Portugal, existindo apenas 10 árbitras nas categorias a partir de Árbitro Nacional e 15,4% dos treinadores em Portugal, existindo um total de 69 treinadoras de judo.

Assim, podemos dizer que o judo, acompanha os números do desporto federado em Portugal, isto é, 3 vezes menor que a participação masculina. Esta percentagem de participação feminina vai ao encontro dos números de participação do desporto federado em Portugal, onde em 624001 atletas federados, apenas 185280 são mulheres (29,6%).

O abandono das mulheres no desporto na fase adulta é de 30% e a participação nos quadros técnicos desportivos é menor que a dos homens, sendo apenas de 15%. As razões que levam ao abandono desportivo e à desistência de uma carreira no desporto prendem-se com questões profissionais, sociais, culturais e no caso das mulheres acresce a questão da maternidade.

1.3. Caracterização da modalidade - Judo

O Judo ou a “via da suavidade” (tradução literal dos termos japoneses *ju* e *do*) é uma modalidade de combate de origem japonesa que se tornou bastante popular por todo o mundo nas últimas décadas (Robert, 1983).

Podemos caracterizar a luta de judo (em japonês, *shiai*) como uma relação de oposição entre dois indivíduos de peso aproximado, que lutam corpo a corpo para aplicar técnicas específicas, de forma a garantir pontuação. O judoca deve possuir uma excelência tática e capacidade de executar uma variabilidade de habilidades complexas necessárias para o sucesso na competição (Henry, 2011).

Para pontuar, o judoca tem de recorrer não só às mudanças de direção para surpreender o adversário, como também à biomecânica associada ao equilíbrio (Kozub & Kozub, 2004). Para vencer, é necessário projetar/derrubar o adversário de costas ou finalizar com uma técnica de controlo (imobilização, luxação ou estrangulamento). Atualmente apenas existem 2 pontuações *ippon* e *wazari*. A maior pontuação é o *Ippon* e o combate termina de imediato. Existem quatro formas de pontuar *ippon*: 1) projetar o adversário totalmente de costas no solo diretamente ou em contra-ataque com força, velocidade e controlo; 2) imobilizar no solo o adversário durante 20 segundos; 3) submeter o adversário a um estrangulamento e 4) submeter o adversário a uma luxação ao cotovelo. Nas últimas duas submissões o adversário tem de desistir para que o árbitro atribua *ippon*. A pontuação *wazari* que significa “meio ponto” é atribuída quando o adversário cai de lado, de forma rolada sem contacto total e imediato de costas no solo. Um atleta pode ainda pontuar *wazari* se imobilizar no solo entre 10 e 19 segundos.

O judo é uma modalidade acíclica (aberta) que permite uma variabilidade de gestos técnicos complexos de elevada coordenação na sua execução, traduzindo-se assim como um desporto dinâmico e de esforço intermitente que requer competências técnicas complexas, primando pela excelência tática na obtenção do êxito desportivo (Henry, 2011).

1.3.1. Análise temporal de combate

Um combate de seniores tem a duração de 4 minutos, no entanto a duração média é de 7.18 (0.2) minutos (Degoutte, Jouanel & Filaire, 2003).

Num combate de judo são realizadas múltiplas ações máximas e explosivas de curta duração com pequenas pausas. A relação esforço-pausa durante os combates de judo seria entre 2:1 e 3:1, com períodos de esforço de 20 e 30 segundos com uma média de 5-10 segundos de pausa (Castarlenas & Planas, 1997 e Franchini, Artioli & Brito, 2013).

Miarka et al., (2012) analisaram os tempos de combate e concluiu que o período de preparação tem a duração de 5 ± 8 s, a disputa de pega 14 ± 15 s e o trabalho no solo 15 ± 14 s.

Mais recentemente, Monteiro et al., (2019) analisaram o combate noutra perspetiva, caracterizando o tempo de combate com e sem pega. O tempo de disputa de pega foi de 61%, trabalho no solo 14% e tempo de pausas 25%. Assim contabilizaram 4 períodos: pausa (8,9s), tempo sem pega (7,3s), tempo com pega (9,6s) e trabalho no solo (7,7 s). A soma da pausa e do tempo sem pega totaliza 16,2 segundos e a soma do tempo com pega e do tempo de trabalho no solo totaliza 17,3 segundos.

1.3.2. Caracterização do esforço

Uma descrição válida em termos de características fisiológicas tem sido de grande complexidade por diversas razões: a dificuldade em quantificar o esforço durante o combate; a existência de diversas categorias competitivas dependendo do peso do atleta; os diferentes ciclos de esforço durante o combate com várias durações de tempo (de segundos a vários minutos); a possibilidade de realizar diversos combates durante o mesmo dia; ou as diferenças entre dois oponentes tendo em conta características antropométricas, nível técnico-tático, ou ações técnicas específicas realizadas (Silva, 2003).

Ao longo do tempo têm sido desenvolvidos testes de terreno (*tatami*), de forma a avaliar os parâmetros fisiológicos, tais como o Special Judo Fitness Test (Sterkowicz, Zuchawicz & Kubika, 1999), o Teste específico de Azevedo et al., (2007), o Coptest (Garcia, Valdivielso, Ravé & Rico, 2007), o Santos Test (Santos et al., 2010) e o Uchikomi Fitness Test (Almansba, Sterkowicz, Sterkowicz-Przybycien & Comtois, 2012).

Um combate de judo induz o metabolismo proteico e o metabolismo lipídico. A disponibilidade de hidratos de carbono, a adaptação ao treino e o stress metabólico podem explicar os requisitos para esses tipos de metabolismo (Degoutte et al., 2003)

Um judoca deve possuir uma resistência anaeróbia láctica, de forma a retardar o aparecimento do ácido láctico resultante de esforços de grande intensidade que se prolongam no tempo e uma boa componente aeróbia para a recuperação intra e entre combates, através da remoção do lactato e de uma maior ressíntese dos fosfatos de alta energia, advindos do trabalho anaeróbio (Nurkić, Bratić & Radovanović, 2008).

Franchini et al. (2013) também demonstraram que num combate de judo a contribuição energética é a seguinte: o sistema anaeróbio alático é responsável pelas ações explosivas de curta duração, o sistema anaeróbio láctico é responsável pela manutenção das ações de alta intensidade por períodos mais longos e sistema aeróbio é responsável pelos processos de recuperação entre ações de alta intensidade e entre combates.

A maioria do tempo de combate é passado na disputa de pegadas que requer resistência de força dinâmica e isométrica, especialmente nos antebraços (Franchini et al., 2013).

Goodwin, Harris e Hernandez (2007) defendem que medir o lactato sanguíneo é um melhor preditor de desempenho que o consumo máximo de oxigénio, assim como é um melhor indicador de intensidade do exercício que a frequência cardíaca.

Também Torres-Luque et al. (2013) recomendam a medição da frequência cardíaca e a concentração de lactato para ajudar a controlar as capacidades aeróbias e anaeróbias e a intensidade do exercício no judo.

Nos estudos de Branco et al. (2013), Laskowski et al. (2012) e Obminski, Lerczak e Witek (2010) encontraram concentrações de lactato durante uma luta de judo de 8.0 ± 2.6 , 11.0 mmol/L e 11.6 ± 2.2 mmol/L, respetivamente. Mais recentemente, no estudo de Ceylan e Balci (2018) encontraram valores de lactato mais elevados, 14.3 mmol/L, após o *Special Judo Fitness Test*.

Num estudo com judocas femininas verificaram maiores de concentrações de lactato após *randori* livre do que em *randori* com esforço - pausa de 2:1 e 3:1. Relativamente ao tamanho da área de competição, também foram encontradas maiores concentrações de lactato em áreas menores (4x4m) do que em áreas maiores (6x6m e 8x8m) (Ouergui et al., 2019). Os

autores concluíram que combinar a estrutura do tempo e o tamanho da área pode alterar as respostas fisiológicas e perceptivas durante o combate.

Importa não esquecer que as concentrações de repouso de ATP-CP no músculo são de 25 a 80 mmol/L de massa muscular seca (Franchini & Del Vecchio, 2008). Estes autores referem ainda que, considerando que a creatina fosfato é importante para a manutenção de atividades intensas como o judo, a otimização da sua ressíntese pode ser um diferencial importante para o desempenho do atleta. É importante que um judoca, durante o período competitivo, realize sessões de treino intervalado regulares de forma a manter uma capacidade anaeróbia alta durante mais tempo (Norkowski, Borowiak, Sikorski & Śledziwski, 2014).

Assim, na conceptualização das sessões de treino aeróbio no judo, recorre-se ao treino intervalado intermitente, pois como foi demonstrado por Buchheit e Laursen (2013), este tipo de treino pode produzir adaptações cardiorrespiratórias e metabólicas mais rápidas do que o treino contínuo de resistência para aumentar a potência aeróbia.

Em atletas de judo, os valores de Consumo Máximo de Oxigénio são de 50-60 mL/kg/min para os homens e 40-50 mL/kg/min para as mulheres (Franchini, 2011).

1.3.3. O sistema de ataque

O sistema de ataque de pé é definido através de oito direções possíveis (Figura 1) de desequilíbrio de um judoca. As projeções do *uke* podem ser executadas nas seguintes direções: 1) Norte; 2) Nordeste; 3) Noroeste; 4) Sul; 5) Sudeste; 6) Sudoeste; 7) Oeste e 8) Este.



Figura 1. Oito direções de desequilíbrio do judoca que sofre a técnica (Uke). Fonte: “*Happo no Kuzushi and Kuzushi*” de Coles, J. (2012).

Para a correta execução técnica, todo o judoca deverá saber aplicar uma ação para obter os desequilíbrios nas diversas direções de forma a obter a reação do mesmo. Após a reação do *uke*, o *tori* terá a oportunidade de entrar em contato com este e de executar uma técnica de projeção.

1.3.4. Caracterização do *kumikata* (Tipo de pega)

O judoca que ataca ou que executa a técnica denomina-se *tori*, o judoca que defende ou recebe a técnica denomina-se *uke*, os quais entram em contato através da pega ou forma de agarrar (*kumikata*) no *judogi* (fato de judo). Os judocas de alto rendimento para além de desenvolverem a componente física e técnica desenvolvem minuciosamente a componente tática geralmente através das variáveis do *kumikata*.

Existem diversos tipos de *kumikata*, no entanto a forma de pegar clássica define-se quando ambos pegam simetricamente com uma mão na gola (*tsurite*) e a outra mão na manga (*hikite*) do adversário. A ação do *tsurite* é essencialmente para elevar e empurrar, enquanto a ação do *hikite* é de puxar o *uke* (Adams, 1992). Quando os judocas pegam simetricamente (Figura 2), isto é, ambos pegam à direita ou à esquerda designamos de *ai-yotsu*.



Figura 2. Pegas simétricas à direita. Vista Lateral.

(Fonte: “Judo Channel”, retirado de <https://www.judo-ch.jp/english/dictionary/terms/>)

No caso de um judoca pegar à esquerda e outro à direita, designamos *kenka-yotsu*, ou seja, pegas assimétricas (Figura 3). Nesta posição os judocas tendem a adotar uma posição muito defensiva pois acabam por pegar primeiro na gola com a mão dominante e a manter o adversário sempre afastado.

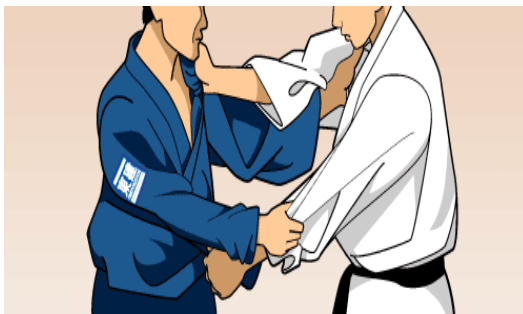


Figura 3. Pegas Assimétricas. Vista Lateral.

(Fonte: Judo Channel, retirado de <https://www.judo-ch.jp/english/dictionary/terms/>)

1.3.5. Fases de execução e componentes críticas

Em todas as técnicas de projeção existem 3 fases fundamentais que individualizam diferentes componentes críticas do gesto desportivo, são elas o *Kuzushi* (desequilíbrio), o *Tsukuri* (contato) e o *Kake* (finalização).

Estas fases são descritas por Sacripanti (1989) e Melo et al. (2007) conforme o desequilíbrio do judoca oponente (*uke*) e relativamente aos movimentos executados pelo judoca atacante (*tori*) (Figura 4).



Figura 4. As três fases de execução - 1) desequilíbrio; 2) contato; 3) projeção

(Fonte: Blog de Musubi Dojo, retirado de <http://alsina-judo.blogspot.com/2013/11/fases-para-entrar-un-lance-de-judo.html>)

Desequilíbrio ou *Kuzushi*:

Se analisarmos como exemplo uma técnica de braços, verificamos que o *tori* realiza uma ação de braços puxando na direção medio-lateral. O *tori* obriga o *uke* a avançar o pé direito e a deslocar o seu centro de gravidade para a frente. Simultaneamente o *tori* recua o pé esquerdo e inicia a rotação a 180.º do tronco para a esquerda posicionando-se lateralmente e baixando o seu centro de gravidade através de uma ligeira flexão de pernas.

Contato ou *Tsukuri*:

Tori completa a rotação do tronco segundo um eixo vertical, passando o braço direito por baixo da axila direita do *uke*. Após abraçar-lhe o ombro com uma flexão do cotovelo e um movimento de supinação da mão cerrada, a anca do *tori* posiciona-se em contato com a parte anterior das coxas do *uke* e com os pés à largura dos ombros.

Projeção ou *Kake*:

Aplicando um momento de força devido à rotação do tronco, *Tori* realiza uma extensão dos joelhos e uma flexão do tronco (fulcro posicionado na sua anca). O *uke* será projetado segundo um eixo espacial externo numa trajetória helicoidal para a frente e para baixo até entrar em contato com o solo com a parte posterior do corpo.

1.3.6. A influência da alteração das regras de arbitragem na estrutura temporal do combate

Na última década, a Federação Internacional de Judo implementou novas regras de forma a tornar a modalidade não só mais visível e atrativa, mas essencialmente mais clara e perceptível para o público em geral.

Estas alterações às regras pretendem promover um judo mais positivo, no entanto as mesmas tiveram um impacto quanto à estrutura temporal do combate. Como consequência os atletas e os treinadores tiveram de desenvolver novas estratégias para o combate, aperfeiçoar técnicas específicas a utilizar em competição, adaptar e melhorar o planeamento do treino e da competição e perceber as exigências físicas da modalidade.

Um atleta que chegue ao bloco de finais num dia de competição, pode disputar 5 a 7 combates com intervalos que não poderão ser inferiores a 10 minutos (Franchini, Del Vecchio, Matsushigue & Artioli, 2011).

Em 2009 a FIJ penalizou severamente os ataques diretos abaixo do cinto, atribuindo diretamente *hansokumake* ou desqualificação do atleta. Em 2017 essa penalização passa a ser mais leve, atribuindo apenas um *shido*, ou seja, uma falta.

Em 2013 a grande alteração foi o tempo de duração do combate passando de cinco para quatro minutos para os homens, igualando o tempo de combate das mulheres que já tinha vindo a sofrer alterações, para 5 minutos em 2001, para 4 minutos em 2013. Nunca se compreendeu esta alteração do tempo de combate entre sexos, visto que os resultados sempre apontaram para um padrão de fadiga semelhante em judocas masculinos e femininos, em esforços específicos de judo de alta intensidade (Monteiro, Massuça, Garcia, Rico & Carretã, 2016).

Relativamente à acumulação de castigos, em 2013 a desclassificação passou a ser após um atleta receber o 3.º em vez do 4.º *shido*.

Em 2017 entram em vigor novas regras de arbitragem, alterando essencialmente pontuações e tempo de combate. Passa a existir apenas duas pontuações, *Ippon* (um ponto) e *wazari* (meio ponto), sendo que a pontuação *Yuko* desaparece. A pontuação *wazari* passa a ser cumulativa, podendo ser atribuídos durante um combate mais do que dois *wazari*, prolongando assim o combate por mais tempo. Uma das grandes alterações foi o *Golden Score* ou “prolongamento” sem limite de tempo. Até então, em caso de empate no final do tempo regulamentar de 4 minutos, o *Golden Score* tinha uma duração máxima de 3 minutos, saindo vencedor o atleta que pontuasse ou levasse o adversário a cometer apenas uma falta. A nova regra do *Golden Score* define que só termina o combate com pontuação ou por desclassificação devido a acumulação de 3 faltas do adversário. No estudo de Monteiro, Gonçalves e Chambel (2019) analisaram combates entre 2013 e 2017 e concluíram que após esta regra houve um aumento de 25% de *Golden Score* no número total de combates analisados. Comparando aos Campeonatos do Mundo 2013 e 2017 os mesmos autores verificaram que no último ano os combates foram mais longos mesmo tendo reduzido o tempo de combate nos homens para 4 minutos.

Em 2018 voltaram atrás na decisão da pontuação *wazari* e desde então valorizam, tal como a regra dizia até 2017, dois *wazari* equivalem a um *ippon*.

O estudo de Hernández-García, Torres-Luque e Villaverde-Gutierrez (2009) relata os altos requisitos fisiológicos num combate de judo devido ao número e duração das pausas diminuírem e a duração de sequências de trabalho aumentarem.

Pudemos verificar que as alterações às regras afetaram a dinâmica do combate e consequentemente levaram a uma maior exigência ao nível fisiológico do judoca.

1.4. Supervisão em treino de alto rendimento no Judo

A ciência do treino desportivo resulta da soma de contributos de outras áreas científicas, reforçando a complexidade da formação do treinador e a necessidade de formação de equipas multidisciplinares que o possam assessorar, nomeadamente no alto rendimento (Borges, 2016).

O treinador tem uma função muito mais alargada do que apenas gerir e orientar uma equipa/atleta ao nível competitivo. Cabe ao treinador dar resposta a determinadas necessidades inerentes à equipa, sempre com o intuito de obter o máximo rendimento desportivo dos seus atletas em treino e na competição.

O treinador funciona como um gestor, garantindo a existência dos meios necessários para a eficiente aplicação do programa de treino e a coordenação de equipas pluridisciplinares que forneçam conhecimento científico e suporte nas diferentes áreas intervenientes no processo de treino (Borges, 2016).

O treinador não deve esquecer que uma planificação nunca pode ser uma unidade invariável, mas pelo contrário, deve estar relacionado com a avaliação realizada no ciclo anterior.

A avaliação e a prescrição do treino, a observação a análise e a interpretação são tarefas operacionais que merecem uma atenção redobrada.

Torna-se importante saber avaliar para prescrever o exercício de forma a otimizar ao máximo o rendimento desportivo dos atletas. Para prescrever o treino, o treinador deve

conhecer a capacidade funcional dos atletas, a intensidade e o volume correto das cargas e conhecer as diferentes vias metabólicas de maneira a otimizar o rendimento desportivo.

Cada atleta é um caso e deve-se saber como se adaptam à carga do treino. Cabe ao treinador planear a época, delinear objetivos, apresentar resultados, garantir o progresso e o empenho dos seus atletas.

A observação, a análise e seguidamente a interpretação dos sistemas técnico-táticos dos atletas e dos adversários devem ser realizados por todos os treinadores de judo na regulação do processo de treino.

Um treinador com acesso a um conjunto de informações quantitativas e qualitativas não só dos seus atletas, mas também dos atletas adversários, ganhará vantagem perante um treinador que desconhece estes fatores.

Durante o combate de judo em competição, o treinador só poderá intervir durante o “mate” ou pausa que normalmente tem a duração de 5 a 10 segundos (Castarlenas & Planas, 1997 e Franchini, Artioli & Brito, 2013). O treinador tem então de garantir intervenções breves e prescritivas sempre com o objetivo de auxiliar o desempenho do atleta durante a luta.

Já existem ferramentas bastante úteis na análise de combates de judo, como os programas *Athlete Analyzer*, utilizado pela Federação Portuguesa de Judo, *Frami* (Miarka et al., 2011) e *Lince*, e ainda as bases de dados online como o *JudoBase*, *JudoInside* e *Dart Fish*.

A partir do escalão cadetes ou Sub18 é necessário estruturar o sistema de ataque dos atletas, tanto no ataque de pé, como no solo e a ligação das duas lutas. É a partir deste escalão de formação que o treinador deve organizar as sessões de treino para estas tarefas operacionais no âmbito técnico-tático.

A partir do escalão júnior ou Sub21 a observação e análise individual do atleta deve ser mais estruturada, iniciando-se então um registo mais pormenorizado dos adversários.

No escalão Sub23 e Sénior, a análise técnico-tática individual e dos adversários ganha contornos mais específicos.

Deve existir uma catalogação de cada adversário e preparar estratégias eficazes para cada um em colaboração com cada atleta, o qual deverá dar o seu *feedback*. O treinador deverá delegar no próprio praticante a autocorreção e a procura de soluções para determinadas tarefas, já que é o atleta que experiencia determinadas sensações durante o combate. Através do

confronto com os adversários em treino ou em competição, o atleta encontrará soluções para resolver inúmeras situações específicas.

A monitorização, o controlo e avaliação dos atletas em treino e em competição também devem ser preocupações dos treinadores de judo, especialmente nesta modalidade que requer um controlo do peso corporal.

A maioria dos atletas reduz drasticamente o seu peso corporal poucos dias ou até horas antes da competição, o que torna imperativo o controlo da massa corporal. Os autores Kubo et al. (2006) verificaram que os atletas de judo com maior sucesso foram aqueles que apresentaram menor percentagem de gordura.

No entanto, deve ser uma preocupação do treinador a monitorização da perda de peso do atleta, já que existe uma quebra no rendimento desportivo na ordem dos 20% se um atleta estiver desidratado e tiver uma perda de 3% da sua massa corporal (Santos, 2017).

O controlo da composição corporal pode ser realizado através de pesagem e medições antropométricas regulares, no entanto os atletas de alto rendimento devem ser avaliados por DEXA, cujos valores apresentam uma margem de erro inferior a 2% (Morrow Jr., Jackson, Disch & Mood, 2011).

Assim, a evolução da composição corporal do atleta deve ser registada pelo treinador ou por uma equipa especializada logo desde o escalão de formação, obtendo uma base de dados ao longo da carreira desportiva. Para cada atleta deve então existir um registo nas diferentes fases da época e nas várias épocas desportivas.

É necessário também realizar avaliações em laboratório e no terreno mais específicas para cada modalidade.

Em laboratório podem obter-se dados relativos à componente aeróbia por avaliação cardiorrespiratória dos atletas, observando variáveis como frequência cardíaca, quociente respiratório e limiar anaeróbio.

Os testes de terreno como o *Special Judo Fitness Test* (Sterkowicz et al., 1999), o *Coptest* (Garcia et al., 2007), e o *Santos Test* (Santos et al., 2010); avaliam parâmetros fisiológicos com bastante rigor, nomeadamente na avaliação da componente anaeróbia. Franchini et al. (2011) afirma que o *Special Judo Fitness Test* é útil para avaliar o sistema anaeróbio alático para atletas de judo.

Pulkinen (2001) destaca a força como o principal componente do sucesso na execução técnica de um dado movimento, entre as solicitações físicas requeridas durante o combate do judo.

Exercícios que impliquem múltiplas articulações envolvem uma ativação e coordenação neural mais complexa e, devido ao maior envolvimento da massa muscular, geralmente têm sido considerados mais eficazes para aumentar a força muscular (Fleck & Kraemer, 1997).

No estudo de Lucic (1989) chegou-se à conclusão de que o exercício de supino é um dos testes que tem mais validade para prever o nível competitivo dos judocas.

Também Monteiro (2013) observou diferenças significativas entre judocas relativamente à força, à potência e à força explosiva máxima ou taxa de produção de força.

Monteiro, Massuça, Garcia, Carratalá e Proença (2011) concluíram que o centro de deslocamento de massa alcançado no *Counter Movement Jump* (CMJ) foi maior que no *Squat Jump* (SJ) e o principal pré-requisito para o sucesso em judocas de elite foi a potência do excêntrico do pico superior.

Assim, consideramos pertinente que os judocas que seguem programas de treino de força e que apresentem uma boa execução dos exercícios, devam ser submetidos a testes de Força Dinâmica Máxima e Resistência de Força Explosiva em exercícios como Supino e Remada para membros superiores e a testes de Força no exercício de agachamento, no CMJ e SJ para os membros inferiores.

1.5. Periodização do Treino de Judo

O planeamento do treino ocupa um lugar fulcral em diversos estudos na área do desporto. A preparação de um atleta não se baseia apenas em questões biológicas e fisiológicas, mas essencialmente em questões metodológicas (Castelo, 2000).

Para alcançar um maior desempenho e ir ao encontro dos objetivos traçados no início da época, é necessário estruturar e organizar todo o processo de treino.

A estruturação dos treinos, a sistematização dos conteúdos, a utilização racional das cargas, o conhecimento das fases sensíveis no desenvolvimento das capacidades motoras, as diferentes etapas de treino são alguns dos fatores que deverão ser tomados em conta numa planificação desportiva de forma a atingir os objetivos previamente traçados a curto, médio ou longo prazo (Castelo, 2000).

Segundo Raposo (2002) o planeamento visa a organização, a objetivação e a distribuição das tarefas a cumprir, enquanto que periodização é a divisão do ano de treino em períodos particulares de tempo com objetivos e conteúdos bem determinados.

O termo periodização foi definido como um método pelo qual o treino é dividido em segmentos pequenos e fáceis de gerir, geralmente designados por mesociclos, permitindo que o treinador planeie efetivamente o programa de treino (Balyi, Way & Higgs, 2013; Bompa & Buzzichelli, 2015; Bompa & Haff, 2009; Carrera & Bompa, 2007; Issurin, 2008a; Matveiev, 1991).

Sabemos que tanto fatores genéticos como ambientais estão associados à obtenção de desempenho altamente qualificado no domínio motor e um desses fatores ambientais é a qualidade do programa de treino (Ford, Yates & Williams, 2010).

Segundo Garcia (2012), num desporto como o Judo, podemos utilizar diversos modelos de periodização, sendo a periodização tradicional, a periodização acentuada e a periodização contemporânea as mais utilizadas.

Há alguns anos atrás apenas eram consagrados dois picos anuais na periodização de um judoca, contemplando as mais prestigiadas competições internacionais: o Campeonato da Europa no primeiro semestre e os Jogos Olímpicos ou Campeonato do Mundo no segundo semestre (Sikorski, 2011).

Após a introdução do sistema de qualificação para esses eventos baseado no ranking continental e posteriormente Ranking Mundial, o número de competições internacionais

aumentou substancialmente. Hoje em dia o calendário internacional é extenso, consagrando diversos tipos de competições com diferentes pontuações (Tabela 1). Este Ranking internacional para as competições seniores foi estabelecido pela FIJ, colocando os atletas TOP 8 como cabeças-de-série em cada evento (Anexo II).

Tabela 1. Pontuação das Competições do *World Judo Tour*

Classificação	Open Continental	C. Continental		Grand Slam	Masters	Campeonato
		C. Mundo Juniores				Mundo
		Grand Prix				Seniores
1.º lugar	100	700	1000	1800	2000	
2.º lugar	70	490	700	1260	1400	
3.º lugar	50	350	500	900	1000	
5.º lugar	36	252	360	648	720	
7.º lugar	26	182	260	468	520	
1/16.º	16	112	160		320	
1/32.º	12	84	120		240	
1 combate ganho	10	70	100		200	
Participação		6	10	200	20	

Nota. Diferentes pontuações nas competições do *World Judo Tour*, nomeadamente Opend Continentais, Campeonatos Continentais (para os atletas europeus, o Campeonato da Europa), Campeonato do Mundo de Juniores, Grand Prix, Grand Slam, Masters e Campeonato do Mundo de Seniores. (Fonte: “WRL IJF Events Points (2017-2020)” consultado em <https://www.ijf.org/ijf/documents/5>)

Para além do aumento de competições que já era verificado noutros desportos (Platonov, 1997 & Baker, 2007), outros fatores como motivação financeira através de patrocínios e prémios desportivos, cooperação e partilha de informação entre treinadores de nível mundial, implementação de tecnologia desportiva avançada levaram a reestruturar o processo de treino.

Houve então necessidade de remodelar o sistema de periodização, baseado também em atletas de topo de desportos individuais que demonstraram uma estabilidade incrível no pico de forma em intervalos relativamente curtos (14-43 dias) entre picos (Issurin, 2008).

Atualmente o sistema de periodização mais utilizado em judocas de alto rendimento é o modelo contemporâneo ATR caracterizado pelos mesociclos de acumulação, transformação e realização (Garcia, 2012).

O modelo ATR é baseado na planificação contemporânea desenhada e defendida por Issurin et al. (1986) a qual é mais agressiva e contempla cargas mais concentradas.

Sendo assim o modelo ATR caracteriza-se pela abdicação do treino simultâneo de várias capacidades, concentrando-se no efeito do trabalho para uma orientação definida (Garcia, 2012). Os mesociclos neste tipo de modelo de treino têm uma duração de 21 a 30 dias, pois são adaptados de forma a alcançarmos alterações morfológicas, energéticas e coordenativas que sejam necessárias.

Para Issurin (2008) o efeito do treino residual é a duração do efeito positivo após a sua cessação e como o atleta rapidamente perde o nível de habilidade obtida quando para de treinar. Assim, como o treino aeróbio e a força máxima possuem o maior efeito residual, estes tipos de treino devem ser a base sobre a intensificação da ação posterior. O treino deve então começar com o desenvolvimento das capacidades com o maior efeito residual.

Mesociclos de Acumulação

Os Mesociclos de Acumulação têm como objetivo e tarefa principal a elevação do potencial técnico e motor, acumular as capacidades técnicas e motoras que devem seguir do básico para a preparação específica e ampliar o repertório de elementos técnicos. Como conteúdo principal o treino deve ser realizado com volumes relativamente altos e intensidades moderadas para a capacidade de força, resistência aeróbia, formação técnica de base e correção de erros (Garcia, 2012).

Este autor refere ainda que neste mesociclo pretende-se elevar o potencial físico das capacidades de maior efeito residual e treinar os aspetos técnicos vinculados a ampliar as técnicas específicas mais utilizadas e aumentar a capacidade aeróbia de caráter glicolítico e a Força Máxima.

Relativamente ao treino de Força Máxima para atletas que tenham de controlar o peso corporal, realiza-se um Trabalho Força Máxima via neural e não tanto via hipertrófica.

O trabalho específico no *Dojo* (sala de judo) para desenvolver a Capacidade Aeróbia específica é realizado através de *Uchikomi* e *Randori* mais longos.

Segundo Navarro (1994) podemos ter uma breve descrição geral dos Mesociclos ATR:

Mesociclos de Transformação

Os Mesociclos de Transformação definem a transformação do potencial das capacidades motoras técnicas na preparação específica, transferir as capacidades motoras mais generalizadas para formas específicas segundo as necessidades técnicas e táticas, enfatizar a tolerância à fadiga e a estabilidade da técnica, com objetivo de melhorar as tarefas principais. O treino com volume ótimo e a intensidade aumentada, exercícios concentrados de força dentro da estrutura da técnica base, são os conteúdos a trabalhar neste mesociclo.

Nesta fase pretende-se desenvolver a Resistência Anaeróbia Lática.

Relativamente ao trabalho de Força, incide-se no desenvolvimento da Força Explosiva e posteriormente na Resistência de Força Explosiva.

Numa segunda fase deste mesociclo, realiza-se um trabalho misto com o desenvolvimento de Força Máxima e Força Explosiva em pirâmide. No trabalho específico incide-se em exercícios pliométricos e *Uchikomi* em Força Explosiva (com resistência de 2 parceiros) e *Uchikomi* em Potência (com resistência de 1 parceiro).

Em termos de desenvolvimento técnico-tático, aperfeiçoa-se os *Tokui waza* (técnicas específicas e mais utilizadas) e introduz-se ações determinantes de sequências táticas para finalizar nos seus *Tokui waza*.

Mesociclos de Realização

O terceiro e último mesociclo designado por Realização tem como objetivo a conquista dos melhores resultados, pretendendo utilizar de forma tão completa como seja possível as capacidades motoras e técnicas dentro da atividade competitiva específica e ainda obter a organização para a próxima competição. No que respeita aos conteúdos pretende-se a melhoria

da atividade competitiva, exercícios competitivos, o uso ótimo de exercícios com intensidade máxima, treino em estado de recuperação total e competições.

Nos mesociclos de realização pretende-se otimizar os processos de treino realizados nos mesociclos anteriores e culminar com uma participação adequada nas competições pré-definidas no início do programa de treino.

Continua-se a desenvolver a resistência de Força Explosiva, desenvolve-se a Potência Anaeróbia Lática e Alática em treino específico de judo através de exercícios de velocidade de execução.

Nesta fase de aproximação à competição é também importante realizar treino de *Shiai* (treino de competição) simulando as lutas ao dia de prova.

No ginásio incide-se no desenvolvimento da Força Explosiva e Resistência de Força Explosiva e Força Rápida utilizando-se nesta última, cargas médias de forma a desenvolver a potência muscular dos atletas. Nesta fase é importante a combinação de alguns exercícios de musculação como supino, remada e agachamento com exercícios específicos da modalidade de forma a realizar uma transferência para a modalidade. Este trabalho designa-se de Potenciação Pós-Ativação. Esta ativação deveria ser realizada com cargas da Força Explosiva (85% de 1 RM), no entanto com a proximidade das competições os atletas tendem a trabalhar com cargas médias de 50% de 1 RM (Platonov, 1988).

Uma especial atenção neste mesociclo é o facto de alguns atletas de forma a reduzir o peso corporal antes da competição, tendem a substituir a intensidade do trabalho por volume, colocando por vezes em causa o objetivo deste mesociclo.

Na Tabela 2 apresentamos em resumo as características dos microciclos ATR, segundo Garcia (2012) e adaptada para as características específicas e com o objetivo de preparar a equipa de judo para os Jogos Olímpicos Tóquio 2020.

Tabela 2. Caraterização Geral da Planificação através do Modelo ATR

Mesociclo	Microciclo	Unidade de Carga	Intensidade	Conteúdos Fundamentais
Acumulação	Ajuste	25-30	2-3	Força Dinâmica Máxima
	Carga	30-35	3-4	Resistência Aeróbia
	Impacto	35-40	4-5	Técnica/Tática/ <i>Randori</i>
Transformação	Ajuste	25-30	3	Força Explosiva
	Carga	30-35	4	Resistência Anaeróbia
	Impacto	35-40	5	Técnica/Tática/ <i>Randori</i>
Realização	Ajuste	25-30	3	Resistência de Força Explosiva
	Carga	30-35	4	Potência Aeróbia
	Impacto	35-40	5	Potência Muscular
				Técnica/Tática/ <i>Randori</i>
	Competição	20-25	5	Potenciação Técnica/Tática/ <i>Randori</i>

Nota. Características dos microciclos numa planificação ATR. Fonte: Adaptado de *Rendimento en Judo* de Garcia, J. (2012), Onporsports. pp339.

Na Tabela 3 apresentamos as diretrizes para desenvolver o planeamento no ginásio e no *tatami* segundo o modelo ATR. Cada mesociclo deve ter a duração máxima de três semanas.

Tabela 3. Diretrizes para os Mesociclos ATR

Mesociclos de Acumulação		
Objetivo	Desenvolvimento da Capacidade Aeróbia Geral e Específica. Força máxima hipertrófica e neural	
Treino Físico (Ginásio)	Força Máxima via Hipertrófica Capacidade Aeróbia Geral em Zona 1 (<70% FCmáx.) e em Zona 2 (65% a 75% da FCmáx.).	1.ª Fase
	Trabalho Força Máxima via neural	2.ª Fase
Treino Específico (<i>Tatami</i>)	Resistência Muscular	Preferencialmente no final da semana
	Trabalho técnico <i>Randori</i> de maior duração	
Mesociclos de Transformação		
Objetivo	Desenvolver o Limiar Anaeróbio; Potência anaeróbia láctica; Misto de Força Máxima e Força Explosiva em Pirâmide	
Treino Físico (Ginásio)	Limiar Anaeróbio Potência aeróbia	Em ergómetro: remo ou passadeira
	Força Máxima e Força Explosiva	Trabalho misto em pirâmide
Treino Específico (<i>Tatami</i>)	Potência anaeróbia láctica	Em situações específicas e <i>randori</i>
Mesociclos de Realização		
Objetivo	Potência Anaeróbia Láctica e Aláctica Força Explosiva e Resistência de Força Explosiva Velocidade e Potência	
Treino Físico (Ginásio)	Força Explosiva e Potência	
	Potenciação após ativação	(Ginásio e <i>Tatami</i>)
Treino Específico (<i>Tatami</i>)	Pliometria; Força Explosiva e Velocidade em <i>uchikomi</i> e <i>randori</i> ; <i>Shiai</i> Simulado, <i>Randori</i> de curta duração (maior intensidade)	

Nota. Fonte: Adaptado de *Rendimento em Judo* de Garcia, J. (2012), Onporsports.

Na Tabela 4 apresentamos o nível da intensidade das cargas e respetiva caracterização segundo Garcia (2012).

Tabela 4. Quadro da Caracterização da Intensidade.

Intensidade	Caracterização
5	Cargas onde se incluem vários sistemas funcionais, Sistema Nervoso Central. Carácter do esforço máximo. Exemplo – trabalhos de velocidade, força explosiva, resistência anaeróbica, etc.
4	Cargas onde se incluem o sistema neuromuscular. Carácter de esforço máximo. Exemplo – trabalhos de força dinâmica, potência aeróbia, resistência anaeróbia, etc.
3	Cargas onde se incluem sistemas funcionais como o vegetativo, trabalhos abaixo do limiar anaeróbio. Carácter de esforço médio. Exemplo - trabalhos relacionados com resistência de força, capacidade aeróbia, destrezas que requeiram uma concentração extra, etc.
2	Cargas onde se incluem sistemas funcionais, trabalhos relacionados com o limiar aeróbio. Carácter de esforço leve. Exemplo - trabalho de resistência de força aeróbios, resistência recuperadora, flexibilidade profilática e recuperadora, etc.
1	Cargas onde se incluem sistemas funcionais, trabalhos relacionados de recuperação ativa e lipolíticos. Carácter de esforço muito leve. Exemplo - trabalho de resistência de força aeróbios, resistência recuperadora, flexibilidade profilática, etc.

Nota. Fonte: Adaptado de *Rendimento em Judo* de Garcia, J. (2012), Onporsports.

Na Tabela 5 apresentamos as unidades de carga e respetiva caracterização segundo Garcia (2012).

Tabela 5. Quadro das unidades de carga.

Capacidade	Manifestação	Sistema	Unidade de Carga
Força	Força Dinâmica Máxima	Repetições I	3-(4)
	Via Hipertrófica	Repetições II	
	Força Dinâmica Máxima	Intensidades Máximas I	5-4
	Via Neural	Intensidades máximas II	
	Resistência de Força aeróbia	Esforços Dinâmicos Repetições III	3

	Resistência de Força isométrica	Isometria	4
	Resistência Aeróbia Lipolítica	Corrida Contínua	2-(3)
		Resistência de Waldniel	
		Fartlek	
Resistência	Resistência Aeróbia Glicolítica	Circuitos específicos em tatami	3
	Resistência aeróbia intensa	Treinos intervalados	4
		Circuitos específicos	

Nota. Fonte: Adaptado de *Rendimento en Judo* de Garcia, J. (2012), Onporsports.

Tapering

Por todo o mundo, atletas, treinadores e cientistas do desporto estão cada vez mais a testar os limites das cargas humanas de adaptação e treino com o objetivo de alcançar os melhores desempenhos nas grandes competições dos seus desportos (Mujika & Padilha, 2003).

Atingir um rendimento máximo está frequentemente associado a um período de redução acentuada da carga de treino nos dias anteriores à competição, o qual é geralmente designado por *taper*, polimento ou afinação (Gibala, Macdougall & Sale, 1994; Mujika, 1998; Mujika & Padilla, 2000).

O período de *Taper*, é uma preparação direta para a competição, que tem uma duração de cerca de duas a cinco semanas, ocorrendo uma “afinação” da aptidão física do atleta, bem como uma redução acentuada da carga de treino para que o atleta possa mobilizar todos os recursos para a competição. (Rosário, 2007)

Num estudo com atletas de judo verificaram que após duas semanas de treino intensivo seguido de duas semanas de *tapering*, melhorou o desempenho anaeróbio e a potência em atletas de judo treinados (Papacosta, Gleeson & Nassis, 2013).

Capítulo II – Caracterização da Instituição de Estágio

2.1. Designação da Instituição

Designação: Federação Portuguesa de Judo

Sede Social: Rua Alves Redol, N.º1 Loja A/B
2675-285 Odivelas

Entidade: Federação Desportiva pessoa coletiva de direito privado sem fins lucrativos dotada de Utilidade Pública Desportiva

Página Web: www.fpj.pt

Email: secretaria@fpj.pt

Contato telefónico: +351 213 931 630

Presidente: Jorge Manuel Fernandes

2.2. História da FPJ

A divulgação de Judo em Portugal intensifica-se nos anos 50. O mestre japonês Kiyoshi Kobayashi, considerado o “pai” do judo no nosso país chegou a Portugal em 1958. Como consequência da difusão e interesse crescente pela modalidade, aparece a necessidade de se criar um organismo oficialmente reconhecido, que tivesse a missão de organizar, orientar e fomentar as atividades de divulgação do Judo, bem como organizar as competições oficiais.

Assim, em 28 de outubro de 1959, nasce a Federação Portuguesa de Judo, sendo as funções federativas entregues, na fase inicial, ao Judo Clube de Portugal, que é o sócio fundador da FPJ. A Comissão Organizadora da FPJ foi formada por Afonso Henriques Ivens F. Maia

Loureiro, Edmundo Sousa Pires, Manuel Pessanha Fernandes, Duarte Amâncio Leal e Carlos Madueno Saraiva.

Além do Judo Clube de Portugal, inscreveram-se na Federação o Clube Shell, o Judo Clube de Beja, o Lisboa Ginásio Clube, o Ginásio Clube Português e posteriormente o Círculo de Judo do Porto.

Nestes primeiros tempos (1959-1962) a FPJ funcionou no Judo Clube de Portugal, no entanto em 1963 com o crescimento da modalidade, separa-se desse clube e instala-se na Praça da Alegria. Em 1970 passa para a sede dos Organismos Desportivos no Arco do Cego, onde fica instalada em condições bastante precárias.

A criação da FPJ e a atividade nos clubes mencionados, bem como a do Mestre Kiyoshi Kobayashi contribuíram decisivamente para o aumento do número de praticantes assim como para o nível de Judo praticado. A melhoria do nível dos judocas, a vontade de comparação e a necessidade de um estímulo obrigam os dirigentes a pensarem em contactos com o estrangeiro.

O pedido de filiação da FPJ na União Europeia de Judo é feito no Congresso da União Europeia de Amesterdão (1960), tornando-se membro efetivo em 1961.

A FPJ foi considerada Instituição de Utilidade Pública, com base no Decreto-Lei n.º 460/77, de 7 de novembro, por despacho de 15 de junho de 1978.

A missão da Federação Portuguesa de Judo visa dirigir, promover e regulamentar a prática do Judo Kodokan em Portugal. Composta por 19 Associações de Clubes, a FPJ junta cerca de 12000 praticantes da modalidade, distribuídos por mais de 270 clubes.

Acompanhando o desenvolvimento constante da modalidade a nível nacional, a FPJ investe em domínios como a organização de competições nacionais e internacionais, o estabelecimento de protocolos com escolas, autarquias e universidades, bem como a promoção da vertente social de judo.

2.3. Organigrama Interno

Na Figura 5 é apresentado o organigrama federativo para o quadriénio 2017-2020.

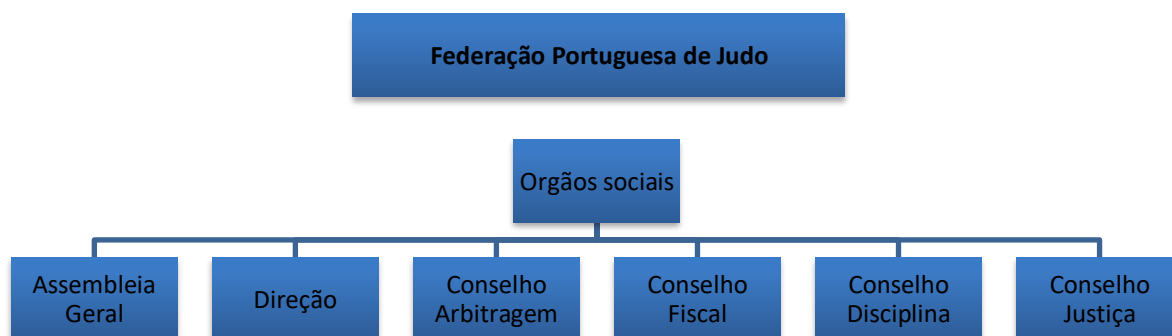


Figura 5. Organigrama da Federação Portuguesa de Judo.
(Fonte: Documentos da FPJ).

2.4. Recursos Humanos

Os recursos humanos da Federação Portuguesa de Judo têm como base vários departamentos, Alto Rendimento, Formação, Atividades, Comissão Nacional de Graduações, Secretaria, Tesouraria, Departamento Médico e Relações Públicas (Figura 6).

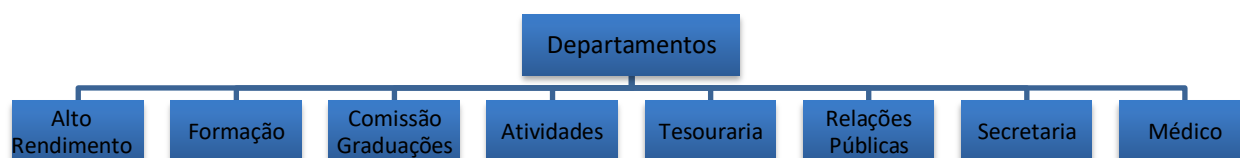


Figura 6. Departamentos na FPJ.
(Fonte: Documentos da FPJ).

2.4.1. O Departamento Técnico

O Departamento Técnico é composto por um coordenador do Planeamento, Periodização, Controlo e Avaliação do Treino das Seleções Nacionais, uma diretora de atividades e um diretor de formação (Figura 7).

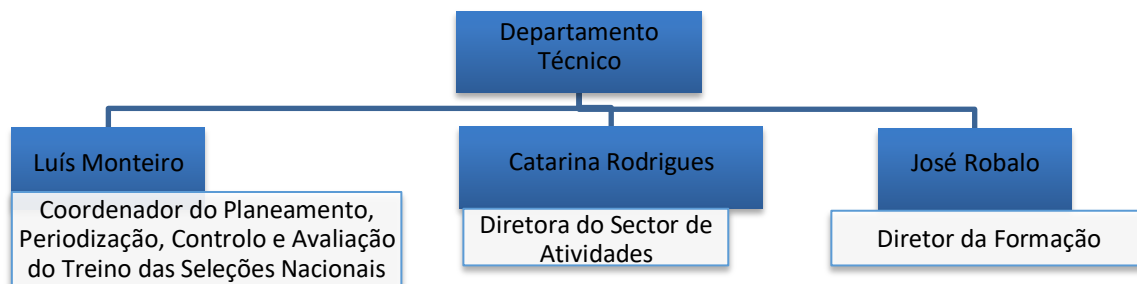


Figura 7. Departamento técnico. (Fonte: Documentos da FPJ).

2.4.1.1. Os Treinadores Nacionais

Dentro do Departamento Técnico, encontram-se os quatro treinadores nacionais nos diferentes escalões de formação e competição e uma treinadora colaboradora (Figura 8). Todos os treinadores colaboram entre si com os diferentes escalões, dando apoio em treinos, estágios e competições internacionais. Os treinadores nacionais possuem o Grau III de Treinador de Judo, e a Colaboradora o Grau I.

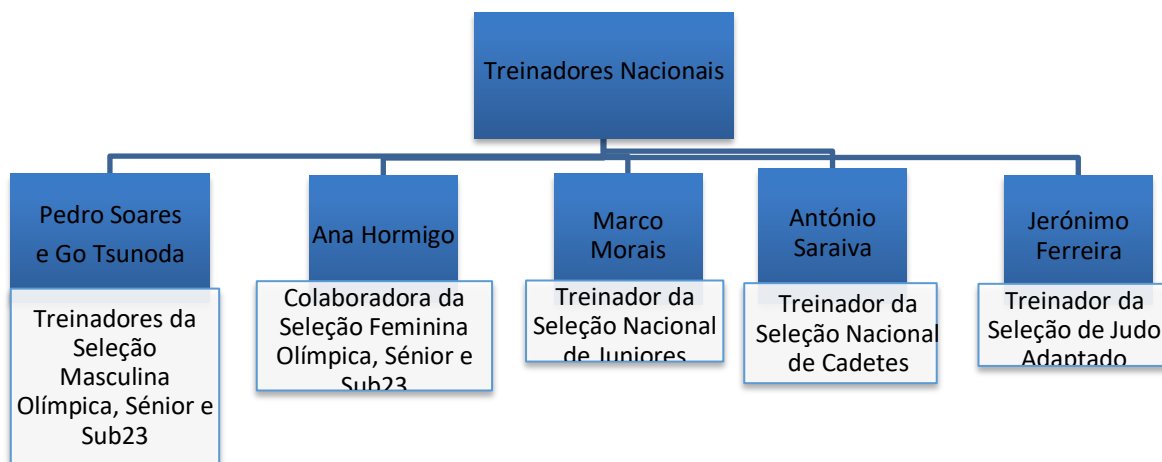


Figura 8. Treinadores Nacionais das diferentes seleções nacionais. (Fonte: Documentos da FPJ).

2.4.2. O Departamento Médico

O departamento médico é composto por dois médicos e três fisioterapeutas, acompanhando as equipas nacionais nos treinos federativos, estágios nacionais e internacionais e todas as competições internacionais (Figura 9).

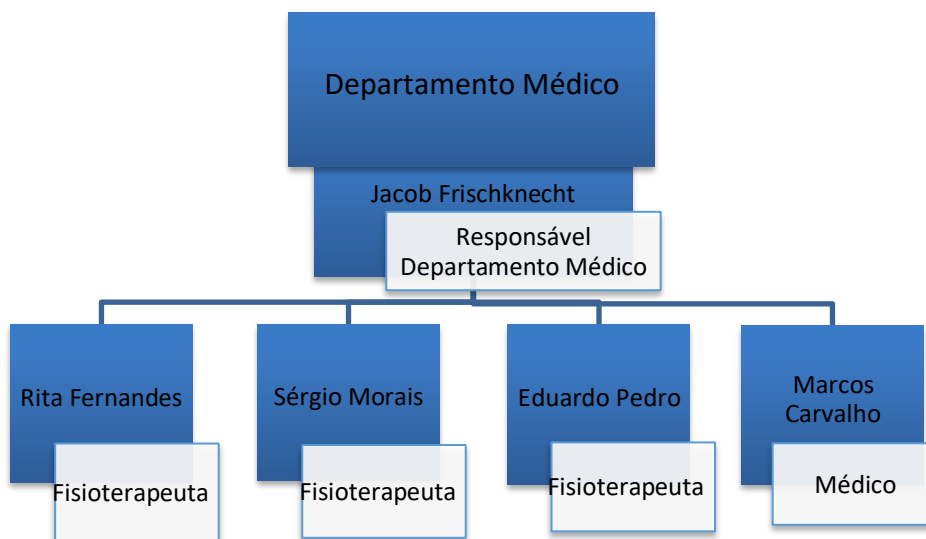


Figura 9. Departamento médico. (Fonte: Documentos da FPJ).

2.4.3. Serviços administrativos e técnicos

Os serviços administrativos e técnicos funcionam nas instalações da Rua Alves Redol, N.º1 Loja A/B em Odivelas, estando ao serviço desta entidade sete colaboradores nas diferentes áreas administrativas e técnicas.

2.5. Instalações

Os treinos semanais em Lisboa para as seleções nacionais funcionam nas instalações do Complexo desportivo do JAMOR e no Estádio Universitário da Universidade de Lisboa, através de protocolos com o Instituto Português do Desporto e da Juventude e com a Universidade de Lisboa. Em Coimbra os treinos semanais decorrem no Estádio Municipal no tapete da Associação Distrital de Coimbra (Tabela 6).

Tabela 6. Horário dos Centros de Treino da Grande Lisboa e de Coimbra

Centro de Treino Grande Lisboa					
	2ª F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F
10:00	Treino Físico	Treino	Treino Físico	Treino	Treino Físico
12:00		Técnico-Tático		Técnico-Tático	
19:30		Treino Competição		Treino Competição	
21:30					
Centro de Treino Coimbra					
	2ª F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F
19:30		Treino Competição		Treino Competição	
21:30					

Nota. Fonte: “Modelo Organizativo do Judo de ARSN 2017-2018” consultado em <http://www.fpj.pt/normativos/alto-rendimento/>

2.6. Materiais e Equipamentos

A Federação Portuguesa de Judo dispõe de vários materiais e equipamentos federativos da sua pertença, desde material de investigação, monitorização e controlo do treino, passando por tapetes específicos da modalidade que servem para equipar espaços onde se realizam treinos e estágios federativos, bem como competições e estágios nacionais e internacionais. Para este tipo de competições a FPJ ainda detém uma série de equipamento audiovisual de apoio à arbitragem e respetivo desenrolar e organização dos referidos eventos.

Os serviços administrativos detêm o normal equipamento de escritório para o seu habitual e funcionamento administrativo.

2.6.1. Procedimentos em Caso de Emergência

Em caso de emergência ou sinistro, todos os locais de treino ou salas de Judo respeitam o protocolo instituído por cada instituição de acordo com lei em vigor.

Todos os locais referidos são da responsabilidade de cada instituição onde a Federação Portuguesa de Judo tem e realiza a utilização de espaços sendo que estes estão devidamente identificados e apetrechados com sinalização e instrumentos de primeira intervenção.

Em caso de acidente inerente à atividade específica, o procedimento passa por ligar de imediato o número de emergência médica (112), podendo em alguns locais ser prestada a primeira intervenção pela equipa médica presente da Federação Portuguesa de Judo.

2.6.2. Plano de Ação

A direção da Federação Portuguesa de Judo desenvolve e promove o seu plano de ação na base e perspetiva de um modelo de fundamentação de orçamento para a respetiva época em curso, nomeadamente a descrição e apresentação dos objetivos gerais e específicos, política orçamental, o seu plano de atividades para os diferentes escalões e secções da FPJ, nomeadamente o Alto Rendimento, Seleções Nacionais e Projeto Olímpico, bem como Arbitragem, Formação e ainda Marketing e Comunicação.

2.7. Caracterização do Modelo Organizativo das Seleções Nacionais

A FPJ desenvolveu um Modelo Organizativo para o Judo de Alto Rendimento e Seleções Nacionais que visa enquadrar e apoiar os atletas de Elite (Olímpicos), de Alto Rendimento e das Seleções Nacionais (Anexo III). Este projeto de preparação e participação em eventos internacionais de elevado nível, dos vários escalões, tem como objetivo selecionar judocas que apresentem resultados nacionais de excelência. O objetivo a longo prazo será formá-los e especializá-los a fim de garantir uma equipa sénior de qualidade a fim de participar em Jogos Olímpicos. As exigências de um processo de participação olímpica obrigam a um

comprometimento de parte dos judocas apoiados, para que se salvguarde a melhor utilização possível dos recursos mobilizados. Os critérios de participação devem assentar em Modelos Organizativos e a Federação deve procurar soluções que pareçam as mais ajustadas para o Desenvolvimento do Judo de Alto Rendimento em Portugal.

Assim, para integrar as respetivas Seleções Nacionais, os atletas devem cumprir primeiramente um dos seguintes critérios:

- 1) Obtenção de medalhas, nessa época ou na época anterior, nos Campeonatos ou Torneios Nacionais, de acordo com os critérios definidos para cada escalão;
- 2) Na época anterior tenham obtido classificações relevantes no circuito europeu ou mundial.

Capítulo III – Projeto Individual de Estágio

3.1. Instituição Acolhedora de estágio

O Estágio foi realizado na Federação Portuguesa de Judo com a Equipa Feminina Sénior e Sub23. Apesar das funções incidirem inicialmente com a Equipa Feminina Sénior e Sub23, a estagiária colaborou com a Equipa Sénior e Sub23 Masculina, Equipa Júnior (Sub21) e ainda com a equipa cadete (Sub18) dado que a maioria dos estágios nacionais integram todos esses escalões.

Os treinos técnicos decorreram todas as Terças e Quintas-Feiras das 9:00h às 11:00h no Complexo Desportivo do Jamor e os treinos federativos nos mesmos dias das 19:30h às 21:30h no Pavilhão n.º 3 da Cidade Universitária.

As competições internacionais decorreram em 2 ou 3 dias, Sábado e Domingo, ou Sexta-Feira, Sábado e Domingo. Os Campeonatos da Europa e Campeonatos do Mundo em que a estagiária acompanhou a equipa, decorreram entre 4 a 7 dias de competição.

Os estágios internacionais em que a equipa sénior feminina participou, decorreram entre 4 a 20 dias no estrangeiro.

3.2. Objetivos Gerais de Formação da Estagiária

No final do estágio pretende-se que a estagiária consiga alcançar os seguintes objetivos gerais de formação:

- Desenvolver as competências técnicas e conhecimentos ao nível do treino nesta modalidade de combate.
- Elaborar e operacionalizar todo o processo de preparação de uma equipa de alto rendimento de judo.
- Participar ativamente nas atividades da Federação Portuguesa de Judo em conjunto com a restante equipa técnica e com os demais departamentos.
- Aplicar alguns conteúdos teóricos adquiridos nas aulas de mestrado num contexto real desportivo.
- Desenvolver uma boa relação humana com a equipa técnica, atletas, treinadores de clube e de outras seleções e demais agentes da modalidade;
- Partilhar de ideias, experiências e conhecimento com atletas e treinadores nacionais e internacionais de forma a aumentar o conhecimento nesta modalidade desportiva.

3.3. Objetivos Específicos de Formação da Estagiária

No final do estágio pretende-se que a estagiária alcance os seguintes objetivos específicos:

- Ter a capacidade de organizar e planejar uma época desportiva;
- Aplicar o conhecimento metodológico do treino de judo;
- Coordenar o planeamento da seleção nacional com a restante equipa técnica nacional e com os treinadores dos atletas do Projeto Olímpico;
- Planificar e apoiar os treinos e os estágios das equipas nacionais (cadetes, juniores e seniores), fazendo cumprir os objetivos estabelecidos;
- Apoiar e coordenar a execução de todas as atividades da instituição em relação às equipas nacionais;
- Realizar os relatórios de competição;
- Realizar os relatórios de estágios nacionais e internacionais;

- Propor eventuais mudanças/alterações que considere pertinentes para melhor rendimento da equipa/seleção nacional.

3.4. Estratégias a implementar para a formação pessoal

- Estar disponível para novos conhecimentos relativamente a novas metodologias de treino, de forma a manter-me sempre atualizada;
- Ser capaz de refletir sobre o trabalho desenvolvido com a equipa técnica e com a equipa nacional;
- Ter um pensamento crítico relativamente ao trabalho desenvolvido como treinadora;
- Manter uma boa comunicação com os colegas de equipa técnica de forma a desenvolvermos em conjunto processos de treino;
- Saber comunicar com outros treinadores nacionais e internacionais que permitam troca de ideias e experiências na área do treino desportivo.

3.5. Funções e tarefas da estagiária

A intervenção da estagiária nesta instituição incidiu em:

- Planear as épocas desportivas 2017 e 2018 das equipas seniores e Sub23 femininas;
- Organizar e acompanhar todo o processo de treino;
- Planear as sessões de treinos técnicos, treinos federativos, estágios nacionais e internacionais de competição;
- Fornecer os feedbacks necessários a cada atleta;
- Acompanhar e orientar as equipas nas competições e estágios internacionais;
- Observar e analisar vídeos das atletas e suas adversárias;
- Analisar e desenvolver os sistemas de ataque em pé e no solo de cada atleta;

- Analisar e desenvolver estratégias para os sistemas de ataque em pé e no solo das suas adversárias.

3.6. Cronograma de ações em 2017 e 2018

Na Tabela 7 podemos verificar os dias que a estagiária esteve ao serviço da seleção nacional feminina em Portugal e no estrangeiro por mês em 2017. Num total de 188 dias, 36 dias corresponderam a competições internacionais, 59 dias a estágios nacionais e internacionais e 47 dias a treinos federativos. Verificou-se ainda que 46 dias corresponderam viagens de ida e regresso de estágios e competições no estrangeiro.

Tabela 7. Cronograma Anual de Ações em 2017

Dias	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	V	C	E	T
Janeiro																																0	0	0	1
Fevereiro																																6	7	6	2
Março																																4	1	8	5
Abril																																4	5	3	4
Maio																																0	0	0	9
Junho																																6	2	7	5
Julho																																4	2	6	5
Agosto																																2	4	17	0
Setembro																																3	3	0	4
Outubro																																6	4	5	4
Novembro																																10	5	0	4
Dezembro																																1	3	7	4

Nota. V - Viagens; C - Competições; E - Estágios; T- Treinos Federativos. (Fonte: própria).

Na Tabela 8 verifica-se os dias que a estagiária esteve em representação da seleção nacional feminina em Portugal e no estrangeiro por mês em 2018. Num total de 226 dias, 44 dias corresponderam a competições internacionais, 77 dias a estágios nacionais e internacionais e 47 dias a treinos federativos. Verificou-se ainda que 58 dias corresponderam viagens de ida e regresso de estágios e competições no estrangeiro.

Tabela 8. Cronograma Anual de Ações em 2018

Dias	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	V	C	E	T
Janeiro																																2	0	7	5
Fevereiro																																7	6	10	1
Março																																8	6	2	3
Abril																																4	4	3	5
Maio																																5	3	3	6
Junho																																4	3	20	4
Julho																																5	3	5	3
Agosto																																5	3	8	6
Setembro																																3	7	3	4
Outubro																																7	6	0	3
Novembro																																6	3	10	3
Dezembro																																2	0	6	4

Nota. V - Viagens; C - Competições; E - Estágios; T- Treinos Federativos. (Fonte: própria).

Na Tabela 9 podemos observar que em 2018 houve mais 22% de dias de competição e mais 30,50% de estágios que em 2017. A estagiária colaborou tanto em 2017 como em 2018 em 47 treinos federativos.

Tabela 9. Dias em viagens, competições, estágios e treinos em 2017 e 2018

	Viagens	%	Competições	%	Estágios	%	Treinos	%	Total
2017	46	24,5	36	9,1	59	31,4	47	25,0	188
2018	58	25,7	44	9,5	77	34,1	47	20,8	226

Nota. Comparação dos dias de viagem, dias de competições, estágios e treinos em 2017 e 2018 (Fonte: própria).

Realça-se o elevado número de dias necessários para viajar tanto para as competições como para os estágios no estrangeiro, representando em média um quarto dos dias totais por cada ano ao serviço da seleção nacional.

Na Figura 10 são apresentadas as ações em 2017 e 2018, verificando que a estagiária esteve envolvida mais 38 dias em 2018 do que o ano 2017.

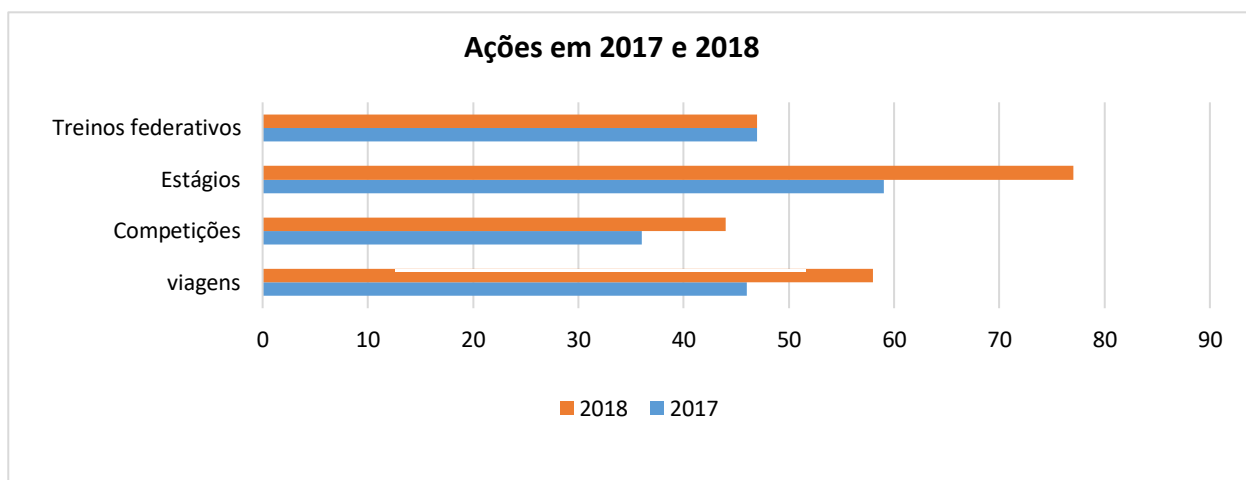


Figura 10. Ações em 2017 e 2018

Capítulo IV – Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo 2017 e 2018

4.1. Caracterização do Departamento Técnico

O Departamento técnico é composto por nove elementos na Federação Portuguesa de Judo:

- 1 Diretora do Setor de Atividades;
- 1 Coordenador do Planeamento, Periodização, Controlo e Avaliação do treino das seleções nacionais;
- 1 Coordenador da Formação;
- 2 Treinadores da Seleção Olímpica, Seniores e Sub23
- 1 Colaboradora da Seleção Olímpica, Seniores e Sub23
- 1 Treinador da Seleção Nacional de Júniores
- 1 Treinador da Seleção Nacional de Cadetes
- 1 Treinador da Equipa de Judo Adaptado (Paralímpicos e Surdolímpicos)

A estagiária é colaboradora da Seleção Olímpica, Seniores e Sub23 desde início de 2017, possuindo o Grau de Treinador de Judo de Grau I desde 1999. É de salientar que a estagiária é licenciada em Desporto e Atividade Física e está a frequentar o mestrado em Treino Desportivo - Alto Rendimento na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Foi atleta de alto rendimento durante 12 anos e integrada no programa do Projeto Olímpico durante 10 anos. Entre 2012 e 2014 exerceu funções de treinadora nacional feminina na Federação Portuguesa de Judo. A experiência na orientação e gestão de várias associações e clubes desportivos e na coordenação de vários atletas e equipas. A estagiária tem também responsabilidade na planificação dos treinos.

Os treinadores das seleções nacionais possuem o Grau III de Treinador de Judo e estão encarregues de liderar e gerir todo o processo de treino a nível nacional e internacional, organizar metodologicamente todo o processo em colaboração com o coordenador do

Planeamento, Periodização, Controlo e Avaliação do treino. O coordenador realiza o controlo e a avaliação dos atletas, utilizando essencialmente o laboratório do Centro de Alto Rendimento de forma a acompanhar periodicamente as equipas no alto rendimento, especialmente os atletas integrados no Projeto Olímpico.

A equipa técnica para o quadriénio 2017-2020 foi apresentada aos atletas durante o treino federativo no dia 31 de janeiro 2017, véspera do Open Europeu de Odivelas previsto para os dias 3 e 4 de fevereiro 2017.

Somente em outubro de 2018 um terceiro elemento se juntou à equipa técnica sénior dado as inúmeras competições e estágios em representação da seleção nacional de judo. Esta nova contratação deveu-se também ao facto de um dos treinadores seniores residir em Espanha.

De salientar também que os treinadores dos atletas integrados no Projeto Olímpico estão autorizados a acompanhar em estágios e competições internacionais os seus atletas.

4.2. Caracterização Geral da Equipa Sénior e Sub23

Em Portugal a participação de atletas em provas seniores é autorizada a partir dos 17 anos de idade, no entanto os atletas com 17 anos pertencentes ao último ano do escalão cadete (Sub18) os quais só são autorizados a participar mediante o exame de avaliação médico-desportivo específico previsto a partir de uma avaliação médica no art.º 8.º do Dec. Lei n.º 345/99 de 27/08 com a redação que lhe foi dada pelo Dec. Lei n.º 255/2012 de 29/11.

Contrariamente à lei portuguesa, os atletas de judo podem participar em competições internacionais no ano em que fazem os 16 anos de idade.

Na Tabela 10 são apresentados todos as atletas femininas que participaram em competições internacionais ao serviço da Seleção Nacional Sénior nos anos 2017 e 2018. As atletas estão distribuídas pelas diferentes categorias de peso e estatuto (AR - Alto Rendimento, PPO - Programa de Preparação Olímpica, PEO - Programa Esperanças Olímpicas).

Tabela 10. Caracterização das atletas femininas da Seleção Nacional em 2017 e 2018

Femininos											
N. º	Atleta	Dia	Mês	Ano	Idade Janeiro 2017	Idade Janeiro 2018	Cat. Kg	Estatuto 2017	Estatuto 2018	Escalão 2017	Escalão 2018
1	JD	20	12	1995	21,0	22,0	48	PEO	PPO - N2	Sub 23	Sénior
2	MS	25	6	1996	20,5	21,5	48	PEO	PPO – AQ	Sub 23	Sub 23
3	CC	21	9	1996	20,3	21,3	48	PEO	PPO - N1	Sub 23	Sub 23
4	LC	22	3	1988	28,8	29,8	48			Sénior	Sénior
5	JR	16	1	1982	35,0	36,0	52	PPO - N2	PPO - N2	Sénior	Sénior
6	ME	2	4	1996	20,7	21,7	52	PEO	PPO – AQ	Sub 23	Sub 23
7	LF	13	4	1988	28,7	29,7	52	AR		Sénior	Sénior
8	TM	27	12	1985	31,0	32,0	57	PPO - N1	PPO - N1	Sénior	Sénior
9	WG	25	10	1997	19,2	20,2	57			Júnior	Sub 23
10	AC	23	7	1995	21,4	22,4	63			Sub 23	Sénior
11	YR	18	10	1979	37,2	38,2	78	AR	PPO - N2	Sénior	Sénior
12	PS	30	6	1999	17,5	18,5	78	PEO	PPO – AQ	Júnior	Júnior
13	DB	27	7	1994	22,4	23,4	57			Sénior	Sénior
14	AL	13	1	2000	17,0	18,0	52			Cadete	Júnior
15	AD	17	10	1998	18,2	19,2	57			Júnior	Júnior
16	BB	6	3	2000	16,8	17,8	57			Cadete	Júnior
17	TC	7	7	1998	18,5	19,5	52			Júnior	Júnior
18	PM	7	5	1997	19,6	20,6	52		PEO	Júnior	Sub 23
19	JC	31	10	2001	15,2	16,2	70		PEO	Cadete	Cadete

Nota. Todas as atletas femininas que participaram em 2017 e 2018, pelo menos numa competição em representação da seleção nacional de seniores. (Fonte: própria).

Na Tabela 11 são apresentados todos os atletas masculinos que participaram em competições internacionais ao serviço da Seleção Nacional Sénior no ano 2017 e 2018. Os atletas estão distribuídos pelas diferentes categorias de peso e estatuto (AR - Alto Rendimento, PPO - Programa de Preparação Olímpica, PEO - Programa Esperanças Olímpicas).

Tabela 11. Caraterização dos atletas masculinos da Seleção Nacional em 2017 e 2018

Masculinos											
N. º	Atleta	Dia	Mês	Ano	Idade Janeiro 2017	Idade Janeiro 2018	Cat kg	Estatuto 2017	Estatuto 2018	Escalão 2017	Escalão 2018
1	GM	20	3	1993	23,7	24,7	60		PO	Sénior	Sénior
2	MP	16	3	1997	19,7	20,7	60			Júnior	Sub 23
3	SO	25	12	1985	30,9	31,9	66	PPO -N1	PPO - N1	Sénior	Sénior
4	JC	23	6	1994	22,4	23,4	66		PPO - AQ	Sénior	Sénior
5	DR	10	9	1997	19,2	20,2	66			Júnior	Sub 23
6	NS	16	3	1994	22,7	23,7	73			Sénior	Sénior
7	JF	3	2	1990	26,8	27,8	73		PPO - AQ	Sénior	Sénior
8	LC	25	7	1988	28,3	29,3	73			Sénior	Sénior
9	AE	1	3	1996	20,7	21,7	81		PPO - N1	Sub 23	Sub 23
10	JM	16	6	1996	20,5	21,5	90			Sub 23	Sub 23
11	TR	21	9	1990	26,2	27,2	90			Sénior	Sénior
12	JFO	30	10	1992	24,1	25,1	100	PPO -N1	PPO - N1	Sénior	Sénior

Nota. Todos os atletas masculinos que participaram em 2017 e 2018, pelo menos numa competição em representação da seleção nacional de seniores. (Fonte: própria).

4.2.1. Objetivos Específicos para a Equipa Sénior

Época 2017

A equipa técnica nacional traçou os seguintes objetivos:

- 1) Preparar uma equipa feminina competitiva para os Jogos Olímpicos em 2020;
- 2) Integrar o maior número de atletas no Programa Projeto Olímpico Tóquio 2020;
- 3) Qualificar o maior número de atletas para os Campeonatos da Europa de Sénior e Sub23 e para o Campeonato do Mundo de Seniores;
- 4) Qualificar o maior número de atletas para o Masters;
- 5) Conquistar pódios em Opens Europeus, Grand Prix's e Grand Slam's;
- 6) Atingir as fases finais dos Campeonatos da Europa e do Mundo (do 1.º ao 7.º lugar).

Época 2018

A equipa técnica nacional traçou os seguintes objetivos:

- 1) Preparar uma equipa feminina competitiva para os Jogos Olímpicos em 2020;
- 2) Ganhar o máximo de pontos nas provas de qualificação para os JO 2020;
- 3) Integrar e manter o maior número de atletas no Programa Projeto Olímpico Tóquio 2020;
- 4) Qualificar o maior número de atletas para os Campeonatos da Europa de Sénior e Sub23, e para o Campeonato do Mundo de Seniores;
- 5) Qualificar o maior número de atletas para o Masters;
- 6) Conquistar pódios em Opens Europeus, Grand Prix's e Grand Slam's;
- 7) Conquistar vários pódios nos Jogos do Mediterrâneo – Tarragona 2018;
- 8) Atingir as fases finais dos Campeonatos da Europa e do Mundo (do 1.º ao 7.º lugar).

4.3. Equipa Sénior Feminina

Em 2017 competiram em provas internacionais ao serviço da seleção nacional de seniores femininos 11 atletas, das quais 5 do escalão Sub23 e 6 do escalão sénior. A média de idade da equipa nesse ano foi de 22,4 anos (Tabela 12), no entanto a atleta mais velha tinha 37 anos e a mais nova 20 anos. Apenas três atletas estavam integradas no Projeto Olímpico Tóquio 2020 e quatro no Programa Esperanças Olímpicas.

Tabela 12. Idade das atletas femininas em 2017

Ref.	Atleta	Ano Nasc.	Idade Jan 2017	Cat. Kg	Escalão 2017	Estatuto 2017
1	JD	1995	21,0	48	Sub 23	PEO
2	MS	1996	20,5	48	Sub 23	PEO
3	CC	1996	20,3	48	Sub 23	PEO
4	LC	1988	28,8	48	Sénior	
5	JR	1982	35,0	52	Sénior	PPO - N2
6	ME	1996	20,7	52	Sub 23	PEO
7	LF	1988	28,7	52	Sénior	AR
8	TM	1985	31,0	57	Sénior	PPO - N1
9	DB	1994	22,4	57	Sénior	
10	AC	1995	21,4	63	Sub 23	
11	YR	1979	37,2	78	Sénior	AR
	<i>Média</i>		22,4			

Nota. Idade das atletas femininas a competir no Circuito Internacional Sénior em 2017. (Fonte: própria).

Em 2018 aumentou para 18 atletas a competir em provas internacionais ao serviço da seleção nacional de seniores femininos, especialmente devido à participação no Open Europeu de Odivelas realizado em fevereiro 2018, cuja competição integra o circuito mundial. Destas atletas, sete pertencem ao escalão sénior, cinco ao escalão Sub23, cinco ao escalão júnior (Sub21) e apenas uma ao escalão cadete (Sub18). A média de idade da equipa passou para 21,7 anos, tendo a atleta mais velha 38 anos e a mais nova 16 anos (Tabela 13). Houve um aumento de integrações no Projeto Olímpico 2020, passando de três para oito atletas e duas atletas integram o programa de Esperanças Olímpicas.

De salientar que no final do ano 2018, duas atletas integraram a seleção nacional sénior após vencerem o respetivo Campeonato Nacional Sénior e Campeonato Nacional Absolutos 2018. Estas duas atletas anteriormente de nacionalidade brasileira, conseguiram a naturalização no final de outubro 2018.

Tabela 13. Idades das atletas femininas em 2018

Ref.	Atleta	Ano Nasc.	Idade Janeiro 2018	Cat. Kg	Escalão 2018	Estatuto 2018
1	JD	1995	22,0	48	Sénior	PPO - N2
2	MS	1996	21,5	48	Sub 23	PPO - AQ
3	CC	1996	21,3	48	Sub 23	PPO - N1
4	LC	1988	29,8	48	Sénior	
5	JR	1982	36,0	52	Sénior	PPO - N2
6	ME	1996	21,7	52	Sub 23	PPO - AQ
8	TM	1985	32,0	57	Sénior	PPO - N1
9	DB	1994	23,4	57	Sénior	
10	AC	1995	22,4	63	Sénior	
11	YR	1979	38,2	78	Sénior	PPO - N2
12	AL	2000	18,0	52	Júnior	
13	TC	1998	19,5	52	Júnior	
14	PM	1997	20,6	52	Sub 23	PEO
15	AD	1998	19,2	57	Júnior	
16	BB	2000	17,8	57	Júnior	
17	WG	1997	20,2	57	Sub 23	
18	JC	2001	16,2	70	Cadete	PEO
19	BT	1988	29,7	70	Sénior	
20	PS	1999	18,5	78	Júnior	PPO – AQ
21	RN	1989	28,4	O78	Sénior	
	Média		21,7			

Nota. Idade das atletas femininas a competir no Circuito Internacional Sénior em 2018. (Fonte: própria).

4.3.1. Caracterização técnico-tática das atletas femininas

Para a caracterização técnico-tática das atletas utilizou-se o Software *Athlete Analyzer* que permite uma análise detalhada dos combates de judo. Neste programa é possível registar todas as ações ocorridas durante o combate, tanto do atleta como do adversário. As ações registadas correspondem às técnicas executadas e sofridas na luta de pé e na luta no solo, as diferentes situações de *kumikata* (pega) e as penalidades. Rapidamente é construída uma base de dados para cada atleta e adversário, mostrando o sistema de ataque de cada um, a percentagem de técnicas executadas e sofridas, a relação de trabalho e descanso em cada combate, os momentos mais ativos e passivos, os momentos em que se sofre mais penalidades, entre outras informações. Esta informação é fundamental para nas sessões de treino melhorar e aperfeiçoar técnicas específicas do atleta e desenvolver estratégias e táticas cada adversário.

Assim, através do *Athlete Analyzer* fez-se uma análise técnico-tática pormenorizada de 8 atletas femininas da equipa nacional sénior, nomeadamente atletas que integraram ou poderiam vir a integrar os Projetos de Preparação Olímpica (Tabela 14).

A análise individualizada e detalhada de cada atleta pelo *Athlete Analyzer* (cf. Apêndice I) apenas está acessível a cada atleta, à equipa técnica da Federação Portuguesa de Judo e a cada treinador do Projeto de Preparação Olímpica que assim o solicitar.

Tabela 14. As oito atletas monitorizadas no programa *Athlete Analyzer*

Ref.	Atleta	Cat. Kg
1	JD	48
2	MS	48
5	JR	52
8	TM	57
11	YR	78
19	BT	70
20	PS	78
21	RN	O78

Nota. Referência das atletas e respetiva categoria. (Fonte: própria).

Técnicas aplicadas de pé e no solo em competição

Na Tabela 15 são apresentados o número de ataques realizados em competição por cada atleta, consoante a lateralidade das adversárias. As técnicas de pé foram divididas em técnicas de braços (*te-waza*), anca (*koshi waza*), pernas (*ashi waza*) e sacrifício (*sutemi waza*). As técnicas no solo foram divididas em três grupos, imobilizações (*osaekomiwaza*), estrangulamentos (*shime waza*) e luxações (*kansetsu waza*).

Tabela 15. Técnicas de pé e no solo utilizadas em competição

Adversárias Destras																	Adversárias Esquerdinas																
Ref.	Cat. Kg	Pega	Te-Waza		Koshi-Waza		Ashi-Waza		Sutemi-Waza		Osaekomi-waza		Shime-Waza		Kansetsu-Waza		Te-Waza		Koshi-Waza		Ashi-Waza		Sutemi-Waza		Osaekomi-waza		Shime-Waza		Kansetsu-Waza				
1	48	Dta	4	50%	3	38%	0	0%	1	13%	2	50%	1	25%	1	25%	8	47%	1	6%	5	29%	3	18%	3	75%	1	25%	0	0%			
2	48	Dta	3	13%	13	57%	0	0%	7	30%	0	0%	1	100%	0	0%	10	27%	11	30%	1	3%	15	41%	0	0%	0	0%	1	100%			
5	52	Esq	1	5%	1	5%	1	5%	19	86%	1	25%	3	75%	0	0%	1	4%	8	33%	0	0%	15	63%	0	0%	2	100%	0	0%			
8	57	Esq	40	29%	13	9%	33	24%	51	37%	1	50%	0	0%	1	50%	2	5%	10	27%	15	41%	10	27%	0	0%	0	0%	0	0%			
11	78	Dta	0	0%	1	17%	5	83%	0	0%	0	0%	5	100%	0	0%	0	0%	0	0%	4	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%			
19	70	Dta	38	56%	4	6%	3	4%	23	34%	1	100%	0	0%	0	0%	16	62%	0	0%	4	15%	6	23%	0	0%	0	0%	0	0%			
20	78	Dta	42	26%	75	47%	20	13%	23	14%	0	0%	2	50%	2	50%	16	30%	18	33%	13	24%	7	13%	0	0%	0	0%	1	100%			
21	078	Esq	1	3%	10	10%	4	13%	23	74%	2	100%	0	0%	0	0%	0	0%	1	9%	2	18%	8	73%	1	100%	0	0%	0	0%			

Nota. Dados retirados do Programa *Athlete Analyzer* com adversárias de lateralidade destra e lateralidade esquerda. São apresentados o número de técnicas executadas com atletas destros e esquerdinas, especificando o tipo de técnica utilizada com essas adversárias (Fonte: própria).

Análise do Combate

Relativamente à análise do combate, na Tabela 16 é apresentada a percentagem de vitórias e derrotas de cada atleta, duração média de combate, tempo médio dos períodos em atividade e em descanso. Esta análise foi realizada consoante a lateralidade das adversárias.

Tabela 16. Análise de combate com adversárias destras e esquerdinas.

Ref.	Cat. Kg	Pega	Adversárias destras						Adversárias esquerdinas					
			Lateralidade relativa à adversária	Vitórias	Derrotas	Média duração combate	Média período ativo	Média Período descanso	Lateralidade relativa à adversária	Vitórias	Derrotas	Média duração combate	Média período ativo	Média Período descanso
1	48	Dta	Homolateral	36%	64%	04:58	28"	9"	Contra lateral	50%	50%	03:36	31"	11"
2	48	Dta	Homolateral	47%	53%	04:57	21"	9"	Contra lateral	61%	39%	05:47	19"	17"
5	52	Esq	Contra lateral	56%	44%	03:06	18"	8"	Homolateral	58%	42%	04:46	24"	7"
8	57	Esq	Contra lateral	56%	44%	05:09	20"	11"	Homolateral	70%	30%	03:49	18"	7"
11	78	Dta	Homolateral	50%	50%	02:33	29"	6"	Contra lateral	25%	75%	01:15	17"	9"
19	70	Dta	Homolateral	73%	27%	03:55	19"	10"	Contra lateral	87%	13%	02:42	19"	4"
20	78	Dta	Homolateral	56%	44%	03:25	21"	9"	Contra lateral	33%	67%	02:36	17"	9"
21	O78	Esq	Contra lateral	56%	34%	03:09	23"	8"	Homolateral	75%	25%	03:12	26"	9"

Nota. Análise dos dados retirados do Programa *Athlete Analyzer* com adversárias de lateralidade destra e lateralidade esquerda. São apresentados o número de vitórias e derrotas consoante a lateralidade das adversárias. (Fonte: própria).

Análise de castigos em competição

Na Tabela 17 são apresentados o tipo de castigos e respetiva percentagem aplicados às atletas e suas adversárias com lateralidade destra.

Tabela 17. Razões dos castigos das atletas com adversárias destrás

Castigos com adversárias destrás																
Ref.	Cat. Kg	Pega	Atleta	Adv.	Razões da atleta						Razões do Adversário					
					Passividade	Falso ataque	Bloquear	Saída da área	Pega ilegal	Outro	Passividade	Falso ataque	Bloquear	Saída da área	Pega ilegal	Outro
1	48	Dta	71%	29%	80%	13%	0%	0%	0%	7%	33%	0%	33%	0%	33%	0%
2	48	Dta	52%	48%	31%	38%	23%	8%	0%	0%	50%	25%	17%	8%	0%	0%
5	52	Esq	65%	35%	64%	0%	27%	9%	0%	0%	50%	17%	33%	0%	0%	0%
8	57	Esq	52%	48%	13%	75%	6%	0%	6%	0%	80%	7%	13%	0%	0%	0%
11	78	Dta	78%	22%	14%	0%	71%	14%	0%	0%	50%	0%	50%	0%	0%	0%
19	70	Dta	46%	54%	0%	82%	9%	0%	0%	9%	54%	15%	8%	0%	8%	15%
20	78	Dta	45%	55%	20%	67%	0%	0%	7%	7%	89%	0%	11%	0%	0%	0%
21	078	Esq	32%	68%	88%	0%	13%	0%	0%	0%	53%	6%	29%	6%	0%	6%

Nota. Dados retirados do Programa *Athlete Analyzer* relativamente ao tipo de castigo com adversárias destrás. (Fonte: própria).

Na Tabela 18 são apresentados o tipo de castigos e respetiva percentagem aplicados às atletas e suas adversárias com lateralidade esquerdina.

Tabela 18. Razões dos castigos das atletas com adversárias esquerdinas.

Castigos com adversárias esquerdinas																
Ref.	Cat. Kg	Pega	Atleta	Adv.	Razões da atleta						Razões do Adversário					
					Passividade	Falso ataque	Bloquear	Saída da área	Pega ilegal	Outro	Passividade	Falso ataque	Bloquear	Saída da área	Pega ilegal	Outro
1	48	Dta	50%	50%	40%	40%	20%	0%	0%	0%	60%	0%	20%	0%	20%	0%
2	48	Dta	58%	42%	14%	14%	14%	2%	14%	14%	100%	0%	0%	0%	0%	0%
5	52	Esq	56%	44%	40%	40%	20%	0%	0%	0%	25%	50%	25%	0%	0%	0%
8	57	Esq	50%	50%	0%	43%	14%	29%	0%	14%	71%	0%	14%	0%	0%	14%
11	78	Dta	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
19	70	Dta	14%	86%	100%	0%	0%	0%	0%	0%	50%	33%	0%	17%	0%	0%
20	78	Dta	81%	19%	31%	46%	23%	0%	0%	0%	33%	0%	33%	0%	33%	0%
21	078	Esq	45%	55%	60%	20%	20%	0%	0%	0%	100%	0%	0%	0%	0%	0%

Nota. Dados retirados do Programa *Athlete Analyzer* relativamente ao tipo de castigo com adversárias esquerdas. (Fonte: própria).

4.3.2. Controlo e avaliação da equipa

Ao longo da época desportiva foram realizadas avaliações aos atletas das seleções nacionais de forma a analisar o rendimento desportivo e sua progressão desportiva. Os atletas que integram as seleções nacionais realizam avaliações durante a época desportiva nomeadamente:

1) A composição corporal por DEXA - Densitometria Radiológica de Dupla Energia. Esta avaliação morfológica fornece dados sobre a massa isenta de gordura, a massa gorda, o conteúdo mineral ósseo (CMO) e a densidade mineral óssea (DMO). Esta avaliação foi realizada no Laboratório de Exercício e Saúde da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa por técnicos especializados.

2) A componente cardiorrespiratória em ergómetro (passadeira) fornecendo-nos dados relativos ao Volume de Oxigénio (VO_{2max}), ao Quociente Respiratório (QR), à Frequência Cardíaca (FC), ao Limiar Anaeróbio e à Frequência Cardíaca no Limiar Anaeróbio. Esta avaliação foi realizada nas instalações do Centro de Alto Rendimento (CAR) do Jamor por técnicos especializados e pelo Coordenador do Planeamento, Periodização, Controlo e Avaliação do Treino das Seleções Nacionais da federação Portuguesa de Judo, o Prof. Doutor Luís Monteiro.

3) A manifestação de força, da potência, da velocidade e da Taxa de Produção de Força em exercícios de Supino Plano, Remada Plana, Agachamento, *Squat Jump* (SJ), e *Counter Movement Jump* (CMJ). Estas avaliações foram realizadas também no CAR do Jamor pelos técnicos especializados e o coordenador do Planeamento, Periodização, Controlo e Avaliação do Treino das Seleções Nacionais da Federação Portuguesa de Judo.

Para que as avaliações dos judocas das Seleções Nacionais sejam realizadas com resultados credíveis e precisos, todos os testes seguem procedimentos específicos com uma descrição dos protocolos (Cf. Apêndice II)

No capítulo VII deste relatório de estágio é apresentado um estudo cujo tema é “Perfil Fisiológico da Seleção Nacional de Judo Feminino”. Aí são apresentados dados quanto à composição corporal, capacidade cardiorrespiratória e força relativos às avaliações realizadas a atletas seniores femininas num determinado momento da época desportiva 2018.

Capítulo V – Processo de Treino

5.1. Pressupostos Fundamentais

Como em qualquer outro desporto, o judo tem a sua especificidade que o treinador deve conhecer de forma a poder aplicar os conteúdos específicos no treino. É necessário saber que mesmo executando corretamente determinado gesto em treino isso não significa que a técnica será eficiente na competição.

Segundo Garcia (2012) a estrutura dos treinos deve hierarquizar-se em tático, técnico e físico.

A responsabilidade do planeamento da equipa sénior e Sub23 é partilhada com os treinadores de clube das atletas de forma a planear em conformidade com as competições a realizar por cada um. O treino de preparação física geral das atletas muitas vezes é da responsabilidade dos clubes que assim o solicitam. No entanto os treinadores de clube devem dar conhecimento à equipa técnica nacional e ao Coordenador do Planeamento, Periodização, Controlo e Avaliação do Treino das Seleções Nacionais, os quais darão o seu parecer e colaborarão no planeamento dos mesmos.

O treino técnico-tático específico é realizado duas vezes por semana, estando ao encargo da equipa técnica da Federação Portuguesa de Judo. Estes treinos visam desenvolver aspetos técnico-táticos para cada atleta com vista a:

- Melhorar as técnicas de competição no solo e em pé;
- Superar dificuldades táticas encontradas em combate;
- Corrigir erros técnico-táticos;
- Desenvolver estratégias para cada adversário a nível internacional.

O treino técnico não deve ser descurado, no entanto não deve ser a única prioridade do treinador nem do atleta. Matveev (1990) afirmava que a tática e a técnica são indissociáveis e difíceis de definir uma linha divisória entre ambos. O treino da técnica deve ser integrado em contextos específicos e com inúmeras variáveis, aproximando-se o mais possível ao contexto de competição.

5.2. Treinos Federativos

Os treinos federativos foram implementados pela Federação Portuguesa de Judo há muitos anos atrás de forma a colmatar a falta de treinos nos clubes ou associações desportivas que geralmente só treinavam três vezes por semana (segundas, quartas e sextas-feiras). Assim, chegou-se a um consenso para proporcionar treinos federativos às terças e quintas-feiras das 19:30 às 21:30h.

Atualmente os treinos federativos decorrem todas as terças e quintas-feiras em Lisboa nas instalações do Pavilhão n.º 3 do Estádio Universitário de Lisboa e em Coimbra no Estádio Municipal.

Ainda que nem sempre foi consensual, entre a Federação e os clubes, a obrigatoriedade destes treinos federativos para os atletas integrados nas seleções nacionais de cadetes (Sub18, juniores (Sub21) e seniores, a verdade é que os atletas residentes na área da Grande Lisboa, Setúbal e Coimbra, são os que mais beneficiam destes treinos das Seleções.

A equipa técnica tem mantido o trabalho da seleção nestes treinos federativos duas vezes por semana, juntando em cada sessão entre 30 a 80 atletas.

Os atletas do projeto olímpico e atletas de alto rendimento ainda beneficiam de dois treinos técnico-táticos de manhã todas as terças e quintas-feiras com os treinadores nacionais. Estes atletas podem também beneficiar de acompanhamento nos treinos físicos nas instalações do Complexo Desportivo do Jamor em Lisboa.

As sessões de treino dos Treinos Federativos por vezes são ajustadas aos atletas presentes e ao período competitivo, ou seja, muitas vezes há necessidade durante o treino de separar as equipas para realizar trabalhos mais específicos para cada escalão.

5.3. Estágios Nacionais de Competição

Ao longo da época desportiva, as seleções nacionais são convocadas com o objetivo de preparar as grandes competições, nomeadamente campeonatos da Europa, Campeonatos do Mundo, Jornadas Olímpicas, Jogos Europeus, Jogos do Mediterrâneo e Jogos Olímpicos.

Normalmente a convocatória para os Estágios Nacionais de competição englobam os 4 atletas medalhados de cada categoria de peso nos três escalões (cadetes, juniores e seniores).

É muito habitual os três escalões treinarem em conjunto, de forma a se garantir um maior número de parceiros de treino.

5.4. Estágios Internacionais de Competição

Para os estágios internacionais de seniores apenas são convocados os atletas integrados nos projetos olímpicos e esperanças olímpicas. Podem também ser convocados atletas medalhados nos Campeonatos Nacionais e que tenham garantido mínimos para os Campeonatos da Europa e do Mundo através de um resultado de relevo numa competição do circuito mundial convocado pela Federação Portuguesa de Judo ou por investimento próprio.

Assim, a equipa olímpica participa em diversos estágios internacionais de forma a garantir qualidade de parceiro de treino.

Sob proposta da Federação Portuguesa de Judo à União Europeia de Judo, alguns atletas são propostos anualmente para serem apoiados nos Estágios Internacionais olímpicos designados por *Olympic Training Camps* (OTC). Os OTC foram desenvolvidos para garantir aos atletas europeus treinos melhores condições de treino e especialmente garantir-lhes parceiros de treino. Os pedidos de apoio para os OTC são analisados pela Direção da União Europeia de Judo, atendendo as necessidades de cada país e atleta, nomeadamente a falta de parceiros de treino em determinadas categorias de peso em determinados países europeus.

5.5. Periodização Anual 2017 e 2018

Através dos conhecimentos adquiridos na formação académica e na experiência como treinadora, sugeriu-se aos treinadores dos atletas seniores da seleção nacional de alto rendimento e integrados nos Projetos Olímpico Tóquio 2020 que planificassem as épocas segundo o Modelo Contemporâneo ATR (Issurin et al., 1986). A sigla ATR significa Acumulação, Transformação e Realização, relacionando-se com os respetivos mesociclos deste modelo.

Assim, em conjunto com a equipa técnica nacional, planificou-se os períodos competitivos e de treino para cada atleta.

Tal como refere Garcia (2012), este modelo de planificação deve ser aplicado a judocas de alto rendimento com uma importante experiência em treino sistematizado.

Garcia Manso, Caballero e Navarro (1996) referem ainda que a distribuição racional dos macrociclos dentro do plano anual dependerá do número e duração de cada um, da fase específica dentro da época, da qualificação do atleta e da especificidade do desporto.

Segundo Garcia, Navarro e Ruiz (1996), a sequência dos mesociclos prevê os efeitos residuais de treino, começando pelo desenvolvimento das capacidades de maior efeito residual (capacidade aeróbia e força máxima) e terminando com as cargas de menor efeito residual (treino anaeróbio alático e tática, etc.)

De salientar que 2017 foi o ano anterior ao início da qualificação olímpica, e em maio 2018 iniciou-se então a qualificação para os Jogos Olímpicos Tóquio 2020.

Assim, apresentamos a periodização de duas épocas desportivas 2017 (cf. Apêndice III) e 2018 (cf. Apêndice IV), seguindo o modelo contemporâneo ATR. De forma a facilitar o processo evolutivo do treino e consequentemente da competição, consideramos que este tipo de periodização foi a mais indicada para atletas de judo de alto rendimento e dada a especificidade da modalidade.

Dado que nem sempre as atletas participam nas mesmas competições internacionais, foi importante periodizar a época de forma individualizada. A exigência no Circuito Internacional de Judo designado por *World Judo Tour*, levou-nos a planear entre 6 a 9 macrociclos por ano.

Tal com refere Garcia Manso, Caballero e Navarro (1996), ao final de cada mesociclo de realização, o atleta encontra-se em condições de alcançar elevados registros e nesse momento deve-se introduzir competições.

5.6. Planificação e Operacionalização dos Mesociclos, Microciclos e Sessões de Treino

Neste subcapítulo serão apresentados os microciclos semanais integrados nos diferentes mesociclos de Acumulação, Transformação e Realização ao longo dos anos 2017 e 2018.

É de referir que a planificação das sessões de treino dos treinos federativos aqui apresentados tem como objetivo principal a equipa sénior e Sub23, no entanto nestes treinos treinam também atletas dos escalões cadetes (Sub18) e juniores (Sub21), tendo muitas vezes de realizar alguns ajustes no treino de forma a ir ao encontro dos objetivos das equipas mais jovens.

Em cada sessão apresentamos os conteúdos gerais e específicos do treino, enquadrando cada microciclo no mesociclo correspondente em cada época desportiva 2017 e 2018.

Foram operacionalizados 38 microciclos em 2017, onde o número de treinos variou de 4 a 12 sessões de treino por microciclo (cf. Apêndice V).

Em 2018 operacionalizámos 39 microciclos, apresentando microciclos com 4 a 12 sessões de treino (cf. Apêndice VI).

Apresentamos ainda um exemplo de uma sessão de treino operacionalizado na véspera da competição (cf. Apêndice VII) e um exemplo de aquecimento para o dia da competição (cf. Apêndice VIII).

Na Tabela 19 apresentamos 8.584 minutos de treinos federativos, 10.020 minutos de treino em estágios nacionais e internacionais e ainda 39 dias de competição distribuídos no ano 2017.

Tabela 19. Tempo em treinos federativos; dias de competição e estágios por semana em 2017

Semana	Minutos de treino Treinos federativos	Dias de competição	Minutos de treino estágio
5	360	2	
6	480	2	
7			510
8	240	3	
9			510
10			660
11	480		
12			690
13	480	3	
14	480		
15			870
16		4	
18	480		
19	420		
20	420		
21	420		
22	240	2	
23	420		
24			780
25	480		
26			930
29	240	2	
30	480		
31	240		810
32			810
33			1050
34			930
35		7	
38	420		
39	240	3	
40	4		
41			750
42	420		
43	240	3	
44	420		
45	240	2	
46	240	3	
48		3	720
49			660
TOTAL	8.584 min.	39	10.020 min.

Na Tabela 20 foram operacionalizados 7.860 minutos de treinos federativos, 12.195 minutos de treino em estágios nacionais e internacionais e 37 dias de competição distribuídos no ano 2018.

Dado que o treino físico é muitas das vezes da responsabilidade dos clubes dos atletas integrados nas seleções nacionais, são realizadas algumas recomendações e orientações para os treinadores. Para o treino aeróbio, recomenda-se a inclusão de 1 a 2 sessões semanais de alta intensidade dado que o objetivo principal é melhorar e manter a capacidade cardiorrespiratória.

Para o treino de força, e dado que no judo as ações de puxar e empurrar são de extrema importância, reforça-se a necessidade de conhecer os exercícios para desenvolvimento dos músculos implicados nessas ações para que assim se possa prescrever exercícios fundamentais ao desenvolvimento desses músculos.

Na ação de puxar os músculos principais são o Bicípite Braquial, o Grande Dorsal e o Deltoide Anterior. Os músculos complementares são o Braquial anterior, o Trapézio, Deltoide posterior, o Braquiorradial e o Grande Peitoral.

Nas ações de empurrar os músculos principais são o Tricípite Braquial, Grande Peitoral e o Deltoide Posterior. O músculo Complementar é Deltoide Anterior.

Tabela 20. Tempo em treinos federativos; dias de competição e estágios por semana em 2018

Semana	Treinos federativos	Dias de competição	Minutos de treino estágio
2			1200
3	960		
4	960		
5	420	2	
6	420	2	
7			510
8	480	2	
9	480		
10	480	3	
11	300	2	
12			690
13	480	3	
14			720
15	480		
16	480		
17	120	4	
19	480		
20	480		
21		3	
22			1110
23			1290
24			630
25			270
26		3	
27			900
28	480		
29	480		
30	240		
31			690
32	240		
33			960
34			720
35			840
36			720
38		7	
40	420		
41		3	
42	420		
43		3	
44	480		
48			585
51			780
52			780
TOTAL	7860 min.	37	12195 min.

Capítulo VI – Processo Competitivo

Em 2017 e 2018 o circuito internacional sénior designado *World Judo Tour* foi composto por um total de 68 competições por todo o Mundo. Todas as competições do *World Judo Tour* estão sob organização da Federação Internacional de Judo com a colaboração do país organizador, à exceção dos Opens Continentais que estão apenas sob organização de cada uma das cinco Uniões Continentais: *European Judo Union*, *African Judo Union*, *Panamerican Judo Union*, *Oceania Judo Union* e *Asian Judo Union*.

Para além das competições do *World Judo Tour* a Federação Portuguesa de Judo participa em algumas competições designadas por Taças da Europa sob organização da União Europeia de Judo.

Em 2017, Portugal fez-se representar em 21 competições internacionais seniores, das quais apenas uma não pertenceu ao *World Judo Tour*. A Equipa Técnica da Federação Portuguesa de Judo convocou atletas para 16 destas competições internacionais, nas restantes cinco competições, foram autorizados atletas a participar a expensas próprias, não sendo convocada qualquer seleção nacional para esses eventos.

Na Tabela 21 podemos observar as 21 competições internacionais onde a equipa portuguesa esteve representada, estando a maioria integradas no *World Judo Tour* ou Circuito Internacional Sénior.

Tabela 21. Participação portuguesa em competições internacionais seniores em 2017

Competições 2017				
	Tipo	Nome	Data	<i>World Judo Tour</i>
1	Open Continental	African Open Tunisia ^a	14-15 jan. 2017	Sim
2	Open Continental	European Open Odivelas	4-5 fev. 2017	Sim
3	Grand Slam	Grand Slam Paris	11-12 fev. 2017	Sim
4	Open Continental	European Open Rome ^a	18-19 fev. 2017	Sim
5	Grand Prix	Grand Prix Dusseldorf	27-2 mar. 2017	Sim
6	Open Continental	European Open Katowice ^a	4-5 mar. 2017	Sim
7	Open Continental	African Open Casablanca	18-19 mar. 2017	Sim
8	Grand Prix	Grand Prix Tbilisi	31-2 abr. 2017	Sim
9	Grand Prix	Grand Prix Antalya ^a	7-9 abr. 2017	Sim
10	Campeonato da Europa	Campeonato da Europa Seniores	20-23 abr. 2017	Sim
11	Grand Slam	Grand Slam Ekaterinburg	19-21 abr. 2017	Sim
12	Open Continental	European Open Bucareste	3-4 jun. 2017	Sim
13	Open Continental	European Open Minsk	22-23 jul. 2017	Sim
14	Campeonato do Mundo	Campeonato do Mundo Seniores	28-3 set. 2017	Sim
15	Open Continental	European Open Belgrade ^a	23-24 set. 2017	Sim
16	Grand Prix	Grand Prix Zagreb	29-1 out. 2017	Sim
17	Grand Slam	Grand Slam Abu Dhabi	27-29 out. 2017	Sim
18	Campeonato da Europa	Campeonato da Europa Sub23	11-12 nov. 2017	Não
19	Grand Prix	Grand Prix The Hague	17-19 nov. 2017	Sim
20	Grand Slam	Grand Slam Tóquio	1-3 dez. 2017	Sim
21	Masters	Masters	16-17 dez. 2017	Sim

Nota. ^a Participação a expensas próprias. (Fonte: própria).

Em 2018, Portugal fez-se representar em 28 competições internacionais seniores, das quais cinco não pertenciam ao *World Judo Tour*. A Equipa Técnica da FPJ convocou para 24 destas competições internacionais. Em quatro competições foram autorizados atletas a participar a expensas próprias, não sendo convocada qualquer seleção nacional para esses eventos (Tabela 22).

Nesse ano Portugal participou pela primeira vez no Campeonato da Europa de Equipas Mistas na Rússia e nos Jogos do Mediterrâneo realizados em Tarragona, Espanha.

Tabela 22. Participação portuguesa em competições internacionais seniores em 2018.

Competições 2018				
	Tipo	Nome	Data	World Judo tour
1	Open Continental	European Open Odivelas	3-4 fev. 2018	Sim
2	Grand Slam	Grand Slam Paris	10-11 fev. 2018	Sim
3	Grand Slam	Grand Slam Dusseldorf	23-25 fev. 2018	Sim
4	European Cup	European Cup Uster ^a	10-11 mar. 2018	Não
5	Grand Prix	Grand Prix Agadir	9-11 mar. 2018	Sim
6	Grand Slam	Grand Slam Ekaterinburg	17-18 mar. 2018	Sim
7	Open Continental	Panamerican Open Lima ^a	17-18 mar. 2018	Sim
8	Open Continental	Panamerican Open Buenos Aires ^a	24-25 mar. 2018	Sim
9	Grand Prix	Grand Prix Tbilisi	30-1 abr. 2018	Sim
10	Grand Prix	Grand Prix Antalya ^a	6-8 abr. 2018	Sim
11	Campeonato da Europa	Campeonato da Europa Seniores	26-29 abr. 2018	Sim
12	Grand Prix	Grand Prix Hohhot	28-30 mai. 2018	Sim
13	Open Continental	European Open Madrid	2-3 jun. 2018	Sim
14	Mediterranean Games	Mediterranean Games – Tarragona	27-29 jun. 2018	Não
15	Campeonato da Europa	Campeonato da Europa Equipas Mistas	18-jul. 2018	Não
16	Grand Prix	Grand Prix Zagreb	27-29 jul. 2018	Sim
17	Grand Prix	Grand Prix Budapest	10-12 ago. 2018	Sim
18	Open Continental	European Open Minsk	18-19 ago. 2018	Sim
19	Campeonato do Mundo	Campeonato do Mundo Seniores	20-27 set. 2018	Sim
20	Open Continental	European Open Glasgow	6-7 out. 2018	Sim
21	Grand Prix	Grand Prix Cancun	12-14 out. 2018	Sim
22	European Cup	European Cup Malaga	20-21 out. 2018	Não
23	Grand Slam	Grand Slam Abu Dhabi	27-29 out. 2018	Sim
24	Campeonato da Europa	Campeonato da Europa Sub23	2-4 nov. 2018	Não
25	Grand Prix	Grand Prix Tashkent	9-11 nov. 2018	Sim
26	Grand Prix	Grand Prix The Hague	16-18 nov. 2018	Sim
27	Grand Slam	Grand Slam Osaka	23-25 nov. 2018	Sim
28	Masters	Masters	15-16 dez. 2018	Sim

Nota: ^a Participação a expensas próprias. (Fonte: própria).

6.1. Participação Portuguesa nas Competições internacionais

Em 2017 participaram pela Seleção Nacional Sénior e Sub23, onze atletas femininas e doze atletas masculinos num total de 20 competições internacionais. Em termos de número de competições realizadas, a atleta feminina que mais competiu esteve presente em 13 competições e o atleta masculino em 12 competições ao longo do ano 2017 (cf. Apêndice IX).

Comparando com 2018, nesse ano participaram pela Seleção Nacional Sénior e Sub23, dezanove atletas femininas e doze atletas masculinos num total de 25 competições internacionais. Relativamente ao número de competições realizadas, a atleta feminina que mais competiu esteve presente em 15 competições e o atleta masculino em 12 competições ao longo do ano 2018 (cf. Apêndice X).

Foram registados todos os combates internacionais de toda a seleção portuguesa sénior e Sub23 ao longo dos anos 2017 e 2018, com as respetivas classificações, adversários e fase da competição em que se encontravam (cf. Apêndices XI e XII).

6.2. Resumo da época desportiva 2017

Ao longo da época, foram conquistadas 19 medalhas nas diversas competições internacionais, sendo três de ouro, quatro de prata e doze de bronze (cf. Apêndice XIII).

Para cada competição internacional em 2017 foi feito um relatório geral discriminando os atletas portugueses que participaram, o número de atletas por categoria de peso, relação de combates ganhos e perdidos, resultados, número geral de países e atletas masculinos e femininos na competição (cf. Apêndice XIV).

O African Open Túnis na Tunísia foi a primeira prova do circuito mundial em 2017, estando 2 atletas representados nessa competição, no entanto a expensas próprias. Uma atleta feminina alcançou a medalha de bronze na categoria -52 kg.

Sob organização da Federação Portuguesa de Judo, o Open Europeu de Odivelas 2017 decorreu no primeiro fim-de-semana de fevereiro, sendo a segunda competição do ano para os atletas masculinos, a par do Open Europeu de Sófia na Bulgária para as atletas femininas. A

equipa portuguesa foi constituída por 26 portugueses, tendo sido a melhor prestação um 5.º lugar na categoria -81 kg e dois 7.º lugares nas categorias -73 kg e -90 kg, respetivamente.

No fim-de-semana seguinte, 11 e 12 de fevereiro, a seleção nacional participou no conceituado Grand Slam de Paris em França com 9 atletas, 6 masculinos e 3 femininos. Portugal conquistou uma medalha de bronze na categoria masculina -100kg e as três atletas femininas alcançaram as oitavas-de-final.

Seguiu-se o Estágio Internacional de Paris nas Instalações do *Institut du Judo* entre os dias 13 e 16 de fevereiro 2017. Uma atleta feminina da categoria -52 kg e dois atletas masculinos das categorias -66kg e -100kg juntaram-se à restante equipa para estagiar. Nesse estágio foi importante treinar com os adversários diretos que possivelmente os atletas portugueses encontram em competição. Uma das atletas femininas acabou por sofrer uma lesão no joelho que lhe impossibilitou de continuar o estágio.

A mesma equipa de Paris foi convocada para o Grand Prix de Dusseldorf na Alemanha nos dias 25 e 26 de fevereiro, onde 2 atletas masculinos alcançaram o 5.º lugar nas categorias -66kg e -81kg, respetivamente. A equipa feminina acabou por não ultrapassar as suas adversárias na primeira ronda da competição. A equipa ficou também para estagiar entre os dias 27 de fevereiro e 2 de março em Dusseldorf. Novamente a equipa sofreu uma baixa, desta vez de um atleta masculino da categoria -73kg, ao contrair uma lesão no cotovelo durante um treino.

Uma equipa mais jovem constituída por 11 rapazes e 4 raparigas viajou para Marrocos para participar no African Open de Casablanca em Marrocos, enquanto outra equipa estagiou entre 6 e 10 de março na República Checa no Olympic Training Camp de Nymburk, organizado pela União Europeia de Judo. A Equipa que participou em Marrocos conquistou 2 medalhas de prata, nas categorias de peso -48 kg e -81 kg, e dois sétimos lugares. Uma das atletas na categoria -52kg acabou por não viajar para Marrocos devido a uma lesão contraída dias antes em Nymburk.

A Federação Portuguesa de Judo convocou a seleção nacional Sub23 e sénior para estagiar em Coimbra entre os dias 20 e 22 de março, após a Taça da Europa de Júniores. A equipa técnica planificou assim o 1.º estágio de preparação específica para o Campeonato da Europa a decorrer no final de abril.

Uma equipa constituída por 9 atletas (5 masculinos e 4 femininos) participou no Grand Prix de Tbilisi na Geórgia de 31 de março a 2 de abril. Uma atleta dos -52 kg conquistou a

medalha de bronze e 2 atletas dos -66 kg e -48 kg, respetivamente, alcançaram o 5.º lugar. Outra atleta da categoria -48 kg alcançou o 7.º lugar.

No fim-de-semana seguinte, 7 a 9 de abril, decorreu o Grand Prix de Antalya na Turquia, tendo participado a expensas próprias 3 atletas. A atleta dos -48 kg alcançou o 5.º lugar. A Federação optou por não convocar ninguém para esta competição por estar já muito próxima do Campeonato da Europa e realizar um estágio de preparação para esse evento.

Entre os dias 10 e 12 de abril decorreu o 2.º estágio de preparação específica para o Campeonato da Europa, desta vez em Lisboa.

No Campeonato da Europa de Seniores realizado em abril 2017 na Polónia, a equipa portuguesa foi constituída por 12 atletas, 7 rapazes e 5 raparigas. O critério de convocatória foi baseado nos resultados conquistados durante os 12 meses antecedentes ao evento europeu. Portugal conquistou uma medalha de bronze através de uma das atletas da categoria -52 kg.

Um mês após o Campeonato da Europa, realizou-se o Grand Slam de Ekaterinburg na Rússia, onde participaram 5 atletas, um atleta foi convocado e quatro participaram a expensas próprias. Houve uma baixa médica na equipa feminina na categoria -52 kg, a qual não conseguiu recuperar para esta competição. O melhor resultado foi um 7.º lugar de um atleta masculino na categoria -66 kg e um 9.º lugar na categoria -81 kg.

No início de junho, foram convocados 7 atletas, 5 femininos e 2 masculinos para participar no Open Europeu de Bucareste na Roménia. A equipa alcançou 3 medalhas de bronze nas categorias -48 kg, -78 kg e -81 kg. Ainda foram alcançados dois 5.º lugares, um 7.º lugar e outro alcançou as oitavas-de-final. Todos os atletas venceram combates, totalizando 15 vitórias em 28 combates realizados.

Entre os dias 12 e 18 de junho de 2017 uma seleção participou em mais um Olympic Training Camp, desta vez em Porec, Croácia.

Antes do Campeonato do Mundo a realizar no final de agosto, a equipa fez uma competição teste no Open Europeu de Minsk na Bielorrússia nos dias 22 e 23 de julho. Participaram convocados 15 atletas e 3 participaram a expensas próprias. No total foram conquistadas duas medalhas de ouro, nas categorias -48 kg e -57 kg, duas medalhas de bronze nas categorias -48kg e -81 kg e ainda dois atletas alcançaram o 7.º lugar.

Seguiu-se o Estágio Internacional de Castelldefels em Espanha entre os dias 30 de junho e 7 de julho.

Para as quatro semanas antes do Campeonato do Mundo a equipa técnica planificou dois estágios específicos em Coimbra com o objetivo de preparar o Campeonato do Mundo de cadetes, o Campeonato do Mundo de seniores e Universíadas com as equipas cadetes (Sub18) juniores (Sub21) e seniores, nas primeiras duas semanas, 2 a 5 de agosto e 9 a 12 de agosto. Nas semanas de 14 a 20 de agosto e de 23 a 27 de agosto marcaram-se treinos bdiários em Lisboa nas instalações do Jamor. O mês de agosto é sempre o período crítico para garantir treinos em muitos dos clubes e associações desportivas.

Entre os dias 26 de agosto e 2 de setembro foi realizado o Campeonato do Mundo de seniores em Budapeste na Hungria. A seleção foi constituída por 15 atletas, sendo que 3 possuíam mínimos B e participaram a expensas próprias após autorização da Federação Portuguesa de Judo. A equipa portuguesa alcançou um 5.º lugar na categoria -57 kg e sete atletas alcançaram as oitavas de final, permitindo a estes atletas integrar o Projeto de Preparação Olímpica Tóquio 2020.

Em setembro uma atleta na categoria -52 kg que não participou no Campeonato do Mundo solicitou para participar a expensas próprias no Open Europeu de Belgrado na Sérvia. A mesma não obteve qualquer classificação.

A equipa técnica da Federação convocou para o Grand Prix de Zagreb na Croácia, entre os dias 29 de setembro e 1 de outubro, 10 atletas que tinham participado no Campeonato do Mundo. Juntaram-se à equipa mais três atletas a expensas próprias. Dois atletas alcançaram a medalha de prata nas categorias -66 kg e -81 kg. Uma das atletas femininas conquistou na categoria -78 kg a medalha de bronze e outros dois alcançaram o 5.º lugar nas categorias -48 kg e -66 kg. Três atletas ainda chegaram aos quartos-de-final. De salientar que uma das atletas convocadas acabou por não participar devido a doença na semana anterior. Uma das atletas em prova acabou por contrair uma lesão que, apesar de não a impedir continuar a competir, obrigou-a a uma paragem nas semanas seguintes.

Entre os dias 9 e 13 de outubro a seleção nacional sénior e Sub23 estagiou em Roma, Itália no Olympic Training Camp organizado pela União Europeia de Judo.

No final de outubro decorreu o Grand Slam de Abu Dhabi onde participaram 9 atletas (5 femininos e 4 masculinos). Uma atleta na categoria -52 alcançou o 5.º lugar, e outra atleta na categoria -48 kg alcançou o 7.º lugar. Um dos atletas masculinos acabou por sofrer uma lesão durante o aquecimento, o que o impossibilitou de entrar na competição.

Entre os dias 10 e 12 de novembro decorreu o Campeonato da Europa Sub23 em Podgorica no Montenegro. A seleção portuguesa Sub23 com sete atletas (3 femininos e 4 masculinos) alcançou um total de três medalhas, uma de ouro e duas de bronze. De salientar que três dos atletas ainda pertenciam ao escalão júnior.

No fim-de-semana seguinte uma seleção participou no Grand Prix de Haia na Holanda. Nove atletas, sendo que 4 participaram a expensas próprias, alcançaram dois 7.º lugares e dois atletas alcançaram os quartos-de-final.

Para o último Grand Slam do ano em Tóquio, Japão, a seleção nacional fez-se representar com 11 atletas, 5 femininos e 6 masculinos. Dois atletas alcançaram o 5.º lugar e outros dois atingiram as oitavas-de-final. Esta última competição aberta a todas as nações apresenta uma forte competitividade nipónica, já que em cada categoria podem competir quatro atletas japoneses.

Seguiu-se o Estágio Internacional de Tóquio durante uma semana onde mais dois atletas (um convocado e outro a expensas próprias) se juntaram à equipa para treinar. Uma das atletas femininas sofreu uma lesão no joelho que a obrigou a regressar a Portugal.

Nessa semana foram sendo convidados os 16 melhores atletas mundiais de cada categoria de peso para participar no Masters em São Petersburgo na Rússia a decorrer dias 16 e 17 de dezembro 2017. De Portugal foram convidados 6 atletas, duas atletas na categoria -48 kg, uma atleta na categoria -52 kg, uma atleta na categoria -78 kg, um atleta na categoria -81 kg e um atleta na categoria -100kg. Apresentámos duas baixas, uma por lesão e outra por doença. Apenas o atleta da categoria -100kg alcançou o 5.º lugar com duas vitórias em quatro combates disputados.

6.3. Resumo da época desportiva 2018

No ano 2018, a seleção nacional de judo sénior foi convocada para 24 competições do circuito internacional, novamente houve representação de atletas portugueses a expensas próprias em 3 competições. A equipa portuguesa participou em mais 6 competições que no ano 2017.

Ao longo da época, foram conquistadas 24 medalhas nas diversas competições internacionais, sendo duas de ouro, cinco de prata e dezassete de bronze (cf. Apêndice XV).

Para cada competição internacional em 2018 foi feito também um relatório geral da prova (cf. Apêndice XVI).

Iniciámos o ano com o Olympic Training Camp em Mittersill, Áustria entre os dias 8 e 16 de janeiro 2018, último período de acumulação de carga. Durante este estágio, a Federação Portuguesa de Judo informou sobre o cancelamento da participação portuguesa na primeira prova do ano, Grand Prix de Túnis na Tunísia devido a conflitos armados nesse país nessa altura.

A primeira competição para a equipa feminina foi no Open Europeu de Odivelas nos dias 3 e 4 de fevereiro. Participaram 14 atletas distribuídas por 6 categorias de peso, não havendo representação portuguesa na categoria +78 kg. Duas atletas conquistaram duas medalhas de bronze nas categorias -48 kg e -78 kg. Outras duas alcançaram o 7.º lugar e uma chegou às oitavas-de-final.

No fim-de-semana seguinte no Grand Slam de Paris, a seleção alcançou três 7.º lugares e um atleta atingiu as oitavas-de-final, numa equipa constituída por 12 atletas, 5 femininos e 7 masculinos. Dois atletas solicitaram à Federação Portuguesa de Judo para participar a expensas próprias.

Seguiu-se o estágio de 12 a 15 de fevereiro, juntando-se à equipa uma atleta dos -52 kg.

Nos dias 23 a 25 de fevereiro uma equipa de 3 atletas masculinos foi selecionada para participar no Grand Slam de Dusseldorf. Pela primeira vez a Alemanha acolhe um Grand Slam, depois de vários anos organizar um Grand Prix no circuito internacional de seniores. Mais 3 atletas participaram a expensas próprias nesta competição. A equipa conquistou uma medalha de bronze na categoria -100 kg e um 5.º lugar na categoria -81 kg. Os atletas convocados permaneceram no estágio internacional entre os dias 26 a 28 de fevereiro.

Na semana de 5 a 10 de março uma equipa foi estagiar para o Olympic Training Camp de Nymburk, República Checa. Outra equipa viajou para Marrocos para participar no Grand Prix de Agadir que decorreu entre 9 e 11 de março. Com a participação de 12 atletas portugueses, dois atletas a participar a expensas próprias, a equipa conquistou duas medalhas de prata nas categorias -48 kg e -100 kg, duas medalhas de bronze nas categorias -60 kg e 81 kg, um 5.º lugar na categoria -66kg e um 7.º lugar na categoria -73 kg.

Na Suíça participou ainda um atleta a expensas próprias no Taça da Europa de Uster no dia 10 de março, classificando-se em 3.º lugar na categoria -60 kg.

Em Nymburk na República Checa estiveram 8 atletas, um a participar a expensas próprias, para estagiar no Olympic Training Camp organizado pela União Europeia de Judo. O estágio internacional decorreu de 5 a 9 de março.

Essa equipa que estagiou em Nymburk competiu na Rússia, no Grand Slam de Ekaterinburg, constituída por quatro atletas. A esta equipa, juntaram-se mais 2 atletas que competiram a expensas próprias. A atleta da categoria -57 kg conquistou a medalha de ouro, enquanto que os restantes atletas não conseguiram passar da primeira ronda. Importante referir que a atleta que venceu a medalha de ouro chegou no dia da pesagem após o almoço, um dia antes de competir com uma diferença horária de 5 horas. A atleta acabou por não conseguir viajar com a equipa por não ter na sua posse o passaporte, fazendo-a perder dois voos e extraviar a mala à chegada a Ekaterinburg.

Seguiram-se dois Opens Pan-americanos ainda no mês de março, participando dois atletas portugueses a expensas próprias. O atleta da categoria -90 kg conquistou a medalha de bronze em Lima e a atleta da categoria -48 kg venceu a medalha de bronze em Bueno Aires.

No final de março e início de abril, 30 de março a 1 de abril, realizou-se o Grand Prix de Tbilisi na Geórgia. Participaram 5 atletas, tendo as duas atletas femininas participado a expensas próprias. O atleta da categoria -81 kg alcançou a medalha de prata e o atleta da categoria -100 kg a medalha de bronze.

De 2 a 5 de abril foi realizado um estágio em Lisboa com o objetivo de preparar o Campeonato da Europa de seniores.

Na Turquia uma atleta participou a expensas próprias no Grand Prix de Antalya, entre os dias 6 e 8 de abril, alcançando a medalha de ouro. Nessa mesma data a seleção nacional

encontrava-se em Lisboa no Estágio de preparação para o Campeonato da Europa a realizar no final de abril.

O Campeonato da Europa decorreu de 26 a 29 de abril em Tel Avive, Israel. A atleta da categoria -57 kg alcançou a medalha de bronze e outros dois atletas das categorias -78 kg e -81 kg alcançaram o 5.º lugar. Foram ainda conquistados três 7.º lugares pelos atletas das categorias -78 kg, -66 kg e -100 kg. A equipa foi constituída por 15 atletas, 8 rapazes e 7 raparigas.

No ano 2018 iniciou-se o apuramento olímpico para Tóquio 2020. A primeira prova de apuramento realizou-se na China no Grand Prix de Hohhot. Uma seleção de 8 atletas participou na competição de 25 a 27 de maio, tendo o atleta da categoria -81 kg alcançado o 5.º lugar e a atleta da categoria -78 kg o 7.º lugar. Após a competição os atletas ficaram ainda na cidade chinesa para estagiar até dia 30 de maio, seguindo para um estágio no Japão. Apenas dois atletas regressaram a Portugal para competir no campeonato nacional de Equipas seniores. Mais 3 atletas se juntaram à equipa em Tóquio, vindas diretamente de Portugal.

Em Espanha uma seleção constituída por 31 atletas foi convocada para participar no Open Europeu de Madrid. Apenas um atleta na categoria -90 kg alcançou o 5.º lugar e sete atletas alcançaram as oitavas-de-final.

A equipa de 9 atletas a estagiar no Japão de 1 a 20 de junho, uma semana na Universidade de Yamanashi e outra semana em Tóquio no Estágio Internacional organizado pela *All Japan Judo Federation* (Federação Japonesa de Judo). Dois atletas masculinos acabaram por regressar mais cedo devido a lesão. Uma equipa mais jovem esteve a estagiar no Olympic Training Camp e, Porec, Croácia de 11 a 17 de junho.

Os Jogos do Mediterrâneo decorreram em Tarragona, Espanha de 27 a 29 de junho. A seleção foi feita tendo por base os atletas integrados nos Programas do Projeto Olímpico e das Esperanças Olímpicas. A equipa de judo apresentou 4 atletas femininas e 3 masculinos. Como só poderia competir um atleta por categoria de peso, uma das atletas dos -78 kg subiu para a categoria +78 kg. Nas categorias -57 kg, -60 kg, -66 kg e -100 kg não apresentámos atletas devido a lesão. Nas categorias -63 kg, -70 kg e +100 kg não houve atletas que cumprissem os critérios de seleção. A equipa alcançou duas medalhas de bronzes nas -81 kg e -78 kg. Nas categorias -48 kg a atleta alcançou o 5.º lugar e o atleta na categoria -90 kg alcançou o 7.º lugar.

Sem regressar a casa, esta equipa ficou em Espanha para estagiar no Estágio internacional de Castelldefels. Mais atletas se juntaram à equipa neste que é um dos estágios com maior número de atletas e com grande qualidade técnica para os judocas de alto rendimento.

No dia 18 de julho a União Europeia de Judo organizou pela primeira vez o Campeonato da Europa de Equipas Mistas. Portugal participou com uma equipa constituída por apenas 5 atletas em São Petersburgo na Rússia.

Entre os dias 27 e 29 de julho uma seleção de 12 atletas participou no Grand Prix de Zagreb na Croácia. O atleta da categoria -90 kg alcançou a medalha de bronze e quatro atletas alcançaram as oitavas-de-final.

Em agosto decorreu o Grand Prix de Budapeste na Hungria e a seleção foi constituída também por 12 atletas. Apenas 3 atletas alcançaram as oitavas-de-final.

No fim-de-semana seguinte, 18 e 19 de agosto, 3 atletas foram convocados para participar no Open Europeu de Minsk na Bielorrússia. Mais 2 atletas participaram a expensas próprias. Nenhum atleta conseguiu obter classificação. Seguiu-se o *Olympic Training Camp* em Minsk até dia 24 de agosto onde se juntaram mais 3 atletas integrados no Projeto Olímpico.

Durante o mês de agosto a Federação Portuguesa de Judo organizou estágios a fim de preparar os eventos internacionais, principalmente o Campeonato da Europa de Júniores e o Campeonato do Mundo de Seniores ambos a realizar em setembro. Durante 4 semanas os atletas estagiaram em Lisboa e em Coimbra.

A Equipa feminina e 4 atletas masculinos viajaram ainda para Cambrils em Espanha entre os dias 16 e 20 de agosto para realizar um estágio internacional.

Na última semana de agosto, 26 a 31 de agosto, uma equipa estagiou em Papendal na Holanda e outra equipa estagiou no Estágio Internacional de Coimbra.

De 2 a 4 de setembro realizou-se o último estágio de preparação para o campeonato do Mundo de seniores em Coimbra com os atletas a partir de cadetes.

O Campeonato do Mundo de Seniores decorreu em Baku no Azerbaijão entre os dias 20 e 26 de setembro. Quinze atletas, sete femininas e 8 masculinos, obtiveram os mínimos de qualificação para o evento. Uma das atletas na categoria -48 kg alcançou o 5.º lugar com a vitória em 4 dos 6 combates disputados. O atleta da categoria -100 kg alcançou o 7.º lugar e três atletas alcançaram as oitavas-de-final. Um dos atletas da categoria -66 kg acabou por não

participar devido a uma lesão contraída um mês antes, não conseguindo recuperar para a competição.

Uma equipa constituída por três atletas foi selecionada para participar no Open Europeu de Glasgow em Inglaterra nos dias 6 e 7 de outubro. Mais um atleta participou a expensas próprias. Um atleta alcançou a medalha de bronze na categoria -60 kg e outro na mesma categoria alcançou as oitavas-de-final. Uma atleta na categoria -57 kg alcançou o 7.º lugar.

A equipa principal participou no Grand Prix de Cancun no México entre os dias 12 e 14 de outubro com sete atletas. Uma atleta na categoria -48 kg alcançou a medalha de prata e outra atleta na categoria -52 kg alcançou a medalha de bronze. O atleta na categoria -66 kg alcançou o 7.º lugar e dois atletas alcançaram ainda as oitavas-de-final.

Uma equipa mais jovem foi selecionada para participar no Taça da Europa de Málaga em Espanha. Foram convocados 31 atletas. Uma atleta na categoria -70 kg alcançou a medalha de prata e quatro atletas alcançaram o 5.º lugar. Houve ainda três 7.º lugares e quatro 9.º lugares. Esta competição não pertence ao circuito mundial de apuramento olímpico, no entanto está sob organização da União Europeia de Judo.

Dois atletas do projeto olímpico participaram no estágio internacional que se seguiu em Málaga entre os dias 22 e 27 de outubro.

Entre os dias 27 e 29 de outubro decorreu o Grand Slam de Abu Dhabi nos Emirados Árabes Unidos. Participaram neste primeiro Grand Slam de apuramento olímpico dez atletas. Uma das atletas na categoria -52 kg e um atleta na categoria -100 kg alcançaram o 5.º lugar. Na categoria -48 kg uma atleta alcançou o 7.º lugar.

O Campeonato da Europa Sub23 decorreu em Gyor na Hungria entre os dias 2 e 4 de novembro. A seleção portuguesa participou com 3 atletas. O atleta da categoria -60 kg alcançou o 7.º lugar e a atleta da categoria -70 kg alcançou as oitavas-de-final.

No fim-de-semana seguinte decorreu o Grand Prix Tashkent no Uzbequistão. Participaram 9 atletas. A atleta da categoria -48 kg venceu a medalha de bronze, três atletas alcançaram o 7.º lugar e outros três atletas alcançaram as oitavas-de-final. Destes atletas quatro seguiram diretamente para estagiar em Kaga City no Japão. Esta cidade convidou a equipa portuguesa para ser a cidade anfitriã para preparação para os Jogos Olímpicos de Tóquio 2020.

A equipa estagiou nas duas Universidades de Ishikawa e no Dojo de Kaga City até à véspera do Grand Slam de Osaka.

Na Europa realizou-se o Grand Prix de Haia entre os dias 16 a 18 de novembro. A equipa portuguesa foi constituída por apenas dois atletas. A atleta na categoria -48 kg alcançou as oitavas-de-final, mas não obteve qualquer classificação.

Na Ásia juntou-se mais 7 atletas aos que já estagiaram no Japão. O Grand Slam de Osaka decorreu entre os dias 23 e 25 de novembro. Nesta competição a equipa alcançou uma medalha de bronze com o atleta da categoria -100 kg, um 5.º lugar com o atleta da categoria -81 kg, um 7.º lugar com a atleta da categoria -48 kg.

Os atletas após a competição viajaram para Tóquio a fim de estagiar no Estágio Internacional realizado no Kodokan. A maioria da equipa voltou para casa, ficando ainda a estagiar na Universidade de Tokai quatro atletas femininas. Após o Grand Slam a Federação Internacional de Judo começou a convidar os 16 primeiros atletas de cada categoria para participar no Masters.

De Portugal foram convidados 6 atletas, no entanto uma das atletas não participou por ter sido chamada dois dias antes da Competição a realizar em Guangzhou na China nos dias 16 e 17 de dezembro. Nesta prova o atleta da categoria -100 kg alcançou o 5.º lugar.

Em Portugal, durante as férias escolares do Natal, a Federação Portuguesa de Judo convocou os atletas a partir de cadetes para dois estágios nacionais de competição. O primeiro decorreu em Lisboa entre os dias 18 e 20 de dezembro e o segundo decorreu em Coimbra entre os dias 27 e 29 de dezembro.

Capítulo VII – Artigo

Perfil Fisiológico da Seleção Nacional de Judo Feminino

Resumo

A avaliação e o controlo dos atletas de alto rendimento tornam-se imprescindíveis para maximizar o desempenho na competição. O presente estudo tem como objetivo estudar o perfil fisiológico da Seleção Nacional Sénior feminina quanto à aptidão física ($VO_{2máx}$ e avaliação neuromuscular) e composição corporal (Percentagem de Massa Gorda e IMC). Calculados os valores da média nacional da Seleção Nacional (SN) foram comparados à média internacional.

O Grupo 1 (G1) foi constituído por 12 judocas femininas da SN com 26.00 ± 6.97 anos e Grupo 2 (G2) foi constituído por 12 judocas femininas internacionais com 23.67 ± 4.64 anos, aqui designadas por Seleção Internacional (SI).

A SN feminina portuguesa encontra-se dentro da média dos valores de referência internacional quanto à aptidão física e de composição corporal, com uma média de 20.63 ± 6.81 % MG, IMC de 24.03 ± 5.82 kg/m² e com $VO_{2máx}$ de 48.3 ± 7.6 ml/kg/min. Na avaliação neuromuscular, a SN apresentou valores médios de 1RM no exercício de supino 72.00 ± 20.17 kg, no exercício de remada 77.86 ± 16.29 kg e no exercício de agachamento de 120 ± 33.9 kg. Comparativamente à média da SI não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, apenas diferenças marginais na percentagem de 1RM onde se manifestou a carga da potência no exercício de supino ($U = 29$; $W = 74$; $p = 0.082$). Utilizando o Score Z, verificámos que no supino a SN estava acima da média internacional na carga de 1RM (Score Z = 0.54), Potência Máxima Relativa (Score-Z = 0.04) e Força Média Relativa (Score Z = 0.05) e na remada estava acima da média internacional na Velocidade máxima (Score Z = 1.70), na Potência Máxima Relativa (Score Z = 0.19) e na Força Máxima Relativa (Score Z = 0.04). A carga de 1RM no exercício de Agachamento da SN é de 120 ± 33.9 kg. Não foram encontrados na literatura valores de referência com judocas femininas, apenas com atletas de Luta Olímpica, com as quais comparámos e verificámos que a SN apresenta valores superiores na carga de 1RM e na Carga relativa de 1RM, (Score Z = 1.98 e 2.22, respetivamente).

Introdução

No Judo é um desporto de combate intermitente de alta intensidade com desempenhos metabólicos e neuromusculares elevados (Monteiro, 2013).

Além de ser uma modalidade dinâmica e fisicamente muito exigente, requer uma aptidão física de alto nível para contrariar a fadiga, em que a força explosiva, a potência e a resistência da força explosiva são fatores determinantes poder alcançar o êxito (Monteiro, 2013; Loturco et al., 2017).

Este estudo pretende analisar o perfil fisiológico de 12 atletas femininas seniores da Seleção Nacional de Judo de Portugal e compará-las com a média internacional, através da composição corporal (IMC e % MG), da componente metabólica ($VO_{2máx}$) e da componente neuromuscular através de três exercícios (supino, remada e agachamento).

As avaliações de aptidão física (metabólica e neuromuscular) e da composição corporal (morfológica) são frequentemente utilizadas para testar a capacidade dos judocas de alto rendimento em vários momentos da época desportiva.

Na avaliação metabólica apenas analisámos a componente oxidativa ($VO_{2máx}$), tendo o sistema aeróbio uma função predominante nos processos de recuperação em ações de alta intensidade, intra e entre combates (Franchini, Artioli & Brito 2013).

A Avaliação morfológica é importante nos desportos de combate, principalmente pela divisão dos atletas por categorias de peso. O controlo da composição corporal pode ser realizado através de pesagem e medições antropométricas regulares e apesar de existirem vários métodos científicos válidos e fiáveis, a Densitometria Radiológica de Dupla Energia (DEXA) é um método altamente rigoroso e preciso que nos dá a composição corporal por compartimentos, cujos valores apresentam uma margem de erro inferior a 2% (Morrow, Jackson, Disch & Mood, 2011).

No Judo as diferentes formas de manifestação de força são consideradas determinantes no rendimento e no sucesso competitivo, com maior relevância para as ações explosiva e de potência. Existem diversos softwares, mas o *Isocontrol - Dynamic* fornece-nos um elevado número de dados, que nos dão informações importantes sobre a condição desta capacidade motora do atleta.

1. Enquadramento Teórico

Para melhor planear e organizar o treino e a competição, é necessário não esquecer de avaliar e controlar periodicamente os atletas, só assim entenderemos os efeitos do processo de treino.

Num desporto de combate como o judo, dividido por categorias de peso que vai desde os 48 kg até aos mais de 78 kg nas mulheres e dos 60 kg até ao mais de 100 kg nos homens, torna-se impossível estabelecer um único tipo de perfil antropométrico (Franchini, Nunes, & Moraes et al., 2007), no entanto é importante avaliar quanto à morfologia do atleta.

A Percentagem de Massa Gorda (% MG) é a variável que melhor caracteriza a quantidade relativa de gordura ou tecido adiposo no organismo. São utilizadas fórmulas de predição com níveis percentuais saudáveis de gordura corporal com base em limites de Índice de Massa Corporal. Segundo a *American College of Sports Medicine* (2013) os valores de referência para a percentagem de gordura corporal em mulheres menores de 21 anos de idade variam entre 18-22% e em mulheres com ou mais de 21 anos variam entre 21-23%. No entanto em atletas a %MG e o IMC podem ser inferiores.

Num estudo com 29 judocas femininas a % MG corporal nas categorias de peso -48 kg e -52 kg foi de 15.1 ± 2.75 % de gordura e um IMC de 21.2 ± 1.86 kg/m², nas categorias de peso -57 kg, -63 kg e -70 kg foi de 18.9 ± 3.25 % de gordura e um IMC de 23.2 ± 1.6 kg/m², e nas categorias -78 kg e +78 kg foi de 28.3 ± 5.07 % de gordura e um IMC de 28.7 ± 2.76 kg/m² (Casals et al., 2016).

Ceylan, Gurses, Akgul, Baydil, Franchini (2018) avaliaram judocas femininas (24 ± 2.1 idade) da equipa olímpica turca, as quais apresentaram um IMC de 25.4 ± 5.7 kg/m² e 21.6 ± 5.8 % MG.

Noutro estudo com 108 judocas femininas (18.7 ± 2.2 idade) apresentaram um IMC de 23.1 ± 3.1 kg/m² e 14.4 ± 4.5 % MG. Nas categorias leves apresentaram IMC 20.3 ± 1.9 kg/m² e 11.1 ± 4.0 % MG. Nas categorias medias apresentaram IMC 23.4 ± 1.8 kg/m² e 14.4 ± 4.2 % MG. Nas categorias pesadas apresentaram IMC 27.9 ± 0.9 kg/m² e 20.8 ± 3.6 % MG (Dimitrova, Mladenov, Nikolova, 2019).

Koury et al. (2007) verificaram valores de 22.0 ± 5.0 de % MG em atletas femininas de elite da equipa brasileira. Koral e Dosseville (2009) apresentaram, através da medição de pregas, valores médios de 23.1 % de MG com judocas femininas francesas, no entanto do escalão Sub 18.

No estudo de Dantas, Dantas, Silva e Mota (2008) observaram uma correlação entre a % MG e o IMC, ou seja, quanto maior a % MG, maior o IMC. Verificaram também uma correlação inversa entre a força dos membros superiores, % MG e o IMC, ou seja, quanto mais força nos membros superiores, menor % MG e menor IMC.

Quanto ao parâmetro da força, é importante referir que esta é uma das capacidades motoras fundamentais no judo, pois sendo um desporto de combate, a força e a potência são requisitos essenciais para se atingir um alto rendimento desportivo (Amtmann & Cotton, 2005; Sbriccoli et al., 2007; Ratamess, 2011; Thomas, 2011; Monteiro, 2013).

O judo comparado com outros desportos de combate como o karatê e o taekwondo, apresenta diferenças significativas, com valores superiores, de força máxima tanto em membros superiores como inferiores (Tabben et al., 2014). Esta diferença tem a ver com o facto de o judo ser um desporto de combate de apreensão, com necessidade de agarrar com ações de puxar, empurrar e projetar, além de outras ações de luta no solo.

O treino de força máxima caracteriza-se pela utilização de cargas elevadas que podem variar entre de 80 a 100% 1RM, implicando em menor número de repetições, com menor velocidade de execução e um percentual de carga superior ao do treino de potência (Kraemer & Ratamess, 2004).

Em braços a potência máxima varia entre 30-50% 1RM, pois parece ser um valor estável entre indivíduos, incidindo em percentuais mais altos da força máxima para indivíduos com níveis de força mais elevados e em percentuais mais baixos para indivíduos com menor nível de força máxima (Cronin & Sleivert, 2005).

Num estudo realizado por Monteiro (2013) concluiu que, os judocas de alto rendimento desportivo de elite apresentaram diferenças significativas dos judocas de subelite, nos aspetos relacionados com a força, a potência e a força explosiva máxima ou taxa de produção de força (Monteiro, 2013).

Existem diversos estudos com valores de referência de força nos membros superiores nomeadamente nos exercícios de supino e remada e em particular nos masculinos. Em atletas femininos de judo, os estudos em relação à força e valores de referência são bastante reduzidos (Monteiro, García García & Carratala, 2011; Sbriccoli et al., 2007).

No estudo de Monteiro et al. (2011) com judocas femininas de elite são apresentados valores de referência de 1RM no exercício de supino (65.8 ± 11.5 kg) e no exercício de remada (76.3 ± 17.7 kg). Os mesmos autores apresentam ainda os valores de referência para a carga da potência no exercício de supino (48.4 ± 7.9 % 1RM) e de remada (50.9 ± 7.7 % 1RM) com atletas femininas de elite. Foram também encontrados valores de referência de 1RM apenas no exercício de supino (74 ± 13 kg) (Sbriccoli et al., 2007) com atletas olímpicas italianas.

Após uma vasta pesquisa sobre valores de referência no exercício de agachamento, constatámos que não existem muitos estudos no judo, particularmente com atletas femininas.

Wirth et al. (2016) verificaram que, após um programa de treino com exercício de agachamento, houve um aumento estatisticamente significativo ($p \leq 0.05$) no desempenho do *Squat Jump* e Salto com contramovimento (CMJ). Num outro estudo (Harris et al., 2020) com judocas juniores de nível nacional, observou-se um aumento significativo na força máxima ($p = 0.046$) e na força máxima relativa ($p = 0.047$) de 1RM no exercício de agachamento entre judocas que conquistaram a medalha de ouro e os restantes judocas. Os mesmos autores recomendam mesmo o exercício de agachamento para desenvolvimento da força e potência máxima dos membros inferiores, dado existir características físicas que distinguem o desempenho dos atletas que ganham medalha e aqueles que não ganham.

Apenas foram encontrados valores de referência no exercício de agachamento estudos com judocas homens (Fagerlund e Häkkinen, 1991); Aruga et al., 2003; Franchini et al., 2007), outros não diferenciaram por género dos judocas (Tabben et al., 2014; Harris et al., 2020).

Em relação à capacidade cardiorrespiratória, os valores máximos de $VO_{2\text{máx}}$ encontrados em judocas homens, foram entre 50 a 60 ml/kg/min., e em mulheres foram de 40 a 50 ml/kg/min. (Franchini et al., 2011).

No estudo de Dimitrova et al. (2019) também encontraram valores semelhantes, apresentando uma média de 46.5 ± 3.7 ml/kg/min em judocas femininas. Estes autores verificaram que os valores médios de $VO_{2\text{máx}}$ foram inversamente proporcionais às categorias

de peso das atletas, ou seja, nas categorias mais leves encontraram valores de 47.2 ± 4.2 ml/kg/min, nas categorias médias de 46.3 ± 3.6 ml/kg/min e nas categorias pesadas de 45.6 ± 2.9 ml/kg/min.

A capacidade de consumo máximo de oxigénio ($VO_{2máx}$) tem um papel fundamental no judo, quer intra quer entre os combates e essencialmente nos últimos instantes da luta (Franchini, Artioli & Brito, 2013).

2. Objetivos

2.1. Objetivos Gerais

Este estudo visa caracterizar o perfil fisiológico das judocas femininas da Seleção Nacional portuguesa, ao nível da aptidão física e de composição corporal.

2.2. Objetivos específicos

- A. Caracterizar o perfil fisiológico da seleção Nacional Feminina de judo, quanto à:
 - a. Composição Corporal nomeadamente a % MG por DEXA e o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC);
 - b. Capacidade neuromuscular nas diferentes formas de manifestação de força nos membros superiores nos exercícios de supino plano e remada plana, e membros inferiores no exercício de agachamento;
 - c. Capacidade Cardiorrespiratória, nomeadamente o Consumo Máximo de Oxigénio (componente oxidativa).
- B. Analisar os valores de composição corporal, das diferentes formas de manifestação de força e aptidão metabólica na Seleção Nacional Feminina.
- C. Comparar a composição corporal (% Gordura e IMC), e a função neuromuscular (Força, Potência, Velocidade) e metabólica ($VO_{2máx}$) da Seleção Nacional Feminina com a Seleção Internacional Feminina.

3. Metodologia

3.1. Amostra

O Grupo 1 (G1) é composto por 12 atletas femininas da Seleção Nacional (SN) de Judo de diversas categorias de peso. Foram selecionadas para este estudo atletas medalhadas não só em campeonatos nacionais, mas essencialmente que representam Portugal a nível internacional e que obtiveram resultados de relevo no circuito mundial.

O Grupo 2 (G2) é composto por 12 atletas femininas de elite internacional de diversas categorias de peso, aqui designadas por Seleção internacional (SI). Estas atletas detêm no seu palmarés títulos e medalhas em competições do circuito mundial (Tabela 23).

Tabela 23. Média e Desvio Padrão do G1 (n = 12) e G2 (n = 12) quanto à Idade, Altura e Peso.

	Idade (anos)	Altura (m)	Peso (kg)
	Média ± DP	Média ± DP	Média ± DP
Grupo 1 – SN	26.0 ± 6.97	1.64 ± 0.07	65.42 ± 19.82
Grupo 2 - SI	23.0 ± 4.6	1.67 ± 0.09	67.0 ± 22.3

3.2. Desenho do Estudo

Comparam-se dois grupos de atletas de judo femininas seniores de elite:

Grupo 1 – 12 atletas de Seleção Nacional Portuguesa (SN) avaliadas em 2018

Grupo 2 – 12 atletas de Seleção Internacional (SI) avaliado em 2013 (dados foram recolhidos por Monteiro (2013), exatamente nas mesmas condições em que realizamos a avaliação do Grupo 1.

Dia 1: Avaliação da Composição Corporal e Avaliação Neuromuscular nos exercícios de Supino Plano, Remada Plana e Agachamento.

Dia 2 (48 horas depois): Avaliação da Componente Cardiorrespiratória ($VO_{2máx}$).

Variáveis

Na avaliação cardiorrespiratória foi analisado o $\text{VO}_{2\text{máx}}$ (ml/kg/min).

Na avaliação da composição corporal por DEXA foi calculada a Percentagem de Massa Gorda (% MG) e o IMC.

Na avaliação neuromuscular no exercício de Supino Plano foram analisadas as variáveis: uma Repetição Máxima 1RM (kg); Carga da Potência (kg); Carga da Potência em percentagem de 1RM; Velocidade máxima (ms); Potência máxima (W); Potência Média (W); Potência Média Relativa (W/kg); Força Média (N); Força Média Relativa (N/kg) e Score Z. No exercício de Remada Plana foram analisadas as variáveis: Velocidade máxima com carga de 20 kg (m/s); uma repetição máxima 1RM (kg); Carga da potência (kg); Percentagem de 1RM da carga da potência; Potência média (W); Potência média relativa (W/kg); Força média (N); Força Média Relativa (N/kg) e Score Z. No exercício de Agachamento foram analisadas as seguintes variáveis: Velocidade máxima com carga de 20 kg (m/s); uma repetição máxima 1RM (kg); Carga da potência (kg); Percentagem de 1RM da carga da potência; Potência média (W); Potência média relativa (W/kg); Força média (N); Força Média Relativa (N/kg). Taxa de Produção de Força (N/s) e Taxa de Produção de Força (N/s/kg).

3.3. Instrumentos

A Avaliação da Composição Corporal foi feita por Densitometria Radiológica de Dupla Energia (DEXA) de forma a recolher essencialmente dados sobre a sua massa corporal. Neste estudo apenas apresentamos os dados de massa gorda. Esta avaliação foi monitorizada num aparelho Modelo Hologic Explorer (S/N 90384) – Versão 12.4, por técnicos especializados do Laboratório de Exercício e Saúde da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

O IMC foi calculado através da razão do peso em quilogramas pela altura elevada ao quadrado em metros. A altura foi medida até 0,1 cm mais próximo com um estadiómetro e o peso com uma balança até 0,1 kg mais próximo, ambos instrumentos disponibilizados no laboratório da Faculdade de Motricidade Humana.

Na avaliação da força foi utilizado o sistema Isocontrol Dinâmico 6.2.1 e um computador portátil de maneira a recolher todos os dados. Esta avaliação neuromuscular foi realizada no Laboratório de Controlo do Treino no Centro de Alto Rendimento do JAMOR.

A avaliação cardiorrespiratória foi realizada por técnicos especializados no Laboratório de Controlo do Treino no Centro de Alto Rendimento do JAMOR, utilizando um Ergómetro (passadeira) marca Quasar HP Cosmos, seguindo o Protocolo progressivo. A recolha de gases foi feita com recurso a uma máscara “Hans Rudolph” ligada ao analisador de gases “Jeager Vyntus CPX”. A frequência cardíaca foi recolhida por eletrocardiograma.

3.4. Procedimento

Os dados foram recolhidos no Laboratório do Centro de Alto Rendimento de Lisboa e no Laboratório da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa. Todas as avaliações foram realizadas por técnicos especializados e acompanhadas pelo Coordenador do Planeamento, Periodização, Controlo e Avaliação do Treino das Seleções Nacionais da Federação Portuguesa de Judo.

As atletas deviam realizar os testes com êxito e aquelas que os realizaram sem as condições exigidas, tiveram de repetir os testes realizados de forma a que fossem cumpridas todas as condições com rigor e precisão que se exige numa recolha de dados fiável.

Iniciámos com a avaliação da composição corporal por DEXA, a qual utiliza um gerador de raio-X que passa lentamente sobre o corpo todo gerando imagens num monitor de um computador.

No mesmo dia as atletas realizaram a avaliação da força dos membros superiores (exercícios de supino e remada) e membros inferiores (exercício de agachamento), mediante a aplicação de cargas progressivas, no laboratório da Centro de Alto Rendimento do JAMOR. As atletas começaram com um aquecimento geral prévio, realizando uma mobilização articular com duração de 5 minutos. Antes da avaliação de cada exercício (supino, remada e agachamento), foi solicitado que realizassem 2 a 3 séries de 8 a 10 repetições aproximadamente de 50% a 70% da carga de 1RM. De seguida as atletas realizam 2 a 3 repetições com cada carga,

iniciando sempre com a carga da barra olímpica (20 kg) até chegar à carga máxima. No agachamento foi solicitado às atletas que executassem a técnica de agachamento atingindo um ponto em que a coxofemoral esteja situada um pouco abaixo do nível da patela ou a 90 graus. Para isso foi aplicado um sinalizador para impedir que o movimento seja realizado demasiado abaixo da amplitude desejada. O aumento progressivo das cargas variou de 5 e 10 kg consoante o 1RM de cada atleta. Entre as cargas o período de recuperação foi de 3 a 5 minutos, sendo maior conforme as atletas se aproximam do valor de 1RM. Para uma correta avaliação, solicitou-se que as atletas executassem cada tentativa sempre à máxima velocidade possível.

Após 48 horas foi realizada a avaliação cardiorrespiratória, nomeadamente o Consumo Máximo de Oxigénio (componente oxidativa), utilizando um protocolo progressivo por patamares de velocidade e de inclinação, com recolha de gases respiratórios e frequência cardíaca. Este teste tem início com dois minutos de recolha de valores em repouso, seguindo-se dois minutos de aquecimento a andar a 4 km/h. Logo de seguida inicia-se o esforço a 8 km/h com 1% de inclinação, com incrementos de 1 km/h a cada minuto, até aos 16 km/h. A partir dessa fase, os incrementos são de 1% de inclinação a cada minuto. Termina-se o teste por exaustão da atleta avaliada, ou por algum mau estar (ex. falta de ar, dor no peito, dor muscular, ...).

3.5. Análise Estatística

Na apresentação da análise geral das amostras dos dois Grupos, G1 - Seleção Nacional Feminina (G1-SN) e G2 - Seleção Internacional Feminina (G2-SI) utilizámos a estatística descritiva das variáveis em estudo, com medidas de tendência central (média) e medidas de dispersão (desvio padrão).

Os dois grupos do Judo Feminino, G1-SN e G2-SI foram comparados, utilizando o *a Estatística não Paramétrica* (t) para amostras independentes. Para se verificar a normalidade e identificar as diferenças entre os grupos de atletas com desempenho diferenciado da amostra, assim como a distribuição e a homogeneidade, foram utilizadas, respetivamente, o teste de Mann-Whitney U e o teste de Wilcoxon (Marôco, 2014).

Para realizarmos o estudo do G1-SN em relação ao perfil de aptidão, utilizámos como valores de referências a amostra do G2-SI e o Score Z da SN em estudo. Para encontrarmos o valor Z, calculou-se a diferença do valor da média do G1-SN e a média aritmética do G2-SI e depois dividimos o resultado pelo desvio padrão da SI. Quando uma medida se afasta da média em termos de desvio padrão, o Score Z é positivo quando o valor da SN está acima da média da SI e quando o mesmo é negativo significa que os dados da SN estão abaixo da média do SI. Os valores do Score Z oscilam entre $-3 < Z < +3$, o que corresponde a 99.72% da área sob a curva da Distribuição Normal.

Todo o tratamento e análises estatísticas foram realizados a partir do SPSS (v. 23, SPSS Inc, Chicago, IL). Foi considerado um erro de tipo I, ou seja, um nível de significância para todas as análises de $p \leq 0.05$.

4. Resultados

4.1. Avaliação Morfológica (Composição corporal por DEXA e IMC)

Na Tabela 24 são apresentados as médias dos dados relativos à idade, peso corporal, % MG, e IMC do G1-SN e G2-SI.

O G1-SN tem uma média de idade superior (26.00 ± 6.97 anos) à média de idade do G2-SI (23.67 ± 4.64 anos). As atletas do G1-SN são ligeiramente mais baixas (1.64 ± 0.07 m) do que as atletas do G2-SI (1.67 ± 0.09 m) e a média do peso corporal do G1-SN é inferior (65.42 ± 19.82 kg) ao G2 (70.78 ± 22.32 kg).

Em relação à % MG avaliada por DEXA, o G1-SN apresenta uma média ligeiramente superior (20.63 ± 6.81) ao G2-SI (19.5 ± 5.6). No que diz respeito ao IMC o G1-SN apresenta um IMC de 24.03 ± 5.82 kg/m² e o G2-SI apresenta um IMC de 24.97 ± 6.01 kg/m². Estatisticamente, não existem diferenças significativas entre os dois grupos nas variáveis da % MG nem do IMC.

Tabela 24. G1-SN Vs. G2 -SI, valores relativos à idade, altura, peso, percentagem de massa gorda, IMC.

	Grupo 1 (SN) (n = 12) Média ± DP	<i>MRank</i>	Grupo 2 (SI) (n = 12) Média ± DP	<i>MRank</i>	<i>U_MW</i>	<i>W</i>	<i>P-Value</i>
Idade (anos)	26.00 ± 6.97	13.38	23.67 ± 4.64	11.63	61.5	139.5	0.551
Altura (m)	1.64 ± 0.07	11.13	1.67 ± 0.09	13.88	55.5	133.5	0.347
Peso (kg)	65.42 ± 19.82	11.92	70.78 ± 22.32	13.08	65.0	143.0	0.713
% MG	20.63 ± 6.81	11.5	19.5 ± 5.6	11.4	60.3	137.2	0.453
IMC (kg/m ²)	24.03 ± 5.82	12.33	24.97 ± 6.01	12.67	70.0	148.0	0.932

Idade em anos; Altura em metros (m); Peso corporal em quilogramas (kg); Percentagem de Massa Gorda (% MG) e IMC pela razão entre o peso em quilogramas e a altura elevada ao quadrado em metros (kg/m²). *U_MW* - Teste U de Mann-Whitney;

4.2. Avaliação Cardiorrespiratória

Na Tabela 25 apresentamos as médias e desvio padrão do G1-SN e G2-SI. Verifica-se uma normalidade da amostra, sendo os grupos homogéneos.

Tabela 25. Consumo Máximo de Oxigénio (VO_{2máx}) no G1 e G2.

	Grupo 1 (SN) (n = 12) Média ± DP	<i>MRank</i>	Grupo 2 (SI) (n = 12) Média ± DP	<i>MRank</i>	<i>U_MW</i>	<i>W</i>	<i>P-Value</i>
VO _{2máx} (ml/kg/min)	48.3 ± 7.6	12.80	51.7 ± 8.0	14.71	73.0	128.0	0.57

VO_{2máx} em mililitros por quilograma de peso, por minuto (ml/kg/min).

A única variável analisada e comparada na avaliação cardiorrespiratória foi o consumo máximo de Oxigénio (VO_{2máx}). O G1-SN apresenta um consumo máximo de oxigénio menor (48.3 ml/kg/min) em relação ao G2-SI (51.7 ml/kg/min) (Figura 11).

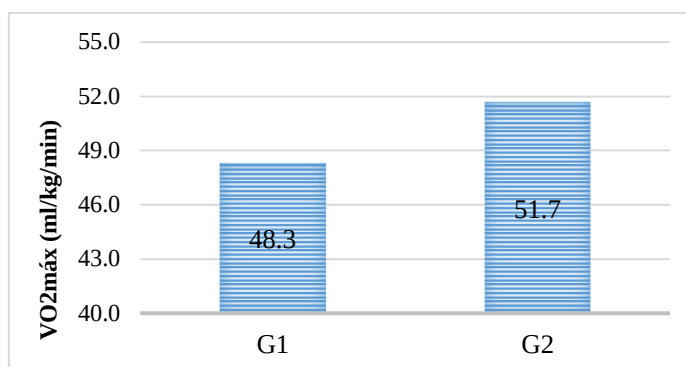


Figura 11. Valores de Capacidade Máxima de Consumo de O₂ (VO₂máx) do G1-SN vs. G2-SI.

Na Tabela 26 comparámos os dados das avaliações morfológica e cardiorrespiratória das atletas do G1-SN, utilizando o Score Z da média internacional G2-SI.

Tabela 26. Média e Desvio Padrão do G1-SN e G2-SI. Score Z da Média Internacional.

	Idade	Altura	Peso	IMC	% MG	VO ₂ máx
Média ± D (SN)	26 ± 6.97	1.64 ± 0.07	65.42 ± 19.82	24.03 ± 5.82	20.63 ± 6.81	48.32 ± 7.63
Média ± D (SI)	23.67 ± 4.64	1.67 ± 0.09	70.78 ± 22.32	25.36 ± 4.5	18.4 ± 2.6	51.7 ± 8.0
Score_Z	0.50	-0.35	-0.24	-0.29	0.85	-0.41

Os dados do G1-SN referente ao IMC e ao VO₂máx estão abaixo da média internacional (Score Z = -0.29 e -0.15, respetivamente), enquanto que os valores da % MG por DEXA são superiores à média internacional (Score Z = 0.85) (Figura 12).

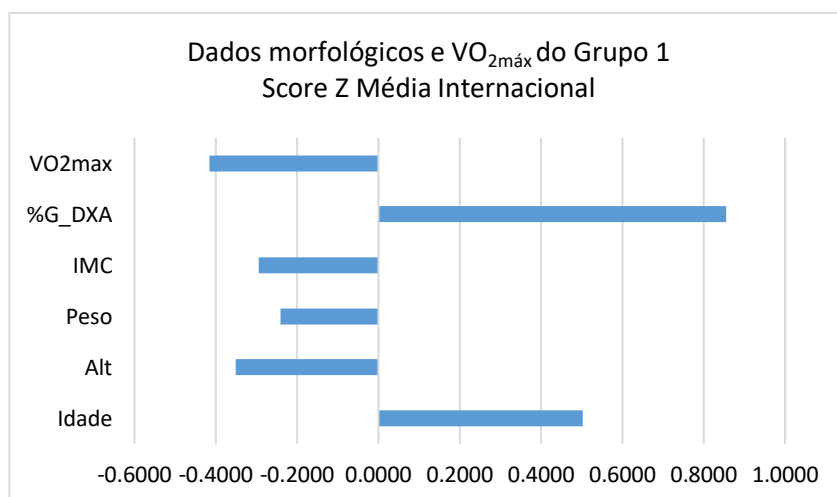


Figura 12. Dados do G1 quanto à Idade, Altura (Alt), Peso, IMC, Percentagem de Massa Gorda por DEXA (%G_DXA) e VO2máx, comparando à média internacional através de Score Z.

4.3. Avaliação Neuromuscular

4.3.1. Supino Plano

Na avaliação de Supino Plano comparámos o G1-SN de Portugal com o G2-SI, onde pudemos analisar as variáveis estudadas com este exercício.

Na carga máxima (1RM) o G1-SN registou valores médios acima de 72 kg, enquanto que o G2-SI registaram valores médios acima de 65 kg.

Em geral, nas variáveis das diferentes formas de manifestação de força no exercício de supino, não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre o G1-SN e o G2-SI, no entanto, na percentagem de 1RM onde se manifestou a carga da potência, observam-se diferenças marginais ($U = 29$; $W = 74$; $p = 0.082$), a favor da seleção internacional.

Na Tabela 27 apresentamos os dados das variáveis no exercício de supino.

Tabela 27. Variáveis das diferentes formas de manifestação de força no exercício de Supino Plano em Atletas do G1-SN vs. G2-SI.

	Grupo 1 - SN (n = 12)		Grupo 2 - SI (n = 12)		<i>U M-W</i>	<i>W</i>	<i>P-Value</i>
	Média ± DP	<i>MRank</i>	Média ± DP	<i>MRank</i>			
1RM (kg)	72.00 ± 20.17	11.95	65.75 ± 11.50	11.13	55.5	133.5	.771
Carga Pot (kg)	29.50 ± 6.43	10.35	31.67 ± 6.85	12.46	48.5	103.5	.456
CargaPot (% 1RM)	42.51 ± 7.54	8.22	48.42 ± 7.96	13.08	29.0	74.0	0.082
Vmax (m/s)	3.89 ± 0.69	9.30	4.69 ± 1.05	13.33	38.0	93.0	0.159
Pmax (W)	629.31 ± 127.60	11.70	662.51 ± 220.0	11.33	58.0	136.0	0.923
Pmax (W/kg)	10.07 ± 2.61	12.10	9.90 ± 3.54	11.00	54.0	132.0	0.722
Pmed (W)	365.64 ± 68.25	10.00	401.96 ± 98.57	12.75	45.0	100.0	0.346
Pmed (W/kg)	5.87 ± 1.50	11.30	5.92 ± 1.48	11.67	58.0	113.0	0.923
Fmax (N)	978.17 ± 293.41	10.10	1088.29 ± 297.13	12.67	46.0	101.0	0.381
Fmax (N/kg)	15.72 ± 5.41	11.50	16.35 ± 5.39	11.50	60.0	138.0	1.000
Fmed (N)	699.01 ± 211.29	10.60	736.74 ± 163.40	12.25	51.0	106.0	0.582
Fmed (N/kg)	11.11 ± 3.35	11.80	10.95 ± 2.95	11.25	57.0	135.0	0.872

1RM – Carga máxima em kg; Carga Pot - Carga da potência; CargPot (% 1RM) – Carga da Potência em percentagem de 1RM; Vmáx – Velocidade máxima (m/s); Pmax - Potência máxima (W); PmaxRel - Potência máxima Relativa (W/Kg); Pmed – Potência média (W); Fmáx (N); FmáxRel – Força Máxima Relativa (N/Kg); Fmed - Força Média (N) e Fmed – Força Média Relativa (N/Kg).

Na Tabela 28 apresentamos o Score Z da média do G1-SN comparativamente à média e desvio padrão do G2-SI no exercício de Supino Plano. Verificámos que o G1-SN estava acima da média internacional na carga de 1RM (Score Z = 0.54), Potência Máxima Relativa (Score Z = 0.04) e Força Média Relativa (Score Z = 0.05) (Figura 13).

Tabela 28. Media e Desvio Padrão do G2-SI e Média do G1-SN no exercício de Supino Plano. Score Z entre a Média da SN e a Média e o DP da SI.

	Vmax (ms)	1RM (Kg)	Carga Pot	% 1RM	Pmax (W)	Pmax (W/Kg)	Pmed (W)	PmedRel (W/Kg)	Fmax (N)	FmaxRel (N/kg)	Fmed (N)	FmedRel (N/kg)
Grupo SI (M ± DP)	4.69 ± 1.05	65.75 ± 11.5	31.67 ± 6.9	48.42 ± 7.9	662.51 ± 220.0	9.90 ± 3.54	401.96 ± 98.57	5.92 ± 1.4	1088.29 ± 297.13	16.35 ± 5.4	736.74 ± 163.40	10.95 ± 2.9
Grupo SN (Média)	3.89	72.00	29.50	42.51	629.31	10.07	365.64	5.87	978.17	15.72	699.01	11.11
Score Z	-0.75	0.54	-0.31	-0.74	-0.15	0.04	-0.36	-0.03	-0.37	-0.11	-0.23	0.05

M ± DP SI – Média e Desvio Padrão da Seleção Internacional; M SN – Média da Seleção Nacional; Score Z entre a M da SN e M ± DP da SI. Vmáx– Velocidade máxima; CargaPot – Carga da potência; % 1RM – Percentagem de 1RM; Pmáx – Potência máxima (W); PmáxRel - Potência máxima Relativa (W/kg); Pmed - Potência média (W); PmedRel - Potência média Relativa (W/kg); Fmáx - Força Máxima (N); FmáxRel - Força máxima Relativa (N/kg); Fmed - Força média (N); FmedRel - Força média Relativa (N/kg).

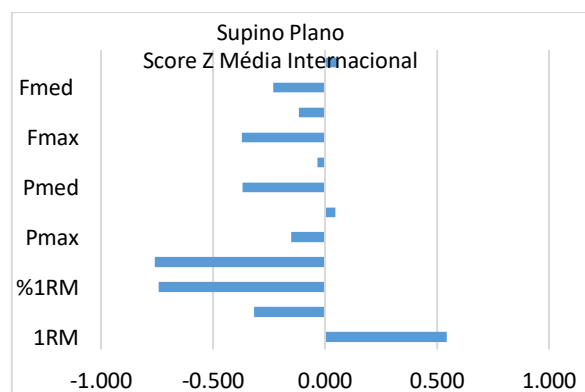


Figura 13. Score Z entre a Média da Seleção Nacional e a Média e DP da Seleção Internacional, no exercício de Supino Plano

4.3.2. Remada Plana

Na avaliação de Remada Plana comparámos o G1-SN com o G2-SI, onde pudemos analisar as variáveis estudadas com este exercício.

Nas variáveis de manifestação de força no exercício de remada não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre grupos.

Na Tabela 29 apresentamos os dados das variáveis neste exercício.

Tabela 29. Variáveis das diferentes formas de manifestação de força no exercício de Remada Plana em atletas de G1-SN vs. Atletas de G2-SI.

	Grupo 1 (SN) (n = 12)		Grupo 2 (SI) (n = 12)		U M-W	W	P-Value
	Média ± DP	MRank	Média ± DP	MRank			
1RM (kg)	77.86 ± 16.29	10.0	76.25 ± 17.73	10.1	42.0	120.0	1
Carga Pot (kg)	38.21 ± 6.57	9.8	38.67 ± 10.42	10.1	40.5	68.5	0.902
CargaPot (% 1RM)	49.88 ± 8.51	9.3	50.88 ± 7.73	10.4	37.0	65.0	0.711
Vmax (m/s)	2.57 ± 0.94	12.7	1.98 ± 0.35	8.4	23.0	101.0	0.120
Pmax (W)	824.44 ± 216.76	10.3	816.81 ± 289.41	9.8	40.0	118.0	0.902
Pmax Rel (W/kg)	12.56 ± 4.01	11.0	11.84 ± 3.75	9.4	35.0	113.0	0.592
Pmed (W)	541.41 ± 163.13	8.6	600.87 ± 204.67	10.8	32.0	60.0	0.432
PmedRel (W/kg)	8.01 ± 1.98	9.6	8.66 ± 2.50	10.3	39.0	67.0	0.837
Fmax (N)	1088.57 ± 368.42	9.6	1114.33 ± 341.78	10.3	39.0	67.0	0.837
FmaxRel (N/kg)	16.27 ± 4.61	10.4	16.12 ± 3.75	9.8	39.0	117.0	0.837
Fmed (N)	782.63 ± 155.51	9.0	813.87 ± 188.37	10.6	35.0	63.0	0.592
FmedRel (N/kg)	11.66 ± 1.92	9.0	11.98 ± 2.73	10.6	35.0	63.0	0.592

1RM – Carga máxima em kg; Carga Pot - Carga da potência; CargPot (% 1RM) – Carga da Potência em percentagem de 1RM; Vmáx – Velocidade máxima (m/s); Pmax - Potência máxima (W); PmaxRel - Potência máxima Relativa (W/Kg); Pmed – Potência média (W); Fmáx (N); FmáxRel – Força Máxima Relativa (N/Kg); Fmed - Força Média (N) e FmedRel – Força Média Relativa (N/Kg).

Na Tabela 30 apresentamos o Score Z da média do G1-SN comparativamente à média e desvio padrão do G2-SI no exercício de Remada Plana. Verificámos que o G1-SN estava acima da média internacional na Velocidade máxima (Score Z = 1.70), na Potência Máxima Relativa (Score Z = 0.19) e na Força Máxima Relativa (Score Z = 0.04) (Figura 14).

Tabela 30. Media e DP do G2-SI e Média do G1-SN no exercício de Remada Plana. Score Z entre a Média da SN e a Média e o DP da SI.

	V _{máx} (20 kg)	1RM (Kg)	Carga Pot	% 1RM	P _{máx} (W)	P _{máx} Rel (W/kg)	P _{med} (W)	P _{med} Rel (W/kg)	F _{máx} (N)	F _{máx} Rel (N/kg)	F _{med} (N)	F _{med} Rel (N/kg)
M ± DP SI	1.98 ± 0.35	76.2 ± 17.7	38.6 ± 10.4	50.8 ± 7.7	816.8 ± 289.4	11.8 ± 3.7	600.8 ± 204.6	8.6 ± 2.5	1114.3 ± 341.7	16.1 ± 3.7	813.8 ± 188.3	11.9 ± 2.7
M SN	2.57	77.86	38.21	49.88	824.44	12.56	541.41	8.01	1088.57	16.27	782.63	11.66
Score Z	1.70	0.09	-0.04	-0.12	0.02	0.19	-0.29	-0.25	-0.075	0.040	-0.16	-0.11

M ± DP SI – Média e Desvio Padrão da Seleção Internacional; M SN – Média da Seleção Nacional; Score Z entre a M da SN e M±DP da SI. V_{máx} (20 kg) – Velocidade máxima com carga de 20 kg; CargaPot – Carga da potência; % 1RM – Percentagem de 1RM; P_{máx} – Potência máxima (W); P_{máx}Rel - Potência máxima Relativa (W/kg); P_{med} - Potência média (W); P_{med}Rel - Potência média Relativa (W/kg); F_{máx} - Força Máxima (N); F_{máx}Rel - Força máxima Relativa (N/kg); F_{med} - Força média (N); F_{med}Rel - Força média Relativa (N/kg).

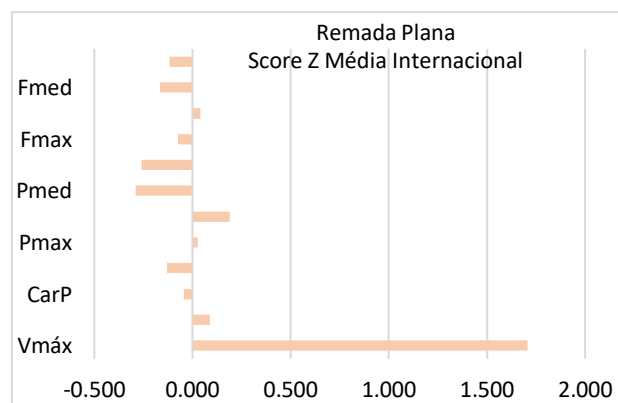


Figura 14. Score Z entre a Média da SN e a Média e DP da SI no exercício de Remada Plana

4.3.3. Agachamento

Na Tabela 31 apresentamos os dados das variáveis da força no exercício de agachamento do G1-SN. Não foram encontrados dados de referência a nível internacional em judocas femininas.

Tabela 31. Variáveis das diferentes formas de manifestação de força no exercício de Agachamento G1-SN.

	1RM (kg)	Carga Pot (kg)	% 1RM (CargPot)	Vmax (m/s)	Pmax (W)	Pmax (W/kg)	Pmed (W)	Pmed (W/kg)	Fmax (N)	Fmax (N/kg)	Fmed (N)	Fmed (N/kg)	TPF /N/s)	TPF (N/s/kg)
M ± DP	120 ± 33.9	88 ± 21.7	74.6 ± 9.7	1.98 ± 0.50	1307.2 ± 270.2	20.3 ± 6.5	550.8 ± 122.9	8.5 ± 2.7	1541.4 ± 444.1	23.9 ± 9.4	1189.4 ± 364.7	18.3 ± 7.2	71328.6 ± 14178.7	1117.6 ± 363.2

1RM – Carga máxima em kg; Carga Pot - Carga da potência; CargPot (% 1RM) – Carga da Potência em percentagem de 1RM; Vmax – Velocidade máxima (m/s); Pmax - Potência máxima (W); (w/kg) Potência máxima Relativa; Pmed – Potência média (W); Pmed (w/kg) – Potência média relativa; Fmax (N); Fmax(N/kg) - Força Máxima Relativa; Fmed - Força Média (N) e Fmed (N/Kg) – Força Média Relativa (N/Kg); TPF (N/s) – Taxa de Produção de Força; TPF (N/s/kg) – Taxa de Produção de Força Relativa.

5. Discussão

Na avaliação cardiorrespiratória avaliámos apenas a componente aeróbia ($VO_{2máx}$). Mesmo apresentando um valor mais baixo (48.3 ml/kg/min) que a SI, a média da SN encontra-se dentro dos valores de referência que vão de 40 a 50 ml/kg/min para judocas femininas (Franchini et al., 2011 & Dimitrova et al., 2019). É importante referir que a média dos valores de $VO_{2máx}$ da SN foi mais baixo porque na nossa amostra encontravam-se duas atletas das categorias -78 e +78 kg com valores de $VO_{2máx}$ significativamente reduzidos. Tal como Dimitrova et al. (2019) analisaram, as categorias mais pesadas no judo apresentam valores de $VO_{2máx}$ mais baixos. É fundamental que os judocas apresentem uma boa capacidade de consumo máximo de oxigénio ($VO_{2máx}$), essencial no final e no *Golden Score* de um combate (tempo de prolongamento) (Franchini, Artioli & Brito, 2013). O sistema oxidativo é também fundamental na recuperação entre combates aos longo de um dia de competição onde um judoca medalhado pode fazer 5 a 6 combates.

Relativamente à composição corporal, a SN apresenta valores de 20.63 ± 6.81 % MG e IMC de 24.03 ± 5.82 kg/m². Relativamente às recomendações da *American College of Sports Medicine* (2013) os valores de referência para a % MG em mulheres com ou mais de 21 anos variam entre 21-23%. Temos de referir que a nossa reduzida amostra (n = 12) engloba diferentes categorias de peso em que a atleta mais leve pesa 48 kg e a mais pesada 116 kg de massa corporal. Neste estudo verificámos que a média da SN é superior à média internacional no que respeita à % MG (19.5 ± 5.6), porém no que respeita ao IMC não há diferenças significativas da média internacional (24.97 ± 6.01 kg/m²).

Numa análise a outros estudos com judocas femininas de elite, verificámos que os valores da SN são inferiores aos valores médios apresentados (21.6 ± 5.8 % MG e IMC de 25.4 ± 5.7 kg/m²) (Ceylan et al., 2018). No entanto parece-nos pertinente em futuros estudos e com uma amostra maior, apresentar resultados por categorias de peso, tal como foi realizado nos estudos de Casals et al. (2016) e Dimitrova et al. (2019).

Na avaliação neuromuscular dos membros superiores no exercício de supino, verificámos que a SN está acima da média internacional na carga de 1RM (Score Z = 0.54), observando-se também diferenças marginais ($U = 29$; $W = 74$; $p = 0.082$). Os valores médios de 1RM da SN (72.00 ± 20.17 kg) estão também acima dos valores da SI (65.75 ± 11.50)

comparados neste estudo e acima dos valores apresentados na literatura com judocas femininas de elite (65.8 ± 11.5 kg) (Monteiro et al., 2011). No entanto, analisando a variável da velocidade máxima, mesmo não havendo diferenças estatisticamente significativas entre o G1 - SN e o G2 - SI, quando utilizado o Score Z para comparar com a média internacional, verificamos que a SN apresenta valores mais baixos (Score Z = -0.75) do que a SI. Estes dados podem estar relacionados com os métodos de treino da força utilizados nos programas de treino das atletas. Algumas atletas parecem privilegiar o treino com cargas máximas, daí apresentarem maior carga de 1RM, subestimando o treino com cargas médias, entre 30-50% 1RM, fundamental para desenvolvimento da potência máxima.

No exercício de remada os valores encontrados de 1RM (77.86 ± 16.29 kg) no G1 - SN vão ao encontro dos valores do G2 - SI (76.25 ± 17.73 kg). Também Monteiro et al. (2011) encontrou valores de 1RM semelhantes com judocas femininas de elite (76.3 ± 17.7 kg).

A SN está acima da média internacional na velocidade máxima (Score Z = 1.70), e consequentemente acima da média internacional na Potência Máxima Relativa (Score Z = 0.19), ainda que não haja diferenças estatisticamente significativas.

Na avaliação dos membros inferiores no exercício de agachamento, caracterizámos a SN feminina nas diversas variáveis de força, não conseguindo fazer uma comparação com a seleção internacional por falta de valores de referência em judocas femininas. No entanto encontramos valores de referência de 1RM no exercício de agachamento com judocas (masculinos e femininos) de nível nacional e internacional e de lutadoras olímpicas femininas (Tabela 32).

Tabela 32. Valores de referência internacional no exercício de agachamento 1RM (kg) [M ± DP] com judocas (masculinos e femininos) e lutadoras femininas.

Caraterização da amostra	1RM (kg) [M ± DP]	1RM (kg/Peso corporal) [M ± DP]	Estudo
Equipa feminina chinesa de luta (n = 22)	98.0 ± 11.0	1.59 ± 0.2	Zi-Hong et al. (2013)
Judocas juniores indianos:			
Ouro no nacional (n = 8)	120.0	1.7	Harris et al. (2020)
Outros Atletas (n = 17)	90.0	1.1	
Atletas de elite Judo (n = 19)	250 (220, 262) ^a		Tabben et al. (2014)
Atletas de elite Karate (n = 19)	190 (180, 200) ^a		
Atletas de elite Taekowndo (n = 16)	188 (182, 200) ^a		

^a Dados apresentados pela Mediana (segundo, terceiro quartis).

Considerámos pertinente fazer uma breve comparação com a luta olímpica por ser também um desporto de combate de contacto cujo objetivo é derrubar e imobilizar o adversário, envolvendo técnicas de arremesso que necessitam agarrar o adversário. Tanto na carga de 1RM como na Carga relativa de 1RM no exercício de agachamento, a SN apresentou valores superiores (Score Z = 1.98 e 2.2, respetivamente) à luta olímpica.

Na Tabela 33 são apresentadas a média da SN e a média e o Desvio Padrão da Seleção chinesa de Luta Olímpica, aqui designada por SLO.

Tabela 33. Média da Seleção Nacional Vs. Média da Seleção de Luta Olímpica (adaptado de Zi-Hong et al., 2013).

	1RM (kg)	1RM (kg/Massa Corporal)
M da SN	120.0	2.03
M da LO	98	1.59
DP da SLO	11.1	0.2
Score Z	1.981982	2.219492

M da SN – Média da Seleção Nacional; M da SLO – Média da Seleção de Luta Olímpica; DP da SLO – Desvio Padrão da Seleção de Luta Olímpica. Score Z.

Comparámos através de Score Z a média do G1-SN com a média e Desvio padrão da Seleção Chinesa de Luta Olímpica. Tanto na carga de 1RM como na Carga relativa de 1RM, a SN apresenta valores superiores (Score Z = 1.98 e 2.21, respetivamente).

Em futuros estudos será importante encontrar valores de referência para judocas femininas no exercício de agachamento. Segundo Harris et al. (2020), este exercício é importante no desenvolvimento da força e da potência máxima dos membros inferiores, tendo os autores verificado que atletas medalhados apresentam melhor desempenho no exercício de agachamento do que atletas não medalhados.

Visto que o judo apresenta sete categorias de peso femininas, será pertinente no futuro apresentar as avaliações em 3 grupos: leves (-48 kg, -52 kg e -57 kg); médias (- 63 kg e 70 kg) e pesadas (-78 kg e +78 kg).

6. Conclusão

Dando resposta aos pontos enunciados nos objetivos, podemos concluir que a Seleção Nacional feminina portuguesa se encontra dentro da média dos valores de referência internacional quanto à aptidão física e de composição corporal.

A SN feminina apresenta uma capacidade de consumo máximo de oxigénio ($VO_{2máx}$) de 48.3 ± 7.6 ml/kg/min, estando dentro da média internacional encontrada na literatura com judocas de elite feminina.

As atletas apresentam 20.63 ± 6.81 % de MG e um IMC de 24.03 ± 5.82 kg/m², estando dentro dos parâmetros encontrados na literatura com judocas femininas de elite. É importante que as judocas apresentem uma % MG e o IMC mais baixo, pois verifica-se uma relação inversa com a variável da força nos membros superiores, tão importantes nas ações de puxar e empurrar no judo.

Na avaliação neuromuscular, no exercício de supino a SN apresenta 72.00 ± 20.17 kg de força máxima e uma carga da potência de 29.50 ± 6.43 kg, na Remada, a força máxima é de 77.86 ± 16.29 kg e a carga da potência de 38.21 ± 6.57 kg, enquanto que no agachamento os valores de força máxima são de 120 ± 33.9 kg e 88 ± 21.7 kg na carga da potência. Os valores de supino e remada são superiores aos encontrados na literatura com judocas femininas de elite.

Não foram encontrados valores de referência com judocas femininas no exercício de agachamento.

Testar a capacidade dos atletas de alto rendimento em vários momentos da época desportiva torna-se assim imprescindível para garantir um desempenho ótimo e resultados de excelência.

Para finalizar, embora a caracterização do perfil fisiológico das judocas femininas tivesse uma abrangência limitada à avaliação da (1) capacidade cardiorrespiratória; (2) da composição corporal; e (3) da diferentes formas de manifestação de força (1RM, força máxima, potência máxima e taxa de produção de força) nos exercícios de Supino, Remada e Agachamento, estes como fundamentais da avaliação no Judo, podem prever as performances atuais e aspetos a melhorar no futuro, assim como a avaliação regular das atletas pode fornecer aos treinadores informações úteis sobre a evolução das judocas e pode contribuir para um planeamento mais adequado da prática a curto, médio e longo prazo.

Capítulo VIII – Considerações Finais

Conclusão

Neste relatório foram descritas as experiências vivenciadas durante o período de estágio curricular na Federação Portuguesa de Judo, podendo concluir que foi possível construir uma aprendizagem que me irá acompanhar ao longo da vida profissional e pessoal.

Relativamente aos objetivos gerais de formação, foram desenvolvidas competências técnicas e conhecimentos ao nível do treino. Foram operacionalizadas durante o estágio aproximadamente 274 horas de treinos federativos (16 444 minutos) e 370 horas de treino em estágios nacionais e internacionais (22 215 minutos). Durante este período enquanto estagiária, acompanhei a equipa nacional sénior em 49 competições internacionais que corresponderam a 76 dias.

Apresentei uma atitude pró-ativa, colaborando sempre com a equipa técnica e demais elementos dos vários departamentos federativos. A partilha de conhecimento trouxe-me vantagens na sistematização do método de trabalho, tornando-me mais eficiente nas tarefas a desenvolver. Foi também importante a partilha de conhecimento, ideias, experiências e perspetivas com treinadores estrangeiros, mantendo uma atitude recíproca que me fez crescer como profissional. Esta foi sem dúvida uma das prioridades, desenvolver uma relação positiva com todos os intervenientes que me fui cruzando não só em Portugal, mas essencialmente por todo o Mundo. No judo é comum treinar com os adversários, através de inúmeros estágios internacionais, o que faz com que esses adversários passem a ser parceiros de treino de alto nível imprescindíveis para o desenvolvimento do atleta. Esta boa relação entre atletas e adversários é importante, não só em termos de performance desportiva, como também no desenvolvimento do ser humano, pois fortalece no indivíduo uma atitude de amizade, respeito e fair-play.

Ao nível dos conteúdos adquiridos nas aulas de mestrado, tentei aplicar sempre que possível no contexto real desportivo, nomeadamente no que respeita a Organização e Planeamento do Treino, Observação e Análise da Competição, e o estudo das Capacidades

Motoras e o desenvolvimento das mesmas, foram sem dúvida uma mais valia na hora de planear e executar o treino.

Relativamente aos objetivos de formação específica, como estagiária colaborei, juntamente com a equipa técnica nacional, na organização e planeamento das épocas desportivas 2017 e 2018, aplicando o conhecimento metodológico do treino de judo. Planificámos e orientámos os treinos federativos e estágios nacionais com as equipas cadetes (Sub18), juniores (Sub21) e seniores. Foi desafiante planear ao longo das épocas com objetivo de conquistar resultados elevados a nível internacional, competindo com equipas de grande referência internacional. Realizei os respetivos relatórios de competição e de estágios nacionais e internacionais onde a seleção nacional de seniores feminina participou. No que respeita ao planeamento e de forma a dar resposta ao exigente o calendário internacional, é necessário garantir uma estabilidade no pico de forma em intervalos relativamente curtos entre picos. Para tal deverá ser melhorada a comunicação entre treinadores das Seleções Nacionais e os treinadores de clube de forma a desenvolver um trabalho conjunto para um objetivo comum, ou seja, resultados de excelência. Importa não esquecer que os atletas integrados nas Seleções Nacionais, principalmente os atletas seniores, passam a maior parte da época desportiva em representação da Seleção em competições ou estágios no estrangeiro, daí a colaboração entre clubes e Federação ser fundamental.

No que concerne aos objetivos traçados pela equipa técnica nacional para a Equipa Sénior feminina, conseguimos formar uma equipa competitiva e coesa. Conseguimos formar uma equipa homogénea formada por atletas jovens e atletas experientes, todas com resultados de relevo a nível internacional. No Programa do Projeto Olímpico Tóquio 2020 estiveram integradas dez judocas femininas, das quais se mantêm atualmente oito atletas (2 atletas na categoria -48 kg, 1 atleta na categoria -52 kg, 1 atleta na categoria -57 kg, 1 atleta na categoria -70 kg, 2 atletas na categoria -78 kg e 1 atleta na categoria +78 kg). Nas categorias com duas atletas qualificadas para os JO, apenas uma poderá participar, portanto poderemos ter em Tóquio seis judocas femininas a representar Portugal, participação que será a maior da história do judo nacional, lembrando que nos JO Londres 2012 participaram 3 judocas femininas, nos JO Barcelona 1992, Atlanta 1996, Sidney 2000, Pequim 2008 e Rio de Janeiro 2016 participaram 2 judocas femininas em cada um, e nos JO Atenas 2004 apenas participou uma atleta.

Traçámos também o objetivo de qualificar o maior número de atletas para o Masters, o que foi alcançado. Tanto em 2017 como em 2018 qualificámos 4 atletas femininas, no entanto duas não participaram em 2017, uma por lesão e a outra por doença. Em 2018 uma das atletas também não participou por ter sido informada pela Federação Internacional de Judo a 2 dias da competição na China.

Atingir as fases finais dos Campeonatos da Europa e do Mundo (do 1.º ao 7.º lugar) foi também um dos objetivos traçados para 2017 e 2018. Em 2017, participámos com 5 atletas femininas, tendo alcançado uma medalha de bronze no Campeonato da Europa na Polónia. Em 2018 participámos com 7 atletas femininas e novamente alcançámos uma medalha de bronze, somando ainda um 5.º e um 7.º lugar no Campeonato da Europa em Israel. Tanto no Campeonato do Mundo 2017 na Hungria como no Campeonato do Mundo 2018 no Azerbaijão, alcançámos um 5.º lugar, na categoria -57 kg e na categoria -48 kg, respetivamente.

Neste ciclo olímpico 2017-2020, a equipa feminina ganhou consistência e os resultados internacionais despoletaram. Em 2018 com o início das provas de qualificação para os Jogos Olímpicos Tóquio 2020, conseguimos alcançar diversos pódios e classificações importantes com as atletas femininas. Em 2017 competiram no circuito mundial de seniores 12 atletas femininas e em 2018 competiram 19 atletas femininas. Este aumento deveu-se à participação no European Open de Seniores realizado em Odivelas que em 2018 foi competição feminina.

Em relação à supervisão realizada em treino e competição, pude colocar em prática uma ferramenta de análise técnico-tática pormenorizada, o *Software Athlete Analyzer*. Este programa permitiu-me realizar uma análise individualizada e detalhada de cada atleta, caracterizando tanto o sistema de ataque das atletas seniores portuguesas como das suas adversárias. Foi realizado o registo das situações em combate, construindo uma base de dados para cada atleta, permitindo analisar aspetos técnicos fundamentais de forma a aperfeiçoar técnicas, melhorar a tática no combate e ampliar o sistema de ataque em pé e no solo.

Resumindo, cabe ao treinador criar ou procurar as condições necessárias para que os atletas atinjam o máximo rendimento. O atleta de alto rendimento quando atinge o seu pico já não terá ganhos muito significativos, mas é necessário que mantenha pelo máximo tempo possível o seu rendimento desportivo em determinados ciclos desportivos.

Pretende-se que o atleta se preocupe essencialmente em competir, cabendo aos treinadores e restantes elementos da equipa (técnica, médica...) eliminar fatores de stress ou de

distração do foco principal. O atleta deve estar preparado e informado com antecedência para o cenário de pré-competição, competição e pós-competição de forma a preparar a sua rotina.

Sendo assim, a supervisão em treino deve ser uma prioridade do treinador, de forma a garantir aos atletas uma preparação física, psicológica e técnico-tática de excelência. Por outro lado, os atletas também exigirão um treinador e uma equipa de excelência que os ajudem a alcançar os objetivos desportivos da forma mais eficiente.

No que respeita ao controlo e avaliação das atletas, apesar de termos realizado diversas avaliações, considero que ainda existe muito trabalho pela frente. Dado que a Federação Portuguesa de Judo não obriga à realização de avaliações periódicas aos atletas de alto rendimento, muitas vezes não conseguimos testá-los o número de vezes que era necessário, tão importante na programação e prescrição do treino, face ao estado do atleta. É necessário retomar também as avaliações no terreno (no *tatami*) as quais são mais específicas para a modalidade.

No artigo apresentado no Capítulo VII deste relatório, conseguimos traçar um perfil fisiológico da Seleção Nacional Sénior feminina, ainda que no futuro deveremos complementar com outros parâmetros de avaliação, tais como Preensão Manual, *Squat Jump* e *Counter Movement Jump* e incluir mais variáveis, nomeadamente Quociente Respiratório na Avaliação Cardiorrespiratória e Taxa de Produção de Força na avaliação neuromuscular.

Na relação com o grupo, apesar do judo ser um desporto individual, o trabalho em equipa é também fundamental. Existem objetivos individuais traçados para cada atleta, no entanto todos têm um objetivo de garantir o melhor desempenho e representação da equipa nacional. Foi com certeza o maior desafio e o que mais me motivou enquanto estagiária e treinadora de uma Seleção Nacional sénior, ter ao encargo todo um conjunto de tarefas que vão mais além do treino. Estar focada em que as atletas tenham o melhor desempenho possível na competição, corrigir e melhorar aspetos técnicos, garantir as melhores condições de treino, conciliando ainda com tarefas adjacentes (check-in em hotéis, organização de horários de alimentação, transportes, tesouraria ...).

Confesso que a minha experiência como atleta de alto rendimento durante mais de uma década, tem-me ajudado nalgumas decisões e na realização de tarefas, principalmente porque facilmente consigo compreender o papel de atleta. Mas também

aprendi que para ser um treinador de sucesso não basta ter sido um atleta de excelência. É necessário conhecimento, gostar de aprender todos os dias, manter-se em constante atualização e fundamentalmente partilhar experiências e conhecimento.

Ao longo da prática deste desporto há mais de 30 anos e como treinadora há mais de 20 anos, posso afirmar que ser treinadora de judo vai mais além de treinar um atleta ou uma equipa. É saber ser líder e ao mesmo tempo saber criar laços! Laços que se constroem com confiança e disciplina, e sucesso que se constrói com trabalho e rigor!

Tal como enunciei no início deste relatório de estágio, *Coming together is the beginning. Keeping together is progress. Working together is success* são frases de Henry Ford que tão bem se aplicam a uma equipa de sucesso.

Gere-se uma equipa, ganha-se uma família! Levo a “bagagem” cheia de conhecimento, experiências, vitórias, emoções e aprendizagens que só são possíveis pela partilha e suor neste desporto e nesta profissão que tanto admiro.

Reflexões

Desenvolver um trabalho com uma seleção nacional com o objetivo de qualificação para os Jogos Olímpicos Tóquio 2020, e não falar sobre a preocupação nesta altura conturbada devido à pandemia Covid19, seria irreal.

O adiamento dos Jogos Olímpicos por um ano, leva a uma reestruturação completa numa altura que já se realizavam os últimos ajustes na qualificação olímpica. A 4 meses do maior evento mundial desportivo, é tomada a difícil decisão de adiar. Algo que não se via desde a I e II Guerras Mundiais.

Pedir aos atletas para manter o foco por mais um ano, é algo que terá de ser estudado posteriormente. Um ano num atleta não é um ano qualquer! Será um ano de superação, de dúvidas, de incertezas, de ajustes e de mudanças. Superar lesões e resistir a dores. Duvidar quando lhes é pedido para treinar sem treinador, sem colegas de equipa, à distância e sem garantias de objetivos, nem metas. Cheios de incertezas porque passou a ser normal, adiar e cancelar competições, muitas delas de qualificação olímpica. Ajustar-se a todos os níveis, ao planeamento, aos objetivos, à preparação física e mental. Mudar atitudes e alterar planos. Adiar projetos de vida, a maternidade, o final da

carreira, o sonho olímpico. Um desafio de última hora, o maior desafio sem dúvida para qualquer atleta olímpico.

Mas estou certa que valerá a pena tentar, aos atletas valerá a sua capacidade de superação e de constante adaptação ao desconforto para um dia voltar ou estreiar num palco Olímpico, desta vez em Tóquio 2021.

Referências Bibliográficas

- Adams, N. (1992). *Los agarres*. Barcelona: Paidotribo.
- Almansba, R., Sterkowicz, S., Sterkowicz-Przybycien, K., & Comtois, A. (2012). Reliability of the Uchikomi Fitness Test: A Pilot study. *Science & Sports*, 27 (2), 115-118.
- American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Amtmann, J., & Cotton, A. (2005). Strength and Conditioning for Judo. *Strength and Conditioning Journal*, 27 (2), 26-31.
- Aruga, S., Onda, T., Aso, K., Shirase, H., Yamashita, Y., Nakanishi, H., & Ubukata, K. (2003). Measurement of barbell lifting capacity and making strength standards in judo players. *Tokai Journal of Sports Medicine and Science*, 15 (1), 7-17.
- Azevedo, P., Drigo, A., Carvalho, M., Oliveira, J., Nunes, J., Baldissera, V., & Perez, S. (2007). Determination of Judo Endurance Performance Using the UchiKomi Technique and an Adapted Lactate Minimum Test. *J Sports Sci Med.*, 6 (CSSI-2), 10-14.
- Baker, D. (2007). Cycle-Length Variants in Periodized Strength / Power Training. *Strength and Conditioning Journal*, 29 (4), 10-17.
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-Term Athlete Development*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, T. (2002). *Treinamento total para jovens campeões*. Barueri: Editora Manole.

- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization – Training for Sports* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, T., & Haff, G. (2009). *Periodization – Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Borges, J. (2016). Teoria e Metodologia do Treino Desportivo – Modalidades Individuais. *Manual de Curso de Treinadores de Desporto Grau II*. Lisboa: IPDJ, 1, 3.
- Branco B., Massuça L., Andreato L., Marinho B., Miarka B., Monteiro L., & Franchini E. (2013). Association between the Rating Perceived Exertion, Heart Rate and Blood Lactate in Successive Judo Fights (*Randori*). *Asian Journal of Sports Medicine*, 4 (2), 125–130.
- Brousse, M., & Matsumoto, D. (1999). *Judo. A Sport and a Way of Life*. Seúl: F.I.J.
- Buchheit, M., & Laursen, P.B. (2013). High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle: par 1: cardiopulmonary emphasis. *Sports Med*, 43 (5), 313-38.
- Callan, M. (2017). Mrs Sarah Mayer, a Black Belt Millionaires in 1930s Tokyo In.: Pike, E. & Callan, M. (Eds.) *Proceedings International Research Seminar* (p.18-19). Comunicação apresentada no Conference International Research Seminar, Chichester, Reino Unido. Março 29, 2017. Chichester: University of Chichester Institute of Sport.
- Callister, R., Callister, R., Staron, R., Fleck, S., Tesch, P., & Dudley, G. (1991). Physiological Characteristics of Elite Judo Athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 12 (2), 196-203.

- Carrera, M., & Bompa, T. (2007). Theory and Methodology of Training: General perspectives. In.: Blumenstein, B., Lidor, R., & Tenenbaum, G. (Eds.), *Psychology of Sport Training* (Cap. 2, pp. 19–39). Oxford: Meyer & Meyer Sport.
- Carvalho, C., & Carvalho, A. (2006). Não se deve identificar força explosiva com potência muscular, ainda que existam algumas relações entre ambas. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 6 (2), 241-248.
- Carvalho, F., Dantas, E., Carvalho, M. Terada, F., & Takara, T. (2008). A Preparação Física de dois atletas de Judô de alto nível Estudo de Caso. *Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP* 6, Ed. Especial, 72-83.
- Casals, C., Huertas, J., Barranco-Ruiz, Y., Franchini, E., Carratalá-Deval, V., & Escobar-Molin, R. (2016). Cardiovascular Risk in elite Spanish judo athletes. *Archives of Budo*, 12, 151-157.
- Castarlenas, J. & Planas, A. (1997). Estudio de la Estrutura Temporal del Combate de Judo. *Apunts: Educ Fis Deportes*, 1, 32-39.
- Castelo, J. (2000). O exercício de Treino Desportivo. *Metodologia do treino desportivo*, 31-135.
- Ceylan, B., & Balci, S. (2018). The Comparison of Judo-Specific Tests. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 18 (4), 54-62.
- Ceylan, B., Gurses, V., Akgul, M., Baydil, B., Franchini, E. (2018). Anthropometric Profile, Wingate Performance and Special Judo Fitness Levels of Turkish Olympic Judo Athletes. *Journal of Martial Arts Anthropology* ,18 (3), 15-20.

- Coles, J. (2012). *Happo no Kuzushi and Kuzushi*. KOJUTSUKAN: The place for the study of martial art skills. Acedido em: 8, abril, 2018, em: <http://kojutsukan.blogspot.com/2012/07/happo-no-kuzushi-and-kuzushi.html>
- Cronin, J. & Sleivert, G. (2005). Challenges in understanding the Influence of Maximal Power Training on Improving Athletic Performance. *Sports Medicine*, 35 (3), 213-34.
- Dantas, O., Dantas, R., Silva, E. & Mota, M. (2008). Estudo Correlacional entre o VO₂máx, percentual de gordura (%G), índice de massa corpórea (IMC) e força de membros superiores (FMS) em praticantes adolescentes de judo. *Educação Física em Revista*, 3 (2), 1-9.
- Degoutte, F., Jouanel, P., & Filaire, E. (2003). Energy demands during a judo match and recovery. *Br J Sports Med*, 37 (3), 245-249.
- Dimitrova, D., Mladenov, L., Nikolova, A. (2019). Aerobic capacity of judo players scaled for differences in body size. *Journal of Applied Sports Sciences*, 2, 22-36.
- Fagerlund, R., Häkkinen, H. (1991). Strength profile of Finish judoists: measurement and evaluation. *Biology of Sport*, 8 (3), 143-149.
- Fleck, S. & Kraemer, W. (1997). *Designing Resistance Training Programs* (2nd ed.), Champaign, IL: Human Kinetics Books, 1–115.
- Ford, P.R., Yates, I., & Williams, A.M. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice. *Journal of Sports Sciences*, 28, 483–495. DOI: 10.1080/02640410903582750

- Franchini, E., Artioli, G., & Brito, C. (2013). Judo combat: Time-Motion Analysis and Physiology. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13 (3), 624-641. DOI: 10.1080/24748668.2013.11868676
- Franchini, E., Del Vecchio, F., Matsushigue, K., & Artioli, G. (2011). Physiological Profiles of Elite Judo Athletes. *Sports Medicine*. 41 (2), 147-166.
- Franchini, E., Nunes, A., & Moraes, J. (2007). Physical fitness and anthropometrical profile of the Brazilian male judo team. *J Physiol Anthropol*, 26, 59-6.
- Franchini, E., Takito, M., Lima, J., Haddad, S., Kiss, M., Regazzini, M., & Böhme, M. (1998). Características Fisiológicas em Testes Laboratoriais e Resposta da Concentração de Lactato Sangüíneo em três lutas em judocas das classes juvenil-A, júnior e sênior. *Revista Paulista de Educação Física*, 12 (1), 5-16.
- Garcia Manso, J., Caballero, J., & Navarro, M. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo (principios y aplicaciones)*. Madrid: Gymnos.
- Garcia, J. (2012). *Rendimiento en Judo. (2.ª Ed.)*. Madrid: Onporsports.
- Garcia, J., Valdivielso, F., Ravé, J., & Rico, B. (2007). Paradigma experto-novato: Análisis diferencial de la perdida de consistência del Tokui Waza en judo bajo situación de fadiga. *Revista Internacional de Ciências del Deporte*, 3 (9), 11-28.
- Garcia, J., Navarro, M., & Ruiz J. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos.
- Gibala, M., Macdougall, J. & Sale, D. (1994). The effects of tapering on strength performance in trained athletes. *Int. J. Sports. Med.* 15, 492–497.

- Goodwin M., Harris J., Hernandez A., & Gladden L. (2007). Blood lactate measurements and analysis during exercise: a guide for clinicians, *Journal of Diabetes Science and Technology*, 1 (4), 558-569.
- Guttmann, A. (1991). *Women's Sports: A History*. New York: Columbia University Press.
- Hancock, H. (1904). *Physical Training for Women by Japanese Methods*. New York: G. P. Putnam's Sons.
- Harris, D., Kendall, K., Haff, G. & Latella, C. (2020). Absolute and Relative Strength, Power and Physiological Characteristics of Indian Junior National-Level Judokas, *Sports*, 8 (14), 1-13. DOI: 10.3390/sports8020014.
- Henry, T. (2011). Resistance Training for Judo: Functional Strength Training Concepts and Principles. *Strength & Conditioning Journal*, 33 (6), 40-49.
- Hernández-García, R., Torres-Luque, G., & Villaverde-Gutierrez, C. (2009). Physiological requirements of judo combat. *International Sport Med Journal*, 10 (3), 145-151.
- Hormigo, A. & Monteiro, L. (2018). Uma Análise ao Ranking Mundial para Apuramento Olímpico no Judo in *Anuário do Comité Olímpico de Portugal 2018*. Lisboa: Editora Omniserviços /Visão e Contextos.
- Issurin V. (2008a). *Block Periodization: Breakthrough in Sport Training*. Muskegon: Ultimate Training Concepts Publishing.
- Issurin, V. (2008). Block Periodization versus Traditional Training Theory a review. *J Sports Med Phys Fitness*, 48 (1), 65-75.

- Issurin, V., Kaverin, V., Nikanorov, A. et al. (1986). *Specialized preparation of canoe/kayak paddlers*. Moscow: State Committee of USSR for Physical Culture and Sports.
- Koral, J. & Dosseville, F. (2009). Combination of gradual and rapid weight loss: Effects on physical performance and psychological state of elite judo athletes. *J. Sports Sci*, 27 (2), 115–120.
- Koury, J., Lopes G., Oliveira, A., et al., (2007). Plasma zinc, copper, leptin, and body composition are associated in elite female judo athletes. *Biol Trace Elem Res*, 115 (1), 23-30.
- Kozub, F., & Kozub, M. (2004). Teaching Combative Sports through Tactics. *Journal of Physical education, Recreation & Dance*, 75 (8), 16-21.
- Kraemer, W., & Ratamess, N. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Exercise Prescription. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36 (4), 674-688.
- Kubo, J., Chishaki, T., Nakamura, N., Muramatsu, T., Yamamoto, Y., Ito, M., & Kukidome, T. (2006). Differences in Fat-Free Mass and Muscle Thicknesses at Various Sites According to Performance Level among Judo Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20 (3), 654–657.
- Laskowski R., Kujach S., Smaruj M., Grzywacz T., Luszczuk M., Marek A., & Ziemann E. (2012). Lactate concentration during one-day male judo competition: A case study. *Archives of Budo*, 8 (1), 51-57.
- Laursen, P.B., & Jenkins D.G. (2002). The Scientific Basis for high-intensity interval training: optimising train in programmes and maximising performance in highly trained endurance athletes. *Sports Med*. 32 (1), 53-73.

- Little, N. (1991). Physical Performance attributes of Junior and Senior Women, Juvenile, Junior and Senior judokas. *Journal of Sports Medicine Physical Fitness*, 31 (4), 510-520.
- Loturco, I., Nakamura, F.Y., Winckler, C., Bragança, J.R., da Fonseca, R.A., Filho, J.M., Zaccani, W.A., Kobal, R., Cal Abad, C.C., Kitamura, K., Pereira, L.A., & Franchini, E. (2017). Strength-power performance of visually impaired paralympic and olympic judo athletes from the brazilian national team: a comparative study. *J Strength Cond Res*, 31 (3), 743–749.
- Lucic, J. (1989). Prognostic validity of some situation motor tests for judo. *Fizicka cultura*. Belgrade: 43 (3), 147-152.
- Matos R. (2009). 50 Anos da Federação Portuguesa de Judo. (1.^a Ed.). Lisboa: FPJ.
- Matveiev, L. (1990). *O Processo de Treino Desportivo*. (2.^a Ed.). Lisboa: Horizonte.
- Matveiev, L. (1991). *Fundamentos do Treino Desportivo*. (2.^a Ed.). Lisboa: Horizonte.
- Melo, S., Teixeira J., Santos S. & Cunha, A. (2007). Cinemática da variação angular de tronco, quadril e joelho do atacante na técnica seoi-nage no judo. *In XII Congresso Brasileiro de Biomecânica*, São Pedro, 1, 1328-1333.
- Miarka, B., Bastos Marques, J., Franchini, E. (2011). Reinterpreting the History of Women's Judo in Japan. *Int Journ of Sports* 28 (7), 1016-1029.
- Miarka, B., Hayashida, C., Ferreira Julio, U., Calmet, M. & Franchini, E. (2011) Objectivity of FRAMI-Software for Judo Match Analysis. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 11 (2), 254-266.

- Miarka, B., Julio, U. F., Del Vechio, F. B., Calmet, M., Panissa, V. L., & Franchini, E. (2012). A Comparison of Time-motion Performance between Age Groups in Judo Matches. *Journal of Sports Sciences*, 30 (9), 899-905. DOI:10.1080/02640414.2012.679675.
- Monteiro, L. (2013). *Análisis de las Diferencias de los Indicadores de Fuerza Explosiva, Potencia y Resistencia a la Fuerza en Judokas de Élite y Sub-élite*. (Tese de Doutoramento). Universidad de Castilla de la Mancha, Espanha.
- Monteiro, L., Massuça, L., Garcia, J., Carratalá, V. & Proença, J. (2011). Plyometric Muscular Action Tests in Judo- and Non-judo Athletes, *Isokinetics and Exercises Science* 19(4), 287-293.
- Monteiro, L., García, J. & Carratala, V. (2011). *The Balance and the Ratio of Pulling-reaping-pushing in Elite Judokas*. In.: Figueiredo, A., & Gutiérrez-García, C. (Eds.). Atas. Scientific Congress on Martial Arts and Combat Sports, Associação para o Desenvolvimento e Investigação de Viseu, Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viseu, Viseu, Portugal. Maio 13-15, 2011, 77-81.
- Monteiro, L., Gonçalves, J., Chambel, L., & Abel, M. (2019). Evolution of the temporal structure of world high competition judo combat (2013 a 2017). *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 14(2s), 15-17.
- Monteiro, L., Massuça, L., Garcia, M., Rico, B., & Carretã, V. (2016). Impacto da fadiga fisiológica e neuromuscular num exercício de 5 minutos de alta intensidade em atletas olímpicos de judo masculinos e femininos. *Gymnasium*, 1 (1), ISSN 1645 – 3298.
- Morrow Jr., J., Jackson, A., Disch, J., & Mood, D. (2011). *Measurement and Evaluation in Human Performance* (4th ed.). U.S.A.: Human Kinetics.

- Mujika, I. (1998). The influence of training characteristics and tapering on the adaptation in highly trained individuals: a review. *Int. J. Sports Med*, 19, 439–446.
- Mujika, I. & Padilla, S. (2000). Detraining loss of training-induced physiological and performance adaptations. Part I. Short-term insufficient training stimulus. *Sports Med*, 30, 79–87.
- Mujika, I. & Padilla, S. (2003). Scientific Bases for Precompetition Tapering Strategies. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 1182-87.
- Navarro, F. (1994). *Principios del entrenamiento y estructuras de la planificación deportiva*. Madrid: C.O.E.
- Nolte, S., & Hastings, S. (1991). The Meiji State's Policy Toward Women, 1890-1910, In: Bernstein, G. (ed.). *Recreating Japanese Women, 1600-1945* (pp. 151-174). Berkeley: University of California Press.
- Norkowski, H., Borowiak, W., Sikorski, W., & Śledziewski, D. (2014). Effect of interval training in the competitive period on anaerobic capacity in judo athletes. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 5 (1), 49-52.
- Nunes, A., Andrade, R., Paiva, C., & Klemm, U. (1998). Lactato sanguíneo em atletas de judô: relato da experiência de coleta durante combates sucessivos em uma competição oficial. *Rev Bras Med Esporte*, 4 (1), 20-23.
- Nurkić, M., Bratić, M., Radovanović, D., & Bojić, Y. (2008). *The effects of the preparatory training process of the changes of mobility, specific mobility and functional abilities of the first class judokas*. (Dissertação de Doutoramento) Faculty of Sport and Physical Education, University of Nis, Sérvia.

- Obminski Z., Lerczak K., Witek K., & Pintera M. (2010). Studies on lactate peak in blood following judo match, *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 2 (2), Vol. 1, 95-99.
- Ohlenkamp, N. (2006). *Black Belt Judo Skills and Techniques*. Londres: New Holland Publishers.
- Ouergui, I, Kamzi, S, Houcine, N, Abedelmalek, S, Bouassida, A, Bouhlel, E, & Franchini, E. (2019). Physiological responses during female judo combats: impact of combat area size and effort to pause ratio variations. *J Strength Cond. Res*, 20 (10). DOI: 10.1519/JSC.0000000000003307.
- Papacosta, E., Gleeson, M. & Nassis, G. (2013). Salivary Hormones, IgA, and Performance during Intense Training and Tapering in Judo Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27 (9), 2569-2580.
- Platonov V. (1997). *General Theory of Athletes' preparation in the Olympics Sports*. Kiev: Olympic Literature.
- Platonov, V. (1988). *El entrenamiento desportivo, teoria, metodologia*. Barcelona: Paidotribo.
- Pulkinen, W. (2001). *The Sport Science of Elite Judo Athletes: A Review and Application for Training*. Ontario: Pulkinetics.
- Ratamess, N. (2011). Strength and Conditioning for Grappling Sports. *Strength and Conditioning Journal*, 33 (6), 18-24.
- Robert, L. (1983). *O Judo*. Lisboa: Editorial notícias.

- Rosário, F. (2007). *Análise da Variabilidade da Frequência Cardíaca em Nadadores de elevado rendimento competitivo numa época desportiva* (Tese de Doutoramento) - Curso de Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Sacripanti, A. (1989). *Biomeccanica del Judo*. Roma: Editora Mediterranee.
- Santos, J. (2017). *Avaliação, Prescrição, Optimização e Monitorização do Rendimento Desportivo. Supervisão em Treino Desportivo* (Tese de Mestrado). Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.
- Santos, L., Gonzalez, V., Iscar, M., Brime, J. I., Fernandez-Rio, J., Egocheaga, J., & Montoliu, M. A. (2010). A New Individual and Specific Test to Determine the Aerobic-Anaerobic Transition Zone (Santos Test) in Competitive Judokas. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24 (9), 2419-2428.
- Sbriccoli, P., Bazzucchi, I., Di Maro, A., Marzattinocci, G. & Felici, F. (2007). Assessment of maximal cardiorespiratory performance and muscle power in the Italian Olympic Judoca. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 21 (3), 738-744.
- Schwartz, J., Takito, M., Del Vecchio, F., Antonietti, L., Franchini, E. (2015). Health-related physical fitness in martial arts and combat sports practitioners. *Sport Sci. Health*, 11, 171–180.
- Sheppard, J. Young, W. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24 (9), 919-932.
- Silva, C., Teixeira, A., & Goldberg, T. (2003). O esporte e suas implicações na saúde óssea de atletas adolescentes. *Rev Bras Med Esporte*, 9 (6), 433-438.

- Spenn, A. (2017). *Sarah Mayer: A Judo Journey*. Comunicação apresentada no 2nd International Budo Conference. Osaca: Kansai University Senriyama Campus.
- Sterkowicz, S., Zuchawicz, A., & Kubika, R. (1999). Levels of Anaerobic and Aerobic Capacity Indices and Results for the Special Fitness Test in Judo Competitors. *Journal of Human Kinetics*, 2 (2), 115-135.
- Svinth, J. (2001). The Evolution of Women's Judo, 1900-1945. *Journal of Alternative Perspectives*. Acedido em: 18, novembro, 2019, em: http://ejmas.com/jalt/jaltart_svinth_0201.htm.
- Tabata, I., Irisawa, K., Kouzaki, M., Nishimura, K., Ogita, F., & Miyachi, M. (1997). Metabolic Profile of High Intensity Intermittent Exercises. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 29 (3), 390-395.
- Tabben, M., Chaouachi, A., Mahfoudhi, M., Aloui, A. Habacha, H., Tourny, C. & Franchini, E. (2014). Physical and physiological characteristics of high-level combat sport athletes. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 5 (1), 1-5. DOI: 10.5604/20815735.1127445.
- Takahashi, M., Takahashi, R., Takahashi, J., Takahashi, A., Takahashi, P., & Takahashi, T. (2005). *Mastering Judo*. USA: Human Kinetics.
- Thomas, H. (2011). Resistance Training for Judo: Functional Strength Training Concepts and Principles. *Strength and Conditioning Journal*, 33 (6), 40-49.
- Torres-Luque G., Hernandez-Garcia R., Escobar-Molina R., Garatachea N., & Nikolaidis P.T. (2016). Physical and physiological characteristics of judo athletes: an update, *Sports*, 4 (20), 1-12.

Wingard, G. (2003). Sport, Industrialism, and the Japanese 'Gentle Way': Judo in Late Victorian England. *Journal of Asian Martial Arts*, 12 (2), 16-25.

Wirth, K., Hartmann, H., Snader, A. Mickel, C. Szilvas, E., Keiner, M. (2016) The Impact of Back Squat and Leg-Press Exercises on Maximal Strength and Speed-Strength Parameters. *J Strength Cond Res*, 30 (5), 1205-12. DOI: 10.1519/JSC.0000000000001228.

Wolfe, L., & Weissgerber T. (2003). Clinical physiology of exercise in pregnancy: a literature review. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 25 (6), 473-83.

Zi-Hong, H. Lian-Shi, F., Hao-Jie, Z., Kui-Yuan, X. Feng-Tang, C., Da-Lang, T., Ming-Yi, L., Lucia, A. & Fleck, S. (2013). Physiological Profile of Elite Chinese Female Wrestlers, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27 (9), 2374–2395.

Glossário

Ai-Yotsu	Pega Simétrica entre dois judocas
Ashi Waza	Técnicas de pernas
Dan	Graduação a partir do cinturão negro
Do	Via ou caminho
Dojo	Sala de treino
Golden Score	“Ponto de ouro” ou tempo extra de combate
Hidari	Esquerda
Hikite	Puxar com a mão (caracteriza a pega na manga com ação de puxar)
Ippon	Pontuação máxima atribuída que equivale a 1 ponto
Ju	Suave
Judo	A via da Suavidade
Judogi	Fato de Judo
Kakarigeiko	Treino em que só um dos atletas ataca, enquanto o outro esquiva ou defende
Kake	Fase de finalização numa projeção
Kansetsu Waza	Técnicas de luxação
Kata	Formas
Kenka-Yotsu	Pega Assimétrica entre dois judocas
Kodokan	Primeira Escola de Judo
Koshi Waza	Técnicas de anca
Kumikata	Formas de pegar ou segurar no fato de judo ou <i>judogi</i>
Kuzushi	Fase de desequilíbrio numa projeção
Migi	Direita
Osaekomi Waza	Técnicas de imobilização
Randori	Treino com resistência ou luta com resistência
Shiai	Competição
Shime Waza	Técnicas de estrangulamento
Sutemi Waza	Técnicas de Sacrifício
Tatami	Tapete de Judo
Te Waza	Técnicas de braços
Tokuiwaza	Técnicas mais utilizadas
Tori	Quem executa a técnica
Tsukuri	Fase de contato numa projeção
Tsurite	Levantar com a mão (caracteriza a pega na gola com ação de “pescar”)
Uchikomi	Treino de repetição de técnicas
Uke	O atleta que sofre a técnica
Yuko	Pontuação dada quando o adversário cai de lado

Anexos e Apêndices

Anexo I	Uma análise ao Ranking Mundial para Apuramento Olímpico no Judo	II
Anexo II	IJF Ranking Events	XII
Anexo III	Modelo Organizativo para o Judo de AR e Seleções Nacionais	XIII
Apêndice I	Análise individualizada através do <i>Athlete Analyzer</i>	XXIII
Apêndice II	Descrição dos protocolos de Avaliação	XCIII
Apêndice III	Periodização de Época desportiva 2017	XCVII
Apêndice IV	Periodização de Época desportiva 2018	XCVIII
Apêndice V	Microciclos 2017	XCIX
Apêndice VI	Microciclos 2018	CXCV
Apêndice VII	Sessão de Treino Véspera de Competição	CCC
Apêndice VIII	Aquecimento Competição	CCCI
Apêndice IX	Participação da Seleção Nacional 2017	CCCII
Apêndice X	Participação da Seleção Nacional 2018	CCCIII
Apêndice XI	Registo de combates 2017	CCCIV
Apêndice XII	Registo de combates 2018	CCCXV
Apêndice XIII	Quadro de Medalhas 2017	CCCXXVII
Apêndice XIV	Relatório de provas 2017	CCCXXIX
Apêndice XV	Quadro de Medalhas 2018	CCCLI
Apêndice XVI	Relatório de provas 2018	CCCLII

Uma análise ao *Ranking* Mundial para Apuramento Olímpico no Judo

Ana Cristina Hormigo

Luís Monteiro

Federação Portuguesa de Judo

ana.hormigo@ipcb.pt

Resumo

A partir dos Jogos Olímpicos Pequim 2008, houve uma profunda reestruturação ao sistema de qualificação olímpica no Judo. Até aqui os atletas apuravam-se diretamente para os Jogos Olímpicos a partir do Campeonato do Mundo do ano anterior e através de quotas continentais da responsabilidade de cada Federação continental. A partir de 2009, a Federação Internacional de Judo promove o *World Judo Tour* desenvolvendo assim um *Ranking* Mundial que passa a atribuir vagas diretas na qualificação olímpica. Para Londres 2012 e Rio 2016, estipulou-se 22 vagas diretas para os homens e 14 para as mulheres. Para Tóquio, são distribuídas 18 vagas para ambos, indo ao encontro da paridade entre géneros. A Federação Internacional de Judo torna-se assim a sexta Federação Internacional a apurar, pela primeira vez, o mesmo número de atletas masculinos e femininos para o evento olímpico. Verificou-se que os primeiros qualificados do *Ranking* Mundial das categorias masculinas pontuaram em média 48% dos pontos possíveis, enquanto que nas categorias femininas pontuaram em média 58% no período de 24 meses de qualificação para os JO 2016. Com base nos dados de 2016, estima-se que os homens, para garantir uma vaga para Tóquio 2020, terão de pontuar possivelmente entre 12% e 18% da pontuação máxima, de forma a garantir no mínimo a 18.^a posição do *ranking*. Verificou-se que o poder económico dos países tem uma forte influência na posição final do *ranking*, já que muitos atletas de países menos desenvolvidos apresentam uma maior dificuldade em participar em diversas competições dispersas pelo Mundo (Franchini & Julio, 2015). Executar um planeamento adequado à obtenção dos melhores resultados possíveis torna-se ainda mais necessário, não só para alcançar os melhores seis resultados em cada ano, como também para evitar excessivas participações em competição que possam causar um enorme desgaste físico e psicológico aos atletas e elevado dispêndio económico.

Palavras-Chave:

Judo, *Ranking* Mundial, Qualificação Olímpica, Tóquio 2020

Introdução

O Judo integra o programa olímpico pela primeira vez em 1964, nos Jogos Olímpicos de Verão em Tóquio, após um árduo esforço do mestre Jigoro Kano, fundador da modalidade e grande impulsionador do Movimento Olímpico.

Ao longo das edições olímpicas, temos assistido a um aumento do número de judocas, principalmente com a integração da competição feminina nos Jogos Olímpicos 1992, em Barcelona.

Na primeira edição, participaram apenas 27 nações e nos últimos Jogos Olímpicos 2016, no Rio de Janeiro, o Judo teve a maior representação de sempre com 136 nações. Percebemos não só o aumento quantitativo da modalidade por todo o mundo, mas também o aumento qualitativo com 26 diferentes nações conquistaram uma medalha olímpica nos últimos Jogos Olímpicos 2016. O judo tornou a ser em 2016, a 3.^a modalidade olímpica com maior representação, somente ficando atrás do atletismo e da natação (Barta, 2017).

Após os Jogos Olímpicos Pequim 2008, assistimos a uma profunda reestruturação do sistema de qualificação olímpica no Judo. Até aqui os atletas eram apurados diretamente pelo Campeonato do Mundo precedente ao evento olímpico e através de um sistema de quotas continentais por categorias de peso. Era da responsabilidade de cada Federação Continental de Judo estabelecer os critérios de qualificação para os membros do seu continente.

A vaga olímpica era atribuída ao país do atleta que alcançava a alocação, sendo a decisão final, da responsabilidade de cada Federação nacional, para selecionar o atleta, de acordo com critérios internos do país.

A partir de 2009 a Federação Internacional de Judo promove o *World Judo Tour* criando um *Ranking* Mundial em cada categoria de peso. Desde a introdução do *Ranking* Mundial, assistiu-se a um aumento considerado de número de nações participantes nos Jogos Olímpicos, tendo na última edição alcançado o record de 136 nações.

A Qualificação Olímpica antes do *Ranking* Mundial (JO 2000, 2004 e 2008)

Nos Jogos Olímpicos de Sydney 2000, Atenas 2004 e Pequim 2008 (*Qualification System, Beijing 2008*) os atletas foram apurados diretamente pelos Campeonatos do Mundo precedentes, Birmingham 1999, Osaca 2003 e Rio de Janeiro 2007, respetivamente, e ainda através de um sistema de quotas continentais por categorias de peso (Tabela 1).

Nos Jogos Olímpicos de Sydney 2000, foram atribuídas oito vagas diretas por categoria de peso no Campeonato do Mundo de 1999, apurando os atletas classificados até ao 7.º lugar, totalizando 112 vagas. Nos Jogos Olímpicos Atenas 2004 e Pequim 2008, foram apenas atribuídas 6 vagas diretas por categoria de peso nos Campeonatos do Mundo, apurando os atletas classificados até ao 5.º lugar, totalizando 84 vagas diretas.

Na atribuição das vagas continentais, cada Federação Continental de Judo estipulou os critérios do seu Continente. Em cada categoria de peso, as cinco Federações Continentais distribuíam criteriosamente as suas vagas continentais: África - 3 vagas masculinas e 2 vagas femininas, Ásia - 5 vagas masculinas e 3 vagas femininas, Europa - 9 vagas masculinas e 5 vagas femininas, Oceânia - 1 vaga masculina e 1 vaga feminina.

Tabela 1. Critérios de qualificação para os JO 2000, 2004 e 2008

Edição	Critério Direto	Vagas Diretas	Quota Continental	
			Masculina	Feminina
JO 2000	C. do Mundo 1999	112	168	98
	Até ao 7.º lugar	(8 por 14 categorias)	África 21	África 14
JO 2004	C. do Mundo 2003 e 2007	84 (6 por 14 categorias)	Ásia 35	Ásia 21
			Europa 63	Europa 35
JO 2008	Até ao 5.º lugar		América 42	América 21
			Oceânia 7	Oceânia 7

No caso da Europa, a Federação Europeia de Judo estipulou o apuramento baseado nos melhores 4 resultados alcançados em 13 Torneios Internacionais Nível A e quatro Torneios Internacionais Nível Super A e ainda os resultados alcançados em dois Campeonatos da Europa. O período de qualificação olímpica correspondia a 12 meses, desde o Campeonato da Europa do ano anterior ao evento olímpico até ao Campeonato da Europa do ano olímpico.

A maioria das competições decorreu de janeiro a abril/maio, tornando este período competitivo de grande desgaste para os atletas europeus. A vaga olímpica era atribuída ao país do atleta que alcançava a alocação, ou seja, o atleta garantia a vaga para o país em determinada categoria de peso, no entanto a decisão final cabia à Federação nacional para selecionar o atleta, através de critérios internos de cada país.

A nação organizadora do evento olímpico tem sempre direito a 14 vagas, um atleta por cada categoria de peso.

À *Tripartite Commission Place* estavam reservadas 20 vagas que atribuíam por convite a nações que não consigam a qualificação olímpica (Julio, Panissa, Miarka, Takito, Franchini, 2012).

A qualificação olímpica através do *Ranking Mundial* (JO 2012, 2016 e 2020)

A Federação Internacional de Judo decidiu em 2009, desenvolver um *Ranking Mundial*, de forma a definir quotas diretas para os Jogos Olímpicos.

O *Ranking Mundial* de Judo, baseado no *Ranking ATP* de Ténis, para além de ser utilizado na qualificação olímpica, posiciona os melhores oito atletas nos sorteios, evitando assim que os melhores se confrontem nas primeiras fases da competição (Franchini & Julio, 2015).

O circuito mundial de Judo, designado por *World Judo Tour*, compreende um conjunto de competições categorizadas por Open Continentais (antes designadas por Taças do Mundo), *Grand Prix*, *Grand Slam*, Campeonatos Continentais (Campeonato da Europa, Campeonato da Ásia, Campeonato da Oceânia, Campeonato de África e Campeonato Panamericano), Campeonato do Mundo e ainda pelo *Masters*, única competição exclusiva aos melhores 16 atletas do *Ranking Mundial* os quais são convidados a participar.

O *Ranking* olímpico baseia-se no *Ranking* Mundial de Judo e é utilizado pela primeira vez para os Jogos Olímpicos Londres 2012, apurando para o evento os 22 primeiros homens e as 14 primeiras mulheres de cada categoria de peso, um atleta por nação, totalizando 252 vagas diretas (Tabela 2). Neste sistema são contabilizados os cinco melhores resultados e um resultado extra (melhor resultado entre *Masters* e Campeonato Continental) de cada ano, através de um circuito mundial que compreendia, em 2011 e 2012, um total de 41 competições pontuáveis.

A alocação de cada vaga olímpica é atribuída nominalmente, passando a ser concedida ao atleta que garante a vaga e não diretamente ao país. O período de qualificação passa a ter uma duração de 24 meses, sendo que, nos primeiros 12 meses, os pontos apenas contam 50%.

Tabela 2. Critérios de qualificação para os JO 2012, 2016, 2020

Edição	Critério Direto	Vagas Diretas	Quota Continental (Masculina e Feminina)
JO 2012	<i>Ranking</i> Mundial	252 (22 mas. X 7 categorias) (14 fem. x 7 categorias)	98
			Europa 28
			África 28
			América 28
			Ásia 28
JO 2016	<i>Ranking</i> Mundial	252 (22 mas. X 7 categorias) (14 fem. x 7 categorias)	Oceânia 14
			100
			Europa 25
JO 2020	<i>Ranking</i> Mundial	252 (18 x 14 categorias)	África 24
			América 21
			Ásia 20
			Oceânia 10

Para 2016, nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro, o sistema de qualificação manteve-se (*Qualification System*, Rio de Janeiro 2016), no entanto, o número de provas pontuáveis aumentou para 68 e a pontuação adquirida sofreu alterações (Tabela 3).

Na qualificação para os próximos Jogos Olímpicos Tóquio 2020 (*Qualification System*, Tokyo 2020), a Federação Internacional de Judo apresentou novas alterações que influenciam o *Ranking* Mundial e consequentemente o *Ranking* Olímpico.

Tabela 3. *Timeline* e competições de qualificação para os JO 2012, 2016, 2020

JO	TIMELINE	TOTAL COMPETIÇÕES		TOTAL COMPETIÇÕES
2012	Início: 1 maio 2010 Fim: 1 maio 2012	2 Camp. Mundo	8 <i>Grand Slam</i>	41
		2 Camp. Continentais	10 <i>Grand Prix</i>	
		2 Masters	17 Taças do Mundo	
2016	Início: 30 maio 2014 Fim: 30 maio 2016	2 Camp. Mundo	10 <i>Grand Slam</i>	68
		2 Camp. Continentais	22 <i>Grand Prix</i>	
		2 Masters	30 <i>Opens Continentais</i>	
2020	Início: 25 maio 2018 Fim: 24 maio 2020	2 Camp. Mundo	10 <i>Grand Slam</i>	68
		2 C. Mundo Juniores	20 <i>Grand Prix</i>	
		2 Camp. Continentais	30 <i>Opens Continentais</i>	
		2 Masters		

As pontuações nas diversas competições voltam a sofrer alterações, desvalorizando os *Opens Continentais* organizados pelas Federações Continentais, os quais passam a ter uma ponderação sete vezes menor que um *Grand Prix*, 10 vezes menor que um *Grand Slam*, 18 vezes menor que um Masters e 20 vezes menor que um Campeonato do Mundo (Tabela 4).

À *Tripartite Commission Place* estão também reservadas 20 vagas que irá atribuir por convite a nações que não consigam a qualificação olímpica (*Qualification System, Games of the XXXII Olympiad, Tokyo 2020*).

Os Campeonatos do Mundo de Juniores (Sub21) passam a integrar o circuito mundial, contando para o apuramento olímpico com uma pontuação igual a um *Grand Prix*. Segundo Callan e Lascau (2013) 40% dos Top 8 do *Ranking Mundial* eram atletas medalhados em Campeonatos do Mundo Juniores.

Tabela 4. Pontuações nas competições do *World Judo Tour* para os JO 2012, 2016 e 2020

	PONTOS	CONT. OPEN	GRAND PRIX	CAMP. CONTINENTAL	CAMP. MUNDO JUNIOR	GRAND SLAM	MASTERS	CAMP. MUNDO SENIOR
JO 2012	1.º Lugar	100	200	180	-	300	400	500
JO 2016	1.º Lugar	100	300	400	-	500	700	900
JO 2020	1.º Lugar	100	700	700	700	1000	1800	2000

Indo ao encontro de uma das recomendações do Comité Olímpico Internacional na Agenda 2020, relativamente à promoção das mulheres no desporto a todos os níveis e estruturas, com o objetivo de implementar os princípios da igualdade entre homens e mulheres, a Federação Internacional de Judo definiu para Tóquio 2020 a atribuição do mesmo número de vagas para o apuramento olímpico. São assim, atribuídas 18 vagas diretas para os homens e para as mulheres, o que corresponde a 193 vagas para cada género. Haverá uma redução total de 28 vagas masculinas e um aumento de 28 vagas femininas. A Federação Internacional de Judo torna-se a sexta Federação Internacional a apurar pela primeira vez o mesmo número de atletas masculinos e femininos para uma edição dos Jogos Olímpicos.

Esta proposta da Federação Internacional de Judo vem também culminar com a resposta positiva do Comité Olímpico Internacional à realização da Competição por Equipas Mistas (três homens e três mulheres) que se realizará pela primeira vez no Jogos Olímpicos de Verão Tóquio 2020. Para a participação no evento por equipas mistas, os atletas terão de estar apurados para os eventos individuais, podendo os atletas de outras categorias integrar a competição noutras categorias de peso (Tabela 5).

Tabela 5. Competição por Equipas Mistas em Tóquio 2020

Categoria de Peso	Atletas Qualificados	Género
-57 KG	-48 kg, -52 kg, -57 kg	Feminino
-73 KG	-60 kg, -66 kg, -73 kg	Masculino
-70 KG	-57 kg, -63 kg, -70 kg	Feminino
-90 KG	-73 kg, -81 kg, -90 kg	Masculino
+70 KG	-70 kg, -78 kg, e +78 kg	Feminino
+90 KG	-90 kg, -100 kg, e +100 kg	Masculino

Análise ao *Ranking* Olímpico nos Jogos Olímpicos 2012 e 2016

Na tabela 6 podemos verificar as pontuações alcançadas nos 2 últimos Jogos Olímpicos (Londres 2012 e Rio de Janeiro 2016) pelos atletas qualificados através da vaga direta do 1.º ao 22.º lugar (homens) e do 1º ao 14º lugar (mulheres) do *Ranking* Olímpico e através da quota continental (QC) por categoria de peso (IJF, 2012 e 2016).

Analisando as pontuações do 1.º classificado pelo *Ranking* Mundial para os Jogos Olímpicos 2016, verificamos que os homens alcançaram em média 2550 pontos e as mulheres 3100 pontos, comparativamente aos 1480 pontos alcançados pelos homens e 1830 pelas mulheres nos Jogos Olímpicos 2012. Tal como referido anteriormente as pontuações nas competições sofreram alterações.

Os últimos classificados diretos, nomeadamente o 22.º homem e a 14.^a mulher, tiveram de obter, em média, 640 e 970 pontos para os Jogos Olímpicos 2016, e 306 e 552 pontos para os Jogos Olímpicos 2012.

Relativamente às vagas atribuídas pela quota Continental, verificámos que em média os primeiros atletas masculinos obtiveram 620 pontos e as primeiras atletas femininas 853 pontos nos Jogos Olímpicos 2016. Nos Jogos Olímpicos 2012 os primeiros atletas masculinos obtiveram 288 pontos e as primeiras atletas femininas 446 pontos.

Relativamente à posição no *Ranking* Mundial, a média da última vaga masculina (22.º lugar) equivale ao 32.º lugar em 2016 e 31.º lugar em 2012, enquanto que a média da última vaga feminina (14.º lugar) equivale ao 18.º lugar em 2016 e ao 17.º lugar em 2012.

Tabela 6. Pontuações e posição no *Ranking* Mundial dos atletas qualificados para os Jogos Olímpicos 2016 e 2012.

Qualificação Olímpica 2016										
	Cat.	Pts 1.º	WRL	Pts 22.º/14.º	WRL	Pts 1.º QC	WRL	Pts Último QC	WRL	% pt máx (5300pts)
Homens	60	2330	1.º	552	36.º	552	37.º	128	84.º	44
	66	3030	1.º	669	30.º	655	32.º	27	193.º	57
	73	2658	1.º	640	32.º	578	34.º	6	294.º	50
	81	2550	1.º	640	32.º	620	33.º	101	117.º	48
	90	2496	1.º	706	28.º	681	30.º	3	237.º	47
	100	2458	1.º	744	29.º	718	30.º	24	138.º	46
	O100	3150	1.º	517	33.º	377	48.º	32	109.º	59
Mulheres	48	2654	1.º	988	17.º	937	19.º	238	44.º	50
	52	2810	1.º	970	18.º	853	19.º	436	36.º	53
	57	3100	1.º	990	18.º	976	19.º	212	58.º	58
	63	3800	1.º	951	17.º	834	18.º	1	193.º	72
	70	2765	1.º	1146	17.º	938	20.º	588	33.º	52
	78	3610	1.º	908	19.º	633	23.º	543	27.º	68
	O78	3150	1.º	830	22.º	738	24.º	598	29.º	59
Qualificação Olímpica 2012										
	Cat.	Pts 1.º	WRL	Pts 22.º/14.º	WRL	Pts 1.º QC	WRL	Pts Último QC	WRL	% pt máx (3150pts)
Homens	60	2190	1.º	306	32.º	288	33.º	27	119.º	70
	66	1370	1.º	280	36.º	270	37.º	21	137.º	43
	73	1620	1.º	352	29.º	340	30.º	3	267.º	51
	81	1420	1.º	308	34.º	288	37.º	6	215.º	45
	90	1480	1.º	306	30.º	298	31.º	39	107.º	47
	100	1470	1.º	320	30.º	320	31.º	2	165.º	47
	O100	1540	1.º	280	31.º	278	32.º	2	149.º	49
Mulheres	48	2030	1.º	584	17.º	398	20.º	106	54.º	64
	52	2130	1.º	556	17.º	500	19.º	28	94.º	68
	57	1830	1.º	552	15.º	494	17.º	138	43.º	58
	63	1716	1.º	414	20.º	370	22.º	34	88.º	54
	70	1866	1.º	566	15.º	550	16.º	20	91.º	59
	78	1734	1.º	421	18.º	334	22.º	184	32.º	55
	O78	1680	1.º	410	20.º	390	24.º	5	83.º	53

Atendendo que a pontuação máxima para a qualificação olímpica 2016 eram 5300 pontos e, em 2012, eram 3150 pontos, verificámos que os primeiros qualificados do *Ranking* Mundial das categorias masculinas tiveram de pontuar em média 48% dos pontos possíveis no período de qualificação para os JO 2016 e 47% no período de qualificação

para os JO 2012. As primeiras mulheres qualificadas tiveram de pontuar em média 58% dos pontos possíveis em ambos períodos de qualificação para os JO 2016 e JO 2012.

Se analisarmos a pontuação do 18.º qualificado nas categorias masculinas no *Ranking* Olímpico 2016 (Tabela 7), verificamos que em média os homens pontuam em média 15% da pontuação máxima possível, ocupando em média a 24 posição no *Ranking* Mundial.

Tabela 8. Pontuação e posição no *Ranking* Mundial dos 18.º atletas masculinos apurados para os JO 2016

Homens	Pts 18.º	Posição WRL	% pts máx
60	622	31.º	12
66	718	26.º	14
73	814	25.º	15
81	763	24.º	14
90	780	23.º	15
100	933	23.º	18
O100	810	23.º	15

Estimativa da pontuação mínima de qualificação para os JO 2020

Com base nas pontuações alcançadas pelos resultados nas competições durante o próximo período de qualificação olímpica (Tóquio 2020) e atendendo ao número de resultados pontuáveis em cada ano (5+1 extra), podemos verificar que a pontuação máxima possível será de 11700 pontos, o que corresponde ao 1.º lugar no Campeonato do Mundo, ao 1.º lugar em 4 *Grand Slams* e ao 1.º lugar no *Masters* em cada ano de apuramento olímpico (Tabela 8).

Estima-se que os primeiros qualificados homens pontuem em média 5600 pontos (48%) e as mulheres em média 6800 pontos (58%).

Com base nos dados de 2016, os homens terão de pontuar possivelmente entre 12% a 18% da pontuação máxima de forma garantir a 18.º posição do *ranking* olímpico, última vaga direta para apuramento nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020.

Tabela 8. Pontuação máxima possível no World Judo Tour para Tóquio 2020

Resultados	1.º	2.º	3.º	4.º	5.º	extra	Total
Resultado Competição	1.º CM	1.º <i>GSlam</i>	1.º <i>GSlam</i>	1.º <i>GSlam</i>	1.º <i>GSlam</i>	1.º <i>Masters</i>	
2018/2019 (50 %)	1000	500	500	500	500	900	3900
2019/2020 (100 %)	2000	1000	1000	1000	1000	1800	7800

Considerações finais

Desde a introdução do *World Judo Tour* e de um *Ranking* Mundial em 2009, o Judo tem-se tornado uma modalidade mais competitiva para os atletas e mais atrativa e apelativa para o público e adeptos da modalidade.

Com a qualificação olímpica a depender do *Ranking* Mundial temos assistido a um aumento considerável de competições ao longo do ano e uma participação massiva de determinados atletas na corrida para a obter o máximo de pontos.

No período de qualificação para Londres 2012, os atletas dispunham já de 41 competições de apuramento olímpico, no entanto, para o Rio de Janeiro 2016 e Tóquio 2020 o número de competições aumentou consideravelmente para 68 competições, durante 24 meses de apuramento olímpico.

Verificou-se que o poder económico dos países tem uma forte influência na posição final do *ranking*, já que muitos atletas de países menos desenvolvidos apresentam uma maior dificuldade em participar em diversas competições dispersas pelo Mundo (Franchini & Julio, 2015). Em contrapartida, os mesmos autores referem que estes atletas têm a possibilidade de qualificar-se pela quota continental que representa 26% das vagas olímpicas totais.

Portugal, sendo o país mais a ocidente do continente, apresenta um maior gasto financeiro em viagens relativamente a outros países europeus, mesmo quando participa em competições na Europa. Outros custos estão também associados, nomeadamente a alojamento e alimentação, pelo facto de as equipas terem de viajar com maior antecedência para as competições.

Executar um planeamento adequado à obtenção dos melhores resultados possíveis torna-se necessário não só para alcançar os melhores seis resultados em cada ano como também para evitar excessivas participações em competição que possam causar um enorme desgaste físico e psicológico aos atletas.

Tal como refere Monteiro (2017), a periodização contemporânea por blocos (Issurin, 2008) será a mais aconselhada para um período de qualificação olímpica no judo, onde são exigidos vários picos de forma ao longo da época. Uma periodização tradicional não será suficiente para as novas exigências na preparação da pluralidade de competições.

Relativamente à performance dos atletas, no estudo de Franchini, Takito, Silva, Shiroma, Wicks e Julio (2017) verificou-se que a probabilidade de ganhar uma medalha é maior quando o intervalo entre competições é de 10 a 13 semanas. Em níveis competitivos mais baixos, como Open Continentais, verificou-se que o intervalo pode ser menor (6-9 semanas) para mulheres. Os mesmos autores verificaram ainda que para competições masculinas como Masters e Jogos Olímpicos foi necessário um período mais longo de intervalo (> 14 semanas).

Analisando ainda, a pontuação possível nas diversas competições, constata-se que os *Opens* Continentais passam a ter um peso pouco relevante no objetivo de qualificação olímpica para Tóquio 2020.

Assim, fazendo uma previsão de qualificação para os Jogos Olímpicos Tóquio 2020 da equipa portuguesa, baseada na análise do *Ranking* Mundial e na posição atual ocupada pelos atletas, podemos perspetivar o apuramento de quatro atletas femininas e quatro atletas masculinos (sete atletas por vaga direta e um por vaga continental). A participação na competição por equipas mistas poderá ser possível caso se confirme o número previsto de atletas qualificados.

Bibliografia

- Barta, V. (2017). Head Sports Diretor Report. Comunicação apresentada no IJF Congress, Budapest. Disponível em:
http://99e89a50309ad79ff91d-082b8fd5551e97bc65e327988b444396.r14.cf3.rackcdn.com/up/2018/01/Report_of_the_Sports_Director--1516701517.pdf
- Callan, M. & Lascau, F. (2013). Olympic Qualification - Top 8 Study. Conferência no 8th International Science of Judo Syposium, Rio de Janeiro.
- Franchini, E. & Julio, U. (2015). The Judo World Ranking List and the Performances in the 2012 London Olympics. *Asian J Sports Med*. 2015 Set 6(3): e24045.
- Franchini, E., Takito, M., Silva, R., Shiroma, S. Wicks, L & Julio, U. (2017) Optimal Interval for Success in Judo World Ranking Competitions. *International Journal of Sports Physiology and Performance* 12(5):707:710.
- International Judo Federation, 2012. IJF Olympic Qualification List - London Olympic Games 2012 JUDO, by nation, Budapest: IJF. Disponível em:
- <http://judo-zveza.si/datoteke/novice/ijf-otkrio-popis-olimpijaca/qualified-athletes-by-category.pdf>
- International Judo Federation, 2016. IJF Olympic Qualification List – Rio de Janeiro Olympic Games 2016 JUDO, by nation, Budapest: IJF.
http://www.worldjudoday.com/medias/fichiers/ogq_2016_list_by_nations.pdf
- Issurin, V. (2008). Block Periodization versus Traditional training Theory: a Review. *J Sports Med Phys Fitness*. 48(1):65-75.
- Julio, U., Panissa, V., Miarka, B., Takito, M., Franchini, E. (2012) Home advantage in judo: A study of the World Ranking List. *Journal of Sports Sciences*, 2012; 1–7, First article.
- Monteiro, L. (2017). O Judo nas Olimpíadas de Tóquio 2020. Comunicação apresentada no IV Congresso do Judo, Coimbra.
- Qualification System– Games of the XXXII Olympiad – TOKYO 2020. Disponível em:
https://cdn.dosb.de/user_upload/Olympische_Spiele/Tokio_2020/internationale_Qualifikationskriterien/IJF_-_Judo_20180316.pdf

- Qualification System Summary Structure. Games of the XXIX Olympiad, Beijing 2008. Disponível em:

http://aoccdn.s3.amazonaws.com/corporate/live/files/dmfile/ijf_summaryanddetailed_May_2006.pdf



IJF RANKING EVENTS

	Continental Open open entry	Cont. Ch. / W. Ch.J cont.entry / open entry	GRAND PRIX open entry	GRAND SLAM open entry	MASTERS TOP 16	WORLD CHAMP. open entry
Seeding:	WRL TOP 8 placing Rest: Nation distribution	WRL TOP 8 placing Rest: National distribution	WRL TOP 8 placing Rest: Nation distribution	WRL TOP 8 placing Rest: Nation distribution	WRL TOP 8 placing Rest: Nation distribution	WRL TOP 8 placing Rest: Nation distribution
System:	Quarter Final Repechage	Quarter Final Repechage	Quarter Final Repechage	Quarter Final Repechage	Quarter Final Repechage	Quarter Final Repechage
Repechage:	last 8 repechage	last 8 repechage	last 8 repechage	last 8 repechage	last 8 repechage	last 8 repechage
Bronze:	2 Bronze	2 Bronze	2 Bronze	2 Bronze	2 Bronze	2 Bronze
number of athletes (per category per country)	no limit	max. 2 per country (not exceeding the total number of 9 men & 9 women/ 10 m & 10 w in case of WCJ)	max. 2 per country max. 4 domestics (best 2 for ranking list)	max. 2 per country max. 4 domestics (best 2 for ranking list)	no limit	max. 2 per country (not exceeding the total number of 9 men and 9 women per country)
1st place	100	700	700	1000	1800	2000
2nd place	70	490	490	700	1260	1400
3rd place	50	350	350	500	900	1000
5th place	36	252	252	360	648	720
7th place	26	182	182	260	468	520
1/16th	16	112	112	160		320
1/32nd	12	84	84	120		240
1 fight won participation	10	70	70	100		200
		6	6	10	200	20
Total			100,000 USD	150,000 USD	200,000 USD	1,000,000 USD
1st			3,000 USD	5,000 USD	6,000 USD	USD
2nd			2,000 USD	3,000 USD	4,000 USD	USD
3rd			1,000 USD	1,500 USD	2,000 USD	USD
3rd			1,000 USD	1,500 USD	2,000 USD	USD



Federação Portuguesa
de **Judo**

**MODELO DO JUDO DE ALTO RENDIMENTO E
SELEÇÕES NACIONAIS**

2018-2020

MODELO ORGANIZATIVO DO JUDO DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS 20018-2020

PONTO PRÉVIO

O judo é uma modalidade com resultados desportivos de elevado nível, em termos de Alto Rendimento Desportivo, mas que se assume como um importante meio de prática desportiva a nível nacional e internacional, sendo uma das modalidades com maior universalidade.

Um dos objetivos prioritários da Federação Portuguesa de Judo (FPJ), no quadro do desenvolvimento da modalidade em Portugal, é criar as condições necessárias para que surjam judocas com vontade e capacidades próprias, e para os preparar e treinar com vista à sua participação em competições internacionais de alto nível em representação do País.

A FPJ equacionou o Modelo Organizativo para o Judo de Alto Rendimento e Seleções Nacionais que visa enquadrar e apoiar os atletas de Elite (Olímpicos), de Alto Rendimento e das Seleções Nacionais num projeto de preparação e participação em eventos internacionais de elevado nível, dos vários escalões, com vista à participação (no seu expoente máximo) nos Jogos Olímpicos, de acordo com os rigorosos critérios de participação. As exigências de um processo de participação olímpica obrigam a um comprometimento de parte dos judocas apoiados, para que se salvguarde a melhor utilização possível dos recursos mobilizados.

Os critérios de participação devem assentar em Modelos Organizativos e a Federação deve procurar soluções que pareçam as mais ajustadas para o Desenvolvimento do Judo de Alto Rendimento em Portugal.

Por outro lado, a obtenção dos diversos apoios obrigam a um grande empenhamento por parte do atleta, dada a circunstância do nível de excelência dos resultados desportivos se aferir por padrões internacionais e/ou respetiva carreira desportiva visar o êxito na ordem desportiva internacional.

No judo, a obtenção de resultados é de grande complexidade, devido a um elevado número de fatores a considerar: sorteio, adversários, arbitragem. Colocam-se exigências de qualidade técnica, de performance, de resultados, de entrega, que garantam uma participação em termos de qualidade e de dignidade.

Colocam-se ainda questões que têm a ver com um quadro condicionante, que penaliza desfavoravelmente qualquer projeto desportivo, devido à necessidade de uma participação contínua em quadros competitivos desportivos internacionais do Calendário da UEJ e FIJ, e ainda, devido aos custos resultantes da distância geográfica a que nos encontramos do centro da Europa.

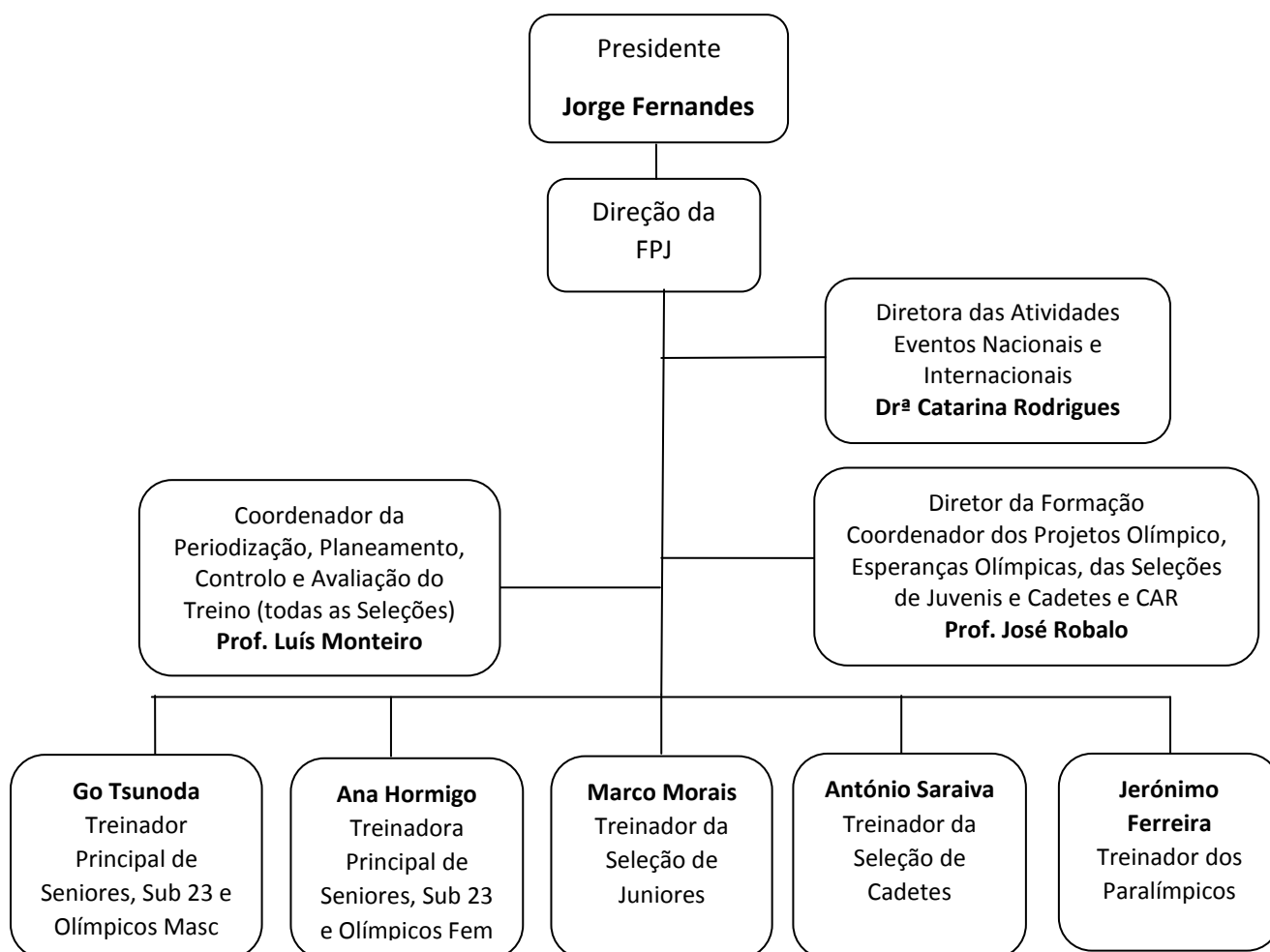
A FPJ, sem abdicar do rigor e da qualidade que, acreditamos, devem envolver um Modelo de Desenvolvimento deste tipo, considera a obtenção de resultados desportivos de mérito e a participação nos Jogos Olímpicos uma prioridade.

A prioridade da Federação para 2018-2020, coincidindo com a fase de apuramento do Ciclo Olímpico Tóquio 2020, é também, a fase crucial da qualificação Olímpica, por forma a que se realize uma preparação adequada e a participação da mesma, tendo em vista uma prestação digna dos nossos atletas nos Jogos Olímpicos de 2020, a realizar em Tóquio, Japão. No entanto, só terá significado e razão de existir uma Seleção Olímpica, bem preparada, se também tivermos uma organização, coerente e equilibrada, desde a base até ao Alto Rendimento.

Nesta perspetiva a Federação apresenta o Modelo Organizativo do Judo de Alto Rendimento e Seleções Nacionais para 2018-2020, onde estão incluídos os Critérios de Participação em Grande Eventos.

ORGANOGRAMA EQUIPA TÉCNICA

A FPJ apresenta uma Equipa Técnica multifacetada, com uma estrutura de apoio às valências das áreas do Projeto Olímpico, do Alto Rendimento e das Seleções Nacionais, dos Paralímpicos e dos Surdolímpicos e dos Talentos e Escalões de Formação.



Acreditamos que os Centros de Treino da FPJ são um fator de desenvolvimento da modalidade e um meio de proporcionar e apoiar os atletas que queiram melhorar e evoluir nas suas prestações, devendo este modelo organizativo ser melhorado e aperfeiçoado, tendo em conta os seguintes objetivos:

A – Âmbito de Avaliação e Controlo do Treino

1. Autoavaliação pelos atletas (detetar limitações e encontrar linhas de orientação para os treinos).
2. Avaliação pela Equipa Técnica

B – Âmbito do Aperfeiçoamento Técnico dos Atletas

1. Para os atletas com Estatuto de Alto Rendimento – encontrar condições ótimas de trabalho regular e sistemático.
2. Para os atletas no Percurso do Alto Rendimento – contacto com atletas de maior nível técnico e competitivo.
3. Criar um espaço onde se juntem mais atletas, que possam contribuir para uma maior evolução da seleção nacional através do contacto e treino mais variado, com atletas de Clubes diferentes e que não tenham as condições ideais de treino variado.

C – Âmbito Sócio Desportivo

1. Contribuir para a criação de um verdadeiro espírito e atitude de Alto Rendimento, nos atletas de diferentes clubes e regiões.
2. Promover o contacto entre diferentes gerações de judocas: Atletas Ex competidores de bom nível, atletas de Alto Rendimento e jovens talentos.
3. Criar um espaço no qual as “mais valias” de que beneficiam os atletas do Alto Rendimento mais experientes e cotados, contribuam para a evolução de outros atletas menos experientes, como acontece nos estágios internacionais com judocas estrangeiros.

Modelo Organizativo do Judo de Alto Rendimento

A discussão sobre o modelo ótimo para a gestão do Centro de Treino implica a necessidade de definir de forma clara qual a estratégia a seguir pela Federação, no apoio aos atletas mais dotados. Uma análise sobre os problemas colocados nas últimas preparações olímpicas, aponta para a necessidade urgente de um Centro de Treino de Alto Rendimento, no qual seja possível integrar e conciliar várias vertentes do treino (reforço muscular, local para treino de corrida, sauna, apoio médico, tapete de judo).

Nessa medida, o Centro de Treino da FPJ tem procurado evoluir para uma estrutura que se aproxime o mais possível da situação ideal atrás referida, de forma a poder dar resposta às necessidades dos judocas de alto nível de rendimento.

A existência do apoio do C.A.R. vai no sentido de criar melhores condições de treino aos atletas mais dotados, de um regime Interno ou Externo, e com criação de infraestruturas de treino que permitissem a efetiva evolução dos atletas.

A existência de treinadores nacionais que dão apoio aos treinos da manhã no Estádio Nacional, à Seleção Nacional e aos atletas que frequentam o C.A.R., consubstancia a tendência evolutiva que já deu os seus frutos com os bons resultados dos últimos anos. No entanto, essa opção só se justifica se houver apoio dos treinadores e disponibilidade dos atletas para um trabalho diário sistemático e consistente, bem como um apetrechamento desportivo eficiente, quer a nível do Tatami, quer a nível dos aparelhos de controlo e avaliação do treino.

Desta forma e genericamente o modelo fica constituído por:

1. Concentrações Semanais
2. Estágios de Controlo
3. Estágios de Seleções Nacionais
4. Estágios para Talentos e Escalões de Formação (Juvenis)
5. Estágios de Preparação para as grandes competições
6. Estágios Internacionais

Como regime de assiduidade, estabelece-se a obrigatoriedade de um treino semanal para todos os atletas da Seleção Nacional, 3ªf em Lisboa e 5ªf em Coimbra, considerando-se faltas justificadas e comprovadas por ausência em representação da Seleção Nacional, lesão ou compromissos profissionais / académicos inadiáveis.

CENTRO DE TREINO GRANDE LISBOA

Os treinos realizam-se no Complexo das Piscinas do Jamor, com exceção dos treinos de Randori todas as terças e quintas (ver horários em quadro anexo), que se realizam no Pavilhão nº 3 do Estádio Universitário de Lisboa.

	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF
10h30 - 12h30	Treino Físico	Treino Técnico-Tático	Treino Físico	Treino Técnico-Tático	Treino Físico
19h30 - 21h30		Treino Competição (Obrigatório)		Treino Competição	

Nota - Os treinos da manhã para atletas com programa de preparação específico podem ser mais individualizados sob marcação, entre a Equipa Técnica FPJ e o treinador responsável do Clube.

CENTRO DE TREINO ZONA CENTRO E NORTE

Os treinos semanais de Judo realizam-se às 3ªs e 5ªfeiras, em Coimbra, com a presença de um Treinador Nacional uma vez por mês às quintas-feiras. Os restantes treinos serão ministrados por treinadores da região.

	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF
19h30 - 21h30		Treino Competição		Treino Competição (Obrigatório)	

CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO

O controlo e a avaliação do treino é da responsabilidade da Equipa Técnica da FPJ em conformidade com a Equipa Médica da FPJ/CAR, visando o maior rigor na preparação das Seleções Nacionais.

No seguimento do plano individualizado de participação de cada atleta e de acordo com o Planeamento/Periodização, serão agendados os momentos de Controlo e Avaliação do Treino.

Os resultados dos testes realizados serão enviados aos treinadores dos clubes dos respetivos atletas e discutidos entre a Equipa Técnica Nacional e os Treinadores dos Clubes.

Além destes aspetos, será implementado um Programa – *Analyser* (com uma aplicação no telemóvel dos atletas das Seleções de Júniores e Seniores) que visa o acompanhamento e análise Técnico-Tática, Planos de Treino e Controlo e Avaliação do Treino.

DEPARTAMENTO MÉDICO DA FPJ

O responsável Médico da FPJ é o Dr. Jacob Frischknecht que, em estreita colaboração com o CAR-Jamor, responde ao exigente e imediato rigor necessário para acompanhamento clínico dos Atletas de Alto Rendimento e das Seleções Nacionais.

Este acompanhamento clínico é especializado e multidisciplinar e será efetuado com uma parceria com o Grupo Melo Saúde, que vai ter uma linha direta, para os atletas do Projeto Olímpico e Alto Rendimento.

O apoio clínico nos Treinos Federativos e Estágios/Concentrações Nacionais das Seleções Nacionais, assim como em deslocações a grandes competições e estágios internacionais é da responsabilidade dos Fisioterapeutas Rita Fernandes, Eduardo Pedro, Sérgio Morais e Carlos Santos.

Em complemento da equipa médica da FPJ, o departamento médico do CAR-Jamor/Centro de Medicina de Lisboa, dá apoio aos judocas da seleção nacional em várias vertentes: consulta médica em várias especialidades, Psicologia Desportiva, Nutricionista e tratamentos de Fisioterapia.

Composição do Departamento Médico da FPJ

Médicos: Dr. Jacob Frischknecht
Dr. Marcos Carvalho

Fisioterapeutas – Lisboa: Rita Fernandes e Eduardo Pedro
– Coimbra: Sérgio Morais e Carlos Santos

RANKING NACIONAL

1. PONTUAÇÃO NAS PROVAS NACIONAIS

Independentemente do escalão etário a pontuação para o Ranking Nacional terá por base as indicações da Lista de Classificação Desportiva constante do Regulamento de Organização de Provas, onde se salienta a valoração a dobrar dos Campeonatos Nacionais ou Campeonatos de Apuramento das Seleções Nacionais do escalão:

CLASSIFICAÇÃO	Nº DE ATLETAS				
	2 a 5	6 a 8	9 a 16	17 a 32	+ de 32
1º	3	5	8	12	15
2º	2	3	6	9	12
3º	1	1	3	6	9
5º			1	3	6
7º				1	3
9º					1

2. ENQUADRAMENTO

As pontuações terão em conta um critério de competitividade, com a finalidade de estabelecer uma ponderação de qualidade, entre diferentes categorias de peso, nas convocatórias para provas e estágios em que a pontuação nacional seja fator determinante.

RANKING MUNDIAL

A FIJ continua com o Ranking Mundial para identificar os melhores atletas em cada categoria olímpica, este será usado para identificar os cabeças de série, bem como, para a qualificação para os Jogos Olímpicos.

	Continental Open	Camp. Continental Grand Prix CM Juniores	Grand Slam	Masters	CM Seniores
1º Lugar	100	700	1000	1800	2000
2º Lugar	70	490	700	1260	1400
3º Lugar	50	350	500	900	1000
5º Lugar	36	252	360	648	720
7º Lugar	26	182	260	468	520
1/16º	16	112	160		320
1/32º	12	84	120		240
1 Vitória	10	70	100		200
Participação		6	10	200	20

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

Mínimos de Classificação para os Grandes Eventos de 2018-2020

CRITÉRIOS GERAIS

1. A convocatória de Atletas para integrar as Seleções Nacionais terá em conta a especificidade própria do escalão etário a que os praticantes pertencem, no que diz respeito ao grau de exigência e desempenho esperado nas provas para que forem selecionados, e, como pressupostos básicos, o respeito pela respetiva progressão técnica, física e psicológica.
2. Integram o plano anual de atividades das Seleções Nacionais os atletas que:
 - a) Tenham obtido medalhas, nessa época ou na época anterior, nos Campeonatos ou Torneios Nacionais, de acordo com os critérios definidos para cada escalão;
 - b) Na época anterior tenham obtido classificações relevantes no circuito europeu ou mundial.
3. A convocatória de atletas para integrar as Seleções Nacionais deverá respeitar o plano anual de atividades, elaborado para cada época desportiva.
4. Qualquer atleta para ser convocado deve ter participado e cumprido com os planos de preparação, nos estágios e treinos para que tenha sido convocado pela FPF;
5. No caso de haver mais do que um atleta, dentro da mesma categoria de peso, com possibilidades de participação, será selecionado o atleta inserido no Projeto Olímpico e, de seguida, o atleta que apresente uma maior eficácia, ou seja, melhores resultados em relação ao menor número de provas em que participou.
6. Os atletas que não cumpram com os seus deveres, em termos de participação aos Treinos Regulares da Seleção Nacional, não poderão integrar as Seleções, em Competições e Estágios Internacionais, mesmo que pretendam participar a expensas próprias.
7. Para os escalões etários de Juvenis e Cadetes a seleção inicial terá por base os resultados do Campeonato Nacional ou no Campeonato de Apuramento da Seleção Nacional do escalão, e sequencialmente pelos resultados obtidos nas provas internacionais em que os atletas participem e obtenham resultados de mérito. Não obstante, será ainda considerada a sua posição no Ranking Nacional.
8. Nos escalões de Seniores e Juniores, os atletas que obtenham uma classificação até 3º lugar no respetivo Campeonato de Apuramento da Seleção Nacional, mas que não tenham uma boa posição no Ranking Nacional, poderão ser convocados para provas internacionais que tenham um índice de competitividade adequado ao seu nível.
9. A quota de participação em cada prova internacional está dependente do Plano de Preparação estabelecido pela FPF, tendo em conta a disponibilidade financeira prevista para essa mesma prova.

1. Os critérios de seleção para os Jogos Olímpicos estão definidos pelo Comité Diretor da Federação Internacional de Judo.
2. Os critérios de seleção de atletas que podem integrar o Projeto de Preparação Olímpica são definidos e da responsabilidade do Comité Olímpico de Portugal;

Qualificação Olímpica da FIJ para 2020

O Judo terá no total 386 lugares nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020

Regras Gerais:

- A qualificação irá diretamente para o judoca e não para o país
- Haverá no máximo, um judoca por categoria de peso, por país

Como são distribuídas as posições

- 14 lugares serão reservados para o país organizador
- 20 lugares serão reservados para convites
- A 20 de maio de 2020, o Ranking Mundial da FIJ, será utilizado para determinar os restantes 352 lugares

Qualificação Direta (252 lugares)

- Para cada categoria de masculinos e femininos serão diretamente qualificados 18 atletas de topo do ranking ($18 \times 14 = 252$ lugares)

Os competidores são identificados pela sua posição no ranking em cada categoria até serem encontrados os 18 países diferentes para cada género (respetivamente masculinos e femininos). Quando um país tem um competidor neste bloco do ranking, o atleta é diretamente qualificado para os Jogos Olímpicos.

Classificação Olímpica

Contarão os cinco melhores resultados, mais um resultado extra (6º) durante cada período de 12 meses incluindo os Campeonatos Continentais ou Masters, a partir de 2018.

No caso em que um atleta comece em ambos os eventos (campeonato continental e master) então a pontuação do ponto mais alto contará como o 6º resultado, e a pontuação do ponto mais baixo pode contar para os cinco melhores resultados no Ranking Mundial.

Qualificação Continental (100 lugares)

Para além dos atletas que se qualificam diretamente, os melhores atletas seguintes qualificar-se-ão numa cota continental baseada também no Ranking Mundial, em modelo a definir.

Período de Classificação Olímpica

Início - 25 de maio de 2018 no GP da China

Final – 20 de maio de 2020 no GS Azerbaijão

Nova prova Olímpica – Equipas Mistas (3 Masculinos e 3 Femininos: -57 F, -73 M, -70 F, -90 M, +70 F, +90 M). Só poderão participar os países que tenham equipas completas e com atletas que tenham participado na prova individual.

SISTEMA DE QUALIFICAÇÃO PARA GRANDES EVENTOS

1. Sempre que FPJ se fizer representar com seleções nacionais em grandes eventos, estão em condições de ser convocados os atletas que tenham obtido os seguintes resultados:
 - a) Atletas integrados no Projeto de Preparação Olímpica
 - b) Atletas integrados no Projeto de Esperanças Olímpicas
 - c) 1 Combate ganho (efetivamente disputado) num Grand Slam
 - d) 2 Combates ganhos (efetivamente disputados) num Grand Prix
 - e) 1 Combate ganho (efetivamente disputado) e 9º lugar no Campeonato da Europa ou Campeonato do Mundo
 - f) Atletas que tenham obtido resultados nas restantes provas internacionais de acordo com a seguinte tabela:

			Seniores			Juniões Cadetes
			Camp. Mundo	Camp. Europa	CE sub 23	Camp. Mundo Camp. Europa
Convocados	Continental Open	Classificação	3	5		3 (ou2x5)
		Vitórias (1 estrangeiro)	3	3	3	3
	European Open (Sen) European Cup (Cad/Jun)	Classificação	5 (ou2x7)	7		5 (ou2x7)
		Vitórias (1 estrangeiro)	2	2	2	3
Expensas Próprias	Continental Open	Classificação	5	7		5 (ou2x7)
		Vitórias (1 estrangeiro)	2	2	2	2
	European Open (Sen) European Cup (Cad/Jun)	Classificação	7	5		7
		Vitórias (1 estrangeiro)	2	2	1	2

2. As provas a considerar para a convocatória de qualquer atleta terão de ser sempre consideradas e apenas as do seu escalão etário.
3. As provas a considerar terão de se reportar apenas ao período compreendido entre as competições em anos consecutivos (por exemplo: Campeonato da Europa 2017 e Campeonato da Europa 2018).
4. Para participarem no Campeonato da Europa de sub23 os atletas terão obrigatoriamente de ter participado no Campeonato de Apuramento da Seleção Nacional.

Apêndice I

Atleta 1 – 48 kg

Ataques contra adversárias destras

Nagewaza – Ataques de pé

Kumikata Preferencial	Lapela direita (50%)
Técnicas mais utilizadas	Te Waza (50%)
Direção do ataque	Sudeste
Tipo de ataque mais utilizado	Direto (99%)
Minuto que mais pontua	2º minuto (28%)

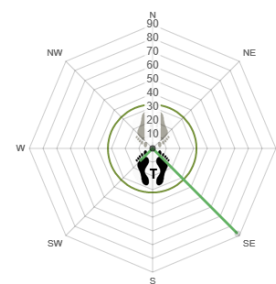
Grips

Right lapel 4 (50 %)
Sleeve - sleeve 3 (38 %)
Left lapel 1 (13 %)

Waza

Te Waza 4 (50 %)
Koshi Waza 3 (38 %)
Sutemi Waza 1 (13 %)

Direction



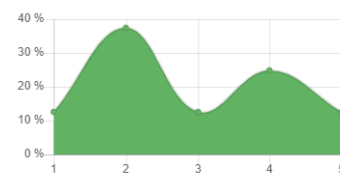
Attack type

Direct attack 8 (100 %)
Counter attack 0 (0 %)
Combination Attack 0 (0 %)

Point

No score 7 (88 %)
Wazari 1 (13 %)

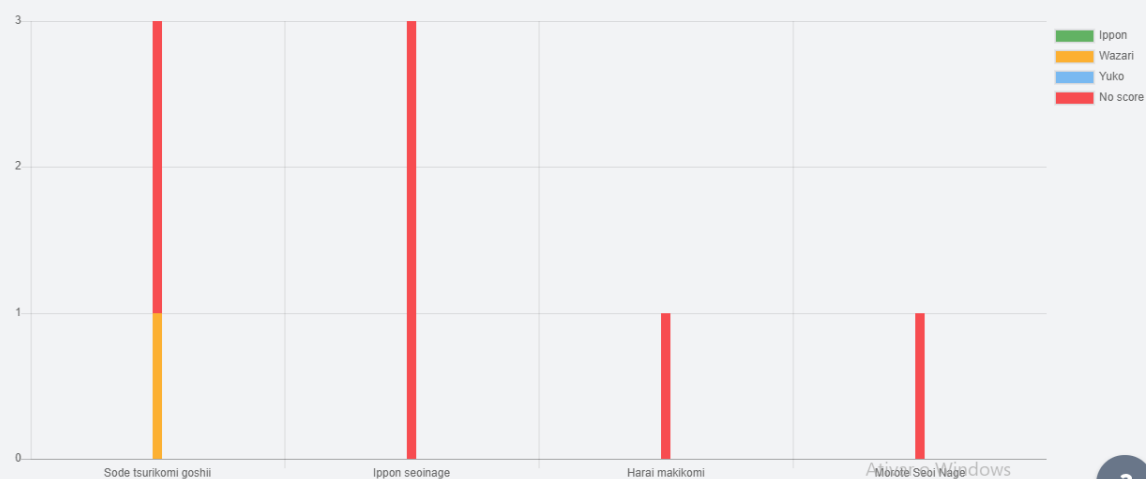
Techniques per match minute



Attack outcome

No score 7 (88 %)
Score 1 (13 %)

Techniques



Apêndice I

Atleta 1 – 48 kg

Ataques contra adversárias esquerdinas

Nagewaza – Ataques de pé

Kumikata Preferencial	Lapela direita (88%)
Técnicas mais utilizadas	Te Waza (47%)
Direção do ataque	Sudeste
Tipo de ataque mais utilizado	Direto (71%)
Minuto que mais pontua	1º minuto (35%)

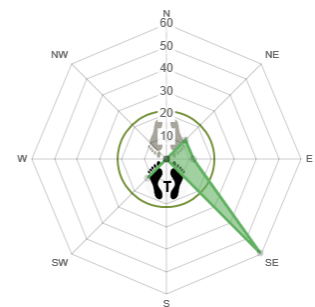
Grips

Right lapel 15 (88 %) _____
 Left neck 1 (6 %) _____
 Lapel - lapel 1 (6 %) _____

Waza

Te Waza 8 (47 %) _____
 Ashi Waza 5 (29 %) _____
 Sutemi Waza 3 (18 %) _____
 Koshi Waza 1 (6 %) _____

Direction



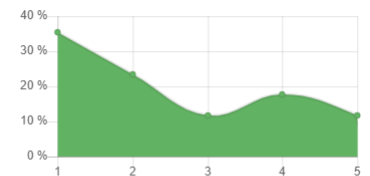
Attack type

Direct attack 14 (82 %) _____
 Counter attack 3 (18 %) _____
 Combination Attack 0 (0 %) _____

Point

No score 12 (71 %) _____
 Wazari 4 (24 %) _____
 Ippon 1 (6 %) _____

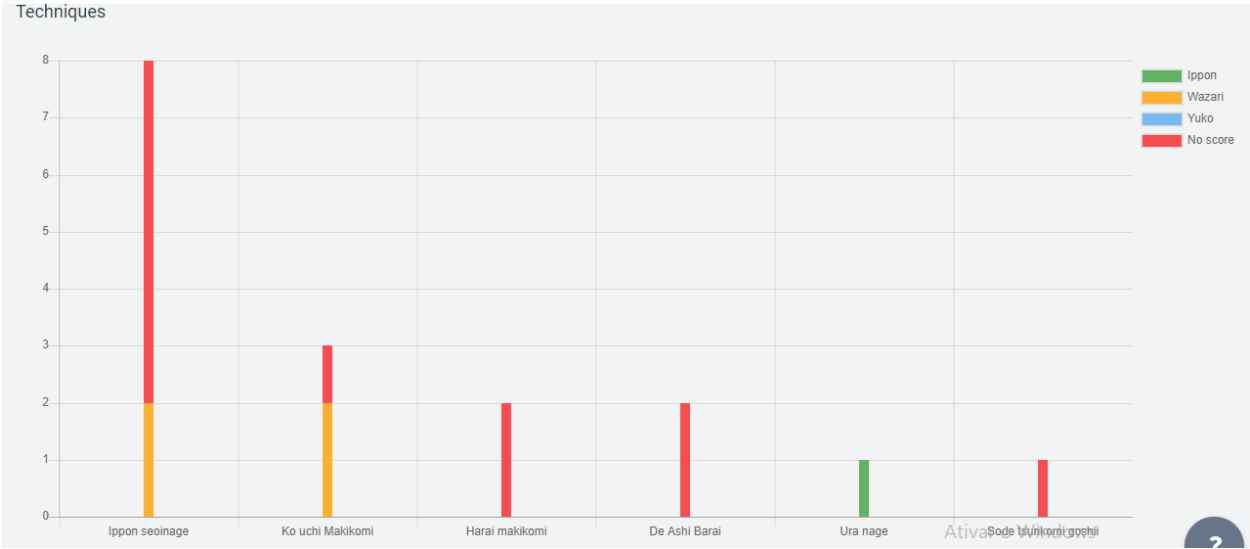
Techniques per match minute



Attack outcome

No score 12 (71 %) _____
 Score 5 (29 %) _____

Apêndice I

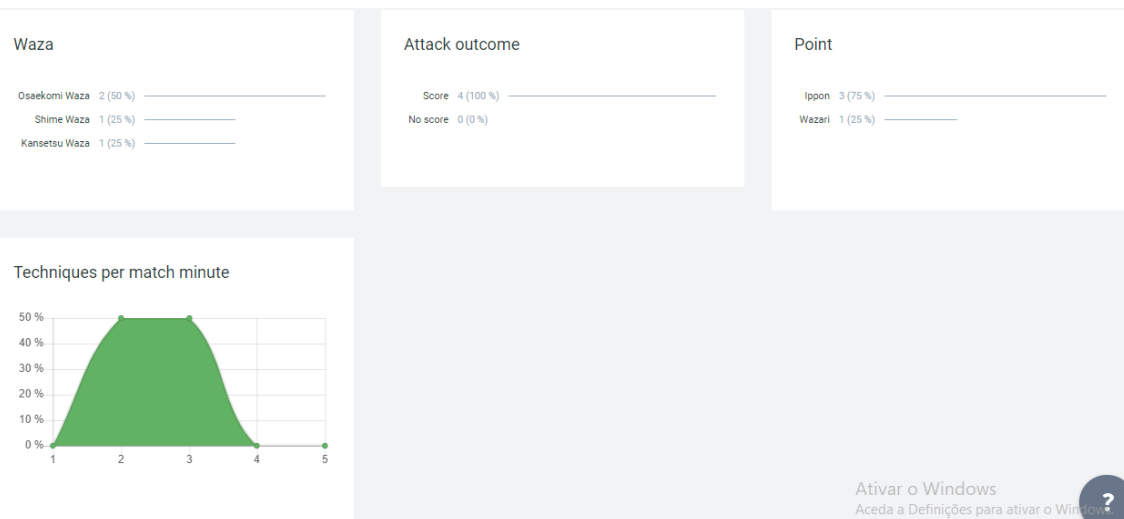


Apêndice I

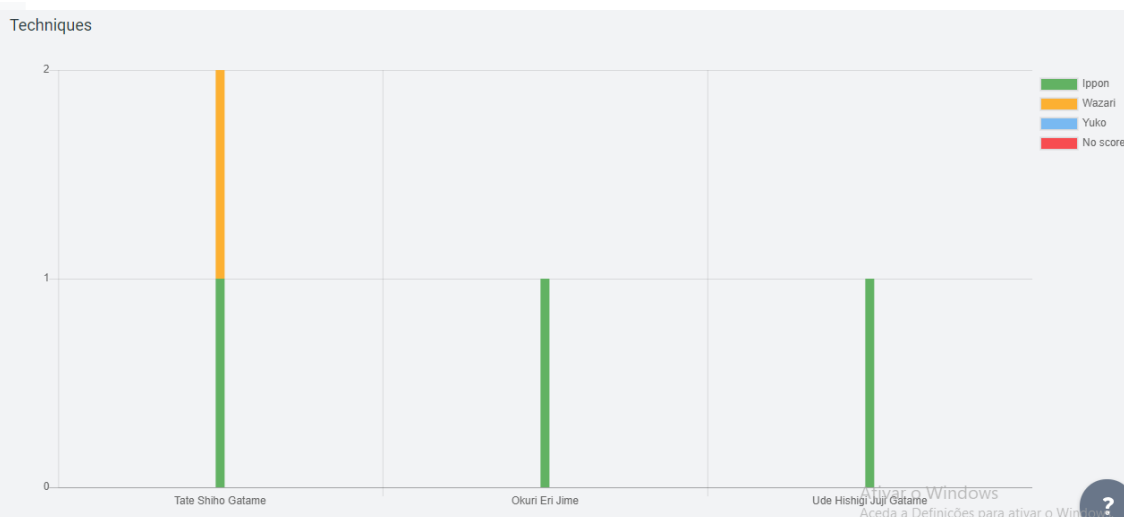
Atleta 1 – 48 kg

Ataques contra adversárias destrás

Newaza – Ataques no solo



Ativar o Windows
Aceda a Definições para ativar o Windows.



Ativar o Windows
Aceda a Definições para ativar o Windows.

Apêndice I

Atleta 1 – 48 kg

Ataques contra adversárias esquerdinas

Newaza – Ataques no solo

Waza

Oseokomi Waza 3 (75 %)

Shime Waza 1 (25 %)

Attack outcome

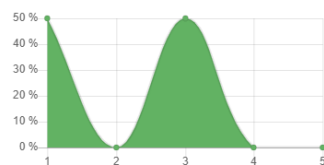
Score 4 (100 %)

No score 0 (0 %)

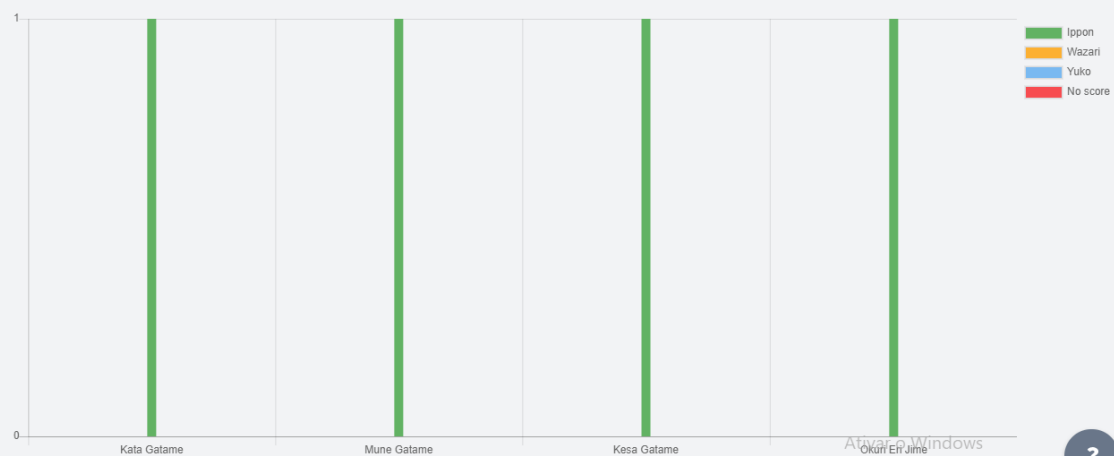
Point

Ippon 4 (100 %)

Techniques per match minute



Techniques



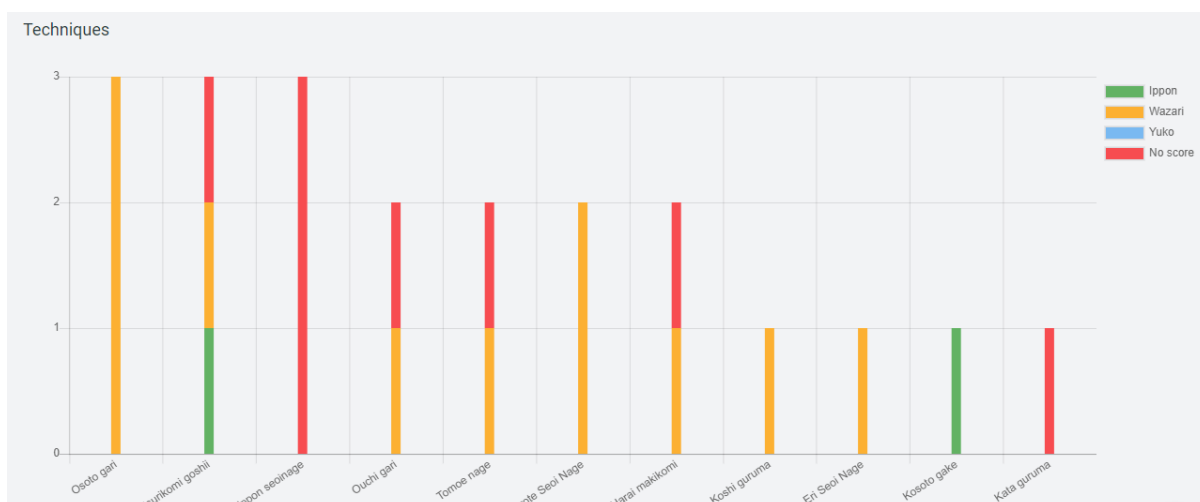
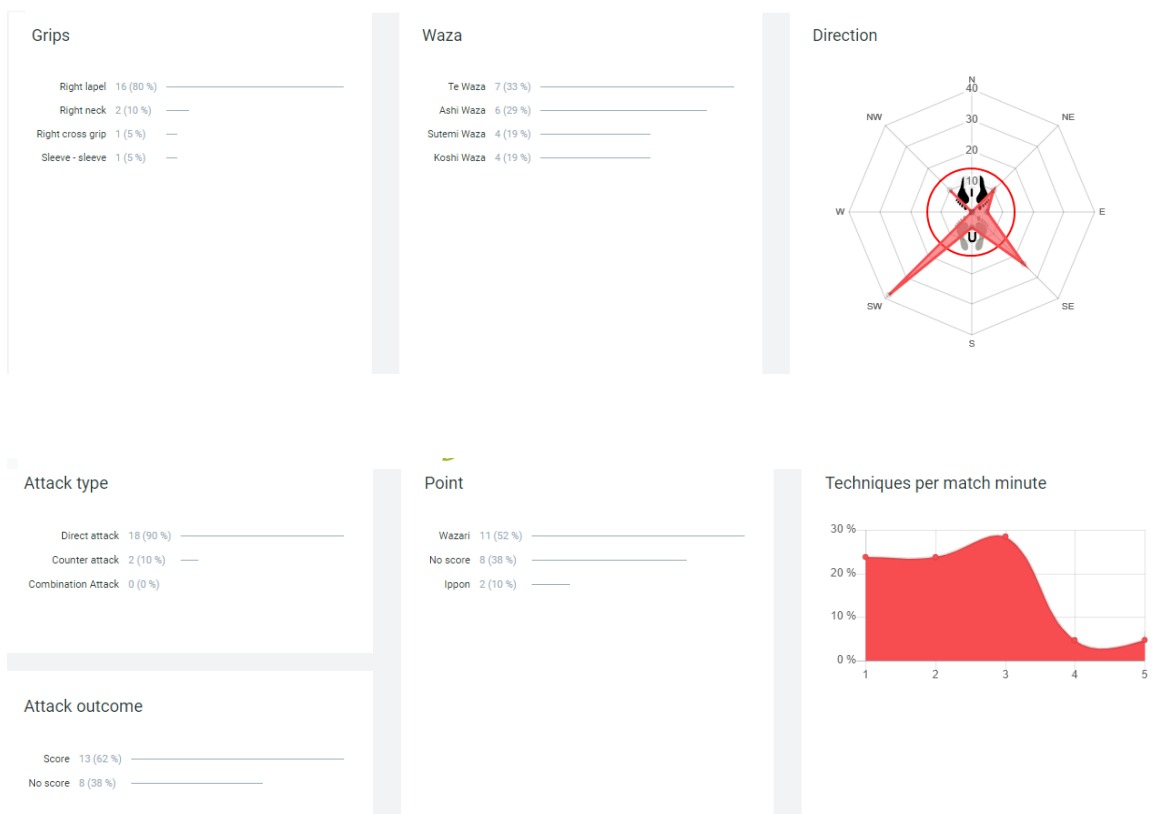
Apêndice I

Atleta 1 – 48 kg

Ataques de adversárias Destras

Nagewaza – Ataques de pé

Kumikata mais utilizado das adversárias	Lapela direita (80%)
Técnicas mais utilizadas pelas adversárias	Te waza (33%)
Técnicas mais vulneráveis	O-Soto-Gari
Direção do ataque quando sofre pontuação	Sudoeste
Tipo de ataque mais vulnerável	Direto (90%)
Minuto que mais sofre pontuação	3º minuto (29%)



Apêndice I

Atleta 1 – 48 kg

Ataques de adversárias Esquerdinas

Nagewaza - Ataques de pé

Kumikata mais utilizado das adversárias	Lapela esquerda (25%)
Técnicas mais utilizadas pelas adversárias	Ashi waza (40%)
Técnicas mais vulneráveis	O-Soto-Gari
Direção do ataque quando sofre pontuação	Sudoeste, Sudeste e Noroeste
Tipo de ataque mais vulnerável	Direto (90%)
Minuto que mais sofre pontuação	3º minuto (40%)

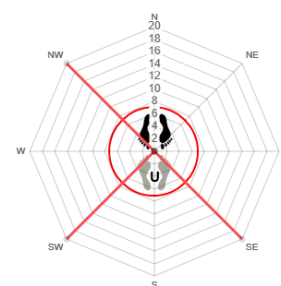
Grips

Left lapel 2 (25%) _____
 Sleeve - sleeve 2 (25%) _____
 Left neck 2 (25%) _____
 Left cross grip 1 (13%) _____
 Right lapel 1 (13%) _____

Waza

Ashi Waza 4 (40%) _____
 Te Waza 3 (30%) _____
 Koshi Waza 2 (20%) _____
 Sutemi Waza 1 (10%) _____

Direction



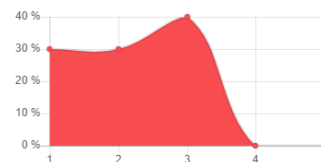
Attack type

Direct attack 9 (90%) _____
 Counter attack 1 (10%) _____
 Combination Attack 0 (0%) _____

Point

Wazari 6 (60%) _____
 Ippon 2 (20%) _____
 No score 2 (20%) _____

Techniques per match minute



Attack outcome

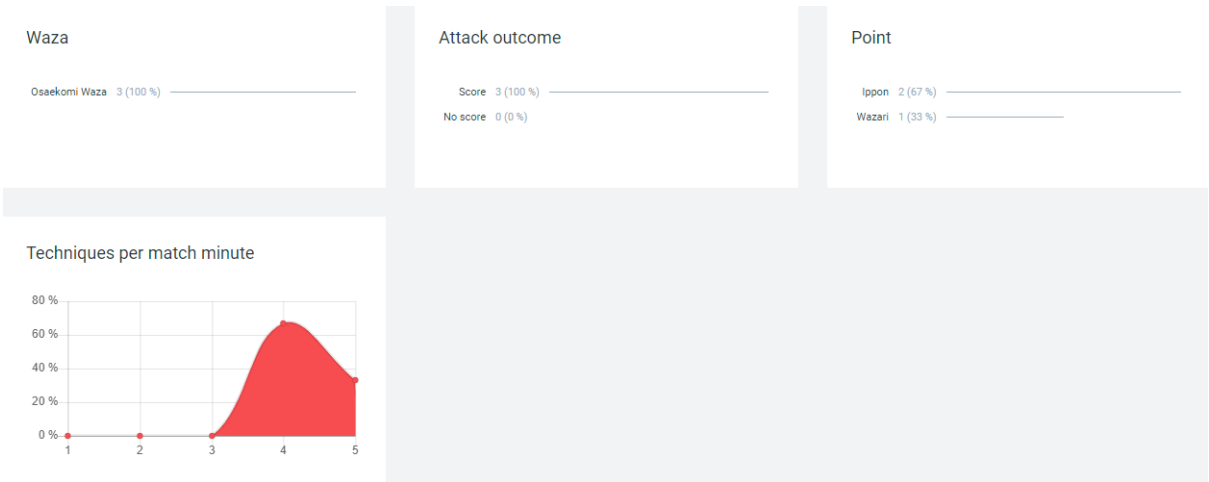
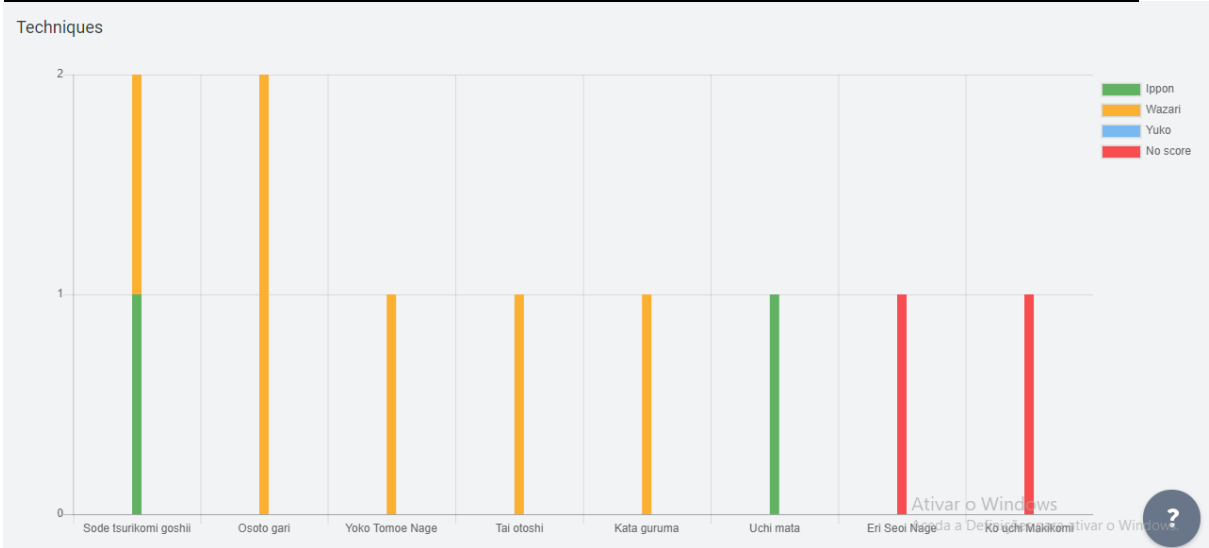
Score 8 (80%) _____
 No score 2 (20%) _____

Apêndice I

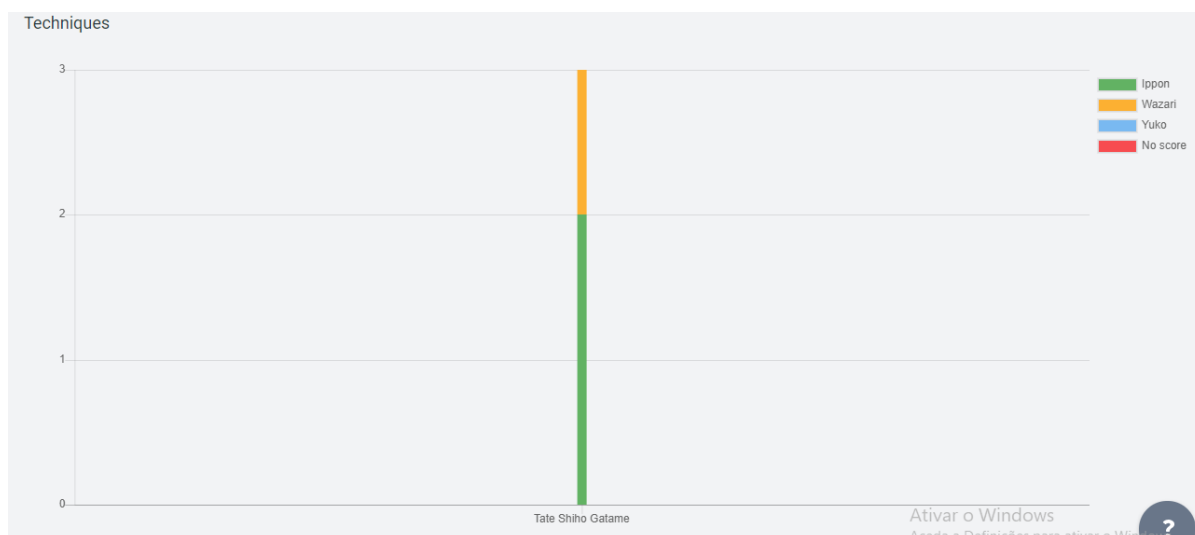
Atleta 1 – 48 kg

Ataques de adversárias Destras

Newaza – Ataques no solo



Apêndice I



Atleta 1 – 48 kg

Ataques de adversárias esquerdinas
Newaza – Ataques no solo

Apêndice I

Waza

Osaekomi Waza 5 (100 %) _____

Attack outcome

Score 4 (80 %) _____

No score 1 (20 %) _____

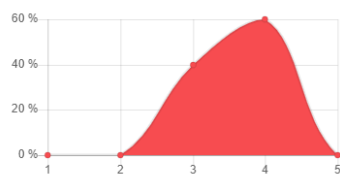
Point

Ippon 3 (60 %) _____

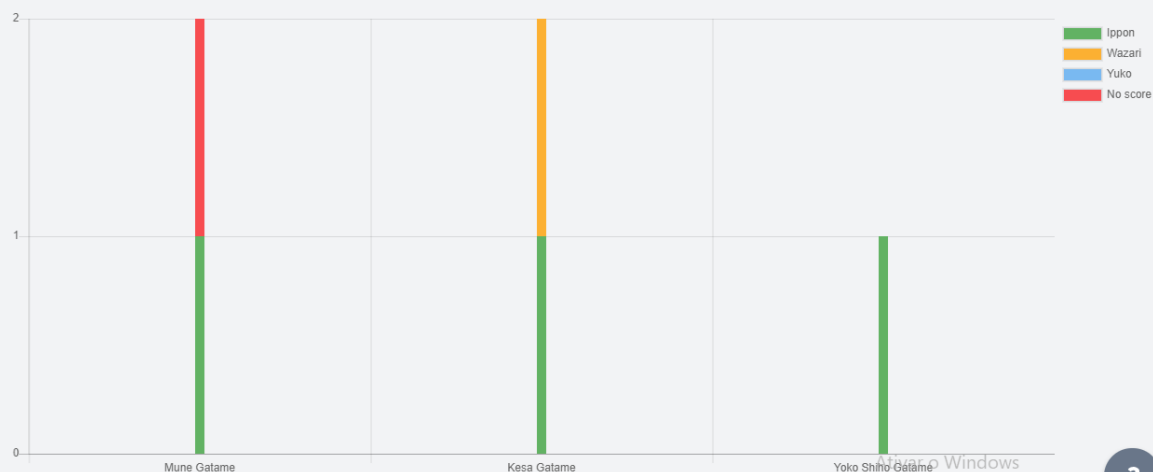
No score 1 (20 %) _____

Wazari 1 (20 %) _____

Techniques per match minute



Techniques



Atleta 2 – 48 kg

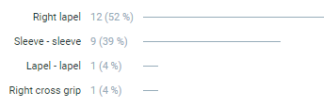
Ataques contra adversárias destrás

Nagewaza – Ataques de pé

Apêndice I

Kumikata Preferencial	Lapela direita (52%)
Técnicas mais utilizadas	Koshi Waza (57%)
Direção do ataque	Sudeste
Tipo de ataque mais utilizado	Direto (100%)
Minuto que mais pontua	1º minuto (25%)

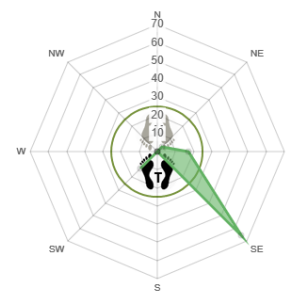
Grips



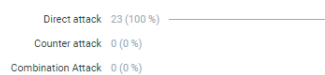
Waza



Direction



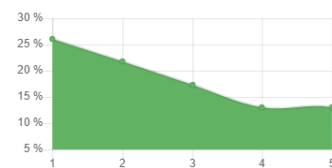
Attack type



Point



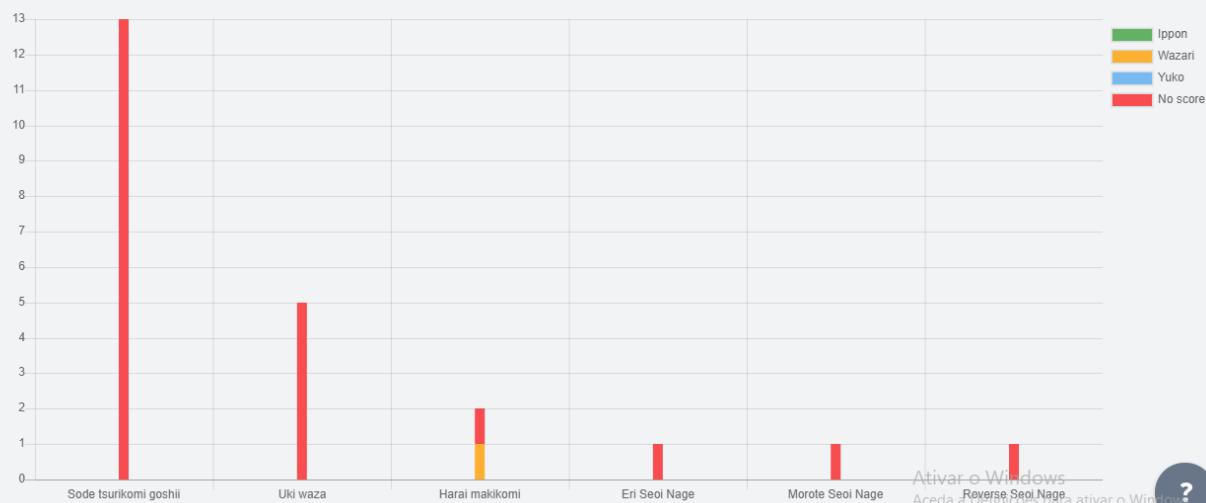
Techniques per match minute



Attack outcome



Techniques



Apêndice I

Atleta 2 – 48 kg

Ataques contra adversárias esquerdinas

Nagewaza – Ataques de pé

Kumikata Preferencial	Lapela direita (26%)
Técnicas mais utilizadas	Sutemi Waza (41%)
Direção do ataque	Sudeste e Sudoeste
Tipo de ataque mais utilizado	Direto (95%)
Minuto que mais pontua	5º minuto (27%)

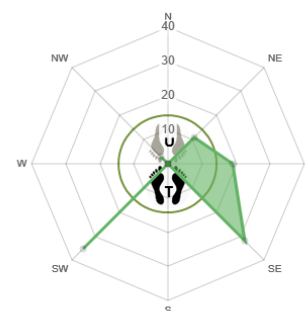
Grips

Right lapel 26 (70 %) _____
 Sleeve - sleeve 6 (16 %) _____
 Right back 2 (5 %) _____
 Left lapel 1 (3 %) _____
 Right cross grip 1 (3 %) _____
 Lapel - lapel 1 (3 %) _____

Waza

Sutemi Waza 15 (41 %) _____
 Koshi Waza 11 (30 %) _____
 Te Waza 10 (27 %) _____
 Ashi Waza 1 (3 %) _____

Direction



Attack type

Direct attack 35 (95 %) _____
 Counter attack 1 (3 %) _____
 Combination Attack 1 (3 %) _____

Point

No score 33 (89 %) _____
 Wazari 4 (11 %) _____

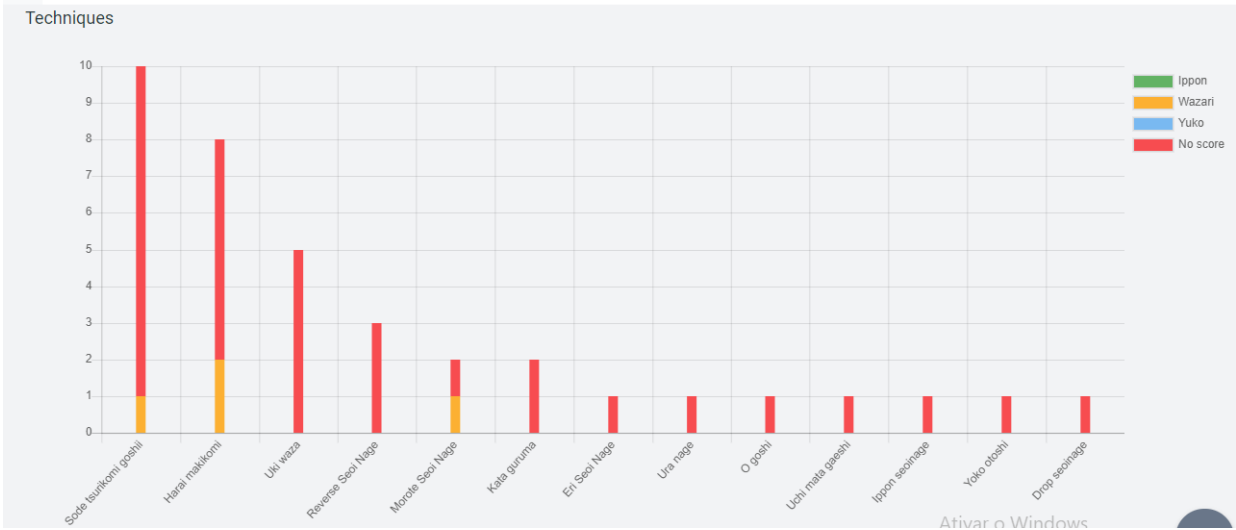
Techniques per match minute



Attack outcome

No score 33 (89 %) _____
 Score 4 (11 %) _____

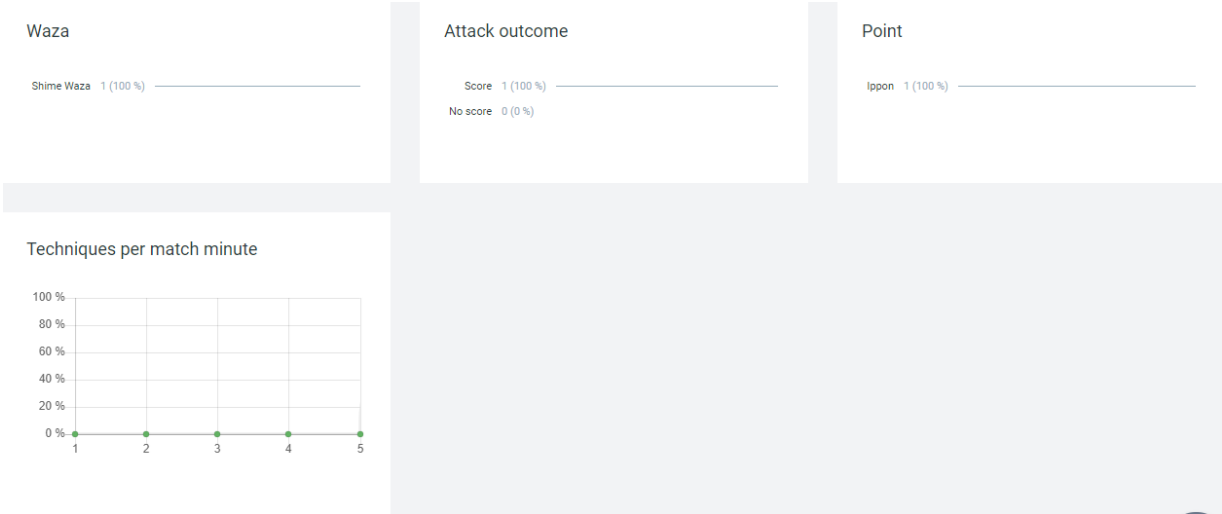
Apêndice I



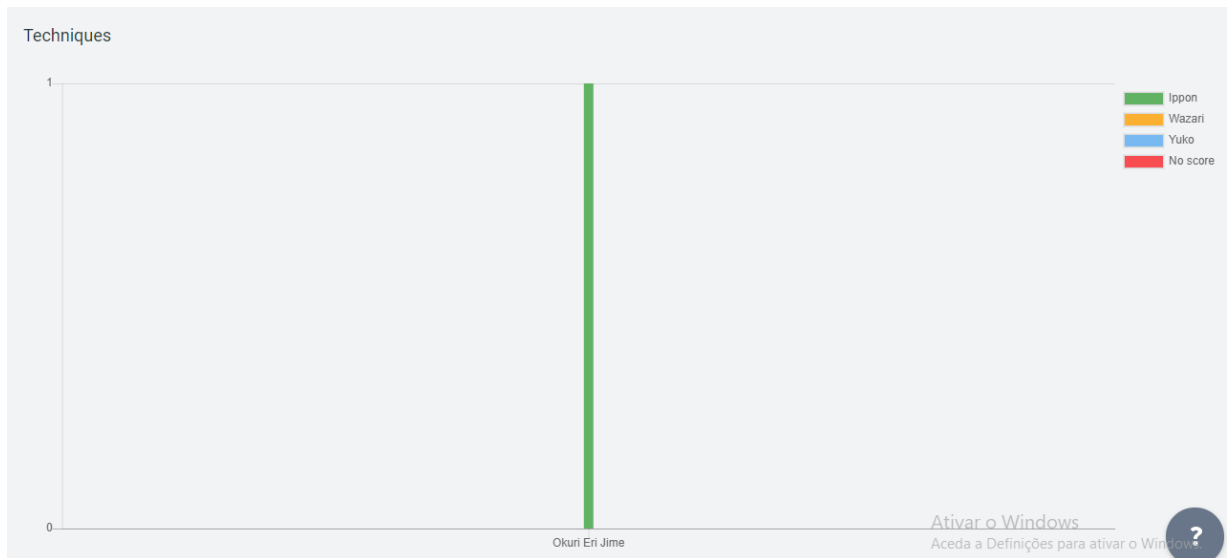
Atleta 2 – 48 kg

Ataques contra adversárias destras

Newaza – Ataques no solo



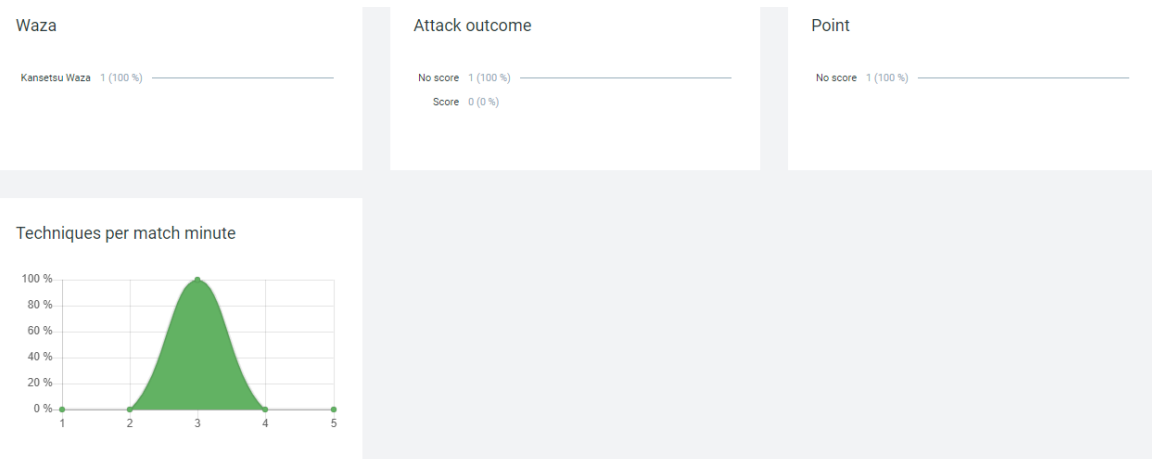
Apêndice I



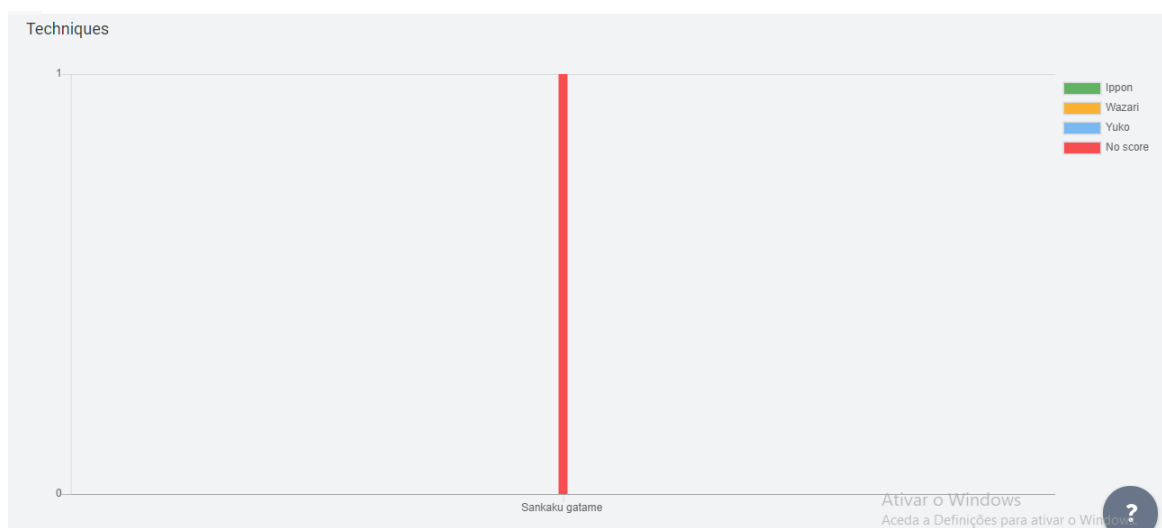
Atleta 2 – 48 kg

Ataques contra adversárias esquerdinas

Newaza – Ataques no solo



Apêndice I



Atleta 2 – 48 kg

Ataques de adversárias Destras
Nagewaza – Ataques de pé

Kumikata mais utilizado das adversárias	Lapela direita (82%)
Técnicas mais utilizadas pelas adversárias	Ashi waza (55%)
Técnicas mais vulneráveis	Kataguruma
Direção do ataque quando sofre pontuação	Sudoeste
Tipo de ataque mais vulnerável	Direto (100%)
Minuto que mais sofre pontuação	3º e 4º minuto (28%)

Apêndice I

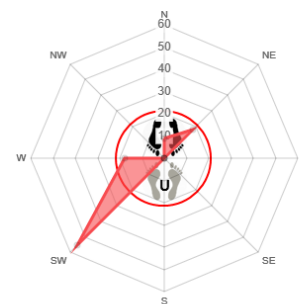
Grips



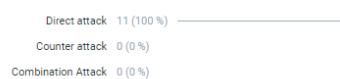
Waza



Direction



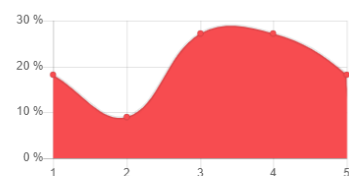
Attack type



Point



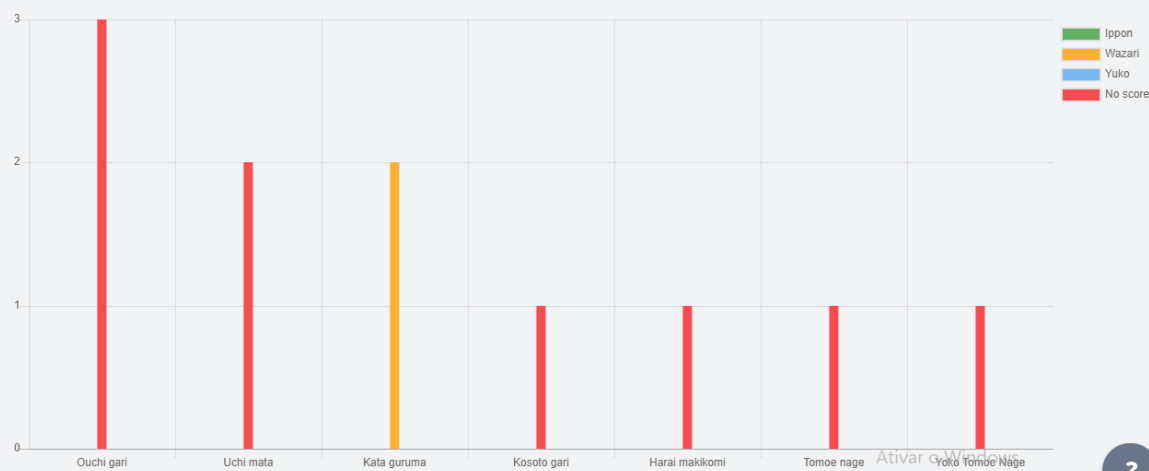
Techniques per match minute



Attack outcome



Techniques

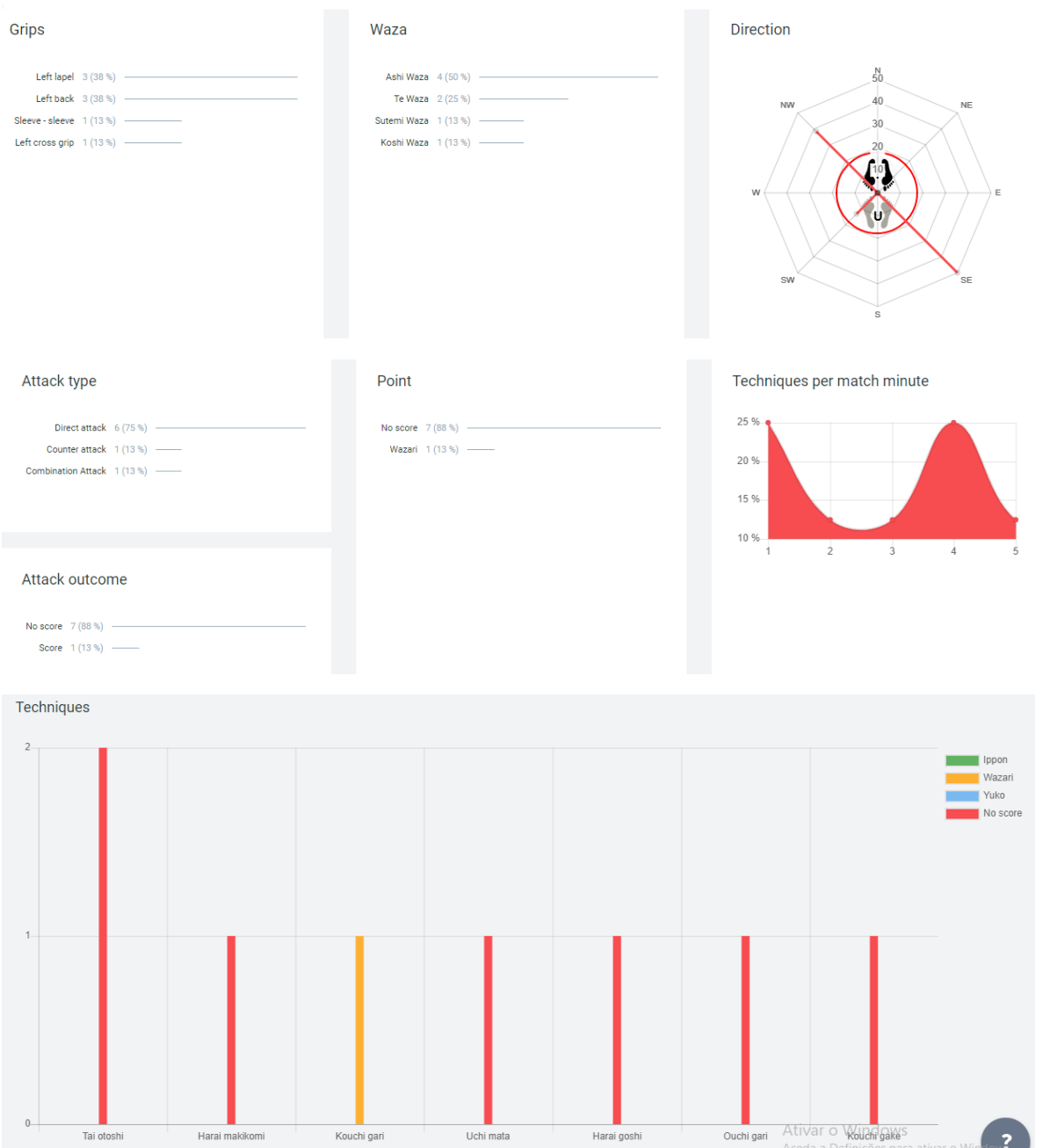


Atleta 2 – 48 kg

Ataques de adversárias Esquerdinas
Nagewaza - Ataques de pé

Kumikata mais utilizado das adversárias	Lapela esquerda (38%)
Técnicas mais utilizadas pelas adversárias	Ashi waza (50%)
Técnicas mais vulneráveis	Ko-uchi-gari
Direção do ataque quando sofre pontuação	Noroeste
Tipo de ataque mais vulnerável	Direto (75%)
Minuto que mais sofre pontuação	1º e 4º minutos (25%)

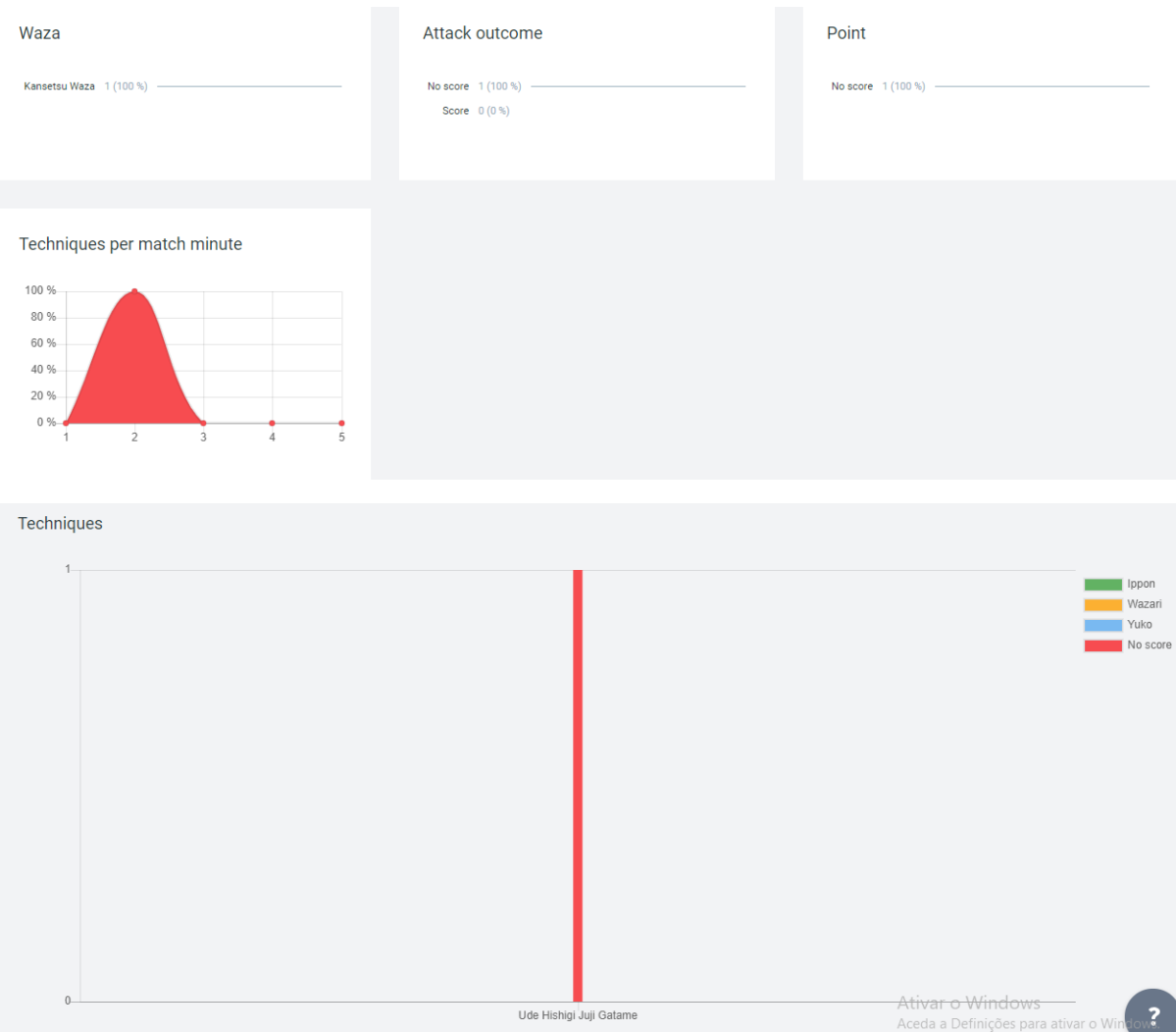
Apêndice I



Atleta 2 – 48 kg

Ataques de adversárias Destras
Newaza – Ataques no solo

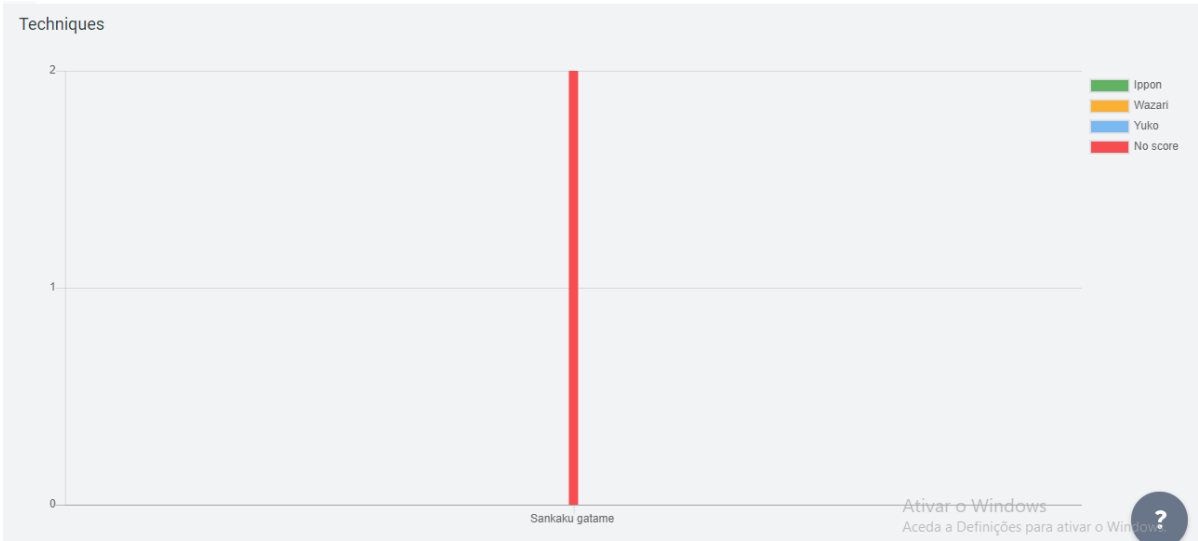
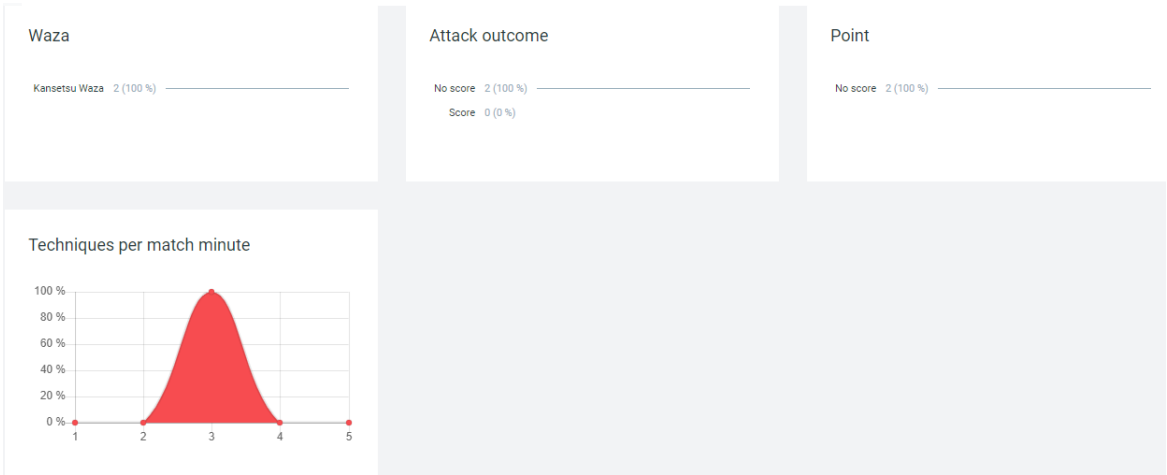
Apêndice I



Atleta 2 – 48 kg

Ataques de adversárias esquerdinas
Newaza – Ataques no solo

Apêndice I



Apêndice I

Atleta 5 – 52 kg

Ataques contra adversárias destras
Nagewaza – Ataques de pé

Kumikata Preferencial	Mangas (68%)
Técnicas mais utilizadas	Sutemi waza (86%)
Direção do ataque	Sudeste
Tipo de ataque mais utilizado	Direto (95%)
Minuto que mais pontua	2º minuto (38%)

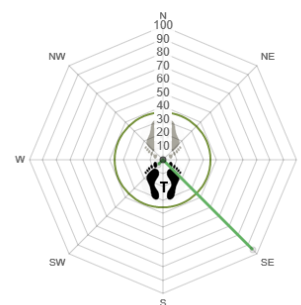
Grips

Sleeve - sleeve 15 (68 %) _____
Left lapel 7 (32 %) _____

Waza

Sutemi Waza 19 (86 %) _____
Koshi Waza 1 (5 %) _____
Ashi Waza 1 (5 %) _____
Te Waza 1 (5 %) _____

Direction



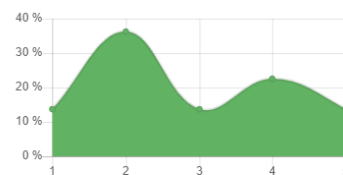
Attack type

Direct attack 21 (95 %) _____
Counter attack 1 (5 %) _____
Combination Attack 0 (0 %) _____

Point

No score 17 (77 %) _____
Wazari 5 (23 %) _____

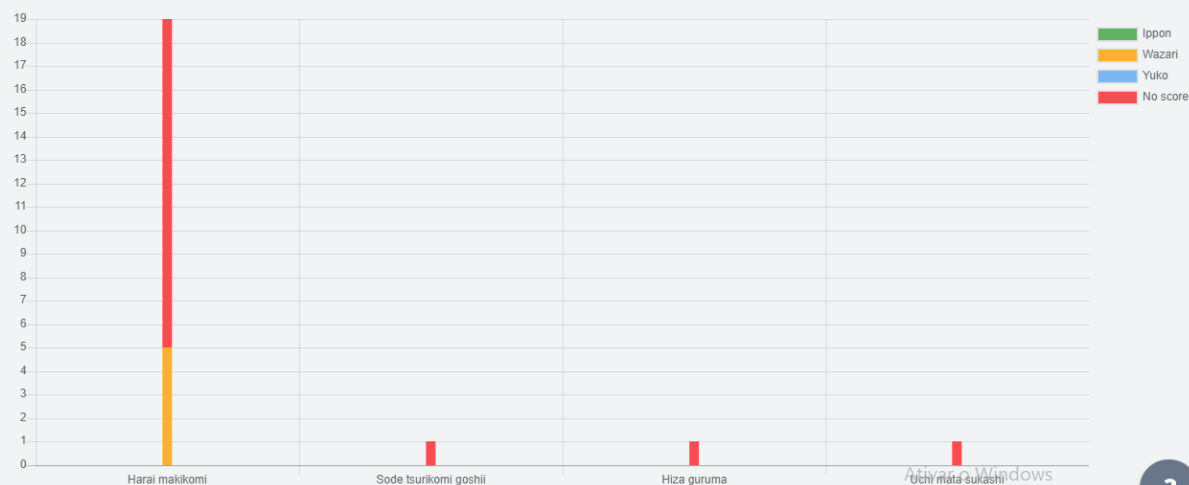
Techniques per match minute



Attack outcome

No score 17 (77 %) _____
Score 5 (23 %) _____

Techniques



Apêndice I

Atleta 5 – 52 kg

Ataques contra adversárias esquerdinas

Nagewaza – Ataques de pé

Kumikata Preferencial	Lapela esquerda (54%)
Técnicas mais utilizadas	Sutemi waza (63%) Harai Makikomi
Direção do ataque	Sudeste
Tipo de ataque mais utilizado	Direto (96%)
Minuto que mais pontua	4º minuto (34%)

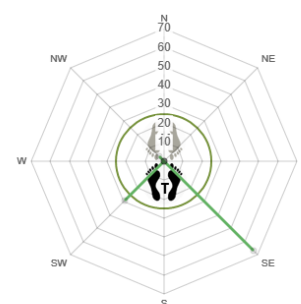
Grips

Left lapel 13 (54 %) _____
 Sleeve - sleeve 8 (33 %) _____
 Right neck 2 (8 %) _____
 Right back 1 (4 %) _____

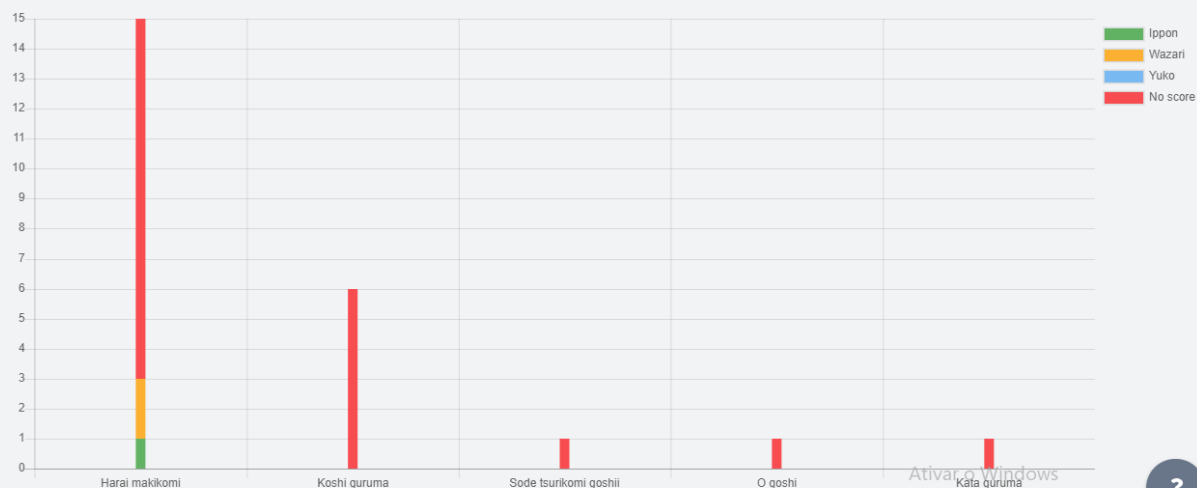
Waza

Sutemi Waza 15 (63 %) _____
 Koshi Waza 8 (33 %) _____
 Te Waza 1 (4 %) _____

Direction



Techniques



Apêndice I

Atleta 5 – 52kg

Ataques contra adversárias destras

Newaza – Ataques no solo

Waza

Shime Waza 3 (75 %)
Osae-komi Waza 1 (25 %)

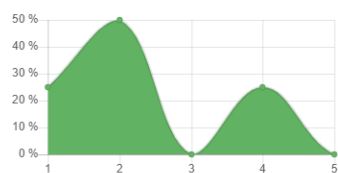
Attack outcome

No score 4 (100 %)
Score 0 (0 %)

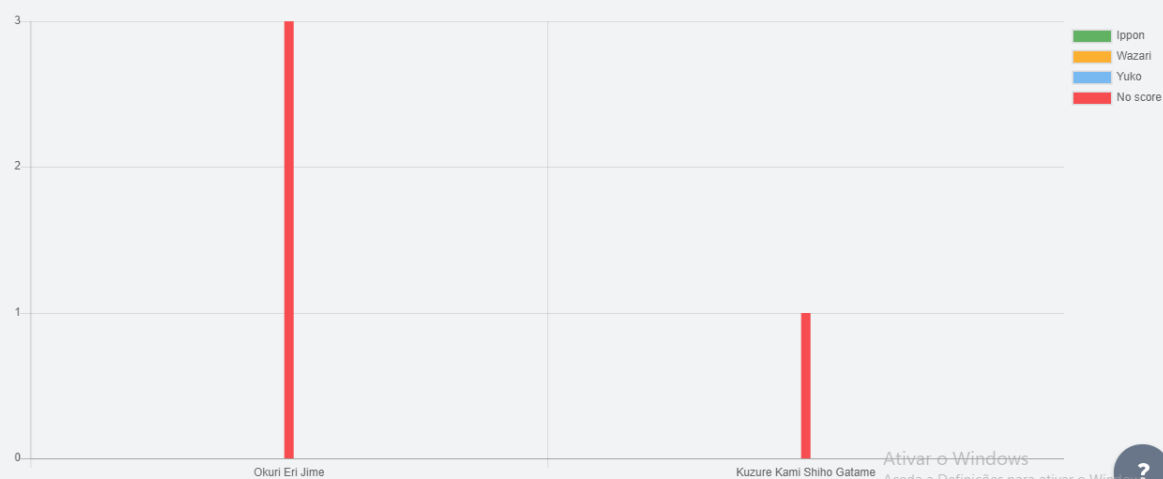
Point

No score 4 (100 %)

Techniques per match minute



Techniques



Ippon
Wazari
Yuko
No score

Okuri Eri Jime

Kuzure Kami Shiho Gatame

Ativar o Windows

Acuda a Definições para ativar o Windows



Apêndice I

Atleta 5 – 52 kg

Ataques contra adversárias esquerdinas

Newaza – Ataques no solo

Waza

Shime Waza 2 (100 %)

Attack outcome

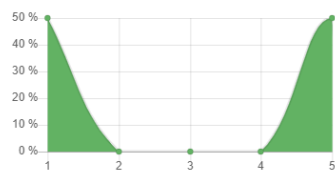
No score 2 (100 %)

Score 0 (0 %)

Point

No score 2 (100 %)

Techniques per match minute



Techniques



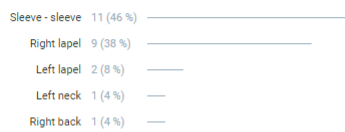
Apêndice I

Atleta 5 – 52 kg

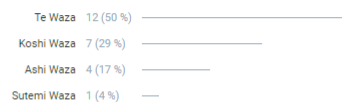
Ataques de adversárias Destras
Nagewaza – Ataques de pé

Kumikata mais utilizado das adversárias	Mangas (46%)
Técnicas mais utilizadas pelas adversárias	Te waza (50%)
Técnicas mais vulneráveis	Sode Tsurikomi Goshi e Ko Uchi Makikomi
Direção do ataque quando sofre pontuação	Noroeste
Tipo de ataque mais vulnerável	Direto (100%)
Minuto que mais sofre pontuação	1º minuto (32%)

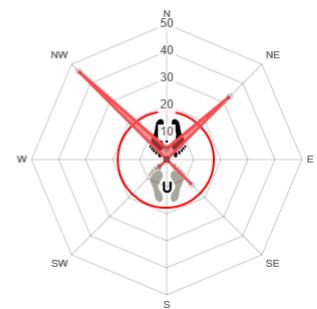
Grips



Waza



Direction



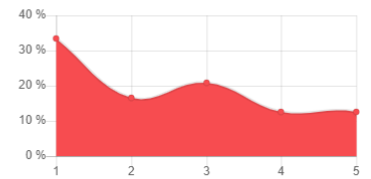
Attack type



Point



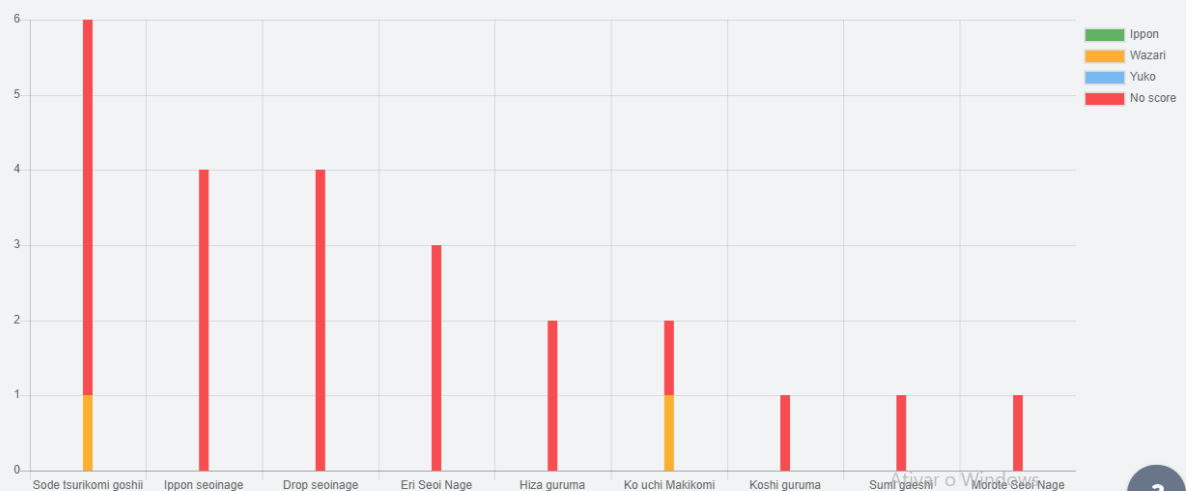
Techniques per match minute



Attack outcome



Techniques



Apêndice I

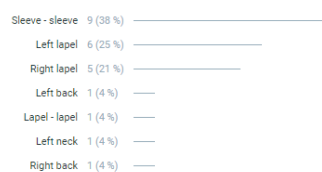
Atleta 5 – 52kg

Ataques de adversárias Esquerdinas

Nagewaza - Ataques de pé

Kumikata mais utilizado das adversárias	Mangas (38%)
Técnicas mais utilizadas pelas adversárias	Ashi waza (33%)
Técnicas mais vulneráveis	
Direção do ataque quando sofre pontuação	Noroeste
Tipo de ataque mais vulnerável	Direto (92%)
Minuto que mais sofre pontuação	3º minuto (25%)

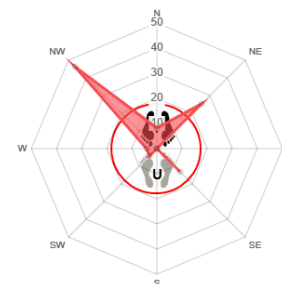
Grips



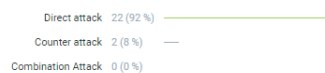
Waza



Direction



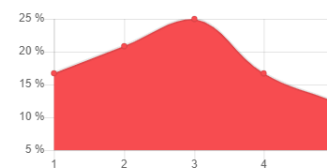
Attack type



Point



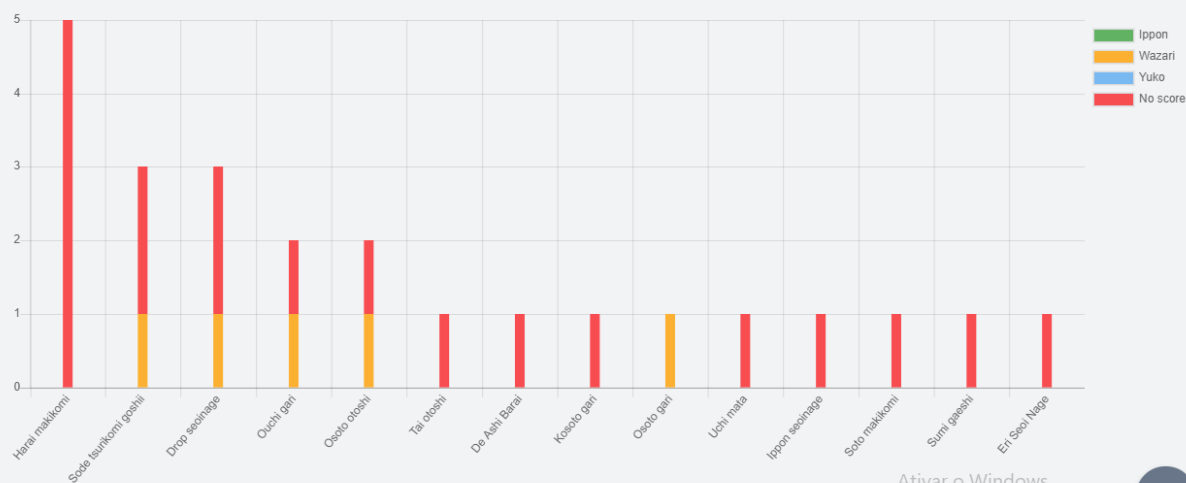
Techniques per match minute



Attack outcome



Techniques

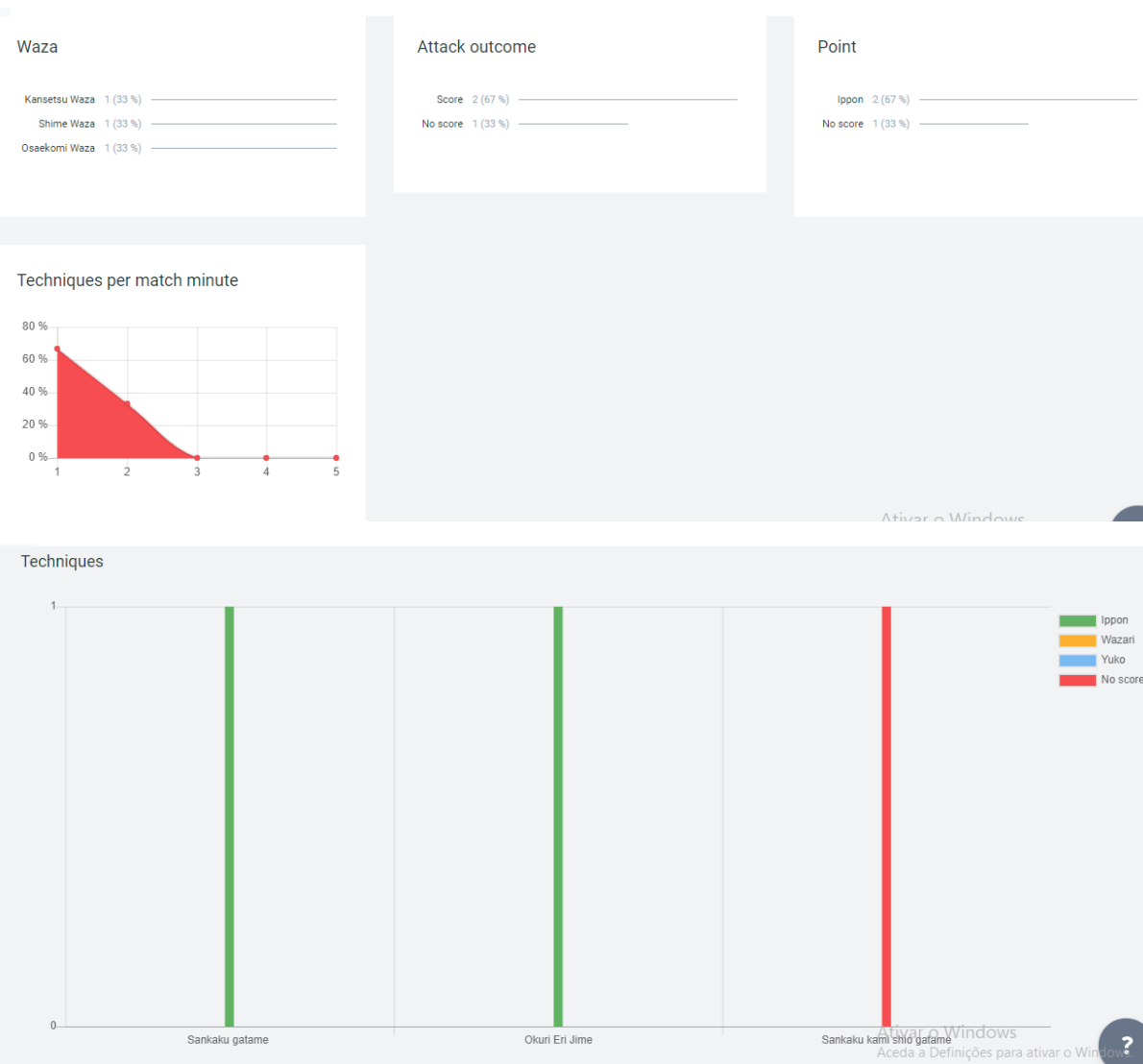


Ativar o Windows
Aceda a Definições para ativar o Windows.

Apêndice I

Atleta 5 – 52 kg

Ataques de adversárias Destras
Newaza – Ataques no solo

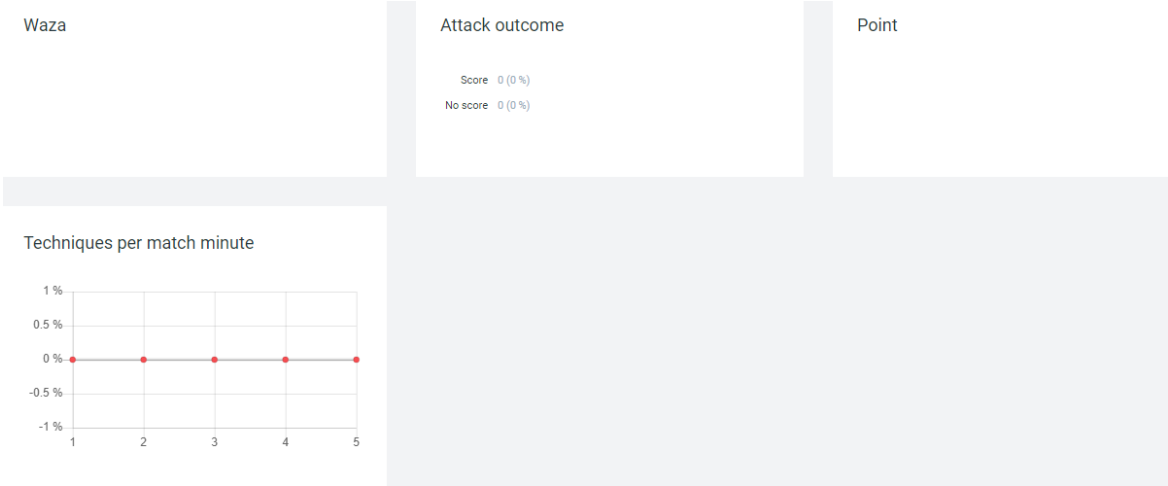


Apêndice I

Atleta 5 – 52 kg

Ataques de adversárias esquerdinas

Newaza – Ataques no solo



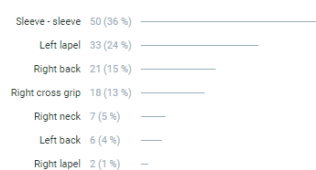
Apêndice I

Atleta 8 – 57 kg

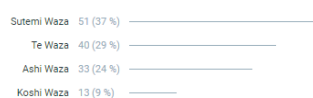
Ataques contra adversárias destrás
Nagewaza – Ataques de pé

Kumikata Preferencial	Mangas (36%)
Técnicas mais utilizadas	Sutemi Waza (37%)
Direção do ataque	Sudoeste e Sul
Tipo de ataque mais utilizado	Direto (99%)
Minuto que mais pontua	1º minuto (20%)

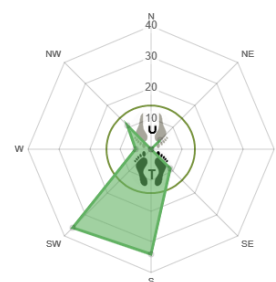
Grips



Waza



Direction



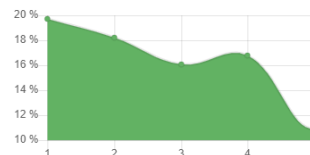
Attack type



Point



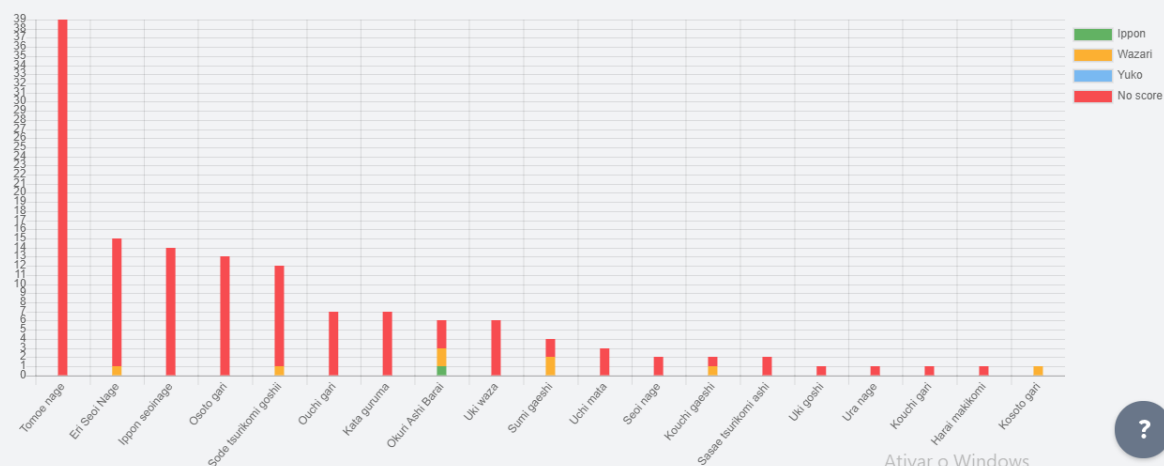
Techniques per match minute



Attack outcome



Techniques



?

Ativar o Windows

Apêndice I

Atleta 8 – 57 kg

Ataques contra adversárias esquerdinas

Nagewaza – Ataques de pé

Kumikata Preferencial	Lapela esq (49%)
Técnicas mais utilizadas	Ashi waza (41%)
Direção do ataque	Sudoeste
Tipo de ataque mais utilizado	Direto (97%)
Minuto que mais pontua	2º minuto (27%)

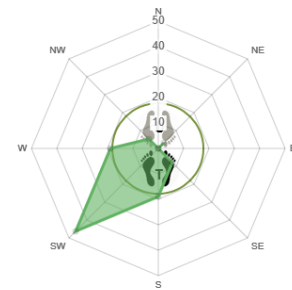
Grips

Left lapel 18 (49 %) _____
 Sleeve - sleeve 12 (32 %) _____
 Right back 5 (14 %) _____
 Right lapel 2 (5 %) _____

Waza

Ashi Waza 15 (41 %) _____
 Koshi Waza 10 (27 %) _____
 Sutemi Waza 10 (27 %) _____
 Te Waza 2 (5 %) _____

Direction



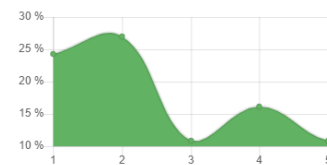
Attack type

Direct attack 36 (97 %) _____
 Counter attack 1 (3 %) _____
 Combination Attack 0 (0 %) _____

Point

No score 32 (86 %) _____
 Wazari 5 (14 %) _____

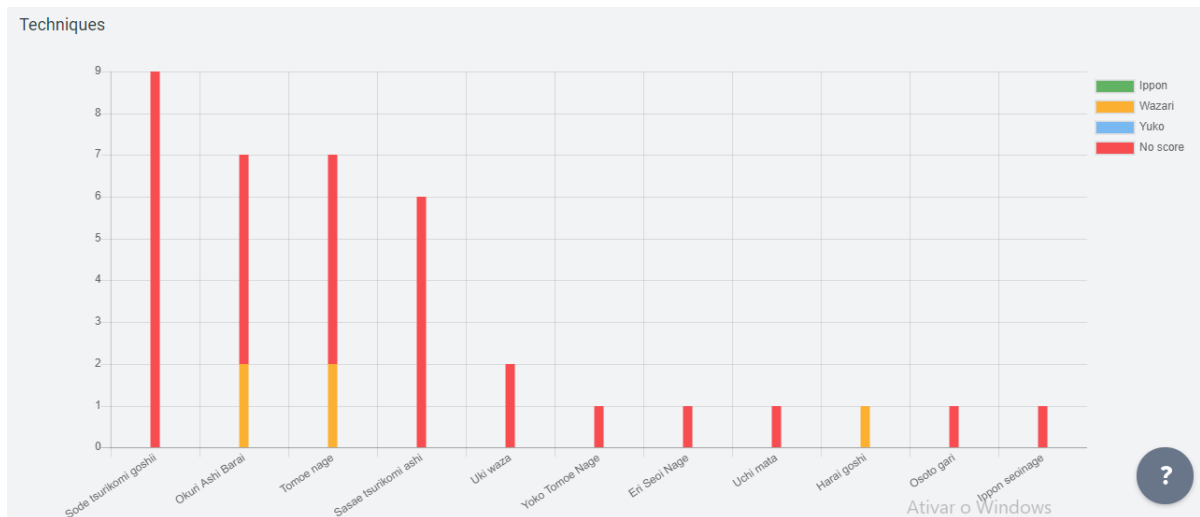
Techniques per match minute



Attack outcome

No score 32 (86 %) _____
 Score 5 (14 %) _____

Apêndice I



Atleta 8 – 57 kg

Ataques contra adversárias destrás
Newaza – Ataques no solo

Waza

Kansetsu Waza 1 (50 %) _____
Osaekomi Waza 1 (50 %) _____

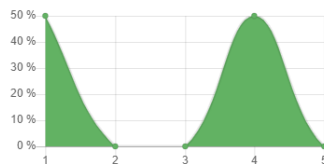
Attack outcome

Score 1 (50 %) _____
No score 1 (50 %) _____

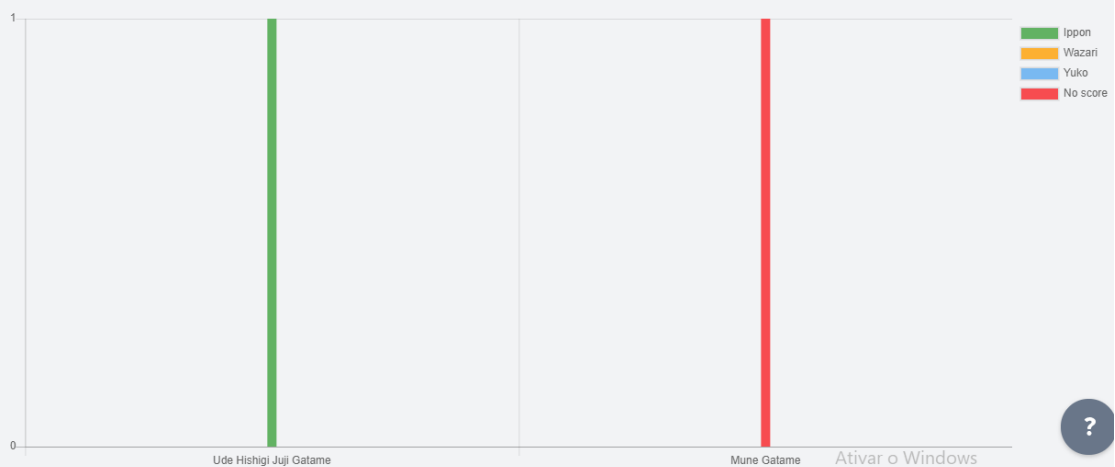
Point

Ippon 1 (50 %) _____
No score 1 (50 %) _____

Techniques per match minute



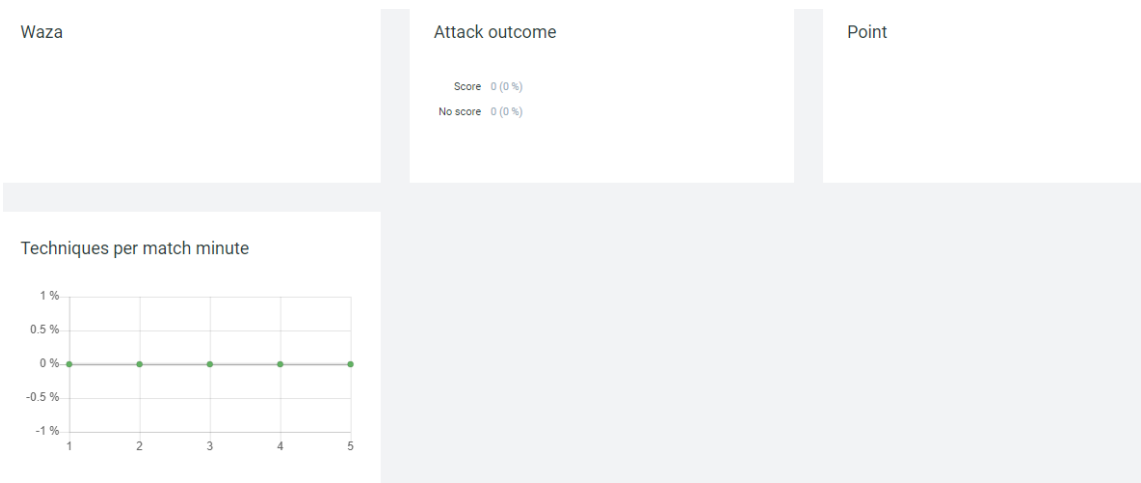
Techniques



Atleta 8 – 57 kg

Ataques contra adversárias esquerdinas

Newaza – Ataques no solo



Apêndice I

Atleta 8 – 57 kg

Ataques de adversárias Destras
Nagewaza – Ataques de pé

Kumikata mais utilizado das adversárias	Por cima à direita (25%)
Técnicas mais utilizadas pelas adversárias	Ashi waza (39%)
Técnicas mais vulneráveis	O-uchi-gari
Direção do ataque quando sofre pontuação	Noroeste e Nordeste
Tipo de ataque mais vulnerável	Direto (90%)
Minuto que mais sofre pontuação	3º minuto (19%)

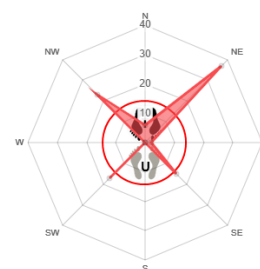
Grips

Right neck	13 (25 %)	_____
Right lapel	11 (21 %)	_____
Left lapel	9 (17 %)	_____
Sleeve - sleeve	7 (13 %)	_____
Right back	5 (10 %)	_____
Right cross grip	4 (8 %)	_____
Lapel - lapel	3 (6 %)	_____

Waza

Ashi Waza	23 (44 %)	_____
Te Waza	14 (27 %)	_____
Koshi Waza	11 (21 %)	_____
Sutemi Waza	4 (8 %)	_____

Direction



Apêndice I

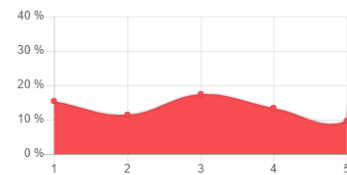
Attack type

Direct attack 47 (90 %)
Counter attack 5 (10 %)
Combination Attack 0 (0 %)

Point

No score 47 (90 %)
Wazari 5 (10 %)

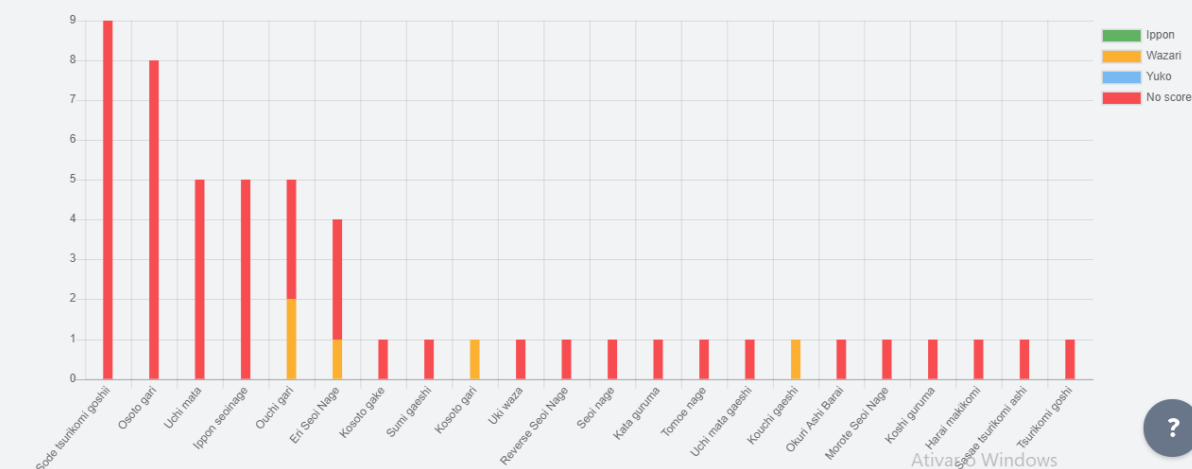
Techniques per match minute



Attack outcome

No score 47 (90 %)
Score 5 (10 %)

Techniques



Atleta 8 – 57 kg

Ataques de adversárias Esquerdinas
Nagewaza - Ataques de pé

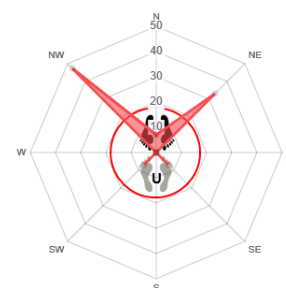
Grips

Left lapel 8 (53 %)
Right lapel 4 (27 %)
Left neck 2 (13 %)
Sleeve - sleeve 1 (7 %)

Waza

Te Waza 8 (53 %)
Ashi Waza 5 (33 %)
Koshi Waza 2 (13 %)

Direction



Apêndice I

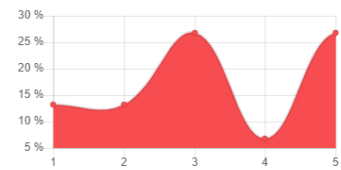
Attack type

Direct attack 14 (93 %) —
Counter attack 1 (7 %) —
Combination Attack 0 (0 %)

Point

No score 15 (100 %) —

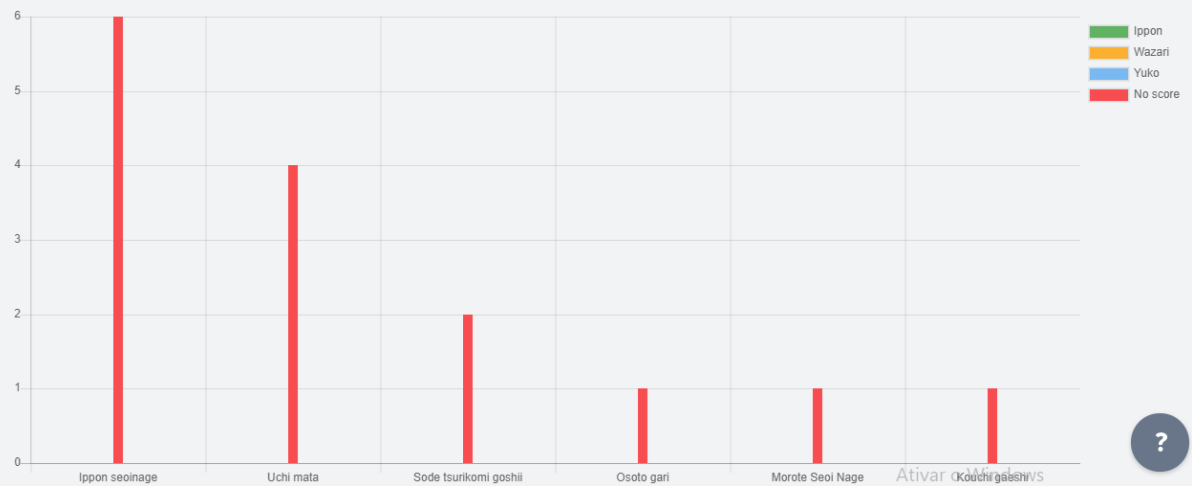
Techniques per match minute



Attack outcome

No score 15 (100 %) —
Score 0 (0 %)

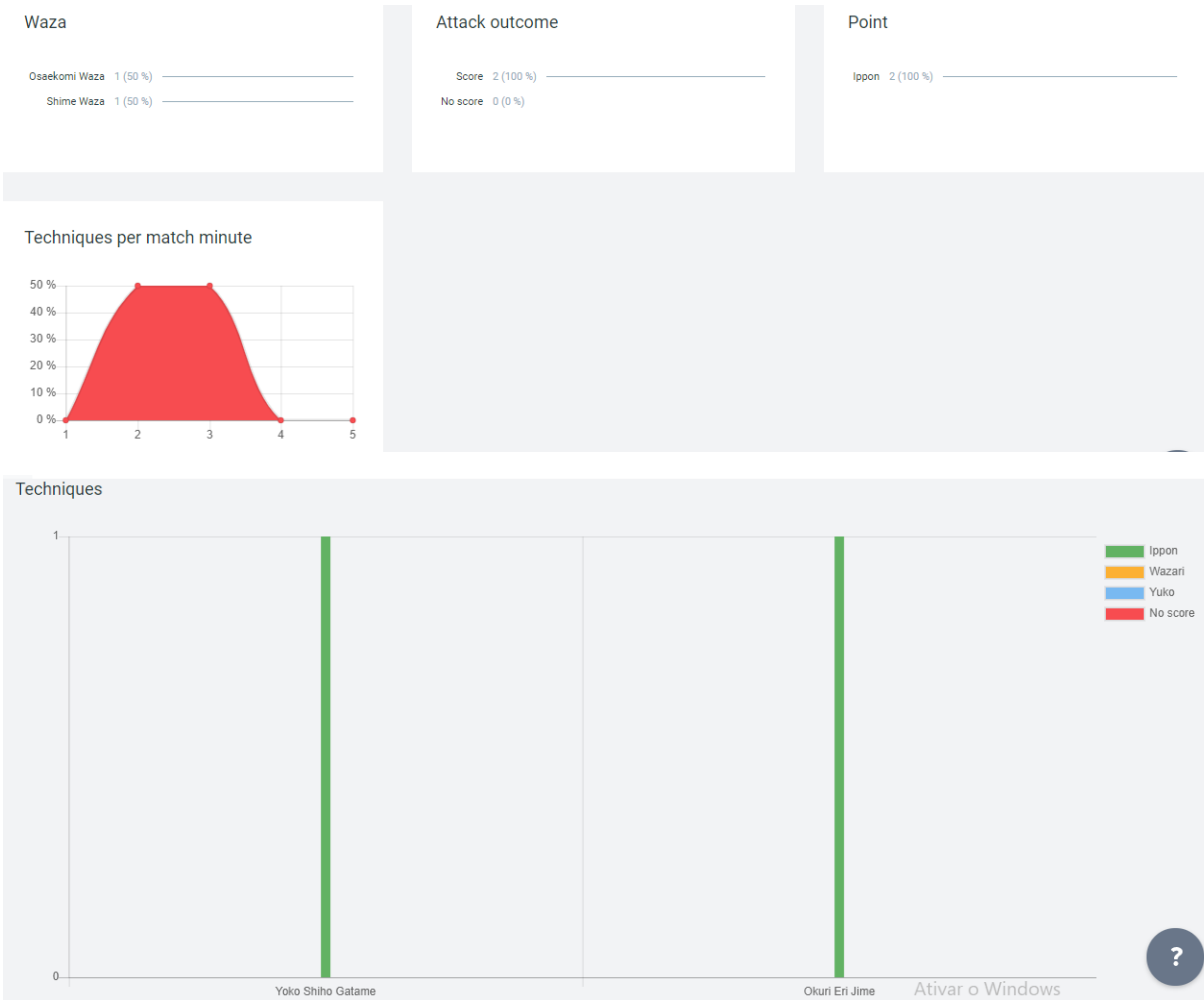
Techniques



Atleta 8 – 57 kg

Ataques de adversárias Destras
Newaza – Ataques no solo

Apêndice I



Apêndice I

Atleta 8 – 57 kg

Ataques de adversárias esquerdinas

Newaza – Ataques no solo

Waza

Shime Waza 1 (100%)

Attack outcome

No score 1 (100%)

Score 0 (0%)

Point

No score 1 (100%)

Techniques per match minute



Techniques



Sode Guruma Jime

Ativar o Windows

?

Apêndice I

Atleta 11 – 78kg

Ataques contra adversárias destrás
Nagewaza – Ataques de pé

Kumikata Preferencial	Lapela esquerda (67%)
Técnicas mais utilizadas	Ashi waza (83%)
Direção do ataque	Sudoeste
Tipo de ataque mais utilizado	Direto (83%)
Minuto que mais pontua	3º minuto (50%)

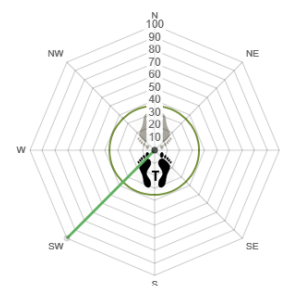
Grips

Left lapel 4 (67 %)
Right lapel 1 (17 %)
Right cross grip 1 (17 %)

Waza

Ashi Waza 5 (83 %)
Koshi Waza 1 (17 %)

Direction



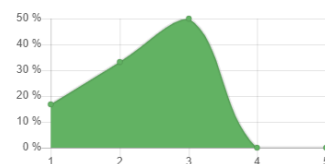
Attack type

Direct attack 5 (83 %)
Combination Attack 1 (17 %)
Counter attack 0 (0 %)

Point

No score 5 (83 %)
Ippon 1 (17 %)

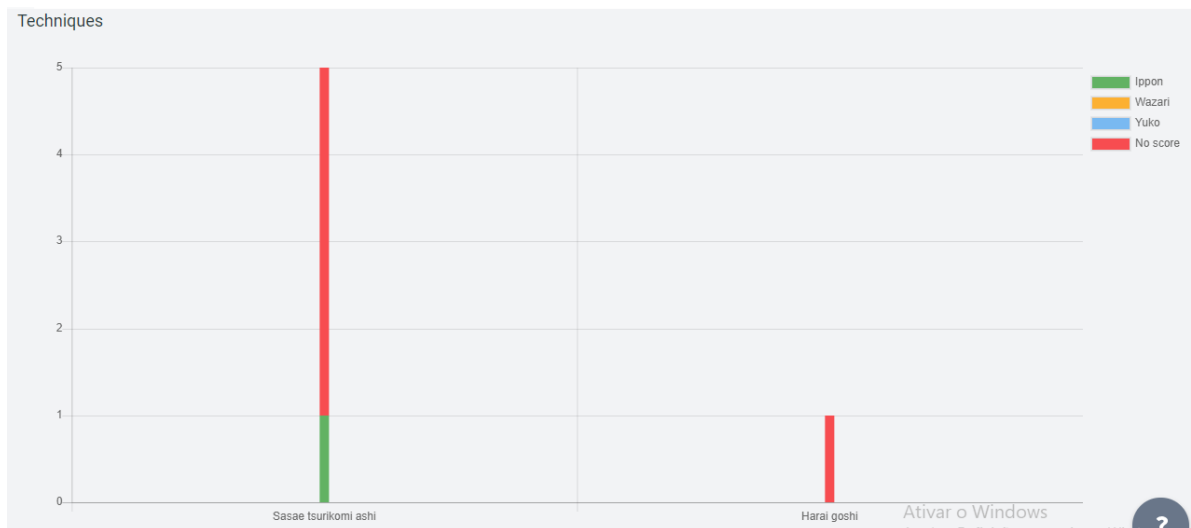
Techniques per match minute



Attack outcome

No score 5 (83 %)
Score 1 (17 %)

Apêndice I



Atleta 11 – 78kg

Ataques contra adversárias esquerdinas

Nagewaza – Ataques de pé

Kumikata Preferencial	Atrás à direita (50%)
Técnicas mais utilizadas	Ashi waza (100%)
Direção do ataque	Nordeste
Tipo de ataque mais utilizado	Direto (75%)
Minuto que mais pontua	1º minuto (50%)

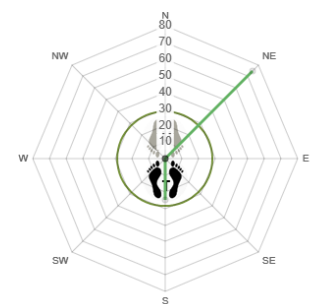
Grips

Right back 2 (50 %) _____
 Right lapel 1 (25 %) _____
 Right neck 1 (25 %) _____

Waza

Ashi Waza 4 (100 %) _____

Direction



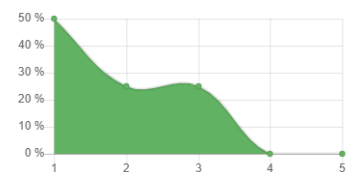
Attack type

Direct attack 3 (75 %) _____
 Combination Attack 1 (25 %) _____
 Counter attack 0 (0 %) _____

Point

No score 4 (100 %) _____

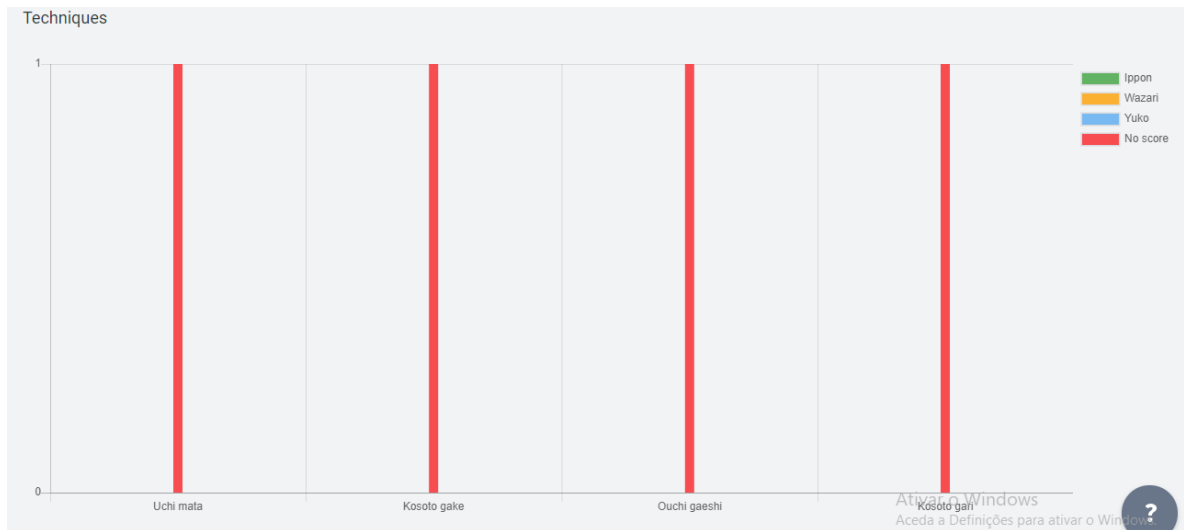
Techniques per match minute



Attack outcome

No score 4 (100 %) _____
 Score 0 (0 %) _____

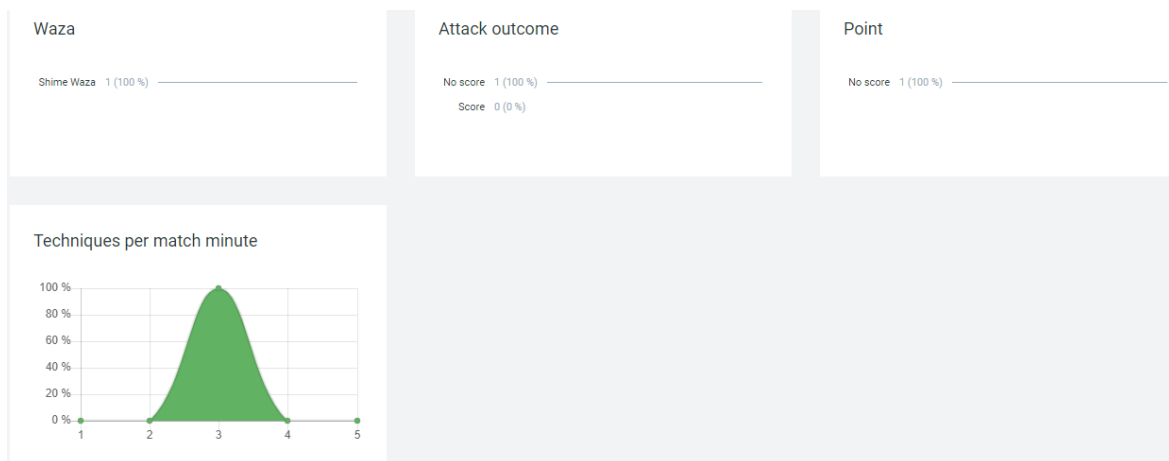
Apêndice I



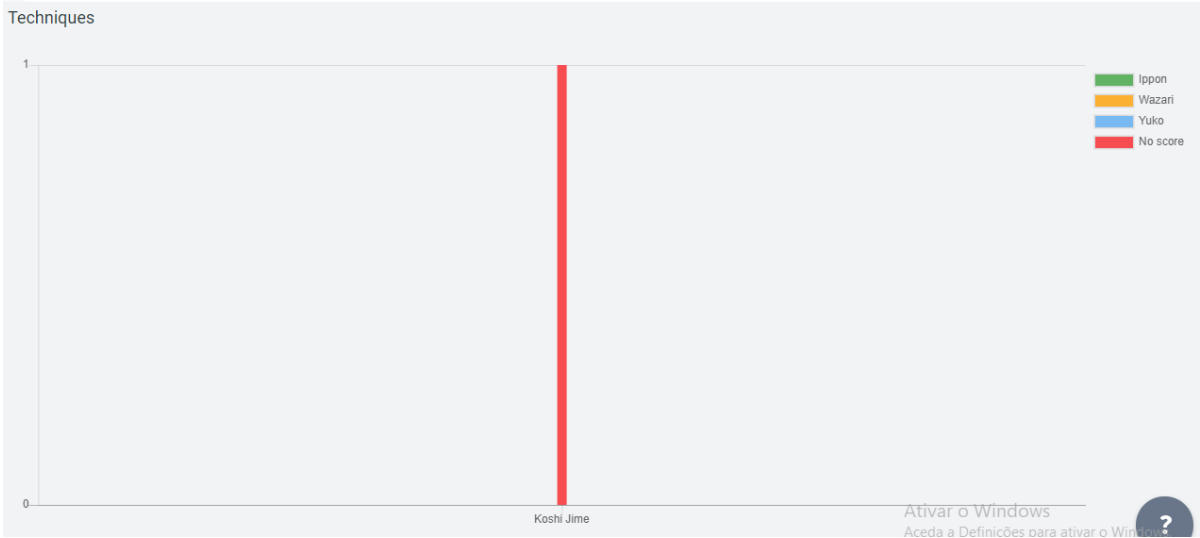
Atleta 11 – 78kg

Ataques contra adversárias destrás

Newaza – Ataques no solo



Apêndice I

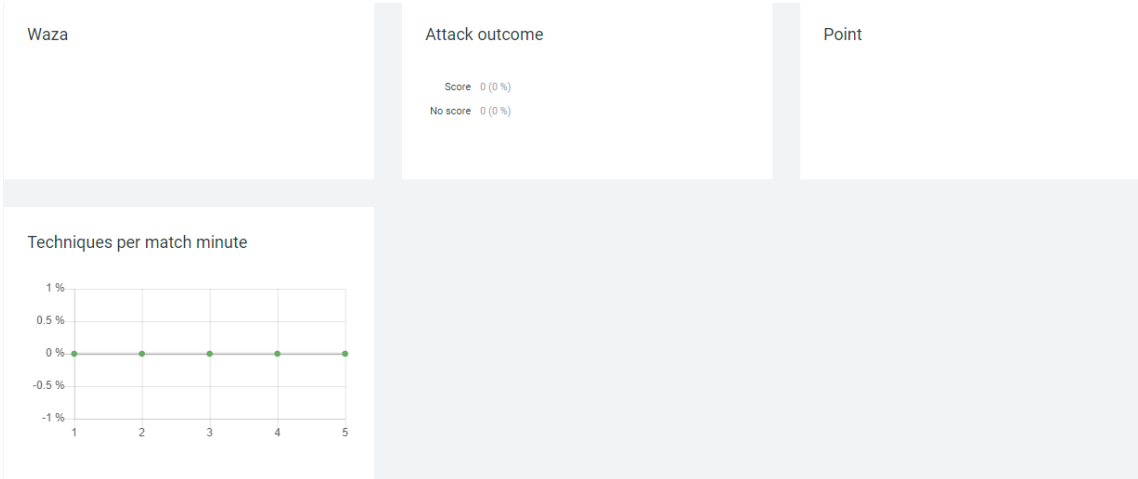


Atleta 11 – 78kg

Ataques contra adversárias esquerdinas

Newaza – Ataques no solo

Apêndice I



Atleta 11 – 78kg	
Ataques de adversárias Destras	
Nagewaza – Ataques de pé	

Kumikata mais utilizado das adversárias	Pega cruzada à direita (33%)
---	------------------------------

Apêndice I

Técnicas mais utilizadas pelas adversárias	Sutemi waza (33%)
Técnicas mais vulneráveis	Tsurikomi-goshi, O-goshi, Sumi-Otoshi e Ko-soto-gake
Direção do ataque quando sofre pontuação	Nordeste
Tipo de ataque mais vulnerável	Direto (100%)
Minuto que mais sofre pontuação	Entre o 1º e 3º minuto (33%)

Grips

Right cross grip 1 (33 %)

Sleeve - sleeve 1 (33 %)

Right neck 1 (33 %)

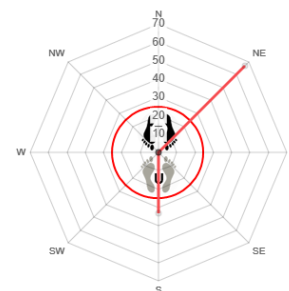
Waza

Sutemi Waza 1 (33 %)

Koshi Waza 1 (33 %)

Ashi Waza 1 (33 %)

Direction



Attack type

Direct attack 3 (100 %)

Counter attack 0 (0 %)

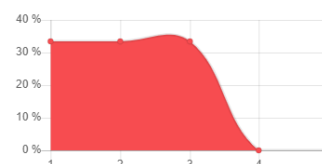
Combination Attack 0 (0 %)

Point

No score 2 (67 %)

Wazari 1 (33 %)

Techniques per match minute

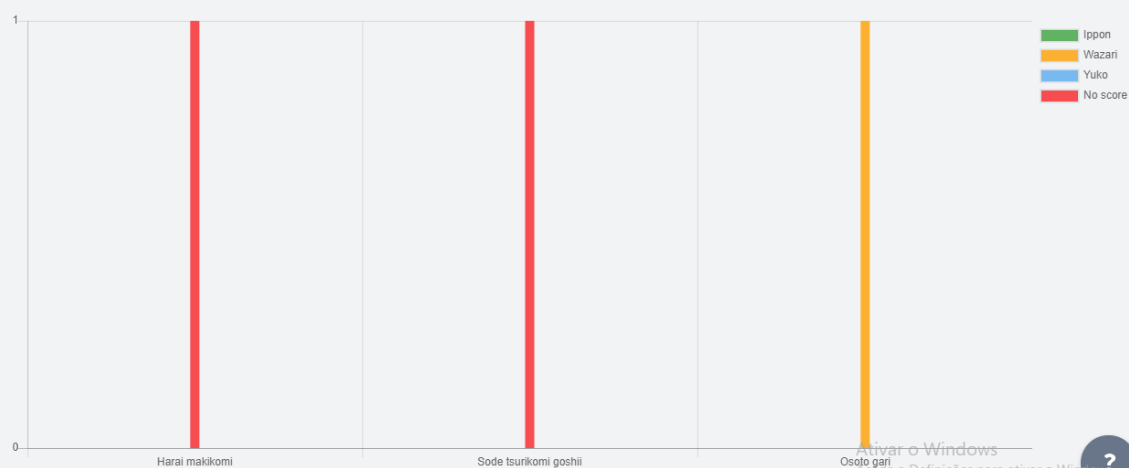


Attack outcome

No score 2 (67 %)

Score 1 (33 %)

Techniques



Apêndice I

Atleta 11 – 78kg

Ataques de adversárias Esquerdinas
Nagewaza – Ataques de pé

Kumikata mais utilizado das adversárias	Lapela esquerda (60%)
Técnicas mais utilizadas pelas adversárias	Te waza (60%)
Técnicas mais vulneráveis	Kata Guruma, Seoi nage, Okuri Ashi barai
Direção do ataque quando sofre pontuação	Este
Tipo de ataque mais vulnerável	Direto (100%)
Minuto que mais sofre pontuação	1º minuto (100%)

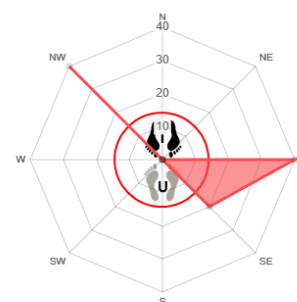
Grips

Left lapel 3 (60%)
Sleeve - sleeve 1 (20%)
Left back 1 (20%)

Waza

Te Waza 3 (60%)
Koshi Waza 1 (20%)
Ashi Waza 1 (20%)

Direction



Attack type

Direct attack 5 (100%)
Counter attack 0 (0%)
Combination Attack 0 (0%)

Point

Wazari 3 (60%)
No score 1 (20%)
Ippon 1 (20%)

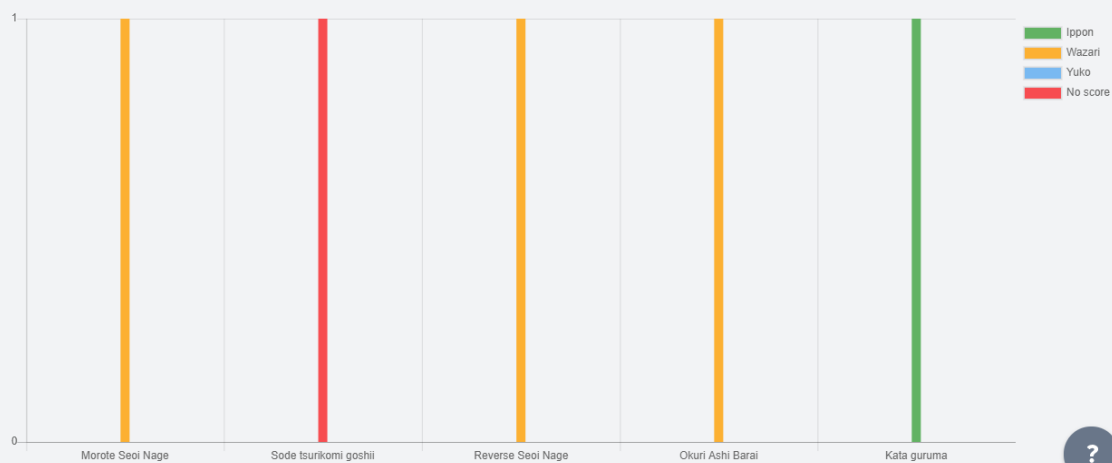
Techniques per match minute



Attack outcome

Score 4 (80%)
No score 1 (20%)

Techniques



Apêndice I

Atleta 11 – 78kg

Ataques de adversárias Destras
Newaza – Ataques no solo

Waza

Oseokomi Waza 1 (100%)

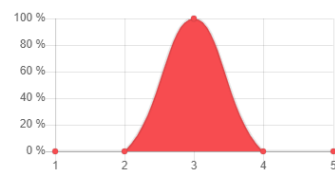
Attack outcome

Score 1 (100%)
No score 0 (0%)

Point

Wazari 1 (100%)

Techniques per match minute



Techniques



Apêndice I

Atleta 11 – 78kg

Ataques de adversárias esquerdinas

Newaza – Ataques no solo

Waza

Kansetsu Waza 1 (100 %)

Attack outcome

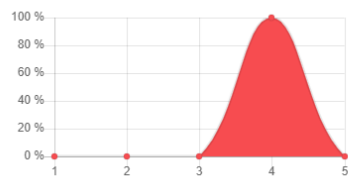
Score 1 (100 %)

No score 0 (0 %)

Point

Ippon 1 (100 %)

Techniques per match minute



Atleta 19 – 70 kg

Ataques contra adversárias destrás

Nagewaza – Ataques de pé

Techniques



Ativar o Windows

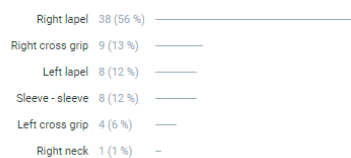
Aceda a Definições para ativar o Windows



Apêndice I

Kumikata Preferencial	Lapela direita (56%)
Técnicas mais utilizadas	Braços (56%) Ippon Seoi Nage
Direção do ataque	Sudeste
Tipo de ataque mais utilizado	Direto (99%)
Minuto que mais pontua	2º minuto (30%)

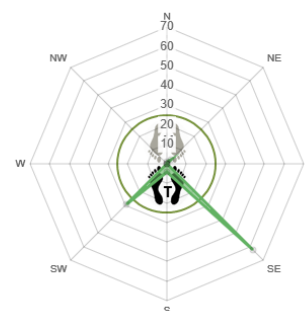
Grips



Waza



Direction



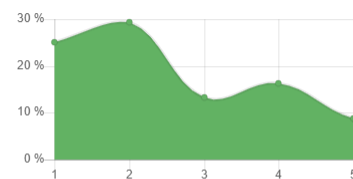
Attack type



Point



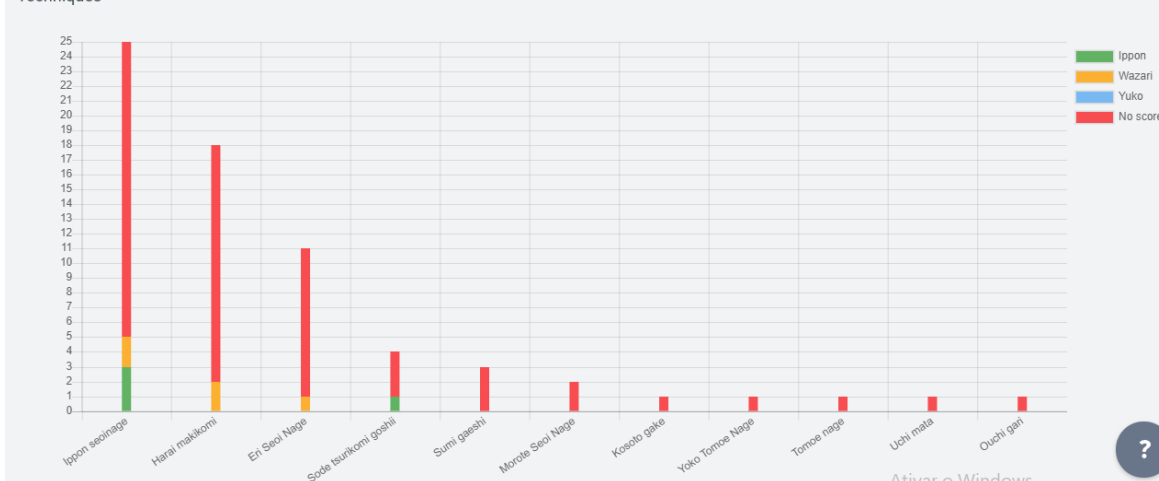
Techniques per match minute



Attack outcome



Techniques



Apêndice I

Atleta 19 – 70 kg

Ataques contra adversárias esquerdinas

Nagewaza – Ataques de pé

Kumikata Preferencial	Lapela direita (85%)
Técnicas mais utilizadas	Braços (62%) Eri Seoi Nage
Direção do ataque	Sudeste
Tipo de ataque mais utilizado	Direto (100%)
Minuto que mais pontua	1º minuto (30%)

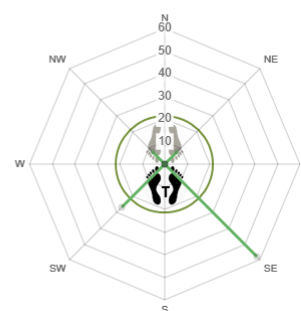
Grips



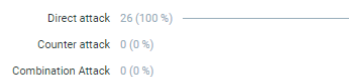
Waza



Direction



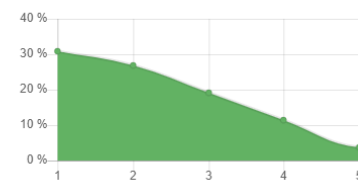
Attack type



Point



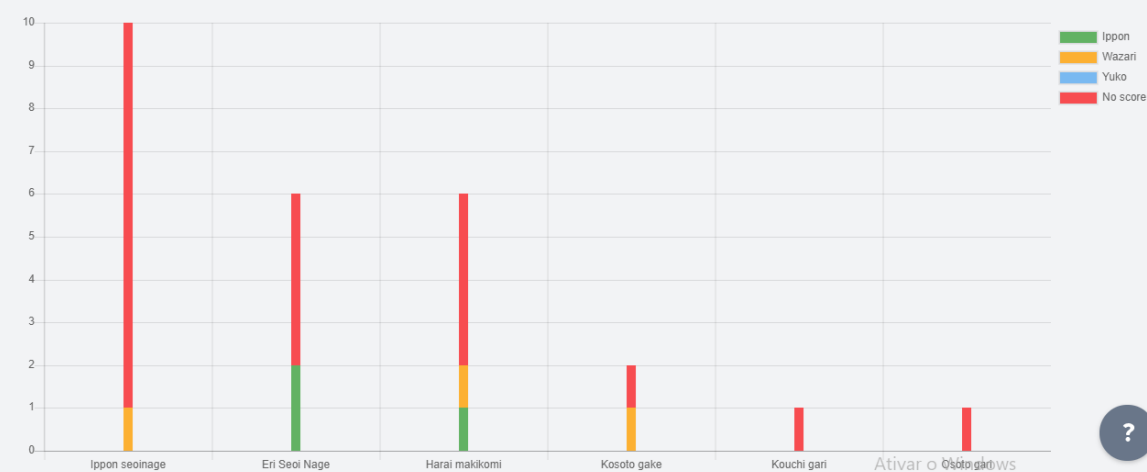
Techniques per match minute



Attack outcome



Techniques

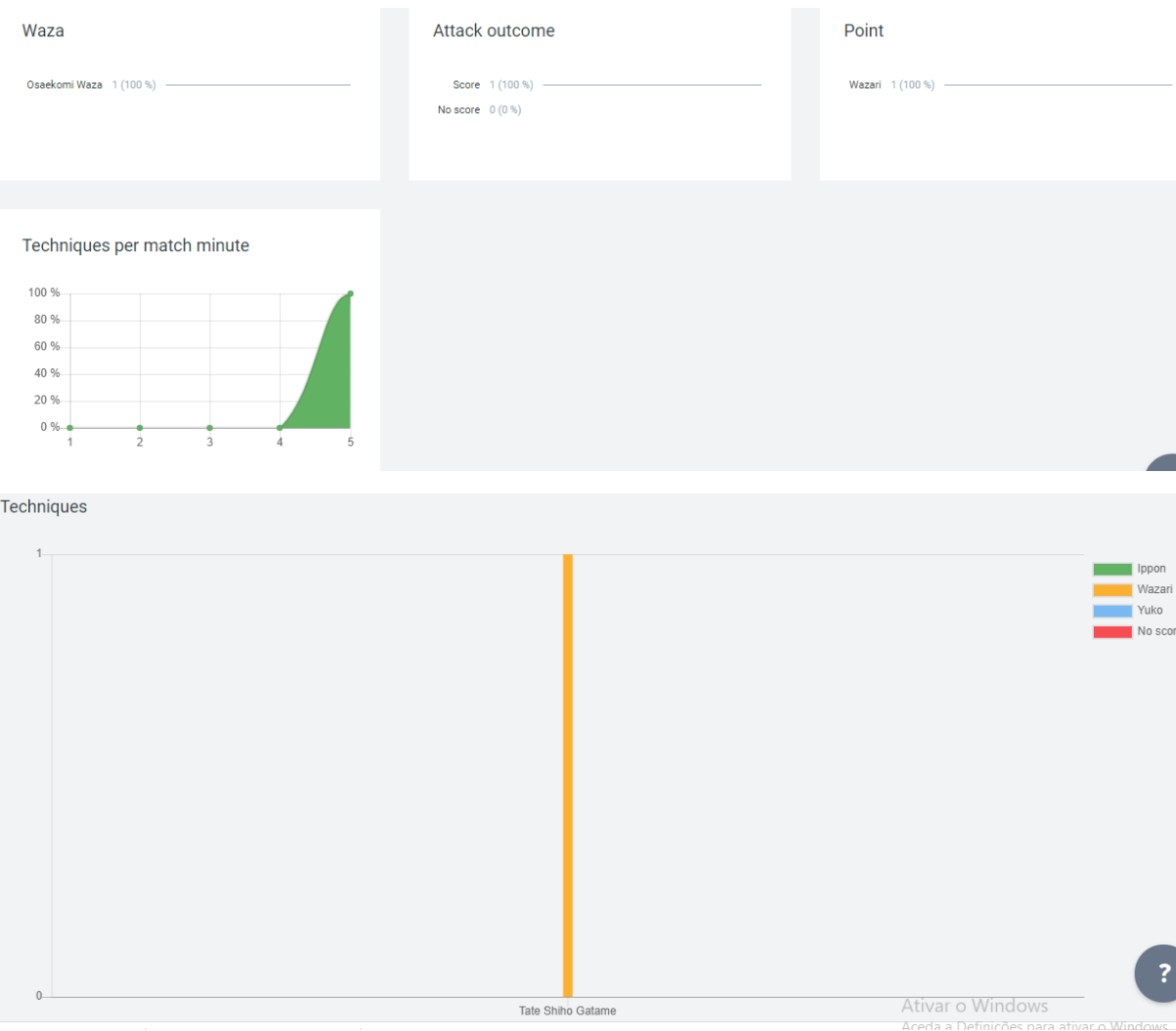


Apêndice I

Atleta 19 – 70 kg

Ataques contra adversárias destras

Newaza – Ataques no solo



Apêndice I

Atleta 19– 70 kg

Ataques contra adversárias esquerdinas

Newaza – Ataques no solo

Waza

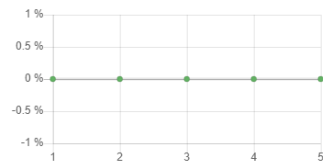
Attack outcome

Point

Score 0 (0 %)

No score 0 (0 %)

Techniques per match minute



Apêndice I

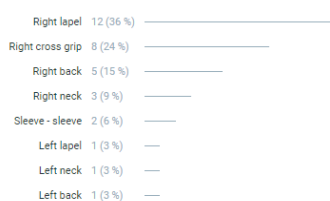
Atleta 19 – 70 kg

Ataques de adversárias Dstras

Nagewaza – Ataques de pé

Kumikata mais utilizado das adversárias	Lapela direita (36%)
Técnicas mais utilizadas pelas adversárias	Sutemi waza (39%)
Técnicas mais vulneráveis	Tsurikomi-goshi, O-goshi, Sumi-Otoshi e Ko-soto-gake
Direção do ataque quando sofre pontuação	Nordeste
Tipo de ataque mais vulnerável	Direto (91%)
Minuto que mais sofre pontuação	1º e 3º minuto (24%)

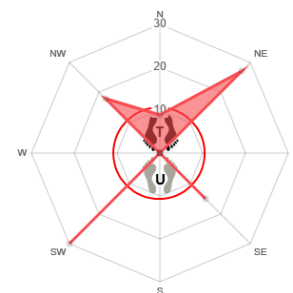
Grips



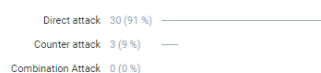
Waza



Direction



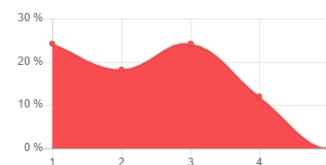
Attack type



Point



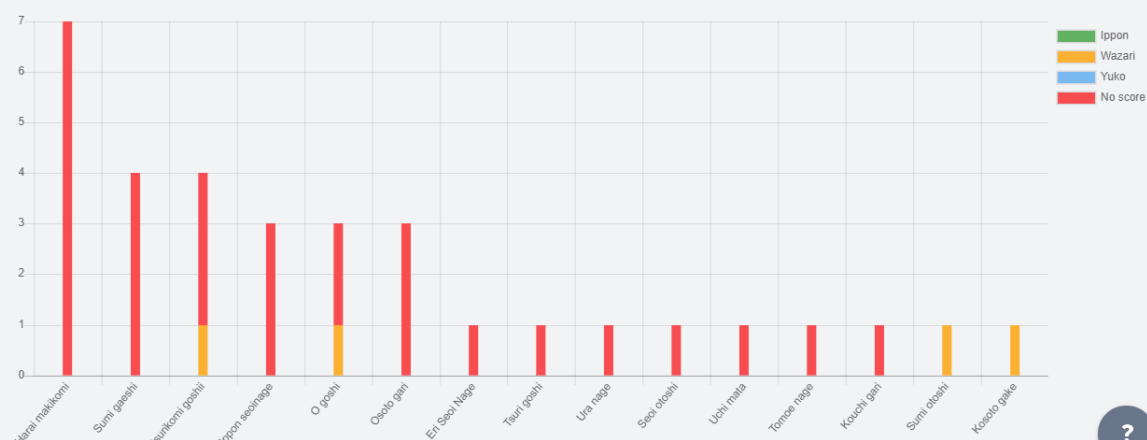
Techniques per match minute



Attack outcome



Techniques



Apêndice I

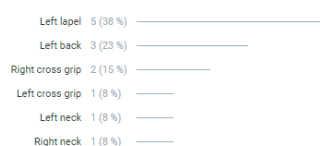
Atleta 19 – 70 kg

Ataques de adversárias Esquerdinas

Nagewaza - Ataques de pé

Kumikata mais utilizado das adversárias	Lapela esquerda (38%)
Técnicas mais utilizadas pelas adversárias	Sutemi waza (46%)
Técnicas mais vulneráveis	Sumi-gaeshi e Sumi-otoshi
Direção do ataque quando sofre pontuação	Nordeste
Tipo de ataque mais vulnerável	Direto (100%)
Minuto que mais sofre pontuação	2º minuto (48%)

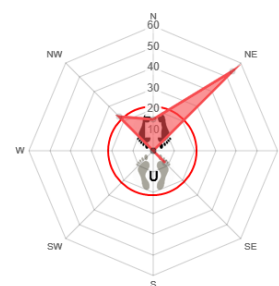
Grips



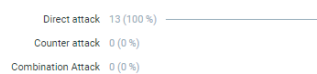
Waza



Direction



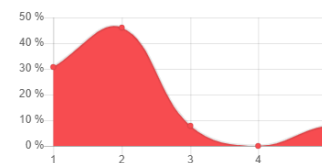
Attack type



Point



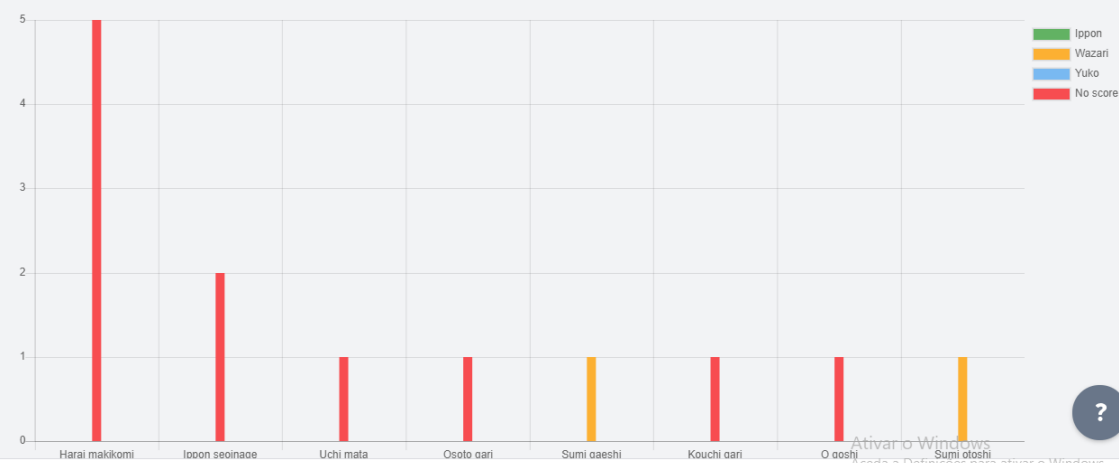
Techniques per match minute



Attack outcome



Techniques



Apêndice I

Atleta 19 – 70 kg

Ataques de adversárias Destras
Newaza – Ataques no solo

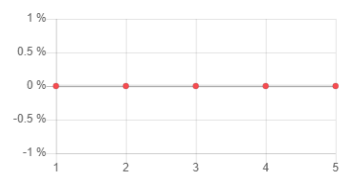
Waza

Attack outcome

Point

Score 0 (0 %)
No score 0 (0 %)

Techniques per match minute

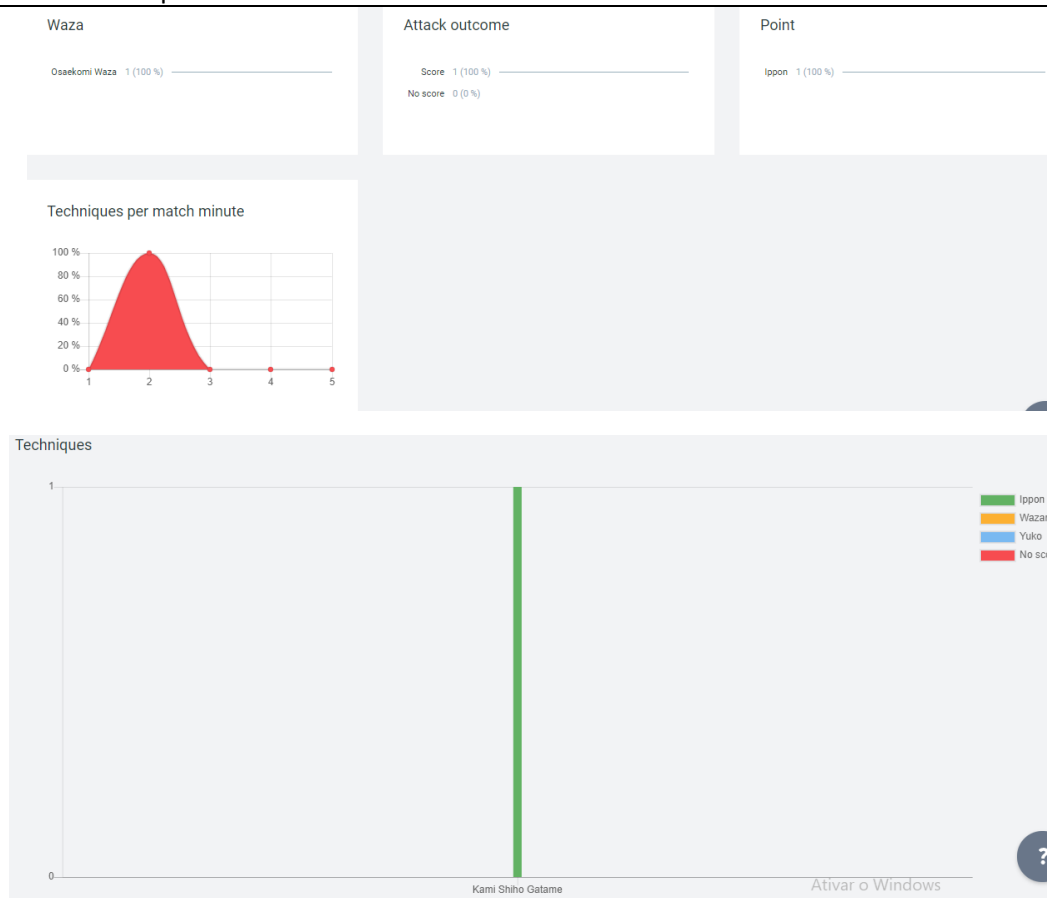


Apêndice I

Atleta 19 – 70 kg

Ataques de adversárias esquerdinas

Newaza – Ataques no solo



Atleta 20 – 78kg

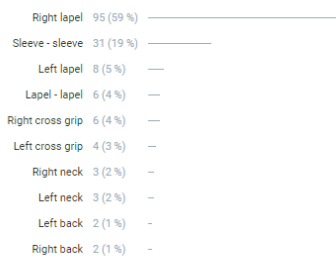
Ataques contra adversárias destrás

Nagewaza – Ataques de pé

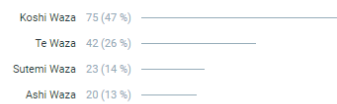
Kumikata Preferencial	Lapela direita (59%)
Técnicas mais utilizadas	Koshi Waza (47%)
Direção do ataque	Sudeste
Tipo de ataque mais utilizado	Direto (83%)
Minuto que mais pontua	1º minuto (30%)

Apêndice I

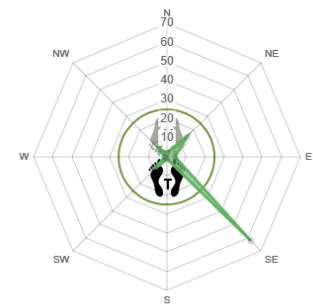
Grips



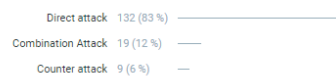
Waza



Direction



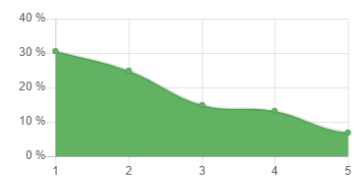
Attack type



Point



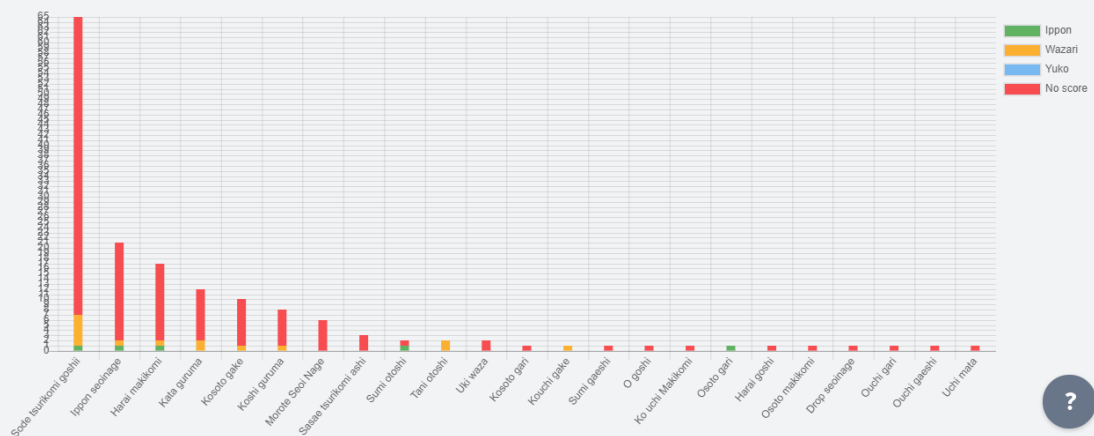
Techniques per match minute



Attack outcome



Techniques



Atleta 20 – 78kg

Ataques contra adversárias esquerdinas

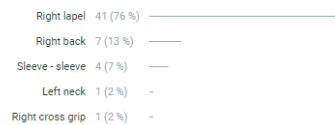
Nagewaza – Ataques de pé

Kumikata Preferencial	Lapela direita (76%)
Técnicas mais utilizadas	Koshi Waza (33%)

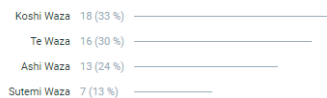
Apêndice I

Direção do ataque	Nordeste, Sudeste, Sudoeste
Tipo de ataque mais utilizado	Direto (72%)
Minuto que mais pontua	1º minuto (30%)

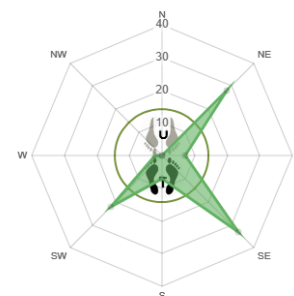
Grips



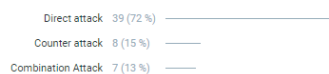
Waza



Direction



Attack type



Point



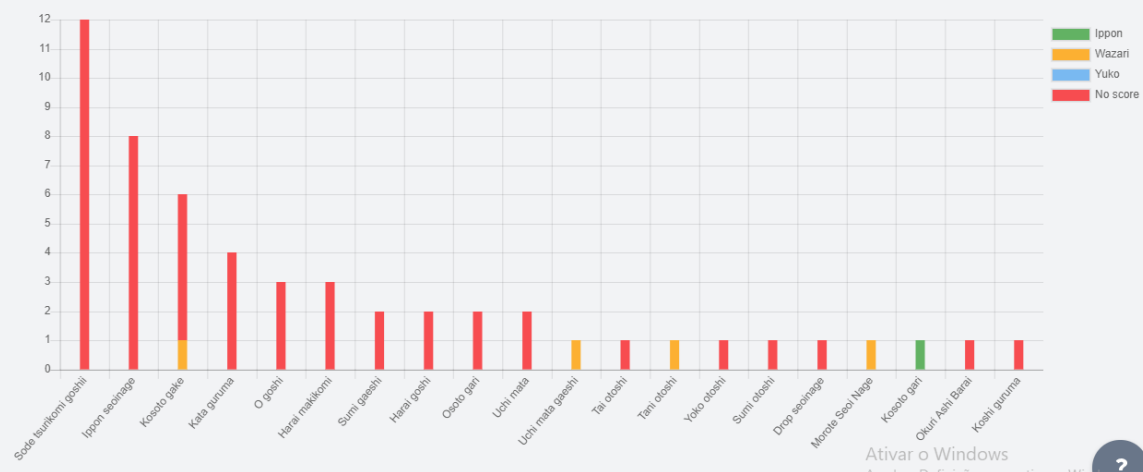
Techniques per match minute



Attack outcome



Techniques



Atleta 20 – 78kg

Ataques contra adversárias destrás

Newaza – Ataques no solo

Apêndice I

Waza

Shime Waza 2 (50 %) _____
Kansetsu Waza 2 (50 %) _____

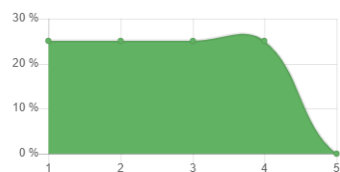
Attack outcome

No score 4 (100 %) _____
Score 0 (0 %) _____

Point

No score 4 (100 %) _____

Techniques per match minute



Techniques

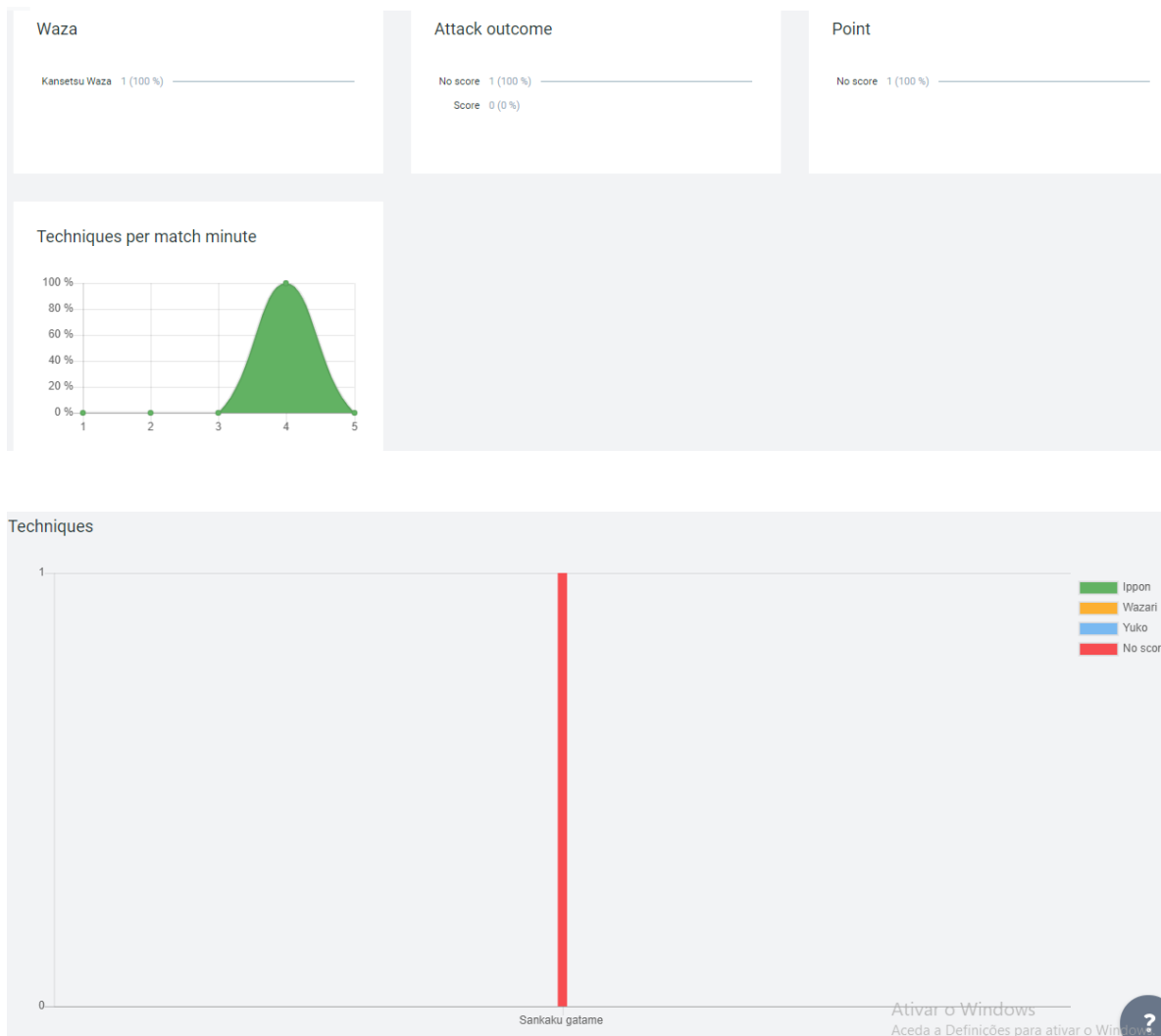


Atleta 20 – 78kg

Ataques contra adversárias esquerdinas

Newaza – Ataques no solo

Apêndice I



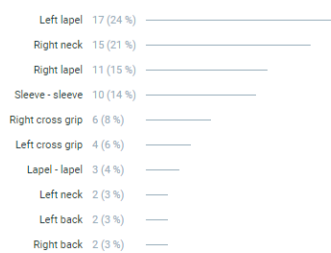
Atleta 20 – 78kg

Ataques de adversárias Destras
Nagewaza – Ataques de pé

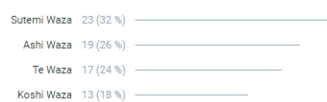
Apêndice I

Kumikata mais utilizado das adversárias	Lapela esquerda (24%)
Técnicas mais utilizadas pelas adversárias	Sutemi waza (32%)
Técnicas mais vulneráveis	Uchimata, Uchimata makikomi e Tai-otoshi
Direção do ataque quando sofre pontuação	Nordeste
Tipo de ataque mais vulnerável	Direto (85%)
Minuto que mais sofre pontuação	2º e 3º minutos (25%)

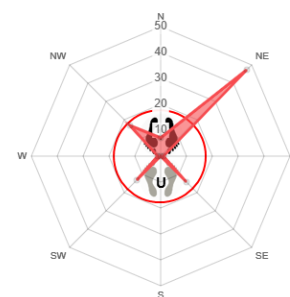
Grips



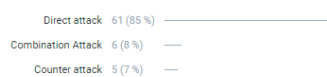
Waza



Direction



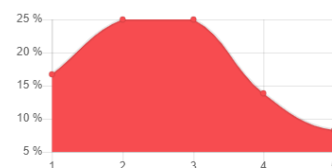
Attack type



Point



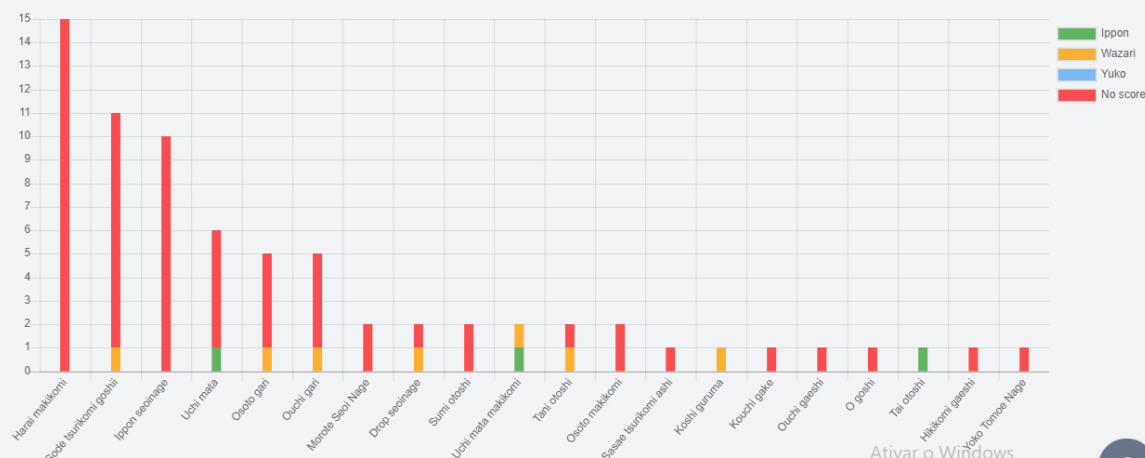
Techniques per match minute



Attack outcome



Techniques



Apêndice I

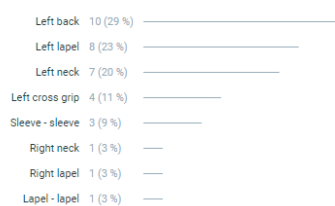
Atleta 20 – 78kg

Ataques de adversárias Esquerdinas

Nagewaza - Ataques de pé

Kumikata mais utilizado das adversárias	Atrás esquerda (29%)
Técnicas mais utilizadas pelas adversárias	Ashi waza (66%)
Técnicas mais vulneráveis	Uchimata
Direção do ataque quando sofre pontuação	Noroeste
Tipo de ataque mais vulnerável	Direto (66%)
Minuto que mais sofre pontuação	1º (38%)

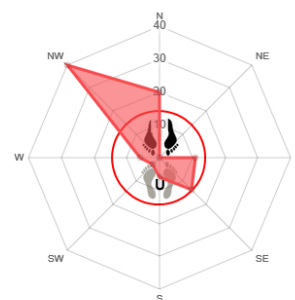
Grips



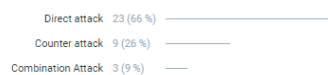
Waza



Direction



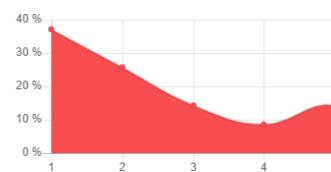
Attack type



Point



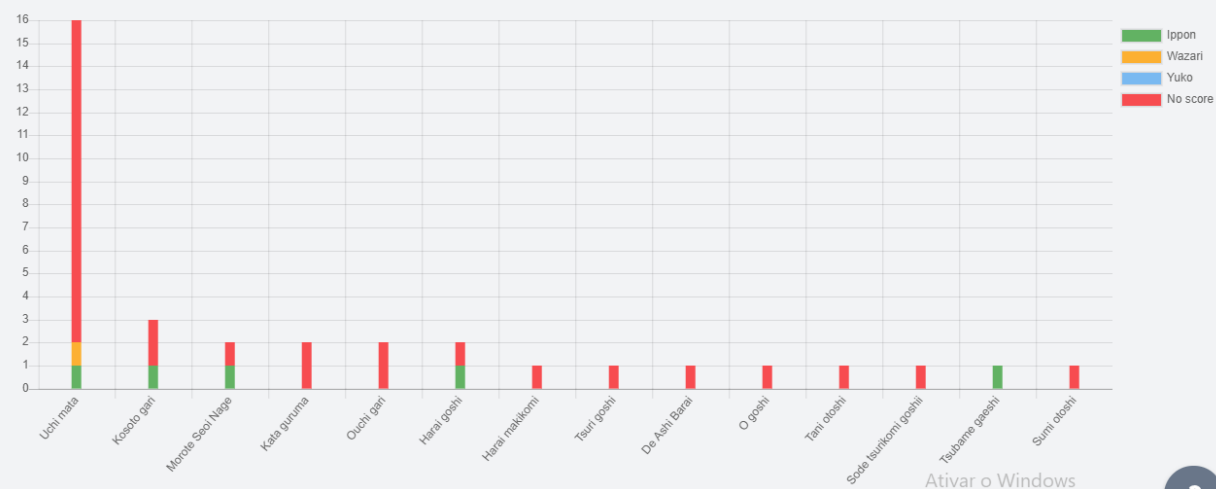
Techniques per match minute



Attack outcome



Techniques



Apêndice I

Atleta 20 – 78kg

Ataques de adversárias Destras
Newaza – Ataques no solo

Waza

Shime Waza 2 (33 %)
Osaeekomi Waza 2 (33 %)
Kansetsu Waza 2 (33 %)

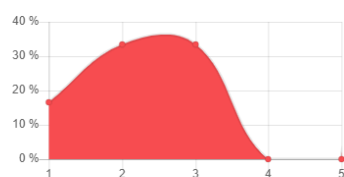
Attack outcome

Score 4 (67 %)
No score 2 (33 %)

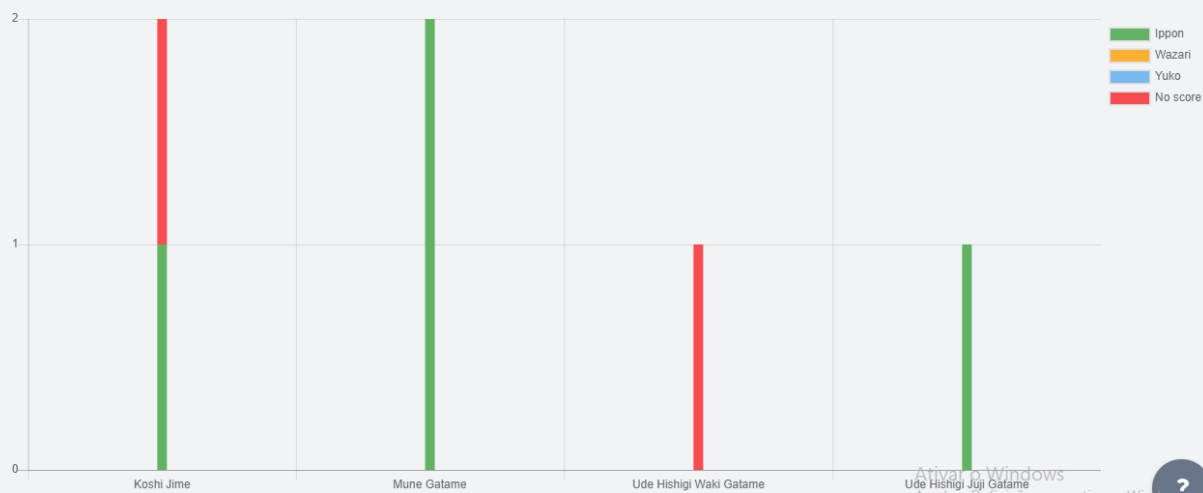
Point

Ippon 4 (67 %)
No score 2 (33 %)

Techniques per match minute



Techniques

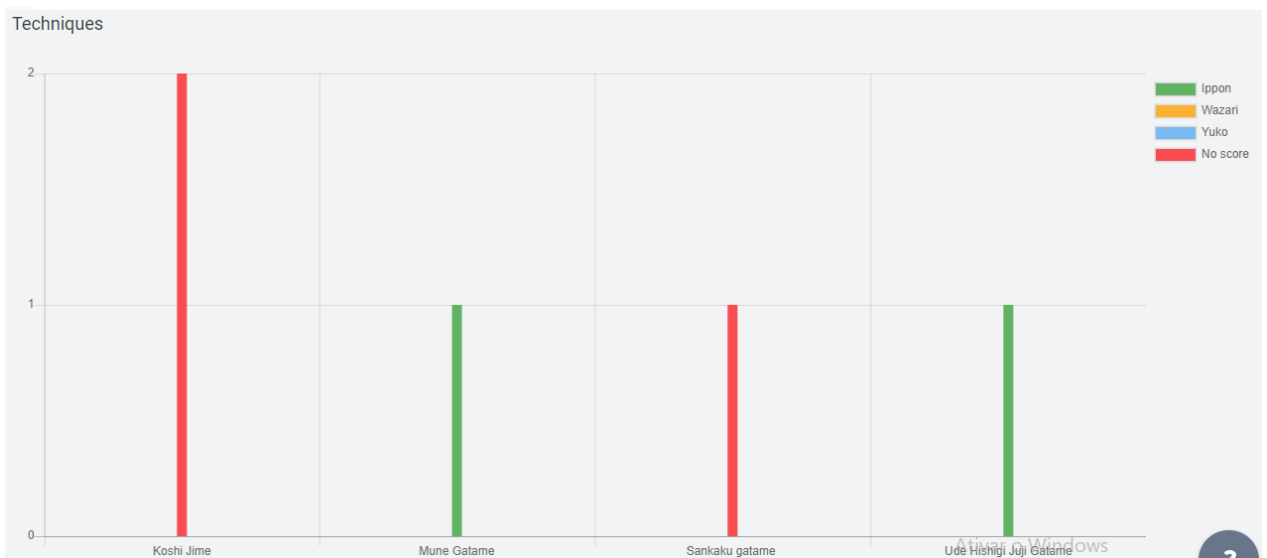
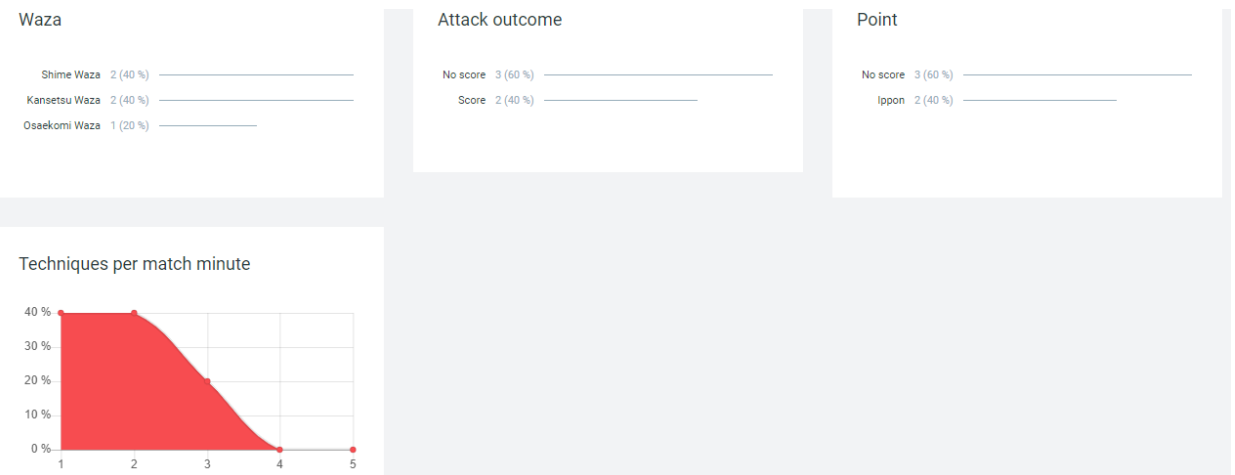


Apêndice I

Atleta 20 – 78kg

Ataques de adversárias esquerdinas

Newaza – Ataques no solo



Apêndice I

Atleta 21 +78kg

Ataques contra adversárias destrás
Nagewaza – Ataques de pé

Kumikata Preferencial	Atrás esquerda (42%)
Técnicas mais utilizadas	Sutemi Waza
Direção do ataque	Sudeste
Tipo de ataque mais utilizado	Direto (81%)
Minuto que mais pontua	2º minuto (35%)

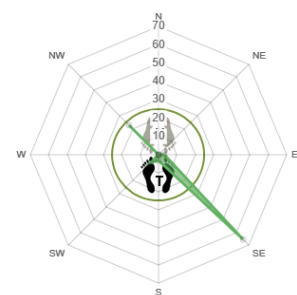
Grips

Left back 13 (42 %) —————
 Left cross grip 9 (29 %) —————
 Left neck 7 (23 %) —————
 Right lapel 1 (3 %) —————
 Lapel - lapel 1 (3 %) —————

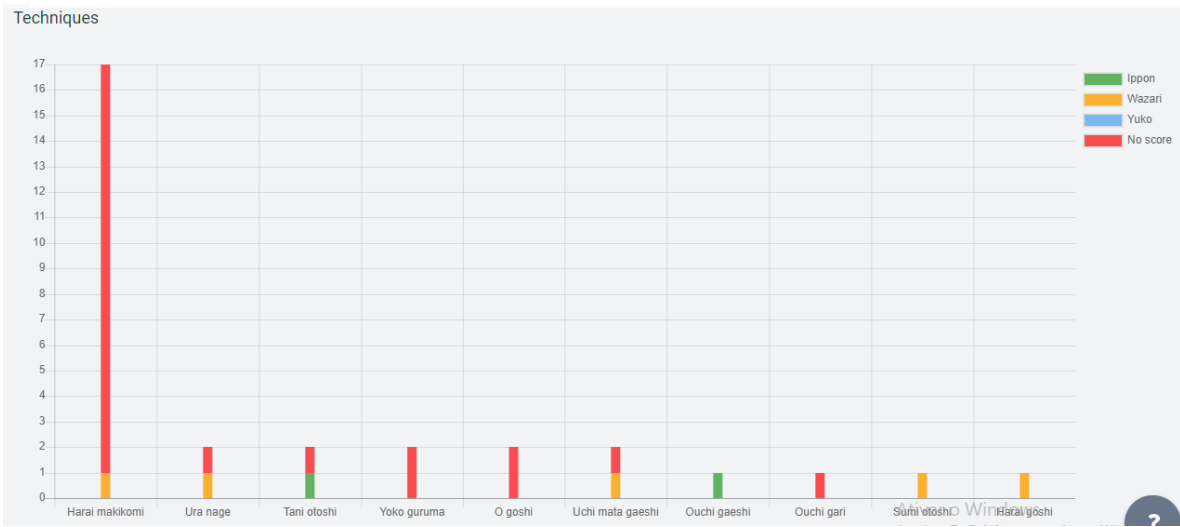
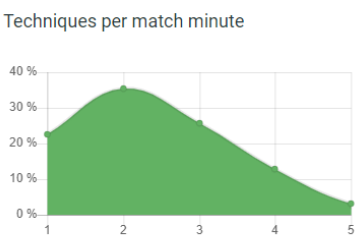
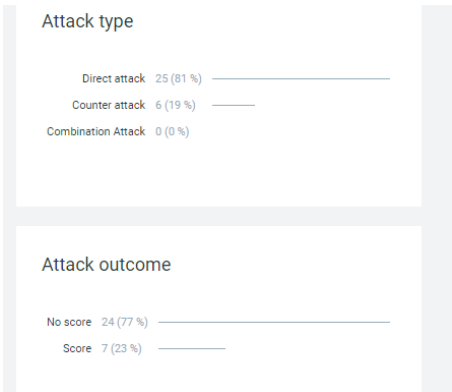
Waza

Sutemi Waza 23 (74 %) —————
 Ashi Waza 4 (13 %) —————
 Koshi Waza 3 (10 %) —————
 Te Waza 1 (3 %) —————

Direction



Apêndice I



Atleta 21 +78kg

Ataques contra adversárias esquerdinas
Nagewaza – Ataques de pé

Kumikata Preferencial	Pega cruzada à esquerda (36%)
Técnicas mais utilizadas	Sutemi Waza
Direção do ataque	Sudeste
Tipo de ataque mais utilizado	Direto (91%)
Minuto que mais pontua	3º minuto (58%)

Apêndice I

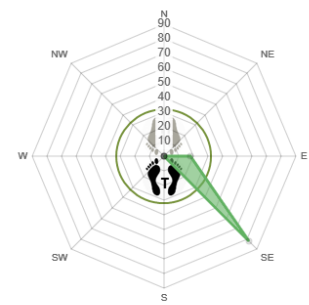
Grips



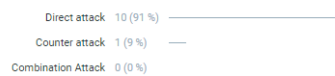
Waza



Direction



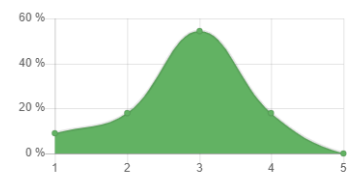
Attack type



Point



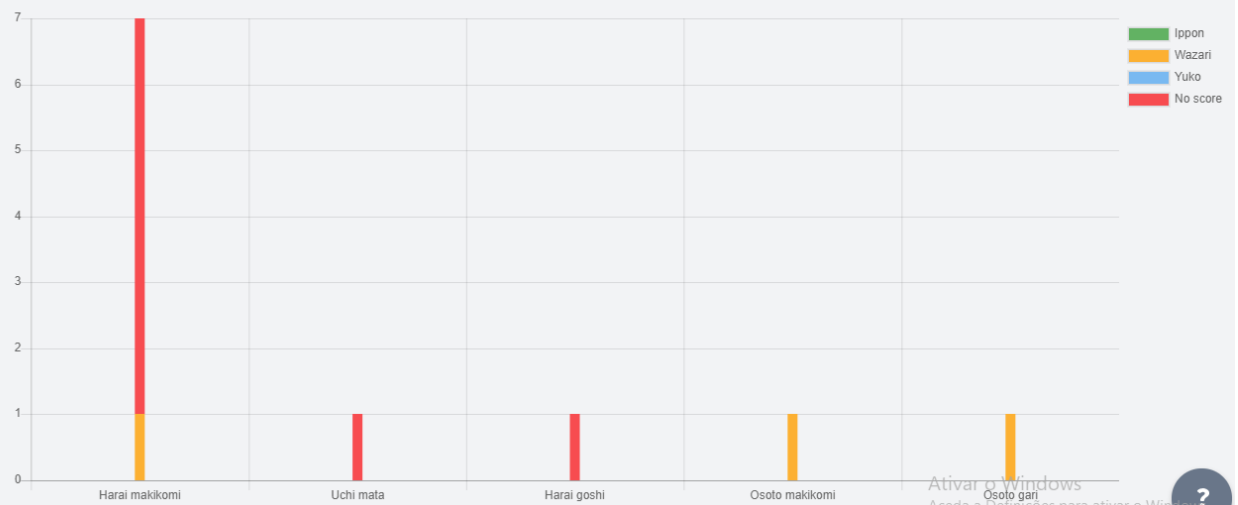
Techniques per match minute



Attack outcome



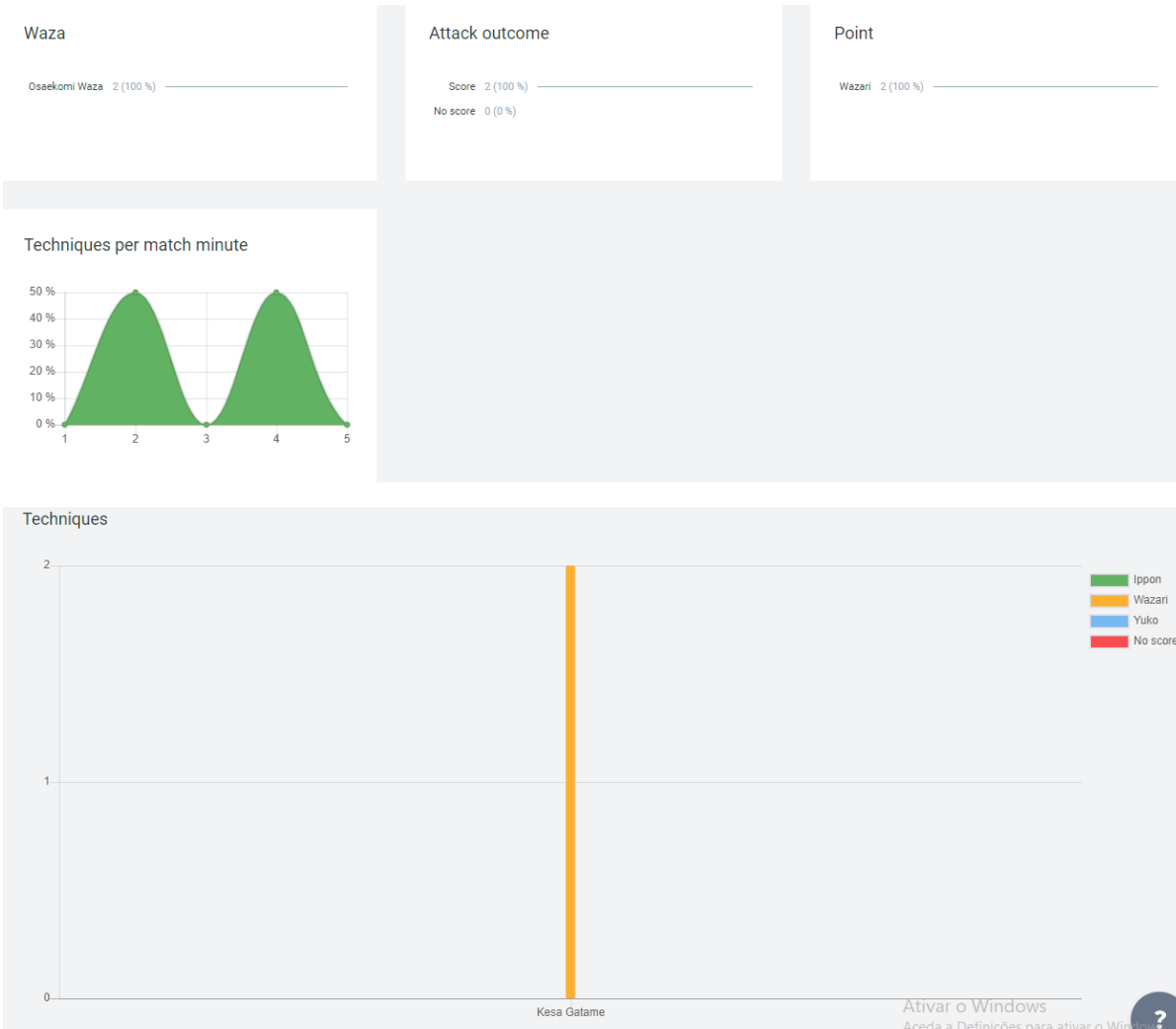
Techniques



Atleta 21 +78kg

Ataques contra adversárias destrás
Newaza – Ataques no solo

Apêndice I



Apêndice I

Atleta 21 +78kg

Ataques contra adversárias esquerdinas

Newaza – Ataques no solo

Waza

Osaekomi Waza 1 (100 %)

Attack outcome

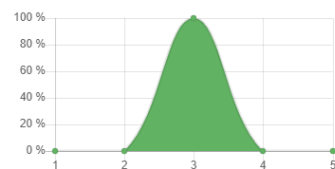
Score 1 (100 %)

No score 0 (0 %)

Point

Wazari 1 (100 %)

Techniques per match minute



Techniques



Kesa Gatame

Ativar o Windows
Aceda a Definições para ativar o Windows



Atleta 21 +78kg

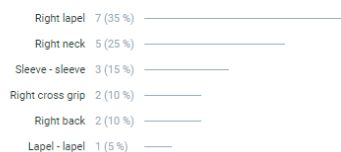
Ataques de adversárias Destras

Nagewaza – Ataques de pé

Apêndice I

Kumikata mais utilizado das adversárias	Lapela direita (35%)
Técnicas mais utilizadas pelas adversárias	Sutemi waza (35%)
Técnicas mais vulneráveis	Osoto gari
Direção do ataque quando sofre pontuação	Noroeste
Tipo de ataque mais vulnerável	Direto (95%)
Minuto que mais sofre pontuação	4º minuto (30%)

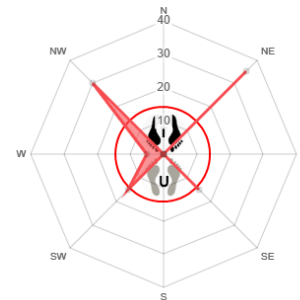
Grips



Waza



Direction



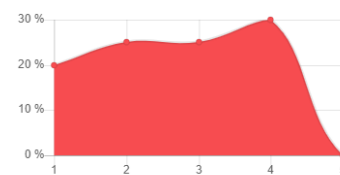
Attack type



Point



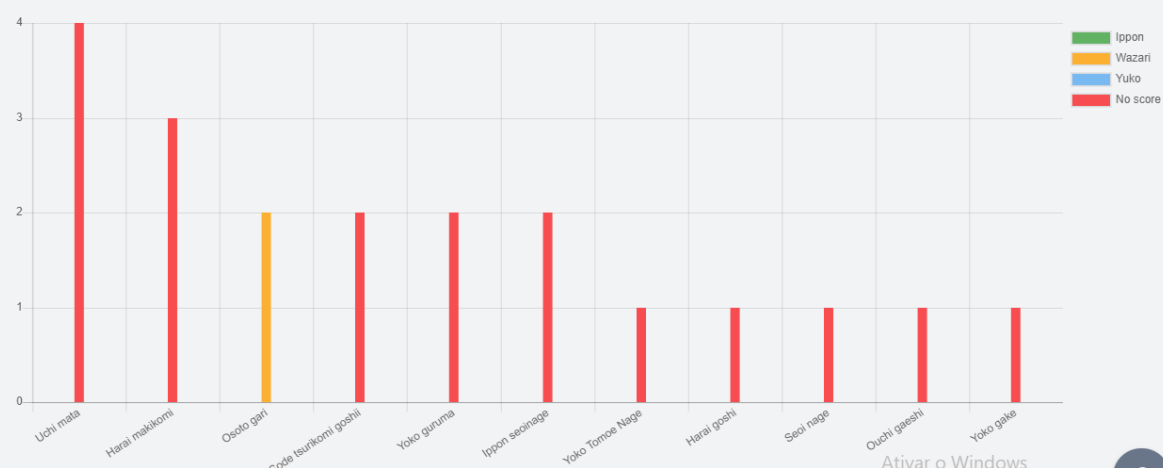
Techniques per match minute



Attack outcome



Techniques

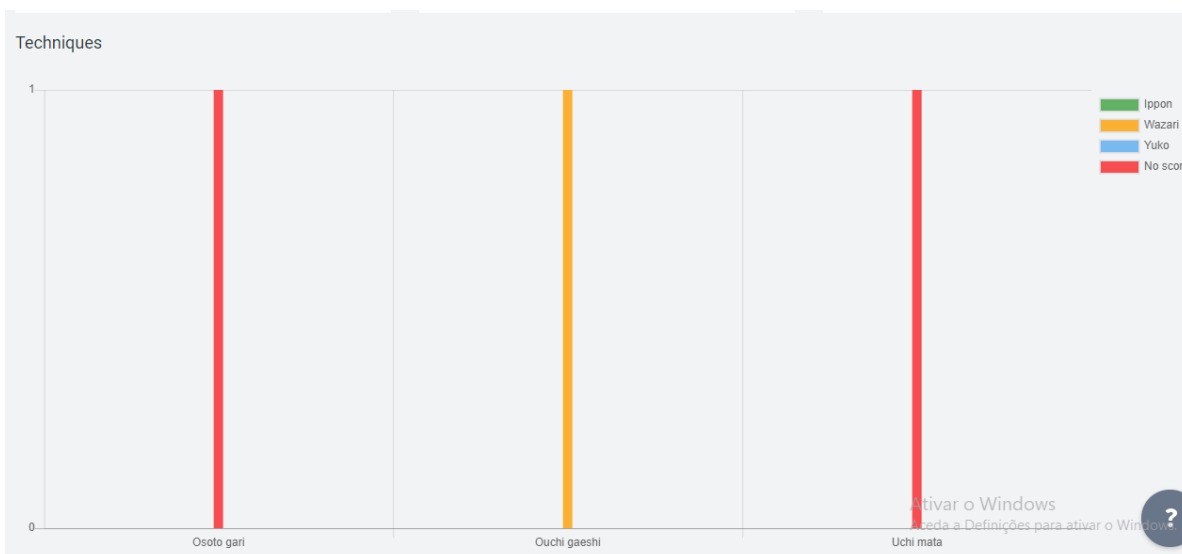
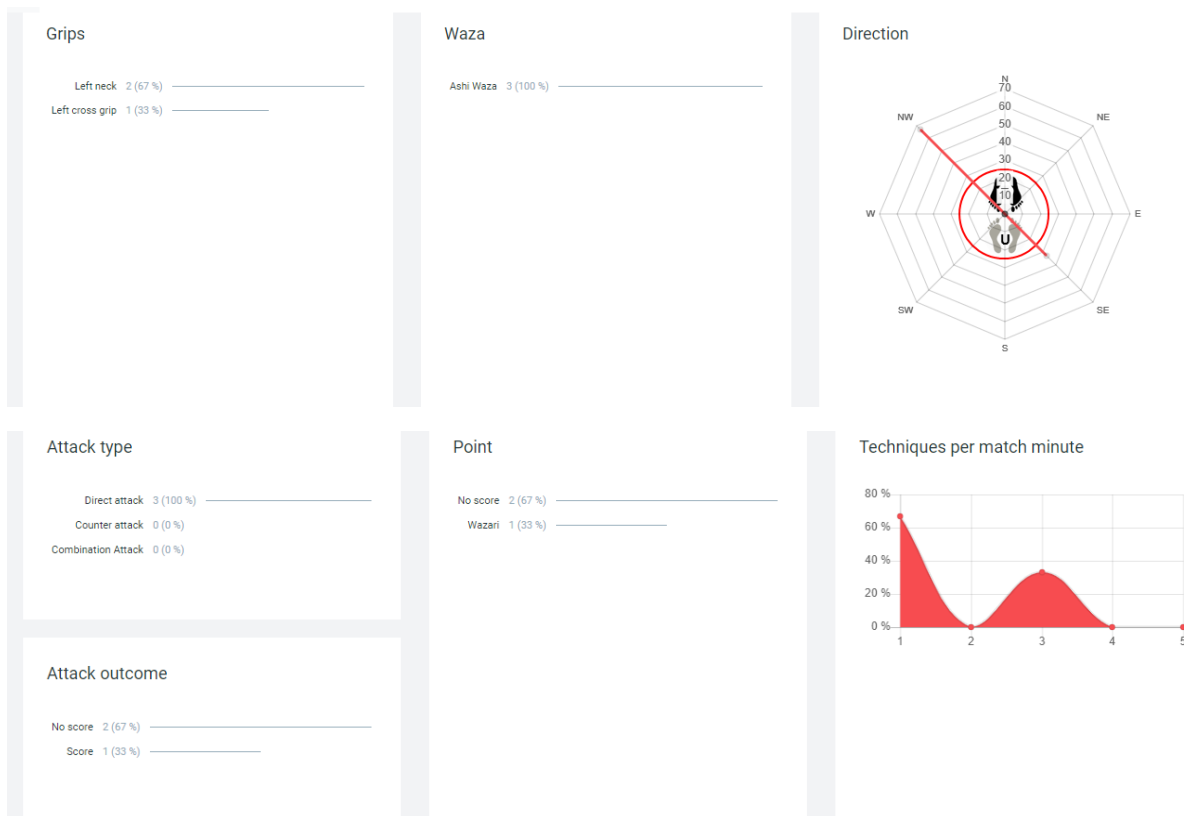


Apêndice I

Atleta 21 +78kg

Ataques de adversárias Esquerdinas
Nagewaza - Ataques de pé

Kumikata mais utilizado das adversárias	Por cima à esquerda (67%)
Técnicas mais utilizadas pelas adversárias	Ashi waza (100%)
Técnicas mais vulneráveis	O-Uchi-Gaeshi
Direção do ataque quando sofre pontuação	Noroeste
Tipo de ataque mais vulnerável	Direto (100%)
Minuto que mais sofre pontuação	1º minuto (65%)



Apêndice I

Atleta 21 +78kg

Ataques de adversárias Destras
Newaza – Ataques no solo

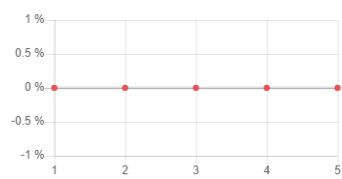
Waza

Attack outcome

Point

Score 0 (0 %)
No score 0 (0 %)

Techniques per match minute



Apêndice I

Atleta 21 +78kg

Ataques de adversárias esquerdinas

Newaza – Ataques no solo

Waza

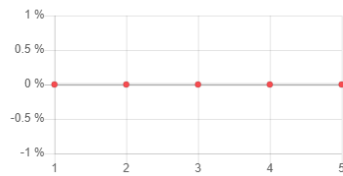
Attack outcome

Point

Score 0 (0 %)

No score 0 (0 %)

Techniques per match minute



Ativar o Windows

Procedimentos e Protocolos de Avaliação para Judocas das Seleções Nacionais

Procedimentos de Avaliação

Os dados das avaliações aos judocas de seleções nacionais são recolhidos no Laboratório do Centro de Alto Rendimento de Lisboa e no Laboratório da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa. Todas as avaliações são realizadas por técnicos especializados e acompanhadas pelo Coordenador do Planeamento, Periodização, Controlo e Avaliação do Treino das Seleções Nacionais da Federação Portuguesa de Judo.

Os atletas devem realizar os testes com êxito e aqueles que os realizaram sem as condições exigidas, têm de repetir os testes realizados de forma a serem cumpridas todas as condições com rigor e precisão que se exige numa recolha de dados fiável.

Para a avaliação da capacidade neuromuscular nas diferentes formas de manifestação de força foram escolhidos os exercícios de supino e remada para avaliação dos membros superiores em judocas por serem os exercícios que preveem maior validade a nível competitivo destes atletas. A ação de empurrar, avaliada através do exercício de supino, é utilizada nos judocas para manter o seu adversário à distância adequada para realizar tanto as ações de ataque como de defesa. A ação de puxar, avaliada através do exercício da remada, é utilizada para aproximar o adversário e executar essencialmente técnicas de ataque. O exercício de agachamento foi escolhido para avaliação dos membros inferiores dado que num combate de judo são realizadas múltiplas ações, utilizando a força de pernas, nomeadamente para elevar e projetar o adversário.

Para a avaliação cardiorrespiratória, nomeadamente o Consumo Máximo de Oxigénio (componente oxidativa) e o Quociente Respiratório (componente glicolítica), utiliza-se um protocolo progressivo por patamares de velocidade e de inclinação, com recolha de gases respiratórios e frequência cardíaca.

Protocolo de recolha de dados para a avaliação da Composição Corporal nomeadamente a percentagem de massa gorda por DEXA.

É solicitado a todos os atletas que compareçam, no período da manhã, em jejum, no Laboratório da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa para realizar a avaliação da composição corporal por Dexa. Esta avaliação é simples, indolor e não-invasivo. Tem uma duração entre 10 a 30 minutos.

Os atletas realizam o teste deitados numa maca, com um gerador de raio-X posicionado abaixo e um dispositivo de imagem acima. O detetor passa lentamente sobre o corpo todo gerando imagens num monitor de um computador, iniciando na cabeça e terminando nos pés.

Protocolo de recolha de dados para obter valores da Força, Potência e Velocidade no exercício de Supino Plano

Os atletas realizam um aquecimento geral prévio, realizando uma mobilização articular com duração de 5 minutos. Antes da avaliação de cada exercício, foi solicitado que realizassem 2 a 3 séries de 8 a 10 repetições aproximadamente de 50% a 70% da carga de 1 RM.

Utiliza-se o sistema Isocontrol Dinâmico 6.2.1 para realizar os testes de força, colocando um sistema com um cabo de 200 cm e 2 N de resistência na vertical do plano de deslocamento da barra. Os discos da carga utilizados foram previamente calibrados, considerando-se válidos os pesos que não tivessem um desvio maior a 0.5%.

Os atletas realizam 2 a 3 repetições com cada carga, iniciando sempre com a carga da barra olímpica (20 kg) até chegar à carga máxima, a qual corresponde a uma única repetição a uma velocidade próxima de 0.15 m/s no exercício de supino plano, já que a velocidade normal na execução de 1RM em desportistas mais experientes costuma ser entre 0.14 a 0.18 m/s.

O aumento progressivo das cargas variou de 5 e 10 kg consoante o 1RM de cada atleta. Entre as cargas o período de recuperação foi de 3 a 5 minutos, sendo maior conforme os atletas se aproximam do valor de 1RM. Para uma correta avaliação, solicita-se que os atletas executem cada tentativa sempre à máxima velocidade possível.

Protocolo de recolha de dados para obter valores da Força, Potência e Velocidade no exercício de Remada Plana

Os atletas realizam um aquecimento geral prévio, realizando uma mobilização articular com duração de 5 minutos. Antes da avaliação de cada exercício, foi solicitado que realizassem 2 a 3 séries de 8 a 10 repetições aproximadamente de 50% a 70% da carga de 1 RM.

Utiliza-se o sistema Isocontrol Dinâmico 6.2.1 para realizar os testes de força, colocando um sistema com um cabo de 200 cm e 2 N de resistência na vertical do plano de deslocamento da barra. Os discos da carga utilizados foram previamente calibrados, considerando-se válidos os pesos que não tivessem um desvio maior a 0.5%.

Os atletas realizam 2 a 3 repetições com cada carga, iniciando sempre com a carga da barra olímpica (20 kg) até chegar à carga máxima, a qual corresponde a uma única repetição a uma velocidade próxima de 0.15 m/s no exercício de supino plano, já que a uma velocidade próxima de 0.3 m/s no exercício de remada plana, pois em desportistas experientes costuma ser de aproximadamente 0.3 m/s, a uma velocidade próxima.

O aumento progressivo das cargas variou de 5 e 10 kg consoante o 1RM de cada atleta. Entre as cargas o período de recuperação foi de 3 a 5 minutos, sendo maior conforme as atletas se aproximam do valor de 1RM.

Para uma correta avaliação, solicita-se que os atletas executem cada tentativa sempre à máxima velocidade possível.

Protocolo de recolha de dados para obter valores da Força, Potência, Velocidade e Taxa de Produção de Força no exercício de Agachamento

Solicita-se aos atletas que executem a técnica de agachamento atingindo um ponto em que a coxofemoral esteja situada um pouco abaixo do nível da patela ou a 90 graus. Para isso foi aplicado um sinalizador para impedir que o movimento seja realizado demasiado abaixo da amplitude desejada.

Apêndice II

Cada atleta realiza uma breve corrida a uma velocidade moderada, com a duração de 5 minutos. De seguida é realizado um aquecimento específico que consiste em realizar 10 repetições com o peso da barra (20kg), numa cadência de 2-2. Por fim, dá-se início ao cálculo do 1RM, que será realizado através de cargas progressivas, com 3 repetições, iniciando com 20 kg até 1 RM. Os dados são registados pelo Isocontrol 6.1.2. e processados no portátil, onde são obtidos os valores da velocidade máxima e média de execução (metros por segundo), a força máxima e média (Newtons), a potência máxima e média (Watts), a taxa de produção de força ou força explosiva máxima (N/s).

Protocolo de avaliação cardiorrespiratória através de prova progressiva por patamares em passadeira até à exaustão

Este teste tem início com dois minutos de recolha de valores em repouso, seguindo-se dois minutos de aquecimento a andar a 4 km/h. Após esse tempo, inicia-se de imediato o esforço a 8 km/h com 1% de inclinação, sofrendo incrementos de 1 km/h a cada minuto, até aos 16 km/h. A partir dessa fase, os incrementos são de 1% de inclinação a cada minuto. Termina-se o teste por exaustão da atleta avaliada, ou por algum mau estar (ex. falta de ar, dor no peito, dor muscular, ...). Após a exaustão, o atleta realiza mais dois minutos a andar a 4 km/h. A recolha de gases é feita com recurso a uma máscara “Hans Rudolph” ligada ao analisador de gases “Jeager Vyntus CPX”. A frequência cardíaca foi recolhida por eletrocardiograma. A passadeira utilizada é uma HP Cosmos modelo Quasar.

Planeamento das Equipas SENIORES e SUB23 2017

		2 a 8 de janeiro 9 a 15 de janeiro 16 a 22 de janeiro 23 a 29 de janeiro 30 de janeiro a 5 de fevereiro 6 a 12 de fevereiro 13 a 19 de fevereiro 20 a 26 de fevereiro 27 de fevereiro a 5 de março 6 a 12 de março 13 a 19 de março 20 a 26 de março 27 de março a 2 de abril 3 a 9 de abril 10 a 16 de abril 17 a 23 de abril 24 a 30 de abril 1 a 7 de maio 8 a 14 de maio 15 a 21 de maio 22 a 28 de maio 29 de maio a 4 de junho 5 a 11 de junho 12 a 18 de junho 19 a 25 de junho 26 de junho a 2 de julho 3 a 9 de julho 10 a 16 de julho 17 a 23 de julho 24 a 30 de julho 31 de julho a 6 de agosto 7 a 13 de agosto 14 a 20 de agosto 21 a 27 de agosto 28 de agosto a 3 de setembro 4 a 10 de setembro 11 a 17 de setembro 18 a 24 de setembro 25 de setembro a 1 de outubro 2 a 8 de outubro 9 a 15 de outubro 16 a 22 de outubro 23 a 29 de outubro 30 de outubro a 5 de novembro 6 a 12 de novembro 13 a 19 de novembro 20 a 26 de novembro 27 de novembro a 3 de dezembro 4 a 10 de dezembro 11 a 17 de dezembro 18 a 24 de dezembro 25 a 31 de dezembro																																																									
Seniores		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52						
							GS FRA	Estágio Paris	GP GER	Estágio Duseldorf	OTC Nyrburk	AO MAR	E. Jun POR	GP GEO	GP TUR	E. Prep. CE	CE - POL				GS RUS		EO ROU		OTC Porec/ Eint Japão		E. Castidefels	E. Castidefels		EO BLR		E. Prep CM	E. Prep CM	E. Prep CM	E. Prep CM / Universiadas	CM HUN			EO SRB	GP CRO		OTC Roma		GS Abu Dhabi		CESub23 -MON	GP NED		GS JPN	Estágio Int. Tóquio	MASTERS								
dia							11-12	13-16	24-26	27-2	6-10	18-19	20-22	31-2	7-9	10-12	20-23				19-21		3-4		12-18		30-7	30-7		22-23		2-5	9-12	14-17	20-24 21-24	28-3			23-24	29-1		9-13		27-29	2-4	11-12	17-19		1-3	4-10	16-17	18a20	27a29						
		Periodização anual 2017																																																									
1	JD						C	E	C	E	E	E	C			E	C						C		E		E	E	C		E	E	E	E	C				C	E		C																	
2	MS						C	E	C	E		E	C	C	E	C				C		C		E		E	E	C				E	E	C					C																				
3	CC										E				E							C		E		E	E	C		E	E		C																										
5	JR						E		E	E	E	E	C		E	C								E		E	E	C		E	E	E	E	C							E		C																
6	ME																														E	E	E	C																									
7	LF						C	E	C	E	E	E				C						C			E		E	E	E	E		E	E	E	E	C																							
8	TM																E							E		E	E	C		E	E	E	E	C							E		C																
11	YR							E	C	E	E	E	E	C	C	E	C						C		E		E	E	C		E	E	E	E	C							E		C															

Apêndice III

LEGENDA		
Acumulação	C	Competição
Transformação	E	Estágio
Realização		Lesão

Planeamento das Equipas SENIORES e SUB23 2018

		1 a 7 de janeiro 8 a 14 de janeiro 15 a 21 de janeiro 22 a 28 de janeiro 29 de janeiro a 4 de fevereiro 5 a 11 de fevereiro 12 a 18 de fevereiro 19 a 25 de fevereiro 26 de fevereiro a 4 de março 5 a 11 de março 12 a 18 de março 19 a 25 de março 26 de março a 1 de abril 2 a 8 de abril 9 a 15 de abril 16 a 22 de abril 23 a 29 de abril 30 de abril a 6 de maio 7 a 13 de maio 14 a 20 de maio 21 a 27 de maio 28 de maio a 3 de junho 4 a 10 de junho 11 a 17 de junho 18 a 24 de junho 25 de junho a 1 de julho 2 a 8 de julho 9 a 15 de julho 16 a 22 de julho 23 a 29 de julho 30 de julho a 5 de agosto 6 a 12 de agosto 13 a 19 de agosto 20 a 26 de agosto 27 de agosto a 2 de setembro 3 a 9 de setembro 10 a 16 de setembro 17 a 23 de setembro 24 a 30 de setembro 1 a 7 de outubro 8 a 14 de outubro 15 a 21 de outubro 22 a 28 de outubro 29 de outubro a 4 de novembro 5 a 11 de novembro 12 a 18 de novembro 19 a 25 de novembro 26 de novembro a 2 de dezembro 3 a 9 de dezembro 10 a 16 de dezembro 17 a 23 de dezembro 24 a 30 de dezembro																																																					
Seniores		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
dia		8-16	19-20			3-4	5-7 10-11	12-15	24-25 25	5-10 9-11	17-18	19-22	30-1	2-5 6-8			26-29				19-20	25-27	28-30 2-3	3-9 10	11-17 1-20		27-29	2-6	18 21-22	27-29	10-12	18-19 20-24 16-20	26-31 27-31	2-4	13-16	20-27	20-27	6-7	12-14	8-12	17-21 20-21	22-27 27-29	2-4	9-11 10-11	16-18	23-25	26-1	3-9	15-16	18a20	27a29				
Periodização anual																																																							
3	CC					C	C	E		C		E	C	C			C					C	E	E	E	E		E		C	C	E	E	E	E	C			C									C							
1	JD					C	C	E		E	C	E	E	E			C					C	E	E	E	E	C	E		C	C	E	E	E	E	C			C			C		C		E									
2	MS																																																						
5	JR	E					E		E	E	E		E	E								C	E	E	E	E	E				E		E	E	C				C			C				C	E	E	E	C					
6	ME					C	C		C		C			E	E	E								E	E	E	C	E			C	C	E	E	E	E	C				C			C											
8	TM	E					C	E		E	C	E	E	E										E	E	E	E	E			C	C	E	E	E				C				C				E	E	E	C					
11	YR					C	C	E	C		C	C	E	C								C	E	E	E	E	E	C	E			C	C	E	E	E				C			C				C	E	E						
12	PS					C						C	E	E	E							C		E	E	E	E	C	E			C	C			E	E	E	C				C			C	E								
13	DB					C																																																	

LEGENDA		
Acumulação	C	Competição
Transformação	E	Estágio
Realização		Lesão

SESSÕES DE TREINO 2017

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	5	30 de janeiro a 5 de fevereiro 2017			
Dia	Terça-Feira, 31 de janeiro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	European Open Odivelas Feminino de 4 a 5 fevereiro 2017				
Conteúdo	Mesociclo de Competição Força Explosiva, Velocidade				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral	Corrida, exercícios gímnicos, sprints				60-75%		10'
Aquecimento Específico	Mobilidade com exercícios específicos deslocamentos laterais, técnica sombra;				60-75%		10'
Uchikomi	2 a 2 Velocidade de execução 2'' skipping 6'' uchikomi	4	8''	Máxima	90-100%	1:2	15'
Uchikomi em potência	Grupos de 3 Potência de execução Ao sinal, executar 1 repetição à máxima velocidade, levantando o <i>uke</i>	4	5			1:3	15'
Randori	Tachiwaza 2 grupos 1º grupo: meninas e até -66 kg; 2º Grupo: -66 kg até +100 kg	3	4'		≥85%	4' entre randoris	25'
Randori	Tachiwaza 2 grupos	3	3'		≥85%	3' entre randoris	20'
Retorno à calma	Corrida				50-65%		10'

Observações

Primeira sessão de treino com as equipas nacionais seniores e juniores

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	5	30 de janeiro a 5 de fevereiro 2017			
Dia	Quinta-Feira, 2 de fevereiro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	European Open Odivelas Feminino de 4 a 5 fevereiro 2017				
Conteúdo	Mesociclo de Competição Força Explosiva, Velocidade				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral e dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral						5'
Uchikomi	Em movimento, só ashiwaza - 3x cada			Moderada	70-80%		5'
Uchikomi	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'	Intensa	80-90%	1'	20'
Velocidade	Uchikomi (UK) a 3 1) Skipping + UK 2) 2x burpees + UK 3) 3 flexões explosivas+ UK	2 de cada	8''	máxima	90-100%	1:2	10'
Potência	Nagekomi	4	4 a 6		≥85%	1:2	15'
Resistência muscular	subida à corda	4 a 6	30''			30''	10'
Resistência muscular	suspensão no judogi	4 a 6	30''			30''	10'
Retorno à calma	corrida		10'		50-65%		10'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	5	30 de janeiro a 5 de fevereiro 2017			
Dia	Quinta-Feira, 2 de fevereiro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	European Open Odivelas Feminino de 4 a 5 fevereiro 2017				
Conteúdo	Mesociclo de Competição Força Explosiva, Velocidade				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral	Corrida, exercícios gímnicos, sprints			Moderada	60-75%		5'
Aquecimento Específico	Mobilidade com exercícios específicos			Moderada	60-75%		10'
Uchikomi	2 a 2 Execução alternada 3 x cada 1		5'	Intensa	80-90%		5'
Uchikomi	2 a 2 Velocidade de execução	4	8''	Máxima	90-100%	1:2	15'
Uchikomi em potência	Grupos de 3 Potência de execução Ao sinal, executar 1 repetição à máxima velocidade, levantando o <i>uke</i>	4	5	Intensa	80-90%	1:3	15'
Randori	Tachiwaza 2 grupos 1º grupo: meninas e até -66 kg; 2º Grupo: -66 kg até +100 kg	3	4'		≥85%	4' entre randoris	25'
Randori	Tachiwaza 2 grupos	3	3'		≥85%	3' entre randoris	20'
Retorno à calma	Corrida				50-65%		6'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	6	6 a 12 de fevereiro 2017			
Dia	Terça-Feira, 7 de fevereiro 2017				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Grand Slam Paris				
Conteúdo	Mesociclo de Competição Judo: técnico-tática, força explosiva e velocidade para quem compete no Grand Slam Paris.				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral e dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral	3	20'' a 30''	Moderada			5'
Uchikomi	Em movimento, só ashiwaza - 3x cada			Moderada			5'
Uchikomi	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'	Intensa		1'	20'
Velocidade*	Uchikomi (UK) a 3 1) Skipping + UK 2) 2x burpees + UK 3) 3 flexões explosivas+ UK	2 de cada	8''	máxima		1:2	10'
Potência*	Nagekomi	4	4 a 6			1:2	15'
Potência aeróbia **	20'' Uchikomi estático + 20'' Uchikomi em movimento + 20'' elásticos	10	60''	Intensa		1:1	20'
Retorno à calma	Corrida moderada			Moderada			15'

Observações

* Para quem tem Grand Slam de Paris no final da semana

** Para quem não compete em Paris

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	6	6 a 12 de fevereiro 2017			
Dia	Terça-Feira, 7 de fevereiro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Grand Slam de Paris 10 e 11 de fevereiro 2017				
Conteúdo	Velocidade de Potência para quem compete em Paris				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral							10'
Aquecimento específico							10'
Uchikomi	Em linha: Ashiwaza Quando o Uke avança Quando o Uke recua Contra-ataques						10'
Uchikomi	Velocidade 8'': 1) Skipping 2) burpees 3) lateral	3	2	máxima		1:2	10'
Uchikomi em potência	Uchikomi a 3 Insistência de 3'' em cada repetição, execução após estímulo do parceiro	4 a 6	6				15'
Randori newaza	Por temas 40'' cada: Uke ataca e tori defende com ligação newaza	4	2 x 40''			10'' entre trabalho 1' entre randori	10'
Randori tachiwaza		5	4'+1' Golden score			4'	45'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	6	6 a 12 de fevereiro 2017			
Dia	Quinta-Feira, 9 de fevereiro 2017				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11h				
Objetivo	Grand Slam Paris				
Conteúdo	Judo: técnico-tática, força explosiva e velocidade para quem compete no Grand Slam Paris.				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral e dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral	3	20'' a 30''				5'
Uchikomi	Em movimento, só ashiwaza - 3x cada						5'
Uchikomi	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'	média		1'	20'
Velocidade*	Uchikomi (UK) a 3 1) Skipping + UK 2) 2x burpees + UK 3) 3 flexões explosivas+ UK	2 de cada	8''	máxima		1:2	10'
Potência*	Nagekomi	4	4	85%		1:2	15'
Potência aeróbia **	20'' Uchikomi estático + 20'' Uchikomi em movimento + 20'' elásticos	10	60''	90%		1:1	20'
Retorno à calma	Corrida moderada						15'

Observações

* Para quem tem Grand Slam de Paris no final da semana

** Para quem não compete em Paris

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	6	6 a 12 de fevereiro 2017			
Dia	Quinta-Feira, 9 de fevereiro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Grand Slam de Paris 10 e 11 de fevereiro 2017				
Conteúdo	Velocidade de Potência para quem compete em Paris				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral				Moderada			10'
Aquecimento específico				Moderada			10'
Uchikomi	Em linha: Ashiwaza Quando o Uke avança Quando o Uke recua Contra-ataques						10'
Uchikomi	Velocidade 8'': 1) Skipping 2) burpees 3) lateral	3	2	Máxima		1:2	10'
Uchikomi em potência	Uchikomi a 3 Insistência de 3'' em cada repetição, execução após estímulo do parceiro	4 a 6	6	Submáxima			15'
Randori newaza	Por temas 40'' cada: Uke ataca e tori defende com ligação newaza	4	2 x 40''	Intensa		10'' entre trabalho 1' entre randori	10'
Randori tachiwaza		5	4'+1' Golden score	Intensa		4'	45'
Retorno à calma	Uchikomi em linha			Moderada			5'
Alongamentos				Baixa			5'

Observações

Estágio Internacional de Paris 2017

Nº Semana	7	13 a 16 de fevereiro 2017			
Treino Federativo		Estágio Nacional		Estágio Internacional	X
Local	Institut du Judo – Paris, França				

	2ª Feira – 13 Fev	3ª Feira – 14 Fev		4ª Feira – 15 Fev		5ª Feira – 16 Fev
		9:00 11:00	10' Aquecimento livre 4 x 3' randori newaza 6 x 4' randori tachiwaza	11:00 13:00	10' Aquecimento livre 4 x 3' randori newaza 6 x 4' randori tachiwaza	Viagem de regresso
14:30 16:00	10' Aquecimento livre 4 x 3' randori newaza 6 x 4' randori tachiwaza	14:30 16:00	15' Aquecimento livre 8 x 4' randori tachiwaza	17:00 18:30	15' Aquecimento livre 8 x 4' randori tachiwaza	

Observações

Após o Grand Slam de Paris as atletas ficaram 3 dias para estagiar em Paris.

As atletas femininas cumpriram 5 treinos. Uma atleta a participar a expensas próprias sofreu uma lesão no joelho logo no 1º treino.

No Aquecimento as atletas executaram o uchikomi dos seus tokui wazas, inicialmente de forma estática e de seguida em movimento. No final de cada treino ficavam a treinar técnica específica durante 20'.

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	8	20 a 26 de fevereiro 2017			
Dia	Terça-Feira, 21 de fevereiro 2017				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Grand Slam Dusseldorf de 24 a 26 de fevereiro 2017				
Conteúdo	Judo: técnico-tática, força explosiva e velocidade para quem compete no Grand Slam Dusseldorf				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Kumikata	Arrancar pega: Cima, gola, manga			Moderada			5'
Uchikomi	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'	Intensa		1'	20'
Velocidade*	Uchikomi (UK) a 3 1) Skipping + UK 2) 2x burpees + UK 3) 3 flexões explosivas+ UK	2 de cada	8''	máxima		1:2	10'
Resistência de Força Explosiva	Uchikomi a 3	8 a 10	4 a 6	Submáxima	≥85%	1:2	20'
Retorno à calma	Corrida moderada			Moderada	50-65%		10'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	8	20 a 26 de fevereiro 2017			
Dia	Terça-Feira, 21 de fevereiro 2017				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Grand Slam de Dusseldorf de 24 a 26 de fevereiro 2017				
Conteúdo	Velocidade e Potência para quem compete em Dusseldorf				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral				Moderada			5'
Aquecimento específico	Deslocamento e técnica sombra			Moderada			10'
Uchikomi	Em linha: Ashiwaza Quando o Uke avança Quando o Uke recua Contra-ataques			Moderada	65-75%		10'
Uchikomi	Velocidade 8'': 1) Skipping 2) burpees 3) lateral	6	2	Máxima	90-100%	1:2	10'
Uchikomi em potência	Uchikomi a 3 Insistência de 3'' em cada repetição, execução após estímulo do parceiro	4 a 6	6	Intensa	80-90%		15'
Randori newaza	Por temas 40'' cada: Uke ataca e tori defende com ligação newaza	4	2 x 40''		≥85%	10'' entre trabalho 1' entre randori	10'
Randori tachiwaza	Sempre que possível trabalhar a ligação pé-solo	6	4'+1' Golden score		≥85%	4'	60'
Retorno à calma	Uchikomi em linha				50-65%		5'

Observações

Estágio Internacional de Dusseldorf 2017

Nº Semana	9	27 de fevereiro a 5 de março 2017			
Treino Federativo		Estágio Nacional		Estágio Internacional	X
Local	Dusseldorf, Alemanha				

	2ª Feira – 13 Fev	3ª Feira – 14 Fev	4ª Feira – 15 Fev	5ª Feira – 6 Fev
9:00 10:30	Aquecimento livre 10' 5 x 4' randori newaza 6 x 5' randori tachiwaza	9:00 10:30 Aquecimento livre 10' 5 x 4' randori newaza 7 x 5' randori tachiwaza	9:00 10:30 Aquecimento livre 10' 5 x 4' randori newaza 6 x 5' randori tachiwaza	Viagem de regresso
16:00 17:30	Aquecimento livre 10' 3 x 4' randori newaza 6 x 5' randori tachiwaza	Descanso	16:00 17:30 Aquecimento livre 10' 3 x 4' randori newaza 6 x 5' randori tachiwaza	

Observações

Após o Grand Slam de Dusseldorf as atletas ficaram 3 dias para estagiar em Dusseldorf, na Alemanha.
Um atleta português masculino sofreu 1 lesão no cotovelo que o impossibilitou de continuar o estágio

Olympic Training Camp Nymburk 2017

Nº Semana	10	6 a 10 de março 2017			
Treino Federativo		Estágio Nacional		Estágio Internacional	X
Local	Nymburk, República Checa				

	2ª Feira – 6 Fev	3ª Feira – 7 Fev		4ª Feira – 8 Fev		5ª Feira – 9 Fev		6ª Feira – 10 Fev
	Chegada	9:00 10:30	10' Aquecimento livre 10' Uchikomi 5 x 4' Randori newaza 5 x 4' randori tachiwaza		Descanso	11:00 12:30	10' Aquecimento livre 10' Uchikomi 5 x 4' Randori newaza 5 x 4' randori tachiwaza	Viagem de regresso
16:00 18:00	10' Aquecimento livre 10' Uchikomi 4 x 4' Randori newaza 6 x 4' randori tachiwaza	17:00 19:00	10' Aquecimento livre 10' Uchikomi 2 x 4' Randori newaza 8 x 4' randori tachiwaza	17:00 19:00	10' Aquecimento livre 10' Uchikomi 2 x 4' Randori newaza 8 x 4' randori tachiwaza	17:15 19:15	10' Aquecimento livre 10' Uchikomi 2 x 4' Randori newaza 8 x 4' randori tachiwaza	

Observações

1 atleta sofreu uma lesão na mão no 2º treino impossibilitando-a de continuar o estágio.
 Durante o Uchikomi as atletas treinaram os seus tokuiwazas em diversas situações
 4 atletas femininas participaram neste Olympic Training Camp (OTC). Estes OTC's são organizados pela União Europeia de Judo de forma a criar melhores condições de treino aos atletas europeus. Sob proposta das federações nacionais, atletas europeus com potencial currículo desportivo podem ser apoiados nestes estágios internacionais

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	11	13 a 19 de março 2017			
Dia	Terça-Feira, 14 de março				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Campeonato da Europa 2017 na semana 16				
Conteúdo	Microciclo de acumulação (5 semanas até ao objetivo)				
	Desenvolvimento da Capacidade Aeróbia em situações específicas				
	Resistência Muscular				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Kumikata	Arrancar pega: Cima, gola, manga						5'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'			1'	20'
Potência Aeróbia	Uchikomi: 20'' UK parado 20'' UK movimento	10	40''			40'' Recuperação ativa	15'
Força Isométrica Máxima	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	6'
Resistência Antebraços	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	9'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	11	13 a 19 de março 2017		
Dia	Terça-Feira, 14 de março			
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional
Local	Estádio Universitário			
Hora	19:30h às 21:30h			
Objetivo	Campeonato da Europa 2017 na semana 16			
Conteúdo	Microciclo de acumulação (5 semanas até ao objetivo)			
	Desenvolvimento da Capacidade Aeróbia em randori			

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi em linha							10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu: Controlar braço forte do uke, ashiwaza e tokuiwaza	2	alternado				10'
Potência aeróbia	3 a 3 10'' UK parado 10'' UK movimento 10'' Nagekomi	8 a 10	30''			30''	10'
Randori newaza	15'ippon troca	1					15'
Randori tachiwaza	Randori em pé	7 a 8	5'			5'	70'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	11	13 a 19 de março 2017			
Dia	Quinta-Feira, 16 de março				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Campeonato da Europa 2017 na semana 16				
Conteúdo	Microciclo de acumulação (5 semanas até ao objetivo)				
	Desenvolvimento da Capacidade Aeróbia em situações específicas				
	Resistência Muscular				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Kumikata	Arrancar pega: Cima, gola, manga						5'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'			1'	20'
Potência Aeróbia	Uchikomi: 20'' UK parado 20'' UK movimento	10	40''			40'' Recuperação ativa	15'
Força Isométrica Máxima	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	6'
Resistência Antebraços	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	9'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	11	13 a 19 de março 2017			
Dia	Quinta-Feira, 16 de março				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Campeonato da Europa 2017 na semana 16				
Conteúdo	Microciclo de acumulação (5 semanas até ao objetivo) Desenvolvimento da Capacidade Aeróbia em randori				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi em linha							10'
Técnico-Tático	2 a 2 Kenka-Yotsu: Controlar braço forte do uke, ashiwaza e tokuiwaza	2	alternado				10'
Potência aeróbia	3 a 3 10'' UK parado 10'' UK movimento 10'' Nagekomi	8 a 10	30''			30''	10'
Randori newaza	15'ippon troca	1					15'
Randori tachiwaza	Randori em pé	7 a 8	5'			5'	70'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

1º Estágio Preparação Campeonato da Europa Seniores 2017

Nº Semana	12	20 a 22 de março 2017			
Treino Federativo		Estágio Nacional		Estágio Internacional	X
Local	Pavilhão Multiusos Mário Mexia e Dojo do Judo Clube de Coimbra, Coimbra				

	2ª Feira – 20 mar	3ª Feira – 21 mar	4ª Feira – 22 mar
11:00 12:30	10' Aquecimento 10' Uchikomi Randori Tachiwaza 5 x 4' (2 grupos)	10:00 (Treino no Dojo) 15' Técnica específica newaza 3 x cada atleta durante 4 2 exercícios: - Tori ataca e uke defende de 4 apoios - Uke falha ataque e Tori projeta e segue no solo 12:00 Recuperação: 2' entre exercícios 10' Técnica específica tachiwaza 2 x 4 x 30'' cada 1: - Ai-Yotsu - Kenka-Yotsu (treino no Multiusos com a restante equipa) Randori Tachiwaza 5 x 4' (2 grupos)	10:00 10' Aquecimento 10' Uchikomi Randori Tachiwaza 4 x 4' 12:00 Randori Tachiwaza 5 x 4' (2 grupos)
17:00 19:00	10' Aquecimento Randori Newaza 3 x 4' R=1' 15' Uchikomi Livre Randori Tachiwaza 6 x 4' (2 grupos)	16:00 10' Aquecimento 15' Uchikomi Livre 18:00 Randori Tachiwaza 6 x 4' + 1' GS (2 grupos)	16:00 10' Aquecimento 15' Uchikomi Livre 18:00 Randori Tachiwaza 6 x 4' + 1' GS (2 grupos)

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	13	27 de março a 2 de abril 2017			
Dia	Terça-Feira, 28 de março				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Grand Prix de Tbilisi no final da semana (algumas atletas) Campeonato da Europa 2017 na semana 16				
Conteúdo	Microciclo de Transformação (3 semanas até ao objetivo) Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas Desenvolvimento da Resistência de Força Explosiva Resistência Muscular específica				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Kumikata	Arrancar pega: Cima, gola, manga						5'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'			1'	20'
Resistência de Força Explosiva*	30'' Uchikomi a levantar o uke, máximo de execuções	2	10			30''	20'
Força Explosiva**	Uchikomi a levantar o uke	6	4				10'
Força Isométrica Máxima*	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	6'
Resistência Antebraços*	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	9'

Observações

*Para quem não compete no Grand Prix de Tbilisi

** Para quem compete no Grand Prix de Tbilisi

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	13	27 de março a 2 de abril 2017			
Dia	Terça-Feira, 28 de março				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Grand Prix de Tbilisi no final da semana (algumas atletas) Campeonato da Europa 2017 na semana 16				
Conteúdo	Microciclo de Transformação (3 semanas até ao objetivo) Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas Desenvolvimento da Resistência de Força Explosiva Resistência Muscular específica				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi em linha							10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu: Arranca braço forte do uke, prepara tokuiwaza	2	alternado				10'
Potência anaeróbia	3 a 3 10'' UK parado 10'' UK movimento 10'' Nagekomi	5	4 x 30''			30'' 3' entre séries	15'
Randori newaza	Por temas 40'' cada: 3 x início com pega cruzada (kenkayotsu) 3 x tori ataca (ay-yotsu)	6	1'20''			1'	15'
Randori tachiwaza*	Randori em pé	6 a 8	4'			5'	70'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

*Os atletas que competem no Grand Prix de Tbilisi de 31 a 2 de abril realizam apenas 4 a 5 radoris tachiwaza

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	13	27 de março a 2 de abril 2017			
Dia	Quinta-Feira, 30 de março				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Grand Prix de Tbilisi no final da semana (algumas atletas) Campeonato da Europa 2017 na semana 16				
Conteúdo	Microciclo de Transformação (3 semanas até ao objetivo) Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas Desenvolvimento da Resistência de Força Explosiva Resistência Muscular específica				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Kumikata	Arrancar pega: Cima, gola, manga						5'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'			1'	20'
Resistência de Força Explosiva*	30'' Uchikomi a levantar o uke, máximo de execuções	2	10			30''	20'
Força Explosiva**	Uchikomi a levantar o uke	6	4				10'
Força Isométrica Máxima*	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	6'

Observações

A estagiária não esteve presente porque viajou para o Grand Prix da Geórgia.

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	13	27 de março a 2 de abril 2017			
Dia	Quinta-Feira, 30 de março				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Grand Prix de Tbilisi no final da semana (algumas atletas) Campeonato da Europa 2017 na semana 16				
Conteúdo	Microciclo de Transformação (3 semanas até ao objetivo) Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas Desenvolvimento da Resistência de Força Explosiva Resistência Muscular específica				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi em linha							10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu: Arranca braço forte do uke, prepara tokuiwaza	2	alternado				10'
Potência anaeróbia	3 a 3 10'' UK parado 10'' UK movimento 10'' Nagekomi	5	4 x 30''			30'' 3' entre séries	15'
Randori newaza	Por temas 40'' cada: 3 x início com pega cruzada (kenkayotsu) 3 x tori ataca (ay-yotsu)	6	1'20''			1'	15'
Randori tachiwaza*	Randori em pé	6 a 8	4'			5'	70'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Os atletas que competem no Grand Prix de Tbilisi de 31 a 2 de abril realizam apenas 4 a 5 radoris tachiwaza. A estagiária não esteve presente porque viajou para o Grand Prix da Geórgia.

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	14	3 a 9 de abril 2017			
Dia	Terça-Feira, 4 de abril				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Campeonato da Europa 2017 na semana 16				
Conteúdo	Microciclo de Transformação (2 semanas até ao objetivo)				
	Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas				
	Desenvolvimento da Resistência de Força Explosiva				
	Resistência Muscular específica				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Kumikata	Arrancar pega: Cima, gola, manga						5'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'			1'	20'
Resistência de Força Explosiva	30'' Uchikomi a levantar o uke, máximo de execuções	2	10			30''	20'
Força Explosiva	Nagekomi	6	5				10'
Força Isométrica Máxima	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	6'
Resistência Antebraços	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	9'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	14	3 a 9 de abril 2017		
Dia	Terça-Feira, 4 de abril			
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional
Local	Estádio Universitário			
Hora	19:30h às 21:30h			
Objetivo	Campeonato da Europa 2017 na semana 16			
Conteúdo	Microciclo de Transformação (2 semanas até ao objetivo)			
	Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas			
	Desenvolvimento da Resistência de Força Explosiva			
	Resistência Muscular específica			

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi em linha							10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu: Arranca braço forte do uke, prepara tokuiwaza	2	alternado				10'
Potência anaeróbia	3 a 3 10'' UK parado 10'' UK movimento 10'' Nagekomi	5	4 x 30''			30'' 3' entre séries	15'
Randori newaza	Por temas 40'' cada: 3 x início com pega cruzada (kenkayotsu) 3 x tori ataca (ay-yotsu)	6	1'20''			1'	15'
Randori tachiwaza*	Randori em pé	6 a 8	4'			5'	70'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	14	3 a 9 de abril 2017			
Dia	Quinta-Feira, 6 de abril				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Campeonato da Europa 2017 na semana 16				
Conteúdo	Microciclo de Transformação (2 semanas até ao objetivo)				
	Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas				
	Desenvolvimento da Resistência de Força Explosiva				
	Resistência Muscular específica				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Ashiwaza	Trabalho variado com técnicas de ashiwaza						5'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu Contra-ataques: Harai/Uchimata/seoi Situações específicas	6	4'			1'	30'
Resistência de Força Explosiva	30'' Uchikomi a levantar o uke, máximo de execuções	2	10			30''	20'
Força Explosiva	Nagekomi	6	5				10'
Força Isométrica Máxima	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	6'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	14	3 a 9 de abril 2017			
Dia	Quinta-Feira, 6 de abril				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Campeonato da Europa 2017 na semana 16				
Conteúdo	Microciclo de Transformação (2 semanas até ao objetivo)				
	Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas				
	Desenvolvimento da Resistência de Força Explosiva				
	Resistência Muscular específica				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi em linha							10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu: Arranca braço forte do uke, prepara tokuiwaza	2	alternado				10'
Potência anaeróbia	3 a 3 10'' UK parado 10'' UK movimento 10'' Nagekomi	5	4 x 30''			30'' 3' entre séries	15'
Randori newaza	Por temas 40'' cada: 3 x início com pega cruzada (kenkayotsu) 3 x tori ataca (ay-yotsu)	6	1'20''			1'	15'
Randori tachiwaza*	Randori em pé	6 a 8	4'			5'	70'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

2º Estágio Preparação Campeonato da Europa Seniores 2017

Nº Semana	15	10 a 12 de abril 2017		
Treino Federativo		Estágio Nacional	X	Estágio Internacional
Local	Jamor			

	2ª Feira – 10 abr	3ª Feira – 11 abr	4ª Feira – 12 abr	5ª Feira – 13 abr*
11:00h 12:30h	10' Aquecimento	9:30 10:30	10:30 12:30	10:30 12:30
	10' Uchikomi em linha			
	10' Velocidade 4 a 6 séries: - 2'' skipping - 5x UK parado - 5x UK em deslocamento (projeta na última execução)	3 x 3-4 reps 90% 1RM 3 x 5 nagekomis	10' Aquecimento 5' Uchikomi no solo 3 x cada Randori newaza - 4 x 4' Recup 1'	Potenciação pós-ativação Exercícios+nagekomi: Supino + nagekomi Remada + nagekomi 3 x 3-4 reps 90% 1RM 3 x 5 nagekomis
	2' Nagekomi	7' a 10' recup entre exercício de musculação e nagekomi 2' a 3' entre séries de cada exercício	10' Velocidade 4 a 6 séries: - 2'' skipping - 5x UK parado - 5x UK em deslocamento (projeta na última execução)	7' a 10' recup entre exercício de musculação e nagekomi 2' a 3' entre séries de cada exercício
	Randori Tachiwaza 3 grupos 5 x 4' (2'+2' ukes diferentes)	----- Aquecimento - Uchikomi no solo 3 x cada	10' Potência Grupos de 3 6 x 6 execuções ao sinal O 3º elemento segura o parceiro. Cada execução com a máxima velocidade e força possível, a tirar o uke do solo	
	5' Retorno à calma	10:30 12:30 Ligação Pé-solo (40'' cada) 3 x Perna presa 3 x Braço controlado Randori tachiwaza 4 x 4'	Randori Tachiwaza 3 grupos 5 x 4'	

2º Estágio Preparação Campeonato da Europa Seniores 2017

			10' Retorno à calma		10' Retorno à calma		
17:00 19:00	15' Estabilidade 10' Trabalho técnico Ligação pé-solo - Uke falha ataque - Tori ataca/uke defende Randori newaza 3 x 3' Randori tachiwaza 7 x 4'	16:00 18:00	10' Pranchas e mobilidade 10' Aquecimento 5' Uchikomi em linha 15' Trabalho técnico Uchikomi deslocamento 2 a 2: Ai Yotsu: 2x4x30'' Kenka Yotsu: 2x4x30'' Recuperação entre exercícios 1'30'' a 2' Randori tachiwaza (2 grupos) 2 x 4' 2 x 3' 3 x 2' + 1' GS 20' Trabalho técnico individualizado só Equipa do CE 10' Retorno à calma (restante grupo)	16:00 18:00	10' Aquecimento 10' 15' Uchikomi em linha <u>Trabalho técnico</u> Grupos de 3 Uchikomi deslocamento 3 séries de 30'' cada: • Ashiwaza + Tokuiwaza • Ataque Ai-Yotsu • Ataque Kenka-Yotsu Randori tachiwaza 6 x 4' (3 grupos) 10' Retorno à calma		

Observações

*O estágio estava só previsto até dia 12 de abril, no entanto a equipa do Campeonato da Europa realizou na 5ª feira de manhã um treino de potenciação.

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	18	1 a 7 de maio 2017			
Dia	Terça-Feira, 2 de maio				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Campeonato do Mundo na semana 35 Objetivos intermédios: Grand Slam Rússia na semana 20 e European Open da Roménia na semana 22				
Conteúdo	Microciclo de Acumulação Desenvolvimento da Capacidade Aeróbia em situações específicas Resistência Muscular				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				10'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada 3 x cada Quando uke está de 4 apoios: -Sankaku -Funakubo gatame						10'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'			1'	20'
Potência Aeróbia	Uchikomi: 20''UK parado 20'' UK movimento	10	40''			40'' Recuperação ativa	15'
Força Explosiva	Nagekomi Tokuiwaza Contra-ataque	10	5				10'
Força Isométrica Máxima	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	10'
Resistência Antebraços	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	10'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	18	1 a 7 de maio 2017			
Dia	Terça-Feira, 2 de maio				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Campeonato do Mundo na semana 35 Objetivos intermédios: Grand Slam Rússia na semana 20 e European Open da Roménia na semana 22				
Conteúdo	Microciclo de Acumulação Desenvolvimento da Capacidade Aeróbia em situações específicas Resistência Muscular				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi	em linha						10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu: Arranca braço forte do uke, prepara tokuiwaza	2	alternado				10'
Potência aeróbia	2 a 2 30'' movimento diversos temas: - ai-yotsu (pega 1º) - ai-yotsu (tirar o ombro) - kenka-yotsu (pega 1º) - kenka-yotsu (tirar o ombro)	4	5 x 30''			30'' entre exercícios 1' entre séries	15'
Randori newaza	15' ippon troca	1	15'				15'
Randori tachiwaza*	Randori em pé	6 a 8	5'			5'	80'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	18	1 a 7 de maio 2017			
Dia	Quinta-Feira, 4 de maio				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Campeonato do Mundo na semana 35 Objetivos intermédios: Grand Slam Rússia na semana 20 e European Open da Roménia na semana 22				
Conteúdo	Microciclo de Acumulação Desenvolvimento da Capacidade Aeróbia em situações específicas Resistência Muscular				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				10'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada 3 x cada Quando uke está de 4 apoios: -Sankaku -Funakubo gatame						10'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'			1'	20'
Potência Aeróbia	Uchikomi: 20'' UK parado 20'' UK movimento	10	40''			40'' Recuperação ativa	15'
Força Explosiva	Nagekomi Tokuiwaza Contra-ataque	10	5				15'
Força Isométrica Máxima	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	10'
Resistência Antebraços	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	10'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	18	1 a 7 de maio 2017			
Dia	Quinta-Feira, 4 de maio				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Campeonato do Mundo na semana 35 Objetivos intermédios: Grand Slam Rússia na semana 20 e European Open da Roménia na semana 22				
Conteúdo	Microciclo de Acumulação Desenvolvimento da Capacidade Aeróbia em situações específicas Resistência Muscular				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi	em linha						10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu: Arranca braço forte do uke, prepara tokuiwaza	2	alternado				10'
Potência aeróbia	2 a 2 30'' movimento diversos temas: - ai-yotsu (pega 1º) - ai-yotsu (tirar o ombro) - kenka-yotsu (pega 1º) - kenka-yotsu (tirar o ombro)	4	5 x 30''			30'' entre exercícios 1' entre séries	15'
Randori newaza	15' ippon troca	1	15'				15'
Randori tachiwaza*	Randori em pé	6 a 8	5'			5'	80'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	19	8 a 14 de maio 2017			
Dia	Terça-Feira, 9 de maio				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	Campeonato do Mundo na semana 35 Objetivos intermédios: Grand Slam Rússia na semana 20 e European Open da Roménia na semana 22				
Conteúdo	Microciclo de Acumulação Desenvolvimento da Capacidade Aeróbia em situações específicas Resistência Muscular Força Explosiva e Potência para quem compete na semana 20				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuper ação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada 3 x cada Quando uke está de 4 apoios: -Sankaku -Funakubo gatame						10'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'			1'	20'
Potência Aeróbia*	Uchikomi: 20''UK parado 20'' UK movimento	10	40''			40'' Recuper ação ativa	15'
Força Explosiva	Nagekomi Tokuiwaza Contra-ataque	10	5				10'
Força Isométrica Máxima	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	6'
Resistência Antebraços	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	9'

Observações

*Para quem não compete na semana 20

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	19	8 a 14 de maio 2017			
Dia	Terça-Feira, 9 de maio				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Campeonato do Mundo na semana 35 Objetivos intermédios: Grand Slam Rússia na semana 20 e European Open da Roménia na semana 22				
Conteúdo	Microciclo de Acumulação Desenvolvimento da Capacidade Aeróbia em situações específicas Resistência Muscular Força Explosiva e Potência para quem compete na semana 20				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuper ação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi	em linha						10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu: Arranca braço forte do uke, prepara tokuiwaza	2	alternado				10'
Potência aeróbia	2 a 2 30'' movimento diversos temas: - ai-yotsu (pega 1º) - ai-yotsu (tirar o ombro) - kenka-yotsu (pega 1º) - kenka-yotsu (tirar o ombro)	4	5 x 30''			30'' entre exercício s 1' entre séries	15'
Randori newaza	15' ippon troca	1	15'				15'
Randori tachiwaza	Randori em pé	6 a 8	5'			5'	80'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

--

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	19	8 a 14 de maio 2017			
Dia	Quinta-Feira, 11 de maio				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	Campeonato do Mundo na semana 35 Objetivos intermédios: Grand Slam Rússia na semana 20 e European Open da Roménia na semana 22				
Conteúdo	Microciclo de Acumulação Desenvolvimento da Capacidade Aeróbia em situações específicas Resistência Muscular Força Explosiva e Potência para quem compete na semana 20				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuper ação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada 3 x cada Quando uke está de 4 apoios: -Sankaku -Funakubo gatame						10'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'			1'	20'
Potência Aeróbia*	Uchikomi: 20'' UK parado 20'' UK movimento	10	40''			40'' Recuper ação ativa	15'
Força Explosiva	Nagekomi Tokuiwaza Contra-ataque	10	5				10'
Força Isométrica Máxima	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	6'
Resistência Antebraços	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	9'

Observações

*Para quem não compete na semana 20

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	19	8 a 14 de maio 2017			
Dia	Quinta-Feira, 11 de maio				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Campeonato do Mundo na semana 35 Objetivos intermédios: Grand Slam Rússia na semana 20 e European Open da Roménia na semana 22				
Conteúdo	Microciclo de Acumulação Desenvolvimento da Capacidade Aeróbia em situações específicas Resistência Muscular Força Explosiva e Potência para quem compete na semana 20				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuper ação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi	em linha						10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu: Arranca braço forte do uke, prepara tokuiwaza	2	alternado				10'
Potência aeróbia	2 a 2 30'' movimento diversos temas: - ai-yotsu (pega 1º) - ai-yotsu (tirar o ombro) - kenka-yotsu (pega 1º) - kenka-yotsu (tirar o ombro)	4	5 x 30''			30'' entre exercício s 1' entre séries	15'
Randori newaza	15' ippon troca	1	15'				15'
Randori tachiwaza*	Randori em pé	6 a 8	5'			5'	80'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	20	15 a 21 de maio 2017			
Dia	Terça-Feira, 16 de maio				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	Campeonato do Mundo na semana 35 Objetivos intermédios: Grand Slam Rússia na semana 20 e European Open da Roménia na semana 22				
Conteúdo	Microciclo de Transformação Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas Desenvolvimento da Resistência de Força Explosiva Resistência Muscular específica				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada 3 x cada Quando uke está de 4 apoios: -Sankaku -Funakubo gatame						10'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'			1'	20'
Resistência de Força Explosiva**	30'' Uchikomi a levantar o uke, máximo de execuções	2	10			30''	20'
Força Explosiva	Nagekomi	6	5				10'
Força Isométrica Máxima	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	6'
Resistência Antebraços**	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	9'

Observações

** Quem compete no Grand Slam da Rússia não realiza este trabalho.

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	20	15 a 21 de maio 2017			
Dia	Terça-Feira, 16 de maio				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Campeonato do Mundo na semana 35 Objetivos intermédios: Grand Slam Rússia na semana 20 e European Open da Roménia na semana 22				
Conteúdo	Microciclo de Transformação Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas Desenvolvimento da Resistência de Força Explosiva Resistência Muscular específica				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi em linha							10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu: Arranca braço forte do uke, prepara tokuiwaza	2	alternado				10'
Potência anaeróbia	3 a 3 10'' UK parado 10'' UK movimento 10'' Nagekomi	5	4 x 30''			30'' 3' entre séries	15'
Randori newaza	Por temas 40'' cada: 3 x início com pega cruzada (kenkayotsu) 3 x tori ataca (ay-yotsu)	6	1'20''			1'	15'
Randori tachiwaza*	Randori em pé	6 a 8	4'			5'	70'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	20	15 a 21 de maio 2017			
Dia	Quinta-Feira, 18 de maio				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	Campeonato do Mundo na semana 35 Objetivos intermédios: Grand Slam Rússia na semana 20 e European Open da Roménia na semana 22				
Conteúdo	Microciclo de Transformação Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas Desenvolvimento da Resistência de Força Explosiva Resistência Muscular específica				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Ashiwaza	Trabalho variado com técnicas de ashiwaza						5'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu Contra-ataques: Harai/Uchimata/seoi Situações específicas	6	4'			1'	30'
Resistência de Força Explosiva	30'' Uchikomi a levantar o uke, máximo de execuções	2	10			30''	20'
Força Explosiva	Nagekomi	6	5				10'
Força Isométrica Máxima	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	6'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	20	15 a 21 de maio 2017			
Dia	Quinta-Feira, 18 de maio				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Campeonato do Mundo na semana 35 Objetivos intermédios: Grand Slam Rússia na semana 20 e European Open da Roménia na semana 22				
Conteúdo	Microciclo de Transformação Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas Desenvolvimento da Resistência de Força Explosiva Resistência Muscular específica				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu e kenka yotsu Arranca braço forte do uke, prepara tokuiwaza	2	Alternado 5'				10'
Potência aeróbia	2 a 2 30'' movimento diversos temas: - ai-yotsu (pega 1°) - ai-yotsu (tirar o ombro) - kenka-yotsu (pega 1°) - kenka-yotsu (tirar o ombro)	4	5 x 30''			30'' entre exercícios 1' entre séries	15'
Randori newaza	Por temas 40'' cada: 3 x início com pega cruzada (kenkayotsu) 3 x tori ataca (ay-yotsu)	6	1'20''			1'	15'
Randori tachiwaza*	Randori em pé	6 a 8	4'			5'	70'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	21	22 a 28 de maio 2017			
Dia	Terça-Feira, 23 de maio				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	Campeonato do Mundo na semana 35 Objetivo intermédio: European Open da Roménia na semana 22				
Conteúdo	Microciclo de Transformação Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas Desenvolvimento da Resistência de Força Explosiva Resistência Muscular específica				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuper ação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada 3 x cada Quando uke está de 4 apoios: -Defesa de Sankaku -Defesa de Funakubo gatame	2	8'				16'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'			1'	20'
Resistência de Força Explosiva	30'' Uchikomi a levantar o uke, máximo de execuções	2	10			30''	20'
Força Explosiva	Nagekomi	6	5				10'
Força Isométrica Máxima	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	6'
Resistência Antebraços	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	9'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	21	22 a 28 de maio 2017			
Dia	Terça-Feira, 23 de maio				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Campeonato do Mundo na semana 35 Objetivo intermédio: European Open da Roménia na semana 22				
Conteúdo	Microciclo de Transformação Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas Desenvolvimento da Resistência de Força Explosiva				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi em linha							10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu: Arranca braço forte do uke, prepara tokuiwaza	2	alternado				10'
Potência aeróbia	3 a 3 10'' UK parado 10'' UK movimento 10'' Nagekomi	10	4 x 30''			30'' 2' entre séries	15'
Potência anaeróbia	3 a 3 10'' UK parado 10'' UK movimento 10'' Nagekomi	5	4 x 30''			30'' 3' entre séries	15'
Resistência de Força Explosiva	3 a 3 Em 4 direções, executar 2 x 4 técnicas. Insiste 3''						10'
Randori newaza	Por temas 40'' cada: 3 x início com pega cruzada (kenkayotsu) 3 x tori ataca (ay-yotsu)	6	1'20''			1'	15'
Randori tachiwaza*	Randori em pé	6 a 8	4'			5'	70'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	21	22 a 28 de maio 2017			
Dia	Quinta-Feira, 25 de maio				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	Campeonato do Mundo na semana 35 Objetivo intermédio: European Open da Roménia na semana 22				
Conteúdo	Microciclo de Transformação Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas Desenvolvimento da Resistência de Força Explosiva Resistência Muscular específica				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuper ação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada 3 x cada Quando uke está de 4 apoios: -Defesa de Sankaku -Defesa de Funakubo gatame	2	8'				16'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'			1'	20'
Resistência de Força Explosiva	30'' Uchikomi a levantar o uke, máximo de execuções	2	10			30''	20'
Força Explosiva	Nagekomi	6	5				10'
Força Isométrica Máxima	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	6'
Resistência Antebraços	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	9'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	21	22 a 28 de maio 2017			
Dia	Quinta-Feira, 25 de maio				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Campeonato do Mundo na semana 35 Objetivo intermédio: European Open da Roménia na semana 22				
Conteúdo	Microciclo de Transformação Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas Desenvolvimento da Resistência de Força Explosiva				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi em linha							10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu: Arranca braço forte do uke, prepara tokuiwaza	2	alternado				10'
Potência aeróbia	3 a 3 10'' UK parado 10'' UK movimento 10'' Nagekomi	10	4 x 30''			30'' 2' entre séries	15'
Resistência de Força Explosiva	3 a 3 Em 4 direções, executar 2 x 4 técnicas. Insiste 3''						10'
Randori newaza	Por temas 40'' cada: 3 x início com pega cruzada (kenkayotsu) 3 x tori ataca (ay-yotsu)	6	1'20''			1'	15'
Randori tachiwaza	Randori em pé	6 a 8	4'			5'	70'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

--

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	22	29 de maio a 4 de maio 2017			
Dia	Terça-Feira, 30 de maio				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	Campeonato do Mundo na semana 35 Objetivo intermédio: European Open da Roménia na semana 22				
Conteúdo	Microciclo de Transformação Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas Desenvolvimento da Resistência de Força Explosiva Resistência Muscular específica				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuper ação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada 3 x cada Quando uke está de 4 apoios: -Defesa de Sankaku -Defesa de Funakubo gatame	2	8'				16'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'			1'	20'
Resistência de Força Explosiva**	30'' Uchikomi a levantar o uke, máximo de execuções	2	10			30''	20'
Força Explosiva	Nagekomi	6	5				10'
Força Isométrica Máxima	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	6'
Resistência Antebraços**	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	9'

Observações

** Quem compete no European Open de Bucareste não realiza este trabalho.

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	22	29 de maio a 4 de maio 2017		
Dia	Terça-Feira, 30 de maio			
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional
Local	Estádio Universitário			
Hora	19:30h às 21:30h			
Objetivo	Campeonato do Mundo na semana 35 Objetivo intermédio: European Open da Roménia na semana 22			
Conteúdo	Microciclo de Transformação Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas Desenvolvimento da Resistência de Força Explosiva			

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi em linha							10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu: Arranca braço forte do uke, prepara tokuiwaza	2	alternado				10'
Potência anaeróbia	3 a 3 10'' UK parado 10'' UK movimento 10'' Nagekomi	5	4 x 30''			30'' 3' entre séries	15'
Resistência de Força Explosiva	3 a 3 Em 4 direções, executar 2 x 4 técnicas. Insiste 3''						10'
Randori newaza	Por temas 40'' cada: 3 x início com pega cruzada (kenkayotsu) 3 x tori ataca (ay-yotsu)	6	1'20''			1'	15'
Randori tachiwaza*	Randori em pé	6 a 8	4'			5'	70'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	23	5 a 11 de junho 2017			
Dia	Terça-Feira, 6 de maio				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	Campeonato do Mundo na semana 35				
Conteúdo	Microciclo de Acumulação				
	Desenvolvimento da Capacidade Aeróbia em situações específicas e randori				
	Resistência Muscular				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada 3 x cada -Defesa de shimewaza -Defesa braço preso Passagem para guarda						10'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada Ai-yotsu Kenka-yotsu	4	4'			1'	20'
Potência Aeróbia	Uchikomi: 20'' UK parado 20'' UK movimento 20'' subir à corda	10	60''			60'' Recuperação ativa	20'
Força Explosiva	Nagekomi Tokuiwaza Contra-ataque	10	5				10'
Força Isométrica Máxima	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	6'
Resistência Antebraços	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	9'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	23	5 a 11 de junho 2017			
Dia	Terça-Feira, 6 de maio				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Campeonato do Mundo na semana 35				
Conteúdo	Microciclo de Acumulação				
	Desenvolvimento da Capacidade Aeróbia em situações específicas e randori				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recupera ção	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi	em linha						10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu: Arranca braço forte do uke, prepara tokuiwaza	2	alternado				10'
Potência aeróbia	2 a 2 30'' movimento diversos temas: - ai-yotsu (pega 1º) - ai-yotsu (soltar ombro) - kenka-yotsu (esgrimar braço forte) - kenka-yotsu (cruzar)	4	5 x 30''			30'' entre exercícios 1' entre séries	15'
Randori newaza	15' ippon troca Objetivo de pontuar 8 x	1	15'				15'
Randori tachiwaza*	Randori em pé	6 a 8	5'			5' Recupera ção ativa uchikomi	80'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	23	5 a 11 de junho 2017			
Dia	Quinta-Feira, 8 de maio				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	Campeonato do Mundo na semana 35				
Conteúdo	Microciclo de Acumulação				
	Desenvolvimento da Capacidade Aeróbia em situações específicas e randori				
	Resistência Muscular				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada 3 x cada -Defesa de shimewaza -Defesa braço preso Passagem para guarda						10'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada Ai-yotsu Kenka-yotsu	4	4'			1'	20'
Potência Aeróbia	Uchikomi: 20''UK parado 20'' UK movimento 20'' subir à corda	10	60''			60'' Recuperação ativa	20'
Força Explosiva	Nagekomi Tokuiwaza Contra-ataque	10	5				10'
Força Isométrica Máxima	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	6'
Resistência Antebraços	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	9'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	23	5 a 11 de junho 2017		
Dia	Quinta-Feira, 8 de maio			
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional
Local	Estádio Universitário			
Hora	19:30h às 21:30h			
Objetivo	Campeonato do Mundo na semana 35			
Conteúdo	Microciclo de Acumulação			
	Desenvolvimento da Capacidade Aeróbia em situações específicas e randori			

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi	em linha						10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu: Arranca braço forte do uke, prepara tokuiwaza	2	alternado				10'
Potência aeróbia	2 a 2 30'' movimento diversos temas: - ai-yotsu (pega 1º) - ai-yotsu (soltar ombro) - kenka-yotsu (esgrimar braço forte) - kenka-yotsu (cruzar)	4	5 x 30''			30'' entre exercícios 1' entre séries	15'
Randori newaza	15' ippon troca	1	15'				15'
Randori tachiwaza*	Randori em pé	6 a 8	5'			5' Recuperação ativa UK	80'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Olympic Training Camp Porec 2017

Nº Semana	24	12 a 18 de junho 2017			
Treino Federativo		Estágio Nacional		Estágio Internacional	X
Local	Porec, Croácia				

2ª Feira – 12 jun		3ª Feira – 13 jun		4ª Feira 14 jun		5ª Feira – 15 jun		6ª Feira – 16 jun	
	Chegada	11:15 12:45	10' estabilidade 10' aquecimento livre (fizeram Uchikomi estático e em movimento) Randori newaza 4 x 3' Randori tachiwaza 5 x 5' (2 grupos) Alongamentos	8:30 11:15 12:45	Corrida 30' 10' estabilidade 10' aquecimento livre (fizeram Uchikomi estático e em movimento) Randori newaza 4 x 3' Randori tachiwaza 5 x 5' (2 grupos) Alongamentos	11:15 12:45	10' estabilidade 10' aquecimento livre (fizeram Uchikomi estático e em movimento) Randori newaza 4 x 3' Randori tachiwaza 5 x 5' (2 grupos) Alongamentos	11:15 12:45	10' estabilidade 10' aquecimento livre (fizeram Uchikomi estático e em movimento) Randori newaza 4 x 3' Randori tachiwaza 5 x 5' (2 grupos) Alongamentos
16:00 18:00	Corrida 30'	17:45 19:45	10' estabilidade 10' aquecimento livre 10' Uchikomi livre Randori newaza 4 x 3' Randori tachiwaza 5 x 5' (2 grupos) Alongamentos		Descanso	17:45 19:45	10' estabilidade 10' aquecimento livre (fizeram Uchikomi estático e em movimento) Randori newaza 4 x 3' Randori tachiwaza 5 x 5' (2 grupos) Alongamentos	17:45 19:45	10' estabilidade 10' aquecimento livre (fizeram Uchikomi estático e em movimento) Randori newaza 4 x 3' Randori tachiwaza 5 x 5' (2 grupos) Alongamentos

Observações

Dia da viagem, saímos de madrugada e chegámos perto das 14h. 1 dos atletas fez 3 randoris, dois atletas fizeram uchikomi e os restantes foram correr. Participaram neste estágio 2 meninas e 4 rapazes. Em cada sessão os atletas fizeram 8 randoris, trabalhando assim a capacidade aeróbia. Regressámos no sábado de madrugada, dia 17 de junho.

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	25	19 a 25 de junho 2017			
Dia	Terça-Feira, 20 de junho				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Campeonato do Mundo na semana 35				
Conteúdo	Microciclo de Acumulação Desenvolvimento da Capacidade e Potência Aeróbia em situações específicas Resistência Força Explosiva				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				10'
Aquecimento	Uchikomi estático 2 a 2						10'
Técnico-tático	Tashiwaza: 4 temas: Ai-Yotsu Kenka Yotsu Combinações Contra-ataques	4	5'				30'
Resistência de Força Explosiva	Uchikomi a 3	6	8 a 10				15'
Potência Aeróbia	Uchikomi: 20'' UK parado 20'' UK movimento 20'' subir à corda	8 a 10	60''			30'' Recuperação ativa	20'
Força Explosiva	Nagekomi Tokuiwaza Contra-ataque	10	5				10'
Força Isométrica Máxima*	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	10'

Observações

*não realizado

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	25	19 a 25 de junho 2017			
Dia	Terça-Feira, 20 de junho				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Campeonato do Mundo na semana 35				
Conteúdo	Microciclo de Acumulação Desenvolvimento da Capacidade e Potência Aeróbia em situações específicas e Randori				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas						10'
Aquecimento	Geral e específico						10'
Técnico-Tático	2 a 2 Uchikomi em movimento 3 temas: - Deslocamento - Combinações e projeta - Ligação pé-solo	3	5 x 30''				15'
Randori newaza	15' ippon troca Objetivo de pontuar 8 x	1	15'				15'
Randori tachiwaza	Randori em pé 2 grupos	6	5'				60'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	25	19 a 25 de junho 2017			
Dia	Quinta-Feira, 22 de junho				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Campeonato do Mundo na semana 35				
Conteúdo	Microciclo de Acumulação Desenvolvimento da Capacidade e Potência Aeróbia em situações específicas Resistência Força Explosiva				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				10'
Aquecimento	Uchikomi estático 2 a 2						10'
Técnico-tático	Tashiwaza: 4 temas: Ai-Yotsu Kenka Yotsu Combinações Contra-ataques	4	5'				30'
Resistência de Força Explosiva	Uchikomi a 3	6	8 a 10				20'
Potência Aeróbia	Uchikomi: 20'' UK parado 40'' UK movimento	8 a 10	60''			20'' Recuperação ativa	20'
Força Isométrica Máxima	Suspensão no judogi Antebraço com barra	2	6 x 30''			30''	10'
Corrida				.			15'

Observações					
Nº Semana	25	19 a 25 de junho 2017			

Sessões de Treino 2017

Dia	Quinta-Feira, 22 de junho			
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional
Local	Estádio Universitário			
Hora	19:30h às 21:30h			
Objetivo	Campeonato do Mundo na semana 35			
Conteúdo	Microciclo de Acumulação Desenvolvimento da Capacidade e Potência Aeróbia em situações específicas e em randori			

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuper ação	Tempo
Estabilidade	Pranchas						10'
Aquecimento	Geral e específico						10'
Técnico-Tático	2 a 2 Uchikomi em movimento 3 temas: - Deslocamento - Combinações e projeta - Ligação pé-solo	3	5 x 30''				15'
Randori newaza	15' ippon troca Objetivo de pontuar 8 x	1	15'				15'
Randori tachiwaza	Randori em pé 2 grupos	6	5'				60'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'
Estabilidade	Pranchas						10'

Observações

Olympic Training Camp Casteldefels 2017

Nº Semana	26 / 27	1 a 6 de julho 2017			
Treino Federativo		Estágio Nacional		Estágio Internacional	X
Local	Casteldefels, Espanha				

Sáb – 1 jul		Dom – 2 jul		2ª Feira - 3 jul		3ª Feira – 4 jul	
12:00	10’ Aquecimento livre 10’ UK livre	10:00	10’ Aquecimento livre 10’ UK livre	12:00	10’ Aquecimento livre 10’ UK livre	10:00	10’ Aquecimento livre 10’ UK livre
13:30	3 x 4’ randori newaza 6 x 4’ randori tachiwaza	11:30	3 x 4’ randori newaza 5 x 4’ randori tachiwaza	13:30	3 x 4’ randori newaza 6 x 4’ randori tachiwaza	11:30	3 x 4’ randori newaza 6 x 4’ randori tachiwaza
19:00	10’ Aquecimento livre 10’ UK livre	17:00	Treino no Ginásio	19:00	10’ Aquecimento livre 10’ UK livre		Descanso
20:30	3 x 4’ randori newaza 8 x 4’ randori tachiwaza	19:00		20:30	2 x 4’ randori newaza 7 x 4’ randori tachiwaza		
4ª Feira – 5 jul		5ª Feira – 6 jul*					
12:00	10’ Aquecimento livre 10’ UK livre	10:00	10’ Aquecimento livre 10’ UK livre				
13:30	3 x 4’ randori newaza 6 x 4’ randori tachiwaza	11:30	3 x 4’ randori newaza 6 x 4’ randori tachiwaza				
19:00	10’ Aquecimento livre 10’ UK livre		Viagem de regresso				
20:30	2 x 4’ randori newaza 7 x 4’ randori tachiwaza						

Observações

Uma atleta não treinou no primeiro dia por estar doente.

Outra atleta não treinou na 2ª feira à tarde.

* As meninas foram todas ao treino: 1 só fez newaza e depois técnica, 3 só fizeram técnica. Uma atleta fez 3 randoris e a uma fez todos os randoris.

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	29	17 a 23 de julho 2017			
Dia	Terça-Feira, 18 de julho				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	Campeonato do Mundo na semana 35 Objetivo intermédio: European Open da Bielorrússia na semana 29				
Conteúdo	Microciclo de Realização European Open da Bielorrússia dias 22 e 23 de julho (competição teste) Desenvolvimento da Potência Anaeróbia Lactica e Aláctica "velocidade" em situações técnicas específicas				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recup eração	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'	média		1'	20'
Velocidade	Uchikomi estático e em movimento com exercícios diversos (2 séries cada: - 4'' skipping +6'' UK - 2 burpees + 6'' UK - lateral toca a cada lado + UK movimento	6	10''			1:2	15'
Potenciação	Potenciação: 3 séries: 4 chin-up (barras) 4 nagekomi puxar/projetar 3 séries: 4 flexões explosivas 4 nagekomi empurrar	2 x 3	4 + 4	máx			10'
Retorno à calma	corrida			média			15'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	29	17 a 23 de julho 2017			
Dia	Terça-Feira, 18 de julho				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Campeonato do Mundo na semana 35 Objetivo intermédio: European Open da Bielorrússia na semana 29				
Conteúdo	Microciclo de Realização European Open da Bielorrússia dias 22 e 23 de julho (competição teste) Desenvolvimento da Potência Anaeróbia Lactica e Aláctica "velocidade" em situações técnicas específicas e randori				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi em linha				média			10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu: Arranca braço forte do uke, prepara tokuiwaza	2	alternado				10'
Potência anaeróbia	3 a 3 10'' UK parado 10'' UK movimento 10'' Nagekomi	5	4 x 30''			30'' 3' entre séries	15'
Resistência de Força Explosiva	3 a 3 Em 4 direções, executar 2 x 4 técnicas. Insiste 3''	5					10'
Randori newaza	Por temas 40'' cada: 3 x início com pega cruzada (kenkayotsu) 3 x tori ataca (ay-yotsu)	6	1'20''			1'	15'
Randori tachiwaza	Randori em pé	3	4' + 1' GS			5'	30'
Randori tachiwaza	Randori em pé	3	4'			4'	24'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	30	24 a 30 de julho 2017			
Dia	Terça-Feira, 25 de julho				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Campeonato do Mundo na semana 35				
Conteúdo	Microciclo de Acumulação				
	Desenvolvimento da Capacidade Aeróbia em situações específicas e randori				
	Resistência Muscular				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				10'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada 3 x cada - Ataque em 4 apoios - Ataque em decúbito ventral -Defesa de shimewaza -Defesa braço preso Passagem para guarda	4	5'			1'	30'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada Ai-yotsu Kenka-yotsu	4	4'			1'	20'
Potência Aeróbia	Uchikomi: 20'' UK parado 20'' UK movimento 20'' subir à corda	10	60''			60'' Recuperação ativa	20'
Força Explosiva	Nagekomi Tokuiwaza Contra-ataque	10	5				10'
Força Isométrica Máxima	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	10'
Resistência Antebraços	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	10'
Corrida							

Observações		
Nº Semana	30	24 a 30 de julho 2017

Sessões de Treino 2017

Dia	Quinta-Feira, 27 de julho			
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional
Local	Estádio Universitário			
Hora	19:30h às 21:30h			
Objetivo	Campeonato do Mundo na semana 35			
Conteúdo	Microciclo de Acumulação Desenvolvimento da Capacidade Aeróbia em situações específicas e randori Resistência Muscular			

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi	em linha						10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu: Arranca braço forte do uke, prepara tokuiwaza	2	alternado				10'
Potência aeróbia	2 a 2 30'' movimento diversos temas: - ai-yotsu (pega 1º) - ai-yotsu (soltar ombro) - kenka-yotsu (esgrimar braço forte) - kenka-yotsu (cruzar)	4	5 x 30''			30'' entre exercícios 1' entre séries	23'
Randori newaza	15' ippon troca Objetivo de pontuar 8 x	1	15'				15'
Randori tachiwaza	Randori em pé	6 a 8	5'			5' Recuperação ativa uchikomi	80'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	23	5 a 11 de junho 2017			
Dia	Quinta-Feira, 8 de maio				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Campeonato do Mundo na semana 35				
Conteúdo	Microciclo de Acumulação				
	Desenvolvimento da Capacidade Aeróbia em situações específicas e randori				
	Resistência Muscular				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				10'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada 3 x cada -Defesa de shimewaza -Defesa braço preso Passagem para guarda						10'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada Ai-yotsu Kenka-yotsu	4	6'			1'	30'
Potência Aeróbia	Uchikomi: 20'' UK parado 20'' UK movimento 20'' subir à corda	10	60''			60'' Recuperação ativa	20'
Força Explosiva	Nagekomi Tokuiwaza Contra-ataque	10	5				10'
Força Isométrica Máxima	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	10'
Resistência Antebraços	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	10'
Corrida							

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	30	24 a 30 de julho 2017		
Dia	Quinta-Feira, 27 de julho			
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional
Local	Estádio Universitário			
Hora	19:30h às 21:30h			
Objetivo	Campeonato do Mundo na semana 35			
Conteúdo	Microciclo de Acumulação Desenvolvimento da Capacidade Aeróbia em situações específicas e randori Resistência Muscular			

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recupera ção	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi	em linha						10'
Técnico-Tático	2 a 2 Kenka-Yotsu: Arranca braço forte do uke, prepara tokuiwaza	2	alternado				10'
Potência aeróbia	2 a 2 30'' movimento diversos temas: - ai-yotsu (pega 1º) - ai-yotsu (soltar ombro) - kenka-yotsu (esgrimar braço forte) - kenka-yotsu (cruzar)	4	5 x 30''			30'' entre exercícios 1' entre séries	23'
Randori newaza	15' ippon troca Objetivo de pontuar 8 x	1	15'				15'
Randori tachiwaza	Randori em pé	6 a 8	5'			5' Recupera ção ativa uchikomi	80'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

1º Estágio Preparação Campeonato do Mundo Seniores 2017

Nº Semana	31	2 a 5 de agosto 2017		
Treino Federativo		Estágio Nacional	X	Estágio Internacional
Local	Pavilhão Multiusos Mário Mexia e Dojo do Judo Clube de Coimbra, Coimbra			

	3ª Feira – 2/8	4ª Feira – 3/8	5ª Feira – 4/8																								
10:30 12:00	5' estabilidade	15' Aquecimento livre	5' estabilidade																								
	20' aquecimento específico deslocamentos		10' Aquecimento com pliometria																								
	Trabalho de preparação de ataque, 4 séries de 30" cada: 1) Ai-yotsu, conquistar o kumikata 2) Kenka-yotsu. conquistar o kumikata 3) Ai-yotsu, desfaz o kumikata 4) Kenka-yotsu. desfaz o kumikata	Tolerância lática:	10' Uchikomi em linha																								
		<table><tr><td colspan="3">3 a 4 séries</td></tr><tr><td colspan="3">Cada série</td></tr><tr><td>Uchikomi estático</td><td>20"</td><td rowspan="4">3x</td></tr><tr><td>Disputa de pegas</td><td>20"</td></tr><tr><td>Nagekomi</td><td>20"</td></tr><tr><td>Randori</td><td>30"</td></tr><tr><td colspan="3">intervalo entre exercícios (seguido)</td></tr><tr><td colspan="3">microrecuperação ativa 1' 00" (no final dos 4 exercícios)</td></tr><tr><td colspan="3">macrorecuperação 5' a 7' (entre séries)</td></tr></table>	3 a 4 séries			Cada série			Uchikomi estático	20"	3x	Disputa de pegas	20"	Nagekomi	20"	Randori	30"	intervalo entre exercícios (seguido)			microrecuperação ativa 1' 00" (no final dos 4 exercícios)			macrorecuperação 5' a 7' (entre séries)			Uchikomi em velocidade 2 exercícios, 4 a 6 séries cada 1. Recuperação completa 1) Skipping + 8'' UK 2) 10'' Uchikomi em movimento
3 a 4 séries																											
Cada série																											
Uchikomi estático	20"	3x																									
Disputa de pegas	20"																										
Nagekomi	20"																										
Randori	30"																										
intervalo entre exercícios (seguido)																											
microrecuperação ativa 1' 00" (no final dos 4 exercícios)																											
macrorecuperação 5' a 7' (entre séries)																											
	10:00 12:00		10:00 12:00																								
	Situações de competição 3 exercícios de 2' (4 x 30''):		Nagekomi (só equipa do Mundial) 4 x 6 projeções a 4 parceiros																								
	1) Tori a ganhar mas com 2 shidos 2) Tori ataca e mantém uke no solo 3) Tori na linha*		Randori Tachiwaza* Equipa do Mundial/ juniores do Europeu 5 x 4' (2' com 2 parceiros diferentes)																								
	4 Randori Ligação pé-solo* 2 x 30'' com 10'' de transição		Grupo Geral 5 x 4'																								
	Uchikomi em linha – retorno à calma OBS: * não realizado porque o autocarro que vinha de Lisboa atrasou-se com os atletas o que consequentemente atrasou o treino. Uma das	Durante a macrorecuperação os atletas do grupo geral realizaram randori newaza de 4'.	Obs: Randoris da equipa mundial e junior, intercalados com o grupo geral.																								
		Uchikomi em linha																									

1º Estágio Preparação Campeonato do Mundo Seniores 2017

	<i>atletas convocada para o Campeonato do Mundo não treinou devido a lesão no punho</i>				
17:00 19:00	10' Estabilidade 10' Aquecimento específico Uchikomi em velocidade 2 exercícios, 4 a 6 séries cada 1. Recuperação completa 3) Skipping + 8'' UK 4) 10'' Uchikomi em movimento Força explosiva 5 x 5 repetições de Uchikomi a levantar e insistir durante 3'' Nagekomi (só equipa do Mundial) 4 x 6 projeções a 5 parceiros Randori Tachiwaza* Equipa do Mundial/ juniores do Europeu 5 x 4' (1' com 4 parceiros) Grupo Geral 5 x 4' <i>Obs: Randoris da equipa mundial e junior, intercalados com o grupo geral.</i>	17:00 19:00	10' estabilidade 10' aquecimento com pliometria 10' uchikomi em linha 30' Treino técnico Randori newaza ligação pé-solo 8 x 2' (2 x 45'' de trabalho e 10'' intervalo) Randori tachiwaza 5 x 4' 10' Alongamentos	17:00 19:00	5' estabilidade 20' aquecimento específico deslocamentos Trabalho de preparação de ataque, 4 séries de 30" cada: 5) Ai-yotsu, conquistar o kumikata 6) Kenka-yotsu. conquistar o kumikata 7) Ai-yotsu, desfaz o kumikata 8) Kenka-yotsu. desfaz o kumikata Situações de competição 3 exercícios de 2' (4 x 30''): 4) Tori a ganhar mas com 2 shidos 5) Tori ataca e mantém uke no solo 6) Tori na linha* 4 Randori Ligação pé-solo 2 x 30'' com 10'' de transição Uchikomi em linha – retorno à calma <i>Obs: trocámos o treino da manhã com o da tarde devido à conferência de imprensa às 12:00h</i>

1º Estágio Preparação Campeonato do Mundo Seniores 2017

6ª Feira – 5/8	
10:00 12:00	15' Aquecimento livre
	Tolerância lática:
	3 a 4 séries
	Cada série
	Uchikomi estático 20"
	Disputa de pegas 20"
	Nagekomi 20"
	Randori 30"
	3x
	intervalo entre exercícios (seguido)
	microrecuperação ativa 1' 00" (no final dos 4 exercícios)
	macrorecuperação 5' a 7' (entre séries)
	Durante a macrorecuperação os atletas do grupo geral realizaram randori newaza de 4'.
	Uchikomi em linha
	Obs: Nos treinos de tolerância lática os atletas atingiram valores entre 10 e 16 mmols/kg
Após o almoço	Regresso a casa

Observações Gerais

A qualidade dos tapetes tem de ser melhorada (alguns muito velhos sem qualidade)

Montar mais áreas de competição para que se possa trabalhar melhor em situação de *shiai* ou treino de competição.

2º Estágio Preparação Campeonato do Mundo Seniores 2017

Nº Semana	32	7 a 10 de agosto 2017		
Treino Federativo		Estágio Nacional	X	Estágio Internacional
Local	Pavilhão Multiusos Mário Mexia e Dojo do Judo Clube de Coimbra, Coimbra			

	2ª Feira – 7/8	3ª Feira – 8/8	4ª Feira – 9/8
	5' Estabilidade (um atleta responsável)		5' Estabilidade (um atleta responsável)
	10' Aquecimento		10' Aquecimento
	Trabalho de kumikata e preparação de ataque: 2 exercícios, Ai-Yotsu e kenka-yotsu Grupos de 3 (quem executa sai) 2 x 4 x (30''+ 30''+ 30'')		Trabalho de kumikata e preparação de ataque: 2 exercícios, Ai-Yotsu e kenka-yotsu Grupos de 3 (quem executa sai) 2 x 4 x (30''+ 30''+ 30'')
	Recuperação 1'30'' entre exercícios		Recuperação 1'30'' entre exercícios
	Situação de competição: Grupos de 3 (quem executa sai)	10:00	Situação de competição: Grupos de 3 (quem executa sai)
10:30	- Tori está a ganhar com wazari mas tem	12:00	- Tori está a ganhar com wazari mas tem 2
12:00	2 shidos (início sem pega como fosse hajime) 1 x 4 x (30'' +30''+30'')		shidos (início sem pega como fosse hajime) 1 x 4 x (30'' +30''+30'')
	10' Uchikomi em linha (media intensidade)		10' Uchikomi em linha (media intensidade)
	5' Alongamentos		5' Alongamentos

2º Estágio Preparação Campeonato do Mundo Seniores 2017

17:00 19:00	10' estabilidade 10' Aquecimento geral e específico com pliometria e exercícios de velocidade Velocidade específica 2 séries de cada: 1) Skipping +8'' UK estático máx velocidade 2) 2 burpees + 6'' UK estático máx velocidade 3) Kumikata rápido + 10'' UK máx velocidade em deslocamento 4) 2 x Deslocamento lateral + UK máx velocidade em deslocamento Recuperação completa 10'' e 20'' entre séries Força explosiva: Grupos de 3 5 x 6 repetições – rápido e explosivo a levantar o uke. Resiste 3'' Randori Tashiwaza 3 grupos 5 x 4' com transição pé-solo Corrida 15' 10' Alongamentos	17:00 19:00	5' estabilidade 20' aquecimento geral e específico Uchikomi transição newaza-tashiwaza: 2 a 2 3 x cada Randori newaza: Ligação pé-solo 4 x 2x (40''40''+ 10'' transição) Situações de competição 3 exercícios de 2' (4 x 30''): Randori tashiwaza 2 x 4' 2 x 3' 2 x 2'+ 1' GS Yaku soku geiko 2 a 2 Projeta alternadamente	17:00 19:00	10' estabilidade 15' Aquecimento geral e específico com pliometria e exercícios de velocidade Velocidade específica 2 séries de cada: 5) Skipping +8'' UK estático máx velocidade 6) 2 burpees + 6'' UK estático máx velocidade 7) Kumikata rápido + 10'' UK máx velocidade em deslocamento 8) 2 x Deslocamento lateral + UK máx velocidade em deslocamento Recuperação completa 10'' e 20'' entre séries Força explosiva: Grupos de 3 5 x 6 repetições – rápido e explosivo a levantar o uke. Resiste 3'' Randori Tashiwaza 3 grupos 5 x 4' com transição pé-solo Corrida 15' 10' Alongamentos
------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--

2º Estágio Preparação Campeonato do Mundo Seniores 2017

	5ª Feira – 10/8
10:00 12:00	15' Aquecimento livre
	Tolerância lática:
	3 a 4 séries
	Cada série
	Uchikomi estático 20"
	Disputa de pegas 20"
	Nagekomi 20"
	Randori 30"
	3x
	intervalo entre exercícios (seguido)
	microrecuperação ativa 1' 00" (no final dos 4 exercícios)
	macrorecuperação 5' a 7' (entre séries)
	Durante a macrorecuperação os atletas do grupo geral realizaram randori newaza de 4'.
	Uchikomi em linha
Após o almoço	Regresso a casa

Observações Gerais

3º Estágio Preparação Campeonato do Mundo Seniores 2017

Nº Semana	33	14 a 18 de agosto 2017		
Treino Federativo		Estágio Nacional	X	Estágio Internacional
Local	Jamor, Lisboa e Sport Algés e Dafundo*			

	2ª Feira – 14/8	3ª Feira – 15/8	4ª Feira – 16/8
10:30 12:00	Treino na Sala de musculação Treino de Força Máxima em pirâmide	10:00 10' estabilidade e aquecimento Trabalho de velocidade: 5 x skipping + 8'' Uchikomi estático velocidade 5 x Skipping + 2 koreanas + 6'' Uchikomi velocidade em movimento 12:00 30' Trabalho técnico específico: 2 x 4' Kenka Yotsu 2 x 4' Ai Yotsu 2 x 4' Transição pé-solo (1'30'' recuperação entre trabalhos) 10' Nagekomi 10' Alongamentos	10:00 12:00 Treino na Sala de musculação Força explosiva: 3 séries em 3 grupos de exercícios: 1) 4 repetições a 85% no supino 3 x atirar a bola 3 x projeções 2) 4 repetições a 85% na remada 3 x barras 3 x projeções 3) 4 repetições a 85% prensa 3 x saltos por cima de barreiras 3 x projeções
17:00 19:00	10' Aquecimento - exercícios variados 10' Pliometria Uchikomi em velocidade: 5 x 6'' Uchikomi estático 5 x 10'' Uchikomi movimento Uchikomi em potência 4 x 5 entradas ao sinal Randori tachiwaza (em 2 grupos): 1 x 5', 4', 2', 2', 3', 4' e 5'	17:00 19:00 10' Aquecimento com exercícios variados 10' Pliometria (<i>retirado por haver demasiadas queixas de dores nas costas</i>) Randori newaza: 4 x 3' Randori tachiwaza: 2 x 5' 2 x 4' 2 x 3' 2 x 2' + 1' Golden Score	17:00 19:00 10' estabilidade e aquecimento Uchikomi em velocidade: 5 x 6'' Uchikomi estático 5 x 10'' Uchikomi movimento Randori newaza por temas: 3 x (2 x 40'') – perna presa 3 x (2 x 40'') – guarda 3 x (2 x 40'') – tori ataca e uke defende Randori tachiwaza (em 2 grupos): 1 x 5', 4', 2', 2', 3', 4' e 5'

3º Estágio Preparação Campeonato do Mundo Seniores 2017

	5ª Feira – 17/8	6ª Feira – 18/8
10:00 12:00	10' estabilidade e aquecimento Trabalho de velocidade: 5 x skipping + 8'' Uchikomi estático velocidade 5 x Skipping + 2 koreanas + 6'' Uchikomi velocidade em movimento 30' Trabalho técnico específico: 2 x 4' Kenka Yotsu 2 x 4' Ai Yotsu (1'30'' recuperação entre trabalhos) 10' Nagekomi	Treino na Sala de musculação Força explosiva: 4 séries em 3 grupos de exercícios: 4) 4 repetições a 85% no supino 3 x atirar a bola 3 x projeções 5) 4 repetições a 85% na remada 3 x barras 3 x projeções 6) 4 repetições a 85% prensa 3 x saltos por cima de barreiras 3 x projeções
17:00 19:00	10' Aquecimento com exercícios variados Randori newaza por temas: 3 x (2 x 40'') – perna presa 3 x (2 x 40'') – guarda 3 x (2 x 40'') – tori ataca e uke defende Randori tachiwaza: 2 x 3'; 2 x 4'; 2 x 2' 5' Uchikomi em linha	<i>Regresso a casa</i>

Observações Gerais

2 semanas para o Campeonato do Mundo (semana 35)

*Alteração do lugar do estágio pelas condições da sala de judo no jamor (sem ventilação e consequentemente solo escorregadio após alguns minutos de atividade)

4º Estágio Preparação Campeonato do Mundo Seniores 2017

Nº Semana	34	21 a 24 de agosto 2017		
Treino Federativo		Estágio Nacional	X	Estágio Internacional
Local	Jamor, Lisboa e Sport Algés e Dafundo*			

	2ª Feira – 21/8	3ª Feira – 22/8	4ª Feira – 23/8
	Treino na Sala de musculação Força explosiva: 3 séries em 3 grupos de exercícios: 1) 4 repetições a 85% no supino 3 x atirar a bola 3 x projeções 2) 4 repetições a 85% na remada 3 x barras 3 x projeções 3) 4 repetições a 85% prensa 3 x saltos por cima de barreiras 3 x projeções	10' estabilidade e aquecimento Trabalho de velocidade: 5 x skipping + 8'' Uchikomi estático velocidade 5 x Skipping + 2 koreanas + 6'' Uchikomi velocidade em movimento 30' Trabalho técnico específico: 2 x 4' Kenka Yotsu 2 x 4' Ai Yotsu 2 x 4' Transição pé-solo (1'30'' recuperação entre trabalhos) 10' Nagekomi 10' Alongamentos	Treino na Sala de musculação Força explosiva: 3 séries em 3 grupos de exercícios: 1) 4 repetições a 50% no supino 3 x atirar a bola 3 x projeções 2) 4 repetições a 50% na remada 3 x barras 3 x projeções 3) 4 repetições a 85% prensa 3 x saltos por cima de barreiras 3 x projeções
10:30 12:00		10:00 12:00	10:00 12:00
	10' Aquecimento - exercícios variados 10' Pliometria Uchikomi em velocidade: 5 x 6'' Uchikomi estático 5 x 10'' Uchikomi movimento Uchikomi em potência 4 x 5 entradas ao sinal Randori tachiwaza (em 2 grupos): 3 x 4' 3 x 6'	10' Aquecimento com exercícios variados 10' Pliometria Randori newaza: 4 x 2' Randori tachiwaza: 2 x 4' 2 x 3' 2 x 2' + 1' Golden Score	10' Aquecimento - exercícios variados 10' Pliometria Uchikomi em velocidade - 5 séries: 5 repetições parados+ 3 repetições em movimento e 1 projeção Randori newaza por temas: 3 x (2 x 40'') – perna presa 3 x (2 x 40'') – guarda 3 x (2 x 40'') – tori ataca e uke defende Randori tachiwaza: 1 x 4'; 1 x 3'; 2 x 2'; 1 x 3'; 1 x 4'
17:00 19:00		17:00 19:00	17:00 19:00

4º Estágio Preparação Campeonato do Mundo Seniores 2017

	5ª Feira – 14/8
10:00 12:00	10' estabilidade e aquecimento Trabalho de velocidade: 5 x skipping + 8'' Uchikomi estático velocidade 5 x Skipping + 2 koreanas + 6'' Uchikomi velocidade em movimento 30' Trabalho técnico específico: 2 x 4' Kenka Yotsu 2 x 4' Ai Yotsu (1'30'' recuperação entre trabalhos) 10' Nagekomi
17:00 19:00	10' Aquecimento com exercícios variados Randori newaza por temas: 3 x (2 x 40'') – perna presa 3 x (2 x 40'') – guarda 3 x (2 x 40'') – tori ataca e uke defende Randori tachiwaza: 2 x 3' + 1' GS*; 2 x 4'1' GS*; 2 x 2'1' GS* 5' Uchikomi em linha

Observações Gerais

1 semana para o Campeonato do Mundo (semana 35)

*GS – Golden Score

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	38	18 a 24 de setembro de 2017			
Dia	Terça-Feira 19 de setembro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	Grand Prix Zagreb na semana 39				
Conteúdo	Microciclo de transformação Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas Desenvolvimento da Resistência de Força Explosiva Resistência Muscular específica				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Técnico-tático	Transição tachiwaza/Newaza Execução alternada 3 x cada	2	8'				16'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'			1'	20'
Resistência de Força Explosiva	30'' Uchikomi a levantar o uke, máximo de execuções	2	10			30''	20'
Força Explosiva	Nagekomi	6	5				10'
Força Isométrica Máxima	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	6'
Resistência Antebraços	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	9'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	38	18 a 24 de setembro de 2017		
Dia	Terça-Feira 19 de setembro			
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional
Local	Estádio Universitário			
Hora	19:30h às 21:30h			
Objetivo	Grand Prix Zagreb na semana 39			
Conteúdo	Microciclo de transformação			
	Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas			
	Velocidade e Resistência de Força Explosiva			

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi em linha							10'
Potência aeróbia	3 a 3 10'' UK parado 10'' UK movimento 10'' Nagekomi	10	4 x 30''			30'' 2' entre séries	15'
Velocidade	Uchikomi 8'': 1) Skipping 2) burpees 3) lateral 4) Kumikata	8	2x4x8''			1:2	10'
Resistência de Força Explosiva	3 a 3 Em 4 direções, executar 2 x 4 técnicas. Insiste 3''						10'
Randori newaza	Por temas 40'' cada: 3 x Tori ataca (kenkayotsu) 3 x tori ataca (ai-yotsu)	6	1'20''			1'	15'
Randori tachiwaza	Randori em pé	6 a 8	4'			5'	70'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	38	18 a 24 de setembro de 2017			
Dia	Quinta-Feira, 21 de setembro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	Grand Prix Zagreb na semana 39				
Conteúdo	Microciclo de transformação Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas Desenvolvimento da Resistência de Força Explosiva Resistência Muscular específica				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Técnico-tático	Transição tachiwaza/Newaza Execução alternada 3 x cada	2	8'				16'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'			1'	20'
Resistência de Força Explosiva	30'' Uchikomi a levantar o uke, máximo de execuções	2	10			30''	20'
Força Explosiva	Nagekomi	6	5				10'
Força Isométrica Máxima	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	6'
Resistência Antebraços	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	9'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	38	18 a 24 de setembro de 2017		
Dia	Quinta-Feira, 21 de setembro			
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional
Local	Estádio Universitário			
Hora	19:30h às 21:30h			
Objetivo	Grand Prix Zagreb na semana 39			
Conteúdo	Microciclo de transformação			
	Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas			
	Velocidade e Resistência de Força Explosiva			

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi em linha							10'
Potência aeróbia	3 a 3 10'' UK parado 10'' UK movimento 10'' Nagekomi	10	4 x 30''			30'' 2' entre séries	15'
Velocidade	Uchikomi 8'': 1) Skipping 2) burpees 3) lateral 4) Kumikata	8	2x4x8''			1:2	10'
Resistência de Força Explosiva	3 a 3 Em 4 direções, executar 2 x 4 técnicas. Insiste 3''						10'
Randori newaza	Por temas 40'' cada: 3 x Tori ataca (kenkayotsu) 3 x tori ataca (ai-yotsu)	6	1'20''			1'	15'
Randori tachiwaza	Randori em pé	6 a 8	4'			5'	70'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	39	26 de setembro a 1 de outubro 2017			
Dia	Terça-Feira, 27 de setembro 2017				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	Grand Slam Abu Dhabi				
Conteúdo	Microciclo de competição Velocidade e Potência				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral e dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral	3	20'' a 30''				5'
Uchikomi	Em movimento, só ashiwaza - 3x cada						5'
Uchikomi	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	2	4'			1'	20'
Potência*	Nagekomi	4	4 a 6			1:2	15'
Potência aeróbia **	20'' Uchikomi estático + 20'' Uchikomi em movimento + 20'' elásticos	10	60''			1:1	20'
Retorno à calma	Corrida moderada						15'

Observações

* Para quem tem Grand Slam de Abu Dhabi

** Para quem não compete no Grand Slam de Abu Dhabi

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	39	26 de setembro a 1 de outubro 2017			
Dia	Terça-Feira, 27 de setembro2017				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Grand Slam Abu Dhabi				
Conteúdo	Microciclo de competição Velocidade e Potência				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral							10'
Pliometria e velocidade							10'
Uchikomi	Em linha: Ashiwaza Quando o Uke avança Quando o Uke recua Contra-ataques						10'
Uchikomi	Velocidade 8'': 1) Skipping 2) burpees 3) lateral	3	3 x 3 x 8''			1:2	10'
Uchikomi em potência	Uchikomi a 3 Insistência de 3'' em cada repetição, execução após estímulo do parceiro	4 a 6	6				15'
Randori newaza	Por temas 40'' cada: Uke ataca e tori defende com ligação newaza	4	2 x 40''			10'' entre trabalho 1' entre randori	10'
Randori tachiwaza		6	4'+1' Golden score			5'	60'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	40	2 a 8 de outubro 2017			
Dia	Terça-Feira, 3 de outubro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Grand Slam Abu Dhabi				
Conteúdo	Microciclo de Acumulação Desenvolvimento da Capacidade Aeróbia em situações específicas Resistência Muscular				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuper ação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				10'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada 3 x cada Situações para juji gatame						15'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	6'			1'	35'
Potência Aeróbia	Uchikomi: 20'' UK parado 20'' UK movimento	10	40''			40'' Recuper ação ativa	20'
Força Explosiva	Nagekomi Tokuiwaza Contra-ataque	10	5				10'
Força Isométrica Máxima	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	10'
Resistência Antebraços	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	10'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	40	2 a 8 de outubro 2017			
Dia	Terça-Feira, 3 de outubro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Grand Slam Abu Dhabi				
Conteúdo	Microciclo de Acumulação Desenvolvimento da Capacidade Aeróbia em situações específicas Resistência Muscular				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi	em linha, tokui wazas e contra-ataques						10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu e Kenka-Yotsu Arranca braço forte do uke, prepara tokuiwaza	2	alternado				10'
Potência aeróbia	2 a 2 30'' movimento diversos temas: - ai-yotsu (pega 1º) - ai-yotsu (tirar o ombro) - kenka-yotsu (pega 1º) - kenka-yotsu (tirar o ombro)	4	5 x 30''			30'' entre exercícios 1' entre séries	15'
Randori newaza	15' ippon troca	1	15'				15'
Randori tachiwaza*	Randori em pé	6 a 8	5'			5'	80'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Olympic Training Camp Roma 2017

Nº Semana	41	9 a 13 de outubro 2017			
Treino Federativo		Estágio Nacional		Estágio Internacional	X
Local	Roma, Itália				

2ª Feira – 9 out		3ª Feira – 10 out		4ª Feira - 11 out		5ª Feira – 12 out	
9:00 10:30	10' Aquecimento 5 x 4' randori newaza 10' Uchikomi 6 x 5' randori tachiwaza	9:00 10:30	10' Aquecimento 4 x 4' randori newaza 10' Uchikomi randori tachiwaza 5 x 5'+ 1' golden score	10:00 12:00	Treino ginásio	9:00 10:30	10' Aquecimento 10' Uchikomi 8 x 5' randori tachiwaza 10' Técnica individual/nagekomi
16:00 17:30	10' Aquecimento 10' Uchikomi 8 x 5' randori tachiwaza 10' ippon troca randori newaza	16:00 17:30	10' Aquecimento 10' Uchikomi randori tachiwaza: 1 x 7' 1 x 5' 5 x 3' 3 x 5' (as atletas que compete no GS de Abu Dhabi descansaram)	16:00 17:30	10' Aquecimento 20' ippon troca randori newaza 10' Uchikomi 5 x 6' randori tachiwaza	16:00 17:30	10' Aquecimento 5 x 4' randori newaza 10' Uchikomi 6 x 5' randori tachiwaza

Observações

Dia da viagem – 8 de outubro 2017. Regresso a 13 de manhã.

Uma atleta da categoria -48 kg acabou por não participar neste estágio por ter sofrido uma lesão no Grand Prix de Zagreb 2017

Uma atleta da categoria -5kg lesionou-se no treino de 3ªF de manhã (arrancamento ligamentar). Voltou para Lisboa no dia seguinte para realizar exames médicos.

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	42	16 a 22 de outubro 2017			
Dia	Terça-Feira, 17 de outubro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	Grand Slam Abu Dhabi 2017 na semana 43				
Conteúdo	Microciclo de Transformação				
	Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas				
	Desenvolvimento da Resistência de Força Explosiva				
	Resistência Muscular específica				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada 3 x cada Quando uke está de 4 apoios: -Defesa de Sankaku -Defesa de Funakubo gatame	2	8'				16'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'	média		1'	20'
Resistência de Força Explosiva**	30'' Uchikomi a levantar o uke, máximo de execuções	2	10			30''	20'
Força Explosiva*	Nagekomi	6	5	máx			10'
Força Isométrica Máxima**	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	6'
Resistência Antebraços**	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	9'

Observações

*Quem compete no Grand Slam Abu Dhabi

** Para quem não tem competição

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	42	16 a 22 de outubro 2017			
Dia	Terça-Feira, 17 de outubro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Grand Slam Abu Dhabi 2017 na semana 43				
Conteúdo	Microciclo de Transformação				
	Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas				
	Desenvolvimento da Resistência de Força Explosiva				
	Resistência Muscular específica				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi em linha							10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu: Arranca braço forte do uke, prepara tokuiwaza	2	alternado				10'
Velocidade	3 a 3 5 séries de 2 exercícios– execução alternada 1) 8'' UK parado 2) 10'' UK movimento	10	5 x 8'' 5 x 10''			1:3	15'
Resistência de Força Explosiva	3 a 3 Em 4 direções, executar 2 x 4 técnicas. Insiste 3''						10'
Randori newaza	Por temas 40'' cada: 2 x início com pega cruzada (kenkayotsu) 2 x tori ataca (ay-yotsu)	4	1'20''			1'	15'
Randori tachiwaza	Randori em pé	6 a 8	4'			5'	70'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	42	16 a 22 de outubro 2017			
Dia	Quinta-Feira, 19 de outubro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	Grand Slam Abu Dhabi 2017 na semana 43				
Conteúdo	Microciclo de Transformação Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas Desenvolvimento da Resistência de Força Explosiva Resistência Muscular específica				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada 3 x cada Quando uke está de 4 apoios: -Defesa de Sankaku -Defesa de Funakubo gatame	2	8'				16'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'			1'	20'
Resistência de Força Explosiva**	30'' Uchikomi a levantar o uke, máximo de execuções	2	10			30''	20'
Força Explosiva*	Nagekomi	6	5				10'
Força Isométrica Máxima**	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	6'
Resistência Antebraços**	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	9'

Observações

*Quem compete no Grand Slam Abu Dhabi

** Para quem não tem competição

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	42	16 a 22 de outubro 2017			
Dia	Quinta-Feira, 17 de outubro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Grand Slam Abu Dhabi 2017 na semana 43				
Conteúdo	Microciclo de Transformação				
	Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas				
	Desenvolvimento da Resistência de Força Explosiva				
	Resistência Muscular específica				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi em linha							10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu: Arranca braço forte do uke, prepara tokuiwaza	2	alternado				10'
Velocidade	3 a 3 5 séries de 2 exercícios– execução alternada 3) 8'' UK parado 4) 10'' UK movimento	10	5 x 8'' 5 x 10''			1:3	15'
Resistência de Força Explosiva	3 a 3 Em 4 direções, executar 2 x 4 técnicas. Insiste 3''						10'
Randori newaza	Por temas 40'' cada: 2 x início com pega cruzada (kenkayotsu) 2 x tori ataca (ay-yotsu)	4	1'20''			1'	15'
Randori tachiwaza	Randori em pé	6 a 8	4'			5'	70'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	43	23 a 29 de outubro 2017			
Dia	Terça-Feira, 24 de outubro 2017				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	Grand Slam Abu Dhabi 2017				
Conteúdo	Miclociclo de Competição Judo: técnico-tática, força explosiva e velocidade para quem compete no Grand Slam				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Kumikata	Arrancar pega: Cima, gola, manga						5'
Uchikomi	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'			1'	20'
Velocidade*	Uchikomi (UK) a 3 1) Skipping + UK 2) 2x burpees + UK 3) 3 flexões explosivas+ UK	2 de cada	8''			1:2	10'
Resistência de Força Explosiva	Uchikomi a 3	8 a10	4 a 6			1:2	20'
Retorno à calma	Corrida moderada						10'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	43	23 a 29 de outubro 2017		
Dia	Terça-Feira, 24 de outubro 2017			
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional
Local	Estádio Universitário			
Hora	19:30h às 21:30h			
Objetivo	Grand Slam Abu Dhabi 2017			
Conteúdo	Microciclo de Competição Judo: técnico-tática, força explosiva e velocidade para quem compete no Grand Slam			

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral							5'
Aquecimento específico	Deslocamento e técnica sombra						10'
Uchikomi	Em linha: Ashiwaza Quando o Uke avança Quando o Uke recua Contra-ataques						10'
Velocidade	Uchikomi 2 a 2 3 séries: 15''/10''/5'';	3	15'' 10'' 5''			1:2	10'
Uchikomi em potência	Uchikomi a 3 Insistência de 3'' em cada repetição, execução após estímulo do parceiro	5	4				15'
Randori newaza	Por temas 40'' cada: Uke ataca e tori defende com ligação newaza	4	2 x 40''			10'' entre trabalho 1' entre randori	10'
Randori tachiwaza	Sempre que possível trabalhar a ligação pé-solo	6	4'+1' Golden score			4'	60'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	44	30 de outubro a 5 de novembro 2017			
Dia	Terça-Feira, 31 de outubro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	Campeonato da Europa Sub 23 na semana 45 Grand Prix The Hague na semana 46				
Conteúdo	Potência e força explosiva				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuper ação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada 3 x cada Quando uke está de 4 apoios: -Defesa de Sankaku -Defesa de Funakubo gatame	2	8'				16'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'			1'	20'
Força Explosiva	Nagekomi	6	5				10'
Força Isométrica Máxima*	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	10'
Resistência Antebraços*	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	10'

Observações

*para quem não tem competição nas semanas seguintes

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	44	22 a 28 de maio 2017			
Dia	Terça-Feira, 31 de outubro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Campeonato da Europa Sub 23 na semana 45 Grand Prix The Hague na semana 46				
Conteúdo	Potência e força explosiva				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi em linha							10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu: Arranca braço forte do uke, prepara tokuiwaza	2	alternado				10'
Velocidade	3 a 3 5 séries cada exercício 10'' UK parado 10'' UK movimento	10	10''			1:3	15'
Resistência de Força Explosiva	3 a 3 Em 4 direções, técnicas. Insiste 3''	10	4				20'
Randori newaza	Randori newaza	2	3'			1'	10'
Randori tachiwaza*	Randori em pé	6 a 8	4'			5'	70'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	44	30 de outubro a 5 de novembro 2017			
Dia	Quinta-Feira, 2 de novembro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	Campeonato da Europa Sub 23 na semana 45 Grand Prix The Hague na semana 46				
Conteúdo	Potência e força explosiva				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada 3 x cada Quando uke está de 4 apoios: -Defesa de Sankaku -Defesa de Funakubo gatame	2	8'				16'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada em ai-yotsu e kenka-yotsu. Melhorar os tokuiwazas	6	4'			1'	30'
Força Explosiva	Nagekomi	6	5				10'
Força Isométrica Máxima*	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	10'
Resistência Antebraços*	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	10'

Observações

*para quem não tem competição nas semanas seguintes

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	44	22 a 28 de maio 2017			
Dia	Quinta-Feira, 2 de novembro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Campeonato da Europa Sub 23 na semana 45 Grand Prix The Hague na semana 46				
Conteúdo	Potência e força explosiva				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi em linha				média			10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu: Arranca braço forte do uke, prepara tokuiwaza	2	alternado				10'
Velocidade	3 a 3 5 séries cada exercício 10'' UK parado 10'' UK movimento	10	10''			1:3	15'
Resistência de Força Explosiva	3 a 3 Em 4 direções, técnicas. Insiste 3''	10	4				20'
Randori newaza	Randori newaza	2	3'			1'	10'
Randori tachiwaza*	Randori em pé	6 a 8	4'			5'	70'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	45	6 a 12 de novembro 2017			
Dia	Terça-Feira, 7 de novembro 2017				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	Campeonato da Europa Sub 23 Grand Prix The Hague na semana 46				
Conteúdo	Miclociclo de Competição Judo: técnico-tática, força explosiva e velocidade				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Kumikata	Arrancar pega: Cima, gola, manga						5'
Uchikomi	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'			1'	20'
Velocidade*	Uchikomi (UK) a 3 1) Skipping + UK 2) 2x burpees + UK 3) 3 flexões explosivas+ UK	2 de cada	8''			1:2	10'
Resistência de Força Explosiva**	Uchikomi a 3	8 a 10	4 a 6			1:2	20'
Retorno à calma	Corrida moderada						10'

Observações

*para quem compete no Campeonato da Europa Sub23

**para quem não compete no Campeonato da Europa Sub23

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	45	6 a 12 de novembro 2017			
Dia	Terça-Feira, 7 de novembro 2017				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Campeonato da Europa Sub 23 Grand Prix The Hague na semana 46				
Conteúdo	Miclociclo de Competição Judo: técnico-tática, força explosiva e velocidade				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral							5'
Aquecimento específico	Deslocamento e técnica sombra						10'
Uchikomi	Em linha: Ashiwaza Quando o Uke avança Quando o Uke recua Contra-ataques						10'
Velocidade	Uchikomi 2 a 2 3 séries: 15''/10''/5'';	3	15'' 10'' 5''			1:2	10'
Uchikomi em potência	Uchikomi a 3 Insistência de 3'' em cada repetição, execução após estímulo do parceiro	5	4				15'
Randori newaza	Por temas 40'' cada: Uke ataca e tori defende com ligação newaza	4	2 x 40''			10'' entre trabalho 1' entre randori	10'
Randori tachiwaza	Sempre que possível trabalhar a ligação pé-solo	6	4'+1' Golden score			4'	60'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'

Observações

Os que competem no campeonato da Europa Sub23 fazem menos randori tachiwaza

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	46	13 a 19 de novembro 2017			
Dia	Terça-Feira, 14 de novembro 2017				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	Grand Prix The Hague				
Conteúdo	Miclociclo de Competição Judo: técnico-tática, força explosiva e velocidade				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Kumikata	Arrancar pega: Cima, gola, manga						5'
Uchikomi	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'			1'	20'
Velocidade*	Uchikomi (UK) a 3 1) Skipping + UK 2) 2x burpees + UK 3) 3 flexões explosivas+ UK	2 de cada	8''			1:2	10'
Resistência de Força Explosiva**	Uchikomi a 3	8 a 10	4 a 6			1:2	20'
Retorno à calma	Corrida moderada						10'

Observações

*para quem compete no Grand Prix

**para quem não compete no Grand Prix

Sessões de Treino 2017

Nº Semana	46	13 a 19 de novembro 2017			
Dia	Terça-Feira, 14 de novembro 2017				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Grand Prix The Hague				
Conteúdo	Miclociclo de Competição Judo: técnico-tática, força explosiva e velocidade				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral							5'
Aquecimento específico	Deslocamento e técnica sombra						10'
Uchikomi	Em linha: Ashiwaza Quando o Uke avança Quando o Uke recua Contra-ataques						10'
Velocidade	Uchikomi 2 a 2 3 séries: 15''/10''/5'';	3	15'' 10'' 5''	máxima		1:2	10'
Uchikomi em potência	Uchikomi a 3 Insistência de 3'' em cada repetição, execução após estímulo do parceiro	5	4				15'
Randori newaza	Por temas 40'' cada: Uke ataca e tori defende com ligação newaza	4	2 x 40''			10'' entre trabalho 1' entre randori	10'
Randori tachiwaza	Sempre que possível trabalhar a ligação pé-solo	6	4'+1' Golden score			4'	60'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'

Observações

Os convocados para o Grand Prix e competem no 1º dia realizam apenas 4 randoris tachiwaza

Estágio internacional de Tóquio - GSTóquio 2017

Nº Semana	48	4 a 10 de dezembro 2017			
Treino Federativo		Estágio Nacional		Estágio Internacional	X
Local	Tóquio, Japão				

2ª Feira – 4 dez		3ª Feira – 5 dez		4ª Feira – 6 dez		5ª Feira – 7 dez	
		10:00 12:00	10' aquecimento Randori newaza: 4 x 5' Randori tachiwaza: 7 x 5' 10' alongamentos	10:00 12:00	10' aquecimento Randori newaza: 4 x 5' Randori tachiwaza: 7 x 5' 10' alongamentos	10:00 12:00	10' aquecimento Randori newaza: 4 x 5' Randori tachiwaza: 7 x 5' 10' alongamentos
15:00 17:00	10' aquecimento Randori newaza: 4 x 5' Randori tachiwaza: 7 x 5' 10' alongamentos	15:00 17:00	10' aquecimento Randori tachiwaza: 10 x 5' 10' alongamentos	15:00 17:00	10' aquecimento Randori tachiwaza: 10 x 5' 10' alongamentos	15:00 17:00	Descanso

Observações

Uma das atletas dos 48 kg sofreu uma lesão no joelho que a fez regressar mais cedo para Portugal.
A atleta dos 52 kg ficou com gripe a qual teve de interromper o estágio.

Estágio Internacional de Tóquio – Kodokan 2017

Nº Semana	48/49	8 a 13 de dezembro 2017			
Treino Federativo		Estágio Nacional		Estágio Internacional	X
Local	Tóquio, Japão – Kodokan				

6ª Feira – 8 dez		Sábado – 9 dez		2ª Feira – 11 dez		3ª Feira – 12 dez	
10:30 12:00	10' aquecimento Randori newaza: 4 x 5' Randori tachiwaza: 7 x 5' 10' alongamentos	10:30 12:00	10' aquecimento Randori newaza: 4 x 5' Randori tachiwaza: 7 x 5' 10' alongamentos	10:30 12:00	10' aquecimento Randori newaza: 4 x 5' Randori tachiwaza: 7 x 5' 10' alongamentos	10:00 12:00	10' aquecimento Randori newaza: 4 x 5' Randori tachiwaza: 7 x 5' 10' alongamentos
14:45 16:00	10' aquecimento Randori tachiwaza: 10 x 5' 10' alongamentos		Descanso	14:45 16:00	10' aquecimento Randori tachiwaza: 10 x 4' 10' alongamentos		Regresso

Observações

SESSÕES DE TREINO 2018

Apêndice VI

Olympic Training Camp Mittersill 2018

Nº Semana	2	9 a 14 de janeiro 2018			
Treino Federativo		Estágio Nacional		Estágio Internacional	X
Local	Mittersill - Áustria				

2ª Feira – 8 jan	3ª Feira – 9 jan		4ª Feira – 10 jan		5ª Feira – 11 jan	
Viagem	8:45 10:00	10' aquecimento 15' Uchikomi 3 x 5' randori newaza 6 x 4' randori tachiwaza	10:30 12:15	10' aquecimento 15' Uchikomi 3 x 5' randori newaza 7 x 5' randori tachiwaza	8:45 10:00	10' aquecimento 15' Uchikomi 3 x 5' randori newaza 6 x 4' randori tachiwaza
	15:45 17:30	15' aquecimento 15' Uchikomi 3 x 5' randori newaza 7 x 4' randori tachiwaza (2 grupos)	18:00 19:15 *	15' aquecimento 15' Uchikomi 3 x 5' randori newaza 6 x 4' randori tachiwaza	15:45 17:30	Descanso para a nossa equipa
	6ª Feira – 12 jan		Sábado – 13 jan		Domingo – 14 jan	
	10:30 12:15	10' aquecimento 15' Uchikomi 3 x 5' randori newaza 8 x 4' randori tachiwaza	8:45 10:00	10' aquecimento 15' Uchikomi 4 x 5' randori newaza 6 x 5' randori tachiwaza	10:30 12:15	10' aquecimento 15' Uchikomi 2 x 4' randori newaza 5 x 4' randori tachiwaza
	18:00 19:15	10' aquecimento 15' Uchikomi 3 x 5' randori newaza 6 x 4' randori tachiwaza		Descanso	18:00 19:15	10' aquecimento 15' Uchikomi 3 x 5' randori newaza 6 x 4' randori tachiwaza

Observações

Estágio com 2100 atletas de grande nível competitivo. Grande maioria dos países europeus e alguns fora da Europa como Japão, Brasil, Austrália e Estados Unidos da América.

Duas atletas femininas participaram neste estágio. Foram as únicas a ficar até domingo e regressar a casa na 2ª Feira. Para a atleta dos 52 quilogramas que só compete em março fez-se um microciclo de acumulação cujo objetivo centrou-se no desenvolvimento da capacidade aeróbia de forma a ganhar resistência de base. Para a atleta dos 57 quilogramas fez-se um microciclo de transformação a qual tem o objetivo de competir a 10 de fevereiro (desenvolver a potência aeróbia em randori).

O aquecimento e Uchikomi é individualizado. O programa de estágio apenas contempla randori. A equipa portuguesa iniciava 30' antes para fazer trabalho de estabilidade e aquecimento.

Dias 13 e 14 de janeiro - Seminário para árbitros e treinadores para esclarecimento das novas regras de arbitragem para implementar a partir do fim-de-semana seguinte. Durante este estágio fomos informados dos problemas políticos na Tunísia e a FPJ decidiu cancelar a participação no Grand Prix de Tunis previsto para 19 a 20 de janeiro, devido ao clima de insegurança.

*A atleta dos 57 quilogramas fez trabalho no ginásio.

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	03	15 a 21 de janeiro 2018			
Dia	Terça-Feira, 16 de janeiro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	European Open Odivelas na semana 5 Grand Slam de Paris na semana 6				
Conteúdo	Microciclo de Acumulação/Transformação Desenvolvimento da capacidade aeróbia Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas Resistência Muscular específica				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuper ação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20''				5'
Aquecimento	Trabalho de ashiwaza						10'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada						15'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 6 x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	5	média		1'	30'
Capacidade aeróbia	Nagekomi A arrastar o uke Tokuiwazas e contra-ataques	10	5				20'
Força Isométrica Máxima	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	10'
Resistência Antebraços**	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	10'
Corrida				70% VO2Máx.			10'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	03	15 a 21 de janeiro 2018			
Dia	Terça-Feira, 16 de janeiro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	European Open Odivelas na semana 5 Grand Slam de Paris na semana 6				
Conteúdo	Microciclo de Acumulação/Transformação Desenvolvimento da capacidade aeróbia Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas Resistência Muscular específica				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi em linha	Ashiwaza Tokuiwaza Combinações Esquivas			média			20'
Potência anaeróbia	3 a 3 10'' UK parado 10'' UK movimento 10'' Nagekomi	5	4 x 30''			30'' 3' entre séries	15'
Randori newaza	Por temas 15' ippon troca						15'
Randori tachiwaza*	Randori em pé	6 a 8	4'			5'	70'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	03	15 a 21 de janeiro 2018			
Dia	Quinta-Feira, 18 de janeiro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	European Open Odivelas na semana 5 Grand Slam de Paris na semana 6				
Conteúdo	Microciclo de Acumulação/Transformação Desenvolvimento da capacidade aeróbia Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas Resistência Muscular específica				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20''				5'
Aquecimento	Trabalho de ashiwaza						10'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada						15'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 6 x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	5	média		1'	30'
Capacidade aeróbia	Nagekomi A arrastar o uke Tokuiwazas e contra-ataques	10	5				20'
Força Isométrica Máxima	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	10'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	03	15 a 21 de janeiro 2018			
Dia	Quinta-Feira, 18 de janeiro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	European Open Odivelas na semana 5 Grand Slam de Paris na semana 6				
Conteúdo	Microciclo de Acumulação/Transformação Desenvolvimento da capacidade aeróbia Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas Resistência Muscular específica				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu e kenka yotsu Arranca braço forte do uke, prepara tokuiwaza	2	Alternado 5'	média			10'
Potência aeróbia	2 a 2 30'' movimento diversos temas: - ai-yotsu (pega 1º) - ai-yotsu (tirar o ombro) - kenka-yotsu (pega 1º) - kenka-yotsu (tirar o ombro)	4	5 x 30''			30'' entre exercícios 1' entre séries	20'
Randori newaza	4 x 3'	4	3'			1'	15'
Randori tachiwaza*	Randori em pé	6 a 8	4'			5'	70'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	04	22 a 28 de janeiro 2018			
Dia	Terça-Feira, 23 de janeiro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	European Open Odivelas na semana 5 Grand Slam de Paris na semana 6				
Conteúdo	Microciclo de Transformação Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas Início de trabalho de velocidade				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuper ação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20''				5'
Aquecimento	Trabalho de ashiwaza						10'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 6 x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	5	média		1'	30'
Velocidade	Exercícios gerais com exercícios específicos: Skipping + Uchikomi; Lateral + Uchikomi; Kumikata Uchikomi Uchikomi parado+ Uchikomi em movimento	2	6'' a 10''				20'
Força explosiva	Grupos de 3 4 execuções com insistência de 3'' em cada 1	10	4			30''	10'
Ergómetro à escolha	10 séries de 1' com 1' de intervalo	10	1'	90% VO2Máx.		1'	20'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	04	22 a 28 de janeiro 2018			
Dia	Terça-Feira, 23 de janeiro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	European Open Odivelas na semana 5 Grand Slam de Paris na semana 6				
Conteúdo	Microciclo de Transformação Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas Início de trabalho de velocidade				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi em linha	Ashiwaza Tokuiwaza Combinações Esquivas			média			20'
Velocidade	2 a 2 Skipping/2 burpees/lateral+Uchik omi parado 6''+10'' uchikomi em movimento	6	6''+10''	Máx.		1:2	15'
Randori newaza	Por temas 6 x 40''+40''	6	6 x 2 x 40''			1'	20'
Randori tachiwaza*	Randori em pé	6	4'			4'	60'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	04	22 a 28 de janeiro 2018			
Dia	Quinta-Feira, 25 de janeiro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	European Open Odivelas na semana 5 Grand Slam de Paris na semana 6				
Conteúdo	Microciclo de Transformação Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas Início de trabalho de velocidade				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20''				5'
Aquecimento	Trabalho de ashiwaza						10'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 6 x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	5	média		1'	30'
Velocidade	Exercícios gerais com exercícios específicos: Skipping + Uchikomi; Lateral + Uchikomi; Kumikata Uchikomi Uchikomi parado+ Uchikomi em movimento	2	6'' a 10''				20'
Força explosiva	Grupos de 3 4 execuções com insistência de 3'' em cada 1	10	4			30''	10'
Ergómetro à escolha	10 séries de 1'30'' com 1' de intervalo	10	1'30''	90% VO2Máx.		1'	20'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	04	22 a 28 de janeiro 2018			
Dia	Quinta-Feira, 25 de janeiro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	European Open Odivelas na semana 5 Grand Slam de Paris na semana 6				
Conteúdo	Microciclo de Transformação Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas Início de trabalho de velocidade				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi em linha	Ashiwaza Tokuiwaza Combinações Esquivas			média			20'
Velocidade	2 a 2 Skipping/2 burpees/lateral+Uchik omi parado 6''+10'' uchikomi em movimento	6	6''+10''	Máx.		1:2	15'
Randori newaza	Por temas 6 x 40''+ 40''	6	6 x 2 x 40''			1'	20'
Randori tachiwaza*	Randori em pé	6	4'			4'	60'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	05	29 de janeiro a 4 de fevereiro 2018			
Dia	Terça-Feira, 30 de janeiro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	European Open Odivelas no final da semana Grand Slam de Paris na semana 6				
Conteúdo	Microciclo de Transformação/Realização Desenvolvimento da velocidade e potência em trabalhos específicos				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20''				5'
Aquecimento	Trabalho de kumikata e ashiwaza						10'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 6 x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4	média		2'	20'
Velocidade	Exercícios gerais com exercícios específicos: Skipping + Uchikomi; Lateral + Uchikomi; Kumikata Uchikomi Uchikomi parado+ Uchikomi em movimento	2	6'' a 10''				20'
Força explosiva	Nagekomi Para o tapete de quedas Trabalho dos tokuiwazas (3x) e contra-ataques (3x)	6	4				10'
Ergómetro à escolha*	10 séries de 1' com 1' de intervalo	10	1'	90% VO2Máx.		1'	20'

Observações

*Para quem está a perder peso, baixar a intensidade

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	05	29 de janeiro a 4 de fevereiro 2018			
Dia	Terça-Feira, 30 de janeiro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	European Open Odivelas no final da semana Grand Slam de Paris na semana 6				
Conteúdo	Microciclo de Transformação/Realização Desenvolvimento da velocidade e potência em trabalhos específicos				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20''				5'
Aquecimento	Trabalho de kumikata e ashiwaza						10'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 6 x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4	média		2'	20'
Velocidade	Exercícios gerais com exercícios específicos: Skipping + Uchikomi; Lateral + Uchikomi; Kumikata Uchikomi Uchikomi parado+ Uchikomi em movimento	2	6'' a 10''				20'
Força explosiva	Nagekomi Para o tapete de quedas Trabalho dos tokuiwazas (3x) e contra-ataques (3x)	6	4				10'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	05	29 de janeiro a 4 de fevereiro 2018			
Dia	Quinta-Feira, 1 de fevereiro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	European Open Odivelas no final da semana Grand Slam de Paris na semana 6				
Conteúdo	Microciclo de Transformação/Realização Desenvolvimento da velocidade e potência em trabalhos específicos				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuper ação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20''				5'
Aquecimento	Trabalho de ashiwaza						10'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 6 x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	5	média		1'	30'
Velocidade	Exercícios gerais com exercícios específicos: Skipping + Uchikomi; Lateral + Uchikomi; Kumikata Uchikomi Uchikomi parado+ Uchikomi em movimento	2	6'' a 10''				20'
Força explosiva	Grupos de 3 4 execuções com insistência de 3'' em cada 1	10	4			30''	10'
Ergómetro à escolha	10 séries de 1'30'' com 1' de intervalo	10	1'30''	90% VO2Máx.		1'	20'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	05	29 de janeiro a 4 de fevereiro 2018			
Dia	Quinta-Feira, 1 de fevereiro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	European Open Odivelas no final da semana Grand Slam de Paris na semana 6				
Conteúdo	Microciclo de Transformação/Realização Desenvolvimento da velocidade e potência em trabalhos específicos e randori				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi em linha	Ashiwaza Tokuiwaza Combinações Esquivas			média			20'
Velocidade	2 a 2 Skipping/2 burpees/lateral+Uchik omi parado 6''+10'' uchikomi em movimento	6	6''+10''	Máx.		1:2	15'
Randori newaza	Por temas 6 x 40''+ 40''	6	6 x 2 x 40''			1'	20'
Randori tachiwaza*	Randori em pé	6	4'			4'	60'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Os atletas que competem no sábado já não treinaram no treino federativo

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	6	5 a 11 de fevereiro 2018			
Dia	Terça-Feira, 6 de fevereiro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Grand Slam Paris no final da semana				
Conteúdo	Judo: técnico-tática, força explosiva e velocidade para quem compete no Grand Slam Paris.				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral e dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral	3	20'' a 30''				5'
Uchikomi	Em movimento, só ashiwaza - 3x cada						5'
Uchikomi	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'	média		1'	20'
Velocidade*	Uchikomi (UK) a 3 1) Skipping + UK 2) 2x burpees + UK 3) 3 flexões explosivas+ UK	2 de cada	8''	máxima		1:2	10'
Potência*	Nagekomi	4	4 a 6	85%		1:2	15'
Potência aeróbia **	20'' Uchikomi estático + 20'' Uchikomi em movimento + 20'' elásticos	10	60''	90%		1:1	20'
Retorno à calma	Corrida moderada						15'

Observações

* Para quem tem Grand Slam de Paris no final da semana

** Para quem não compete em Paris

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	6	5 a 11 de fevereiro 2018			
Dia	Terça-Feira, 6 de fevereiro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Grand Slam de Paris				
Conteúdo	Velocidade de Potência para quem compete em Paris				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral							10'
Aquecimento específico							10'
Uchikomi	Em linha: Ashiwaza Quando o Uke avança Quando o Uke recua Contra-ataques						10'
Uchikomi	Velocidade 8'': 1) Skipping 2) burpees 3) lateral	3	2	máxima		1:2	10'
Uchikomi em potência	Uchikomi a 3 Insistência de 3'' em cada repetição, execução após estímulo do parceiro	4 a 6	6				15'
Randori newaza	Por temas 40'' cada: Uke ataca e tori defende com ligação newaza	4	2 x 40''			10'' entre trabalho 1' entre randori	10'
Randori tachiwaza		5	4'+1' Golden score			4'	45'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	6	5 a 11 de fevereiro 2018			
Dia	Quinta-Feira, 8 de fevereiro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11h				
Objetivo	Grand Slam Paris				
Conteúdo	Judo: técnico-tática, força explosiva e velocidade para quem compete no Grand Slam Paris.				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral e dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral	3	20'' a 30''				5'
Uchikomi	Em movimento, só ashiwaza - 3x cada						5'
Uchikomi	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'	média		1'	20'
Velocidade*	Uchikomi (UK) a 3 1) Skipping + UK 2) 2x burpees + UK 3) 3 flexões explosivas+ UK	2 de cada	8''	máxima		1:2	10'
Potência*	Nagekomi	4	4	85%		1:2	15'
Potência aeróbia **	20'' Uchikomi estático + 20'' Uchikomi em movimento + 20'' elásticos	10	60''	90%		1:1	20'
Retorno à calma	Corrida moderada						15'

Observações

* Para quem tem Grand Slam de Paris no final da semana

** Para quem não compete em Paris

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	6	5 a 11 de fevereiro 2018			
Dia	Quinta-Feira, 8 de fevereiro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Grand Slam de Paris				
Conteúdo	Velocidade de Potência para quem compete em Paris				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral							10'
Aquecimento específico							10'
Uchikomi	Em linha: Ashiwaza Quando o Uke avança Quando o Uke recua Contra-ataques						10'
Uchikomi	Velocidade 8'': 1) Skipping 2) burpees 3) lateral	3	2	máxima		1:2	10'
Uchikomi em potência	Uchikomi a 3 Insistência de 3'' em cada repetição, execução após estímulo do parceiro	4 a 6	6				15'
Randori newaza	Por temas 40'' cada: Uke ataca e tori defende com ligação newaza	4	2 x 40''			10'' entre trabalho 1' entre randori	10'
Randori tachiwaza*		5	4'+1' Golden score			4'	45'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

*Menos randoris para os atletas que competem no domingo no Grand Slam de Paris. A maioria já se encontrava em Paris por competir no sábado.

Estágio Internacional de Paris 2018

Nº Semana	7	12 a 15 de fevereiro 2018			
Treino Federativo		Estágio Nacional		Estágio Internacional	X
Local	Paris Bercy – Paris, França				

	2ª Feira – 12 Fev	3ª Feira – 13 Fev		4ª Feira – 14 Fev		5ª Feira – 15 Fev
		9:00 11:00	10' Aquecimento livre 4 x 3' randori newaza 6 x 4' randori tachiwaza	11:00 13:00	10' Aquecimento livre 4 x 3' randori newaza 6 x 4' randori tachiwaza	Viagem de regresso
14:30 16:00	10' Aquecimento livre 4 x 3' randori newaza 6 x 4' randori tachiwaza	14:30 16:00	15' Aquecimento livre 8 x 4' randori tachiwaza	17:00 18:30	15' Aquecimento livre 8 x 4' randori tachiwaza	

Observações

--

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	8	19 a 25 de fevereiro 2018			
Dia	Terça-Feira, 20 de fevereiro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	Grand Slam Dusseldorf e Campeonato Nacional Sub 23				
Conteúdo	Microciclo de Competição: Velocidade, Força explosiva, Potência				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Kumikata	Arrancar pega: Cima, gola, manga						5'
Uchikomi	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'	média		1'	20'
Velocidade	Uchikomi (UK) a 3 1) Skipping + UK 2) 2x burpees + UK 3) 3 flexões explosivas+ UK	2 de cada	8''	máxima		1:2	10'
Força Explosiva	Nagekomi Tokuiwaza Contra-ataques	8	4	85%			20'
Retorno à calma	Corrida moderada						10'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	8	19 a 25 de fevereiro 2018			
Dia	Terça-Feira, 20 de fevereiro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Grand Slam Dusseldorf e Campeonato Nacional Sub 23				
Conteúdo	Microciclo de Competição: Velocidade, Força explosiva, Potência				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral							5'
Aquecimento específico	Deslocamento e técnica sombra						10'
Uchikomi	Em linha: Ashiwaza Quando o Uke avança Quando o Uke recua Contra-ataques						10'
Uchikomi	Velocidade 8'': 1) Skipping 2) burpees 3) lateral	6	2	máxima		1:2	10'
Uchikomi em potência	Uchikomi a 3 Insistência de 3'' em cada repetição, execução após estímulo do parceiro	4 a 6	6				15'
Randori newaza	Por temas 40'' cada: Uke ataca e tori defende com ligação newaza	4	2 x 40''			10'' entre trabalho 1' entre randori	10'
Randori tachiwaza	Sempre que possível trabalhar a ligação pé-solo	6	4'+1' Golden score			4'	60'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	09	26 de fevereiro a 4 de março 2018			
Dia	Terça-Feira, 27 de fevereiro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Grand Prix de Agadir na semana 10				
Conteúdo	Microciclo de Transformação Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20''				5'
Aquecimento	Trabalho de ashiwaza						10'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 6 x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	5	média		1'	30'
Força explosiva	Grupos de 3 4 execuções com insistência de 3'' em cada 1	10	4 a 6				10'
Ergómetro à escolha	10 séries de 1' com 1' de intervalo	10	1'	90% VO2Máx.		1'	20'

Observações
Alguns atletas do projeto olímpico ficaram no estágio internacional de Dusseldorf

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	09	26 de fevereiro a 4 de março 2018		
Dia	Terça-Feira, 27 de fevereiro			
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional
Local	Estádio Universitário			
Hora	19:30h às 21:30h			
Objetivo	Grand Prix de Agadir na semana 10			
Conteúdo	Microciclo de Transformação Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas			

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi em linha	Ashiwaza Tokuiwaza Combinações Esquivas			média			20'
Velocidade*	2 a 2 Skipping/2 burpees/lateral+Uchik omi parado 6''+10'' uchikomi em movimento	6	6''+10''	Máx.		1:2	15'
Randori newaza	2 randoris de 4' Por temas 6 x 40''+40''	2 6	4' 6 x 2 x 40''			1'	25'
Randori tachiwaza*	Randori em pé	6 a 7	4'			4'	60'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

*Para quem compete no Grand Prix de Agadir

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	09	26 de fevereiro a 4 de março 2018			
Dia	Quinta-Feira, 1 de março				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Grand Prix de Agadir na semana 10				
Conteúdo	Microciclo de Transformação Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20''				5'
Aquecimento	Trabalho de ashiwaza						10'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 6 x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	5	média		1'	30'
Técnico	Newaza Ligação pé-solo 3 x cada Kenka-Yotsu Ai-Yotsu	2	10'				20'
Força explosiva	Grupos de 3 4 execuções com insistência de 3'' em cada 1	10	4			30''	10'
Ergómetro à escolha	10 séries de 1'30'' com 1' de intervalo	10	1'30''	90% VO2Máx.		1'	20'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	09	26 de fevereiro a 4 de março 2018		
Dia	Quinta-Feira, 1 de março			
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional
Local	Estádio Universitário			
Hora	19:30h às 21:30h			
Objetivo	Grand Prix de Agadir na semana 10			
Conteúdo	Microciclo de Transformação			
	Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas			

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi em linha	Ashiwaza Tokuiwaza Combinações Esquivas			média			20'
Uchikomi a 3	Grupos de 3 30'' de trabalho 1) Kenka-Yotsu 2) Ai Yotsu Pega, quebra de postura e ataca	2	5 x 30'' cada	Máx.		1:3	20'
Randori newaza	2 x 4' Por temas 6 x 40'' + 40''	2 6	4' 6 x 2 x 40''			1'	25'
Randori tachiwaza	Randori em pé	6 a 7	4'			4'	60'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	10	5 a 11 de março 2018			
Dia	Terça-Feira, 6 de março				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	Grand Prix de Agadir no final da semana				
Conteúdo	Judo: técnico-tática, força explosiva e velocidade para quem compete no fim-de-semana.				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral e dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral	3	20'' a 30''				5'
Uchikomi	Em movimento, só ashiwaza - 3x cada						5'
Uchikomi	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'	média		1'	20'
Velocidade*	Uchikomi (UK) a 3 1) Skipping + UK 2) 2x burpees + UK 3) 3 flexões explosivas+ UK	2 de cada	8''	máxima		1:2	10'
Potência*	Nagekomi	4	4 a 6	85%		1:2	15'
Potência aeróbia **	20'' Uchikomi estático + 20'' Uchikomi em movimento + 20'' elásticos	10	60''	90%		1:1	20'
Retorno à calma	Corrida moderada						15'

Observações

* Para quem tem competição no final da semana

** Para quem não compete

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	10	5 a 11 de março 2018			
Dia	Terça-Feira, 6 de março				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Grand Prix de Agadir no final da semana				
Conteúdo	Judo: técnico-tática, força explosiva e velocidade para quem compete no fim-de-semana.				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral							10'
Aquecimento específico							10'
Uchikomi	Em linha: Ashiwaza Quando o Uke avança Quando o Uke recua Contra-ataques						10'
Uchikomi velocidade	Velocidade 8'': 1) Skipping 2) burpees 3) lateral	6	2	máxima		1:2	10'
Uchikomi em potência	Uchikomi a 3 Insistência de 3'' em cada repetição, execução após estímulo do parceiro	4 a 6	6				15'
Randori newaza	Por temas 40'' cada: Uke ataca e tori defende com ligação newaza	4	2 x 40''			10'' entre trabalho 1' entre randori	10'
Randori tachiwaza*		6	4'+1' Golden score			4'	45'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

*Quem tem competição realiza menos randoris

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	10	5 a 11 de março 2018			
Dia	Quinta-Feira, 8 de março				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	Grand Prix de Agadir				
Conteúdo	Judo: técnico-tática, força explosiva e velocidade				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral e dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral	3	20'' a 30''				5'
Uchikomi	Em movimento, só ashiwaza - 3x cada						5'
Uchikomi	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'	média		1'	20'
Velocidade*	Uchikomi (UK) a 3 1) Skipping + UK 2) 2x burpees + UK 3) 3 flexões explosivas+ UK	2 de cada	8''	máxima		1:2	10'
Potência*	Nagekomi	4	4	85%		1:2	15'
Potência aeróbia **	20'' Uchikomi estático + 20'' Uchikomi em movimento + 20'' elásticos	10	60''	90%		1:1	20'
Retorno à calma	Corrida moderada						15'

Observações

* Para quem tem competição no final da semana

** Para quem não compete no fim-de-semana

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	10	5 a 11 de março 2018			
Dia	Quinta-Feira, 8 de março				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Grand Prix de Agadir				
Conteúdo	Judo: técnico-tática, força explosiva e velocidade				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral							10'
Aquecimento específico							10'
Uchikomi	Em linha: Ashiwaza Quando o Uke avança Quando o Uke recua Contra-ataques						10'
Velocidade	uchikomi 8'' com exercícios precedentes: 1) Skipping 2) burpees 3) lateral	6	2	máxima		1:2	10'
Uchikomi em potência	Uchikomi a 3 Insistência de 3'' em cada repetição, execução após estímulo do parceiro	4 a 6	6				15'
Randori newaza	Por temas 40'' cada: Uke ataca e tori defende com ligação newaza	4	2 x 40''			10'' entre trabalho 1' entre randori	10'
Randori tachiwaza*		6	4'+1' Golden score			4'	45'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

*Menos randoris para os atletas que competem no domingo. A maioria já se encontrava em Agadir por competir na 6ª feira e sábado.

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	11	12 a 18 de março 2018			
Dia	Terça-Feira, 13 de março				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	Grand Slam de Ecaterinburg – Rússia no final da semana				
Conteúdo	Microciclo de competição para quem compete na Rússia (velocidade e potência em situações específica)				
	Microciclo de Acumulação				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Kumikata	Em Kenka yotsu Em Ai-Yotsu 1) Bloqueio da pega forte do adversário 2) Recupera a pega dominante após controlo do Uke	2	5'				10'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra o kumikata dominante do uke 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	6	4'	média		1'	30'
Velocidade**	Uchikomi 10'' Estático e movimento	2	5x 10''			20''	20'
Força Isométrica Máxima*	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	10'
Resistência Antebraços*	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	10'

Observações

*Para os que se encontram em Acumulação

**Para os que se encontram em Competição

Nº Semana	11	12 a 18 de março 2018			
------------------	----	-----------------------	--	--	--

Sessões de Treino 2018

Dia	Terça-Feira, 13 de março			
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional
Local	Estádio Universitário			
Hora	19:30h às 21:30h			
Objetivo	Grand Slam de Ecaterinburg – Rússia no final da semana			
Conteúdo	Microciclo de competição para quem compete na Rússia (velocidade e potência em situações específica) Microciclo de Acumulação			

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi em linha				média			10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu: Controlar braço forte do uke, ashiwaza e tokuiwaza	2	alternado				10'
Potência aeróbia	3 a 3 10'' UK parado 10'' UK movimento 10'' Nagekomi	8 a 10	30''			30''	10'
Randori newaza	3 x 4' 3 x 45'' + 45'' (temas)	3 3	4' 45''+45''				25'
Randori tachiwaza	Randori em pé (2 grupos)	3 3	3' 4'			3' 4'	70'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	11	12 a 18 de março 2018			
Dia	Quinta-Feira, 15 de março				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	Grand Slam de Ecaterinburg – Rússia no final da semana				
Conteúdo	Microciclo de competição para quem compete na Rússia (velocidade e potência em situações específica) Microciclo de Acumulação				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Kumikata	Em Kenka yotsu Em Ai-Yotsu 1) Bloqueio da pega forte do adversário 2) Recupera a pega dominante após controlo do Uke	2	5'				10'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra o kumikata dominante do uke 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	6	4'	média		1'	30'
Força Isométrica Máxima	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	10'
Resistência Antebraços	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	10'

Observações

Os atletas que competem no fim-de-semana viajaram na 4ª feira (quem compete na 6ª F)
Os atletas que competem no Sábado (estavam a viajar) e no Domingo já não treinaram de manhã

Estágio Internacional da Taça da Europa de Juniores 2018

Nº Semana	12	19 a 22 de março 2018			
Treino Federativo		Estágio Nacional		Estágio Internacional	X
Local	Pavilhão Multiusos Mário Mexia, Coimbra				

	2ª Feira – 19 mar	3ª Feira – 20 mar	4ª Feira – 21 mar
11:00 12:30	10' Aquecimento 10' Uchikomi Randori Tachiwaza 5 x 4' (2 grupos)	10:00 12:00 10' Aquecimento 10' Uchikomi Randori Tachiwaza 5 x 4' (2 grupos)	10:00 12:00 10' Aquecimento 10' Uchikomi Randori Tachiwaza 4 x 4' Randori Tachiwaza 6 x 4' (2 grupos)
17:00 19:00	10' Aquecimento Randori Newaza 3 x 4' R=1' 15' Uchikomi Livre Randori Tachiwaza 8 x 4' (2 grupos)	16:00 18:00 10' Aquecimento 15' Uchikomi Livre Randori Tachiwaza 8 x 4'+ 1' GS (2 grupos)	16:00 18:00 10' Aquecimento 15' Uchikomi Livre Randori Tachiwaza 8 x 4' (2 grupos)

Observações

Alguns atletas do projeto olímpico competiram no Grand Slam da Rússia, por isso só integraram o estágio na 3ª feira

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	13	26 de março a 1 de abril 2018			
Dia	Terça-Feira, 27 de março				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Grand Prix de Tbilisi no final da semana (algumas atletas) Campeonato da Europa 2018 na semana 17				
Conteúdo	Microciclo de competição para os que competem na Geórgia Microciclo de Transformação para os que competem no Campeonato da Europa				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Kumikata	Arrancar pega: Cima, gola, manga						5'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'	média		1'	20'
Limiar Anaeróbio	30'' Uchikomi a levantar o uke, máximo de execuções	2	10			30''	20'
Força Explosiva**	Uchikomi a levantar o uke	6	4	máx			10'
Força Isométrica Máxima*	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	6'
Resistência Antebraços*	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	9'

Observações

*Para quem não compete no Grand Prix de Tbilisi

** Para quem compete no Grand Prix de Tbilisi

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	13	26 de março a 1 de abril 2018			
Dia	Terça-Feira, 27 de março				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Grand Prix de Tbilisi no final da semana (algumas atletas) Campeonato da Europa 2018 na semana 17				
Conteúdo	Microciclo de competição para os que competem na Geórgia Microciclo de Transformação para os que competem no Campeonato da Europa				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade							10'
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi em linha				média			10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu: Arranca braço forte do uke, prepara tokuiwaza	2	alternado				10'
Potência anaeróbia**	3 a 3 10'' UK parado 10'' UK movimento 10'' Nagekomi	5	4 x 30''			30'' 3' entre séries	15'
Velocidade	2 a 2 10'' UK parado 10'' UK movimento	5	20''			40''	15'
Randori newaza	Por temas 40'' cada: 3 x início com pega cruzada (kenkayotsu) 3 x tori ataca (ay-yotsu)	6	1'20''			1'	15'
Randori tachiwaza*	Randori em pé	6 a 8	4'			5'	70'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

*Os atletas que competem no Grand Prix de Tbilisi realizam apenas 4 a 5 radoris tachiwaza

** Os que têm competição no final da semana não realizam este trabalho

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	13	26 de março a 1 de abril 2018			
Dia	Quinta-Feira, 29 de março				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Campeonato da Europa 2018 na semana 17				
Conteúdo	Microciclo de Transformação para os que competem no Campeonato da Europa				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Kumikata	Arrancar pega: Cima, gola, manga						5'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'	média		1'	20'
Resistência de Força Explosiva*	30'' Uchikomi a levantar o uke, máximo de execuções	2	10			30''	20'
Força Explosiva**	Uchikomi a levantar o uke	6	4	máx			10'
Força Isométrica Máxima*	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	6'

Observações

Os atletas que competem em Tbilisi não realizaram este treino.

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	13	26 de março a 1 de abril 2018		
Dia	Quinta-Feira, 29 de março			
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional
Local	Estádio Universitário			
Hora	19:30h às 21:30h			
Objetivo	Campeonato da Europa 2018 na semana 17			
Conteúdo	Microciclo de Transformação para os que competem no Campeonato da Europa			

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi em linha				média			10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu: Arranca braço forte do uke, prepara tokuiwaza	2	alternado				10'
Potência anaeróbia	3 a 3 10'' UK parado 10'' UK movimento 10'' Nagekomi	5	4 x 30''			30'' 3' entre séries	15'
Randori newaza	15' ippon troca	1	15'				15'
Randori tachiwaza	Randori em pé	6 a 8	4'			5'	70'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações
Os atletas que competem em Tbilisi não realizaram este treino.

Estágio de Preparação para o campeonato da Europa 2018

Nº Semana	14	2 a 5 de Abril 2018		
Treino Federativo		Estágio Nacional	X	Estágio Internacional
Local	Jamor, Lisboa			
Objetivo	Desenvolvimento da Capacidade e Potência anaeróbia láctica. Tolerância Láctica. Força explosiva e Resistência de Força Explosiva			

Horas	2ª Feira – 2 abr	3ª Feira – 3 abr	4ª Feira – 4 abr
		10' aquecimento 10' Uchikomi em linha Tolerância láctica (Equipa do europeu): 4 séries de 3 voltas Recuperação de 5' a 7' entre séries e 1' de recuperação ativa entre voltas) Cada volta de 4 exercícios com duração de 1'30'': 20'' Uchikomi estático 20'' disputa de pegadas 20'' nagekomi 30'' randori tachiwaza 10:00 12:00 randori newaza de 4' entre a recuperação para o grupo geral Randori Tachiwaza 5 x4'	10' Estabilidade (ombros, joelhos e core) 15' Aquecimento geral e específico Uchikomi – Força Explosiva Grupos de 3 6 séries de 4 repetições Com insistência de 3'' em cada repetição Randori Tachiwaza 5 randoris cada grupo Grupo 1 Equipa do Mundial com 2 parceiros 2' com cada 1 Grupo 2 – Geral 10:00 12:00 Situação de competição Grupos de 3 3 séries cada situação de 1': 1) Último minuto de combate a ganhar 2) Último minuto de combate a perder Retorno à calma 10' de corrida ligeira Alongamentos

Estágio de Preparação para o campeonato da Europa 2018

16:00 18:00	10' Estabilidade (ombros, joelhos e core) 15' Aquecimento geral e específico com exercícios de Pliometria Velocidade 6 a 8 séries 10'' Uchikomi estático 10'' Uchikomi movimento 3 nagekomis Randori ligação pé-solo 3 x 2 x (40''+40'') 1 - Uke ataca e fica em 4 apoios 2 – tori ataca com pega cruzada Randori tachiwaza 5 x 4' 10' Corrida	16:00 18:00 10' Estabilidade (ombros, joelhos e core) 15' Aquecimento geral e específico Preparação dos tokuiwazas: 2 a 2 3 x 30'' cada 1) Ai-Yotsu – conquista a pega, desloca e ataca 2) Kenka-Yotsu– conquista a pega, desloca e ataca 3) Ataque à pega – Uke com mesma lateralidade 4) Ataque à pega – Uke com lateralidade contrária Situação de competição: 3 a 3 4 séries Trabalho de 45'' cada atleta Tori a ganhar com 2 shidos (castigos) Nagekomi (equipa do europeu) 8 séries de 5 projeções Randori 5 x 4' 10' Retorno à calma (alongamentos)	16:00 18:00 10' Estabilidade (ombros, joelhos e core) 15' Aquecimento geral e específico Preparação dos tokuiwazas: 2 a 2 3 x 30'' cada 1) Ai-Yotsu – conquista a pega, desloca e ataca 2) Kenka-Yotsu– conquista a pega, desloca e ataca 3) Ataque à pega – Uke com mesma lateralidade 4) Ataque à pega – Uke com lateralidade contrária Situação de competição: 3 a 3 4 séries Trabalho de 45'' cada atleta Tori a ganhar com 2 shidos (castigos) Nagekomi (equipa do europeu) 8 séries de 5 projeções * Randori 5 x 3' +1' Golden score 10' Retorno à calma (corrida ligeira e alongamentos)
------------------------	---	--	---

Estágio de Preparação para o campeonato da Europa 2018

Horas	5ª Feira – 5 abr
10:00 12:00	15' aquecimento individual de competição Shiai (competição) Com árbitros 5 x 4' + 1'30'' Golden score Grupo geral 5 x 4'
	Regresso a casa

Observações

*exercício não realizado

Foi solicitado que os atletas fizessem mais um treino de tolerância láctica (idêntico ao treino de 3ªFeira de manhã) no clube na 6ª Feira ou Sábado.

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	15	9 a 15 de abril 2018			
Dia	Terça-Feira, 10 de abril				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Campeonato da Europa na semana 17				
Conteúdo	Microciclo de Transformação Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas Resistência Muscular específica				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20''				5'
Aquecimento	Trabalho de ashiwaza						10'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada						15'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 6 x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	5	média		1'	30'
Capacidade anaeróbia láctica	Uchikomi Estático 10'' Deslocamento 10'' Nagekomi 10''	10	30''			20''	20'
Força Isométrica Máxima	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	10'
Resistência Antebraços	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	10'
Corrida				60% VO2Máx.			10'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	15	9 a 15 de abril 2018			
Dia	Terça-Feira, 10 de abril				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Campeonato da Europa na semana 17				
Conteúdo	Microciclo de Transformação				
	Potência anaeróbia alática e lática				
	Força explosiva				
	Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas randori				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico com pliometria	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi 3 a 3	Ashiwaza Tokuiwaza Combinações Esquivas	4	4 x 30''	alta		30''(quando troca) 30'' ativa (quando é uke)	20'
Potência anaeróbia alática	3 a 3 10'' UK parado 10'' UK movimento 2 nagekomis	5	25''			1:2	15'
Randori newaza	3 x 3'						15'
Randori tachiwaza	Randori em pé em 2 grupos (ligação pé solo)	1 x 2 x 2 x 2 x	5' 4' 3' 2' + 1'			5' 4' 3' 3'	50'
Potência anaeróbia láctica*	Situação de competição 1) A ganhar 2) A perder	4 x	2 x45''			30''	10'
Alongamentos							10'

Observações

* Só equipa do Campeonato da Europa fica no centro

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	15	9 a 15 de abril 2018			
Dia	Quinta-Feira, 12 de abril				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Campeonato da Europa na semana 17				
Conteúdo	Microciclo de Transformação Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas Resistência Muscular específica				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20''				5'
Aquecimento	Trabalho de ashiwaza						10'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada						15'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 6 x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	5	média		1'	30'
Capacidade anaeróbia láctica	Uchikomi Estático 10'' Deslocamento 10'' Nagekomi 10''	10	30''			20''	20'
Força Isométrica Máxima	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	10'
Resistência Antebraços	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	10'
Corrida				60% VO2Máx.			10'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	15	9 a 15 de abril 2018			
Dia	Quinta-Feira, 12 de abril				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Campeonato da Europa na semana 17				
Conteúdo	Microciclo de Transformação				
	Potência anaeróbia alática e lática				
	Força explosiva				
	Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas randori				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico com pliometria	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi 3 a 3	Ashiwaza Tokuiwaza Combinações Esquivas	4	4 x 30''	alta		30''(quando troca) 30'' ativa (quando é uke)	20'
Potência anaeróbia alática	3 a 3 10'' UK parado 10'' UK movimento 2 nagekomis	5	25''			1:2	15'
Randori newaza	3 x 3'						15'
Randori tachiwaza	Randori em pé em 2 grupos (ligação pé solo)	1 x 2 x 2 x 2 x	5' 4' 3' 2' + 1'			5' 4' 3' 3'	50'
Potência anaeróbia lática*	Situação de competição 3) A ganhar 4) A perder	4 x	2 x45''			30''	10'
Alongamentos							10'

Observações

* Só equipa do Campeonato da Europa fica no centro

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	16	16 a 22 de abril 2018			
Dia	Terça-Feira, 17 de abril				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Campeonato da Europa na semana 17				
Conteúdo	Microciclo de Transformação Potenciação				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20''				5'
Técnico-tático	Newaza Situações de competição específicas						15'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 6 x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	5	média		1'	30'
Potenciação	Metida ao peito* Nagekomi	3 3	90% 1RM 5x			3' entre séries 7' entre exercícios	
Corrida				60% VO2Máx.			10'

Observações
* pode ser substituída por exercício de remada e supino

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	16	16 a 22 de abril 2018			
Dia	Terça-Feira, 17 de abril				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Campeonato da Europa na semana 17				
Conteúdo	Microciclo de Transformação				
	Potência anaeróbia alática e lática				
	Força explosiva				
	Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas randori				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico com pliometria	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi 3 a 3	Ashiwaza Tokuiwaza Combinações Esquivas	4	4 x 30''	alta		30''(quando troca) 30'' ativa (quando é uke)	20'
Potência anaeróbia alática	3 a 3 10'' UK parado 10'' UK movimento 2 nagekomis	5	25''			1:2	15'
Randori newaza	3 x 3'						15'
Randori tachiwaza	Randori em pé em 2 grupos (ligação pé solo)	1 x 2 x 2 x 2 x	5' 4' 3' 2' + 1'			5' 4' 3' 3'	50'
Potência anaeróbia láctica*	Situação de competição 1) A ganhar 2) A perder	4 x	2 x45''			30''	10'
Alongamentos							10'

Observações

* Só equipa do Campeonato da Europa fica no centro

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	16	16 a 22 de abril 2018			
Dia	Quinta-Feira, 19 de abril				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Campeonato da Europa na semana 17				
Conteúdo	Microciclo de Transformação Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas Resistência Muscular específica				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20''				5'
Técnico-tático	Newaza Situações de competição específicas						15'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 6 x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	5	média		1'	30'
Potenciação	3 x supino 3 x flexão explosivas 3 x uchikomi a empurrar	3x					
Potenciação	3 x remada 3 x barra 3 x uchikomi a puxar	3x					
Potenciação	5 x saltos para a caixa 6 x ippon seoi a cada lado 3 x nagekomi	3 x					
Corrida				60% VO2Máx.			10'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	16	16 a 22 de abril 2018			
Dia	Quinta-Feira, 19 de abril				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Campeonato da Europa na semana 17				
Conteúdo	Microciclo de Transformação				
	Potência anaeróbia alática				
	Velocidade e Força explosiva				
	Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas randori				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico com pliometria	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi 3 a 3	Ashiwaza Tokuiwaza Combinações Esquivas	4	4 x 30''	alta		30''(quando troca) 30'' ativa (quando é uke)	20'
Potência anaeróbia alática	3 a 3 10'' UK parado 10'' UK movimento 2 nagekomis	5	25''			1:2	15'
Randori newaza	3 x 3'						15'
Randori tachiwaza	Randori em pé em 2 grupos (ligação pé solo)	2 x 2 x 2 x	4' 3' 2' + 1'			4' 3' 3'	40'
Potência anaeróbia láctica*	Situação de competição 3) A ganhar 4) A perder	4 x	2 x30''			15''	10'
Alongamentos							10'

Observações

* Só equipa do Campeonato da Europa fica no centro

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	17	23 a 29 de abril 2018			
Dia	Terça-Feira, 24 de abril				
Treino Véspera de Competição	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Israel				
Hora	11:00h às 12:00h				
Objetivo	Campeonato da Europa - 26 a 29 de abril				
Conteúdo	Microciclo de Competição Velocidade e potência				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20''				10'
Aquecimento geral							10'
Exercícios gerais de velocidade	Deslocamento lateral Rotação da anca Kumikata Seoi nage a cada lado	3	8'' cada	máxima		1'	
Uchikomi estático	2 a 2 3 x cada um estático	2	2'			1:1	
Uchikomi movimento	2 a 2 3 x cada um estático	2	2'			1:1	
Velocidade	Exercícios combinados com Uchikomi: 5'' skipping/kumikata/lateral 1 5 x Uchikomi estático 3 x movimento	4 a 6					
Potência	3 a 4 séries Uchikomi a levantar 3 a 5 repetições	3 a 4	3 a 5				
Randori*	Randori tachiwaza	3	2' a 4'				
Perda de peso**	Corrida ou randori newaza			baixa			15'

Observações

* opcional principalmente para quem compete nos primeiros dias

** para quem necessita perder peso

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	17	23 a 29 de abril 2018			
Dia	Quarta-Feira, 25 de abril				
Treino Véspera de Competição	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Israel				
Hora	10:00h às 11:00h				
Objetivo	Campeonato da Europa - 26 a 29 de abril				
Conteúdo	Microciclo de Competição Velocidade e potência				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Específica para cada atleta						10'
Aquecimento geral							10'
Exercícios gerais de velocidade	Deslocamento lateral Rotação da anca Kumikata Seoi nage a cada lado	3	8'' cada	máxima		1'	
Uchikomi estático	2 a 2 3 x cada um estático	2	2'			1:1	
Uchikomi movimento	2 a 2 3 x cada um estático	2	2'			1:1	
Velocidade	Exercícios combinados com Uchikomi: 5'' skipping/kumikata/lateral 5 x Uchikomi estático 3 x movimento	4 a 6					
Potência	3 a 4 séries Uchikomi a levantar 3 a 5 repetições	3 a 4	3 a 5				

Observações
Treino opcional para quem compete no 1º ou 2º dia. Os do 1º dia apenas controlam o peso. A pesagem é neste dia para quem compete o 1º dia.

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	19	7 a 13 de maio 2018			
Dia	Terça-Feira, 8 de maio				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Grand Prix China na semana 21				
Conteúdo	Microciclos de Acumulação/Transformação Desenvolvimento da Capacidade Aeróbia em situações específicas Resistência Muscular Força Explosiva				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuper ação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada 3 x cada Quando uke está de 4 apoios: - Ataques e defesas (funakubo gatame)	2	5'				10'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'	média		1'	20'
Potência Aeróbia*	Uchikomi: 20'' UK parado 20'' UK movimento	10	40''	média		40'' Recuper ação ativa	15'
Força Explosiva	Nagekomi Tokuiwaza Contra-ataque	10	5	máx			10'
Força Isométrica Máxima	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	10'
Resistência Antebraços	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	10'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	19	7 a 13 de maio 2018			
Dia	Terça-Feira, 8 de maio				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Grand Prix China na semana 21				
Conteúdo	Microciclos de Acumulação/Transformação Desenvolvimento da Capacidade Aeróbia em situações específicas Resistência Muscular Força Explosiva				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi	em linha			média			10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu e Kenka Yotsu Controlo do braço forte do uke; prepara tokuiwaza	2	Alternado 3 x cada				10'
Potência aeróbia	2 a 2 30'' movimento diversos temas: - ai-yotsu (pega 1º) - ai-yotsu (tirar o ombro) - kenka-yotsu (pega 1º) - kenka-yotsu (tirar o ombro)	4	5 x 30''			30'' entre exercícios 1' entre séries	20'
Randori newaza	4 x 3'	4	3'			45''	15'
Randori tachiwaza	Randori em pé	6 a 8	4'			4'	60'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	19	7 a 13 de maio 2018			
Dia	Quinta-Feira, 10 de maio				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Grand Prix China na semana 21				
Conteúdo	Microciclos de Acumulação/Transformação Desenvolvimento da Capacidade Aeróbia em situações específicas Resistência Muscular Força Explosiva				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada 3 x cada Quando uke está de 4 apoios: - Ataques e defesas (funakubo gatame)	2	5'				10'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	4'	média		1'	20'
Potência Aeróbia*	Uchikomi: 20'' UK parado 20'' UK movimento	10	40''	média		40'' Recuperação ativa	15'
Força Explosiva	Nagekomi Tokuiwaza Contra-ataque	10	5	máx			10'
Força Isométrica Máxima	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	10'
Resistência Antebraços	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	10'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	19	7 a 13 de maio 2018			
Dia	Quinta-Feira, 10 de maio				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Grand Prix China na semana 21				
Conteúdo	Microciclos de Acumulação/Transformação Desenvolvimento da Capacidade Aeróbia em situações específicas Resistência Muscular Força Explosiva				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						8'
Técnico-Tático	Newaza 2 a 2 Uke defende em decúbito ventral: 1) Situação para imobilização 2) Situação para luxação	2	4'			1'	10'
Randori newaza	Com uke a defender em decúbito ventral 4 x 45'' cada com 15'' para trocar: 1) Ataca 2) defende	5	45''+45''			15'' entre exercícios 1' entre randoris	15'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu e Kenka Yotsu Controlo do braço forte do uke; prepara tokuiwaza	2	Alternado 3 x cada				10'
Potência aeróbia	2 a 2 30'' movimento diversos temas: - ai-yotsu (pega 1º) - ai-yotsu (tirar o ombro) - kenka-yotsu (pega 1º) - kenka-yotsu (tirar o ombro)	4	5 x 30''			30'' entre exercícios 1' entre séries	20'
Randori tachiwaza	Randori em pé 2 grupos de trabalho	6	4'			4'	60'
Yaku-soku-geiko	2 a 2 Projeta alternadamente	1	2'				2'
Alongamentos							5'

Observações

Treino com mais atletas cadetes (sub 18)

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	20	14 a 20 de maio 2018			
Dia	Terça-Feira, 15 de maio				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	Grand Prix Hohhot China na semana 21				
Conteúdo	Microciclos de Transformação e Competição Força Explosiva e Resistência de Força Explosiva Velocidade				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Kumikata	Em Kenka yotsu Em Ai-Yotsu 1- Bloqueio da pega forte do adversário 2- Recupera a pega dominante após controlo do Uke	2	5'				10'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra o kumikata dominante do uke 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	6	4'	média		1'	30'
Velocidade**	Uchikomi 10'' Estático e movimento	2	5x 10''			20''	20'
Força Isométrica Máxima*	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	10'
Resistência Antebraços*	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	10'

Observações

*Para os que se encontram em Transformação

**Para os que se encontram em Competição

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	20	14 a 20 de maio 2018		
Dia	Terça-Feira, 15 de maio			
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional
Local	Estádio Universitário			
Hora	19:30h às 21:30h			
Objetivo	Grand Prix Hohhot China na semana 21			
Conteúdo	Microciclos de Transformação e Competição Força Explosiva e Resistência de Força Explosiva Velocidade			

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi em linha				média			10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu: Controlar braço forte do uke, ashiwaza e tokuiwaza	2	alternado				10'
Velocidade	2 a 2 Skipping/kumikata 6'' UK parado 10'' UK movimento 3 x Nagekomi	6	20''			30''	10'
Randori newaza	3 x 45'' + 45'' temas: a) Perna presa b) Ligação pé-solo (uke ataca em seoi)	6	45''+45''				20'
Randori tachiwaza	Randori em pé (2 grupos)	6	4'			4'	60'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	20	14 a 20 de maio 2018			
Dia	Quinta-Feira, 17 de maio				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional	X	Estágio Nacional	X
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	Grand Prix Hohhot China na semana 21				
Conteúdo	Microciclos de Transformação e Competição Força Explosiva e Resistência de Força Explosiva Velocidade				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20'' a 30''				5'
Kumikata	Em Kenka yotsu Em Ai-Yotsu 1) Bloqueio da pega forte do adversário 2) Recupera a pega dominante após controlo do Uke	2	5'				10'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 3x cada 1ª e 3ª séries: quebra o kumikata dominante do uke 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	6	4'	média		1'	30'
Força Isométrica Máxima	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	10'
Resistência Antebraços	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	10'

Observações
*Para os que se encontram em Transformação **Para os que se encontram em Competição

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	20	14 a 20 de maio 2018		
Dia	Quinta-Feira, 17 de maio			
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional
Local	Estádio Universitário			
Hora	19:30h às 21:30h			
Objetivo	Grand Prix Hohhot China na semana 21			
Conteúdo	Microciclos de Transformação e Competição			
	Força Explosiva e Resistência de Força Explosiva			
	Velocidade			

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi em linha				média			10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu: Controlar braço forte do uke, ashiwaza e tokuiwaza	2	alternado				10'
Velocidade*	2 a 2 Skipping/kumikata 6'' UK parado 10'' UK movimento 3 x Nagekomi	6	20''			30''	10'
Randori newaza	3 x 45'' + 45'' temas: a) Perna presa b) Ligação pé-solo (uke ataca em seoi)	6	45''+45''				20'
Randori tachiwaza	Randori em pé (2 grupos)	6	4'			4'	60'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

*não realizado por não haver nenhum atleta sénior para competir no Grand Prix da China

Estágio Internacional na Universidade de Yamanashi 2018

Nº Semana	22/23	4 a 9 de junho 2018			
Treino Federativo		Estágio Nacional		Estágio Internacional	X
Local	Yamanashi Gakuin University, Japão				

	6ª Feira – 1 jun	Sábado – 2 jun		Domingo – 3 jun
	Ginásio		Trabalho de Uchikomi	
	Força máxima		10' Exercícios gímnicos e de agilidade na escada	
			Uchikomi estático: 10 x 10 repetições	
			Uchikomi em linha: 2 x 10 cada situação	
10:00		10:00	1) Defesa de harai makikomi	
12:00		11:00	2) Defesa de uchimata	
			3) Defesa de ippon seoi	
			4) Defesa de o-uchigari	
			5) Defesa de osotogari	
				Descanso

Estágio Internacional na Universidade de Yamanashi 2018

16:30 19:00	5' corrida 15' alongamentos e exercícios de agilidade Uchikomi parado 10 x 10 repetições Uchikomi em linha 5 x 10 repetições Uchikomi em linha taisabaki: Harai makikomi; ippon seoi nage; o-uchigari; osoto gari. Randori mototashi: 5 x 3' (para as portuguesas) 8 x 5' (grupo das japonesas) 20'' para trocar Randori 5 x 2' (termina com ippon) Randori newaza 30'': Grupos de 6 1 atleta fica no centro e realiza 5 x 30'' com 15'' para trocar 5 trabalhos 5 x (5 x 30''): 1) Tori na guarda por baixo 2) Tori no guarda por cima 3) Tori de 4 apoios 4) Tori na meia-guarda por baio 5) Tori na meia guarda por cima 10 x uranage (uke ataca)	16:00 18:00	20' cardio em ergómetro à escolha Trabalho de fortalecimento muscular individualizado Alongamentos	
------------------------	---	------------------------	---	--

Estágio Internacional na Universidade de Yamanashi 2018

	2ª Feira – 4 jun	3ª Feira – 5 jun	4ª Feira – 6 jun
10:00 12:00	Força Máxima	10:00 12:00	Treino técnico individualizado 1) Tai sabaki; 2) aprender a puxar e a travar uke; 3) perceber onde colocar o peso e onde o uke coloca o peso; 4) preparar a técnica para a frente e para trás
16:30 19:00	5' corrida 15' alongamentos e exercícios de agilidade Uchikomi parado 10 x 10 repetições Uchikomi em linha 5 x 10 repetições Uchikomi em linha taisabaki: Harai makikomi; ippon seoi nage; o-uchigari; osoto gari. Randori mototashi: 5 x 3' (para as portuguesas) 8 x 5' (grupo das japonesas) 20'' para trocar Randori 5 x 2' (termina com ippon) Randori newaza 30'': Grupos de 6 1 atleta fica no centro e realiza 5 x 30'' com 15'' para trocar 5 trabalhos 5 x (5 x 30''): 1) Tori na guarda por baixo 2) Tori no guarda por cima 3) Tori de 4 apoios 4) Tori na meia-guarda por baixo 5) Tori na meia guarda por cima	5' corrida 15' alongamentos e exercícios de agilidade Uchikomi parado 10 x 10 repetições Uchikomi em linha 5 x 10 repetições Uchikomi em linha taisabaki: Harai makikomi; ippon seoi nage; o-uchigari; osoto gari. Randori mototashi: 5 x 3' (para as portuguesas) 8 x 5' (grupo das japonesas) 20'' para trocar Randori 5 x 2' (termina com ippon) Randori newaza 30'': Grupos de 6 1 atleta fica no centro e realiza 5 x 30'' com 15'' para trocar 5 trabalhos 5 x (5 x 30''): a) Tori na guarda por baixo b) Tori no guarda por cima c) Tori de 4 apoios d) Tori na meia-guarda por baixo e) Tori na meia guarda por cima	5' corrida 15' alongamentos e exercícios de agilidade Uchikomi parado 10 x 10 repetições Uchikomi em linha 5 x 10 repetições Uchikomi em linha taisabaki: Harai makikomi; ippon seoi nage; o-uchigari; osoto gari. Randori mototashi: 5 x 3' (para as portuguesas) 8 x 5' (grupo das japonesas) 20'' para trocar Randori 5 x 2' (termina com ippon) Randori newaza 30'': Grupos de 6 1 atleta fica no centro e realiza 5 x 30'' com 15'' para trocar 5 trabalhos 5 x (5 x 30''): 1- Tori na guarda por baixo 2- Tori no guarda por cima 3- Tori de 4 apoios 4- Tori na meia-guarda por baixo 5- Tori na meia guarda por cima

Estágio Internacional na Universidade de Yamanashi 2018

	5ª Feira – 7 jun	6ª Feira – 8 jun	Sábado – 9 jun
10:00 12:00	20' cardio em ergómetro à escolha Fortalecimento muscular individualizado Alongamentos	10:00 12:00	Treino técnico individualizado Ação-reação nos tokuiwazas
16:30 19:00	5' corrida 15' alongamentos e exercícios de agilidade Uchikomi parado 10 x 10 repetições Uchikomi em linha 5 x 10 repetições Uchikomi em linha taisabaki: Harai makikomi; ippon seoi nage; o-uchigari; osoto gari. Randori mototashi: 5 x 3' (para as portuguesas) 8 x 5' (grupo das japonesas) 20'' para trocar Randori 5 x 2' (termina com ippon) Randori newaza 30'': Grupos de 6 1 atleta fica no centro e realiza 5 x 30'' com 15'' para trocar 5 trabalhos 5 x (5 x 30'')	16:30 19:00	5' corrida 15' alongamentos e exercícios de agilidade Uchikomi parado 10 x 10 repetições Uchikomi em linha 5 x 10 repetições Uchikomi em linha taisabaki: Harai makikomi; ippon seoi nage; o-uchigari; osoto gari. Randori mototashi: 5 x 3' (para as portuguesas) 8 x 5' (grupo das japonesas) 20'' para trocar Randori 5 x 2' (termina com ippon) Randori newaza 30'': Grupos de 6 1 atleta fica no centro e realiza 5 x 30'' com 15'' para trocar 5 trabalhos 5 x (5 x 30'')
			20' Corrida Séries nas escadas (subidas e descidas): 5x Subida e descida no 1º lance de escadas 5 x Subida e descida no 2º lance de escadas 5 x Subida e descida no 3º lance de escadas
			8:00 9:00
			Descanso

Estágio Internacional na Universidade de Yamanashi 2018

Observações

Microciclo de Acumulação

Treinos no Tatami:

Desenvolvimento da Capacidade Aeróbia em Randori principalmente em Mototashi.

Aperfeiçoamento de situações técnicas específicas

Treinos no ginásio:

Força Máxima

Fortalecimento Muscular individualizado

Estágio Internacional de Hohhot 2018

Nº Semana	22	28 a 30 de maio 2018			
Treino Federativo		Estágio Nacional		Estágio Internacional	X
Local	Inner Mongolia Stadium em Hohhot, China				

	2ª Feira – 28 mai	3ª Feira – 29 mai	4ª Feira – 30 mai	5ª Feira – 31 mai
9:30 11:30	5' Aquecimento 20' Uchikomi 7 x 5' randori newaza 5 x 5' randori tachiwaza	9:30 11:30	5' Aquecimento 20' Uchikomi 7 x 5' randori newaza 5 x 5' randori tachiwaza	Viagem para o Japão
15:30 17:30	5' Aquecimento 20' Uchikomi 5 x 4' randori newaza 8 x 5' randori tachiwaza		Descanso	
			15:30 17:30	5' Aquecimento 20' Uchikomi 4 x 4' randori newaza 6 x 5' randori tachiwaza

Observações

Microciclo de Acumulação

Treinos no Tatami:

Desenvolvimento da Capacidade Aeróbia em Randori principalmente em Mototashi.

Aperfeiçoamento de situações técnicas específicas

Treinos no ginásio:

Força Máxima

Resistência Muscular

Estágio Internacional de Tóquio 2018

Nº Semana	24/25	12 a 19 de junho 2018			
Treino Federativo		Estágio Nacional		Estágio Internacional	X
Local	Kodokan - Tóquio, Japão				

	3ª Feira – 12 jun		4ª Feira – 13 jun		5ª Feira – 14 jun
			10' Aquecimento 10' Uchikomi 10:15 Randori newaza 11:45 4 x 5' Randori tachiwaza 6x5'		Descanso
14:15 16:00	10' Aquecimento 10' Uchikomi Randori newaza 2 x 5' Randori tachiwaza 8x5' (2 grupos)	15:00 16:30	10' Aquecimento 10' Uchikomi Randori newaza 2 x 5' Randori tachiwaza 8x5' (2 grupos)	14:00 16:30	10' Aquecimento 10' Uchikomi Randori newaza 3 x 5' Randori tachiwaza 8x5' (2 grupos)

Estágio Internacional de Tóquio 2018

	6ª Feira –15 jun	Sábado – 16 jun		Domingo – 17 jun
8:30 10:00	10' Aquecimento 10' Uchikomi Randori newaza 4 x 5' Randori tachiwaza 6x5'	9:00 10:30	10' Aquecimento 10' Uchikomi Randori newaza 2 x 5' Randori tachiwaza 8 x 5'	Descanso
13:15 14:45	10' Aquecimento 10' Uchikomi Randori newaza 2 x 5' Randori tachiwaza 8 x 5' (2 grupos)		Descanso	
	2ª Feira – 18 jun	3ª Feira – 19 jun		4ª Feira – 13 jun
10:15 11:45	10' Aquecimento 10' Uchikomi Randori newaza 4 x 5' Randori tachiwaza 6x5' cclix	9:00 11:30	10' Aquecimento 10' Uchikomi Randori newaza 2 x 5' Randori tachiwaza 8 x 5'	Regresso a Portugal

Estágio Internacional de Tóquio 2018

15:00 16:30	10' Aquecimento 10' Uchikomi Randori newaza 2 x 5' Randori tachiwaza 8 x 5' (2 grupos)		Descanso	
Observações				
Microciclo de Acumulação <u>Treinos no Tatami:</u> Desenvolvimento da Capacidade Aeróbia em Randori principalmente em Mototashi. Aperfeiçoamento de situações técnicas específicas				

Estágio Internacional de Casteldefels 2018

Nº Semana	27	2 a 6 de julho 2018			
Treino Federativo		Estágio Nacional		Estágio Internacional	X
Local	Estágio Internacional de Casteldefels, Espanha				
Objetivo	Desenvolvimento da Potência Aeróbia				

Horas	2ª Feira – 2 jul	3ª Feira – 3 jul		4ª Feira – 4 jul	
12:00	3 x 4' randori newaza	10:00	3 x 4' randori newaza	12:00	3 x 4' randori newaza
13:30	5 x 4' randori tachiwaza	11:30	5 x 4' randori tachiwaza	13:30	6 x 4' randori tachiwaza
19:00	3 x 4' randori newaza	17:00	3 x 4' randori newaza	19:00	2 x 4' randori newaza
20:30	8 x 4' randori tachiwaza	19:00	8 x 4' randori tachiwaza (Algumas atleta fizeram reforço muscular no ginásio)	20:30	7 x 4' randori tachiwaza

Horas	5ª Feira – 5 jul	6ª Feira – 6 jul	
10:00	3 x 4' randori newaza	12:00	3 x 4' randori newaza
11:30	6 x 4' randori tachiwaza	13:30	6 x 4' randori tachiwaza
17:00	Descanso	19:00	2 x 4' randori newaza
19:00		20:30	7 x 4' randori tachiwaza

Observações

Último Microciclo de Acumulação antes do Campeonato do Mundo a realizar na semana.

Quatro atletas vieram diretamente dos Jogos do Mediterrâneo realizados na semana 26. Duas atletas juntaram-se à equipa.

Iniciámos sempre os treinos 40 minutos antes para realizar ligaduras, estabilidade e o aquecimento. O programa apenas prevê o trabalho de randori.

Uma atleta dos 52 quilogramas sofreu uma lesão no ombro e acabou por apenas fazer trabalho físico no tatami (membros inferiores)

Uma atleta dos 78 quilogramas também só realizou trabalho físico devido a lesão no pé (entorse) contraída nos Jogos do Mediterrâneo realizados na semana anterior.

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	28	9 a 15 de julho 2018			
Dia	Terça-Feira, 10 de julho				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Grand Prixs nas semanas 30 e 32				
Conteúdo	Microciclo de Transformação Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20''				5'
Aquecimento	Trabalho de ashiwaza						10'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada						15'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 6 x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	5	média		1'	30'
Capacidade anaeróbia láctica	2 x 5 x 30'' - Uchikomi Estático 10'' - Deslocamento 10'' - Nagekomi 10''	10	30''	Máxima	10'' entre Séries E 3' entre as 2 superséries		20'
Força Isométrica Máxima*	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	10'
Resistência Antebraços*	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	10'
Corrida				60% VO2Máx.			10'

Observações

* Para quem não tem competição

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	28	9 a 15 de julho 2018			
Dia	Terça-Feira, 10 de julho				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Grand Prixs nas semanas 30 e 32				
Conteúdo	Microciclo de Transformação Potência anaeróbia alática e lática Força explosiva Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas randori				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico com pliometria	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi 3 a 3	Ashiwaza Tokuiwaza Combinações Esquivas	4	4 x 30''	alta		30''(quando troca) 30'' ativa (quando é uke)	20'
Potência anaeróbia alática	3 a 3 10'' UK parado 10'' UK movimento 2 nagekomis	5	25''			1:2	15'
Randori newaza	3 x 3'						15'
Randori tachiwaza	Randori em pé em 2 grupos (ligação pé solo)	6 a 7	4'			4'	50'
Potência anaeróbia lática*	Situação de competição 1) A ganhar 2) A perder	4 x	2 x45''			30''	10'
Alongamentos							10'

Observações
* Equipa que compete nos Grand Prix's

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	28	9 a 15 de julho 2018			
Dia	Quinta-Feira 12 de julho				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Grand Prixs nas semanas 30 e 32				
Conteúdo	Microciclo de Transformação Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recupera ção	Temp o
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20''				5'
Aquecimento	Trabalho de ashiwaza						10'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada						15'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 6 x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	5	média		1'	30'
Capacidade anaeróbia láctica	3 x 5 x 30'' - Uchikomi Estático 10'' - Deslocamento 10'' - Nagekomi 10''	10	30''	Máxima	10'' entre Séries E 3' entre as 2 superséries		20'
Força Isométrica Máxima*	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	10'
Resistência Antebraços*	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	10'
Corrida				60% VO2Máx.			10'

Observações

* Para quem não tem competição

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	28	9 a 15 de julho 2018			
Dia	Quinta-Feira 12 de julho				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Grand Prixs nas semanas 30 e 32				
Conteúdo	Microciclo de Transformação				
	Potência anaeróbia alática e lática				
	Força explosiva				
	Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas randori				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico com pliometria	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi 3 a 3	Ashiwaza Tokuiwaza Combinações Esquivas	4	4 x 30''	alta		30''(quando troca) 30'' ativa (quando é uke)	20'
Potência anaeróbia alática	3 a 3 10'' UK parado 10'' UK movimento 2 nagekomis	5	25''			1:2	15'
Randori newaza	3 x 3'						15'
Randori tachiwaza	Randori em pé em 2 grupos (ligação pé solo)	6 a 7	4'			4'	50'
Potência anaeróbia láctica*	Situação de competição 3) A ganhar 4) A perder	4 x	2 x45''			30''	10'
Alongamentos							10'

Observações
* Equipa que compete nos Grand Prix's

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	29	16 a 22 de julho 2018			
Dia	Terça-Feira, 17 de julho				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Grand Prixs nas semanas 30 e 32				
Conteúdo	Microciclo de Transformação / Realização Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas Exercícios de Velocidade geral e específica Força explosiva e resistência de força explosiva				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recupera ção	Temp o
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20''				5'
Aquecimento	Trabalho de ashiwaza						10'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada Ligação pé-solo						15'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 6 x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	5	média		1'	30'
Capacidade anaeróbia láctica	5 séries cada exercício 10'' Uchikomi Estático 10'' Deslocamento	5 x	10''	Máxima		1:2	20'
Força Explosiva	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	10'
Resistência de Força Explosiva	Com diferentes parceiros: Nagekomi para o tapete de quedas	6 a 8	15'' a 10''			30''	10'
Corrida				60% VO2Máx.			10'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	29	16 a 22 de julho 2018			
Dia	Terça-Feira, 17 de julho				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Grand Prixs nas semanas 30 e 32				
Conteúdo	Microciclo de Transformação / Realização				
	Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas				
	Exercícios de Velocidade geral e específica				
	Força explosiva e resistência de força explosiva				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico com pliometria	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi 3 a 3	Ashiwaza Tokuiwaza Combinações Esquivas	4	4 x 30''	alta		30''(quando troca) 30'' ativa (quando é uke)	20'
Potência anaeróbia alática	3 a 3 10'' UK parado 10'' UK movimento 2 nagekomis	5	25''			1:2	15'
Randori newaza	3 x 3'						15'
Randori tachiwaza	Randori em pé em 2 grupos (ligação pé solo)	6 a 7	4'			4'	50'
Potência anaeróbia lática*	Situação de competição 1) A ganhar 2) A perder	4 x	2 x 45''			30''	10'
Alongamentos							10'

Observações
* Equipa que compete nos Grand Prix's

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	29	16 a 22 de julho 2018			
Dia	Quinta-Feira, 19 de julho				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Grand Prixs nas semanas 30 e 32				
Conteúdo	Microciclo de Transformação / Realização Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas Exercícios de Velocidade geral e específica Força explosiva e resistência de força explosiva				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recupera ção	Temp o
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20''				5'
Aquecimento	Trabalho de ashiwaza						10'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada Ligação pé-solo						15'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 6 x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	5	média		1'	30'
Capacidade anaeróbia láctica	5 séries cada exercício 10'' Uchikomi Estático 10'' Deslocamento	5 x	10''	Máxima		1:2	20'
Força Explosiva	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	10'
Resistência de Força Explosiva	Com diferentes parceiros: Nagekomi para o tapete de quedas	6 a 8	15'' a 10''			30''	10'
Corrida				60% VO2Máx.			10'

Observações

* Para quem não tem competição

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	29	16 a 22 de julho 2018
Dia	Quinta-Feira, 19 de julho	
Treino Federativo	X	Estágio Nacional
Local	Estádio Universitário	
Hora	19:30h às 21:30h	
Objetivo	Grand Prixs nas semanas 30 e 32	
Conteúdo	Microciclo de Transformação / Realização Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas Exercícios de Velocidade geral e específica Força explosiva e resistência de força explosiva	

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico com pliometria	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi 3 a 3	Ashiwaza Tokuiwaza Combinações Esquivas	4	4 x 30''	alta		30''(quando troca) 30'' ativa (quando é uke)	20'
Potência anaeróbia alática	3 a 3 10'' UK parado 10'' UK movimento 2 nagekomis	5	25''			1:2	15'
Randori newaza	3 x 3'						15'
Randori tachiwaza	Randori em pé em 2 grupos (ligação pé solo)	6 a 7	4'			4'	50'
Potência anaeróbia lática*	Situação de competição 3) A ganhar 4) A perder	4 x	2 x 45''			30''	10'
Alongamentos							10'

Observações
* Equipa que compete nos Grand Prix's

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	30	23 a 29 de julho 2018			
Dia	Terça-Feira, 24 de julho				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Grand Prixs nas semanas 30 e 32				
Conteúdo	Microciclo de Realização Potência anaeróbio alática em situações específicas Exercícios de Velocidade geral e específica Potência				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20''				5'
Aquecimento	Trabalho de ashiwaza						10'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada Ligação pé-solo						15'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 6 x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	5	média		1'	30'
Capacidade anaeróbia láctica	3 séries cada exercício Skipping, Kumikata , lateral 6'' Uchikomi Estático 10'' Deslocamento	3 x	6'' a 10''	Máxima		1:2	20'
Potência	Uchikomi 4 séries de 4 a 6 repetições Execução explosiva ao sinal – a projetar o uke	4	4 a 6			Repouso completo	10'
Corrida				60% VO2Máx.			10'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	30	23 a 29 de julho 2018			
Dia	Terça-Feira, 24 de julho				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Grand Prix nas semanas 30 e 32				
Conteúdo	Microciclo de Realização Potência anaeróbio alática em situações específicas Exercícios de Velocidade geral e específica Potência				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico com pliometria	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi 3 a 3	Ashiwaza Tokuiwaza Combinações Esquivas	4	4 x 30''	alta		30''(quando troca) 30'' ativa (quando é uke)	20'
Potência anaeróbia alática	2 a 2 3 séries Skipping/Burpees/lateral: - 6'' UK parado - 10'' UK movimento - 5 uchikomi parado + 3 em movimento e 2 nagekomis	9	6'' a 10''			1:2	15'
Randori newaza	Ligação pé-solo: 4 x 45'' + 45''	4	45'' +45''			1'	15'
Randori tachiwaza	Randori em pé em 2 grupos (ligação pé solo)	6 a 7	4'			4'	50'
Alongamentos							10'

Observações

1º estágio de Preparação Juniores e Seniores 2018

Nº Semana	31	31 de julho a 2 de Agosto 2018		
Treino Federativo		Estágio Nacional	X	Estágio Internacional
Local	Dojo do Judo Clube Coimbra			

	3ª Feira – 31 jul	4ª Feira – 1 ago	5ª Feira – 2 ago
	10' Estabilidade com pranchas 10' Aquecimento Uchikomi estático: 10 x 20'' Treino técnico Ai-Yotsu e kenka yotsu 4 x 30'' de trabalhos (2 grupos) Kakarigueiko - colocar a mão forte 11:00 - soltar a mão forte 12:30 - atacar/defender - corpo a corpo Randori Tachiwaza 4 x 4' (2 grupos) 10' Corrida regenerativa	10' Estabilidade com pranchas 10' Aquecimento Trabalho técnico-tático 45'': - Construção do kumikata - Bloqueio do kumikata do Uke - Sair da desvantagem (pega por cima) - - Sair da desvantagem (pega cruzada) Randori newaza 10 x 1' por temas Randori Ligação pé-solo 3 x 2 x (50''+50'') Uchikomi a 3 Insistência 3'' 10 x 4 repetições	10' Estabilidade com pranchas 10' Aquecimento Trabalho técnico-tático 30'': 4 x 30'' cada Ai Ytsu 4 x 30'' cada Kenka Yotsu Nagekomi * Grupos de 3 30'' de máximas execuções * Os seniores que competem no fim de semana não realizam esse trabalho

1º estágio de Preparação Juniores e Seniores 2018

17:00 19:00	10' Estabilidade com pranchas 10' Aquecimento 10' circuito pliométrico: 3 flexões explosivas, 3 saltos a partir de joelhos; 3'' Skipping e sprint 10' Uchikomi linha (temas) Velocidade Uchikomi estático 5 séries 15'', 10'', 5'' Uchikomi movimento 5 séries 15'', 10'', 5'' Randori Tachiwaza 6 x 4' 15' Trabalho de ligação pé-solo	16:00 18:00	10' Estabilidade com pranchas 10' Aquecimento 10' circuito pliométrico: 3 flexões explosivas, 3 saltos a partir de joelhos; 3'' Skipping e sprint 10' Uchikomi em linha Velocidade 6 x 10'' Uchikomi estático 6 x 10'' Uchikomi em movimento Randori tachiwaza 8 x 4' (2 grupos) 15' Trabalho de ligação pé-solo	16:00 18:00	10' Estabilidade com pranchas 10' Aquecimento 10' circuito pliométrico: 3 flexões explosivas, 3 saltos a partir de joelhos; 3'' Skipping e sprint Randori newaza 2 x 4' Randori Tachiwaza 5 x 4' Juniore Trabalho físico

Observações

Os atletas seniores preparavam o Grand Prix de Budapeste na semana 32

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	32	6 a 12 de agosto 2018			
Dia	Terça-Feira, 7 de agosto				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Grand Prix na semana 32				
Conteúdo	Microciclo de Realização Potência anaeróbio alática em situações específicas Exercícios de Velocidade geral e específica Potência				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recupera ção	Temp o
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20''				5'
Aquecimento	Trabalho de ashiwaza						10'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada Ligação pé-solo						15'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 6 x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	5	média		1'	30'
Capacidade anaeróbia láctica	3 séries cada exercício Skipping, Kumikata , lateral 6'' Uchikomi Estático 10'' Deslocamento	3 x	6'' a 10''	Máxima		1:2	20'
Potência	Uchikomi 4 séries de 4 a 6 repetições Execução explosiva ao sinal – a projetar o uke	4	4 a 6			Repouso completo	10'
Corrida				60% VO2Máx.			10'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	32	6 a 12 de agosto 2018			
Dia	Terça-Feira, 7 de agosto				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Grand Prix na semana 32				
Conteúdo	Microciclo de Realização Potência anaeróbio alática em situações específicas Exercícios de Velocidade geral e específica Potência				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico com pliometria	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi 3 a 3	Ashiwaza Tokuiwaza Combinações Esquivas	4	4 x 30''	alta		30''(quando troca) 30'' ativa (quando é uke)	20'
Potência anaeróbia alática	2 a 2 3 séries Skipping/Burpees/lateral: - 6'' UK parado - 10'' UK movimento - 5 uchikomi parado + 3 em movimento e 2 nagekomis	9	6'' a 10''			1:2	15'
Randori newaza	Ligação pé-solo: 4 x 45'' + 45''	4	45'' +45''			1'	15'
Randori tachiwaza	Randori em pé em 2 grupos (ligação pé solo)	6 a 7	4'			4'	50'
Alongamentos							10'

Observações

Estágio Internacional de Cambrils 2018

Nº Semana	33	16 a 20 de Agosto 2018			
Treino Federativo		Estágio Nacional		Estágio Internacional	X
Local	Cambrils, Espanha				

	5ª Feira – 16 de ago	6ª Feira – 17 ago	Sábado – 18 ago
	Viagem	9:00 Só Equipa Portuguesa Treino de Potência anaeróbia lática 10:00 10' Aquecimento 12:00 40' Treino Técnico Randori Newaza 6 x 4'	10:00 10' Aquecimento 12:00 40' Treino Técnico Randori Newaza 6 x 4'
16:00 18:00	10' Aquecimento 40' Treino Técnico Randori Newaza 4 x 4' Randori Tachiwaza 6 x 4' em 3 grupos	16:00 15' Aquecimento Geral 18:00 40' Treino Técnico Uchikomi velocidade 10'' 10 Séries Uchikomi em potência (com resistência do Uke 5 x 5repetições Randori Tachiwaza 6 x 4'	16:00 15' Aquecimento Geral 18:00 40' Treino Técnico Uchikomi velocidade 10'' 10 Séries Uchikomi em potência (com resistência do Uke 5 x 5repetições Randori Tachiwaza 6 x 4'

Estágio Internacional de Cambrils 2018

	Domingo – 19 de ago	Q2ª feira – 20 ago
9:00	Só Equipa Portuguesa Treino de Potência anaeróbia lática	Viagem
10:00	10' Aquecimento 40' Treino Técnico	
12:00	Randori Newaza 6 x 4'	
16:00	15' Aquecimento Geral 40' Treino Técnico	
18:00	Uchikomi velocidade 10'' Uchikomi em potência (com resistência do Uke 5 x 5repetições Randori Tachiwaza 6 x 4'	

Observações

Uma atleta viajou no domingo para a Bielorrússia a fim de estagiar no Olympic Training Camp de Minsk

4º estágio de Preparação Juniores e Seniores 2018

Nº Semana	34	21 a 23 de Agosto 2018		
Treino Federativo		Estágio Nacional	X	Estágio Internacional
Local	Jamor, Lisboa			

	3ª Feira – 21 ago	4ª Feira – 22 ago	5ª Feira – 23 ago																								
	5' estabilidade 20' aquecimento específico deslocamentos Trabalho de preparação de ataque, 4 séries de 30" cada: 1) Ai-yotsu, conquistar o kumikata 2) Kenka-yotsu. conquistar o kumikata 3) Ai-yotsu, desfaz o kumikata 4) Kenka-yotsu. desfaz o kumikata	15' Aquecimento livre Tolerância lática (para os seniores): <table><tr><th colspan="3">3 a 4 séries</th></tr><tr><th colspan="3">Cada série</th></tr><tr><td>Uchikomi estático</td><td>20"</td><td rowspan="4">3x</td></tr><tr><td>Disputa de pegas</td><td>20"</td></tr><tr><td>Nagekomi</td><td>20"</td></tr><tr><td>Randori</td><td>30"</td></tr><tr><td colspan="3">intervalo entre exercícios (seguido)</td></tr><tr><td colspan="3">microrecuperação ativa 1' 00" (no final dos 4 exercícios)</td></tr><tr><td colspan="3">macrorecuperação 5' a 7' (entre séries)</td></tr></table> Durante a macrorecuperação os atletas do grupo geral realizaram randori newaza de 4'. Uchikomi em linha	3 a 4 séries			Cada série			Uchikomi estático	20"	3x	Disputa de pegas	20"	Nagekomi	20"	Randori	30"	intervalo entre exercícios (seguido)			microrecuperação ativa 1' 00" (no final dos 4 exercícios)			macrorecuperação 5' a 7' (entre séries)			5' estabilidade 20' aquecimento específico deslocamentos Trabalho de preparação de ataque, 4 séries de 30" cada: 5) Ai-yotsu, conquistar o kumikata 6) Kenka-yotsu. conquistar o kumikata 7) Ai-yotsu, desfaz o kumikata 8) Kenka-yotsu. desfaz o kumikata Situações de competição 3 exercícios de 2' (4 x 30''): 1) Tori a ganhar 2) Tori a perder 4 Randori Ligação pé-solo 2 x 30'' com 10'' de transição
3 a 4 séries																											
Cada série																											
Uchikomi estático	20"	3x																									
Disputa de pegas	20"																										
Nagekomi	20"																										
Randori	30"																										
intervalo entre exercícios (seguido)																											
microrecuperação ativa 1' 00" (no final dos 4 exercícios)																											
macrorecuperação 5' a 7' (entre séries)																											
11:00 13:00	4 Randori Ligação pé-solo 2 x 30'' com 10'' de transição Randori tachiwaza 4 x 4' (os atletas seniores fizeram com 2 parceiros, 2' com cada um)	10:00 12:00	10:00 12:00																								

4º estágio de Preparação Juniores e Seniores 2018

17:00 19:00	10' Estabilidade	17:00 19:00	10' estabilidade	16:00 18:00	15' Aquecimento livre																								
	10' Aquecimento específico		10' aquecimento com pliometria		Tolerância lática (para os seniores):																								
	Uchikomi em velocidade 2 exercícios, 4 a 6 séries cada 1. Recuperação completa 1) Skipping + 8'' UK 2) 10'' Uchikomi em movimento		10' uchikomi em linha		<table><tr><td colspan="3">3 a 4 séries</td></tr><tr><td colspan="3">Cada série</td></tr><tr><td>Uchikomi estático</td><td>20"</td><td rowspan="4">3x</td></tr><tr><td>Disputa de pegas</td><td>20"</td></tr><tr><td>Nagekomi</td><td>20"</td></tr><tr><td>Randori</td><td>30"</td></tr><tr><td colspan="3">intervalo entre exercícios (seguido)</td></tr><tr><td colspan="3">microrecuperação ativa 1' 00" (no final dos 4 exercícios)</td></tr><tr><td colspan="3">macrorecuperação 5' a 7' (entre séries)</td></tr></table>	3 a 4 séries			Cada série			Uchikomi estático	20"	3x	Disputa de pegas	20"	Nagekomi	20"	Randori	30"	intervalo entre exercícios (seguido)			microrecuperação ativa 1' 00" (no final dos 4 exercícios)			macrorecuperação 5' a 7' (entre séries)		
	3 a 4 séries																												
	Cada série																												
Uchikomi estático	20"	3x																											
Disputa de pegas	20"																												
Nagekomi	20"																												
Randori	30"																												
intervalo entre exercícios (seguido)																													
microrecuperação ativa 1' 00" (no final dos 4 exercícios)																													
macrorecuperação 5' a 7' (entre séries)																													
Força explosiva 5 x 5 repetições de Uchikomi a levantar e insistir durante 3''	Randori newaza ligação pé-solo 8 x 2' (2 x 45'' de trabalho e 10'' intervalo)																												
Nagekomi (só equipa do Mundial) 4 x 6 projeções a 5 parceiros	Randori tachiwaza 5 x 4' (os atletas seniores fizeram com 2 parceiros, 2' com cada um)																												
Randori Tachiwaza* Equipa do Mundial/ juniores do Europeu 5 x 4' (1' com 4 parceiros)	10' Alongamentos	Durante a macrorecuperação os atletas do grupo geral realizaram randori newaza de 4'.																											
Grupo Geral 5 x 4'		Uchikomi em linha																											
Obs: Randoris da equipa mundial e junior, intercalados com o grupo geral.																													

Observações

Os atletas juniores preparam o Campeonato da Europa de juniores na semana 37
Os atletas seniores preparam Campeonato do Mundo de seniores nas semanas 38 e 39

Estágio Internacional da AAC / 3º Estágio Preparação Juniores e Seniores 2018

Nº Semana	35	27 a 30 de Agosto 2018		
Treino Federativo		Estágio Nacional		Estágio Internacional
Local	Coimbra			

	2ª Feira – 27 ago	3ª Feira – 28 ago	4ª Feira – 29 ago
	Treino no estágio da Académica 15' Aquecimento 30' Componente técnica com atletas franceses convidados Randori newaza 4 x 3' Randori Tachiwaza 4x 4' 10' alongamentos	15' Pranchas e aquecimento 10' Pliometria e velocidade Uchik movimento (temas) 2 a 2 20' Técnico-tático Kakarigeiko -Um ataca o outro defende 1' cada 8 séries 10' Corrida regenerativa 10' alongamentos	Treino no estágio da Académica 15' Aquecimento 30' Componente técnica com atletas franceses convidados Randori newaza 4 x 3' Randori Tachiwaza 4x 4' 10' alongamentos
10:00 12:00		10:00 12:00	10:00 12:00

cclxxxi	16:00 18:00	15' aquecimento geral com exercícios de velocidade 10' circuito pliométrico	16:00 18:00	15' aquecimento geral com exercícios de velocidade 10' circuito pliométrico	16:00 18:00	15' aquecimento geral com exercícios de velocidade 10' circuito pliométrico
	Uchikomi velocidade estático 4 séries de 15'' /10'' /5'' com recuperação de 30''	Uchikomi velocidade estático 4 séries de 15'' /10'' /5'' com recuperação de 30''		Uchikomi velocidade estático 4 séries de 15'' /10'' /5'' com recuperação de 30''		
	Uchikomi velocidade movimento 4 séries de 15'' /10'' /5'' com recuperação de 30''	Uchikomi velocidade movimento 4 séries de 15'' /10'' /5'' com recuperação de 30''		Uchikomi velocidade movimento 4 séries de 15'' /10'' /5'' com recuperação de 30''		
	Ligação pé-solo 3 x 1'	Uchikomi Força Explosiva 3 a 3 6 x 6 repetições a levantar o Uke com insistência de 3''		Uchikomi Força Explosiva 3 a 3 6 x 6 repetições a levantar o Uke com insistência de 3''		
	Potencia anaeróbia láctica 4 series 20'' Uchikomi + 20'' nagekomi	Randori no estágio 5 a 6 randoris de 4'		Randori no estágio 5 a 6 randoris de 4'		
	Randori no estágio 5 a 6 randoris de 4'					

Estágio Internacional da AAC / 3º Estágio Preparação Juniores e Seniores 2018

5ª Feira – 30 ago	
	15' aquecimento geral com exercícios de velocidade 10' circuito pliométrico 10' Uchikomi em linha - com uke a recuar - com uke a avançar - combinações - contra-ataques Uchikomi velocidade estático 4 séries de 15'' /10'' /5'' com recuperação de 30'' Uchikomi velocidade movimento 4 séries de 15'' /10'' /5'' com recuperação de 30'' Kakarigeiko -Um ataca o outro defende 1' cada 8 séries Randori Tachiwaza 2 x 4' 2x 3' 2 x 2' + 1 Golden Score
	Regresso a casa

Observações

Alguns atletas do projeto olímpico estagiaram em Pappendal na Holanda

4º estágio de Preparação Juniores e Seniores 2018

Nº Semana	36	2 a 4 de setembro 2018		
Treino Federativo		Estágio Nacional	X	Estágio Internacional
Local	Pavilhão Multiusos Mário Mexia, Coimbra			

	3ª Feira – 21 ago	4ª Feira – 22 ago	5ª Feira – 23 ago
11:00 13:00	10' Aquecimento - exercícios variados 10' Pliometria Uchikomi em velocidade: 5 x 6'' Uchikomi estático 5 x 10'' Uchikomi movimento Uchikomi em potência 4 x 5 entradas ao sinal Randori tachiwaza (em 2 grupos): 1 x 5', 4', 2', 2', 3', 4' e 5'	10' estabilidade e aquecimento Trabalho de velocidade: 5 x skipping + 8'' Uchikomi estático velocidade 5 x Skipping + 2 koreanas + 6'' Uchikomi velocidade em movimento 30' Trabalho técnico específico: 2 x 4' Kenka Yotsu 2 x 4' Ai Yotsu 2 x 4' Transição pé-solo (1'30'' recuperação entre trabalhos) Kakarigueiko 4 x 2 x 45'' por temas: - Tori defende - Tori ataca 10' Alongamentos	5' estabilidade 20' aquecimento específico deslocamentos Trabalho de preparação de ataque, 4 séries de 30" cada: 1) Ai-yotsu, conquistar o kumikata 2) Kenka-yotsu. conquistar o kumikata 3) Ai-yotsu, desfaz o kumikata 4) Kenka-yotsu. desfaz o kumikata Situações de competição 3 exercícios de 2' (4 x 30''): 1) Tori a ganhar 2) Tori a perder 4 Randori Ligação pé-solo 2 x 30'' com 10'' de transição

4º estágio de Preparação Juniores e Seniores 2018

17:00 19:00	10' Estabilidade	15:00 16:00	15' Aquecimento livre	16:00 18:00	10' Estabilidade																								
	20' Aquecimento específico de competição (individualizado)		Tolerância lática (para os seniores):		10' Aquecimento (formas jogadas)																								
	Shiai (para seniores do mundial) 5 x 4' (com árbitros) Descanso de 2 randoris entre shiais		<table><tr><td colspan="3">3 a 4 séries</td></tr><tr><td colspan="3">Cada série</td></tr><tr><td>Uchikomi estático</td><td>20"</td><td rowspan="4">3x</td></tr><tr><td>Disputa de pegas</td><td>20"</td></tr><tr><td>Nagekomi</td><td>20"</td></tr><tr><td>Randori</td><td>30"</td></tr><tr><td colspan="3">intervalo entre exercícios (seguido)</td></tr><tr><td colspan="3">microrecuperação ativa 1' 00" (no final dos 4 exercícios)</td></tr><tr><td colspan="3">macrorecuperação 5' a 7' (entre séries)</td></tr></table>	3 a 4 séries			Cada série			Uchikomi estático	20"	3x	Disputa de pegas	20"	Nagekomi	20"	Randori	30"	intervalo entre exercícios (seguido)			microrecuperação ativa 1' 00" (no final dos 4 exercícios)			macrorecuperação 5' a 7' (entre séries)				Randori newaza 4 x 2 x 30'' por temas - Guarda -Meia-guarda - Ligação pé-solo Tori com pega por cima - Ligação pé-solo Tori com pega cruzada
3 a 4 séries																													
Cada série																													
Uchikomi estático	20"	3x																											
Disputa de pegas	20"																												
Nagekomi	20"																												
Randori	30"																												
intervalo entre exercícios (seguido)																													
microrecuperação ativa 1' 00" (no final dos 4 exercícios)																													
macrorecuperação 5' a 7' (entre séries)																													
	Randori Tachiwaza: 2 x 4 randoris de 4' no grupo geral		Durante a macrorecuperação os atletas do grupo geral realizaram randori newaza de 4'.		Randori Tachiwaza 4 x 4' em dois grupos)																								
			Só os seniores do Campeonato do Mundo		Treino mais curto. Os atletas estavam a acusar muito cansaço.																								

Observações

Os atletas juniores preparam o Campeonato da Europa de juniores na semana 37

Os atletas seniores preparam Campeonato do Mundo de seniores nas semanas 38 e 39

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	40	1 a 7 de outubro 2018			
Dia	Terça-Feira, 2 de outubro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	Grand Prix de Cancun na semana 41				
Conteúdo	Microciclos de Transformação/Realização				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20''				5'
Aquecimento	Trabalho de ashiwaza						10'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada						15'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 6 x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	5	média		1'	30'
Força Explosiva	Nagekomi no tapete de quedas (ao sinal)	6 a 8	4				20'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	40	1 a 7 de outubro 2018		
Dia	Terça-Feira, 2 de outubro			
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional
Local	Estádio Universitário			
Hora	19:30h às 21:30h			
Objetivo	Grand Prix de Cancun na semana 41			
Conteúdo	Microciclos de Transformação/Realização			

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi em linha				média			10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu: Controlar braço forte do uke, ashiwaza e tokuiwaza	2	alternado				10'
Velocidade	Uchikomi estático 5 séries 2 a 2 15'', 10'', 5''	5	15'', 10'', 5''				15'
Velocidade	Uchikomi movimento 5 séries 2 a 2 15'', 10'', 5''	5	15'', 10'', 5''				15'
Randori newaza	2 x 3' 3 x 45'' + 45'' (temas)	3 3	4' 45''+45''				25'
Randori tachiwaza	Randori em pé (2 grupos)	7	4'			4'	60'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	40	1 a 7 de outubro 2018			
Dia	Quinta-Feira, 4 de outubro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	Grand Prix de Cancun na semana 41				
Conteúdo	Microciclos de Transformação/Realização				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20''				5'
Aquecimento	Trabalho de ashiwaza						10'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada						15'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 6 x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	5	média		1'	30'
Força Explosiva	Nagekomi no tapete de quedas (ao sinal)	6 a 8	4				20'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	40	1 a 7 de outubro 2018		
Dia	Quinta-Feira, 4 de outubro			
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional
Local	Estádio Universitário			
Hora	19:30h às 21:30h			
Objetivo	Grand Prix de Cancun na semana 41			
Conteúdo	Microciclos de Transformação/Realização			

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi em linha				média			10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu: Controlar braço forte do uke, ashiwaza e tokuiwaza	2	alternado				10'
Resistência de Força explosiva	Uchikomi 3 a 3 10 séries de 4 repetições Levantar e insistir 3''	10	4				15'
Randori newaza	2 x 3' 3 x 45'' + 45'' (temas)	3 3	4' 45''+45''				25'
Randori tachiwaza	Randori em pé (2 grupos)	6	4'			4'	60'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	42	15 a 21 de outubro 2018			
Dia	Terça-Feira, 16 de outubro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	Grand Slam de Abu Dhabi na semana 43				
Conteúdo	Microciclos de Transformação/Realização				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20''				5'
Aquecimento	Trabalho de ashiwaza						10'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada						15'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 6 x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	5	média		1'	30'
Força Explosiva	Nagekomi no tapete de quedas (ao sinal)	6 a 8	4				20'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	42	15 a 21 de outubro 2018		
Dia	Terça-Feira, 16 de outubro			
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional
Local	Estádio Universitário			
Hora	19:30h às 21:30h			
Objetivo	Grand Slam de Abu Dhabi na semana 43			
Conteúdo	Microciclos de Transformação/Realização			

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi em linha				média			10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu: Controlar braço forte do uke, ashiwaza e tokuiwaza	2	alternado				10'
Velocidade	Uchikomi estático 5 séries 2 a 2 15'', 10'', 5''	5	15'', 10'', 5''				15'
Velocidade	Uchikomi movimento 5 séries 2 a 2 15'', 10'', 5''	5	15'', 10'', 5''				15'
Randori newaza	2 x 3' 3 x 45'' + 45'' (temas)	3 3	4' 45''+45''				25'
Randori tachiwaza	Randori em pé (2 grupos)	7	4'			4'	60'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	42	15 a 21 de outubro 2018			
Dia	Quinta-Feira, 18 de outubro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 10:30h				
Objetivo	Grand Slam de Abu Dhabi na semana 43				
Conteúdo	Microciclos de Transformação/Realização				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20''				5'
Aquecimento	Trabalho de ashiwaza						10'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada						15'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 6 x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	5	média		1'	30'
Força Explosiva	Nagekomi no tapete de quedas (ao sinal)	6 a 8	4				20'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	42	15 a 21 de outubro 2018		
Dia	Quinta-Feira, 18 de outubro			
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional
Local	Estádio Universitário			
Hora	19:30h às 21:30h			
Objetivo	Grand Slam de Abu Dhabi na semana 43			
Conteúdo	Microciclos de Transformação/Realização			

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi em linha				média			10'
Técnico-Tático	2 a 2 Ai-Yotsu: Controlar braço forte do uke, ashiwaza e tokuiwaza	2	alternado				10'
Resistência de Força explosiva	Uchikomi 3 a 3 10 séries de 4 repetições Levantar e insistir 3''	10	4				15'
Randori newaza	2 x 3' 3 x 45'' + 45'' (temas)	3 3	4' 45''+45''				25'
Randori tachiwaza	Randori em pé (2 grupos)	6	4'			4'	60'
Retorno à calma	Uchikomi em linha						5'
Alongamentos							5'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	44	29 de outubro a 4 de novembro 2018			
Dia	Terça-Feira, 30 de outubro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Competições nas semanas 45 e 47				
Conteúdo	Microciclo de Transformação Desenvolvimento do limiar anaeróbico em situações específicas				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recupera ção	Temp o
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20''				5'
Aquecimento	Trabalho de ashiwaza						10'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada						15'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 6 x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	5	média		1'	30'
Capacidade anaeróbia láctica	2 x 5 x 30'' - Uchikomi Estático 10'' - Deslocamento 10'' - Nagekomi 10''	10	30''	Máxima	10'' entre Séries E 3' entre as 2 superséries		20'
Força Isométrica Máxima*	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	10'
Resistência Antebraços*	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	10'
Corrida				60% VO2Máx.			10'

Observações

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	44	29 de outubro a 4 de novembro 2018			
Dia	Terça-Feira, 30 de outubro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Competições nas semanas 45 e 47				
Conteúdo	Microciclo de Transformação				
	Potência anaeróbia alática e lática				
	Força explosiva				
	Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas randori				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico com pliometria	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi 3 a 3	Ashiwaza Tokuiwaza Combinações Esquivas	4	4 x 30''	alta		30''(quando troca) 30'' ativa (quando é uke)	20'
Potência anaeróbia Alática*	3 a 3 10'' UK parado 10'' UK movimento 2 nagekomis	5	25''			1:2	15'
Randori newaza	3 x 3'						15'
Randori tachiwaza	Randori em pé em 2 grupos (ligação pé solo)	6 a 7	4'			4'	50'
Kakarigueiko	Situação de competição 1) A ganhar 2) A perder	4 x	2 x45''			30''	10'
Alongamentos							10'

Observações
*Para quem compete na semana 45

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	44	29 de outubro a 4 de novembro 2018			
Dia	Quinta-Feira, 1 de novembro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Internacional	
Local	Jamor				
Hora	9:00h às 11:00h				
Objetivo	Competições nas semanas 45 e 47				
Conteúdo	Microciclo de Transformação Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recupera ção	Temp o
Estabilidade	Pranchas (facial, lateral, dorsal), ponte sobre os ombros, agachamento unilateral)	3	20''				5'
Aquecimento	Trabalho de ashiwaza						10'
Técnico-tático	Newaza Execução alternada						15'
Técnico-tático	Sequência de ataque, 6 x cada 1ª e 3ª séries: quebra a postura com ashiwaza e ataca 2ª e 4ª série: conquista a pega, desloca e ataca 1ª e 2ª em ai-yotsu, 3ª e 4ª kenka-yotsu	4	5	média		1'	30'
Capacidade anaeróbia láctica	3 x 5 x 30'' - Uchikomi Estático 10'' - Deslocamento 10'' - Nagekomi 10''	10	30''	Máxima	10'' entre Séries E 3' entre as 2 superséries		20'
Força Isométrica Máxima*	Suspensão no judogi	2	6 x 30''			30''	10'
Resistência Antebraços*	Com barra de 10 kg	2	3 x 1'			30''	10'
Corrida				60% VO2Máx.			10'

Observações

* Para quem não tem competição

Sessões de Treino 2018

Nº Semana	44	29 de outubro a 4 de novembro 2018			
Dia	Quinta-Feira, 1 de novembro				
Treino Federativo	X	Estágio Nacional		Estágio Nacional	
Local	Estádio Universitário				
Hora	19:30h às 21:30h				
Objetivo	Competições nas semanas 45 e 47				
Conteúdo	Microciclo de Transformação Potência anaeróbia alática e lática Força explosiva Desenvolvimento do limiar anaeróbio em situações específicas randori				

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recuperação	Tempo
Aquecimento Geral e específico com pliometria	Exercícios gímnicos Exercícios 2 a 2						10'
Uchikomi 3 a 3	Ashiwaza Tokuiwaza Combinações Esquivas	4	4 x 30''	alta		30''(quando troca) 30'' ativa (quando é uke)	20'
Potência anaeróbia Alática*	3 a 3 10'' UK parado 10'' UK movimento 2 nagekomis	5	25''			1:2	15'
Randori newaza	3 x 3'						15'
Randori tachiwaza	Randori em pé em 2 grupos (ligação pé solo)	6 a 7	4'			4'	50'
Kakarigueiko	Situação de competição 3) A ganhar 4) A perder	4 x	2 x45''			30''	10'
Alongamentos							10'

Observações

*Para quem compete na semana 45

Estágio Internacional de Tóquio – Kodokan 2018

Nº Semana	48	27 a 30 de novembro 2018			
Treino Federativo		Estágio Nacional		Estágio Internacional	X
Local	Tóquio, Japão – Kodokan				

3ª Feira – 27 nov		4ª Feira – 28 nov		5ª Feira – 29 nov		6ª Feira – 30 nov	
10:30 12:00	10' aquecimento Randori newaza: 4 x 5' Randori tachiwaza: 7 x 5' 10' alongamentos	10:30 12:00	10' aquecimento Randori newaza: 4 x 5' Randori tachiwaza: 7 x 5' 10' alongamentos	10:30 12:00	10' aquecimento Randori newaza: 4 x 5' Randori tachiwaza: 7 x 5' 10' alongamentos	10:00 12:00	10' aquecimento Randori newaza: 4 x 5' Randori tachiwaza: 7 x 5' 10' alongamentos
14:45 16:00	10' aquecimento Randori tachiwaza: 10 x 5' 10' alongamentos		10' aquecimento Randori tachiwaza: 10 x 5' 10' alongamentos*	14:45 16:00	10' aquecimento Randori tachiwaza: 10 x 4' 10' alongamentos		Regresso

Observações

Viajámos de Osaka para Tóquio para realizar o Estágio Internacional.

*Algumas atletas descansaram neste treino.

1º Estágio Nacional de Competição Natal 2018

Nº Semana	51	18 a 20 de dezembro 2018		
Treino Federativo		Estágio Nacional	X	Estágio Internacional
Local	Jamor, Lisboa			

	3ª Feira – 18 dez		4ª Feira – 19 dez		5ª Feira – 20 dez
	Aquecimento geral 15' Uchikomi no solo 2 a2 30' Trabalho técnico-tático: Sankaku-gatame Frontal, lateral e por cima 11:00 13:00 6 x Randori newaza por temas 30'': - uke em decúbito ventral - uke de 4 apoios Randori tachiwaza em 2 grupos 3x 5' No descanso exercícios variados (50 x Uchikomi; agachamento, burpees)		Aquecimento geral 15' Uchikomi no solo 2 a2 30' Trabalho técnico-tático: Jujigatame - uke em decúbito ventral - uke de 4 apoios 10:00 12:30 6 x Randori newaza por temas 30'': - uke em decúbito ventral - uke de 4 apoios Randori tachiwaza em 2 grupos 3x 5' No descanso exercícios variados (50 x Uchikomi; agachamento, burpees)		Aquecimento geral 15' Uchikomi no solo 2 a2 30' Trabalho técnico-tático Ligação pé-solo 10:00 12:30 6 x Randori newaza por temas 30'': - ligação pé-solo Randori tachiwaza em 2 grupos 3x 5' No descanso exercícios variados (50 x Uchikomi; agachamento, burpees)
	15' Aquecimento geral 15' Uchikomi em linha 16:00 18:00 20' Uchikomi em movimento: 4 x 5 x 30'' – 2 x Ai Yotsu e 2 x KenkaYotsu Randori tachiwaza 8 x 5' No descanso exercícios variados (50 x Uchikomi; agachamento, burpees)		15' Aquecimento geral 15' Uchikomi em linha 16:00 18:00 20' Uchikomi em movimento: 4 x 5 x 30'' – 2 x Ai Yotsu e 2 x KenkaYotsu Randori tachiwaza 8 x 5' No descanso exercícios variados (50 x Uchikomi; agachamento, burpees)		15' Aquecimento geral 15' Uchikomi em linha 16:00 18:00 20' Uchikomi em movimento: 4 x 5 x 30'' – 2 x Ai Yotsu e 2 x KenkaYotsu Randori tachiwaza 8 x 5' No descanso exercícios variados (50 x Uchikomi; agachamento, burpees)

Observações Gerais
Microciclo de Acumulação

2º Estágio Nacional de Competição Natal 2018

Nº Semana	52	27 a 29 de dezembro 2018		
Treino Federativo		Estágio Nacional	X	Estágio Internacional
Local	Coimbra			

	5ª Feira - 27 dez	6ª Feira – 28 dez	Sábado – 29 dez
11:00 13:00	Aquecimento geral 15' Trabalho técnico-tático: Controlo do braço forte Ai-Yotsu Uchikomi a 3 Potência anaeróbia Tori no centro – executa a cada o máximo de repetições. Ukes a 4 metros de distância 3 x 10''. Execução alternada Randori newaza 15' Ippon Troca Randori tachiwaza em 2 grupos 5 x 5'	Aquecimento geral 15' Trabalho técnico-tático: Controlo do braço forte Ai-Yotsu Uchikomi a 3 Potência anaeróbia Tori no centro – executa a cada o máximo de repetições. Ukes a 4 metros de distância 3 x 10''. Execução alternada Randori newaza 15' Ippon Troca Randori tachiwaza em 2 grupos 5 x 5'	Aquecimento geral 15' Trabalho técnico-tático: Controlo do braço forte Ai-Yotsu Uchikomi a 3 Potência anaeróbia Tori no centro – executa a cada o máximo de repetições. Ukes a 4 metros de distância 3 x 10''. Execução alternada Randori newaza 15' Ippon Troca Randori tachiwaza em 2 grupos 5 x 5'
16:00 18:00	Aquecimento geral 20' Uchikomi em linha: - Ukea avançar - Uke a recuar - Uke a deslocar lateralmente - Contra-ataques Uchikomi a 3 10 x 3 exercícios de 10'' cada: Uchikomi estático, Uchikomi em movimento, nagekomi Randori tachiwaza em 2 grupos 8 x 5'	Aquecimento geral 20' Uchikomi em linha: - Ukea avançar - Uke a recuar - Uke a deslocar lateralmente - Contra-ataques Uchikomi a 3 10 x 3 exercícios de 10'' cada: Uchikomi estático, Uchikomi em movimento, nagekomi Randori tachiwaza em 2 grupos 8 x 5'	Aquecimento geral 20' Uchikomi em linha: - Ukea avançar - Uke a recuar - Uke a deslocar lateralmente - Contra-ataques Uchikomi a 3 10 x 3 exercícios de 10'' cada: Uchikomi estático, Uchikomi em movimento, nagekomi Randori tachiwaza em 2 grupos 8 x 5'

Observações Gerais

Microciclo de Acumulação

Apêndice VII**Sessão de Treino Pré-competitivo**

Local	Tatami disponibilizado no local da competição ou no hotel
Hora	1h no máximo – Dia da pesagem, véspera da competição. 1 a 2 dias antes do dia da competição.
Objetivo	Ativação. Perda de peso
Conteúdo	Velocidade de execução apenas para ativar. Exercícios de curta duração e alta intensidade Recuperação completa

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recupera ção	Tempo
Aquecimento	Mobilidade articular			Moderada			10'
Exercícios específicos de aquecimento	5'' skipping 5'' rotação da anca 10'' okuri a ambos lados 10'' ko uchi gari ambos lados 10'' ippon seoi nage ambos lados	3					5'
Uchikomi estático	2 a 2 10 repetições cada 1	5	10	Moderada	60-75%		5'
Uchikomi movimento	2 a 2 20'' cada 1	4	20''	Intensa	80-90%	1:1	4'
Velocidade	5'' Skipping 5'' Uchikomi estático	3	10''	Máxima	90-100%	Completa 1:3	4'
Velocidade	2 x Toca lateral 5 x Uchikomi parado	3		Máxima	90-100%	Completa 1:3	5'
Velocidade	3 x Uchikomi parado 3 x Uchikomi movimento	3		Máxima	90-100%	Completa 1:3	5'
Força Explosiva	2 a 2 Ao sinal, executar e levantar o parceiro 3 x 4	3	4	Intensa	≥85%	Completa 1:3	15'
Exercícios dinâmicos*	5'' skipping 8'' Uchikomi estático 8'' abdominais curtos 8'' flexões curtas 8'' Arranca kumikata de cima (dta/esq) 8'' Uchikomi mov	5	1'	SubMáxima	85-90%	8'' entre exercícios e 1:30'' entre séries	17'
Randori tachiwaza**	Randori tachiwaza	3	2'	Intenso	≥85%		10'

Observações

*para quem tem peso para perder e já apresenta fadiga

** para quem compete no 2º e 3º dias de competição. Opcional para os que competem no 1º dia

Apêndice VIII

Aquecimento no dia da competição

Local	Área de aquecimento ou área de competição
Hora	1h antes do 1º combate.
Objetivo	Aquecimento da competição
Conteúdo	Velocidade de execução Exercícios de curta duração e alta intensidade Recuperação completa

Conteúdo	Descrição	Séries	Repetições Duração	Intensidade	FC/ Carga	Recupera ção	Tempo
Aquecimento (individualizado)	Mobilidade articular Exercícios específicos individuais de estabilidade						15'
Uchikomi estático	2 a 2 10 repetições cada 1	5	10				
Uchikomi movimento	2 a 2 3 x cada ou 3 x 1' cada um						4'
Velocidade	5'' Skipping*/lateral 5'' Uchikomi estático (exclui-se quando os atletas acusam fadiga nas pernas)	4	10''				
Força Explosiva	3 a 3 Ao sinal, executar e levantar o parceiro 4 x 4	4	4				
Exercícios Técnico-táticos individualizados	Preparação individualizada para cada adversário	4	20''				
Transição newaza	Defesa ou ataque individualizado	3	3	Baixa (para recuperar)			
Randori tachiwaza**	Randori tachiwaza	3	1'				

Observações

1 hora antes da competição iniciar, é sorteado 4 atletas por categoria para a pesagem matinal. Ninguém pode exceder 5% do peso da sua categoria. Os atletas que estão no limite do peso têm de aguardar por esta pesagem para poder hidratar e comer mais qualquer coisa.

O Aquecimento deve ter uma duração de 40' a 45'. Terminar o aquecimento 15' antes do 1º combate. Pausas para hidratar e recuperar entre trabalhos.

Ligaduras antes do aquecimento quando o atleta ainda não está a suar.

Importante os hidratos de carbono de absorção lenta antes do aquecimento e durante a competição.

Os hidratos de carbono de absorção rápida devem ser ingeridos minutos antes de cada combate e logo após o combate.

Importante a hidratação durante o aquecimento e ao longo da competição. Reposição dos sais minerais.

Participação Portuguesa (Equipa Principal) no Circuito Internacional de Seniores em 2017

				2017																					
				African Open Tunisia*	European Open Odivelas	Grand Slam Paris	European Open Rome*	Grand Prix Dusseldorf	African Open Casablanca	Grand Prix Tbilisi	Grand Prix Antalya*	Campeonato da Europa Seniores	Grand Slam Ekaterinburg	European Open Bucureste	European Open Minsk	Campeonato do Mundo Seniores	European Open Servia*	Grand Prix Zagreb	Grand Slam Abu Dhabi	Campeonato da Europa Sub 23	Grand Prix The Hague	Grand Slam Tóquio	Masters	Nº Competições	
Equipa Feminina	Nº	Atleta	Cat kg																						13
	1	JD	48																						13
	2	MS	48																	L		L		L	13
	3	CC	48																						4
	4	LC	48																						2
	5	JR	52											L					L					L	6
	6	ME	52																						4
	7	LF	52							L															10
	8	TM	57																						4
	10	AC	63																						1
	11	YR	78																						12
	12	PS	78																						1
Equipa Masculina	1	GM	60																						3
	2	MP	60																						1
	3	SO	66																			L	L		9
	4	JC	66																						9
	5	DR	66									L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L		4
	6	NS	73						L	L	L	L													7
	7	JF	73																						9
	8	LC	73																						7
	9	AE	81																						12
	10	JM	90																						11
	11	TR	90											L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	4
	12	JFO	100																						8

* Participação a expensa próprias

Participação

L Lesão

Participação Portuguesa (Equipa Principal) no Circuito Internacional de Seniores em 2018

				2018																											
	Nº	Atleta	Cat kg	European Open Odivelas	Grand Slam Paris	Grand Slam Dusseldorf	Grand Prix Agadir	Grand Slam Ekaterinburg	Panamerican Open Lima*	Panamerican Open Buenos Aires*	Grand Prix Tbilisi	Grand Prix Antalya	Campeonato da Europa Seniores	Grand Prix Hohhot	European Open Madrid	Grand Prix Zagreb	Grand Prix Budapest	European Open Minsk**	Campeonato do Mundo Seniores	European Open Glasgow*	Grand Prix Cancun	European Cup Malaga	Grand Slam Abu Dhabi	Campeonato da Europa Sub 23	Grand Prix Tashkent	Grand Prix The Hague	Grand Slam Osaka	Masters	Nº Competições		
Equipa Feminina	1	JD	48																										12		
	2	MS	48	L	L	L	L	L			L	L	L	L	L	L	L		L										4		
	3	CC	48																										12		
	4	LC	48																										5		
	5	JR	52																										7		
	6	ME	52																										11		
	7	LF	52																										0		
	8	TM	57																										9		
	9	WG	57																										3		
	10	AC	63																										1		
	11	YR	78																										15		
	12	PS	78																										7		
	13	DB	57		L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L		L	L	L		L	L	L	L	L	L	1		
	14	AL	52																										3		
	15	AD	57																										2		
	16	BB	57																										3		
	17	TC	52																										2		
	18	PM	52																										2		
	19	JC	70																										3		
Equipa Masculina	1	GM	60																										3		
	2	MP	60																										6		
	3	SO	66		L												L			L	L	L	L	L	L	L	L	L	6		
	4	JC	66																										11		
	5	DR	66																										1		
	6	NS	73																										7		
	7	JF	73																										11		
	9	AE	81																										12		
	10	JM	90											L							L	L	L	L	L	L	L		5		
	11	TR	90																										8		
	12	JFO	100																										10		

* Participação a expensa próprias

■ Participação

L Lesão

Relatório de Combates Internacionais - atletas portugueses 2017

Class	ANO	DATA	COMPETIÇÃO	CAT	Atleta	GEN	ADVERSÁRIO	NOC	V/D	ROUND
3º	2017	14-jan-17	AOTunis17	52	LF	F	FOFANA Salimata	CIV	V	1/4
	2017	14-jan-17	AOTunis17	52	LF	F	EL QORACHI Fatima zahra	MAR	V	1/8
	2017	14-jan-17	AOTunis17	52	LF	F	AISSAHINE Faiza	ALG	V	BRONZE
	2017	14-jan-17	AOTunis17	52	LF	F	STANGAR Anja	SLO	D	REPECHAGE
	2017	14-jan-17	AOTunis17	66	DC	M	Azema, Kevin	FRA	D	1/4
5º	2017	14-jan-17	AOTunis17	66	DC	M	Perez Roman, Daniel	ESP	V	1/8
	2017	14-jan-17	AOTunis17	66	DC	M	Uriarte, Gar	ESP	D	BRONZE
	2017	14-jan-17	AOTunis17	66	DC	M	Cook, Quentin	USA	V	REPECHAGE
	2017	4-fev-17	EOOdivelas17	66	DR	M	Wawrzyczek Patryk	POL	V	1/32
	2017	4-fev-17	EOOdivelas17	66	DR	M	Flicker Tal	ISR	D	1/16
NC	2017	4-fev-17	EOOdivelas17	66	JF	M	Hall Samuel	GBR	D	1/32
NC	2017	4-fev-17	EOOdivelas17	73	JF	M	Ceylan, Bayram	TUR	D	1/16
7º	2017	4-fev-17	EOOdivelas17	73	LCa	M	TURNER Alexander	USA	V	1/16
	2017	4-fev-17	EOOdivelas17	73	LCa	M	KOSHLIAK Oleksandr	UKR	D	1/4
	2017	4-fev-17	EOOdivelas17	73	LCa	M	BUTBUL Tohar	ISR	V	1/8
	2017	4-fev-17	EOOdivelas17	73	LCa	M	ZINGG Anthony	GER	D	REPECHAGE
	2017	4-fev-17	EOOdivelas17	73	NS	M	Gigauri, Giga	GEO	D	1/16
NC	2017	5-fev-17	EOOdivelas17	81	AE	M	Kalinin Denis	RUS	D	1/16
5º	2017	5-fev-17	GPDusseldorf17	81	AE	M	Blach, Lukasz	POL	V	1/16
	2017	5-fev-17	GPDusseldorf17	81	AE	M	Ivanov, Ivaylo	BUL	D	1/4
	2017	5-fev-17	GPDusseldorf17	81	AE	M	Ressel, Dominic	GER	V	1/8
	2017	5-fev-17	GPDusseldorf17	81	AE	M	Gotonoaga, Dorin	MDA	D	BRONZE
	2017	5-fev-17	GPDusseldorf17	81	AE	M	Avaliani, Ambako	GEO	V	REPECHAGE
NC	2017	5-fev-17	EOOdivelas17	81	JM	M	Druzeta, Dominik	CRO	D	1/16
NC	2017	5-fev-17	EOOdivelas17	90	TR	M	Conrad, Hannes	GER	D	1/16
9º	2017	11-fev-17	GSParis17	48	JD	F	CHAKIR Aziza	MAR	V	1/16
	2017	11-fev-17	GSParis17	48	JD	F	FIGUEROA Julia	ESP	D	1/8
	2017	11-fev-17	GSParis17	48	MS	F	SAOUDI Olfa	TUN	V	1/16
9º	2017	11-fev-17	GSParis17	48	MS	F	JEONG Bokyeong	KOR	D	1/8
NC	2017	11-fev-17	GSParis17	52	LF	F	MARCUS Tabellion	FRA	V	1/16
	2017	11-fev-17	GSParis17	52	LF	F	DELGADO Angelica	USA	D	1/8
	2017	11-fev-17	GSParis17	66	DR	M	Gomboc, Adrian	SLO	D	1/16

	2017	11-fev-17	GSParis17	66	SO	M	Sandal Sinan	TUR	V	1/16
	2017	11-fev-17	GSParis17	66	SO	M	Bouchard Antoine	CAN	D	1/4
	2017	11-fev-17	GSParis17	66	SO	M	HAMAD Suilaiman	KSA	V	1/8
7º	2017	11-fev-17	GSParis17	66	SO	M	Margvelashvili Vazha	GEO	D	REPECHAGE
	2017	11-fev-17	GSParis17	73	JF	M	Tang, Ling Hon	HKG	V	1/32
	2017	11-fev-17	GSParis17	73	JF	M	Gigani, Phridon	GEO	V	1/16
9º	2017	11-fev-17	GSParis17	73	JF	M	Orujov, Rustam	AZE	D	1/8
NC	2017	11-fev-17	GSParis17	73	NS	M	Butbul, Tohar	ISR	D	1/32
	2017	12-fev-17	GSParis17	100	JFO	M	Gasimov, Elmar	AZE	V	1/16
	2017	12-fev-17	GSParis17	100	JFO	M	Iida, Kentaro	JPN	D	1/2
	2017	12-fev-17	GSParis17	100	JFO	M	Frey, Karl-Richard	GER	V	1/4
	2017	12-fev-17	GSParis17	100	JFO	M	Lee, Kyu-Won	KOR	V	1/8
3º	2017	12-fev-17	GSParis17	100	JFO	M	Minaskin, Grigori	EST	V	BRONZE
	2017	18-fev-17	EORome17	66	JC	M	Akiyama, James	USA	V	1/32
	2017	18-fev-17	EORome17	66	JC	M	Van Gansbeke, Kenneth	BEL	V	1/16
	2017	18-fev-17	EORome17	66	JC	M	Hall Samuel	GBR	D	1/4
	2017	18-fev-17	EORome17	66	JC	M	Schipper, Roy	NED	V	1/8
7º	2017	18-fev-17	EORome17	66	JC	M	Lefevere Jasper	BEL	D	REPECHAGE
	2017	18-fev-17	EORome17	73	LCa	M	TOSOLINI Ermes	ITA	V	1/32
NC	2017	18-fev-17	EORome17	73	LCa	M	FOGEL Leo	RUS	D	1/16
NC	2017	19-fev-17	EORome17	90	TR	M	Lee, JaeYong	KOR	D	1/16
	2017	24-fev-17	GPDusseldorf17	66	SO	M	Uriarte Gar	ESP	V	1/16
	2017	24-fev-17	GPDusseldorf17	66	SO	M	Shmailov, Baruch	ISR	D	1/4
	2017	24-fev-17	GPDusseldorf17	66	SO	M	Tokhirov, Asadullo	TJK	V	1/8
5º	2017	24-fev-17	GPDusseldorf17	66	SO	M	FLICKER Tal	ISR	D	BRONZE
	2017	24-fev-17	GPDusseldorf17	66	SO	M	Dovdon Altansukh	MGL	V	REPECHAGE
NC	2017	24-fev-17	GPDusseldorf17	73	NS	M	Zagrodnik, Pawel	POL	D	1/16
	2017	25-fev-17	GSDusseldorf17	48	JD	F	ERDENETSOGT Gerelmaa	MGL	D	1/16
	2017	25-fev-17	GSDusseldorf17	52	LF	F	BEISCHMIDT Inês	GER	D	1/16
NC	2017	25-fev-17	GPDusseldorf17	73	JF	M	Iartcev, Denis	RUS	D	1/16
NC	2017	25-fev-17	GSDusseldorf17	78	YR	F	APOTEKAR, Klara	SLO	D	1/16
	2017	26-fev-17	GPDusseldorf17	100	JFO	M	Galandi, Philipp	GER	V	1/16
NC	2017	26-fev-17	GPDusseldorf17	100	JFO	M	Wolf, Aaron	JPN	D	1/8

	2017	4-mar-17	EOKatowice17	66	AS	M	MYRZAY BAKNUR	KAZ	V	1/32
NC	2017	4-mar-17	EOKatowice17	66	AS	M	LEFEVERE JASPER	BEL	D	1/16
NC	2017	5-mar-17	EOKatowice17	90	TR	M	Zakariyayev, Sunggat	KAZ	D	1/32
	2017	18-mar-17	AOCasablanca17	48	CC	F	MOSDIER Anaïs	FRA	D	1/4
	2017	18-mar-17	AOCasablanca17	48	CC	F	CHAKIR Aziza	MAR	V	1/8
7º	2017	18-mar-17	AOCasablanca17	48	CC	F	MESA Cinta	ESP	D	REPECHAGE
	2017	18-mar-17	AOCasablanca17	48	LC	F	LHENRY Marine	FRA	V	1/2
	2017	18-mar-17	AOCasablanca17	48	LC	F	FIGUEROA Julia	ESP	v	1/4
	2017	18-mar-17	AOCasablanca17	48	LC	F	IDRISSI CHORFI Wafae	MAR	V	1/8
2º	2017	18-mar-17	AOCasablanca17	48	LC	F	DUPORT Lucile	FRA	D	FINAL
NC	2017	18-mar-17	AOCasablanca17	63	AC	F	TSANG SAM MOI Linsay	FRA	I	1/8
	2017	18-mar-17	AOCasablanca17	66	JC	M	Boushita, Abderrahmane	MAR	V	1/16
9º	2017	18-mar-17	AOCasablanca17	66	JC	M	Uriarte Gar	ESP	D	1/8
	2017	18-mar-17	AOCasablanca17	73	LCa	M	JECMINEK Jakub	CZE	D	1/4
	2017	18-mar-17	AOCasablanca17	73	LCa	M	PASKE Alex	GBR	V	1/8
7º	2017	18-mar-17	AOCasablanca17	73	LCa	M	N ZINGO Samuel	FRA	D	REPECHAGE
	2017	19-mar-17	AOCasablanca17	81	JM	M	Petr, Ivan	CZE	V	1/2
	2017	19-mar-17	AOCasablanca17	81	JM	M	Moutii, Achraf	MAR	V	1/4
	2017	19-mar-17	AOCasablanca17	81	JM	M	Herrero, Igor	ESP	V	1/8
2º	2017	19-mar-17	AOCasablanca17	81	JM	M	Kermarrec, Julian	FRA	D	FINAL
	2017	19-mar-17	AOCasablanca17	90	TR	M	Jimenez Patino, Pedro	ESP	D	1/8
	2017	31-mar-17	GPTbilisi17	48	JD	F	CESAR Taciana	GBS	D	1/4
	2017	31-mar-17	GPTbilisi17	48	JD	F	ALIYEVA Leyla	AZE	V	1/8
7º	2017	31-mar-17	GPTbilisi17	48	JD	F	CLEMENT Melanie	FRA	D	REPECHAGE
	2017	31-mar-17	GPTbilisi17	48	MS	F	CHERNIAK Maryna	UKR	D	1/2
	2017	31-mar-17	GPTbilisi17	48	MS	F	PERSIDSKAIA Mariia	RUS	V	1/4
	2017	31-mar-17	GPTbilisi17	48	MS	F	CSERNOVICZKI Eva	HUN	V	1/8
	2017	31-mar-17	GPTbilisi17	48	MS	F	CLEMENT Melanie	FRA	D	BRONZE
	2017	31-mar-17	GPTbilisi17	52	JR	F	KELINGER Bernadett	HUN	V	1/8
	2017	31-mar-17	GPTbilisi17	52	JR	F	VAN SNICK Charline	BEL	D	1/4
3º	2017	31-mar-17	GPTbilisi17	52	JR	F	PUPP Reka	HUN	V	BRONZE
	2017	31-mar-17	GPTbilisi17	52	JR	F	GILES Chelsie	GBR	V	REPECHAGE
NC	2017	31-mar-17	GPTbilisi17	66	DR	M	Tatarashvili, Tornike	GEO	D	1/16

	2017	31-mar-17	GPTbilisi17	66	SO	M	Chibana Charles	BRA	D	1/4
	2017	31-mar-17	GPTbilisi17	66	SO	M	Klokov Andrej	LTU	V	1/8
5º	2017	31-mar-17	GPTbilisi17	66	SO	M	Shamilov Yakub	ISR	D	BRONZE
	2017	31-mar-17	GPTbilisi17	66	SO	M	Dovdon Altansukh	MGL	V	REPECHAGE
	2017	31-mar-17	GPTbilisi17	78	YR	F	CAMARA Sama hawa	FRA	D	1/8
NC	2017	31-mar-17	GPTbilisi17	78	YR	F	GROENWOLD Larissa	NED	D	REPECHAGE
	2017	1-abr-17	GPTbilisi17	73	JF	M	Fedosejenkovs, Dmitrijs	LAT	V	1/16
9º	2017	1-abr-17	GPTbilisi17	73	JF	M	Van T Westende, Sam	NED	D	1/8
NC	2017	1-abr-17	GPTbilisi17	73	LCa	M	Narankhuu, Khadbaatar	MGL	D	1/16
	2017	1-abr-17	GPTbilisi17	81	JM	M	Tatalashvili, Nugzari	GEO	V	1/16
9º	2017	1-abr-17	GPTbilisi17	81	JM	M	Penalber, Victor	BRA	D	1/8
	2017	7-abr-17	GPAntalya17	48	MS	F	GILIAZOVA Sabina	RUS	D	1/4
	2017	7-abr-17	GPAntalya17	48	MS	F	MAMMADALIYEVA Gultaj	AZE	V	1/8
5º	2017	7-abr-17	GPAntalya17	48	MS	F	MINSKER Noa	ISR	D	BRONZE
	2017	7-abr-17	GPAntalya17	48	MS	F	SENTURK Gulkader	TUR	V	REPECHAGE
NC	2017	7-abr-17	GPAntalya17	66	DR	M	Te, Artur	KGZ	D	1/16
	2017	7-abr-17	GPAntalya17	78	YR	F	YULDASHOVA Kumush	UZB	D	1/4
5º	2017	7-abr-17	GPAntalya17	78	YR	F	AMANGELDIYEVA Albina	KAZ	D	bronze
	2017	7-abr-17	GPAntalya17	78	YR	F	WANG Szu-chu	TPE	V	REPECHAGE
	2017	20-abr-17	CEWarsaw17	48	JD	F	KONIECZNY Ewa	POL	D	1/16
	2017	20-abr-17	CEWarsaw17	48	MS	F	POP Alexandra	ROU	V	1/16
9º	2017	20-abr-17	CEWarsaw17	48	MS	F	NIKOLIC Milica	SRB	D	1/8
	2017	20-abr-17	CEWarsaw17	52	JR	F	RUBINSTEIN Madelene	NOR	V	1/16
	2017	20-abr-17	CEWarsaw17	52	JR	F	CHITU Andreea	ROU	V	1/8
	2017	20-abr-17	CEWarsaw17	52	JR	F	FLORIAN Alexandra-Larisa	ROU	V	1/4
	2017	20-abr-17	CEWarsaw17	52	JR	F	KELMENDI Majlinda	KOS	D	1/2
3º	2017	20-abr-17	CEWarsaw17	52	JR	F	COHEN Gili	ISR	V	BRONZE
	2017	20-abr-17	CEWarsaw17	52	LF	F	BLAVIER Myriam	BEL	V	1/16
9º	2017	20-abr-17	CEWarsaw17	52	LF	F	COHEN Gili	ISR	D	1/8
NC	2017	20-abr-17	CEWarsaw17	66	JC	M	Gomboc, Adrian	SLO	D	1/32
	2017	20-abr-17	CEWarsaw17	66	SO	M	Buncic Strahinja	SRB	V	1/32
9º	2017	20-abr-17	CEWarsaw17	66	SO	M	Sandal Sinan	TUR	D	1/16
NC	2017	20-abr-17	CEWarsaw17	78	YR	F	APOTEKAR, Klara	SLO	D	1/16

	2017	21-abr-17	CEWarsaw17	73	JF	M	Ghazaryan, Arsen	ARM	V	1/32
NC	2017	21-abr-17	CEWarsaw17	73	JF	M	Fedosejenkovs, Dmitrijs	LAT	D	1/16
NC	2017	21-abr-17	CEWarsaw17	81	AE	M	Chouchi, Sami	BEL	D	1/32
	2017	21-abr-17	CEWarsaw17	81	JM	M	Kubieniec, Jakub	POL	V	1/16
9º	2017	21-abr-17	CEWarsaw17	81	JM	M	Ressel, Dominic	GER	D	1/8
	2017	22-abr-17	CEWarsaw17	73	LCa	M	MOLLOSMANI Armando	ALB	V	1/32
NC	2017	22-abr-17	CEWarsaw17	73	LCa	M	BUTBUL Tohar	ISR	D	1/16
	2017	22-abr-17	CEWarsaw17	90	TR	M	Bubanja, Marko	MNE	D	1/16
	2017	22-abr-17	CEWarsaw17	100	JFO	M	Kumric, Zlatko	CRO	V	1/16
9º	2017	22-abr-17	CEWarsaw17	100	JFO	M	Denisov, Kirill	RUS	D	1/8
	2017	20-mai-17	GSEkaterinburg17	48	MS	F	TOREGOZHINA Aigerim	KAZ	D	1/16
	2017	20-mai-17	GSEkaterinburg17	66	SO	M	Abdula Abdulzhalilov	RUS	D	1/4
	2017	20-mai-17	GSEkaterinburg17	66	SO	M	Amirbek Zhengissov	KAZ	V	1/8
7º	2017	20-mai-17	GSEkaterinburg17	66	SO	M	Islam Khametov	RUS	D	REPECHAGE
NC	2017	20-mai-17	GSEkaterinburg17	73	LCa	M	Delpopolo Nick	USA	D	1/16
NC	2017	20-mai-17	GSEkaterinburg17	78	YR	F	DMITRIEVA Anastasiya	RUS	D	1/16
	2017	20-mai-17	GSEkaterinburg17	81	AE	M	Murodov Safarbek	TJK	V	1/16
9º	2017	20-mai-17	GSEkaterinburg17	81	AE	M	Penalber Victor	BRA	D	1/8
	2017	3-jun-17	EOBucarest17	48	CC	F	STADDON Kelly	GBR	V	1/16
	2017	3-jun-17	EOBucarest17	48	CC	F	MILANI Francesca	ITA	D	1/4
	2017	3-jun-17	EOBucarest17	48	CC	F	POP Alexandra	ROU	V	1/8
7º	2017	3-jun-17	EOBucarest17	48	CC	F	MENZ Katharina	GER	D	REPECHAGE
	2017	3-jun-17	EOBucarest17	48	JD	F	JURA Anne Sophie	BEL	D	1/4
	2017	3-jun-17	EOBucarest17	48	JD	F	SUZUKI Anne	USA	V	1/8
5º	2017	3-jun-17	EOBucarest17	48	JD	F	SIDEROT Maria	POR	D	BRONZE
	2017	3-jun-17	EOBucarest17	48	JD	F	ULRICH Mira	GER	V	REPECHAGE
	2017	3-jun-17	EOBucarest17	48	MS	F	MILANI Francesca	ITA	D	1/2
	2017	3-jun-17	EOBucarest17	48	MS	F	MENZ Katharina	GER	V	1/4
	2017	3-jun-17	EOBucarest17	48	MS	F	WISZNIEWSKA Katarzyna	POL	V	1/8
3º	2017	3-jun-17	EOBucarest17	48	MS	F	DIOGO Joana	POR	V	BRONZE
	2017	3-jun-17	EOBucarest17	52	LF	F	PIERUCCI Giulia	ITA	D	1/4
	2017	3-jun-17	EOBucarest17	52	LF	F	UNGUREANU Denisa	ROU	V	1/8
5º	2017	3-jun-17	EOBucarest17	52	LF	F	NORDMEYER Nieke	GER	D	Bronze

	2017	3-jun-17	EOBucareste17	52	LF	F	GOMEZ SIERRA Almudena	ESP	V	REPECHAGE
	2017	3-jun-17	EOBucareste17	66	JC	M	Bartha, Akos	HUN	V	1/32
	2017	3-jun-17	EOBucareste17	66	JC	M	Zhukov, Petr	RUS	V	1/16
9º	2017	3-jun-17	EOBucareste17	66	JC	M	Uriarte Gar	ESP	D	1/8
	2017	3-jun-17	EOBucareste17	78	YR	F	GRAF Bernadette	AUT	D	1/4
	2017	3-jun-17	EOBucareste17	78	YR	F	FERRARI Valeria	ITA	V	1/8
3º	2017	3-jun-17	EOBucareste17	78	YR	F	PACUT Beata	POL	V	BRONZE
	2017	4-jun-17	EOBucareste17	81	AE	M	Stepień, Damian	POL	V	1/16
9º	2017	4-jun-17	EOBucareste17	81	AE	M	Guluzada, Fagan	AZE	D	1/8
	2017	4-jun-17	EOBucareste17	81	JM	M	Farkas, Zoltan	ROU	V	1/16
	2017	4-jun-17	EOBucareste17	81	JM	M	Djalo, Alpha Oumar	FRA	D	1/4
	2017	4-jun-17	EOBucareste17	81	JM	M	Mattsson, Olle	SWE	V	1/8
3º	2017	4-jun-17	EOBucareste17	81	JM	M	Regis, Andrea	ITA	V	BRONZE
	2017	4-jun-17	EOBucareste17	81	JM	M	Urquiza, Alfonso	ESP	V	REPECHAGE
	2017	22-jul-17	EOMinsk17	48	JD	F	KOMOVA Nataliya	RUS	V	1/4
	2017	22-jul-17	EOMinsk17	48	JD	F	NIKOLIC Milica	SRB	D	1/2
	2017	22-jul-17	EOMinsk17	48	JD	F	GERSJES Amber	NED	V	1/8
3º	2017	22-jul-17	EOMinsk17	48	JD	F	CESAR Taciana	GBS	V	BRONZE
NC	2017	22-jul-17	EOMinsk17	48	LC	F	NIKOLIC Milica	GBS	D	1/16
	2017	22-jul-17	EOMinsk17	48	MS	F	MENZ Katharina	GER	V	1/2
	2017	22-jul-17	EOMinsk17	48	MS	F	NISHCHETA Olena	UKR	V	1/4
	2017	22-jul-17	EOMinsk17	48	MS	F	KRAFT Mara	AUT	V	1/8
1º	2017	22-jul-17	EOMinsk17	48	MS	F	NIKOLIC Milica	SVB	V	FINAL
	2017	22-jul-17	EOMinsk17	52	LF	F	TEMELKOVA Betina	ISR	D	1/8
	2017	22-jul-17	EOMinsk17	52	ME	F	FLORIAN Alexandra-Larisa	ROU	D	1/4
	2017	22-jul-17	EOMinsk17	52	ME	F	TUITEKOVA Aigunim	KAZ	V	1/8
7º	2017	22-jul-17	EOMinsk17	52	ME	F	BEZALEL Ariel	ISR	D	REPECHAGE
	2017	22-jul-17	EOMinsk17	57	JR	F	PODOLAK Arleta	POL	D	1/8
	2017	22-jul-17	EOMinsk17	57	TM	F	KONKINA Anastasiia	RUS	V	1/2
	2017	22-jul-17	EOMinsk17	57	TM	F	ZAYIROVA Sakina	AZE	V	1/4
	2017	22-jul-17	EOMinsk17	57	TM	F	BEISCHMIDT Inês	GER	V	1/8
1º	2017	22-jul-17	EOMinsk17	57	TM	F	CAGGIANO Giulia	ITA	V	FINAL
NC	2017	22-jul-17	EOMinsk17	60	GM	M	Shamshadin, Magzhan	KAZ	D	1/16

NC	2017	22-jul-17	EOMinsk17	66	JC	M	Vieru Denis	MDA	D	1/16
NC	2017	22-jul-17	EOMinsk17	66	SO	M	Menaged, Yarin	IRS	D	1/16
NC	2017	22-jul-17	EOMinsk17	73	JF	M	Bektas, Murat	TUR	D	1/16
	2017	22-jul-17	EOMinsk17	73	LCa	M	Laamanen, Eetu	FIN	V	1/32
NC	2017	22-jul-17	EOMinsk17	73	LCa	M	Karapetian, Ferdinand	ARM	D	1/16
NC	2017	22-jul-17	EOMinsk17	78	YR	F	HERSHKO Raz	ISR	D	1/8
	2017	23-jul-17	EOMinsk17	81	JM	M	Verlin, Klaus	FIN	V	1/16
	2017	23-jul-17	EOMinsk17	81	JM	M	Chaparyan, Andranik	ARM	D	1/4
	2017	23-jul-17	EOMinsk17	81	JM	M	Panhani, Eldar	UKR	V	1/8
3º	2017	23-jul-17	EOMinsk17	81	JM	M	Kirakozashvili, Tamazi	GEO	V	BRONZE
	2017	23-jul-17	EOMinsk17	81	JM	M	Abdualiev, Bekzhan	KAZ	V	REPECHAGE
	2017	23-jul-17	EOMinsk17	100	JFO	M	Simonis, Rokas	LTU	V	1/16
9º	2017	23-jul-17	EOMinsk17	100	JFO	M	Sviryd, Mikita	BLR	D	1/8
	2017	26-ago-17	CMBudapest17	48	JD	F	BATA Philomene	CMR	V	1/16
9º	2017	26-ago-17	CMBudapest17	48	JD	F	MINSKER Noa	ISR	D	1/8
NC	2017	26-ago-17	CMBudapest17	48	MS	F	DOLGOVA Irina	RUS	D	1/16
	2017	26-ago-17	CMBudapest17	52	JR	F	WANG Xin	CHN	V	1/16
9º	2017	26-ago-17	CMBudapest17	52	JR	F	BUCHARD Amandine	FRA	D	1/8
	2017	26-ago-17	CMBudapest17	52	JR	F	EDWARDS Kelly	GBR	V	1/32
	2017	26-ago-17	CMBudapest17	52	LF	F	BISHOP Justine	NZL	V	1/16
NC	2017	26-ago-17	CMBudapest17	52	LF	F	TSUNODA Natsumi	JPN	D	1/8
	2017	26-ago-17	CMBudapest17	57	TM	F	BERGSTRA Margriet	NED	V	1/32
	2017	26-ago-17	CMBudapest17	57	TM	F	SILVA Rafaela	BRA	V	1/16
	2017	26-ago-17	CMBudapest17	57	TM	F	ROPER Miryam	PAN	D	1/4
	2017	26-ago-17	CMBudapest17	57	TM	F	BEAUCHEMIN-PINARD Catherine	CAN	V	1/8
5º	2017	26-ago-17	CMBudapest17	57	TM	F	RECEVEAUX Helene	FRA	D	BRONZE
	2017	26-ago-17	CMBudapest17	57	TM	F	KWON Youjeong	KOR	V	REPECHAGE
NC	2017	26-ago-17	CMBudapest17	78	YR	F	ERDELYI-JOO Abigel	HUN	D	1/16
	2017	28-ago-17	CMBudapest17	60	GM	M	Croes, Isaac	ARU	V	1/32
	2017	28-ago-17	CMBudapest17	60	GM	M	Pulkrabek, David	CZE	V	1/16
9º	2017	28-ago-17	CMBudapest17	60	GM	M	Safarov, Orkhan	AZE	D	1/8
	2017	29-ago-17	CMBudapest17	66	JC	M	Vitkauskas, Kestutis	GRE	V	1/32
	2017	29-ago-17	CMBudapest17	66	JC	M	Castillo Nabor	MEX	V	1/16

9º	2017	29-ago-17	CMBudapest17	66	JC	M	ABE Hifumi	JPN	D	1/8
NC	2017	29-ago-17	CMBudapest17	66	SO	M	Gaitero Alberto	ESP	D	1/32
	2017	30-ago-17	CMBudapest17	73	JF	M	Vunge, Antunes	ANG	V	1/32
	2017	30-ago-17	CMBudapest17	73	JF	M	Langlois, Bradley	CAN	V	1/64
	2017	30-ago-17	CMBudapest17	73	JF	M	Sancho, Julian	CHC	V	1/16
9º	2017	30-ago-17	CMBudapest17	73	JF	M	Iartcev, Denis	RUS	D	1/8
	2017	30-ago-17	CMBudapest17	73	NS	M	Tatarescu, Norin	MDA	V	1/32
	2017	30-ago-17	CMBudapest17	73	NS	M	Djeddi, Oussama	ARG	V	1/64
NC	2017	30-ago-17	CMBudapest17	73	NS	M	Khomula, Artem	UKR	D	1/16
	2017	31-ago-17	CMBudapest17	81	AE	M	Esposito, Antonio	ITA	V	1/32
NC	2017	31-ago-17	CMBudapest17	81	AE	M	Nagase, Takanori	JPN	D	1/16
NC	2017	31-ago-17	CMBudapest17	81	JM	M	Szwarnowiecki, Damian	POL	D	1/32
	2017	2-set-17	CMBudapest17	100	JFO	M	Won, Jong-Hoon	KOR	V	1/32
	2017	2-set-17	CMBudapest17	100	JFO	M	Nova, Jose	DOM	V	1/16
9º	2017	2-set-17	CMBudapest17	100	JFO	M	Gasimov, Elmar	AZE	D	1/8
	2017	23-set-17	EOBelgrade17	52	ME	F	Nicolic, Milica	SRB	D	1/4
NC	2017	23-set-17	EOBelgrade17	52	ME	F	HOLTZINGER, Laura	FRA	D	Repechage
NC	2017	29-set-17	GPZagreb17	48	JD	F	ENDO Hiromi	JPN	D	1/8
	2017	29-set-17	GPZagreb17	48	MS	F	NIKOLIC Milica	SRB	D	1/2
	2017	29-set-17	GPZagreb17	48	MS	F	CHIBANA Gabriela	BRA	V	1/4
	2017	29-set-17	GPZagreb17	48	MS	F	MILANI Francesca	ITA	V	1/8
5º	2017	29-set-17	GPZagreb17	48	MS	F	DUPORT Lucile	FRA	D	Bronze
NC	2017	29-set-17	GPZagreb17	52	ME	F	VALENTIM Eleudis	BRA	D	1/8
	2017	29-set-17	GPZagreb17	60	GM	M	Siccardi, Yann	MON	V	1/16
9º	2017	29-set-17	GPZagreb17	60	GM	M	McKenzie, Ashley	GBR	D	1/8
	2017	29-set-17	GPZagreb17	66	JC	M	Aleksanyan, Gourgen	BEL	V	1/16
	2017	29-set-17	GPZagreb17	66	JC	M	Ardanov, Anzaur	RUS	D	1/4
	2017	29-set-17	GPZagreb17	66	JC	M	Vieru, Denis	MDA	V	1/8
5º	2017	29-set-17	GPZagreb17	66	JC	M	Sandal Sinan	TUR	D	BRONZE
	2017	29-set-17	GPZagreb17	66	JC	M	Scheibel Manuel	GER	V	REPECHAGE
	2017	29-set-17	GPZagreb17	66	SO	M	Sandal, Sinan	TUR	V	1/2
	2017	29-set-17	GPZagreb17	66	SO	M	Mariac, Alexandre	FRA	V	1/4
	2017	29-set-17	GPZagreb17	66	SO	M	Bizon Marcel	GER	V	1/8

2 ^o	2017	29-set-17	GPZagreb17	66	SO	M	Hashiguchi, Yuuki	JPN	D	Final
	2017	29-set-17	GPZagreb17	78	YR	F	HAMADA Shori	JPN	D	1/2
	2017	29-set-17	GPZagreb17	78	YR	F	LEON Karen	VEN	V	1/4
3 ^o	2017	29-set-17	GPZagreb17	78	YR	F	FERRARI Valeria	ITA	V	BRONZE
NC	2017	30-set-17	GPZagreb17	73	LCa	M	EL MEZIATI Ahmed	MAR	D	1/16
	2017	30-set-17	GPZagreb17	73	NS	M	Setz, Martin	GER	D	1/16
	2017	30-set-17	GPZagreb17	81	AE	M	Petr, Ivan	CZE	V	1/16
9 ^o	2017	30-set-17	GPZagreb17	81	AE	M	Allardon, Jonathan	FRA	D	1/8
	2017	30-set-17	GPZagreb17	81	JM	M	Peric, Aljosa	BIH	V	1/16
9 ^o	2017	30-set-17	GPZagreb17	81	JM	M	Bottieau, Joachim	BEL	D	1/8
	2017	1-out-17	GPZagreb17	100	JFO	M	Loporchio, Giuliano	ITA	V	1/2
	2017	1-out-17	GPZagreb17	100	JFO	M	Liparteliani, Varlam	GEO	V	1/4
	2017	1-out-17	GPZagreb17	100	JFO	M	Goncalves, Leonardo	BRA	V	1/8
2 ^o	2017	1-out-17	GPZagreb17	100	JFO	M	Cirjenics, Miklós	HUN	D	FINAL
	2017	26-out-17	GSAbuDhabi17	48	JD	F	PARETO Paula	ARG	D	1/4
	2017	26-out-17	GSAbuDhabi17	48	JD	F	MINSKER Noa	ISR	V	1/8
7 ^o	2017	26-out-17	GSAbuDhabi17	48	JD	F	CSERNOVICZKI Eva	HUN	D	REPECHAGE
	2017	26-out-17	GSAbuDhabi17	52	JR	F	MIRANDA Erika	BRA	D	1/4
	2017	26-out-17	GSAbuDhabi17	52	JR	F	STANGAR Anja	SLO	V	1/8
5 ^o	2017	26-out-17	GSAbuDhabi17	52	JR	F	COHEN Gili	ISR	D	BRONZE
	2017	26-out-17	GSAbuDhabi17	52	JR	F	EDWARDS Kelly	GBR	V	REPECHAGE
NC	2017	26-out-17	GSAbuDhabi17	52	LF	F	COHEN Gili	ISR	D	1/8
NC	2017	26-out-17	GSAbuDhabi17	57	TM	F	STOLL Amelie	GER	D	1/8
NC	2017	26-out-17	GSAbuDhabi17	78	YR	F	MAYERSOHN Yarden	ISR	D	1/16
	2017	27-out-17	GSAbuDhabi17	73	JF	M	Tang, Ling Hon	HKG	V	1/16
9 ^o	2017	27-out-17	GSAbuDhabi17	73	JF	M	Iartcev, Denis	RUS	D	1/8
	2017	27-out-17	GSAbuDhabi17	81	AE	M	Mrvaljevic, Srdjan	MNE	V	1/16
9 ^o	2017	27-out-17	GSAbuDhabi17	81	AE	M	Mollaei, Saeid	IRI	D	1/8
NC	2017	28-out-17	GSAbuDhabi17	100	JFO	M	Bilalov, Niaz	RUS	D	1/8
	2017	10-nov-17	CESub23Podgorica17	48	JD	F	SALENS Ellen	BEL	V	1/4
	2017	10-nov-17	CESub23Podgorica17	48	JD	F	STOJADINOV Andrea	SRB	D	1/2
	2017	10-nov-17	CESub23Podgorica17	48	JD	F	NIKOLIC Ivana	MNE	V	1/8
3 ^o	2017	10-nov-17	CESub23Podgorica17	48	JD	F	MAMMADALIYEVA Gultaj	AZE	V	Bronze

	2017	10-nov-17	CESub23Podgorica17	48	MS	F	STADDON Kelly	GBR	V	1/2
	2017	10-nov-17	CESub23Podgorica17	48	MS	F	KAPAYEVA Anfisa	BLR	V	1/4
	2017	10-nov-17	CESub23Podgorica17	48	MS	F	SCHIOPU Catalina	ROU	V	1/8
1º	2017	10-nov-17	CESub23Podgorica17	48	MS	F	STOJADINOV Andrea	SRB	V	FINAL
	2017	10-nov-17	CESub23Podgorica17	60	FM	M	ALIPIEV VALENTIN	BU	V	1/16
9º	2017	10-nov-17	CESub23Podgorica17	60	FM	M	ZAIRBEKOV GAMZAT	RUS	D	1/8
	2017	10-nov-17	CESub23Podgorica17	60	MP	M	Klemm, Lukas	FRA	V	1/16
9º	2017	10-nov-17	CESub23Podgorica17	60	MP	M	Verstraeten, Jorre	BEL	D	1/8
NC	2017	11-nov-17	CESub23Podgorica17	81	AE	M	Zaborosciuc, Nikon	MDA	D	1/8
	2017	11-nov-17	CESub23Podgorica17	81	JM	M	Bayanaa, Bilgee	LUX	V	1/16
	2017	11-nov-17	CESub23Podgorica17	81	JM	M	Gotonoaga, Dorin	MDA	D	1/2
	2017	11-nov-17	CESub23Podgorica17	81	JM	M	Zusko, Bohdan	UKR	V	1/4
	2017	11-nov-17	CESub23Podgorica17	81	JM	M	Casse, Matthias	BEL	V	1/8
3º	2017	11-nov-17	CESub23Podgorica17	81	JM	M	Zaborosciuc, Nikon	MDA	V	BRONZE
NC	2017	12-nov-17	CESub23Podgorica17	78	PS	F	KULAGA Paula	POL	D	1/8
NC	2017	17-nov-17	GP Hague17	48	CC	F	CESAR Taciana	GBS	D	1/8
7º	2017	17-nov-17	GP Hague17	48	JD	F	PAVLENKO Anastasia	RUS	D	1/4
	2017	17-nov-17	GP Hague17	48	JD	F	ADRASTI Elisa	ITA	V	1/8
7º	2017	17-nov-17	GP Hague17	48	JD	F	RENICKS Kimberly	GBR	D	REPECHAGE
	2017	17-nov-17	GP Hague17	52	LF	F	SILVA Djamila	CPV	V	1/32
	2017	17-nov-17	GP Hague17	52	LF	F	KUTSENKO Augul	RUS	V	1/16
9º	2017	17-nov-17	GP Hague17	52	LF	F	VAN SNICK Charline	BEL	D	1/8
NC	2017	17-nov-17	GP Hague17	78	YR	F	GROENWOLD Larissa	NED	D	1/8
NC	2017	18-nov-17	GPTheHague17	73	NS	M	Scvortov, Victor	UAE	D	1/16
	2017	18-nov-17	GPTheHague17	81	JM	M	Guillen Vargas, David	CRC	V	1/16
9º	2017	18-nov-17	GPTheHague17	81	JM	M	Mollaei, Saeid	IRI	D	1/8
NC	2017	1-dez-17	GSTokyo17	48	JD	F	CHIBANA Gabriela	BRA	D	1/16
NC	2017	1-dez-17	GSTokyo17	48	MS	F	RISHONY Shira	SRB	D	1/16
NC	2017	1-dez-17	GSTokyo17	52	JR	F	TATSUKAWA Rina	JPN	D	1/16
	2017	1-dez-17	GSTokyo17	57	TM	F	FENG Xuemei	CHN	V	1/16
9º	2017	1-dez-17	GSTokyo17	57	TM	F	KARAKAS Hedvig	HUN	D	1/8
NC	2017	1-dez-17	GSTokyo17	78	YR	F	UMEKI Mami	JPN	D	1/8
	2017	2-dez-17	GSTokyo17	66	JC	M	Grigoryan, Aram	RUS	V	1/16

9º	2017	2-dez-17	GSTokyo17	66	JC	M	Zantaraia, Georgii	UKR	D	1/8
NC	2017	2-dez-17	GSTokyo17	73	JF	M	Nacu, Ion	MDA	D	1/32
NC	2017	2-dez-17	GSTokyo17	73	NS	M	Duprat, Pierre	FRA	D	1/16
	2017	3-dez-17	GSTokyo17	81	AE	M	Petr, Ivan	CZE	V	1/16
	2017	3-dez-17	GSTokyo17	81	AE	M	Lee, Sung-Ho	KOR	D	1/4
	2017	3-dez-17	GSTokyo17	81	AE	M	Fujiwara, Sotaro	JPN	V	1/8
5º	2017	3-dez-17	GSTokyo17	81	AE	M	Nyamsuren, Dagvasuren	MGL	D	BRONZE
	2017	3-dez-17	GSTokyo17	81	AE	M	Zoloev, Vladimir	KGZ	V	REPECHAGE
	2017	3-dez-17	GSTokyo17	81	JM	M	Chouchi, Sami	BEL	V	1/32
NC	2017	3-dez-17	GSTokyo17	81	JM	M	Santos, Eduardo Yudy	BRA	D	1/16
	2017	3-dez-17	GSTokyo17	100	JFO	M	Reyes, Kyle	CAN	V	1/16
	2017	3-dez-17	GSTokyo17	100	JFO	M	Cirjenics, Miklós	HUN	D	1/4
	2017	3-dez-17	GSTokyo17	100	JFO	M	Iddir, Alexandre	FRA	V	1/8
5º	2017	3-dez-17	GSTokyo17	100	JFO	M	Nikiforov, Toma	BEL	D	BRONZE
	2017	3-dez-17	GSTokyo17	100	JFO	M	Iida, Kentaro	JPN	V	REPECHAGE
	2017	16-dez-17	Masters17	48	JD	F	JEONG Bokyeong	KOR	D	1/8
NC	2017	16-dez-17	Masters17	66	SO	M	Puliaev, Mikhail	RUS	D	1/8
NC	2017	16-dez-17	Masters17	78	YR	F	STEENHUIS Guusje	NED	D	1/8
9º	2017	17-dez-17	Masters17	81	AE	M	Nyamsuren, Dagvasuren	MGL	D	1/8
	2017	17-dez-17	Masters17	100	JFO	M	Mammadov, Elkhan	AZE	D	1/4
	2017	17-dez-17	Masters17	100	JFO	M	Zankishiev, Kazbek	RUS	V	1/8
5º	2017	17-dez-17	Masters17	100	JFO	M	Cirjenics, Miklós	HUN	D	BRONZE
	2017	17-dez-17	Masters17	100	JFO	M	Bisultanov, Adlan	RUS	V	REPECHAGE

Relatório de Combates Internacionais - atletas portugueses 2018

Class	ANO	DATA	COMPETIÇÃO	CAT	Atleta	GEN	ADVERSÁRIO	NOC	V/D	ROUND
	2018	3-fev-18	EOOdivelas18	48	CC	F	SCHIOPU Catalina	ROU	V	1/16
	2018	3-fev-18	EOOdivelas18	48	CC	F	UMEKITA Mai	JPN	D	1/2
	2018	3-fev-18	EOOdivelas18	48	CC	F	MORGAN Erin	FRA	V	1/4
	2018	3-fev-18	EOOdivelas18	48	CC	F	PERSIDSKAIA Mariia	RUS	V	1/8
3º	2018	3-fev-18	EOOdivelas18	48	CC	F	HIDALGO Celia	ESP	V	Bronze
	2018	3-fev-18	EOOdivelas18	48	JD	F	GABRIELLI Scarlett	FRA	D	1/4
	2018	3-fev-18	EOOdivelas18	48	JD	F	ULRICH Mira	GER	V	1/8
9º	2018	3-fev-18	EOOdivelas18	48	JD	F	HIDALGO Celia	ESP	D	REPECHAGE
	2018	3-fev-18	EOOdivelas18	48	LC	F	STANKIEWICZ Joanna	POL	V	1/16
9º	2018	3-fev-18	EOOdivelas18	48	LC	F	MESA Cinta	ESP	D	1/8
NC	2018	3-fev-18	EOOdivelas18	52	MP	F	HOGREFE Sofia	ESP	D	1/8
NC	2018	3-fev-18	EOOdivelas18	52	PM	F	BLACKIE Abbi	GBR	D	1/16
NC	2018	3-fev-18	EOOdivelas18	52	TC	F	MARCUS TABELLION Coraline	FRA	D	1/16
NC	2018	3-fev-18	EOOdivelas18	57	AD	F	EBRAHIM Shadi	USA	D	1/16
NC	2018	3-fev-18	EOOdivelas18	57	AL	F	LOEFFEL Gisela	SUI	D	1/16
NC	2018	3-fev-18	EOOdivelas18	57	BB	F	WATANABE Yuka	JPN	D	1/16
9º	2018	3-fev-18	EOOdivelas18	57	DB	F	PUCHE Isabel	ESP	D	1/8
NC	2018	3-fev-18	EOOdivelas18	57	WG	F	SKORA Mariia	UKR	D	1/16
NC	2018	3-fev-18	EOOdivelas18	63	AC	F	LIEBEL Paz	ISR	L	1/16
NC	2018	3-fev-18	EOOdivelas18	63	AC	F	PAZ Liebel	ISR	D	1/16
	2018	3-fev-18	EOOdivelas18	63	DB	F	DESMIDT Lauren	USA	V	1/16
	2018	3-fev-18	EOOdivelas18	78	PS	F	SALANKI Evelin	HUN	D	1/4
	2018	3-fev-18	EOOdivelas18	78	PS	F	YARZA Lidia	ESP	V	1/8
7º	2018	3-fev-18	EOOdivelas18	78	PS	F	TALARN Laia	ESP	D	REPECHAGE
	2018	4-fev-18	EOOdivelas18	78	YR	F	Dureau Vanessa	FRA	V	1/4
	2018	4-fev-18	EOOdivelas18	78	YR	F	Muradova Nurana	AZE	V	1/8
3º	2018	4-fev-18	EOOdivelas18	78	YR	F	SALANKI Evelin	HUN	V	BRONZE
	2018	4-fev-18	EOOdivelas18	78	YR	F	ZIECH Maike	GER	D	REPECHAGE
NC	2018	10-fev-18	GSParis18	48	CC	F	VAUGARNY Melodie	FRA	D	1/16
NC	2018	10-fev-18	GSParis18	48	JD	F	FIGUEROA Julia	ESP	D	1/16
	2018	10-fev-18	GSParis18	52	ME	F	VAN SNICK Charline	BEL	D	1/4

	2018	10-fev-18	GSParis18	52	ME	F	GUICA Ecaterina	CAN	V	1/16
	2018	10-fev-18	GSParis18	52	ME	F	COHEN Gili	ISR	V	1/8
7º	2018	10-fev-18	GSParis18	52	ME	F	KRASNIQI Distria	KOS	D	REPECHAGE
	2018	10-fev-18	GSParis18	57	TM	F	DABONNE Zouleiha Abzetta	CMR	V	1/16
	2018	10-fev-18	GSParis18	57	TM	F	YOSHIDA tsukasa	JPN	D	1/4
	2018	10-fev-18	GSParis18	57	TM	F	OHAI Loredana	ROU	V	1/8
7º	2018	10-fev-18	GSParis18	57	TM	F	KIM Jisu	KOR	D	REPECHAGE
NC	2018	10-fev-18	GSParis18	60	JA	M	Limare, Vicent	FRA	D	1/16
	2018	10-fev-18	GSParis18	66	JC	M	Gaitero Alberto	ESP	V	1/16
	2018	10-fev-18	GSParis18	66	JC	M	Isoda, Norihito	JPN	D	1/4
	2018	10-fev-18	GSParis18	66	JC	M	Karimov Tarlan	RUS	V	1/8
7º	2018	10-fev-18	GSParis18	66	JC	M	Seidl Sebastian	GER	D	REPECHAGE
NC	2018	10-fev-18	GSParis18	73	JF	M	Turner, Alexander	CAN	D	1/16
	2018	10-fev-18	GSParis18	73	NS	M	Duprat, Pierre	FRA	D	1/32
	2018	11-fev-18	GSParis18	78	YR	F	OUALLAL Kaouthar	ALG	V	1/16
NC	2018	11-fev-18	GSParis18	78	YR	F	STEVENSON Karen	NED	D	1/8
	2018	11-fev-18	GSParis18	81	AE	M	Zaborosciuc, Nikon	MDA	V	1/32
	2018	11-fev-18	GSParis18	81	AE	M	Briand, Etienne	CAN	V	1/16
9º	2018	11-fev-18	GSParis18	81	AE	M	Musil, Jaromir	CZE	D	1/8
	2018	11-fev-18	GSParis18	81	JM	M	Ratsimiziva, Fetra	BLR	V	1/32
NC	2018	11-fev-18	GSParis18	81	JM	M	Penalber, Victor	BRA	D	1/16
	2018	11-fev-18	GSParis18	100	JFO	M	Matei, Daniel	ROU	V	1/16
9º	2018	11-fev-18	GSParis18	100	JFO	M	Cho, Gu-Ham	KOR	D	1/8
NC	2018	23-fev-18	GSDusseldorf18	52	ME	F	VALENTIM Eleudis	BRA	D	1/16
NC	2018	23-fev-18	GSDusseldorf18	60	JA	M	DHOUIBI FRAJ	TUN	D	1/16
NC	2018	23-fev-18	GSDusseldorf18	66	SO	M	FLICKER Tal	ISR	D	1/16
	2018	24-fev-18	GSDusseldorf18	81	AE	M	Urquiza, Alfonso	ESP	V	1/16
	2018	24-fev-18	GSDusseldorf18	81	AE	M	Djalo, Alpha Oumar	FRA	D	1/2
	2018	24-fev-18	GSDusseldorf18	81	AE	M	Casse, Matthias	BEL	V	1/4
	2018	24-fev-18	GSDusseldorf18	81	AE	M	Khubetsov, Alan	RUS	V	1/8
5º	2018	24-fev-18	GSDusseldorf18	81	AE	M	Lappinagov, Aslan	RUS	D	BRONZE
NC	2018	25-fev-18	GSDusseldorf18	78	YR	F	WAGNER Anna Maria	GER	D	1/8
	2018	25-fev-18	GSDusseldorf18	100	JFO	M	Vasian, Ionut	ROU	V	1/16

	2018	25-fev-18	GSDusseldorf18	100	JFO	M	Bilalov, Niiaz	RUS	D	1/4
	2018	25-fev-18	GSDusseldorf18	100	JFO	M	Loporchio, Giuliano	ITA	V	1/8
3º	2018	25-fev-18	GSDusseldorf18	100	JFO	M	Nikiforov, Toma	BEL	V	BRONZE
	2018	25-fev-18	GSDusseldorf18	100	JFO	M	Savytskiy, Anton	UKR	V	REPECHAGE
	2018	9-mar-18	GPAgadir18	48	CC	F	NAZAROVA Aziza	TKM	V	1/16
	2018	9-mar-18	GPAgadir18	48	CC	F	MENZ Katharina	GER	V	1/2
	2018	9-mar-18	GPAgadir18	48	CC	F	RISHONY Shira	ISR	V	1/4
	2018	9-mar-18	GPAgadir18	48	CC	F	JURA Anne Sophie	BEL	V	1/8
2º	2018	9-mar-18	GPAgadir18	48	CC	F	DOLGOVA Irina	RUS	D	FINAL
NC	2018	9-mar-18	GPAgadir18	48	LC	F	MINSKER Noa	ISR	D	1/8
NC	2018	9-mar-18	GPAgadir18	52	ME	F	BEDDAH Zined	MAR	D	1/8
	2018	9-mar-18	GPAgadir18	60	GM	M	Di Bartolo, Alexandre	CAN	V	1/16
	2018	9-mar-18	GPAgadir18	60	GM	M	Moudatir, Yassine	MAR	D	1/4
	2018	9-mar-18	GPAgadir18	60	GM	M	Katz, Joshua	AUS	V	1/8
3º	2018	9-mar-18	GPAgadir18	60	GM	M	Plafky, Moritz	GER	V	BRONZE
	2018	9-mar-18	GPAgadir18	60	GM	M	Jafy, Mohamed	MAR	V	REPECHAGE
	2018	9-mar-18	GPAgadir18	66	SO	M	Serikzhanov, Yerlan	KAZ	L	1/2
	2018	9-mar-18	GPAgadir18	66	SO	M	Van Gansbeke, Kenneth	BEL	V	1/4
	2018	9-mar-18	GPAgadir18	66	SO	M	Scheibel, Manuel	GER	V	1/8
5º	2018	9-mar-18	GPAgadir18	66	SO	M	Jean Daniel	FRA	L	BRONZE
	2018	9-mar-18	GPAgadir18	78	YR	F	ZIECH Maike	GER	D	1/4
NC	2018	9-mar-18	GPAgadir18	78	YR	F	PIERRET Julie	FRA	D	REPECHAGE
	2018	10-mar-18	GPAgadir18	73	NS	M	Knoester, Calvin	AUS	V	1/16
	2018	10-mar-18	GPAgadir18	73	NS	M	Mogushkov, Musa	RUS	D	1/4
	2018	10-mar-18	GPAgadir18	73	NS	M	Parlati, Enrico	ITA	V	1/8
7º	2018	10-mar-18	GPAgadir18	73	NS	M	Shaimerdenov, Bekadil	KAZ	D	REPECHAGE
	2018	10-mar-18	GPAgadir18	81	AE	M	Albayrak, Vedat	TUR	D	1/2
	2018	10-mar-18	GPAgadir18	81	AE	M	Martin, Ruben	USA	V	1/4
	2018	10-mar-18	GPAgadir18	81	AE	M	Chilard, Nicolas	FRA	V	1/8
3º	2018	10-mar-18	GPAgadir18	81	AE	M	Druzeta, Dominik	CRO	V	Bronze
NC	2018	11-mar-18	GPAgadir18	90	JM	M	Majdov, Nemanja	SRB	D	1/8
NC	2018	11-mar-18	GPAgadir18	90	TR	M	Nhabali, Quedjau	UKR	D	1/8
	2018	11-mar-18	GPAgadir18	100	JFO	M	Moser, Patrik	SUI	V	1/2

	2018	11-mar-18	GPAgadir18	100	JFO	M	Herbst, Daniel	GER	V	1/4
	2018	11-mar-18	GPAgadir18	100	JFO	M	Matei, Daniel	ROU	V	1/8
2º	2018	11-mar-18	GPAgadir18	100	JFO	M	Denisov, Kirill	RUS	D	FINAL
NC	2018	17-mar-18	GSEkaterinburg18	48	JD	F	GANBAATAR Narantsetseg	MGL	D	1/8
	2018	17-mar-18	POLima18	48	LC	F	VARGAS LEY Mary Dee	CHI	D	1/4
	2018	17-mar-18	POLima18	48	LC	F	HUAYHUAENZA Orneta	PER	V	1/8
	2018	17-mar-18	POLima18	48	LC	F	CANO Lesly	PER	D	BRONZE
5º	2018	17-mar-18	POLima18	48	LC	F	PONCIANO Yanisleidi	CUB	V	REPECHAGE
	2018	17-mar-18	GSEkaterinburg18	57	TM	F	TAMAOKI Momo	JPN	V	1/2
	2018	17-mar-18	GSEkaterinburg18	57	TM	F	MEZHETSKAIA Daria	RUS	V	1/4
	2018	17-mar-18	GSEkaterinburg18	57	TM	F	LKHAGVATOGOO Enkhriilen	MGL	V	1/8
1º	2018	17-mar-18	GSEkaterinburg18	57	TM	F	LIEN Chen-Ling	TPE	V	Final
NC	2018	17-mar-18	GSEkaterinburg18	66	JC	M	Isaev Isa	RUS	D	1/8
NC	2018	17-mar-18	GSEkaterinburg18	73	JF	M	Tsend-Ochir, Tsogtbaatar	MGL	D	1/16
NC	2018	17-mar-18	GSEkaterinburg18	73	NS	M	Kapanadze, Zviad	GEO	D	1/16
NC	2018	17-mar-18	GSEkaterinburg18	78	YR	F	BASTAREAUD Stessie	FRA	D	1/8
	2018	18-mar-18	POLima18	90	TR	M	Florentino, Robert	DOM	D	1/4
	2018	18-mar-18	POLima18	90	TR	M	Cote, Maxim	CAN	V	1/8
3º	2018	18-mar-18	POLima18	90	TR	M	Romo, Rafael	CHI	V	Bronze
	2018	18-mar-18	POLima18	90	TR	M	Koch, Matthew	USA	V	Repechage
	2018	24-mar-18	POBuenosAires18	48	LC	F	VARGAS LEY Mary Dee	CHI	D	1/4
3º	2018	24-mar-18	POBuenosAires18	48	LC	F	SUZUKI Anne	USA	V	Bronze
NC	2018	25-mar-18	POBuenosAires18	90	TR	M	Spikermann, Tomas	ARG	D	1/8
	2018	30-mar-18	GPTbilisi18	48	CC	F	STADDON Kelly	GBR	V	1/16
9º	2018	30-mar-18	GPTbilisi18	48	CC	F	MINSKER Noa	ISR	D	1/8
NC	2018	30-mar-18	GPTbilisi18	66	SO	M	Tchikaidze Niko	GEO	L	1/8
	2018	31-mar-18	GPTbilisi18	81	AE	M	Krivchach, Sergii	UKR	V	1/2
	2018	31-mar-18	GPTbilisi18	81	AE	M	Mchedlishvili, Koba	GEO	V	1/4
	2018	31-mar-18	GPTbilisi18	81	AE	M	Hoshal, Adam	GBR	V	1/8
2º	2018	31-mar-18	GPTbilisi18	81	AE	M	Kirakozashvili, Tamazi	GEO	D	Final
NC	2018	1-abr-18	GPTbilisi18	78	YR	F	Dollinger Lisa	GER	D	1/8
	2018	1-abr-18	GPTbilisi18	100	JFO	M	Margiev, Merab	RUS	D	1/2
	2018	1-abr-18	GPTbilisi18	100	JFO	M	Mukhametkhanov, Zhassulan	KAZ	V	1/4

	2018	1-abr-18	GPTbilisi18	100	JFO	M	Taveluri, Lasha	GEO	V	1/8
3º	2018	1-abr-18	GPTbilisi18	100	JFO	M	Fletcher, Benjamin	IRL	V	BRONZE
	2018	6-abr-18	GPAntalya18	48	CC	F	STANGAR Marusa	SLO	V	1/2
	2018	6-abr-18	GPAntalya18	48	CC	F	MENEZES Sara	BRA	V	1/4
	2018	6-abr-18	GPAntalya18	48	CC	F	BEDER Tugce	TUR	V	1/8
1º	2018	6-abr-18	GPAntalya18	48	CC	F	KELMENDI Fjolla	KOS	V	FINAL
	2018	26-abr-18	CETelAviv18	48	CC	F	RENICKS Kimberly	GBR	V	1/16
9º	2018	26-abr-18	CETelAviv18	48	CC	F	CHERNIAK Maryna	UKR	D	1/8
NC	2018	26-abr-18	CETelAviv18	48	JD	F	SENTURK Gulkader	TUR	D	1/16
	2018	26-abr-18	CETelAviv18	52	JR	F	PERENC Agata	POL	V	1/16
9º	2018	26-abr-18	CETelAviv18	52	JR	F	STANGAR Anja	SLO	D	1/8
NC	2018	26-abr-18	CETelAviv18	52	ME	F	FORCINITI Roralba	ITA	D	1/16
	2018	26-abr-18	CETelAviv18	57	TM	F	GREENBERG Maayan	ISR	V	1/16
	2018	26-abr-18	CETelAviv18	57	TM	F	GJAKOVA Nora	KOS	D	1/4
	2018	26-abr-18	CETelAviv18	57	TM	F	SIKIC Tena	CRO	V	1/8
3º	2018	26-abr-18	CETelAviv18	57	TM	F	CYSIQUE Sara	FRA	V	BRONZE
	2018	26-abr-18	CETelAviv18	57	TM	F	KARAKAS Hedvig	HUN	V	REPECHAGE
NC	2018	26-abr-18	CETelAviv18	60	GM	M	Garrigós, Francisco	ESP	D	1/16
	2018	26-abr-18	CETelAviv18	66	JC	M	Minkou, Dzmitry	BLR	V	1/16
	2018	26-abr-18	CETelAviv18	66	JC	M	Lombardo Manuel	ITA	V	1/16
	2018	26-abr-18	CETelAviv18	66	JC	M	Safarov Orkhan	AZE	D	1/8
7º	2018	26-abr-18	CETelAviv18	66	JC	M	Flicker Tal	ISR	D	REPECHAGE
	2018	26-abr-18	CETelAviv18	66	SO	M	Gaitero Alberto	ESP	V	1/16
9º	2018	26-abr-18	CETelAviv18	66	SO	M	Gusic, Marko	MNE	D	1/8
NC	2018	26-abr-18	CETelAviv18	73	JF	M	Pertelson, Oscar	EST	D	1/16
NC	2018	26-abr-18	CETelAviv18	73	NS	M	Stump, Nils	SUI	D	1/16
	2018	26-abr-18	CETelAviv18	78	PS	F	MALONGA Madeleine	FRA	D	1/4
	2018	26-abr-18	CETelAviv18	78	PS	F	TURCHYN Anastasiya	UKR	V	1/8
7º	2018	26-abr-18	CETelAviv18	78	PS	F	WAGNER Anna Maria	GER	D	REPECHAGE
	2018	27-abr-18	CETelAviv18	81	AE	M	Konnaris, Phedias	CYP	V	1/16
	2018	27-abr-18	CETelAviv18	81	AE	M	Esposito, Antonio	ITA	D	1/4
	2018	27-abr-18	CETelAviv18	81	AE	M	Milic, Arso	MNE	V	1/8
5º	2018	27-abr-18	CETelAviv18	81	AE	M	Lappinagov, Aslan	RUS	D	BRONZE

	2018	27-abr-18	CETelAviv18	81	AE	M	Djalo, Alpha Oumar	FRA	V	REPECHAGE
	2018	28-abr-18	CETelAviv18	78	YR	F	STEVENSON Karen	NED	D	1/4
	2018	28-abr-18	CETelAviv18	78	YR	F	DMITRIEVA Anastasiya	RUS	V	1/8
5 ^e	2018	28-abr-18	CETelAviv18	78	YR	F	Powell Natalie	GBR	D	BRONZE
	2018	28-abr-18	CETelAviv18	78	YR	F	KUKA Lorian	KOS	V	REPECHAGE
NC	2018	28-abr-18	CETelAviv18	90	TR	M	Nhabali, Quedjou	UKR	D	1/16
	2018	28-abr-18	CETelAviv18	100	JFO	M	Boehler, Laurin	AUT	V	1/16
	2018	28-abr-18	CETelAviv18	100	JFO	M	Maret, Cyrille	FRA	D	1/4
	2018	28-abr-18	CETelAviv18	100	JFO	M	Minaskin, Grigori	EST	V	1/8
7 ^e	2018	28-abr-18	CETelAviv18	100	JFO	M	Kotsoiev, Zelym	AZE	D	REPECHAGE
	2018	25-mai-18	GPHohhot18	48	CC	F	STADDON Kelly	GBR	V	1/16
9 ^e	2018	25-mai-18	GPHohhot18	48	CC	F	LIU Ting	CHN	D	1/8
	2018	25-mai-18	GPHohhot18	48	JD	F	LI Yanan	CHN	D	1/16
	2018	25-mai-18	GPHohhot18	52	JR	F	BOBRIKOVA Daria	RUS	V	1/16
9 ^e	2018	25-mai-18	GPHohhot18	52	JR	F	TEMELKOVA Betina	ISR	D	1/8
NC	2018	25-mai-18	GPHohhot18	66	JC	M	Jurakic, Denis	SRB	D	1/16
	2018	25-mai-18	GPHohhot18	66	SO	M	Van Harten, Matthijs	NED	V	1/16
9 ^e	2018	25-mai-18	GPHohhot18	66	SO	M	Shi, Lang	CHN	D	1/8
	2018	25-mai-18	GPHohhot18	78	YR	F	SATO Ruika	JPN	D	1/4
	2018	25-mai-18	GPHohhot18	78	YR	F	JIA Yixuan	CHN	V	1/8
7 ^e	2018	25-mai-18	GPHohhot18	78	YR	F	STEVENSON Karen	NED	D	REPECHAGE
	2018	26-mai-18	GPHohhot18	73	JF	M	Mohammadi, Mohammad	IRI	V	1/16
	2018	26-mai-18	GPHohhot18	73	JF	M	Hashimoto, Soichi	JPN	D	1/4
	2018	26-mai-18	GPHohhot18	73	JF	M	Azoidis, Georgios	GRE	V	1/8
7 ^e	2018	26-mai-18	GPHohhot18	73	JF	M	Qing, Daga	CHN	D	REPECHAGE
	2018	26-mai-18	GPHohhot18	81	AE	M	Bayanmunkh, Gaajadamba	MGL	V	1/16
	2018	26-mai-18	GPHohhot18	81	AE	M	Khalmurzaev, Khasan	RUS	D	1/2
	2018	26-mai-18	GPHohhot18	81	AE	M	Casse, Matthias	BEL	V	1/4
	2018	26-mai-18	GPHohhot18	81	AE	M	Pacek, Robin	SWE	V	1/8
5 ^e	2018	26-mai-18	GPHohhot18	81	AE	M	Khubetsov, Alan	GEO	D	bronze
NC	2018	2-jun-18	EOMadrid18	57	BB	F	SIKIC Tena	CRO	D	1/32
NC	2018	2-jun-18	EOMadrid18	57	WG	F	THEODORAKIS Asimina	AUT	D	1/16
NC	2018	2-jun-18	EOMadrid18	60	MP	M	Manquest, Vincent	FRA	D	1/16

NC	2018	2-jun-18	EOMadrid18	73	DR	M	Hadjiadamou, Charilaos	CPY	V	1/32
	2018	2-jun-18	EOMadrid18	73	DR	M	Cano Garcia, Jorge	ESP	D	1/16
	2018	3-jun-18	EOMadrid18	90	TR	M	Florentino, Robert	DOM	D	1/4
	2018	3-jun-18	EOMadrid18	90	TR	M	Minchin, Mikhail	ARM	V	1/8
5º	2018	3-jun-18	EOMadrid18	90	TR	M	Odenthal, Marc	GER	D	Bronze
	2018	3-jun-18	EOMadrid18	90	TR	M	Kukovica, David	SLO	V	Repechage
5º	2018	27-jun-18	JogosMediterraneo	48	JD	F	LOKMANHEKIM Dilara	TUR	D	1/4
	2018	27-jun-18	JogosMediterraneo	48	JD	F	MECEREM Hadjer	ARG	V	5/7
	2018	27-jun-18	JogosMediterraneo	48	JD	F	SAOUDI Olfa	TUN	V	9/12
	2018	27-jun-18	JogosMediterraneo	48	JD	F	MILANI Francesca	ITA	D	BRONZE
	2018	27-jun-18	JogosMediterraneo	52	ME	F	GIUFFRIDA Odette	ITA	D	1/8
	2018	27-jun-18	JogosMediterraneo	52	ME	F	STANGAR Anja	SLO	D	9/12
NC	2018	27-jun-18	JogosMediterraneo	78	PS	F	STANGHERLIN Giorgia	ITA	D	1/2
	2018	27-jun-18	JogosMediterraneo	78	PS	F	DOLLIN Chloe	FRA	V	1/4
3º	2018	27-jun-18	JogosMediterraneo	78	PS	F	TALARN Laia	ESP	V	BRONZE
	2018	27-jun-18	JogosMediterraneo	078	YR	F	ROUHOU Nihel	TUR	D	1/4
NC	2018	27-jun-18	JogosMediterraneo	078	YR	F	ASSELAH Sonia	ARG	D	5/7
NC	2018	27-jul-18	GPZagreb18	48	CC	F	STADDON Kelly	GBR	D	1/8
	2018	27-jul-18	GPZagreb18	48	JD	F	GANBAATAR Narantsetseg	MGL	V	1/16
9º	2018	27-jul-18	GPZagreb18	48	JD	F	RISHONY Shira	ISR	D	1/8
NC	2018	27-jul-18	GPZagreb18	52	ME	F	GILES Chelsie	GBR	D	1/16
NC	2018	27-jul-18	GPZagreb18	57	TM	F	KLIMKAIT Jessica	CAN	D	1/8
NC	2018	27-jul-18	GPZagreb18	78	PS	F	YEATS-BROWN Katie-Jemima	GBR	D	1/16
	2018	27-jul-18	GPZagreb18	78	YR	F	BERGER Sophie	BEL	V	1/16
9º	2018	27-jul-18	GPZagreb18	78	YR	F	MALZAN Luise	GER	D	1/8
NC	2018	28-jul-18	GPZagreb18	73	JF	M	Bektas, Murat	TUR	D	1/32
	2018	28-jul-18	GPZagreb18	73	NS	M	Stump, Nils	SUI	D	1/32
	2018	28-jul-18	GPZagreb18	81	AE	M	Chouchi, Sami	BEL	V	1/16
	2018	28-jul-18	GPZagreb18	81	AE	M	Mohamed, Abdelrahman	EGY	V	1/2
	2018	28-jul-18	GPZagreb18	81	AE	M	Ressel, Dominic	GER	D	1/4
	2018	28-jul-18	GPZagreb18	81	AE	M	Petr, Ivan	CZE	V	1/8
3º	2018	28-jul-18	GPZagreb18	81	AE	M	Esposito, Antonio	ITA	V	bronze
	2018	29-jul-18	GPZagreb18	90	JM	M	Trippel, Eduard	GER	V	1/32

	2018	29-jul-18	GPZagreb18	90	JM	M	Van Empelen, Bas	NED	V	1/16
9º	2018	29-jul-18	GPZagreb18	90	JM	M	Clerget, Axel	FRA	D	1/8
NC	2018	29-jul-18	GPZagreb18	90	TR	M	Mungai, Nicholas	ITA	D	1/32
	2018	29-jul-18	GPZagreb18	100	JFO	M	Khurramov, Mukhammadkarim	UZB	V	1/16
9º	2018	29-jul-18	GPZagreb18	100	JFO	M	Iida, Kentaro	JPN	D	1/8
	2018	10-ago-18	GPBudapest18	48	CC	F	UNGUREANU Denisa	ROU	V	1/16
9º	2018	10-ago-18	GPBudapest18	48	CC	F	KRASNIQI Distria	KOS	D	1/8
NC	2018	10-ago-18	GPBudapest18	48	JD	F	JURA Anne Sophie	BEL	D	1/8
NC	2018	10-ago-18	GPBudapest18	52	ME	F	PIERUCCI Giulia	ITA	D	1/16
NC	2018	10-ago-18	GPBudapest18	57	TM	F	FILZMOSER Sabrina	AUT	D	1/8
	2018	10-ago-18	GPBudapest18	66	JC	M	Daga, Auguste	BEN	V	1/32
	2018	10-ago-18	GPBudapest18	66	JC	M	Ardanov, Anzaur	RUS	V	1/16
9º	2018	10-ago-18	GPBudapest18	66	JC	M	Vieru, Denis	MDA	D	1/8
	2018	10-ago-18	GPBudapest18	66	SO	M	Petrikov, Pavel	CZE	V	1/32
NC	2018	10-ago-18	GPBudapest18	66	SO	M	Nagliashvili, Tornike	GEO	D	1/16
NC	2018	10-ago-18	GPBudapest18	78	YR	F	UMEKI Mami	JPN	D	1/16
	2018	11-ago-18	GPBudapest18	73	JF	M	Estrada, Magdiel	CUB	V	1/32
NC	2018	11-ago-18	GPBudapest18	73	JF	M	Mrowczynski, Wiktor	POL	D	1/16
	2018	11-ago-18	GPBudapest18	73	NS	M	Henneveld, Kenneth	NED	V	1/32
	2018	11-ago-18	GPBudapest18	73	NS	M	Younis, Eyal Salman	JOR	V	1/16
9º	2018	11-ago-18	GPBudapest18	73	NS	M	Ganbaatar, Odbayar	MGL	D	1/8
NC	2018	11-ago-18	GPBudapest18	81	AE	M	Parlati, Christian	ITA	D	1/32
	2018	12-ago-18	GPBudapest18	90	JM	M	Finesse, Nantenaina	SEY	V	1/32
NC	2018	12-ago-18	GPBudapest18	90	JM	M	Kukolj, Aleksandar	SRB	D	1/16
NC	2018	12-ago-18	GPBudapest18	100	JFO	M	Borodavko, Jevgenijs	LAT	D	1/16
NC	2018	18-ago-18	EOMinsk18	57	WG	F	MINENKOVA Ulyana	BLR	D	1/16
NC	2018	18-ago-18	EOMinsk18	60	MP	M	Tsjakadoea, Tornike	NED	D	1/16
NC	2018	18-ago-18	EOMinsk18	66	AS	M	MAMEIDOV ASSIM	UKR	D	1/16
NC	2018	19-ago-18	EOMinsk18	73	AM	M	MELIKOV GRAF	RUS	D	1/32
NC	2018	19-ago-18	EOMinsk18	90	TR	M	Synyavsky, Vadym	UKR	D	1/32
	2018	20-set-18	CMBaku18	48	CC	F	UNGUREANU Denisa	ROU	V	1/32
	2018	20-set-18	CMBaku18	48	CC	F	JURA Anne Sophie	BEL	V	1/16
	2018	20-set-18	CMBaku18	48	CC	F	MUNKHBAT Urantsetseg	MGL	D	1/4

	2018	20-set-18	CMBaku18	48	CC	F	CSERNOVICZKI Eva	HUN	V	1/8
5 ^o	2018	20-set-18	CMBaku18	48	CC	F	PARETO Paula	ARG	D	BRONZE
	2018	20-set-18	CMBaku18	48	CC	F	FIGUEROA Julia	ESP	V	REPECHAGE
NC	2018	20-set-18	CMBaku18	48	JD	F	ABELENDIA Laura	ESP	D	1/32
	2018	20-set-18	CMBaku18	52	JR	F	RUBINSTEIN Madelene	NOR	V	1/16
9 ^o	2018	20-set-18	CMBaku18	52	JR	F	BUCHARD Amandine	FRA	D	1/8
	2018	20-set-18	CMBaku18	52	ME	F	FOFANA Salimata	CIV	V	1/32
	2018	20-set-18	CMBaku18	52	ME	F	SHISHIME Ai	JPN	D	1/16
	2018	20-set-18	CMBaku18	57	TM	F	ELALMI Hadeel	JOR	V	1/32
	2018	20-set-18	CMBaku18	57	TM	F	ZHANG Wen	CHN	V	1/16
9 ^o	2018	20-set-18	CMBaku18	57	TM	F	YOSHIDA tsukasa	JPN	D	1/8
NC	2018	20-set-18	CMBaku18	60	GM	M	Lutfillaev, Sharafuddin	UZB	D	1/32
	2018	20-set-18	CMBaku18	78	PS	F	NJEPANG NJAPA Audrey Dilane	CMR	V	1/16
9 ^o	2018	20-set-18	CMBaku18	78	PS	F	VERKERK Marhinde	NED	D	1/8
NC	2018	20-set-18	CMBaku18	78	YR	F	CHALA Vanessa	ECU	D	1/16
NC	2018	21-set-18	CMBaku18	66	JC	M	TE Artur	KGZ	D	1/32
NC	2018	22-set-18	CMBaku18	73	JF	M	Ahn, Joon-Sung	KOR	D	1/32
NC	2018	22-set-18	CMBaku18	73	NS	M	Tsend-Ochir, Tsogtbaatar	MGL	D	1/32
	2018	22-set-18	CMBaku18	73	NS	M	Basile, Fabio	ITA	V	1/64
	2018	23-set-18	CMBaku18	81	AE	M	Rekhviashvili, Zebeda	GEO	V	1/32
	2018	23-set-18	CMBaku18	81	AE	M	Lee, SeungSu	KOR	V	1/16
9 ^o	2018	23-set-18	CMBaku18	81	AE	M	Mollaei, Saeid	IRI	D	1/8
	2018	24-set-18	CMBaku18	90	JM	M	Khalmurzaev, Khusen	RUS	D	1/32
	2018	24-set-18	CMBaku18	90	TR	M	Uera, Ovini	NRU	V	1/32
NC	2018	24-set-18	CMBaku18	90	TR	M	Van 't End, Noël	NED	D	1/16
	2018	25-set-18	CMBaku18	100	JFO	M	Horák, Michal	CZE	V	1/16
	2018	25-set-18	CMBaku18	100	JFO	M	Lkhagvasuren, Otgonbaatar	MGL	D	1/4
	2018	25-set-18	CMBaku18	100	JFO	M	Savytskiy, Anton	UKR	V	1/8
7 ^o	2018	25-set-18	CMBaku18	100	JFO	M	Darwish, Ramadan	EGY	D	REPECHAGE
NC	2018	6-out-18	EOGlasgow18	48	MS	F	MOUNIER Cheyenne	FRA	V	1/32
	2018	6-out-18	EOGlasgow18	57	WG	F	RUIZ MURO	ESP	V	1/16
	2018	6-out-18	EOGlasgow18	57	WG	F	STEELE Josie	GBR	D	1/4
	2018	6-out-18	EOGlasgow18	57	WG	F	MARCHESE Lisa	FRA	V	1/8

7º	2018	6-out-18	EOGlasgow18	57	WG	F	COBAN Sappho	GER	D	REPECHAGE
	2018	6-out-18	EOGlasgow18	60	FCr	M	NUNEZ RODRIGUEZ JUSTO	ESP	V	1/16
9º	2018	6-out-18	EOGlasgow18	60	FCr	M	Limare, Vicent	FRA	D	1/8
	2018	6-out-18	EOGlasgow18	60	MP	M	Carranza Moreno, Alberto	ESP	V	1/16
	2018	6-out-18	EOGlasgow18	60	MP	M	Bidault, Antoine	FRA	D	1/4
	2018	6-out-18	EOGlasgow18	60	MP	M	Koffijberg, Bas	NED	V	1/8
3º	2018	6-out-18	EOGlasgow18	60	MP	M	Dimarca, Flavio	BEL	V	BRONZE
	2018	6-out-18	EOGlasgow18	60	MP	M	Katz, Joshua	AUS	V	REPECHAGE
	2018	12-out-18	GPCancun18	48	CC	F	NIKOLIC Milica	SRB	V	1/2
	2018	12-out-18	GPCancun18	48	CC	F	UNGUREANU Denisa	ROU	V	1/4
	2018	12-out-18	GPCancun18	48	CC	F	CARRILLO Edna	MEX	V	1/8
2º	2018	12-out-18	GPCancun18	48	CC	F	PARETO Paula	ARG	D	FINAL
	2018	12-out-18	GPCancun18	48	JD	F	SUZUKI Anne	USA	V	1/16
9º	2018	12-out-18	GPCancun18	48	JD	F	PARETO Paula	ARG	D	1/8
	2018	12-out-18	GPCancun18	52	JR	F	EASTON Tinka	AUS	V	1/8
	2018	12-out-18	GPCancun18	52	JR	F	KOCHER Fabienne	SUI	D	1/4
3º	2018	12-out-18	GPCancun18	52	JR	F	PIENKOWSKA Karolina	POL	V	Bronze
	2018	12-out-18	GPCancun18	52	JR	F	KUZNETSOVA Alesya	RUS	V	REPECHAGE
NC	2018	12-out-18	GPCancun18	52	ME	F	PIERUCCI Giulia	ITA	D	1/16
	2018	12-out-18	GPCancun18	66	JC	M	Hernandez Juan	COL	V	1/16
	2018	12-out-18	GPCancun18	66	JC	M	Cargnin Daniel	BRA	D	1/4
	2018	12-out-18	GPCancun18	66	JC	M	Azema Kevin	FRA	V	1/8
7º	2018	12-out-18	GPCancun18	66	JC	M	Poliak, Matej	SVK	D	REPECHAGE
NC	2018	12-out-18	GPCancun18	78	YR	F	PAPADAKIS Nefeli	USA	D	1/8
	2018	13-out-18	GPCancun18	73	JF	M	Dzavbatyrov, Schamil	GER	V	1/16
9º	2018	13-out-18	GPCancun18	73	JF	M	Iartcev, Denis	RUS	D	1/8
	2018	17-out-18	CMJNassau18	78	PS	F	WADA Rinoko	JPN	D	1/4
	2018	17-out-18	CMJNassau18	78	PS	F	KAISINOVA Madina	RUS	V	1/8
3º	2018	17-out-18	CMJNassau18	78	PS	F	ZENKER Teresa	GER	V	BRONZE
	2018	17-out-18	CMJNassau18	78	PS	F	HOELTERHOFF Julie	GER	V	REPECHAGE
NC	2018	20-out-18	ECMalaga18	48	LC	F	MONTANEZ PEIROT CARLA	ESP	D	1/16
	2018	20-out-18	ECMalaga18	48	MS	F	URDIALES Manon	FRA	V	1/16
	2018	20-out-18	ECMalaga18	48	MS	F	MESA Cinta	ESP	D	1/4

	2018	20-out-18	ECMalaga18	48	MS	F	RITIENI Alessia	ITA	V	1/8
5º	2018	20-out-18	ECMalaga18	48	MS	F	VIEU Melanie	FRA	D	BRONZE
7º	2018	20-out-18	ECMalaga18	48	MS	F	MALCA Tamar	ISR	V	REPECHAGE
NC	2018	20-out-18	ECMalaga18	52	PM	F	BROCHOT NOEMIE	FRA	D	1/8
NC	2018	20-out-18	ECMalaga18	57	AL	F	BARRERA BIRATH MIKAELA	SWE	D	1/16
	2018	20-out-18	ECMalaga18	57	BB	F	ARJONA HAMMERSLEY JAZMIN	ESP	V	1/16
9º	2018	20-out-18	ECMalaga18	57	BB	F	GREENBERG Maayan	ISR	D	1/8
	2018	20-out-18	ECMalaga18	57	JFe	F	DEBERDT GAETANE	FRA	D	1/16
NC	2018	20-out-18	ECMalaga18	57	MEz	F	EQUISOAIN JAIONE	ESP	D	1/16
	2018	20-out-18	ECMalaga18	57	WG	F	Montero, Sonia	ESP	V	1/16
	2018	20-out-18	ECMalaga18	57	WG	F	Equisoain, Jaione	ESP	D	1/4
	2018	20-out-18	ECMalaga18	57	WG	F	Sikic, Tena	CRO	V	1/8
	2018	20-out-18	ECMalaga18	57	WG	F	Boccotti, Simona	ITA	V	9/12
5º	2018	20-out-18	ECMalaga18	57	WG	F	Luciano, Federica	ITA	D	BRONZE
	2018	20-out-18	ECMalaga18	57	WG	F	Amihai, Shaked	ISR	V	REPECHAGE
	2018	20-out-18	ECMalaga18	60	ADi	M	BERNABEU RICO JAUME	ESP	V	1/16
	2018	20-out-18	ECMalaga18	60	ADi	M	CARRANZA MORENO ALBERTO	ESP	D	1/4
	2018	20-out-18	ECMalaga18	60	ADi	M	DONCILA MIHAIL	MDA	V	1/8
	2018	20-out-18	ECMalaga18	60	ADi	M	CARLINO LUCA	ITA	V	9/12
7º	2018	20-out-18	ECMalaga18	60	ADi	M	Felipe Cruz	POR	D	Repechage
	2018	20-out-18	ECMalaga18	60	FC	M	DIAZ LOPEZ RAUL	ESP	V	1/16
	2018	20-out-18	ECMalaga18	60	FC	M	Bouda, Romaric	FRA	D	1/8
	2018	20-out-18	ECMalaga18	60	FC	M	Miguel Pisco	POR	V	9/12
5º	2018	20-out-18	ECMalaga18	60	FC	M	MUMINOV BAKHRIDDIN	RUS	D	Bronze
	2018	20-out-18	ECMalaga18	60	FC	M	André Diogo	POR	V	Repechage
	2018	20-out-18	ECMalaga18	60	MP	M	Nunez, Justo	ESP	V	1/16
	2018	20-out-18	ECMalaga18	60	MP	M	Bouda, Romaric	FRA	D	1/4
	2018	20-out-18	ECMalaga18	60	MP	M	Merlin, Maxime	FRA	V	1/8
12º	2018	20-out-18	ECMalaga18	60	MP	M	Cruz, Felipe	POR	D	9/12
	2018	20-out-18	ECMalaga18	66	AS	M	DE BRUIN MARCO	NED	V	1/16
	2018	20-out-18	ECMalaga18	66	AS	M	MAKHMADBEOV MAKHMADBEOV	RUS	D	1/8
9º	2018	20-out-18	ECMalaga18	66	AS	M	NANOR KEVIN	FRA	D	Repechage
	2018	20-out-18	ECMalaga18	66	AS	M	RAMIREZ RAMOS DAVID	ESP	V	Repechage

NC	2018	20-out-18	ECMalaga18	66	BS	M	MANCIOPPI GABRIELE	ITA	D	1/16
NC	2018	20-out-18	ECMalaga18	66	FB	M	CORRADO ROBIN	FRA	D	1/16
NC	2018	20-out-18	ECMalaga18	66	GS	M	HAMDAOUI SOUFIAN	MAR	D	1/16
	2018	20-out-18	ECMalaga18	66	Nca	M	PANAGIOTOU ELEFThERIOS MARIOS	GRE	V	1/16
NC	2018	20-out-18	ECMalaga18	66	Nca	M	BIZON MARCEL	GER	D	1/8
	2018	21-out-18	ECMalaga18	70	JCr	F	BOLANDER CECILIE	NOR	V	1/2
	2018	21-out-18	ECMalaga18	70	JCr	F	NZOSSI ELECKA CARLA	FRA	V	1/4
	2018	21-out-18	ECMalaga18	70	JCr	F	SOTILLO GOMEZ BEGONA	ESP	V	1/8
2º	2018	21-out-18	ECMalaga18	70	JCr	F	MAYERSOHN YARDEN	ISR	D	Final
NC	2018	21-out-18	ECMalaga18	73	GL	M	LAAMANEN EETU	FIN	D	1/16
NC	2018	21-out-18	ECMalaga18	73	MSo	M	AVALIANI TRISTAN	FRA	D	1/16
	2018	21-out-18	ECMalaga18	81	SC	M	MORO RUANO SERGIO	ESP	V	1/16
NC	2018	21-out-18	ECMalaga18	81	SC	M	ZAKARIAN GAGIK	RUS	D	1/8
	2018	21-out-18	ECMalaga18	90	GS	M	SABATER BRAU MARC	ESP	D	1/16
NC	2018	21-out-18	ECMalaga18	90	GS	M	GRANDHAIE HUGO	FRA	D	Repechage
	2018	21-out-18	ECMalaga18	90	RB	M	KUUSIK MATTIAS	EST	D	1/16
NC	2018	21-out-18	ECMalaga18	90	RB	M	PACHER JOHANNES	AUST	D	Repechage
	2018	21-out-18	ECMalaga18	90	TR	M	Monreal Ciaurriz, Lucas	ESP	V	1/16
	2018	21-out-18	ECMalaga18	90	TR	M	MONREAL CIAURRIZ LUCAS	ESP	V	1/16
	2018	21-out-18	ECMalaga18	90	TR	M	Magkeyev, Ourouzmag	FRA	D	1/8
	2018	21-out-18	ECMalaga18	90	TR	M	MAGKEYEV OUROUZMAG	FRA	D	1/8
9º	2018	21-out-18	ECMalaga18	90	TR	M	Petgrave, Jamal	GBR	D	Repechage
9º	2018	21-out-18	ECMalaga18	90	TR	M	PETGRAVE JAMAL	GBR	D	Repechage
	2018	21-out-18	ECMalaga18	100	DBr	M	MOLINA BURGUENO FRANCISCO	ESP	V	1/16
NC	2018	21-out-18	ECMalaga18	100	DBr	M	POZZI DAVIDE	ITA	D	1/8
	2018	21-out-18	ECMalaga18	100	Psi	M	ARDIZIO LUCA	ITA	D	1/8
7º	2018	21-out-18	ECMalaga18	100	Psi	M	ALBACH WOLFGANG	GER	D	Repechage
	2018	21-out-18	ECMalaga18	100	Psi	M	ANDREEV GUERMAN	FRA	V	Repechage
	2018	21-out-18	ECMalaga18	O100	ACa	M	ZALAGH NABIL	FRA	D	1/2
	2018	21-out-18	ECMalaga18	O100	ACa	M	MEDEUF CEDRIC	FRA	V	1/4
5º	2018	21-out-18	ECMalaga18	O100	ACa	M	FERNANDEZ DAVID	ESP	D	bronze
NC	2018	21-out-18	ECMalaga18	O100	DS	M	FERNANDEZ DAVID	ESP	D	1/8
	2018	21-out-18	ECMalaga18	O100	JP	M	ZALAGH NABIL	FRA	D	1/8

NC	2018	21-out-18	ECMalaga18	O100	JP	M	DZHIOEV ASLAN	RUS	D	Repechage
	2018	21-out-18	ECMalaga18	O100	VR	M	CHELARU GRIGORAS IRINEL VASILE	ESP	D	1/8
7 ^o	2018	21-out-18	ECMalaga18	O100	VR	M	FERNANDEZ DAVID	ESP	D	Repechage
	2018	21-out-18	ECMalaga18	O100	VR	M	LOMIDZE LUKA	FRA	V	Repechage
	2018	27-out-18	GSAbuDhabi18	48	CC	F	MINSKER Noa	ISR	V	1/16
	2018	27-out-18	GSAbuDhabi18	48	CC	F	MUNKHBAT Urantsetseg	MGL	D	1/4
	2018	27-out-18	GSAbuDhabi18	48	CC	F	GILIAZOVA Sabina	RUS	V	1/8
7 ^o	2018	27-out-18	GSAbuDhabi18	48	CC	F	NIKOLIC Milica	SRB	D	REPECHAGE
NC	2018	27-out-18	GSAbuDhabi18	48	JD	F	PARETO Paula	ARG	D	1/16
	2018	27-out-18	GSAbuDhabi18	52	JR	F	LIU Liping	CHN	V	1/8
	2018	27-out-18	GSAbuDhabi18	52	JR	F	PRIMO Gefen	ISR	V	1/4
	2018	27-out-18	GSAbuDhabi18	52	JR	F	GIUFFRIDA Odette	ITA	D	1/2
5 ^o	2018	27-out-18	GSAbuDhabi18	52	JR	F	COHEN Gili	ISR	D	Bronze
NC	2018	27-out-18	GSAbuDhabi18	52	ME	F	COHEN Gili	ISR	D	1/8
NC	2018	27-out-18	GSAbuDhabi18	57	TM	F	ZHANG Wen	CHN	D	1/8
NC	2018	27-out-18	GSAbuDhabi18	66	JC	M	Serikzhanov, Yerlan	KAZ	D	1/16
NC	2018	27-out-18	GSAbuDhabi18	78	YR	F	MALZAN Luise	GER	D	1/16
NC	2018	28-out-18	GSAbuDhabi18	73	JF	M	Dirk Van Tichelt	BEL	D	1/32
	2018	28-out-18	GSAbuDhabi18	73	NS	M	Valiyev, Telman	AZE	D	1/16
	2018	29-out-18	GSAbuDhabi18	100	JFO	M	Gasimov, Elmar	AZE	D	1/2
	2018	29-out-18	GSAbuDhabi18	100	JFO	M	Fara, Aaron	AUT	V	1/4
	2018	29-out-18	GSAbuDhabi18	100	JFO	M	Briceno, Thomas	CHI	V	1/8
5 ^o	2018	29-out-18	GSAbuDhabi18	100	JFO	M	Borodavko, Jevgenijs	LAT	D	BRONZE
NC	2018	2-nov-18	CESub23Gyor18	57	WG	F	BLAVIER Myriam	BEL	D	1/16
	2018	2-nov-18	CESub23Gyor18	70	JCr	F	KOK Silja	NED	V	1/16
9 ^o	2018	2-nov-18	CESub23Gyor18	70	JCr	F	MAEKELBURG Sarah	GER	D	1/8
	2018	9-nov-18	GPTashkent18	48	JD	F	NIKOLIC Milica	SRB	D	1/4
	2018	9-nov-18	GPTashkent18	48	JD	F	GAO Jun-Ying	TPE	V	1/8
3 ^o	2018	9-nov-18	GPTashkent18	48	JD	F	GERSJES Amber	NED	V	Bronze

Quadro de medalhas 2017

Competições	Ouro	Prata	Bronze	5º	7º	Oitavas-Final
African Open Tunisia*	0	0	1	1	0	0
European Open Odivelas	0	0	0	1	3	0
Grand Slam Paris	0	0	1	0	1	4
European Open Rome*	0	0	0	0	1	0
Grand Prix Dusseldorf	0	0	0	2	0	1
European Open Katowice*	0	0	0	0	0	0
African Open Casablanca	0	2	0	0	3	2
Grand Prix Tbilisi	0	0	1	2	2	2
Grand Prix Antalya*	0	0	0	1	0	0
Campeonato da Europa Seniores	0	0	1	0	0	7
Grand Slam Ekaterinburg	0	0	0	0	1	1
European Open Bucarest	0	0	3	2	1	1
European Open Minsk	2	0	2	0	2	1
Campeonato do Mundo Seniores	0	0	0	1	0	7
European Open Belgrade*	0	0	0	0	0	0
Grand Prix Zagreb	0	2	1	2	0	3
Grand Slam Abu Dhabi	0	0	0	1	1	2
Campeonato da Europa Sub 23	1	0	2	0	0	2
Grand Prix The Hague	0	0	0	0	2	2
Grand Slam Tóquio	0	0	0	2	0	2
Masters	0	0	0	1	0	0
TOTAL	3	4	12	16	17	37

Relatório de Provas

2017

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	African Open Tunis
Data	18 e 19 de Março 2017
Treinadores	
Nº de atletas	2 atletas a expensas próprias*

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Obs
LF*	52	11	4	3	3º	
DC*	66	13	4	2	5º	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	1	1	0	0

Medalhas:	1
nº de combates realizados	8
nº de vitórias	5
nº de derrotas	3

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
4	18	122	61	61

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	European Open Odivelas
Data	4 e 5 de Fevereiro 2017
Treinadores	Ana Hormigo e Go Tsunoda
Nº de atletas	28 atletas

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.
RL	60	30	1	0	NC
ASi	60	30	1	0	NC
JA	60	30	1	0	NC
JS	60	30	1	0	NC
DC	66	37	1	0	NC
Mso	66	37	1	0	NC
RD	66	37	1	0	NC
PJ	66	37	1	0	NC
AS	66	37	1	0	NC
DR	66	37	2	1	NC
JC	66	37	1	0	NC
JF	73	38	1	0	NC
NS	73	38	1	0	NC
LC	73	38	4	2	7º
MA	73	38	1	0	NC
DL	81	37	5	3	5º
CL	81	37	4	2	7º
AE	81	37	1	0	NC
SC	81	37	1	0	NC
JM	81	37	1	0	NC
TR	90	29	1	0	NC
ND	90	29	1	0	NC
JS	90	29	1	0	NC
GS	90	29	4	2	7º
PSi	100	31	1	0	NC
DB	100	31	1	0	NC
DS	O100	18	1	0	NC
VR	O100	18	1	0	NC

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	0	1	3	0

Medalhas:	0
nº de combates realizados	42
nº de vitórias	10
nº de derrotas	32

Continentes	Países	Atletas	Masculinos
5	29	220	220

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Grand Slam de Paris (França)
Data	11 e 12 de Fevereiro 2017
Treinadores	Ana Hormigo e Go Tsunoda
Nº de atletas	10 atletas (2 a expensas próprias*)

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.
JD	48	25	2	1	9º
MS	48	25	2	1	9º
LF*	52	24	2	1	9º
SO	66	40	4	2	7º
DR*	66	40	1	0	NC
JF	73	44	3	2	9º
NS	73	44	1	0	NC
DL	81	36	1	0	NC
AE	81	Lesão na véspera			
JFO	100	36	5	4	3º

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	1	0	1	4

Medalhas:	1
nº de combates realizados	21
nº de vitórias	11
nº de derrotas	10

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
4	61	409	259	150

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	European Open Rome 2017
Data	18 e 19 de fevereiro
Treinadores	
Nº de atletas	6 atletas a expensas próprias*

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.
AS*	66	51	1	0	NC
DC*	66	51	2	1	NC
JC*	66	51	5	3	7º
LC*	73	47	2	1	NC
TR*	90	30	1	0	NC
PSi*	100	31	1	0	NC

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	0	0	1	0

Medalhas:	0
nº de combates realizados	12
nº de vitórias	5
nº de derrotas	7

Continentes	Países	Atletas	Masculinos
4	36	257	257

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	European Open Katowice - Polónia 2017
Data	4 e 5 de março 2017
Treinadores	
Nº de atletas	2 atletas a expensas próprias*

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Observações
AS*	66	45	2	1	NC	
TR*	90	39	1	0	NC	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	0	0	0	0

Medalhas:	0
nº de combates realizados	3
nº de vitórias	1
nº de derrotas	2

Continentes	Países	Atletas	Masculinos
4	36	292	292

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Grand Prix Dusseldorf 2017
Data	25 e 26 de Fevereiro 2017
Treinadores	Ana Hormigo e Go Tsunoda
Nº de atletas	9

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.
JD	48	21	1	0	NC
LF	52	20	1	0	NC
YR	78	17	1	0	NC
SO	66	30	5	3	5º
JF	73	32	1	0	NC
NS	73	32	1	0	NC
DL	81	37	1	0	NC
AE	81	37	5	3	5º
JFO	100	29	2	1	9º

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	0	2	0	1

Medalhas:	0
nº de combates realizados	18
nº de vitórias	7
nº de derrotas	11

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
5	49	344	205	139

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	African Open Casablanca
Data	18 e 19 de Março 2017
Treinadores	António Saraiva
Nº de atletas	15 (5 a expensas próprias*)

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Observações
LC	48	11	4	3	2º	
CC*	48	11	3	1	7º	
LF	52					Lesão
AC	63	16	1	0	NC	
JS	63	16	1	0	NC	Projeto Surdolímpicos
ASi	60	23	1	0	NC	
AS*	66	21	1	0	NC	
Mso*	66	21	1	0	NC	
JC	66	21	2	1	9º	
LC	73	25	3	1	7º	
JMa	73	25	1	0	NC	Projeto Surdolímpicos
AM*	73	25	2	1	9º	
JM	81	17	4	3	2º	
TR*	90	15	1	0	NC	
PSi	100	15	1	0	NC	
DS	O100	12	3	1	7º	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	2	0	0	3	2

Medalhas:	2
nº de combates realizados	29
nº de vitórias	11
nº de derrotas	18

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
4	23	207	128	79

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Grand Prix Antalya 2017
Data	7 a 9 de Abril 2017
Treinadores	
Nº de atletas	3 atletas a expensas próprias*

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.
MS*	48	14	4	2	5º
YR*	78	9	2	0	NC
DR*	66	22	1	0	NC

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	0	1	0	0

Medalhas:	0
nº de combates realizados	7
nº de vitórias	2
nº de derrotas	5

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
1	34	252	155	97

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Grand Prix Tbilisi 2017
Data	31 de Março a 2 de Abril 2017
Treinadores	Ana Hormigo e Go Tsunoda
Nº de atletas	9 atletas (3 a expensas próprias*)

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Observações
JD	48	14	3	1	7º	
MS	48	14	4	2	5º	
JR	52	12	4	3	3º	
YR*	78	9	2	0	7º	sem vitórias
DR*	66	28	1	0	NC	
SO	66	28	4	2	5º	
JF	73	28	2	1	9º	
LC*	73	28	1	0	NC	
JM	81	24	2	1	9º	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	1	2	2	2

Medalhas:	1
nº de combates realizados	23
nº de vitórias	10
nº de derrotas	13

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
4	35	250	163	87

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Campeonato da Europa (Polónia)
Data	20 a 22 de Abril 2017
Treinadores	Ana Hormigo e Go Tsunoda
Nº de atletas	13 atletas (1 a expensas próprias)*

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.
JD	48	20	1	0	NC
MS	48	20	2	1	9º
JR	52	26	5	4	3º
LF	52	26	2	1	9º
YR	78	16	1	0	NC
SO	66		2	1	9º
JC	66		1	0	NC
JF	73		2	1	9º
LC	73		2	1	9º
AE	81		1	0	NC
JM	81		2	1	9º
TR*	90		1	0	NC
JFO	100		2	1	9º

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	1	0	0	7

Medalhas:	0
nº de combates realizados	24
nº de vitórias	11
nº de derrotas	13

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
1	41	369	226	143

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Grand Slam Ekaterinburg 2017
Data	19 a 21 de abril 2017
Treinadores	Pedro Soares
Nº de atletas	6 atletas, 4 a expensas próprias*

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.
MS*	48	18	1	0	
JR	52	Baixa médica por doença			
YR*	78	14	1	0	
SO	66	25	3	1	
LC*	73	25	1	0	
AE*	81	28	2	1	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	0	0	1	1

Medalhas:	0
nº de combates realizados	8
nº de vitórias	2
nº de derrotas	6

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
4	36	286	164	122

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	European Open Bucareste 2017
Data	3 e 4 junho 2017
Treinadores	Ana Hormigo
Nº de atletas	13 atletas (1 a expensas próprias)*

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.
JD	48	23	4	2	5º
MS	48	23	4	3	3º
CC	48	23	4	2	7º
LF	52	23	6	2	5º
YR	78	20	3	1	3º
JM	81	40	5	4	3º
AE	81	40	2	1	9º

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	3	2	1	1

Medalhas:	3
nº de combates realizados	28
nº de vitórias	15
nº de derrotas	13

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
3	29	376	244	132

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	European Open Minsk
Data	22 e 23 de julho 2017
Treinadores	Ana Hormigo e Go Tsunoda
Nº de atletas	18 atletas (3 a expensas próprias*)

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.
JD	48	17	4	3	3º
MS	48	17	4	4	1º
CC	48	17	1	0	NC
LC*	48	17	1	0	NC
ME	52	19	3	1	7º
LF*	52	19	1	0	NC
JR	57	20	1	0	NC
TM	57	20	4	4	1º
YR	78	16	1	0	NC
GM	60	23	1	0	NC
JC	66	41	1	0	NC
SO	66	41	1	0	NC
LC*	73	58	2	1	NC
JF	73	58	1	0	NC
DL	81	44	5	3	7º
JM	81	44	5	1	3º
CD	100	41	1	0	NC
JFO	100	41	2	1	9º

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	2	0	2	0	2	1

Medalhas:	4
nº de combates realizados	20
nº de vitórias	12
nº de derrotas	8

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
4	46	410	284	126

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Campeonato do Mundo de Seniores
Data	26 de Agosto a 2 de Setembro 2017
Treinadores	Ana Hormigo e Go Tsunoda
Nº de atletas	15 atletas (3 a expensas próprias)*

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.
JD	48	35	2	1	9º
MS	48	35	1	0	NC
LF*	52	52	2	1	NC
JR	52	52	3	2	9º
TM	57	50	6	4	5º
YR	78	31	1	0	NC
GM*	60	69	3	2	9º
JC*	66	72	3	2	9º
SO	66	72	1	0	NC
JF	73	73	4	3	9º
NS	73	73	3	2	NC
AE	81	66	2	1	NC
JM	81	66	1	0	NC
CD	90	72	3	2	9º
JFO	100	55	3	2	9º

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	0	1	0	7

Medalhas:	0
nº de combates realizados	38
nº de vitórias	22
nº de derrotas	16

Continentes	Países	Totais	Masculinos	Femininos
5	126	728	439	289

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	European Open Belgrado
Data	23 e 24 de setembro 2017
Treinadores	
Nº de atletas	1 atleta a expensas próprias

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Nº Vitórias	Classf.	Obs.
ME	52	10	2	0	NC	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	0	0	0	0

Medalhas:	0
nº de combates realizados	2
nº de vitórias	0
nº de derrotas	2

Continentes	Países	Totais	Masculinos	Femininos
4	30	237	154	83

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Grand Prix Zagreb 2017
Data	29 de setembro a 1 de outubro 2017
Treinadores	Ana Hormigo e Go Tsunoda
Nº de atletas	12 atletas (3 a expensas próprias)

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Obs.
JD	48	19	1	0	NC	
MS	48	19	4	2	5º	
ME*	52	16	1	0	NC	
JR	52					doente
YR*	78	10	3	2	3º	
GM	60	26	2	1	9º	
SO	66	23	4	3	2º	
JC	66	23	5	3	5º	
NS	73	32	1	0	NC	
LC*	73	32	1	0	NC	
AE	81	30	2	1	9º	
JM	81	30	2	1	9º	
JFO	100	25	4	3	2º	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	2	1	2	0	3

Medalhas:	3
nº de combates realizados	30
nº de vitórias	16
nº de derrotas	14

Continentes	Países	Totais	Masculinos	Femininos
5	47	292	183	109

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Campeonato da Europa Sub23 - Podgorica
Data	10 a 12 de novembro 2017
Treinadores	Ana Hormigo
Nº de atletas	7 atletas (2 a expensas próprias)

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.
JD	48	18	4	4	3º
MS	48	18	4	3	1º
PS	78	19	1	0	NC
MP*	60	23	2	1	9º
FM*	60	23	2	1	9º
AE	81	26	1	0	NC
JM	81	26	5	4	3º

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	1	0	2	0	0	2

Medalhas:	3
nº de combates realizados	19
nº de vitórias	13
nº de derrotas	6

Continentes	Países	Totais	Masculinos	Femininos
1	40	301	168	133

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Grand Slam Abu Dhabi 1017
Data	26 a 28 de Outubro 2017
Treinadores	Ana Hormigo e Go Tsunoda
Nº de atletas	9 atletas (2 a expensas próprias)

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Obs.
JD	48	15	3	1	7º	
LF	52	18	1	0	NC	
JR	52	18	4	2	5º	
TM	57	19	1	0	NC	
YR	78	10	1	0	NC	
SO	66	31	0			lesão no aquecimento
JF	73	34	2	1	9º	
AE	81	30	2	1	9º	
JFO	100	21	1	0	NC	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:		0	0	1	1	2

Medalhas:	0
nº de combates realizados	15
nº de vitórias	5
nº de derrotas	10

Continentes	Países	Totais	Masculinos	Femininos
5	47	276	172	104

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Grand Prix The Hague - Holanda
Data	17 A 19 de novembro 2017
Treinadores	Ana Hormigo
Nº de atletas	9 atletas (4 a expensas próprias*)

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.
JD	48	15	3	1	7º
CC*	48	15	1	0	NC
LF*	52	15	3	1	7º
JA*	60	31	1	0	NC
NS	73	43	1	0	NC
DL	81	45	2	1	9º
JM	81	45	2	1	9º
DS*	O100	14	1	0	NC

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	0	0	2	2

Medalhas:	0
nº de combates realizados	14
nº de vitórias	4
nº de derrotas	10

Continentes	Países	Totais	Masculinos	Femininos
4	61	410	240	170

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Grand Slam Tóquio - Japão
Data	2 e 3 de dezembro 2017
Treinadores	Ana Hormigo e Go Tsunoda
Nº de atletas	11 Atletas

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.
JD	48	25	1	0	NC
MS	48	25	1	0	NC
JR	52	26	1	0	NC
TM	57	30	2	1	9º
YR	78	22	1	0	NC
JC	66	35	2	1	9º
JF	73	46	1	0	NC
NS	73	46	1	0	NC
AE	81	40	5	3	5º
JM	81	40	2	1	NC
JFO	100	35	5	3	5º

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	0	2	0	2

Medalhas:	0
nº de combates realizados	22
nº de vitórias	9
nº de derrotas	13

Continentes	Países	Totais	Masculinos	Femininos
5	60	412	238	174

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Masters
Data	16 e 17 e dezembro 2017
Treinadores	Go Tsunoda
Nº de atletas	5 Atletas chamados (2 não participaram)

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Obs.
JD	48	15	1	0	NC	
MS	48	15				lesão
JR	52	16				Doente
YR	78	16	1	0	NC	
AE	81	16	1	0	NC	
JFO	100	16	4	2	5º	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	0	1	0	0

Medalhas:	0
nº de combates realizados	7
nº de vitórias	2
nº de derrotas	5

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
4	46	214	109	105

Quadro de medalhas 2018

Competições	Ouro	Prata	Bronze	5º	7º	Oitavas-Final
European Open Odivelas	0	0	2	0	2	1
Grand Slam Paris	0	0	0	0	3	2
Grand Slam Dusseldorf	0	0	1	1	0	0
European Cup Uster	0	0	1	0	0	0
Grand Prix Agadir	0	2	2	1	1	0
Grand Slam Ekaterinburg	1	0	0	0	0	0
Panamerican Open Lima*	0	0	1	1	0	0
Panamerican Open Buenos Aires*	0	0	1	0	0	0
Grand Prix Tbilisi	0	1	1	0	0	1
Grand Prix Antalya*	1	0	0	0	0	0
Campeonato da Europa Seniores	0	0	1	2	3	3
Grand Prix Hohhot	0	0	0	1	2	3
European Open Madrid	0	0	0	1	0	7
Mediterranean Games - Tarragona	0	0	2	1	1	0
Campeonato da Europa Equipas Mistas	0	0	0	0	0	0
Grand Prix Zagreb	0	0	1	0	0	4
Grand Prix Budapest	0	0	0	0	0	3
European Open Minsk	0	0	0	0	0	0
Campeonato do Mundo Seniores	0	0	0	1	1	3
European Open Glasgow	0	0	1	0	1	1
Grand Prix Cancun	0	1	1	0	1	2
European Cup Malaga	0	1	0	4	3	4
Grand Slam Abu Dhabi	0	0	0	2	1	0
Campeonato da Europa Sub 23	0	0	0	0	1	1
Grand Prix Tashkent	0	0	1	0	3	3
Grand Prix The Hague	0	0	0	0	0	1
Grand Slam Osaka	0	0	1	1	1	1
Masters	0	0	0	1	0	0
TOTAL	2	5	17	17	24	40

Relatório de provas 2018

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	European Open Odivelas 2018
Data	3 e 4 de Fevereiro 2018
Treinadores	Ana Hormigo
Nº de atletas	14 atletas femininas

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Obs.
JD	48	25	3	1	7º	
CC	48	25	5	4	3º	
CC	48	25	1	0	NC	
ME	52	24	1	0	NC	
TC	52	24	1	0	NC	
PM	52	24	1	0	NC	
WG	57	26	1	0	NC	
AL	57	26	1	0	NC	
AD	57	26	1	0	NC	
BB	57	26	1	0	NC	
DB	63	26	1	0	9º	
AC	63	23	1	0	Nc	
YR	78	18	4	3	3º	
PS	78	18	3	1	7º	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	2	0	2	1

Medalhas:	2
nº de combates realizados	25
nº de vitórias	9
nº de derrotas	16

Continentes	Países	Atletas	Femininos
5	29	220	220

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Grand Slam Paris 2018
Data	10 e 11 de fevereiro 2018
Treinadores	Ana Hormigo e Go Tsunoda
Nº de atletas	12 atletas (2 atletas a expensas próprias)

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Obs.
JD	48	24	1	0	NC	
CC	48	24	1	0	NC	
ME*	52	26	4	2	7º	
TM	57	28	4	2	7º	
YR	78	22	2	1	9º	
JA*	60	23	1	0	NC	
JC	66	37	4	2	7º	
JF	73	37	1	0	NC	
NS	73	37	1	0	NC	
AE	81	44	3	2	9º	
JM	81	44	2	1	NC	
JFO	100	31	2	1	9º	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	0	0	3	2

Medalhas:	0
nº de combates realizados	26
nº de vitórias	11
nº de derrotas	15

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
5	71	403	233	170

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Grand Slam Dusseldorf
Data	23 e 25 de fevereiro 2018
Treinadores	Go Tsunoda
Nº de atletas	6 Atletas (3 a expensas próprias)

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Obs.
ME*	52	20	1	0	NC	
YR*	78	20	1	0	NC	
JA*	60	29	1	0	NC	
SO	66	38	1	0	NC	
AE	81	49	5	3	5º	
JFO	100	35	5	4	3º	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	1	1	0	0

Medalhas:	1
nº de combates realizados	14
nº de vitórias	7
nº de derrotas	7

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
5	65	446	273	173

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	European Cup Uster*
Data	10 de Março 2018
Treinadores	
Nº de atletas	1 atleta a expensas próprias*

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Obs.
MP*	60	29	6	5	3º	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	1	0	0	0

Medalhas:	1
nº de combates realizados	6
nº de vitórias	5
nº de derrotas	1

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
3	24	294	205	89

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Grand Prix Agadir - Marrocos
Data	9 a 11 de Março 2018
Treinadores	Ana Hormigo
Nº de atletas	12 atletas (2 expensas próprias)

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Obs.
CC	48	19	5	4	2º	
LC*	48	19	1	0	NC	
ME	52	18	1	0	NC	
YR	78	12	2	0	NC	
GM	60	18	5	4	3º	
SO	66	25	4	2	5º	
NS	73	26	4	2	7º	
AM*	73	26	1	0	NC	
AE	81	21	4	3	3º	
TR	90	17	1	0	NC	
JM	90	17	1	0	NC	
JFO	100	15	4	3	2º	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	2	2	1	1	0

Medalhas:	4
nº de combates realizados	33
nº de vitórias	18
nº de derrotas	15

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
5	38	241	139	102

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Grand Slam Ekaterinburg 2018
Data	17 e 18 de março 2018
Treinadores	Ana Hormigo
Nº de atletas	6 (2 a expensas próprias)

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Obs.
JD	48	15	1	0	NC	
TM	57	18	4	4	1º	
YR*	78	13	1	0	NC	
JC	66	18	1	0	NC	
NS*	73	29	1	0	NC	
JF	73	29	1	0	NC	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	1	0	0	0	0	0

Medalhas:	1
nº de combates realizados	9
nº de vitórias	4
nº de derrotas	5

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
4	34	251	152	99

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Panamerican Open Lima 2018*
Data	17 e 18 de março 2018
Treinadores	
Nº de atletas	2 atletas a expensas próprias*

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Obs.
LC*	48	13	4	2	5º	
TR*	90	12	4	3	3º	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	1	1	0	0

Medalhas:	1
nº de combates realizados	8
nº de vitórias	5
nº de derrotas	3

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
3	21	176	105	71

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Panamerican Open Buenos Aires 2018*
Data	24 e 25 de março 2018
Treinadores	
Nº de atletas	2 atletas a expensas próprias*

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Obs.
LC*	48	6	2	1	3º	
TR*	90	17	1	0	NC	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	1	0	0	0

Medalhas:	1
nº de combates realizados	3
nº de vitórias	1
nº de derrotas	2

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
4	20	148	93	55

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Grand Prix Tbilisi 2018
Data	30 de Março a 1 de abril 2018
Treinadores	Pedro Soares
Nº de atletas	5 atletas (2 a expensas próprias)

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Obs.
CC*	48	19	2	1	9º	
YR*	78	16	0	0	NC	Faltou ao combate
SO	66	30	1	0	NC	
AE	81	27	4	3	2º	
JFO	100	22	4	3	3º	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	1	1	0	0	1

Medalhas:	2
nº de combates realizados	11
nº de vitórias	7
nº de derrotas	4

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
4	38	302	183	119

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Grand Prix Antalya - Turquia 2018*
Data	6 a 8 de abril 2018
Treinadores	João Neto
Nº de atletas	1 atleta a expensas próprias*

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Obs.
CC*	48		4	4	1º	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	1	0	0	0	0	0

Medalhas:	1
nº de combates realizados	4
nº de vitórias	4
nº de derrotas	0

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
3	50	319	209	110

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Campeonato da Europa 2018 - Tel Aviv ISR
Data	26 a 29 de Abril 2018
Treinadores	Ana Hormigo e Go Tsunoda
Nº de atletas	15 atletas

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Obs.
CC	48	24	2	1	9º	
JD	48	24	1	0	NC	
ME	52	24	1	0	NC	
JR	52	24	2	1	9º	
TM	57	30	5	4	3º	
YR	78	16	4	2	5º	
PS	78	16	3	1	7º	
GM	60	20	1	0	NC	
JC	66	32	4	2	7º	
SO	66	32	2	1	9º	
JF	73	41	1	0	NC	
NS	73	41	1	0	NC	
AE	81	33	4	2	5º	
TR	90	38	1	0	NC	
JFO	100	31	4	2	7º	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	1	2	3	3

Medalhas:	1
nº de combates realizados	36
nº de vitórias	16
nº de derrotas	20

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
1	44	368	215	153

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Grand Prix Hohhot 2018
Data	25 a 27 de maio 2018
Treinadores	Ana Hormigo e Go Tsunoda
Nº de atletas	8 atletas

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Obs.
CC	48	29	2	1	9º	
JD	48	29	1	0	NC	
JR	5	28	2	1	9º	
YR	78	16	3	1	7º	
SO	66	33	2	1	9º	
JC	66	33	1	0	NC	
JF	73	34	4	2	7º	
AE	81	30	5	3	5º	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	0	1	2	3

Medalhas:	0
nº de combates realizados	20
nº de vitórias	9
nº de derrotas	11

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
5	46	361	197	164

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	European Open Madrid 2018
Data	2 e 3 de junho 2018
Treinadores	Marco Morais
Nº de atletas	31 atletas (convocados os medalhados no Campeonato nacional seniores2017 e CNSub23 2018)

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Obs.
PM	52	27	1	0	NC	
TC	52	27	1	0	NC	
AL	57	38	1	0	NC	
BB	57	38	1	0	NC	
ME	57	38	1	0	NC	
WG	57	38	1	0	NC	
AA	57	38	1	0	NC	
NA	63	29	1	0	NC	
AD	63	29	1	0	NC	
BM	70	25	1	0	NC	
JCr	70	25	1	0	NC	
AS	60	36	1	0	NC	
JA	60	36	2	1	9º	
MP	60	36	1	0	NC	
FM	60	36	2	1	9º	
MM	60	36	1	0	NC	
FB	66	39	1	0	NC	
ASi	73	43	1	0	NC	
DR	73	43	2	1	NC	
AM	73	43	2	1	9º	
JAI	73	43	1	0	NC	
MR	81	38	2	1	9º	
PH	81	38	1	0	NC	
TR	90	20	4	2	5º	
GS	90	20	2	1	9º	
Psi	100	27	2	1	9º	
AT	100	27	1	0	NC	
DB	100	27	1	0	NC	
DS	O100	18	2	1	9º	
VR	O100	18	1	0	NC	
ACa	O100	18	1	0	NC	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	0	1	0	7

Medalhas:	0
nº de combates realizados	42
nº de vitórias	10
nº de derrotas	32

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
4	47	397	221	176

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Grand Prix Zagreb 2018
Data	27 a 29 de julho 2018
Treinadores	Ana Hormigo e Go Tsunoda
Nº de atletas	12 atletas

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Obs.
JD	48	31	2	1	9º	
CC	48	31	1	0	NC	
ME	52	20	1	0	NC	
TM	57	35	1	0	NC	
PS	78	21	1	0	NC	
YR	78	21	2	1	9º	
NS	73	57	1	0	NC	
JF	73	57	1	0	NC	
AE	81	53	5	4	3º	
TR	90	56	1	0	NC	
JM	90	56	3	2	9º	
JFO	100	42	2	1	9º	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	1	0	0	4

Medalhas:	1
nº de combates realizados	21
nº de vitórias	9
nº de derrotas	12

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
5	78	513	329	184

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Grand Prix Budapeste 2018
Data	10 a 12 de agosto 2018
Treinadores	Ana Hormigo e Go Tsunoda
Nº de atletas	12 atletas

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Obs.
JD	48	34	1	0	NC	
CC	48	34	2	1	9º	
ME	52	32	1	0	NC	
TM	57	42	1	0	NC	
YR	78	28	1	0	NC	
SO	66	61	2	1	NC	
JC	66	61	3	2	9º	
NS	73	58	3	2	9º	
JF	73	58	2	1	NC	
AE	81	60	1	0	NC	
JM	90	57	2	1	NC	
JFO	100	44	1	0	NC	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	0	0	0	3

Medalhas:	0
nº de combates realizados	20
nº de vitórias	8
nº de derrotas	12

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
5	86	578	346	232

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	European Open Minsk 2018
Data	18 e 19 de agosto 2018
Treinadores	João Rodrigues
Nº de atletas	5 Atletas (2 a expensas próprias*)

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Obs.
WG	57	24	1	0	NC	
MP	60	37	1	0	NC	
AS*	66	39	1	0	NC	
AM*	73	47	1	0	NC	
TR	90	32	1	0	NC	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	0	0	0	0

Medalhas:	0
nº de combates realizados	5
nº de vitórias	0
nº de derrotas	5

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
5	40	388	271	117

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Campeonato do Mundo - Baku 2018
Data	20 a 26 de setembro 2018
Treinadores	Ana Hormigo e Go Tsunoda
Nº de atletas	15 atletas

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Obs.
CC	48	43	6	4	5º	
JD	48	43	1	0		
ME	52	44	2	1		
JR	52	44	2	1		
TM	57	52	3	2	9º	
YR	78	35	1	0		
PS	78	35	2	1	9º	
GM	60	68	1	0		
JC	66	75	1	0		
SO	66	75				lesão
JF	73	82	1	0		
NS	73	82	2	0		
AE	81	64	3	2	9º	
JM	90	75	1	0		
TR	90	75	2	1		
JFO	100	53	4	2	7º	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	0	1	1	3

Medalhas:	0
nº de combates realizados	32
nº de vitórias	14
nº de derrotas	18

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
5	124	755	458	297

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	European Open Glasgow
Data	6 e 7 de outubro 2018
Treinadores	João Rodrigues
Nº de atletas	4 atletas (1 atleta a expensas próprias)

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Obs.
MS	48	20	1	0	NC	
WG	57	20	4	2	7º	
MP	60	24	5	4	3º	
FC*	60	24	2	1	9º	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	1	0	1	1

Medalhas:	2
nº de combates realizados	12
nº de vitórias	7
nº de derrotas	5

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
4	26	280	159	121

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Grand Prix Cancun 2018
Data	12 a 14 de outubro 2018
Treinadores	Ana Hormigo
Nº de atletas	7 atletas

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Obs.
JD	48	27	2	1	9º	
CC	48	27	4	3	2º	
ME	52	22	1	0	NC	
JR	52	22	4	3	3º	
YR	78	18	1	0	NC	
JC	66	29	4	2	7º	
JF	73	29	2	1	9º	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	1	1	0	1	2

Medalhas:	2
nº de combates realizados	18
nº de vitórias	10
nº de derrotas	8

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
5	46	321	175	146

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	European Cup Malaga 2018
Data	20 e 21 de outubro 2018
Treinadores	Pedro Soares
Nº de atletas	31 atletas (convocados os medalhados no Campeonato nacional seniores2017 e CNSub23 2018)

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Obs.
MS	48	20	5	3	5º	
LC	48	20	1	0	NC	
PM	52	22	1	0	NC	
WG	57	29	6	4	5º	
BB	57	29	2	1	9º	
ME	57	29	1	0	NC	
AL	57	29	1	0	NC	
JFe	57	29	1	0	NC	
JCr	70	10	4	3	2º	
AD	60	31	5	3	7º	
JA	60	31	1	0	NC	
MP	60	31	4	2	9º	
FC	60	31	5	3	5º	
EM	60	31	3	1	11º	
FB	66	33	1	0	NC	
AS	66	33	4	2	9º	
BS	66	33	1	0	NC	
GSo	66	33	1	0	NC	
NCa	66	33	2	1	NC	
GL	73	31	1	0	NC	
MSo	73	31	1	0	NC	
SC	81	34	2	1	NC	
TR	90	20	3	1	9º	
GS	90	20	2	0	NC	
RB	90	20	2	0	NC	
Psi	100	19	3	1	7º	
DB	100	19	2	1	NC	
DS	O100	12	1	0	NC	
VR	O100	12	3	1	7º	
ACa	O100	12	3	1	5º	
JP	O100	12	2	0	NC	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	1	0	4	3	4

Medalhas:	1
nº de combates realizados	68
nº de vitórias	26
nº de derrotas	42

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
4	30	313	180	133

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Grand Slam Abu Dhabi 2018
Data	27 a 29 outubro 2018
Treinadores	Ana Hormigo e Go Tsunoda
Nº de atletas	10 atletas

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Obs.
JD	48	25	4	2	7º	
CC	48	25	1	0	NC	
ME	52	18	1	0	NC	
JR	52	18	4	3	5º	
TM	57	23	1	0	NC	
YR	78	13	1	0	NC	
JC	66	29	1	0	NC	
JF	73	41	1	0	NC	
NS	73	41	1	0	NC	
JFO	100	25	4	2	5º	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	0	2	1	0

Medalhas:	0
nº de combates realizados	19
nº de vitórias	7
nº de derrotas	12

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
5	61	343	211	132

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Grand Prix Tashkent - UZB 2018
Data	9 a 11 de novembro 2018
Treinadores	Pedro Soares
Nº de atletas	9 atletas

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Obs.
JD	48	25	4	3	3º	
MS	48	25	2	1	9º	
ME	52	20	2	1	9º	
PS	57	19	4	2	7º	
YR	78	19	1	0	NC	
JC	66	29	4	2	7º	
NS	73	39	4	2	7º	
JF	73	39	1	0	NC	
AE	81	36	2	1	9º	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	1	0	3	3

Medalhas:	1
nº de combates realizados	24
nº de vitórias	12
nº de derrotas	12

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
5	47	347	199	148

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Campeonato da Europa Sub23 - Gyor
Data	2 a 4 de novembro 2018
Treinadores	António Saraiva
Nº de atletas	3 atletas

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Obs.
WG	57	28	1	0	NC	
JCr	70	18	2	1	9º	
MP	60	19	3	1	7º	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	0	0	1	1

Medalhas:	0
nº de combates realizados	6
nº de vitórias	2
nº de derrotas	4

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
1	37	296	177	119

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Grand Prix The Hague 2018
Data	16 a 18 de novembro 2018
Treinadores	Pedro Soares
Nº de atletas	2 atletas

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Obs.
MS	48	28	2	1	9º	
MP	60	31	1	0	NC	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	0	0	0	1

Medalhas:	0
nº de combates realizados	3
nº de vitórias	1
nº de derrotas	2

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
4	61	410	240	170

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Grand Slam Osaka 2018
Data	23 a 25 de novembro 2018
Treinadores	Ana Hormigo e Go Tsunoda
Nº de atletas	11 atletas

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Obs.
MS	48	18	2	2	7º	
JD	48	18	3	1	9º	
JR	52	25	1	0	NC	
TM	57	31	1	0	NC	
YR	78	18	1	0	NC	
PS	78	18	1	0	NC	
JC	66	36	1	0	NC	
JF	73	42	1	0	NC	
NS	73	42	1	0	NC	
AE	81	38	5	3	5º	
JFO	100	39	5	4	3º	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	1	1	1	1

Medalhas:	0
nº de combates realizados	22
nº de vitórias	10
nº de derrotas	12

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
5	70	415	257	158

Federação Portuguesa de Judo

FOLHA DE PARTICIPAÇÃO EM PROVAS

Prova	Masters 2018 - Guangzhou CHN
Data	15 e 16 de dezembro 2018
Treinadores	Go Tsunoda e João Neto a expensas próprias
Nº de atletas	5 atletas

Atletas	Peso	Nº Judocas	Nº Combates	Vitórias	Classf.	Obs.
CC	48	16	1	0	NC	
JD	48	Não participou porque foi avisada 3 dias antes				
JR	52	15	1	0	NC	
TM	57	17	1	0	NC	
AE	81	17	1	0	NC	
JFO	100	17	4	2	5º	

	ouro	prata	bronze	5º	7º	9º
Resultados desportivos:	0	0	0	1	0	0

Medalhas:	0
nº de combates realizados	8
nº de vitórias	2
nº de derrotas	6

Continentes	Países	Atletas	Masculinos	Femininos
5	53	231	117	114