IMERSÃO NO TREINAMENTO DE ALTO NÍVEL: ESTÁGIO COM ATLETA DE JIU-JITSU

Eduarda Rodrigues Feitosa[1]
Prof. Me. Elson Aparecido de Oliveira[2]

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

Introdução: O presente relato refere-se ao Estágio Supervisionado em Treinamento Desportivo, realizado em uma academia de Jiu-Jitsu situada no bairro Nossa Senhora da Guia, na cidade de Várzea Grande – MT. A experiência consistiu no acompanhamento da rotina de preparação de um atleta profissional de Jiu-Jitsu, reconhecido por sua atuação no cenário competitivo nacional. O estágio foi desenvolvido durante a fase pré-competitiva, período de exigência elevada e desgaste físico e psicológico por parte do atleta. **Desenvolvimento da Experiência:** Sob a orientação do treinador supervisor de Estágio, os treinos seguiram uma abordagem progressiva, iniciando com exercícios de mobilidade e aquecimento direcionado às técnicas do dia. As sessões tinham foco no aprimoramento técnico do atleta, como finalizações, raspagens, passagens de guarda e ajustes de pegadas; fundamentos essenciais no Jiu-Jitsu de alto rendimento. A comunicação entre treinador e atleta foi pautada por respeito, amizade e constante troca de feedbacks e correções. Ao final da parte principal dos treinos, realizavam-se simulações de luta (rolas específicos), nas quais o atleta colocava em prática os conteúdos abordados. O monitoramento da carga de treino era feito por meio de uma planilha individual do atleta, na qual eram registrados dados como a percepção subjetiva de esforço (PSE), volume de treino e tipo de sessão. Tive acesso a essa planilha, o que me permitiu compreender melhor a distribuição das cargas ao longo das semanas. Durante esses treinos, acompanhei ativamente as sessões, auxiliando na organização dos espaços, observando a execução das técnicas e registrando informações relevantes para análise posterior. Além disso, tive a oportunidade de orientar em algumas sessões de treinamento físico na academia, desenvolvendo conhecimento voltados ao aprimoramento da resistência anaeróbia, da força e da flexibilidade, sempre baseado na periodização elaborada pelo treinador supervisor. **Resultados e Discussão:** A vivência proporcionou um aprofundamento prático na modalidade. A aplicação de instrumentos como diagnóstico de campo e roteiro de observação auxiliaram na compreensão das demandas da preparação esportiva, além da compreensão de princípios científicos do treinamento desportivo na prática. A elaboração da periodização e do programa semanal de atividades também contribuiu significativamente para o entendimento da organização do treinamento e seus efeitos no rendimento do atleta. **Considerações Finais:** A experiência foi enriquecedora para a minha formação profissional, permitindo compreender a atuação do treinador(a) no âmbito do esporte de alta performance, e a

ISBN: 978-65-88419-14-4

complexidade e combinações de variáveis que um treinador precisa dominar para prescrever e atingir bons resultados competitivos com seus atletas.

Palavras-chave: Jiu-Jitsu. Atletas. Treinamento Desportivo. Competição.

ISBN: 978-65-88419-14-4