

Preparação física para lutadores de Sanshou: Proposta baseada no sistema de periodização de Tudo O. Bompa.

Daniel Shenji Hirata

Faculdade de Educação Física – UNICAMP

Fabício Boscolo Del Vecchio

Faculdade de Educação Física – UNICAMP;
Faculdade de Educação Física - METROCAMP
E-mail: fabricao_boscolo@uol.com.br

Resumo

Atualmente, a preparação física de lutadores em esportes amadores, dentre eles o *Kung Fu* modalidade *Sanshou*, é tradicionalmente feita com exercícios específicos (técnicas de socos, chutes e projeções), em geral utilizando o peso do próprio corpo baseado na experiência dos professores e sem nenhum tipo de embasamento científico. Por outro lado, cada vez mais se faz necessária a utilização de exercícios com pesos para o incremento da força nos desportos de combate. Objetiva-se, com o presente estudo, propor método e meios de treinamento de força para o referido esporte. O presente estudo foi realizado na forma de revisão bibliográfica referente ao treinamento físico para a luta *Sanshou* da arte marcial *Kung Fu*. A partir da revisão bibliográfica foram elaboradas propostas de microciclos de treinamento para atletas praticantes de *Sanshou* visando, idealmente, a preparação física e considerando as principais solicitações físicas da modalidade.

Introdução

Atualmente, a preparação física de lutadores em esportes amadores, dentre eles o *Kung Fu* modalidade *Sanshou*, é tradicionalmente feita com exercícios específicos (técnicas de socos, chutes e projeções), em geral

utilizando o peso do próprio corpo baseado na experiência dos professores e sem nenhum tipo de embasamento científico (Guimarães, 2001). 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. Apontam ainda que o treinamento mal planejado, realizado nos clubes e academias, que tem como objetivo a definição e ganho de massa muscular, pode “viciar” as fibras musculares de contração rápida, as FT-A, a se contraírem mais lentamente, sendo que poderiam facilmente ser estimuladas a realizarem força rapidamente, com grandes explosões e poucas recuperações.

Em especial no boxe, Bourne, Todd & Todd (2002) pontuam que a Ex-URSS influenciou intensamente os métodos de treinamento do ocidente, principalmente a partir das décadas de 70 e 80, mostrando a todos a importância do treinamento com pesos.

Este estudo se dedica a recuperar as informações produzidas no interior da Faculdade de Educação Física da UNICAMP acerca do *Kung Fu* e, especificamente, da modalidade *Sanshou*. Baseado nessa bibliografia, formação acadêmica e através de experiências pessoais, propor método e meios de treinamento de força para modalidade.

Materiais e método

O presente estudo foi realizado na forma de revisão bibliográfica referente ao treinamento físico para a luta *Sanshou* da arte marcial *Kung Fu*. A recuperação, sistematização e apresentação das informações seguiram os procedimentos técnicos propostos por Hopkins (1999).

Para a primeira etapa do estudo foi realizada pesquisa de literatura tendo-se como palavras-chave: *Kung Fu - Sanshou - Treinamento - Treinamento desportivo - Treinamento de força - Periodização*, em livros, artigos, textos e impressão de materiais provenientes da Internet. Foram reunidos 14 livros, 8 artigos e duas monografias do acervo da biblioteca da FEF-UNICAMP. Foi utilizado também o acervo pessoal do Professor Enrique M. Ortega, proprietário da *Tat Wong Kung Fu Academy*.

A partir da revisão bibliográfica foi elaborada proposta de microciclos de treinamento para atletas praticantes de *Sanshou* visando, idealmente, a preparação física e considerando as principais solicitações físicas da modalidade.

A origem do Kung Fu

Como uma arte tradicional, o *Kung Fu* faz parte da grande herança cultural do povo chinês. Sua origem pode ser encontrada na pré-história, onde nossos ancestrais eram obrigados a lutar contra animais e outros homens a fim de garantir sua sobrevivência (Ji,1986). Na luta entre tribos, os guerreiros compreenderam que, para derrotar o inimigo, era importante não só possuir boas armas, mas também melhorar a capacidade física e as habilidades de combate através de treinamento intensivo nos tempos de paz. Este treinamento melhorou essas capacidades e habilidades e propiciou o surgimento de várias artes marciais ao longo dos séculos, dentre elas o *Kung Fu*. Alguns livros afirmam que essa arte marcial é conhecida pela inspiração nos movimentos dos animais e com preocupações de saúde e defesa pessoal há mais de 5000 anos (Minick,1975).

A Federação Paulista de *Kung Fu* (em "A Origem da Expressão *Kung Fu*", 2003) explica a utilização desta palavra e a equivocada utilização da mesma em associação à arte marcial. O *Kung Fu* é uma expressão antiga que genericamente, no dialeto cantonês, significava "tempo e esforço despendido numa atividade" ou "grau de perfeição alcançado em qualquer área de atuação", ou ainda, "conhecimento profundo de um assunto". Na década de 70 essa expressão utilizada para denominar as artes marciais chinesas, ficou mundialmente conhecida através dos filmes de artes marciais. Entretanto, a expressão gramaticalmente correta para designar a arte marcial é *Wushu* (arte marcial), originária do mandarim.

Complementarmente, Ortega (1997) observa que essa arte marcial deve ser vista como atividade esportiva sistematizada e com regras próprias, medidas que permitiram a organização de torneios e campeonatos. Pode-se caracterizar as competições em três tipos, formas ou rotinas (*Kati*), Lutas

combinadas (*Toi Chat*) e os Combates (*Kuoshu* e *Sanshou*). A primeira diz respeito à seqüência de movimentos inspirado nos movimentos dos animais contra um ou mais adversários imaginários; a segunda, confronto envolvendo dois ou mais atletas com movimentos de ataque e defesa pré-determinados; e a terceira, que é o embate direto entre dois adversários, no qual são avaliadas as qualidades técnicas, táticas e físicas de cada um.

O desenvolvimento do *Sanshou*

Há alguns séculos, na China, eram realizados combates entre grandes lutadores sem nenhum tipo de regra onde ocorriam mortes de grande número de mestres, ocasionando várias perdas (*International Wushu Federation*, 2003). A partir de 1960, sob tutela do governo chinês, o *Sanshou* Moderno foi introduzido como desporto. Para isso, convocaram-se diversos mestres para que fossem sistematizadas regras que fossem iguais para todos, surgindo então essa nova modalidade de luta.

Também conhecido como *Sanda* (Cantonês), que tem como tradução “mãos livres”, essa modalidade começou a ganhar força à partir do 1º Campeonato Mundial de *Kung Fu Wushu*, realizado em Pequim na China, em 1991, tendo rápido crescimento e atingindo grande popularidade em todo o mundo. Hoje, está presente nas competições de mais de 75 países e, recentemente, nos Estados Unidos, Ucrânia e Itália foram criadas Ligas Profissionais para esta modalidade. A seleção da Rússia vem se destacando e no ano de 2004 está entre as cinco melhores seleções de *Sanda* do mundo conforme relato do 7º *World Wushu Championship and the 7º IWUF Congress* (2003).

Fontes energéticas e o *Sanshou*

A *International Wushu Federation* (2003) informa que uma luta de *Sanshou* tem duração de dois minutos corridos em cada *round* por um minuto de descanso, sofrendo interrupções sempre quando houver algum tipo de queda (quando um ou os dois atletas caem no chão) ou “*clinche*” (quando os

dois oponentes se agarram por mais de três segundos), podendo ainda haver até um quarto *round* caso a disputa esteja empatada. Baseando-se na temporalidade da luta e fazendo analogia com a luta *greco romana*, semelhante ao estudo de Kraemer e Hakkinen (2004), aponta-se que a energia exigida no combate é fornecida predominantemente pelo sistema anaeróbio, mas com participação do aeróbio.

Ao iniciar a luta, a energia necessária para desferir os golpes é proveniente do ATP (adenosina trifosfato) e CP (fosfocreatina) estocados no músculo. No decorrer da disputa, onde altas produções de potência são exigidas através de socos e chutes desferidos com o máximo de força e velocidade, esses estoques são depletados (períodos maiores que 10 a 20 segundos) e, a partir daí, a energia é provida pelo sistema do lactato que se utiliza apenas dos carboidratos para a produção de energia. Mesmo com o auxílio do sistema aeróbio, a referida via pode ser mantida por no máximo entre 2 e 5 minutos, o que ocasionaria um déficit de energia caso a luta durasse o tempo máximo de 8 minutos. Isso mostra a importância de se trabalhar exercícios aeróbios também para os atletas.

Quanto ao metabolismo anaeróbio, Kraemer & Hakkinen (2004) citam que a principal fonte de energia na luta *greco romana* é proveniente do sistema anaeróbio, principalmente do sistema do lactato. Outros estudos realizados com o judô demonstraram a relevância do sistema anaeróbio láctico (Franchini, 2001). Del Vecchio e Mataruna (2002) citam ainda que, nos desportos como o judô, karatê, taekwondo entre outros, utilizam-se do sistema anaeróbio alático quando a ação (o golpe) é explosiva, única e eficiente, e láctico quando acontecem explosões sucessivas até a finalização ou intervenção de pausa.

Preparação Física

A preparação física de atletas deve ter respaldo dos princípios existentes que regem a dinâmica do trabalho e da capacidade de rendimento, porque treinadores e preparadores físicos que não se preocupam com esses princípios estão condenados ao fracasso (Virus, 1991a). Atualmente, são raros os esportes

onde não seja utilizada a musculação como método de aprimoramento da performance física, mas geralmente esses programas de musculação são realizados sem a observação das variações de volume e intensidade que qualquer conteúdo de treinamento deve sofrer dentro de uma periodização (Hernandes Jr., 2000).

De acordo com Bompa 2002, a preparação física deve ser desenvolvida conforme a seqüência a seguir:

Período de treinamento	Período preparatório		Período competitivo
Desenvolvimento	1	2	3
Objetivo	Preparação física geral	Preparação física específica	Aperfeiçoamento das capacidades biomotoras específicas

Quadro 1: Abordagem seqüencial para o desenvolvimento da preparação física (Adaptado de Bompa, 2002).

Na Preparação Física Geral (PFG), o objetivo é melhorar a capacidade de trabalho do atleta independente do desporto. Quanto mais amplo (em relação ao tempo) e forte (quanto à intensidade e volume) for, maior é o nível das capacidades biomotoras que o atleta poderá atingir. Nesta fase, deve prevalecer um volume alto de treinamento com intensidade moderada, que pode ser aumentada de acordo com as necessidades.

Já na Específica (PFE), o alvo é a elevação do desenvolvimento das características fisiológicas, aumentando o potencial do atleta para que ele suporte a alta quantidade de trabalho durante os treinos e as competições. Além disso, a capacidade fisiológica aumentada auxilia na sua recuperação. Para que ocorra desenvolvimento específico é necessário que o competidor faça repetições de exercícios em condições semelhantes ao de uma competição, pois treinamentos não-específicos levam a uma especialização errônea do organismo. A PFE requer um volume alto de treinamento com uma possível redução da intensidade para que não ocorram lesões e como conseqüência à queda na capacidade de trabalho do atleta.

Treinamento de força

O treinamento de força deve ser preocupação primária para todos os atletas que procuram melhorar seu desempenho nas diversas modalidades esportivas, sendo em alguns casos determinante, como nas lutas de impacto (caso do *Sanshou*) onde golpes rápidos e fortes podem acabar com uma luta antes do tempo determinado, isso ocorre quando o adversário é nocauteado (Romano, 2003). Ganhar uma luta por nocaute significa poupar energia para uma próxima luta (caso a mesma ocorra).

Sugestão de periodização do treinamento de força para o *Sanshou*.

Zakharov; Gomes (2003) explica que, para se adquirir uma boa condição física para o êxito nas competições desportivas é necessária uma preparação relativamente prolongada. Bompa (2002) refere que os objetivos, os conteúdos e os métodos de um programa de treinamento de força modificam-se durante o planejamento anual de treinamento. Tais modificações refletem o tipo de força utilizado no desporto a fim de alcançar um desenvolvimento ótimo do desempenho.

Os principais termos para o treinamento periodizado são Macroциclo, mesociclo e microциclo. O Macroциclo normalmente se estende de um a um ano e meio de treinamento, e para atletas, o início e o final desse período ocorrem normalmente após a última competição (Virus, 1991a). Esse tempo corresponde à planificação geral das atividades desenvolvidas pelo esportista. Mesociclo, na sua origem, foi utilizado para descrever as principais fases de treinamento durante o ano (preparação, primeira transição, competição e segunda transição). Portanto, o mesociclo refere-se a um período de 2 a 3 meses. Entretanto, para que ocorram grandes melhoras, as alterações devem ser feitas a cada 4 a 6 semanas, podendo então o termo referido significar um período de 4 a 6 semanas (Hakkinen e Kraemer, 2004). Por fim os microциclos, que são responsáveis por assegurar uma coordenação entre um regime de trabalho e a sua recuperação. Geralmente se refere a uma semana de treinamento, mas há desportistas que treinam três vezes por dia e necessitam de microциclos menores (Virus, 1991b).

O foco deste trabalho é centrar os estudos nas duas últimas etapas citadas no esquema acima (microciclo e mesociclo), principalmente porque os períodos de competição no *Sanshou* são muito curtos, com campeonatos ocorrendo geralmente em apenas um dia e o calendário anual geralmente não é realizado com muita antecedência (Romano, 2003).

Em nível nacional, o *Sanshou* não tem tradição em treinamentos de força com pesos para a preparação física além do preconceito que muitos técnicos possuem em relação à prática de musculação.

Bompa (2002) explica que no treinamento de iniciantes, programas de força geral devem apresentar de 9 a 12 exercícios, em um ritmo baixo ou médio, que não exija muito do atleta. Usar carga de 40 a 60% da carga máxima e de 8 a 12 repetições em duas ou três séries. Essa fase tem um período médio de 4 a 6 semanas, dependendo do nível de treinamento do atleta. No referido momento, denominado período de Adaptação Anatômica, propõe-se método de treinamento em circuito (Quadro 2).

Fase de Adaptação

- | | |
|---|-------------------|
| 1. Leg press horizontal / 45°
/ Alta | 7. Remada curva |
| 2. Extensão de perna
Lateral | 8. Elevação |
| 3. Flexão de perna
/ Alternada | 9. Rosca direta |
| 4. Supino Reto / Inclinado | 10. Rosca tríceps |
| 5. Pulley alto | 11. Abdominal |
| 6. Voador | |
-

Quadro 2 – Circuito sugerido para fase de adaptação anatômica.

Este circuito, sugerido por Guimarães (2001), tem por objetivo desenvolver a maior quantidade de grupos musculares sem se preocupar com os movimentos específicos da modalidade. Para cada série de exercícios deve ser escolhida uma das opções apresentadas, por exemplo, no primeiro exercício deve-se escolher entre *Leg press* horizontal ou em 45°.

Parâmetros de treinamento	Atletas novatos	Atletas experientes
Duração de AA (semanas)	8-10	3-5
Carga (percentual da força máxima)	30-40	40-60
Número de repetições	15-20	10-20
Número de estações por circuito	9-12	6-9
Número de passagens por circuito	2-3	3-5
Intervalo de descanso entre exercícios	90"	60"
Intervalo de descanso (minutos)	2-3	1-2
Freqüência por semana	2-3	3-4
Velocidade de execução	Média	Média

Quadro 3 - Parâmetros de treinamento de adaptação anatômica (adaptado de Bompa, 2001)

Fase de força Máxima (FM)

Romano (2003) diz que após essa fase inicial, o atleta já se encontra em condições de realizar treino de força máxima devido às porcentagens alcançadas na fase de adaptação anatômica. Cita também que o princípio da especificidade se torna mais presente neste momento do programa, pois agora dá-se preferência ao desenvolvimento dos músculos motores primários de uma modalidade, no caso o *Sanshou*. Por exemplo, o levantamento terra assemelha-se ao movimento de levantar o adversário para a execução da queda.

A força máxima é base essencial para o desenvolvimento da resistência muscular e da potência que são de extrema importância à modalidade referida (Bompa, 2002). Aqui, o método de treinamento escolhido é o de intensidades máximas I (em regime de contração concêntrica). Esse método foi considerado devido ao incremento de força máxima pelo impacto sobre os sistemas nervosos sem hipertrofia apreciável, aumento da força explosiva e melhora da coordenação intramuscular (González e Gorostiaga, 2001).

A hipertrofia não é importante para modalidades que possuem divisão por peso (caso do *Sanshou*), pois o aumento de massa muscular acarreta em ganhos de peso. A hipertrofia é interessante somente em casos que o lutador deseja subir de categoria, ou se ele necessita se adequar melhor à sua. Sugere-se que essa fase tenha aproximadamente três semanas. A proposta de sessão de FM envolve os seguintes aspectos:

Fase de força máxima	
1. Supino reto / Inclinado / Agachamento	4. Levantamento terra
2. Arranque / Arremesso Remada	5. Desenvolvimento /
3. Rosca direta / Rosca "Scott"	

Quadro 4 – Sessão sugerida para o treinamento de força máxima

Desta fase de treinamento em diante, todos exercícios foram escolhidos de forma a atender os movimentos específicos das lutas de acordo com a análise de Hernandez Jr. (2000). Para cada série de exercícios deve ser escolhida, uma das opções apresentadas, por exemplo, no primeiro exercício deve-se escolher entre supino reto e inclinado.

Parâmetros de treinamento	
Duração de FM (semanas)	6 a 9
Carga (percentual da força máxima)	85-100%
Número de repetições	1-4
Número de estações por circuito	3-5
Número de séries por sessão	6-10
Intervalo de descanso entre exercícios	3-6
Frequência por semana	2-3
Velocidade de execução	Máxima-explosiva

Quadro 5 – Parâmetros de treinamento para força máxima conforme método de intensidades máximas I (González e Gorostiaga, 2001).

Fase de conversão

Nesta fase, Bompa (2002), indica a importância da conversão da força máxima em potência, resistência de força ou ambas, dependendo das características do desporto. Del Vecchio e Mataruna (2002) destacam a importância da força explosiva (na execução dos golpes) e a resistência de força (explosões seguidas) para as lutas e, portanto, serão abordadas essas duas manifestações de força.

O treinamento de força explosiva (FE) tem como objetivo melhorar a capacidade de reduzir o tempo necessário para aplicar a força máxima no gesto específico de competição (González e Gorostiaga, 2001), pensando no *Sanshou*, golpes rápidos e potentes. Esses autores citam ainda que quando realizamos os gestos próprios de competição de um esporte e/ou exercícios muito próximos dos mesmos por sua estrutura e carga, estaremos treinando força explosiva transferível para esse desporto. Outro ponto salientado é que quando são utilizadas cargas muito acima da exigida na competição, a técnica fica prejudicada e os ganhos de força específicos da modalidade são menores em relação ao treino com cargas semelhantes ao exigido no esporte.

Nesse sentido, optou-se pelo método isotônico, que consiste em movimentar o peso tão rapidamente e com tanta força possível, por toda a faixa de movimento, sendo um dos métodos clássicos do treinamento de potência segundo Bompa (2001).

A proposta da sessão de força explosiva, na fase de conversão, tem o seguinte aspecto:

Fase de conversão para força explosiva

1. Supino com halteres reto / Inclinado / Declinado
 2. Remada inclinada / Alta
 3. Tríceps na polia
 4. 4. Agachamento / Levantamento Terra
-

Quadro 6: Sessão sugerida para o treinamento da força explosiva

Para cada série de exercícios deve ser escolhida uma das opções apresentadas, por exemplo, no primeiro exercício deve-se escolher entre supino com halteres reto, inclinado ou declinado. E os parâmetros de treinamento, para o referido método, são:

Adicionalmente, nos esportes que exigem potência e explosão, Bompa (2001) diz que as repetições não precisam ser incessantes, podendo ser executada com algum repouso entre cada uma.

Parâmetros de treinamento	
Carga para desporto acíclico (% da força máxima)	
Número de repetições	4-10
Número de exercícios por sessão	2-4
Número de séries por sessão	3-6
Intervalo de descanso entre exercícios (minutos)	2-6
Velocidade de execução	Dinâmica / rápida
Freqüência por semana	2-3

Quadro 7 – Parâmetros para o treinamento da força explosiva conforme método isotônico (Bompa, 2001)

Treinamento da resistência de força (RF)

Este tipo de treinamento tem como objetivo preparar o indivíduo para que possa manter os melhores níveis de aplicação de força e técnica (golpes fortes e precisos) durante o tempo que durar a competição (González e Gorostiaga, 2001). Os autores relatam que a melhora da resistência de força está relacionada com o aumento da força e, com a elevação do limiar de lactato. O método selecionado é o de potência-resistência. Ele é indicado por Bompa (2001) para desportos que necessitam de alto grau de potência aplicada várias vezes, repetidamente, que é o caso do *Sanshou*. Essa fase,

preferencialmente, deve durar de 4 a 6 semanas. Como proposta de sessão de treinamento de RF, observa-se:

Fase de conversão para resistência de força

Membros superiores (sessão 1)

1. Supino com halteres reto / Inclinado / Declinado
2. Remada inclinada / Alta / Baixa
3. Tríceps na polia / Testa
4. Peck deck

Membros inferiores (sessão 2)

1. Agachamento / Levantamento Terra
2. Lunge
3. Banco extensor
4. Mesa flexora

Quadro 8: Sessão sugerida para o treinamento de resistência de força

Deve-se escolher de 2 a 3 exercícios por sessão respeitando o grupo muscular conforme divisão acima. Por exemplo, no primeiro dia trabalha-se três exercícios de membros superiores e no outro dia mais três de membros inferiores.

Fase de transição (Manutenção)

De acordo com Bompa (2002), essa fase se dedica a manter os padrões alcançados nos níveis anteriores durante a competição. Conforme relato de Romano (2003), as competições de *Sanshou* têm duração de apenas um dia ou no máximo dois. Com esses aspectos, chega-se a conclusão que esta fase não tem valor significativo para esta modalidade.

Fase de interrupção

Bompa (2002) explica que o período de treinamento de força encerra-se de 5 a 7 dias antes da competição para que o atleta possa reservar toda a sua energia para um bom desempenho.

Fase de compensação

Zakharov e Gomes (2003) relatam o destaque desse período como forma de recuperação dos desgastes físicos e psíquicos dos desportistas, acumulados durante as fases de treinamento e a competição. Os autores completam que essa fase deve ter duração de 3 a 8 semanas, recomendando formas ativas de recuperação assegurando descanso valoroso e a manutenção física geral do atleta. Bompa (2001) complementa que deve-se treinar de duas a três vezes por semana no ritmo e no tempo que desejarem os indivíduos. Essa fase possibilita a manutenção de percentual de condicionamento anterior para não ter que começar o seu desenvolvimento a partir do zero.

Conclusão

Como observa-se no judô (Marques, 2004), a sistematização do treinamento de *Sanshou* é complexa e problemática.

Complexa por se tratar de um desporto de combinações de capacidades motoras, com ampla variedade de golpes e táticas que podem ser utilizadas durante a luta, com diferentes tipos de lutadores (lutadores mais "estáticos", lutadores que se movimentam mais, lutadores que preferem utilizar o *s* contra-ataques, etc). A duração de uma luta pode ter o tempo total de poucos segundos (quando ocorre nocaute) até 8 minutos (quando a luta chega até o final do quarto *round*).

Problemática devido ao calendário desportivo nacional não estar definido com antecedência (culpa da confederação brasileira de Kung Fu, responsável por essas datas) e sobre os torneios nacionais e internacionais de última hora. Isso dificulta o treinamento, pois sabe-se que um atleta não consegue manter

uma excelente condição física durante o ano todo. Mesmo com esses problemas esse trabalho foi realizado dentro de bases teórico-acadêmicas da melhor forma possível.

Apesar de todas essas limitações, procurou-se realizar proposta de preparação física com enfoque no treinamento de força para o *sanshou* respeitando alguns princípios: carga, adaptação, especificidade do treinamento, além das exigências fisiológicas do desporto.

Referências Bibliográficas

BOMPA, T. O. **Treinamento de Força Consciente**. São Paulo: Phorte, 2000.

BOMPA, T. O. **A Periodização do Treinamento Esportivo**. São Paulo: Manoele, 2001.

BOMPA, T. O. **Periodização** – Teoria e Metodologia do Treinamento. São Paulo: Phorte, 2002.

BOURNE, N., TODD, J., TODD, T. The Cold Wars impact on the evolution of training theory in boxing. **Iron game history**.v.7, n.283, p.26-30, 2002.

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, p.193-195, 2002.

FEDERAÇÃO PAULISTA DE KUNG FU. **A Origem da Expressão "Kung Fu"**. São Paulo, 2003. Disponível na internet no endereço [http:// www.fpkf.com.br](http://www.fpkf.com.br)> acesso em 21 de novembro de 2004.

FRANCHINI, E. **Judô**: Desempenho Competitivo. São Paulo: Editora Manole, 2001.

GONZÁLEZ, J. J. B. & GOROSTIAGA, E. A. **Fundamentos do Treinamento de Força**. São Paulo: Artmed, 2001.

GUIMARÃES, W.M.- **Musculação Total** – Preparação Física com utilização de Sobrecargas nos Esporte de Luta. São Paulo: Phorte, 2001.

HERNANDES JR., B. D. O. **Treinamento desportivo**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

HERNANDES JR., B. D. O. **Musculação**: Montagem da Academia, Gerenciamento de pessoal, Prescrição de Treinamento. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

HOPKINS, W. G. **How to write a literature review. Sports Science** 3.1995. Disponível na internet no endereço <http://sportsci.org/jour/9901/wghreview.html> acesso em novembro de 2004

INTERNATIONAL WUSHU FEDERATION. **A Luta Sanshou e Principais Regras** – 2003- disponível em < <http://www.iwuf.org>> acesso em novembro de 2004.

JI, B. Art and Sport – **A History of Chinese Wrestling in Pictures.** p.455-457, 1986.

KRAEMER, W. J. & HAKKINEN, K. **Treinamento de Força para o Esporte.** Porto Alegre: Editora Artmed, 2004.

MARQUES, P. H. S. A. et al. Sistematização de preparação física do judoca Mário Sabino: um estudo de caso do ano de 2003. *Revista Brasileira Ciência do Esporte*, v26, nº1, p.73-85, 2004.

MINICK, M. A **Sabedoria do Kung Fu.** Rio de Janeiro: Editora Arte Nova, 1975.

ORTEGA, E. M. **Artes Marciais: Kung Fu – Rotinas e Combates: O Papel da Preparação Física.** Campinas. UNICAMP- Faculdade de Educação Física. Monografia de Graduação. No. 817, 1997.

ROMANO, L. **Treinamento de Força para a Luta Sanshou – Kung Fu.** Campinas. UNICAMP- Faculdade de Educação Física. Monografia de Graduação. 2003.

Seventh World Wushu Championship and the 7º IWUF Congress (2003).

VIRU, A. **Principios básicos aplicables a la construcción de macrociclos.** Buenos Aires: 1991a.

VIRU, A. **Acerca de los Microciclos Del Treinamiento.** Buenos Aires: 1991b

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