

Planilha de treino de Jiu-Jitsu

Registre o treino em 10 minutos. Leia o padrão em 10 treinos.

Esta planilha não registra quantas flexões você fez. Ela registra o seu jogo: de onde ele parte, onde ele morre e o que o parceiro faz para matá-lo. São cinco campos. Preencha logo depois do treino, ainda no vestiário, enquanto a memória ainda é do corpo e não da cabeça.

OS CINCO CAMPOS

1. Posição trabalhada

De onde o jogo partiu. Nome da guarda, do controle ou da passagem.
2. O que funcionou

A sequência que chegou até o fim. Contra quem, em que momento do round.
3. O que travou

Onde a sequência morreu. Seja específico: a pegada, o ângulo, o tempo.
4. Reação do parceiro

O que ele fez para te impedir. É o campo que quase ninguém preenche.
5. Testar no próximo treino

Uma coisa só. Se são três, você não vai testar nenhuma.

Como usar

1. Imprima as folhas de registro. São 10 treinos, duas fichas por página.

2. Preencha uma ficha por treino. Se um campo ficou vazio, deixe vazio. Não invente.

3. Depois de 10 fichas, vá para a última página e faça a leitura do padrão.

4. Leve as dúvidas do campo 3 para o seu professor. A ficha organiza a pergunta, ele responde.

COMO SE PREENCHE (E COMO NÃO SE PREENCHE)

NÃO SERVE PARA NADA	SERVE
"Guarda"	"De la Riva com pegada no tornozelo"
"Não consegui passar"	"Travei na hora de tirar o gancho do pé"
"Precisei melhorar"	"Ele sentou o quadril e me empurrou o joelho"
"Treinar mais raspagem"	"Testar a raspagem de balão quando ele senta"

A diferença entre as colunas é a única coisa que faz a planilha funcionar: a da esquerda você não vai entender daqui a um mês, a da direita você resolve na próxima aula.

Esta planilha não substitui aula, professor nem parceiro de treino. Ela existe para você chegar na próxima aula com uma pergunta melhor do que a que você teria sem ela.

Folha de registro

Uma ficha por treino. Preencha ainda no vestiário.

TREINO 01	Data ____/____/____	Rounds ____	Faixa ____
Tipo: () aula técnica () drill () rolamento () open mat () competição			
1. POSIÇÃO TRABALHADA			
2. O QUE FUNCIONOU			
3. O QUE TRAVOU			
4. REAÇÃO DO PARCEIRO			
5. TESTAR NO PRÓXIMO TREINO			

TREINO 02	Data ____/____/____	Rounds ____	Faixa ____
Tipo: () aula técnica () drill () rolamento () open mat () competição			
1. POSIÇÃO TRABALHADA			
2. O QUE FUNCIONOU			
3. O QUE TRAVOU			
4. REAÇÃO DO PARCEIRO			
5. TESTAR NO PRÓXIMO TREINO			

Folha de registro

Uma ficha por treino. Preencha ainda no vestiário.

TREINO 03	Data ____/____/____	Rounds ____	Faixa ____
Tipo: () aula técnica () drill () rolamento () open mat () competição			
1. POSIÇÃO TRABALHADA			
2. O QUE FUNCIONOU			
3. O QUE TRAVOU			
4. REAÇÃO DO PARCEIRO			
5. TESTAR NO PRÓXIMO TREINO			

TREINO 04	Data ____/____/____	Rounds ____	Faixa ____
Tipo: () aula técnica () drill () rolamento () open mat () competição			
1. POSIÇÃO TRABALHADA			
2. O QUE FUNCIONOU			
3. O QUE TRAVOU			
4. REAÇÃO DO PARCEIRO			
5. TESTAR NO PRÓXIMO TREINO			

Folha de registro

Uma ficha por treino. Preencha ainda no vestiário.

TREINO 05	Data ____/____/____	Rounds ____	Faixa ____
Tipo: () aula técnica () drill () rolamento () open mat () competição			
1. POSIÇÃO TRABALHADA			
2. O QUE FUNCIONOU			
3. O QUE TRAVOU			
4. REAÇÃO DO PARCEIRO			
5. TESTAR NO PRÓXIMO TREINO			

TREINO 06	Data ____/____/____	Rounds ____	Faixa ____
Tipo: () aula técnica () drill () rolamento () open mat () competição			
1. POSIÇÃO TRABALHADA			
2. O QUE FUNCIONOU			
3. O QUE TRAVOU			
4. REAÇÃO DO PARCEIRO			
5. TESTAR NO PRÓXIMO TREINO			

Folha de registro

Uma ficha por treino. Preencha ainda no vestiário.

TREINO 07	Data ____/____/____	Rounds ____	Faixa ____
Tipo: () aula técnica () drill () rolamento () open mat () competição			
1. POSIÇÃO TRABALHADA			
2. O QUE FUNCIONOU			
3. O QUE TRAVOU			
4. REAÇÃO DO PARCEIRO			
5. TESTAR NO PRÓXIMO TREINO			

TREINO 08	Data ____/____/____	Rounds ____	Faixa ____
Tipo: () aula técnica () drill () rolamento () open mat () competição			
1. POSIÇÃO TRABALHADA			
2. O QUE FUNCIONOU			
3. O QUE TRAVOU			
4. REAÇÃO DO PARCEIRO			
5. TESTAR NO PRÓXIMO TREINO			

Folha de registro

Uma ficha por treino. Preencha ainda no vestiário.

TREINO 09	Data ____/____/____	Rounds ____	Faixa ____
Tipo: () aula técnica () drill () rolamento () open mat () competição			
1. POSIÇÃO TRABALHADA			
2. O QUE FUNCIONOU			
3. O QUE TRAVOU			
4. REAÇÃO DO PARCEIRO			
5. TESTAR NO PRÓXIMO TREINO			

TREINO 10	Data ____/____/____	Rounds ____	Faixa ____
Tipo: () aula técnica () drill () rolamento () open mat () competição			
1. POSIÇÃO TRABALHADA			
2. O QUE FUNCIONOU			
3. O QUE TRAVOU			
4. REAÇÃO DO PARCEIRO			
5. TESTAR NO PRÓXIMO TREINO			

Leitura do padrão

Depois de 10 treinos, pare de registrar e comece a ler.

Volte nas 10 fichas com uma caneta na mão. Você não está procurando a técnica mais bonita: está procurando a repetição. O que aparece três vezes ou mais é o seu jogo real, não o jogo que você acha que tem.

1. AS POSIÇÕES QUE MAIS APARECERAM

Posição	Vezes	Funcionou	Travou	Padrão que se repete

2. AS TRÊS PERGUNTAS

Qual posição aparece muito no campo 1 e quase nunca no campo 2? Esse é o seu buraco.

Qual reação do parceiro (campo 4) se repete em treinos diferentes? É a resposta que você ainda não treinou.

O que você escreveu no campo 5 e nunca testou? Se for mais de dois, o problema não é técnica, é foco.

Quando a folha não der mais conta

A ficha guarda o que aconteceu. Ela não guarda a ligação entre uma posição e a seguinte. Quando as anotações viram uma pilha em que você não enxerga mais o caminho, o formato certo deixou de ser a lista e passou a ser o fluxograma. É isso que o GamePlan BJJ faz.