



UNISUL

UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA

DOUGLAS BROSE

**SELEÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ PERMANENTE: PLANEJAMENTO A
LONGO PRAZO**

Palhoça

2010

DOUGLAS BROSE

**SELEÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ PERMANENTE: PLANEJAMENTO A
LONGO PRAZO**

Relatório de estágio apresentado ao curso de Educação Física e Esportes da Universidade do Sul de Santa Catarina como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física e Esporte.

Orientador: Prof. Elinai dos Santos Freitas Schütz, Ms.

Palhoça

2010

DOUGLAS BROSE

**SELEÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ PERMANENTE: PLANEJAMENTO A
LONGO PRAZO**

Este Relatório de estagio foi julgado adequado à obtenção do título de Bacharel em Educação Física e Esporte e aprovado em sua forma final pelo curso de Educação Física e Esportes da Universidade do Sul de Santa Catarina

Palhoça, 26 de Novembro de 2010

Orientador: Prof. Elinai dos Santos Freitas Schütz, Ms.
Universidade do Sul de Santa Catarina UNISUL

Prof. Maria Leticia Pinto da Luz
Universidade do Sul de Santa Catarina

Prof. Juliano Dal Pupo
Universidade do Sul de Santa Catarina

RESUMO

O karatê é uma arte com fins de auto defesa. Adaptado para o mundo esportivo, requer golpes precisamente controlados antes do contato. O campeonato mundial de karatê é realizado a cada dois anos, sendo que a cidade de Tóquio em 1970, sediou a primeira edição. Foi incluído pelo Comitê Olímpico Internacional no circuito olímpico sul americano e pan americano. A entidade responsável pelo karatê no mundo é a WKF, com mais de 180 países filiados. A modalidade vem mudando suas regras, a fim de ser incluída nos jogos olímpicos mundiais. Muitas seleções principalmente as europeias, têm seu treinamento prescrito baseado em estudos científicos. A seleção brasileira de karatê, passou por um planejamento deste tipo nos anos de 2006 e 2007, visando o Pan Rio 2007, onde obteve sua melhor participação. Esse trabalho foi interrompido e em setembro de 2009, foi apresentado o projeto da seleção brasileira de karatê permanente, cujo objetivo é destacar cada vez mais o Brasil no cenário esportivo mundial, através da periodização do treinamento dos atletas a longo prazo com o apoio de uma equipe multidisciplinar. Este estudo visa investigar como era realizado a preparação dos atletas da seleção brasileira, antes da criação da equipe permanente e se a criação da mesma alterou a forma de treinamento deste, nos aspectos técnicos, físicos, táticos, nutricionais e psicológicos. Além disso, busca-se os profissionais da equipe multidisciplinar identificaram estas mudanças. Para isso foi feito um estudo de caso, através da aplicação de questionários. Os dados coletado foram analisados no formato quali quanti. Identificou-se em ambos os sexos, um tempo médio de atuação na seleção brasileira. A maioria dos atletas possui um treinando específico de karatê, sendo que a maioria destes, não são graduados em Educação Física. Verificou-se também que mais da metade dos atletas não sabem como varia o volume e intensidade do seu treinamento e que metade nunca teve o mesmo periodizado antes da criação do projeto. Identificou-se ainda, que a frequência de treinamentos técnicos era alta ao passo que os aeróbicos e musculares era baixa. Mesmo com a nova proposta, a maioria dos atletas não notou alteração no seu treinamento, seja na parte técnica, física, aeróbica, nutricional e psicológica. Essa opinião é compartilhada pela maioria dos membros da equipe multidisciplinar que apontara os poucos encontros como o principal obstáculo. Como o planejamento do treinamento da seleção esta no seu

primeiro ano de desenvolvimento, novos estudos foram sugeridos para o final do ciclo que será em 2012.

PALAVRAS CHAVE: Karatê, treinamento, periodização, seleção brasileira de karatê permanente

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Tempo de seleção nacional	21
Tabela 2 – Formação acadêmica dos treinadores	22
Tabela 3 - Média de sessões de treinamento técnico, tático, muscular e aeróbico (semanal) dos atletas, antes da criação da seleção brasileira de karatê permanente	24
Tabela 4 – Realização e alterações no treinamento muscular antes e após a criação da seleção brasileira de karatê permanente	27
Tabela 5 – Realização e alterações no treinamento aeróbico antes e após a criação da seleção brasileira de karate permanente	28
Tabela 6 - Orientação nutricional antes da criação da seleção brasileira de karatê permanente	29
Tabela 7 - Orientação psicológica antes da criação da seleção brasileira de karatê permanente	30
Tabela 8 - Atletas que seguem as orientações da equipe multidisciplinar.....	31
Tabela 9 – Contribuições da criação da seleção brasileira de karatê permanente para com o treinamento geral dos atletas.....	32
Tabela 10 - Conhecimento da antiga preparação dos atletas pela equipe multidisciplinar e se esta preparação se mostra adequada	35
Tabela 11 – Frequência de orientação da equipe multidisciplinar para os atleta	36
Tabela 12 - Opiniões de benefícios do trabalho a longo prazo com a seleção brasileira de karatê permanente pela equipe multidisciplinar	37
Tabela 13 - Alterações no treinamento/preparação dos atletas após o início do trabalho dos profissionais da equipe multidisciplinar	38

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Quantidade de atletas que treinam sob supervisão técnica	22
Gráfico 2 – Conhecimento sobre a variação do volume e intensidade do seu treinamento pelos atletas	23
Gráfico 3 - Atletas que já tiveram seu treinamento periodizado antes da criação da seleção brasileira de karatê permanente	23
Gráfico 4 – Mudança na frequência semanal de treinamento após a criação da seleção brasileira de karatê permanente	25
Gráfico 5 – Mudança no treinamento técnico e tático após a criação da seleção brasileira de karatê permanente.....	26
Gráfico 6 – Modificação do hábito alimentar após a criação da seleção brasileira de karatê permanente	29
Gráfico 7 – Profissionais da equipe multidisciplinar	33
Gráfico 8 – Membros que já haviam trabalhado com alguma seleção brasileira de qualquer modalidade.....	34
Gráfico 9 - Profissionais que já haviam trabalhando anteriormente com atletas de karatê	34
Gráfico 10 – Quantos dos profissionais da equipe multidisciplinar identificam a frequência com que orientam os atletas como suficiente para um bom desenvolvimento do seu trabalho.....	37

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	4
1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO E PROBLEMA	4
1.2 OBJETIVO GERAL	5
1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	6
1.4 JUSTIFICATIVA	6
2. REVISÃO DE LITERATURA	8
2.1 KARATÊ-DÔ	8
2.2 TREINAMENTO DESPORTIVO	9
2.3 PLANEJAMENTO A LONGO PRAZO	10
2.4 EQUIPE MULTIDISCIPLINAR	11
3. MÉTODO.....	13
3.1 TIPO DE PESQUISA.....	14
3.2 SUJEITOS DA PESQUISA	14
3.3 INSTRUMENTO DA PESQUISA.....	15
3.4 PROCEDIMENTO DA COLETA DE DADOS.....	15
3.5 ANÁLISE DE DADOS	16
4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	17
4.1 ATLETAS	17
4.2 EQUIPE MULTIDISCIPLINAR	33
5. CONCLUSÃO E SUGESTÕES	39
REFERÊNCIAS.....	41
ANEXOS	43

1. INTRODUÇÃO

1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO E PROBLEMA

Karatê é uma palavra japonesa que significa "mãos vazias". É uma arte que faz o mais eficaz uso de todas as partes do corpo para fins de autodefesa. Com o passar do tempo foi sendo adaptado para o mundo esportivo, através da criação de regras de pontuação. Durante os torneios, todos os golpes, apesar de fortemente focalizados, devem ser controlados precisamente antes do contato. O torneio de karatê é considerado, pela maioria dos mestres, como um degrau e não como o objetivo principal no desenvolvimento do karateca (FUNAKOSHI, 2000), sendo o foco principal a construção do caráter.

Nos anos 50, as universidades no Japão começaram a promover competições de karatê. O 1º Campeonato Mundial de Karatê foi realizado em 1970 em Tóquio, Japão, com a participação de 33 países, desde então, cada campeonato mundial tem sido promovido de dois em dois anos (CBK, 2010). O último evento realizado em 2008, também em Tóquio e contou com a presença de 95 países (WKF, 2010).

Pelo grande número de praticantes e confederações filiadas, foi incluído pelo Comitê Olímpico Internacional, no circuito olímpico sul-americano e pan-americano. A entidade responsável pelo karatê mundial é a WKF (World Karate Federation), que possui mais de 180 países filiados (WKF, 2010). A modalidade vem passando desde então por uma série de mudanças no sistema de regras, a fim de ser incluída nos Jogos Olímpicos Mundiais.

Quando se fala em esportes de alto rendimento, remete-se a necessidade de estudar métodos e filosofias de planejamento a fim de sistematizar o treinamento de forma a aumentar o rendimento esportivo (BOMPA, 2002). Muitas seleções, principalmente européias, tem seu treinamento prescrito com bases em estudos científicos.

No caso da seleção brasileira de karatê, houve um planejamento deste tipo nos anos de 2006 e 2007, visando a preparação para os Jogos Pan-Americanos Rio 2007, onde o Brasil obteve sua melhor participação nesse tipo de competição. Após o término deste objetivo, o trabalho foi interrompido, sendo que os atletas

voltaram a ser escolhidos às vésperas das competições, por meio de seletivas, ficando cada atleta responsável por sua preparação. Isto se estendeu por mais dois anos. Em setembro de 2009 foi apresentado um projeto criando uma seleção brasileira de karatê permanente. Que esta, ficará no mínimo até o ano de 2012. Esse período comporta as principais competições para o karatê brasileiro: Jogos sul americanos, os Jogos Pan americanos e dois campeonatos mundiais.

A proposta deste novo plano de trabalho é construir as bases necessárias para que o karatê de competição do Brasil possa se posicionar cada vez mais, de forma destacada no cenário esportivo internacional, periodizando o treinamento dos atletas de forma científica, tendo como apoio uma equipe multidisciplinar formada por técnicos de karatê, fisioterapeutas, nutricionistas, fisiologistas do exercício e psicólogos, profissionais de educação física, entre outros.

A partir desta contextualização busca-se responder, *Quais as diferenças no treinamento geral dos atletas da seleção brasileira de karatê, após a criação em 2009 da seleção permanente, apoiada por uma equipe multidisciplinar, com um planejamento que visa a preparação a longo prazo?*

1.2 OBJETIVO GERAL

Analisar e comparar os aspectos relacionados ao treinamento da seleção brasileira de karatê antes e depois da implantação do programa de preparação a longo prazo instaurado em 2009.

1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Registrar as opiniões dos atletas sobre a criação da seleção brasileira de karatê permanente com acompanhamento de uma equipe multidisciplinar;

- Verificar como era o treinamento dos atletas e se a criação de um programa de preparação a longo prazo, alterou sua preparação.
- Identificar as possíveis diferenças no treinamento geral dos atletas, sob a ótica dos profissionais da equipe multidisciplinar, depois da formação da seleção brasileira de karatê permanente.

1.4 JUSTIFICATIVA

O karatê assim como os esportes em geral é um importante meio para fortalecer corpos, aguçar mentes e aproximar pessoas. São inúmeros os benefícios a serem ganhos a partir do investimento no esporte, como por exemplo, a grande visibilidade nacional e internacional que uma modalidade obtém no desenvolvimento de um projeto esportivo bem sucedido. No caso do karatê brasileiro, a maioria das conquistas internacionais foram obtidas pelo trabalho individual dos atletas, contudo, ainda não há uma projeção significativa a nível mundial, salvo casos isolados. Em outubro de 2009 foi criado pela Confederação Brasileira de Karatê a seleção brasileira adulta de karatê permanente, com o intuito de criar bases necessárias para que o karatê do Brasil se posicione cada vez melhor no cenário esportivo internacional.

Entretanto, para um projeto esportivo se tornar bem sucedido é necessário a utilização de um modelo de treinamento de longo prazo (BOMPA 2002). Um específico e bem planejado regime de treinamento irá assegurar excelente desenvolvimento do começo até o encerramento da carreira de um atleta.

Em outras palavras, o sucesso para ser sustentado, necessita de um trabalho desenvolvido em longo prazo ao invés do modelo a curto prazo. O auxílio de uma equipe multidisciplinar se torna indispensável quando se fala em auto rendimento e trabalho a longo prazo. Para a periodização de um atleta ser bem sucedida não se deve pensar em resultados imediatos, pois isso pode acarretar deficiências na sua preparação, conseqüentemente no seu rendimento. Esportes

como o voleibol e ginástica olímpica, alcançaram excelentes resultados depois da implantação de um centro olímpico e um planejamento de longo prazo.

No karatê brasileiro, o modelo esportivo que sempre foi empregado é o da preparação de curto prazo, tendo as seletivas simples como base para a escolha dos atletas, sendo estas realizadas nas proximidades de cada competição, promovendo muitas vezes o rodízio de vários atletas numa mesma categoria.

O presente trabalho vem analisar uma modificação deste modelo de treinamento na seleção brasileira de karatê, que possui agora uma formação permanente e utiliza uma preparação a longo prazo. Também registrar se as modificações afetaram o treinamento anteriormente adotado pelos atletas.

Serão beneficiados diretamente com esta pesquisa, além os envolvidos na mesma, todos os atletas de karatê de competição que tenham necessidade de uma programação para o seu treinamento, bem como os profissionais que participam de treinamento de equipes do esporte em questão, uma vez que poderão fazer uso de acordo com os resultados, de um caminho de curto ou longo prazo para seus projetos. Além destes, serão beneficiados indiretamente, todos os profissionais ligados ao esporte, que poderão avaliar a importância da atuação da sua área de trabalho, no treinamento de atletas de alto rendimento.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 KARATÊ-DÔ

Karatê-Dô significa, arte/caminho (Dô), das mãos (Tê), vazias (Kara). No princípio o karatê-dô era conhecido somente como *Tê-Dô*. Indícios indicam que o Tê-Dô nasceu quando o governo de Okinawa, no final do século XIV, decidiu desarmar a população. A base desta técnica veio da arte marcial conhecida como CHUAN-FA (Kempo), originária da China que por sua vez teve suas mais remotas raízes na Índia (FUNAKOSHI, 2000).

Todavia, o seu desenvolvimento mais acentuado ocorreu nos últimos séculos e o caracterizou como uma luta própria da ilha de Okinawa no arquipélago japonês. Sua prática nessa ilha era secreta até o século XIX e tornou-se pública a partir da Era Meiji através de Guinchin Funakoshi 1868 – 1957. Ele se enraizou e é praticado por toda a Ásia entre povos que professam credos tão distintos como o, budismo, islamismo, hinduísmo, bramanismo e o taoísmos. (FUNAKOSHI, 2000).

No decorrer da história humana, artes de auto defesa surgiram por toda a Ásia, tendo uma semelhança básica entre elas. A filosofia evidencia de imediato esta inter relação entre as artes de auto defesa. A necessidade foi o principal motivo para a criação do Karatê-Dô, pois desde o início dos tempos o homem se viu obrigado a enfrentar, desarmado, as forças hostis da natureza, animais selvagens e inimigos entre seus semelhantes humanos (FUNAKOSHI, 2000). Guinchin Funakoshi acima citado é considerado o pai do karatê-dô moderno, fato que se deu porque em 1922 o Ministério da Educação Japonês organizou a "Primeira Exibição Atlética Nacional" em Tóquio, onde se exibem diversas artes marciais.

Gichin Funakoshi é escolhido, pelos diversos peritos de Okinawa, para liderar a demonstração, a qual constitui a primeira apresentação pública de karatê-dô ao público de Tóquio (FUNAKOSHI, 2000).

Nos últimos anos, foram formuladas regras de combate simulado para se evitar ferimentos graves, com o propósito de introduzir o karatê como um esporte

competitivo (CBK ,2010).

A competição de karatê exige muitas qualidades físicas, técnicas e psicológicas, dentre estas temos velocidade, técnica, estratégia, atitude desportiva e auto controle, entretanto prevalecendo a honra, lealdade, respeito e caráter, filosofias estas pertencentes ao praticante de karatê-dô. (CBK, 2010 s/p)

O Karatê de competição é dividido em "kata" (formas) e "kumite" (Luta). Kata é uma luta imaginária que pode ser executada individualmente ou por equipe (três atletas), o kumite é uma forma livre de luta contra um oponente. As lutas oficiais de kumite são caracterizadas por episódios de 3 minutos de atividade de alta intensidade, envolvendo chutes e socos rápidos, com deslocamentos horizontal (WKF, 2009).

2.2 TREINAMENTO DESPORTIVO

De acordo com Almeida, Almeida e Gomes (2000), o primeiro interesse pelo treinamento desportivo se deu no período do empirismo, para fins de treinamento dos soldados com intuito de torná-los imbatíveis. Pode-se dizer que a preparação dos atletas em muito se assemelhava ao treinamento empregado nos dias de hoje, com preparações a base de corridas, marchas, lutas e saltos, tais treinamentos já com uso de sobrecarga (TUBINO, 1985).

Com a criação dos jogos olímpicos o interesse pelo estudo científico do treinamento, proveniente de experiências e pesquisas se afluou, pois os Jogos Olímpicos se tornaram vitrines para o sucessos ou fracassos de cada método e filosofia de treinamento. (DA COSTA, 1972)

De acordo com Bompa (2002), as pesquisas de varias ciências como psicologia, nutrição, fisiologia, biomecânica enriquecem a teoria e metodologia de treinamento, sendo que cada atleta reage de uma maneira diferente e com o auxílio destas ciências, fica mais exato prever a reação os estímulos dados, ficando assim mais exata a prescrição de exercícios e planejamento de futuros programas.

Del Vecchio e Mataruna (2002) referem que comumente cada vez mais se

faz necessária a utilização de exercícios com pesos para o incremento da força nos desportos de combate, tais como, judô, jiu-jitsu, karatê e outros.

O treinamento desportivo é um sistema pedagógico, que visa a melhor aprendizagem de gestos técnicos, táticos e físicos para atingir o rendimento atlético, conforme cita Casal (2000). A metodologia e periodização do treinamento para desportistas, junto com a utilização dos princípios comprovados do treinamento fisiológicos, auxilia no desenvolvimento de um excelente programa de treinamento, (POWERS, HOWLEY 2005).

2.3 PLANEJAMENTO A LONGO PRAZO

Dantas (1998, p. 61) apresenta um conceito sobre periodização:

É o planejamento geral e detalhado da utilização do tempo disponível para treinamento de acordo com objetivos intermediários perfeitamente estabelecidos e respeitando-se os princípios científicos do treinamento desportivo.

A periodização do treinamento iniciou-se com fins de preparação militar e logo após tornou-se meio de aprimorar a performance na prática esportiva (OLIVEIRA; SEQUEIROS; DANTAS, 2005). Nos últimos 50 anos a periodização do treinamento desportivo modificou-se de acordo com a intenção de acompanhar a evoluções dos esportes (GOMES 2002).

Um dos primeiros modelos de treinamento foi o modelo clássico proposto pelo Doutor Leev Pavlovitchi Matvvev, um Russo que dividiu o treinamento em três etapas: período de preparação, período de competição e transição (OLIVEIRA; SEQUEIROS; DANTAS, 2005). Este modelo visava a preparação para os jogos olímpicos como objetivo. Porém com a evolução dos esporte surgiu a necessidade da obtenção de vários peaks em uma mesma temporada. Foi ai que uma segunda corrente formada pelo também Russo, Doutor Yuri Vitale Verkhoshanski, que propôs o modelo de periodização por blocos (OLIVEIRA; SEQUEIROS; DANTAS, 2005).

Sendo criado assim o modelo de periodização por blocos, que permite alcançar vários peaks em uma mesma temporada.

Muito autores utilizam ou adaptam os modelos de Matvvev ou por blocos de Verkhoshanski. Independente do modelo a ser seguido, Bompa (2002) sugere que o programa de treinamento em longo prazo, se bem organizado, aumenta consideravelmente a eficiência do treinamento para futuras competições.

Um bom exemplo de organização do treinamento é o plano quadrienal ou mais conhecido como ciclo olímpico é relatado por Bompa (2002 p.283)

A ocorrência dos jogos olímpicos de 4 em 4 anos requer um planejamento, de forma que as Olimpíadas sejam o ápice, os esportes não olímpicos também podem utilizar o plano quadrienal como uma ferramenta para a melhor organização dos programas a longo prazo.

2.4 EQUIPE MULTIDISCIPLINAR

Apesar do longo período de pesquisas e avanços científicos na área de treinamento, os profissionais deste meio ainda sofrem dificuldades em maximizar as capacidades físicas, técnicas e táticas.

Quando se fala de desempenho atlético, a utilização dos procedimentos psicológicos, biomecânicos, físicos, táticos, fisiológicos e nutricionais auxiliam na capacidade de realizar trabalhos físicos (SANCHEZ et al, 2006)

O avanço da nutrição esportiva, através da elaboração de recursos ergo gênicos, também tem colaborado com o avanço da performance esportiva (IZQUIERDO et al, 2002). Contudo são necessários alguns cuidados quanto ao uso de algumas substâncias e dosagens acordado pelas normas de doping do Comitê Olímpico Internacional. A biomecânica é outra área que também tem colaborado, seja para a melhoria do gesto técnico ou na prevenção de lesões que ajuda na prescrição do treinamento.

Weinberg e Gould (2001 p.153), também registram que:

A presença de um profissional da psicologia do esporte é muito importante, ele deverá trabalhar junto aos atletas e comissão técnica, auxiliando no entendimento de situações que possam intervir no

comportamento como, estresse, emoção, sucesso, derrota, entre outras pertinentes ao contexto esportivo.

A incorporação de uma equipe multidisciplinar é evidente quando se lida com indivíduos que almejam o lugar mais alto do pódio. Nesse aspecto, independente da categoria de esporte, a presença de pessoas especializadas se torna necessária (SANCHEZ et al. 2006).

A dedicação do treinador, do atleta, e de uma equipe multidisciplinar auxiliando nas diversas áreas relacionadas ao esporte deve ser a chave para se obter melhores rendimento. (SANCHEZ et al. 2006).

3. MÉTODO

3.1 TIPO DE PESQUISA

Esta pesquisa caracterizou-se como sendo de natureza aplicada, por objetivar a formação de conhecimentos práticos voltados a solucionar problemas específicos (THOMAS e NELSON 2002). Teve como objetivo explorar as experiências do treinamento esportivo e descrever os fatos que foram observados, registrados e analisados (GIL 1999). Foi feito um estudo de caso, Gil (1991), da seleção brasileira de karatê a fim de ampliar o conhecimento do assunto especificamente.

Também utilizou-se uma pesquisa de campo onde os dados da pesquisa foram coletados (SEVERINO 2007). Quanto a coleta de informações, classificou-se em transversal pois os dados foram coletados num determinado momento (THOMAS e NELSON 2002). Os dados coletados foram analisados, no formato quali-quantitativo, analisando tanto a representatividade numérica da pesquisa quanto ao registro qualitativo do estudo (THOMAS e NELSON 2002).

3.2 SUJEITOS DA PESQUISA

Participaram desta pesquisa 27 indivíduos, destes, 20 são atletas da seleção brasileira de karatê permanente, 10 do naipe feminino e 10 do naipe masculino. Os outros 7 pertencem a comissão multidisciplinar, sendo 2 técnicos profissionais em Educação Física, 1 fisiologista do exercício, 1 fisioterapeuta, 1 médico, 1 nutricionista e 1 psicólogo.

A escolha da amostra para a devida pesquisa foi do tipo não-probabilística intencional, já que o foco da pesquisa é a seleção brasileira de karatê permanente que foi formada em 2009.

3.3 INSTRUMENTO DA PESQUISA

Para a coleta de dados foram desenvolvidos dois questionários, o primeiro foi composto de 20 perguntas com questões abertas, fechadas e mistas, voltado aos atletas da seleção brasileira de karatê permanente. O segundo questionário apresentou 15 questões, sendo elas abertas, fechadas e mistas, direcionadas aos membros da equipe multidisciplinar. Os dois questionários foram validados quanto ao conteúdo, por três professores especialistas na área de treinamento desportivo; e quanto a clareza, foram validados por 10 indivíduos com características semelhantes aos participantes da pesquisa. No procedimento cada indivíduo analisou e respondeu se as questões eram válidas, pouco válidas ou inválidas (conteúdo) e confusa, pouco clara ou clara (clareza). Todas as questões que consideradas válidas e claras permaneceram no questionário, já as confusas ou inválidas foram retiradas do mesmo. Todas as questões que se apresentaram pouco claras ou pouco válidas foram reformuladas.

3.4 PROCEDIMENTO DA COLETA DE DADOS

A CBK (Confederação Brasileira de Karatê), foi contatada e informada sobre o trabalho, assim que acordado a entidade assinou o Termo de Ciência e Concordância entre Instituições. Após a submissão e aprovação do projeto junto ao Comitê de Ética em Pesquisas da UNISUL, os atletas e comissão multidisciplinar da seleção brasileira de karatê permanente, foram informados sobre o trabalho, do procedimento de coletas de dados e de sua importância para a comunidade do karatê. Os riscos destes procedimentos foram mínimos pois envolveram medidas não invasivas (preenchimento do questionário), podendo o participante se retirar do estudo a qualquer momento sem nenhum tipo de ônus. Depois que os sujeitos aceitaram participar da pesquisa, os mesmos foram convidados a se reunirem em uma sala, onde foi apresentado o questionário e esclarecidas as dúvidas sobre o preenchimento do mesmo. Também foi solicitado que os sujeitos assinassem o Termo Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE. Os procedimentos acima citados,

foram realizados durante o treinamento da seleção brasileira de karatê permanente, no mês de outubro de 2010 na cidade de Cabo Frio no Rio de Janeiro.

3.5 ANÁLISE DE DADOS

Inicialmente os dados foram registrados e armazenados de forma digital em tabelas eletrônicas pelo pesquisador. Todos sujeitos pesquisados tiveram seus dados pessoais mantidos em sigilo. Para a realização da análise de dados foram utilizadas média e frequência, através da estatística descritiva. Foram utilizados gráficos e tabelas para apresentar os resultados. Salienta-se que os dados serão armazenados por 5 anos e depois os questionários serão incinerados e os dados digitais apagados. No final do estudo, os dados de conclusão serão apresentados aos sujeitos pesquisados no último encontro da seleção brasileira de karatê permanente, que acontecerá em dezembro de 2010.

4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

4.1 ATLETAS

Serão apresentados neste capítulo os resultados obtidos através da aplicação do questionário com os atletas, objetivando comparar os aspectos relacionados ao treinamento da seleção brasileira de karatê antes e depois da implantação de um programa de preparação a longo prazo instaurado em 2009 e identificar as possíveis diferenças no treinamento geral dos atletas, sob a ótica dos profissionais da equipe multidisciplinar, depois da formação da seleção brasileira de karatê permanente.

Na tabela 1 pode-se verificar o tempo médio dos atletas na seleção nacional.

Tabela 1 - Tempo de seleção nacional.

	Masculino (n=10)	Feminino (n=10)
Média	6,1	5,5
Desvio Padrão	2,9	3,7

Fonte: Elaboração dos autores, 2010

Identifica-se que o tempo de atuação dos atletas na seleção brasileira é alto, sendo muito parecidos em ambos os sexos.

A seleção brasileira de karatê permanente encontra-se ainda em fase de desenvolvimento, tendo passado por uma renovação na maioria das categorias há poucos anos, refletindo o tempo médio de 6,1 anos nos atletas masculinos e 5,5 anos nas atletas femininas, como apresentado na tabela 1, levando-se em conta que antes da renovação, os antigos atletas estavam há pelo menos 12 anos servindo a seleção.

No gráfico 1 e tabela 2 respectivamente serão apresentados dados referentes a orientação e formação acadêmica dos profissionais que atuam como técnicos de karatê:

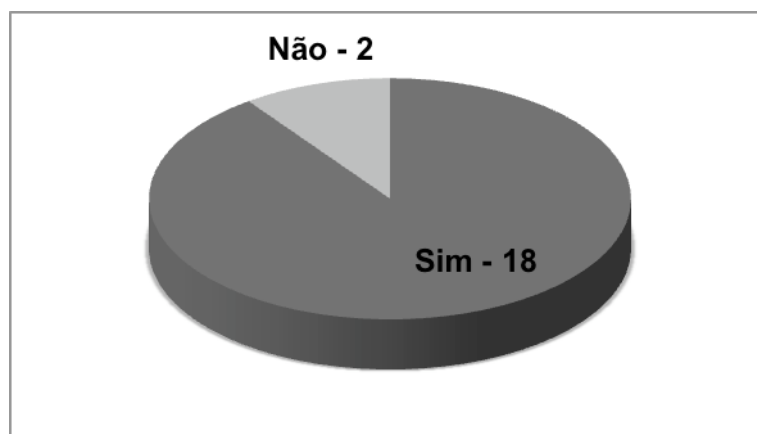


Gráfico 1 – Quantidade de atletas que treinam sob supervisão técnica
Fonte: Elaboração autores, 2010

Tabela 2 – Formação acadêmica dos treinadores.

	Frequência
Não possui treinador	02
Provisionado em Educação Física	13
Graduado em Educação Física	05
Total	20

Fonte: Elaboração autores, 2010

A maioria dos atletas de acordo com o gráfico 1, possui um treinador específico de karatê e uma minoria não o possui, realizando seus treinamentos sozinhos ou com alunos. Estes atletas realizam treinamentos diários visando sempre a sua alta performance e para seu melhor desenvolvimento necessita-se da presença de um técnico especializado na área.

Porém nem todos estes treinadores são graduados em Educação Física, como demonstra a tabela 2, o que pode dificultar a preparação dos atletas, uma vez que a falta de conhecimento da correta periodização de treinamentos, pode levar ao erro no decorrer da preparação, principalmente no que se refere aos picos dos atletas, ou seja, chegarem na sua melhor forma em suas competições alvo. Segundo Casal (2000), as ciências têm contribuído para fundamentar o controle do progresso do desportista.

Os gráficos 2 e 3 a seguir, se referem ao conhecimento sobre a variação do volume e intensidade do treinamento e periodização do treinamento.

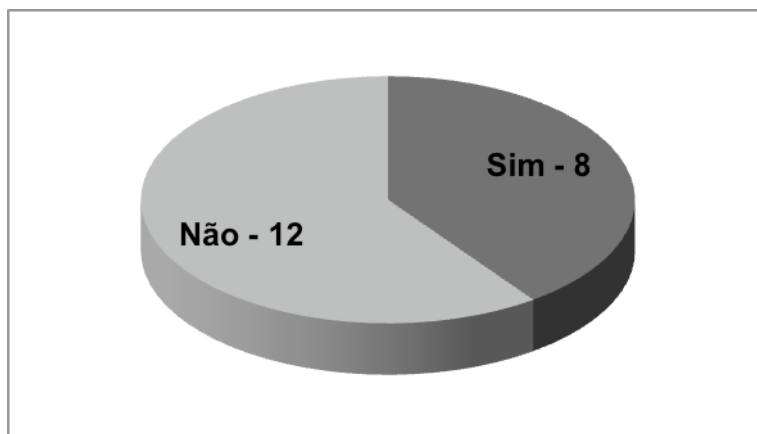


Gráfico 2 – Conhecimento sobre a variação do volume e intensidade do seu treinamento pelos atletas
 Fonte: Elaboração autores, 2010

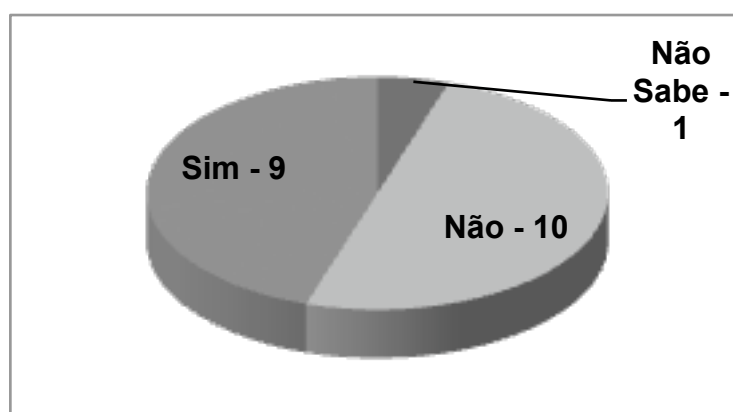


Gráfico 3 – Atletas que já tiveram seu treinamento periodizado antes da criação da seleção brasileira de karatê permanente
 Fonte: Elaboração autores, 2010

Identifica-se no gráfico 2 que mais da metade dos atletas não sabem como varia o volume e intensidade do seu treinamento.

Logo, parecem não compartilhar experiências com seu treinador a fim de contribuir com o trabalho, através de um feedback tanto dos treinamentos quanto das competições.

Cabe ressaltar que um dos princípios científicos do treinamento esportivo mais importantes é a interdependência entre volume e intensidade (DANTAS, 2003). Com isso se faz necessário o controle destas cargas para que o atleta possa se recuperar, compensar e chegar a performance ideal.

Sem estes conhecimentos podem acontecer erros como manter as cargas de treinamentos com volumes altos durante toda a temporada, podendo sobrecarregar o atleta e causar overtraining (BOMPA 2002).

O modelo tradicional de periodização do treinamento proposto pelo

cientista russo Doutor Leev Pavlovtchi Matveev, na década de 50, fundamentado na teoria da Síndrome Geral da Adaptação, se popularizou por todo o mundo e virou referência entre os treinadores da época. Esse modelo era caracterizado pela variação ondulante das cargas de treinamento e dividido em três etapas: período de preparação, período de competição e período de transição, (OLIVEIRA; SEQUEIROS; DANTAS, 2005).

Também é sabido que o atleta precisa repousar para alcançar seu maior nível de desempenho sendo que as variações da super compensação são dadas de acordo com a intensidade ministrada nas sessões de treino (BOMPA 2002).

O gráfico 3 apresentou que metade dos atletas nunca tiveram seu treinamento periodizado antes da criação da seleção brasileira de karatê permanente. Sendo que pelas respostas dadas, não planejavam seu tempo de treino detalhadamente, nem realizavam trabalhos diferentes para os variados níveis de competições, conseqüentemente não tinham seus peaks de desempenho pré-determinados, indo contra a definição de Dantas (2003) de que periodização é o planejamento geral e detalhado do tempo disponível para o treinamento, de acordo com os objetivos intermediários perfeitamente estabelecidos, respeitando os princípios científicos do exercício desportivo. Lembrando que os planos anuais de treinamento são utilizados há séculos tendo seu início na Grécia antiga (BOMPA 2002).

Na tabela 3 a seguir serão apresentadas informações sobre a frequência semanal de treinamento técnico, físico dos atletas antes da criação da seleção brasileira de karatê permanente.

Tabela 3 – Média de sessões de treinamento técnico, muscular e aeróbico (semanal) dos atletas, antes da criação da seleção brasileira de karatê permanente.

Tipo de treinamento	Média Masculina	Média Feminina
Técnico	6,2± 2,6	5,5± 0,6
Muscular	2,1± 2,1	2,2± 1,3
Aeróbico	2,0± 2,1	2,0± 1,1

Fonte: Elaboração autores, 2010

Observa-se que a média da frequência de treinamento técnico dos atletas antes da criação da seleção brasileira de karatê permanente é alta, com

treinamentos realizados de segunda a sábado, ao passo que, os treinamentos musculares e aeróbicos apresentam uma frequência baixa.

A falta de uma programação, foi apontada como a principal causa dessa desigualdade, sendo que a maioria sente necessidade em aumentar a frequência desses últimos, pois tão importante quanto ter uma técnica apurada, é ter uma condição física adequada. Concordando com Zakharov e Gomes (2003) que explicam que, para se adquirir uma boa condição física com o objetivo de êxito nas competições desportivas é necessária uma preparação relativamente prolongada.

O treinamento de resistência e força devem ser preocupações primárias para todos os atletas que procuram melhorar seu desempenho, sendo em alguns casos determinante, como no karatê onde golpes rápidos e a resistência para executar repetidamente varias técnicas, são extremamente importantes para a definição de uma luta.

No gráfico 4, a seguir, pode-se verificar se houve alguma mudança na frequência de treinamento semanal do atletas após a criação da seleção brasileira de karatê permanente em 2009.

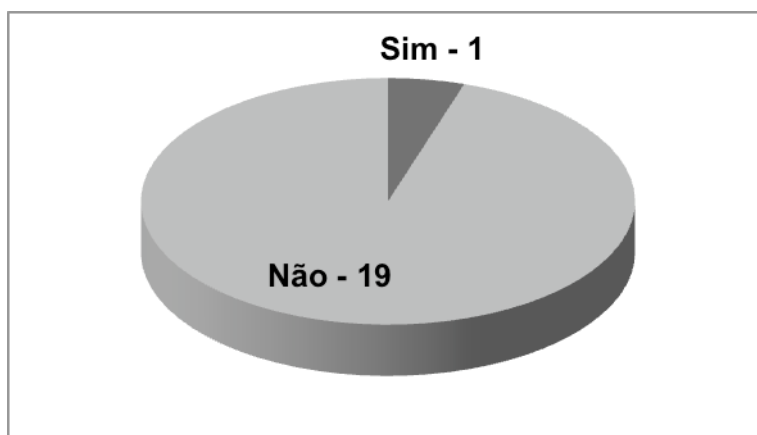


Gráfico 4 – Mudança na frequência semanal de treinamento após criação da seleção brasileira de karatê permanente
Fonte: Elaboração autores, 2010

Os dados do gráfico 4 apontam que não houve mudança na frequência de treinamento na maioria dos atletas após a criação da seleção brasileira de karatê permanente, havendo mudança em uma extrema minoria.

Muitos dos atletas realizavam uma frequência de treinamento de 5 a 6 vezes por semana antes da criação da seleção brasileira de karatê permanente, o que na opinião dos mesmos se mostra ideal. Por esta razão muitos dos atletas não alteraram de frequência de treinamento.

O gráfico 5 apresenta as alterações no treinamento técnico dos atletas após a criação da seleção brasileira de karatê permanente.

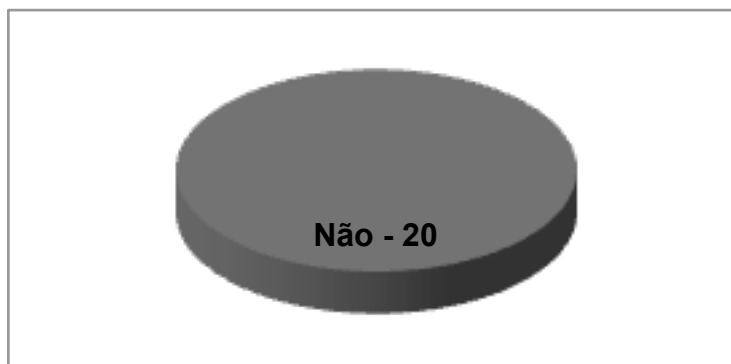


Gráfico 5 – Mudança no treinamento técnico e tático após a criação da seleção brasileira de karatê permanente
Fonte: Elaboração autores, 2010

Identifica-se que mesmo após a criação da seleção brasileira de karatê permanente o treinamento técnico e tático dos atletas não foi alterado em nenhum aspecto.

O treinamento técnico e tático de um atleta de karatê é muito pessoal, pois depende principalmente de suas habilidades, coordenação e leva em conta também as limitações que o atleta possui. Ficando mais aos cuidados do técnico pessoal que já tem um convívio e conhecimento maior do seu atleta. Por isso nenhum atleta teve seu treinamento técnico e tático alterado. Outro aspecto que pode ser inquirido é a falta de comunicação entre os técnicos de cada atleta e os membros da equipe multidisciplinar, dificultando a continuidade de alguns dos trabalhos iniciados nos treinamentos da seleção brasileira de karatê em suas respectivas cidades.

A tabela 4 apresenta a quantidade de atletas que realizavam treinamentos musculares específicos para karate antes da criação da seleção brasileira de karatê e se após a criação desta este treinamento foi alterado.

Tabela 4 – Realização e alterações no treinamento muscular antes e após a criação da seleção brasileira de karatê permanente.

	Não sabe	Não	Sim
Realização de treinamentos musculares antes da criação da seleção brasileira de karatê permanente	1	6	13
Alteração no treinamento musculares após a criação da seleção brasileira de karatê permanente		16	4

Fonte: Elaboração autores, 2010

Pode-se identificar que mesmo antes da implantação da seleção brasileira de karatê permanente a qualidade do treinamento muscular de grande parte dos atletas seguia um dos princípios científicos do treinamento desportivo, por realizarem treinamentos de musculação específicos para o esporte.

Existem muitos métodos de treinamentos musculares para o esporte, e não pode-se dizer ao certo qual o melhor, porém mais da metade dos atletas realizavam treinamentos de musculação visando uma melhor performance dentro do karatê.

Identifica-se também que poucos atletas tiveram seu treinamento de musculação alterado após a criação da seleção brasileira de karatê permanente.

A tabela 5 apresenta a quantidade de atletas que realizavam treinamentos de resistência aeróbica específicos, antes da criação da seleção brasileira de karatê e se após a criação desta este treinamento foi alterado.

Tabela 5 - Realização e alterações no treinamento aeróbico antes e após a criação da seleção brasileira de karatê permanente.

	Não sabe	Não	Sim
Realização de treinamentos aeróbicos antes da criação da seleção brasileira de karatê permanente	1	6	13
Alteração no treinamento aeróbico após a criação da seleção brasileira de karatê permanente	-	19	1

Fonte: Elaboração autores, 2010

Pode-se avaliar que antes da implantação da seleção brasileira de karatê permanente muitos realizavam treinamentos aeróbicos específicos para o esporte.

Identifica-se também que poucos atletas tiveram seu treinamento de resistência aeróbica alterada após a criação da seleção brasileira de karatê permanente.

O método de treinamento de resistência para o karatê mais usado em muitos países, utiliza a própria luta do esporte com variações de volume e intensidade para melhorar esta qualidade física, sendo esta, a melhor forma de treinamento por seguir o princípio de especificidade (DANTAS 2003).

Não houve modificações consideráveis no treinamento de resistência aeróbica dos atletas, pois alguns inclusive já realizavam um treinamento correto de acordo com os princípios do treinamento desportivos (DANTAS 2003).

A tabela 6 apresenta informações referentes a orientação nutricional, antes da implantação da seleção brasileira de karatê permanente.

Tabela 6 – Orientação nutricional antes da criação da seleção brasileira de karatê permanente.

Atletas que recebiam orientação nutricional antes da criação da seleção brasileira de karatê permanente	
	Frequência
Sim – Nutricionista	14
Sim – Médico	1
Sim – Técnico	1
Não recebia orientação	4
Total	20

Fonte: Elaboração autores, 2010

Identifica-se na tabela 4 que a maioria dos atletas recebiam orientação nutricional antes da criação da seleção brasileira de karatê permanente.

Muitos eram orientados por um profissional graduado em nutrição, o que é muito importante para um bom desenvolvimento da preparação nutricional do atleta. Poucos recebiam esta orientação do próprio técnico, no entanto para atletas que buscam o alto nível aconselhasse que estas orientações serem passadas por um profissional habilitado da área. Alguns atletas relataram não receber este tipo de orientação antes da criação da seleção brasileira de karatê permanente.

O gráfico 6 mostra se houveram alterações no hábito alimentar dos atletas após a criação da seleção brasileira de karatê permanente.

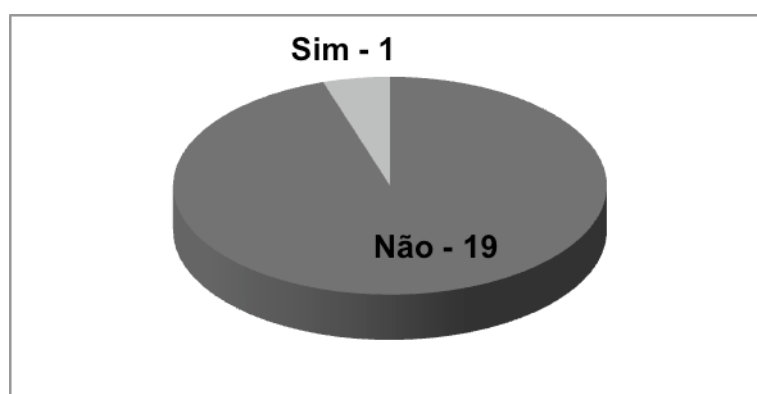


Gráfico 6 – Modificação do hábito alimentar após a criação da seleção brasileira de karatê permanente

Fonte: Autores, 2010

Identifica-se no gráfico 6 que praticamente todos os atletas não relataram modificações no seu hábito alimentar após a criação da seleção brasileira de karatê

permanente, pois muitos deles já recebiam uma orientação nutricional anteriormente.

Os problemas começam a surgir quando os atletas decidem melhorar seu desempenho e ainda manterem-se no peso para continuar numa determinada categoria. Nessa situação, o esportista que não possui orientação, estabelece um cardápio que não leva em consideração seu gasto energético, "Kcal", resultando em uma falta de combustível para o desenvolvimento do treino de karatê e até mesmo para as atividades de seu dia a dia.

Portanto, se faz necessária uma dieta adequada e individualizada, principalmente no caso o karatê por ser um esporte de alta intensidade que utiliza de todos os sistemas energéticos e possui diferentes categorias de peso.

A tabela 7 apresenta informações referente a orientação psicológica, antes da implantação da seleção brasileira de karatê permanente.

Tabela 7 – Orientação psicológica antes da criação da seleção brasileira de karatê permanente.

	Frequência
Sim – Psicólogo	2
Sim – Técnico	2
Não recebia orientação	16
Total	20

Fonte: Autores, 2010

Identifica-se na tabela 7 que a maioria dos atletas não recebia orientação psicológica antes da criação da seleção brasileira de karatê permanente.

Poucos atletas recebiam orientação de um profissional graduado em psicologia, sendo esta, muito importante para um bom desenvolvimento do trabalho de um atleta. Outros recebiam esta orientação pelo próprio técnico, que na maior parte das vezes acaba realizando este papel por estar no dia a dia com o mesmo. É sempre aconselhado para atletas que buscam o alto nível receberem orientações de profissionais especializados em cada área para que os erros sejam minimizados. Por isso a importância de um acompanhamento de uma equipe multidisciplinar.

Identifica-se que nenhum dos vinte atletas modificou sua preparação psicológica após a criação da seleção brasileira de karatê permanente, sendo que poucos já recebiam uma orientação psicológica anteriormente.

Sabe-se que muitos atletas acabam abandonando o esporte por não suportarem a carga diária de treinamento (CASAL, 2002). Valdés (1995) diz que o tempo a ser dedicado a preparação psicológica é integral, relatando que 100% do treinamento é preparação psicológica como é 100% de preparação biológica.

A tabela 8 mostra se os atletas seguem as orientações passadas pela equipe multidisciplinar da seleção brasileira de karatê permanente.

Tabela 8 – Atletas que seguem as orientações da equipe multidisciplinar.

	Frequência
Nunca	1
As vezes	15
Quase sempre	2
Sempre	2
Total	20

Fonte: Autores, 2010

Observa-se na tabela 8 que muitos dos atletas seguem as vezes as orientações da equipe multidisciplinar, relatando que acrescentam ao seu treinamento e preparação o que julgam mais importante e viável. O mesmo relato foi dado pelos atletas que seguem quase sempre, sendo que uma minoria nunca segue estas orientações.

Esta informação não parece estar de acordo com a literatura, que relata que a equipe multidisciplinar é formada por profissionais qualificados que orientam os atletas para que alcancem a sua melhor forma possível. Poucos atletas seguem impreterivelmente as orientações.

A tabela 9 relata as contribuições que a criação da seleção brasileira de karatê permanente trouxe para o treinamento geral dos atletas.

Tabela 9 – Contribuições da criação da seleção brasileira de karatê permanente para com o treinamento geral dos atletas.

	Frequência
Melhora no treinamento	2
Ter o treinamento periodizado	1
Alterações no treinamento	1
Intercâmbio com outros atletas	15
Total	20

Fonte: Autores, 2010

Identifica-se na tabela 9 que mais da metade da seleção brasileira de karatê permanente não notou nenhuma contribuição para o seu treinamento geral.

Fato que acredita-se ser devido a formação recente desta seleção permanente e por ainda estar no início de um trabalho que visa um desenvolvimento a longo prazo. Nem todos os atletas possuem colegas de treinamento do mesmo nível, por conta disso descrevem que a melhor contribuição da criação da seleção brasileira de karatê permanente é ter a oportunidade de realizar um intercâmbio com atletas de outros estados que estão no mesmo nível técnico. Poucos atletas relataram que tiveram melhora no seu treinamento geral e mudanças leves. Uma minoria relata que a melhor contribuição foram as palestras ministradas pelos membros da equipe multidisciplinar.

4.2 PROFISSIONAIS DA EQUIPE MULTIDISCIPLINAR

Nas tabelas e gráficos a seguir serão analisadas as possíveis diferenças no treinamento geral dos atletas, sob a ótica dos profissionais da equipe multidisciplinar.

O gráfico 7 indica formação da equipe multidisciplinar.

Gráfico 7 – Profissionais da equipe multidisciplinar

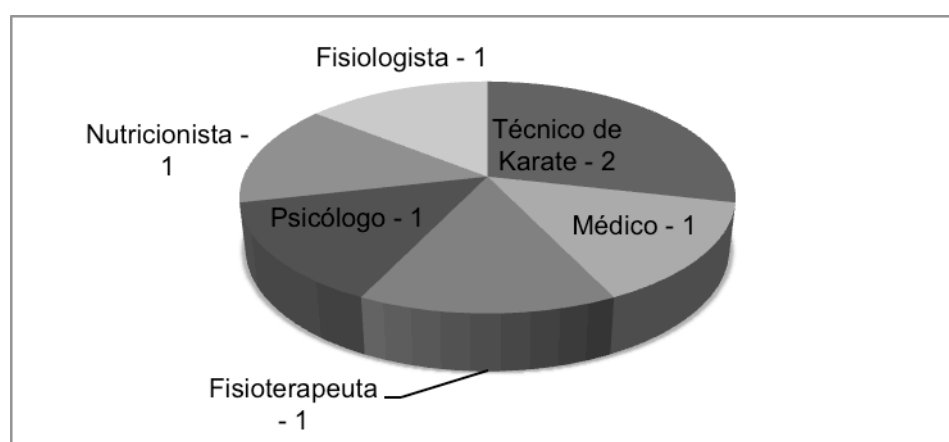


Gráfico 7 – Profissionais da equipe multidisciplinar
Fonte: Elaboração Autores, 2010

Nota-se que a seleção brasileira de karatê permanente possui uma equipe multidisciplinar diversificada, com profissionais de todas as áreas de atuação. A incorporação de uma equipe multidisciplinar é evidente quando se lida com indivíduos que almejam o lugar mais alto no pódio. Nesse aspecto, independente da categoria de esporte, a presença de pessoas especializadas se torna necessária.

Identifica-se que todos os membros da equipe multidisciplinar já haviam trabalhado com atletas anteriormente, antes de iniciarem este trabalho junto a seleção brasileira de karatê, o que auxilia no desenvolvimento de um trabalho específico com os atletas da seleção brasileira de karatê permanente, por já possuírem experiências anteriores com atletas.

O gráfico 8 indica se os membros da equipe multidisciplinar já haviam trabalhado com alguma seleção brasileira de qualquer modalidade anteriormente a seleção brasileira de karatê permanente.

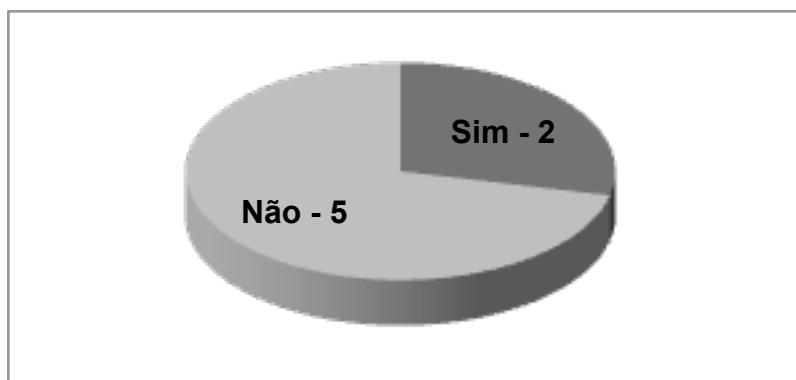


Gráfico 8 – Membros que já haviam trabalhado com alguma seleção brasileira de qualquer modalidade
Fonte: Autores, 2010

Verifica-se no gráfico 8 que somente dois membros da equipe multidisciplinar já haviam trabalhado com seleções brasileiras anteriormente a criação da seleção brasileira de karatê permanente.

O fato de estar trabalhando em benefício de uma seleção brasileira seja ela de qualquer esporte motiva os membros da equipe multidisciplinar em busca de novos conhecimentos e metodologias, porém ao mesmo tempo pode causar uma pressão por estarem a frente de um trabalho que não pode ter falhas, ou estas devem ser minimizadas.

O gráfico 9 mostra se os profissionais da equipe multidisciplinar já haviam trabalhados com atletas de karatê, anteriormente a criação da seleção brasileira de karatê permanente.

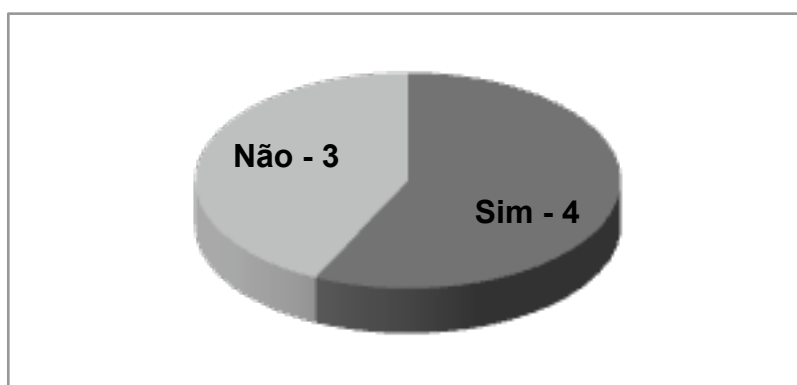


Gráfico 9 – Profissionais que já haviam trabalhando anteriormente com atletas de karatê
Fonte: Autores, 2010

Identifica-se no gráfico 9 que mais da metade destes profissionais já haviam trabalhado especificamente com atletas da modalidade de karatê.

Isto facilita o desenvolvimento do trabalho, pois estes membros já conhecem os aspectos físicos, psicológicos, nutricionais, técnicos, táticos e fisiológicos de um atleta de karatê. Acredita-se que o melhor treinador ou comissão técnica é aquele que se adapta as condições de trabalho. Contudo, existem certas atitudes que podem ser desenvolvidas em qualquer ambiente procurando fazer o trabalho o mais individualizado possível.

A tabela 10 apresenta os dados referentes ao conhecimento da equipe multidisciplinar referente a preparação dos atletas na área em que atua e se esta preparação era considerada adequada.

Tabela 10 – Conhecimento da antiga preparação dos atletas pela equipe multidisciplinar e se esta preparação se mostra adequada.

	Possuíam conhecimento da antiga preparação dos atletas	Essa preparação se mostrava adequada de acordo com seu conhecimento
Técnico 1	Sim	Sim
Técnico 2	Sim	Sim
Médico	Não	
Fisioterapeuta	Não	
Psicólogo	Não	
Nutricionista	Sim	Alguns atletas
Fisiologista	Sim	Alguns atletas

Fonte: Autores, 2010

Conforme verifica-se na tabela 10 os únicos membros da seleção que tinham conhecimento eram os técnicos, nutricionista e fisiologista, pois no primeiro encontro desta seleção estes profissionais conseguiram realizar uma entrevista detalhada sobre a antiga preparação destes atletas.

Através destas informações estes profissionais concluíram que alguns destes atletas já apresentavam uma preparação adequada dentro da sua área de atuação na seleção brasileira de karatê permanente.

A tabela 11 apresenta a frequência com que a equipe multidisciplinar orienta os atletas da seleção brasileira de karatê.

Tabela 11 – Frequência de orientação da equipe multidisciplinar para os atletas.

	Frequência
1º Técnico de karatê	6 vezes por ano
2º Técnico de karatê	6 vezes por ano
Médico	3 vezes por ano
Fisioterapeuta	3 vezes por ano e por e-mail
Psicólogo	3 vezes por ano e por e-mail
Nutricionista	3 vezes por ano e por e-mail
Fisiologista	3 vezes por ano e por e-mail

Fonte: Autores, 2010

São organizados seis treinamentos por ano em duas cidades diferentes, Cabo Frio – RJ, onde estão os profissionais de nutrição, fisioterapia e fisiologia e em Presidente Prudente – SP, onde estão os profissionais de psicologia e medicina. De acordo com a tabela 12, somente os técnicos de karatê acompanham os atletas 6 vezes ao ano, os outros de profissionais desenvolvem o seu trabalho somente com 3 encontros pessoais e orientações via e-mail.

O gráfico 10 apresenta quantos dos profissionais da equipe multidisciplinar identificam a frequência com que orientam os atletas como suficiente para um bom desenvolvimento do seu trabalho.

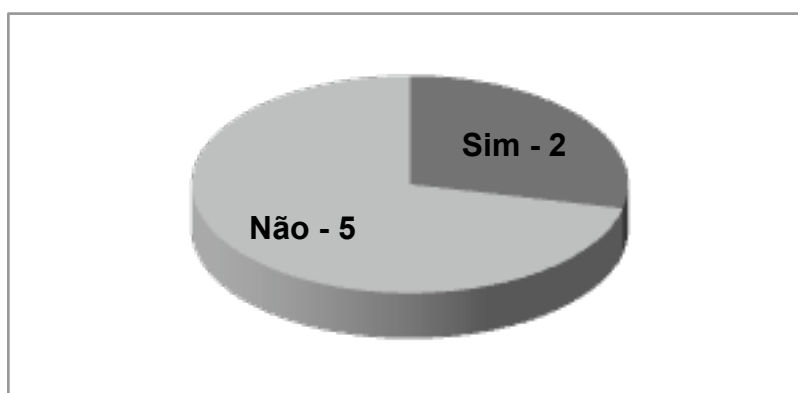


Gráfico 10 – Quantos dos profissionais da equipe multidisciplinar identificam a frequência com que orientam os atletas como suficiente para um bom desenvolvimento do seu trabalho

Fonte: Autores, 2010

Somente os dois técnicos de karatê relatam que esta frequência é adequada para uma boa preparação da seleção brasileira de karatê permanente, o resto da equipe multidisciplinar opina negativamente, dizendo que está frequência não é suficiente e não atende todas as necessidades dos atletas, mostrando a necessidade de haver mais encontros pessoais.

Na tabela 12 apresentada a seguir, verifica-se a opinião dos profissionais da equipe multidisciplinar com relação aos benefícios da criação de um trabalho a longo prazo dentro da seleção brasileira de karatê permanente.

Tabela 12 – Opiniões de benefícios do trabalho a longo prazo com a seleção brasileira de karatê permanente pela equipe multidisciplinar.

	Amostra
A possibilidade de estabelecer metas e cumpri-las	2
Desenvolvimento de uma equipe coesa	1
Manutenção da saúde do atleta	1
Motivação	1
Passar por todos estágios da periodização para chegar ao seu ápice	2
Total	7

Fonte: Autores, 2010

Verifica-se na tabela 12 que o maior benefício relatado pelos profissionais da equipe multidisciplinar de um trabalho a longo prazo com a seleção brasileira de karatê permanente, é a possibilidade de periodizar o treinamento dos atletas, podendo estabelecer metas que podem ser avaliadas e alteradas ao longo do processo. A identificação dos atletas como uma verdadeira seleção também é um dos benefícios citados incentivando os atletas iniciantes e aumentando a visibilidade do esporte. A longo prazo poder recuperar de forma segura uma lesão e principalmente desenvolver um bom trabalho de execução correta dos movimentos.

A tabela 13 apresenta se o treinamento/preparação dos atletas sofreu alguma alteração após o início do trabalho da seleção brasileira de karatê permanente sob a ótica dos profissionais da equipe multidisciplinar.

Tabela 13 – Alterações no treinamento/preparação dos atletas após o início do trabalho dos profissionais da equipe multidisciplinar.

	Amostra
O processo ainda esta no início	3
Os atletas entram mais em contato em busca de orientações	1
Forte espírito de equipe e superação	1
Estão mais cuidadosos com sua saúde	1
Desenvolvimento de um treinamento físico específico para karatê	1
Total	7

Fonte: Autores, 2010

Verifica-se na tabela 13 que a maioria dos profissionais da equipe multidisciplinar relatam que não foi notado alterações consideráveis no treinamento/preparação, pois o trabalho ainda está em fase inicial. Poucos apontaram alterações no sentido de um contato maior entre os atletas ter despertado um forte espírito de equipe. Um maior cuidado com a saúde e a implantação da especificidade nos treinamento físicos também foram citados.

5. CONCLUSÃO E SUGESTÕES

Após visualizar e discutir os dados, pode-se comparar os aspectos relacionados ao treinamento da seleção brasileira de karatê antes e depois da implantação do programa de preparação a longo prazo instaurado em 2009.

Mesmo após a criação da seleção brasileira de karatê permanente, foram identificadas poucas modificações no treinamento geral dos atletas, principalmente em relação ao treinamento técnico e tático, que não apresentou nenhuma alteração. Além do fato de cada atleta apresentar características técnicas, táticas, habilidades e limitações diferentes uns dos outros, torna-se difícil uma modificação considerável, principalmente quando se trabalha com um grupo adulto, que já possui uma base consistente e acumulou ao longo dos anos as características de seus respectivos professores e ou técnicos. Como em todo esporte, no karatê também existe uma forma de execução da técnica que comprovadamente acredita-se ser a melhor e mais eficiente, porém não é o fator determinante. Por ser um esporte de combate o confronto não é apenas contra o relógio e sim contra outro oponente, que também se movimenta e raciocina contra o atleta. Outro ponto relevante, leva em conta que este projeto foi implantado há pouco tempo.

Além disso, o projeto foi iniciado com atletas que já tinham um tempo considerável em seleção brasileira sendo uma média de 6,1 anos nos atletas do sexo masculino e 5,5 anos no sexo feminino, com suas rotinas de treinamentos estabelecidas, e estas, levadas paralelamente com trabalho, faculdade, estágios e etc, dificultando a mudança necessária para o desenvolvimento de um trabalho homogêneo. Esta, inclui dentre outras coisas, um segundo período por dia de treinamento, viagens para encontro com os demais membros da equipe multidisciplinar, aumento na quantidade de treinos com atletas de mesmo nível e objetivos.

Mesmo antes da implantação da seleção brasileira de karatê permanente, poucos atletas já apresentavam uma linha de treinamento adequada, que incluía periodização feita por profissional especializado, com resultados em competições. Quanto aos treinamentos anaeróbios e aeróbios, vários atletas já realizavam, porém não de uma forma planejada. Deve-se a isso a falta de orientação especializada, pois em muitos casos, o trabalho era direcionado pelos próprios técnicos que sob a

ótica dos atletas não era efetivamente organizado.

No que se refere a preparação nutricional, psicológica, médica e fisioterápica, os atletas não se apresentaram bem preparados, encontrando dificuldade para a realização das mesmas, pois estes necessitam de profissionais especializados para auxiliar o seu desenvolvimento e nem todos tinham acesso constante a estes profissionais antes da criação da seleção brasileira de karatê permanente. Pode-se creditar isso a dificuldade de unir tantos profissionais nas suas respectivas cidades que trabalhem em conjunto e também o alto custo de desenvolver um projeto desse porte.

As maiores contribuições apresentadas segundo os atletas, após a criação desta seleção permanente, com a equipe de profissionais, foram um número maior de encontros entre os atletas para períodos de treinamento, onde a troca de experiências e conhecimentos é mais acentuada. Fazer parte de um grupo que foi escolhido para um período longo de formação, onde ocorrerão as mais importantes competições do circuito e ter um planejamento anual dessas competições também foi apontado com uma contribuição. Outra relatada pelos atletas, foram as palestras realizadas pelos profissionais da equipe multidisciplinar, que mostraram aos que não estavam atentos a isso, a importância de trabalhar o conhecimento teórico no atleta.

Por esta ser uma proposta de preparação a longo prazo e por este estudo ter sido feito com apenas 1 ano de trabalho desenvolvido, encontrou-se sob a ótica dos profissionais da equipe multidisciplinar poucas diferenças no treinamento geral dos atletas, sendo que as contribuições que foram feitas, ficaram mais na esfera teórica do que num real desenvolvimento do trabalho. Deve-se a isso principalmente a dificuldade de contato pessoal desses profissionais com a equipe, que segundo os mesmos, deveria ser no mínimo mensal.

Sendo assim, sugere-se novos estudos com esta seleção no final do ciclo de treinamento, que será em 2012 onde se encontrará mais resultados sobre a alteração no treinamento destes atletas após a criação da seleção brasileira de karatê permanente, pois o planejamento desta encontra-se em seu primeiro ano de desenvolvimento o que dificulta a identificação de maiores resultados.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, H. F. R; ALMEIDA, D. C. M; GOMES, A. C. Uma ótica evolutiva do Treinamento Desportivo através da história. **Revista Treinamento Desportivo**, V:5 n.1 p.40-52, 2000.

BOMPA, T.O. **Periodização. Teoria e metodologia do treinamento**. Guarulhos: Phorte editora, 4ª edição, 2002.

CASAL, H.M.V. Treinamento desportivo e psicologia do esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento** v.8 n.4 p.37-44, 2000.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATE, CBK – **Histórico**. Disponível em: <[http://: www.karatedobrasil.org.br](http://www.karatedobrasil.org.br)> Acesso em 22 Abri. 2010.

DA COSTA, P. L. **Fundamentos do treinamento desportivo**. Caderno Didático. Departamento de Educação Física, 1972.

DANTAS, E. H. M. **A prática da preparação física**. 4º ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998.

DEL VECCHIO, F. B; MATARUNA, L. J. S. **Os exercícios de levantamento olímpico**: sua importância para os desportos de combate. Fórum olímpico, Rio de Janeiro, v. 50 p.193-195, 2002.

FUNAKOSHI,G. **Karatê-Dô meu modo de vida**. 2ª. São Paulo, Cultrix, 2000.

GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 1991.

_____ **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 1999.

GOMES, A. C. **Estruturação e periodização do treinamento desportivo**. Porto Alegre, Artmed 2002.

IZQUIERDO, M et al. Effects of creatine supplementation on muscle Power,

endurance, and sprint performance. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v.34 p. 332-343, 2002.

OLIVEIRA, A. L. B; SEQUIEROS, J. L. S; DANTAS, E. H. M. Estudo comparativo entre o modelo de periodização clássica de Matveev e o modelo de periodização por blocos de Verkhoshanski. **Fitness e Performance Jornal**, Rio de Janeiro, v.4 n.6 p.358-362, 2005.

PAPOTI, M; et al. Padronização de um protocolo específico para a determinação da aptidão anaeróbica de nadadores utilizando célula de carga. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v.3 p. 36-42, 2003.

POWERS, S.K; HOWLEY, E.T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. 5ª. Ed. Barueri: Manole 2005.

SANCHEZ, A; et al. Fisiologia aplicada ao rendimento esportivo: bases científicas do treinamento de alta performance. **Revista Digital. Buenos Aires**, 2006.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico**. ed. São Paulo: Cortez, 2007.

THOMAS, J. & NELSON, J. **Métodos de pesquisa em atividade física e saúde**. 3ª ed. São Paulo: Artmed Editora, 2002.

TUBINO, M. J. G. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. São Paulo: Ibrasa, 1985.

VALDÉS, H. El entrenamiento deportivo es preparación mental. **Revista Kinesis**; 1995, p.19-22.

ZAKHAROV, A. & GOMES, A .C. **Ciência do Treinamento Desportivo**. Rio de Janeiro: Editora Palestra, 2003.

WEINBERG, R, S; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2º edição; Porto Alegre: Artmed, 2001.

WORLD KARATE FEDERATION WKF – **Kata and Kumite Competition Rules**. Disponível em: <[http://: www.wkf.net](http://www.wkf.net)> Acesso em 22 Abri. 2010.

ANEXOS