

Prefácio

O judô nasceu em um Japão em transição, criado por Jigoro Kano no final do século XIX, pouco depois do decreto que extinguiu a classe de samurais e dava início à Era Meiji. A então nova modalidade herdaria os princípios e os valores do Bushido, código de ética do samurai. Mais do que criar uma nova modalidade de luta, o objetivo de Jigoro Kano era desenvolver uma arte marcial em que a evolução técnica do praticante fosse sempre acompanhada de sua evolução espiritual.

Hoje, no Brasil, o judô tem alcançado expressivas conquistas que o tornaram um dos esportes mais difundidos e praticados da atualidade, através de todos os tipos de instituições: da simples academia aos grandes clubes, da escola à universidade, do civil ao militar, das Federações Estaduais à Confederação Nacional.

Sem dúvida, esse *status* nos permite ostentar grande orgulho, na qualidade de praticante, professor, técnico e dirigente do caminho suave. No entanto, existem outros objetivos embutidos na busca das conquistas das medalhas olímpicas além das atividades de planejamento técnico, físico ou estratégico. É essencial o desenvolvimento de outros atributos relacionados à formação da educação do indivíduo. Estes

objetivos são os verdadeiros fatores que nos motivam a trabalhar pela consolidação do judô brasileiro.

Ainda há quem diga que escrever é fácil. Eu, certamente, não concordo com essa teoria. Mas também não posso dizer que encontrei dificuldades para colocar as ideias no papel na hora de comentar a obra de Chuno Mesquita. A coragem do autor em expor suas preocupações (do ensino à competição de alto rendimento) é um prazeroso convite à reflexão. Na verdade, trata-se de inquietações que deveriam, obrigatoriamente, passar pela cabeça de todos os treinadores no momento de pisar no tatame.

Neste contexto, vamos encontrar na obra do nosso ilustre professor Chuno Mesquita argumentações que pretendem levar professores, técnicos ou praticantes a refletir a respeito das aulas de judô em que a metodologia esteja inserida nas questões educacionais, sociais e culturais – mantendo sempre os ideais de Jigoro Kano, mas adaptados à atualidade da cultura ocidental, respeitando os “paradigmas conceituais de uma prática voltada para a formação de pessoas que sejam úteis para a sociedade”.

Tive o privilégio de conhecer o Chuno nos tatames do Rio de Janeiro, como atleta, professor, técnico e árbitro internacional. Hoje, passados muitos anos, vejo que ganhei, além de um amigo, alguém com quem eu posso compartilhar muitas ideias. Razão pela qual esta obra tem sabor de uma grande conquista para o judô brasileiro. E tenho a certeza de que toda a comunidade do judô será alvo dessa vitória.

Parabéns, Chuno, por mais esta importante contribuição à literatura do judô brasileiro.

Prof. Ms. Ney Wilson Pereira da Silva
Coordenador Técnico Internacional da Confederação
Brasileira de Judô, 7º dan. Professor Adjunto da
Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Sumário

<i>Apresentação</i>	VII
<i>Prefácio</i>	XI
<i>Capítulo 1 HISTÓRICO DO JUDÔ</i>	1
1.1 Uma Breve Introdução Histórica do que Representa o Judô.	3
1.2 O Antigo Jujutsu	4
1.3 O Desenvolvimento do Jujutsu	6
1.4 A Lenda da Cerejeira e o Salgueiro	7
1.5 A Lenda do Temível Segredo do Monge Chinês	8
1.6 Os Samurais	10
1.7 Miyamoto Musashi, o mais Célebre dos Samurais	16
1.8 Os Ninjas	17
1.9 O Fim do Regime Feudal no Japão e o Declínio do Jujutsu	19
1.10 Jigoro Kano e a Criação do Judô	21
1.11 O Desenvolvimento do Judô no Mundo	29
1.12 A Chegada de Mitsuyo Maeda ao Brasil	31
1.13 O Desenvolvimento do Judô no Brasil	33
1.14 O Desenvolvimento do Judô no Rio de Janeiro	36

1.15	Judocas que Pontuaram seus Nomes na História do Judô do Rio de Janeiro	39
1.16	Judocas que Pontuaram seus Nomes na História do Judô Brasileiro	40
1.17	O Desenvolvimento do Judô Paralímpico no Brasil.	46

Capítulo 2 JUDÔ: CAMINHO SUAVE, UMA QUESTÃO DE CIDADANIA. PRINCÍPIOS TEÓRICOS NA APRENDIZAGEM 49

2.1	Conceito de Cidadania na Prática do Judô	51
2.2	O Judô e as Tradições Culturais Orientais	54
2.3	O Judô e o Zen-Budismo	57
2.4	O Judô, o Yin e Yang	60
2.5	O Sakura, a Floração da Cerejeira	62
2.6	Os Princípios Básicos do Judô.	63
2.7	O Dojô	66
2.8	Os Conselhos dos Mestres a um Futuro Mito no Judô, Yasuhiro Yamashita	68
2.9	O Uso Inteligente da Energia	70
2.10	O <i>Kiai</i> e o Momento do Uso da Energia	74
2.11	Qualidades que podem ser Desenvolvidas durante a Prática do Judô.	75
2.12	Tópicos a serem Observados para que as Aulas tenham seus Objetivos Alcançados.	84
2.13	Sabedorias Orientais que são muito Citadas dentro das Escolas de Judô.	85
2.14	Princípios de Comportamentos de um Judoca dentro e fora dos Tatames	85

Capítulo 3 FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO JUDÔ 87

3.1	Os Fundamentos	89
3.2	Amortecimentos de Quedas (<i>Ukemi</i>)	91
3.3	Progressão Pedagógica na Aprendizagem de Caídas	92
3.4	Precauções nos Amortecimentos de Quedas	94

3.5	Precauções nas Técnicas de Projeção e nas Formas de Treinamento.	94
3.6	Formas de se Deslocar no Tatame (<i>Shintai</i>)	95
3.7	Como Combinar o Uso da Força com a Movimentação (<i>Chikara no Yoho</i>)	97
3.8	Posturas (<i>Shisei</i>)	98
3.9	Pegadas (<i>Kumi-Kata</i>)	101
3.10	<i>Tsurite</i> e <i>Hikite</i> (Giro de Punho)	104
3.11	Desequilíbrio (<i>Kusushi</i>)	105
3.12	<i>Tsukuri</i> (Preparação)	107
3.13	Classificação das Alavancas de Pernas, Braços e Quadril no Judô	107
3.14	Classificação das Técnicas Utilizadas no Desenvolvimento do Judô	108
3.15	<i>Gokiô</i> (Conjunto de Cinco Grupos de Técnicas)	109
3.16	Relação das 40 Técnicas de Projeção do <i>Gokiô</i> Revisadas em 1920	111
3.17	Técnicas Classificadas de acordo com as Alavancas mais Atuantes (<i>Nague-Waza</i>)	115
	3.17.1 Técnicas de <i>naguê-waza</i> : 67 técnicas de projeções	116
3.18	Técnicas de <i>Katame-Waza</i> : 29 Técnicas de Domínio no Solo	117
3.19	O <i>Kata</i> e o <i>Randori</i> , a Razão Lógica do Judô	118

Capítulo 4 O JUDÔ ENSINADO ATRAVÉS DAS CONCEITUAÇÕES TEÓRICAS E DIDÁTICAS 123

4.1	O Judô, suas Concepções e Pretensões.	125
4.2	O Judô e as Artes Marciais	126
4.3	O Entendimento entre a Aprendizagem e a Competição.	128
4.4	A Técnica e o Estilo Técnico	131
4.5	Conscientização das Etapas a serem Seguidas no Processo de Ensino	132
4.6	As Tarefas do Professor de Judô e seus Componentes Didáticos	136
4.7	O Diálogo e a Curiosidade como Questão Pedagógica	137

4.8	O Judô em um Processo de Ensino Contextualizado na Didática	138
4.9	O Judô e as Tendências Pedagógicas da Educação Física	139
4.10	A Elaboração dos Objetivos em uma Proposta de Ensino.	140
4.11	A Prática do Judô e sua Progressão na Aprendizagem.	143
4.12	A Avaliação no Processo de Ensino do Judô.	145
4.13	Desenvolvimento da Cooperação entre os Alunos nas Aulas de Judô	147
4.14	O Início do Treinamento da Estratégia de Combate	147

Capítulo 5 FORMAS DE TREINAMENTO NA PRÁTICA DO JUDÔ 151

5.1	<i>Uchicomi</i> (Entrada de Técnicas de Projeção).	153
5.1.1	Posicionamento do companheiro (<i>uke</i>) durante o <i>uchicomi</i>	156
5.2	Formas de Treinamento de Entradas (<i>uchicomi</i>).	157
5.2.1	<i>Uchicomi</i> Básico	158
5.2.2	<i>Uchicomi</i> com deslocamentos para frente ou para trás.	158
5.2.3	<i>Uchicomi</i> com progressão de velocidade.	159
5.2.4	<i>Uchicomi</i> com velocidade máxima.	159
5.2.5	<i>Uchicomi</i> com três companheiros	159
5.2.6	<i>Uchicomi</i> em círculo	160
5.2.7	<i>Uchicomi</i> em deslocamento com ênfase no desequilíbrio	160
5.2.8	<i>Uchicomi</i> com deslocamentos em todas as direções	160
5.2.9	<i>Uchicomi</i> criando situação de <i>randori</i> com técnicas combinadas.	161
5.2.10	<i>Uchicomi</i> com resistência de um terceiro companheiro	161
5.2.11	<i>Uchicomi</i> contado por um dos alunos em voz alta.	161
5.2.12	<i>Uchicomi</i> com contagem progressiva ou regressiva.	162
5.2.13	<i>Uchicomi</i> parado contra o relógio	162

5.2.14	<i>Uchicomi</i> em deslocamento e com alguma resistência	162
5.2.15	<i>Uchicomi</i> com técnicas variadas e com resistência do companheiro	162
5.2.16	<i>Uchicomi</i> intercalado com trabalho na corda	163
5.3	Formas de Treinamento de Técnicas no Solo (<i>Ne-Waza</i>)	163
5.3.1	Saídas ou escapadas de imobilizações (<i>Nogare kata</i>)	163
5.3.2	Domínio de imobilizações (<i>ossaecomi-waza</i>)	164
5.3.3	Passagens de uma imobilização para outra imobilização	164
5.3.4	Imobilizações em circuito	164
5.3.5	Escapadas e fuga de quadril (<i>Fusegi</i>). Defesa em <i>ne-waza</i>	165
5.3.6	Raspagens de guarda.	165
5.3.7	Raspagens de guarda com combinação de uma técnica.	165
5.3.8	Posições de estrangulamento com o companheiro na guarda.	165
5.3.9	Posições de chave de braço com o companheiro (<i>uke</i>) na guarda	165
5.3.10	Defesas ou escapadas de estrangulamentos	166
5.3.11	Defesas ou escapadas de chave de braço	166
5.3.12	Viradas do companheiro em posição de decúbito ventral	166
5.3.13	Posições de estrangulamento ou chave de braço no companheiro em decúbito ventral	166
5.3.14	Posições de estrangulamento ou chave de braço no companheiro em decúbito dorsal.	166
5.3.15	Defesas ou escapadas de ataques em decúbito ventral ou de quatro apoios	167
5.4	Formas de Treinamento com Projeção	167
5.4.1	Treinamento com deslocamentos e movimentação (<i>yaku-soku-geiko</i> ou <i>nague-ai</i>).	169
5.4.2	Treinamento de projeção com os companheiros em coluna	169

5.4.3	Treinamento de projeção com vários companheiros em fila	170
5.4.4	Treinamento de projeções com rodízio em duas filas	170
5.4.5	Treinamento de projeções com pequena resistência do companheiro	170
5.4.6	Treinamento de projeções em trio	171
5.4.7	Três posições de técnicas	171
5.4.8	Estratégia de deslocamento e movimentação e queda	171
5.4.9	Projeções em circuito	171
5.5	Formas de <i>Randori</i> (Treinamento Livre)	172
5.5.1	<i>Randori</i> básico em pé (<i>tati-waza</i>)	172
5.5.2	<i>Randori</i> básico no solo (<i>ne-waza</i>)	172
5.5.3	<i>Randori</i> em pé com continuidade da luta no solo	173
5.5.4	<i>Randori</i> com alguns alunos no centro (<i>katinuki</i>) ..	173
5.5.5	<i>Randori</i> de ataque e defesa alternadamente (<i>Kakari-Geiko</i>)	174
5.5.6	<i>Randori</i> fazendo variações de lado nas pegadas ..	174
5.5.7	<i>Randori</i> misto, em pé e no chão	175
5.5.8	<i>Randori</i> com um aluno no centro, eliminando ou sendo eliminado	175
5.5.9	<i>Randori</i> com rodízio em duas filas	175
5.6	Treinamentos de Ataques Combinados (<i>Ren-haku-enka-waza</i>)	176
5.7	Treinamento de Contragolpes (<i>Kaeshi-Waza</i>)	179

Capítulo 6	ASPECTOS FÍSICOS E TÉCNICOS DO TREINAMENTO PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES	181
6.1	A Prática do Judô por Crianças e Adolescentes e suas Capacidades Físicas	183
6.2	Estado de Maturidade dos Jovens Atletas	188
6.3	Início do Treinamento Físico para Crianças e Adolescentes	192

6.4	O Treinamento Precoce na Formação do Atleta	194
6.5	O Desenvolvimento da Força Muscular durante a Infância e a Adolescência	196
6.6	Diferenças Físicas entre Meninos e Meninas na Infância e na Adolescência	198
6.7	Características Psicofísicas nas Diferentes Faixas Etárias.	200
 <i>Capítulo 7 O LÚDICO NA PRÁTICA DO JUDÔ . . .</i>		 205
7.1	A Prática Prazerosa do Judô	207
7.2	A Diferença entre Jogo e Brincadeira	210
7.3	O Desenvolvimento da Capacidade Coordenativa do Ser Humano	212
7.4	Atividades Lúdicas na Formação de Novos Talentos.	213
7.5	Atividades Lúdicas Adaptadas à Prática do Judô.	217
7.5.1	Atividades que promovem a ação e reação do aluno	217
7.5.2	Aquecimentos adaptados para as aulas de judô	219
7.5.3	Aquecimentos que trabalham o equilíbrio	223
7.5.4	Aquecimentos que trabalham a coordenação motora	224
7.5.5	Aquecimentos que trabalham a noção de pegada no judô	226
7.5.6	Aquecimentos que trabalham as várias formas de movimentação	230
7.5.7	Pular corda de forma individual e em grupo.	236
7.5.8	Exercícios de ginástica de solo	237
7.5.9	Contestes.	239
7.5.10	Taissô (aquecimento leve com alongamento).	241
7.5.11	Atividades de volta à calma	242
 <i>Referências Bibliográficas</i>		 245