

MORGANTI JU JITSU E A TRANSIÇÃO NAS LUTAS: A PREPARAÇÃO FÍSICA IDEAL PARA O COMBATE

MARCOS DA SILVA

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MORGANTI JU JITSU

SEMINÁRIO COM CRITÉRIO PARA 2º DAN

2026

RESUMO

O presente estudo analisa os conteúdos abordados no seminário Morganti Ju Jitsu e a Transição nas Lutas, com ênfase na preparação física ideal para o combate e na aplicação do princípio da especificidade no treinamento. Fundamenta-se em referenciais teóricos da ciência do treinamento desportivo e em obras relacionadas ao Ju Jitsu tradicional e moderno. Participaram do seminário 23 praticantes, cujos resultados evidenciaram lacunas na preparação física, especialmente na força de membros superiores e na resistência específica. Constatou-se ainda dificuldade na transição entre as fases do combate (kumite, handori e ne-waza). Conclui-se que a integração entre técnica, preparação física e princípios científicos do treinamento é essencial para a evolução do praticante de Morganti Ju Jitsu.

Palavras-chave: Ju Jitsu; preparação física; especificidade; kumite; ne-waza; treinamento esportivo.

1 INTRODUÇÃO

As modalidades de combate exigem elevado desenvolvimento técnico, tático e físico. No contexto do Morganti Ju Jitsu, sistema estruturado e difundido por Ricardo Morganti, observa-se a integração de técnicas traumáticas, projeções e luta de solo, organizadas em fases distintas e interdependentes.

Segundo Tudor Bompa (2002), o treinamento desportivo deve respeitar princípios científicos como especificidade, individualidade e sobrecarga progressiva. Já Vladimir M. Zatsiorsky (1999) afirma que o desenvolvimento da força e potência deve refletir as demandas energéticas e motoras da modalidade.

No Ju Jitsu, tais demandas manifestam-se na alternância entre combate em pé (kumite), transições com projeções (handori) e luta de solo (ne-waza), exigindo preparo físico predominantemente anaeróbico láctico, associado a base aeróbica eficiente para recuperação.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 O Morganti Ju Jitsu e a Transição nas Lutas

De acordo com Ricardo Morganti (2015), o Morganti Ju Jitsu valoriza a transição eficiente entre as fases do combate, permitindo que o praticante finalize o oponente sem obrigatoriedade de percorrer rigidamente todas as etapas.

As fases compreendem:

- **Kumite** – combate em pé com técnicas traumáticas;
- **Handori** – fase de projeções e desequilíbrios;
- **Ne-waza** – luta de solo e finalizações.

O estudo técnico do kumite encontra respaldo nas obras de Masatoshi Nakayama (1986), que descreve princípios de distância, tempo e explosão. Já o trabalho de solo (ne-waza) é amplamente explorado por Mitsuyo Maeda, cuja influência contribuiu para o desenvolvimento das técnicas de finalização difundidas posteriormente no Brasil.

Sobre projeções e transições, Jigoro Kano (Kodokan, 1986) sistematizou princípios biomecânicos aplicáveis ao handori, como kuzushi (desequilíbrio), tsukuri (entrada) e kake (execução).

2.2 Princípio da Especificidade

O princípio da especificidade determina que o treinamento deve reproduzir as exigências fisiológicas da modalidade (BOMPA, 2002).

No contexto das lutas:

- **Sistema anaeróbico alático:** 10–20 segundos (ex.: musculação explosiva);
- **Sistema anaeróbico láctico:** 1–3 minutos (combates);
- **Sistema aeróbico:** suporte metabólico e recuperação.

Segundo William Kraemer (2004), a combinação de força máxima (6–8 repetições, 4–5 séries) com treinos de potência e resistência específica otimiza o desempenho em esportes intermitentes.

Portanto, toda aula deve conter componente aeróbico, preferencialmente inserido na prática da própria luta, respeitando a especificidade motora.

3 METODOLOGIA

O seminário contou com 23 participantes ativos.

Foram aplicados:

- Exercícios físicos (polichinelos, agachamentos, flexões, abdominais, pliometrias com mudança de direção);
- Prescrição diferenciada por nível técnico;
- Questionário avaliativo pós-treinamento.

Prescrição observada:

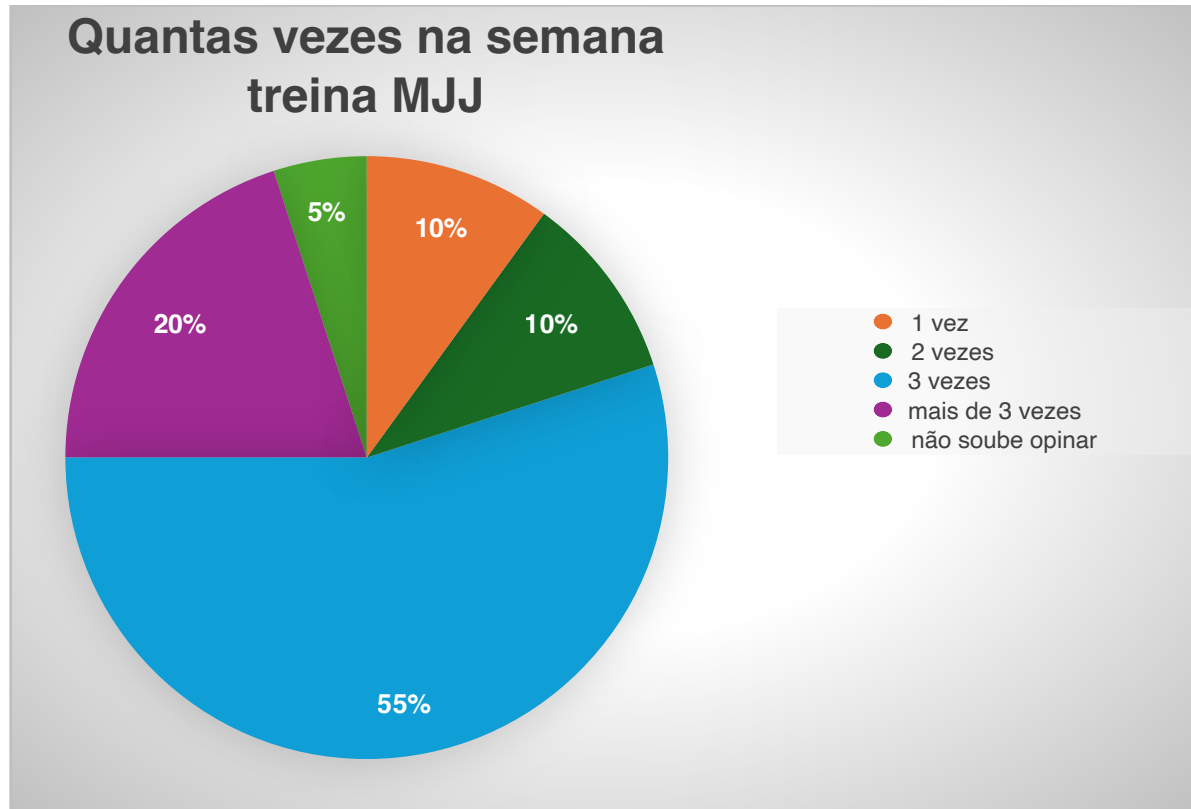
- Faixas azuis acima de 18 anos: 40–50 repetições;
- Menores de 18 anos e graduações inferiores: 30 repetições;
- Força específica: 6–8 repetições; 4–5 séries.

4 RESULTADOS

A parte prática na vertente de exercícios físicos se deu com prescrições de 40 a 50 repetições de faixas azuis em diante e maiores de 18 anos. Para menores de 18 anos e abaixo da graduação mencionada realizaram 30 repetições de cada exercício proposto;

Dos 23 participantes, 14 sentiram dificuldades em realizar a flexão de braço. Demonstra-se em tese que há uma lacuna nos manejos de prescrições nas aulas de

lutas aos participantes no tocante a exercícios de fortalecimento de membros superiores;



Dos 23 participantes:

- 14 apresentaram dificuldade na execução de flexões de braço;
- 87% completaram os exercícios sem interrupção;
- 70% relataram sentir-se condicionados;
- Menos de 20% sentiram-se muito condicionados.

Observou-se discrepância entre execução mecânica dos exercícios e percepção real de condicionamento.



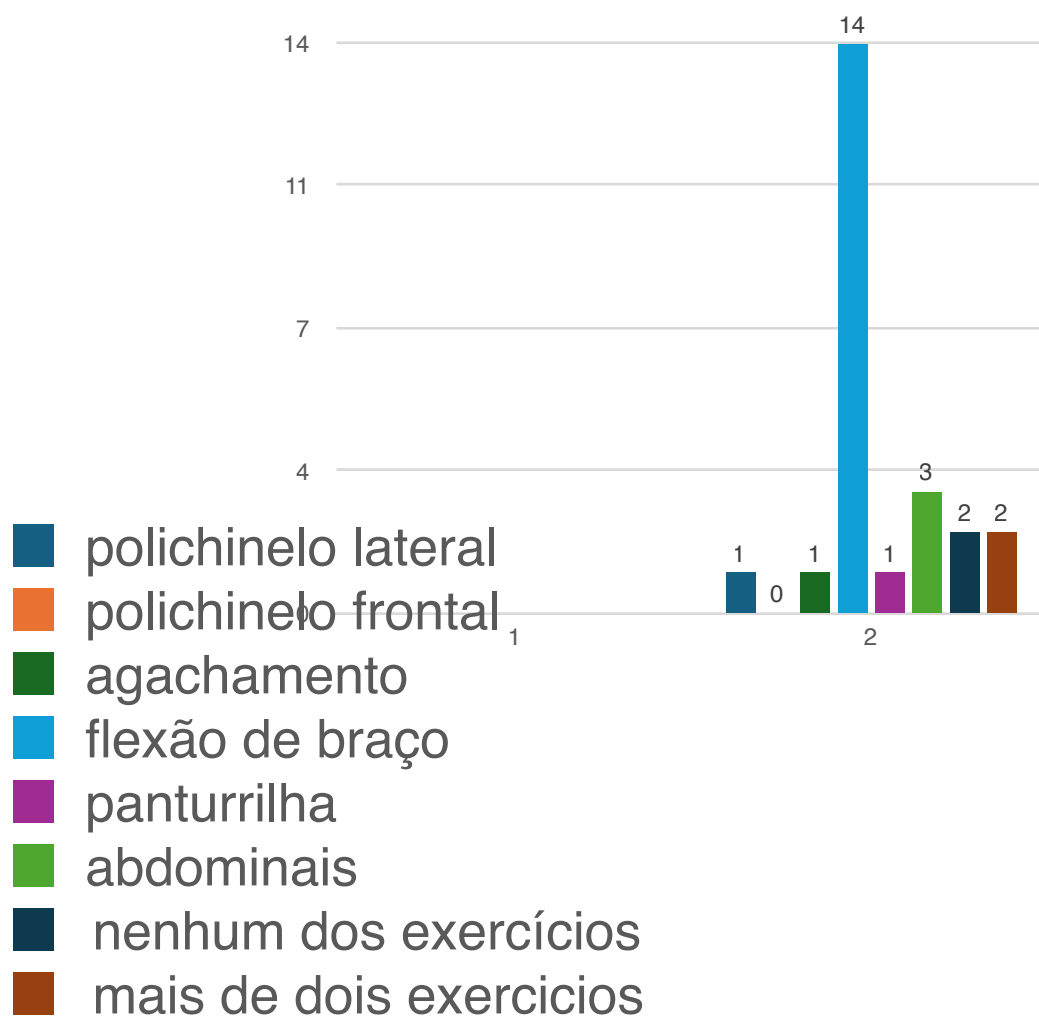
Dos resultados do gráfico supra:

Conseguir cumprir todos os exercícios físicos do início ao fim sem parar (87% sim)

Você se sentiu condicionado para fazer todas as atividades (70% sim)

Temos que, por mais que 87% dos atletas tenham cumprido os exercícios, apenas 70% destes se sentem condicionados, ou seja, os atletas cumprem os exercícios propostos, mas em uma possível evolução de combates ou exercícios não conseguem manter este condicionamento, e logo rebaixando para “nada condicionado”, destes atletas menos de 20% se sentiram muito condicionados.

Qual exercício físico sentiu mais desconforto



Dos 23 participantes, 14 sentiram dificuldades em realizar a flexão de braço. Demonstra-se em tese que há uma lacuna nos manejos de prescrições nas aulas de lutas aos participantes no tocante a exercícios de fortalecimento de membros superiores. Tal constatação demonstra algumas possíveis lacunas como: pouca preparação muscular de membros superiores nas aulas de MJJ; o aluno não executa as atividades propostas nos aquecimentos/fortalecimento/treinamentos; o aluno ou professor não constata a importância em prescrever ou treinar membros superiores em suas aulas de MJJ.

No aspecto técnico, constatou-se dificuldade significativa nas transições entre kumite, handori e ne-waza, especialmente na aplicação de kaeshi-waza e técnicas de 6º kyu sem percorrer obrigatoriamente todas as fases do combate.

5 DISCUSSÃO

Os resultados indicam necessidade de:

- Maior ênfase em fortalecimento de membros superiores;
- Integração entre técnica e estímulo metabólico específico;
- Treinamento de transições sob fadiga;
- Aplicação rigorosa dos princípios da individualidade e especificidade.

Conforme ZATSIORSKY (1999), adaptações neuromusculares ocorrem de forma específica ao estímulo aplicado. Assim, treinos genéricos não garantem eficiência no combate real.

A postura do artista marcial de Morganti Ju Jitsu é deferente dos demais lutadores em um comparativo entre kumite, handori e ne-waza, pois o lutador de MJJ tem fácil adaptação transitória quanto estar em um combate de kumite e já aplicar uma técnica finalizante no oponente sem mesmo ter passado pelas três fases de luta. Tal consignação ficou evidenciada no seminário quanta da observação das técnicas propostas quanto dos mais graduados as aplicando.

6 CONCLUSÃO

A preparação física ideal no Morganti Ju Jitsu deve:

- a) Priorizar o sistema anaeróbico lático;
- b) Integrar técnica e exercícios explosivos;
- c) Desenvolver força máxima e resistência específica;
- d) Incluir componente aeróbico contínuo;
- e) Respeitar o nível individual do praticante.

A transição eficaz nas lutas de Morganti Ju Jitsu depende da combinação entre domínio técnico e condicionamento físico específico, evidenciando a necessidade de planejamento científico do treinamento.

REFERÊNCIAS

BOMPA, Tudor O. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. São Paulo: Phorte, 2002.

KANO, Jigoro. **Kodokan Judo**. Tokyo: Kodansha International, 1986.

KRAEMER, William J.; RATAMESS, Nicholas A. Fundamentals of resistance training. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2004.

MORGANTI, Ricardo. **Morganti Ju Jitsu: fundamentos técnicos e filosóficos**. São Paulo: [s.n.], 2015.

NAKAYAMA, Masatoshi. **Best Karate**. Tokyo: Kodansha, 1986.

ZATSIORSKY, Vladimir M. **Science and Practice of Strength Training**. Champaign: Human Kinetics, 1999.