

O treino eficiente

Apuramos informações preciosas para revolucionar o seu rendimento na academia

Effectiveness in training

We dug up precious information to revolutionize your gains in the gym

Qual é a melhor forma de se treinar Jiu-Jitsu? Até certo ponto, a resposta é relativa, vai depender das metas de cada um. Há, no entanto, uma essência que se aplica a todos os casos: o melhor treino é aquele que mantém o Jiu-Jitsu em franca evolução. Isso vale para qualquer praticante, independente de graduação, sonhos ou metas. Progresso é fundamental. Se o leitor partir dessa linha de pensamento, estará na trilha correta para alcançar o máximo de eficiência nos treinos. Foi o que GRACIEMAG aprendeu ao conversar com quatro especialistas no assunto, investigando seus métodos e experiências.

Wanderlei Silva, por exemplo. Wand não estava entre os atletas mais talentosos de sua geração. Poucos, porém, treinaram tanto quanto ele. Deu no que deu. O curitibano ocupa cadeira cativa no camarote dos lutadores mais bem sucedidos na história do MMA. Já o faixa-preta Rafael Mendes é um grande modelo de como

disciplina e talento podem levar a uma ascensão meteórica. Direto de Rio Claro, onde já se prepara para o Pan-Americano, em abril, Rafa não hesitou em revelar a preparação ideal para atletas de ponta.

Conversamos também com Vinícius "Draculino" Magalhães. Hoje radicado na cidade de Webster, Texas, depois de brilhante trabalho à frente da Gracie Barra BH, o tricampeão pan-americano é mestre de uma legião de renomados faixas-pretas. Na lista estão feras como Rômulo Barral, Augusto "Tio Chico" Vieira, Erik Wanderley, entre tantos. Contamos ainda com a tutoria do faixacoral Rickson Gracie, que nesta reportagem foge um pouco do Jiu-Jitsu competitivo e apresenta um método de treinamento voltado para o bem-estar do praticante. Rickson fala, por exemplo, sobre respiração, revela segredos para uma melhor assimilação técnica, exalta as aulas-laboratório e fomenta o desejo de aprender. Aproveite a reportagem e aplique os ensinamentos à sua rotina. Você vai alcançar resultados incríveis.

What's the best way to practice Jiu-Jitsu? To a certain point, the answer is relative, and depends on each individual's goals. There is, however, an essence that applies across the board: the best training routine is the one that keeps one's Jiu-Jitsu in sheer evolution. That goes for any practitioner, regardless of belt, dreams or goals. Progress is fundamental. Should readers start off with that line of thinking, they will be on the right path to achieving maximum effectiveness in training. In the end, that is what GRACIEMAG learned by speaking with four specialists on the subject, investigating their methods and experiences.

Take, for example, Wanderlei Silva. Wand wasn't among the most talented athletes of his generation. Few, though, trained as much as he did. Now, the Curitiba native's place in the Hall of Fame for the most successful MMA fighters in history is reserved. That's how things are panned out. Now black belt Rafael Mendes is a model of how

discipline and talent can lead to meteoric ascent. Direct from Rio Claro, where he prepares for the Pan-American, Rafa didn't hesitate to reveal what ideal prep-work for top-notch athletes is like.

We also spoke with Vinícius "Draculino" Magalhães. Now residing in Webster, Texas, after a brilliant term at the helm of Gracie Barra BH, the three-time Pan-American champion is master to a legion of renowned black belts. On the list are such beasts as Rômulo Barral, Augusto "Tio Chico" Vieira, Erik Wanderley, among numerous others. We also drew on the tutelage of red-and-black belt Rickson Gracie, who in this article breaks from competitive Jiu-Jitsu a bit and presents a method of training more geared towards the practitioner's well-being. Rickson addresses, for example, breathing, reveals the secrets to better assimilating techniques, exalts laboratory classes and fomenta the desire to learn. Make the most of this article by applying the teachings to your routine. You will achieve unbelievable results.



É possível apontar as principais qualidades que um atleta deve ter no treino?

RAFAEL MENDES: Minhas principais qualidades são disciplina, compromisso e dedicação. Sempre gostei muito de treinar, gosto muito de aprender, melhorar, estudar posições e sempre exijo muito de mim. Nunca aceitei fazer as coisas mal feitas ou pela metade, sempre tive na cabeça a ideia de ser o melhor no que faço e para conquistar isso não é permitido fazer mal feito.

VINÍCIUS DRACULINO: Concordo com o Rafa. Dedicação, disciplina e comprometimento são mais importantes que talento. Atletas sem talento, que se

dedicam ao treino, costumam vencer atletas talentosos, que não são dedicados.

O que torna uma rotina de treinamento mais eficiente?

MENDES: O foco. Você precisa saber o que quer, onde deseja chegar, quais são seus objetivos, traçar uma direção e não desviar dela nunca. Outra coisa são as privações. Na minha opinião, não é permitido ao atleta alguns "luxos", como bebida, baladas, dieta livre e coisas desse tipo.

DRACULINO: Preciso citar a constância. É muito difícil ver um campeão que treina apenas uma semana ou duas antes da competição. Tem que manter

Can you point out the main qualities an athlete should have in training?

RAFAEL MENDES: My main qualities are discipline, commitment and dedication. I always liked training a lot; I like learning, improving, studying positions a lot and I always demand a lot of myself. I never settled for doing things poorly or halfway; I always had the idea in my head that I would be the best at what I do and to achieve that there's no room for doing things poorly.

VINÍCIUS DRACULINO: I agree with Rafa. Dedication, discipline and commitment are more important than talent. Talentless athletes who dedicate themselves in training tend to beat talented but undedicated athletes.

What makes a training routine more effective?

MENDES: Focus. You need to know what you want, where

you want to reach and what your objectives are; set your direction and never stray from it. Another thing is privation. In my opinion, athletes are not permitted certain luxuries, like drinking, partying, eating whatever and so forth.

DRACULINO: I must cite constancy. You'll hardly ever find a champion who only trains just one or two weeks before a competition. One needs to keep constant. Another thing that makes a difference is doing specific-position training.

What were the main mistakes you made as far as form of training goes?

MENDES: When I started training, still very young, I liked playing guard a lot. I was the lightest and most flexible one at the gym, and that was the game that best served me in training. That's how I developed my guard, the attacks from the bottom, submissions and defenses.

"O ATLETA NÃO TEM DIREITO A ALGUNS 'LUXOS', COMO BEBIDA, BALADAS E DIETA LIVRE" RAFAEL MENDES

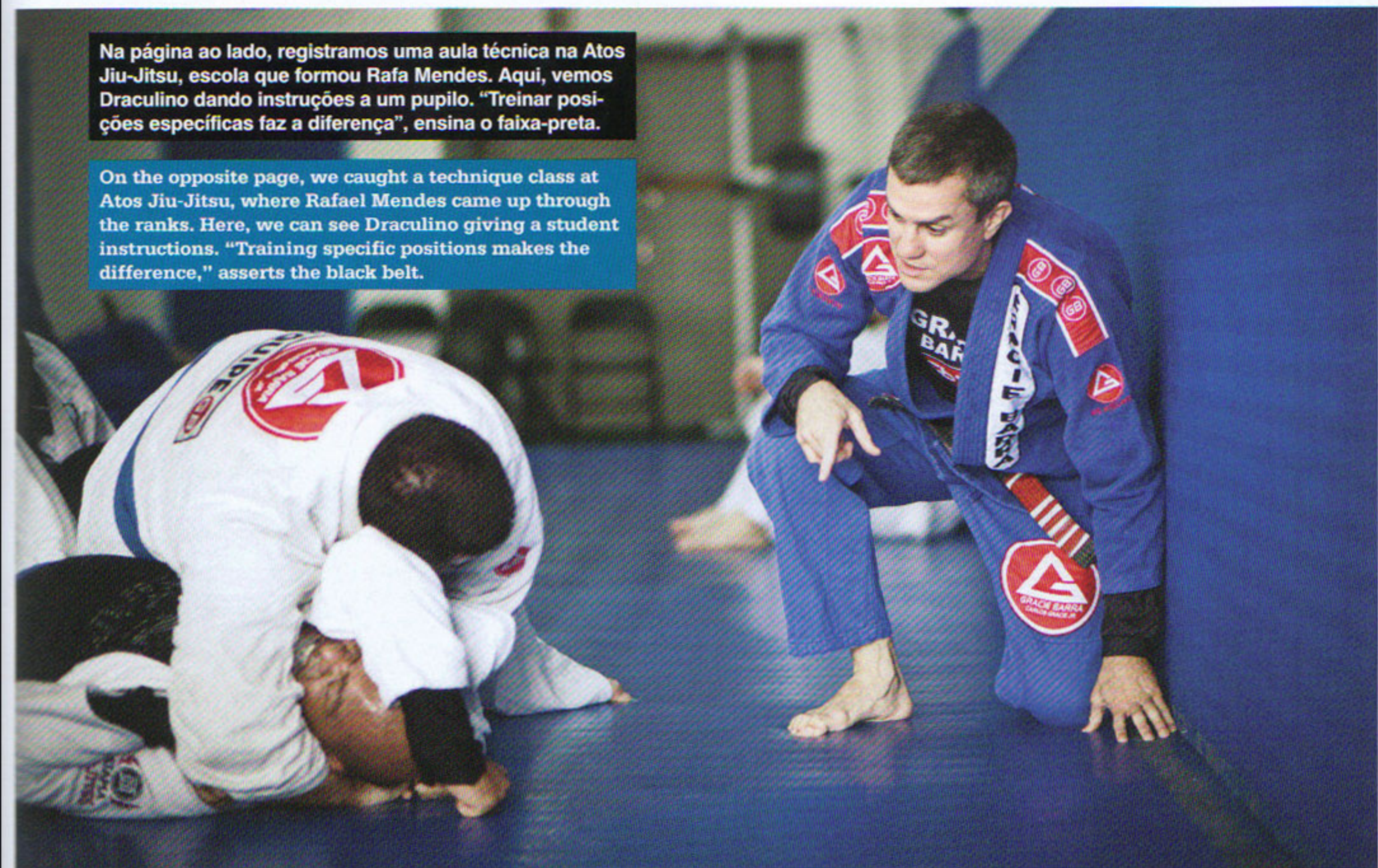
DMULGAÇÃO



Na página ao lado, registramos uma aula técnica na Atos Jiu-Jitsu, escola que formou Rafa Mendes. Aqui, vemos Draculino dando instruções a um pupilo. "Treinar posições específicas faz a diferença", ensina o faixa-preta.

On the opposite page, we caught a technique class at Atos Jiu-Jitsu, where Rafael Mendes came up through the ranks. Here, we can see Draculino giving a student instructions. "Training specific positions makes the difference," asserts the black belt.

KHANH NGUYEN



a constância. Outra coisa que faz a diferença é fazer treinos de posições específicas.

Quais foram os principais erros que vocês já cometeram na forma de treinar?

MENDES: Quando comecei, ainda muito jovem, gostava muito de fazer guarda. Era o mais levinho e flexível da academia, e esse era o jogo em que eu mais me dava bem nos treinos. Por isso, desenvolvi minha guarda, os ataques por baixo, finalizações e defesas. Porém, chegou uma hora em que senti que tinha que ter um jogo completo para ser campeão. Tinha que me sentir confortável por cima ou por baixo. Então, da faixa-roxa em diante comecei a treinar muito por cima. Treinei muita repetição, muita posição específica. Hoje sou um atleta muito mais confortável nas competições.

DRACULINO: Graças a Deus, sempre fui muito bom em enxergar falhas em mim e nos meus alunos. O Rômulo Barral, por

exemplo, na faixa-marrom já era um cara duro, mas tinha uma defesa fraca. Sofria nos campeonatos por isso. Começamos então a treinar, colocando-o em posições desconfortáveis, tipo cem-quilos, montada, pegada de costas etc. Ele já começava o treino com o cara dominando e tinha que se virar para sair. Deu certo e hoje o Barral tem uma das melhores defesas do Jiu-Jitsu. Para finalizá-lo tem que ser um Roger Gracie e mesmo assim vai ter trabalho. Acho que o principal erro nos treinos é focar apenas naquilo em que se é bom. O treino é feito para você evoluir e se você fechar os olhos para as deficiências não vai melhorar. Um cara que é bom na guarda, mas não sabe passar vai perder quando pegar um atleta que o obrigue a jogar por cima.

Depois do sucesso, qual é a receita para se manter motivado nos treinos?

MENDES: O momento do sucesso é passageiro. É maravilhoso ver o reconhecimento

However, there came a time when I felt I had to have a more well-rounded game in order to become champion. I had to feel comfortable on top and on bottom. So from purple belt on I started training a lot on top. I practiced repetitions, lots of specific positions. Nowadays I'm much more comfortable at tournaments.

DRACULINO: Thank God, I was always good at spotting flaws in myself and my students. Rômulo Barral, for example, at brown belt was already a tough guy, but had weak defense. He suffered for it at championships. So we started to practice putting him in uncomfortable positions like side-control, the mount, with the opponent on his

back, etc... He would start rolling with his opponent already dominating him and he had to come up with the wherewithal

to get out. It worked and now Barral has one of the best defenses in Jiu-Jitsu. To finish him you have to be a Roger Gracie and even still you'll have your work cut out for you. I think the main

mistake in training is focusing on what you're good at. Training is there for you to evolve and if you close your eyes to your deficiencies, you won't improve. Someone who is good at guard but doesn't know how to pass will lose when facing an athlete who obliges him to fight from the top.

Having attained success, what's the recipe for keep-

"ATHLETES ARE NOT PERMITTED CERTAIN LUXURIES, LIKE DRINKING, PARTYING AND EATING WHATEVER THEY WANT" RAFAEL MENDES



do trabalho e isso me motiva ainda mais. Porém, ainda não estou completamente realizado. Quero fazer muito mais para ser lembrado mesmo quando não estiver mais lutando. Por isso, corro atrás dos meus objetivos e não desvio o foco. Minha maior motivação é a minha vontade de vencer.

DRACULINO: Essa é a parte mais difícil para o professor, pois 80% da motivação são automotivação. O professor ajuda, mas não pode obrigar o atleta a treinar. Já vi

vários caras chegarem ao topo e se acomodarem. Acho que é função do professor tirar o aluno da zona de conforto. O mestre deve mostrar para ele que chegar ao topo é mais fácil do que se manter nele e que se ele quiser deixar um legado, vai

precisar se manter no topo por um bom tempo.

Treinar demais é tão ruim quanto treinar de menos?

MENDES: Isso você aprende com o tempo. Quando eu era faixa-azul e faixa-roxa, eu não queria sair da academia, mo-

rava na academia. Agora, eu treino de maneira racional e profissional. Treino com muito mais foco. Isso é fruto da experiência que fui conquistando. Mesmo assim, ainda tenho

bastante coisa pra aprender, pois sou teimoso e quero sempre treinar mais, mas aprendi que treinar mais do que o seu corpo pode aguentar é ruim. Talvez não tão ruim quanto treinar pouco, mas não devemos passar do ponto.

ing motivated in training?

MENDES: The moment of success is fleeting. It's marvelous to see your work is being recognized and that motivates me even more. However, I'm not yet completely fulfilled. I want to do much more so I'll be remembered even once I'm no longer fighting. Therefore, I pursue my objectives and don't stray from my focus. My greatest motivation is my desire to win.

DRACULINO: That's the toughest part for teachers, since 80% of motivation is self-motivation. A teacher can help, but he can't oblige an athlete to train. I've seen a number of guys make it to the top and then sit back. I feel it's the teacher's job

to take the student out of his comfort zone. The master should show him that making it to the top is easier than staying there and that if he wants to leave a legacy behind, he'll need to stay at the top for a good while.

Is training too much worse than training too little?

MENDES: That you learn with time. When I was a blue and purple belt, I didn't want to leave the academy; I lived at the academy. Now, I train in a

rational and professional manner. I have much more focus in training. That's the fruit of the experience I've been gaining. Even so, I still have much

to learn, as I'm stubborn and always want to train more; but

"O PRINCIPAL ERRO NOS TREINOS É FOCAR APENAS NAQUILO EM QUE SE É BOM" VINÍCIUS DRACULINO

"THE MAIN MISTAKE IN TRAINING IS TO FOCUS ON WHAT YOU'RE GOOD AT" VINÍCIUS DRACULINO



Rafa Mendes, de kimono branco, na primeira fila. Abaixo, na página ao lado, ele comemora os resultados que alcança a partir do treinamento eficiente.

Rafa Mendes, in the first row wearing white. Below, on the opposite page, he celebrates the results achieved through efficient training.

DRACULINO: Com certeza. Senti isso na pele. As piores atuações da minha carreira foram quando eu passei do ponto no treino. No Pan de 2000, treinei muito e comecei a perder peso, ter febre sem motivo, a dormir mal etc. Eram sintomas de "overtraining". Em 2005, antes de um vale-tudo, aconteceu a mesma coisa. O que vejo, porém, é muito atleta confundir "overtraining" com preguiça. Sentir dor muscular após um treino forte é normal. Deve-se ficar atento aos sintomas.

"PARA ENSINAR, DA FAIXA-BRANCA À PRETA, É PRECISO CONHECIMENTO E DIDÁTICA DO PROFESSOR E DISCIPLINA E FOCO POR PARTE DO ALUNO"
RAFAEL MENDES

Como o descanso pode ser trabalhado na rotina de treinamento?

MENDES: Na Atos JJ, nós treinamos com planilhas e crono-

gramas visando cada competição. O planejamento inclui o descanso, integrando-o com a intensidade dos treinos físicos e técnicos.

DRACULINO: O descanso é essencial. Ele é parte do treinamento. Dormir é importantíssimo, mas não é tudo. O atleta deve incluir na sua rotina atividades que descansam o corpo e a mente. No meu caso, não despenso um surfe leve, algumas voltas na piscina, uma caminhada, uma banheira de gelo ou de hidromassagem.

Outro fator importante no treinamento é o aquecimento. Existe uma fórmula para um aquecimento mais eficiente?

I learned that training more than your body can handle is bad. Perhaps it's not as bad as training little, but we shouldn't overdo it.

DRACULINO: For sure. I felt that first hand. The worst performances of my career came when I'd gone overboard in training. At the 2000 Pan I'd trained a lot and started losing weight, getting fevers without reason, sleeping poorly, etc... Those were symptoms of overtraining. In 2005, before an MMA fight, the same thing happened. What I see, though, is that a lot of athletes confuse overtraining with laziness. Feeling muscle soreness after training is normal. One should keep alert to the symptoms.

How should one work rest into a training routine?

MENDES: At Atos JJ, we use spreadsheets and timetables built around each competition. Rest is factored in, and is integrated into the intensity of physical and technical training.

DRACULINO: Rest is essential. It's part of training. To sleep is of extreme importance, but it's not the be-all end-all. Athletes should include activities that rest the body and mind in their routines. In my case, I won't forsake some light surfing, laps in the pool, a stroll, a tub full of ice or a hot tub.

Another important factor in training is warm-up. Is there a formula for warming up effectively?

MENDES: At Atos, training begins with stretching followed by warm-up, which is performed in different ways. Sometimes we do quick positions, other times drills. We also use circuits. It all depends on what kind of training we're going to do next. Stretching and warm-up are really important in preventing injury and also in keeping the athlete from starting practice with a cold body, which is dangerous and wrong.

DRACULINO: Warm-up is extremely important. Now I'm getting older, for example, if I don't

MENDES: Na Atos, o treino começa com um alongamento seguido do aquecimento, que é trabalhado de diferentes formas. Às vezes fazemos posições rápidas, outras vezes "drills". Também usamos circuitos. Tudo depende do treino que faremos a seguir. Alongamento e aquecimento são muito importantes para prevenir lesões e também evita que o atleta inicie um treino forte com o corpo frio, o que é perigoso e ruim.

DRACULINO: Aquecimento é importantíssimo. Eu, por exemplo, que estou ficando mais velho, se não aqueço direito me machuco com certeza. No geral, acho que a função do aquecimento é acordar o corpo, tirar o corpo da inércia. Com o aquecimento, a respiração entra na frequência certa e a mente fica pronta para o treino.

Faz diferença treinar com atletas de diferentes graduações?

MENDES: Acredito que cada companheiro de treino, desde os menos graduados, é peça fundamental para uma preparação completa. Por exemplo, se você treina somente com faixas-pretas, você vai ficar com a defesa e a isometria muito boas, pois é ali que se puxa o ritmo e o nível. Mas, por outro lado, você vai perder o tempo das posições de giro e finalização. Isso acontece porque no treino entre pretas é mais difícil arriscar finalizações e posições com muito giro. O

normal é um treino mais disputado, decidido nos detalhes. Na Atos, fazemos um rodízio de treinos entre os graduados e menos graduados. Treinamos finalização com os menos graduados, e defesa com os mais graduados.

DRACULINO: Também acho que é possível tirar proveito das duas situações. No treino diário com caras menos graduados é importante treinar suas deficiências. Quando chegar mais perto da competição, é importante treinar com caras duros para medir seu nível técnico e o potencial competitivo.

O momento do treino deve ser de pura seriedade ou cabe a descontração? Como alcançar um bom ambiente de treinos?

MENDES: Brincamos e conversamos durante o alongamento e o aquecimento, mas depois disso o treino fica sério e mantemos o foco no que estamos aprendendo. É como uma sala de aula mesmo. Não se pode desviar a mente e a concentração. Quando a aula acaba, porém, a galera sempre fica um tempo a mais no tatame falando sobre posições, tirando dúvidas, estudando movimentos e a descontração volta.

DRACULINO: Acho que deve ser um meio termo entre os dois. Para mim, a esculhambação é mais prejudicial do que um ambiente austero, mas a seriedade excessiva também



KHANH NGUYEN

warm up properly I'll hurt myself for sure. Overall, I feel warm-up is meant to awaken the body, to get the body out of inertia. With warm-up, one's breathing gets on the right frequency and the mind gets ready for practice.

Does training with athletes of different belt colors make a difference?

MENDES: I believe each teammate, from the lowest ranked up, is a fundamental piece in doing complete preparations. For example, if you only train with black belts you'll end up with really good defense and isometrics, since that's where you push the pace and level.

But, on the other hand, you'll lose your timing for the pivot and submission positions. This happens because when black belts train they're less likely to risk attempting submissions and positions with bursts

of movement. What normally happens is a more even dispute, decided in the details. At Atos, we do round-robin training between the higher and lower ranked. We practice submissions with the lower ranked, and defense with the higher ranked.

DRACULINO: I too feel one can make the most of both situations. When training on a daily basis with lower ranked guys what's important is to work on your deficiencies. When a competition approaches it's important you train with tough guys, to gauge your technical level and competitive potential.

Should training itself be purely serious or is there room to be laid back? How does one achieve a good training environment?

MENDES: We joke and chat during stretching and warm-up, but after that practice gets serious and we keep focused on

what we're learning. It's just like a classroom. You can't let your mind and concentration wander. Once class is over, though, the gang always sticks around a while to talk about positions, clear up questions, study

moves and the laid back atmosphere returns.

DRACULINO: I feel there should be a middle ground between the two. To me, disorder is more disruptive than an austere environment, but excessive seriousness is a problem, too, mainly for the

"TO TEACH, FROM WHITE TO BLACK BELT, KNOWLEDGE AND DIDACTICS ARE NEEDED FROM THE TEACHER AND DISCIPLINE AND FOCUS ARE NEEDED FROM THE STUDENT" RAFAEL MENDES



IVAN TRINDADE



atrapalha, principalmente a parte psicológica dos atletas. Um ambiente de amizade entre os atletas e com o professor é fundamental.

O que é mais difícil, treinar um faixa-preta ou ensinar um faixa-branca?

MENDES: Treinar um faixa-preta competidor é um pouco mais complexo, porque em competições os erros na maioria das vezes são fatais. Volto a dizer que o faixa-preta competidor precisa ter um foco, pois é muito difícil treinar alguém que não sabe o que quer ou que sabe onde quer chegar mas não segue corretamente a rotina para que isso aconteça. Já o trabalho com um

faixa-branca deve ser voltado para que ele aprenda a base muito bem, para que futuramente ele consiga evoluir em cima disso, ganhando características e estilo próprios. Em resumo, para ensinar da faixa-branca à preta é preciso conhecimento e didática por parte do professor e disciplina e foco por parte do aluno.

DRACULINO: Para mim, o professor prova que é um grande professor quando pega um leigo que não sabe nem fazer um polichinelo e o transforma num atleta de alto nível. Pegar o faixa-preta e moldá-lo para se manter no topo exige uma "finesse", mas não é tão complicado quanto formar o cara do zero.

"O PROFESSOR PROVA QUE É BOM QUANDO PEGA UM LEIGO QUE NÃO SABE NEM FAZER UM POLICHINELO E O TRANSFORMA NUM ATLETA DE ALTO NÍVEL" DRACULINO

alto nível. Pegar o faixa-preta e moldá-lo para se manter no topo exige uma "finesse", mas não é tão complicado quanto formar o cara do zero.

athletes' psychology. A friendly environment between athlete and teacher is fundamental.

What's harder, training a black belt or training a white belt?

MENDES: Training a black belt competitor is a bit more complex, because in competition mistakes are generally fatal. I repeat that black belt competitors need to be focused, as it's really hard to train someone who doesn't know what they want or knows where they want to be but doesn't stick to the right routine to get there. Now work with white belts should be geared towards them learning the basics really

well, so that down the road they can evolve based on that, gaining their own characteristics and styles. In a nutshell, when teaching, from white to black belt, knowledge and didactics are needed from the teacher and discipline and focus are needed from the student.

DRACULINO: To me a teacher proves he's a great teacher when he takes a beginner who doesn't know the slightest thing and transforms him into a high-level athlete. Taking a black belt and molding him so he'll stay at the top takes finesse, but it's not as complicated as starting from scratch.

"A TEACHER PROVES HE'S A GREAT TEACHER WHEN HE TAKES A BEGINNER WHO DOESN'T KNOW THE SLIGHTEST THING AND TRANSFORMS HIM INTO A HIGH-LEVEL ATHLETE" DRACULINO